14/2014
15-31 МАЙ
двуседмичник

Зелени Авциенти

ИНДИАНСКИ МЪДРОСТИ ЗА ДУХОВЕН БАЛАНС

ОСНОВНИ ПРАВИЛА НА ТИБЕТСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ

СМИСЪЛЪТ НА ПРИВЪРЗАНОТО РОДИТЕЛСТВО

ЕСТЕСТВЕНОТО РАЖДАНЕ

РАЗГОВОР С МЕРИ ШВАРЦ

ЗА ДОБРИТЕ ТРАДИЦИИ И ЛОШИТЕ ПРАКТИКИ

ГОТОВИ ЛИ СМЕ ДА ВЪЗПИТАВАМЕ?

ИЗКУСТВОТО ДА СПИРАМЕ КУРШУМИ

Българско Вегетарианско Общество
vegebg.org

Любовта...

Не продават любов. Вече питах.
Обикалях безброй магазини.
Аз менюто им цяло изчитах –
само сирене, хляб и маслини.
Стисках в шепа парите събрани,
в този свят уж продава се всичко –
гледаш филми на плоски екрани,
а сърцето умира самичко.
И отказах се, смисъл май няма.
За какво са тогава парите?
Влизаш сам ти във къща голяма,
а студени и дълги са дните.
Бях навън, две очи в мен се взряха –
Занемях, стоях непохватно.
Любовта бе това, аз познах я.
Бе дошла за мен тя – безплатно.

М. Спасов

– Сент Екзюпери, из "Боен пилот"

Трябва да се възстанови човекът. Това е есенцията на моята култура. Той е крайъгълният камък на моята общност. Той е принципът за моята победа. Лесно е да се установи ред в едно общество, като всеки се подчинява на точно определени правила. Лесно е да създадеш един сляп човек, който се покорява, без да протестира, на един господар или на някоя догма. **Но по-голям успех е, ако искаш да освободиш човека, да го накараш да властвува над самия себе си.** Но какво значи да освобождаваш? Ако освободя в някоя пустиня човек, който не усеща нищо, какво значи неговата свобода? Има свобода само за "някого", който върви занякъде. **Да освободиш тоя човек, значи да му вдъхнеш жажда и да му начертаеш път към някой кладенец. Само тогава той ще може да избира постъпки, които не ще бъдат лишени от значителност.**

~ Елизабет Кюблер-Рос ~

Най-красивите хора, които познаваме, са тези, които знаят какво е поражението, изпитали са мъката и страданието, водили са вътрешна борба, преживели са загубата и са намерили своя начин да изплуват от дълбините.

Тези хора притежават признателност, чувствителност и разбиране за живота, което ги изпълва със състрадание, нежност и дълбоко любяща загриженост. Красивите хора не са красиви просто по някаква случайност.

www.myvelikoturnovo.com

Събднати предчувствия

Като изгрев над горска поляна
за душата ми, обич, бъди!
Синева, от искри разпиляна.
Огън, който оставя бразди...

Да докосвам в очите ти лято,
нарисувано с късчета жар.
През сълзите – пътека от злато,
а на устните – дъх-кехлибар.

С тихи думи гласа ми загръщай,
като влюбена в цвете пчела.
Сътвори от ръцете си къща.
От косите – безброй хвърчила.

И в олтара, от вечност погален,
щом мечтите ми сбъднеш в зори –
остани като пламък разпален.
И гори. И гори. И гори...

Ясен Ведрин

СЪДЪРЖАНИЕ

ЛЮБОВТА..., стих от М. Спасов ... 2

СБЪДНАТИ ПРЕДЧУВСТВИЯ, стих от Ясен Ведрин ... 4

ПОПУЛЯРНИ ВЕГЕТАРИАНЦИ – Емили и Зоуи Дешанел, Джаред Лето ... 6

ПРИРОДНА ФОТОГРАФИЯ © Аргир Коватлиев ... 14

ИНДИАНСКИ МЪДРОСТИ за духовен баланс ... 24

ЕСТЕСТВЕНОТО РАЖДАНЕ – разговор с Мери Шварц за добрите традиции и лошите практики ... 26

СМИСЪЛЪТ на привързаното родителство ... 34

ГОТОВИ ЛИ СМЕ да възпитаваме ... 42

ОСНОВНИ ПРАВИЛА на тибетското възпитание ... 52

ИЗКУСТВОТО да спираме куршуми ... 54

РЕЦЕПТА – Зелен хумус и Зелени хапки от Бети ... 56

Подготовка на броя: Ралица Благовестова
Коректура: Евелина Чакърова, Анна Кръстева, Михаела Белорешка
Дизайн корица-лице: Александра Вали
Дизайн корица-гръб: Форум-изложение "Здраве, Щастие, Красота"
Сътрудник за броя: Миглена Божикова
Фотографии в броя от: Аргир Коватлиев, Александра Вали, Бианка Йовчева, Елена Вълчанова, Васил Танев, Интернет

Официално издание на БЪЛГАРСКОТО ВЕГЕТАРИАНСКО ОБЩЕСТВО
WWW.VEGEBG.ORG

Дешанел

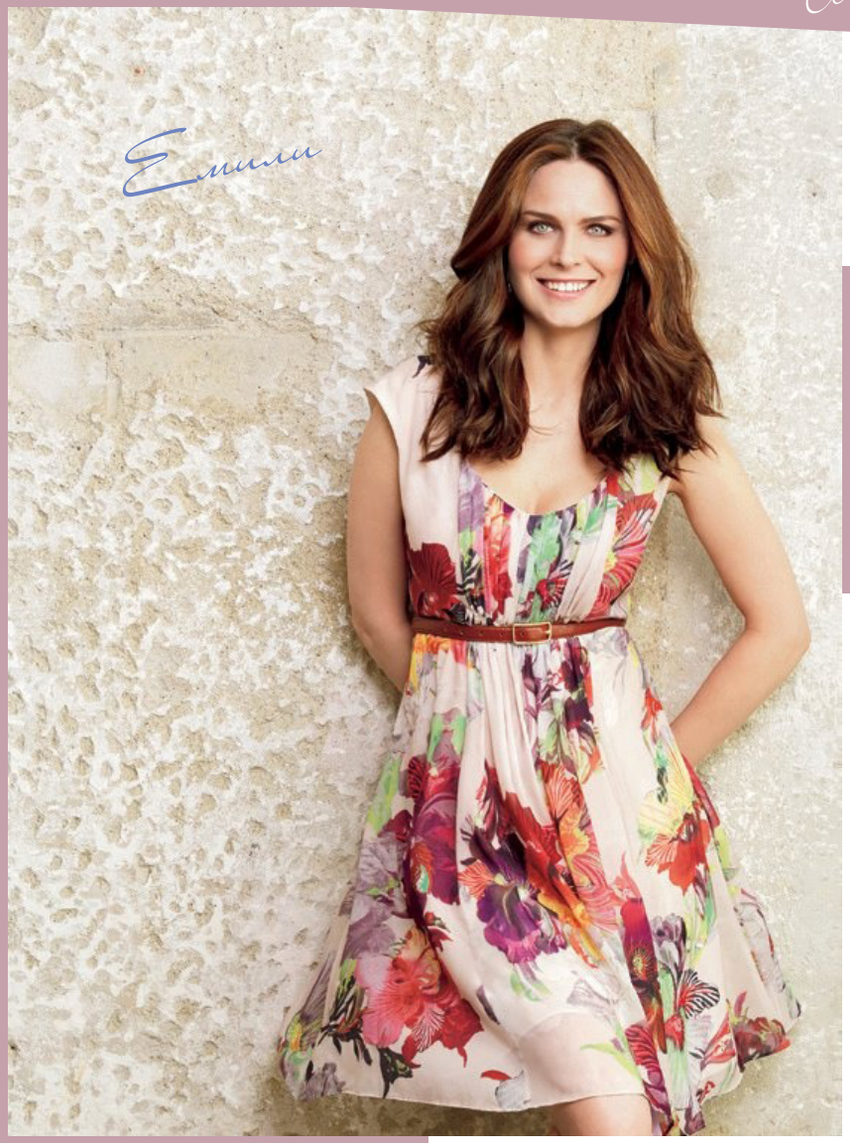
Емили Ерин Дешанел е американска актриса и телевизионен продуцент. Родена е в Лос Анджелис, Калифорния на 11 октомври 1976 г. Има по-малка сестра, родена през 1980 г. в Лос Анджелис – Зоуи Клер Дешанел, която е актриса, модел и композитор и е кръстена на Зоуи Глас – персонаж от новелата на Селинджър "Франи и Зоуи". Родители са им режисьорът Калеб Дешанел (номиниран за Оскар) и актрисата Мери Джо Дешанел. Майка им е от ирландско-американски произход, а дядото по бащина линия е от френски произход. Емили и Зоуи са правнучки на 11-тия френски президент – Пол Дешанел. Израстват в Италия, Канада, Франция, Югославия, Англия и Южна Африка.

Емили е отдаден веган и защитник на правата на животните вече повече от 20 години – още от гимназията. След като гледа в училище филм по книгата "Храненето за една нова Америка"[1], става веднага вегетарианец, а в следващите две-три години постепенно и веган.

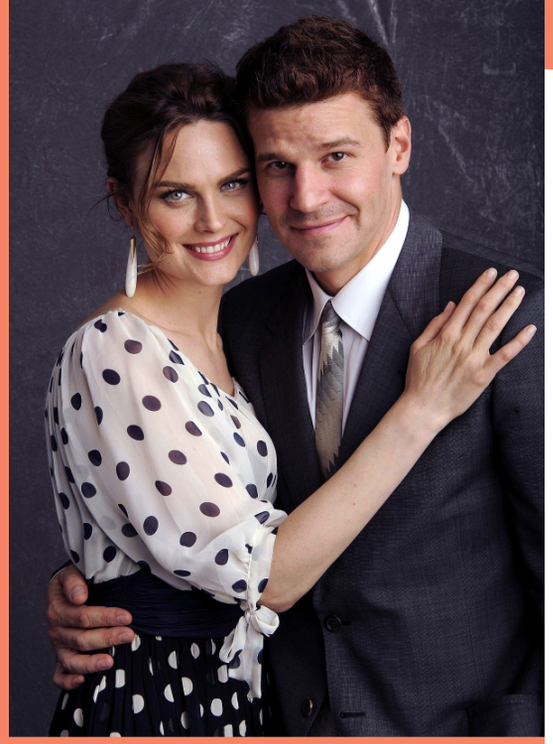
Сестра й Зоуи се старае да се храни здравословно със свежи и чисти храни, като дълго време също е веган, но намира за трудно да следва Емили и да поддържа постоянно този режим на хранене поради алергиите си към соеви продукти, глутен и други.

Емили Дешанел завършва Програмата за професионални актьори

[1] Виж видео-интервю от предаването на Елън Дедженерус, 2009: www.youtu.be/hCqt4N4xKKY



към Бостънския Университет с бакалавърска степен по Изящни изкуства с Театър. Прави своя актьорски дебют в комедията "Може да се случи и на теб" (1994). Следващата й по-забележима роля е в "Червената роза" (2002). Участва също в "Студена планина" (2003), "Аламо" (2004), "Спайдърмен 2" (2004), "Бугимен" (2005), "Пътят на славата" (2006) и т.н., както и в епизоди на сериали като "Среща с Джордан", "Закон и ред" и др. През 2005 г. е избрана за ролята на д-р Темперънс Бренън в сериала "Кости", базиран по истинския



<<

ЕМИЛИ С ПАРТНЬОРА СИ В СЕРИАЛА "КОСТИ"

живот на съдебния антрополог и автор – Кати Рикс. За тази си роля Емили печели през 2009 г. и 2010 г. награда "Еми" за главна женска роля в драматичен сериал. От началото на трети сезон на "Кости" Дешанел е помощник-продуцент, а от средата на четвърти сезон е продуцент на сериала. В шестия сезон прави и своя дебют като режисьор. Омъжва се през 2010 г. за сценариста-актьор Дейвид Хорнсби и през 2011 г. им се ражда син, кръстен Хенри.

~ По Уикипедия

~ WWW.ALIFEVEGAN.COM

Един приятел ми сподели интервю на Емили Дешанел за списание Ladies Home, в което тя разказва за своя начин да се чувства добре и да живее здравословно, който включва и веган режимът й на хранене по време на нейната бременност.

Все още ми се налага да се защитавам, защото хората не го разбират този начин на живот. Особено във връзка с бременността, често ще кажат "Непременно трябва да се храниш с месо и млечни продукти". Действително се налага да се потопиш в личната си убеденост, когато хората се опитват да те опровергаят и накарат да мислиш, че правиш грешен избор.

Личната нагласа на Дешанел по отношение на това да остане вярна на себе си напомня за екранната й героиня – упоритото й подчертаване, че фактите говорят сами. Не бях се заглеждал в сериала "Кости" до четвърти сезон, а сега "Кости" маратоните по канал TNT се превърнаха в нещо като мързеливо и приятно прекарани почивни дни със семейството. Трябва да призная, че не съм чел никоя от книгите, на които сериалът се базира, така че не съм запознат дали прототипът на героинята, която Дешанел играе, е била реално веган или това е вмъкнато специално заради актрисата.

ДОРИ ПО ВРЕМЕ НА БРЕМЕННОСТТА СИ ЕМИЛИ ОСТАВА ВЯРНА НА СВОЯ ВЕГАНСКИ РЕЖИМ НА ХРАНЕНЕ

~ www.vegetarian.ru
17 януари 2014

Джаред Лето

Певецът и актьор Джаред Лето е вече на 42 години, но изглежда далеч по-млад за възрастта си. От момента, в който започна да играе Джордан Каталано в сериала "Моят така наречен живот" изминаха вече 19 години, а той почти не се е променил на външност. В какво се крие тайната? Лето отговаря за списание GQ:

КАДЪР ИЗ ФИЛМА "МИСТЪР НИКОЙ", 2009

"Както и преди си имам своите пороци, но алкохолът не е един от тях. Мисля, че всичко се дължи на достатъчния сън и правилното хранене. Ако пътуваш много и си недоспиваш, дълго няма да издържиш – съвсем вярно си е. Аз водя достатъчно здравословен живот и мисля, че това ми помага. Отдавна съм на този път – от 20 години съм вегетарианец, след това станах веган и изобщо – полагам грижи за себе си. Всичко това вероятно спомага да се съхрани за по-дълго човек по-жизнен и млад."

Джаред Лето

~ По www.cinefish.bg, www.imdb.com и Уикипедия

е американски актьор, носител на награда Оскар за най-добра поддържаща мъжка роля. Освен че е носител на "Оскар" за актьорска игра, Джаред Лето е музикант, фотограф, режисьор и филантроп. Той е вокалист, китарист и главен текстописец на американската рок група 30 Seconds to Mars. Статистиките сочат, че до май месец 2013 г. групата е продала над 10 милиона албума по цял свят. У нас обаче Лето е по-известен с участието си във филми като "Боен клуб" (1998) с Брад Пит, "Американски психар" (2000) с Крисчън Бейл, "Реквием за една мечта" (2000) с Елън Бърстън, "Паник стая" (2002) с Джоди Фостър, "Александър" (2004) с Анджелина Джоли, "Лорд на войната" (2005) с Никълъс Кейдж, "Мистър Никой" (2009) и др.

Лето е роден в Боузър сити, Луизиана, през 1971 г., в семейство с испански корени. Семейството му се мести изключително често: Луизиана, Уайоминг, Колорадо, Вирджиния, дори Хаити. Средното си образование завършва във Вашингтон през 1989 г., а след това записва изобразително изкуство в Университета по изкуствата във Филаделфия. Впоследствие се прехвърля да учи визуални изкуства в Ню Йорк. По това време развива интерес към актьорското майсторство.

През 1992 г. Джаред се мести в Лос Анджелис, в търсене на успехи в музикалното поприще, но за да се издържа се съгласява на спорадични участия като актьор. Две години по-късно получава първата си съществена роля в сериала "Моят така наречен живот", където играе ролята на Джордан Каталано. След края на сериала Лето участва в поредица от филми,

като "Прифонтейн" (1997), "Градски легенди" (1998), "Луди години", "Тънка червена линия" (1998) и т.н. Въпреки участието му в хитови филми, Джаред успява да привлече вниманието на критиката и зрителите едва с ролята си на хероино-зависимия Хари Голдфарб във филма на Дарън Аронофски "Реквием за една мечта" от 2000-та година. Известно време живее по улиците на Ню Йорк, за да се подготви за ролята. След края на снимките се мести в Португалия, в търсене на психическо възстановяване от емоционално обременяващата продукция.

През 2006 отказва роля във филма на Клинт Истууд "Знамената на нашите бащи", заради вече поети ангажименти с групата му. В периода 2006 – 2010 г. Лето участва в едва три филмови продукции поради натоварения си график като музикант. Създава споменатата вече рок група 30 Seconds to Mars през 1998 г., заедно с брат си Шанън Лето, който е неин барабанист, и до този момент имат издадени 4 студийни албума и реализирани множество успешни турнета. Под псевдонима Бартоламю Кубинс се изявява и като режисьор на музикални видеоклипове.

Джаред Лето е дългогодишен веган и често участва в кампании, които защитават правата на животните. Номиниран е неколкократно от организацията PETA за най-сексапилен вегетарианец. Нещо, с което може да удиви много хора, е страстта му да разглобява и сглобява компютри. *"Имам един суперкомпютър, който сам изградих през годините от частите на най-различни други компютри."*

Природна фотография

© Аргир Коватлиев

ИНДИАНСКИ МЪДРОСТИ за духовен баланс

www.facebook.com/Placheshtia.angel10

Добрият човек вижда добри знаци.

Родината е там, където се чувстваш добре.

Детето е гост в дома ти – нахрани го, поучи го и го пусни.

Всичко на този свят има своя песен.

В душата няма да има дъга, ако в очите не е имало сълзи.

Смърт няма. Съществува само преход между два свята.

Животът тече отвътре навън. Следвайки тази мисъл, ти сам ще станеш истина.

Всичко на земята има своя цел. Всяка болест има лек, всеки човек – предназначение.

Дори мъртвата риба може да плува по течението.

Ако забележиш, че яздиш мъртъв кон – слез.

За да чуеш себе си, е необходимо да мълчиш с дни.

Този, който мълчи, знае два пъти повече от бърборещия.

Ако имаш какво да кажеш, повдигни се, за да те видят.

Добре казаната дума е по-добра от точно хвърлената томахавка.

Човек е длъжен сам да прави стрелите си.

Когато видиш, че гърмящата змия се кани да нападне, удари я пръв.

Погледни следите от твоите мокасини преди да съдиш постъпките на другите.

Разкажи ми и ще забравя, покажи ми и няма да запомня, накарай ме да участвам и ще разбера.

ЕСТЕСТВЕНОТО РАЖДАНЕ

разговор с Мери Шварц за добрите традиции и лошите практики

Представяме ви гледната точка на една от най-известните акушерки в света, участвала в над 4 000 раждания през своята практика и развиваща активна дейност в подкрепа на добрите родилни практики по света – холандската акушерка Мери Шварц, наричана още "Акулата на естественото раждане". Какво сподели тя при последното си гостуване в България относно практиките на раждане у нас и по света и от какво всъщност се нуждае родилката, за да протече раждането леко, бързо и безпроблемно, ще научите от разговора на Елена Друмева с нея. Ще добавим само, че Мери Шварц идва от Холандия – страната с най-добра статистика по отношение на раждането. Държавната политика в Холандия е такава, че здравите жени, с нормално протичаща бременност, раждат в домовете си под наблюдението на опитна акушерка. В болница в Холанидя по закон раждат само жени с рискови фактори. Смъртността на родилки и новородени в Холандия е най-ниска, в сравнение с останалите страни от Европейския съюз, както е и най-нисък процентът на медицински усложнения по време на раждане и след него. Как се постига тази благоприятна статистика, прочетете сами...

~ www.babysling-bg.com

Ако споменеш "домашно раждане" тук, най-вероятната реакция би била "Опасно е! Безразсъдно е! Луда ли си?!" Ти какво ще кажеш?

Ще кажа, че е опасно да се насаждат страхове у жените, вместо увереност. Ако майката е здрава, бременността протича нормално, бебето й се развива добре и тръгне да излиза между 38-та и 42-ата седмица, според мен е почти престъпление да твърдиш, че тя не може да роди и да свеждаш този велик миг в живота й до ходене на пицария, в която ти й сервираш бебето. Болката не е убийствена и ние, акушерките, сме насреща да я облекчим. Нямаш право да подменяш реалността, като кажеш: "О, не, няма да се справиш."

Бременната жена не е пациент. Тя е клиент. И има право на избор къде и как да изживее своя момент. О, какво говоря – трябва просто да видите силата на една жена, която е родила сама.

Разкажи ни.

Тя е лъвица. Тя е красива. Как може да й отнемеш възможността да придобие тази сила? Признавам си, аз не съм от акушерките, които се прехласват по малките сладки бебенца. Ако се развиват добре в корема на майка си, да се родят си е тяхна грижа. Това е тяхната част от работата. Аз обичам да гледам как жените преминават през раждането като през ритуал на зрелостта, като през бойно кръщение. И после – славният миг, в който

ФОТОГРАФИЯ © ВАСИЛ ТАНЕВ

са толкова щастливи с бебето и толкова горди със себе си: "Аз, аз направих това!" Такава красота е...

Искаш да кажеш, че мигът, в който хванеш бебето в ръце, не е върховното щастие за теб?

Че аз въобще не хващам бебетата! Само им помагам да си измъкнат главите и раменете. Оттам нататък майките ги поемат сами. Може и бащите. Аз съм една мързелива акушерка. *(Смее се.)* Казвам ви, бебетата въобще не ме вълнуват толкова, колкото плацентата.

С кои болнични практики не си съгласна?

Откъде да започна? Бръсненето, клизмата, магарето – няма начин да причиниш такива неща на една родилка в Холандия. Никоя няма да позволи, **ни-ко-я**! Освен това, ние празнуваме раждането на мига, в който бебето се появи. Гръмваме шампанското, цялото семейство се прегръща в леглото, каките и батковците гушкат новороденото, отвън слагаме щъркел с надпис

"Урааа! Имаме бебе!" **Бременността и раждането трябва да са споделени. Не може да ме убедите, че майката и бебето трябва три дни да стоят изолирани от целия свят.**

Защо според теб в други страни жените допускат да се държат с тях по този начин?

Хм. Не съм сигурна. Прави ми впечатление обаче, че тук никой не задава въпроси. Ако аз кажа на моя клиентка, че трябва да направим това и това, първият й въпрос е "защо". А защо тук жените толкова се срамуват да питат? Ето за това ми е наистина болно. По същия начин, на първата международна конференция на акушерките в София, зададох доста въпроси на лекторите – тогава бях в публиката, не на сцената – и мисля, че никак не им хареса. Имаше леко агресивни реакции. *(Свива рамене.)* Но пък на другата година ме поканиха пак.

Какви бяха тези неудобни въпроси?

Навсякъде, където се прилага строг режим, всички са убедени, че осигуряват най-добрата възможна грижа за родилките и за бебетата. В Западна Европа обаче ние поставяме майката в центъра, уважаваме нейната индивидуалност и поради тази причина няма как да следваме какъвто и да било протокол. Тук е цак, цак, цак – на конвейер. И когато аз кажа: "Айде, стига бе! Какво пречи раждащите да се разхождат, да пият вода, да си хапват..." *(Пищи ужасено.)* "Аааа! Абсурд!" Казвам: "Добре, убедете ме, дайте ми доказателства." Няма такива. Обратното – смъртността сред новородените в България е 11 промила, в Холандия е 7 промила. Лека-полека обаче акушерките започват да оспорват системата – тук съм за пети път и ги усещам много по-отворени към други начини на мислене. От миналата година имате и Алианс на акушерките, което е важна крачка.

Каква е крайната цел?

Холистична грижа. По време на бременността играят всякакви неща – чувствата на бъдещата майка, отношенията с нейната собствена майка, готова ли е да поеме отговорност, в каква среда живее, каква религия изповядва, каква е по характер – всички тези фактори влияят на бременността, на хода на раждането и в крайна сметка – на развитието на следващите поколения. Хвърлете в микса и изострената интуиция на бременната жена, плюс факта, че възприятията й се променят така, че никога едно плюс едно не е равно на две. За да се погрижиш за нея, трябва да подходиш индивидуално – да я опознаеш като личност и тя през цялото време да чувства твоята опора зад гърба си. Това според мен е ролята на акушерката. А не на жена, която изпълнява командите на лекаря в родилна зала.

Вярно ли е, че бебетата помнят как са излезли от утробата?

Не съм специалист в тази област, но гледах например едно видео от Германия с двегодишни деца – родени вагинално и родени с цезарово сечение. Майката и бащата на на всяко от тях сядат един срещу друг, хващат се за ръце и си преплитат краката така, че между тях се образува кухина, подобна на тазовата. Детето е вътре в нея. И какво става – тези, които са били родени естествено, изпълзяваха навън, като повтаряха родилния механизъм. Тези с цезарово сечение не знаеха как да излязат и оставаха вътре. Беше изумително.

Ако нещо се обърка по време на раждане вкъщи, коя е най-честата причина?

Причините могат да бъдат всякакви. Ако бебето не иска да се роди у дома, то просто ще се обърне по неподходящия начин – чао-чао, искам в болница и точка. Нерешени психологически проблеми на майката или недостатъчно ефективни хормони също могат да удължат раждането опасно много. Най-често накрая тя не успява да избута бебето навън и тогава отиваме в болница – това са десет процента от всичките ми раждания. Искам да подчертая, че аз не смятам, че домашното раждане е за всеки. Отговорност на акушерката е да прецени риска, физическите показатели и увереността на майката, че може да се справи.

Навярно не всички раждания завършват щастливо?

Да. Аз нямам нито един смъртен случай на майка, но имам мъртвородени бебета. И обикновено жените го знаят преди мен. Интуицията им е безпогрешна. Спомням си едно от последните ми раждания в Холандия. Беше Коледа, неделя, аз замествах колега и точно разхождах кучето си, когато жената ми звънна и каза: "Мисля, че бебето ми е мъртво." Отидох веднага и още щом видях корема й, знаех, че е права. Беше тих корем.

Какво следва в такива случаи?

Отидохме в болницата, прегледаха я с ултразвук, тя излезе разплакана... беше потвърдено. Казах й, добре, не можем да променим ситуацията, сега е важно съзнанието ти да приеме новата реалност. Иди вкъщи, утре ще говорим какво правим оттук нататък – искам само да знаеш, че изборът е твой. Четири дни по-късно предизвикахме раждане – беше 29 декември, неутрална дата. Баща й беше изработил малък ковчег с конче-люлка, всички очакваха бебето. Кръстиха го Мат. Облякоха го, снимаха се с него и два часа след раждането, се прибраха у дома. Бяха поканили

ТИШО & ГЕРИ

близки, съседи, показаха им Мат, слушаха любимата си музика. След това направиха погребението. Беше най-нормалният край на едно дълго очакване и най-хуманният начин да кажеш сбогом.

Знаеш ли как се наричат мъртвородените бебета в България? Знам. Биологичен отпадък. Нямаш право да ги видиш, нямаш право да си направиш снимка за спомен, нямаш право да ги вземеш у дома. Миналата година присъствах на ужасяващ случай. Майката беше опитвала седем години да забременее. Бебето ѝ се роди в 28-ата седмица, живо. Те ѝ го взеха и казаха, че е биологичен отпадък. Как може? **Как може?!** Ти разбираш ли какво казваш на майката? Потресаваща жестокост. Нямам друга дума за подобно нещо.

Как връщаш на жените вярата в силата на собствените им тела?

С образование, с примери. Миналата година бяхме на посещение в една софийска болница и попаднахме на раждане. Жената беше сам-самичка, без мъжа си. Когато бебето започна да се ражда, тя трябваше да се качи на този висок, ужасно неудобен и абсолютно ненужен стол, на който краката ѝ са вдигнати. В някакъв момент докторът посегна да ѝ натисне корема, за да изтласка бебето. Аз побеснях и изкрещях: "Да не си посмял!!!" И той се дръпна. Обаче най-интересното беше, когато колегата му после каза: "Ти не знаеш ли, че това е забранено в Европейския съюз?" Ето какво ме изумява – те знаят, че тази практика не е хуманна и вреди на бебетата, обаче продължават да я прилагат. Може ли някой да ми обясни защо?! Откъде изобщо ви хрумна? И не поглеждайте към Щатите, защото показателите им са по-лоши от вашите.

НИКОЛ

На кое ниво в системата е най-голямата битка?

На всички нива – майките, акушерките, лекарите, икономически, социално. Болниците например смятат, че те трябва да получат парите за раждането на едно бебе.

V ФОТОГРАФИЯ © АЛЕКСАНДРА ВАЛИ

Освен това я има и играта на надмощие – аз съм по-важен от теб, защото ти си бакалавър, а аз съм магистър или доктор на науките. Супер, аз пък мога да си върша работата. Много пъти в Щатите съм се срещала с мои колеги – университетски преподаватели, и когато ги попитам: "Как беше последното ти раждане?", те подскачат като ужилени. "Аз?! Раждане?!" Как преподаваш естествено раждане, ако разсъждаваш така? Друг пример – в практиката ми почти няма жена, която да е пожелала да роди в леглото си. Имам колеги обаче, които казват: "Да не си мислиш, че ще пълзя на колене заради една бременна?" Ами, да, ще пълзиш, какъв ти е проблемът?

Правилно ли чухме – жените не раждат в леглото у дома? Къде го правят?

Където си поискат! Във ваната, пред камината... Често бащата сяда на дивана, а майката се настанява на пода, между коленете му. Това наистина е най-популярното място за раждане. *(Смее се.)* Всъщност, както го почувстват на момента. Където и да отиде Тя, ние я следваме!

В България е незаконно медицинско лице да асистира по време на домашно раждане.

В подкрепа на естественото раждане и правата на бременните, родилките и новородените работят организации като Сдружение "Естествено" и Асоциация на българските дули, на които благодарим за връзката с Мери Шварц (Mary Zwart).

смисълът на привързаното родителство

никол с майка си силвия

фотография © александра вали

Автор ОЛГА ДУКАТ

~ www.organichno.com

Наскоро се качих в едно такси заедно с 5-месечното си бебе. Оказа се, че шофьорът има бебе на същата възраст и се заприказвахме. Разказа ми, че бебето му плаче често и почти не спи през деня. "Гушкаме го само в краен случай. Ако го свикнем на ръце, ще плаче много повече и ще стане лошо." Чувала съм подобни думи много пъти от познати и непознати. Не отговарям нищо и само поглеждам бебето си, което все още буквално живее в ръцете ми. Нося го много през деня, а през нощта спим заедно и го кърмя при поискване. Вероятно много хора биха казали, че ще го разглезя и че ще ми се качи на главата. Но ние се чувстваме добре. Дните и нощите минават без напрежение, успявам да се наспя и успявам да съчетая отглеждането на трите си деца с любимата си работа. За мен отглеждането на бебе е най-сладкият период и защо трябва да е иначе? **Начинът, по който съм избрала да отглеждам децата си, се нарича привързано родителство.**

Привързаното родителство е нежен подход, ориентиран към нуждите на детето и изграждането на връзка с него, предложен от известния американски педиатър д-р Уилям Сиърз и съпругата му Марта Сиърз. Всъщност това е и подход, който повечето майки биха избрали, ако се вслушат в интуицията си, без да се осланят на общоприетите норми и правила. Привързаното родителство помага за изграждането на взаимно доверие и по-добра комуникация между родителите и децата. Практиката показва, че децата, отглеждани по този начин са по-самостоятелни и по-щастливи.

Уилям и Марта Сиърз имат осем деца и са стигнали до идеята за привързаното родителство чрез практическия си опит. Аз също го открих благодарение на първия ми син, който не желаеше да лежи кротко в креватчето си, както очаквах, а искаше да бъде в почти непрекъснат физически контакт с мен. Постепенно осъзнах, че това не е просто каприз, а много важна потребност на бебето в първите месеци от живота му. Нуждата се надраства постепенно и ако тя е задоволена навреме, детето се отделя от майката със собственото си темпо и става все по-самостоятелно и уверено в себе си.

ПРИВЪРЗАНОТО РОДИТЕЛСТВО ВКЛЮЧВА ПЕТ ЕЛЕМЕНТА

1. Първият контакт се осъществява възможно най-скоро след раждането

По време на бременността физическият контакт между бебето и майката е постоянен – през цялото време то усеща биенето на нейното сърце, люлеенето на походката й, нейния глас и се храни чрез плацентата през деня и през нощта, без да се налага да спазва режим. По време на раждането то преживява шок, подобен на това възрастен човек да се гмурне в ледена вода – температурата извън утробата е различна, светлините и звуците вече не са приглушени, пространството няма същите ограничения. **Бебето е готово да направи прехода от утробата на своята майка върху нейните гърди.** Ако веднага след раждането то се сложи върху нея, в контакт кожа до кожа, то отново се чувства сигурно – чува познатите звуци, дори миризмата на коластрата наподобява миризмата на околоплодната течност. Но преходът от корема на майката в студено

НИКОЛ

ФОТОГРАФИЯ © АЛЕКСАНДРА ВЛАЙ

бебешко креватче или дори под затопляща лампа е прекалено голям за бебето.

Полски изследователи са наблюдавали три групи новородени. Първите са били в контакт кожа-до-кожа с майка си, вторите – повити и сложени до майка си и третите са били повити и отделени от майката. Открили са, че честотата на плача е значително по-висока в отделената група. Групата в контакт кожа-до-кожа са плакали 7 пъти, повитите до майка си – 17 пъти, а отделената група – 38 пъти. Изследователите са стигнали до извода че контактът кожа-до-кожа с майката е най-доброто място за новороденото бебе.

2. Кърменето

Кърменето на поискване е важна част от привързаното родителство. Кърмата е идеалната храна – съдържа всичките необходими вещества за здравословното развитие на бебето и освен това е винаги чиста, прясна и с нужната температура. Стомахчето на бебето е малко колкото черешка в началото, а майчиното мляко се храносмила бързо, така че новородените имат нужда да сучат често. Кърменето се подчинява на принципа на търсенето и предлагането – колкото повече суче бебето, толкова повече мляко ще има. Затова е важно да кърмите бебето винаги, когато е гладно, защото само по този начин ще сте сигурни, че то получава количеството, което му е нужно, а гърдите ще се стимулират достатъчно. Не е нужно да гледате часовника, просто гледайте бебето си и то само ще ви покаже от какво има нужда. По този начин ще си спестите огромно количество време, нерви и пари.

3. Откликване на сигналите на бебето

Плачът е единственият начин бебето да комуникира нуждите си, да поиска помощ. Не се притеснявайте дали ще разбирате сигналите му – бебето ще ви помогне в това. Когато майката откликва на всеки плач, всеки признак на безпокойство, тя става много чувствителна и разбира защо плаче бебето и какво може да се направи. Взимайте го на ръце веднага, без да се притеснявате, че ще го разглезите. Дори неправилната реакция (например започвате да го кърмите, а то иска само да го вземете на ръце) е по-добре от липса на реакция. Последиците от оставянето да плаче самичко са химически и хормонален дисбаланс, намаляване на кислорода към мозъка, увеличаване на адреналина; несигурност, трудна концентрация, агресивност в детска възраст. Колкото по-голямо става детето, толкова повече ще може да си помага само – вече ще можете да откликвате със забавяне.

4. Носене на бебето

Д-р Сиърс препоръчва да носите бебето си колкото се може повече и да съчетавате това с другите си ежедневни дейности. За да стане това възможно, се използват

слингове – приспособления за носене на бебето, с помощта на които ще имате свободни ръце, а гърбът ще се натоварва по-малко. **Носените бебета са по-спокойни, защото се чувстват сигурни, развиват се по-добре, защото не губят енергията си в плач, и имат повече възможности да опознават света.** Вие от своя страна също сте спокойни, мобилни, можете да извършвате различните дейности с бебето на ръце, както и да кърмите дискретно на обществени места.

5. Съвместен сън

Може в началото идеята за съвместното спане с бебето да ви се стори екзотична или да се притеснявате, че ще го смачкате по време на сън. Но на практика се оказва, че майките усещат бебета си изключително добре, дори и фазите на съня на майката и бебето се синхронизират и тя се събужда няколко секунди преди то да се разплаче. Ползите от съвместния сън са очевидни – бебето заспива по-лесно и спи по-добре, съответно и майката и таткото също се наспиват и почиват повече. Кърменето е по-лесно, по-удобно, майката има повече мляко заради високите нива на кърмаческите хормони през нощта и бебето наддава по-добре. И отново това оказва положително въздействие върху връзката родител-дете. Все пак по-важно е да откликвате на потребностите на бебето, а не толкова къде ще спи, както и да спазвате някои правила за безопасност.

Вместо заключение

Привързаното родителство е цялостен подход към отглеждането и възпитанието на децата, бих казала дори, че е начин на мислене и на живот.

Несъмнено всичко това изисква време и енергия – имам по-малко време за себе си и за партньора си, по-малко лично пространство. Но знам, че бебетата растат бързо и че то неизбежно ще се отдели от мен, така че се радвам на всеки миг близост. Със сигурност няма универсално решение за всяко семейство, но това е подходът, който работи за мен и моите деца. И докато слушам разказа на таксиметровия шофьор, аз просто мълча и гледам бебето си, а то ми се усмихва, сякаш ми казва, че съм на прав път :-).

готови ли сме да ВЪЗПИТАВАМЕ

НИКОЛ

ФОТОГРАФИЯ © АЛЕКСАНДРА ВАЛИ

ФОТОГРАФИЯ © ЕЛЕНА ВЪЛЧАНОВА

Избрани откъси от Георги Данаилов, Джеймс Редфийлд, Алберт Айнщайн и Джеръм Селинджър

Повече по темата може да видите в сп. Ентусиаст 4/2009, www.magazine.entmedia.net

Несполуката

Цели 40-сет години аз бях свързан с възпитанието. През първите 20-сет са ме възпитавали, през вторите – започнах аз да възпитавам. Не знам дали успях навреме да се откажа от тази си мисия. Имах достатъчно подбуди да постъпя така, но главното бе опасението, че след своята четиридесетгодишнина човек обича да си внушава, че всичко, което върши, е сериозно. Нещо по-лошо, тъй като му остават все по-малко време и смелост да се промени, той започва да вярва, че това, което прави, е и правилно. Такова поведение винаги крие опасност за околните. Но моята равносметка бе ясна. За двадесет години педагогични усилия не успях никого да възпитам така, както съм се надявал – нито себе си, нито сина си, нито един мой ученик, нито един мой студент.

Много пъти съм се питал: "Защо? Защо не сполучих?" – "Сигурно не съм имал нужните способности." Този отговор е честен, но не го намирам за достатъчен. Щях ли да успея, ако притежавах всички дарби и качества? Някакъв усет ми подсказва: "Не. Пак не."

– Георги Данаилов, из "Убийството на Моцарт. Размисли за възпитанието"

В каква посока

По онова време аз се чувствах пълен с нови идеи и заминавах за моя роден град, за да работя с деца, преживели тежки травми. Струваше ми се, че зная как такива деца могат да преодолеят болезнените реакции и патологичните отклонения, които им пречеха да водят нормален живот. С течение на времето обаче установих, че методът ми се проваля. Наложи ми се да призная собственото си невежество. **За мен си оставаше загадка по какъв начин хората биха могли да се освобождават от своето минало.** Когато сега се обръщам назад към изминалите шест години, струва ми се, че този опит не е бил напразен. И все пак имах потребност да стигна по-далеч в търсенията си. Но в каква посока? Как бих могъл да го постигна?

– Джеймс Редфийлд, из "Селестинското пророчество"

Същественото

Но тук (Политехнически институт в Цюрих, Швейцария – б. ред.) **аз скоро се научих да откривам онова, което може да те поведе към дълбочините, и да отхвърлям всичко останало – всичко онова,**

което претоварва ума и отвлича от същественото. Пречката обаче се заключаваше в това, че за изпита, ща-не-ща, трябваше да се тъпча с цялата тая "премъдрост". Подобна принуда ме отвращаваше до такава степен, че цяла година след вземането на окончателния изпит всяко размишление за научните проблеми беше за мене отровено. При това трябва да кажа, че ние в Швейцария страдахме от тази принуда, задушаваща истинската научна работа, значително по-малко, отколкото страдат студентите на много други места. Имахме всичко на всичко два изпита; през останалото време можехме да си правим почти каквото си искахме. Особено добре се чувстваше онзи, който като мене имаше приятел, посещаващ редовно всички лекции и съвестно обработващ тяхното съдържание. Това ми даваше свобода да избирам занятията си чак няколко месеца преди изпита, свобода, от която аз широко се ползвах; свързаната с нея нечиста съвест приемах като неизбежно, при това значително по-малко зло. **Всъщност почти чудо е, че съвременните методи на обучение още не са удушили напълно святата любознателност, тъй като това нежно растенийце изисква, наред с поощрението, преди всичко свобода – без нея то неизбежно загива. Голяма грешка е да се мисли, че чувството на дълг и принуждението могат да спомогнат да се намира радост в това да търсиш и да откриваш.** На мен ми се струва, че дори здраво хищно животно би загубило жаждата към храната, ако успеем да го накараме с помощта на бича непрекъснато да яде – дори когато то не е гладно и особено ако принудително предлаганата му храна не е избрана от самото него.

– Алберт Айнщайн, из "Творческа автобиография"

Нужното

Преди десетина години в нашето огромно семейство избухна епидемия от заушка и една вечер най-малката ми сестричка, Франи, я преместиха с все креватчето в стаята, в която живеехме с по-големия ми брат Сиймор и в която се предполагаше, че няма микроби. Тогава аз бях на петнадесет години, а Сиймор на седемнадесет.

Към два часа през нощта се събудих от плача на нашата нова съквартирантка. Известно време останах да стоя неподвижен, заслушан в нейния рев, после чух, или по-скоро усетих, как Сиймор се размърда на съседното легло. По онова време ние държахме на нощната масичка между двете легла електрическо фенерче – за всеки случай – въпреки че, доколкото си спомням, нито веднъж не бе ставало нужда да го използваме. Сиймор запали фенерчето и стана.

– Мама каза, че биберонът с млякото е на печката – обясних аз.

– Преди малко й давах – отвърна Сиймор, – но не е гладна.

Той се приближи в тъмното до библиотеката и зашари бавно с фенерчето по полиците.

Аз се изправих в леглото.

– Какво си намислил? – попитах го.

– Смятам да й прочета нещо – каза той и взе една книга.

– Ти си луд! Та тя е само на десет месеца!

– Знам – отвърна Сиймор. – Но бебета имат уши и чуват всичко.

Тая вечер, при светлината на фенерчето Сиймор прочете на Франи едно от любимите си произведения – една даоистка приказка. И до ден днешен Франи се кълне, че помни как Сиймор й е чел.

> *Княз Му, повелител на Китай, казал на То Ло: Много години тегнат вече на гърба ти. Има ли някой в семейството ти, когото мога да взема на работа, че да ми избира конете вместо теб?" То Ло отвърнал: "Добрият кон се познава по вида и стойката. Но конят-вихрогон – този, който не се докосва до земята и не оставя следи – е нещо тайнствено и неуловимо, неосезаемо като утринен въздух. Моите синове не са толкова надарени; те могат да познаят добрия кон щом го видят, но коня-вихрогон – не могат. Обаче аз имам един приятел на име Чу Фан Као, търговец на дърва и зеленчуци, който разбира от коне не по-малко от мен. Повикай го при себе си."*
>
> *Княз Му така и сторил. И не след дълго изпратил Чу Фан Као да му търси кон. След три месеца Чу се върнал и съобщил, че е намерил кон. "Оставих го в Шахю" – обяснил той. "А какъв е този кон?" – запитал князът. "Сива кобила" – бил отговорът.*
>
> *Но когато довели коня, оказало се, че това е черен като катран жребец. Крайно недоволен князът повикал при себе си То Ло. Твоят приятел, когото изпратих да ми търси кон, съвсем се посрами – казал княз Му. Че той дори не може да различи жребец от кобила и черно от сиво!"*
>
> *То Ло въздъхнал с облекчение. "Нима е постигнал такова съвършенство?! – възкликнал той. – Тогава Чу струва десет хиляди пъти повече от мен. Аз не мога и да се сравнявам с него.* ***Той прониква в стоежа на духа. Интересувайки се само от същественото, забравя незначителното; проникнвайки във вътрешните достойнства, губи представа за външните белези. Той вижда това, което му е нужно и не обръща внимание на ненужното.*** *Чу е толкова мъдър, че би могъл да дава преценка за много по-важни неща, отколкото за качеството на конете."*
>
> *И когато изпробвали коня, оказало се, че той наистина нямал равен на себе си.*

Възпроизведох тази приказка не само, защото винаги съм готов да препоръчам на родителите и по-големите братя на десетмесечни пеленачета да им четат за умиряване хубава проза, но и по съвсем друга причина. Сега ще опиша една сватба, която се състоя през 1942 г.

Всъщност най-същественото, което искам да кажа е следното: откакто младоженецът (главният герой – **Сиймор**, чието име се превежда като **"виждам повече"** – б. ред.) слезе завинаги от сцената, аз не мога да намеря на негово място друг, комуто да се доверя в избора на кон.

– Джеръм Д. Селинджър, из "По-горе билото, майстори!"

Което не нарушава цялостта

Но да се върнем назад: дългото, напечатано на машина писмо отпреди четири години, което Зуи преглеждаше един понеделник следобед през ноември 1955 г., явно често е било вадено от плика, сгъвано и разгъвано в усамотение, тъй че сега имаше не само изцяло неапетитен вид, но беше и скъсано на няколко места, особено по гънките. Както споменахме по-рано, автор на писмото бе Бъди – най-големият жив брат на Зуи. Писмото бе направо безкрайно дълго, възмутително, снизходително, самонадеяно, смущаващо пълно с повторения и наставления... и преливаше от обич. Накратко, това бе едно от ония писма, които получателят, независимо дали иска или не, носи известно време в джоба си. От онези, които някои професионални автори обичат да цитират дословно.

Скъпи Зуи,

Току-що успях да разшифровам едно дълго писмо от мама, което получих тази сутрин – все за теб... все Зуи та Зуи. Аз трябва да ти пиша, че целият живот е Пред Тебе и че ще е Престъпление, ако не се заемеш с твоята Докторска дисертация, преди да си се впуснал безразсъдно в актьорския живот. Не каза на какви точно науки иска да станеш доктор, но предполагам, че тя е по-скоро за математиката, отколкото за гръцкия, книжен плъх такъв. Най-малкото – разбирам, че тя иска да имаш на какво да Разчиташ, ако тъй или иначе не излезе нищо от актьорската ти кариера...

Ние със Сиймор бяхме вече пълнолетни – той дори отдавна бе завършил колежа, – когато вие с Франи се научихте да четете. На този етап нямахме истинско желание да ви натрапваме нашите любими класици – във всеки случай не със същото удоволствие, с което го бяхме правили за близнаците и за Бу Бу. Знаехме, че няма начин един роден учен да остане невежа и дълбоко в сърцата си всъщност не искахме да го правим, но бяхме изнервени, дори изплашени от статистическите данни за разни малолетни педанти и университетски всезнайковци, които се превръщат в гении от университета за отдих и развлечения. Все пак – както Сиймор бе започнал да вярва (а аз се съгласявах с него доколкото можех да видя смисъл), много-много по-важно бе, че образованието ще "ухае сладко под всяко друго име"[1], ако въобще не започва със стремеж към знание, а със стремеж към незнание[2], както е според дзен-будизма. Доктор Сузуки пише някъде, че да получиш просветление – сатори[3] – значи да бъдеш с Бог преди да е казал: "И да бъде Светлина!"

Ние със Сиймор мислехме, че е хубаво да ви държим далече от тази светлина (поне толкова далече, колкото можем) и от всички по-нисши светлинни ефекти – изкуствата, науките, литературната класика, езиците – докато и двамата бъдете в състояние да си представите едно съществуване, в което разумът познава източника на всяка светлина. *Мислехме си, че ще бъде страшно полезно да ви разкажем (т.е. ако собствената ни ограниченост не ни попречеше) онова, което ни беше известно за светците, архатите, будхисатвите, дживанмуктите –* ***те поне знаят нещо, или почти всичко, за този начин на съществуване.***

– Джеръм Д. Селинджър, из "Зуи"

Вътрешното единство

Усещам, че съм облъчен изцяло, макар и леко. Най-логичното обяснение за това е следното: през по-голямата част от юношеските си години, а после и през зрелите, Сиймор лудееше първо по китайската, а сетне и по японската поезия и те го увлякоха така, както никоя друга поезия не го е увличала.

Убеден съм, че в най-добрия си вид китайските и японските класически стихове са разбираеми послания, които до немай-къде радват, просветляват и извисяват поканения подслушвач. Те може да бъдат и често пъти са музика за ухото, **но най-важното е, че силата на китайския или японския поет е в умението му да различи** хубавата слива, хубавия рак, хубавото ухапване от комар; липсва ли му това умение, то колкото и необикновена и очарователна да е неговата семантика, колкото и примамливо да звучат, когато ги подрънпнеш, неговите интелектуални струни, никой в Загадъчния Изток не го брои за поет.

Чудото на китайския и японския стих е в това, че чистият глас на един поет е досущ като този на някой друг и все пак е характерен, различен.

– Джеръм Д. Селинджър, из "Сиймор. Запознаване"

---

[1] Перифраза на Шекспир ("Ромео и Жулиета, II действие). – Б. пр.

[2] **Според дзен-будизма истинското знание е своего рода незнание, т.е. ирационално познание за света, което не разрушава завършеността, цялостта на нещата.** – Б. пр.

[3] Според терминологията на дзен – "внезапно просветление, прозрение", постигнато в потока на всекидневието. – Б. пр.

НИКОЛ С МАЙКА СИ СИЛВИЯ

Превод и коментари СИМАНА ЗЛАТЕВА

основни правила на ТИБЕТСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ

Най-важното – никакви унижения и телесни наказания. Единствената причина децата да бъдат бити е, че не могат да отвърнат.

Първи период: до 5 години.
Отношението към детето е като към "цар". Нищо не бива да се забранява, при необходимост просто му се отвлича вниманието. Ако прави нещо опасно, се прави уплашена гримаса и се издава звук на уплаха – детето прекрасно разбира този език. Това е времето, когато се оформят активността, любознателността и интересът към живота. Детето все още не е способно да прави сложни логически връзки. Например, ако е счупило скъпа вещ, то не може да разбере, че за покупката на нова такава е нужно човек да работи много, да изкара пари. Така че разбира наказанието единствено като потискане от позицията на силата. Като резултат няма да го научите да не чупи ценни вещи, но затова пък ще го дресирате да се подчинява от страх на по-силния. Това ли искате?

Втори период: от 5 до 10.
Това е времето, когато към детето се отнасят като с подчинен. Дават му се задачи и заръки и се изисква тяхното изпълнение, като при това може да бъде наказвано за неизпълнението им, но не с физически методи. Това е времето, когато активно се развива интелектът. Детето трябва да се научи да прогнозира реакцията на хората към своите постъпки, като предизвиква положително отношение към себе си и избягва проявите на отрицателно такова. Не се страхувайте да го товарите със знания в този период.

Трети период: от 10 до 15.
Как да се отнасяме с него? Като с равен. Не наравно, а именно "като с равен", тъй като вие при всички случаи имате повече опит и знания. Съветвайте се с него по всевъзможни въпроси, предоставяйте и поощрявайте неговата самостоятелност. Ако се налага да натрапите волята си, правете го с "копринени ръкавици" – в процес на обсъждане, чрез убеждение, подсказване, съвети, примери. Ако нещо не ви харесва, акцентирайте вниманието му върху негативните последствия, избягвайки директната забрана. Това е времето на формиране на самостоятелността и независимостта на мисленето.

Последен период: от 15 години.
Отнасяйте се с уважение към него. Вече е късно да го възпитавате и ви остава само да жънете плодовете на своя труд.

Какви са възможните последствия при НЕследването на тези правила?

- Ако потискате детето до 5-годишна възраст, вие потискате неговата жизнена активност, интереса му към живота, интелекта. Подобно отношение ще го научи без да се замисля, по навик да се подчинява на грубата сила, като ще се превърне в лесна ЖЕРТВА на всеки малко по-нагъл непрокопсаник.
- Ако ли пък продължите да го глезите след 5-годишна възраст, детето ще порасне инфантилно, НЕСПОСОБНО да работи и изобщо да полага някаква форма на усилие, включително духовно.
- Ако го покровителствате като малко дете след 10-годишна възраст, то ще порасне НЕУВЕРЕНО, ще бъде ЗАВИСИМО от по-самостоятелните от него хора, които обаче имат свои цели или пък просто не винаги могат да бъдат наблизо, за да му бъдат от помощ.
- Ако не уважавате детето след 15-годишна възраст, то няма да ви прости това и ще си отиде при първа възможност.

Разбира се, възпитанието на децата е нещо много повече от набор правила – то включва съставки като много любов, мъдрост, чувствителност, вяра, дисциплина, състрадание, личен пример, уважение – които, смесени в нужното съотношение за всяка конкретна ситуация, дават най-добрия резултат на света: щастливо, здраво и успешно същество!

С коректура и редакция по: www.simanazlateva.com

V ФОТОГРАФИЯ © АЛЕКСАНДРА ВАЛИ

Автор МАРИЯ КАЗАКОВА

www.virtualobitel.alle.bg

ИЗКУСТВОТО ДА СПИРАМЕ куршуми

Мислехте си, че само Нео умее това? Не. Всеки един от нас владее тази дарба. Нека ви разкажа за нея.

Понякога се случва някой да ви нападне – да отправи към вас груби думи, да ви обсипе с куршуми на злоба, обвинения, критики, обиди, подигравки, безразличие. Здрав човек не би направил това. Здравият човек вижда право в сърцето ви и знае, че заслужавате и имате нужда само от обич, уважение, приемане и вяра във вас. И ще ви ги даде. Ако иска да ви обърне внимание на нещо, ще го направи кротко и деликатно – без да ви обижда, без да уронва достойнството ви.

Ще ви нападне само болният. Ще ви нападне само човек, чийто душевен смут и неприемане на самия себе си са достигнали критичния максимум, след който трябва да избият навън. Мислите си, че нападките му са лично към вас? Не, просто мракът в него е станал толкова много и толкова нетърпим, че непременно трябва да го изхвърли навън – независимо кого ще замери с него. Това НЯМА да излекува този човек, но МОЖЕ да зарази вас. Затова не позволявайте на куршумите от негативна енергия да ви достигнат. Когато усетите, че политат към вас, погледнете ги спокойно. Вижте ясно какво всъщност представляват те – не отправени лично към вас нападки, а хаотично разпръскваща се чужда болка, мрак и неизработеност. Когато си дадете сметка за това, те ще застинат за миг на сантиметри пред очите ви, след което безсилно ще опадат по пода.

После, ако имате сили, изпратете обич на човека, който ви е нападнал. Ако не, просто забравете за него и за беззъбите му опити да се отръска от мрака в себе си. Без значение кой вариант ще изберете, поздравете се за своята неуязвимост и побързайте да върнете усмивката на лицето си. :)

НЕО

ЗЕЛЕНИ ХАПКИ

Рецепти и фотографии © Бианка Йовчева – Бети
WWW.VKUSNOSBETY.BLOGSPOT.COM

Приготвих този хумус като по-лек, летен вариант. Намалих количеството зехтин, като добавих безценното откъм здравословни качества авокадо. Получи се лек, като текстура и вкус, и много приятен вариант на традиционния хумус. Ще го направите много бързо, ако използвате предварително сварен нахут или от консерва. Аз предпочитам да го накисна за няколко часа и тогава да го сваря.

ЗЕЛЕН ХУМУС

Рецепта и фотографии © Бианка Йовчева – Бети
WWW.VKUSNOSBETY.BLOGSPOT.COM

ПРОДУКТИ

- 250 гр. сух нахут (или 600 гр. сварен)
- 200 гр. сварен грах (непременно запазете зеления цвят – просто не го преварявайте)
- 100-120 гр. сусамов тахан
- 2 бр. авокадо
- 100 мл. зехтин
- 1 глава лук (ситно нарязана)
- 3-4 скилидки чесън
- 1 голяма китка магданоз
- 2 ч.л. смлян кимион
- 1 ч.л. чили или сладък червен пипер
- 7-8 с.л. лимонов сок (на вкус)

ПРИГОТВЯНЕ

Сигурно забелязате, че няма сред продуктите сол. Ястието е достатъчно ароматно и вкусно дори без добавянето на сол. Но лятото може и да добавите малко, а количеството на подправките да балансирате според вкуса си.

Нахутът, предварително накиснат за няколко часа, се измива и се сварява. Той е от семейство Бобови и варенето му е като на боба. Сварява се отделно и грахът. Лукът и чесънът се задушават в малко зехтин, докато лукът започне да изглежда стъклен. Добавят се чилито и кимиона към тях, разбърква се всичко и се сваля от огъня. В голям съд се поставя сварения и отцден нахут, като водата не се изхвърля, а се заделя. Добавят се задушените лук и чесън, грахът, авокадото и останалите продукти и всичко се пасира до гладка смес. Ако се получи по-гъста от желаната, се добавя малко от водата, в която е врял нахутът. При желание може да се добави и зехтин. Опитвате на вкус и балансирате с подправките. При сервиране може да залеете с малко зехтин и да поръсите сусамово семе.

Green Bites

Веднъж, докато приготвях блатове за торта с цвекло, дъщеря ми се въртеше около мен, привлечена от яркия розов цвят на сместа, и пожела да опита. Много й хареса пасираното цвекло с олио. Пожела си на другия ден и го нарече хумус от цвекло. Не съм слагала тахан в него, но тя и така си го харесва. Използвахме го като дип за някои от хапките, подправено само с малко цитрусов сок и черен пипер.

По подобие на Зелен хумус с авокадо и грах, направих дип от грах, лешници и авокадо. Основата на хапките бяха най-вече топящите се в устата листа от копф салата или тънки филийки зелена ябълка.

ПРОДУКТИ

Дип от грах

- 250 гр. попарен грах
- 50 гр. лешници
- 1 авокадо
- 2 с.л. белено конопено семе
- 1 с.л. студено пресовано олио от рапица
- 1 с.л. лимонов сок
- щипка сол

Дип от цвекло

- 1 средна глава сварено цвекло
- 5 с.л. шарлан или гроздово олио
- 5-6 с.л. сок от грейпфрут
- черен пипер на вкус

ПРИГОТВЯНЕ

Всички продукти се пасират до гладка смес. А за оформяне и гарниране на хапките може да се ползват: • свежи и нежни листа от копф салата; • филийки от зелена ябълка или от сварено цвекло; • свежи малки листа от рукола, целина, репички, копър, магданоз, кълнове и т.н. за поръсване.

Green Bites

Vkusno s Bety

XI издание, гр. София 13-15 юни

МЕЖДУНАРОДЕН ФОРУМ-ИЗЛОЖЕНИЕ

Здраве, Щастие, Красота

залите на БЧК на бул. Джеймс Баучер 76

Програма

13 юни ПЕТЪК

12.00-13.00 г.
Наталия Кобилкина
Как да обичаме себе си

13.10-14.00 г.
Валери Добрев
Хлябът наш – работилница по ръчно замесване на хляб

14.10-15.00 г.
Камен Филипов
Система за профилактика и адаптация на здравето. Иновационни биотехнологии

15.30-16.20 г.
Чандраканти Даси
Аюрведа - Равновесието е здраве, здравето е равновесие

16.30-17.15 г.
Милка Кьосева
Енергията на взаимоотношенията – осъзнато изпълнение на договорите за еволюция

17.50-18.35 г.
д-р Рада Алексиева
Фамилни констелации

18.45-19.30 г.
Снежана Стефанова - Анжелисида
Ромбови числа - как обичаме и как искаме да бъдем обичани.Числата на щастието

19.40-21.00 г.
Владимир Драгиев
Енергийно уравнение на здравето

14 юни СЪБОТА

10.00-10.45 г.
Красимир Георгиев Българска Асоциация за равата с дъха
Митове и Ползи за дишането

10.55-11.35 г.
Калоян Гигев
Чистотата на тялото е здраве. Как храната може да съдейства за това?

11.45-12.30 г.
Неда Терзиева
Енергийна структура на тялото-познание за здраве, щастие и красота

13.00-13.50 г.
проф. Иван Мургов
Взаимодействието между човек-микроорганизми и отражението върху имунната

13.55-14.25 г.
Ганодерма: Кралят на билките, кафето и гениалната идея на Гано Ексел
Презентатор : Стоилка Стоянова

14.35-15.05 г.
Вода – защо ви е нужна? Знаете ли какви са вашите нужди и какво става, ако не ги задоволявате?
Презентатор - Деница Димитрова

15.35-16.20 г.
Магдалена Славова
История на Ароматерапията в древността. Слънцезащита чрез етерични масла. Визуализация-медитация- "Роза Дамасцена"

17.00-17.45 г.
Ани Велкова
Духовната традиция в Рейки

17.55-18.40 г.
д-р Валерий Шакола
Автогенен тренинг

18.50-19.35 г.
Мартина Генкова Иванова
Сродните души - мит или реалност

19.45-21.00 г.
Еленко Ангелов
"СпектАКЪЛ" - формули за успех

15 юни НЕДЕЛЯ

09.00-10.50 г.
д-р Стефан Илгев
Йога и здраве
Лекция - Практика

11.00-11.45 г.
Ганета Сагова и Валентин Сталов
Списание 8 представя : Прадядо ми, змеят

11.55-12.40 г.
Валентин Тасков
Практически аспекти свързани с геронтологията-наука за дълголетието

12.50-13.35 г.
Петьо Коджабашев
Холотропно дишане и ребалансинг

13.45-14.30 г.
Гергана Донкова
Конвенционална, натурална, био и свежа козметика - каква е разликата между тях и какво е мястото на козметиката в живота ни?

14.40-15.25 г.
Косьо Любенов
Универсалната космическа енергия в съчетание с билките и билколечението

15.35-16.05 г.
Продуктите на DXN
Здраве и красота от Изтока
Презентатор: Ваня Евтимова

16.15-17.00 г.
Милена Голева
Закона за Привличането или как да си привлечем в живота си онова, което ни липсва

17.15-18.00 г.
Татяна Рагева
Моето място под слънцето или ти можеш да изцелиш живота си. Лекция - Практика

18.10-19.00 г.
Гузал Тажибаева
Системата на акад. Норбеков

19.10-19.55 г.
Нина Ненова
Как да постигнем благополучие и изобилие в живота си

медийни партньори

Дизайн и изработка на печатни рекламни изделия, етикети, формуляри, каталози, книги и др.
www.m-press.info

Списание 8 ОСЕМ

www.framar.bg

www.zdravoslovnobg.org
ТВ предавания, лекции и вестник

www.vegebg.org

Контакти :

e-mail: office@forumizlojenie.com
тел. : 0887755589; 0897581857
www.forumizlojenie.com
Forumizlojenie

www.forumizlojenie.com