

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УМНЫХ ДЕТЕЙ

# Эрудит

№13 АПРЕЛЬ 2013

*Владимир Набоков*  
*Все мы родом из детства...*

## ВАЛЕРИЯ:

*«Моя семья – мое счастье!»*

модная беременность



коллекция  
весна/лето  
2013

на правах рекламы

**Магазины в Санкт-Петербурге:**

Комендантский пр., д. 17, корп. 1

тел.: (812) 493-42-61

Славы пр., д. 30, тел.: (812) 360-3739

[www.sweetmama.ru](http://www.sweetmama.ru)

*Sweet Mama*<sup>®</sup>

одежда для беременных

*Счастливые моменты нашей жизни!*



**Одевайте детей красиво!**

*Бутик для малышек Chouquette в Санкт-Петербурге:*

*ПТФК «Литерленд», Приморский пр., 72, 3 этаж,*

*телефон: +7 (921) 995-84-50*

*ПТФК «Подсолнух (Окей)», ул. Савушкина, дом 119, 2 этаж,*

*тел.: +7 (921) 957-84-14*

бутик для малышек  
*Chouquette*

# Эрудит

Журнал для родителей умных детей

№13 апрель 2013

Журнал зарегистрирован в  
Федеральной службе по надзору  
в сфере связи, информационных  
технологий и массовых коммуникаций

Свидетельство ПИ №ТУ78-00996  
от 24 октября 2011 г.

Учредитель и издатель журнала:  
ООО «Система»  
(197374, г. Санкт-Петербург,  
ул. Мебельная, д. 1, корп. 2)  
Тираж: 20 000 экз.

Отпечатано в типографии ООО  
«Медиум-Пресс»  
г. Санкт-Петербург, ул. Оптиков, 4

Главный редактор: Букурова Н.П.  
Адрес редакции:  
197277, г. Санкт-Петербург,  
пр. Комендантский, д. 8, к. 1

Перепечатка и любое воспроизведение  
материалов и иллюстраций журнала  
«Эрудит SPB» возможны лишь  
с письменного разрешения  
Учредителя.

## НА ОБЛОЖКЕ:



певица Валерия и дочь Анна

## ДИРЕКТОР

Мария Мардаровская

## ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Наталья Букурова

## НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Татьяна Букурова  
Мария Березовская  
Анна Шустик  
Елена Мардаровская  
Виктория Чеботарева  
Ирина Третьякова  
Юлия Соколова  
Алексей Рассказов  
Татьяна Шапошникова  
Мария Лебедева  
Екатерина Чобан  
Валерия Бабанская

## ДИРЕКТОР СЕТИ КЛУБОВ «ЭРУДИТ»

Татьяна Ладыженская

## ФОТОГРАФЫ

Александр Меерсон  
Иван Шапен

## ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

Валерия Двуреченская  
Алина Хазиева  
Елена Быкова  
Елена Хренова

## РУКОВОДИТЕЛЬ КУРЬЕРСКОЙ СЛУЖБЫ

Юлия Рожкова

## РЕДАКЦИЯ

тел. (812) 703-85-75

## ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

тел. (812) 982-86-06

Если Вы – юная модель,  
талантливый фотограф  
или писатель и хотите  
сотрудничать с нами,  
направляйте Ваши работы,  
портфолио и пожелания  
на наш электронный адрес  
eruditclub@mail.ru

**B** vk.com/vkerudit

Редакция приносит свои извинения за неточность в  
журнале ЭРУДИТ №12 (Март 2013):  
авторство статей «Все натуральное» и «Как правильно  
обращаться с деньгами» принадлежит Марии Березовской.

# mothercare

футболка  
**399** руб.

НОВАЯ  
КОЛЛЕКЦИЯ

весна 2013

реклама

Магазины **mothercare** в Санкт-Петербурге: СТЦ «МЕГА Дыбенко», СТЦ «МЕГА Парнас», ТРЦ «Галерея», ТЦ «Приморский», ТРК "Радуга Молл", ТРК «Лето», Универмаг «Нарвский», ТК «Невский центр», ТРЦ «Академ-Парк»  
Мы Открылись: ТЦ «Питерленд», ТЦ «РИО»

  MothercareRussia

[www.mothercare.ru](http://www.mothercare.ru)



**ВАЛЕРИЯ:**  
**«Все мечты  
я превращаю  
в цели!»**

**стр. 28**

**БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ**  
Роды – не так страшно, как кажется...24

**ЗВЕЗДНЫЕ РОДИТЕЛИ**  
Валерия. Все мечты я превращаю в цели...28

Роман Жуков. Многодетный папа...32

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ**  
Нарушение слуха у детей...46

**ПСИХОЛОГ РЕКОМЕНДУЕТ**  
Похвала и наказание...48

Праздник непослушания...53

Дефицит любви...54

**УЧЕНЫЕ СВЕТА**  
Ребятам о зверятах...58

**ВЫХОДНЫЕ С ДЕТЬМИ**  
Гид по Тенерифе...62

**ЧУДЕСА СВОИМИ РУКАМИ**  
Слингобусы...70

**ОТЦЫ МОЛОДЦЫ**  
Папа с ребенком в общественном месте...72

**ВСЕ МЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА**  
Владимир Набоков:  
«Я никогда не вернусь в Россию»...76

**КЛУБ ЭРУДИТ**  
В Болгарию вместе с Эрудитом... 82

Летняя Дача...87

Особые Дети...88

Грудничковое плавание...92

**СЕМЕЙНЫЙ КЛУБ**  
Полярный волк...98



## КОРОТКО ОТ ГЛАВНОГО

**Л**юблю путешествовать и познавать мир. Для меня это – не только радость от посещения новых уголков огромной Земли, но и чудесная возможность понаблюдать за другими людьми, за их обычаями, характерами и образом жизни. В своих поездках я встречала людей абсолютно разных культур и национальностей. Вглядываясь в их лица, вслушиваясь в их язык, я невольно думала: какие же мы все разные. Скажу больше: порой действия местных жителей приводили меня в полный ступор, я не могла и в мыслях допустить, что можно делать что-то подобное. Помню, например, как в ресторане в Китае я никак не могла взять в голову – как можно настолько громко чавкать и настолько не уважать окружающих. Еще больше меня поразило отношение родителей к своим детям в Тайланде – родители словно спешили куда-то по своим делам, не оглядываясь и совсем не обращая внимания на то, как их пятилетняя девочка, не поспевая, просто бежала за ними.

А потом я задумалась... Ведь это – их нация, их менталитет, культура и воспитание. И, несомненно, что в рамках своей страны и народа это – совершенно обыденное и нормальное поведение. И не стоит нам судить других. Да и сравнивать нас друг с другом ни к чему.

Мне захотелось найти сходство, а не различия, ведь все мы – люди... жители одной маленькой планеты. Размышляя так, я стала замечать, что тот китайский паренек – вылитый Сашка, сорванец из соседней квартиры. Тайская улыбчивая беззубая старушка, продающая фрукты на пляже, напомнила мне мою бабушку. А пара горячо обсуждающих какую-то проблему французов, встретившихся мне в аэропорту, была абсолютной копией моего папы с братом. И что самое удивительное – после того, как я стала искать сходства, а не различия, я перестала обращать внимание не только на цвет кожи и разрез глаз, меня перестали удивлять и одежда, и странные манеры, и обычаи.

Мы – просто люди! Наверное, очень разные... Но приглядитесь – всем нам нужно только одно: жить, любить, радоваться новому дню, вниманию родных, мечтать, рожать и воспитывать детей. Наш мир – это большая семья. Давайте принимать его таким и вместе наслаждаться жизнью, без ссор и придирок – тогда будет мир как в нашей общей большой, так и в Вашей отдельно взятой семье!

Любите! Будьте терпимее!  
Познавайте этот мир!

Искренне Ваша, Наталья Букурова

## Грудное вскармливание – здоровье ребенка



**PHILIPS**  
**AVENT**



Грудное молоко для малыша с комфортом для мамы – всегда ли это возможно? Особенно если мама ведет активный образ жизни, и сцеживание молока помогает ей продолжать грудное вскармливание. Возможно, если сделать правильный выбор в самом начале и позаботиться об эффективном и комфортном молокоотсосе.

### День открытых дверей в Школе Джаза и Мюзикла J&M School

Первая и единственная в Петербурге школа Джаза и Мюзикла J&M School приглашает всех на День открытых дверей, который состоится 21 апреля в 13:00 по адресу: Кузнечный пер., д.6.

Вас ждут мастер-классы педагогов школы, выступление и личное знакомство с потрясающим вокалистом и педагогом J&M School – Чарльзом Энтони Брайантом (Нью-Йорк), сладкие угощения и розыгрыши призов, а также выступления и показательные номера учеников нашей школы. Приходите все и те, кто уже давно учится у нас, и те, кто только задумывается об этом. Обещаем Вам интересный и познавательный праздник Джаза и Мюзикла, который создаст всем пришедшим гостям поистине весеннее настроение.

Например, новый молокоотсос Philips AVENT SCF 330 помогает маме расслабиться во время сцеживания, что увеличивает прилив молока и обеспечивает основу для длительного грудного вскармливания. По результатам опросов только молокоотсосы Philips AVENT мамы хвалят за комфорт при сцеживании и позитивные эмоции, которые позволяют кормить малыша грудью как можно дольше.

Среди мам также бытует мнение, что совмещать естественное вскармливание и бутылочку невозможно: ребенок откажется от груди. Но современная бутылочка уже позволяет малышу пить как из груди. Бутылочки премиум-класса Philips AVENT серии Natural являются физиологичным решением и позволяют совмещать грудное вскармливание с бутылочкой. Уникальные лепестки в основании увеличивают гибкость и мягкость соски, не позволяя слипаться при кормлении. Антиколиковая система с двойным клапаном обеспечивает спокойный сон.



ЖДЕМ ВСЕХ на Дне Открытых Дверей в J&M School! Более подробная информация на сайте [www.jm-school.ru](http://www.jm-school.ru) и по телефону 908-97-97.





## О ресторане «Амроц на Передовиков»

**В**еликолепный интерьер ресторана «Амроц на Передовиков» позволяет перенестись в романтический мир древней Армении и ощутить его неподдельное величие и благородство.

Розовый армянский туф, необработанный камень, перегородки в форме крепостных башен, кованные светильники. Четыре зала - этнический, классический, танцевальный и зал «Фантазия», которые вместе вмещают до 200 человек, выполнены каждый в своем стиле, но объединены единой национальной тематикой.

Ассортимент блюд ресторана широк и разнообразен. В меню представлены блюда, история которых насчитывает более двух тысяч лет!

Залы ресторана «Амроц на Передовиков» идеально подходят для проведения торжеств. Каждый вечер у нас звучит живая музыка: песни современных исполнителей, ретро-хиты и, конечно же, армянский дудук.

Специально для детей в «Этническом зале» ресторана создана небольшая детская комната.

Будем рады встрече с Вами в ресторане «Амроц на Передовиков»!

Адрес: ул. Передовиков д.27  
тел. 529 19 45, 520 46 19, 909 71 83  
сайт: [www.amrots.ru](http://www.amrots.ru)



## В апреле Академия «Зенита» проведет набор

14, 21 и 28 апреля Академия сине-белоголубых проведет весенний отбор мальчиков 2004–2007 годов рождения.

Осенний отбор проходит в четырех возрастных группах, команды которых тренируют Максим Мосин (2004), Евгений Зезин (2005), Александр Владимиров (2006) и Антон Иванов (2007).

На данный момент инфраструктура Академии включает в себя пять полей с искусственным покрытием, одно с натуральной травой и манеж. Деятельность футбольной Академии направлена не только на то, чтобы воспитать футболистов для первой команды клуба, но и на предоставление одаренной молодежи Петербурга и Ленинградской области возможности вести здоровый образ жизни, получать всестороннее развитие и готовить себя к взрослой жизни. Тренеры Академии стремятся дать каждому молодому человеку возможность встать на ноги и чувствовать себя уверенно в современном мире.

В Академии обучаются юные футболисты в возрасте от 7 лет до 21 года. В каждой возрастной группе занимаются 18–20 футболистов. В структуру Академии входят 13 команд — от «Зенита» U-7 до молодежного состава клуба.

В структуру Академии также входят 15

филиалов: десять из них находятся в разных районах города, три в области — в Кировске, Всеволожске и Гатчине, по одному в Великих Луках и Башкортостане. Наличие филиалов дает возможность детям заниматься футболом в любимом клубе под руководством квалифицированных тренеров недалеко от своего дома.

### Расписание отбора

14, 21 и 28 апреля, воскресенье

2007 год рождения — 10.00

2006 год рождения — 12.00

2005 год рождения — 14.00

2004 год рождения — 16.00

Отбор проходит в Академии по адресу: ул. Верности, 21 (м. «Академическая»). Помимо желания играть в «Зените» мальчикам необходимо иметь при себе спортивную форму. Регистрация ребят начинается за 30 минут до начала просмотра. Занятия в Академии «Зенита» бесплатные. Дополнительную информацию можно получить по телефонам: (812) 535-86-03; (812) 535-46-13.



# Формула здоровья®

для самых маленьких

Страхование детей  
в Ренессанс® страхование –  
это гарантия комфорта  
при получении  
медицинских услуг.

Наши страховые программы  
предполагают лечение и  
профилактику в максимально  
комфортных условиях –  
на дому. О качестве услуг  
заботится специальная Служба  
врачей-экспертов, специалистов  
– педиатров, а также Центр  
контроля качества  
нашей Компании.

Вы можете выбрать из более чем  
десятка программ страхования:  
от базовых, обеспечивающих  
предоставление самых  
необходимых медицинских  
услуг, до люкс-программ,  
предусматривающих  
дополнительные опции.

Ренессанс®  
страхование

[www.renins.com](http://www.renins.com)  
+7 (812) 320 50 85  
+7 (812) 325 40 40



## JOHNSON'S® Baby и Ренессанс страхование запустили совместную акцию «Здоровый малыш»

JOHNSON'S® Baby – мировой лидер среди средств по уходу за детской кожей, флагман компании Johnson & Johnson с более чем с 120-летней историей – выбрал партнером акции «Здоровый малыш» Группу Ренессанс страхование.

«Н и для кого не секрет, что медицинское обслуживание порой оставляет желать лучшего. С помощью полиса ДМС можно обеспечить своему малышу лучшее медицинское обслуживание. JOHNSON'S Baby помогает заботиться о малышах и проводит Программу «Здоровый малыш!». Пусть малыши будут здоровыми!», – отмечает Екатерина Манаенко, старший менеджер марки JOHNSON'S® Baby в России.

Для участия в акции необходимо купить товары торговой марки JOHNSON'S® Baby на сумму свыше 300 рублей, получить на кассе скретч-карту с уникальным кодом и зарегистрировать на сайте [www.johnsonsbaby.ru](http://www.johnsonsbaby.ru). Каждый день разыгрывается сертификат на покупку развивающего

набора LEGO. Каждую неделю разыгрывается главный приз – полис добровольного медицинского страхования (ДМС) Ренессанс страхование, для получения которого необходимо рассказать историю о том, как семья развивает своего малыша, о его первых достижениях, первых шагах, улыбке, первом слове. Свою историю можно сопровождать как фото, так и видеоматериалами. Победителем признается автор рассказа, собравший максимальное количество голосов на сайте и выбранный жюри.

*Акция «Здоровый малыш» проводится с 1 марта по 30 июня на всей территории России в сетевых детских магазинах (более подробный список городов и адресов магазинов на сайте [www.johnsonsbaby.ru](http://www.johnsonsbaby.ru)).*

## Каждое воскресенье «Школа маленьких поварят» на английском языке в ресторанах «Самса» и «Плюшкин»

В кулинарной школе нового ресторана Ginza Project «Самса» и уже давно всеми любимого кафе «Плюшкин» маленьких поварят учат не только готовить вкусные блюда, но и запомнить много новых английских слов.

Все мастер-классы проходят под руководством высококвалифицированных преподавателей школ EF English First и профессиональных поваров ресторанов Ginza. Начало в 14:00.

*Ленинский проспект, 84, к. 1*

*Телефон: 646 75 71; доставка: 944 93 97*

*Санкт-Петербург, Комендантский проспект, д. 9, к. 2, ТК «Променад» 2 этаж*

*Телефон: 622 12 25; доставка: 938 55 60*

*[www.plyshkin.com](http://www.plyshkin.com)*





## ДЕТСКИЙ КУЛИНАРНЫЙ ПРОЕКТ Bambini Dolci в кондитерской Dolci Italy

Целью детского кулинарного проекта Bambini Dolci является не только обучение детей основам итальянской кухни, но и развитие мелкой моторики и концентрации внимания.

**М**ы разрабатываем программы наших кулинарных семинаров, ориентируясь не только на тех, кто уже освоил базовые навыки кулинарии, но и на новичков. В течение кулинарного курса мы посвятим юных поваров во все секреты традиционной итальянской кухни, научим готовить основные блюда самостоятельно.

Каждое занятие мы начинаем с того, что юные повара учатся заваривать травяной или фруктовый чай, в ходе приготовления которого мы объясняем особенности его состава и свойства. Далее мы знакомим детей с историей и рецептом нового итальянского блюда, и под руководством профессионального повара наши ученики создают новые кулинарные шедевры.

Также программа семинаров включает игровой блок с изучением основ итальянского языка.

Кулинарная мастерская Bambini Dolci направлена на то, чтобы Ваши дети проводили время не только весело и интересно, но и с пользой, а выработанные навыки пригодились им за пределами нашего ресторана.

В конце курса совместным голосованием выбирается лучший повар, которого мы награждаем специальным подарком от ITALY-GROUP, а также все участники получают сертификаты о прохождении кулинарной школы.

ITALY Юг – 900 6 444  
ITALY Запад – 900 6 333

*P.S. Во время занятий мы не используем ножи, вилки и другие колющие и режущие предметы.*

[www.italy-group.com](http://www.italy-group.com)



**14 АПРЕЛЯ 2013 ГОДА СТАРУЕТ  
16-Й ОТКРЫТЫЙ КОНКУРС ИСПОЛНИТЕЛЕЙ  
НОВОЙ ДЕТСКОЙ ПЕСНИ.**

Целью настоящего конкурса является создание новых песенных произведений для детей и юношества, возрождение лучших отечественных традиций данного жанра, выявление новых талантливых композиторов, поэтов, а также детей-композиторов и детей-исполнителей с последующей пропагандой их творчества на радио, телевидении, в печати, выпуском дисков в формате CD и MP3 с лучшими песнями конкурса и минусовыми фонограммами.

На 16-м конкурсе вводятся номинации «Лучшие хиты современных детских песен» и «Танцуем песню» для танцевальных и хореографических коллективов, задачей которых является зримое сценическое воплощение новой детской песни.

В конкурсе принимают участие дети от 5-ти до 17-ти лет.

По традиции будут представлены и новые песни композитора Евгении Зарицкой – автора проекта и художественного руководителя конкурса «День Рождения»

в исполнении Детской творческой студии «Саманта». Заметим, что эти песни никогда не участвуют в конкурсной программе. Они звучат как своеобразный творческий отчет композитора, а дети студии «Саманта» ведут Гала-концерт и Церемонию награждения.

Еще одной важной составной данного мероприятия является мастер-класс композитора Евгении Зарицкой и обмен минусовыми фонограммами, творческая дискуссия по проблемам жанра песни для детей и юношества. И, как итог конкурса, в издательстве ВЕСТЬ-ТДА (Москва) будет издан MP3 альбом «Новые детские песни» с лучшими образцами 15 и 16 конкурсов исполнителей новой детской песни «День рождения». Уже вышли в свет два MP3 альбома: «Новые детские песни с рисунками и фото детей СПб и «Новые детские песни».

16-й Конкурс будет проходить в Концертном зале «Отель Санкт-Петербург». Автор проекта и продюсер – Заслуженный работник культуры России – композитор Евгения Зарицкая.

Телефон. (812) 323 19 14, +79633295323, +7 921 911 14 26, [www.newsong.ru](http://www.newsong.ru)

## Детский фотоконкурс Велодрайв Kinder Bike 2013!

Сеть магазинов «Велодрайв» объявляет о начале детского фотоконкурса Kinder Bike 2013!

Приглашаем детей в возрасте от 1 до 10 лет и их родителей побороться за главный приз – великолепный детский велосипед от компании «Велодрайв»! Генеральный спонсор – один из ведущих велосипедных брендов Stark! За самый яркий, необычный и запоминающийся образ, маленькому велогонщику будет вручен приз – велосипед! В конкурсе принимают участие дети четырех разных возрастных категорий, в каждой из которых пройдет борьба за главный приз: «Крохи» 1-2 года, «Малыши» 3-4 года, «Детки» 5-7 лет, «Юниоры» 8-10 лет. Срок проведения конкурса – с 1 апреля по 8 июля 2013 года.

*Что нужно для участия в конкурсе?!*

с 1 апреля по 19 мая: позвонить по телефонам любой из фотостудий – партнеров и записаться

на фотосессию, обязательно сообщив возраст вашего ребенка. Велосипеды уже находятся в студиях. Стоимость проведения фотосессии – 300 руб. Съемка направлена на создание ОДНОЙ фотографии участвующей в конкурсе. Самая выразительная и запоминающаяся фотография будет опубликована на сайте магазина. Далее участникам предстоит пройти два конкурсных отбора, а также дополнительный этап – «Рисунок», и принять участие в голосовании на сайте.



Подробнее о конкурсе Вы можете узнать на сайте компании [www.velodrive.ru](http://www.velodrive.ru) или по тел.: (812) 9-237-237

диспетчерская служба

# ВЕЗЁТ

ЗАКАЗА ТАКСИ

## 318-0-318




V.I.P. карта № 103

диспетчерская служба

# ВЕЗЁТ

ЗАКАЗА ТАКСИ

скидка при заказе по городу

## 20%

Номера городских телефонов

318-0-318

6-005-006

Бесплатный звонок с мобильного

«Билайн» 0585

«МегаФон» 0271

«Теле2» 0807

Заказ такси через интернет

[www.rutaxi.ru](http://www.rutaxi.ru)



**МОБИЛЬНЫЙ ПУЛЬТ ВЕЗЁТ**

На платформе Android, iPhone, Java.

Устанавливай через сканер QR-кода.

**ЗАКАЗ ТАКСИ В 2 РАЗА БЫСТРЕЕ**

# Везёт по жизни!





## Торт вашей мечты

Приближается выпускной. Это один из немногих праздников, который происходит один раз в жизни! Девочки, неуклюже прячущие руки в несуществующие рукава вечерних платьев, юноши, важные от осознания значимости события.

А что может быть более торжественным, чем праздничный торт?!

Порадуйте своих, уже больших, но еще детей, лакомством в виде премии «Оскар» или великолепных «Алых парусов»! Поверьте, Ваши дети навсегда запомнят этот торжественный праздник! Дайте волю фантазии, и профессионалы создадут великолепный шедевр для вашего любимого взрослеющего чада!

Такой торт может быть выполнен только на заказ. Ознакомившись заранее с его ингредиентами, вы точно будете знать, что лакомство не содержит вредных добавок или веществ, которые могут испортить праздник и оставить горькое послевкусие разочарования! Натуральные продукты, свежие или замороженные ягоды и фрукты, никаких стабилизаторов и консервантов! Вам хочется яркий торт, но с минимумом красителей? Можно сделать крем или мастику менее насыщенных цветов, зато добавить ярких фруктов! Лучше не заказывать торты с белковым кремом и с начинками, не проходящими термообработку (например, «Тирамису», невыпечной «Чиз-Кейк», «Птичье молоко»).

И, конечно же, заказной торт должен быть изготовлен профессионалами в промышленных условиях, а не на чужой кухне малознакомой тетенькой. Тогда лакомство принесет вам и вашему ребенку много радости и станет источником полезных веществ.

+7 921-752-34-83

294-72-91

[vk.com/tortvasheimechti](http://vk.com/tortvasheimechti)

[www.tortvm.ru](http://www.tortvm.ru)







# ЦЕНТР МЕДИЦИНЫ ПЛОДА

Северо-Западный пренатальный генетический центр  
Учебно-методический центр НИИ АГ им. Д.О. Отта СЗО РАМН

- Все виды УЗИ при беременности – диагностика пороков развития плода на экспертном уровне (2D, 3D и 4D) с записью на DVD, печать цветных фотографий плода
- Эхокардиография (осмотр сердца) плода
- Комбинированный ультразвуковой и биохимический скрининг болезни Дауна в 11-13 недель за 1 визит
- Инвазивная пренатальная диагностика хромосомных болезней (хорионбиопсия, плацентобиопсия и кордоцентез)
- Экспертное консультирование в сложных случаях
- Врач-генетик, акушер-гинеколог, детский кардиолог, уролог и др.
- Обучение и повышение квалификации врачей пренатальной диагностики



14-я линия Васильевского острова, д. 7 931-25-05, 931-24-25

Филиалы:

Ул. Лени Голикова, д. 29/3 (ЖК №13)	919-74-07, 308-57-02
Ул. Турку, д. 5/13 (ЖК №19)	410-98-10, 963-02-26
Ул. Бадаева, д. 6	952-05-09, 952-52-20
Пр. Приморский, д. 3 (КДП №1)	952-05-08, 952-35-05
Ул. Сикеираса, д. 10 (ЖК №22)	954-60-35, 908-35-55
Ул. Орджоникидзе, д. 21 (ЖК №5)	726-33-96, 931-40-50
Пр. Тореза, д. 72 (больница РАМН)	553-34-89, 944-31-94
Выборг, пр. Ленина, д. 12	(921) 420-82-22, (921) 301-21-00
Ул. Пулковская, д. 8, к. 1	458-00-00



[www.spbplod.ru](http://www.spbplod.ru)



## КЛИНИКА МЕДИКА

### ЦЕНТР УЗИ ДЕТЯМ

(УЗИ всех органов и сосудов для всей семьи. Эхокардиография, нейросонография, УЗИ тазобедренных суставов)  
пр. Энгельса, д. 117

тел. 919-85-89, 248-96-19

[www.uzidetyam.ru](http://www.uzidetyam.ru)

### ЦЕНТР ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ

(гинеколог, уролог-андролог, маммолог, эндокринолог, диагностика и лечение бесплодия, ведение беременности, анализы)  
пр. Тореза, д. 72

тел. 919-82-39, 553-34-11

[www.cpsmed.ru](http://www.cpsmed.ru)

### КАРДИОЦЕНТР

(кардиолог, эхокардиография, стрессэхокардиография, УЗИ органов и сосудов, анализы)  
ул. Олеко Дундича 8/2 пр. Тореза, 72  
ул. Бадаева, д. 6, к. 1  
ул. Пулковская, д. 8, к. 1

тел. 992-22-79, 366-48-03  
тел. 944-31-94, 553-34-89  
тел. 677-54-50, 952-52-20  
458-00-00

[www.spbcardio.ru](http://www.spbcardio.ru)

### ЦЕНТР ЛУЧЕВОЙ ДИАГНОСТИКИ

(компьютерная томография, УЗИ органов и сосудов, остеоденситометрия)  
пр. Тореза, 72

тел. 944-31-94, 553-34-89

[www.medika-med.ru](http://www.medika-med.ru)

### МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА

(Гинеколог, акушер-гинеколог, гинеколог-эндокринолог, уролог-андролог, хирург, терапевт, кардиолог, эндокринолог, флеболог, невролог, нефролог, гастроэнтеролог. Диагностика и лечение бесплодия у мужчин и женщин. Ведение беременности. 3D/4D УЗИ при беременности. ФДС. ЭКГ. Мониторирование ЭКГ и АД. УЗИ всех органов и сосудов, эхокардиография. Кольпоскопия. Массаж, мануальная терапия. Иглорефлексотерапия. Физиотерапия. Лабораторные исследования)  
ул. Бадаева, д. 6, к. 1  
ул. Пулковская, д. 8, к. 1

тел. 677-54-50, 952-52-20  
458-00-00

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

### СОЦИАЛЬНАЯ АПТЕКА. ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН.

(организаторы на суставы, медицинская техника, инвалидные кресла, кресло-туалеты, массажеры, корсеты, ходунки, стельки; в наличии широкий спектр медикаментов, трав, косметики, средств гигиены; доставка в пределах СПб.)  
ул. Некрасова, д. 17

тел. 320-05-58, 275-43-63

Предъявителю  
скидка 10%

на все услуги

+

дисконтная карта  
в подарок



Единая информационная  
справочная служба:  
458-00-00



## MAKE A FRIEND – СОЗДАЙ СВОЕГО ДРУГА!

Если вы хотите подарить ребенку настоящего друга и незабываемый праздник или ищете для любимой девушки игрушку, которая выразит ваши чувства к ней и останется в памяти навсегда, то вы пришли по адресу, в Волшебную мастерскую MAKE A FRIEND! Приобретая игрушку в подарок, в приложение к милому зверьку вы подарите свидетельство с фотографией о рождении друга. Весь процесс создания игрушки разбит на этапы, каждый из которых значительно влияет на внешний вид и ее характер.

Надеемся, что с вопросом «Что подарить ребенку?» Вы уже определились. Ждем Вас в нашей Волшебной мастерской с творческими идеями и позитивным настроением. И если Вы хотите по-настоящему порадовать своего ребенка, то возьмите его с собой!

Наша команда также организует и проводит выездные праздники в Санкт-Петербурге

и Ленинградской области. Мы предложим индивидуальные сценарии проведения праздника и учтем Ваши пожелания. Наши аниматоры помогут вам сделать нового плюшевого друга и развлекут интересным шоу. Детские праздники всегда насыщены событиями, эмоциями и особой позитивной энергетикой. Дети – самые искренние слушатели и “строгие судьи”, а потому улыбка и смех ребенка являются прямыми показателями нашего профессионализма! По вопросам организации праздников звоните по телефону +7 921 887-68-09  
Make a Friend – создай своего друга!

Волшебная мастерская Make a Friend:  
Санкт-Петербург, ул. Савушкина 126,  
ТРК «Атлантик Сити», 3 этаж, тел. 958-19-12

Санкт-Петербург, ул. Марата, 86,  
ТРК «Планета Нептун», 2 этаж, тел. 959-39-07

[info@makeafriend.ru](mailto:info@makeafriend.ru)

[www.makeafriend.ru](http://www.makeafriend.ru)

## А какую воду пьете Вы?

AQUA LIVING

Продукция немецкой фирмы Aqua Living – это системы для очистки воды с использованием самых передовых технологий в этой области. В процессе очистки вода освобождается от всех загрязнений: хлора, извести, тяжелых металлов, фармацевтических средств, вирусов, бактерий и т.д. Уникальность системы Aqua Living состоит в том, что она позволяет не просто очистить воду, но и правильно выстроить молекулярную структуру воды. В своем роде, каждая установка Aqua Living – это завод по производству питьевой воды.

Чистейшая и полезная для здоровья вода – это дар природы.  
Доставьте себе удовольствие!  
Воспользуйтесь этим даром!

Торговый дом MerlinLux



*Вода, у тебя нет ни цвета, ни вкуса, ни запаха, тебя не возможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни. Ты – сама жизнь. Ты наполняешь нас радостью, которую не объяснить нашими чувствами. С тобой возвращаются к нам силы, с которыми мы уже простились.*

Антуан де Сент-Экзюпери



**GISSWEIN**  
— VISION WALK

Галерея бутиков Гранд Палас,  
Невский пр. 44 - Итальянская ул., 15,  
4-й торговый уровень,  
бутик 549, 550, тел. 449-94-25

ТМ «Светлановский»,  
пр. Энгельса, д. 33, тел. 326-38-59

ЕТЦ «Сампсониевский»,  
Б. Сампсониевский пр., д. 32,  
тел. 324-48-57

Универмаг «Московский», зал  
«Серпантин»,  
Московский пр., д. 205, тел. 371-12-24



## Книжная лавочка

**31** марта открывается новый семейный магазин «Книжная лавочка». Уникальность «Лавочки» заключается в том, что это не просто площадка, где можно что-то купить – это пространство, где можно узнать что-то новое, место встречи со старыми и новыми друзьями, территория размышлений и творческого поиска.

На полках магазина будет таиться масса необычных и интересных вещей. Независимо от возраста и предпочтений каждый сможет найти в «Книжной лавочке» что-то интересное для себя. Ассортимент магазина очень разнообразен, здесь Вас ждут: канцтовары, игры, игрушки, развивающие игры, литература на все возраста и тематики, известные всем с детства диафильмы и проекторы (да, именно те самые!) и много другой приятной всячины.

В магазине обустроен уголок для отдыха и чтения с уютным диваном и подушками. Там любой желающий сможет с головой погрузиться в необъятный мир книжной фантазии. Специально для наших маленьких посетителей мы отвели детский уголок, чтобы каждый ребенок смог поиграть, отдохнуть и, конечно, почитать.

Но самое интересное – бесплатные

мероприятия на территории магазина. Мы будем проводить лекции, мастер-классы, встречи и просто праздники.

Приходите в «Книжную лавочку» и Вы сами увидите и почувствуете эту уютную атмосферу домашней библиотеки, детской комнаты и развивающего кружка.

Уже в день открытия все посетители смогут поучаствовать в бесплатном мастер-классе, посетить мастерскую аквагрима, выиграть в фанты у продавцов скидку, стать членом клуба ценителей хорошей литературы «На Лавочке».

### Подробная программа открытия:

13:00 – 15:00 Мастерская аквагрима: полнейшее перевоплощение для всех

15:30 – 16:30 Мастер-класс «Книжка-головоломка своими руками»

17:00 – до последнего желающего просмотр диафильмов

### Еще в этот день все желающие смогут:

- вступить в клуб «На Лавочке» и получить все привилегии;
- получить скидку, просто сыграв с продавцом в фанты!

Адрес: ТРК Континент, ул. Бухарестская, д. 30



Рисунок. Товар сертифицирован.

**Tiny Love™**



## Коврик «Мои маленькие открытия»

РАЗВИВАЮЩИЙ КОВРИК ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ ТИПА TRAVEL  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С РОЖДЕНИЯ



Супербольшой размер  
1,5 x 1 м.



Разнофактурные  
элементы для развития  
мелкой моторики



Устойчив к воздействию  
солнца и солёной воды



Множество увлекательных  
сюрпризов, шуршалок  
и пищалок



Интегрированная мембрана  
для умеренного или  
субтропического климата

Спрашивайте в магазинах вашего города

**Gulliver®**

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР **Tiny Love** НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ ТОРГОВЫЙ ДОМ «ГУЛЛИВЕР И КО». БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ОБ ИГРУШКАХ TINY LOVE ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ НА САЙТЕ [WWW.GULLIVER.RU](http://WWW.GULLIVER.RU)



## Новая детская программа в ресторанах «Марчелли's»

Этой весной семейные итальянские рестораны «Марчелли's» порадуют своих гостей обновленным весенним меню и новой детской программой.

Повара ресторанов позаботились о тех, кто соблюдает Великий Пост, предложив им специальное меню. В «Марчелли's» теперь можно попробовать сытный суп-пюре из белой фасоли с трюфельным маслом, котлеты из чечевицы, а на десерт — кокосовую панна котту, приготовленную по особому рецепту.

Кроме гастрономических новинок появились новые развлекательные и обучающие программы для маленьких гостей. С апреля семейные рестораны открывают Школу Рисования в стенах детских комнат. Опытным педагогом была разработана специальная

программа по обучению. Первое занятие начнется с основ рисунка и знакомства с понятиями «живопись», «композиция» и «золотое сечение». Уроки будут проходить один раз в месяц в каждом ресторане «Марчелли's».

Есть и еще одна хорошая новость! По просьбам родителей, занятия Кулинарной Школы теперь проходят дважды в месяц. В этом месяце ребятам предстоит научиться готовить десерты и пиццу.

Адреса ресторанов «Марчелли's»:

- ул. Восстания, 15
- Невский пр., 43
- Космонавтов пр., 39/27
- Ленинский пр., 120
- Комендантский пр., 13/1А



Bonpoint во Франции и во всем мире — символ элегантности и утонченности. С его простым поэтическим волшебством Дом создал коллекцию, которая полна сочными цветами, причудливыми принтами и легкими тканями.

На создание коллекции Bonpoint вдохновляет все прекрасное, что есть вокруг. В первую очередь, чтобы найти творческие идеи, команда художников отправляется в путешествие. В нашей последней коллекции, например, есть линия одежды, созданная под впечатлением от атмосферы английских колледжей. Это новый живой шикарный образ выпускников-школьников на волне юмора шестидесятых. Линия строгих цветов

в сочетании с бледно-голубым и ярко-розовым, кислотно-желтым и дымчато-серым, а неоновый горошек создает дразнящий образ. Однако, мы не кутюрный бренд, чтобы следовать веяниям моды и внезапным порывам. Прежде всего, наша задача — сделать то, что понравится детям. У нас есть и классические предпочтения: розовый цвет — для девочек, голубой — для мальчиков.

Но голубой, как и любой другой цвет, имеет множество оттенков, и в нашей последней коллекции использован как яркий голубой, так и бледный, а также приглушенный синий. Приглашаем всех гурманов детской моды окунуться в Лето 2013 Bonpoint, такое изысканное и необычное...



**Санкт-Петербург, Невский пр. 141, тел. 640-66-12**



## РОДЫ – НЕ ТАК СТРАШНО, как кажется!

**Б**еременность и роды – невероятно важные события для каждой женщины. Период ожидания приятен, внимание и забота близких, да и сами себе вы позволяете немного больше радостей и исполнения капризов, чем раньше. «Если самочувствие хорошее, то ходила бы и ходила вот так, испытывая волнительные чувства и трепет, общаясь с малышом», – часто говорят будущие мамы. Малыш растет, мамин животик тоже, а с ними тревога и страхи по поводу предстоящих родов. Приходит понимание, что живот сам по себе не исчезнет, и мне предстоит пережить те «муки», о которых все мы, скорее всего уже слышали от мамы, подруги или читали на форумах. «Муки», через которые как говорится, должна пройти каждая женщина на пути к своему счастью быть мамой. Не открою

большого секрета, что все женщины испытывают страх перед родами. Так было испокон веков и с большой вероятностью будет и дальше.

Рождение – таинство. Часто, думая о рождении, мы задумываемся о смысле жизни, о чем-то высоком, духовном. О процессах, которые не зависят от нас и на которые мы не в силах повлиять. Именно неизвестность и наше бессилие перед предстоящим событием заставляют нас испытывать страх. Часто иррациональный, необъяснимый, неуправляемый, животный. Да, я знаю, что миллионы женщины рожают своих деток, да, я знаю, что рожают и не одного ребенка, да, я знаю, что все быстро забывается, как только малыш окажется у меня на руках, но... Но почему-то не становиться спокойнее. Что делать со страхом?



**Д**ля начала важно понять, что страх перед родами – это нормально. Не бояться ничего только люди с отклонениями, как известно. Нормально испытывать тревогу и волнение перед таким событием, особенно, если роды первые. Мешает в родах страх запредельный, сковывающий, панический, не дающий спать ночами. Нужно помнить о том, что между страхом и болью в родах существует очень тесная связь. Страх усиливает ощущение боли.

Его перед родами испытывает, как я уже отметила выше, каждая будущая мама. И женщина, которая ждет первого малыша, и даже та, которая рождает второго ребенка, потому что она рождает второго первый раз, и третьего ребенка она будет рожать впервые.

**Важно определить, что конкретно пугает в предстоящих родах.**

Боль? Незнание? Медицинские манипуляции? Ошибки врачей? Потеря контроля над собой? Тревога за здоровье ребенка? Травмы? Тревога за собственное здоровье? Осложнения? Боязнь, что что-то пойдет не так? Когда мы точно определяем, что нас пугает, мы можем «работать» с конкретной причиной. «Боюсь рожать» – это общая формулировка, а проблему необходимо конкретизировать. Поэтому нужно сесть и спокойно подумать, о чем-то конкретном, что именно вызывает наибольшую тревогу? Возможно, вы будете удивлены своим открытием, а возможно, вам будет довольно трудно определиться. Для уточнения своих тревог можно использовать рисунок – посредством этой техники мы можем открыть для себя многое, скрывающееся в нашем подсознании. Попробуйте в спокойной обстановке, предварительно не читая и не слушая отзывы «бывалых», особенно негативные, нарисовать свои роды или свой страх. Рисунок может быть абстрактным, не надо задумываться о своих художественных способностях, для этого психологического теста они совершенно не нужны. «Картина» должна получиться интуитивно. Глядя на рисунок, можно легко обнаружить те моменты, которые сковывают при мысли о предстоящих

*Когда мы точно определяем, что нас пугает, мы можем «работать» с конкретной причиной. «Боюсь рожать» – это общая формулировка, проблему необходимо конкретизировать.*

родах. Тут же можно исправить сценарий, дорисовав свой образ идеального рождения.

Также важно проговаривать свои страхи. Говорить о них. Это бывает сделать нелегко, потому как страшно. «Лучше промолчать, загнать поглубже, как-нибудь само пройдет.» Такая тактика – не выход и уж точно не конструктивное решение на пути к идеальным родам. Бойтесь боли? Есть масса действенных техник естественного обезболивания и медикаментозного. Есть опасения в профессионализме медицинского персонала? Вы же ответственно подходите к выбору врача и учреждения, в котором будете рожать, и ваш выбор будет не случайным – акушерка и врач с самыми лучшими рекомендациями и внушительным опытом. Осложнения при родах? Риск осложнений сведен к минимуму благодаря современной медицине. За последние 150 лет медицина далеко продвинулась. Вы будете находиться под наблюдением квалифицированного медицинского персонала в хорошо оснащенном всем необходимым стационаре.

**Еще важный момент – это информированность.** Получая ответы на свои вопросы, зная достаточно о процессе родов, снижается уровень тревоги. Будущая мама перестает думать о родах, как о чем-то ужасном, неизвестном, когда знает, что роды – претворение в жизнь законов природы, и в них нет ничего противоестественного. Помимо информации о процессе родов и рождения ребенка не менее важно знать, что нужно делать в родах женщине, «уметь» рожать. Да, да, именно уметь. Существует масса техник подготовки к родам, и они действительно помогают. Помогают научиться техникам дыхания, расслабления, визуализации.



*Слова, касающиеся родов, означают скорее не «боль», а «труд»*

Отзывы подруг и близких родственников – ценная информация, но в ней, как правило, нет ничего практического. А часто, даже наоборот, подробности, внушающие благоговейный ужас перед родами, «загоняющий» нас еще глубже в наши переживания. Благодаря подготовке к родам, женщина приобретает уверенность в себе, приходит понимание своей роли как активного участника в родах, а не «объекта медицинских манипуляций», от которого ничего не зависит. В результате дыхательных упражнений, техник релаксации, физической подготовки вы научитесь понимать и управлять своим телом. И ощущения, которые будете испытывать во время родов, будут для вас понятны, ожидаемы, вы будете готовы морально и физически к тяжелому труду – родам. Ученые-библиографы тщательно исследовали еврейские и греческие манускрипты, с которых была переведена большая часть Библии. Они пришли к заключению, что слова, касающиеся родов, означают скорее не «боль», а «труд».

Не маловажно знать, что в такой важный момент жизни как рождение ребенка вы будете не одиноки, хорошую поддержку может оказать ваш близкий человек. Знать, что он тут, рядом, помогает морально и физически, говорит слова ободрения, заботится – это стоит самой внимательной работы медицинского персонала. Ведь оказаться одной в незнакомой обстановке, с малознакомыми, а может, и вовсе незнакомыми людьми – тоже страшно.

Используя все возможные пути для преодоления своих опасений и тревог, вы сможете сказать себе – я просияла для себя все темные стороны процесса родов, я знаю, что и как я буду делать в родах; я доверяю своей акушерке; я буду не одна, меня поддержит близкий человек; я готова к труду, я сделаю все, что от меня зависит, я уверена в себе, в своих силах, ведь пройдя этот путь, меня ждет самая драгоценная награда в мире – мой долгожданный ребенок.

Легких вам родов!

Автор Виктория Чеботарева,



Занятия для беременных

# Лекции по подготовке к родам

Лекции по подготовке к родам • Аквааэробика • Фитнес • Йога  
Семинары для пар — «Партнерские роды», «Встреча с новорожденным»



**Клуб для Будущих Родителей**  
Мы находимся в Вашем районе.

**(812) 448-68-88**  
[www.rodnikclub.ru](http://www.rodnikclub.ru)

# ВАЛЕРИЯ:

## «Все мечты я превращаю в цели»

**В**алерия – певица, заслуженная артистка России, многодетная мама и замечательная супруга. В первые дни весны «ЭРУДИТУ» посчастливилось пообщаться с этой замечательной женщиной о семье, материнстве, воспитании детей и пр. Валерия оказалась очень общительным и открытым человеком, и с удовольствием поделилась с нашими читателями своими мыслями и взглядами на жизнь.

**- Валерия, здравствуйте! Разрешите поздравить Вас с недавно прошедшим Международным женским днем и пожелать всего самого наилучшего. Валерия, Вы – олицетворение настоящей современной успешной женщины: и успешная карьера, и крепкая семья, и трое детей, так же я знаю, что Вы много времени посвящаете занятиям йогой... Как Вы находите время для всего этого? Поделитесь секретом своего успеха с нашими читательницами.**

- «Секрет» в том, чтобы уметь правильно организовывать свое время. Я много работаю, но приоритет всегда у моей семьи. Светским мероприятиям я предпочту побыть дома с сыном или пообщаться с дочерью. Мы очень любим проводить выходные всей семьей – устраивать совместные походы в кино, на ужин. Важно и то, что мы с Йосей все всегда делаем вместе. Мы вместе работаем, путешествуем, отдыхаем. Совместное времяпрепровождение – залог крепкой семьи. Для занятий спортом не обязательно часами истязать себя в зале, мне достаточно взять резиновый коврик и уделить занятиям

йогой 40 минут в день. Думаю, это время себе может позволить практически любая женщина. Например, вместо калорийного ужина. Я такой же человек, как и все: много работаю, провожу свободное время с родными и не забываю уделять время себе и своему внешнему виду.

**- На Ваш взгляд, что в жизни современной женщины – построение карьеры или создание семьи – должно иметь приоритетное значение?**

Во всем должен быть баланс. Но если делать выбор, думаю, женщина всегда должна выбирать семью. Хранение семейного очага заложено в нас с рождения. Счастье иметь рядом с собой надежного мужчину-партнера, который всегда и во всем будет вам опорой и поддержкой.

**- У Вас уже взрослая дочь. Скажите, какими основными правилами жизни и женскими хитростями Вы с ней делитесь? В чем хотели бы поспособствовать в ее жизни, а от чего предостеречь?**

*«Мы очень любим проводить выходные всей семьей – устраивать совместные походы. В кино, на ужин...»*

## Звездные родители



*Во всем должен быть баланс. Но если делать выбор, думаю, женщина всегда должна выбирать семью.*

- Как бы мы ни старались уберечь детей, у них свои жизненные дороги, свои ошибки и препятствия. Мы, как родители, стараемся если не уберечь, то хотя бы подстраховать, чтобы было не так больно падать. Ошибки – это уроки, так и нужно к ним относиться и никогда не сдаваться.

**- А вообще, Вы – строгая мама?**

- Ну, почему строгая? Справедливая (улыбается). Я воспитываю детей, опираясь на свой



жизненный опыт, но я не педант и никогда не ставила для них жестких рамок и ограничений. Младшему Сене уже 14 – уже поздно кого-то из них воспитывать. Теперь я скорее советую.

**- А как Вас воспитывали в детстве – больше «методом кнута» или все же «методом пряника»?**

- Я не была проблемным ребенком. Я с детства знала, чего хочу, и что для достижения поставленных целей нужно много работать. Поэтому «кнут» всегда «лежал без дела». Лучшей наградой для меня были гордые лица моих родителей.

**- Есть ли какие-нибудь советы, семейные традиции и ценности, которые были привиты Вам Вашими родителями, и которые Вы сегодня переносите в свою семью и прививаете своим детям?**

- Да, это, несомненно, ведение здорового образа жизни, уважение к труду и деньгам. Еще мы ходим в церковь, стараемся собираться на праздники. Я очень хочу, чтобы мои дети видели перед собой пример крепкой семьи.

**- Валерия, наш журнал называется «Эрудит», и мы позиционируем себя, как журнал для родителей умных детей. Скажите, на Ваш взгляд, когда и как нужно начинать заниматься образованием детей? Нужно ли их направлять в определенных сферах или же, наоборот, нужно предоставить полную свободу выбора?**



- Начать заниматься воспитанием детей никогда не рано. Чем раньше, тем лучше. Конечно, все дети разные: у кого-то с детства просыпается интерес к какому-нибудь виду деятельности, а кого-то следует подтолкнуть. Думаю, нет ничего плохого в том, чтобы увлекать ребенка различными занятиями, пока он не найдет то, что ему интересно. Но не следует навязывать то, что интересно вам, но совершенно не увлекает его.

**- Валерия, Вы много гастролируете, наверное, редко бываете дома. Как Вы стараетесь компенсировать детям долгую разлуку с мамой?**

- Мои дети уже выросли, Аня и Тема живут отдельно, поэтому мама в доме им нужна все меньше. Мне жаль упущенного времени, что у меня не было возможности чаще бывать с ними, пока они были маленькими. Но все, что я делала, было ради них: их благополучия и будущего.

**- А такие семейные праздники как Новый год, дни рождения, бывает ли так, что Вы отмечаете их отдельно от детей, или, что бы ни случилось, эти праздники Вы всегда отмечаете в кругу семьи?**

- Праздники – это время семьи. Редко случается провести их порознь. Люблю традицию вместе собраться, приготовить вкусное блюдо, накрыть стол. Но, главное – вся семья вместе. Это и есть счастье.

**- Валерия, я знаю, что сейчас Вы**

**периодически выступаете вместе со своим младшим сыном. Скажите, его любовь к игре на фортепиано была привита родителями-музыкантами, или это 100% его собственный выбор?**

- Это его выбор. Он занимается музыкой с 4 лет. Конечно, когда он начинал, как и положено детям, иногда капризничал, ленился. Но став постарше, увлекся всерьез. Ему не следует напоминать, заставлять. Музыка для него – вся жизнь. Мне нравится его ответственность.


**- А Вы бы хотели, чтобы в будущем Ваши дети связали свою жизнь с музыкой, с шоу-бизнесом?**

- Я хочу, чтобы дети выбирали то, что им нравится, что станет приносить удовольствие. Дети с пеленок живут «за сценой», они видели всю изнанку этого «глянцевого» мира, и, если они выберут шоу-бизнес, я их поддержу. Аня выбрала актерство и в свои 19 уже столкнулась со всеми трудностями профессии, Сеня принимал участие в серьезных конкурсах – это его путь в музыкальный мир. Артемий выбрал мир бизнеса и IT-технологий. Меня бы больше расстраивало, если бы они пробовали себя в разных сферах, но не могли сделать выбор.

**- Валерия, есть ли еще что-то, о чем Вы мечтаете?**

- Моя семья – мое счастье. А все мечты я превращаю в цели!

Беседовала Юлия Бежанова



*«Семья, на мой взгляд,  
– это, прежде всего,  
атмосфера, в которой растут  
и воспитываются дети...»*

# **СЕРГЕЙ ЖУКОВ** *Многодетный папа*



**Р**оман Жуков – популярный российский музыкант. Его первые записи «Первый снег» и «Ночная даль», вошедшие в дебютный альбом «Первый снег» (1988), выполненный в стилистике евродиско, по сей день имеют успех у публики. В 1989 году Роман создает группу «Маршал».

Выходит второй альбом «Максимальная версия дискотек». Песня «Я люблю вас, девочки, я люблю вас, мальчики» стала визитной карточкой исполнителя. В 1990 году коллектив дал более 500 концертов, и газета «Московский комсомолец» назвала Рому Жукова «супергастролером». Третий альбом «Млечный путь» (1992) был выпущен более чем миллионным тиражом. Но, перестав ездить на гастроли и сосредоточившись на студийной записи, в 1993 году Группа «Маршал» постепенно распалась.

В 1993 Жуков уезжает в Америку.

С 1995 года выступает для наших эмигрантов в Германии.

В конце 1995 года возвращается в Москву.

В 1996 – 1997 году живет в Италии. Записывает версии своего хита «Я люблю вас, девочки, я люблю вас, мальчики» на итальянском и английском языках.

Вернувшись в 1997 в Россию, организует студию, выпускающую музыкальные сборники, самыми известными из которых стала серия «Легенды русского диско», и под псевдонимом «Немо» записал альбом «Назад в будущее».

Используя возможности современной техники, в 1999 он сделал новые аранжировки своих самых известных песен и издал под своим именем диск «Возвращение», включив туда несколько композиций с предыдущего альбома. Его песни вновь стали звучать в радиоэфире и приобрели поклонников

Осенью 1999 года уже в России и официально выходит компиляция песен Жукова 1990 – 1998 годов. В 2002 году стремящийся снова попасть в хит-парады Рома Жуков записывает и представляет свои новые песни. 2003 год –



выходит альбом «Синий иней». 2005 год – записывает альбом «Пыль мечты». Между записями песен Рома успешно работает и гастролитует и по сей день.

Роман – многодетный отец, интересный человек, со своим особым внутренним миром, пониманием жизни и в том числе семейной, сегодня готов порассуждать об этом на страницах нашего журнала. Возможно, наши читатели увидят сегодня популярного шоумена с несколько другой стороны.

*«Безусловно, я бы никогда не состоялся, как музыкант и композитор, без начального музыкального образования, полученного в Орловской музыкальной школе имени В.С. Калинникова, при титанических усилиях моей преподавательницы по музыке Елены Самуиловны»*

**- Роман, расскажите о Ваших корнях, о Вашей малой родине, о семье, школе и друзьях детства.**

- Я родился 19 апреля 1967 года в старинном русском городе Орле на берегу Оки. Мое детство прошло в небольшом частном доме на улице Новая. Я рос общительным парнишкой и помню, что даже был любимчиком у воспитателей в детском садике. У меня есть два брата, двойняшки – младше меня на три года Сергей и Виктор. Была еще старшая сестра Наталья, которая, к сожалению, погибла в 26-летнем возрасте.

Моему городу Орлу я обязан очень многим. Прежде всего, возможностью своей творческой реализации, которая начиналась с вокально-инструментального ансамбля «Синтез» при Орловском Дворце пионеров и школьников (его руководителем был мой первый наставник Владимир Матвеевич Копанев). А еще – моими светлыми воспоминаниями о первой любви к моей однокласснице Юле Денисовой. С удовольствием всегда вспоминаю о школе №26, в которой я учился, об учителях Марк Кире Емельяновне и Павленко Людмиле Степановне. О моих друзьях: Алексее Прокофьеве, Олеге Уракове и Сергее Карпикове. Они мои «соучастники» по группе «Синтез». Мы до сих пор в прекрасных отношениях и стараемся видаться при первой возможности, хотя живем далеко друг от друга.

Безусловно, я бы никогда не состоялся, как музыкант и композитор, без начального музыкального образования, полученного в Орловской музыкальной школе имени

В.С. Калинникова, при титанических усилиях моей преподавательницы по музыке Елены Самуиловны.

**- Роман, расскажите о папе и маме, кто они по профессии, какими они были родителями, какой была жизнь в родительском доме.**

- Я родился в семье интеллигентов. Мой отец Жуков Владимир Васильевич был ученым физиком, а мама – Жукова Лариса Викторовна – инженером. Папа, после окончания аспирантуры в 1973 году, был направлен в Махачкалу возглавить факультет при Дагестанском педагогическом институте, так что вся семья на недолгое время перебралась в Дагестан, где нам дали огромную трехкомнатную квартиру с потрясающим видом на гору Таркитау. Но, к сожалению, через два года в семье случилась ужасная трагедия, папа погиб под ножом неопытного хирурга при проведении операции самого обычного аппендицита.

После смерти отца в 1975 году мы вернулись в Орел. Мама и четверо детей. Только, став взрослым, я понял и оценил те трудности, которые пришлось преодолеть маме и бабушке Любе, чтобы вырастить и воспитать такую ораву без отца.

Хочется сказать несколько слов о бабушке Любе. Ее муж, мой дед Виктор Васильевич Булычев погиб во время Великой Отечественной Войны и за свои подвиги получил звание Героя Советского Союза. Педагогический институт Орла носит его имя. Дед был и остается гордостью нашей семьи. Так вот, моя бабушка Люба получала за деда приличную персональную пенсию, чем, безусловно, финансово тянула наш семейный бюджет. Я сейчас удивляюсь, откуда эти хрупкие женщины брали силы? Ведь они обе работали, но мы были всегда сыты, одеты и обуты, а самое главное, что в нашем доме жили любовь и гармония.

К сожалению, маму в возрасте 60 лет сразила страшная болезнь, и она умерла в 2001 году



от рака, так и не дождавшись внуков. А вот бабушка Люба прожила долгую жизнь и умерла в 2010 году в возрасте 94 лет, и она успела понянчить своих правнуков.

#### **- Что Вы перенесли из семьи родителей в Вашу семью?**

- Музыку, конечно, музыку! Семья, в которой я рос, была очень музыкальной, мама и папа прекрасно пели и оба играли на фортепиано. Мой музыкальный вкус того времени сформировался от папиных-маминых песен и той музыки, которую они слушали. Тогда мне нравились Вергинский и Карел Готт. Но со временем вкус мой стали формировать более модные тогда Бони М, Тич Ин и Демис Руссос. Помню, как я, стоя перед зеркалом с тюбиком зубной пасты, подпевал Бони М, песню «Санни». И именно тогда я начал замечать в себе композиторские задатки, помню, прослушивая популярные песни, я замечал: «А вот в этом месте я бы мелодию сделал бы иначе, по-моему, было бы интереснее!».

*«Сейчас у меня пятеро детей: Полина 8 лет, Никита 5 лет, Анжелика 3 года, София Виктория 2 года и Виктория Элизабет 8 месяцев»*

Сейчас у меня пятеро детей: Полина 8 лет, Никита 5 лет, Анжелика 3 года, София Виктория 2 года и Виктория Элизабет 8 месяцев. Я считаю, что мои дети очень музыкальны, все они, начиная с полугода, даже не начав ходить, по-своему здорово танцевали под музыку, держась за спинку детского манежа. Старшая Полина и сейчас очень хорошо танцует. Она часто просит в присутствии гостей включить ее любимую Леди Гагу, чтоб продемонстрировать всем свои танцы. Я ни в коем случае не хочу давить на своих детей своим пристрастием к какой-либо музыке. Считаю, что придет час, и они сами разберутся, какую им музыку слушать. Но важно главное: я обязательно дам им базовое музыкальное образование, которое им точно пригодится в жизни. Да и, признаться, мне всегда приятно



видеть молодого человека или барышню, музицирующих за рояле

**- Роман, менялись ли Ваши первоначальные взгляды на воспитание детей по мере и взросления!**

- Мои подходы к воспитанию детей существенно меняются с возрастом моих детей. Когда Полина повзрослела, а в доме появилась малышня, я понял, что одни с женой Леной мы уже не справляемся, поэтому в дом были приглашены репетиторы и помощницы по хозяйству. Стало существенно легче с профессионалами.

После трагедии, которая произошла с Лизонькой летом 2012 года, я стал гораздо нежнее и снисходительней к своим детям. И по той же причине отношение к младшей дочери Виктории Элизабет совершенно особое. Когда я дома, я буквально не выпускаю ее из рук, словно пытаюсь дать ей двойную любовь и нежность! И она, конечно же, это чувствует, да все мои дети это чувствуют... Я их очень люблю, всех без исключения!

**- Что сегодня для вас особенно важно в воспитании, в образовании детей?**

- Я собираюсь дать своим детям хорошее образование! И пусть это звучит не патриотично, хочу, чтоб получили они его за границей. И не потому, что оно там лучше, а скорее, потому что оно престижнее! Ну и потом, как известно в этом году ни один российский ВУЗ не вошел в список двухсот лучших ВУЗов мира, хотя несколько лет назад ситуация была существенно лучше. Но это, наверное, не моя проблема, пусть эту ситуацию меняют люди, отвечающие за это. Вот когда изменят ситуацию – тогда может и я поменяю свое решение.

**- Роман, Вы – русский человек. На Ваш взгляд, что у нас в России сегодня нужно срочно менять?**

- Я – патриот своей страны, я могу выслушать что-то неприятное о своей стране от соотечественника, но никогда не позволю этого делать иностранцу. В нашей стране все беды от зависти и коррупции. Если за границей, когда я иду с семьей по улице – то вижу восхищенные взгляды прохожих и слышу одобрительные слова о моей большой семье. У нас в России – это недобрые взгляды исподлобья да еще бросят вслед: «Нарожали... Тут одного-то не прокормить... Делать людям нечего». У нас отношения между людьми сильно отличаются от Европы и Америки. Видимо, сказывается наше с вами недалекое прошлое. Ведь крепостное право было отменено каких-то 150 лет назад. А что такое крепостное право? Это порабощение своего народа своим же народом! Нигде в мире такого не было, только

в России. Везде рабов привозили с войн, из завоеванных стран, у нас своих же делали рабами и унижали, как могли. Вот и чувствуем это деление на сорта до сих пор.

Что касается коррупции, то тут просто настоящая беда. Я считаю, что коррумпированных чиновников надо разоблачать и публично и показательно призывать к ответу в судах. Я после трагедии с Лизой затеял судебный процесс, который, по сути, выиграл. Но по факту проиграл, потому что с одной стороны суд частично удовлетворил финансовый иск и выплатил один миллион рублей компенсации, но с другой стороны суд так и не призвал к ответу основных ответчиков – муниципальных чиновников, от которых как раз и зависит качество детских игровых площадок.

Слава Богу, параллельно было заведено уголовное дело, которое совсем недавно предъявило обвинение чиновнице, поставившей подпись под актом сдачи игровой площадки, на которой погибла моя дочь. Будет новый суд, и этой женщине грозит до пяти лет лишения свободы. Мне ее по-человечески жаль... С кого-то надо было начинать менять это катастрофическое положение, которое то тут, то там происходит в нашей стране? Как только этой чиновнице было предъявлено обвинение, на меня вышел ее адвокат и попросил меня о личной встрече с ней.

И тут случилась очень важная вещь – пришла эта женщина, вся в слезах с уставшими от бессонницы глазами и просила прощения и выражала соболезнования. Хорошо бы она это сделала раньше, сразу, а не через полгода, когда ее обвинили. Но все равно я считаю, что это не только моя победа, это победа всех тех людей, чьи дети пострадали от халатности чиновников, а те как всегда вышли сухими из воды.

Недавно меня пригласили на заседание Общественной палаты РФ и предварительно запустили горячую телефонную линию на тему травматизма на детских площадках. Так вот: за десять дней работы этой горячей линии было выявлено 300(!) случаев травматизма у детей

*«Я стараюсь быть в первую очередь хорошим отцом для своих детей, хорошим мужем для своей жены, любимым артистом для своих поклонников!»*

по стране и 10 из них летальных. Я уверен, что из всех этих случаев. Многие не то, что до суда не дошли, у них даже заявление в полицию не приняли. Как правило, чиновники и судьи обвиняют самих родителей, вот один пример: мама с ребенком подходила к подъезду и на ребенка упала подъездная железная дверь?! Был суд, который обвинил мать в том, что та не держала ребенка за руку в этот момент! Я был втянут в это судебное разбирательство по совершенно жуткой причине, и у меня нет другого выбора, как дойти в этом деле до конца. Я очень надеюсь на новый суд, на большой общественный резонанс! Я хочу выразить признательность средствам массовой информации за безоговорочную поддержку моей позиции в борьбе с чиновничьим беспределом.

**- Поговорим о том, как вы отдыхаете: один, с женой, с семьей? Как проходят домашние, семейные праздники, как организовано свободное время (конечно, если оно есть в такой большой семье?)**

- Конечно, если отдыхать-то отдыхать всей семьей! Летом – это Подмосковье и Европа, а зимой Таиланд или что-то в теплых краях в районе экватора...

Что касается семейных праздников, то мы любим праздники шумные и многолюдные! Заводила тут моя супруга. Вначале она намеками, штрихами доносит масштаб предстоящего события, я же, осознавая объем сил, средств и нервов, начинаю дико сопротивляться, но уже через 15-20 минут отхожу и соглашаюсь. И уже в спокойной обстановке мы обсуждаем детали нашего мероприятия. Все наши праздники – это, конечно, один непрерывный концерт, поскольку в артистической среде главным подарком на праздник остается песня. Но поскольку

*Семья, на мой Взгляд, –  
это, прежде всего, атмосфера,  
в которой растут  
и Воспитываются дети.*

наши праздники в основном детские – то они украшаются клоунами и разными анимациями! Получается всегда очень весело и детям и взрослым!

### **- Как Вы сегодня позиционируете себя? Основные Ваши приоритеты в жизни?**

- Я стараюсь быть в первую очередь хорошим отцом для своих детей, хорошим мужем для своей жены, любимым артистом для своих поклонников! С недавнего времени приходится быть в какой-то мере и общественным деятелем. Так что, дай Бог мне здоровья, чтобы со всем этим справиться! Совсем скоро у меня выходит новый альбом, кстати говоря, первый за последние восемь лет. С 2005 года я не позволял себе такой роскоши. Это был как раз тот период, когда в нашей семье стали появляться дети, и было, мягко говоря, не до новых альбомов. А сегодня появился и новый альбом, и новый клип на песню «Диско-ночь». Очень хочу сделать своим поклонникам подарок: я их так давно ничем не баловал.

### **- Ваши советы тем, кто только собирается создать семью, а также молодоженам и совсем молодым семьям:**

- Семья, на мой взгляд, – это, прежде всего, атмосфера, в которой растут и воспитываются дети. Сейчас у молодых популярна такая установка на семью – сначала встать на ноги, чтобы создать все условия для комфортной жизни ребенка, а потом заводить малыша. Но я смею утверждать, что дети сами являются мощным стимулом к процветанию, поэтому советую тем, кто не решается пока заводить детей – не бойтесь трудностей! Если Бог дал



вам ребенка, значит, Он даст вам и силы и средства для его воспитания и содержания.

И еще: в семье важное – это взаимопонимание, я бы даже сказал жертвенность во имя благополучия и покоя близких! Самое главное – слышать человека, который рядом с тобой! И еще понимать, что спокойствие дорогих тебе людей прямо пропорционально твоему личному спокойствию и уверенности. Этого, к сожалению, сейчас не хватает, как в отдельных семьях, так и во всем нашем обществе. Я уверен, если мы это поймем, наши с вами семьи и все общество в целом придут-таки к всеобщему обновлению и выздоровлению!

В общем, люди, будьте внимательны и снисходительны к своим ближним! А женщинам нашим дорогим я желаю искренности в отношениях с нами, мужчинами, красоты и мудрости и крепкого здоровья, чтобы его хватило на тот нелегкий женский труд в воспитании детей и обустройстве домашнего уюта.

Беседовала Оксана Абдуханова



Кто в детстве не мечтал стать летчиком или врачом? Пожарным или художником? Какой ребенок не хотел хотя бы на час стать взрослым?

Осуществить мечту ребенка можно в новом уникальном городе профессий для детей!

# Добро пожаловать в Кидбург!

Интерактивный город профессий «Кидбург»

Санкт-Петербург, пр. Энгельса, 154

ТРК «Гранд-Каньон», 3-й этаж, тел. 924-60-30

[www.kidburg.ru](http://www.kidburg.ru)

# Детские стоматологи знают, что нужно Вашим детям

Автор  
Елена  
Михайловна  
Грицай,  
детский  
врач-  
стоматолог



Детские стоматологи знают, что успех лечения зависит от того, насколько ребенок доверяет доктору и «сотрудничает» с ним. Цветные кабинеты, мультфильмы, подарки – все это для того, чтобы ребенок чувствовал себя спокойнее на приеме. Теперь у врачей детских стоматологических клиник «Вероника» появилось надежное средство для создания комфортной атмосферы лечения – «кислородно-азотная седация».

## 1 Что такое кислородно-азотная седация и как это работает?

В игровой форме мы показываем и рассказываем ребенку, как надеть маску и дышать через нее.

Смесь закиси кислорода и азота имеет приятный сладковатый вкус. Через несколько минут после первых вдохов кровь насыщается газом, ребенок расслабляется, свет и звуки воспринимаются приглушенно – и мы начинаем лечение.

Во время лечения ребенок остается в полном сознании, дышит, общается с доктором.

Эффект от этой процедуры проходит так же быстро, как наступает. Достаточно нескольких минут, чтобы газ выветрился из легких.

## 2 В какой ситуации используется кислородно-азотная седация?

В ситуации, когда ребенок только знакомится со стоматологическим лечением, или

когда у ребенка есть недоверие из-за предыдущего неприятного опыта общения с врачами. Седация подходит также для детей с повышенным рвотным рефлексом, чувствительностью к свету и к звукам.

## 3 Что дает кислородно-азотная седация?

Ребенку – возможность расслабиться и успокоиться настолько, что лечение зубов будет ассоциироваться у него только с позитивными эмоциями. Кроме того, седация способствует усидчивости ребенка, соответственно увеличивая время, которое он может провести в кресле.

Врачу – возможность выполнить свою работу более быстро, качественно и эффективно.

Родителю – спокойствие и уверенность в том, что ребенок будет ходить к стоматологу с удовольствием.

## 4 Для детей какого возраста подходит кислородно-азотная седация?

Она подходит для любого ребенка от трех до семи лет. Если ребенок младше, но уже идет на контакт с доктором, слушается его, то мы можем провести лечение под седацией. Если ребенок старше семи лет, но он тревожный, впечатлительный, эмоциональный, мы также проводим лечение под седацией, чтобы он быстрее привык к стоматологическим процедурам.





**5** **Седация. Анестезия. Наркоз. В чем разница?**

Седация – это не анестезия и не наркоз. Это общее состояние релаксации, при котором мы можем провести качественное лечение. Местную анестезию мы делаем для снятия чувствительности вокруг конкретного зуба, а седация психологически усиливает обезболивающее действие анестезии. В отличие от наркоза, во время седации ребенок находится в сознании и общается с врачом, при этом сохранены все рефлексы.

**6** **Как нужно готовиться к седации?**

Никакой особой подготовки не требуется. Не стоит рассказывать ребенку о планируемом лечении, мы сами покажем и расскажем ему все на его, «детском», языке. Воздержитесь от еды за три часа до приема. Будьте спокойны сами, тогда и Ваш ребенок будет знать, что все в порядке.

**7** **Как чувствует себя ребенок во время и после седации?**

Во время седации – чувство расслабленности, лени, спокойствия. После процедуры ребенок будет в своем обычном настроении, седация никак не скажется на его физическом и психологическом состоянии.

**8** **Насколько этот метод безопасен?**

Кислородно-азотная седация – безопасное седативное средство. Не вызывает привыкания и аллергии, потому что это те газы, которые и так содержатся во вдыхаемом нами воздухе. Закись азота не связывается с белками крови и в течение нескольких минут *полностью* выводится из организма через легкие. В мировой стоматологии кислородно-азотная седация используется уже более пятидесяти лет. В клиниках США и Европы практически всех дошкольников лечат под седацией, чтобы не нанести ребенку психологическую травму. Седация также применяется в акушерстве, в травматологии и других областях медицины.

**9** **Как можно записаться на лечение с применением кислородно-азотной седации?**

Записаться на консультацию детского стоматолога можно по тел. 777-77-09. На консультации врач обсудит с Вами состояние полости рта ребенка, план лечения, познакомится с ребенком и, при необходимости, запишет Вашего малыша на лечение с применением кислородно-азотной седации.



Лич. 78-01-000107 ЛП СГБ

**ПРИГЛАШАЕМ**  
**Вашего ребенка**  
**на бесплатную\* консультацию**

**Приглашение действительно по 31.05.2013**

*\* Не забудьте предъявить это приглашение, без него консультация будет стоить 515 р.*



Журнал «Эрудит», апрель 2013



Детские клиники «Вероника»  
 ул. Савушкина, 12А  
 ул. О.Дундича, 17, к.1  
 Средний пр. В.О., 48/27

777-77-09  
[www.veronica.ru](http://www.veronica.ru)

Будьте здоровы

# Омега-3 в помощь организму весной

*Уставшие от холодов, мы с нетерпением ждем весны. Но, к сожалению, не у всех людей весна вызывает приятные ассоциации, ведь именно в этот период обостряются всевозможные аллергии и дерматиты. Для аллергиков приход весны становится настоящим испытанием. В том числе страдают взрослые и дети, подверженные atopическому дерматиту. Весной такие люди готовы перепробовать все средства, лишь бы избавить себя или своих малышей от этих страданий.*

**А**топический дерматит давно известен врачам, но лишь недавно выяснились причины развития этого заболевания. Как оказалось, одна из проблем заключается в генетическом дефекте усвоения омега-3 полиненасыщенных жирных кислот из растительной пищи. Как известно, омега-3 кислоты не вырабатываются в организме человека, их можно получить только из пищи. Основные источники этих важнейших веществ – морепродукты и зеленые растения.



Из-за генетического дефекта при atopических заболеваниях дефицит морских форм омега-3 кислот гораздо сильнее, чем у здоровых людей. Из-за этого в организме происходят различные нарушения, выходит из-под контроля иммунная система, появляются признаки atopического дерматита: покраснение, шелушение, зуд.

В решении этих проблем омега-3 жирные кислоты оказывают ощутимую помощь. Но есть один нюанс: у людей, страдающих atopическим дерматитом, организм не усваивает до 90% омега-3 кислот из растительной пищи, поэтому дефицит омега-3 становится катастрофическим. Именно по этой причине всем, кому приходится иметь дело с atopическим дерматитом, следует понимать, что при atopических заболеваниях препараты омега-3 кислот из растений будут малоэффективны.

В то же время, омега-3 кислоты морского происхождения, то есть полученные из рыбы и тканей морских млекопитающих, не попадают под влияние этого врожденного дефекта и непосредственно тормозят механизмы развития atopического дерматита у детей и взрослых. Доказано, что включение омега-3 препаратов из тканей морских млекопитающих в состав комплексного лечения atopического дерматита существенно улучшает результаты терапии.

## Как омега-3 кислоты помогают быстрее справиться с этим недугом?

Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты хороши тем, что воздействуют не на симптомы заболеваний, а непосредственно на их механизмы.

Эти полезные вещества подавляют избыточную активность иммунной системы, из-за которой организм начинает атаковать собственные клетки кожи.

Омега-3 кислоты обладают эффективными противовоспалительными свойствами, препятствуют развитию хронического воспаления.

Также омега-3 кислоты сокращают гибель клеток, значительно уменьшая шелушения кожи.

Омега-3 жирные кислоты сохраняют эластичную коллагеновую основу кожи, тем самым тормозя процессы старения.

К тому же, прием омега-3 препаратов во время беременности снижает риск развития атопического дерматита у будущего ребенка.

Весной, когда организм особенно ослаблен после зимних стрессов, омега-3 кислоты необходимы не только для борьбы с аллергиями и проблемной кожей. Эти вещества улучшают работу иммунной системы, помогают избавиться от депрессии, являются незаменимыми помощниками при профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и укрепляют организм в целом.

К сожалению, сегодня мы уже не можем получить достаточное количество необходимых омега-3 кислот из пищи, поскольку система производства продуктов питания настолько изменилась со времен наших предков, что нынче мы получаем с пищей в 20 раз меньше омега-3 кислот. Сегодня необходимое количество омега-3 кислот можно получить только с помощью специальных омега-3 комплексов. Особого внимания заслуживает Норвесол.

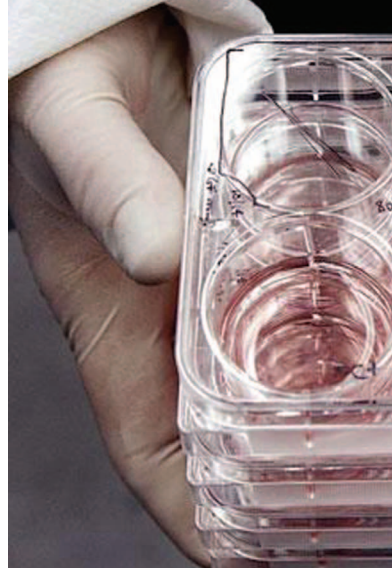
На сегодняшний день это единственный на российском рынке высокоочищенный препарат, полученный из тканей морских млекопитающих. Норвесол не вызывает аллергии, поскольку производится в Норвегии при строжайшем контроле качества на каждом этапе производства. Норвесол гипоаллергенен, он не содержит искусственных добавок и примесей. Норвесол – вспомогательное средство, улучшающее результаты лечения атопического дерматита и повышающее качество жизни. Эффективность применения Норвесола в комплексном лечении атопического дерматита была доказана в независимых научных исследованиях в клинике дерматологии Военно-Медицинской Академии им. С.М. Кирова.

**NORWESOL™**  
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОМЕГА-3 КОМПЛЕКС

Самый биодоступный источник омега-3 из Норвегии. Не содержит искусственных примесей и добавок. Гипоаллергенен.

Norwesol на долгие годы сохраняет красоту и здоровье.  
Помогает без осложнений выносить и родить здорового малыша.

8 800 333 33 02 [www.norwesol.ru](http://www.norwesol.ru)



## Транс-технологии: храните клетки в банке

### Факты и цифры

Мировая практика банкирования стволовых клеток пуповинной крови насчитывает несколько десятков лет.

С момента первой трансплантации человеческой пуповинной крови, проведенной более двадцати лет назад, банки для хранения пуповинной крови начали создаваться во всем мире.

На сегодняшний день ежегодно в мире осуществляются десятки тысяч трансплантаций пуповинной крови взрослым и детям.

Стволовые клетки уже доказали свою эффективность при лечении более 80 тяжелых заболеваний. В ближайшие годы ожидается существенное увеличение числа методик лечения с применением стволовых клеток, поскольку десятки таких методик уже находятся на стадии клинических испытаний.

### Что такое стволовые клетки?

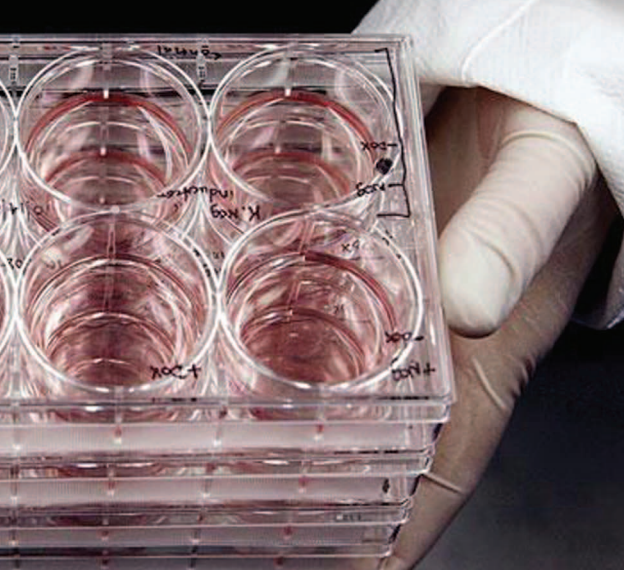
По сути, это – золотой запас организма, потому что именно стволовые клетки обеспечивают восстановление поврежденных участков органов и тканей. Ведь стволовая клетка – это незрелая клетка, способная к самообновлению и развитию

в специализированные клетки организма. Но запас стволовых клеток взрослого организма очень невелик. Поэтому случается так, что обновить утраченные клетки организм самостоятельно уже не может. В 80-ые годы XX века ученые сделали удивительное открытие: богатым источником стволовых клеток является пуповинная кровь, собранная после рождения ребенка. Если взять эту кровь из пуповины ребенка и поместить в криобанк, то в дальнейшем стволовые клетки пуповинной крови можно будет использовать для лечения целого ряда опасных заболеваний как самого ребенка, так и его родителей, а также братьев и сестер.

### Первый в Петербурге

В Санкт-Петербурге самый длительный опыт банкирования стволовых клеток пуповинной крови – у компании «Транс-Технологии», которая начала свою деятельность в 2002 году.

В настоящее время Банк стволовых клеток «Транс-Технологии» имеет самое современное на северо-западе России хранилище биологических материалов, а также собственные лаборатории для исследования и обработки стволовых клеток. Компания сотрудничает со всеми родильными домами и женскими консультациями Санкт-Петербурга и Ленинградской области, принимает на хранение образцы из других регионов.



Будьте здоровы

ТРАНС



БАНК СТЕЛОВЫХ КЛЕТОК  
ТЕХНОЛОГИИ



Компания «Транс-Технологии» входит в состав самого крупного в России биотехнологического холдинга «Алкор Био».

Это существенно увеличивает гарантии и финансовую защищенность Банка стволовых клеток, позволяет сохранять самую невысокую по Петербургу стоимость договора на персональное хранение стволовых клеток, а также предоставлять беспроцентную рассрочку оплаты услуги банкирования стволовых клеток пуповинной крови сроком на один год. Все образцы и хранилище застрахованы.

В момент заключения договора на хранение стволовых клеток происходит передача клиенту всех необходимых для проведения забора пуповинной крови материалов.

С этого момента Банк стволовых клеток «Транс-Технологии» берет на себя обязательства по организации забора и транспортировки пуповинной крови в лабораторию, а также по обеспечению выделения, тестирования и криоконсервации концентрата стволовых клеток.

При необходимости Банк осуществляет подготовку образца к трансплантации и его доставку к месту клинического применения по Санкт-Петербургу и Ленинградской области.

**«Транс-Технологии» – это надёжность и экономичность при высочайшем уровне сервиса**

- Наш сотрудник может приехать в удобное для Вас место Санкт-Петербурга для заключения договора хранения.
- Общая стоимость договора, обеспечивающего весь цикл от забора крови, её анализа, выделения концентрата стволовых клеток, его криоконсервации и хранения до подготовки к трансплантации, – **самая невысокая в Санкт-Петербурге.**
- Клиентам предоставляется **беспроцентная рассрочка** оплаты услуги банкирования стволовых клеток.
- **Все образцы и хранилище застрахованы.**

Тел.: (812) 677-21-63, 929-49-02

[www.trans-t.ru](http://www.trans-t.ru)

Предъявителю купона 5% скидка



*По мнению экспертного медицинского сообщества – преимущества персонального банкирования пуповинной крови впечатляют, потому что дают больше шансов конкретному пациенту.*



## Раннее выявление у детей нарушения слуха

Что такое аудиологический скрининг рассказывает отоларинголог Медицинского центра «XXI век» Филиппова Любовь Валерьевна

**Н**арушения слуха у ребенка могут быть врожденными и приобретенными.

Частота врожденных нарушений значительно ниже: в среднем – одного ребенка на 1000 новорожденных. В большинстве случаев это выясняется на первом году жизни.

В Санкт-Петербурге с 2008 года введен универсальный аудиологический скрининг новорожденных методом регистрации отоакустической эмиссии (аудиотест). Для чего это необходимо? Особенностью врожденной тугоухости является то, что глухой или слабослышащий ребенок может родиться у абсолютно здоровых родителей. Раннее выявление детей с нарушением слуха позволяет эффективнее помочь ребенку и семье справиться с этой особенностью. Чем раньше приняты меры по коррекции слуха, тем успешнее дальнейшее развитие ребенка.

Отоакустическая эмиссия представляет собой чрезвычайно малые звуковые колебания, генерируемые в улитке и регистрируемые в наружном слуховом проходе при помощи высокочувствительного микрофона. Для проведения исследования в Медицинском центре «XXI век» используется аппарат АккуСкрин. Обследование занимает всего несколько минут, заключение выдается сразу после обследования.

### Приобретенные нарушения слуха

«Мой ребенок стал часто переспрашивать», «не отзывается сразу, когда к нему обращаются», «стал увеличивать громкость звука телевизора, когда смотрит мультики» — с такими жалобами родители часто обращаются к ЛОР-врачу. Все эти признаки могут свидетельствовать о снижении слуха. Пик выявления таких нарушений приходится на возраст 3-5 лет. Это связано с часто переносимыми в этом возрасте заболеваниями лор органов и пристальным вниманием к развитию речи, которое напрямую связано с тем, как ребенок слышит.

Что еще должно заставить родителей задуматься, хорошо ли ребенок слышит? Если ребенок сам начинает говорить громче обычного, не слышит речь человека с которым нет зрительного контакта, переспрашивая, внимательно следит за мимикой говорящего, плохо слышит голос по телефону — нужно обратиться к врачу и проверить слух.

Слух считается нормальным, если мы слышим шепот на расстоянии 6 метров, разговорную речь — дальше 6 метров.

#### **К приобретенному снижению слуха могут привести следующие факторы:**

- заболевания носоглотки
- увеличение и воспаление аденоидных вегетаций (аденоиды)
- травмы уха и барабанной перепонки
- черепно-мозговые травмы
- перенесенные воспаления среднего уха
- инородные тела в слуховом проходе и серные пробки.

Остановимся на самой частой причине снижения слуха у детей — воспалительном процессе в носоглотке, приводящему к нарушению функции слуховой трубы и среднего уха.

У детей возраста 3-5 лет активно работают аденоиды (врачи говорят — «носоглоточная миндалина»). Это важная составляющая местного иммунитета носоглотки, один из рубежей на пути инфекции. При попадании вирусов, бактерий, аллергенов аденоиды воспаляются и увеличиваются. Если ребенок часто болеет, они не успевают вернуться к нормальному состоянию, начинают перекрывать слуховую трубу, что может привести к развитию отитов.

Отит не всегда сопровождается острой болью в ухе. Секреторный (экссудативный) отит не вызывает болей, повышения температуры тела, нарушения общего состояния, а проявляется как раз снижением слуха. Ребенок может жаловаться на «бульканье» в ушах, ощущение заложенности. Так как нет острого воспаления, секреторные процессы в среднем ухе часто остаются не

распознанными. Другой вариант - когда аденоиды не очень большие, но представляют собой очаг хронического воспаления. Распространение инфекции приводит к возникновению гнойного отита и появлению перфорации — небольшого отверстия в барабанной перепонке. Это тоже вызывает снижение слуха, которое исчезает при зарастании перфорации.

При повторяющихся отитах, как гнойных, так и секреторных, могут формироваться спайки и рубцы, изменяющие подвижность барабанной перепонки. Этот процесс может вызвать стойкое снижение слуха. Поэтому так важно своевременно диагностировать и лечить подобные состояния. При наличии признаков воспаления в полости среднего уха проводится санация носоглотки, механотерапия (продувание, пневмомассаж), электрофорез. Стоит отметить, что снижение слуха, длительное течение секреторного отита являются прямыми показаниями к удалению аденоидов. В спорных случаях именно результаты диагностики нарушений слуха (аудиометрии и импедансометрии) могут стать решающими доводами в пользу проведения операции.



## КРУПНЕЙШАЯ ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ СЛУЖБА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

прием звонков круглосуточно

 **38-002-38**  
**www.mc21.ru**

- Врачи всех специальностей
- Вызов на дом
- Диагностика: рентген, ФГДС, УЗИ, ЭЭГ, ЭКГ и др.
- Все виды анализов
- Вакцинация
- Стоматология
- Реабилитация
- Медицинское такси, в том числе для маломобильных пациентов





«Наказывать детей нельзя!», «Не хвали так часто – избалуешь!», – как часто родители слышат эти слова от доброжелательно настроенных бабушек и дедушек, соседей, знакомых, а порой и совершенно незнакомых людей в транспорте или на детской площадке.

Однако похвала и наказание – это инструменты воспитания, без которых не может обойтись ни один родитель.

# Похвала и наказание

## Похвала

Когда мы хотим выразить малышу свою гордость и восхищение тем, как он себя ведет, или тем, чего он достиг, то обязательно говорим ему что-нибудь хорошее, хвалим за то или иное действие.

## Но всегда ли мы делаем это правильно?

Хвалить нужно не самого ребенка, а его дела и поступки. Не стоит говорить малышу: «Ты такой молодец!», «Ты такой сообразительный!» или «Ты такой сильный!». Подобные утверждения приводят к отрицательным последствиям. Ребенок обязательно вступит

с вами в спор, если ему покажется, что его незаслуженно похвалили, и он знает кого-то, кто в этом вопросе лучше него. «Нет, я не сильный, я не смог в садике стол передвинуть, а Миша смог!» или «Нет, я не умная, вот Оля столько стихов знает и все загадки всегда первая отгадывает!» – вот что рискуют услышать родители в ответ на положительно оцененные качества ребенка.

С другой стороны, ребенок может испугаться слишком завышенного мнения родителей о себе и предпочтет сделать что-нибудь противоположное, дабы развенчать родительское заблуждение. Как часто бывает так, что после похвалы малыш тут же начинает хулиганить, перестает



слушаться и делает все, что только можно «на зло» родителям.

И еще один вариант развития событий: ребенок будет изо всех сил стараться держать планку, которую родители установили ему подобной похвалой. Если же у него что-то не будет получаться, то малыш начнет воспринимать даже самые обыденные мелочи как катастрофу вселенского масштаба. А это может повлечь за собой неврозы и психологическое расстройство.

### Как нужно хвалить ребенка?

Хвалить малыша нужно за совершенные им действия. Постарайтесь сделать так, чтобы из вашей похвалы он мог самостоятельно сделать вывод о своих личностных качествах. Вместо «ты такой сильный» скажите, например, «Этот стол такой тяжелый, я и не думала, что его можно сдвинуть в одиночку!».

Обязательно делайте акцент на деталях. Вместо «мне нравится твоя картина» скажите «мне нравится твоя картина, особенно вот это дерево очень красиво и реалистично получилось». Так ваша похвала будет звучать более убедительно, и ребенок почувствует, что вы не просто сказали дежурную фразу, а действительно гордитесь им и его работой.

Когда вы хвалите ребенка, не дополняйте ваши слова критикой, ведь она убьет весь эффект похвалы. Даже если дерево – единственное, что у малыша получилось нарисовать, а остальные элементы картины не похожи на свой прототип даже очертаниями, не стоит сообщать это ребенку. Фраза «дерево очень красиво получилось, только вот озеро и дом не очень» ни в коем случае не должна сорваться с ваших губ.

Иногда дети делают что-то из лучших побуждений и ждут от родителей похвалы, но родители, увидев, что натворил их ребенок, начинают кричать и наказывать. Малыши, по незнанию, могут совершить очень много дел, которые придется взрослым не по нраву. Например, разрисовать фломастерами обои, чтобы украсить дом, помыть папин ноутбук



*Иногда дети делают что-то из лучших побуждений и ждут от родителей похвалы, но родители, увидев, что натворил их ребенок, начинают кричать и наказывать.*

*На самом деле, за такие «проступки», в первую очередь, необходимо похвалить. Ведь ребенок заботился о близких ему людях, думал о том, как сделать им приятно.*

## Психолог рекомендует

или обрезать мамины брюки, превратив их в шорты, о которых мама так часто мечтает.

На самом деле, за такие «проступки», в первую очередь, необходимо похвалить. Ведь ребенок заботился о близких ему людях, думал о том, как сделать им приятное. И ведь придумал же! И не только придумал, но и осуществил задуманное! Разве это не достойно положительной оценки с вашей стороны? А уже потом, после того, как вы похвалили ребенка за проявленную им инициативу, можно объяснить малышу, что именно он сделал

неправильно, и как можно было поступить иначе, чтобы и задумку свою реализовать, и вещи при этом не испортить.

### Наказание

Как было бы здорово никогда не наказывать своих детей! Наверное, каждый родитель хотя бы раз мечтал об этом.

И все же бывают случаи, когда без наказания не обойтись. Но как сделать его максимально полезным и при этом наименее травматичным для себя и для своих детей?

### Чего делать не стоит?

**Х Кричать и применять физическую силу.** Оба эти метода приводят лишь к кратковременному результату. В будущем же у ребенка могут возникнуть разнообразные психологические проблемы и неврозы, а также потеря уверенности в себе и неумение противостоять тем, кто физически сильнее. Либо, наоборот, появление стойкой уверенности в том, что «кто сильнее, тот и прав» и стремление во что бы то ни стало стать самым сильным, не понимая при этом, как можно и как нельзя применять имеющуюся у него силу. К тому же, дети, по отношению к которым применяется физическое воздействие, могут очень сильно отставать в умственном и физическом развитии от своих сверстников.

**Х Нельзя наказывать ребенка в присутствии других детей.** Такое наказание унижает достоинство ребенка и вредит его статусу в детском коллективе. Восстановить потерянный авторитет после этого малышу может оказаться не по силам. Лучше отведите детку в сторонку и там, наедине, поведайте, какого наказания ему стоит ожидать за плохое поведение.

**Х Не стоит игнорировать малыша.** Ребенка можно наказать за плохой поступок, но даже во время наказания он должен знать, что мама с папой его любят, независимо

*В будущем же у ребенка могут возникнуть разнообразные психологические проблемы и неврозы.*

от того, как он себя ведет. Поэтому ни в коем случае нельзя молчать и делать вид, что его нет, ребенка этот метод наказания травмирует даже больше, чем физическое воздействие. Помимо отчуждения между родителями и детьми, этот метод приводит к серьезным психологическим травмам у детей, неуверенности в себе и боязни жизни. Ведь если даже мама с папой его не любят (а при игнорировании со стороны родителей он будет уверен в этом), то чего же ему ожидать от других людей?

**Х Запугивание – тоже не лучший выход из ситуации.** «Не будешь слушаться – тебя дядя заберет», «Не соберешь свои игрушки – Бармалей придет» и т.д. Маленькие дети очень впечатлительны и, к тому же, верят всему, что говорят им родители. Подобное наказание может привести к возникновению разнообразных страхов и фобий, которые ребенку будет очень сложно преодолеть. К тому же, однажды наступит момент, когда ребенок все равно откажется слушаться. И после того, как он не увидит ни Бармалея, ни Бабы-Яги, пришедших его наказать за плохое поведение, он навсегда перестанет верить вашим словам.

## Так как же наказывать?

Наказание должно соответствовать возрасту ребенка. Малышей до 2-2,5 лет наказывать вовсе бесполезно, так как в силу возраста они еще не в состоянии осознать причинно-следственные связи, и наказание получается лишенным смысла. В том случае, если малыш делает что-то неправильное, нужно просто переключить его внимание: дать в руки интересную книжку, предложить пойти покормить птичек. Немного изобретательности, и наказывать малыша не потребуется.

Для детей постарше самое лучшее наказание – это наказание естественными последствиями. В отличие от всех других карательных мер, последствия – это то, что будет сопровождать ребенка на протяжении всей его жизни. Ведь на работе его не будут ставить в угол за прогулы, а налоговая инспекция не будет бить ремнем за неуплаченные налоги.

Так и в детстве. Если ребенок обижает других детей, уведите его домой. Сломал игрушку? Значит, теперь играет без нее (при этом замену этой игрушке нельзя покупать несколько недель). Не хочет есть кашу? Пусть ходит голодным, а не ждет, что вместо каши ему дадут что-то повкуснее и т.д. Этот метод наказания приводит к наиболее позитивным результатам и при этом наносит минимальный урон детской психике.

Но бывают случаи, когда нельзя дать ребенку ощутить естественные последствия. Если он уже не в первый раз залезает на подоконник и открывает окно, пытается раскрутить розетку или без остановки лезет на проезжую часть, то можно применить более суровые карательные меры.

Например, удержание. Лишение свободы передвижения и свободы действия для детей старше 3-х лет уже является достаточно серьезным наказанием и, к тому же, поводом задуматься: «Наверное, я что-то делаю не так». К тому же, оказавшись в крепких объятиях



родителей, ребенок быстро умерит свой пыл и будет способен воспринять информацию, которую вы хотите до него донести.

В домашних условиях можно установить ребенку барьер или посадить на высокий стул, объяснив, что это – наказание за его действия. При этом стоит помнить, что время наказания в минутах должно соответствовать возрасту ребенка. В противном случае, он попросту забудет, почему тут сидит. Таким образом, ребенок 3-х лет должен быть «освобожден» и прощен по прошествии 3-х минут, ребенок 5-ти лет – через 5 минут и т.д. После наказания необходимо еще раз объяснить ребенку, что именно он делал неправильно, и предупредить, что если он продолжит свои действия, то в следующий раз наказание будет более длительным.

И, главное, всегда помните о том, как сильно вы любите своего ребенка. Тогда вам будет намного проще понять и принять своего малыша таким, какой он есть. А значит, поводов для похвалы станет намного больше, а для наказания – намного меньше, и ребенок будет расти счастливым и уверенным в том, что родители его любят не независимо от того, насколько он идеален или нет.

Автор Мария Березовская



Какой ребенок не мечтал о «празднике непослушания»! Вот здорово – делать что захочешь, есть что любишь, играть сколько сможешь!

# Праздник Непослушания

Каждый новый день наши малыши встречают с надеждой на такой «праздник».

Давайте разберемся, что делают дети, чтобы добиться желаемого? Плохое поведение, слезы, обман, утаивание правды, истерики, далеко не весь список, применяемый ребенком в надежде получить нужный результат, и мы, взрослые, с

готовностью включаемся в борьбу.

«Не знаю, что делать? Каждый день, когда нужно идти в садик, ребенок плачет и жалуется на здоровье. В выходные все хорошо», – сообщает мне мама. Начинаем разбираться в сложившейся ситуации и выясняем, что поведение родителей разительно меняется

во время болезни малыша. Мама находится всегда рядом, читает книжки, говорит тихим и ласковым голосом. Именно такой результат ее маленький сын хочет получить, каждый раз жалуясь на здоровье.

Вместе понимаем, что столкнулись с примером детской манипуляции. Что делать дальше? Самое интересное, что на первом этапе надо начать с себя и понять, что тихая и спокойная речь, чтение вслух и слова утешения возможны и со здоровым малышом!

«Мой сын – драчун. Все вопросы решает кулаками. Мне трудно с ним справиться», – знакомая многим ситуация. В каждом конкретном случае причина такого поведения своя. У малыша, о котором вспомнила я, был дефицит внимания со стороны отца, который уважал проявления силы в поведении сына. Каждый раз, одерживая очередную «победу», мальчик надеялся на его одобрение.

«Моя дочь все время говорит неправду. Ее очень сложно заставить быть честной». В этом случае существовала причина, по которой ребенку комфортнее было в придуманном мире. Каждый раз, натываясь на тревожную для нее ситуацию, девочка сочиняла для себя другую реальность.

«Мама купи, купи, купи!» – такие крики слышал каждый. Многие сдаются и покупают требуемый товар, некоторые предпочитают не замечать истерики. И тот, и другой вариант не избавит от постоянно повторяющейся ситуации. И только правильно приведенные аргументы и соответствующий тон, которым все будет сказано, возможно, помогут успокоить малыша.

Часто бывает, что одно и то же поведение малыша разными людьми воспринимается по-разному: для папы вечерние слезы и капризы – вещь ужасная, а для мамы – оправданный итог трудного дня. Результатом такой реакции родителей становится закрепление плохого поведения у ребенка. Воспитание – труд коллективный, и в нем участвуют все.



*Родители должны научиться договариваться друг с другом о том, как им реагировать, какую систему наказания применять, и стоит ли наказывать «капризулю».*

Систем наказания очень много, и нет ни одной стопроцентно успешной. Наказание не должно подавлять и запугивать. Наказание должно быть всегда направлено во благо, и об этом нужно непременно говорить с провинившимся ребенком. Важно помнить, что ожидание наказания бывает значительно эффективнее, чем само наказание.

У каждого ребенка свой «праздник непослушания», и причин для него много, но самая главная – это требование заботы и внимания со стороны близких ему людей. Вспоминайте о своем детстве, и вам будет легче дружить и находить общий язык с вашими детьми.

Приглашаю всех к обсуждению данной темы на нашей странице в контакте [vk.com\club48016338](https://vk.com\club48016338)

Подготовила психолог Тихомирова Наталия

Психолог рекомендует

# ДЕФИЦИТ любви

«Бывает дефицит финансов,  
Железа дефицит – в крови,  
Бывает мало в жизни шансов,  
Но хуже – дефицит любви.»

Ангелина Аксенова

*«Дефицит любви – неудовлетворенная потребность в любви. Человек хочет любить и получать это в ответ от окружающего мира. Если человек ждал любовь, но ее не получил, то он перестает любить сам, он становится жадным до любви. При этом он не готов отдавать, а готов только брать. Дефицит любви деформирует личность и формирует опасные для здоровья зависимости, коих великое множество. Среди них алкогольная, наркотическая, компьютерная, профессиональная и другие.»*

Интернет psychologists.ru

**В**ы умеете любить? Уверена, что ответите утвердительно! Не сомневаюсь ни одной минуты! А своих детей Вы умеете любить? В ответ дружное уверенное и восторженное «Да!» и ни тени сомнения!

А вот я, проработав длительное время в комиссии по делам несовершеннолетних, сомневаюсь, да еще как, даже смею думать, что мало, кто это умеет!

Кому-то Господь отпустил этот дар любви с лихвой; поцеловал, что называется, в макушку и благословил этих счастливых людей и их счастливых детей. Кому-то отпустил, пожадничав, недодал, видимо, за счет первых... Несправедливо, но, слава Богу, хоть немного досталось. А есть несчастные, бедные духом, убогие горемыки, которым ничегошеньки не досталось. Правда, Господь, на то он и всемогущий, сказал: «Не умеете – учитесь. Ищите и обрящете! Помогю, если что!»

Приходят к нам дети – правонарушители с родителями, непутевые родители с испуганными детьми, грустные бабушки-опекуны, амбициозные дедушки – защитники всех и вся. Много, кто к нам приходит и по разным поводам. Но опытный глаз наших специалистов сразу видит – ну, не любят этого ребенка, не любит никто – несчастный он. Как сказал мне один брутальный папая: «Меня лупили, и я буду; на меня орали – и я буду. Я нормальный мужик, все есть – не бедствую, не голодаю, и сын не пропадет, если лишнего пинка получит. Резвее побежит!» Или мама вполне приличного вида: «Я ребенка не люблю?! Я?! Я ему все покупаю, кормлю, как на убой! Игрушек полный дом! Компьютер купили в 3 года, мобильник в 6 лет, а он ворует, мерзавец! В кого такой урод?»

Простые вопросы наших специалистов: «А Вы с ребенком разговариваете, играете вместе, ходите гулять вместе, у вас есть любимые места в городе, любимые фильмы, любимые занятия, любимые люди, наконец?» вызывают искренне недоумение. «Зачем? Я же работаю, я же занят (занята), это пусть детский сад (школа) делают, это их забота – играть, скакать, разговаривать и учить!»

А вот и нет! Неправда! Забота эта – исключительно ваша! Знаете, все наши взрослые проблемы – из детства. Именно отношения родителей друг с другом, отношения со старшими родственниками формируют характер и жизненные ценности маленького человека. Каждодневное общение мамы и папы с ребенком – основа того, каким станет ваш малыш. Замкнутым и колючим или открытым и живым. Трудолюбивым или ленивым. Грубым или нежным. Активным и творческим или унылым и скучным. Умеющим дарить любовь или только требовать ее без отдачи!

Посмотрите, что происходит сегодня во многих молодых семьях. Вместо радостного общения со своим малышом многие продвинутые мамы и папы сейчас стали перепоручать это своим «помощникам». Добрые мамини сказки куда-то ушли, даже рассказывание историй или сказок или пение колыбельных песен взяли на себя сначала проигрыватели, затем видео-магнитофоны, потом еще более современная техника... Диски с американскими мультфильмами, фильмы вплоть до боевиков и триллеров – обычный набор развлечений для наших малышей.

Мы приучаем их спокойно смотреть на убийства, включаться в ужасы и страсти взрослых фантазий, «питаться» суррогатом из маньяков, ненатуральных супергероев и кукольных



*Не сможете? Не уверены? Не спешите – научитесь любви сами и только тогда у Вас будут счастливые дети!*

пышногрудых красавиц. Особо полюбившихся героев множит индустрия игрушек. В детских кармашках уютно устроились такие чудища, на которых без слез не глянешь: с дикими глазами, клыками, рогами, когтями и набором всевозможного оружия, назначение которого наши дети знают в совершенстве. В-общем, получайте, ребятки, все, что хотите, только отстаньте! Все что хотите, чтобы не сидеть с ребенком, не разговаривать, не чувствовать его душеньку, не радоваться вместе!

Сколько жалоб от родителей на своих детей мы слышим каждый день, мол, не слушается, ничем не интересуется, не помогает, ленится, учиться не хочет, грубит... Дальше следует стандартная формулировка – «полностью вышел из-под контроля родителей». А дальше – извините, что пугаю, но, ей-Богу, я не накручиваю. Дальше – компании самые несимпатичные, всякие действия и глупые, и опасные: алкоголь, наркотики, правонарушения, преступления и прочие «радости жизни». Медики даже считают, что большинство наших болезней – тоже результат дефицита любви. Так вот...

А ведь наши дети – производные от нас, то есть мы их произвели, а дальше не сумели сделать правильные действия, не любили настоящего, откладывали любовь на потом. Сейчас надо суп сварить, потом с друзьями встретиться, потом телевизор посмотреть, потом еще... потом ... потом.... А с малышом когда?

Коли уж произвели дитя, будьте добры, **ЛЮБИТЕ!** **ОТ ДУШИ!** **ИСКРЕННО!** И все! А в настоящую Любовь будет вложено все! И суп варить – вместе, с хохотом, с хорошим настроением! И к друзьям – вместе! И праздник вместе – для детей и взрослых, а не унылое застолье с обильным столом и водкой! И книжки – вместе! И лето – вместе! И не забыть похвалить, обнять, по головке погладить! И задачку трудную – вместе, и гордиться потом, что получилось – тоже вместе! И невзначай знакомым похвалить малыша (как бы не заметив, что он рядом) – какой





WELEDA

С 1921 года



## Нежный уход Weleda

Создана природой для заботы

о самых маленьких



Натуральная детская косметика Weleda на основе календулы бережно ухаживает за кожей Вашего малыша. Ведь в ее состав входят только природные компоненты: растительные масла и вытяжки из ценных лекарственных растений, выращенных в экологически чистых условиях. Косметика Weleda не содержит минеральных масел, синтетических ароматизаторов, красителей и консервантов. Вот почему она подходит даже для малышей с очень чувствительной кожей, а также при нейродермите. Подробная информация на [www.weledababy.ru](http://www.weledababy.ru).

молодец у нас растет! И говорить с ребенком о его делах, о проблемах и радостях в его классе, дружить с его друзьями, советоваться по семейным делам («А не купить ли нам, Серега, маме на день рождения вот эти духи? Тебе не нравятся? А эти? Давай эти!»).

Мне помнятся из детства предпраздничные наши хлопоты, как мы все, папа, мама я и сестра лепили с хохотом и прибаутками до поздней ночи пельмени, или чистили до поздней ночи грибы, которые папа во множестве приносил из леса. Как наряжали елку, как ходили вместе на лыжах и на каток. Не могу сказать, что нас не ругали, было.... И было за что! Но мы всегда знали, что нас любят, несмотря на наши промахи и ошибки.

И, когда я вижу печальные глаза недолюбленных, недоласканных, угрюмых нерадостных детей и обозленных на весь белый свет и на своих детей, созданных когда-то двумя любящими друг друга людьми, я не понимаю одной простой вещи. Как можно так? Взять и отнять у собственного ребенка главное – любовь и радость, раздавить его личность, его чувство собственного достоинства! Как?

Грустно, но факт. Таких родителей стало много. Больше, чем вы себе представляете. Это касается и благополучных, вполне обеспеченных семей, где страшно занятые папы и раскрасавицы мамы. А также семей неблагополучных, простых, что называется. А исход один: нет любви – есть проблемы.

Поэтому, дорогие мои будущие мамы и папы! Помните: «Потребность в любви — основная эмоциональная потребность человека. Этим чувством человек должен напитаться в детстве так, чтобы его хватило на всю его жизнь»

Сможете сделать так? Смело рожайте ребенка!

Не сможете? Не уверены? Не спешите – научитесь любви сами и только тогда у вас будут счастливые дети! А что может быть более важным в нашей жизни?!

Подготовила Татьяна Букурова



# Ребятам о зверятах

**В** детской литературе есть целое направление книг, где животные обладают человеческими качествами и действуют как люди. Именно о таких произведениях мы расскажем в нашей статье.

Конечно, невозможно охватить весь спектр книг о животных, предлагаемых сегодня издателями. Мы выбрали наиболее увлекательные и значительные истории.



**1** Ондржей Секора.  
**Ферда в муравейнике.**  
ИДМ, Москва, 2012

Ондржей Секора, чешский писатель и иллюстратор, придумал и нарисовал веселого муравья по имени Ферда в 1936 году. Забавные и поучительные истории из жизни насекомых принесли Ондржею Секоре мировую известность, а на родине его называли чешским Диснеем. «Ферда в муравейнике» – одна из восьми книг о приключениях муравья, пять из них были переведены на русский язык и издавались в советское время.

Современное издание отличается безупречным качеством: тканевый корешок, плотная офсетная бумага, крупный шрифт и яркие цветные рисунки. Ондржей Секора сам рисовал героев своих книг. Его иллюстрации немного похожи на комиксы. Они не просто дополняют повествование, они полноценно раскрывают сюжет. Благодаря смешным выразительным картинкам сказка будет понятна детям пяти-шести лет. Младшие школьники, несомненно, оценят юмор и находчивость веселого муравья.

В простой и доступной форме Ондржей Секора рассказывает о таких важных вещах, как честность и преданность, подлость и обман. Автор наделяет насекомых человеческими чертами характера, подчеркивая достоинства и высмеивая недостатки. В сказке очень четко расставлены акценты – ребенку легко понять, что хорошо и что плохо. Занимательные истории про муравья Ферду обладают всеми признаками хорошей детской литературы. В настоящее время Издательский Дом Мещерякова выпустил четыре книги о жизнерадостном муравье.



**1** Саша Черный.  
**Дневник фокса Микки.**  
Лабиринт Пресс, 2013

Саша Черный – псевдоним Александра Михайловича Гликберга, поэта Серебряного века, сатирика и детского писателя. Он уехал из России в 1924 году, но продолжал писать на русском языке стихи и прозу. И уже во Франции, в 1927 году, из-под его пера появился «Дневник фокса Микки», покоривший сердца не одного поколения детей.

Новое издание этой замечательной повести, вышедшее в «Лабиринт Пресс», можно смело назвать лучшим. Твердый переплет, удобный формат А4 (не очень большой и не очень маленький), плотная мелованная бумага и крупный шрифт. Но главная изюминка этой книги – смешные и трогательные рисунки Надежды Бугославской. Проиллюстрирована буквально каждая страница, и даже с форзаца выглядывает озорной фокстерьер. Надежда

Бугославская смогла изобразить целую гамму настроений главного героя: Микки удивляется, грустит, обижается, злится. Даже без чтения текста все понятно. Именно такие, эмоциональные иллюстрации больше всего подходят к дневнику «первой пишущей собаки». Неугомонный жизнерадостный фокстерьер очаровывает с первого взгляда и с первой строчки.

Близкие люди и друзья вспоминали Сашу Черного как человека, умевшего находить общий язык с любым ребенком. Этот удивительный дар отразился и в детских произведениях писателя. Успешный литератор, многое испытавший в жизни человек —

Саша Черный любил играть с детьми, любил придумывать для них новые развлечения и интересные занятия. В шумной детской компании он чувствовал себя непринужденно и легко. «Дневник фокса Микки» — как раз продолжение такой игры, разговор с детьми на понятном им языке и на близкие для них темы. Зоопарк, цирк, пляж на берегу моря — собакам, как и детям, оказывается тоже все это интересно. Записки Микки написаны с таким юмором и с такой фантазией, что оторваться от чтения очень сложно. Добрая и немного наивная книга способна доставить массу удовольствия не только дошкольникам, но и читателям постарше.



### 1 **Кеннет Грэм. Ветер в ивах. Махаон, 2012**

Сказочная повесть Кеннета Грэма «Ветер в ивах» впервые была опубликована в 1908 году в Англии и быстро завоевала популярность среди детей и взрослых. Книга разошлась на цитаты и стала источником вдохновения для музыкантов, художников и режиссеров. Название одной из глав повести стало именем первого альбома группы Pink Floyd «The Piper at the Gates of Dawn» - «Играющий на свирели у ворот рассвета». А Джон Леннон называл «Ветер в ивах» одной из самых любимых книг в школьные годы.

Повесть неоднократно выходила и в России. Но данное издание заслуживает особенного

внимания. Гармоничное сочетание бережного перевода Виктора Лунина и волшебных рисунков Роберта Ингпена позволяют назвать эту книгу шедевром.

«Ветер в ивах» — сказка о животных, живущих на берегу реки. Крот, крыса, барсук и жаба стали главными героями книги. Они путешествуют и обустраивают свои дома, совершают ошибки и подвиги, помогают друзьям и борются с несправедливостью, радуются, мечтают и грустят — совсем как люди. В персонажах четко угадываются человеческие характеры и темпераменты: скромный, меланхоличный мечтатель Мол, остроумный, смелый и уверенный в себе Рэт, тщеславный, хвастливый и неугомонный, но все-таки добрый Тод, хозяйственный, флегматичный и мудрый Баджер.

«Ветер в ивах» — очень спокойная, основательная и добрая книга. Рассказ ведется неспешно, с любовью показывая красоту английской природы. Так и хочется вслед за Молом заглянуть в уютный старый дом или плыть в лодке вместе с Рэтом по реке, залитой лунным светом.

Благодаря иллюстрациям Роберта Ингпена чудесная история оживает и приобретает законченный образ. Художник очень точно передал атмосферу сказки. Он использовал нежные приглушенные тона,

подчеркивающие душевную теплоту и лиричность книги. Рисунки Ингпена удивительно выразительны и эмоциональны. В них есть изысканность и философская глубина, характерные для сказки.



**1** Ян Экхольм.  
**Тутта Карлссон Первая и единственная. Людвиг Четырнадцатый и другие.**  
**Мелик-Пашаев, 2011**

Сказочная повесть «Тутта Карлссон Первая и единственная, Людвиг Четырнадцатый и другие» была написана шведским писателем Яном Экхольмом в 1965 году. Книга приобрела известность во всем мире и неоднократно издавалась в России. В 1984 году по мотивам повести был снят детский музыкальный фильм «Рыжий, честный, влюбленный».

Современное издание повести сделано очень качественно: плотные офсетные страницы, твердый переплет, крупный шрифт и чудесные рисунки мэтра книжной иллюстрации Бориса Диодорова.

«Тутта Карлссон Первая и единственная, Людвиг Четырнадцатый и другие» - это история взаимоотношений двух семейств: лис и кур. Взаимное недоверие предопределяет ход событий. Но случайная встреча лисенка и цыпленка все меняет. Они ничего не знают друг о друге и им очень

Интересно играть вместе. Между ними возникает дружба, которая прекращает вечную вражду между их родителями. «Если рассказать об этом, так никто же мне не поверит. Никто, никогда».

Добрая и смешная сказка затрагивает простые вопросы, весьма актуальные для нашего общества. Как жить в мире с теми, кто хочет тебя съесть? Можно ли сохранить любовь и уважение близких, нарушив семейный кодекс чести? Яну Экхольму с блеском удастся найти ответы на эти вопросы. Честность, отзывчивость и любовь помогают преодолеть даже заложенные природой противоречия.

Несмотря на глубокий философский подтекст, повесть отличается легкостью языка и тонким юмором. Книга хорошо воспринимается уже с пятилетнего возраста и очень нравится детям.

«Тутта Карлссон Первая и единственная, Людвиг Четырнадцатый и другие» — незаменимая книга для детской библиотеки. Оптимистическая, душевная и очень интересная история учит гуманности и справедливости. Подарите своим детям встречу с удивительно обаятельными героями этой сказки, и они будут покорены ими навсегда.

Сказочные повести о животном мире помогают разбудить в ребенке первичный интерес к живой природе, привлечь внимание к многообразию окружающего пространства. Звери и насекомые, живущие по человеческим законам, более наглядно объясняют механизмы поведения в обществе. Жестокость и несправедливость воспринимаются не так остро, а комичные ситуации, наоборот, более яркие и забавны. Чтение и обсуждение подобных книг – важный этап в воспитании гармоничной личности, в развитии таких черт, как доброта, милосердие и терпимость.

Подготовила Татьяна Шапошникова

# ДЕТСКИЙ ГИД ПО Тенерифе



**Э**то для взрослых Тенерифе – один из Канарских островов с валютой евро, 8-ми часовым перелетом из Санкт-Петербурга, дешевыми королевскими креветками, вкусным вином и мягким климатом. А для детей, хоть раз там побывавших, – это сказочный остров далеко-далеко в океане с волшебным черным песком, таинственным вулканом и обезьянками, которых можно кормить с рук и пускать себе на плечи! Так что, если вы раздумываете, куда сбежать от нашей серой зимы, берите детей и отправляйтесь на Тенерифе, а мы подскажем, где интересно провести время!

## Лоро Парк (Loro Parque)

**Адрес:** Avenida Loro Parque s/n - 38400 Puerto de la Cruz

**Как добраться:** Автобус №343 из Лас Америкас (время отправления лучше уточнять на месте). Стоимость проезда -11 евро в одну сторону. От остановки в Пуэрто де ла Крус до парка можно идти пешком за 15 минут. Из центра Пуэрто ле ла Крус (набережная Avenida Venezuela) курсирует бесплатный желтый «поезд».

**Часы работы:** ежедневно с 08:30 до 18:45

**Стоимость:** взрослый билет – 33 евро, детский – 22 евро (6-11 лет). До 6 лет – бесплатно. Существует вариант покупки билета, действующего сразу на 2 парка: «Твинтикет» на посещение Лоро Парка и Сиам Парка (взрослый – 56 евро, детский – 37,5 евро).

**Лоро Парк** – это, пожалуй, самая посещаемая достопримечательность Тенерифе. Открытый в 1972 году исключительно как Парк попугаев, сегодня это и ботанический сад, и настоящий зоопарк, и цирк с захватывающими представлениями.



В течение дня в парке проводятся несколько шоу: представление попугаев, где пернатые будут выполнять самые разнообразные трюки и летать у зрителей над головами, шоу дельфинов, традиционно пользующееся огромной популярностью у посетителей, а также новое выступление с касатками, которое проводится в 11:45, 14:00 и 16:45 – не пропустите!

В парке есть еще много всего интересного: пингвины, живущие в «Антарктиде», стеклянный тоннель со страшными акулами, плавающими прямо у вас над головами, крокодилы, обезьяны, тигры и другие животные.





## Сиам Парк (Siam Park)

**Адрес:** Avenida Siam Park, s/n, 38670 Costa Adeje, Santa Cruz de Tenerife

**Как добраться:** Бесплатные автобусы возят в Сиам парк из Лос Кристианоса, Коста Адехе и Плайя де лас Америкас.

**Часы работы:** 10:00 – 18:00 (1 мая-31 октября), 10:00-17:00 (1 ноября – 30 апреля)

**Стоимость:** взрослый билет – 33 евро, детский билет – 22 евро (3-11 лет).

Существует вариант покупки билета, действующего сразу на 2 парка: «Твинтикет» на посещение Лоро Парка и Сиам Парка (взрослый – 56 евро, детский – 37,5 евро)

Если вы с детьми любите водные аттракционы с крутыми горками, то Сиам парк вам обязательно понравится! Самый большой аквапарк Европы с современным оборудованием, утопающий в

тропических растениях, появился на Tenerife в 2008 году. Здесь можно с комфортом провести день всей семьей: для маленьких детей есть игровые площадки, для детей постарше – аттракционы с поиском сокровищ, любители экстрима смогут пощекотать себе нервы на горках «Гигант» и «Камикадзе» – почти вертикальный спуск с высоты 30 метров! Ну, а мамам наверняка придется по душе огромный песочный пляж с лежаками у бассейна!





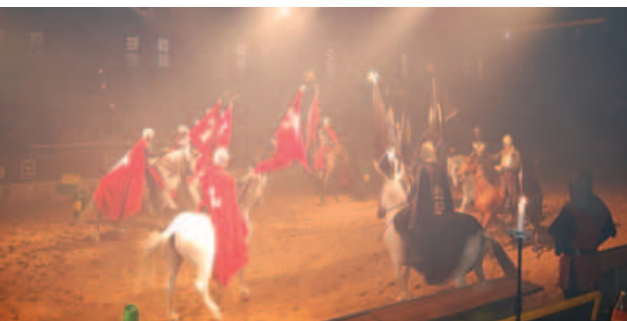
## Парк обезьян (Monkey Park)

**Адрес:** Camino Moreque, Llano Azul 38627 Arona, Santa Cruz de Tenerife

**Как добраться:** Парк находится недалеко от Лас Америкас, но услуги трансфера у парка нет. Добраться можно на автомобиле или такси (примерно 10 минут).

**Часы работы:** ежедневно с 09:30 до 17:00  
Стоимость: взрослые – 10 евро, дети – 5 евро (5-12 лет)

Если вы с детьми в зоопарках больше всего времени проводите у вольеров с обезьянами, то вам обязательно нужно побывать в этом парке! Идея парка – максимальный контакт с животными. Здесь живут очаровательные лемуры, зеленые маргышки, попугаи, черепахи и игуаны. Вольеры лемуров и маргышек открыты, так что вы сможете зайти к ним в гости и угостить финиками и бананами. Конечно, не стоит забывать, что обитатели парка, тем не менее, дикие животные, которые могут укусить. В парк лучше приходить или рано утром, или перед закрытием – днем, как правило, обезьянки спят.



## Рыцарский турнир в замке Сан Мигель (Castillo San Miguel show)

**Адрес:** San Miguel de Abona, Santa Cruz de Tenerife

**Как добраться:** автобус №416 из Лас Америкас, такси или организованные экскурсии по четвергам.

**Часы работы:** вторник, четверг, суббота (в летний период), начало в 19:00

**Стоимость:** взрослые – 47 евро, дети – 24 евро (в стоимость входит угощение).

Ваш сын увлечен Средневековьем, а дочка мечтает увидеть своими глазами настоящего рыцаря на белом коне? Тогда отправляйтесь в замок Сан Мигель, где вы станете участниками театрализованного представления! Вечер начнется с личного приветствия короля, посещения оружейной комнаты и небольшого соревнования рыцарей на ловкость. В замке вас обязательно угостят «средневековым ужином»: куриным супом и красным вином, после чего начнется настоящий рыцарский турнир! Кстати, на входе всем зрителям раздают накидки разных цветов, так что болеть вы будете за «своего» рыцаря. Кричать, топтать ногами и громко кричать крайне рекомендуется!

## Выходные с детьми

### Прогулка по океану на яхте

**Адрес:** порт Los Cristianos

**Как добраться:** при заказе экскурсии можно забронировать бесплатный трансфер от вашего отеля.

**Часы работы:** ежедневно в 10:00 и в 13:30, продолжительность — 3 часа (на лодке Peter Pen)

**Стоимость:** взрослые – 39 евро, дети – 19,50 евро (в стоимость входит угощение). Онлайн бронирование со скидкой 10% на официальном сайте: [neptunosctenerife.com](http://neptunosctenerife.com)

Трехчасовая прогулка по океану – интересное приключение для тех, кто хочет своими глазами увидеть китов и дельфинов в их естественной среде обитания! В стоимость прогулки включен обед и напитки. Советуем взять солнцезащитный крем и футболки, а также таблетки от укачивания в ветреную погоду. Ярких вам путешествий!

Подготовила Юлия Соколова





сеть клиник  
для женщины  
и ее семьи

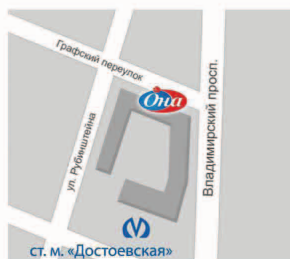
клиника  
эстетической  
медицины

# ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

- Гигиена полости рта,  
профилактика кариеса
- Лечение кариеса  
и пульпита  
молочных зубов
- Удаление зубов
- Исправление  
прикуса



**КРАСИВАЯ УЛЫБКА НАЧИНАЕТСЯ С ДЕТСТВА!**



**Графский пер., 7**

**☎ 327 54 34**

[www.ona-center.ru](http://www.ona-center.ru)

Лицензия № 78-01-002780 от 28 мая 2012 г.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



# ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН для детей и их родителей **HELPTOMAMA.RU** – главный помощник в повседневных заботах о малышах

Издавна известно, что шоппинг – самое любимое занятие всех женщин. Все мы любим, не щадя сил и времени, прогуливаться по многочисленным бутикам и торговым центрам, знакомясь с разнообразным ассортиментом предлагаемых товаров.

Но с появлением в нашей жизни маленького чуда, которое требует к себе повышенного внимания, у нас практически не остается сил и времени на многочасовые посещения магазинов. Но так хочется, чтобы у нашего малыша было все самое лучшее и безопасное. Поэтому настоящим спасением для молодых родителей на сегодняшний день стала возможность приобретать любые товары, а особенно то, что связано с нашими детьми – от одежды и аксессуаров до детского питания и предметов гигиены – посредством он-лайн заказов.

**Интернет-магазин HelpToMama** – все самое необходимое и самое современное для Вашего ребенка.

Ассортимент нашего магазина ориентирован, прежде всего, на детей в возрасте от 0 до 3-х лет. Здесь Вы найдете абсолютно все: детское питание, подгузники, средства по уходу за ребенком, одежду, мебель, развивающие игрушки, автокресла, коляски и многое другое, что может потребоваться малышу и его заботливой маме. Уделив всего несколько минут посещению сайта [Helptomama.ru](http://Helptomama.ru), Вы сможете приобрести для своего

карапуза то, что ему необходимо, при этом Вам не нужно ни на секунду оставлять свое любимое чадо, что очень важно в первый год жизни, особенно, если Вы кормите малыша грудью.

Совершать покупки на **Helptomama.ru** удобно и быстро. Мы настроили поиск необходимых товаров так, что сориентироваться в ассортименте нашего магазина сможет даже не сведущий в детских товарах человек. Если же у Вас все-таки возникнут какие-либо вопросы, то наши консультанты всегда будут рады ответить на них по телефону **(812) 333-33-14** или по электронной почте [sales@helptomama.ru](mailto:sales@helptomama.ru)

И что также немаловажно, сделав заказ в магазине **Helptomama.ru**, Вы можете спокойно заниматься своими повседневными заботами, мы привезем Вашу покупку Вам домой, прямо до квартиры!

**Интернет-магазин HelpToMama** – гарантия безопасности для Вашего малыша.

Все родители заботятся о безопасности товаров для своих детей, а особенно – продуктов питания, ведь это залог здоровья наших детей. Мы с гордостью говорим о том, что мы поставляем детское питание на рынок Санкт-Петербурга уже 20 лет во все крупные магазины города. Весь ассортимент **Helptomama.ru**, предлагаемый нашим покупателям, полностью соответствует установленным нормам и ГОСТам,

они имеют соответствующие сертификаты и хранятся в строгом соответствии с требованиями производителя на собственном складе магазина.

Мы четко следим за сроками годности питания и гарантируем его безопасность, поскольку получаем его напрямую от производителей и официальных поставщиков. Все товары хранятся на специализированном складе при соблюдении необходимой влажности и температуры, что крайне важно при работе с детским питанием такого большого ассортимента.

Наличие собственного складского помещения – один из главных плюсов нашего магазина. Именно поэтому практически все товары, представленные в интернет-магазине [Helptomama.ru](http://Helptomama.ru), находятся в наличии и Вам нет необходимости ждать их поступления несколько дней.

Заказы нашим клиентам доставляют водители в фирменной одежде на фирменных автомобилях с логотипом [Helptomama.ru](http://Helptomama.ru), это не только стиль компании, но и важный момент для самих клиентов, так как часть клиентов уже из окна

могут увидеть, что к ним подъехала доставка именно нашего интернет-магазина, ведь часто мамочка бывает одна с ребенком дома и здесь важен момент безопасности и доверия.

**Интернет-магазин HelpToMama.ru** заботится о своих покупателях.

**Коллектив HelptoMama.ru** в основном женский, и у нас самих есть детки. Поэтому все подарки и акции, которые проводятся в нашем интернет-магазине [Helptomama.ru](http://Helptomama.ru) мы формируем на основе собственного опыта. У нас Вы всегда сможете найти очень выгодные предложения на товары, которые так необходимы нашим малышам. А также у нас разработана система скидок, которая, несомненно, сделает Ваше посещение интернет-магазина [Helptomama.ru](http://Helptomama.ru) еще более приятным.

Позаботьтесь и порадуйте себя и Вашего малыша, не выходя из дома!

Желаем Вам приятных покупок и ждем в нашем интернет-магазине [Helptomama.ru](http://Helptomama.ru)

[HelpToMama.ru](http://HelptoMama.ru) помогает маме!



**ПОДГУЗНИКИ**

**ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**

**СТУЛЬЧИКИ  
ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ,  
КОЛЯСКИ**

**ИГРУШКИ**

**СОСКИ,  
БУТЫЛОЧКИ**

**ТОВАРЫ ДЛЯ МАМ  
И МНОГОЕ ДРУГОЕ!**  
Доставим прямо домой!

**333-33-14**  
[HelptoMama.ru](http://HelptoMama.ru)

**Help to Mama.ru**  
интернет-магазин для детей

# Слингобусы

Сейчас очень часто можно услышать слова «слингобусы, кормительные бусы, мамабусы». Что же это такое? Это бусы из натуральных материалов, которые мама надевает, когда ребенок находится у нее на руках, в слинге или когда кормит малыша. Когда ребенок начинает исследовать мир, пробовать все на вкус, теревить и щипать, яркие и красивые бусины привлекут внимание маленького исследователя, и таким образом спасут маме прическу и избавят от царапин. Супер массажер для десен малыша, особенно когда бусины различной плотности. Незаменимы, если вы стоите в очереди с малышом или едете в общественном транспорте. Перебирая маминны бусы, малыш развивает мелкую моторику, стимулирует кожную чувствительность и развивает цветовое восприятие. Такой своеобразный портативный развивающий центр.

К тому же — это модный аксессуар для молодой мамы. Многие модницы взяли эту идею на вооружение и щеголяют в вязаных бусах даже без всякого слинга и малыша.

Для создания слингобус вам потребуются крючок 0,9- 1,15 мм, нитки хлопковые («Ирис», штопка, мулине, бамбуковые нити), деревянные НЕЛАКИРОВАННЫЕ И НЕКРАШЕННЫЕ бусины различного размера и атласная лента. (Фото 1)

Для того, чтобы жесткость бус была разной, можно использовать маленькие клубочки ниток и валяные бусины. Использовать валяные бусины без обвязки нельзя, так как малыш может наглотаться шерсти. Для изготовления слингобус используйте только натуральные материалы. (Фото 2)

Категорически нельзя использовать стеклянные, металлические бусины, очень мелкие бусинки, клееные бусины, пластик, а также всевозможные застёжки и карабины, леска, ювелирная струна, синтетические и металлизированные нити. Если у вас нет возможности приобрести деревянные бусины, а сделать слингобусы очень хочется, можно намотать маленькие клубочки из хлопковых ниток и обвязать их.

Делаем слингбусину. Для этого нужно связать цепочку из 5-ти воздушных петель. Закрепить ее в кольцо. Далее надо вязать столбиками без накида по кругу, равномерно увеличивая количество петель, провязывая в одну петлю по два столбика без накида. (Фото 3)

Первый ряд провязываем в каждую петлю по два столбика. Второй через петлю, третий через три, далее — по мере надобности. Как только связанный круг окажется на ряд больше бусины, прибавку заканчиваем и начинаем вязать без прибавки по кругу. Постепенно получится пустая полусфера, вставляем бусину внутрь. Там, где начинается скос у бусины, начинаем сужение, равномерно провязываем вместе по 2 столбика без накида. Оставляем очень небольшое отверстие, нитку закрепляем, продернув рабочую нить через воздушную петлю. Остаток нитки прячем внутрь с помощью крючка. После того как все бусины будут обвязаны, надо в штопальную иголку продеть узкую атласную ленточку и нанизать на нее бусы. (Фото 4)

Вот что у нас получилось. Я использовала детские неокрашенные и нелакированные бусы, которые сейчас продают в магазинах игрушек для развития мелкой моторики. Грибочек обвязывается точно так же, как и обычная бусина, с убавлением и прибавлением петель. Начинать надо с основания гриба. Из круглых бусин можно сделать яблочки, связав для них листочки и веточку. Фантазируйте и создавайте свои неповторимые бусы для своих любимых малышей.

Прежде чем использовать бусы, их надо обязательно постирать с мылом в теплой воде и просушить. Долго в воде такие бусы держать нельзя, чтобы бусины не размокали и потом не трескались. Время от времени бусы необходимо стирать, ведь малыш будет брать их в рот.

Куда девать слингбусы, если малыш вырос из слинга? Если они вам нравятся и подходят по стилю, продолжайте их носить. Можно модернизировать и переделать их для дочки. А также использовать как счетный материал или сделать елочные игрушки.

Подготовила Ирина Третьякова



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4

# ПАПА



## С РЕБЕНКОМ в общественном месте



**И**так, свершилось! Ваш малыш подрос и вы (мы надеемся, с энтузиазмом) начинаете заново открывать для себя удивительный мир зоопарка, цирка, кукольных спектаклей, аттракционов, дневных сеансов в кино и прочих детских развлечений, которыми нас в изобилии потчует тематическая индустрия. Казалось бы, чего проще: бери наследника за руку и вперед, навстречу приключениям. Но не тут-то было. К выходу в свет с ребенком, как к любому походу, необходимо соответствующим образом подготовиться. Начнем?



## Правило первое и основное:

Перед тем, как пуститься в путь, проложите ваш будущий маршрут и выясните, где именно на его протяжении можно «поесть, попить, пописать». Запомните эти волшебные места, запишите, занесите в навигатор... В общем, эта информация в любой момент должна оказаться у вас под рукой.

## Правило второе и не менее важное:

Слушаем маму! Безусловно, вы взрослый человек и умеете управлять своей жизнью, крупной кампанией, а, может быть, даже государством, но поверьте, в процессе сбора в дорогу мама вашего малыша обязательно даст вам пару дельных советов.

*Запоминайте или записывайте!  
Пригодится.*

## Итак, начинаем собираться.

### Дресс-код

Почти любой выход за пределы площадки во дворе подразумевает определенный дресс-код. Тем более, если вы идете «окультуриваться». В этом случае вам, безусловно, понадобятся сменная одежда и обувь. Да-да, это неудобно, напряжно, и вообще не хочется тащить лишнее, но... Представьте себе, удобно ли будет ребенку сидеть в театре в толстых зимних штанах? Хорошо, не надо зимних, и вообще мы на машине! Прекрасно — едем в «парадно-выходных», но... Как это обычно бывает, после театра наследник настоятельно требует «выпустить пар» на ближайшей горке, или в лабиринте, или еще где-нибудь... Мало того, что парадные брюки мгновенно перестанут быть таковыми, так еще и попу отморозите. Нет, как ни крути, «сменка» нужна. Маленькая деталь: помимо общего ощущения «удобно-неудобно» все мы хотим воспитать из наших детей людей культурных, а это понятие, в том числе, включает в себя уместность нашего гардероба... Так что и с этой точки зрения без запасной одежды нам не обойтись. Кстати,

дорогие папы, не забывайте, пожалуйста, о себе. В некоторых случаях вам тоже не помешает захватить с собой обувь на смену. Последние пару слов про одежду: даже если вы просто пошли в парк, намереваясь мирно провести время на колесе обозрения, вам все равно не повредит сменная футболка для ребенка, потому что, поверьте: именно в тот момент, когда ее при вас не окажется, ваш малыш обязательно размажет по себе мороженое, не удержит бутылку с водой, упадет в единственную лужу во всем парке... Так что не полнитесь, положите ее в карман, рюкзак, бардачок машины или еще куда-нибудь. Для детей помладше также разумно будет захватить сменные брючки и трусики.

### С собой

Еще одна вещь, которая обязательно должна быть при вас — это влажные салфетки.

Опять же на случай «упал, облился, захотел перекусить, а руки помыть негде». Карман они не тянут, а пригодиться могут в самый неожиданный момент.

Почти все мамы «на автомате» берут с собой питьевую воду. В принципе, ее можно купить в любом месте, но вот в метро у вас такой фокус не пройдет... Поэтому прикиньте ваш маршрут и действуйте по обстоятельствам.

### Итак, собрались – вперед за впечатлениями!

Если вы нечасто сопровождаете малыша, уточните у мамы, как он обычно ведет себя в дороге и чем предпочитает заниматься. Кто-то мирно рассматривает пейзаж за окном, кто-то спит, а вот некоторым детям необходимо играть в слова, задавать бесконечные вопросы и вообще всячески развлекаться. Будьте к этому готовы. Само мероприятие, если оно подразумевает план, не должно доставить вам особых хлопот (действительно, чего проще — сиди себе и смотри представление). Другое дело, развлекательные центры. Тут вам, дорогие папы, придется быть начеку! Конечно, есть любители отправить ребенка играть, а самому посидеть, пусть не в тишине, но спокойно попить кофе-пиво или еще чего-нибудь. Этого делать не стоит, поскольку, во-первых, в больших и шумных комплексах малыша довольно легко потерять, а во-вторых, даже на специально оборудованных площадках



вполне реально получить травму или стать виновником происшествия с другим ребенком. Так что, пожалуйста, постарайтесь не отходить далеко от места развития основных событий вашего совместного дня.

### Деликатный вопрос

Теперь перейдем к деликатному вопросу, который особенно волнует мам девочек: папа и дочь — как воспользоваться туалетом? Опыт и здравый смысл показывают, что до определенного возраста папа водит девочку в мужской туалет (помимо всего прочего, в его задачу входит забота о том, чтобы дочь не углядела там ничего «лишнего»). Впоследствии, когда девочка подросла и прошла у мамы подробный инструктаж по этому вопросу, малышка идет в свой женский туалет самостоятельно. Если вы переживаете, допустимо попросить даму, которая внушит вам доверие, присмотреть за ребенком.

### Обед

Теперь два слова о питании: конечно, в дни совместных мероприятий «отец-наследник» хочется праздника, в том числе и гастрономического, но... Надеемся, вы точно помните, на что у ребенка аллергия, и почему болит живот? Пусть народная мудрость «Если сегодня очень плохо, значит вчера было очень хорошо», будет не про вас. Подавите в себе желание побаловать наследника всем и сразу, чтобы потом не было мучительно больно... Наш девиз: или гамбургер, или поп-корн. Одно из двух!

### Четкий график

Ну и напоследок необходимо сказать о разумном распределении времени. Дорогие папы, мы знаем, что вы очень любите своих детей, и большинство из вас видит их реже, чем хотелось бы. Поэтому в редкие дни совместного досуга хочется всего и сразу... Но, пожалуйста, не старайтесь объять необъятное! Невозможно после утреннего представления в цирке побежать на премьеру мультфильма, затем завернуть в аквапарк, а напоследок славно порезвиться на аттракционах. То есть возможно, конечно, но будьте уверены — к вечеру вместо любимого малыша вы получите уставшее и капризное существо с безумным взглядом, которое не сможет никому, даже самому себе, объяснить, что это оно кричит уже битых два часа... Откроем вам тайну — ребенок просто «перевпечатлился», «перегрелся» и очень хочет спать. 99 против «одного», что бороться за отход ко сну придется маме... Но даже если вы клятвенно обещаете урезонить разбушевавшееся к ночи чадо и самостоятельно отправить его в постель, такие «забеги» все же — не лучшее испытание для детской психики. Поэтому еще раз напомним — не пытайтесь «запахать» все ваши планы в один выходной и старайтесь чередовать виды деятельности, припася на вечер что-нибудь поспокойнее.

Приятных вам путешествий и совместных впечатлений!

Автор Лебедева Мария



Негосударственное образовательное учреждение  
дополнительного образования

# «Методики Н. Зайцева»

**Хотите, чтобы ваш ребёнок  
научился читать и считать в 3-4 года?  
Не имел проблем с русским языком и  
математикой в школе?**

**Предлагаем пособия  
Н.А.Зайцева по обучению  
чтению, математике, русскому и  
английскому языкам.**

Пособия предназначены для занятий дома, в группе, классе.  
Вы можете обучать ребёнка в семье, создав дома развивающую среду.  
Обучение проходит в игре, в движении и быстрее привычных сроков.

Методики Н.Зайцева рекомендованы видными физиологами и педагогическими психологами как здоровьесберегающие, природосообразные, отвечающие естественному стремлению ребенка к познанию.

Родители, воспитатели,  
учителя смогут приобрести  
пособия, записаться на  
авторские курсы, получить  
квалифицированную  
консультацию по адресу:

**ул. Большая 54  
Пушкарская,  
пн.-пт.  
с 11 до 18 часов**



**233-24-42 • 233-24-45 • 936-21-69**

**[www.metodikinz.ru](http://www.metodikinz.ru)**



# ВЛАДИМИР НАБОКОВ

## «Я никогда не вернусь в Россию...»

Замечательные у нас были учителя литературы. Точнее, учительницы. Красивые, с прекрасной речью, одухотворенным взглядом, страстно любящие русскую литературу и свою профессию. Слушать их, да и просто наблюдать за ними было огромным удовольствием. С безукоризненной укладкой, неизменным маникюром, со вкусом одетые, без особых изысков, но с уважением к тому месту, где они работают. Как им это удавалось в советской школе, когда на учителя лежало просто неподъемное количество обязанностей?..

*...Вдруг читаю:*

*«Колыбель качается  
над бездной.*

*Заглушая шепот*

*Вдохновенных*

*суеверий, здравый*

*смысл говорит нам,*

*что жизнь – только*

*щель слабого*

*света между двумя*

*идеально черными*

*вечностями»...*

Одна из них, фронтовичка, давала нам, пятиклассникам, почитать книги из своей личной библиотеки. Это было удивительным жестом доверия и уважения к нам, детям. А уж о том, как она «заразила» всех нас любовью к Пушкину, Лермонтову, и говорить не приходится... В моем детском сочинении о « колосющихся полях золотистой пшеницы» она написала: «Пиши лиричнее, красивее», поставив ударение над И. Зачем она это сделала? Просто потому, что человек неравнодушный, зато я уже никогда в будущем не произнесла это слово по-другому...

Помню, как другая плакала, читая нам рассказ-раскаяние матери Любки Шевцовой из «Молодой гвардии»... А еще была жена офицера-подводника из Ленинграда. Она носила такие вызывающе элегантные, неслыханные по тем временам мужские

галстуки, что правила орфографии, о которых она говорила, казались нам невыносимо прекрасными... Все эти женщины и были для нас, детей, воплощением интеллигентности и культуры.

Только вот с самой литературой было что-то не так. К выпускному классу мы превратились в зомби от вечной борьбы красных и белых, бедных и богатых. «Поднятая целина», «Разгром», Маяковский, Чернышевский... Казалось, вся литература была препарирована под лозунгами идеологической борьбы. Зато, как выяснилось позднее, мимо прошли «Анна Каренина», «Тихий Дон», Ахматова, Пастернак, Мандельштам... Анализ образа литературного героя вызывал стойкое отвращение и здоровый цинизм. Замечательная пародия Марка Розовского на школьное сочинение, в котором «бабизм-ягизм играет большое значение и имеет большую роль», — это о наших школьных уроках литературы... А свое абитуриентское сочинение и вовсе вспоминать неловко: набор штампов, которые в 17 лет надо было как-то собрать в рассказ о смысле жизни...

Уже перечитаны были в домашней и школьной библиотеках Гюго, Бальзак, Флобер, Голсуорси, Хемингуэй. И заветным убежищем от школьной программы стал журнал «Иностранная литература». Разобрав по косточкам литературных героев русской классики, вдруг читаю: «Колыбель качается над бездной. Глухая шепот вдохновенных суеверий, здравый смысл говорит нам, что жизнь — только щель слабого света между двумя идеально черными вечностями»... Помню это чувство, когда меня обволакивает текст, полный неземной красоты, описывающий другую, незнакомую жизнь с прогулками по паркам, обедами, разговорами и интересами нежно любящих друг друга людей. Я постоянно перевожу взгляд на поля страницы, где написано: Владимир Набоков. Другие берега. «Надо запомнить», — повторяю я про себя. Так началось мое знакомство с запрещенным до этого, а потому неизвестным писателем...

Владимир Набоков покинул Россию вместе со своими родителями в 1919 году. Свои



Рождествено, усадьба Набокова



*Владимир Набоков покинул Россию вместе со своими родителями в 1919 году.*

романы он написал в эмиграции, написал завораживающим русским языком, переводя их затем на английский. Он стал символом русской культуры XX века, русского языка, наследия русской классической литературы, открыл ее для современных иностранных читателей. И при этом называл себя американским писателем. Думаю, от боли, обиды за отлучение от горячо любимой родины, от невозможности прожить жизнь так, как уготовано ему было в силу его русского аристократического происхождения.

Набоков всегда был не таким, как все. Кто-то называл его «сухой ветвью русской литературы», оторвавшейся от ее нравственных традиций. Он написал восемь русских романов и восемь английских, среди которых «Защита Лужина», «Машенька», «Другие берега». В Америке он шокировал и покорила всех своей «Лолитой», превратившись из неизвестного преподавателя провинциального колледжа в живого классика.

В одном из интервью он сказал: «Я никогда не вернусь в Россию, по той простой причине, что вся Россия, которая мне нужна, всегда со мной, — литература, язык и мое собственное русское детство...» И вся эта Россия — в его книгах.

Владимир Владимирович Набоков родился 22 апреля 1899 года в доме 47 по Большой Морской в Санкт-Петербурге. Он был первенцем в семье Владимира Дмитриевича Набокова и его супруги Елены Ивановны, урожденной Рукавишниковой. Набоковы были знатным и богатым дворянским родом. Многие его представители достигли серьезных общественных высот, например, дед будущего писателя, Дмитрий Николаевич Набоков, был министром юстиции в правительствах

Александра II и Александра III. Отец, Владимир Дмитриевич, юрист, стал одним из лидеров партии кадетов, был депутатом первого в России парламента и даже министром Временного правительства.

Елена Ивановна происходила из рода богатых купцов-золотопромышленников. Она получила хорошее образование, имела безупречный вкус. Свою способность тонко чувствовать прекрасное она передала детям. Она первая заметила такое дарование своего сына, как «цветной слух». Для ребенка буквы и слова неотделимо ассоциировались с цветом и звуками. Именно в этом видел сам Набоков истоки своего неповторимого писательского дара. Надо сказать, что и сама Елена Ивановна обладала «цветным слухом».

Кроме Владимира, в семье Набоковых было еще четверо детей. Это была идеальная семья, в которой родители нежно любили друг друга, много работали, много путешествовали, занимались спортом и благотворительностью, и Владимир пронес трепетное отношение к своим родителям через всю жизнь. От матери он унаследовал врожденный эстетизм, способность замечать красоту во всем, что окружало его. А характер, упрямый, непреклонный, своевольный, у него от отца.

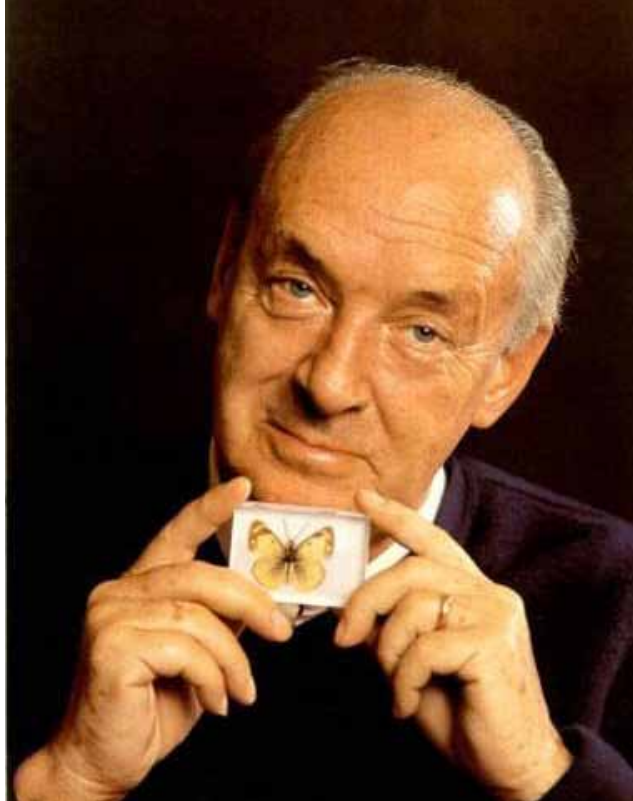
Ребенка рано стали учить рисованию, прочили ему будущее художника. Семья, как и многие в русском обществе того времени, увлекалась всем английским. Владимир начал



говорить на двух языках сразу — на русском и на английском одновременно. «Моя голова говорит по-английски, сердце — по-русски, а ухо предпочитает французский», — говорил Набоков в одном из интервью. Неудивительно, что язык его английских романов необыкновенно изысканный для иностранца.

Его увлечениями были шахматы, бабочки и книги. В будущем Набоков стал серьезным исследователем-энтомологом, а для почитателей его писательского дара бабочка превратилась в символ непревзойденной красоты, симметрии и изысканности его стиля.

И все же, все же... Неповторимое набоковское кружево текста соткано из атмосферы роскоши и духовного комфорта, которые окружали писателя в удивительно гармоничном доме его родителей на Большой Морской, а еще больше из нежной, неброской красоты северной природы пригородов Петербурга, где находились имения Выра, Батово и Рождествено, принадлежавшие породнившимся семьям Набоковых и Рукавишниковых. Для Набокова мир детства — это мир летнего отдыха в этих прекрасных усадьбах, наполненный тем русским духом, который он уже нигде не мог восполнить, и ностальгия по которому болью отзывалась



в его сердце всю оставшуюся жизнь... В его «совершеннейшем, счастливейшем детстве» было так много прекрасного, а он, отрезанный от родины, говорил: «Сколько я пропустил в России, сколько мог бы рассовать по карманам души, если бы предвидел разлуку...»

А еще была учеба в Тенишевском училище, первые стихи и первая любовь, описанная в романе «Машенька». И был теплоход «Надежда», который увез семью Набоковых из Крыма в Константинополь, оставив за кормой берега памяти, берега детства. От них начался путь великого писателя в вечность...

В фильме «Набоков. Русские корни» непревзойденная Белла Ахмадулина рассказывает, как однажды в разговоре с ней Владимир Набоков спросил ее: «А, может быть, мне не надо было уезжать из России?» И она ужаснулась: «Что Вы говорите? Ведь не было бы ничего, ни «Берегов», ни Вас, ничего бы не было! А теперь вот... есть...» И заплакала. И я заплакала вслед за ней...

Подготовила Елена Мардаровская

# Болгария



Легенда повествует о том, что когда-то Господь Бог решил разделить между народами землю. Все присутствовали при этом, за исключением болгар, которые допоздна работали в поле. Тогда Всевышний, оценив их усердие, подарил им райский кусочек земли, настоящий рог изобилия, находящийся в сердце Балканского полуострова. С тех пор и поныне он зовется – Болгария.

Короткий перелет – чуть более двух часов – и вы в Болгарии. Вас встретит гостеприимная страна недалеко от России со сходными климатическими условиями. Абсолютно все курорты Болгарии имеют награды (Синий Флаг) за экологическую чистоту.

В летний период эта страна является одним из наиболее популярных курортов. Семейный отдых на море в Болгария привлекает, прежде всего, семьи с совсем маленькими детьми. Одна из причин этого – мягкий климат и богатая природа. Даже в июле-августе жара здесь не бывает столь нестерпимой, как, например, в Турции, а сам курорт утопает в зелени.

Второй аргумент – особое, «детское» море. Болгарское побережье Черного моря с его широкими песчаными пляжами, живописными заливами, минеральными источниками и виноградниками протянулось на 378 километров. Ваши дети будут в полной безопасности на чистых, плавно спускающихся в море песчаных пляжах. А всевозможные детские площадки, водные горки и другие аттракционы доставят им большую радость. Здесь не водятся опасные рыбы, а дно пологое и песчаное. Совсем маленькие путешественники, вооруженные ведерками и лопатками могут проводить у моря хоть целый день.



Добавьте сюда повышающийся год от года уровень сервиса и качество инфраструктуры в Болгарии, упрощенный визовый режим, недолгий перелет и короткие трансферы (перезеды от аэропорта до отеля), и окажется, что Болгария - отличная идея для отдыха с детьми.

Здесь есть выбор на любые пожелания туристов с детьми. Так, мамы, которые и на отдыхе по какой-либо причине должны готовить еду для своих деток самостоятельно, чаще всего выбирают в Болгарии частные апартаменты или коттеджи. Вы хотите тишины и спокойствия? Или максимума детских развлечений поблизости от отеля? В Болгарии найдется и то, и другое.

Четыре года подряд, а так же летом 2013 года клуб «ЭРУДИТ» приглашает Вас и Ваших детей в привлекательный, большой комплекс GRAND RESORT (Панорама Форт Бийч, Марина Вью Форт Бийч) на солнечном побережье Болгарии. Самая большая территория, пляж в нескольких метрах от Вашего апартаментов, рестораны, парковые зоны, бассейны и, конечно, развивающие занятия.

Клуб «ЭРУДИТ» предлагает на отдыхе развивающие программы для детей от года до 12 лет. КАЖДАЯ НЕДЕЛЯ ПРИВЯЗАНА К КАКОЙ-ТО ТЕМАТИКЕ и уникальна, повторений нет!

Утром в 9-00 мы ждем ваших детей. Расписание составлено с учетом возрастных особенностей детей, с учетом сна и климатических особенностей. Подробно о расписании можно будет узнать на собрании или у менеджера.

**В программу включено:**

- педагогическое сопровождение (английский, легоконструирование, настольные игры

развивающие занятия, творческие мастерские)  
- физическое развитие (танцевальная студия, аквааэробика, коммуникативные игры)  
- праздники(дискотеки, кукольные спектакли для малышей и дни рождения)

Летом в Болгарии работают лучшие педагоги Центра «ЭРУДИТ». Так же кроме программ мы предлагаем индивидуальные занятия(консультация психолога, обучение чтению, плаванье и т.д.)

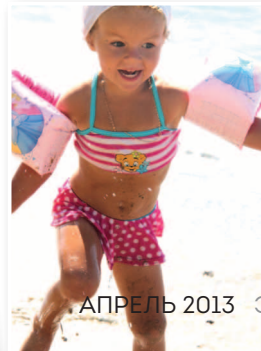
Ну а совсем малышам и их родителям мы предлагаем программу «МАМА И МАЛЫШ», которая включает в себя развивающие занятия в утреннее и вечернее время, а так же игры на пляже. Субботние спектакли для малышей. По индивидуальной договоренности, услуги няни.

За четыре года работы в Болгарии, мы накопили много пособий и материала. Поэтому наши занятия интересны и увлекательны. Педагогический коллектив выезжает с 1 июня до 30 августа.

Не хватит разворота журнала, чтобы описать все наши занятия... Вы можете почитать о них на сайте клуба «Эрудит», одно могу сказать точно – мы любим свою работу- и сделаем так, чтоб отдых для Вас был запоминающимся и интересным!

Хочется отметить, что приглашаем мы в Болгарию всех от мала до велика – это и будущие родители, и мамы с новорожденными, и старшие дети и бабушки и дедушки! Мы с вами – одна большая команда! Вместе легче и интереснее!

**По вопросам поездки в Болгарию с клубом «Эрудит» обращайтесь по телефону 940-50-67 или 590-54-33.**



# ПРОФЕССИОНАЛИЗМ ПЕДАГОГОВ

## Домашний уют. Садик на «Капитанской»



**Косенко Ольга Александровна,**  
руководитель детского сада и клуба «Эрудит» на Васильевском острове, ответила на вопросы редакции и рассказала о замечательном, красивом, уютном садике на Капитанской улице, дом 4

**? Ольга Александровна, в чем особенность садика «Эрудит»?**

- Наш садик обладает своей индивидуальностью – это атмосфера, внимательные люди и, конечно, дети и их родители. С каждым участником, как сейчас принято говорить, образовательного процесса, меня связывает своя история, своя длина пути. Мне видится разумной философия поддержки добрых педагогических и детских начинаний, мы не сравниваем детей, у нас нет «звездных» педагогов, у нас нет повышенных интонаций. Мы работаем в ансамбле мнений, коллективных творческих дел. Ничего нового не изобретаем. Просто стремимся к уважению друг друга, к взаимопониманию.

**? Откуда взялась идея создания такого садика. Кто стоит за идеей?**

Инвестировал проект нашего садика холдинг «Смешарики» – авторитетная креативная команда, работающая в детской индустрии. Я

*Мы работаем в ансамбле мнений, коллективных творческих дел. Ничего нового не изобретаем. Просто стремимся к уважению друг друга, к взаимопониманию.*

работала в холдинге заместителем директора по образовательным проектам, и две идеи витали в воздухе: интерактивный детский музей или детский садик. Победила вторая просто потому, что менее затратная.

Дизайн-проект создавался и реализовывался больше года. Почти 5 лет садик в составе холдинга реализовывал услуги в области детского досуга, но с прошлого года садик вошел в сеть развивающих центров «Эрудит» и успешно продолжает свое развитие в новой семье детских клубов.

**? Чтобы поддерживать атмосферу заботы и доброты где Вы ищите сотрудников для**



*Для меня еще в сотрудниках очень важна этика профессиональных отношений, культура речи. Без этого каждый сам по себе. Это имеет право на существование, но не в моей философии.*

**садика? Проходят ли они дополнительное обучение? Есть ли что-то общее, что их связывает?**

- Сотрудников мы ищем на рынке труда: интернет, знакомства. С кем-то везет сразу, с кем-то — нет. Персонал садика – не боги Олимпа, здесь работают люди со своими судьбами, бытовыми заботами, своим уровнем профессионализма и своими целями в жизни. Они у всех очень разные.

Но моя задача – собрать команду единомышленников, которая сумеет работать с ребенком в ансамбле, окружит ребенка вниманием и профессионально выстроит педагогические технологии с учетом его индивидуальных особенностей. Очень важно работать в команде – слышать, поддерживать, продолжать начатое с коллегой, выверять приоритеты.

Самое главное качество – это быть внимательным к ребенку.

И для меня еще в сотрудниках очень важна этика профессиональных отношений, культура речи. Без этого каждый сам по себе. Это имеет право на существование, но не в моей философии.

**? Что значит Ваша философия? Как она сложилась?**

- Из опыта работы, из жизни. Везде были учителя, интересные руководители. Много встреч и много труда.

Мой профессиональный опыт состоит из одних проектов. У них есть одна особенность

– проекты все образовательные, но для разных возрастов.

Все началось со школы – мы делали то, что сейчас называется профильным обучением, переводили старшеклассников с образовательных на программы углубленного и профильного уровня. В школе я работала завучем много лет и всегда с удовольствием.

Позже в издательстве я занималась продвижением учебников для школ на региональном и федеральном уровнях, работала с авторами тех же профильных школ. Много ездила по северо-западу страны с авторскими семинарами, в Министерство образования в экспертный совет, и часто удавалось получить достойную оценку нашим учебникам, которая мелким шрифтом на титульном листе учебника звучит: «допущено» или «рекомендовано Министерством образования». Авторы – творческие люди. Чиновники – по-своему тоже.

Вместе с издательством «Просвещение» мы делали серию книг «Школьная Библиотека». Это 50 книг для чтения по программе в старших классах по литературе. Наши издательства были партнерами, стояла задача обновить предисловия и комментарии и найти для них новых авторов. Мне выпало общение с кругом исследователей Пушкинского Дома, правонаследниками по авторским правам Солженицина, Заболоцкого, Астафьева, филологами ведущих Вузов города. Этот годы был очень-очень интересным на встречи и общение.

Довелось поучаствовать в качестве директора Научно-методического центра одного из районов города в разработке и реализации программы повышения квалификации педагогических и руководящих работников системы образования. Это еще тот проект! Мощные личности. Было непросто. Я стала сильной.

**? О чем мечтаете?**

- Конечно, о радости и счастье.

Беседовала Наталья Букурова

# Летняя дача

Загородный частный садик в летний период поможет работающим родителям решить вопрос с организацией летнего пребывания ребенка. В течение недели ребенок находится под присмотром опытных педагогов и медицинского работника, получает разнообразное полноценное питание, участвует в спортивных и оздоровительных мероприятиях.



**Д**ля ребенка, посещавшего ранее детский сад или школу, не стоит недооценивать пользу режима, активного движения, свежего воздуха и сбалансированного питания в летний период. А вот для тех, кто раньше не ходил в детский сад, этот период может стать мягким вхождением в режимные моменты.

С точки зрения психологов, отдых в летнем детском саду особенно подойдет робким детям, так как различные игры и состязания, проводимые воспитателями, помогут малышам повысить самооценку и активизировать свою деятельность. Если ребенок очень стеснительный и малообщительный, для него станут полезными творческие задания, это позволит ему найти друзей, близких по интересам.

Ребенок, заряженный солнцем, свежим воздухом, здоровьем, новыми впечатлениями и умениями, будет на 100% готов к следующему учебному году!

## **В летний период мы работаем в следующем режиме:**

*Летняя дача работает с 4 июня по 26 августа. Пусть Ваш малыш проведет лето активно, весело и с пользой для здоровья!*

*Путевку на летний отдых для Вашего ребенка Вы можете приобрести в ближайшем к Вам детском клубе «Эрудит».*

## **Преимущества летней дачи детского сада «Эрудит»:**

- Детский сад расположен в уютном и красивом коттедже, в очень тихой, спокойной и зеленой зоне г. Всеволожска, который славится здоровым климатом и живописной местностью.
- Своя огороженная, охраняемая и оборудованная детскими площадками территория.
- Просторные светлые игровые и спальные комнаты, уютная, домашняя атмосфера.
- Квалифицированные педагоги, профессиональный повар и медицинский работник.
- По-домашнему вкусное 6-разовое сбалансированное питание с учетом индивидуальных особенностей (завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин, легкий поздний ужин).
- Интересные занятия (творческие, двигательные), оздоровительные и развлекательные мероприятия.
- Натяжной и надувной бассейны на прогулочной площадке.
- Экскурсии, прогулки и мини - походы.
- Возможность выбора графика пребывания:

Смены и заезды:

04.06-01.07 – 1 смена

02.07-29.07 – 2 смена

30.07- 26.08 – 3 смена

При желании, даты заездов можно изменить.

Возрастные группы:

От 1,5 до 3 лет - ЯСЛИ

От 3 лет до 5 лет - МЛАДШИЕ

От 5 лет до 7 лет - СРЕДНИЕ

От 7 лет до 10 лет - СТАРШИЕ

# ОСОБЫЕ ДЕТИ



Долгие годы система образования четко делила детей на обычных и инвалидов, которые практически не имели возможности получить образование и реализовать свои возможности. Их не брали в учреждения, где обучаются нормальные дети. Несправедливость такой ситуации очевидна. Дети с особенностями развития должны иметь равные возможности с другими детьми. Возникла потребность во внедрении такой формы обучения, которая создаст им оптимальные условия обучения. Инклюзивный подход предполагает понимание различных образовательных потребностей детей и предоставление услуг в соответствии с этими потребностями через более полное участие в образовательном процессе, привлечение общественности и устранение дискриминации в образовании. В нашей стране появилось немало дошкольных образовательных учреждений, внедряющих принципы инклюзивного образования. У идеи инклюзивного образования есть как сторонники, так и противники.

## Ситуация глазами родителей с интернет-форумов

**!** Считаю, инклюзивное образование развивать необходимо, но делать это надо не формально, а выделять материальные ресурсы, готовить кадры.

**!** Инклюзивное образование необходимо развивать, чтобы не выделять и не обделять детей-инвалидов. Дети с особенностями будут тянуться за сверстниками, общаться, получать положительные эмоции.

**!** Формально все, что я читал и слышал об инклюзивном образовании, выглядело интересно и очень гуманно, пока я со своей семьей не столкнулся с реальностью. У нашей дочери тяжелый недуг, но нам хотелось, чтобы она общалась с другими детьми, поэтому и решили отдать ее в инклюзивную группу. Но, наверное, учреждение оказалось неподготовленным к такого рода деятельности. Психологи и воспитатели детского сада не понимали до конца, что им предстоит, и сначала все видели в розовом цвете. Но ведь инклюзивное – это не просто совместное пребывание детей с особыми потребностями и здоровых детей в одном дошкольном учреждении. Дети должны не только присутствовать, но и участвовать в процессе, да и не только дети, а и их родители, но мнения родителей были часто противоположными, а дети вообще не понимали, чего от них хотят. Не хватало знаний и воспитателям о проблемах инвалидности. Постепенно приветливые улыбки воспитателей и нянь стали меняться на сочувствующие взгляды, а потом и вовсе стало казаться, что дети с особыми потребностями стали обузой для персонала. Раньше других это заметил наш ребенок, стал отказываться ходить в сад. В скором времени мы вернулись в специализированную группу.

**!** Я против инклюзивного образования. По следующему ряду причин.

Во-первых, наши детские учреждения и подготовка преподавательского состава не дают возможности так же качественно

## Приданое для мамы и малыша

Лучшим питанием для новорожденного является молоко матери. Психологическая близость мамы и малыша во время кормления тоже имеет значение. Поэтому так важно наладить кормление малыша грудью.



В первые дни после родов, в период становления лактации понадобится молокоотсос, который поможет расцедить грудь и наладить грудное вскармливание. Смартсоска позволит накормить ребенка сцеженным молоком. Из нее малыш получает молоко только тогда, когда прилагает для этого определенные усилия, а это гарантирует легкий переход от груди к Calma и обратно. Стерилизатор — обязательная вещь в доме, где есть грудной ребенок. И, конечно, не стоит забывать об уходе за грудью: увлажняющий крем и прокладки позволяют избежать многих проблем.



### СПИСОК ПОКУПОК:

- 1 Swing** — компактный электронный молокоотсос с 2-фазной технологией сцеживания. Выбор мам, ведущих активный образ жизни.
- 2 Calma** — новейшая разработка, идеальное решение для кормления сцеженным грудным молоком.
- 3 B-Well** — паровой стерилизатор. Надежно дезинфицирует принадлежности, уничтожая 99% домашних микробов.
- 4 PureLan** эффективно увлажняет соски, предупреждая сухость и появление трещин.
- 5 Pump & Save**, пакеты с устойчивым дном, делают процедуру сбора и замораживания грудного молока необычайно легкой и гигиеничной.
- 6** Одноразовые прокладки для бюстгальтера, мягкие, сверхтонкие, в индивидуальной упаковке, впитывают до 60 мл молока.

на правах рекламы



**medela**  
www.medela-russia.ru



Горячая линия Medela • 8-800-200-6808  
Звонок по России **БЕСПЛАТНЫЙ**

заниматься с такими детьми, как это было бы в специализированных учреждениях. Так что это плохо в первую очередь для детей-инвалидов.

Во-вторых, такое обучение нехорошо и для нормальных детей. У нас стандартная программа, а не индивидуальный подход к обучению. И в обычном классе есть отличники, середнячки и неуспевающие. Не понимаю, зачем мучить детей. Если учитель ориентируется на серую массу, инвалидам будет в десять раз сложнее, чем неуспевающим. Если на отстающих, к ЕГЭ класс и вовсе подойдет неподготовленным.

! У нас как всегда. Идея хороша, а ее выполнение... Нет ничего плохого в том, чтобы инклюзивным были внеклассные занятия. Кружки. Пусть бы даже такие особенные дети учились в обычной школе и общалась с нормальными детьми на перемене. Вот так было бы для всех хорошо.

! Многие родители высказываются о том, что государственные детские сады не до конца продумали систему пребывания и обучения детей в смешанных группах. Не продумано, как это совместное пребывание отразится и на особых и на детях без особых образовательных потребностей. Достаточно ли внимания педагогов получают те и другие дети инклюзивной группы?

! Сколько и какие педагоги будут работать в этой группе? По какой программе инклюзивная группа будет заниматься?

! Многих педагогов волнуют эти же вопросы.

! Нет должного просвещения родителей детей и педагогов, которые будут находиться в такой смешанной группе.

! Я считаю, что все должно происходить с осторожностью, постепенно. Должны быть обучены и подготовлены соответствующие кадры, которые смогут правильно выстроить свою работу со всеми детьми инклюзивной

группы, грамотно консультировать родителей.

! В частных детских садах ситуация с включением особых детей в обычные не специализированные группы гораздо гибче. Не обязательно приводить и оставлять детей с особыми образовательными потребностями на весь день. Можно начать с посещения индивидуальных занятий со специалистами и приводить ребенка на массовые театрализованные представления. Потом, когда ребенок адаптируется к новым людям, детям, помещению, можно под присмотром специалиста приходиться и включаться в различные режимные моменты в обычную группу детей детского сада. Постепенно и будет происходить социализация особого ребенка. Конечно, не все дети с особыми образовательными потребностями смогут окончательно и наравне со своими сверстниками до конца адаптироваться и посещать детский сад, но даже то немногое, но регулярно проведенное время в смешанной – инклюзивной группе, поможет одним детям стать добрей, а другим почувствовать себя среди друзей, а не в одиночестве.

! Каждый родитель видит своего малыша исключительным, особым, не таким как все. Но в мире есть мамы и папы, которые отдали бы все на свете, чтобы их ребенок стал самым обычным.

! Семьи, в которых растут **особые дети**, сталкиваются с множеством трудностей, которые, порой, и не знакомы другим родителям, а где неизвестность, там плодятся страхи и предрассудки.

! Считается, что дети-инвалиды, малыши с выраженными особенностями развития, физическими недостатками рождаются только в семьях алкоголиков и наркоманов. Однако это не так. Это может случиться в любой семье, независимо от уровня достатка и культурного развития.

Подготовила Анна Шустик



# БЭБИ - ХАУЗ

## ТОВАРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

дисконтные карты, подарочные сертификаты




Детское питание • Товары для новорожденных  
Одежда для детей от 0 до 7 лет • Подгузники • Трикотаж  
Обувь • Кроватки • Коляски • Игрушки

Выборгское ш., д. 17, корп. 1,  
тел.: +7 (812) 924 08 62,  
открытие декабрь 2012

Большой пр. П.С., д. 64/2,  
тел.: +7 (812) 924 08 61  
[babyhouse.spb.ru](http://babyhouse.spb.ru)

# Грудничковое плавание



Сегодня мы ответим на вопросы, часто возникающие у родителей, которые хотят с малышом заниматься плаванием в бассейне.



Клуб «Эрудит»

### **В каком возрасте нужно начинать занятия?**

Начинать занятия нужно после того, как заживет пупочная ранка. Первые занятия проходят в домашней ванне. Малыш хорошо помещается в ней до 2,5-3-х месяцев, потом нужно переходить в бассейн.

### **Маленькая детская ванночка для занятий плаванием однозначно не подойдет!**

Многие родители опасаются, можно ли использовать ванну для плавания с младенцем. Если малыш в ней помещается, то, несомненно, можно при условии тщательной гигиенической обработки ванны.

Перед каждым занятием ванну необходимо хорошо вымыть только пищевой содой. Ни в коем случае не используйте другие моющие и дезинфицирующие средства! Даже небольшое их количество, оставшееся на стенках ванны и смешавшееся с водой, способно вызвать аллергию или отравление у малыша, ведь, плавая, он может наглотаться воды. Пищевая сода является великолепным дезинфицирующим средством и безопасна даже для младенца.

### **Как подготовить ванную комнату?**

Во время занятий плаванием дверь в ванную комнату должна быть открыта, иначе ребенку,

*Неважно, каков возраст ребенка, гораздо важнее Ваше стремление научить его плавать и желание самого малыша находиться в воде.*

да и взрослому тоже, будет тяжело заниматься из-за высокой влажности воздуха и низкого содержания в нем кислорода. Если в квартире нет сквозняков, малыша не продует. Но если вы опасаетесь сквозняков, проветрите ванную комнату заранее.

Обязательно контролируйте температуру воды в момент погружения в нее ребенка! Необходимо не только использовать термометр, но и проверять ее рукой.

### **Какое время лучше всего подходит для занятий?**

Ориентируйтесь на установившийся у вас распорядок дня и особенности вашего малыша.

Если ребенок хорошо спит ночью, то утром он просыпается в отличном настроении, полон сил и более активен. Да и у мамы бывает больше времени для маленького ребенка, когда остальных членов семьи нет дома. В таком случае плавайте утром. Выходить на прогулку после занятия можно будет через 2 часа.

Если же малыш ночью спит плохо, вряд ли и он и мама будут утром полны энергии. В таком случае плавание смело можно перенести



на вечер. Скорее всего, ребенок после занятий устанет, следовательно, улучшится его ночной сон. Кроме того, вечернее занятие можно предложить папе, который с удовольствием после тяжелого рабочего дня поплещется с малышом в воде.

Заниматься плаванием ребенок должен на сытый, но не на полный желудок. Идеальное время – в середине промежутка между кормлениями, примерно через час-полтора после кормления и за час до следующего. Если малыш ест чаще, например, через каждые полтора часа (что бывает при грудном вскармливании), подождите 40 мин после еды и начинайте занятия. Помните, что ребенок должен быть здоров и в хорошем настроении.

### **Надо ли стелить на дно ванны пеленку?**

Эта традиция зародилась, когда детей купали в деревянных корытцах или в ваннах с неровными поверхностями с целью профилактики повреждений нежной детской кожи. Если с покрытием ванны все в порядке, пеленка вам не нужна. Может пригодиться разве что специальный коврик, который стелится на дно ванны, ножки ребенка будут меньше скользить при выполнении упражнений во время занятий.

### **Сколько воды наливать?**

Уровень воды в ванне должен быть по грудку ребенку, точнее, по сосковую линию.

### **Какой водой наполнять ванну?**

#### **Надо ли пользоваться добавками?**

Хорошо, если у вас стоит фильтр, который очищает воду. Однако, вы спокойно можете набирать воду из-под крана. Как правило, никаких токсических веществ она не содержит и безопасна для малыша.



Перед началом занятий необходимо получить разрешение у педиатра, а для ныряния – у невропатолога. Это тем более важно, если у малыша существуют какие-то отклонения в развитии.

Наличие у ребенка тяжелого системного заболевания, острого состояния (например, обострение хронических заболеваний, аллергия с обширным поражением кожного покрова, инфекция) требует особой осторожности и обязательной консультации с врачом.

### **Какова продолжительность и регулярность занятий?**

Заниматься с малышом плаванием достаточно 4-5 раз в неделю: отдых необходим и ребенку и его родителям. При занятиях плаванием купание малыша можно проводить 1-2 раза в неделю, используя мыло, пенки и другие гигиенические или лечебные средства.

Неважно, каков возраст ребенка, гораздо важнее ваше стремление научить его плавать и желание самого малыша находиться в воде. Любые занятия должны приносить только положительные эмоции и радость. Заканчивайте занятие чуть раньше, чем малыш начнет проявлять неудовольствие. Не допускайте, чтобы он криком или беспокойством явно дал вам понять, что больше не желает купаться. Важно завершить плавание на радостной ноте, это поможет в следующий раз начать его с хорошим настроением. По этой же причине, если

ребенок заплакал, не вынимайте его из воды сразу, постарайтесь сначала успокоить малыша.

Выбирая упражнения и продолжительность занятий, ориентируйтесь на настроение ребенка, но не забывайте, что минимальное время их проведения – не меньше 10 минут.

### **Обязательно ли ныряние?**

О нырянии необходимо поговорить особо. Некоторые родители, с удовольствием купая ребенка, сознательно отказываются от ныряния, то есть во время занятия не погружают его под воду. Они уверены, что ребенок при занырянии может получить стресс, испугаться и заплакать, и хотя бы уберечь его от этого. Конечно, если малыш стабильно реагирует на ныряние негативно, но само плавание доставляет ему удовольствие, на ныряние можно не настаивать. Но все-таки мамам и папам следует проявить в этом вопросе настойчивость, и вот почему: во-первых, именно благодаря задержке дыхания при нырянии происходит развитие легких и увеличивается их рабочий объем, а это – профилактика и даже лечение болезней бронхолегочной системы, например, бронхиальной астмы.

*Именно благодаря задержке дыхания при нырянии происходит развитие легких и увеличивается их рабочий объем*



Во-вторых, без навыка погружения под воду, приобретенного в первые месяцы жизни, достаточно сложно перейти к самостоятельному плаванию. В пользу раннего ныряния говорит и наличие безусловного рефлекса затаивания дыхания: он сохраняется до трех месяцев. Пока малыш еще не начал бояться воды, этот рефлекс можно использовать, чтобы приучить кроху чувствовать себя комфортно в водной среде.

### **Не возникнут ли отиты при попадании в ушки воды?**

Обычно родителей беспокоит то, что во время занятий плаванием ушки ребенка находятся под водой. Опасаться этого не стоит: само анатомическое строение

органов слуха грудничка такое, что вода не сможет проникнуть глубоко. После купания достаточно промокнуть ушки ватным тампоном. Если ребенок здоров, риск возникновения отитов минимален.

Дорогие родители, не забывайте: если вы нервничаете или находитесь в нерешительности, ребенок обязательно почувствует это и будет паниковать вместе с вами. Но не потому, что ему страшно, а так сказать, за компанию. И наоборот, малыш будет с удовольствием нырять, если вы в этот момент радуетесь за него и гордитесь им!

Подготовила Екатерина Чобан  
Фотограф Александр Меерсон



# Детское меню в Кофе Хауз

Горячие блюда



Напитки



Спроси у  
официанта  
раскраски и  
мелки!



Дессерты



Детский набор  
с пазлами

Все лучшее — детям!

*Кофе в ритме жизни!*





# Полярный волк

Дверь открылась, и в прихожую вошел огромный зверь неизвестной породы, за ним, улыбаясь, в весьма приподнятом настроении зашла жена.

- Это наш новый член семьи, - сказала она. - Его зовут Дёма.

Дёма по виду был помесью маламута с еще кем-то не менее, а может и более, огромным.

Пару недель назад мы разговаривали с женой и дочкой о том, что, возможно, когда-нибудь возьмем из приюта небольшую собачку.

Я был сильно удивлен таким скорым наступлением этого “когда-нибудь”. Причем наступило оно весьма тайно для меня. А о том, что назвать этого огромного пса небольшой собачкой язык не поворачивался, уже и говорить не стоило.

Дочка, придя из школы и обнаружив, как она сказала, “полярного волка” у себя в комнате, была несказанно рада. Похоже, один я оставался не в восторге от всего происходящего.

Короче, пришлось срочно созывать совет семьи, на котором выяснилась любопытная вещь. Оказывается, о приобретении Дёмы были в курсе все, включая Дёму, кроме меня.

Жена и дочка совершенно справедливо рассудили, что никаких “полярных волков” в нашей семье я не потерплю. Поэтому операция под кодовым названием “собачка” проводилась в строжайшей секретности и с величайшей предосторожностью.

Что же, делать было нечего, и огромный пес неизвестной породы остался у нас.

С этого дня все мы погрузились в поиски и чтение специальной литературы по воспитанию собак и общению с ними.

На выходных было решено отправиться за город, подальше от людских глаз, чтобы дать Дёме вволю набегаться, а заодно проверить на практике полученные из прочитанных книг знания.

Машину пес перенес спокойно, и большую часть дороги спал.

Наконец, мы прибыли на место. Чистый морозный воздух с запахом хвои пахнул в лицо. Наш “полярный волк” пришел в неистовую активность. Стоило только чуть приоткрыть дверь, как он просочился неведомым образом сквозь небольшую щелку на улицу и стал валяться в снегу. Я подошел к багажнику, чтобы взять сумки с провиантом, коего было столько, что создавалось впечатление, будто мы тут остаемся жить на месяц. Кто-то все это должен был тащить к месту пикника. Этим кем-то, естественно, стал я. Жена же пристегнула поводок к ошейнику Дёмы и с видом профессионального кинолога повела его гулять. Ее решение была опрометчиво. Буквально через пару минут у пса проснулись

*Дочка, придя из школы и обнаружив, как она сказала, “полярного волка” у себя в комнате, была несказанно рада.*



*Буквально через пару минут у пса проснулись гены ездовой собаки, и огромный зверь понесся вперед.*

гены ездовой собаки, и огромный зверь понесся вперед. Жена, прыгая через сугробы и выкрикивая непонятные звуки – выражали они радость или мольбу о помощи так и осталось загадкой – последовала за ним, ибо остановить Дёму была не в состоянии. О, какие пируэты она совершала, лишь бы удержаться на ногах! Ей позавидовал бы любой спортсмен по фристайлу на лыжах!

К этой упряжке решила присоединиться дочка, схватившись за маму она хотела помочь обуздать зверя, добавив свой вес. Но пес даже не почувствовал, что теперь тянет не одного, а двоих.

Ого, это уже парный фристайл на собачьей упряжке! Ну, где вы еще увидите такое зрелище!

Однако нужно было спасать слабый пол, силы их явно подходили к концу.

Я вытащил из сумки бутерброд, который тут же учуял Дёма. Огромный смерч, состоящий из снежной пыли, пса, жены и дочки



направился в мою сторону. Точнее сказать, в сторону бутерброда. Пара мгновений, и вот они уже рядом со мной. Первое приключение закончилось достаточно хорошо.

Распределив сумки с едой между собой и поручив Дёму мне, мы наконец-то отправились к месту пикника. Пройдя с километр, решили обосноваться там, где уже находилось костровище и чурбаки, на которых можно относительно комфортно сидеть. Дело оставалось за малым, развести огонь. Я взялся таскать большие сучья, а мои дамы – мелкий хворост. Но странная вещь, сколько бы я ни таскал веток, количество их явно не прибавлялось. Духи этого места, очевидно, были не на моей стороне. Как выяснилось чуть позже, тут заправлял всего один “дух”, и звали его Дёма. Он, пока никого нет, брал большие сучья и тащил их в укромное место. Но его коварные планы, к счастью, были вовремя раскрыты.

Через несколько минут загорелся огонь, мы вскипятили чай и подкрепились бесчисленными запасами еды, взятыми с собой.

Поев, жена решила дрессировать Дёму по науке с использованием кликера. Но пес дрессироваться не хотел. Все команды он выполнял шиворот навыворот. Когда нужно было сидеть, Дёма ложился, когда стоять – садился. На помощь снова пришла дочка. Она стала по клику мамы делать ту или иную команду, чтобы Дёма смотрел на нее и повторял. В результате, за несколько минут жена обучила ребенка командам сидеть,



стоять, дай лапу и апорт. Научный метод явно работал, но. Правда, пока только на дочке. Дёма был чужд науке.

Обучение командам было неожиданно прервано неизвестно откуда взявшимся котом. Он неспешно шел вдоль полянки, не обращая на нас ни какого внимания. Зато Дёма внимание обратил и рванул в сторону “снежного кота”. Жена схватила пса за ошейник и почему-то закричала: - Пррру! На ее беду, Дёма совершенно не знал лошадиные команды, поэтому продолжал двигаться в направлении кота. Повторение фристайла не хотелось, и я попытался удержать жену за сапоги, это был единственный предмет, до которого можно было дотянуться, не теряя времени. Впрочем, пользы это не принесло. Сапоги остались у меня в руках, а вторая половинка медленно но неуклонно удалялась, бороздя снег. В ситуацию вмешался сам “снежный кот”, видимо, он был парень бывалый и собак боялся не сильно. Издав громогласное шипение и выгнув спину,

он смог осадить нашего пса. Приключение закончилось, еще даже не начавшись.

Дело близилось к вечеру. Мы собрали вещи, затушили костер и двинулись к машине.

Жена сказала, что идти нужно таким образом, чтобы впереди шел вожак стаи, а все остальные за ним. По крайней мере, так сказано в специальной литературе. Я естественно вышел вперед. Но Дёма решил оспорить мое право на главенство. В результате, мы стали выяснять, кто важнее, и так запутались в поводке, что не могли нормально двигаться. Распутала нас дочка, которая и пошла первой, за ней жена, а в самом конце плелись мы с Дёмой. Да еще после нас на тропу вышел “снежный кот” и что-то грозно промяукал нам в след. Но он уже не в счет. Он ведь не член нашей стаи. Хотя, помнится, как-то мы с женой и дочкой разговаривали о том, что может быть когда-нибудь заведем кота...

Автор Алексей Рассказов

## Фотопроект

Агентство:  
**President Kids**

Продюсер съемки:  
**Оксана Абдуханова**

Фотограф:  
**Анна Давидович**

Одежда предоставлена  
магазином: **GAP Kids**



*В предверии самого шуточного  
дня в году 1 апреля - журнал  
Эрудит совместно с Московским  
Модельным агентством  
President Kids провел забавную  
фотосессию «День смеха».  
Улыбка имеет эффект зеркала!  
Улыбнись... и ты увидишь улыбку!*







## Дипломатический клуб в гостях у школы АТЛАНТИК

Не прошло и года с момента запуска международной школы «АТЛАНТИК» в Санкт-Петербурге, как в ее стенах побывали высокопоставленные гости из самых различных стран мира. А точнее, 28 марта здесь прошла презентация школы для генеральных консулов и сотрудников консульских учреждений. Своим присутствием этот, в каком-то смысле дипломатический прием, почтили дипломатические работники из 56 приглашенных стран.

В первую очередь, их внимание привлек тот факт, что международная школа «АТЛАНТИК» является первой и единственной лицензированной кембриджской школой в Санкт-Петербурге. Это означает, что преподавание ведется строго по кембриджской программе, а преподавателями являются квалифицированные учителя из Англии, Канады и США. Проще говоря, учащиеся здесь получают точно такое же образование, как если бы они посещали традиционную английскую школу в Великобритании. При этом русский язык и литература также находятся на весьма достойном месте, так как с возраста 7-ми лет все учащиеся проходят в полном объеме и российскую программу, в соответствии с лицензией выданной

Министерством образования России. Это дает им возможность получить как российский аттестат государственного образца, так и кембриджский сертификат об окончании школы iGCSE.

Подробно ознакомившись с деятельностью школы, приглашенные гости высоко оценили достигнутый уровень и поздравили всех учителей с таким замечательным стартом, а также заверили всех в том, что приложат свои усилия для того, чтобы о школе узнало как можно больше заинтересованных родителей.



*Наш адрес: Лахтинский проспект, 40  
тел +7 (812) 244 50 44  
наш сайт [www.atlanticschool.ru](http://www.atlanticschool.ru).*

*Ждем Вас в гости на наш день открытых дверей 13 апреля или 18 мая либо в любой удобный для Вас день с 9.00 до 18.00 на персональную экскурсию!*





## Мастер-класс «Торт для мамы» Кондитерская «Бизе» вместе с Эрудитом

А мы в это морозное утро собираемся ехать делать вкусный сюрприз для мамы. Сегодня нас ждут в одной из лучших кондитерских города. Мы едем на очередной мастер-класс. Заходя в кондитерскую, нас сразу окутывает безумно вкусный запах свежей выпечки. Наши юные кондитеры одеваю специальную одежду и готовятся к работе. Как же всем идет поварской колпак! Итак, мы начинаем готовить праздничный торт. У кондитера оказывается много разных инструментов, которые помогают делать красивые вкусняшки. Как самые настоящие повара, мы обязательно должны все попробовать. Как вкусно облизать ложку с вишневым вареньем! Вроде торт готов, но

нет. Надо его украсить! Вот тут начинается самый творческий процесс. Очень тяжело написать слово «мама» кондитерским шприцем. Последние штрихи – и наш подарок маме готов. Великолепный торт, созданный маленькими ручками. Детскому счастью нет предела! А как же довольны мамы. Сегодня дома будет праздник! С праздником, наши дорогие любимые мамочки, бабушки. В этот день все для вас. А мы ждем вас снова на Светлановском проспекте, дом 70.1 на очередной экскурсии. Что же нас ждет в апреле? Цирк, цирк, цирк!

Всегда ваша, Наталья Селезинка,  
преподаватель по Петербурговедению

Лучший крытый  
РАЗМЕКАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ ЦЕНТР\*

0+



# «ДЕТСКИЕ» ЦЕНЫ

## НА ВСЕ АТТРАКЦИОНЫ

НОВАЯ ЦЕНА  
**150 РУБ.**

«КАРИБСКИЕ ГОРКИ» – ВИРАЖИ  
НА БАМПЕРНЫХ МАШИНКАХ

СТАРАЯ ЦЕНА  
~~200 РУБ.~~



[www.spb.happylon.com](http://www.spb.happylon.com)

ТРЦ «ГАЛЕРЕЯ», 5 ЭТАЖ,  
ЛИГОВСКИЙ ПР., 30-А  
**8-800-100-00-20**

\*По результатам X всероссийского  
смотря-конкурса "Хрустальное Колесо 2012"  
Информация о премии - на сайте организатора  
[www.sapir.su](http://www.sapir.su)

торговая галерея

# Буду мамы

всё для будущих мам



- ТРЦ "Галерея", 4 эт.
- Загородный пр., 28 (ВСЕ РАЗМЕРЫ)
- ТРК "Шкиперский Молл", 2 эт.
- ТРЦ "Подсолнух", 2 эт.
- ТРК "Континент на Байконурской", 2 эт.
- ТРК "Сити Молл", 2 эт.
- ТРК "Гранд Каньон", 3 эт. (Дивный город)
- ТРК "Родео Драйв", 3 эт.
- ТРК "Ульянка", 3 эт.
- ТРК "Лето", 2 эт.
- ТК "Питер", 2 эт.
- ТРК "Континент на Звездной", 3 эт.
- ТРК "БалканияNOVA", 2 эт.
- ТРК "Континент на Бухарестской", 3 эт.
- ТРК "Южный Полюс", 3 эт.
- ТРК "ИЮНЬ", 4 эт.
- ТРК "Невский-2", 3 эт.
- ТК "Ока" (г. Колпино), 3 эт.
- Дисконт-центры:**
- ТРК "Румба", 3 этаж
- ТЦ "Бада Бум", 1 этаж

 050



Интернет-магазин [www.budumamoy.ru](http://www.budumamoy.ru)

ООО "Планета Фарма", ОГРН 1047806011868, 195271, Санкт-Петербург, Кондратьевский пр., 83 к.1

при предъявлении 

**СКИДКА 10%**

на одежду и белье  
Скидки не суммируются

- Superior Education
- Truly International Spirit
- Multicultural Environment
- Bright Modern Facilities
- Qualified teachers from Great Britain,  
United States and Canada



**МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА ATLANTIC**

**полноценное британское образование**

**Санкт-Петербург, Москва**



**для детей от 2 до 18 лет**

реклама

СПб., Лахтинский пр., 40/2 • Москва, ул. Шарикоподшипниковская, 30А, стр. 1  
Москва, ул. Фестивальная, 7/А • Московская обл., пос. Заречье, ул. Березовая, 6А  
(495) 661 86 91 • [www.atlanticschool.ru](http://www.atlanticschool.ru) • (812) 997 12 57, 244 50 44