

Вашето безплатно списание

защото детството е само веднъж



# първите седем

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



за ново поколение родители • брой 2 / юни 2011 • разпространява се безплатно

unicef 

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ  
ДА ПОРАСНЕМ ЗАЕДНО



ЧУМ  
МЕ  
СЕГА!  
УТРЕ  
МОЖЕ  
ДА Е  
КЪСНО.

Помогни на хиляди родители  
да чуят гецата си.  
Подкрепи УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ  
„ДА ПОРАСНЕМ ЗАЕДНО“  
с sms на 1021\* или стани „Благодетел“  
с редовно гарение 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.

Първото детство е само веднъж  
**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:**

Преслава Преславова  
Петя Драганова-Цветкова

**Автори в броя:**

Богдана Трифонова  
Милена Димитрова  
Силвия Стоянова

**Визия:**

Поликарпо Аравена

**Фотография:**

Калина Арсова

**Стилист:**

Сирма Чаушева

**Рекламен мениджър:**

Светлана Димитрова  
[s.dimitrova@purvite7.bg](mailto:s.dimitrova@purvite7.bg)

**Контакт:**

[office@purvite7.bg](mailto:office@purvite7.bg)  
София, бул. България 111,  
ср. А, офис 15  
тел.: 439 23 21, 2  
[www.purvite7.bg](http://www.purvite7.bg)

**Корица:**

Калина Арсова

Какво трябва да вземе човек,  
когато заминава на дълъг път?

Куфари. Много куфари и грехи.  
Също големи чанти с вода и храна.  
И дръзкото важно е шофьорът да не заспи.

Красимир, 4 и половина години

А ние ще добавим само - и гецата, за да е весело  
и приключенско!  
Пожелаваме ви вълнуващи пътешествия и прекрасни  
слънчеви дни!



Списание Първите седем се печата на 100% рециклирана хартия със сертификати за екологично чист прокукт от Der Blaue Engel, Emas, Forest Stewardship Council, Iso 9001 и PEFC. Тяло: 65гр. 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 никакви замърсяващи околната среда продукти.

Бабешка  
и детска  
фотография



Калина ме  
снима

Facebook: kalinamesnima Тел.: 0889 913 003

# В този брой

ЮНИ 2011

Трима мъже край люлката или бебетата на Акага – хубавото е, че не са извънземни, лошото е, че ги смятаме за такива, защото не ги срещаме често.

На училище с дислексия – различен, не значи по-лош  
Бабешки мъфини – емоции пресъздадени върху кексчета

Големите мисли на малките – зададохме три въпроса на малките и получихме по три големи отговора

Интервю с Вики от Картонения град –  
В рамките на Sofia Design Week Kids Вики ще изработи цял картонен град за децата

Вдъхновение за деца и възрастни – авторката на книжката „Жирафът, който не се подираше в книжката“ вдъхва вяра, че всеки носи качества и че един ден може да бъде преоткрит и оценен такъв какъвто е.

# първите седем

защото детството е само веднъж

## Конкурс за корица

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

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

Предложенията си изпращайте до 27 май 2011.

Награда за победителя:

професионална фотосесия с фотографката

Калина Арсова. Още конкурси на [www.purvite7.bg](http://www.purvite7.bg)

Поради големия интерес на нашите читатели и многобройните прекрасни снимки, които получихме, удължаваме срока на конкурса до 24 юни 2011.

Как може да участвате в конкурсите на Първите седем?

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



ПРОМОЦИЯ  
С ПО-ИЗГОДНИ  
ЛИХВИ

## При мама до пенсия? Или... Жилищен или ипотечен кредит от Банка ДСК

- Без такса предсрочно погасяване със собствени средства след третата година
- Без такса разглеждане

Промоция до 30 юни 2011г. включително.

За повече информация: [www.dskbank.bg](http://www.dskbank.bg)  
Call center: 0700 10 375, \*2375 (\*BDSK).  
Както и във всички поделения на Банка ДСК.



**банка ДСК**  
60 години доверието е взаимно

Жилищни и ипотечни кредити

## 7 въпроса за 7 награди

Всеки месец ще ви предизвикваме със 7 въпроса отговорите, на които ще могат да ви донесат една от тези 3 награди:

1. Нощувка + закуска за вашето семейство, предоставена от комплекс Фенерите ([www.fenerite.bg](http://www.fenerite.bg))
2. Книгата „Пътешествие в страната на гърветата“ от издателство Колибри ([www.colibri.bg](http://www.colibri.bg))
3. Книгата „Малкият Никола тръзва пак на училище“ от издателство Колибри ([www.colibri.bg](http://www.colibri.bg))

Търсете въпросите в списанието или на сайта на Първите седем, попълнете формуляра и го изпратете на познатия Ви адрес гр. София, бул.България 111А, ет. 5, офис 15, за сп. Първите седем. Не забравяйте да напишете Вашето име, e-mail и телефон за контакти.

Този месец въпросите са следните:

1. Къде намерихте списанието?
2. Коя е любимата ви рубрика?
3. Коя статия ви допадна най-много?
4. Колко често посещавате сайта на списанието?
5. Приятел ли сте на списанието във ФБ?
6. Какво още искате да прочетете в Първите седем?
7. Къде още бихте искали да се разпространява списанието?

### Приятел на седмицата

Всяка седмица във Вторник точно в 10 часа ще публикуваме по един въпрос на стената на Първите седем във Фейсбук.

Въпросите ще са лесни за онези от вас, които четат честичко публикациите на сайта [www.purvite7.bg](http://www.purvite7.bg) или списанието Първите седем. Ако знаете отговора, побързайте, защото първият, отговорил правилно, ще грабва нашата награда!

## Творчески конкурс „Направи с мама и/или с татко“

Предизвикваме ви да развихрите въображението си и да ни изпратите вашите най-добри идеи за творческа работа с деца. Какво може да си измайсторите в домашни условия, какво е провокирало най-голяма усмивка на лицата на вашите деца в часовете по труд и техника въкъщи, как можем да разнообразим деня на детето си и нашия собствен със занимателни идеи? Къщички от картон, играчки от стари пердета, бижута от конци? Хайде, покажете на света своите вълнуващи творчески идеи, за да може и други родители и деца да се позабавляват с тях. За да е още по-интересно, разбира се, ще има и награди – специални брошките от Мила Лозанова, а за идеята-победител – уикенд за цялото семейство в Био комплекс Моравско село! А сега – запретнете ръкави!

### Писмо на месеца „Приключения по пътя“

Изпратете ни вашите забавни, мъجري, интересни, вълнуващи, емоционални разкази за приключенията, които сте преживяли на път с вашите деца. Сигурни сме, че има какво да ни споделите, а ние пък имаме с какво да наградим най-интересните истории. Сетихте ли се за онова...незабравимо пътуване? Хайде, вземайте лист и химикал или сягнете на компютъра и започвайте да пишете. Ето ги и наградите:

1. Детска раница, предоставена от верига магазини „КК“ ([www.k-k.bg](http://www.k-k.bg))
2. Книгата "1001 неща, които да откриеш в арага", предоставена от издателство Clever book ([www.clever-book.net](http://www.clever-book.net))
3. Диск, предоставен от музикален магазин Дюкян Меломан ([www.meloman-bg.com](http://www.meloman-bg.com)) Various Artists – Out of This World, World Music Network

### Конкурс за здравословна детска рецепта

Всички искаме децата ни да се хранят здравословно и, ако може, това да им харесва. Нека обединим усилия и идеи и да покажем, че здравословната храна, може да е вкусна и дори любима на децата. Изпратете ни предложенията си за вкусна и здравословно хапване, което приготвяте въкъщи за вашето дете. Изпратете ни снимка на ястието. И понеже е хубаво да се съчетава полезното с приятното, ще има и награди за най-страхотните предложения. А ето и наградите:

1. Ваучер, предоставен от верига магазини за био продукти Биомаг ([www.biomag.bg](http://www.biomag.bg))
2. Детска книжка "Реши загадките с пирати", предоставена от книжарница Clever book ([www.cleverbook.net](http://www.cleverbook.net))
3. Детска книжка „Принцеса Кейти и танцуващата метла“, предоставена от издателство Колибри ([www.colibri.bg](http://www.colibri.bg))

### Анкета с награда

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

**1 час забавление** за детето си в детски център Gymboree ([www.gymboreeclassesbulgaria.com](http://www.gymboreeclassesbulgaria.com)) или книжка от издателство Clever book ([www.cleverbook.net](http://www.cleverbook.net))

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

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

# Работилници и изложби за децата по време на Sofia Design Week



**CRAZY KIDSONROOF**  
Сто картонени паяка ще пльзнат в магазин ВАРА в София, както и още много от прекрасните играчки на холандския творчески тандем Kidsonroof.  
Магазин Вара, бул. Патриарх Евтимий 29, 10-18 юни

## ИЗЛОЖБИ:

**Приказен дизайн:** Проект на студенти от България, Корея, Германия и Израел на тема: „Любовта – авторски издания за деца“. Книжките са изцяло разработени от младите дизайнери от историите, илюстрациите до пълното оформление.  
Чайната, ул. Бенковски, 10-18 юни

**Картонен град:** Дизайнерката Вики Книш ще изработи цял град за децата от картон. Вътре ще има лабиринт, коли от картон, улици, човек с бомбе и др. Децата ще могат да играят в него и да гледат истински театър.

Галерия Кредо Бонум, ул. Славянска 2, 10-18 юни

## Sofia Design Week Kids

е нов, самостоятелно обособен модул в програмата на фестивала. Неговата основна цел е децата и техните родители да осъществят връзка с дизайна под формата на игри, работилници, лекции и изложби. Усещането за красив, ведър и цветен свят се възпитава чрез взаимодействие с подобни примери. Дизайнът е част от ежедневието на всяко дете и неговите родители, а Sofia Design Week Kids иска да покаже колко интересен, смислен, образователен, практичен, забавен и в тон с околната среда може да бъде той.

## РАБОТИЛНИЦИ за деца:

**„Направи си значка“** - Всяко дете в работилницата ще успее да си направи собствена значка – от картинката до крайната ѝ изработка.  
Двора на магазин „Слънчоглед“, 11 юни, 16-19 ч.

**„Как се прави заек от чоран“** – децата от 3 до 10 г. ще направят от картонени кутии, коркови тапи, кашони, стари чорани и др. своята любима детска играчка.

Чайната, ул. Бенковски 11, 10-17 юни, 11-19 ч.



„Направи си значка“



Картонен град



Приказен дизайн

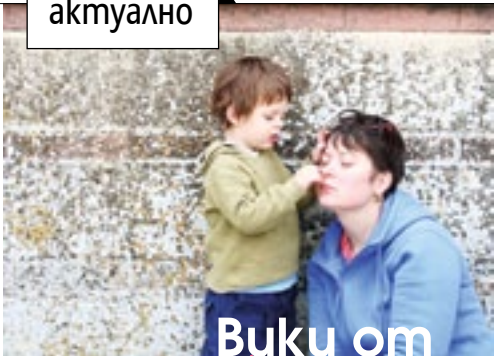
**„Омагьосани изрезки“** ще научи децата как могат сами да измислят, нарисуват и ушийт свой магически приказен костюм.  
Магазин Вара, бул. „Патриарх Евтимий“ 29, 10 – 17 юни

**„Вкусни игри“** ще е по време на „София диша: Дизайн“, когато ул. „Шишман“ ще е затворена за коли и отворена за изкуство и дизайн. Децата ще сготвят нещо здравословно и Вкусно в приятната атмосфера на бистрото. Бистро Comercial, ул. Шишман 27, 18 юни, 11-13 ч. и 16-18 ч.

**„Прави игра, а не боклук“** студенти ще изработят играчки за децата от рециклирани материали под Вешето ръководство на Иля Яшкин от Kidsonroof, с които ще може да се играе по време на хепънинга „София диша: Дизайн“.  
ул.Шишман, 18 юни



„Вкусни игри“



Вики от

## Картонения град

Виктория Книш е дизайнер, фотограф, майка, велосипедист, украинка, пътешественик, жена на Гешка и още куп шарени неща. Казва за себе си, че харесва хората. Обича да ги снима и обикновено нейният фотоапарат улавя онова, което всеки се опитва да пригладя с ръка. Талантлив дизайнер е, работила е за: списание "Етно", "Капитал Лайт", "Горичка", WWF и др. Тя доведе в България мрежата за късометражно кино Future Shorts. Смята, че българите са много спокойни хора. В рамките на Sofia Design Week Kids ще изработи цял Картонен град за децата. Спряхме я за миг, за да я разпитаме къде и как това ще се случи и ще бъде ли интересно?

### 1. Зрасти Вики, разкажи ни какво представлява Картонения град, който проектираш в момента?

Ще има лабиринт, парк, паркинг, най-вече ще се поставя това да не е просто картонена инсталация, която не може да се пипа, а място, в което децата ще имат какво да правят и да им е интересно. Ще има и картонен куклен театър, в който ще изиграят представенията си Мила Балева и Гео Калев. Стикерите в града ще бъдат изрязани от Артелие.

### 2. Сама ли ще го правиш?

Да, проектът е мой, но тъй като са доста обектите, искрено се надявам на някой доброволец да ми помогне с къпането на картоната.)

### 3. Къде и кога децата ще могат да вземат участие?

Галерия Кредо Бонум, Славянска 2  
10-18 юни

Още за детската програма на фестивала, виж тук:  
<http://edno.bg/sofiadesignweek/children/>

### 4. А защо реши да е от картон този град?

Много харесвам картон и правя доста неща от него. Самият цвят и структура на картоната е някаква много топла, той е универсален, всеки го има и се рециклира лесно.

### 5. Ти какво геме беше, Вики?

Имах страхотна баба, която ме научи да правя много неща с ръце и да измислям занимания сама без да има телевизор. Тя беше селски художник и колекционираше мини кокошки, звучи смешно, но всъщност е сериозно занимание. Това са кокошки, които са по размер на гълъб, снасят много мънички яйца и са с много красиви пера и прически. Имах такава домашна кокошка Чика, която спеше с мен в леглото и ми беше пръв приятел цели две лета при баба ми.

### 6. А сега каква майка си?

Много се опитвам детското в мен да е будно и да ми помага да бъда майка.

### 7. На какво обичаш да си играеш с Вихренчо?

С Вихрушката обичаме да пътуваме, това ни е най-любимата игра.

### 8. Вярно ли е, че пишеш и рисуваш детска книжка?

Да, историята вече я има, сега само остава самото създаване на "свят" на тази приказка.

### 9. Кога една детска игра е интересна?

Когато децата сами си я измислят и когато от това остава нещо, било то материално или не.

### 10. Към кои деца е твоята покана за Картонения град?

Към всеки, който смята че е такъв. (дете, бел.рег.)

Интервюто взе: Милена Димитрова

# КОНКУРС ЦВЕТНО ЛЯТО

Обожаваме рисунките на вашето дете, независимо дали са върху новите тапети в хола, върху служебни документи или в книгите от скъпоценната ви библиотека. Вашият Микеланжело или вашата Фрида Кало се нуждаят от място за изява, а ние сме готови да им отпразвим цветно предизвикателство с награди това лято. Дайте възможност на детето ви да развихри въображението си и да я оцвети.

Препоръчваме да се използват флумастери, но не можем да се месим в избора на творците, това е изкуство все пак! Когато шедьовърът на вашето дете е завършен, поставете го в плик и ни го изпратете на адрес: гр. София, бул. България 111 А, ет.5, офис 15 за Първите седем.

Разбира се ще ни е нужно да посочите имената на

малкия художник, неговата възраст, както и точен телефон и адрес за контакт и вашето име.

Изпращайте произведенията на вашите деца до 15.07.2011 г. и те ще участват в томбола с много награди.

И понеже лятото е дълго, а желанието за творчество в децата е неутолимо, предлагаме ви цяло море от занимателни проекти, както за най-малките, така и за предучилищна подготовка на интернет страницата на Първите седем – [www.purvite7.bg](http://www.purvite7.bg).

Нека лятото е цветно!



## Конференция на УНИЦЕФ за ранно детско развитие „Да пораснем заедно“

На 1 и 2 юни 2011 г. в София се проведе двудневната конференция на УНИЦЕФ за ранно детско развитие „Да пораснем заедно“. Бяха обсъдени важни въпроси в сферата на майчиното и детското здраве, храненето и развитието на децата и нуждата от подкрепата на уязвимите семейства. Повече от 350 участника от здравния и социалния сектор,



неправителствени и родителски организации изслушаха и обсъдиха добри международни и български практики и опит във всички области на детското развитие. Започна дискусия и за възможността за прилагане на някои от моделите в България, както и нуждата от промени в здравната и социална система.  
<http://www.unicef.bg/bg>



## Най-щастливият детски спомен е от морето с мама и татко

Най-щастливият детски спомен за българските деца е от морето с мама и татко. Над 300 деца се включиха в конкурса за детска рисунка „Моят най-щастлив спомен с мама и татко“.

На 4 юни 2011 г. на церемония в столичния зоопарк фондация „За Нашите Децата“ награди победителите в националния конкурс за детска рисунка на тема „Моят най-щастлив спомен с мама и татко“. Целта на конкурса бе да стимулира децата да разкажат чрез изобразително изкуство за това какво ги прави щастливи и да ги насърчи да творят и мечтаят. Над 300 деца от цялата страна на възраст между 4 и 15 г. рисуваха по темата, като журито избра шест победители в две възрастови категории.

Събитието е част от кампанията на фондацията „Изоставените деца нямат нужда от съжаление, а от семейство“, която има за цел да намери приемни родители за изоставени деца. Само за първите два месеца на кампания повече от 100 души заявиха своя интерес да станат приемни родители, а 5 семейства вече се подготвят да приемат дете у дома си. Кампанията продължава до септември, като очакванията са на първо време да бъдат изведени поне 12 бебета от дома за медико-социални грижи „Св.София“ в приемни семейства. Социалните работници на фондацията вече са направили оценка на тези деца и те имат всички необходими документи да отидат при приемни родители.

ЗА ЛЕТНИ  
СПОМЕНИ,  
РЕЗЕРВИРАМ НА  
0700 12 110



Albena.bg  
Simply Heaven...

резервирай онлайн: [www.albena.bg](http://www.albena.bg)



Световният лидер в програмите за ранно развитие на деца Gymboree Play&Music отново отвори Врати. Новият ни адрес е бул.България 98.



На 1 Юни най-нетърпеливите първи посетители на Gymboree имаха възможност да се запознаят отблизо с уникалната 7-степенна програма за деца на възраст от 0 до 5 години, която включва поредица от подходящи за ранното развитие на детето занимания по музика и изкуства, както и часове за развитие на ключови умения, необходими за училището и живота на всяко дете. Учебният план на Gymboree Play & Music е разделен на различни образователни степени според отделните възрастови групи. Заниманията са разработени от специалисти за работа с деца в най-ранна възраст и са подбрани специално според възрастта на детето с цел развитие на познавателните, социалните и физическите им способности по време на игра.

## Сдружение Естествено организира Курс за бременни „Всичко за активното раждане“

Бременността и раждането са неповторими изживявания за всяка жена. Те могат да ви дадат невероятна сила, увереност и вдъхновение заради това, че е способна да създаде нов живот. Този курс ще ви помогне да познавате и разбирате по-добре физическата, психическата и емоционалната същност на бременността и раждането и да бъдете максимално в съзвучие с природата, която е создала такъв свършен механизъм за даване на нов живот.

Курсът е подходящ както за бременни жени, които за първи път ще стават майки, така и за жени, които вече са раждали, но искат да научат повече за активното раждане и защо то е най-доброто за майката и бебето.

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

Д+AZ/+ и wearewater представят

# FREE FLAMENCO TRIO

david peña renaud theodosii  
DORANTES / GARCIA-FONS / SPASSOV



## Зала България 18.06.2011

слушайте безплатно онлайн радио и гледайте видеоклипове на [freeflamenco.jazz-plus.com](http://freeflamenco.jazz-plus.com)

Билети в мрежата на Тикет Плюс и онлайн на [ticketplus.bg](http://ticketplus.bg)

1 лв от цената на всеки билет ще подпомогне проект на Уницеф и фондация We Are Water за подобряване на хигиената сред децата в отдалечени райони на Конго - за повече подробности посетете [www.wearewater.org](http://www.wearewater.org)  
Отстъпка при покупка на билети за концертите на Антонио Замбужо и Free Flamenco Trio от Дюжян Меломан ул. 6-ти септември 7а

С подкрепата на

София Ауто Radisson КРУБОТО

Медийни партньори

L'EUROPEO max AMICA DA 101K radio bnr JAZZ FM КРИВСКИ & CO

Билети в мрежата на Тикет Плюс

klitshop Kafene Orange TICKETS Public

ДАРТЕЛСКА КАРТА ПИРЕОС-UNICEF

unicef  
ПРОГРАМА БЛАГОДЕТЕЛ

Превърнете тяхната надежда днес  
в реалност утре



**ВЗЕМЕТЕ ДАРТЕЛСКА КАРТА ОТ  
БАНКА ПИРЕОС И СТАНЕТЕ БЛАГОДЕТЕЛ НА UNICEF**

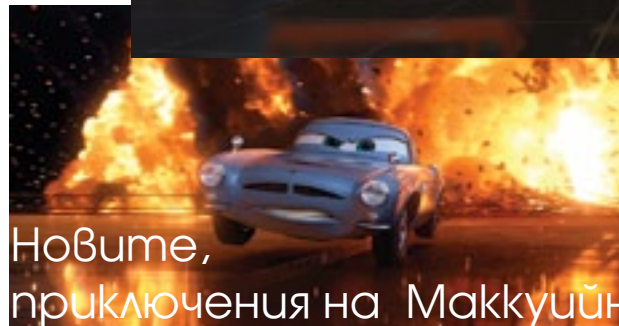
С всяка трансакция с кредитна дарителска карта Вие ще дарявате 10 стотинки  
по програмата БЛАГОДЕТЕЛ на UNICEF, които Банката ще утвърждава

0 700 12 002  
www.piraeusbank.bg

Министерство Гърция Пирейс е една от най-големите финансови организации в Гърция със собствено мрежа в страните на Финансовия регион за Финансовия свят. Банката на дребен, малки и средни предприятия, малки, средни и големи търговци и малки и средни занаятчии. Министерска Гърция Пирейс осигурява кредитова и обща специализирана помощ на дружества на своя собственост, култура и социална дейност. Министерска Гърция Пирейс има международни международни връзки и активно работи от 80 зони, фокусирано в Югоизточна Европа и Източното Средиземноморие, но също и във Финансовия регион като Лондон и Ню Йорк. Банката е член на ЕВРО-зоната, Евро-зоната и Евро-зоната.



актуално



Новите,  
приключения на Маккуийн Светкавицата

На 24 юни, точно в разгара на лятото, малките зрители, пък и малко по-големите ще се изненадат от нова 3D порция на Колите – „Колите 2“. На режисьорското столче е Джон Ласитър, спечелил Златен Глобус през 2006г.

„Колите 2“ е заснет с ко-режисьора Брад Люис, продуцент на носителя на Оскар „Ратамуй“, и продуциран от ветерана Денис Рийм (асоцииран продуцент на „В небето“ и изпълнителен продуцент по визуалните ефекти в „Междузвездни Войни: Епизод 3 – Отмъщението на ситите“).

Във филма най-гобрият състезател Маккуийн Светкавицата и несравнимият камион Матю

продължават приключенията си на вълнуващи нови места в „Колите 2“! Двамата преминават от другата страна на Океана, за да се състезават в Световното Гран При, което определя най-бързата кола в света. Пътят до състезанието е осеян с много гупки и препятствия, а забавните моменти започват когато Матю е въввлечен в международен шпионаж. Разкъсан между това да помага на приятеля си Маккуийн Светкавицата и да участва в тайната шпионска мисия, приключенията на симпатичния камион го въвличат в преследвания из улиците на Япония и Европа. В новия епизод целият екшън е добре подплатен с нови герои, които включват тайни агенти, злодеи и международни състезатели.

## цена

ПРОГРАМКА ЗА ПРЕДСТАВЛЕНИЯТА  
за деца в столичните театри за месец юни

**Младежки театър "Николай Бинев"**, бул. „Княз Дондуков“ № 8-10, 02 988 17 53; 02 939 40 59  
КРАСАВИЦАТА И ЗВЯРА – 11 юни, 11.00 ч.      ОСТРОВЪТ НА СЪКРОВИЩАТА – 18 юни, 11.00 ч.  
ПЕПЕЛЯШКА – 12 юни, 11.00 ч.      МЕЧО ПУХ – 19 юни, 11.00 ч.

**Столичен КУКЛЕН театър**, Салон ул. „Ген. Гурко“ № 14, 02 988 54 16  
11 юни, 12.00 часа - ЗЛАТКА - ЗЛАТНОТО МО-  
МИЧЕ, представление за деца над 5 г.      18 юни, 17.00 часа - В ЛУННАТА СТАЯ, пред-  
ставление за деца над 5 г.  
11 юни, 17.00 часа - КОЙ ОБИЧА ЧЕРВЕНАТА  
ШАПЧИЦА?, представление за деца над 5 г.      19 юни, 12.00 часа - СНЕЖНАТА КРАЛИЦА,  
представление за деца над 4 г.  
12 юни, 12.00 часа - ПИТЪР ПАН, представле-  
ние за деца над 4 г.      23 юни, 18.30 часа - ВАМПИРОВА БУЛКА,  
спектакъл за зрител над 6 г.  
16 юни, 18.30 часа - НИЕ, ВРАБЧЕТАТА, пред-  
ставление за зрител над 10 г.      25 юни, 12.00 и 17.00 часа - СНЕЖАНКА, пред-  
ставление за деца над 3 г.  
18 юни, 12.00 часа - КОЙ ОБИЧА ЧЕРВЕНАТА  
ШАПЧИЦА?, представление за деца над 5 г.      26 юни, 12.00 часа - МАУГЛИ, представле-  
ние за деца над 4 г.

**Столичен Куклен Театър**, Салон бул. Янко Сакъзов № 19, 02 944 14 24  
11 юни, 12.00 часа – ОГНИВОТО, представле-  
ние за деца над 3 г.      19 юни, 12.00 часа - КОЙ ИМА МАГАРЕШКИ  
УШИ?, представление за деца над 4 г.  
12 юни, 12.00 часа - АЛАДИН И ВЪЛШЕБНАТА  
ЛАМПА, представление за деца над 3 г.      25 юни, 12.00 часа- ПРИНЦЕСИТЕ И ЗМЕЯТ,  
представление за деца над 3 г.  
18 юни, 12.00 часа - ТРИТЕ ПРАСЕНЦА, пред-  
ставление за деца над 3 г.      26 юни, 12.00 часа - ЗА ГРАХОВОТО ЗЪРНО И  
ЕДНА ПРИНЦЕСА, представление за деца  
над 3 г.

**Театър ВЪЗРАЖДАНЕ**, пл. Славейков № 4, Столична библиотека, 02 987 24 31  
11 юни, 11.00 часа, ЦАР ДРОЗДОБРАД – гостуващ спектакъл      18 юни, 11.00 часа, СНЕЖАНКА И СЕДЕМТЕ  
ДЖУДЖЕТА  
12 юни, 11.00 часа, ПЕПЕЛЯШКА – гостуващ  
спектакъл      19 юни, 11.00 часа, КОТАРАКЪТ С ЧИЗМИ  
26 юни, 11.00 часа, ИСТИНСКИ СЛУЧКИ ОТ  
ЖИВОТА НА СЛЪНЧЕКЪ  
12 юни, 14.00 часа, БЕЛОСНИЖКА И ЧЕРВЕНО-  
РОЗКА – гостуващ спектакъл      25 юни, 11.00 часа, СПЯЩАТА КРАСАВИЦА

**Театър Ателие 313**, кв.Красна поляна, ул. "В.Д.Стоянов" до бл. 7  
11 юни, 11:00 часа - КРАЛ ЕТЕЛБЪРТ - Театър  
Йо-хо-хо      19 юни, 11:00 часа - ГОСПОДИН КРОКОТАК И  
ЛОШОТО КУЧЕ БЪЧ - Илкова театър  
12 юни, 11:00 часа - ВЕЩИЦАТА И ШАРЕНАТА  
КАТО ДЪГА КОТКА - Театър Ателие 313      25 юни, 11:00 часа - ПЕПЕЛЯШКА -Театър  
Ателие 313  
18 юни, 11:00 часа - ПРИКАЗКА ОТ ПРЕЖДА -  
Илкова театър      26 юни, 11:00 часа - АЛАДИН - Димитър  
Тодоров

## ПИТЪР ПАН момчето, което отказва да порасне



Всеки малък човек, който веднъж е чул за момчето, което отказва да порасне и неговите приключения, веднага го е харесал завинаги. Защото Питър Пан е един от най-симпатичните и завладяващи детски герои. Точно толкова завладяваща е и постановката, която поднася на малки и по-големи класическата детска приказка от световноизвестният шотландски писател.

Спектакълът „Питър Пан“ на Столичния куклен театър разказва за момчето, което отказва да порасне и щипка звезден прах пренася публиката на едно незабравимо приключение из дебрите на Невърленд.

Създадена по едноименната книга от Джеймс М. Барн, постановката е на Боньо Лунгов, драматизацията е на Майя Енчева, Константин Каракостов, Боньо Лунгов, текстовете на песните в „Питър Пан“ са на Валери Петров, сценографията и куклите са дело на Диляна Първанова, а музиката е на Мишо Шишков. В „Питър Пан“ участват актьорите: Галина Савова, Георги Стоянов, Елена Русалиева, Иван Велчев – гост, Ивет Торосян, Камен Асенов, Мариета Петрова, Мира Калинова, Мими Йорданова, Нелла Хаджиева, Петър Бонев – гост, Румен Угрински, Румелия Знаменова, Станимир Гъмов, Цветослава Симеонова.

„Питър Пан“ можете да гледате на 12 юни (неделя) от 12.00 часа в Столичния куклен театър, в салона на ул. Ген. Гурко 14.

## Пепеляшка да се борим за любовта си, отстоявайки себе си като личност

Отдавна, много отдавна, още преди Шарл Перо да издаде своите приказки (1697 година) и преди да бъде изобретено книгопечатането, приказките съществували само в гумите на нашите пра-пра-баби и пра-пра-ядовци. Стотици, хиляди, дори милиони принцове и принцеси, страховити чудовища и добри магьосници се раждали всяка вечер за нов живот и повеждали своите слушатели към неизбротното царство на Фантазията. И всяка вечер всеки нов разказвач прибавял по нещо ново към своята приказка, нещо, което искал да сподели с внуците и което те трябвало да запомнят чак до времето, когато на свой ред станат баби и дядовци, които разказват приказки на децата си. Затова и приказките оцелели, защото всеки нов разказвач прибавял към тях по нещо от себе си.



В историята за Пепеляшка на Младежкия театър, както ще видите, е хем същата, хем – малко променена. Принцът пак разпознава своята избраница по златната пантофка, изгубена на бала, но до този бал и двамата достигат, като се борят за любовта си и отстояват себе си като личности. Последното изречение със сигурност звучи малко сложно и непонятно за вас – но точно затова съществуват приказките, с тях възрастните се опитват хитро и незабелязано да ви запознаят със смисъла на подобни сложни и увъртани изречения.

Сценографията и костюмите в „Пепеляшка“ са дело на Манюела Дойчинова, хореографията е на Албена Атанасова, композитор е Павел Васев, а участват актьорите: Ангелина Славова, Мая Бабурска, Зорница Маринкова, Линда Барбара Вацулка, Мариана Миланова, Николай Луканов, Огнян Голев и Явор Спасов.

„Пепеляшка“ можете да гледате на 12 юни (неделя) от 11.00 часа в столичния Младежки театър „Николай Бинев“.



## График на събития, организирани от или със съдействието на Ла Лече Лига България за м. юни и 1-16 юли 2011г.

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

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

### м. ЮНИ 2011 г.

**ВАРНА** • 11.06.2011 г., събота, 10 ч., гр. Варна, само с предварително записване на телефон: 0878 601 604 (Ивелина), Майчин Дом, ул. Мир №1, ЛЛ лекция, **Тема: „Отбиване на детето“**  
25.06.2011 г., събота, 10 ч., гр. Варна, само с предварително записване на телефон: 0878 601 604 (Ивелина), Майчин Дом, ул. Мир №1, ЛЛ среща, **Тема: „Нормалният ход на кърменето. Често срещани предрозвикателства.“** за контакти: Ивелина Станева - 0878 601 604; Йоанна Рачовска - 0885 210 764

**ДОБРИЧ** • 16.06.2011 г., четвъртък, 11 ч., гр. Добрич, на тревата пред „Изида“ (в градската градина), Среща с подкрепата на ЛЛ, **Тема: „Предимства на кърменето“** за контакти: Нели Начева - 0886 400 430

**КОЗЛОДУЙ** • 16.06.2011 г., четвъртък, 17.30-19 ч., гр. Козлодуй, сладкарница ПАРФЕ, комплекс Сони, Бебешко кафе, **Тема: „Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!“**  
за контакти: Мария Ангелова - 0889 394 408

**ПАЗАРДЖИК** • 08.06.2011 г., сряда, 12 ч., гр. Пазарджик, галерия Пляяда (тунела при Синезогата), Бебешко кафе, **Тема: „Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!“**  
18.06.2011 г., събота, 11 ч., гр. Пазарджик, на Тортата под детската площадка, ЛЛ среща, **Тема: „Кърменето като естествено продължение на раждането.“** за контакти: Мария Атанасова - 0886 320 563

**ПЛЕВЕН** • 07.06.2011 г., вторник, 11 ч., гр. Плевен, пицария „Централ“, ул. Димитър Константинов 11, ет. 2, Среща с подкрепата на ЛЛ, **Тема: „Предимства на кърменето“**  
28.06.2011 г., вторник, 11- 13 ч., гр. Плевен, пицария „Централ“, ул. Димитър Константинов 11, ет. 2, Бебешко кафе, **Тема: „Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!“** за контакти: Милена Рачовска - 0887 983 770

**ПЛОВДИВ** • 15.06.2011 г., сряда, 11-12 ч., гр. Пловдив, Градската градина, Бебешко кафе, **Тема: „Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!“**  
25.06.2011 г., събота, 10.30-11.30 ч., гр. Пловдив, Градска градина, ЛЛ среща, **Тема: „Семейството и кърменето бебе: „С ново бебе у дома““** за контакти: Таня Русева - 0887 975 763

**СЛИВЕН** • 06.06.2011 г., понеделник, 18 – 19 ч., гр. Сливен, Градска градина при паметника до басейн, ЛЛ среща, **Тема: „Изкуството на кърменето: Въпросите „какво“ и „как““**  
13.06.2011 г., понеделник, 18 – 19 ч., гр. Сливен, пицария „Централ“, ул. Димитър Константинов 11, ет. 2, Бебешко кафе, **Тема: „Здравословно хранене на цялото семейство“**  
20.06.2011 г., понеделник, 18 – 19 ч., гр. Сливен, Градска градина при паметника до басейна, Бебешко кафе, **Тема: „Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!“** за контакти: Елена Гвоздейкиова - 0889 109 423

**СОФИЯ** • 05.06.2011 г., неделя, 11 ч., гр. София, „Тук-там“, ул. „Гео Милев“ 22, вх. А, ЛЛ блок лекции, **Тема: Блок лекция: „Захранване на бебето“ и „Краят на кърменето“**  
16.06.2011 г., четвъртък, 11 ч., гр. София, ул. „Чамкория“ №1 (на гърба на парк „Заимов“). ЛЛ среща, **Тема: „Ваканция, ура!“ -> Кърмене в жезите и пътуване с бебето - за какво да внимаваме, от какво имаме нужда и от какво не, дискретно кърмене на различни терени, часови пояси**

19.06.2011 г., неделя, 11 ч., гр. София, „Made in Home“, ул. "Ангел Кънчев" № 30А, Бебешко кафе, **Тема: „Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!“**  
за контакти: Изабел Басмаджиян - 0886 666 098; Ива Петкова - 0898 556 071

**СТАРА ЗАГОРА** • 11.06.2011 г., събота, 11 ч., гр. Стара Загора, парк Аязмото до жабките, за информация 0889 699058 – Наталия Дончева, Среща с подкрепата на ЛЛ, **Тема: „Захранване на бебето“**  
30.06.2011 г., четвъртък, 17.30 ч., гр. Стара Загора, ресторанта на НТС-то, Бебешко кафе, **Тема: „Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!“** за контакти: Наталия Дончева - 0889 699 058

**ХАСКОВО** • 09.06.2011 г., четвъртък, 11 ч., гр. Хасково, детски център „Смехорани“ (до зеленчуковия пазар), Бебешко кафе, **Тема: „Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!“**  
за контакти: Мариана Ангреева - 0888 699 669

**ШУМЕН** • 15.06.2011 г., сряда, 10.30 – 11.30 ч., гр. Шумен, Детски кът Джунглата, ул. Цар Освободител 24, Бебешко кафе, **Тема: „Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!“**  
за контакти: Марина Славкова - 0887 493 530

### 1-16 ЮЛИ 2011 г.

**ВАРНА** • 05.07.2011 г., вторник, 10 ч., гр. Варна, Морска градина, ЛЛ среща, **Тема: „Начало на захранването“**  
09.07.2011 г., събота, 10 ч., гр. Варна, Майчин Дом, ул. Мир №1, ЛЛ лекция, **Тема: „Защо да кърмя? Как да кърмя успешно бебето си?“**  
14.07.2011 г., четвъртък, 10 ч., гр. Варна, мястото предстои да се уточни, Бебешко кафе, **Тема: „Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!“**  
за контакти: Ивелина Станева - 0878 601 604; Йоанна Рачовска - 0885 210 764

**КОЗЛОДУЙ** • 07.07.2011 г., четвъртък, 17.30 -19 ч., гр. Козлодуй, сладкарница ПАРФЕ, комплекс Сони, Среща с подкрепата на ЛЛ, **Тема: „Захранване на бебето“** за контакти: Мария Ангелова - 0889 394 408

**ПАЗАРДЖИК** • 06.07.2011 г., сряда, 12 ч., гр. Пазарджик, галерия Пляяда (тунела при Синезогата), Бебешко кафе, **Тема: „Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!“**  
16.07.2011 г., събота, 11 ч., гр. Пазарджик, на Тортата под детската площадка, ЛЛ среща, **Тема: „Предизвикателства пред кърмещата майка“** за контакти: Мария Атанасова - 0886 320 563

**ПЛЕВЕН** • 08.07.2011 г., петък, 11 ч., гр. Плевен, пицария „Централ“, ул. Димитър Константинов 11, ет. 2, Среща с подкрепата на ЛЛ, **Тема: „Захранване на бебето“** за контакти: Милена Рачовска - 0887 983 770

**ПЛОВДИВ** • 13.07.2011 г., сряда, 11-12 ч., гр. Пловдив, Градската градина, Бебешко кафе с ЛЛ и приготвяния за Световната седмица на кърменето, **Тема: „Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!“**  
за контакти: Таня Русева - 0887 975 763

**СЛИВЕН** • 04.07.2011 г., понеделник, 18 – 19 ч., гр. Сливен, Градска градина при паметника до басейн, ЛЛ среща, **Тема: „Хранене и отбиване: Всякакви въпроси“**  
11.07.2011 г., понеделник, 18 – 19 ч., гр. Сливен, Градска градина при паметника до басейн, ЛЛ лекция, **Тема: „Функция на гърдата. Състав на кърмата“** за контакти: Елена Гвоздейкиова - 0889 109 423

**СОФИЯ** • 03.07.2011 г., неделя, 11 ч., гр. София, „Тук-там“, ул. „Гео Милев“ 22, вх. А, ЛЛ лекция, **Тема: „Често задавани въпроси за кърменето“**  
06.07.2011 г., сряда, 11 ч., гр. София, парк Военна академия, ЛЛ среща, **Тема: „АБВ на кърменето или Идеи за добър старт“** за контакти: Изабел Басмаджиян - 0886 666 098; Ива Петкова - 0898 556 071

**ХАСКОВО** • 14.07.2011 г., четвъртък, 11 -12.30 ч., гр. Хасково, детски център „Смехорани“ (до зеленчуковия пазар), Бебешко кафе, **Тема: „Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!“**  
за контакти: Мариана Ангреева - 0888 699 669



## За първи път татко

Как би реагирала една майка, ако мине покрай трима много симпатични мъже и тъкмо когато се загледа в тях, защото те наистина са много приятни, чуе следния разговор:

- Взех един бейбифон, който показва температурата в стаята, влажността на въздуха и пее разни музички... много добра работа върши.
- И аз така. Точно 22 градуса е в стаята на бебето.
- А като се задави го обръщам с главата надолу.
- Моето не се дави, защото все го обръщам с главата надолу, все така си играем.
- Температурата се мери в дупето.
- Аааа, аз вече я меря под мишницата.
- Абе най-добре да се пита педиатъра, когато имаш въпроси, но най-важен е индивидуалният подход!

След като чуе това, майката припада. Татковците вероятно ще я спасят. А когато се съвеси, тя ще започне да разказва, че е имала среща с извънземни. Маскирани на татковци.



### Хубавото е, че не са извънземни.

Лошото е, че ги бъркаме за такива, защото не ги срещаме често. А тези тримата не само са съвсем реални, но и са известни - Георги Велев - Жорето, Димитър Митев - Дънди и Краси Кирилов - Джоджо, или - тромпет, барабани и тромбон в група Акага. Тримата без да се наговарят, но по музикантски, някак в такт, през два месеца стават татковци. Първи е Дънди с 10 месечен син, втори е Джоджо с 8 месечна гъщеря и след това Жорката с още една малка дама на 6 месеца.

Избирам Жорката, Дънди и Джоджо да говорят в Прегай нататък, защото в отглеждането на детето таткото има толкова главна роля, колкото и майката! Ако някой случайно си мисли обратното е време да започне да отглежда друга мисъл в главата си. Тези трима чудесни мъже не само преживяват за първи път началото, но и са се потопили изцяло в него. Умеят да разказват за отглеждането на детето със страст и много заразително.

Всъщност на бъдещия татко никак не му е лесно. Докато майката носи бебето и има привилегията да го усеща в себе си, както и голямото преимущество то да чува нейното сърце, таткото е леко встрани и е по-скоро в ролята на наблюдател. Той само регистрира промените. Гледа, но не усеща. Нещо като да ядеш бонбончето с опаковката. И така детет

месеца. И когато бонбончето наистина се появи и вече е в ръцете му, той трябва да бъде истински готов за преживяването. И да му се наслади без да се плаши. Това не е лесно, защото няма преднина от натрупани усещания. Затова най-верният начин таткото да успее е да се предаде на чувствата си. Да атакува, вместо да бяга. Тогава със сигурност много бързо ще разбере колко сладко може да бъде трудното и колко трудно е да устоиш на това... сладкото. Ето доказателства с примери.

### Трима мъже край люлката или бебетата на Акага

**Джоджо:** Мина е моята гъщеря. На осем месеца е. Родена е на 15 септември, зодия Дева. Роду се секцио. С много коса, сега още повече има. Много е буйна по характер. Хубавица като майка си и активна като баща си. Виждам я и като певица, и като балерина, и като спортистка, и като плувкиня... най-много като рекламен агент. Много обича рекламите. Те всички бебета ги обичат, но тя има специално отношение. Вече имаме първа реплика и това е нещо като нейно мото – „Хайде“. В началото използваше някакви вокали, звучеше като малко дelfинче... Така започна певческата ѝ кариера. Когато я къпем, едвам я удържаме в коритото, винаги краката са нагоре. Аз много дълго съм се занимавал с бойни изкуства

и си вдигах крака до рамото и тя точно като мен прави.

**Дънди:** Казва се Митко! Като мене. Родил се на 10 юли 2010. Родил се много голям 3,800 и 52 см. Лесно се появи. Аз закарах жена ми в 6 часа в болницата и към 7,30 се роди. Мислехме Георги да се казва, ама после... Интересното е, че аз също съм мислен за Георги, но майка ми се объркала нещо. Не само по име, а и по характер е същият като мен – див и луд. Все едно има таралеж в защитите. Не може да стои на едно място. Най-много обича да кара колата. Като го сложа на кормилото и той пищии от щастие. Много се заглежда по мацки и автомобили. Това съм забелязал. Има от кой да го наследя така да се каже...

**Жорката:** Моята Сивина се роди на 7 ноември и сега е на 6 месеца и две седмици. Присъствах на самото раждане и даже го заснех с камера. Лелята на Зори е гинеколог и шеф на родилното и ми каза, използвай момента, ако искаш да си вътре... Няма да забравя първия ѝ миг. Аз реално видях как я извадиха от корема, цялата беше в едно такова бяло, после гледах как я почистват. Между другото ме предупредиха, че може да припадна. Но аз не съм преживявал това досега, за първи път ми беше и си казах, ако припадна – припадна. В интерес на истината изобщо не ми стана лошо. Всичко гледах. Сивина е много усмихната и лъчезарна, от сутрин до вечер се смее. Казват, че прилича на мен.

**Дънди:** Аз цял живот съм си мечтал да присъствам на раждането на детето си и да го снимам, а нито влязох, нито нищо. Нещо ме спря. Сега долу и само слушах всичко, защото то беше рано сутринта и се чуваше. Най-хубавият момент ми беше, когато се роди. Аз първо го чух. Бях сигурен, че това е мой. Това беше най-силният миг в живота ми. И тогава още повече заобичах жена си. Тя даде живота му и... това е нечовешко усещане.

*Най-сладкият момент за „тримата край люлката“ се оказва моментът със сутрешното събуждане. Онзи великолепен изгрев от креватчето, който надвива всеки остатък от среднощно будуване и натрупаното с месеци безсъние. Майките добре знаем за какво става дума. А колко е хубаво, когато и татковците знаят.*

**Джоджо:** Най-сладкият момент е когато ме е нямало известно време и когато на сутринта тя се събуди и се усмихне! Чува се едно „та-та-та“ и, казвам ви, няма такова чувство. Съвършената любов идва от този малък човек. Да имаш дете е най-хубавото усещане.

**Жорката:** Аз по същия начин. Сутрешното събуждане и усмивката – велико е. Аз даже малко се опасявам как сега ще я преместим в друга стая, защото това предстои, а ние сме свикнали с нейното присъствие.



Мина и Джоджо

**Дънди:** Когато сутрин влезем в стаята и той се е събудил, гледа, чуди се къде сме и щом ни види, следва такава усмивка, че просто се разтапяш. Мисля си как един ден като стане голям мъж, кой знае как ще ми каже: „Абе, бегай от тук! Бе...“, ама сега ме разтапя.

**Жорката:** Ние много дълго го чакахме това бебе със Зорето и сега е такова щастие. Двамата сме се вторачили в нея. Дано не я разглезим нещо. От сърце ѝ се радваме. Всеки ден я разхождаме. Ден не сме пропуснали, откакто се е прибрала в къщи след родилното. Сега животът е друг определен. Но много по-хубав. Толкова бързаше да се прибираме след участия. Кога то бяхме в Пловдив, пък и във Варна - няма оставане. Съвършваме и си тръгваме, защото знаеш, че вкъщи те чакат... не само жена ти, а и едно малко човече.

**Дънди:** Когато се роди Митето, тогава точно ми се паднаха някакви два свободни месеца и когато нощем се разплачеше, аз ставах, преобувах го, оправях го и го носех на майка му да го нахрани. Ние още от самото начало го сложихме сам в стая. От първия ден. И така. Нося го на нашето легло, жена ми спи, слагам го до нея, той захваща и започва да се кърми...

**Жорката:** Не сме уникали. И аз така правя. Сивина нощем пие едно чайче. Аз ставам, давам чайчето, тя

се разбужда и започва час по поене. Много е сладка. Така че да - редуваме се със Зорето. Изморително е само един човек да става. Трябва да си помагаме.

*Тук може да се появи тиха завист на недоспали майки. И аз си го мисля. Припомням си как се случваха нощите при мен. При отглеждането на двете ми деца все аз ставах нощем. Но ако трябва да съм честна, беше така, не защото половинката ми не проявяваше желание, а защото аз сама не позволявах. Много често се случва майката да не оставя таткото да се намеси, защото смята, че той няма да може да се справи толкова добре. Така съмнението във възможностите на другия често ни прави жертви на собствената ни увереност. В крайна сметка от това не произтича нищо хубаво за майката – тя става нощем, не може да се наспи и на всичкото отгоре сама си избира тази ситуация. Затова без да звучи нравоучително, само от опит и лични грешки, си позволявам да кажа, че е добре да дадем възможност за изява на таткото. Нищо, че може някой път да заварим детето да спи сладко в креватчето си с обувките, както се беше случило на приятелка, оставила големия мъж в семейството да се грижи за малкия. Нали все пак детето е заспало?*

**Жорката, Дънди и Джоджо** говорят един през друг:

- Можем всичко, само с кърменето имаме проблем!



Митето и Дънди

Сивина и Жорката



Ама всичко останало – никакви грижи. Преобуване, къпане, обличане, чистене на ушките, нослето, косата – всичко това го можем.

Има още нещо обаче, което със сигурност Сивина, Митето и Мина ще получат като бонус – жива музика. Попаднали са на бащи музиканти. При това едни от най-добрите. Това значи, че край люлката със сигурност ще пее и таткото.

**Джоджо:** Ние с Акага преди време, без да има отношение към конкретните събития, записахме два диска в Балкантон с детски песнички. Много хубава полчиба се оказа това. Оставихме в историята като музиканти и това наследство за децата ни, изсвирено от нас. Този репертоар от 34 песнички с дъщеря ми вече сме ги научили всичките. Сега с Мина си имаме песни за баня, песни за приспиване, песни за игра. Аз се превръщам в куклен актьор, грънкалките стават перкуси, правим си аранжimenti. А най-успокоително ѝ действа песничката „заиченцето, байченцето бяло, сладолед му се приляло... няма да те гушна, кукло непослушна...“

**Дънди:** Когато видя, че си търка очите и е кисел, само запявам „Зайченцето бяло“ в класическия вариант, защото ние се приспиваме само с това парче. Той автоматично започва да се прозява и заспива. Понякога му слагам слушалките, с които работя в студиото, и му викам: „Слушай, тате, какво парче съм записал...“

**Жорката:** Ние също ѝ пускаме музика, но по-често ѝ пеем. Оказа се, че песента, от която най-много се укротява е „Оранжево небето“ и само като чуе „ООООООранжево...“ и тя спира, млъква и очаква с интерес.

## Съвети и изводи за начинаещи татковци

Някои от тези съвети дадоха Дънди, Джоджо и Жорето от Акага, някои съм събирала от други татковци, но всички до един са споделени и според татковците – работят! И така:

### Съвети от Жорето

- Да отделят повече време, което да прекарват с децата си! И да помагат много на съпругите си. Моята жена след третия, четвъртия – месец започна да залита от безсъние и умора... Майките имат нужда от нашата физическа и морална помощ.

- Когато бебето се задави, трябва да го обърнеш с главата надолу!

- Хубаво е да имаш един педиатър, когото да слушаш.

Да има само едно мнение и по-малко съветване с форуми.

- Когато отидете при педиатъра, включете телефона си на запис. Винаги така правя и после няма не чул, не разбрал. Имам си всичко, което е казала лекарката!

### Съвети от Дънди

- Да знаят, че им предстои да станат най-щастливите хора на планетата!

- Хубаво е да се вслушваш и в себе си! Ние искахме да пътуваме на море, той беше на месец и половина, а педиатърът каза, че няма да понесе пътя. Ние обаче го натоварихме на колата. Аз направих 25 градуса вътре. Сложихме го в столчето и спа през цялото време. Само по средата на пътя се събуди да яде и си беше идеално!

### Съвети от Джоджо

- Много добре да си разпределят ролите майката и таткото. Така ще избегнат стреса и безсънието. Всеки трябва да поеме част от отговорността.

- Да се радваш на всеки един момент с бебето.

Да си щастлив, защото веднага ще започнеш да виждаш бъдещето по съвсем различен начин.

- Когато детето започне да изгвава странни звуци, задължително да му отвориш устата и да надникнеш там. Бяхме я оставили за няколко минути да си играе с нещо, по което имаше хартия и... добре, че погледнахме в устата.

## Съвети и идеи събрани от други татковци:

„Когато детето случайно изпие препарат за миене на чинии или изяде парче сапун, да НЕ му се дава вода, защото ще му се вдигне пяна в коремчето!“

**Борис, татко на тригодишен син**

„Когато бебето е на изкуствена храна, винаги трябва да има една куптия мляко резерва! Има нещо като правило – сухото мляко винаги свършва нощем, а този който трябва да отиде да купи е... таткото! Затова винаги проверявайте дали има резерва.“

„За да напазаруваш бързо и качествено, не вземай детето с теб, също така си направи списък и най-важното – не пазарувай гладен!“

**Симо Колев, татко на шестгодишен син**

„Купувай играчките, с които и на теб ще ти бъде интересно да играеш. За детето е полезно да има партньор в игрите, а ако на теб ти е интересно, най-много ще спечели то!“

**Васил, татко на петгодишна дъщеря**

„За детето е по-важно да се прибере уморено от игра, отколкото с чисти грехи!“

„Ако не му се яде – остави го да не яде. Все някога ще огладнее и ще си поиска. Няма шанс да не огладнее. Тогава не само ще яде, но ще яде всичко, което му дадеш. Няма да има претенции.“

**Емил, татко на тримесечен син и четиригодишна дъщеря**

„Не пропускайте всяка възможност да прекарате време с детето си. Мислете за себе си. Не оставяйте цялото това удоволствие само на майките. Не стига че за тях са всички прегръдки и целувки...“

**Камен, татко на седемгодишна дъщеря**

„Ако синът ти те попита „Какво е влак?“, не му го показвай на картинка, а го качи на влака. Направете си разходка само двамата. Или пък отидете на летището, за да погледате как кацат и излитат самолетите. Много е ценно!“

**Росен, татко на четиригодишен син и още един на десет**



## Органичният памук – най-чистата тъкан

Инвестирайте в здраве, чиста вода и чист въздух.

Разнообразието на био продукти у нас се увеличава непрекъснато и напоследък все по-търсени са изделията от органичен памук. Той е използван при изработка на дрехи, пелени, чаршафи, играчки и др. Защо все повече хора обръщат внимание на тази тъкан и защо това е по-добрият избор, когато става дума за еко начин на живот?

### КАКВО Е ОРГАНИЧЕН (БИО) ПАМУК?

Безспорно това е най-популярната чиста тъкан. За разлика от конвенционалния памук, органичният, е отглеждан без пестициди, хербициди и химични торове. За да бъде сертифициран органичният памук, трябва да бъде доказано, че стриктно са спазени редица строги изисквания като тези: Памукът да е засят на чиста, необработвана с химикали почва, семената да не са ГМО, посевите да не са третираны с токсични вещества, при събирането на реколтата да се използват само естествени методи и т.н.

### ИЗДЕЛИЯТА ОТ ОРГАНИЧЕН ПАМУК

Освен че са от екологично чиста материя, при производството на продукти от органичен памук не се използват стандартните вредни вещества като формалдехид (стандартно изделията се обработват с него, за да се придобие мекота и блясък на стоката). Освен това обикновено за изделията от органичен памук се използват слаби бои, растителни или минерални, които не съдържат тежки метали и петролни продукти.

Тези предимства, както и фактът, че не предизвикват кожни реакции, правят продуктите от органичен памук особено предпочитани за бебета. За тях разнообразието от дрехи и играчки е най-голямо.

### ПАМУКЪТ И ОКОЛНАТА СРЕДА

За отглеждането на органичен памук е нужно по-малко количество вода. Тъй като се засява на здрава почва, той няма нужда от интензивно напояване, както е при конвенционалния памук – самите растения оползотворяват водата много по-ефикасно заради здравата околна среда. Добре известно е, че пестицидите, използвани при конвенционалния памук преминават в подпочвените води и дори в питейната вода. През 1995 г. замърсени с пестициди отпадни води от засетите с памук площи убиват 240 000 риби в Алабама, САЩ. 14 милиона души в САЩ ежедневно пият вода, замърсена с канцерогенни хербициди, а 90% от общините нямат необходимото оборудване да отстраняват тези химикали.

За разлика от органичния памук, конвенционалният е считан за една от най-зависимите от химикали култури в света, като използва 10 % от всички химикали в земеделието и 25 % от инсектицидите в света. В САЩ за производството на една обикновена тениска от конвенционален памук са нужни 140 гр. химикали. Генно модифицираният памук е по-широко използван, отколкото повечето хора си мислят. И докато органичните сертификати забраняват използването на ГМО семена, конвенционалният памук, отглеждан в САЩ, Австралия и други страни, често е засят с ГМО семена, които са създадени да дават повече влакна и да устоят на гризачите. Звучи чудесно, нали? Причината Министерството на земеделието в САЩ да не позволява използването на ГМО семена

при органичния памук е, че те не са толкова успешни, както е на хартия. Монсанто, производител на ГМО семена и пестициди, посочва проучване, доказало, че при използването на техните продукти, добивът на памучни влакна е с 30% повече. Лесно и бързо е доказано, че Монсанто е спонсор на това проучване.

### ЗДРАВΟΣЛОВНАТА СТРАНА НА ВЪПРОСА

Производителите на органичен памук и работниците не работят с токсични материали. Тяното здраве не е застрашено, техният живот не е подложен на риск, както е при конвенционалния памук. Широкото използване на пестициди, хербициди, синтетични химични торове и други токсични вещества при отглеждането на конвенционален памук причиняват значително замърсяване на водите, почвата и въздуха. Животът на хиляди хора от регионите, засети с конвенционален памук, е в опасност. В тези райони броят на хората, страдащи от различни заболявания, включително рак, е силно завишен. Много от вредните вещества са обявени за токсични и животозастрашаващи, но за съжаление в развиващите се страни липсват адекватни регулатори.

### FAIR TRADE ИЛИ СПРАВЕДЛИВ ТРУД ЗА ЗАЕТИТЕ В ПРОИЗВОДСТВОТО НА ОРГАНИЧЕН ПАМУК

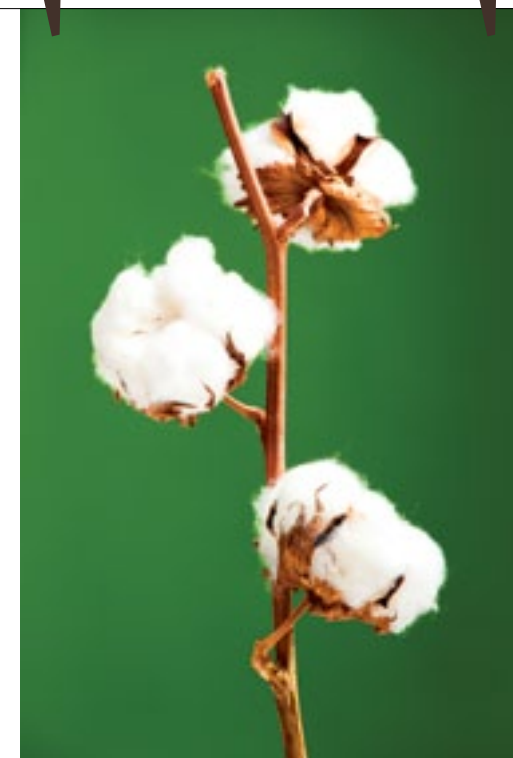
Производителите на органичен памук са отговорни не само за еко равновесието, но и за стандарта на живот на всички заети в тази сфера. Обикновено производството е съсредоточено в по-бедни райони и отглеждането на органичен памук е свързано с повече ръчен труд. Продуктите са произведени съгласно принципите на справедливия труд, т.е. на работниците се заплаща адекватно, не са експлоатирани, спазени са добрите условия на труд.

### ПО-ВИСОКА ЦЕНА – ПО-ВИСОК СТАНДАРТ НА ЖИВОТ

Безспорно навсякъде по света цената на продуктите от органичен памук е с 10-45% по-висока в сравнение тази на изделията от конвенционален памук. Но преди да върнете тениската от органичен памук отново на рафта в магазина, си спомнете, че всъщност, ако купите нея, а не тази от конвенционален памук, ще платите за чиста вода, чист въздух, здрави работници, справедливо заплащане на техния труд, глобален икономически прогрес и т.н.

И в крайна сметка – вие инвестирате и в собственото си здраве, като носите дрехи, която няма да вреди на тялото ви с химикали и бои.

ПО ИНФОРМАЦИЯ ОТ KALINKA.BG – ОНЛАЙН МАГАЗИН  
ЗА ДРЕХИ И ИГРАЧКИ ЗА БЕБЕТА ОТ 100% ОРГАНИЧЕН ПАМУК



Конвенционалният памук е считан за една от най-зависимите от химикали култури в света, като използва 10 % от всички химикали в земеделието и 25 % от инсектицидите в света.



## Храната може да е здрава.

Или не?



**Множество изследвания върху бебешкото хранене показват, че начинът по-който се храни едно дете от най-ранна възраст прегопределя начинът, по който то ще се храни и като възрастен. Ако като малко преяжда и свиква с непозната храна, то има голям и напълно реален шанс да е позакръглено като възрастен.**

Сигурно сте чували сравнението, че организъмът на човека е като компютър, който се програмира от първия ден – каквато програма му се зададе в началото – такава продължава да действа и в по-късна възраст. Затова формирането на добри хранителните навици и вкусове на децата ни е от съществена важност за тяхното по-нататъшно развитие. Към справянето с непълноценното хранене и затлъстяването, е логично да добавим и проблема с химизираните храни, които парадоксално – но факт, през последните десетилетия са обичайната ни храна. Вече си личи, че в този материал няма да сме само позитивни. Но това за съжаление се налага, ако искаме да обясним защо био храните са алтернатива за здравословно хранене.

### Ще изброим няколко широко известни факти:

1. Конвенционалното земеделие и животновъдство се базират на използването на пестициди и хербициди, торове (вкл. и изкуствени), хормони, антибиотици, генно инженерство. Всички тези методи вече са с доказани вреди върху човешкия организъм.
2. Използването на антибиотици и хормони върху животните има за цел да ускори растежа и големината им и да съкрати цикъла раждане-клане.

### Това е :

- а) това е вредно за човека, защото го прави резистентен към самото лекарство, когато го приема при болест;
- б) е силно нехуманно, защото тези животни са отглеждани в тесни пространства и неестествени за тях условия. Това е нещо, което категорично не се

пуска при био животновъдството.

3. Освен хормони и антибиотици, животните в конвенционалното животновъдство са хранени с останки от себеподобни, което прави цикъла на предаване на болестите безкраен (това се смята за една от причините за епидемията Луда крава).

4. Конвенционалното земеделие оказва съществени вреди върху почвата и околната среда, както и върху работниците, които са изложени на вредното влияние на торовете и химикалите в работата си

5. Био земеделието и животновъдството от своя страна се базира на естествените и познати от векове начини за отглеждане на реколта и животни:

- ротирание на различни култури, които не изтощават почвата и ѝ позволяват да се саморегулира;
- използване на живи организми – насекоми, червеи за прочистване от вредители, заместващи торовете и химикалите;
- животните се отглеждат, следвайки техния естествен жизнен цикъл, без да бъдат инжектирани с хормони и антибиотици; не са отглеждани в тесни клетки
- компостиране – обогатяване на почвата чрез естествено разлагане на органични хранителни отпадъци и остатъци от реколта

**Резултатът е, че био месото и риба не съдържат хормони и антибиотици. Плодовете и зеленчуците не са третирани с пестициди, хербициди и торове.**

**Затова, нека се замислим следващия път, когато отидем в магазина дали да не изберем храна с био произход, чиято цена може да е по-висока, но не по-висока от нашето здраве и това на децата ни, което е безценно.**

Материалът е написан с любезното съдействие на магазини **БИОМАГ** [www.biomag.bg](http://www.biomag.bg)

7 причини тази хартия да не е чисто бяла

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 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 от Der Blaue Engel, Emas, Forest Stewardship Council, Iso 9001 и PEFC. Тяло: 65гр. 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 екостандарты и не отделя никакви замърсяващи околната среда продукти.



## Факти за съня на бебето, които всеки начинаещ родител трябва да знае

Едно от основните неща, за които се подготвяме психически още докато чакаме бебето да се появи, са безсънните нощи, с които всички родители ни плашат. Затова решихме да споделим с бъдещите родители и тези с малки бебета някои основни факти за спането, които са важни принципи на съня и е хубаво всеки родител да е запознат с тях.

**1. Как спим.** Обикновено след като се преоблечете за сън, правите нещо, което да ви отпусне и приспи – четене, гледане на телевизия, слушане на музика, секс. Докато се отнасяте, мозъкът започва да се отпуска и ви позволява да изпаднете в състояние на дълбок сън. Съзнанието и тялото са „най-тихи“, когато сте в това състояние. Тялото не помръдва, дишането е повърхностно и правилно, мускулите са отпуснати, може да се каже, че направя сте се „размазали“. След около час и половина в това състояние, мозъкът започва да се „разбужда“ и да работи, което ви изкарва от състоянието на дълбок

сън и ви оставя в състояние на лек сън. В това състояние очите се движат под клепачите, тъй като мозъкът се „упражнява“. Вие сънувате, размъргвате се, почвате да се обръщате в леглото. Точно в този етап от съня е възможно да се събудите, за да отидете до банята, след което да се върнете и да изпаднете отново в дълбок сън. Дълбокият и лекият сън се редуват на всеки няколко часа през цялата вечер. Като цяло един възрастен може да прекара около 6 часа в дълбок сън и 2 в лек за една вечер. От това следва, че дори и да си мислите, че сте спали дълбоко цяла нощ, това не е точно така.

**2. Как заспват бебетата.** Разхождате бебето на ръце, храните го, люлеете го и очите му почват да се притварят. То затворя напълно очички, но клепачите продължават да „пърхат“, а дишането е неравномерно. Ръчичките и крачетата са отпуснати, но бебето може да се стряска, да потръпва или да се усмихва леко от време на време. Докато да се наведете обаче и да оставите бебето в креватчето да спи, то се събужда и започва да плаче.

Това се случва, защото бебето не е заспало дълбоко. В този етап бебето все още е в лек унес, затова е нужно да продължите процедурата по приспиването поне 20 минути преди да се опитате да оставите бебето в кошчето. Когато бебето престане да прави гримаси и да потрпява в съня си, дишането стане равномерно и повърхностно, мускулите се отпуснат напълно, съгнатите на юмручета ръчички се разтворят и се отпуснат безтегловно, както и крачетата – тогава вашето бебе е заспало дълбоко. Сега може да оставите бебето в легълцето и да се измъкнете тихо, за да си полегнете или да свършите каквото сте планирали.

### РОДИТЕЛИ В НОЩТА УРОК 1

Бebetата се нуждаят от присъствието ви, за да заспят, а не просто да ги оставите да заспят сами. Някои бебета могат да бъдат оставени в кошчето, докато са все още само леко отпуснати, без да са заспали. Други се нуждаят от вашата помощ – да ги люлеете или да ги нахраните, за да заспят. Причината за това се крие във факта, че бебетата в първите месеци не могат като възрастните направо да заспят дълбоко, а минават през състояние на лек сън преди това. В по-късните месеци някои бебета успяват да преминават към дълбок сън по-бързо, като скъсяват лекия. Научете се да разпознавате състоянието на сън на вашето бебе и изкаквайте дълбокия сън преди да се опитате да прехвърлите бебето в легълцето.

### 3. Състоянията на сън при бебетата са по-кратки от тези при възрастните.

Ако седите и наблюдавате колко сладко спи вашето бебе, ще забележите, че след около час, то ще започне да се раздвижва, очичките мърдат под клепачите, на лицето се появяват гримаси. Бебето е минало в състояние на лек сън и ако в този момент се появи някакъв дискомфорт – например глад, то ще се събуди. Ако бебето не се разсъни, след около 10 минути ще е преминало отново в дълбок сън. При възрастните дълбокият сън продължава около 90 минути, докато при пеленачетата около 50-60. Ето защо при тях се появява едно крехко

състояние на разбуждане на всеки час или по-малко. Когато бебето влезе в състояние на лек сън, ако вие поставите спокойно ръка на гърба му, заматаниките тихичко приспиват песен или ако спи в леглото при вас, просто сте го него, вие ще му помогнете да прескочи състоянието на лек сън и да заспи отново дълбоко без да се събужда.

### РОДИТЕЛИ В НОЩТА УРОК 2

Някои бебета се справят сами с връщането във фаза на дълбок сън, докато други се нуждаят от вас – те имат нужда да усетят присъствието ви, да ги нахраните или да чуят гласа ви, за да заспят отново дълбоко. Оттук стигаем до извода, че една от целите, която трябва да си поставят родителите на малки бебета, е да създадат такива условия, че бебето да може да прескочи фазата на лекия сън без да се събуди и да заспи отново дълбоко.

### 4. Бебетата не спят толкова дълбоко, колкото вие спите.

Както разбрахте, фазите на дълбок и лек сън при бебетата се сменят на по-кратки интервали от време и съответно лекият сън при тях е 2 пъти повече от този при възрастните. На пръв поглед това изглежда супер несправедливо спрямо изморените от купичка грижи през деня родители. Въпреки това, ако се замислите защо всъщност сънят на бебетата е именно такъв, ще си дадете сметка, че това е с цел тяхното оцеляване. Осъзнаването на този факт може да ви помогне да започнете да гледате по друг начин на нощните будения и да успеете да изработите собствен подход, който да помага, а не да нарушава, естествения ритъм на съня на бебето.

### 5. Нощното будене е от жизнено значение.

През първите месеци нуждите на бебето са най-големи, а способността му да ги комуникира е най-малка. Представете си, че бебето спи дълбоко през по-голямата част от нощта. Някои основни негови нужди ще останат незадоволени. Мъничките бебета, имат мънички стомахчета, а майчиното мляко се обработва много бързо. Ако повикът за храна не може да събуди бебето, това няма да е добре за неговото оцеляване. Ако носът на бебето е запушен и не може да диша, ако му е студено и има нужда да бъде завито, а то спи дълбоко и не може да си каже какво му е, оцеляването му може да бъде сериозно застрашено.

Трябва да разберем, че бебетата правят, това което правят, защото са създадени по този начин. Лекият сън предпазва гецата. Да, ако можеше бебетата да спят като възрастните и да се будят, когато и вие



сте се наспали, щеше да е чудесно, нали? Но щеше да е добре за вас, но не и за тях. Изглежда бебетата идват с „устройство за сън“, което им помага да се събуждат в отговор на гразнителни, които застрашават комфорта им. Някои вярват, че честите фази на лек сън обслужват по най-добрия начин физиологичните нужди на бебето през тези ранни месеци от живота им, когато той е най-застрашен.

### РОДИТЕЛИ В НОЩТА УРОК 3

Не се поддавайте на убеждаването на някои педиатри, че трябва да приучите бебето си да спи възможно по-дълго през цялата нощ и да бъде приучено на това максимално рано.

**6. Нощното будене има полза за развитието.** Учени, които се занимават с изследване на съня, вярват че бебетата спят „по-умно“ от възрастните. Те смятат, че спането през деня помага на мозъка да се развива, тъй като той не си почива по време на активния сън. Всъщност текучеството кръв към мозъка се засилва почти двойно по време на активния сън. (Този засилен приток е особено очевиден в областта на мозъка, която автоматично контролира дишането.) Смята се, че и ученето се задейства по време на активния сън. Мозъкът може да използва този период, за да преработва информация, получена в будно състояние, като запаметява онова, което е полезно за индивида и да

отстранява онова, което не е. Някои изследователи в областта вярват, че активният сън авто-стимулира развиващия се мозък, като му предоставя полезни образи, които подпомагат умственото развитие. По време на дневния сън работят висшите мозъчни центрове, но по време на дълбокия сън те се „затварят“ и бебето функционира посредством по-нисшите мозъчни центрове. Възможно е в този период на бързо нарастване на мозъка (мозъкът на бебето се увеличава и достига почти 70% от мозъка на възрастния през първите две години от живота си), той да се нуждае да продължи да функционира по време на съня, за да се развива. Интересно е да се отбележи, че сънят при недоносените бебета е в приблизително 90% от времето активен, може би с цел да засили растежа на мозъка. Накратко, периодът от живота ни, в който спим най-много и мозъкът се развива най-бързо е също и този, в който прекарваме най-много време в активен сън.

**7. Докато растат, бебетата постигат зрялост на съня.** Казвате си „Добре де, разбирам, че бебетата са устроени така, но кога бебето ще започне да спи и през нощта?“. Възрастта, в която бебетата започват да установяват някакъв режим – в смисъл, да си лягат лесно и да заспиват, зависи изключително от самото бебе. Някои бебета лесно остават в легълето си, но не заспиват. Други заспиват трудно, но пак спят.

Други, изтощаващи родителите си бебета, не искат нито да си седят в леглото, нито да спят. През първите три месеца малките бебета рядко спят по повече от 4 часа без да се нуждаят от хранене. Малките бебета имат малки коремчета. Въпреки това, обикновено спят по 14-18 часа на ден. Между три и шест месеца повечето бебета започват да изграждат режим. Те са будни в по-големи интервали от време през деня и някои може да спят по 5 часа вечер без да се събуждат. Между три и шест месеца очаквайте едно или две събуждания през нощта. Ще забележите, че и периодите на дълбок сън стават по-дълги. Периодите на крехък сън през нощта намаляват и бебетата по-лесно преминават пак към дълбок сън без да се будят. Това се нарича зрялост на съня.

### РОДИТЕЛИ В НОЩТА УРОК 4

Важно е да проумееете, че навичките на вашето бебе за сън са повече резултат от неговия темперамент, отколкото на вашия поход. Имайте предвид, че често гругите родители преувеличават времето, в което детето им спи, сякаш това показва, че са по-добри родители, което изобщо не е така. Не е ваша вина, че бебетата се събуждат.



**8. Бебетата продължават да се будят.** Възрастта, в която бебето узрява и достига сън, подобен на този при възрастните, варира. Понякога, дори да са достигнали тази зрялост на съня, те продължават да се будят вечер и през втората половина на първата годинка. Причината? Дискомфорт или болка – настинките и болезненото никнене на зъбки, стават по-чести през този период. Основни крачки в развитието на бебетата, като сягането, пълзенето и прохождането, карат бебетата да „упражняват“ новите си умения и в съня си. Тогава, между една и две годинки, когато бебето вече успява да спи дори при наличието на споменатите вече гразнителни, се появяват други причини за нощно будене като страх от изоставяне и кошмари.

Въпреки че започвате да разбирате защо бебетата се будят през нощта, трябва да осъзнавате и важността на добрия зареждащ сън, както за бебетата, така и за родителите. Когато бебето се е наспало, а родителите са отпочинали, те имат възможност да се радват на по-хармонични взаимоотношения.



Детска  
колекция

# За сладки и спокойни сънища

**Тегу** - матрак за деца с възградена ортопедична система



**Детска  
колекция**

Матрактът Тегу, част от новата детска колекция на Матраци Тег, е продукт специално разработен с грижа за здравето и спокойния сън на детето. Матрактът е с възградена ортопедична пружинна система, която представлява революционна технология от индивидуално пакетиран пружинки, съединени посредством 100% еластична връзка. Системата осигурява великолепна опора за гръбначния стълб на детето, като следва извивките на тялото и подпомага правилния растеж. Покет пружинките позволяват максимална циркулация на въздуха, което предотвратява развитието на

микроорганизми, и създават здравословна среда за сън и отмора. Матрактът е обвит в делим калф от 100% фин памук, предоставящ най-нежното докосване за деликатната бебешка кожа. Делим на две отделни части посредством цип, калфът дава уникалната възможност да се използва едната част, дори когато другата се пере. Изберете продуктите на ТЕД с грижа за здравето за Вас и Вашето дете!

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

## Люлка „Eco Cradle“



Люлката "Eco Cradle" е практична и удобна картонена люлка, която улеснява родителите през първата половина година от живота на бебето. Тя е лека и компактна, събляга се и се разглобява за секунди без инструменти. Тя е също така и идеално решение за пътувания, ваканции или посещения при роднини. Люлката е с подходяща височина за люлеене и успокояване на бебето или за вземането му от седящо или легнало положение и може да бъде поставена до леглото на родителите. Люлката е направена предимно от рециклирани материали и самата тя е напълно рециклируема. Материалът от който е изработена тя е вълнообразен подсилен картон - материал, който в много случаи се използва за опаковане на свежи продукти.

Нашето предложение е био-матрак на фирмата Traumeland с дебелина 4 см, изработен от естествени материали. Външната му обвивка е изработена от 100% био-памук от контролирани био-материали на органик производители. Вътрешният слой е 100% естествена вълна (вълната не е смесвана и преработвана с други вече употребявани влакна) за по-голям комфорт и повишена абсорбция на влагата. Пълнежът на матрака е от дишаща сърцевина от омекопени кокосови влакна, допълнително обработени за повишена еластичност и въздухо-пропускливост. Люлката притежава всички необходими европейски сертификати за безопасност.  
**За повече информация:** <http://misto-bg.com/green-lullaby/eco-cradle.htm>

## Нежна грижа за най-малките



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

Появата на едно бебе е незабравимо събитие в живота на всеки родител. Хубавите емоции и всеотдайните грижи за новия член на семейството започват от първия ден. Добра грижа за спокоен сън е едно от най-важните неща в първите месеци от живота на всяко дете. С мисъл и за най-малките, Happy Dreams вече предлагат нова серия матраци, възглавници и групи спални продукти, специално предназначени за бебета. Всички продукти са с антибактериална обработка на тъканите, така че да предоставят най-добрата и нежна грижа за новородените и малките деца. Освен

това продуктите са произведени по екологична технология със специален дизайн, така че бебето ви да се радва на комфорт през цялото време.

Серията включва два вида бебешки матраци. Ортопедичен матрак Бебе F с пружинен пакет „Бонел“ и памучна дамаска, които осигуряват добра циркулация на въздуха и е подходящ за укрепване на гръбначния стълб. Матрактът Бебе S, изцяло направен от латекс, тъй притежава изключително анатомичност и естествена еластичност.



## Уроци по безопасност на децата

### На Морето, в парка, край басейна

Идва лятото и вече мечтаете за горещите плажове, прохладния басейн край хотела, разходки в паркове, туризъм в планината. За някои от вас за първи път почивката ще е споделена и с един малък член на семейството, а за други това е практика. За да мине почивката по-гладко и да предотвратите някои неприятни инциденти, решихме да подготвим един материал с полезна информация за грижа за детето на подобни места.

#### На плажа или на басейна

- Намажете обилно бебето с плажно мляко с поне фактор 15.
- Избягвайте слънчевите изгаряния на всяка цена, но ако все пак бебето изгори на слънце, направете му студени компреси.
- Добре е да купите на бебето бански и слънчева шапка, които предпазват от слънцето.
- Очите на децата са дори още по-чувствителни към вредните слънчеви лъчи, отколкото е кожата им, затова се погрижете да са защитени с подходящи слънчеви очила и шапка.
- Когато избирате къде да се разположите на плажа или на басейна, съобразявайте се най-вече с това

- да сте близо до спасителя и да сте в неговото полезрение.
- Гледайте да сте на плажа преди слънцето да стане наистина силно или в късния следобед, когато слънчевите лъчи не са толкова вредни.
- Винаги проверявайте какво е знамето на плажа преди да влезете във водата с детето си. Не влизайте на дълбоко и дори гледайте да сте на максимално плитко. Ако почувствате, че морето ви гърпа навътре, плувайте успоредно на плажа, докато течението отслабне.
- Внимавайте детето да не пие вода както от морето, така и от басейна.
- Винаги бъдете нащрек, когато наблизко има вода.

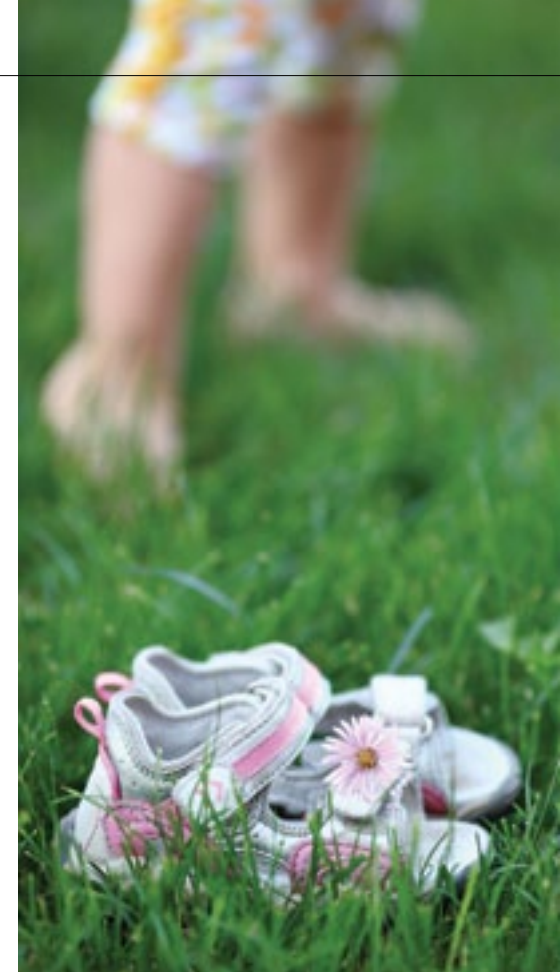
- Не оставяйте детето си без надзор и за секунда!
- Презряването е сериозен проблем, затова обръщайте внимание поне от време на време дали кожата на детето не е станала студена и лепкава или зачервена и гореща. Ако подозирате, че детето може да е получило топлинен удар, веднага извикайте бърза помощ или се обърнете към медицинско лице.
- Хлорът във водата може да раздразни чувствителната кожа на бебето, затова винаги я изплаквайте с чиста вода, когато излезе от басейна.
- За да предпазите детето от микроби, измивайте често банския му преди да го облече и често го сменяйте. Ако има епидемия от гуария, където сте отседнали, не влизайте във водата.
- Поясите и други надувни приспособления са добра идея – особено, ако сте на разходка с лодка или на рафтинг – но не разчитайте само на тях за предпазване от удавяне.
- **Ето едно правило, което винаги е важно: Никакво тичане край басейна!**

#### Задължителни правила при влизане във водата:

1. Всяко дете, което се качва на лодка, кану, водно колело или друго плавателно средство трябва да носи спасителна жилетка.
2. Влизайте с детето във водата, само когато има спасител на смяна и гледайте да сте в полезрението му.
3. При първи сигнали за разваляне на времето – гръмотевици, бързо движещи се тъмни облаци, бурно море – излезте от водата и се приберете или се скрийте на закрито.
4. Научете детето си какво сигнализират различните цветове знаменца на плажа.
5. Във водата винаги се скача с краката надолу, освен ако не знаете точно колко е дълбоко и не виждате ясно дъното.
6. Никога, ама никога, не обръщайте очи гори и за секунда, докато детето ви е във водата.
7. Също толкова предпазливи бъдете, когато детето ви е в надувния басейн. Нужни са само 2-3 см. вода, за да се удави едно дете.

#### На площадката или в парка

- Както и при ходенето на плаж или басейн, при разходка в парка или до площадката за игра също трябва да предпазите вашето дете от вредните слънчеви лъчи със слънцезащитно мляко. Използвайте слънчева шапка и очила, внимавайте детето да не получи топлинен удар.
- Когато сте на площадка, на която не сте ходили преди, проверете дали оборудванията са безопасни



- и дали под тях има пясък, гумено покритие или група омокотяваща настилка – нещо по-меко, освен трева или цимент, в случай че детето падне.
- Проверете за стърчащи болтове или ръждясали пирони, на които децата може да паднат и да се наранят.
- Използвайте лълките за бебето, докато детето ви не стане на 3.
- Преди да пуснете детето си по пързалката, проверете дали металът не е много нагрял, за да не изгори кожата си.
- Ако в очите на детето попадне пясък или мръсотия, измийте ръцете и очите му с топла вода. Ако гразненето продължава и след няколко часа, обадете се на доктора си, за да се уверите, че няма останали гранули под клепача и че розовицата не е наранена.
- Когато сте на разходка в парка, внимавайте за отровен бръшлян. За по-сигурно, добре е детето да е с чорапи, обувки и шапка, които биха го предпазили.

**Gymboree** 

Световният лидер  
в заниманията за деца



- ★ Занимания за деца от 0 до 5 години
- ★ Полудневна детска занимания за деца от 2.5 до 5 г.
- ★ Роддени дни и Тематични партита



- ★ Творчество
- ★ Увереност
- ★ Приятелство

Всичко това започва в Gymboree!



Бул. "България" 98, партър  
Бизнес сграда "Аспра"  
тел. 0886 088 106  
gymboreeclasseebulgaria.com

Уроци по безопасност на децата на морето,  
в парка, край басейна ...продължение

### Първа помощ при ужилване от пчела:

1. Ако детето ви го ужил пчела, възможно най-бързо извадете жилото. Колкото повече време остане в него, толкова повече отрова се освобождава. Не стискайте и не гърпайте. За да се уверите, че сте извадили жилото заедно с пчелата, прокарайте нокътя или кредитната си карта през малката черна точка в средата на ужиленото място.
2. След като жилото е извадено, измиете ужиленото място със сапун и вода, сложете му лег.
3. Ако се появи обрив, недостиг на въздух, подуване в отделни части на тялото и/или детето изпадне в безсъзнание, то вероятно е получило остра алергична реакция и незабавно трябва да се обадите на бърза помощ.
4. Дори детето да няма алергия, множество ужилвания могат да причинят повръщане, диария и треска, което е основание да се обадите на педиатъра си.
5. Ако забележите червени резки, жълта течност или продължително подуване в областта на ужиляването, може да се е получила инфекция.

### 6 начина да избегнете ужилвания и ухапвания:

1. Носете препарат за отблъскване на насекоми.
2. Избягвайте ароматизирани лосиони и парфюмирани сапуни.
3. Винаги слагайте чорапи и обувки на детето, когато се разхожда по трева.
4. Избягвайте места със застояла вода – като езерца и блата – наоколо. Тези места са много любими и на комарите.
5. Бъдете внимателни, ако наоколо има цъфнали цветя.
6. Обличайте децата си в светли дрехи от плътни материали.

**Наръчник за родители**

полезна  
информация  
за бременната,  
бебето и  
детето

[www.purviite7.bg](http://www.purviite7.bg)

# ЮНАК БЕЗ ЙОДАСЕПТ НЕ МОЖЕ



## ЙОДАСЕПТ:

- ▶ е мехлем с дълготрайно действие
- ▶ и комплексен дезинфекциращ ефект,
- ▶ нанася се лесно и бързо,
- ▶ а освен това не щипе.

ОТ АКТАВИС – НАЙ-ГОЛЯМАТА ФАРМАЦЕВТИЧНА КОМПАНИЯ В БЪЛГАРИЯ!\*

\* Актавис ЕАД е най-голяма по продажби в лева фармацевтична компания в България за 2010 г. по данни на IMS България.  
A132 / 12.04.2011 г.

Специална грижа

 actahelp

# С деца на курорт

**Децата**  
никога няма  
да забравят  
куфара си...



Когато планирате вашата почивка или сте на път - не забравяйте да „стежнете“ куфарите. Детската серия на Samsonite – „Sammy's Dreams“ пленява децата със закачливия си дизайн и весели цветове. В новата колекция са пресъздадени няколко нови любими персонажа – слонче, пеперуда и мече, които са готови да придружат навсякъде вашите деца. Освен че е верен приятел на всяко дете, серията Sammy's е и изключително функционална и удобна. Вариантите раница на колела и куфарче се предлагат с удобни телескопични гръбци и колелца, които да направят

максимално приятно транспортирането на багажа на вашето дете. Материалите, които са използвани, са максимално устойчиви на износване и същевременно безопасни за малките плавници. Размерите на куфарчетата са съобразени и с ограниченията за ръчен багаж в самолетите. За да бъде удоволствието максимално, всички детски артикули на Samsonite са придружени от 2 години международна гаранция.

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

## Семейна Ваканция в Парк Хотел Пирин\*\*\*\*\*



Сгушен в югозападна България в подножието на величествената Пирин планина, се намира град Сандански, известен с лечебния си въздух и минерална вода. В тиха и спокойна местност, сред уютна на чистата природа и прохладата на река Санданска Бистрица, ще откриете Парк Хотел Пирин\*\*\*\*\*. Хотелът предлага пет звезден комфорт, качествено обслужване и услуги, съобразени с нуждите както на най-взискателните гости, така и с тези на най-малките посетители! В комплекса се организират тематични детски партита с много песни, игри и изненади, както и детски рождени дни с празнични украси, бутикови торти, изработени според желанията на децата за любими

герои, подготвят се специални детски менюта, придружени с много забавления, организирани от подготвени аниматори!

Парк Хотел Пирин\*\*\*\*\* е предпочитано и утвърдено място за гости с вкус, които искат да подарят на себе си и семейството си истинска почивка и незабравими мигове!

### За контакти:

Тел.: +359 746 35656; +359 893 300300  
e-mail: [marketing@parkhotelpirin.com](mailto:marketing@parkhotelpirin.com)  
[www.parkhotelpirin.com](http://www.parkhotelpirin.com)

## Албена – курортът за семејства с деца



хотел Орхидея

С деца на море!  
А къде? На Албена без съмнение!  
Ако има курорт в България, който може да се нарече детски, то това е Албена.

Бюджетът за почивка често ни притеснява, но не и тук – децата до 12 (ненавършени) години се настаняват безплатно! Курортът предлага хиляди предимства за най-малките гости - детски бюфети, специални маси, на които да сядат дори самостоятелно, детски столчета за хранене, кошарки в стаите...

Отделно, освен анимацията, навсякъде има страхотни детски площадки, басейни с пратери и още толкова много атракции, че няма да ни стигне мястото да ги описваме.

Несъмнено Албена е сбъдната мечта за почивка с деца!

### За контакти:

Тел.: 0 700 12 110 (на цената на един градски разговор)  
[www.albena.bg](http://www.albena.bg)

## Хотел „Фенерите“ – пристан на спокойствие и тишина



В България има кътчета, запазили романтиката на минали столетия. На 12 км, северо-източно от гр. Габрово пристигате в селата Кметовци и Боженци. Тук ще се докоснете до традиционната архитектура на българската къща от 18 и 19 в., завладяваща със своята простота и автентичност, ще се разходите по малките улчички, ще надникнете зад каменните дувари в селските дворове, изпъстрени с чимшири, здравец и мушката, ще се насладите на прохладния планински въздух, ще усетите магията на този рай.

На мястото на с. Кметовци се белее реставриран хан от 1865 г. - днес хотел „Фенерите“. Ще усетите духа на старите българи – ще Ви посрещнат пъстри тъкани черги, дюшеме, което леко посъризва, щом стъпиш на него, и успокояващия аромат на старата българска къща. Хотел „Фенерите“ – един пристан на

спокойствие и тишина в съчетание на съвременни удобства, място за Вашата семейна ваканция.

Тук ще имате възможност да се насладите на ястия, както от българската национална кухня, така и на гозби от габровския край. Опитайте от специалитетите на механата. Посрещнете утрото с чаша димящо кафе или билков чай, опитайте „закуската на баба“ – домашно приготвените мекици, баницы и бухти.

Всеки може да намери своето занимание – децата да тичат и играят на воля в детския кът, а възрастните да отмарят пред външното джакузи да релаксират в сауната и парната баня или да се погледят с различни видове масаж.

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

## Семеен хотел в близост до природата



Писахме за БИО Хотел Моравско село и в предишния брой на списанието. Той заслужава това внимание, защото наистина предлага нещо по-различно на посетителите си. Най-малкото, в близост до колко хотела сте виждали свободно да пасат кончета и крави, да се разхождат красиви диви животни и всичко това да е живописно допълнено от волно мечашите наоколо ручейчета и пеещите птички? Този семеен хотел е за онези от Вас, които искат да са близо до природата. На всеки гост се предлага топла грижа, вкусни домашно приготвени биологично чисти храни и напитки, които се отглеждат с любов и възхновение.

През летния сезон се организират разходки за малки-

те туристи по безопасни в околността места, а за техните пораснали родители – по високите върхове в региона. Минералните бани и плувните комплекси са на една ръка разстояние. Хотелът е красив комплекс от четири къщи за гости, отделна механа, БИО магазин, стопанство, градина и мини футболно игрище. Внутрешната гледка на строините върхове на Пирин и Рила изпълва сърцето със спокойствие.

Посещението на БИО Хотел Моравско село ще върне вас и семейството ви към природата.

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

Sams<sup>o</sup>nite®

|              |        |     |          |
|--------------|--------|-----|----------|
| NOON         | 12:27P | CB  | On-Time  |
| LAN          | 1:19P  | N15 | On-Time  |
| NEW YORK-JFK | 8:08A  | K2  | Boarding |
| RIS          | 12:25P | C28 | On-Time  |
| FLIN         | 11:18A | 011 | On-Time  |
| KYO          | 10:38A | 05  | Boarding |
| DRID         | 10:28A | 010 | On-Time  |
| USSELS       | 11:26A | 03  | On-Time  |
| ME           | 10:22A | N11 | Boarding |
| MONTREAL     | 11:40P | 06  | On-Time  |
| WNEY         | 11:00A | 014 | On-Time  |
| LSINKI       | 10:18A | 07  | On-Time  |
| PETOWN       | 12:05P | N15 | On-Time  |
| NICE         | 9:00A  | A8  | On-Time  |
| LOS ANGELES  | 11:48A | A13 | Boarding |
| LONDON       | 10:40C | 01  | On-Time  |



ATG

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





## Сигурни на път с дете

Лято е. Сезонът на големите пътувания до красивите и така чакани морски курорти е пред нас и всеки трескаво планира и отброява дните до заслужената семейна ваканция.

Детски седалки.com е портал, създаден от един баща, който превърна грижата и търсенето на най-добрите и безопасни седалки за своите момичета в призвание и основа на фирмата си, с цел да улесни и даде и на другите родители възможност да направят най-доброто за децата си, като последват дългогодишна успешна практика, напълно непозната в нашата страна и осигури лесен достъп до доказано най-безопасните скандинавски детски седалки, които не се предлагат на българския пазар. Като вносител на невероятната скандинавска линия столчета на Britax, позволяващи ползване в обратна на движението посока и петточков колан до 25 kg, това е единственото място в България където ще получите не просто седалка, а лична и индивидуална консултация при избора, пълно обучение за правилното ѝ поставяне в колата от сертифициран от Britax консултант, което е основополагащо за реалната безопасна употреба на столчето, защото всяко дете и всяко семейство са различни и уникални в нуждите си.

Магазините ни преливат от атрактивни, рекламирани като „най-нови и неповторими“ столчета за кола, а родителите живо са поощрявани да купуват еднослед друго, бързайки да преместят едногодиш-

ното бебе в седалка, а едва навършилото 3-4 години дете в бустър и т.н. и т.н., сякаш това отбелязва значимото порастване на малкото човече. Факт е, че инцидентите с моторни превозни средства са най-големият убиец на деца до 14 години. Докато в някои от тези катастрофи е невъзможно да се оцелее, в други - повече от 60 % от случаите, които са завършили фатално - са могли да бъдат предотвратени, но не са, тъй като деца от 0-12 не са се намирали в подходящи за целта столчета за кола. Возенето на деца в детски столчета е толкова необходимо и важно, че дори няма нужда да бъде разисквано в отделна публикация - изглежда вече са твърде малко страните по света, където се дискутира дали има нужда да се обезопаси детето в колата или не, като за голямо съжаление България не е една от тях. За хората, които нямат нужда от убеждаване дали изобщо се налага използването на детска седалка или не темата отпадна е изместена към стремежа тези чудесни предпазни средства за деца да бъдат подобрени и направени още по-здрав и добри. Наред с всички модерни столчета по магазините има и още една, отделна категория, уникално добри и сигурни седалки, които все още са малко известни в България и в голяма част от Европа.

Тяхната история продължава вече цели 40 години в Швеция. В тази северна страна, родителите първи въобще започват да слагат децата си в седалки за кола, далеч преди останалата част от света да осъзнае нуждата от това. Тяхната тогавашна практика, която днес е доведена до почти пълно съвършенство, е те да бъдат обърнати в посока обратна на движението, следвайки чистата логика на елементарната физика за движението и динамиката на телата. Тази теория бива успешно доказана с реални модели от живота вече половин век.

При удар само с 50 км/ч. тежлото на тялото се увеличава 30 пъти, което означава, че в такъв момент едно нормално 4 годишно дете може да започне да тежи средно около 500 килограма. Докато торса и гръбният кош са добре обезопасени с 5 точковите колани на обърнатите напред седалки за кола, пропорционално по-големият обем на детската глава (която е около 20 % от тялото) е необезопасена и съответно силно изнесена напред в такъв момент. Това предизвиква невероятно натопарване върху все още крехкия детски врат, което често води до дислоцирани раменни стави и прекъснати вратни прешлени с тежък или дори фатален изход, при иначе напълно възможни за оцеляване удари. Когато обаче седалката е обърната назад, съобразно шведския модел, то главата е надлежно обезопасена и нейното

опасно движение напред е спряно от самата конструкция на седалката. По този начин енергията на удара се разпределя пропорционално по целия гръбнак и той бива предпазен от опасното разтягане. Теорията настрана, най-голямото доказателство в подкрепа на тази практика е самата статистика, която сочи, че возенето назад е цели пет пъти по-безопасно. В Швеция, където повече от 1 милион седалки са в употреба, загиват по-малко от едно дете годишно при катастрофи-нещо, което не може да се каже за никоя друга страна. Нормално е в Скандинавия децата да се возят назад не до около годинка, както е у нас и в по-голямата останала част от Европа, а до най-малко 4 години (често до 5-6.5 години), т.нар. нареченото Уължено Возене Назад (Extended Rear Facing), което е напълно възможно с високите, позволяващи возенето с 5 точков колан до 25 килограма или до около 125 см. височина шведски седалки за кола.

Нашата цел и мечта в [www.detski-sedalki.com](http://www.detski-sedalki.com) е да видим тази правилна и доказано успешна практика приложена и в България. За целта предлагаме за пръв път на нашия пазар безопасните скандинавски столчета за кола, които могат да бъдат видяни и мествани от родители и деца в нашия магазин. Очакваме ви!

**За контакти:**  
Тел.: 088 770 156 ;  
02 829 79 88  
[www.detski-sedalki.com](http://www.detski-sedalki.com)

## големите мисли на малките

- Въпрос номер 1: Какво трябва да вземе човек, когато замиснава на дълъг път?  
Въпрос номер 2: Какво да направим, ако объркаме пътя?  
Въпрос номер 3: Как да поправим колата, ако спре да се движи?



Иван 5г.

1. Ще си взема играчка, за да си играя с нея ми, когато пристигна. Също количка-играчка и една играчка листо, но първо трябва да ми я купят. И трябва да взема играчката ми Йори.
2. Ще кажа: "Тате, объркал си пътя!".
3. Значи, че няма бензин! Трябва да си пнеш бензин!



Красимир 4  
и половина години

1. Куфари. Много куфари и орехи. Също големи чанти с вода и храна. И другото важно е шофьорът да не заспи.
2. Трябва да повикаме приятел да ни върне и да ни каже пътя.
3. Първо ще се опитаме да я поправяме с инструменти. Ако имаш в багажника, ги взимаш и поправяш, а после ще занесем колата на сервиз. Мъжете могат повече да поправят коли, защото са по-силни, повече знаят за коли и всички марки.



Максим 5г.

1. Да си вземе нещата, които той иска! Аз например ще си взема Бен Тен нещо и маската на Спайдърмен!
2. Да се върнем обратно и да питаме къде сме. И като ни кажат хората тръгваме пак. От мъжете и жените...обикновено, мама веднъж обърка пътя.
3. Да я дадем на ремонт и да чакаме да я поправят. Ако не може да се движи, викаме камион, който вози коли, когато са развалени.



Виктор 5г.

1. Да вземе одеало, орехи, още едно одеалце за завиване и възглавница и хавлия - всичко това. Да се завиват, за да спят сладко, сладко, после на басейна... С това одеалце ще ходя на Варвара през лятото.
2. Да обърнем и после да си тръгнем нанякъде - или към Самоков, или към Франция.
3. Трябва да я поправим. Виждаш какво има отпред в двигателя. След това, като се поправи колата, тръгва нанякъде, или във Франция, или в Самоков.



Борис 5г.

1. За телевизор и за интернет...дистанционно. Още едно дистанционно. Също орехи, които си искам.
2. Просто да минем от другата страна.
3. Да съберем всички части. Сглобяваме ги на кола. Слагаме кормило и такава за въртане назад и напред, също за включване ключ и копче, с което бидипкаш. Ако някой ни пречи, ще ни трябва това копче за бидипкане.

Децата са от  
124 ЦДТ, гр. София



## Вдъхновение за деца и възрастни

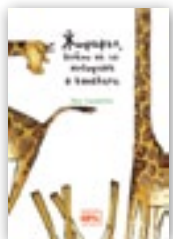
„Жирафът, който не се побираше в книжката“ е детска книжка, но заредена с житейска мъдрост и истина. Автор и художник на проекта е Яна Казакова, която с тази кратка форма, иска да подпомогне децата с дислексия - 60 % от приходите от книжката ще се отделят за подпомагане на децата с този проблем.

Героят на книжката – жирафът Живко, е различен и не може да си намери приятели. Той гледа отстрани как другите животни се забавляват и намират общ език в играта. Той е самотен и тъжен. Всички избягват жирафа Живко до момента, в който

неговата различност не се оказва качество, от което другите се нуждаят. Тогава всички го оценят и стават негови приятели. Авторката на проекта вдъхва вяра, че различен не означава по-лош, че всеки носи качества и че един ден може да бъде преоткрит и оценен такъв какъвто е.

Книжката е с твърди корици и е подходяща и за по-малки деца. Има много цветни и по-детски завладяващи илюстрации. Въпреки че може да бъде прочетена за по-малко от минута от възрастен, книжката зарежда с оптимизъм, който окрилява за цял живот.

Яна Казакова е автор и илюстратор на книжката „Жирафът, който не се побираше в книжката“. Тя е и главен художник на декорите за „Малкото голямо четене“. Яна е израснала в малко градче близо до Плевен, наречено Гулянци, а любовта ѝ към илюстрацията и по-специално детската, се проявява още в нейното детство. Приказният свят, в който навлиза, докато измисля и илюстрира някоя книжка, я пленява и увлича. Яна е едва на 24 години, а вече има зад гърба си още редица проекти като лого за тениска на БДЗП (Българско дружество за защита на птиците) по повод фестивалът „Зелени дни“, илюстрации и оформление на детска страничка за списание „За птиците“ (списание на БДЗП), Коледни картички за кампанията на фондация Екообщност – „Елха с корен“ и други.



Книжката може да бъде закупена от онлайн магазина на Център за приобщаващо образование [www.slanchica.com](http://www.slanchica.com)





# Дислексия – различен не значи по-лош

автор: Силвия Стоянова



Какво е общото между Шер, Киану Рийвъс, Кийра Найтли, Куентин Тарантино, Том Круз, Робин Уилямс, Орландо Блум? Освен че са популярни артисти и успели личности, те живеят с различно възприятие на света наречено ДИСЛЕКСИЯ.

## Какво е дислексията?

Терминът „дислексия“ идва от гръцки език и буквално означава „трудност с езика“. Важно е да се знае, че не е заболяване или увреждане, а нарушение на висши корови функции, което се изразява в трудност при научаване на езика. 10% от населението на света е с дислексия. Тя е като пръстовия отпечатък – при всеки е индивидуална. В съвременната психологическа и логопедична практика се приема като дислексичен синдром, защото е свързано с много симптоми, които влияят върху обучението по четене, писане, вербална експресия, пространствено-времева ориентация.

## Как да открием дислексията?

Дислексията е генно обусловена, детето се ражда с нея. Обикновено се диагностицира в първи клас, когато се оказва, че въпреки високите си интелектуални възможности, то изпитва затруднения да научи процеса на четене, писане, смятане. Но всъщност симптоми на дислексия могат да бъдат доловени още в ранните периоди на развитие – например, във времето, в което се учи да пълзи. При много дислексици се наблюдава отсъствие или краткост на тази фаза, пълзене назад или настрана.

## Възможни сигнали, на които е важно да се обърне внимание:

1. Ако е на около три годишна възраст и все още трудно и бавно проговаря, не разбира или забравя инструкции
2. Ако е на 5 години и не знае имената на близките си и адреса си
3. Ако е в предучилищна възраст и има затруднения с разпознаването на буквите

**Колкото по-рано се подложат на терапия подобни алармиращи сигнали, толкова по-голяма е вероятността за подобряване функционирането на детето.**

## На училище с дислексия

Най-осезаем става проблемът в първи клас. Много родители го пренебрегват дори тогава, с успокоението, че някои деца трудно четат, че ще се научат постепенно, че детството има нужда да се изживее и четенето все някога ще бъде усвоено. Това обаче не се случва. Във втори и в трети клас започват трудностите с разказвателните предмети, защото те изискват да се напъне повече трайната памет, а при дислексиците това се оказва проблем. Масово учителите ги обявяват за немотивирани и мързеливи. А истината всъщност е съвсем различна. Децата не са нито мързеливи, нито глупави. Те полагат дори много повече усилия, за да научат образователния материал, отделят много повече време за самоподготовка, но изпитват затруднения както да прочетат, така и да произнесат по-дълги гуми, трудно преразказват, трудно запомнят инструкции. Всъщност те са с по-различен поглед към света, често творчески надарени.

Все по-голям процент деца се оказват с дислексия. Не че в миналото ги е нямало, но просто проблемът не е имал толкова гласност, а и не се е правела толкова пространна психодиагностика. Преди години например у нас леворъчието (един от характерните дислексични симптоми) е било потискано и детето насилва е научавано да пише с дясната ръка.

## Дислексията не означава само трудност при четене

За съжаление дислексията включва не само проблеми с овладяване на училищните умения. Децата с дислексия обикновено се справят трудно и в раз-

лични социални ситуации, поради натиска, оказван им отвън, от една страна, и поради факта, че те се чувстват непълноценни, от друга. Тези ученици трудно правят преценка на настроенията и начина на мислене на другите, трудно се приспособяват към атмосферата в определена социална среда и често демонстрират неприемливо поведение. Несправянето с училищните задължения провокира подигравки от страна на съучениците. В следствие на тези постоянни закачки, детето с дислексия се изолира поради постоянно повтарящия се неуспех, формира чувство на вина и несигурност. То не успява да отговори на очакванията на околните, не предизвиква у другите задоволство и одобрение, тъй като не демонстрира очаквания от тях успех, и следователно много често изпитва провала върху себе си.

Реакциите на дислексиците може да са толкова специфични, колкото различни са и децата – агресивно поведение, негативизъм, мнителност, затваряне в себе си, неадекватност.

## Ролята на родителите

Навременното разпознаване на дислексията е много важно. Родителите трябва да наблюдават децата си, особено ако в семейството има хора с дислексия. Но те не трябва да създават свръхобгрижваща и протективна среда около тях, защото това само може да затрудни адаптацията им. Незабавно е нужно да се изясни причината за затрудненията и ако е дислексия, да не се губи ценно време. Многобройните повторения на упражнениата, многократното преписване и четене на урока до прималяване, които често се използват като наказание за несправянето, не водят до желания резултат, а само до разочарование за детето и за цялото семейство.

При дислексията не може да се говори за превенция, тъй като имаме генетична обусловеност. По-скоро детето трябва да се наблюдава и при подобни симптоми да се започне ранна интервенция. Откриване на талантите на детето, усъвършенстване в нещата, които може да прави са част от този процес. Специалистите изготвят индивидуална програма за обучение на детето, съобразена със специфичните му изисквания – например, работа с цел повишаване на вниманието, подобряване на сетивните възприятия чрез целенасочен индивидуален тренинг, осигуряване на много разбиране и време, постоянен контрол и наблюдения.

## Къде можем да потърсим помощ?

От дислексията се интересуват широк кръг специалисти – лекари, психолози, логопеди, лингвисти, педагози. В България за щастие има активно и успешно работещи специалисти, които диагностицират и подпомагат развитието на дислексии.

**Водеци в тази сфера са професор Ваня Матанова и Институтът за детско психично здраве и развитие.** Предлага се информиране, консултиране, диагностика, терапия на деца и младежи с нарушения в развитието. Подбран е мултидисциплинарен екип, включващ клиничен психолог, логопед, специален педагог, невролог, детски психиатър, психотерапевт. Капацитетът на института е 35-40 деца до 18 г. възраст, разпределени за индивидуална диагностика и терапия от 9 до 19 ч., от понеделник до петък. Организиран се и обучението за учители, родители и специалисти, които се провеждат в събота и неделя. Институтът поддържа и осигурява и онлайн консултиране за дислексия. Ето го и сайтът - <http://dyslexia.vivacom.bg/bg>

Масово обследване по училища и индивидуално диагностициране, както и социологическо проучване в регионален и национален план на дислексията извършва **Фондация „Степа Богомилова“**. Госпожа Богомилова е психолингвист, разработва и прилага специфична техника за работа с дислексии – ПЛОМТ (психолингвистични и образователни методи и техники). Коригиращите програми са съобразени с държавния образователен стандарт и са насочени към краткосрочна интервенция и резултативност. Това е сайтът на фондацията - <http://www.bogomilova.org/>

**Центърът за приобщаващо образование /ЦПО/ е българска неправителствена организация**, чиято основна цел е да помогне на колкото може повече деца да учат и играят заедно със своите връстници. На 14 декември 2010 г. стартират **фондонабиращата кампания „Жирафчето Живко и приятели помагат на деца с дислексия“**. Целта на кампанията е чрез продажбата на детската книжка „Жирафът, който не се побираше в книжката“ да се съберат средства за индивидуална подкрепа на деца с дислексия – предоставяне на индивидуални помощни средства за обучение и консултации със специалисти: логопед и психолог. 60% от приходите, събрани от продажбата на тази книжка, са предназначени за индивидуална подкрепа на деца с дислексия. 40% покриват част от разходите по издаването и продажбата ѝ.

## Емо и техните агресу:

<http://www.cie-bg.eu/cgi-bin/index.pl>  
[http://www.slanchica.com/cgi-bin/index.pl?\\_state=Shop&FatherID=1](http://www.slanchica.com/cgi-bin/index.pl?_state=Shop&FatherID=1)

**Асоциация Дислексия – България** са ориентирани към подпомагане на институции, организации, общности в усилията им към по-пълна интеграция на лицата, засегнати от дислексия. Извършват диагностика и обучение и терапия по метода Дейвис – „целта е не да отърве един човек с дислексия от неговата гарба, а да му покаже как съзнателно да я контролира, когато му пречи при четенето, писането, смятането или за справянето с традиционните образователни програми“. Ето сайтът на асоциацията - <http://www.dyslexia-bg.org/>

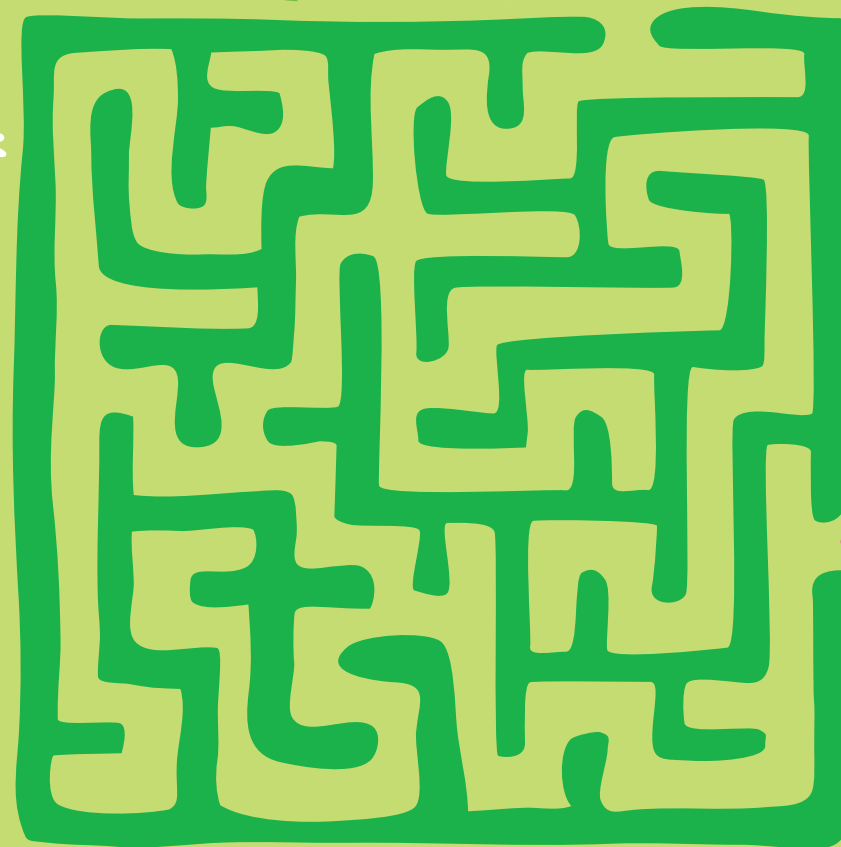
**Първи Национален Център по Дислексия – г-раг Русе**, работи по AFS метода и предлага корекционни програми при дислексия, дисграфия, дискалкулция, безплатна консултация и материали по темата. Можете да откриете повече информация на този сайт - <http://dyslexia-center.eu/>

Да успееш днес с дислексия не е трудно – има компютри със spell check, диктофони, reading-pens, калкулатори, секретарки, които могат да пишат бързо под диктовка. В наши дни дислексията почва да се приема все по-положително, защото тя дава много позитиви на тези, които „страдат“ от нея. Дислексниците могат да бъдат много полезни в един екип, защото те имат изключително въображение, могат да преживяват мислите си като реалност, креативни са, с глобално мислене, изключително интуитивни, много силно мотивирани да успяват и го правят по неспецифични и интересни пътища.

*Доказателство за успешния начин за приложение на дислексията в живота и ползата от нея за човечеството са и известни дислексии като Айнщайн, Уолт Дисни, Пикасо, Чърчил, Джон Ленън, Томас Едисон, Агата Кристи, Леонардо Да Винчи и много други.*

# Градински лабиринт

## Можете ли да помогнете на пчеличката да открие пътя до розовото цвете?

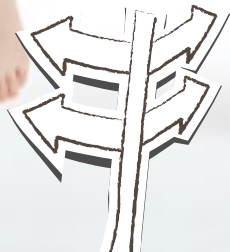


Това е една от петдесетте активни карти „100 игри за деца на път“ – забавлявайте се!  
<http://cleverbook.net/>

Заминаваме, заминаваме!



Тя: Дънково яке, 52лв., Venetton; Памучна рокля с флорален принт, 39лв., Venetton;  
Той: Памучен поло шърт, 34лв., Venetton; Трикотажен суитчър, 59лв., Venetton;  
Памучен панталон, 49лв., Venetton



Урааа гъжг!

Тя: Трикотажна туника с презрамки, 39лв., Venetton; Памучни шорти, 54лв., Venetton;  
Метално шише, 33лв., Sigd от Вара. Той: Памучен поло шърт, 34лв., Venetton; Трикотажен  
суитчър, 59лв., Venetton; Памучни бермуди с хавайски принт, 74лв., Venetton;  
Метално шише, 33лв., Sigd от Вара.



Топи: Дънки, 84лв., Venetton; Трикотажен топ без ръкав, 14лв., Venetton; Памучна риза с къс ръкав, 59лв., Venetton; Детска количка с колелца "Крокодилче", Samsonite, 159лв.

Тя: Сламена шапка, 34лв., Venetton; Трикотажен топ с флорален принт, 24лв., Venetton; Мини гънкова пола, 54лв., Venetton; Детска количка с колелца "Пчеличка", Samsonite, 159лв.



# Бибешки МЪФИНИ

Има всякакви бебета. Едни са неспокойни и ревливи, други се усмихват кротко, трети си кротуват и те гледат с мил и нежен поглед. Едни обичат да ги носят на ръце, други да похапват повече, трети да се возят на кола. Някои харесват топлата презгръдка на мама, други да се забавляват с татко в банята, трети разходките из парка. Тези емоции са пресъздадени върху... кексчета. Декорирани са с фондан (моделираща маса, предварително подготвена и оцветена) и ядливи перлички. Използвани са сухи прахообразни бои за „зачервяване“ на бузките. Творческата част отнема около един съботен следобед, а самата рецепта е лесна и можете да я пробвате без проблем.

## Продукти:

400 гр. брашно  
200 гр. захар  
10 гр. бакпулвер (1 пакетче)  
1 яйце  
200 гр. кисело мляко  
70 мл. прясно мляко  
50 мл. олио  
сокът от 1 лайм/ портокал  
сушени плодове - 50 гр. кайсия, червени боровинки, ягоди или стафиди (каквото имате под ръка)

Порции: 12 мъфина  
Време: Подготовка 15 мин.  
Печене 20-25 мин.

## Приготвяне:

Нарежете кайсиите на гребни парчета. Сложете в купа сушените плодове и ги накуснете в сока от лайм/ портокал за 15 - 20 минути, за да поемат от него добре.  
В купа слагаме сухите съставки - пресяваме брашното, добавяме захарта и бакпулвера. От бакпулвера доста се надигат, затова, ако искате, можете да намалите количеството до 5 гр. В друга купа слагаме яйцето, разбиваме го с вилица, добавяме млякото - прясното и киселото, олиото. Смесваме сухите с мокрите съставки. Бъркайте с лъжица, но само колкото да се смесят съставките.

Сложете еднакво количество от сместа в гнездата на тавичката за мъфини, предварително покрити с хартиените кошнички. Печете в предварително загрята фурна на 180°C около 20-25 минути до суха клечка.

Рецептата е представена от Даниела Динева, автор на прекрасния блог <http://cooks-and-bakes.com>. В него ще откриете интересни и неустойими рецепти за вас и вашите деца.



## Даниел Братанов (Дани), 6г., София

Какво трябва да сготвиш на някого, ако много го обичаш?  
Тиле с картофи и мекиси с мед.

Какво трябва да сготвиш на някого, ако никак не го обичаш?  
Нещо, което не обича. Нещо с много пипер.

Как се прави торта (или сладолед)?

Вземаме един бял или черен шоколад. После го миксираме (можем да сложим, ако искаме лешници). Слагаме ягоди и ги смесваме с шоколадовия крем. Взимаме едни бели бисквити и ги подреждаме в кръг на сладоледа. Поне една цяла ягода ще сложим по средата на кръга.



## Симона Томова, 6г., София

Какво трябва да сготвиш на някого, ако много го обичаш?  
Пържени картопки във формата на сърце и пържена филийка със сладко във формата на сърце и на нея да пише "Обичам те" :)

Какво трябва да сготвиш на някого, ако никак не го обичаш?  
Пюре от броколи, върху което със сос от спанак да пише "ти си гавен" и филийка с формата на "X".

Как се прави торта (или сладолед)?

Замразен ягодов крем, който се слага във фунийка от коричка.



## Стеля Михайлова, 6г., Велико Търново

Какво трябва да сготвиш на някого, ако много го обичаш?

Салата зеле с моркови, супа от картофи, яхния с кюфтета и да му налееш питие - вино. Да му дадеш хляб, торта за десерт.

Какво трябва да сготвиш на някого, ако никак не го обичаш?

Лучена яхния, салата моркови със зеле, лук и цвекло, сок, който никак не обича, без десерт.

Как се прави торта (или сладолед)?

Шоколадова торта:

2-3 литра брашно, 1 чаша ванилия, 1 чаша малинки, 1 лъжица сметана, украса - сърчица и цветенца, 1 чаша вода, 4 яйца, стопен шоколад 3 грама.

Сладолед във фунийки:

Малинки, 2 кг. тесто, малка чашка ванилия, шоколадови цветенца, украса шоколадово сърчице с ягоди, бисквитова фунийка със салетка.

Анкета гомбене



## 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 Ovieste

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/>

## БИОМАГ

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

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

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



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

Премапан  
бул. Тодор Александров (заг Булбанк)

Мухоморка Kugc  
ул. 6-ти Септември 37

Guess kids  
Mall Serdika, ет. 0

Бибемаркет  
кв. Изток, ул. Райко Алексиев 3  
кв. Иван Вазов, ул. Янко Забуново,  
бл.

Мартис  
бул. България 110

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

### Детски партни клубове

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

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

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

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

### Детски центрове

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

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

Gymboree  
бул. България 98  
Бизнес Сграда Астра

Play room  
бул. България 118, партър

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

### Здравни заведения

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

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



Токуда Болница София  
ДКЦ Токуда

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

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

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

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

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

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

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

Медстом  
бул. Дондуков 26А

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

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

### Детски градини

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

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

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

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

ЧДГ Бояна  
бул. Александър Пушкин 63

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

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

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

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

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

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

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

124-та детска градина  
Барборина  
ул. Захари Круша 20

ЦДГ Карлсон  
ж.к. Младост 2, бл. 205

### Организации

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

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

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

Iventas  
бул. Симеоновско шосе 130

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 yoga Янтра  
ул. Незабравка 33, ет. 1, ап. 2  
<http://yantra.natalyoga.net/>

### Галерии

Николай Шмиргела  
ул. Ген. Паренцов 30

Галерия Париж  
ул. Цар Самуил 77  
<http://www.gallery-paris.com/>

### Театри

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

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

Салон Гурко  
ул. Ген. Гурко 14

Салон Янко Сакъзов  
бул. Янко Сакъзов 19

### Заведения

Sraggo  
бул. Св. Наум 48

Кафе гурме Smile  
ул. Стара планина 8-10



Всеки ден:  
вкусно обедно меню  
за цялото семейство  
/не се предлагат алкохол и не се пуши/

Уникални торти  
по поръчка без захар



ул. Цар Симеон 72, София  
☎ 02/983 4333, restaurant@kring.bg  
Facebook/KringFan, www.kring.bg

Здравословен вегетариански  
ресторант Кринг -  
ул. Цар Симеон 72  
<http://www.restaurant.kring.bg/>  
02 / 983 43 33

### Русе

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

### КК Албена

<http://albena.bg/bg/pages/about-albena.html>  
0700 121 10

### Добрич

Магазин 4ме  
Пл. Свобода 5

### Разлог

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

### Сандански

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

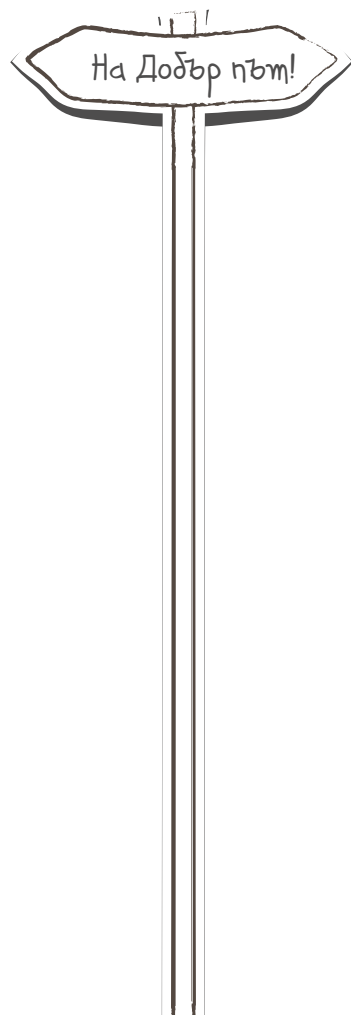
### с. Кметовци

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

Къде да ни намерите още?

Четете Първите седем в интернет, на адрес: [www.pirvite7.bg](http://www.pirvite7.bg)

Следвайте ни и във: 



КНИЖАРНИЦИ  
**ПИНГВИНИТЕ**®  **geoportal**  
организируют

национален конкурс за рециклиран дизайн

# РЕЦИКЛИРАЙ СВОЕТО ЛЯТО

период на конкурса - 10 юни - 10 септември 2011

участвайте във

Facebook/ "Рециклирай Своето Лято"



МИНИСТЕРСТВО  
НА ОБРАЗОВАНИЕТО,  
МЛАДЕЖТА И НАУКАТА



Любопитен ли си?



Authorised Reseller  
Authorised Service Provider



