

защото детството е само веднъж



# първите седем



## Скъпи настоящи и бъдещи родители,

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

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

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

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

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

**Благодарим ви!**  
УНИЦЕФ България

unicef 

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ  
ДА ПОРАСНЕМ ЗАЕДНО



Помогни на хиляди родители  
да чуят гецата си.  
Подкрепи УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ  
„ДА ПОРАСНЕМ ЗАЕДНО“  
с sms на 1021\* или стани „Благодетел“  
с редовно дарение на [www.unicef.bg](http://www.unicef.bg).

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



Ако това е  
представата  
ти за **МИЕЩА  
МЕЧКА**

**ела да видиш  
истинската в музея**

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



С подкрепата на  
МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО, МЛАДЕЖТА И НАУКАТА И СТОЛИЧНА ОБЩИНА



голямото детство е само вадък  
**първите седем**

**Разпространява се  
безплатно**

Никаква част от Първите седем не може да бъде използвана без изричното съгласие на издателя. Всички права запазени.

Първите седем ООД не носи отговорност за промени в програмите, съдържанието на рекламните и мненията, изказани в текстовете.

Редакционен директор:

Весела Аравена

Редактори:

Нина Богданова

Петя Драганова-Цветкова

Автори в броя:

Таня Русева

Богдана Трифонова

Милена Димитрова

Консултант:

д-р Бояна Петкова

Визия:

Поликарпо Аравена

Рекламен мениджър:

Светлана Димитрова

s.dimitrova@purvite7.bg

Контакт:

office@purvite7.bg

София, бул. България 111,

сър. А, офис 15

тел.: 439 23 21, 2

www.purvite7.bg

Корица:

Родителите

*По технически*

*причини не са*

*публикувани всички*

*снимки.*

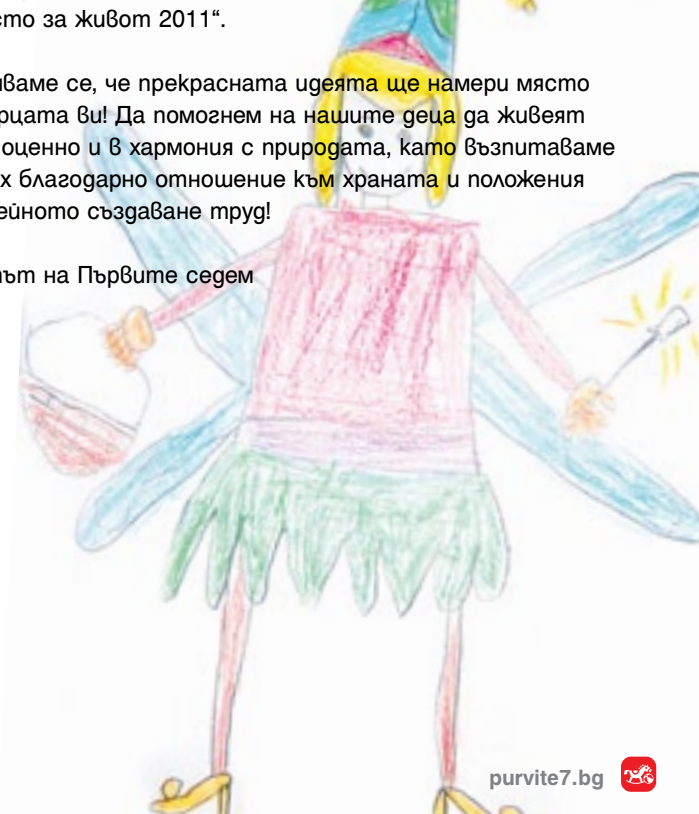
**Зъбната Фея  
нарисува Мишо**

*Чери домати, тиквички, пипер, босилек,  
грах, фасул и... ехинацея до мурсалския чай.*

Не, това не е списък за пазаруване, а първата реколта на децата от ЦДГ 93 „Славейче“ в столичния квартал „Лозенец“. С тържество по случай, на 6 октомври бе официално представена уникалната за София образователна био-градинка. Градинката е изградена с доброволния труд на родители и доброволци от Фондация „ЗАЕДНО—общуване за подкрепа и развитие“ с финансовата подкрепа на Фондация „Екообщност“ и Фондация „Чарлз Стюърт Мот“ по програма „Място за живот 2011“.

Надяваме се, че прекрасната идеята ще намери място в сърцата ви! Да помогнем на нашите деца да живеят пълноценно и в хармония с природата, като възпитаваме у тях благодарно отношение към храната и положения за нейното създаване труд!

Екипът на Първите седем





- 6-7 Конкурси, Кой спечели Конкурса за корица?
- 8-9 Конкурси, Станете част от Първите седем
- 10 Конкурси, „Истории от детската градина“
- 12 Конкурси, Наградени
- 13 Конкурси, Кисело млекце хапни, момента улови и уред за домашно мляко спечели

**14 Актуално, Къде са ни книгите?**

16 Актуално, „Севилският бръснар“

18 Актуално, Програма за представленията

20 Актуално, Питър Пан

22 Актуално, Франклин Великолепният

24-25 Актуално, Вкусната био-градинка

26-27 Актуално, Архитектура за деца?

30-32 Актуално, Програма на Ла Лече Лига България

33 Бебе, Седем причини да станете Ла Лече Лига лидер

35-36 Дете, Кърмене след годинката: защо, как, кога и колко?

37-40 Бебе, бебето има температура

42-47 Предай нататък, Аз не чувам! Говори ми, говори ми...

48-49 Предай нататък, Големите мисли на малките

50-51 Дете, За цветовете и гецага

52-55 Предай нататък, Трите любими детски песни на...

56-59 Родителство, Колко е ценно да си забавен родител

60-61 Дете, Тетрагка по писане за оцветяване

62 Места, Voice academy - в центъра на събитията

63-64 Къде да ни намерите

В този брой  
октомври  
2011





# Кой спечели Конкурса за корица?



В първи брой на Първите седем ви поканихме да участвате в нашия конкурс за корица и ви предизвикахме да ни изпратите най-неуστοимата снимка на вашето дете. Търсихме отношението на новото поколение родители, особено излъчване, най-детското в детството. Получихме над 120 писма. Наехме се с нелеката задача да излъчим победител. Няколко месеца живяхме и се радвахме с усмивките на вашите деца и писмата ви.

Трябваше да избираме между Боян, който е почти на два месеца и показва как може да гържи самостоятелно главичката си изправена, Леа, на година и 7 месеца, която изнася представление с мече, 5 годишната Джорджия, на която не само името ѝ е прекрасно, слънчевия Борис, Александра с големите сини очи, Виктория с разноцветните опашчици и чорапогащника на ягоди, най-усмихнатия Борислав от Русе, полиглотката Деряя, Николай със снимката с голямата кола, камиона и кормилото, балеринката Габриела, София и нейните пухкави приятели, Петър и определено една от най-забавните му снимки, Оги, който определено е един от фаворитите ни, най-усмихнатата Далия, Кристиан и Денислав у които дом без съмнение е много забавно, усмихнатия Мартин от Студентски град, Симеон с голямата усмивка и сияещи очи, Бояна, феята на цветята, прекрасната Симона от Камено, с която с радост бихме се запознали, Денислав, за който морето (в легена) е до колене,

страхотните сестрички Диляна и Белослава, сладките Елена и Дамян от Варна, Юлиана с прекрасната червена рокля на точки, модерната Анелия с розова тутумена пола на точки, неповторимия Дансел с пералнята, стилната Ивлен на година и 2 месеца, сладураната Катерина на 11 месеца, скицата Анна от София, Симеон с уникалния бански костюм, абсолютно сладкия Влади на 11 месеца, Валери и неговата прекрасна майка Гергана, бъдещата разбивачка на мъжки сърца Александра на 1 година и 1 месец, сладката Славея от Пловдив, участника с най-бързо име, в което се влюбихме – Константин-Кирил, лъчезарната Сияна с Венец от цветя, Невена – малкото съкровище от Крумово, Габриела от Сандански, Моника от Варна, прекрасната Дивна с чувство за хумор и безкрайно дълги мигли, Станислав и мускулите от мални, прелестните сестри Биляна и Борислава, усмихнатия Калоян от София, Велизар с най-големите и хубави очи, чудната-ненагледна Неда, бебето Андрей с мъдрия поглед, шармантната Елица с розовите ѝ жилетки, Димитър с тиквата, Ивайла преди да се спусне по пързалката, 9 месечния Кристиан – съкровището на мама, 8 месечната чаровница Вихра, Каролина от Стара Загора, Невяна на 8 месеца със снимка „Айкудог“ и още, и още – всички претенденти за корицата на Първите седем – всички неотразими, сладки и уникални!

Задачата да се определи един-единствен победител се оказа нелека. Непосилна. Невъзможна.

От всяка снимка ни гледаха две чисти и пълни с радост и очакване детски очи. От всяка снимка ни гледаше по един симпатичен малчуган, всеки по своему чаровен и прекрасен. От всяка снимка виждахме любовта на мама и тати, отразена в засмените очички.

**Няма справедлив критерий, според който да определим най-подходящия за корицата на списанието.**

**Всички деца заслужават да бъдат на корица, защото носят в себе чистотата на детството, вярата, надеждата и безкрайната родителска любов!**

**Това ни е любимата корица - от всички деца, участвали в конкурса за корица.**

Всяко дете ще получи и подарък-изненада - един брой от списанието със собствена уникална корица, за радост на мама и тати!

**Обещаната награда** – фотосесия с Калина Арсова, ще бъде споделена между всички деца, защото и самата Калина призна, че всички деца заслужават да получат наградата. За целта ще организираме специално събитие през ноември, на което ще бъдете поканени всички вие, които се включихте в конкурса. Фотосесиите ще бъдат реализирани в специално създадено фотостудио в магазин Ikea, които се съгласиха да бъдат наш домакин. Всички участници ще получат допълнителна информация за събитието по електронната поща.

С подкрепата на:



Снимките на всички малки претенденти в Конкурса за . . . . . корица може да видите на [www.purvite7.bg](http://www.purvite7.bg)

## Станете част от Първите седем

Регистрирайте се на сайта на Първите седем [www.purvite7.bg](http://www.purvite7.bg) и спечелете почивка за цялото семейство и още много страхотни награди! Първите седем не е просто списание, не е просто сайт. Първите седем е общност и ние искаме тази общност да става все по-голяма, все по-силна и да общува вълтре в себе си все по-добре. Първите седем сте вие, които намирате време да бъдете полезни както на детето си, така и на цялото си семейство.

Нека се съберем на сайта на Първите седем и да видим колко много са хората от новото поколение родители. Регистрирайте се на сайта на Първите седем: [www.purvite7.bg](http://www.purvite7.bg), следете най-новите материали, откривайте информацията, която ви е нужна, споделяйте собствения си опит, мнения и впечатления, а ние ще се погрижим да ви наградим за вашата съпричастност. Всеки месец нашите партньори ще ни помагат да зарадваме регистриралите се със страхотни награди.

Печелившите ще се теглят на лотариен принцип и ще бъдат обявявани всеки месец в следващия брой на списанието. Този месец наградите, са:

## Нощувка за цялото семейство в хотел Фенерите в с. Кметовци, близо до Боженци

**5 книжки**  
от издателство  
„Клевър бук“



С регистрацията си на сайта всеки печели възможност да участва в ежеседмичните ни конкурси във Вторник и четвъртък от 10 часа. Следете за началото на конкурсите на страницата ни във facebook. Регистрацията на сайта позволява на всеки свободно да коментира статиите и да бъде част от новото поколение родители с Първите седем.

Очакваме ви на сайта на Първите седем!



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



**4 книжки**  
за оцветяване  
от издателство Colibri



**5 юбилейни кутии**  
с 6 продукта  
в специален размер от Weleda



**X5**

Олио с невен  
за почистване  
и масаж,  
без аромат  
от Weleda

brandissimo

**1 Ваучер**  
от брандисимо  
на стойност 50 лв.



**1** гекораторска,  
празнична  
торта от  
Spaggo&Funny

**6 Ваучера**

на стойност от по 20 лв.,  
**1 Ваучер** на стойност 30 лв.  
и много оригинални стикери,  
предоставени от  
[bubub-shop.com](http://bubub-shop.com)

бубу



## Конкурс „Истории от детската градина“

Време е за детска градина! За някои деца отново, за други - за първи път. Как се справя вашето дете с промяната? Разбира ли се с децата в детската градина? Харесва ли му? Има ли си любима госпожа? А успя ли да ви изненада с нови знания? А може би със забавни фрази или пакости?

Споделете с нас всичко, което бихте желали  
– забавни истории, похвали, крилати фрази,  
изненадващи ситуации, снимки, видео...

Включете се в нашия конкурс „Истории от детската градина“  
до 30 октомври 2011г. и трима от вас ще спечелят награда от Самсонайт:



раничка



моливник  
или



несесер,  
с които да зарадвате детето си!

Материалите изпращайте до [pr@purvite7.bg](mailto:pr@purvite7.bg)  
Най-интересните изпратени от вас неща,  
ще бъдат публикувани и на сайта  
на Първите седем [www.purvite7.bg](http://www.purvite7.bg)

[www.espa-bg.com](http://www.espa-bg.com)

**ЕСПА**

Аз  
уча  
в  
**ЕСПА**  
УЧИЛИЩЕ НА РАДОСТТА

### ДЕТСКА ЯСЛА И ДЕТСКА ГРАДИНА

ИНДИВИДУАЛНО ВНИМАНИЕ КЪМ ВСЯКО ДЕТЕ

СПОКОЙСТВИЕ ЗА РОДИТЕЛИТЕ

- ✓ два чужди езика - 20 часа седмично
- ✓ езиков лагер с преподаватели от Cambridge Education Group
- ✓ компетентни и обучени преподаватели от България, Англия и Испания
- ✓ спорт и изкуства всеки ден
- ✓ лагери на море, планина и ски училище
- ✓ богат културен живот, много забавления и игри на открито
- ✓ стена за катерене с професионални инструктори
- ✓ озеленен двор с обособени детски кътове
- ✓ собствена кухня - програма за здравословно хранене
- ✓ собствен транспорт

**Успешен старт за бъдещите лидери!**  
**20 години, качество, традиция, стил**

1784 София, ж.к. Младост 1, до бл.67; GSM: 0899 161734

актуално



## Tefal представи първия в България уред на марката за приготвяне на кисело мляко в домашни условия

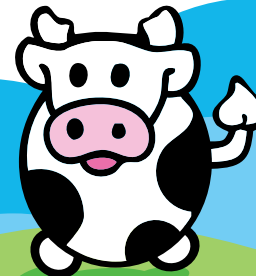
На 5 октомври 2011 г. в Adi's Cook&Book красивата телевизионна водеща Мира Добрева и Главен готвач Валери Нешов представиха първия в България уред на TEFAL за приготвяне на кисело мляко в домашни условия. Като експерт в областта на кулинарията и автентичната българска кухня, авторът и водещ на „Полуостровът на съкровищата“ демонстрира иновативния уред TEFAL Delices и представи богато разнообразие от авторски рецепти, приготвени с кисело мляко.

Иновативният уред от серията TEFAL Nutritious & Delicious е разработен специално, за да отговори на нарастващото желание на българина да се храни балансирано и да води по-здравословен начин на живот.

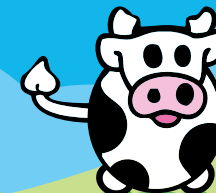
TEFAL Delices прави процесът на заквасване на млякото лесен и приятен, като поддържа необходимата температура и благоприятства въздействието на млечните ферменти.

**Дайте на децата си кофичка кисело мляко и снимайте – снимайте всички сладки, забавни и весели изпълнения, които да споделите с нас. А за най-веселите снимки, ще има специални награди, предоставени от**

**Tefal**



**1 място**  
уред за приготвяне на кисело мляко у дома



**2 място**  
комплект кокетни бурканчета за съхранение на млечно-кисели десерти



**3 място**  
комплект лъжички за консумация на кисело мляко

Готови ли сте да погледнете света от забавната страна?

Ако вече имате идеи, захващайте се за кисело-млечно творчество, а ние ще очакваме Вашите весели снимки на [pr@purvite7.bg](mailto:pr@purvite7.bg), до 30 октомври. Победителят ще бъде обявен на 10 ноември.

## ВСЕКИ МЕСЕЦ КУПИЩА СТРАХОТНИ НАГРАДИ ОТ ПЪРВИТЕ СЕДЕМ ЗА ВАС

Всеки месец игра с награди от Първите седем. Този месец голям интерес предизвика новото ни предизвикателство – Конкурсът Регистрирай се, в който регистрацията ви на сайта на Първите седем [www.purvite7.bg](http://www.purvite7.bg) ви дава възможност да спечелите страхотни награди, а за победител номер 1000 ще има специална награда – нощувка за цялото семейство в хотел Фенерите, с. Кметовци, близо до Боженци.

Печелившите се теглят на лотариен принцип, а този месец късметлиите са:  
bilbo\_bo  
vileto  
Irina  
fil\_stojnov  
aircon  
Те печелят еко торбички от Брандисимо.

Книжки от издателство Клевър Бук печелят:  
iva  
tania81  
irinadrc  
maria\_73  
vili\_zl

Ваучер от Брандисимо на стойност 50 лв.  
печели: inaradeva

Моливник ингианец от Самсонайт печели: yatsino

Несесер пират от Самсонайтпечели: margitog

Раничка пират от Самсонайт печели: quagua

Торта от Спаго печели: Dianna

Диск от Дюкан Меломан печели: annu

Очакваме Ви на сайта на Първите седем!





## Къде са ни книгите?



*Над 50% от младите хора на България са номинално или функционално неграмотни, с което се нареждаме на предпоследно място в Европейския съюз (на базата на авторитетното изследване PISA)! Българинът купува 0,56 книги годишно, европейецът – 11!*

От 2008 година в 90% от българските библиотеки не е постъпила нито една книга! (Според стандартите на ЮНЕСКО и ИФЛА в българските библиотеки трябва да влизат 1,7 млн. библиотечни единици годишно.) През последните 20 години училищните библиотеки са намалели наполовина, а в останалите почти не влизат нови книги! (Според Манифеста на ЮНЕСКО и ИФЛА училищната библиотека е част от учебния процес и 5% от годишната издръжка на всеки ученик трябва да постъпва в нея.)

Как ви се струва тази статистика? Плаши ли ви? Нас – да, затова ще се подпишем в подписката, организирана от Българската библиотечно-информационна асоциация и Асоциация „Българска книга“. Те иницират „Национална кампания за възраждане на библиотеките“ – прекрасна кампания с повече от прекрасна кауза – да върнем книгите в библиотеките, а заедно с тях там да отидем и ние, да четем повече, да бъдем по-любопитни и по-грамотни.

Организаторите молят за нещо просто и лесно за изпълнение, но огромно по значение - спешно приемане на Стандарт за библиотечно-информационно обслужване за обществените и училищните библиотеки, съизмерим с международния, и за

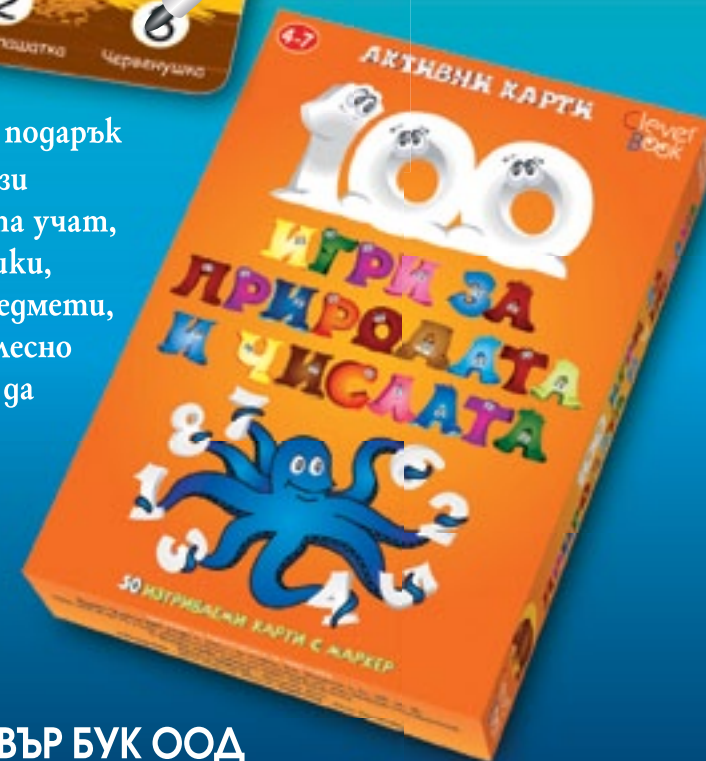
незабавно подновяване на програмата на Министерството на културата за обновяване на библиотечните фондове.

До всички библиотеки в цялата страна са изпратени писмо и подписка, които представят пред гражданите позицията на съорганизаторите и дават възможност на всеки да се присъедини към каузата за спасяването на българските библиотеки и тяхното съвременно развитие в полза на обществото. Нека всички подкрепим каузата – отскочете до най-близката библиотека и се подпишете, кажете на приятели и познати, разпространете инициативата, за да достигне тя до повече хора. „Национална кампания за възраждане на библиотеките“ вече има и своя група във Фейсбук.

Всеки, който има желание да се включи, може да го направи или чрез участие в подписката, или като се подпише в електронната петиция - [http://www.peticiq.com/nacionalna\\_kampania\\_za\\_vyzrajdanе\\_na\\_bibliotekite](http://www.peticiq.com/nacionalna_kampania_za_vyzrajdanе_na_bibliotekite)

**До 3 ноември 2011 г. ще се събират подписи от гражданите в цялата страна. След тази дата подписки може да се пращат на адрес: гр. София – 1606, бул. „Ген. Е. Тотлебен“ № 28, ет. 4, офис № 5, ББИА.**

## АКТИВНИ КАРТИ



Направете прекрасен подарък на малчуганите. С тези активни карти децата учат, играят, търсят разлики, откриват скрити предмети, и рисуват. Картите лесно се изтриват и могат да бъдат използвани отново и отново.

Clever  
BOOK

Издателство КЛЕВЪР БУК ООД  
[www.cleverbook.net](http://www.cleverbook.net)

актуално



## „Севилският бръснар“

Този сезон Националната опера адаптира известната творба на Росини и за детската публика. Така и малките зрители могат да се докоснат до магията на оперното изкуство без опасност то да остане неразбрано или чуждо. Представлението е подходящо и за всички майки и татковци, които намират операта за отегчителна – детският вариант може да им се стори по-забавен и динамичен.

„Севилският бръснар“ е от онези вечни творби, които без колебание могат да се нарекат класика. Либретото може би е познато на мнозина - ловкият лакей Фигаро, станал бръснар, помага на граф Алмавива да се ожени за младата, нежна Розина, охранявана от своя стар и ревнив настойник граф Бартоло, който също бленува за брак с нея. Фигаро и Бартоло са ловки и умни противници и борбата между тях увлича. Авторът - Джоакино Росини, е известен италиански композитор, автор на повече от 30 опери. Една от най-известните сред тях е именно „Севилският бръснар“, а други също прочути негови творби са „Отело“, „Пепеляшка“, „Семирамида“, „Аленият войник“. Росини е автор още на църковна и камерна музика.

Представлението е част от програмата на Софийската опера, посветена на малките зрители. Образователната инициатива е съставена и адаптирана специално за детска аудитория. Целта е класическите произведения да са познати и интригуващи и за малките зрители, а не само за запалени почитатели на операта и балета. Каузата е достойна за сериозна подкрепа и много благородна – да създадем на децата си музикална и балетна култура и да възпитаваме у тях любов към изкуството - за да не бъдат театрите просто сгради, които ежедневно подминаваме и в които се случват странни далечни неща.

Премиерата на „Севилският бръснар“ е на 21 октомври, петък, от 10 часа. Операта ще се играе и на 22, 28, 29 и 30 октомври от 11 часа, като само на 28 октомври е от 10 часа.

Софийска опера и балет предлага преференциални цени на билетите за:

1. Деца до 10 годишна възраст - на 50% от стойността на билетите за възрастни, но минимум 8 лева
2. Намаление за ученици, пенсионери и студенти (само на трети балкон над 10 билета) - 8.00 лева

Приятно гледане!

САМО ПРЕЗ ОКТОМВРИ СПЕЦИАЛНИ ОФЕРТИ

## ПАКЕТ ДЕПОЗИТИ с по-висока лихва

<b>1</b> ПРОМОЦИОНАЛЕН месечен депозит с ЛИХВА до 4.25% в ЛЕВА	<b>4</b> ПРОМОЦИОНАЛЕН месечен депозит с ЛИХВА до 6.00% в ЛЕВА	<b>12</b> ПРОМОЦИОНАЛЕН месечен депозит с ЛИХВА до 6.85% в ЛЕВА
---	---	--

## ТОМБОЛА с много награди

ВСЕКИ ДЕН  
**200 лв.**

ВСЯКА СЕДМИЦА  
**SPA уикенд  
за двама**



**PIRAEUS  
BANK**  
24-часов информационен център на Банка Пиреос  
**0 700 12 002**  
[www.piraeusbank.bg](http://www.piraeusbank.bg)



**Младежки театър "Николай Бинев"**, бул. „Княз Дондуков“ № 8-10, 02 988 17 53; 02 939 40 59

1 октомври, 11 ч., Карлсон, който живее на покрива (премиера)  
2 октомври, 11 ч., Карлсон  
8 октомври, 11 ч., Карлсон  
9 октомври, 11 ч., Малкият Мук  
12 октомври, 11 ч., Карлсон

15 октомври, 11 ч., Мечо Пух  
16 октомври, 11 ч., Пепеляшка  
22 октомври, 11 ч., Карлсон  
23 октомври, 11 ч., Малкият Мук  
29 октомври, 11 ч., Малкият Мук  
30 октомври, 11 ч., Карлсон

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

8 октомври, 10.30 и 12 ч., Оживото (за деца над 3 г.)  
8 октомври, 16.30 ч., Кои обича червената шапчица? (за деца над 5 год.)  
9 октомври, 10.30 и 12 ч., Боризмейко (за деца над 4 год.)  
15 октомври, 10.30 и 12 ч., Трите прасенца (за деца над 3 год.)  
15 октомври, 16.30 ч., Вампирова булка (за деца над 6 год. и възрастни)  
16 октомври, 10.30 и 12 ч., Златка – златното момиче (за деца над 5 год.)

22 октомври, 10.30 и 12 ч., Снежната кралица (за деца над 4 год.)  
22 октомври, 16.30 ч., Ние, врабчетата (за деца над 10 год.)  
23 октомври, 10.30 и 12 ч., Приказка за попата и неговият слуга Глупан (за деца над 4 год.)  
29 октомври, 10.30 и 12 ч., Кои има магарешки уши? (за деца над 4 год.)  
29 октомври, 16.30 ч., Младият принц и истината (за деца над 6 год.)  
30 октомври, 10.30 и 12 ч., Маугли (за деца над 4 г.)

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

8 октомври, 10.30 и 12 ч., Приказка за елфи (за деца над 4 год.)  
9 октомври, 10.30 и 12 ч., Часовете (за деца над 4 год.)  
15 октомври, 10.30 и 12 ч., Принцесите и змеят (за деца над 3 год.)  
16 октомври, 10.30 и 12 ч., Снежанка (за деца над 3 год.)

22 октомври, 10.30 и 12 ч., Кои има магарешки уши? (за деца над 4 год.)  
23 октомври, 10.30 и 12 ч., Аладин и Вълшебната лампа (за деца над 3 год.)  
29 октомври, 10.30 и 12 ч., Хензел и Гретел (за деца над 4 год.)  
30 октомври, 10.30 и 12 ч., За граховото зърно и една принцеса (за деца над 3 год.)

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

1 октомври, 11 ч., Снежанка и седемте джуджета  
2 октомври, 11 ч., Червената шапчица  
8 октомври, 11 ч., Магарешката кожа  
9 октомври, 11 ч., Истински случки от живота на Слънчевко  
15 октомври, 19 ч., Снежанка и седемте джуджета  
16 октомври, 11 ч., Котаракът с чизми

22 октомври, 11 ч., Макс и Мориц  
22 октомври, 12.30 ч., Макс и Мориц  
23 октомври, 11 ч., Спящата красавица  
23 октомври, 12.30 ч., спящата красавица  
29 октомври, 11 ч., Бабината пумка  
29 октомври, 12.30 ч., Бабината пумка  
30 октомври, 11 ч., Червената шапчица  
30 октомври, 12.30 ч., Червената шапчица

**Театър 199**, ул. „Славянска“ 8, 02 987 85 33

1 октомври, 11.30 ч., Трите прасенца (по английска народна приказка – съвместно с театър „ММ“)  
2 октомври, 11.30 ч., Слончето с розовите уши (по Ръдхард Киплинг – съвместно с театър „ММ“)  
8 октомври, 11.30 ч., Снежанка (по Братя Грим – съвместно с театър „ММ“)  
9 октомври, 11.30 ч., Котаракът с чизми (по

Шарл Перо – съвместно с МКТ „Слон“)  
22 октомври, 11.30 ч., Слив за смет (по българска народна приказка – съвместно с ЦИ „За Родопите“)  
29 октомври, 11.30 ч., Писмото (по Валери Петров – съвместно с театър „Арт“)  
30 октомври, 11.30 ч., Пепеляшка (по Шарл Перо – съвместно с театър „Ателие 313“)

**Театър Ариел**, Зала 2, кв. Лагера, бл. 19, 02 953 27 92

2 октомври, 11 ч., Франклин Великоленният  
9 октомври, 11 ч., Приказка от цветната леха  
16 октомври, 11 ч., Храбрият шивач

23 октомври, 11 ч., Вкусно е да си герой – БЕЗПЛАТНО ПРЕДСТАВЛЕНИЕ  
30 октомври, 11 ч., Спящата красавица

# Детски клубове с ресторанти Spaggo

YOU PLAY, WE CARE



\* Създадохме Фъни с голяма **любов и топлина**, мечтите ни се превърнаха в реалност...

\* ...сега, след 3 години организираме **най-милиите и запомнящи се празници** на най-мъничките и тематичните партита на техните каки и батковци...

\* ...гледаме и **почасово, и целодневно** Вашите, наши дечица...

\* ...а имаме и **online видеонаблюдение** за най-най-най загрижените и заинтересовани мами и татковци – да си гледат мъничетата от вкъщи или докато работят.

ga... :) **добри и грижовити сме**

**нашите адреси са:**

жк. Leo Музеи Бл. 251  
ул. Петър Берон 9  
бул. Св. Св. Кирил и Методи 48

gsm: 0688 66 22 06; 0886 03 04 44

[www.spaggo.com](http://www.spaggo.com)

[www.funnybg.com](http://www.funnybg.com)

[sunmax@abv.bg](mailto:sunmax@abv.bg)





## „Питър Пан“

Ако не сте чели „Питър Пан“, мислено си размахайте заплашителен пръст и веднага поправете грешката си. Или направо вижте едноименната постановка на Кукления театър. Това е приключение, което не бива да се пропусне нито от малки, нито от големи, а Невърленд - място, на което всеки уважаващ себе си пътешественик е задължително да попадне поне за малко.

Питър Пан не иска да порасне. И това е достатъчна причина, за да е любим наш герой, защото всъщност никой не иска да става възрастен, но много малко имат смелостта да си го признаят. Тук дързостта да задържиш времето не се осъжда, а напротив – поощрява се. И нима за това не копнеем всички ние – вече пораснали деца. Историята за необикновеното момче е от онези, които учат децата да мечтаят – искрено, непринудено, без граници и реалности. На позабравилите възлешествата родители това приключение из дебрите на Невърленд също няма да се отрази зле – и вие като деца със сигурност сте си имали своя измислена земя, недостъпна за големите.

Невероятният творчески екип и актьорският състав уникално пресъздават магията, сътворена от световноизвестния писател Джеймс Бари. Пиесата е атрактивна и наситена с динамика – затова е толкова интересна и за малчуганите, и за техните придружители.

И един съвет – когато излезете от театралния салон, опитайте се да задържите илюзията за непорастващото дете колкото се може по-дълго, може накрая да се окаже истина.

Пиесата „Питър Пан“ е по Джеймс М. Бари и е подходяща за деца над 4 години.  
 Драматизация: Майя Енчева, Константин Каракостов, Боньо Лунгов  
 Текст на песните: Валери Петров  
 Постановка: Боньо Лунгов  
 Режисура: Майя Енчева и Константин Каракостов  
 Сценография и кукли: Диляна Първанова  
 Музика: Мишо Шишков

Участват:  
 Галина Савова, Георги Стоянов, Елена Русалиева, Иван Велчев - гост, Ивет Торосян, Камен Асенов, Мариета Петрова, Мира Калинкова, Мими Йорданова, Нелма Хаджиева, Петър Бонев - гост, Румен Уърински, Румелия Знаменова, Станимир Гъмов, Цветослава Симеонова.

## На 2 месеца Доверието е ВСИЧКО...



**...и ви е необходима допълнителна увереност, когато вашето дете има температура или го боли.**

Когато магията на майчината ласка и усмивка не помагат, вие може да разчитате на Калпол перорална суспензия за бебета. Той облекчава температурата и болката на вашето бебче. **Вече 40 години\*** здравни специалисти и родители се доверяват на Калпол – деликатно и надеждно средство срещу температура и болка. Затова Калпол перорална суспензия се препоръчва дори на **бебета на 2 месеца\*\***.

**Калпол – Детето се подобрява и мама се успокоява.**

\*Продуктът е пуснат на пазара за първи път във Великобритания през 1966 г.

\*\*Не се отнася за недоносени деца и деца под 4 кг.

Лекарствен продукт без лекарско предписание. Преди употреба прочетете листовката. Съдържа парацетамол. За кърмачета над 2 месеца. № А71/17.02.2011  
 McNeil Products Limited, Бизнес парк София, сграда 4, ет. 3, София 1766, Център за справки по лекарствена безопасност, качество на продукта и медицинска информация, тел. 02/489 94 00







## „Франклин Великоленният“

Чували ли сте за костенурчето Франклин? Със сигурност, ако театралната програма на Ариел театър ви е позната. „Франклин Великоленният“ е втората постановка на театъра от поредицата за световноизвестното костенурче. Неговите почитатели може би вече са го гледали в предната пиеса в негова чест – „Браво, Франклин!“.

Героите и в двете постановки са по детски очарователни и забавни, но в посланията, които отправят, личи, че не подценяват нуждата от здравословна поука. Затова те разсъждават над наистина важните, макар и гребни, моменти от живота – за отговорността от дадената дума, за приятелите, за споговетите и победите.

Във втората постановка - „Франклин Великоленният“, любимите герои отново ще радват децата, само че този път костенурчето ще е изправено пред нови

житейски ситуации. То ще реши, че всичко в живота може да се получи лесно и безгрижно, без да си положил усилие за това. Ние, възрастните, добре знаем, че не е така. Франклин ще се разочарова и ще открие, че хубавите неща са наистина хубави само когато сме се потрудили за тях. И тъй като всички, дори и костенурчетата, се учат от грешките си, не съдете строго Франклин, а споделете неговите тревоги заедно с детето си – може и вие да си припомните нещо отдавна забравено.

Времетраенето на пиесата е 40 минути.

Представлението е подходящо и за най-малките.

Драматизация и постановка: Валентин Владимиров

Сценография и кукли: Елена Цонкова

Музика: Станимир Иванов

Участват: Юлия Коларова и Йордан Данчев

График на представленията може да видите в нашата програма на театрите

NUTRITIOUS & DELICIOUS™



# Tefal®

## Delices



## Домашно кисело мляко

направено ОТ САМИТЕ ВАС



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



## ВКУСНАТА БИО-ГРАДИНКА

алтернативно образование  
за най-малките  
[www.gradinka.zaedno.net](http://www.gradinka.zaedno.net)



„Ние не се оплакваме от остарялата образователната система, ние я развиваме по един достъпен начин – осъзнато, позитивно и заедно с децата и Природата“.

На 6 октомври 2011 в ЦДГ 93 «Славейче», с тържество по случай първата реколта беше официално представена уникалната за София образователна био-градинка. Градинката беше изградена с доброволния труд на родители и доброволци от Фондация «ЗАЕДНО—общуване за подкрепа и развитие» с финансовата подкрепа на Фондация «Екообщност» и Фондация «Чарлз Стюърт Мом» по програмата «Място за живот 2011».

Официален гост на събитието беше г-жа Диманова, изпълняваща длъжността кмет на Район «Лозенец», в който се намира детската градина.



### ДОБРАТА НОВИНА:

В София за първи път беше успешно реализирана идея за алтернативна образователна практика. В рамките на Европейската година на Доброволчеството изграждането на учебната био-градинка обедини усилията на деца, възпитатели, родители и доброволци. Децата на София отгледаха Вкусни био-зеленчуци в задния двор на детската градина — те получиха безценни уроци по екология, био-земеделие, здравословен начин на хранене и градивно социално поведение.

### ИДЕЯТА: ВКУСНАТА БИО-ГРАДИНКА

е образователна билково-зеленчукова градина, създадена заедно с децата, възпитателите и родителите в двора на столичната ЦДГ №93 «Славейче», в която «зелената» теория се превърна в житейска опитност. Вкусната Био-градинка (Edible Garden in Kindergarten) е изключително популярна по света практика за екологично образование чрез преживяване, а нейното изграждане е прекрасен повод-въдхновение за появата на солидарни (взаимно подкрепящи се) общности. Само за един сезон ВКУСНАТА БИО-ГРАДИНКА се превърна в любим на децата, удобен за възпитателите и предпочитан от родителите инструмент за игра, учене и пълноценно използване на свободното време.

### ПРОЕКТ: «ВКУСНАТА БИО-ГРАДИНКА —

алтернативно образование за най-малките» е реализиран с финансовата подкрепа на Фондация «Екообщност» и Фондация «Чарлз Стюърт Мом» по програма «Място за живот 2011» и доброволния труд на екипа на Фондация Заедно, Народно Читалище «Бъдеще сега», Слоу Фуд България и най-добрите помощници - децата, възпитателите, родителите и приятелите. Този проект е инициатива на Солидарната общност на София за подобряване на средата, в която живеем.

Искрено вярваме, че идеята за създаване на ВКУСНИ ОБРАЗОВАТЕЛНИ БИО-ГРАДИНКИ за деца и родители ще излезе от двора на ЦДГ 93 в кв. Лозенец и ще въдхнови създаването на още био-градинки.







## Архитектура за деца?

За "Детската архитектурна работилница" научих по време на Форум Родителство, когато трябваше да избера занимание за моите две момчета за цял един ден. Трябваше да направя максимално правилния избор, защото ми се искаше да присъствам на повечето лекции. Нито за миг не си представях, че работилница по архитектура може да им задържи вниманието повече от час и вътрешно бях убедена, че ще трябва да им потърся и нещо друго след това.

Винаги съм смятала тази наука за изключително сериозна, близка до инженерната и по-скоро свързана с чертежи и изчисления, отколкото с нещо творческо, забавно и шуто. Влязох в страницата и след като видях снимките от заниманията на работилницата и моделите, които децата бяха изработили си казах – "ооо, ще им бъде интересно". На снимките децата сътворяваха различни триизмерни фигури само от тънки,



гървени пръчици и пластелин, корк и ластиси. Моделите напомняха проектите на Леонардо да Винчи. Малките изобретатели успяваха да сътворят виенско колело, което се върти, купол, абажур за лампа, къщи от картонени кутии и др. Вътрешно се успокоих, че за известно време двете момчета – на 7 и на 8 г, ще бъдат погълнати от изобретателския дух. Истината беше, че те останаха за целия ден и след края на форума едва успяхме да натоварим всичко, което те ревниво се опитваха да опазят от гъжда и да се приберем. Успях да се запозная с организаторите и ето какво ми разказаха те за своята идея:

**Кой стои зад идеята на Детска архитектурната работилница?**

Детската архитектурна работилница е създадена от Магдалина Ръжева и Николаи Давидков - по професия архитекти, а също така и родители. Съвместно със студенти от УАСГ от една година разработваме програма „Архитектурата и Децата“.



**Какви са целите на програмата?**

Нашата цел е да въздействаме на емоциите и въображението на децата, защото истинското научаване е емоционален, не само интелектуален опит. Чрез работа с ръце децата развиват усет към различните форми, структури и материали, тяхната устойчивост, приложение и емоционален заряд. Участието на студенти от архитектурния факултет е в основата на учебния процес, чрез преподаване те затвърждават своите познания и в същото време се учат да импровизират, така както го правят децата. Атмосферата в нашето ателие е диалогична, а подходът е персонален към всяко дете и неговата индивидуалност. При нас те добиват увереност, творят и мечтаят.

**Архитектурата не е ли твърде сложно занимание за деца?**

Поради широката сфера на приложение, архитектурата представя безкрайни възможности за изучаване и придобиване на опит на деца от всички възрасти. От най-ранна възраст те използват и опознават, всичко което е плод на архитектурното творчество, това прави архитектурата достъпна и разбираема за тях, в своя завършен вид. Чрез различни игрови ситуации и аналогии с природата, като цяло, и човешкото тяло в частност, ние ги запознаваме с процесите на измисляне, реализация и функциониране на сградите и населените места. Познаването на тези процеси предпоставя те самите да използват, развиват и подобряват средата

къято обитават, да различават качествена архитектура и да съхраняват природата. Заниманията по архитектура са естествено и логично продължение на редовните училищни занимания, като ние свързваме познанията от различните дисциплини, залегнали в учебната програма чрез примери от заобикалящата ни среда.

**Как протичат занятията?**

Предвиждаме всеки месец да имаме едно занимание свързано с изграждане и изследване на различни типове структури (сфера, мост, високи структури и др.). Дизайнът на отделни предмети от интериора също ще присъства в месечната ни програма, а също така и занимания свързани с история на архитектурата, стиловата и културната принадлежност на различни сгради и представянето на значими примери по света. Ще работим на открито в реален мащаб по различни традиционни строителни техники с естествени материали в природна среда. Естествено всеки месец ще обърнем специално внимание и на съпътстващите празници, което сме сигурни ще стане любим момент за децата, в тези теми те дават нов живот и смисъл на вече ненужни предмети от бита.

Редовните ни занимания са всяка събота от 10 до 12 часа. От 15 октомври ще започнем да ги провеждаме в сградата на УАСГ, корпус А, ет. 12.

Повече за "Детска архитектурна работилница" вижте във Фейсбук от 5 до 12 години. 10лв за занимание (2 часа)

автор: Милена Димитрова





## ЧАЙ ВЪВ ФАБРИКАТА

програма за месец Октомври

01.10. СЪБОТА, 20:00 ч. - IRE

Ирина Жекова – вокал, китара; Шарли Дален - перкусии

07.10. ПЕТЪК, 20:00 ч. - MANGO DUENDE: LATIN JAZZ

08.10. СЪБОТА, 20:00 ч. - RETRO BLU

Сашо Куманов – китара; Невена Петрова – вокал; Сандо Сандов – тромпет и акордеон,  
Борис Таслев – контрабас и Емил Пехливанов – барабани

14.10. ПЕТЪК, 20:00 ч.

Цвети Чендова – вокал; Пламен Петров - китара

15.10. СЪБОТА, 20:00 ч. - Marrakesh Express

Арабел Караян, Росен Захариев, Александър Евтимов, Павел Терзийски

21.10. ПЕТЪК, 20:00 ч.

Вальо Геров – виола; Александър Даниел – барабани; Тодор Стоянов –

22.10. СЪБОТА, 20:00 ч. - TANGO GO, Live Tango@Tea House

28.10. ПЕТЪК, 20:00 ч. - Асен и Милена Груп

Милена Караджова – вокал; Асен Маринов – китара; Християн Георгиев - кавал

29.10. СЪБОТА, 20:00 ч. - We want Miles, Tribute to Miles Davis

с Росен Захариев, Димитър Карамфилов, Васил Пармаков, Атанас Попов



[www.facebook.com/teahousesofia.page](http://www.facebook.com/teahousesofia.page)

ул. Георги Бенковски 11

Тел.: 0887 051 080

Работно време:

10–23 ч. Пон-Съб;

11–18 ч. Неделя

• Всеки четвъртък: индийска аюрведическа кухня с Юрий Ковачев

• Tea House е изцяло за непушачи!







## Програма за Ла Лече Лига събития през октомври и ноември 2011 г.

За повече информация, евентуални промени или за помощ за кърмене посетете сайта на Ла Лече Лига България: [www.lllb.org](http://www.lllb.org), страницата ни във Фейсбук: [www.facebook.com/lllb](http://www.facebook.com/lllb) или позвънете на националния Ла Лече Лига телефон 0888-555-385

### ОКТОМВРИ

#### ЗА ЦЯЛАТА СТРАНА

22-23 октомври, събота и неделя, гр. Велинград, хотел "Витоша", **"Национален семинар за кърмене и позитивно родителство"**

#### ЗА ЦЯЛАТА СТРАНА И ЧУЖБИНА

5 октомври, сряда, 14:30 ч., Ла Лече Лига онлайн уебинар, **тема: "Да поговорим за... кърменето в другите страни"**

**ВАРНА** • 1 октомври, събота, 10:00 ч., Майчин Дом, ул. Мир № 1, Ла Лече Лига среща, **тема: „Кърменето: митове и факти“**

4 октомври, вторник, 10:00 ч., РЗИ – гр. Варна, Ла Лече Лига лекция, **тема: „Избягване и преодоляване на често срещани проблеми и трудности.“**

11 октомври, вторник, 10:00 ч., ж.к. „Младост“, сладкарницата в Общински детски комплекс (до Легената пързалка), Бебешко кафе, **тема: "Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!"**

15 октомври, събота, 10:00 ч., Майчин Дом, ул. Мир № 1, Ла Лече Лига лекция, **тема: „Хранене на бременната и кърмачката. Захранване на бебето.“**

27 октомври, четвъртък, 10:00 ч., детски клуб "Невеляшка", месечна среща за оценка на работа на Ла Лече Лига групата в гр. Варна

29 октомври, събота, 10:00 ч., Майчин Дом, ул. Мир № 1, Ла Лече Лига среща, **тема: „Възпитанието е любящо и нежно напътствие.“**

за контакти: Ивелина Станева - 0878 601 604; Йоанна Рачовска - 0885 210 764

**ДОБРИЧ** • 28 октомври, петък, 10:30 ч., РЗИ (бивше ХЕИ), неформална кърмаческа среща с подкрепата на Ла Лече Лига

за контакти: Нели Начева - 0886 400 430

**КАЗАНЛЪК** • 1 октомври, събота, 11:00 ч., обучителен център "Компас К&М", ул. „Ген. Столетов“ 12 (западно от парк Розариум), лекция с подкрепата на Ла Лече Лига, **тема: "Често задавани въпроси"**

за контакти: Антония Колева - 0895 627 866

**КОЗЛОДУЙ** • 6 октомври, четвъртък, 10:00 ч., сладкарница ПАРФЕ, комплекс Сонци, неформална кърмаческа среща с подкрепата на Ла Лече Лига, **тема: "Първи дни с новото бебе у дома"**

20 октомври, четвъртък, 10:00 ч., сладкарница ПАРФЕ, комплекс Сонци, Бебешко кафе, **тема: "Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!"**

за контакти: Мария Ангелова - 0889 394 408

**ПАЗАРДЖИК** • 5 октомври, сряда, 12:00 ч., градината на галерия Пляяда, Бебешко кафе, **тема: "Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!"**

за контакти: Мария Атанасова - 0886 320 563

**ПЛОВДИВ** • 4 октомври, вторник, 10 00 ч., МОЛ Пловдив, лекция-дискусия, **тема: „Раждане: Традиционни и**

**нетрадиционни техники за обезболяване. Дишане по време на различните етапи на раждане.“**

11 октомври, вторник, 10:00 ч., МОЛ Пловдив, лекция-дискусия, **тема: „Кърмене: избягване и преодоляване на проблеми и трудности“**

12 октомври, сряда, 11:00 ч., Градската градина, Бебешко кафе, **тема: "Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!"**

18 октомври, вторник, 10:00 ч., МОЛ Пловдив, лекция-дискусия, **тема: „Захранване и хранене: Здравословни рецепти за бебета и малки деца... и цялото семейство“**

25 октомври, вторник, 10:00 ч., МОЛ Пловдив, лекция-дискусия, **тема: „Грижи за бебето: Пелени за многократна употреба“**

29 октомври, събота, 10:30 ч., детската площадка в градинката на Енергото (долната, откъм Четвъртък пазар/Обредния дом – срещу кафене Легал), Ла Лече Лига среща, **тема: „Факти за кърменето: ползи за телата ни“**

за контакти: Таня Русева - 0887 975 763

**РУСЕ** • 8 октомври, събота, 11:00 ч., сладкарница "Русчук", Бебешко кафе, **тема: "Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!"**

за контакти: Мария Станкова - 0876 655 586; Миряна Машева - 0887 606 352

**СЛИВЕН** • 1 октомври, събота, 10:30 ч., мястото предстои да се уточни, Ла Лече Лига среща, **тема: Семейството и кърменето бебе: „Подготовка за раждане и кърмене“**

за контакти: Елена Гвоздейкова – 0898 608 093

**СОФИЯ** • 3 октомври, понеделник, 11:00 ч., "Морско конче", ул. "Чамкория" №1 (на гърба на парк "Заимов"), Ла Лече Лига среща, **тема: "Кърменето в подкрепа на семейството и семейството в подкрепа на кърменето"**

9 октомври, неделя, 11:00 ч., мястото предстои да се уточни, Ла Лече Лига лекция, **тема: "Захранване: педагогическо захранване и захранване, водено от бебето"**

16 октомври, неделя, 11:00 ч., „Made in Home“, ул. „Ангел Кънчев“ № 30А, Бебешко кафе, **тема: "Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!"**

за контакти: Изабел Басмаджиян - 0886 666 098; Ива Петкова - 0898 556 071

**СТАРА ЗАГОРА** • 6 октомври, четвъртък, 17:30 ч., детски парти център Тон бонбон – МОЛ Галерия, Бебешко кафе, **тема: "Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!"**

21 октомври, петък, 17:00 ч., пред ресторант "Кипарис", неформална кърмаческа среща с подкрепата на Ла Лече Лига, **тема: "Натискът да отбиеш"**

за контакти: Наталия Дончева - 0889 699 058

**ХАСКОВО** • 13 октомври, четвъртък, 10:30 ч., детски център Смехорани (до зеленчуковия пазар), Бебешко кафе, **тема: "Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!"**

за контакти: Мариана Андreeва - 0888 699 669

### НОЕМВРИ

**ВАРНА** • 1 ноември, вторник, 10:00 ч., РЗИ - гр. Варна, Ла Лече Лига лекция, **тема: „Хранене на бременната и кърмачката. Захранване на бебето.“**

12 ноември, събота, 10:00 ч., Майчин Дом, ул. Мир № 1, Ла Лече Лига лекция, **тема: „Често задавани въпроси за кърменето.“**

17 ноември, четвъртък, 15:00 ч., детски клуб "Невеляшка", Бебешко кафе, **тема: "Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!"**

24 ноември, четвъртък, 10:00 ч., детски клуб "Невеляшка", Месечна среща за оценка на работа на Ла Лече Лига групата в гр. Варна

26 ноември, събота, 10:00 ч., Майчин Дом, ул. Мир № 1, Ла Лече Лига среща, **тема: „Факти за кърменето.“**

за контакти: Ивелина Станева - 0878 601 604; Йоанна Рачовска - 0885 210 764



## Сегем причини да станете Ла Лече Лига лидер

Информация и подкрепа за кърмене  
0888-555-385 [www.lllbg.org](http://www.lllbg.org)

**КАЗАНЛЪК** • 5 ноември, събота, 11:00 ч., обучителен център "Компас К&М", ул. „Ген. Столетов“ 12 (западно от парк Розариум), лекция с подкрепата на Ла Лече Лига, **тема: "Отбиване на детето"**  
за контакти: Антония Колева - 0895 627 866

**КОЗЛОДУЙ** • 3 ноември, четвъртък, 10:00 ч., сладкарница ПАРФЕ, комплекс Сони, неформална кърмаческа среща с подкрепата на Ла Лече Лига, **тема: "Как да избегнем най-често срещаните трудности по време на кърмене"**

17 ноември, четвъртък, 10:00 ч., сладкарница ПАРФЕ, комплекс Сони, Бебешко кафе, **тема: "Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!"**

за контакти: Мария Ангелова - 0889 394 408

**ПЛОВДИВ** • 1 ноември, вторник, 10:00 ч., МОЛ Пловдив, партерен етаж, **среща-дискусия „Раждане: Подкрепа по време на раждане - от партньор, приятелка или гула. Защо подкрепата по време на раждане е от значение и в какво може да се изразява тя? Какво е „гула“ и с какво може да ви е полезна?"**

8 ноември, вторник, 10:00 ч., МОЛ Пловдив, партерен етаж, **среща-дискусия „Отбиване:**

**Кога и как се случва отбиването? Майката ли трябва да го започне или да се остави на детето? Как краят на кърменето да бъде лесен и лек и за майката, и за детето?"**

15 ноември, вторник, 10:00 ч. МОЛ Пловдив, партерен етаж, **среща-дискусия „Живот с бебето: какво никои не ви каза“**

16 ноември, сряда, 11:00 ч., Бебешко кафе, Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!

22 ноември, вторник, 10:00 ч., МОЛ Пловдив, партерен етаж, **среща-дискусия „Мама знае: Умения за ефективна комуникация в семейството“**

26 ноември, събота, 10:30 ч., Ла Лече Лига среща, **“Семейството и кърменето бебе: „Никои не ми каза!“**

29 ноември, вторник, 10:00 ч., МОЛ Пловдив, партерен етаж, **среща-дискусия „Здрави зъби – за майката, за детето. Всичко най-важно, което трябва да се знае за доброто здраве на зъбите и за правилната грижа за млечните зъби на бебетата и децата.“**

за контакти: Таня Русева - 0887 975 763

**РУСЕ** • 5 ноември, събота, 11:00 ч., кафе-сладкарница „Русчук“, ул. „Славянска“ №16, неформална кърмаческа среща с подкрепата на Ла Лече Лига, **тема: “Носене на бебето”**

за контакти: Мария Станкова - 0876 655 586; Миряна Машева - 0887 606 352

**СЛИВЕН** • 5 ноември, събота, 10:30 ч., мястото предстои да се уточни, Ла Лече Лига среща, **тема: Изкуството на кърменето и избягване на често срещани трудности: „Родителски грижи през нощта“**

за контакти: Елена Гвоздейкова – 0898 608 093

**СОФИЯ** • 3 ноември, четвъртък, 11:00 ч., „Морско конче“, ул. „Чамкория“ №1 (на гърба на парк „Займов“), Ла Лече Лига среща, **тема: „Отбиване на детето“**

20 ноември, неделя, 11:00 ч., САГБ “Щерев”, ж.к. “Разсадника”, ул. “Христо Благоев” №25-31, конферентна зала, Ла Лече Лига лекция, **тема: „Подготовка за кърмене. Избягване и преодоляване на често срещани проблеми“**

27 ноември, неделя, 11:00 ч., „Made in Home“, ул. „Ангел Кънчев“ № 30А, Бебешко кафе, **тема: “Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!”**

за контакти: Изабел Басмаджиян - 0886 666 098; Ива Петкова - 0898 556 071

**СТАРА ЗАГОРА** • 3 ноември, четвъртък, 17:30 ч., детски парти център Тон бонбон - МОЛ Галерия, Бебешко кафе, **тема: “Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!”**

25 ноември, петък, 17:00 ч., пред ресторант “Кипарис”, неформална кърмаческа среща с подкрепата на Ла Лече Лига, **тема: „Отбиване на детето“**

за контакти: Наталия Дончева - 0889 699 058

**ХАСКОВО** • 17 ноември, четвъртък, 10:30 ч., детски център Смехорани (го зеленчуковия пазар), Бебешко кафе, **тема: “Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!”**

за контакти: Мариана Андреева - 0888 699 669

### 1. Възможност да помогнете на други майки

„Когато имах нужда, помогнаха ми други майки, обикновени жени – също като мен, значи и аз бих могла“.

### 2. Част сте от най-старата организация за подкрепа на кърменето в България и по света.

В България Ла Лече Лига съществува от 2005г., а е основана през 1956г.

В САЩ и още на следващата година се появява първият клон на организацията, която не спира да се разраства и оттогава всяка местна Ла Лече Лига се адаптира към културните и националните особености и губи своя неповторим облик.

### 3. Индивидуален подход, който ви помага да изберете най-удобният за вас и семейството ви начин да се обучавате.

Обучението за ЛМ лидерство е предназначено за майки с деца – на подходящи „порции“, в удобно време и с темп на работа, който ви пасва, независимо дали е бърз или бавен.

### 4. Качествени и солидни знания

С 55-те години съществуване и над 45,000 акредитирани лидери през годините Ла Лече Лига доказва ефективно, че обучението, което предлага, е с високо качество и е проверено от времето. Затова всеки ден стотици хиляди жени по света, както и в България, се доверяват на ЛМ лидерите, набират 0888-555-385, националния телефон за помощ за кърмене и посещават ЛМ срещите.

### 5. Интересни събития и продължаващо обучение

За да сме винаги в крак с новостите в областта на кърменето се поддържа добре информирани чрез семинари, уебинари, публикации, работилници, срещи, конференции и онлайн общуване. Някои са предназначени само за лидери и кандидати, други – за всички, които се интересуват да научат повече за кърмене.

### 6. Възможността за споделяне с други лидери от над 87 страни в цял свят

Връзките в общността на Ла Лече Лига лидерите се простират по цял свят, на живо и онлайн. Ние сме с различен цвят на кожата, с различни религиозни убеждения, собствен стил и начин на мислене... но всички споделяме еднаква философия за грижовно отглеждане на децата и за майчинство чрез кърмене.

### 7. Създавате много нови приятелства

Често се създават нови красиви приятелства – между майките и лидерите – и се простират много извън местната група, като продължават дълго след бебешките години на децата. Какъв по-добър начин да си намерим нов приятел, който споделя нашите ценности и мисли!

Научете повече за ЛМ лидерството на: <http://lalechebg.com/leadership-faq/>





**7 причини** бялото на тази хартия да не е чисто бяло

**40%** от **боклука** на Земята е **хартия**.

Най-често срещаният отпадък в океаните са **опаковки** от хранителни продукти.

Производството на **9 000 листа** хартия води до унищожаването на **едно дърво**.

**10 000 дървета** се отсичат годишно в **Китай** за производството на **поздравителни картички**.

Всяка година в **Америка** се отпечатват **2 милиарда книги**, **359 милиона списания** и **24 милиарда вестника**.

За отпечатването на неделното издание на **New York Times** се използват **75 000 дървета**.

Всяко **дърво** произвежда достатъчно **кислород за трима души**.



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

геме



## Кърмене след годинката: защо, как, кога и колко?

Таня Русева, МММ, IBCLC, RLC

*Щом четете това, значи или кърмите по-голямо дете, или възнамерявате да го правите и темата ви е интересна. Затова няма да ви учудя много, ако ви кажа, че кърмата след годинката си остава чудесна, с всички полезни свойства и съставки, които е имала и преди. Министерството на здравеопазването в България препоръчва през първите 6 месеца от живота си бебето да е само на кърма, последвано от постепенно захранване с допълващи храни, като кърменето продължава по начин, предполагащ кърмене поне до една година; уважавани институции като Американската Академия по*

*Педиатрия съветва майките да кърмят минимум една година, а Канадското Педиатрично Обществото и Световната Здравна Организация насърчават кърменето да продължи до две години и след това толкова, колкото майката и детето желаят.*

Нашите баби и дядовци, а нерядко – и майките и бащите ни – са били кърмени дълго. Кърмене до 2-3 години е било нормата преди няма и 60-80 години назад – а човешката природа и нуждите на телата ни не се променят в никои случай с бързината, с която се развиват технологиите, индустриализацията и най-вече рекламата, опитващи се да наложат изкуственото хранене като масова практика. Затова може би има и някои разпространени заблуди за кърменето след първите 12 месеца, за някои от които ще поговорим тук.



### *Детето ми не яде кой знае колко други храни, за разлика от връстниците си – това нормално ли е?*

Първите шест месеца от живота си бебето е получавало само майчино мляко, а през следващите шест плавно е захранено с допълващи храни, които да разнообразят диетата му и да го научат да приема нови вкусове, текстури и консистенции. При все това, повечето родители, подкрепени от педиатрите си, предпочитат темпът на захранване да се съобрази с нуждите на бебето и през втората половина на първата си година повечето от енергийните и хранителните му нужди се покриват все още от кърмата. Средно около 20-25% от дневния му рацион е от другите храни. Когато човек сравнява своето дете, привидно ядещо съвсем малко „твърди“ храни, със съседчето, което на едно сядане омита порция като за възрастен и пита за още, може да се притесни, че изостава. Но е нужно просто да си спомни, че хората са на първо място (и особено на тази възраст) бозайници: майчиното мляко е важно за тях и им осигурява важни имунни и растежни фактори, хранителни вещества, ензими и хормони, които не могат да си набавят другаде и със сигурност в не толкова подходяща и лесна за приемане форма. През втората година количеството на допълващите храни плавно ще се увеличава и ще измества все повече майчиното мляко, докато достигне съотношение поне 50/50; децата, които сучат през третата година от живота си, покриват около 10% от дневните си енергийни нужди от кърмата.

### *Вече мина годинката, докога е нормално да суче?*

Можем да сравним хората с „братовчедите“ им, приматите, с които споделяме 98% от гените си. Горилите и шимпанзетата кърмят малките си приблизително до възрастта, в която им излизат първите кътници (около 6 години при хората), и средно 6 пъти по периода на бременността, или за хората –  $6 \times 9 = 4,5$  години. Едно проучване сред примати показва, че малките им се отбиват, когато

достигнат средно 1/3 от теглото си като възрастни – тази възраст при хората е 5-7 години. Всичко това не значи, че всяко човешко дете трябва или ще суче до първи клас, но със сигурност ще успокои родители, които се чудят до кога ще суче детето им. Многобройни изследвания показват психологически и здравни ползи за кърмените деца – и тези ползи са кумулативни, натрупват се с времето. „Колкото повече, толкова повече“ важи не само за гърненцата с мед :)

### *Детето ми е злядо – отказва да си изяде-да порциите. Трябва ли да го отбия, за да прояде?*

Децата не се раждат зляди – това би било еволюционна безмислица. Но те могат да станат зляди, особено ако свързват процеса на хранене с неприятни емоции (например някой да настоява да ядат храна, която не могат да изберат сами, да определя количеството ѝ, часа за хранене, начина, по който да се изяде...) Това, съчетано с факта, че едва-що навършили годинка, все още ядат сравнително малко допълващи храни, задоволяващи около четвърт от хранителните им нужди, може да притесни родителите. И кърменето няма много общо в случая (всички познаваме достатъчно зляди, некърмени деца), освен че детето свързва гърдата с положителни, приятни емоции, за разлика от гоненето с лъжицата. Обичайно за децата, които са добри в подражаването, е достатъчно да им се даде възможност да имитират нас, възрастните. Да могат да седнат на масата, когато са гладни, а не по часовник. Да имат възможност да изберат от храната, сложена в чиниите, това, което им се яде в момента, да ядат само толкова, колкото искат... И разбира се – в приятна компания. Храненето е социална дейност, а за малкото дете любимата компания е тази на семейството му.

*Таня Русева е акредитиран Ла Лече Лига лидер-консултант, международно сертифициран консултант по лактация IBCLC, регистриран консултант по лактация RLC*

## Бебето има температура!



*Един от най-големите ужаси за родителите е, когато детето им се разболее и вдигне висока температура. Това е един от моментите, в които се чувствате толкова безпомощни и често по-уплашени, отколкото има нужда.*



За да ви върхнем повече спокойствие, когато следващия път детето ви вдигне температура, подготвихме този материал, с който да хвърлим повече яснота върху същността на температурата, както и кога тя е обезпокоителна и кога може да я приемете по-хладнокръвно.

### ОПАСНА ЛИ Е ТЕМПЕРАТУРАТА?

Не. Много родители имат погрешната представа, че температурата е сигнал за сериозно заболяване. Това не е така. Температурата е нормален и здравословен отговор на тялото на дадено заболяване. Иммунната система на организма освобождава вещества, които повишават температурата на тялото. Това е част от естествения процес на преборване на инфекциите.

### ТЕМПЕРАТУРАТА – КОГА Е НОРМАЛНА И КОГА Е ВИСОКА

- Нормална температура – между 36 и 37,2
- Ниска температура – 37,3 - 38,3
- Обичайна температура при простудно заболяване – 38,4 – 39,7
- Висока температура – над 39,8

### КОГА НЕ Е НУЖНО ДА ТЪРСИМ ЛЕКАРСКА ПОМОЩ

1. Запомнете – температурата е естествена реакция на организма към инфекции и не е задължително сигнал, че се случва нещо обезпокоително .
2. Простудните заболявания с ниска температура като цяло не са сериозни, лесно се лекуват и търпят отлагане до сутринта, за да се свържете с педиатъра си.
3. Простудните заболявания с температура от 38,4 до 39,5 също като цяло не са сериозни и обаждането на педиатъра може да бъде отложено за сутринта, освен ако случаят не е от тези, обозначени по-долу.
4. Треските с висока температура от 40 и повече градуса, която бързо се смъква до 37,8-

38,3 също не са сериозни в по-голямата си част и може да почакаме до сутринта преди да се свържете с педиатъра си (освен, ако случаят не е от посочените по-долу).

### СИТУАЦИИ, В КОИТО ТРЯБВА ДА СЕ СВЪРЖЕТЕ С ПЕДИАТЪРА СИ ПО СПЕШНОСТ

(ако никоя от тези ситуации не отговаря на състоянието на вашето бебе, вероятно също търпи отлагане):

• Ако бебето ви е на 6 седмици или по-малко и има температура от 38,3 или повече, може да приемем, че това е спешен случай. Бебето веднага трябва да бъде прегледано от специалист. Не давайте никакви понижаващи температура медикаменти в тази ситуация – не и преди лекар да е прегледал бебето ви и да го е диагностицирал. Добре е да премерите температурата на бебето с ректален термометър (ако имате такъв) преди да се свържете с лекаря.

• Ако бебето ви е на възраст между 7 седмици и 3 месеца и има температура 38,3 или повече, имате основание да го заведете на лекар в рамките на няколко часа. Ако е посред нощ, може да изчакате няколко часа до сутринта, като се опитате да облекчите състоянието на бебето, а на сутринта се обадете на педиатъра си. Измерете температурата на бебето с ректален термометър (ако имате такъв) преди да се свържете с него.

• Ако детето ви, независимо на каква възраст е, има един от следните симптоми е добре се свържете с лекаря си веднага: о Висока температура (40 или повече градуса), която не може да се смъкне до 38,3-38,9 с помощни средства.

• Летаргия – в това състояние детето ви не просто лежи тихо в ръцете ви. При летаргия детето е отпуснато, безжизнено, не отговаря и не осъществява контакт с очи.



• Разгразнителност – това е повече от обичайната нервност. Ако бебето ви е в това състояние, ще плаче с часове ще е почти невъзможно да се успокои. В някои случаи това са симптомите на менингит – възпаление на мозъчните обвивки. Други признаци са схванат врат или болка в задната част на врата, повръщане, главоболие, силна чувствителност към светлина. Проверете дали детето няма и други симптоми като кашлица, обрив или други преди да се свържете с лекаря си.

### ТРЯБВА ЛИ ДА ОПИТВАМЕ ДА СВАЛЯМЕ ТЕМПЕРАТУРАТА?

Не. Ниската температура е полезна при преборването на дадена инфекция. Трябва да се борим с нея, когато създава дискомфорт в детето. Лекувайте детето, не температурата.

**ВАЖНО** – ако въпреки всичко, имате вътрешно чувство, че детето ви е сериозно болно, свържете се веднага с вашия лекар.

### ЗА ТЕМПЕРАТУРАТА:

Температурата се променя през деня – обикновено е малко по-ниска сутрин и малко по-висока вечер. Тя може да се променя и от активността на децата, когато тичат, играят или се упражняват.

### КОЙ Е НАЙ-ДОБРИЯТ НАЧИН ДА ПРЕМЕРИТЕ ТЕМПЕРАТУРАТА НА БЕБЕТО СИ

За начинаещи родители най-удобни са дигиталните термометри – те са лесни за употреба, без проблем се разчита температурата и са бързи – повечето показват точно температурата в рамките на от 10 секунди до 2 минути. Ако имате стъклен термометър у вас, може би е по-добре да се освободите от него. Те са опасни в случай на счупване поради съдържанието на живак. Важно е обаче да изхвърлите термометъра така, че да не изложите на риск здравето си, както и това на околните.

Някои дигитални термометри са специално предназначение за измерване на температурата в ректума, но повечето могат да измерват температурата както ректално, така и орално или под мишницата. (Ако искате да използвате повече от един от методите за измерване на температура на бебето, добре е да имате по един термометър за всеки). Имайте предвид, че стандартизираната температура, за която ще ви попита вашият лекар, е аксиларната, т.е. температурата измерена под мишницата. За да получите тази стойност от измерената ректална температура, трябва да извадите 0.5, например измерили сте ректално температура 38,7 °C – това отговаря на 38,2 °C аксиларно.

Има дигитални термометри, които могат да измерват температурата и с поставяне в ухото, но те са по-скъпи и са пригодени единствено за измерване на температурата по този начин.

Главният въпрос е кой метод да изберем за измерване температурата на бебето – в ректума, ухото или под мишницата. (Оралното измерване на температурата на бебето отпада, тъй като детето трябва да е малко по-голямо, за да може да се приложи този метод.) Всеки начин си има предимства и недостатъци, така че най-добре е да се посъветвате с педиатъра си какво би ви препоръчал той за вашето бебе.

Независимо кой метод използвате, не мерете температурата на бебето веднага след къпане, след ставане от сън, след продължителен плач или изхождане по голяма нужда, тъй като тя може да се повлияе от тези фактори. Изчакайте поне 20 минути, за да измерите по-точно температурата.

Още полезна информация за температурата при бебетата може да откриете на сайта на Първите седем [www.purvite7.bg](http://www.purvite7.bg)



консултант: g-р Бояна Петкова

Бабешка  
и детска  
фотография

Калина ме  
снима

Facebook: kalinamesnima Тел.: 0889 913 003



## БЕБЕТО МИ ИМА ТЕМПЕРАТУРА? ЗАЩО? КАКВО МОГА ДА НАПРАВЯ?

Болката и повишената температура са два от най-често срещаните симптоми, свързани с детската заболяемост. Въпреки това, те често причиняват голямо безпокойство на родителите, особено при младите и неопитни майки.

### За всяка майка е важно да разбере:

- Защо нейното дете изпитва болка или има повишена температура;
- Какво може да направи тя, за да помогне за бързото възстановяване на своето дете;
- Кога трябва да потърси професионална помощ.

Болката е защитен механизъм, който възниква в резултат на увреждане на тъканите при нараняване или заболяване. Това води до неприятни усещания, които варират по сила в зависимост от нивото на увреждане на тъканите и индивидуалния праг на чувствителност към болка.

Телесната температура обикновено отговаря на температурата на вътрешните органи на тялото. С изключение на случаите, при които е налице повишена температура (треска), вътрешната телесна температура остава сравнително постоянна. За разлика от това температурата на кожата се

повишава и понижава в зависимост от температурата на околната среда. Въпреки че вътрешна телесна температура от 37°C често се приема като нормална, всъщност нито една стойност на температурата не може да бъде определена като нормална при всички хора. „Нормалната“ телесна температура може да варира при отделните хора в зависимост от физическата активност и резки промени в температурата на околната среда. Децата с повишена активност имат нормална телесна температура, която е по-висока от 37°C.

За повишена температура говорим тогава, когато температурата на тялото е над обичайната граница, т.е. когато телесната температура я надвиши. В периода непосредствено след повишаване на температурата, въпреки че тя все още е над нормата, детето може да чувства прекомерна студенина (втрисане). Когато организъмът се стреми отново да върне температурата си към обичайните стойности, детето може

да чувства „горещи вълни“ и да се поти интензивно.

Когато малко дете е облечено с повече дрехи и се намира в среда с висока температура, това също може да доведе до прегряване (повишаване на температурата), тъй като детският организъм все още не е способен да осъществява пълноценна температурна регулация.

Парацетамол (Калпол) е единственото лекарство при болка и температура, което може да бъде давано на деца още от 2-месечна възраст (с изключение на недоносените и тежащите под 4 кг бебета).

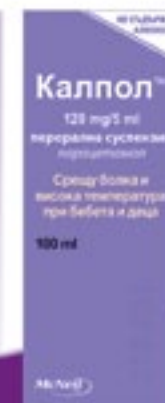
Голям брой национални и международни организации препоръчват Парацетамол (Калпол) като средство на първи избор при лечението на болката и температурата при деца поради неговата ефективност и добра поносимост. Парацетамол (Калпол) се прилага вече 40 години и се отпуска без рецепта.

### Какво още можете да направите, за да помогнете на бебето?

- Давайте на своето бебе повече течности, за да избегнете обезводняване. Водата е най-доброто средство, а топлият напиток действат успокоително.
- Оставете детето да почива у дома.
- Помогнете на детето си да диша и спи по-леко през нощта, като поставите възглавница или повдигнете леко матрака.
- Затоплете, но не прегрявайте детската стая и редовно я проветрявайте.

### Запомнете:

- Ако нещо Ви безпокои, консултирайте се с Вашия лекар или фармацевт;
- Винаги четете указанията за употреба на лекарствата;
- Винаги спазвайте препоръчаната доза;
- При температура под 38°C не се дават медикаменти.







# Аз не чувам! Говори ми, говори ми...

*Познавам Мая от пясъчника. Там я видях за първи път и веднага се самообявих за председател на бъдещия ѝ фенклуб, защото, повярвайте, това дете свети! Когато се смее или се движи, размества пластове въздух около себе си. Ей така, само с чар. Уникална е! И е... gluha!*

*Когато забелязах апаратчето зад ушето ѝ, разбрах защо Мая се усмихва повече отколкото да говори. Тогава тя беше на малко повече от две. Не, че имаше проблем в комуникацията. Тя така или иначе винаги е безспорен център в детската компания. Наблюдавам това вече две години. Но истината е, че Мая не чува.*

*Тя е едно от 400 деца с кохлеарна имплантация в България към този момент. За щастие на всички, които я познаваме, тя се развива прекрасно. Благодарение на импланта в главичката и апаратчето зад ушето, сега чува много добре и говори с всички ни без проблем.*

*Точно затова, защото Мая е такава, аз искам в „Предай наматък“ да ви предам нещо от Ирина – нейната майка. Много е ценно, много е емоционално, много е лично и аз държа да ви го разкажа.*

**Ирина:** Толкова много исках да имам гетенце... Стараех се всичко да върви страхотно и в мен да расте най-доброто, най-умното, най-красивото гетенце! Бях изчала всичко за ранното развитие. Знаех, че не бива да изпускам нито миг и докато бях бременна с нея си говорихме, слушахме музика, рисувахме заедно. Изобщо всичко, което можех да изживея като собствена емоция и да го предам на детето. И в един прекрасен момент, някъде към четвъртия месец на Мая, Данчо ми каза: „Ти знаеш ли, че нашето гете не чува?“ „О, не. – казвам му. – Това е абсурд! Не е възможно!“

Аз съм усещала как тя рита, докато аз мия съдове и ме погрънкват, как тя се вълнува, докато аз се вълнувам. Не е възможно това гете да е глухо!

Отиваме при педиатърката и тя казва: „Как? Вие луди ли сте? Това общително и усмихнато гете?? Моля ви, бъдете спокойни.“

След два месеца Мая има среща с друг виден педиатър, който също отрича да има каквато и да е причина за безпокойство. Нито един от лекарите не дава направление за специализирано изследване, въпреки че родителите искат такова, защото са категорично убедени, че на детето му има нещо. Безпокойството на майката и таткото обаче расте заедно с Мая, защото тя приближава годинка, а още не прави опити да говори.

**Ирина:** Направихме прословутото изследване Бера в ИСУЛ. Там не искам да говоря за отношението на лекарите, защото това бяха едни много големи учени, големи специалисти и... никакви хора. Първо, като видяха, че детето е над годинка, а аз още го кърмя, ми казаха: „Ти каква майка си, искаш да го убиеш това гете ли? Какво е това кърмене?“. Накараха ми се жестоко за кърменето и прогължиха: „И ако искаш да знаеш, тя е ГЛУХА!“

Мисля да оставя три празни реда. Те ще са по-силни от това, което ми се иска да кажа!

.....  
.....  
.....

*Докато това се случва тук с Ирина и Мая, в болниците в Европа, екипи от специално обучени И В ПСИХОЛОГИЯ лекари правят кохлеарна имплантация без да е нужно детето да има навършени две години. Там операцията може да бъде направена на бебе на 4 месечна възраст. Без проблем. Това е свързано с неонатологичните изследвания, които, ВНИМАНИЕ, се правят задължително след раждането на всяко новородено. Два дни след появата на бебето, докато майката е още в болницата, тя може да разбере дали то има слухово увреждане или не. Тук обаче, освен, че не е така, голяма част от лекарите са убедени, че глухите деца, дори и с операция, винаги ще бъдат изостанали в речевото и граматично развитие, няма да са особено социални и... така.*

**Ирина:** Свиквайте с тази мисъл! – така ми казваха.

Как се свиква с тази мисъл? Това е толкова трудно. Всеки родител иска най-доброто за детето си, това е градил в мечтите си! И изведнъж този илюзорен свят се срива! В един момент си казах: „ОК. Явно няма да е така, както съм си мислила. Детето ми ще учи в училище за глухи деца, ще научим жестомичен език.“ И добре, че тогава, когато бях най-долу, мъжът ми застана до мен и каза: „Спокойно, четох много, кохлеарна имплантация е помогнала на много деца и резултатите са доста оптимистични.“ Всичко излегахме. Като се започне от филмчета в интернет за това как се прави такава операция, как се включва, за да чува детето-всичко. Бях се откъснала от света. Само четях и гледах.

## Помня, че започнах да държа Мая само в слинг, исках да е до мен, да усеща всички мои вибрации, докато говоря.

*Следва втори тест Бера. Откриват, че Мая има остатъчен слух в едното ухо. Благодарение на майки от форума, Ирина и Данчо научават, че такава имплантация, освен в ИСУЛ, може да бъде направена и във ВМА. Там нещата се случват прекрасно. Попадат на великолепен лекар и много грижовен екип. Лекарите не поставят никакви условия да спрем кърменето на детето, не задължават да е 10 килограма и да е навършило две години.*



**Ирина:** По това време в болницата имаше и австрийски специалист, защото ние бяхме първите, на които се постави кохлеарен имплант на фирмата производител Мегел. Операцията мина успешно. В момента, в който разбрах, че детето ми има шанс да се развива добре, усетих такъв хъс и желание

да работя с нея! Не, че някога съм спирала да говоря на Мая, но когато разбрах, че тя има възможността да ме чува, направо не спирах. Оречевяха всичко, което правех-всичко. „Ето сега взимаме тази лъжичка. Ето я лъжичката. С нея разбъркваме млякото в чашката...“. Единственото, което казахме след операцията пред екипа във ВМА, беше, че оттук нататък искаме ние да правим настройките на процесора в Австрия. Използвах присъствието на австриецта. Истината е, че тук нямат голям опит с малки деца. Мъничетата нямат обратна връзка с теб, не могат да кажат дали чуват или не, те не говорят и до голяма степен работата на специалиста е свързана с психология. Това в България е истинска рядкост да се случи, а аз не можех да си позволя да губя време. Нямах право!

**Най-хубавото се случи само два месеца след включването на импланта. Мая каза: „АМ-АМ МЛЯКО!“**

Ам-ам мляко! Ам ам мляко! Не очаквах, че това ще се случи, а камо ли толкова бързо! Не вярвах на ушите си!

Първата година ходихме 11 пъти за настройки до Австрия. Това го финансираха баба и дядо, за което сме безкрайно благодарни.

Кохлеарни имплантации в България се правят от 1999 г. В началото това е поето от Министерството на труда и социалната политика. В последствие въпросното министерство решава, че това не е негов приоритет и имплантациите трябва да се поемат от Министерството на здравеопазването и НЗОК. От 2005 година съществува клинична пътека № 117, една от най-скъпите, по която държавата безвъзмездно поема закупуването на кохлеарната имплантна система, престоя в болницата, операцията и... това е.

**Ирина:** Благодарни сме на държавата, че е отпусната такава клинична пътека, но истината е, че след това поддръжката на тази кохлеарна система също струва много. И много често имплантирането се обезмисля, защото, ако ти не можеш да финансираш неговото поддържане, защо изобщо го слагаш. Толкова много средства се инвестират в една клинична пътека, хората получават имплант, обнадеждават се и в последствие се оказва, че те не могат да поддържат тази апаратура. Ние направихме една родителска организация, която от 2005 година се бори с министерствата. Разбрахме, че Министерството на труда и социалните грижи има списък с



помощни средства, в които влизат и слуховите апарати. На всички деца до 18-годишна възраст те могат да бъдат подменени на всеки три години. Отпускат се и по 20 броя батерии на слухов апарат. По този начин въпросът с поддръжката е отчасти решен. Но Министерството на труда и социалните грижи не желае да въведе кохлеарната имплантна система като техническо средство, защото това било медицинско изделие и съответно не се ангажира с неговата поддръжка. От своя страна Министерството на здравеопазването казва, че изобщо няма такава политика и не се грижи за поддръжката на

което и да е медицинско изделие. И така, в един момент, след като мине три годишната гаранция на устройството, хората започват да си го поддържат сами. Ние подехме кампания. Свързахме се с Центъра за защита правата в здравеопазването и миналия месец ни прие Заместник-министърът на здравеопазването Гергана Павлова. Тя се оказа незапозната със случая, въпреки изпратените официални писма. Обеща ни да проучи въпроса и каква е европейската практика. И това беше. Сега очакваме следващата среща.

**Ясно ни е, че държавата не е никак майчински настроена към хората с увреждания. Те са тук инкогнито, не защото се крият, а защото няма как да се покажат и да се социализират. Истината обаче е, че не само от там идва трудното, понякога ние, хората, сами го правим. Ей така, защото сме лоши!**



**Ирина:** Първо, когато разбрах, че Мая не чува, си казах: „Аз никога няма да крия, че тя не чува! Тя трябва да го знае. Трябва да знае, че е глуха! Точно така ѝ казвах. Хората сме лошички, все някой ще ѝ каже нещо и тя трябва да е подготвена и да не бъде наранена. Освен това започнах да го казвам на всички: „Мая не чува. Тя е глуха!“. Исках да се знае, защото, когато хората са наясно с гаден проблем и виждат, че подхождаш спокойно с него и те са спокойни, и техните деца, и моето дете също.

Другото, което ми беше много трудно, беше, когато от детска ясла трябваше да запиша Мая на детска градина. Заради увреждането на слуха и СОП (специални образователни потребности), тя има право на място в детска градина, без кандидатстване по точкова система. Аз обаче бях решила да я запиша без да използвам тези права. Започнах да се обаждам в детските градини на три столични общини - Красна поляна, Красно село и Триадица.

**Щом обаче кажех, че детето ми е с кохлеарна имплантация, отвсякъде ми казваха едно и също: „Моля ви, не ни ангажирайте!“.**

Говорих три часа по телефона. Три часа! Само една директорка каза: „А да, знам какво е това. Доведете детето, за да го видя и да се запознаем.“ Това беше директорката на 124-та детска градина. Накрая се заплаках...

*На финала се сещам за онази легенда, в която Господ казвал кое детенце при коя майка да се роди – „Ето това трябва да се роди при тази майка, това при тази, това при тази. А това детенце, увреденото, да се роди на онази най-усмивнатата и щастливата, то е тъкмо за нея, защото само толкова усмивнат човек ще има силата да направи това дете щастливо!“.*  
Ирина е точно такава. И Данчо също. Затова Мая е такава, каквато е – една малка русокоса стихия, която ще продължава да покорява с чар света. Аз знам това и всяка майка би се съгласила с мен!

### Съветите на Ирина

**1.** Ако родителите имат и най-малките съмнения, че детето може да не чува, ВЕДНАГА да направят изследване! Ако детето е до 4 месечна възраст, място, където се прави най-щадящото за бебетата изследване, е Токуда. Ако е над тази възраст, трябва да направи изследването Бера във ВМА.

Може да звучи всякак, но това е мястото!

**2.** След това по най-бързия начин да направят имплантация. Това, разбира се, ако слуховата загуба е достатъчно голяма. Ако е такава, да не губят нито ден. Всеки ден



е важен, защото е част от развитието на детето! Всеки загубен ден е стъпка назад!

**3.** Говорене, говорене, говорене! Приказка за събуждане, за следобеден сън, за лека нощ постоянно. Гледане на филми заедно. Аз често спирам филма и питам: „Това разбра ли го? Защо се засмях така?“. Искам да съм сигурна, че тя е чула и е разбрала всичко. Не е лесно! Всъщност в Европа децата не ходят на рехабилитация. Родителите ходят! Специалистът се вижда с тях, поставя им задачи и

родителите работят с децата. Така се прави – ти и твоето дете. Аз посветих две години от живота си, за да говоря активно с Мая. Това значи не просто да говориш, а всеки ден да се научава по една нова дума. Например, казвах си: „Днес тя ще научи думата СТОЛ, като пасивен речник!“ и използвах хиляди

изречения, в които да я спомена. Това е такъв постоянен самоконтрол, че когато вечер изляза с нея на площадката изобщо не мога да говоря с другите майки толкова съм изморена психически и емоционално. И така, всеки ден – нова дума, нова дума, нова дума. Имах толкова много и сериозна работа за вършене! Говорене, говорене, говорене. Разбира се, това се случва с цялата подкрепа на мъжа ми и на цялото негово и мое семейство. Много е трудно една жена да не работи две години. Те винаги са били с мен и сме постигнали всичко заедно!

## големите мисли на малките

- Въпрос 1: Кога беше първата ти среща със Зъбната фея? Как изглежда тя?  
 Зъбната фея?  
 Въпрос 2: Какво според теб трябва да остави до възглавницата на детето?  
 Въпрос 3: Какво прави Зъбната фея с толкова много събрани зъбчета?



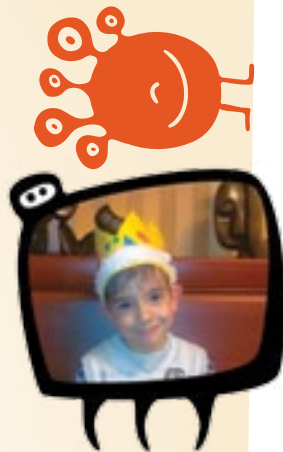
### Любен 8г.

1. аз си извадих сам първия зъб във втората ми детска градина. Дърпах, оврпах и...той се извади. Защото исках много да срещна Зъбната фея, защото чух, че децата получавали подаръчета. Представям си я с някакви сини обувки и синя блестяща рокличка - нагоре и надолу, с руса коса и с крилица.
2. Не съм мислил много за това. За първия ми зъб тя ми остави острилка с глобус и футболни лепенки. Мисля, че, ако си представям нещо и го искам, тогава ще си го намеря на мястото на зъба. Получих и един пясъчен часовник и също специална кутийка, в която се събират зъбчета!
3. Амими събира ги и ги преработва, и прави разни работи - вещи или цели къщи от зъби. Тя не е само една, Зъбната фея, те са много феи и всички събират зъбите на децата.



### Ния 7г.

1. Само 20 лева ми донесе и не ми взе зъбите, а ми паднаха пет зъба! Единият зъб е повисяна на баба ми. Другите не знам къде са. Зъбната фея е мъничка със златна коронка, с крилица, с малка възшедна пръчица и с розова рокличка. Мъничка е колкото ръката ми.
2. Подаръци! Ама тя на мене ми остави 20 лева, без да ми вземе зъба. Той си беше сутринта пов възглавницата. Но тя може да остави на всяко дете, каквото реши - подарък или парички. Може по 5, 10, 20 или 15 лева.
3. Може би с възшедната пръчица си прави от зъбите различни неща - топка... или може перепрочка с дистанционно управление. И може, когато превърне зъбите на едно дете в някакъв подарък, да го остави при друго дете, а като му вземе неговото зъбче, пак да го направи на подарък за едно друго дете. И така...



### Георги 6г.

1. аз не съм я виждал никога, но на мен ми се клати зъб. Долният от предните и ще ми падне. аз не съм я виждал, но тя е малка. Колкото мама. С рокля, красива, с руса коса и сини очи. Прилича на мама.
2. Оставя подарък. Сигурно зъбчето остава. Да го сложи в кутийка и да го опакова на детето.
3. Събира останалите зъби и ги изхвърля в кофата, защото на нея не ѝ трябва.



### Михаил 7г.

1. Не съм я срещал точно, но когато съм заспивал, съм виждал понякога да става по-тъмно и по-светло и може би това е Зъбната фея. Но аз намерих доказателство, че съществува, защото имах една десетцветна химикалка и тя се развали, и аз имах такава химикалка много дълги години. Но после се появи такава химикалка, когато ми падна зъба. Появи се нещото, което съм си представял, значи Зъбната фея съществува. Мисля, че тя е като Тинкър Бел, но Тинкър Бел я събличаме и я обличаме с други дрехи - рокличка от розови листа и някакво палтенце с крилица. Също има по-дълга коса, тя е по-усмихната и има шапка, кошничка и възшедна пръчица, за да направи подаръците.

2. Различни неща. аз съм сменил вече 4 зъба и съм получил първо книжка, после фенерче, парички...и десетцветната химикалка!
3. Не съм мислил по този въпрос. Имам едно предположение...може да прави някакви експерименти с тях. Чувам съм, че ако пуснеш зъб в Кока Кола, и става нещо интересно... Зъбната фея може да се занимава с експерименти със зъби.



### Андрей 5г.

1. Виждал съм я само по книжките, защото още не ми е падал зъб. Но ми е паднало едно парченце, заради един геврек, но за това не съм получил нищо от нея и затова не е толкова интересна тази случка. Представям си я с крилица, кошничка и шапчица. Има възшедна пръчица, за да оставя подаръци, и мрежица, за да лови с нея зъбчетата.
2. Ако е момиче - някакво герданче, ако е момче - книга, настели, пари, бончки, кола, може също пъзел или нещо за сглобяване!
3. Може би си прави гердан или озърлица.



### Надежда 14г.

- и нейните спомени от времето, когато е била на 6
1. Не помня точно първата си среща със зъбната фея, но помня какви неща ми оставяше. Веднъж ми остави книжка и моливи, друг път - гримчета, но винаги имаше по някоя изненада. А как изглеждаше в съзнанието ми? Като бях малка, имах една книжка за „Франклин и феята на зъбите“ и оттогава ми е останала представата за малка костенурка с шапчица и мааалка кошничка - фелчката на Франклин!
  2. Феята на зъбите оставя някакъв подарък или малка изненада, която винаги по някаква „случайност“ се оказва точно това, което си казал на мама преди няколко часа :) )
  3. Като малка не съм се замисляла за това, но ако сега трябва да кажа, смятам че ги държата на студентите в стоматологията към „Медицинска Академия“ за експерименти.

:) :) :-D





Цветовете са природният универсален език. Тяхната съвкупност в нашето обкръжение влияе както на здравето ни, така и на поведението и настроението ни. Когато сме заобиколени от жълти нарциси, червени лалета и на небето се покаже пъстрата гъга ние се чувстваме по-жизнени и по-радостни. Когато небето е сиво и облачно, вали гъжд или сняг - инстинктивно се затваряме в себе си и се чувстваме по-тъжни и сами. В днешният сложен и развит свят е много лесно да бъде подценена силата на първичните инстинкти, тъй като те са дълбоко подсъзнателни. Цветовете в интериора където работим живеем или учим ни влияят точно толкова и по същия начин както тези в природата. Нашата реакция към цветовете е подсъзнателна, но не и непрекъсваема.

Доказано е, че има зависимост между избора на цвят и темперамента. Лилаво-синята гама е на меланхолика, синьо-зелената – на флегматика, зелено-жълтата – на сангвиника и оранжево-червената е на холерика.

И ако цветовете въздействат на нас възрастните, то при децата въздействието е още по-силно тъй като те са много по-чувствителни и крехки емоционално. Цветовете могат да спомогнат за стимулиране на децата, особено тези с дефицит на вниманието. С цветовете децата се учат да изразяват себе си и да разгръщат творческия си потенциал.

## Какво е значението на цветовете за децата?

**Бял:** Символизира радост, мир, чистота и хигиена.

**Жълт:** Хармонизира детето и предизвиква у него радостни чувства, като същевременно стимулира послушанието и съсредоточеността му. Жълтото е важен цвят за визуалното развитие на пеленачето, а на по-късен етап – и за стимулирането на мисловната дейност. Той влияе благоприятно на възбудените, нервни и неспокойни деца.

Този цвят има стимулиращо действие върху умствената дейност. Създава усещане за топлина и уют. Жълтият е вторият по възприемчивост цвят, веднага след червения, но за разлика от него, задържа вниманието най-дълго. Създава ведро настроение, без да стеснява оптическото пространство. Ако не е в комбинация с други цветове, може да доведе до преумора. Изключителното обграждане с наситено жълто, може да предизвика емоционална чувливост, страх, ирационалност.

**Оранжев:** Влияе върху укрепване на имунитета. Светлите нюанси на оранжево имат лек затоплящ ефект. Стимулират физическото благоразположение, апетита, чувствителността, желанието за забавление. Заради това, че е произведен на жълтото и червеното, реакцията спрямо оранжевото е и физическа, и емоционална. Явява се като много важен цвят в началното общо развитие на детето, тъй като привлича вниманието със силата на червеното и го задържа продължително, като жълтото. Използването му в детските стаи помага на децата по-добре да понесат времето, което ще прекарат сами.

**Син:** Дълбочина, спокойствие, чистота, доверие и мъдрост. Влияе успокояващо на нервната система на детето и спомага за добър сън през нощта. Отнася се към цветовете на интроверсията – импулсите, насочени към вътрешния свят. Подходящ е за хиперактивните деца, тъй като неутрализира излишната им възбуда. Счита се, че влияе на духовното израстване, защото е свързан с интелигентността, ефективността размисъла, логиката. Ако искате да привлечете вниманието на детето към нещо определено – използвайте син цвят.

**Зелен:** Свързва се със здраве, спокойствие, свежест. Цвят, който помага за засилване на

самочувствието и разпалване на надеждата. Подходящ при деца, които са с ниско самочуствие и в депресия. Зеленото помага на децата да разсеят негативните емоции, внася омиротвореност. Трябва да се има предвид, че в по-голямо количество предизвиква скука и не дава ярки усещания. Зеленят цвят е пряко свързан с жизнените процеси и растежа. Докато за теоретиците зеленото е смесица между основните синьо и жълто, за психолозите то представлява ключов основен цвят, цвятът на Аз-а.

**И по-точно:** цвятът на волята за оцеляване, инстинкта за самосъхранение. Затова и би трябвало да присъства осезателно в обкръжението на растящото дете. Може да повлияе на развитието и изменението на характера на децата. Той оказва положително влияние на стремежа им за знания относно обкръжаващия ги свят и в учебната дейност.

**Червен:** Дарява радост, активира и възбужда. Не трябва да присъства прекалено в детската спалня, защото ще възпрепятства спокойния детски сън. Ако детето е хиперактивно е по-добре да се избягва използването на червения цвят в интериора и допълненията в детската стая. Червеното затопля помещенията и успокоява болката.

**Лилав:** Тъмно лилавото е цвятът на лукса. Много тъмните му тонове не се препоръчват, тъй като могат да предизвикат чувство на разочарование и тъга при децата. По-светлите нюанси осигуряват спокойна обстановка. Този цвят не бива да доминира. Като умело подбран акцент, може да влезе в сполучливо взаимодействие с другите цветове от интериора.

**Виолетов:** Символизира духовното съвършенство и чистота, изобилието и просвещението. Предизвиква чувство за вътрешен покой и хармония. Много добре се съчетава с розови и жълти тонове. Розов: Внася физическо спокойствие, топлина, любов, романтика. Първите асоциации за този цвят са: нежност, плахост, сладникавост, финес, мекота... Розовото е символ на женствеността, емоционалността, родителската загриженост и оцеляването.

Този цвят носи мощен емоционален заряд и прекалено много розово на едно място, води до изтощаване във всякакъв аспект.

**Земни тонове:** Бежово, кафяво и сиво са някои земните тонове. Това са идеалните цветове за хиперактивни и изпълнени с енергия деца. Те дават спокойствие, топлина и комфорт.

## Как да съчетаем цветовете в детския интериор?

Цветовете са ярката страна на детството. Малчуганите ги обичат, реагират им, играят и се увличат от тях. Затова, ако ние правилно използваме различните цветове в ежедневието на детето, можем да му подсигурим хармонично развитие. Няма грешни цветове, има лоши комбинации от цветове. И точно съчетанията на цветовете ни въздействат най-силно. Защото нашата реакция към сивото в небето, съчетано с цветовете от красив летен пейзаж е напълно позитивна!

Детската стая е идеалното място да се "развихрим" с цветовете, но все пак **ВНИМАНИЕ!** Освен арена за игри и забавления, тя е и спалня, а в един по-късен етап и място за учене. Наложително е да изберем правилните цветове, тези които ще са в хармония с децата ни. Смесването на много цветове може да бъде грешка. Идеалният вариант е да изберем основен цвят, който да отговаря на темперамента, чувствителността и разбира се пола на детето ни и да използваме мебели, декоративни елементи, аксесоари и играчки за допълване на цветността. Така детето ни ще се чувствава жизнено и активно, но все пак ще може да бъде достатъчно спокойно че да спи през нощта. Защото в процеса на своето израстване и вкусовете и нуждите на детето ще се променят по-бързо отколкото ще ни се иска!

Цветовете са мощен начин за въздействие над децата и тийнейджърите. И ние можем да го използваме за да ги учим, мотивираме и вдъхновяваме!



# ТРИТЕ ЛЮБИМИ ДЕТСКИ ПЕСНИ НА...



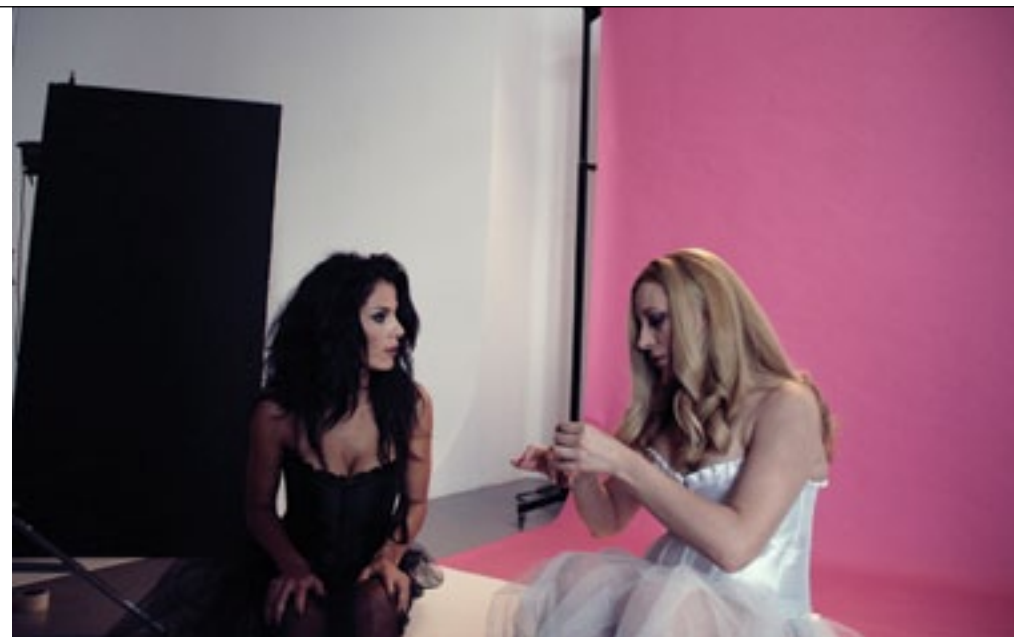
## Мариана Векилска

телевизионен водещ в БТВ

Една от любимите ми детски песнички е „Дъга“, или, както е по-известна, „Моля кажете, не на шега, кой нарисува тази дъга“. Песничката стана известна преди много години, когато спечели голямата награда на фестивала в Болоня. Тогава я изпя Детският радиохор и още от първия миг, в който я чух, се влюбих в нея. Непрекъснато си я тананиках или ми звучеше в главата. Харесва ми, защото е много лъчезарна – и като текст, и като музика.

„Тихо се сипе първият сняг“ е друга песничка, която много харесвам от малка и която съм пяла и на децата си безброй пъти. За мен тя е олицетворение на детската невинност, нежност и чистота.

„Детство мое“ от филма „Неочаквана ваканция“ е може би най-любимата ми – символ на цяла епоха, на цяло поколение и на моето детство. Тя ме изпълва едновременно с носталгия и със съкровено щастие и копнеж по безгрижното ми детство на тиха софийска улица с къщи и дворове, игри до късно в летните вечери, цъфнали люляци, узрели череши и филии с масло и чубрица, които никога повече не са били така вкусни. Напомня ми и за снежните зими и тихите, но много празнични семейни новогодишни вечери с мама, татко, баба, дядо и по-малката ми сестра. Още от сутринта баба точеше кори за баклава, дядо чупеше орехи, а майка ми приготвяше празничната вечеря. Ние гледахме детски филми по телевизията и примирахме в очакване на чувала с подаръците, който дядо Мраз ни оставяше на вратата. С времето човек губи способността да изпълтва такова безметежно щастие и топлина. В опит да запазя частца от това усещане, до ден днешен обожавам Коледа – за мен тя е най-очакваният празник. И, както се пее в песента, „щом студено ми стане да мога да си взема от детския огън“.



## Людмила Сланева и Ваня Щерева актриси, певици и... писателки. Неслучайно двете са дали обща снимка. Това е кадър от фотосеси- ята на корицата на тяхната нова и обща книга „Мила Мерилин“. А колкото до песничките:

**Людмила:** Аз много съм пяла като малка. Съседите са ме наричали „жодещото радио“. Не знам коя е първата песен, която съм изпяла. Но си спомням, че „Сладкопойна чучулига“ предизвикваше голям покой в мен. Красива песен. Пеех я само, когато съм сама, за да чувам добре тази извиваща се мелодия. Не обичах много да пеem в група, защото там все нещо фалшиво се получава, все някой не внимаваше или пък много се напъваше. Друга любима песен ми стана „...gy-gu-gy... Моля кажете не на шега“. Дагоха ми да пея първия куплет в една детска вокална група. Това е първото ми соло. Така се вживявах, казваха, че махам с ръце, че изобразявам някакви неща, смееха ми се. А аз просто се вълнувах много от тази песен. Много не обичах „Мартенички, мартенички...“. Защото ни караха да пляскаме някак като

малоумни. И да бързаем за края на песента. Неприятно ми беше просто да бързаем. Чудех се защо не искат да я изпеem хубаво.

**Ваня:** Не си спомням да съм пяла детски песнички, освен тези в хора на училището. Те бяха обикновено някакви патриотични, не ги помня, но не ми беше особено приятно, защото бях трети глас. Там слагаха тези с ниските гласове или тези, които не могат да пеят. Аз май бях от първите, обаче страшно ме беше яг на тези от първи глас, защото те гържаха основната мелодия. „Моля кажете не на шега, кой нарисува тази дъга“. Тази песен харесвах, но нямаше никакъв шанс да ми позволят да я пея. Все гругите я пееха. Спомням си в пети клас бях на някакъв международен лагер в Кранево, там бяха и децата от Детския радиохор. По цял ден репетираха в една мрачна зала, докато ние ходехме на плаж. Тогава окончателно се отказах от пеенето. Малко по-късно това желание в мен се възроги с песните на Щурците, Сигнал, Диана Експрес, ФСБ, Тангра. Първите песни, които съм пяла, докато се учех да свиря на китара, бяха песните на Росица Кирилова. Много, много ги обичах. Тишина... Учителко, целувам ти ръка...





## Наско Стоянов

радиоводещ в БГ Радио. Това е човекът с любимите песни, защото той води предаването „Любими песни за любими хора“ по БГ Радио

„Детство мое“ на Студио Ве или песента от „Неочаквана ваканция“. Летните ми ваканции минаваха при баба и гядо в едно селце до Пазарджик – Елшица, където най-любимата ми игра беше на кино. Раздавах роли на близки и приятели, доста старание влагах и в декорите, и в костюмите. На камерата винаги беше баща ми. Вдъхновението ми идваше най-вече от филма „Неочаквана ваканция“. И до днес доста близки се шегуват с „кариерата“ в киното, която имат отпогава.

„Зайченцето бяло“. В детската градина трябваше да пея тази песен на коледното тържество. Бях решил, че след като ми дават песен, ще ми дадат и костюм. Това не се случи и бях много тъжен, дори отказах да пея по гуменки и панталонки с оправданието, че големите артисти не излизат така облечени на сцената.

„Боса по асфалта“ на Роси Кирилова. Това е най-въртяната песен на грамофона при баба и гядо и бях много щастлив, когато на плочата получих автограф от Роси Кирилова при един неин концерт в Пазарджик. Все още пазя този автограф! тя е най-очакваният празник. И, както се пее в песента, „щом стугено ми стане да мога да си взема от детския огън“.



## Нели Рангелова

певица

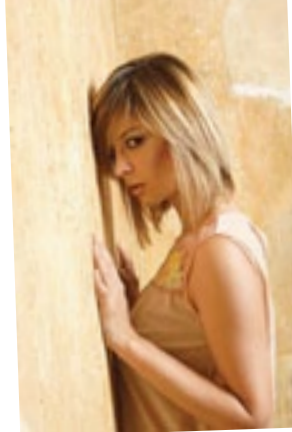
Ето моята детска класация.

Първата песен, която помня мама да ме е учила и да ми я е пяла, е песента за Шаро – „Тихо се сипе първият сняг“.

Това беше и първата песен, която изпях на Марти, когато беше бебе...интересно беше, че му я пях, когато беше лято и навън беше 40 градуса.

Втората от любимите ми детски песни беше „Мила моя мамо“.

Третата, която пак мама ме учеше, беше „В джобчето ми дрънкат семки и бонбонки“. Помня, че бях много палаво дете и веднъж се бях качила на едно столче в банята и пред огледалото взех самобръсначката на татко и... се обръснах. От тогава ми остана и белег. Искам да кажа, че щеше да е по-добре да бях пяла повече пред огледалото, вместо да правя пакости!



## Виктория Терзийска или Вуки от „Мастило“

Най-любимите ми детски песни, когато бях малка, бяха първо песните на Васил Наїденов и Братя Аргирови. Първо беше „Клоунът“, която като голяма имах щастието да изпя с Крис, и то пред Васил Наїденов! Много бях щастлива! Втората ми беше „Силвия“ на Братя Аргирови.

И третата, песента, с която рутих всички детски песенни конкурси, беше „Балонче хвърковато“. С нея дори ходих на Асамблея Знаме на мира. Изпратиха ме там да пея за Балончето и аз се запознах лично с Людмила Живкова, пух Кока Кола, спях с едно нигерийче в една стая... И всичко това благодарение на „Балонче хвърковато“! :-)



## Мария Мутафчиева

или Мери от „Мери Бойс Бенг“

Аз, като класически пример на дете, отгледано в града, пазя най-силен спомен от песничките, научени в детската градина! Фаворит сред тях е „Есен в гората“ (трябва да се допитаме

до Фройд дали не е оставила траен отпечатък върху творчеството ми):

Вятърко листи в гората пилей,

Косето-Босето вече не пей...

С пойните птички отлитна на юг...

Есен е вече пристигнала тук.

Другото силно влияние върху мен идва от песента

„Теменужка“, която изпълнявах безброй пъти и на дъщеря си, когато беше малка, а тя така и не успяваше да произнесе гумата „синеока“... Измина доста време, докато разбера, че децата предпочитат песните за възрастни и научават тях по-лесно от детските. Свързвам детството си и с песента „Мария“ на Тоника, защото свирия от шестгодишна възраст на пиано и родителите ми ми я пееха често. Като че ли беше писана за мен!

# GYMBOREE



Световният лидер в заниманията за деца

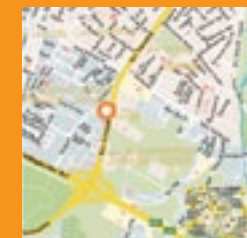


- \* Занимания за деца от 0 до 5 години
- \* Полудневна детска занималня за деца от 2.5 до 5 г.
- \* Рождени дни и Тематични партита



- \* Творчество
- \* Увереност
- \* Приятелство

Всичко това започва в Gymboree!



Бул. „България“ 98, партнер Бизнес сграда „Астра“ тел. 0885 068 108 gymboreeclassesbulgaria.com



# ТРИТЕ ЛЮБИМИ

# ДЕТСКИ ПЕСНИ НА...

# Колко е ценно да си забавен родител

Играта е същността на живота!

Помислете си за любящия поглед на пеленачето, за безпрекословната прегръдка на бебето, за близостта, докато четете приказка за лека нощ или мълчаливата разходка, хванати ръка за ръка. Тези прочувствени моменти на близост с децата ни са част от отплатата ни за големите усилия, които полагаме като родители. Но тази връзка често ни се изплъзва. Озоваваме се влети в битка вместо обединени в партньорство. Всички знаем продължението: безутешното бебе, малкото дете, гърчещо се в изблик на гняв, третокласникът, който се сърди заради часа си за лягане, дванадесетгодишното, което се цуни в стаята си.

Естественият изблик на чувства при децата и изследователският им импулс често отстъпват път на това, което аз наричам „каране и хапане“. Или пък се скриват в стаята си зад някоя електронна игра или зад заключената врата. Междувременно нашата възвишена родителска любов се заменя от негодувание и раздразнение, дори гняв. Ние им мелим или ги наказваме, или казваме: „Добре тогава, стой си в стаята.“ Крещим, когато чашата на търпението ни прелее или просто по навик. Всичко това, защото се чувстваме безсилни, отхвърлени и изолирани. Искаме да установим отново контакт с тях, както и децата го искат, но не знаем как. Все още ги обичаме, но вече смътно си спомняме онези разтапящи вперени погледи на детето като бебе. Ако все пак си ги припомняме, то е с едно сладко-горчиво чувство - сякаш сме загубили тази близост завинаги.

Играта – заедно с Playful Parenting (бел. рег. - букв. *Игриво родителство*) – може да се окаже онзи дълго търсен мост назад към тази дълбока емоционална връзка между родител и дете. Играта, с цялото си богатство и удовлетворяващо сплотяване, може да облекчи стреса от родителството.



*Playful Parenting* е начин да влезете в света на детето, в неговите правила, за да подхраните близостта, доверието и връзката между вас. Когато всичко е наред в техния свят, играта се явява като просторна алея, където те са

*щастливи, ангажирани, кооперативни и креативни. Играта е също и начинът, по който децата превръщат света в техен, изследват го, придават смисъл на всички техни нови преживявания и се възстановяват от разочарованията в живота.*

Но играта не винаги е лесна за възрастните, тъй като сме забравили толкова много. Всъщност често изглежда, че децата и възрастните



живеят в коренно различни светове, въпреки че живеят под един покрив. Намираме заниманията на другия за скучни или странни: как може да прекарва цял следобед, преобличайки Барбита? Как може да седят цяла вечер и само да си говорят?

Родителството и това да сме забавни може да изглеждат като противоречиви понятия, но понякога ни е нужен съвсем малък тласък, за да се открием един друг и да се забавляваме заедно. Бях на открит концерт и танцувах отстрана с деветгодишната ми дъщеря, когато една майка и синът ѝ гоидоха в пространството за танцуване. Тя започна леко да танцува, но той просто седеше със скръстени ръце, прекалено притеснен да танцува сега, когато бяха дошли там. Той беше на шест или седем. Майка му, започнала да се ядосва, каза: „Довлече ме тук, а сега няма да танцуваш?“. Той сви ръцете пред гърдите си още по-силно и буквално заби пети в земята. Помислих си „Знаем каквде отиват нещата.“ Казах: „О, не, той танцува нов танц“, свих ръцете пред гърдите си като него и му се усмигнах широко. Той се усмигна и премести ръцете си в друга позиция, която аз повторих. Майка му веднага схвана и също започна да го имитира. Всички сме засмяхме. Той започна да вдига и сваля раменете си в ритъма на музиката и майка му каза: „Ти танцуваш!“. Тогава той започна да танцува и си прекара страхотно. Всички си прекарахме страхотно (включително и дъщеря ми, която търпеливо изчака, докато прилягах „Playful Parenting нещото“, след което тя си поиска отново цялото ми внимание.) Малко игривост преобърна нещата.

Този малък епизод показва, че Playful Parenting може да се случи навсякъде и по всяко време, не само в обособено време за игра. Playful Parenting започва с игра, но включва много повече – от това да успокоих плачещо бебе до това да се мотаеш в мола, от весели боеве с възглавници до свалянето на помощните колелца на колелото, от договарянето на правила до справянето с емоционални изблици, породени от падане на

площадката, от приготвянето за училище до изслушването на страховете и мечтите на детето преди лягане. За съжаление тези простички взаимоотношения понякога може да изглеждат недостижими или пълни с усложнения и лоши чувства.

Факт е, че ние възрастните нямаме много време в живота си за забавления и игри. Дните ни са пълни със стрес, задължения и усилена работа. Може да сме схванати, изморени и лесно да се отегчаваме, когато седнем на пода да играем с децата – особено, когато това означава да превключим от стресиращ ден на работа или от домакинските задължения. Може да имаме желание да направим онова, което те искат – като майката на онзи концерт на открито – но тогава ние се ядосваме, когато те не играят по начина, по който ние очакваме или когато изискват твърде много от нас.

*Някои от нас може да не могат да оставят настрана състезателния си дух или необходимостта си да контролират. Отегчаваме се, ставаме раздразнителни или се ядосваме, не умеем да губим, мислим как да научим детето да хвърля правилно топката, когато то иска просто да играем на подаване. Оплакваме се как децата не могат да задържат вниманието си за дълго, но колко дълго можем ние да седим и да играем с камъчета или с Барбита, или на Монополи,*

*или на измислени игри, преди да се отегчим или да се разсеем, или да ни обземе чувството, че е по-важно да свършим някаква работа и да приготвим вечерята?*

Когато дъщеря ми беше в прегучилищна, измисли страхотна игра, която ми помогна да съм настроен за игри, вместо да ѝ крещя да побърза и да се приготви.

Една сутрин тя слезе долу, скри се зад вратата и ми прошепна: „Престори се, че още съм горе и че наистина ще закъснеем и че си наистина ядосан.“ И така аз започнах да крещя, така че да се чува до горния етаж: „Закъсняваме и наистина съм бесен!“ и започнах да фуча наоколо и да тропам с крак. Междувременно тя седеше зад вратата и се хилеше с ръка пред устата. Казах: „Слизай долу или тръгвай без теб. Сам ще отида до прегучилищна Биг Оук!“. Тя започна да се смее с глас, така че се престорих, че не я чувам. Докато я оставях да се измъкне пред мен, разиграх голямо шоу, че тръгвам без нея, като се предполагаеше, че отново не забелязвам,

че е там. Тя се качи се в колата, а аз се престорих, че говоря на себе си на висок глас, казвайки: „Толкова съм бесен. Учителите ще кажат: „Къде е Ема? И аз ще им кажа: „Тя не беше готова, затова тръгнах без нея.“ Тя се хилеше и хилеше и се опитваше да не се издаде, че в действителност е там. Направи подготовката за прегучилищната забавна за мен!

*Да се преструвам, че съм бесен, ми помогна да не бъда бесен наистина, а играта, вместо крещящите, помогна на нея да се приготви по-бързо!*

*Преведен откъс от книгата „Playful Parenting“ на Д-р Лорънс Дж. Коен можете да откриете продължението на сайта на Първите седем [www.purvite7.bg](http://www.purvite7.bg) преведе Петя Драганова-Цветкова*



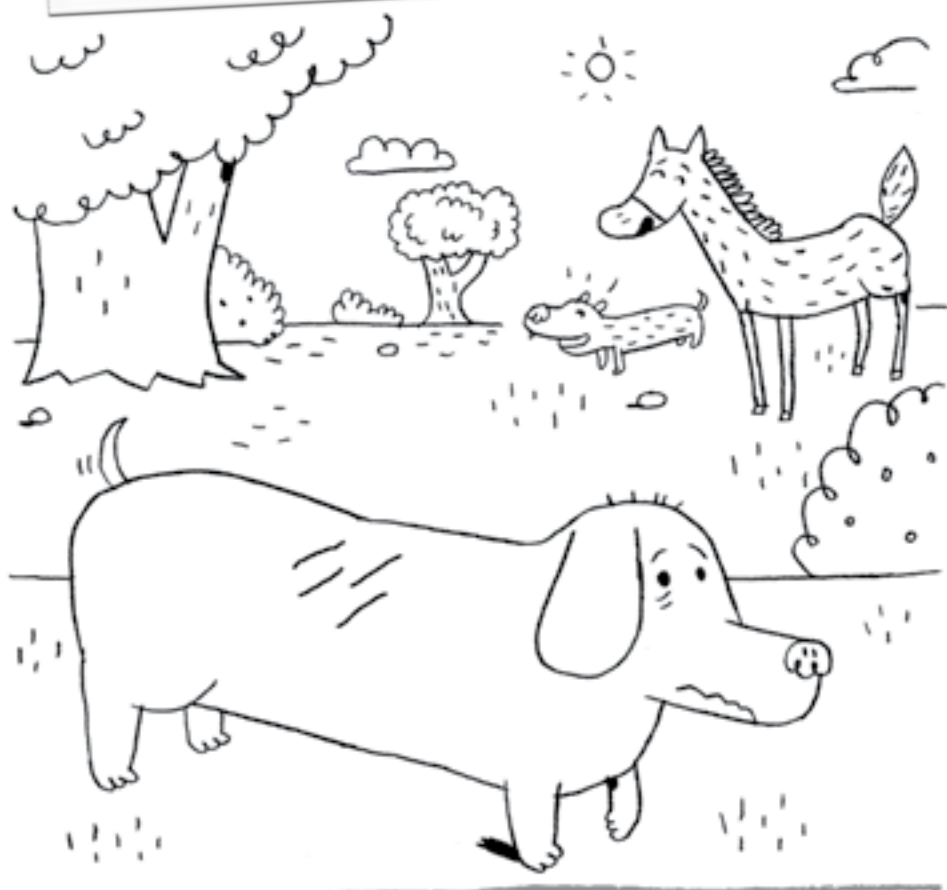
Тетрадка  
по писане  
за оцветяване

Нарисувано от  
Нина Теневска  
Мария Черупа

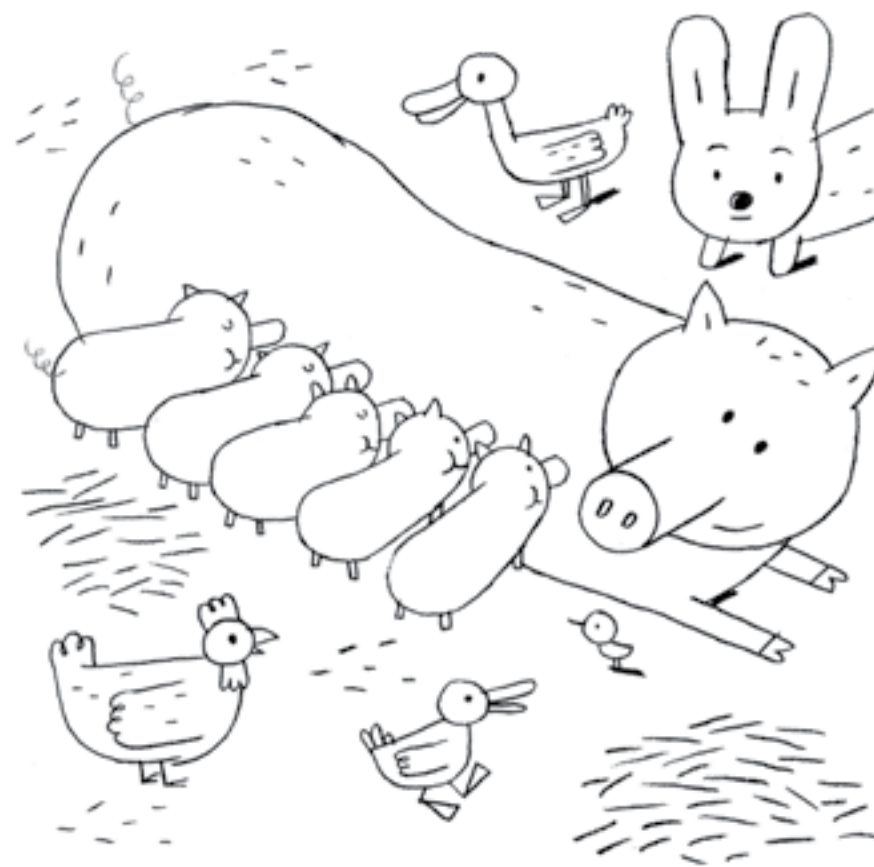
Нарисувано от  
Сандра Асенова



colibri



На кучето му е студено! Нарисувай му косми, за да има топла козина, после оцвети рисунката.



Нарисувай завита опашка на всяко прасенце, после оцвети рисунката.





# Voice Academy – В центъра на събитията

В международния ден на Музиката - 1-ви Октомври, Вокална школа Voice Academy отпразнува своя втори рожден ден, като откри официално новата си сграда в центъра на София. Новата локация на школата е по-удобна за всички ученици от целия град – леснодостъпна, с различни варианти за транспорт и в непосредствена близост до централната спирка на метрото.

Новата сграда на Voice Academy разполага с повече специализирани кабинети – в школата вече има три вокални кабинета оборудвани с компютри, микрофони и озвучителна техника, както и синтезатори и електрически пиана; демо студио; два кабинета за пиано и солфеж с акустични пиана и отделен кабинет за китара. Новост са и двете отделни малки зали с огледала

със самостоятелна съблекалня - подходящи за провеждане на часовете по Ансамбли, Актьорско майсторство и Танци за малки групи. И разбира се, във Voice Academy винаги има Детска стая - за игри и рисуване за най-малките, за почивка след урок или само за забавление.

Една напълно нова идея за реализиране на таланти въдхнови стълбищното пространство на новата сграда на Voice Academy –галерия „стълбище“/ стълбище „галерия“. Алтернативната „галерия“ се обособи като свободно пространство за млади автори – една възможност за начинаещи творци и креативни ентузиастни да излагат идеите си безплатно. галерия „стълбище“/ стълбище „галерия“ се откри с експозиция на Евелина Спасова, която е учила изобразително изкуство в художествена гимназия и актьорско майсторство в НБУ, но рисува от 3-4 години.

Заповядайте във Voice Academy на новия ни адрес - ул. Цар Самуил 62, София

## Къде да ни намерите?

### София

### Магазини

Бапа  
бул. Патриарх Евтимий 29

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

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

City Centre  
бул. Арсеналски 2  
Магазин Oviessa

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

My organic market  
Ул. Парчевич 48

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

Роклички и панталонки  
ул. Самуил 23

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

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

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



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

Претаман  
бул. Тодор Александров (заг  
Булбанк)

Мухоморка Kugc  
ул. 6-ти Септември 37

Guess kids  
Mall Serdika, ет. 0

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

Мартис  
бул. България 110

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

### Детски парти клубове

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

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

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

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

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

### Детски центрове

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

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

Gymboree  
бул. България 98  
Бизнес Сграда Аспра

Playroom  
бул. България 118, партър

### Здравни заведения

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

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



### Токуга Болница София ДКЦ Токуга

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

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

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

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

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

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

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

Мегстом  
бул. Дондуков 26А

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

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

### Детски градини

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

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

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

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

ЧДГ Бояна  
бул. Александър Пушкин 63

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

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

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

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

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

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

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

124-та детска градина  
Барборина  
ул. Захари Круша 20

ОДЗ Карлсон  
ж.к. Младост 2, бл. 205

## Организации

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

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

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

Консултативен център  
ул. Коста Лулчев 13

Банка за майчина кърма  
ул. Сава Михайлов 57  
02 8281510

## Книжарници

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

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

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

## Галерии

Николай Шмиргела  
ул. Ген. Паренсов 30

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

## Театри

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


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

Салон Гурко  
ул. Ген. Гурко 14

Салон Янко Сакъзов  
бул. Янко Сакъзов 19

## Заведения

Sraggo  
бул. Св. Наум 48



Чай във фабриката

Къде в София можете  
да изпиеете чаша хубав чай,  
да похапнете здравословно  
и да се насладите на гъз  
на живо в уютна атмосфера  
без цигарен дим?

[www.facebook.com/teahousesofia.page](http://www.facebook.com/teahousesofia.page)

ул. Георги Бенковски 11  
Тел.: 0887 051 080  
Работно време:  
10-23 ч. Пон-Съб;  
11-18 ч. Неделя

гр. В. Търново  
Happy Mums  
ул. Марно поле 23, ет. 5  
[www.happymumsbg.com](http://www.happymumsbg.com)

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

КК Албена  
[www.albena.bg](http://www.albena.bg)  
0700 12110

Добрич  
Магазин 4ме  
Пл. Свобода 5

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

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

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



декорация за деца

[www.bubub-shop.com](http://www.bubub-shop.com)



защото детството е само веднъж

# първите седем

