



# защото детството е само веднъж първите сегем

[www.purvite7.bg](http://www.purvite7.bg)



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 рекламите и мненията, изказани в текстовете.

**Редакционен директор:**

Весела Аравена

**Редактори:**

Преслава Преславова  
Петя Драганова-Цветкова

**Автори в броя:**

Таня Радоचा  
Таня Русева  
Богдана Трифонова  
Милена Димитрова  
Силвия Стоянова  
Галина Денева

**Визия:**

Поликарпо Аравена

**Фотография:**

Калина Арсова

**Рекламен мениджър:**

Светлана Димитрова  
s.dimitrova@purvite7.bg

**Контакт:**

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

**Корица:**

Калина Арсова

С изрази „липсват ти първите седем“ дълги години се маркираше социално неприемливо държане, липса на обноски, дързък език, скандално поведение. Изразът почти не се използва вече, но все по-голяма част от днешните родители обръщат все по-голямо внимание на първите седем години на децата си. Наричат ги новите родители, родители с отношение, внимателни родители. Те поставят под съмнение изпитани практики, задават въпроси и търсят отговори, вслушват се в инстинктите си и в децата си, отглеждат ги с идеята, че отглеждат утрешното общество. Възпитават ги да бъдат дръзки и активни, индивидуални и социално ангажирани, а не социално угодни, и знаят, че кодът към човешкото щастие е в първите седем, в най-ранното детство. А то, детството, е само веднъж!

Истината за родителството и неговата роля в съвременното общество ще бъде основна, но не единствена тема на **Първите седем**. Създаден от родители за родители; с акцент на споделеното, видяното, провереното и преживяното; оскъден на препоръки и съвети, щедър на случки и събития.

Зад нашите статии стоят имена на истински майки и бащи, професионалисти в различни области, които споделят еднаква страст към темата за родителството. Могат надълго и нашироко да разкажат за „най-хубавото, което може да се случи на един човек“ и после, без да си противоречат, да споделят колко е изтощително, каква саможертва и колко нечовешко търпение е нужно понякога. /Вижте целия екип от автори на [www.purvite7.bg/](http://www.purvite7.bg/)

Списание Първите седем, което държите в ръцете си, ще излиза в началото на всеки месец и ще се разпространява безплатно, а сайтът [www.purvite7.bg/](http://www.purvite7.bg/) ще се обновява ежедневно с интересни материали, културен афиш и актуални събития. Темите, които ще засягаме няма да са винаги и непременно свързани само с темата за родителство, защото вярваме, че да си добър родител не изключва да си пълноценна личност с интереси и външения, които не се изчерпват с избора на детска кухня. Вярваме даже, че е точно обратното - че личният ни живот и ценности определят начина, по който отглеждаме децата си.

**Първите седем** се ражда и започва своите първи седем. Ние сме като едно прохождащо дете и ще се надяваме на вашата благосклонност и разбиране, търпение и желание да бъдете с нас по пътя на нашето израстване.

Списание Първите седем се печата на 100% рециклирана хартия със сертификати за екологично чист продукт от Der Blaue Engel, Emag, Forest Stewardship Council, Iso 9001 и PEFC. Тъло: 65ар. LEIPA, компанията производител на хартията, е сред лидерите в екологичното производство. В процеса на преработка на отпадна хартия не се използват опасни химикали. Компанията следва стриктно наложените екостандарти и не отделя замърсяващи околната среда продукти.

ВСЯКО  
ДЕТЕ  
ИСКА  
СЕМЕЙСТВО

СТАНИ ПРИЕМЕН  
РОДИТЕЛ

unicef 

[www.unicef.bg](http://www.unicef.bg)

0700 12 170

На цената на един градски разговор. Обаждания през мобилен оператор се таксуват според индивидуалния тарифен план.

Съдържание:

- 6-7.....Какво е родителството? – един текст на Таня Рагочай, представител на УНИЦЕФ за България
- 8-11.....ПРЕДАЙ НАТАТЬК – една рубрика на Богдана Трифонова
- 12-13...АКТУАЛНО Sofia Design Week Kids – децата творят дизайн – къде и как
- 14.....АКТУАЛНО Назад към извора на живота – едно интервю с таткото от Кидсонруф (Kidsonroof)
- 18-19...АКТУАЛНО Програма за представленията за деца в столичните театри през месец май
- 24-25...АКТУАЛНО Календар със събитията на Ла Лече Лига България от 9май до 9 юни
- 26-31...БЕБЕ Захранване на бебето
- 32-34...БЕБЕ Игра за бебето от 6-9 месеца
- 36-37...БЕБЕ Първи рожден ден
- 38-39...БЕБЕ Фейсбук – да си гол пред света. Буквално!
- 40-42...ДЕТЕ Активно или хиперактивно е детето ни?
- 44-45...ДЕТЕ Големите мисли на малките
- 46-49...Пролетни игри и настроения. Фотосесия
- 50-51...www.purvite7.bg/април Истината за майчинството – мечтите на майките
- 52.....www.purvite7.bg/ април – Първите 7 знака, че имате прекалено много деца
- 53.....www.purvite7.bg/април За котките и бебетата – животът е хубав
- 54-55...www.purvite7.bg/ април За нашите деца
- 56-57...www.purvite7.bg/април Мила Ива, благодаря ти – майките, които помагат на майки
- 58-59...НАХОДКА Един обяд с Мила Лозанова
- 60.....НАХОДКА Калина ме снима
- 62-63...МЕСТА Био хотел Моравско село
- 64.....Къде да ни намерите

# в този брой

МАЙ 2011 \*ПРОЛЕТ

8-11

Предай нататък – една рубрика на Богдана Трифонова – Мога ли да обичам някого, когато още не познавам?

26-31

Захранване на бебето: педиатрично, педагогическо или водено от бебето? – една наглед безобидна и ежедневна тема от живота на бебето е източник на големи чуденки и безпокойства

32-34

Игра за бебета от 6-9 месеца – Време за играчки

36-37

Едно малко бебе, една малка торта и цяла една година, която ще отпразнуваме заедно – първият рожден ден на вашето бебе

40-42

Активно или хиперактивно е детето ни? – мнението на специалиста

50-51

Истината за майчинството – Една статия от блога на Таня Русева, в която много майки ще се разпознаят

53

За котките и бебетата – Животът е хубав! – дневникът на една котка, разказ на Галина Денева

# първите седем

ЗАЩОТО ДЕТСТВОТО Е САМО ВЕДНЪЖ

## Конкурс за корица

[www.purvite7.bg](http://www.purvite7.bg)

Търсим отношението на новото поколение родители към детството и родителството. Искаме да видим ентузиазма ви и най-любимите ви моменти, в които сте уловили вашите засмени, весели, позитивни деца. Не търсим професионални снимки, а снимки, които да изразяват отношение, свобода, спонтанност и въображение - с една дума, изпратете ни най-неустоимата снимка на вашето дете. Редакторите на списанието ще изберат победителя, снимката на когото ще стане корица на някой от следващите броеве.

Предложенията си изпращайте до 27 май 2011.

Награда за победителя - професионална фотосесия с фотографката Калина Арсова.  
Още конкурси на [www.purvite7.bg](http://www.purvite7.bg)

### Как може да участвате в конкурсите на Първите 7?

- Изпращайте писмата си на адрес: София 1404, бул. България 111 А, ет. 5, офис 15 за Първите 7 или на e-mail: [office@purvite7.bg](mailto:office@purvite7.bg)
- Посочете вашите данни: трите имена, адрес, телефон за контакти 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](mailto: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 7 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 пазят до 2 месеца след публикуването на имената на спечелилите, след което се разиграват отново.



**НЯКОИ ДЕЦА СА РОДЕНИ С КЪСМЕТ,  
ДРУГИ - С ПРЕДВИДЛИВИ РОДИТЕЛИ.**

Подарък сребърна лъжичка  
за всеки депозит над 1000 лева.  
С пожелание за красиво и  
финансово обезпечено бъдеще.



0 700 12 002  
[www.piraeusbank.bg](http://www.piraeusbank.bg)

Финансова Група Пиреос е една от най-големите финансови институции в Европа със собствено отделение в България на финансов център за физически лица, насочено на дребни, средни и средно-големи депозити, кредитни операции и инвестиционни услуги. Финансова Група Пиреос предлага най-добри и удобни условия за всички видове депозити, кредити и всички услуги. Финансова Група Пиреос има изключително международно присъствие с офисни мрежи от 200 банки, факторинги и кредитни институции в Италия, Франция, Великобритания, Испания, Гърция, Португалия, Полша, Чехия, Словакия, Унгария, Румелия и Южна Европа. Акционерите в компанията са ПИГ, група, която е дъщеря на БНП париж.



# Какво е родителство?

Един текст на Тая Радочай,  
Представител на УНИЦЕФ за България  
Тая Радочай е психолог и фамилен терапевт.

**Родителството е старо колкото човешкия род и мнозина вярват, че е инстинктивно, така че защо е нужно да го обсъждаме или да научаваме нещо ново за него? Всеки смята, че знае какво представлява родителството. Щом знаем какво е, значи лесно можем да му повлияем, нали? Но нещата не са толкова прости.**

Родителството е много сложен комплекс от практически дейности, умения, мисли, отношения и чувства. Колкото и важно да е, то е само една част от идентичността на родителите и се конкурира с други роли, които имат родителите като партньори, професионалисти, членове на обществото и личности. Родителството е и доживотен процес: от малките деца, наблюдаващи родителите си, ранните представи дали човек да има, или да няма деца, през подготовката за родителство, бременност, раждане, различните фази на растеж на детето, до преопределяне на отношенията с порасналите деца. Не трябва да се забравя, че родителството не е само за възрастни – то включва и децата, тъй като те активно взаимодействат и до голяма степен повлияват на своите родители и на взаимоотношенията с тях.

Родителството се определя от индивидуалните характеристики на родителите, техния предишен опит, натрупаните знания и отношения, както и от техните психологически или други ограничения. Една потисната майка може да не е способна да даде на детето качествено и достатъчни взаимодействия, дори ако знае колко важни са те (всъщност това би могло да я депресира още повече!). Родителството се

определя и от характеристиките на децата: твърде енергичните деца се нуждаят от един тип родители, много тихите и срамежливи деца – от друг. Как ще се справят родителите зависи много и от техните ежедневни източници на стрес и източници на подкрепа: условията на живот, работата или липсата на работа, отношенията с партньора, подкрепата на семейството и приятелите, наличието или липсата на помощни услуги (например детски градини, здравни консултации и др.). Разбира се, родителството се определя и от по-широки социални норми, наложени чрез традицията и/или религията, обявени от закона и поддържани от медиите и икономическия сектор. Ако сме наясно с това, ще сме в състояние да изберем как да предложим помощ на родителите, както и да преценим какво трябва да бъде променено.

Начините и акцентите при отглеждането на деца са се променили през годините.

**До неотдавна се смяташе за изключително важно да се отглеждат послушни деца, деца, които познават и зачитат социалните норми и уважават властта.**

През XX век този подход беше поставен под съмнение и много важна стана свободата, най-вече в западните общества. Щастие то беше погрешно разбрано като липса на безпокойство и родителите правеха всичко възможно, за да бъдат децата им "щастливи", т.е. удовлетворени през цялото време. Важно е да се знае обаче, че и твърде толерантните родители също могат да навредят на децата си. Тогава какъв тип родителство е добро

родителство? Въпросът е прост, но отговорът е изключително сложен. Все пак, накратко казано, доброто родителство е родителството в най-добрия интерес на детето.

**Има четири елемента на родителството в най-добрия интерес на детето:**

## 1. Гружа

Това включва отзивчивост на детската нужда от любов, емоционална топлина, безопасност, принадлежност и приемане. Ако родителите осигурят безопасна среда, емоционална топлина и предсказуеми реакции към детето, те ще създадат сигурна основа, върху която то ще може да се развива и да изучава околния свят.

## 2. Насочване

Децата имат нужда родителите им да ги насочват, тъй като светът е нещо ново за тях. Това включва определянето в ежедневието на правила за приемливо и неприемливо държане. Тези правила трябва да се обсъждат и обясняват на детето по подходящ за неговата възраст начин.

## 3. Зачитане на индивидуалността на детето

Децата са отделни индивиди с техни собствени схващания, идеи и предпочитания. Родителите трябва да изслушват, гледат и разбират децата си и да зачитат техния индивидуален възглед за света. Това е от съществено значение за развиване на чувството на себеуважение у децата.

## 4. Предоставяне на възможности и подкрепа на по-голяма независимост

Родителите имат задачата да помагат на своите деца в придобиването на нови умения, развитието на чувство за успех и вяра в собствените възможности да се справят с проблемите. Това може да се постигне, ако на децата се позволява да експериментират, да грешат и да опитват нови неща. Свърхпредпазливите родители понякога правят прекалено много за децата, като по този начин ги лишават от шанса да се развиват и да са горди от себе си.

unicef   
www.unicef.bg

УНИЦЕФ е Детският фонд на Организацията на Обединените Нации и част от голямото семейство на ООН. От 1946 година насам, УНИЦЕФ е водеща организация, работеща в полза на децата, представена в над 150 страни.

## Мисията на УНИЦЕФ

Да се застъпва за закрилата на правата на децата, за посрещането на техните основни нужди и разширяване на техните възможности, за да постигнат своя пълен потенциал; Да мобилизира политическата воля и материалните ресурси, за да насочва страните в дух: „най-важното са децата“, като изгражда у тях капацитет за съответни действия; Да реагира на спешни ситуации, за да облекчи страданията на децата и на онези, които се грижат за тях; Да прокламира равни права за жените и момичетата и да подкрепя тяхното пълноценно участие в развитието на техните общности; Да работи за целите на човешкото развитие, както и за мира и обществения прогрес, закрепени в Хартата на Обединените нации.

www.unicef.bg



Преди време една приятелка ми каза: „Откакто те познавам, още повече искам да имам деца!“. Това беше един от най-милите комплименти, които съм получавала. Явно съм успявала да разказвам за мен и децата си така, че на нея ѝ е ставало приятно-заразно да си мисли за това, което ще ѝ се случи един ден. Е, помня също, че един ден, след среща с мен, три от най-близките ми приятелки си обещаха да не раждат.

Бяха дошли да ме видят три дни след секцио в болницата и аз живописно им разказах за действието на едната упойка... Тяхното обещание, разбира се, отдавна не важи – едната има чудесен син, другата чака близнаци, а третата... тя има още малко време да преосмисли. Както и да е. Стана ми много хубаво, когато си дадох сметка, че първо – на мен наистина ми е интересно да говоря за преживяванията си като майка и второ – все има някой, на когото докато ме слуша, да се прииска да поръча: „И на мен от същото!“. А аз определено не

разказвам само за светлата страна на майчинството. Споделям си всичко – от следродилната депресия до една изядена дифенбахия (леко отровно саксийно цвете, за което вероятно ще стане въпрос в следващите броеве).

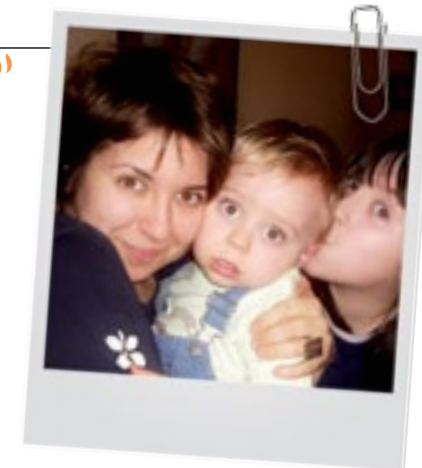
Истината е, че всичко, което се е случило на мен, вероятно се е случило и на вас, а може дори вече да сте го забравили. Да, обаче винаги ще има някой, на когото всичко предстои. И когато ние ПРЕДАДЕМ НАТАТЪК преживяното, този някой ще знае, че не е сам. А това е много, много успокояващо. Почти колкото прочутият коктейл с Мента - мента, глог и валериан. Затова аз ще споделям моите усещания и открития, както и тези на други майки, за да може заедно да погледнем спокойно и с усмивка на родителството. Само трябва да осъзнаем, че ние просто продължаваме да си играем „на майки“, но вече не е „на ужким“. Нищо повече. Нали играта преди всичко е удоволствие и забава, с които порастваме? Същото трябва да бъде и с родителството.

## Първата среща

Има жени, които поглаждат корема си със забавени жестове и с отнесен поглед казват: „Обичам го от първия миг, в който усетих помръдването на крачето му!“ Много пъти съм се питала дали това наистина е възможно, защото аз изобщо не усещах нещата по този начин. Дори се осъждах малко затова, че докато бях бременна, мислех активно егоистично. Освен че приличах на планетата Земя, смятах че съм важна колкото нея – исках всички да са загрижени за моето съществуване. Въпросът, който си задавах често беше – **мога ли да обичам някого, когото още не познавам?** Аз дори не знаех как изглежда моето дете, не познавах характера му, нямахме дори своите първи седем часа заедно... Как да кажа колко го обичам?

Според мен ние обичаме представата за това, което очакваме да се случи. **Истинската любов идва с първата среща.** Така беше при мен. Иначе няма как тази среща да бъде толкова велика. Тогава ние, майките, откриваме любовта в най-чистия ѝ вид. Тя се изсипва щедро върху нас заедно с най-голямата отговорност, която някога сме поемали. И чак тогава започваме да обичаме всецяло и себеотдайно. Толкова, колкото сме обичали себе си и още малко отгоре. Имам удоволствието да помня две такива срещи.

Първата за жалост беше абсолютно мътна, защото излязах от пълна упойка. Тя беше най-популярната преди 13 години. Помня, че се усещах като след самолетна катастрофа. Ужасна беше тази упойка! Заради нея с дъщеря ми имахме първа среща чак на следващия ден. Бяхме двете сами в стаята, аз се заех да я изучавам. Изобщо не си я бях представяла така. Бях се нагледала на бузести, розови, русокоси картинки от корици, **а тя беше леко червенокожа, имаше госта коса, при това тъмна, и беше със затворени очи.** Толкова исках да се погледнем!



Богдана Трифонова е позната както като лице от националния ефир, където беше водеща на любимото за всички майка предаване „Часът на мама“ по bTV, но и като глас от радио ефира на БГ Радио и предаването Стартер. Тя е майка на две деца – Надежда и Андрей. Надежда е тийнейджърка, а Андрей все още се радва на безгрижно детство. Богдана ще разказва своите истински истории и преживявания за това да станеш родител и предизвикателствата, с които се срещаш по пътя.



Опитах се да ѝ говоря. Беше ми странно. Започвах да се уча да бъда майка и да обичам по различен начин. Истината е, че тогава никога не ми помогна в тези първи уроци, а и тя не даваше много от себе си. На всеки три часа идваше спяща и не желаше да ме погледне. Чак на петия ден успях да я видя с отворени очи. Тогава открих, че е прекрасна и че главата ѝ е... напълно крива. Добре че анестезиологът мина през стаята ми. Каза ми, че това е нормално – от дългото стоене в позата наголу, главичката е все още леко деформирана, но костите са много меки и всичко ще се оправи. Всичко се оправи, но аз бях много уплашена. Бях само на 25.



Втората ми среща беше девет години по-късно. Беше много по-възрастна. Първо, защото аз бях пораснала и много по-емоционално осъзната и второ, защото упойката беше спинална. Аз виждах, слушах и осъзнавах. Видях лицето на сина си до моето и този път наистина – като по филмите – се разплаках. Толкова бях щастлива. **После дойде онзи момент, заради който трите ми приятелки не искаха да имат деца.** Докато ме зашиваха, леко започнах да усещам болка и ми инжектираха нещо, което да ме успи за десетина минути. Тогава стана интересно. Като си бях в съзнание, изведнъж се превърнах в малка бяла прашичка в огромно бяло пространство. Каквато съм емоционална и с добро въображение, реших, че съм напълно умряла. Малко ме беше яд. След това бавно се намеси звук от радио и аз бавно се събудих. Ама това го забравете, то е твърде индивидуално. Шансът да ви се случи е около 1%. По-добре обърнете внимание на изводите. Те могат да ви бъдат полезни.

Ако вътрешният глас ти казва „Я роди секцио, защото е по-лесно...“, му кажи да си затваря устата, защото не е вярно. Естественото раждане е за предпочитане, другото – ако се налага. Това ви го казвам аз – с двете секцио.

#### Моите изводи след двете първи срещи:

Ако се налага секцио, пълната упойка не е Упойката! Упойката трябва да е спинална!

След секцио боли... доста. След второто секцио се възстановявах още по-бавно.

След нормално раждане можеш да се разходиш в двора на болницата няколко часа по-късно. Ако не вали проливен дъжд, разбира се.

След секцио, дори и да не вали проливен дъжд, можеш да се разходиш в двора едва три дни по-късно.

Ако лекарите по време на операция си говорят за коли, значи всичко е наред и с теб, и с бебето.

Ако детето е със затворени очи, когато ти го носят, това не означава, че малкото ти е сърдито и не иска да те

погледне, а просто, че е предварително нахранено и спи.

Ако главата на детето е малко крива – нормално е. Ще се оформи идеално след месец – два.

Ако избереш да не си сама в стаята, значи няма да си сама – ще имаш до себе си някой напълно съпричастен, с когото можеш да споделиш.

Ако избереш да си сама в стая, в един момент ще започнеш да си говориш, все едно, че „не си сама“.

Измислете името на бебето преди да се роди. Не оставяйте това за последния момент. Има опасност от страшни и смешни спорове, подхвърляне на бележки с имена през прозореца и всички да казват на бебето „Ей, бебчо!“ вместо „Ей, Жорко!“.

Не забравяй, че ТИ си много, много специална, защото има хипотеза, според която децата сами избират родителите си. Това значи, че си минала много успешен кастинг и то е избрало именно теб сред милиард възможности! Можеше да избере и известна и красива австралийска актриса, но предпочете теб – представяш ли си колко си важна!

Не го карай нито за миг да съжалява за своя избор! Единственото, от което има нужда мъничкото то, е твоята любов. Затова бъди щедра на любов и ласки!

Това, което ще кажа е толкова невярно и грешно, че дори ще го напиша обратно, за да се чете трудно – отетед ес авулец омас отаког ипс!

Не съжалявайте, ако ви изписват, когато времето е лошо – има голяма вероятност ромският оркестър пред болницата да го няма. Иначе те съпровождат до колата и, ако „пакетчето“ в ръцете ти е синьо, пеят „Сине, сине, ти си ангел мой“, ако е розово „Лиляно моме, Лиляноооо“. Хубаво е да ги объркаш с нещо в зелено! Аз така направих.

Срещата с бебето е най-хубавото нещо на света! Безценен миг! Струва си да преживееш всичко, за да ти се случи.

# първите



## Първите седем знака, че вече ти е време да имаш бебе

1. Когато излезеш на кафе с приятелки, прекарваш повече време в размяна на гу-гу-гу с бебето от съседната маса, отколкото с тях и любовните им истории.

2. Знаеш точната бройка на децата на брат Пит и Анжелина Джоли, както и имената им.

3. Все по-често се улавяш, че вместо да стоиш по сутин пред огледалото и да се любоваш на невероятната визия, си слагаш възглавница под пуловера и се оглеждаш в профил...

4. Щом видиш сладка бебешка снимка, надаваш такъв писклив и висок звук, какъвто до преди две години надаваше само при вида на нов модел Louis Vuitton.

5. Хващаш се, че гледаш „Бебето беглец“ поне веднъж седмично. И всеки път плачеш, когато майката си гушне бебето на финала.

6. На десктопа на компютъра ти има картинка на бебе, което спи в лале или близанчета в саксии, главичките на които са зюмбюли. Мобилният ти телефон вече не звъни с мелодия, а със захласнат бебешки смях.

7. Племенникът ти е на път да започне да ти казва „Мамо“ - ти го извеждаш на разходка, взимаш го събота и неделя да го гледаш, ти лазиш с него по пода, ти му четеш приказки, само ти разбираш какво значи „гуда и пако“, ти го преобуваши... Е, време ти е!



Тази година фестивалът Sofia Design Week има специализирана програма посветена на децата. Програмата Sofia Design Week Kids има за цел децата и техните родители да направят връзка с дизайна под формата на игри, работилници, лекции и изложби. Усещането за красив, ведър и цветен свят се възпитава чрез творческо взаимодействие с голямата сила на детското въображение. Дизайнът е част от ежедневието на всяко дете и неговите родители, а фестивалът е повод да се покаже колко интересен, смислен, образователен, практичен, забавен и в тон с околната среда може да бъде той, като се съберат детето, сто процентов творец, с големите майстори в областта. Представяме ви част от акцентите на програмата, останалите събития, дати и места следете на: <http://edno.bg/sofiadesignweek/children/>

#### Прави игра, а не боклук

Kidsonroof са творческото семейство: холандката Роми Бусфелд, руснакът Иля Яшкин и трите им деца. Освен че са първокласен холандски дизайн, техните продукти винаги изискват майсторене (строеж, рисуване или разиграване) и често са от рециклирана хартия или биоразградими материали.

Прави игра, а не боклук е творческа работилница за студенти от различни дизайн специалности, които от битови отпадъци ще направят нещо забавно, умно и красиво за децата. Цялата продукция на работилницата ще бъде изнесена по време на "София диша: дизайн", на 18 юни, на ул. "Шишман", за да си играят с нея всички малчугани. Условия за участие: Ако сте студент, който учи изкуство или дизайн и владее свободно английски трябва да изпратите няколко Ваши скици и мотивационно писмо на [kidsonroof@sofiadesignweek.com](mailto:kidsonroof@sofiadesignweek.com), до 20 май 2011 г.



#### Заек от чорап

Ателие за изграчки от рециклирани материали с Little Owl и Tea House, София. Задачата на тази работилница е от картонени кутми от мляко, коркови тапи, кашони, стари чорапи и всякакви други предмети, по принцип чинно запътили се към коша за боклук, да се изработи красив предмет.

План за действие: Предварително изработени модели ще бъдат на разположение, за да погледват някои тънкости и техники на работа, но какво точно ще се случи зависи само и единствено от ръцете и фантазиите на участниците. Условия за участие: Да сте на възраст от 3 до 10 години и да имате възрастен придружител през цялото време. Ателието е безплатно и без предварителна регистрация. Място и време: 10 – 17 юни, 11:00 – 19:00, "Чайната", ул. "Бенковски" 11



#### Омагьосани изрезки:

Идеята на тази работилница е купичката хартия да се превърнат в костюми, а децата в модни дизайнери. Ще им помагат професионалните дизайнери Елица Спасова и Веселина Дашинова. Ще се работи в малки групи. Материалите ще включват най-различни, издръжливи видове хартия, които могат да се снаждат без игла и конец. Ще има варианти и за рисунки или апликации на детайли.

План за действие: Всеки ще избере или измисли своя приказен герой. Ще последва първата скица на избрания персонаж, а накрая логично ще дойдат шев и кройка. Времето за работа ще варира в зависимост от настроението и броя на участниците – около 2-3 часа на ден. Условия за участие: Да сте на възраст между 5 и 10 години. Работилницата е безплатна, но ви съветваме възможно най-рано да се регистрирате на телефон 02/ 988 1009 или на място в магазина на бул. "Патриарх Евтимий" 29, защото групите ще бъдат ограничени до 10 деца на ден. Място и време: Магазин Vара Design Shop, бул. "Патриарх Евтимий" 29, от 10 до 17 юни, от 4 до 5.30, всеки ден.

Първите седем, медиен партньор на

# Sofia Design Week KIDS

10-18 юни

Децата творят дизайн – къде и как?

#### Още от програмата:

- Работилница на открито "Значки – направи си сам" на Мила Лозанова в двора на Военна академия, на одеалца, където родители и деца ще рисуват животни и после ще ги превърнат в уникални значки;
- Картонен град – веселата Вики Книш ще направи за децата цял град от картон, където те ще могат да играят и да го променят;
- Ще чуем повече идеи за красива детска среда в лекциите на Емилия Чаушева – дизайн на детски площадки и от Хана Хершман, инициатор Холон да се превърне в "град на децата";
- Ще видим изложбата творби на студенти от Националната художествена академия на тема – "Приказен дизайн" в "Чайната";
- Магазин "Little Owl" ще представи своите нови колекции от чудни изграчки в "Чайната";
- Kidsonroof специално ще декорират за фестивала пространството на магазин Vара, на ул. "Патриарх Евтимий" 29, където ще се провежда работилницата "Омагьосани изрезки";





## Назад към извора на живота!

Едно интервю с таткото от Кидсонруф (Kidsonroof)

интервюто взе  
Милена Димитрова

Кидсонруф произвеждат играчки и детски мебели с много фантазия и отношение. Техни неща могат да се видят в магазините на Little Owl и Вара. В екипа работят майката: Роми Бусфелд от Холандия, таткото - руснакът Иля Яшкин и трите им деца. В измислянето и употребата на играчките и мебелите участват и куп приятели на семейството.

Освен че са с първокласен холандски дизайн, техните продукти винаги изискват майсторене (строеж, рисуване или разиграване) и често са от рециклирана хартия или биоразградими материали. Чудесен пример е картоненият им конструктор TOTEM, който списание TIME избра като един от „Топ 100 идеи и продукти в

областта на устойчивия дизайн“. Ще видим Кидсонруф в специалното издание Sofia Design Week KIDS с творческа работилница „Прави игра, а не боклук“ и с интериорна инсталация в магазин Вара, където всеки ден ще се провеждат детски работилници. Виж повече на: <http://edno.bg/sofiadesignweek/children/>.

Семейството изключително цени природата, прекарва голяма част от времето си в селска къща в Южна Франция без ток и течаща вода и смята, че оттам черпи своето истинско вдъхновение. Решихме да си поговорим с тях за значението на някои неща. Иля Яшкин ни отговори.

### Какво означава да бъдеш родител?

Деца се нуждаят само от добри родители. А да бъдеш добър родител, означава да разбираш детето си и да развиваш разумното в него.

### Какво означава да бъдеш дете?

Да имаш много личности едновременно, което не е опасно. Докато играеш, можеш бързо да се промениш от рицар на каубой. Период от живота, когато сме извън времето, безгрижни и мързеливи.

### Какво означава добра играчка?

Това е, когато не можеш да спреш да си играеш с нея, да включиш и други в играта и може би да научиш нещо ново.

### Какво означава да бъде интересно?

Това е, когато хората са привлечени от нещо без илюзии и после няма разочарования.

### Какво означава „назад към извора на живота“?

Алегория, която означава да се върнеш към естетиката на чистотата.

### Какво означава да пазиш природата?

Природата може без цивилизацията – цивилизацията не може без природа.

### Какво означава да бъдеш артист?

„Господа“, завикал синно той на всички – „князът потвърди, че светът ще спаси красотата!“ А пък аз вярвам, че красотата ще спаси света. Този път нека опазим света и природа.



## Приключенията на една Кунг-Фу Панда – през юни в кинозалоните

Месец юни е месец на Пандата, защото най-малките зрители ще могат да гледат втората част на популярната анимационна комедия „Кунг-Фу Панда“. Новите приключения на бойния мечок Поу са пресъздадени на екрана от режисьора Дженифър Юн.

Поу вече изживява своята мечта да бъде Воин-ракон. Той защитава Долината на мира заедно със своите приятели и кунг-фу майстори от Бяната петорка – Тигрицата, Жерава, Богомолката, Пепелянката и Маймуната. Новият страхотен живот на Поу е застрашен от силен злодей, който разполага с тайно мощно оръжие и има намерение да завладее Китай и да унищожи кунг-фу изкуството. Единственото спасение за всички е Поу и Бяната петорка да предприемат пътуване през Китай и да се справят с неприятелите. Как може Поу да спре оръжие, което може да унищожи кунг-фу? Той трябва да погледне назад в миналото си и да разкрие мистериозния си произход, като само тогава ще може да отключи силата, която ще му позволи да победи в тази битка.

**Gymboree**   
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.
- ★ Родени дни и Тематични партита



- ★ Творчество
- ★ Увереност
- ★ Приятелство

Всичко това  
започва в Gymboree!



Бул. "България" 98, партер  
Бизнес сграда "Аспра"  
тел. 0885 088 108  
[gymboree.bg](http://gymboree.bg)  
[gymboreebulgaria.com](http://gymboreebulgaria.com)

Джазз+ представя

# SUSANA BASA

18 май 2011  
София Лайв Клуб



Билети и резервации  
02/9885862 и [www.ticketplus.bg](http://www.ticketplus.bg)

Во време на концерта пушенето е забранено. Залочва в 20:00 ч.  
Пълна информация с онлайн радио и видеоклипове - [susanabasa.jazz-plus.com](http://susanabasa.jazz-plus.com)  
Билети от 25.00 лв с вложена налетка - от Ticket Plus [www.ticketplus.bg](http://www.ticketplus.bg)

С подкрепата на

София Ауто



КРИВОТО



Медийни партньори  
L'EUROPEO

max

AMICA

DA DIK  
radio

Съюз на артистите в София

Съюз на артистите в София

KRIVICKI & CO

Билети в мрежата на Ticket Plus  
TICKETPLUS

mikshop

Kofene.co



Orange  
TICKETS

Public

Radio 24



## Вълшебната Гора (анимационен кръжок)

за повече информация: Магазин BAPA DESIGN  
SHOP, бул. Патриарх Евтимий 29  
[facebook.com/bapasofia](https://facebook.com/bapasofia)

### Да направим Гора от пластелин и да я съживим.

Гората - там се случват вълшебства, там  
бродят добри феи, миролюбиви чудовища,  
страшни вещици, любопитни цветя. Там  
дърветата клюкарстват, а водата пази

тайни... Там има от всичко, което  
детското въображение може да си  
представи. В продължение на 4 неделни дни  
ще бъде изработена гора от пластелин  
и други подгъдни материали, която ще се  
съживи под детските ръце с помощта на  
анимацията и опитни аниматори.  
Кратките сесии ще са с продължи-  
телност 2 часа, през които не  
само ще се изработват пластелинени  
фигурки, но и ще се раздвижват пред  
обектива на камерата. На края на  
четирите недели анимираният материал  
ще бъде събран и сглобен в малко филмче  
със звук.

Снимковите материали заедно с  
готовото филмче ще бъдат качени в  
интернет блог, посветен на Вълшебната  
гора.

Часовете са планирани така, че да  
позволят на нови деца да се включват  
в занятията. Независимо от това,  
е препоръчително да се посетят и  
четирите сесии. Кръжъкът е подходящ за  
6+ години. По-малките могат също да се  
включат, но е необходимо с тях да има  
чифт опитни ръце.



## Детски балетен концерт

Най-малките почитатели на тан-  
цувалното изкуство и балета ще могат да  
се докоснат до магията  
на танца на 15 май (неделя) от 9.00 часа на  
сцената на столичния Модерен театър.

Детският балетен концерт е на  
възпитаници на танцувално студио "Класик  
М" - водеща балетна школа, посветена  
на най-малките артисти, които правят  
своите първи стъпки в балета.  
Школата е с отворени врати за всички  
малки танцьори, които искат да развият



своята музикалност, координация и умение  
да танцуват, но също така обичат  
изкуството.

Малките балерини, които ще танцуват на  
сцената на Модерен театър са обучени  
от професионални балетни педагози в най-  
добрите традиции на класическия балет.

Много от възпитаничките на  
танцувалното студио са лауреати  
от конкурси и имат реализирани  
многобройни участия в различни концерти  
и телевизионни предавания.

**Младежки театър "Николай Бинев"**, бул. „Княз Дондуков“ № 8-10, 02 988 17 53; 02 939 40 59  
ОСТРОВЪТ НА СЪКРОВИЩАТА – 08 май, 11 ч.; 22 май, 11 ч.  
ПЕПЕЛЯШКА – 05 май, 11 ч.

**Столичен КУКЛЕН театър**, Салон ул. „Ген. Гурко“ № 14, 02 988 54 16

01, неделя, 10.30 и 12.00 ч.- ОГНИВОТО, представяне за деца над 3 г.

05, четвъртък, 10.30 ч. - КОЙ ОБИЧА ЧЕРВЕНАТА ШАПЧИЦА?, представяне за деца над 5 г., предпремиерно представяне

05, четвъртък, 18.30 ч.- ВАМПИРОВА БУЛКА, представяне за зрители над 5 г. и възрастни

07, събота, 12.00 и 17.00 ч.- ПРИКАЗКА ЗА ЕЛФИ, представяне за деца над 4 г.

08, неделя, 12.00 ч. - КОЙ ИМА МАГАРЕШКИ УШИ?, представяне за деца над 4 г  
11, сряда, 10.30 ч. - КОЙ ОБИЧА ЧЕРВЕНАТА ШАПЧИЦА?, представяне за деца над 5 г., предпремиерно представяне

12, четвъртък, 19.00 ч. - КОЙ ОБИЧА ЧЕРВЕНАТА ШАПЧИЦА?, представяне за деца над 5 г., ПРЕМИЕРА

14, събота, 10.30 и 12.00 ч. - КОЙ ОБИЧА ЧЕРВЕНАТА ШАПЧИЦА?, представяне за деца над 5 г.

14, събота, 17.00 ч.- ИСТОРИЯ ЗА ЧАЙКА И БАНДА КОТАРАЦИ, представяне за зрители над 5 г.

15, неделя, 10.30 и 12.00 ч. – МАУГЛИ, представяне за деца над 4 г.

19, четвъртък, 18.30 ч. - МЛАДИЯТ ПРИНЦ И ИСТИНАТА, представяне за зрители над 5 г. и възрастни

21, събота, 12.00 ч. - КОЙ ОБИЧА ЧЕРВЕНАТА ШАПЧИЦА, представяне за деца над 5 г.

21, събота, 17.00 ч.- В ЛУННАТА СТАЯ, представяне за деца над 5 г.

22, неделя, 12.00 ч. - ЛЮБОПИТНОТО СЛОНЧЕ, представяне за деца над 3 г.

28, събота, 12.00 ч.- СНЕЖАНКА, представяне за деца над 3 г.

28, събота, 17.00 ч. -НИЕ, ВРАБЧЕТАТА, представяне за деца над 10 г.

29, неделя, 10.30 и 12.00 ч. - ПРИКАЗКА ЗА ПОПА И НЕГОВИЯТ СЛУГА ГЛУПАН, представяне за деца над 4 г.

**Столичен Куклен Театър**, Салон бул. Янко Сакъзов № 19, 02 944 14 24

01 май, 10.30 и 12 ч.- ЗЛАТКА - ЗЛАТНОТО МОМИЧЕ, представяне за зрители над 5 г.

14 май, 10.30 и 12.00 ч. - ПРИНЦЕСИТЕ И ЗМЕЯТ, представяне за деца над 3 г

15 май, 10.30 и 12 ч. - ЗА ГРАХОВОТО ЗЪРНО И ЕДНА ПРИНЦЕСА, представяне за деца над 3 г.

21 май, 12.00 ч. - ТРИТЕ ПРАСЕНЦА, представяне за деца над 3 г.

22 май, 12.00 ч. – ЧАСОВЕТЕ, представяне за деца над 4 г.

28 май, 12.00 ч. - КОЙ ИМА МАГАРЕШКИ УШИ?, представяне за деца над 4 г.

29 май, 10.30 и 12 ч. - АЛАДИН И ВЪЛШЕБНАТА ЛАМПА, представяне за деца над 3 г.

**Театър ВЪЗРАЖДАНЕ**, пл. Славейков № 4, Столична библиотека, 02 987 24 31

01 май, 11 ч., Лудориите на Веско и Барби

07 май, 11 ч., Червената шапчица

08 май, 11 ч., Истински случки от живота на Слънчевко

14 май, 11 ч., Бабината пукта

15 май, 11 ч., Магарешката кожа

21 май, 11 ч., Спящата красавица

22 май, 11 ч., Котаракът с чизми

28 май, 11 ч., Макс и Морци

30 май, 11 ч., Снежанка и седемте гжугжета

**Учебен драматичен театър при НАТФИЗ (УЧЕБЕН КУКЛЕН ТЕАТЪР),**

ул. „Стефан Караджа“ № 20

04 май, 19 ч. - ПОКАЯНИЕ, автор и режисьор Велюмир Велев

05 май, 19 ч. - МУЗИКАТА В МОИТЕ РЪЦЕ, сценарий и постановка проф. Дора Рускова

07 май, 11.00 ч. - ПРИКАЗКА ЗА ЕЛФИ от Сла-

ви Маленов, постановка Емилия Маленова

12 май, 19 ч. - ПОКАЯНИЕ автор и режисьор Велюмир Велев

19 май, 19 ч. - МУЗИКАТА В МОИТЕ РЪЦЕ сценарий и постановка проф. Дора Рускова



## 7 неща, които да направиш преди да заведеш детето на куклен театър

автор: Богдана Трифонова

1. Не чакай детето да стане на 7!
2. Избери спектакъл съобразен с възрастта на детето. На сайта на столичен куклен театър, до заглавието на всяко представяне е отбелязано за колко годишна възраст е предназначено. Не подценявай това с идеята – „Е нищо, че Сашето е на 3, а там пише за 5 годишни...“ Сашето е за 3 годишни! Например.
3. Обясни на детето предварително, че ще бъде много весело, ще има кукли, които ще играят за него и... ВАЖНО – в салона ще загасят лампите и ще бъде тъмно, но това се прави, за да се виждат по-добре куклите на сцената! Ако пропуснеш тази информация, рискуваш детето ти да привлече

повече вниманието на залата от актьорите на сцената.

4. Поощрявай детето да пляска с ръчички! И то се радва, и куклите също!

5. Не купувай на детето преди да влезе в салона солетки, бисквитки, и други хрупки. Хубаво е да знае, че в салона се гледа театър, а не се закусва. Театърът е сложно, живо изкуство, което изисква уважение. Колкото по-рано научи това детето, толкова по-добре!

6. Ако детенцето е шумно и палаво, в което няма нищо лошо, избери места в края на реда. Така ще ти бъде по-лесно и по-удобно да излезете ако се наложи.

7. Водете го често на театър. Създайте си традиция!

**И още нещо! Кукленият театър не е само за деца. В афиша има и представления за възрастни! Не подценявайте тези спектакли! Казвам го, защото приемам темата много лично...**

актуално



## В „Лунната стая“

Участват: „В лунната стая“ е спектакъл за деца по текста на Валери Петров. Историята представя малката Роси, която е във ваканция. Но докато другите деца играят, тя трябва усърдно да свири на пиано. На Росето, обаче ѝ липсва вдъхновение и ентусиазъм. Скучно ѝ е и се чувства самотна. Често, докато е сама у дома си измисля различни игри. Любимото ѝ занимание е да звъни в Пожарната и да се шегува с дежурния. Един ден, обаче нейното пиано оживява и от него излизат лунни лъчи, които ѝ изнасят своя вълшебен концерт...

Постановката на „В лунната стая“ е на Петър Пашов, сценографията е Силва Бъчварова, музиката е на Петър Цанков. Участват актьорите: Венцислава Асенова, Здравко Димитров, Камен Асенов, Христо Димитров, Явор Гизов.

„В лунната стая“ можете да гледате в Столичния куклен театър, в салона на ул. Ген. Гурко 14, на 21 май (събота) от 17.00ч.

актуално



## „Приключенията на Сами“ в кината през май

„Приключенията на Сами“ на режисьора Бен Стасен е атрактивна анимация, в която главният герой е една дълголетна костенурка. Историята започва в наши дни, когато въпросният възрастен вече костенурчо на име Сами започва да си спомня за лудориите отпреди 50 години, когато се срещнал с друга костенурка - любимата Шели. През спомените на Сами се изтърковат

всичките световни промени, на които е станал свидетел. И тъй като Сами е живял достатъчно дълго, историята, която се разкрива пред погледа на малките зрители е особено богата на случки и приключения и щедро гарнирана с хумор. А всичките приключения на Сами и Шели са поднесени в изключителна визия от триизмерни образи, които сякаш оживяват в киносалона.



Лудориите на „Макс и Мориц“  
в театър „Възраждане“

На 28 май (събота) от 11.00 часа от Христо Ботев по Вилхелм Буш;  
режисьор: Христо Ботев; композитор: Развигор Попов; сценография: Христо Ботев;  
костюми: Анатоли Лазаров; хореография: Анатоли Лазаров  
Участват: Анатоли Лазаров, Петър Лъджев, Филип Балдева, Георги Златарев

„Макс и Мориц“ е литературно произведение за деца, написано от писателя-хуморист Вилхелм Буш (1832-1908), който е илюстратор на книгата. През 1858 г. Буш публикува първите си карикатури, но става известен именно с хумористичните истории за Макс и Мориц, които се появяват през 1865 г. и досега имат огромен световен успех. В произведенията му се смесват текст и рисунки и взаимно се допълват, но като художник Вилхелм Буш не бил особено известен и затова не показвал своите картини. След смъртта си, обаче той оставил около 1000 картини, които и днес впечатляват света.

Разказите „Макс и Мориц“ са публикувани за първи път през 1865г., а на български са преведени от Елин Пелин. Историята за двамата непослушници Макс и Мориц представя забавните и безбройни им пакости в стихове. Стремежът на

пиесата, която радва публиката на театър „Възраждане“ е максимално да се доближи до оригиналния текст, като самата тя е написана в стихове. Представлението е изпълнено с весел хумор и карикатурна визия, напомняща рисунките на Вилхелм Буш от книгката. Допълнени и „умножени“ пакостите напомнят за времето, когато децата играеха на воля навън, а не втрещени в монитора на компютрите си. Кочично и забавно едновременно, представлението бързо завладява публиката като разчита на умели театрални техники и ефекти като успява да създаде у малките зрители желание да излязат и да се шегуват и забавляват, както някога са правили техните родители. Естествено остава и послание, че дори и да си палав, всичко трябва да си има мярка, а с мярката трябва много да се внимава. „Тежко томува, който тъпо се шегува!“.



## Естествено

родителство в хармония с природата

За сдружение „Естествено“ Бременност, раждане, кърмене, отглеждане на физически и емоционално здрави деца са теми, които вълнуват почти всяка жена. Провокирани от собствените си преживявания и натрупан опит в тези най-женски въпроси, група жени обединяват усилията си, за да осигурят повече възможности за избор и информираност

на удовлетворени родители и здрави и щастливи деца. През 2008 г. те създават сдружение Естествено и вече четвърта година работят в посока промяна на нагласите в обществото, в това число сред лекарските и акушерските среди към промяната на бременността, раждането и отглеждането на децата.  
[www.estestveno.com](http://www.estestveno.com)

### СВЕТОВНА СЕДМИЦА НА РАЖДАНЕТО "Правото да родиш където, с когото и както искаш"

#### София

Кога: 15.05.2011, 18:30 ч  
Къде: Йога студио Янтра  
Какво: Отбелязване на началото на световната седмица на раждането с проекция на филма Birth. Изключително красив филм, засягащ и правото и свободата на избор по отношение на раждането.

Кога: 16.05.2011, 18:30  
Къде: Офисът на Естествено.  
Какво: Безплатен практически семинар за алтернативно обезболяване и ролята на дулата по време на раждане. Реалните възможности в българските болници.

Кога: 17.05.2011  
Къде: Сайтът на Естествено.  
Какво: Благодарете на медицинските специалисти, които зачетеха правото ви на избор по време на раждането. Ще събирате вашите благодарности

и разкази до края а седмицата на световното раждане, а после ще ги изпратим до съответните медицински заведения.  
Повече информация на [estestveno.com](http://estestveno.com).

Кога: 19.05.2011, 18:30  
Къде: Йога студио Янтра  
Какво: Арт ателие "Моето раждане".

Кога: 22.05.2011 11:00  
Къде: Борисова градина  
Какво: Хепънинг "Раждането - право на избор"

#### Бургас

Кога: 17.05.2011, 10:00  
Къде: Мадежки културен център  
Какво: Среща – дискусия

Програмата продължава да се попълва с инициативи от други организации и градове. Информация с пълната програма за Световната седмица на раждането, ще бъде достъпна на сайтовете на Сдружение „Естествено“, Родилница, страниците на организациите във фейсбук и в медиите.



График на събития, организирани от или със съдействието на Ла Лече Лига България от 9 май до 9 юни 2011г.

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

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

**03.05.2011 г., вторник, 13.30 ч., гр. Плевен**, среща с подкрепата на ЛМЛ, ДКЦ 2, ет. 5, салон Лечебна физкултура, тема: "Избягване и преодоляване на често срещани трудности и проблеми"

**04.05.2011 г., сряда, 12 ч., гр. Пазарджик**, Бебешко кафе, галерия Пляяда (тунела при Синезогата), "Имаите въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"

**05.05.2011 г., четвъртък, 17.30 ч., гр. Козлогуй**, среща с подкрепата на ЛМЛ, сладкарница ПАРФЕ, комплекс Сони, Тема: "Първи дни с новороденото у дома"

**09.05.2011 г., понеделник, 10.30 ч., гр. Карлово**, ЛМЛ среща, площад "20 юли", до трибунала, тема: "Аз мога"

**10.05.2011 г., вторник, 10.30 ч., гр. Пловдив**, ЛМЛ лекция, Детски център Оранжево небето, ул. "Силистра" 28, комплекс "Райски кът-1" - кв. Смирненски, Тема: "Всичко за хранене на кърмачката, захранване на бебето и хранене на цялото семейство"

**11.05.2011 г., сряда, 11 ч., гр. София**, ЛМЛ среща, Тема: "Раждане и първи дни с кърмачето. Влияние на раждането върху началото на кърменето."

**12.05.2011 г., четвъртък, 11 ч., гр. Хасково**, Бебешко кафе, детски център "Смехорани" (до зеленчуковия пазар), Тема: "Имаите въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"

**12.05.2011 г., четвъртък, 11 ч., гр. Добрич**, среща с подкрепата на ЛМЛ, на тревата пред "Изида" (в градската градина), "Често срещани въпроси"

**14.05.2011 г., събота, 11 ч., гр. Стара Загора**, Бебешко кафе, ресторанта на НТС, до АГ-то, тема: "Имаите въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"

**14.05.2011 г., събота, 10 ч., гр. Варна**, ЛМЛ лекция, Майчин Дом, ул. Мир №1, Тема: "Често задавани въпроси"

**14.05.2011 г., събота, 14 ч., гр. Сливен**, ЛМЛ среща, сладкарница Мустан, Тема: "Изкуството на кърменето: Въпросите "какво" и "как"

**14.05.2011 г., събота, 11 ч., гр. Казанлък**, Среща с подкрепата на ЛМЛ, Парк Розариум - ако е лошо времето, може да има корекция на мястото, Тема: "Често задавани въпроси"

**14.05.2011 г., събота, 10.30 ч., гр. Пазарджик**, Среща с подкрепата на ЛМЛ, парк Остров "Свобода" "Предизвикателствата на ходещото кърмаче"

**15.05.2011 г., неделя, 11 ч., гр. София**, ЛМЛ лекция "Тук-там", ул. "Гео Милев" 22, вх. А, тема: "Подготовка за кърмене. Избягване и преодоляване на често срещани проблеми"

**18.05.2011 г., сряда, 15.30 ч., гр. Димитровград**, Бебешко кафе, детски център "Светулкавци", "Имаите въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"

**18.05.2011 г., сряда, 11 ч., гр. Пловдив**, Бебешко кафе, Детски център Тон Бонбон 2, ул. Висла 2, Тема: "Имаите въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"

**18.05.2011 г., сряда, 10.30 ч., гр. Шумен**, Бебешко кафе, Детски кът Джунглата, ул. Цар Освободител 24, Тема: "Имаите въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"

**19.05.2011 г., четвъртък, 10 ч., гр. Варна**, Бебешко кафе, Детски клуб "Невеляшка", ул. Кестен 14, до ВиК, Тема: "Имаите въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"

**19.05.2011 г., четвъртък, 17.30 ч., гр. Козлогуй**, Бебешко кафе, сладкарница ПАРФЕ, комплекс Сони, Тема: "Имаите въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"

**21.05.2011 г., събота, 14 ч., гр. Сливен**, Бебешко кафе, сладкарница Мустан, Тема: "Имаите въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"

**25.05.2011 г., сряда, 10.30 ч., гр. Димитровград**, Среща с подкрепата на ЛМЛ, пейките пред съвета, "Подготовка за раждане и кърмене"

**26.05.2011 г., четвъртък, 11 ч., гр. Карлово**, Бебешко кафе, детски център "Джим Биъм", Тема: "Имаите въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"

**28.05.2011 г., събота, 14 ч., гр. Сливен**, ЛМЛ лекция, ул. Велик княжевска 13 (сградата на Туристическо дружество "Сините камъни"), Тема: "Успешен старт на кърменето. Хранене на кърмачката"

**28.05.2011 г., събота, 10 ч., гр. Варна**, ЛМЛ среща, Майчин Дом, ул. Мир №1, Тема: "Бебето се роди: Семейството и кърменето бебе. Приспособяване на по-големите деца."

**28.05.2011 г., събота, 10.30 ч., гр. Пловдив**, ЛМЛ среща, Градска градина, Тема: "В новините: предимства на кърменето"

**28.05.2011 г., събота, 10.30 ч., гр. Пазарджик**, ЛМЛ среща-лекция, Регионалната Библиотека Никола Фурнаджиев "Да научим за храната чрез игра"

**29.05.2011 г., неделя, 11 ч., гр. София**, Бебешко кафе, "Made in Home", ул. "Ангел Кънчев" 30А, тема: "Имаите въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"

**01.06.2011 г., сряда, 12 ч., гр. Пазарджик**, Бебешко кафе, галерия Пляяда (тунела при Синезогата), "Имаите въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"

**05.06.2011 г., неделя, 11 ч., гр. София**, ЛМЛ блок лекции "Тук-там", ул. "Гео Милев" 22, вх. А, блок лекция: "Захранване на бебето" и "Краят на кърменето"

**07.06.2011 г., 13.30 ч., гр. Плевен**, Среща с подкрепата на ЛМЛ, ДКЦ 2, ет. 5, салон Лечебна физкултура, „Предимства на кърменето“

**08.06.2011 г., сряда, 11 ч., гр. София**, ЛМЛ среща, Арт кафе, градинката на НДК, Тема: "Ваканция, ура!" -> Кърмене в жегите и пътуване с бебето - за какво да внимаваме, от какво имаме нужда и от какво не, дискретно кърмене на различни терени, часови пояси

**09.06.2011 г., четвъртък, 11 ч., гр. Хасково**, Бебешко кафе, детски център "Смехорани" (до зеленчуковия пазар), Тема: "Имаите въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"

# Захранване на бебето: педиатрично, педагогическо или водено от бебето?

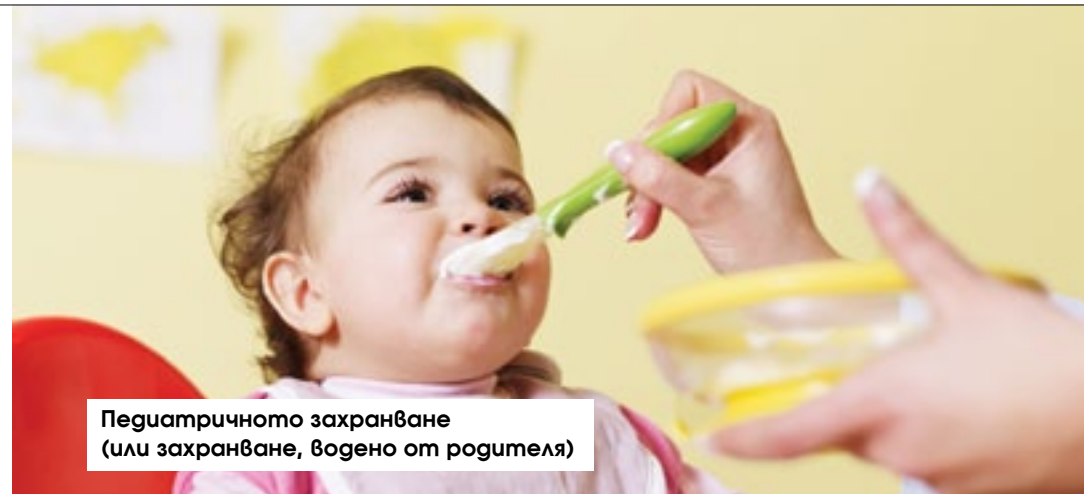
„Малки деца – малки ядове, големи деца – големи ядове“, както се казва в народната мъдрост. Но родителите на малки деца бързо откриват, че една наглед безобидна и ежедневна тема от живота на бебето е източник на големи чуденки и безпокойства: как и с какво да го захранят?

Стотици години родителите захранвали децата по един и същи начин: като дойде ред да сяда на общата маса, бебето получавало заляк хляб, напоен в манджа, да дъвче колкото може и да яде повече от общата паница в средата на масата, когато е готово за това само. След това с модернизацията и цивилизацията детското хранене неизбежно станало обект на проучване, измерване и подреждане в удобни таблици, които да ориентират бъдещите родители и да им кажат в кой момент тяхното дете трябва да е готово да яде ябълка, а в кой – да му предложат сухар. Въпреки не малкото недостатъци на това захранване, почти всички ние сме отгледани именно по този метод и той е все още широко застъпен сред

препоръките за захранване на малките. През последните 10-15 години обаче детското хранене по света и у нас претърпя големи промени: появили се нови поколения родители, които казват, също както за други аспекти от отглеждането на детето, че няма нужда от унифициране, че детето има свои особености и част от работата на родителя е да ги разпознава и уважава. Разбра се, че човешкият организъм е усъвършенствано творение, което – ако му дадем шанс – може добре да се погържи за нуждите си и накратко казано – децата знаят какво искат, а ние можем и трябва да им помогнем да го получат по най-добър за тях начин.

Общовалидно за всеки метод захранване е, че не се препоръчва преди 6 навършени месеца (180 дни след раждането) детето да получава храна, различна от мляко. Желателно и препоръчително е първите 6 месеца бебето да бъде само на майчина кърма, без каквито и да е други храни и напитки в менюто. За да бъде захранено, бебето трябва да проявява повечето знаци за готовност за захранване – да си държи главата стабилно, да седи без опора, да има повишено слюноотделяне, да е изгубило рефлексът за избутване с език навън и да проявява активен интерес към храната на възрастните.

И така, кои са основните методи за захранване на бебето? Започваме с все още най-разпространения (и за това ще кажем най-малко за него).



**Педиатричното захранване (или захранване, водено от родителя)**

### Какви са неговите особености?

Родителят държи контрола над храненето. Той решава кога, какво, колко и как ще изяде детето. Педиатричното захранване се характеризира още с въвеждане най-напред на пюрета (плодови, зеленчукови, месни) и каши – задължително гладки, добре пасирани храни, в началото еднокомпонентни, след това с добавяне на нова храна към вече въведената. Започва се с 1-2 лъжички и количеството плавни се увеличава според нуждите на детето, като храненето е допълващо, между кърменията; повечето майки избират да не заместват млечно хранене и съчетават захранването с кърменето, докато бебето не покаже, че е готово за нов етап. Около месец-два след началото на захранването постепенно започват да се въвеждат по-едри частици, за да свиква детето да дъвче и постепенно да преминава към обща храна. Обичайно около годинката, или малко след нея, повечето деца, захранени по педиатричния метод, са готови да седнат на общата маса и да споделят храната на семейството. Педиатричното захранване е подходящо за кърмени и некърмени бебета.

### Какви са плюсовете?

Много бебета са отгледани така, значи работи (очевидно). За този метод на захранване има много информация и всяка приятелка, съседка или случайна жена на улицата може да сподели мнение и

впечатление. Почти винаги и навсякъде има достъпни за купуване пюрета.

### Какви са недостатъците?

Много бебета не искат да ядат специална бебешка храна, различна от тази на другите членове на семейството. Може да е много фрустриращо след прекарано време в готвене, бъркане и пасиране на бебешката храна или отваряне на бурканчето (което все пак не е без пари) бебето да откаже да яде. Някои родители изпускат момента, в който бебето е готово да започне да яде храни с по-груба консистенция и по-едри частици и след това детето може дълго да отказва храни, които не са гладко пасирани и да се дави от всяко парченце. Може да се изпусне и моментът, в който детето иска и може да започне опити да се храни само – и след това до 3-4 години родителите да го хранят с лъжичка, докато то пасивно гълта, а връстниците му се хранят самостоятелно. Когато родителят държи контрола над храненето, може неволно да настоява детето да изяде повече от това, което му се яде, или да яде храна, която не иска. Това може да заложи подводни камъни в хранителната култура на детето и като голям човек да има проблем с храненето, вкл. хранителни разстройства като хронично преяждане, булимия и анорексия, както и със самочувствието си – особено валидно за момичетата.



**Педагогическо захранване**

**Какви са неговите особености?** Родителят и детето заедно контролират храненето. Педагогическото захранване е особено разпространено в рускоговорящите страни. Основната му идея е, че то се води по нуждите и желанията на бебето (съпоставено с педиатричното захранване, което се съобразява с родителя). Родителят решава кога, колко и какво ще предложи на бебето да яде, а бебето решава дали и с какво да се храни. Характерно за педагогическото захранване е започването на захранването с т.нар. „микродози“ – малки количества храна (с размер на оризово зърно или глава на кибритена клечка), хванати между показалеца и палеца на родителя, които се дават на детето. Предлагат се микродози директно от храната на възрастните, без значение какво ядат те. Тоест, ако в момента ядете палачинка – ще предложите на бебето микродоза палачинка; ако ядете яхния, ще му предложите

микродоза картоф и малко сос и т.н. През първите 2 седмици от всяка една храна се предлагат до 3 микродози на едно хранене. След това количеството храна, което се предлага на бебето, плавно се увеличава съобразно неговите нужди – вече познатата храна се предлага в 6-7-8 и т.н. микродози. Всяка храна в началото се предлага в до 3 микродози на едно хранене. Бебето не седи на собствен стол и няма свои прибори – храни се заедно с големите, седнало в скута на родителя. Педагогическото захранване насърчава да се даде на детето да суче паралелно с даването на микродозите, ако то има желание – както за по-лесен преход към новата храна, така и за „нещо за пиене“ с твърдата храна. Не е рядкост педагогически храненото бебе да запива с малко майчино мляко на всеки няколко хапки. В момента, в който бебето спре да проявява интерес към храната и започне да се разсейва или да си играе с нея, трябва да бъде отстранено от масата.

Кога има нужда от отделна детска порция? Когато количеството храна, което си слага родителя, почне да не му стига, т.е. детето изяжда все повече, е време да има своя чиния и своя храна. Теорията, която стои зад микродозите без значение каква е храната е, че чрез миниатюрните порции храна, на които детският организъм е изложен, той по-добре реагира на потенциалните алергени, защото са в незначителни количества и по-добре се научава да се „защитава“ от тях в бъдеще.

**Какви са плюсовете?**

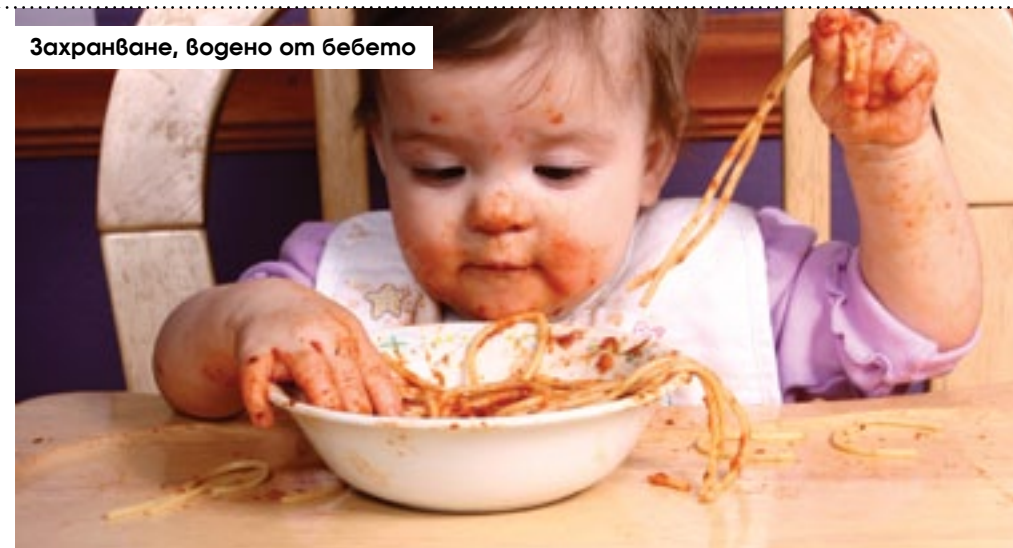
Педагогическото захранване е особено пестящо време, усилия и разходи – практически такива не се налагат, тъй като специално приготвена бебешка храна няма, нито има пюрета или каша – всичко, което яде бебето, е директно взето или пригодно от храната на възрастните. Детето отрано свиква да се социализира на масата и научава, че храненето е приятна дейност, а храната трябва да се уважава. Децата разбират, че храненето е процес, който изисква тяхното

активно участие и не са насилвани да ядат против волята и желанията си. Като по-големи рядко са зложуди.

**Какви са негостатъците?** Педагогическото хранене е предназначено за кърмени бебета. Въпреки че не е невъзможно и да се прилага и при изкуствено хранени бебета, е значително по-трудно. При кърменото бебе майката е спокойна, че дори да се храни с микродози, то получава от кърмата всички необходими му хранителни вещества, витамини и минерали, докато интересът му към новата храна нарасне съобразно нуждите му. Бебето на аган-

тирано мляко може да не получава всички необходимо само от изкуственото мляко и микродозите – то може да има нужда от по-големи порции по-скоро, отколкото предвижда педагогическото захранване. Понякога родителите предлагат твърде дълго и твърде малко микродози на детето и не се вслушват достатъчно в неговите желания, когато то им показва, че е готово за повече. Педагогическото захранване предвижда поне в началото майката да е неизменно до детето по време на хранене, а за някои семейства това може да не е винаги удачен вариант.

**Захранване, водено от бебето**



**Какви са неговите особености?**

Бебето държи контрола над храненето. То решава какво, колко и как ще изяде. От 2006 год. този вид захранване набира все повече сила. За пръв път то е разпространено от британската акушерка Джил Рапли, която и в момента е негов основен защитник. Захранването, водено от бебето, е толкова лесно и гениално просто в същината си, че вече е много често препоръчван метод за захранване в Англия. Накратко, в какво се изразява захранването, водено от бебето? Предлагат му се различни храни

от тези, които семейството яде в момента, евентуално подбрани според възрастта и уменията му, след което се оставя да се храни само, с ръце – от самото начало, 6 месеца. На много хора им се струва, че това е нещо, с което бебето не може да се справи, но твърде често остават изненадани, че малкото въщност може и иска да се храни само. Дори да няма зъби, то успешно претрива храната с венците си. В началото на бебето се предлагат храни, които да може да държи в юмруче – т.е. резени, дълги и тесни, които да може да осмуква



и мачка с венци. Когато изяде частта от парчето, която стърчи над юмручето, е добре да му се предложи ново – то още не е усвоило уменията да извади скритата вътре храна. Към 8-10 месеца детето развива умение да хваща с два пръста – показалец и палец – т.нар. хващане „с пинсета“. Тогава то може вече да вдига малки парчета храна и да ги поднася към устата си.

Често родителите се притесняват необосновано, че бебето е още малко за толкова сериозно занимание като самостоятелното хранене. Но както с всяко друго умение, уменията за хранене трябва да бъде научено, тренирано и практикувано, за да достигне съвършенство. Затова е важно на малкото дете да се позволи да прави това, което в момента му се струва най-интересно и завладяващо – да имитира възрастните, които не водят гладко пасирана храна от бурканче, която някой да им слага в устата, а сами пресягат, взимат това, което им харесва, и го слагат в устата си. Това е, което бебето също може бързо и лесно да усвои – да избира интересно изглеждаща му храна, да може със своята ръка да я хване и да я сложи в устата си, когато то пожелае, да я пхне толкова навътре, колкото то иска и да я яде колкото му е вкусно.

В началото захранването, водено от бебето е до голяма степен запознаване с новите храни – въпреки че има интерес към заниманието на по-големите, които взимат някакви неща и ги лапат с удоволствие, бебето още не осъзнава, че това действително води до пълно коремче при постоянство. То преди всичко изследва, експериментира и опитва новите неща. Не е необичайно да вади и слава, дъвче, плуе и пак лапа едно и също парченце храна няколко пъти, докато добре се запознае с него и е готово да премине към следващото. Това е нормално – храната, различна от мляко, е нов етап в развитието на бебето и за да се чувства уверено в това, то трябва първо да пробва, да му отнеме толкова време, колкото му е нужно, за да е сигурно и спокойно. Също както не бихме очаквали да изправим

едно бебе и то да се втурне да тича, ако никога преди това не е стояло право на крачетата си, не е опитвало да лази, да се движи, хванато за мебелите или за ръката на възрастния – не бива да очакваме, че то отведнъж ще разбере как и какво точно да прави с храната.

„Няма ли да се задави, ако се храни само“, е едно от най-честите притеснения на родителите. А аз бих попитала „няма ли да падне, ако се опита да ходи?“. Да, напълно възможно е, даже – много вероятно. Притесняваме се, но все пак ги оставяме – и това е нормално. Така малките се учат на нови умения. Затова ние сме до тях, да ги пазим от големи неприятности, а с малките, те сами ще се научат как да се справят най-добре. По същия начин е и с храненето – да, много е вероятно в началото да се давят с парченца, докато се научат как да дъвчат. Много малко бебета, които се давят, се задушават – напротив, те кашлят и активно противодействат, справят се с проблема и следващия път знаят по-добре как да го направят – а за всеки случай, родителят е винаги наблизо. Към 10-11 месеца много бебета са готови за свои собствени прибори за хранене, за да почнат да се учат да боравят с тях.

### Какви са плюсовете?

Захранването, водено от бебето, се съобразява изцяло с неговия темп – родителите се грижат да му предлагат достатъчно и разнообразни храни, но то само решава кое, кога и как да изяде. В резултат то се храни с желание и интерес и е много рядко такова дете да стане злядо като по-голямо. Това захранване е подходящо както за кърмени, така и за изкуствено хранени бебета. Много лесно и практично, защото винаги има някоя храна под ръка, която възрастните ядат и която е подходяща за бебето. Винаги може да се вземе нещо „на крак“ – плод или зеленчук – и да се предложи в движение, без да се налага да се носят бурканчета и предварително приготвени храни. Захранването, водено от бебето, от самото начало присъединява бебето към семейната трапеза и то заема пълно-

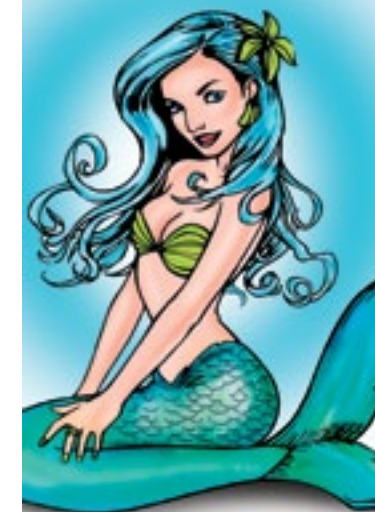
правното си място на член на фамилията. Това е лесна стъпка, която от първия ден му позволява да се учи да се храни само и да контролира тялото си и нуждите си. Захранването, водено от бебето, има и още един скрит, но дългосрочен плюс: тъй като то изключва хранене насила, а напротив, насърчава детето да експериментира и само да открие къде са границите на апетита и ситостта му, се смята, че се възпитава по-здравословно отношение към храненето и към собственото тяло (за разлика от гоненето с лъжица, което се свързва отчасти с хранителни разстройства и ниско самочувствие при подрастващите момичета).

### Какви са недостатъците?

За захранването, водено от бебето се приготвяте за голямото чистене – особено в първите дни и седмици, когато бебето експериментира колко надалеч може да лети парчето макарон с домати сос. Доста родители намират за най-практично да сведат грехите на бебето до минимум, да постелят под чинията му (а може и под стола му) материя, лесна за почистване – например мушама. В началото самостоятелното хранене на бебето може да отнеме доста време – добре е да има търпение и спокойствие в запас, защото както всяко ново умение, това изисква време и практика, за да бъде добре усвоено. Но добрата новина е, че с времето бебето задобрява все повече, започва да цапа по-малко и да се храни по-бързо и умело. С търпение, постоянство и доза хумор захранването, водено от бебето, може да се превърне в чудесно преживяване за цялото семейство.

Независимо кой начин на захранване изберете за вашето бебе, важно е да сте търпеливи, спокойни и да помнете, че не просто вкарвате съдържанието на купичка А в бебе Б, а създавате хранителни навици за цял живот и му изграждате култура на хранене. И се опитвайте да гледате на нещата откъм смешната им страна – а с интересно занимание като яденето е гарантирано, че забавни ситуации ще има много!

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



## Nisita®

Лечебната сила  
на морската вода

Щадящо  
лечение и  
хигиена на  
носа

Продуктът е подходящ  
за новородени и малки  
деца.

В две форми – спрей  
и унгвент.

 LIBRA AG  
A company of PHOENIX group



## Игри за бебето от 6 до 9 месеца

Време за играчки

Около 6 месечна възраст вашето бебе ще може да седи самостоятелно. Това ще му разкрие съвсем нов свят и нова перспектива, от която да го гледа. Време е за играчки за вашето бебе, тъй като точно в тази възраст то ще започне да се интересува от всички нови неща около себе си.

### Основни играчки

Бебето не се нуждае непременно от последните технологии в играчките за бебета. Някои основни и много любими играчки могат да бъдат: чашки, които

влизат една в друга, рингове за нанизване, кукли, дървени или текстилни кубчета, колечки, матрьошки или дрънкалки. Всички тези играчки спомагат за развитието на добрата координация между очите и ръката и фината моторика. Гумените патета и непромокаеми книжки са идеални за игра във ваничката.

### Активен център за игра

Сега, когато бебето ви вече може да седи, активните гимнастики могат да бъдат наистина забавни. Потърсете кубове с формички за подреждане, бутони за натискане и подвижни части, които вашето мъниче да отваря, върти и дърпа. С помощта на тези играчки бебето се учи на причина и следствие. Активната гимнастика, на която вашето бебе до момента е лежало по гръб и е гледало висящите над него играчки, сега ще може да ги изучава, като седи върху нея.



**Играчки от предмети от всекидневието**  
Играчките няма нужда да ви струват цяло състояние. Бебето може да се радва на кутията от играчката толкова, колкото и на самата играчка. Една кутия с няколко от неговите малки играчки е страхотна идея за игра. Бебетата обичат да слагат и вадят неща. Други „домашни“ играчки могат да бъдат тиганите, дървените лъжици, леки купи за салата и др. Оставете го да ви изнесе първия си кухненски концерт, барабанейки по тигана с лъжицата. В банята му дайде нечуплива и лека чашка, с която да налива и излива вода от ваничката.

### Книжки

Продължавайте да четете на вашето 6 до 9 месечно бебе. Дайте му няколко книжки от картон, които да не може да разкъса. Сега, когато може да седи, ще му бъде много интересно да разглежда големи книжки с твърди и ярко илюстрирани страници. Може да се научи даже да прелиства само.

### ИГРИ

#### Дзак

Всяка форма на криеница е любима на малките деца. Ето една идея за това как да я играете с бебето на тази възраст. Седнете с бебето на пода. Вземете една хавлия и я сложете на лицето си. Кажете ДЗАК, като махнете хавлията от лицето си и го откриете пред бебето. Обикновено резултатът е, че бебето ви започва да се смее и колкото повече я играете, толкова по-смешно става. Опитайте да



сложите хавлията на главата на бебето и вижте дали то ще я дръпне само. Запомнете да кажете ДЗАК всеки път, когато махате хавлията. Тази игра учи малките, че предметите изчезват и после отново се връщат. В тази връзка, една силна и сигурна връзка с вашето дете ще му помогне да се справи с обичайните стресове на ежедневието.

### Огледалце, огледалце

Оглеждането в огледало е много забавно за бебетата и им дава нова перспектива, от която да се погледнат.

### Ето няколко идеи за това как можете да играете с огледалото:

Усмехнете се.  
Раздвижете различни части от тялото си. Правете физиономи и смешни звуци.  
Издавайте звуци с устните си.  
Имитирайте животни.  
Клатете се напред-назад.  
Бебетата имат нужда от визуална стимулация от много ранна възраст.

### Къде е топката?

Играта повишава концентрацията и вниманието. Седнете на пода с бебето. Вземете една от неговите любими играчки и говорете за нея. Скрийте играчката – отзад, в джоба и т.н. Питайте бебето „Къде е играчката?“. Извадете играчката и кажете „Ето я играчката!“. Продължете играта, като сменяте мястото на играчката всеки път.



Изследвания доказват, че кубчетата, играта на криеница и други „игри от едно време“ спомагат за когнитивното, моторното и речево развитие на детето.

#### Грахчета

Бебетата обожават да ядат с пръсти. Всъщност, храненето с пръсти е важна стъпка в развитието на моторните умения. Когато бебето успее да хване и сложи храната в устата си, това му дава усещане за сила и контрол. Сложете няколко сварени грахчета и моркови на масичка пред бебето. Покажете му как да си вземе от храната. Напълно вероятно е да се опита и вас да нахрани. Храненето с пръсти е добро упражнение за координацията между очите и ръката.

#### Букви

Около 6-7 месечна възраст е идеалното време да запознаете бебето с буквите. За

него те са все още само предмети с различни форми. За целта са ви нужни ярки карти или картинки с букви на тях. Можете и сами да си ги направите. Когато бебето е спокойно и проявява интерес, му покажете картите и казвайте коя е буквата. По-късно можете да зададете въпроса „Коя е тази буква?“ и сами да отговаряте „Буквата А.“. Можете да окачите и картинки с букви на стените. В другите страни това е много популярна декорация за детски стаи. Играта помага за развитието на езика и речника.

И една игра, която развива въображението и социалните умения на бебето:

#### Играта „на ужким“.

Може да се чувствате нелепо, докато се правите, че говорите по телефона, пиете от въображаема чашка или друго обичайно действие, но вашето бебе искрено ще се забавлява и много скоро ще започне да ви имитира. Тази игра ще играете още дълго време без да ви омръзва.

**TINY LOVE**  
soft developmental toys



## МАЛКА ШАПКА ЗА ГОЛЕМИ ИГРИ!



С покупката на един от посочените по-долу продукти в периода 1 май - 1 юни 2011 г. получавате **ШАПКА-ПОДАРЪК** от Tiny Love и слънчево настроение за празника!

### ЧЕСТИТ ПРАЗНИК НА ДЕТЕТО!



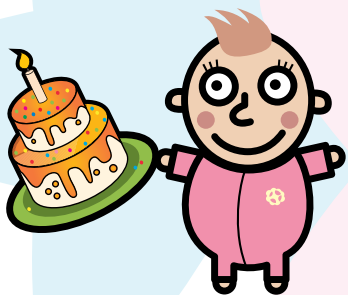
\* Търсете и групите ни промоционални предложения в търговската мрежа

**IVENTAS**

ВНОСМЕК: ИВЕНТАС ЕООД, 02 955 5115, e-mail: office@iventas.bg, www.iventas.bg

Едно малко бебе, една малка торта и цяла една година, която ще отпразнуваме заедно!

Практични съвети и идеи за посрещане на първия рожден ден на вашето дете



Спомнете ли си онзи ден, когато усетихте контракциите и знаехте, че скоро ще видите вашето бебе за първи път? Сякаш беше вчера, а всъщност е минала цяла една година! Вашето бебче се е превърнало в любопитно, усмихнато, говорещо и пълзящо човече. Ако търсите идеи как да отбележите този специален ден, ние сме настръхнали с предложения, които се надяваме да ви улеснят:

**1.** Планирайте едно не много дълго празненство - не повече от 2 часа и не забравяйте да го съобразите със съня на вашето бебе. Дългото събитие би могло да раздразни детето.

**2.** Най-добре организирайте събирането във къщи. Ако е през лятото, парти в двора е чудесна идея.

**3.** Имайте предвид, че този празник, всъщност е за големите. Със сигур-

ност вашето бебе ще се забавлява и ще се радва на вниманието, но в действителност, то не може да разбере какво се случва. Поканете семейството и близки приятели - празненство в тесен кръг с тези, които обичат вашето бебе, ще бъде много по-значително и смислено за вас като родители.

**4.** Едно от нещата, които не трябва в никакъв случай да забравяте, е да заредите фотоапарата. Убедете се, че е напълно готов. Всички ще искат да се снимат с рожденика или рожденичката.

**5.** Измислете си нещо тема на празненството - например числото 1, някой герой от Улица Сезам или любима плюшена играчка. Изпратете покани с тях и планирайте украсата и тортата на празненството също да са с тях. Естествено, не е нужно всичко да съвпада или се връзва тематично. Децата обичат цветовете, затова празнувайте с всички цветове на дъгата - червена, оранжево, жълто, зелено, синьо и лилаво. И не забравяйте да изпратите поканите поне 2 седмици преди празненството. Те могат да гласят - едно малко бебе, една малка торта и цяла една година, която ще отпразнуваме заедно!

**6.** Ако има други малки деца, които присъстват на рождения ден, създайте достатъчно пространство за тях и подгизурете играчки и игри.

**7.** Добре е да позволите на вече едногодишното ви дете да се наслади на тортата или сладоледа, дори и ако обикновено, не му разрешавате да яде сладко - това ще бъде неговата първа хапка торта, на неговия първи рожден ден. Ще може да направите отлични снимки от това ново изживяване.

**8.** Ако сте решили да се позржките сами за празничната торта, ви предлагаме да видите нашите предложения за две уникално вкусни торти - едната със, а другата без захар.

Сега като знаете как да организирате празненството, забавлявайте се и се наслаждавайте на вашето вече поотраснало бебе, защото не трябва да забравяме, че детството е само веднъж.



**Необходими продукти:** 2 кофички, 400 гр. заквасена сметана, 1/2 чаша фруктоза, 2 пакета бисквити „Ревю“ без захар, 150 гр. малини, 1 течна есенция от ванилия 100 гр. паста от фурми

**Начин на приготвяне:** Разбъркват се малините с фруктозата и заквасената сметана. Във форма за торта се подреждат 1 ред бисквити предварително потопени в хладка вода с есенция от ванилия. Полученият крем се разделя на 2. Изсипваме едната част върху

**Рецепта за малинова торта с бисквити**  
Задава се сезонът на плодovото изобилие. Плодовете са нещо прекрасно, но пък страстта за парче торта никога не угасва. Затова решихме да комбинираме приятното... с приятно и да ви предложим една лека плодова рецепта за торта.

**Предоставена от ресторант Кринг**  
София, ул. Цар Симеон 72

бисквитите и го разстиламе равномерно. Отгоре се нарежда втори ред с бисквити, предварително потопени в хладка вода с ванилия. Върху тях изсипваме остатъка от крема. С формички за сладки се изрязват фигурки от пастата с фурми и се аранжира тортата.

Така получената торта трябва да престои в хладилник за 2-3 часа.

**Добър апетит!**



**Необходими продукти:**

**За блата:** 2 бр. яйца, 80 гр. захар, 80 гр. брашно

**За крема:** 1 л. прясно мляко, 150 гр. захар 80 гр. царевично нишесте , 2 бр. ванилия на прах, 20 гр. желатин, 700 мл. избита сметана, 500 гр. еклерс с ванилов крем

**Тесто за завиване на фигурки:** 400 мл. вода, 100 гр. масло, 350 гр. брашно 2 кг. пудра захар, сладкарска боя

**„Веселите жабчета“**

**еклерова торта със захарна декорация**

**Приготвяне на блата:** Фурната на 180 градуса и приготвяме блата, избивайки яйцата със захарта и прибавяме брашното до получаване на еднородна смес. Печем блата в кръгла форма около 25 минути.

**Приготвяне на крема:** Сваряваме млякото със захарта и прибавяме предварително разтворено царевичното нишесте. След като млякото заври, прибавяме нишестето и бъркаме до еднородна маса. Накисваме желатина в студена вода, когато набъбне го разтваряме и прибавяме към охладения ванилов крем, двете ванилии и избитата сметана.

**Захарно тесто за фигурки:** Маслото и водата завират, прибавяме брашното и бъркаме с дървена лъжца, докато се „запари“. След като изстине напълно, се меси с пудрата захар. Получената смес увиваме в стреч фолио, за да не изсъхне.

В кръгла форма за торта поставяме тънка платка от блата, върху която редим слой крем и слой еклерс. Правим няколко реда, като завършваме с крем. Прибираме в хладилника. Разточваме захарното тесто и покриваме тортата с него. От останалата смес изработваме фигурките, предварително боядисани в подходящи цветове.

Ресторант Spraggo, кв. Лозенец, бул. Св. Наум 48, [www.spraggo.com](http://www.spraggo.com)

# Фейсбук – да си гол пред света. Буквално!

автор: Петя Драганова-Цветкова



Представяте ли си, че преди 5-6 години Фейсбук тепърва се е зараждал? Само за няколко години социалната мрежа се превърна в неразделна част от нашия живот. В България потребителите на мрежата са между 1 и 2 милиона. В рамките на 1 минута във Фейсбук се пускат над 500 000 коментара, качват се над 130 000 снимки, обновяват се над 80 000 статуса, тазват се близо 67 000 снимки! Когато ни питат какво работим, спокойно голяма част от нас могат да отговорят, че работят „Фейсбук“, защото само за 2010 г. с активността си в мрежата сме докарали на компанията приход от 1-2 милиарда долара! Като най-активни в мрежата, статистиката посочва учениците и работещите хора (особено активни в работно време). Ако погледнете обаче „стената“ си, със сигурност ще попаднете на поне една бебешка снимка или статус, който анонсира поникването на първото зъбче на детето на Ваши приятели. Да, родителите обичат да споделят в социалната мрежа. Превръщаме се не просто в едно голямо общество, но и в едно голямо семейство с много деца.

Аз лично се запознах с това как бебетата изглеждат в първите минути от живота си от снимките на приятели, които оповести-

ха с тях появата на рожбата си. Попаднах дори на „бременна фотосесия“, а също и на снимки на още неродените деца на приятели или на приятели на приятели... Всичко това ме кара да си задам въпроса – бих ли направила същото и аз, ако някой ден имам деца? И искат ли тези деца да бъдат показвани голички пред целия свят? А ако сме суеверни, може да се запитаме дали някой няма да изпрати лоша енергия на детето? Всеки сам решава за себе си, разбира се. На този етап Фейсбук разработва идеята за нов експеримент. Какъв? След като все повече служители на компанията се сдобиват с деца, изведнъж те забелязват, че Фейсбук има проблем – не можеш да „тазнеш“ снимките на бебето си, тъй като мрежата не разрешава да се правят профили на лица под 13 годишна възраст. Е, това е още едно доказателство, че човек разбира какви са проблемите на родителството едва, когато стане родител. За ентузиазираниите родители, които искат да представят малчуганите си пред света, има приложения като Babybook и My Babybook, които позволяват да направите профил на децата си и да качвате техни снимки и видео материали. В профила може да посочите кои са любимите храни на детето, какви цвятчи харесва, кога си ляга. Родителите пък могат да потърсят контакт с други семейства, които живеят наблизо и да създават местни групи.

Тези приложения вече са привлекли хиляди потребители. Babybook има 3 000 активни члена всеки ден, докато My Babybook има 1500. Но това не е нищо в сравнение с изобретението на Кори Меншер – студент в Нюйоркския университет. Той е създал специален колан за бременни, който позволява на бременните майки да споделят в интернет сайтове като Фейсбук кога бебето рит! Представете си как влизате на страницата си във Фейсбук и я виждате осеяна с десетки статуси „Аз ритнах мама в 10.37 ч.“, „Аз ритнах мама в 11.47 ч.“, „Аз ритнах мама в 13.03 ч.“!!! Ако не знаете откъде идва всичко това, бихте останали потресени от безцеремонното обявяване на подобен род насилие. Всъщност източникът на тези статуси ще е коланът, който регистрира движенията на нероденото бебе и качва информацията в уеб сайта. Изобретението е наречено "Кикбийт" и, за щастие на едни и за не толкова голямо щастие на други, все още е на етап прототип. Ясно е, че от една страна има много развълчвани бъдещи и настоящи родители. От другата страна обаче са всички останали, които или не се възмущават от бебешките теми, или се потускат, когато разберат, че още един техен приятел или приятелка са преминали в графа „родител“, докато самите те още дори нямат

гадже или не се чувстват готови за това например. Фейсбук определено създава едно усещане за надпревара в хората, което не е здравословно, но е факт. Скорошно проучване сред 10 000 потребители на Фейсбук установило, че съобщенията за новородени бебета и предстоящи сватби фрустрират най-много потребителите и то до такава степен, че да се откажат поне за известно време да влизат в мрежата. Но и за това има лек! Направеното проучване дало тласък за създаването на система, която автоматично сканира всички промени в статуса. Тази система използва алгоритъм, който идентифицира статусите, които споменават бебета и сватби, като ви спасява от тях. За и против – винаги ще има разногласия за това дали е хубаво да качваме снимки на децата си и да говорим непрекъснато за тях, да информираме света за всяко малко нещо, което за родителите изглежда достойно за номинация за „Оскар“. Истината е, че влизането във Фейсбук е като да излезеш на улицата – на нея има различни хора и не можеш да „блокираш“ майките с деца или влюбените двойки, или старците, просто защото ти е неприятно да знаеш за съществуването им. Всеки има свободата да показва каквото поиска, а останалите имат свободата да избераат на какво да обръщат внимание.

# АКТИВНО ИЛИ ХИПЕРАКТИВНО Е ДЕТЕТО НИ?

автор: Силвия Стоянова



Детето ви не спира да тича из къщи, докато вие копнеете за почивка. На обществени места е неудържимо и иска всичко, което види. Белите са основния му почерк. С доста усилия заспива, а и не задълго. От бебе трудно се успокоява, често агресивно си спечелва играчката от други деца.

Ако сте чували за хиперактивност, може би си мислите, че е възможно вашето дете да страда от нещо подобно не бързайте да му слагате подобен етикет, защото всъщност, това е сериозна диагноза, която изисква специализирано наблюдение и терапия. Съществува много и противоречива литература по въпроса. Скоро на българския пазар излезе и Практическото ръководство на Милена Манова, където тя обобщава основните аспекти, които говорят за наличие на Синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност (СДВХ):

## 1. Хиперкинетичност (хиперактивност)

– смята се, че може да се долови рано – до 5 г. Възраст. Децата се отличават с липса на постоянство, бързопреходност от една дейност към друга, без да се довършва започнатото. Хаотичност и прекомерна активност. Регулацията на самоконтрола е силно занижена. Включва се повишена двигателна подвижност и неспокойствие, особено в структурирани дейности, изискващи относителен покой: бягане, скачане, ставане от мястото, катерене, когато се изисква от тях да стоят седнали или прекомерно шумно поведение, въртене и приказливост.

## 2. Нарушено внимание

– лесна загуба на интерес, липса на мотивация за задържане на вниманието към един тип дейност. При възлагане на рутинна и неинтересна задача, с течение на времето, изпълнението им се влошава, в сравнение с другите деца. Те просто се отказват и не желаят да продължат. Но това не се отнася за случаите, когато те избират какво да правят.

## 3. Импулсивност

– бързи и необмислени реакции, склонност към непремерен риск, без да се отчитат възможните последици.

Не могат да отлагат задоволяването на желанията си и погрешно отстрани са приемани за егоцентрични и разглезени. Трудно спазват дистанция, прекалено невъздържани са. В игрите са нетолерантни, трудно изчакват реда си. Поради тази причина са изолирани и непопулярни сред връстниците си.

## Съпътстващи проблеми, асоциирани с нарушението:

Почти всички деца с такава диагноза се справят в училище под действителните си възможности, установени чрез теста им за интелигентност. По-слабите резултати са следствие на невнимателно, неспокойно и импулсивно поведение в класната стая. Трудно поддържат мотивацията си, когато е нужно продължително учене.

Между 30-60% от децата със СДВХ имат говорни и езикови проблеми. За тях е по-характерно да забавят началото на говора в ранно детство. По-трудна се оказва организацията на мисълта и представянето ѝ в ясна, нормална по темп и съдържание словесна форма.

Стратегиите на децата са спорадични и неефективни, на принципа на проба-грешка, като децата се затрудняват да обяснят как са стигнали до тях.

Обикновено имат трудност с фината моторика, например при рисуване на лабиринт.

Често се отчита трудно заспиване, нежелание да лягат навреме и късно време за сън.

Естествено имат повече трудности и с външния свят – притежават силно развито чувство за справедливост, комбинирано с нисък праг на фрустрация и затова вероятно по-често се чувстват неразбрани, отхвърлени, воюващи за своята истина.

Те са непопулярни, нежелани в игрите и общуването с другите деца.

## В търсене на възможните причини за хиперактивността (СДВХ)

Повечето изследователи в областта поддържат биологичното предразположение

към разстройството: разнообразни неврологични фактори (например усложнения при раждането и бременността, придобита увреда на мозъка, токсини, инфекции и наследственост), генетични фактори, излагане на токсини, социални фактори.

СДВХ се определя като нарушение, което се появява в детството и според редица автори проявите му изчезват след пубертета. Но според по-нови данни голяма част от симптомите се трансформират и продължават и през юношеството, и през зряла възраст.

## Да си родител на хиперактивно дете

Родителите на хиперактивните деца обикновено се концентрират повече върху оплакванията и недостатъците на детето си. Приемат го като буйно и непоглежащо на дисциплиниране. Неизменно го сравняват с други деца, със самите себе си като деца, с идеалистичната си представа за послушно дете и това ги прави още по-изискващи и обръщащи критиката и към самите себе си. Незатворащо отношение само засилва поведеническите акценти у детето и го кара да се проявява като още по-непослушно и неуправляемо. Всъщност терапевтичната работа с такива деца минава през откритие и работа с техните способности и силни страни.

## Когато хиперактивните деца станат хиперактивни възрастни

Като най-характерни прояви на СДВХ в по-зряла възраст са: непрестанно безпокойство и необходимост от постоянна въвлеченост в дейност, което може да се изрази както в честа смяна на работата, така и в работохолизъм, партньорска неудовлетвореност и желание за промяна в интимната сфера, склонност към инциденти и наранявания, често поради постоянен стремеж към авантюристични преживявания.

## Кой е по-вероятно да е хиперактивен – момчетата и момичетата?

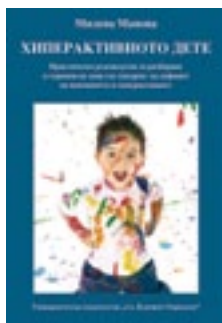
Проучванията на детската популация доказват наличие на симптоматиката в широко вариращи граници – от 4 до 12%. Генерално би могло да се приеме, че процентното съотношение е 9,2% за момче-

тата и 2,9% за момичетата, т.е. три пъти по-често срещано при момчетата.

**Препоръки на Милена Манова за деца с хиперактивен синдром:**

- Децата не възприемат наказания и отрицания, но за сметка на това реагират на похвали и одобрение. Хвалете усилията му, дори изпълнението да не е свършено.
- След всяка задача давайте поощрения – морални и материални.
- Организирайте подробно дневното разписание на детето. Изгответе календар със задачи, това успокоява детето.
- Давайте кратки и ясни указания (до 10 думи). Повтаряйте ги неколкократно със същите думи.
- Разпределете задачите на малки стъпки.
- Много важен е контактът с очи с детето, особено когато давате инструкции. Докосвайте детето, за да привлечете внимание.
- Децата не понасят тъпли от хора – избягвайте ги.
- Следете детето да не се натоварва и преуморява, тъй като тогава нараства хиперактивността.
- Не забранявайте, а молете.
- Предлагайте избор.
- Сменяйте дейностите – учете на кратки интервали с почивка на всеки 15 минути.
- Открийте какво му доставя удоволствие – това е важно за самоуважението на детето.

- Бъдете последователни в изискванията си. Не се предавайте.



Хиперактивното дете  
автор: Милена Манова

**Към кого да се обърнем за помощ?**

Ето към кого можете да се обърнете за помощ, за да бъдат уточнени симптомите и евентуално да бъдете успокоени или да започне активна работа с детето по адаптация на поведението му:

**Специалисти**

**Могат ли да диагностицират СДВХ?**

**Могат ли да изписват медикаменти?**

**Могат ли да правят консултация или терапия?**

Психиатри . . . . .	Да	Да	Да
Психолози . . . . .	Да	Не	Да
Педиатри и лични лекари . . . . .	Да	Да	Не
Невролози . . . . .	Да	Да	Не

\*В статията сме се позовали на материали от Практическото ръководство за разбиране и терапия на деца със СДВХ „Хиперактивното дете“ на Милена Манова.

**Пътешествие в страната на дърветата**

Ж. М. Г. льо Клезио



Имало едно време едно малко момченце, което скучаело. Много му се искало да пътешества, да полети към небето или да тръгне по море, или да се отправи отвъд хоризонта. Само че за да пътешестваш, трябва да има с какво. Момченцето нямало нито кораб, нито автомобил, нито влак, нито каквото и да е от този род. Така се принудило да си остане там, където било, и поради това мъничко скучаело. Ала един ден си рекло, че навярно не е нужно да имаш крила или перки, за да пътешестваш.

Ето как му хрумнало да отиде в страната на дърветата. Всъщност мисълта не му дошла така изневиделица. От дълго време вече то се разхождало в гората и долавяло какви ли не странни неща, все едно дърветата искали да му проговорят или все едно помръдвали. Ходело един ден тук, друг ден – там и все му се струвало, че дърветата са се поместили. То се знае, като ги наблюдаваш, дърветата изглеждат неподвижни.

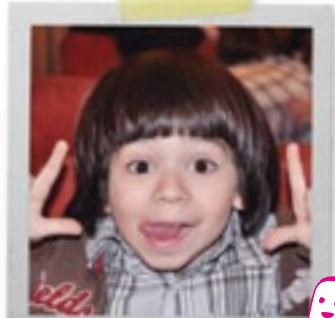
Взправят се от земята със своите разперени клони и хиляди листенца, които потрепват и се вейат на вятъра. Дърветата прибягват до тази хитрина, та хората да си помислят, че стоят на едно и също място с години. Изглеждат смирени и кротки, впили яките си корени в черната земя. Ако само ги гледаш, без много-много да се взираш, може да си помислиш, че не искат нищо, че не умеят да изрекат нищо. Но момченцето знаело, че това не е съвсем вярно. Дърветата не са неподвижни. Просто изглеждат така, сякаш са заспали дълбок сън от векове. Изглеждат така, сякаш не мислят за нищо. Момченцето обаче знаело чудесно, че дърветата не спят. Само са малко плахи и необщителни и видят ли човек да приближава, затягат хватката на корените си и притихват. Те малко наподобяват раковините при отлив, които се вкопчват в старите скали всеки път, щом чуят човешки стъпки. Работата е там, че дърветата трябва да бъдат опитомени.

## ГОЛЕМИТЕ МИСЛИ НА МАЛКИТЕ

**Въпрос номер 1:**  
Какво правят един мъж и една жена, когато останат сами?

**Въпрос номер 2: От къде идват бебетата?**

**Въпрос номер 3:**  
Как се прави любов?



**Боянчо 4г.**

1. Подреждат, чистят, купуват играчки на децата, къпят се, слушат музика, карат се, обичат се.

2. От жената, като мъжът и жена се целуват и нещо си отива в жената и така тя може да роди близнаци.

3. Като мъжът се прави на много готин и например е певец и той пее, после се целуват и се въргалият.



**Георги 4г.**

1. Чистят, подреждат, пазаруват, целуват се.

2. Първо, бащата от семенниците произвежда сперматозоиди и след като мъжът и жената се целуват, сперматозоидите отиват в яйцеклетката и тя се опложда. После се развива зародиша и след това жената ражда бебето.

3. Ееее, това вече не го знам. Например, когато мъж и жена правят любов, те се целуват, прегръщат се и после се женят.



**Мария 4г.**

1. Тогава дядото трябва да пази къщата.

2. От корема на мама.

3. Да не се караш и да обичаш всички.



**Магдалена 4г.**

1. Когато един мъж и една жена останат сами четат. Понякога спят. Ягат. Къпят се заедно. Мият съдове заедно. Помирисват заедно цветовете.

2. Не, бебетата не ги носи църкел. Появяват се от корема на майката. Но не знам как влизат там.

3. Любов се прави така: първо жената си намира мъж, после се женят, после си раждат бебе.



**Андрей 5г.**

1. Ами, ако останат сами един мъж и една жена...жената може да си прави нещо на компютъра, а мъжът да свири на китара или заедно да празнуват Коледа или да боядисват яйца за Великден.

2. Майката усеща, че нещо глумка в корема ѝ и това е бебето. То се появява от ангел. Ангелите правят едно магичество в корема на майката и после се ражда бебето.

3. Любов се прави, ако един мъж си хареса една жена, а една жена си харесва мъжа. И после се влюбват и се женят и имат деца. Ако жената каже, че мъжът е сЕмпатичен, а той не е сЕмпатичен се чупи любовта. После те се разделят и мъжът е щастлив, защото се връща при неговата майка, за да си живеят заедно до края на живота.



## Пролетни игри и настроения



Памучна блуза с флорален мотив, 132 лв.,  
Voppoint от Vapa Design Shop  
Памучна жилетка, 138 лв.,  
Voppoint от Vapa Design Shop  
Оширен ленен панталон, 126 лв.,  
Voppoint от Vapa Design Shop  
Текстилен зърдан, 88 лв.,  
Voppoint от Vapa Design Shop  
Диадема от деним, 63 лв.,  
Voppoint от Vapa Design Shop  
Рокля от фин памук, 205 лв.,  
Chloe от Vapa Design Shop  
Текстилна къща с три пилета, 392 лв.,  
Tamar Mogendorff от Vapa Design Shop



Аквариум с морски обитатели  
от текстил и тел, 375 лв.,  
Tamar Mogendorff от Vapa Design Shop



Малка текстилна  
кукла с кутия, 20 лв.,  
Kidsonroof от  
Vapa Design Shop



Текстилна къща с едно пиле,  
275 лв., Tamar Mogendorff  
от Vapa Design Shop



Голяма текстилна  
кукла с кутия, 23 лв.,  
Kidsonroof от  
Vapa Design Shop



Memory game Montessori, 110 лв., от Вара Design Shop



**Тя:**

Трикотажен тишърт, 108 лв.,  
Gaultier bebe от  
Вара Design Shop  
Памучни потури, 144 лв.,  
Gaultier bebe от  
Вара Design Shop  
Слънчеви очила, 140 лв.,  
Ray Ban от Вара Design Shop  
Чантичка от винил, 114 лв.,  
Marc Jacobs от  
Вара Design Shop  
Обувки от  
естествен велур,  
276 лв.,  
Pere от  
Вара Design Shop

**Той:**

Едноредно памучно сако,  
212 лв., Vonpoint от  
Вара Design Shop  
Трикотажен тишърт  
с щампа, 96 лв., Vonpoint от  
Вара Design Shop  
Памучен панталон, 120 лв.,  
Vonpoint от Вара Design Shop  
Обувки от естествена  
кожа с щампа, 249 лв.,  
Pere от Вара Design Shop



стилист Сирма Чаушева, фотограф Калина Арсова



## Истината за майчинството мечтите на майките

(Крага най-нахално заглавието от мама Мемми, защото е толкова точно.)

Хората имат какви ли не мечти. За живота си, за бъдещи планове, за големи постижения... И аз имам такива. Но повечето ми мечти са малки и ежедневни. Например – мечтата да се изкъпя. Ама не

просто да се изкъпя на тъгъдък, докато стресирано се питам дали съм се вместила в две минути и дали ще успея да се облека, или дори дали ще мога да се подсуша, преди бебето да се е събудило и разревало.

Не! Мечтая за истинско, разточително, неограничено във времето къпане, когато мога да стоя под душа, докато между пръстите ми пораснат жабешки ципи, а на гърба ми се появят хриле. Къпане, което да продължи толкова много, че всички да питат „Да не потъна?“. Да мога да блъбкам под струята, докато на Топлофикация им свърши топлата вода в централното подаване. Да се мия, плакна, мажа, търкам, докато всички бутилки и шишенца в банята се изпразнят. Да седя толкова дълго, че от натрупаната пара да нямам нужда от сауна. Да мога после без бързане да се наглася, подсуша, реша, мажа. Ей така искам да се изкъпя.

Разбира се, има вариант да се къпя и когато у дома има други хора, които да гледат бебето в това време, но бедата е там, че имам и още куп неща, които също искам да свърша, без непременно да държа бебе в ръцете си, така че, с надеждата, че ще успея поне този път да взема душ на спокойствие, приспивам бебето (отново) и се измъквам на пръсти. Много, много тихо се вмъквам в банята и много, много тихо, като се опитвам да не тропвам, тропвам и издавам каквото и да е шум, затварям вратата и с облекчение пускам водата. Точно след като се намокрям, естествено, чувам жалният ъ вой отвън. За съжаление ми се е паднало бебе, което също като майка си спи супер леко и се събужда дори от мисъл за шум, ако ме няма в стаята (когато съм там, може и да спи при леки шумове). Първо се събужда, оглежда се и ако не ме види, се нажалява и започва да се оплаква на висок глас, лазейки из къщата.

После, ако открие къде съм се затворила без нея (например, банята или тоалетната), застава отпред и започва искрено и сърцераздирателно да нарежда, ронейки сълзи, защото все още не може да си представи, че някой би могъл да иска да отиге някъде сам, без нея...

Принуждавам се да отворя вратата, за да ме види и да се успокои, че не съм изчезнала и ъ говоря успокоително или леко с повишен тон, когато се опитва около десетина пъти да нашляпа вътре. Мразя да се къпя на отворена врата, точно както мразя още от голямото дете да ползвам тоалетната така. Обаче нямам избор. Вариантите са или това, или излизане от банята веднага, защото вариантът, в който аз се къпя на затворена врата, докато бебето плаче истерично отвън, не стои под въпрос. Успявам да се изкъпя донякъде, но хем ми е студено, хем не смея да си вкарам главата под душа, защото дебна Ръкавичка да не залази по мокрото. Накрая се предавам тотално. **Пълня леген с топла вода, събличам бебето и го цопвам вътре, за да мога поне да се доизкъпя на относително спокойствие. Тя е доволна, аз – не твърде, но пита ли ме някой.** Толкова по въпроса за мечтаната и предвкушвана от мен баня. Изкъпваме се, увивам и двете ни в хавлия, отнасям Ръкавичка в спалнята, където тя за благодарност веднага се изпишква на леглото.

Автор: Таня Русева  
<http://missby.wordpress.com/>



## Първите 7 знака, че имате прекалено много деца

**1.** Изисква се да имате IQ, колкото Айнщайн, за да повторите без грешка имената и рождените им дати.

**2.** Започвате да си пожелавате „Лека нощ!“ от осем вечерта, за да може до полунощ все пак всички да си бъдат в леглата.

**3.** Когато решите да заведете децата на кино, запазвате половината салон. А когато излезете в парка да поиграете футбол, нямате проблем със съставянето на два пълни отбора и дори ви остават за резервната скамейка.

**4.** Поне веднъж в седмицата се случва да кажете на някое от тях „Хайде симпатяга, време е да се прибиращ, майка ти сигурно се тревожи!“ и съответно да получите отговор „Ама аз съм си въкъщи, мамо!“.

**5.** Закусвате, обядвате и вечеряте на смени, а ползването на банята става с график и записан час от предишния ден.

**6.** Поне два пъти седмично сте на родителска среща! Винаги сте с бележник, в който старателно отбелязвате на кого точно сте на родителска среща, за да се избегнат шамари в грешната посока, когато се приберете.

**7.** Когато трябва да измислите име на новото бебе, отваряте списък с имена и започвате да отбелязвате „Имаме..., имаме..., имаме го..., имаме... Стефан сме повторили по погрешка... Минахме ли като опция анимационните герои?“.

автор: Богдана Трифонова



## За котките и бебетата Животът е хубав

Можете да прочетете целия материал на [www.purvite7.bg](http://www.purvite7.bg)

**Запис 1** Мило дневниче... Не става, Ане Франк държи правата. Ще мина без обръщение. Животът е хубав. Храна има навсякъде – в паница, на масата, в хладилника... От време на време идва бялата мишка на съседа. Играем сантасе и обсъждаме междувидовата толерантност. Ние сме много толерантни, само не можем да понесяме този флегматичен папагал кубик от петия етаж, дето порти картите. Вече не го пускаме при нас. Заплаших го, че ще го изям, ама няма де. Птиците пренасят много болести. Гадост! Аз съм котка с положение, имам двама двуноги слуги. От време на време им отпускам края, давам им да ме пипат и мъркам. Простички животинки са те, от малко имат нужда.

**Запис 2** Работата не е на добре. Двуногата слугиня дебелее на корем и задник, хвърля дебела сянка, няма къде да се излежавам на слънце. Не ми дават да спя в тяхното легло и ме заведоха четири пъти на ветеринар. Повтарям ЧЕТИРИ. Ваксинараха ме даже против ваксините, изрязаха ми ноктите и ме изкъпаха... с катранен сапун! Намирам поведението им за притеснително – или

ще ме прогават и искат да излеждам скъпо, или ще ме подаряват и искат да излеждам добре. И в двата случая съм прецакана. Мишката каза, че приличам на купешка котка. Когато ми казва такива неща си мисля, че не е чак толкова сляпа.

**Запис 3** Не писах много време. Случи се нещастие! Двуногите слуги си доведоха вързопче. Окончателно ми отрязаха достъпа до спалнята, затова още не съм видяла какво има във вързопчето. Каквото и да е им отнема ужасно много време. Вече втори ден не ми е сменяна водата. Само ми сложиха да ям, при това не както обикновено в петък от храната за бърбечна профилактика, а от тази за космени топки. Извинете! Такава ядох в сряда! Мишката каза, че си имат малко. Много ѝ разбира на нея главата, пак се е надрусала с някое от лекарствата дето тестваша. По едно време ѝ давах паркизан. Три дена си говорих с фикуса. Накрая написа книга, кръсти я „Фикусите умират сами“. Трагична история за малкото фикусче и попа ботаник.

автор: Галина Денева  
<http://galefo.molivche.com/>



## Нашите деца

За чифт нови дрехи  
и целия свят отвън

Това е история за онези места, в които се отглеждат деца без родители. Хората им казват домове, а официалното им название е институции. През годините съм посещавала много такива места и мога да кажа, че те не са дом по никакъв начин. Там затваряме децата, които нямат родители и ги изолираме от света. Те са никому ненужни.

Преди 2 години и половина станахме приемни родители на две братчета и животът ни се промени по един чудесен и интензивен начин.

Ще разкажа историята за деня, в който вратата на дома се отвори към свят, който децата не бяха виждали. Те познаваха само живота в дома - низ от повтарящи се събития, решетки по прозорците и ограда, лелички с бели престилки, ежедневие без лични дрехи и неща.

**Там никои не яде, когато му се яде, не спи, когато му се спи и не си играе, когато почука.**

Децата помежду си не са приятели. Навън се излиза само в група, със специален превоз. Всяко за-

творниче има една и съща мечта: един ден вратата на дома да се отвори и оттам да влязат така желаните спасители - мама и татко, с чифт нови дрехи - първото лично нещо, което детето получава в този момент.

Знаете приказката „няма нищо случайно“ – на 20-ти декември, рождената дата на моето биологично дете, социалните ни бяха насрочили дата за “изписването” на децата от дома. В зимната буря, с по един плик с пълен комплект дрехи: гащи, чорапи, дрехи и обувки, ние позвънихме на вратата на дома. В момента, в който пресичах двора с дрехите в ръка, осъзнах защо децата при посещенията ни в дома ме питаха непрекъснато дали сме им купили дрехи. Това е означавало за тях, че денят на излизането приближава. Облякохме ги в приемната под погледите на директорката и персонала на дома. Излязохме на двора, където снежинките ваяха обилно. Спомням си, че Габи вдигна глава и каза: “Ама ние ще се изцапаме”.

**И тогава разбрах ужасната за мен истина, че тези деца никога преди не ги беше ваял сняг.**

*Мили родители, бих искала да превърна тази рубрика в споделяне. Ще се радвам, ако в семейството си отглеждате приемни или осиновени деца и искате да споделите или да разкажете за това. Пишете ми на имейл: dmilena@abv.bg.*

Милена Димитрова



Намираме се в: област  
Благоевград общ. Разлог  
местност "Предел",  
Бойков риг  
Търсете: Свилен Николов  
Телефон за информация:  
+359 898 621765  
e-mail: 2@biohotel-bg.com

БИО Хотел  
Моравско село  
природа, здраве и  
любов



# Мила Ива, благодаря ти!

## майките, които помагат на майки

Има хора, за които рядко четем в медиите, но заслужават да присъстват там повече от много други. Те са доброволци, помагат на напълно непознати, посещават ги по домовете им, говорят с тях по телефона или пишат мейли и отговарят във форуми. И най-важното – помагат на току-що родилата майка да реализира най-прекрасната, нежна и естествена връзка с детето си. Връзката на кърменето.

Те са консултантите по кърмене, Ла Лече Лига лидерите и помощниците за кърмене; те са майките, които оказват помощ и подкрепа на кърмещите майки.

Никога не съм се замисляла дали да кърмя или не, подобна дилема продължава да ми се струва абсурдна и до днес. Майка съм, следователно кърмя, такава беше - и продължава да е - личната ми убеденост. Докато бях бременна не се подготвих теоретично по темата, защото не ми беше хрумвало, че е възможно нещо толкова естествено да има нужда от "прочитане". Посетих няколко лекции за кърменето на курсове за бъдещи родители и с изненада установих, че голяма част от бъдещите майки не са сигурни дали ще могат да кърмят след като родят. На лекциите се обясняваше, че процента на жените, които наистина не могат да кърмят е нищожен (около 4 %) и е свързан най-често със заболяване или усложнение при раждането. Всички други могат да кърмят успешно децата си и е въпрос на организация и спазване на няколко прости правила. Запомни честото слагане на гърда и задължителното кърмене непосредствено след раждането и приключих с подготовката.

Месец след раждането обаче бях на път да се разделя с кърменето. Съотношението адаптирано мляко – кърма беше в полза на първото. Въпреки спазването на всички препоръки, млякото не идваше, бебето плачеше от глад и с вкарването на добавката шансовете ни да се кърмим изключително намаляха драстично. Бях отчаяна, не си спомням да съм била по-отчаяна в живота си... Ива, която беше водеща на лекцията за кърмене на курсовете за бъдещи родители в Естествено, дойде въщи и след като ѝ описах всичко около раждането и първия ни месец с бебето, ми показа как да сложа правилно бебето на гърда, как да правя компресия, как да го успокоявам, обясни ми отново процеса на кърмене и направихме план за намаляване на добавката с по 30 мл. на всеки 3 дена, като ежедневно проследяваме развитието.

Последваха два от най-трудните месеци в живота ми. Кърмата се увеличаваше бавно, бебето трудно се отказваше от шишето, аз бях на ръба на силите си – емоционално и физически. Кърмех и успокоявах денонощно сина си. Понякога губех перспектива и няхах сили да продължа. Изпитвах съмнения относно качествата си на майка и жена, измъчвах се при мисълта, че бебето ми е гладно. Ива беше неотлъчно до мен тези два месеца. Следеше с мен броя на напишканите и наакани пелени, намаляването на добавката, поведението на бебето. Не забравяше да ме похвали за търпението и усилията, да ми обясни защо се случва нещо или пък защо не се случва и ми припомняше, че най-важно за бебето ми е, че аз съм до него и му дарявам цялата си любов и че в крайна сметка усилията ни са насочени към това то да премине на естествено хранене, което е несъмнено най-доброто за него. В inbox-а си имам 55 получени мейла от нея през този период



/и още много след него/, пълни с кураж и подкрепа, с топлина, съпричастност и разбиране. И с консултации, не само по кърмене.

Благодарение на Ива и безрезервната подкрепа на човека до мен, вече 11 месеца кърмя успешно сина си. През тези 2 месеца, в които се борех, за да кърмя изключително, Ива беше единствения ми ориентир. Ако не ѝ се бях доверила напълно, щях да се изгубя в морето от информация и добронамерени съвети и притеснения на роднини и приятели.

Не знам на колко майки и бебета е помогнала да се кърмят успешно (сещам се веднага за пет, на две от които аз съм

я препоръчала лично), но съм сигурна, че го е правила със същата отдаденост и разбиране, с които помогна и на нас. Не срещам често хора като Ива в ежедневието си, толкова всеотдайни и с мисъл за ближния. Освен, че ми помогна да осъществя пълноценно най-нежната връзка в живота си и ме научи как да помагам на майките около мен, Ива ме научи, че мога да бъда и по-добър човек. Благодаря ти, мила Ива!

Ива Драганова е заместник-председател на Сдружение "Естествено" и консултант по кърмене към НАПК.

автор: Весела Аравена



Сандвич с луканка, 1 кюфте, 3 картофа, резен домати и хляб.

Един обяд с МИЛА ЛОЗАНОВА

Мила Лозанова рисува откакто се помни. Днес е арт директор в рекламна агенция, художничка, но също така изработва бижута от рециклирани материали, играчки-храни от филц, рисувани значки и брошките за деца. Самата тя е майка на двугодишната София, която е нейно вдъхновение. Може би именно тя е причината Мила да се занимава с изработката на парцалени кукли. Мила и нейната майка изработват заедно куклите – Мила ги шие на машина, а майка ѝ завършва характера им като добавя израженията на ръка.

Мила обича да прави ръчни неща още от малка - бижута, портмонета и чанти за лична употреба. Обича да използва стари хартиени опаковки, списания, чуждестранни вестници, панделки, стари дантели, хубави материали и

десени на грехи втора употреба (това е основният материал за куклите). Куклите си имат имена: Генчето, Малена, Аника, г-ца Рени, мадам Роза, доц. Живка, г-ца Дженджинг. По думите на Мила, лицата им са толкова характерни, че имената сами си идват. Почти не купува играчки на дъщеря си, освен ако тя си избере нещо специално. Мила споделя, че нямат тонове играчки, но може би затова дъщеря ѝ се е „захванала“ с рисуване и при това е наистина „прецизна“. Най-много обичала да рисува „конец за балон“.

Нещата на Мила Лозанова може да разгледате на:

<http://www.behance.net/milozandra>

<http://milozandra.blogspot.com/>

<http://lozanova.blogspot.com/>

[i facebook/mila lozanova](https://www.facebook.com/mila.lozanova)

# Калина ме снима



Калина Арсова е първият български фотограф, който не само е специализирал в снимането на бебета и деца, но и владее изкуството да разговаря с тях с поглед и мисъл. Импулсът на Калина да „запечатва“ красивите неща в живота и да ги споделя със света е от малка. Открива точния начин как да го прави, когато пораства и се насочва към фотографията. Калина е майка на 5 годишния Кайо, който е едно от най-прекрасните неща в живота ѝ, но той не желае мама да го снима. Когато синът ѝ категорично заявява „Казах, че не даваш да ме снимаш!“, Калина се замисля, че или трябва да се сдобие с второ бебе, или... да започне да снима чуждите. Е, досещате се какво е решила... Днес кариерата на Калина процъфтява, а миналата година тя участва и в няколко благотворителни проекта, сред които уникалният

(наистина уникален!) кърмачески календар на Българската Асоциация Подкрепа за Кърмене и изложбата „Ангели с мисия“, съвместно и по идея на фондация „Искам бебе“. Моделите в изложбата са бебета, появили се на света чрез метода ин-витро, а посланието, което Калина силно иска и успява да запечата в нея е „Струвало си е!“.

Калина е с богата сетивност и може би това ѝ помага да улавя толкова нежност във фотографите си. Споделя, че книгата, която иска да прочете нейното дете е Библията, вълнува се какъв ще е моделът на семейството след 20 години, а за домът си, казва, че е там, където са синът ѝ и фотоапарата.

Фотографиите на Калина можете да разгледате на **facebook Kalina me Snima**



## Подкрепа за кърменето - подкрепа за майките и техните бебета

Човешката кърма е идеалната храна за новороденото. Тя дава на бебето най-добрия възможен старт в живота и ползи с дълготраен ефект!

Световната здравна организация (СЗО) препоръчва изключителното кърмене на новороденото до шестия месец.<sup>1</sup> Компанията Philips AVENT разбира, че някои майки имат нужда от допълнителна подкрепа, за да постигнат тази цел и затова е разработила цялостна гама от продукти, които помагат на майките на всеки етап в периода на кърменето.

Philips AVENT се вдъхновява от природата за дизайна на продуктите си и се гордее с разработката на единствената гама помпи за изцеждане на кърма, които имитират естествен начин на сучене на бебето. За разлика от други помпи, които работят само с помощта на вакуум, иновативният Масажирец Силмконев Уплътнител Philips AVENT дава на майките изживяване, по-близко до физиологията на кърменето. Клинично е доказано, че Механичната помпа за кърма Philips AVENT изцежда повече кърма, отколкото болнинна електрическа помпа\*\* и често е предпочитана от майките.<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup> Дайте си от Общия преглед за развитието на детето, преведено от ТНД през декември 2007 г. и цялостно от 2008 г. и, включващо всички продукти за грижа за детето. Изменението е преведено в български език от Фондацията СЗО, Русия, Полша, Франция и Финландия.  
<sup>2</sup> Рандомизирано проучение за сравнение на ефективността на Уплътнителна масажирецка помпа за изцеждане на кърма (с стандартизирана електрическа помпа за изцеждане на кърма) при кърмачески майки на прекарването в родилни отделения при различни условия (посочващо наличие от двете страни) в периода 30-минутен период от кърма. AUSTRIAN NUTRITION RESEARCH CENTRE, London, Paediatrics, June 2005.  
<sup>3</sup> Heston, S. Postpartum Care of the Mother and Newborn: a practical guide, Report of a Technical Working Group, World Health Organization. Available at [http://www.who.int/reproductivehealth/publications/maternal\\_perinatal\\_health/9789241547025.html](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/maternal_perinatal_health/9789241547025.html). Last accessed February 2010. & Pevalot, P et al. (1996) Lancet 2001; 347: 129-131. & Pevalot, P et al. Paediatrics 2001; 107(5): 1211-1216.

За повече информация за продуктите Philips AVENT и допълнителни материали, посетете [www.philips.com/avent](http://www.philips.com/avent)

Крем за зърна или 24 бр. Подплънки **ПОДАРЪК** към всяка Philips AVENT Механична помпа за изцеждане на кърма или Помпа VIA PES и PP, закупена от 1 до 31 май 2011г.



**IVENTAS** B-vooreten: [www.iventas.bg](http://www.iventas.bg)



sense and simplicity





## БИО Хотел Моравско село

**БИО Хотел Моравско село е сгушен в полите на Рила и Пирин, които красивата котловина, наречена Предел, разделя. Наоколо свободно пасат кончета и крави, разхождат се красиви диви животни, волно текат ручейчета и пеят птички.**

Този семеен хотел е с увлечение към близкия до природата начин на живот. На всеки гост се предлага топла грижа, вкусни домашно приготвени биологично чисти храни и напитки, които се отглеждат с любов и вдъхновение. Има и цял куп развлечения, спортни занимания, разходки или пък тихи вечери пред камината. Онова, което вярваме, че прави истински уникален този хотел, е съчетанието на всички необходими за съвършената почивка елементи - разположен е в сърцето на природата, близо до градовете Банско, Разлог и Благоевград, които са богати на нощни развлечения.

Отглеждат се и се предлага богат избор от чиста, полезна, домашна био храна за цялото семейство. Тихо, красиво и неповторимо спокойно местенце, което е идеално място за поемане на глътка свежест след градския живот. Разбира се, има и малките глезотии, без които, дори и на почивка, ни е трудно, като сателит и безжичен интернет.

През сезона, за запалените по зимните спортове, се прави безплатен трансфер до трите писти, в непосредствена близост до хотела - едната, от които е ски столицата на Балканите - Банско. През летния сезон се организират разходки за малките туристи по безопасни в околността места, а за техните пораснали родители - по високите върхове в региона. Минералните бани и плувните комплекси са на една ръка разстояние. Хотелът представлява красив комплекс от четири къщи за гости, отделна механа, БИО магазин, стопанство, градина и мини футболно игрище. Внушителната гледка на стройните върхове на Пирин и Рила изпълва сърцето със спокойствие.

### Механа

Механата е разположена в средата на комплекса, непосредствено до паркинга. Направена в автентичен стил и заобиколена от зеленина, в нея може да се насладите на вкусно приготвената храна - биологично сертифицирани продукти. Механата е на два етажа като на първия етаж има камина за по-голям уют и дансинг за тематичните вечери с оркестър и македонска музика. На втория етаж има прекрасна вътрешна тераса, където можете да се насладите на гледката към останалата част от механата или пък да си изберете по-усомотено местенце за желаещите. Децата се гонят или се занимават с играчките.

Чаят, който се приготвя, е с билки и мед, които се отглеждат там. Прякното мляко е от двете кравици Боряна и Звезда. Механата е мястото, където можете да проведете различни видове мероприятия като започнем от семейни тържества и стигнем до компаниите и провеждане на тим билдинг, с удобно място за кафе паузите.

На територията на механата има много добро покритие на безжичен интернет. Тук е и мястото, където ще закусите. В зависимост от натоварването, се предлага различна организация на закуската. В най-натоварените моменти е шведска маса с най-различни здравословни вкусоуици, приготвени специално за вас. При по-слабо натоварени моменти, закуската се приготвя по ваш избор. Топлите напитки също са безплатни (различни видове кафета, чай, мляко). Единствено Кола продуктите се заплащат, по време на закуската. През зимата в механата се правят най-вкусните чевермета, докато гостите карат ски на пистите в Банско или на местната ски писта Кулиното. Огънят в камината пламти, ястията ухаят вкусно, децата играят на воля с шейни, а в механата за тях се грижат с любов и опит, помагайки на родителите да се наслаждават спокойно на почивката си. През лятото гостите се наслаждават на риболов и езда, рафтинг, стрелба, колоездене, катерене, интернет, барбекю, футбол или спортни игри, като целта е всяка почивка да бъде уникална.

### Защо БИО?

В хотела се използват слънчеви колектори за топлата вода, енергоспестяващи крушки и специални душове, които щадят водата. Отоплението е на пелети. Те се произвеждат от растителна биомаса - дървесина и земеделски култури (слама, царевича, слънчоглед, др.), които, за целта, предварително се смилат, пресяват и изсушават. Използва се технология на пресоване без никакви слепващи и др. добавки. Като суровина за производството се оползотворяват технологичните отпадъци от дървообработващата, мебелната промишленост, дърводобива и земеделието.

### Да повярваме в Природата...

Да се храним с чиста и вкусна храна не е каприз, а законно човешко право - това е девизът на това прекрасно местенце. Храната се приготвя с много любов. Планините и горите наоколо даряват с въздух, вода и чистота, които засилват невероятно много вкусовете и полезните качества на плодовете и зеленчуците. Кравите, патиците и кокошките наистина са свободни и щастливи, а рибата там я отглеждат в собствено езерце. БИО домашни сокове, сладка и билки се предлагат целогодишно за гостите. Когато храната е биологично чиста и произведена с грижа, тя е полезна за всички. И разликата във вкуса лесно се усеща.



Лице за контакти: Свилен Николов  
Телефон за информация: +359 898 621765  
e-mail: 2@biohotel-bg.com

## къде да ги намерите



Вара  
бул. Патриарх Евтимий 29

Штъркел  
бул. Стамболийски 188, бл.54  
тел.: (02) 9 207 269, 9 203 040  
www.shtarkel.com

Биомаг Журналист  
+ Кафене  
пл. Журналист 1  
кв. Лозенец, София  
Skype: bio.mag  
Тел: 088 6601152

Биомаг Дојран  
ул. Дојран 10А  
жк. Бели Брези, София  
Skype: bio.mag2  
Тел: 088 4940202

Биомаг Заимов  
бул. Янко Сакъзов 50  
(Вход откъм ул. Васил Априлов)  
Skype: bio.mag3  
e-mail: biomag3@biomag.bg  
Тел: 0882 031

Здравословен живот  
кв. Лозенец, ж.г. Южен парк, бл. 27  
тел. 02/ 963 02 82

Медицински център Здравословен живот  
кв. Лозенец, ж.г. Южен парк, бл. 44  
тел. 02/ 962 01 77

Колев и Колев  
Mall of Sofia – партер  
бул. Ал. Стамболийски 101 -  
тел.: 980 66 60  
http://www.k-k.bg

Toddlers academy  
ул. "Парчевич" №16.  
тел. 02 851 9611  
e-mail: toddlersacademysofia@gmail.com

Gymboree  
бул. България 98 Бизнес Сграда Аспра  
тел. 0885 068108



Ресторант Кринг  
София, ул. Цар Симеон 72

My organic market  
Ул. Парчевич 48, тел. 0878 878 360  
www.myorganicmarket.bg

Зоя.БГ - Натурални & Био продукти  
ул.Аксаков 22  
телефон: +359 899 884 115  
www.zoya.bg

Premaman  
бул. Тодор Александров (зад Булбанк)  
тел. 02/ 981 16 77  
www.premaman.com

Guess kids  
Mall Serdika, em. 0  
Тел. 0893 351 455

Частна немска детска  
градина Германи  
София, 1797, в.з. Малинова голина  
ул.16, No 6Б, п.к. 40  
GSM: 0884/735954

Пълен списък с точките на разпространение можете да намерите на [www.purvite7.bg](http://www.purvite7.bg)

**WELEDA**  
90 години  
В хармония  
с човека  
и природата

**БИО КОЗМЕТИКА**  
за вас и вашето дете

**Серия за бебета и деца с невен**

- Биопродукти за ежедневна грижа, подпомагащи здравословното развитие на нежната бебешка и детска кожа с най-ценното от природата
- Произведени с огромно внимание към избора на суровини с най-високо качество, добивани от биологично-контролирани култивационни източници
- Без съдържания на синтетични консерванти, оцветители или ароматизатори
- Продукти с много добра кожна поносимост, потвърдена от педиатри и дерматолози, дори и при силно чувствителна кожа и невродермит

Официален представител **SELECTA** тел: 02/ 975 75 30, [www.selecta.bg](http://www.selecta.bg)  
[www.weledababy.bg](http://www.weledababy.bg)

