

ЭРУДИТ

СП6

**ЕЛЕНА
ВОРОБЕЙ**

«САМОЕ ПРЕКРАСНОЕ МЕСТО
НА ЗЕМЛЕ — ДОМ»

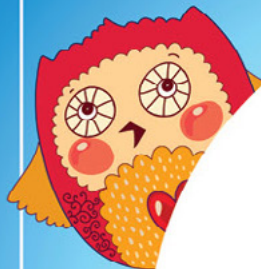
СТРАХИ

ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

АФИНА

О ЖЕНСКОМ СЧАСТЬЕ
И ТВОРЧЕСТВЕ

**КУДА ПОЙТИ
С РЕБЕНКОМ?**



"ЧАПЛИН ДЕТЯМ"
ПРЕДСТАВЛЯЕТ:
**ДЕТСКИЕ
СКАЗКИ**

ПО ВЫХОДНЫМ

14:00



ПРОВОДИМ СКАЗОЧНЫЕ ДНИ РОЖДЕНИЯ!

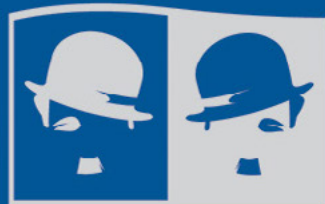


Театр-ресторан Чаплин Hall Пироговская наб., 5/2

Информация и резерв по тел.: 605-03-05

ЧАПЛИН ХАЛЛ

ТЕАТР-РЕСТОРАН



15 ноября
13.00

THE РЯБА⁰⁺

Бит-лубок для маленьких и стареньких
По мотивам русской народной сказки «Курочка Ряба»
Автор пьесы и текста песен – Анна Сенникова
Постановка – Игорь Журавлев, Анна Сенникова
Музыка – Пол Маккартни

Челсикий театр Комедии

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ КОМИТЕТА
ПО КУЛЬТУРЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТЕАТР
«ФЕДЕРАЦИЯ N»
художественный руководитель
ПОЛИНА НЕВЕДОМСКАЯ

6 ДЕКАБРЯ
13.00

Русалочка. Всё ради тебя

РЕЖИССЕР – ПОЛИНА НЕВЕДОМСКАЯ
ХУДОЖНИК – АННА МАРКУС

6+

vk.com/federationn
instagram.com/theatre_federation
www.facebook.com/groups/n.federation

АДИСА и проделки Времени

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ШОУ-СПЕКТАКЛЬ
Санкт-Петербургский детский театр
«МАГНИФИКО»

28 ноября
13:00

Автор и режиссер:
Пётр КУРТОВ

Актеры:
Гусев Кирилл
Бойцова Ульяна
Смагина Елена
Гуторович Денис
Грабузов Игорь

6+

Корней Чуковский

БАРМАЛЕЙ⁰⁺

(Инсценировка Анны Сенниковой)
Семейная комедия
на музыку «Битлз»

Режиссер:
Игорь Журавлев

8 ноября
13:00

Челсикий театр Комедии

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УМНЫХ ДЕТЕЙ

ЭРУДИТ

№38 ОКТЯБРЬ 2015

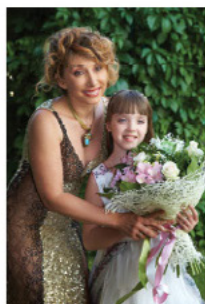
ИЗДАТЕЛЬ И ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР Татьяна Ладыженская 9405067@mail.ru	••••• PUBLISHER AND CHIEF DIRECTOR ••••• Tatiyana Ladygenskaya ••••• 9405067@mail.ru
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Валентина Паченцева 6426615@mail.ru	••••• EDITOR-IN-CHIEF ••••• Valentina Pachenzeva ••••• 6426615@mail.ru
ДИРЕКТОР ИЗДАНИЯ Мария Калашникова eruditclub@mail.ru	••••• DIRECTOR ••••• Mariya Kalashnikova ••••• eruditclub@mail.ru
ПРЕДСТАВИТЕЛЬ СВЕТСКОЙ РЕДАКЦИИ В МОСКВЕ Эльвира Оболенская	••••• THE REPRESENTATIVE OF THE SECULAR EDITION ••••• IN MOSCOW ••••• Elvira Obolenskaya
РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ Анастасия Окулич	••••• MARKETING DIRECTOR ••••• Anastasia Okulich
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ Елена Быкова	••••• MARKETING MANAGER ••••• Elena Bikova
КОРРЕКТОР Диана Савинкова	••••• PROOF-READER ••••• Diana Savinkova
ДИЗАЙН И ВЕРСТКА Людмила Молодан	••••• DESIGNER ••••• Ludmila Molodan
ФОТОГРАФЫ Екатерина Миронова, Настя Околот, Андрей Мишуоров	••••• PHOTOGRAPHERS ••••• Ekaterina Mironova, Nastya Okolot, ••••• Andrew Mishurov
ДИЗАЙНЕР Ирина Пабуева	••••• DESIGNER ••••• Irina Pabueva

РЕДАКЦИЯ:

197277, Санкт-Петербург, Комендантский пр., д. 8, корп. 1. Тел. (812) 982-86-06

Отдел рекламы: (812) 642-00-37

www.eruditpress.ru



На обложке:
Елена Воробей
с дочерью Соней

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, Санкт-Петербург, Мебельная ул., д. 1, корп. 2

Тираж: 30 000 экз.

Отпечатано в типографии «Колорит»

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



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
+7 (812) 320 50 85
+7 (812) 325 40 40

КОЛОНКА РЕДАКТОРА 6

С НАМИ РАБОТАЛИ 8

ВЫБОР РЕДАКЦИИ 9

СОБЫТИЯ В ГОРОДЕ 10-17



26-28

СЕКС

И БЕРЕМЕННОСТЬ

БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ:

Помощники в родах:

культура, история, тенденции 18-20

Осознанный выбор профессионала 22-25

Здоровая мама, здоровый малыш 38-39

Детское питание HiPP 40-41

СТРАХИ ВО ВРЕМЯ
БЕРЕМЕННОСТИ

30-34



СЕМЬЯ. УСПЕХ:

Бальные танцы 56-57

Чтобы деньги вас любили 58-61



ЕЛЕНА
ВОРОБЕЙ

42-48

АФИНА
50-54



Встреча с Дедом Морозом 62
Чудо перевоплощения 64-65

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ:

Тенденции в макияже:
золото снова в тренде 74-75

Как помочь коже пережить холода 76-77

ОСТАВИТЬ НЕЛЬЗЯ
ЗАБРАТЬ

68-69



70-73

КУДА ПОЙТИ С РЕБЕНКОМ



БИБЛИОТЕКА:

Серия «100 окошек для малышей» 78-79

«Планета Альфа-Бета»:
неизвестный Родари 80-81

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

«В молодости я требовал от людей больше, чем они могли дать: постоянства в дружбе, верности в чувствах. Теперь я научился требовать от них меньше, чем они могут дать: быть рядом и молчать. И на их чувства, на их дружбу, на их благородные поступки я всегда смотрю как на настоящее чудо — как на дар Божий».

А. Камю

Для меня и нашей команды октябрь прошел под эгидой подготовки к очередному, ставшему уже традиционным городскому конкурсу красоты будущих мам «New Life — сделано с любовью» сезона осень-2015! Как всегда, мы вкладывали любовь и старания, чтобы сделать для своих друзей и партнеров поистине светлос, пажное и трогательное мероприятие!

Вдохновляясь волшебством периода ожидания малыша, мы создали для вас этот конкурс!

Каждый сезон четыре раза в год мы надеваем короны и вручаем потрясающие подарки будущим мамам Петербурга на нашей статусной площадке ресторана-театра «Чаплин-Холл».

Высокоранговое жюри, статусные партнеры, лучшие фотографы города, фуршет и потрясающая развлекательная программа — все это наша ода женщине, носящей в себе ребенка!

В колонке октября я в лице своей великолепной команды от всего сердца хочу еще раз поблагодарить всех наших потрясающих друзей и партнеров, которые разделяют нашу миссию и из раза в раз поддерживают наши начинания, помогая в их воплощении. С гордостью сообщаю, что официальным хедлайнером этого сезона выступает певица Афина, роскошная женщина и мама. Вести же торжество мы вновь доверили нашему незаменимому и любимому Антону Левцову, помогать которому будет миссис

Россия, мама шестерых детей Екатерина Кирмель. Но не буду раскрывать все секреты сразу — приходите соприкоснуться с чудом и насладиться фееричной программой!

Проводя из сезона в сезон New Life, мы хотим показать, что женщина в ожидании малыша — это самое прекрасное и магическое, что создала природа. С любовью, восхищением и благодарностью мы стараемся для всех будущих и настоящих мам! Пусть наш антураж будет достоин того великого пути, который дано пройти женщине! Любите детей!

Будьте с нами и будьте счастливы!

Валентина Паченцева,
главный редактор



МАГАЗИН Детский №1

САЛОНЫ ЕВРОПЕЙСКИХ ТОВАРОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Коллекция TRUDI украшена симпатичными плюшевыми медведями, которые будут охранять сладкий сон малыша



Радио- и видеоняни



Итальянский текстиль



Более 50 моделей!



Более 45 моделей!



Молокоотсосы* и аксессуары

БОЛЕЕ 3 500 ТОВАРОВ

• Мебель • Автокресла • Коляски • Электроника • Эко-косметика для мам и малышей

Фирменные магазины в Москве и Санкт-Петербурге

www.детский1.рф

Эксклюзивный дистрибьютор
в России компании «ЭДМ»

ЭДМ

10 ЛЕТ
ВМЕСТЕ!

www.edmgroup.ru
+7 (495) 648-6424

**Света Кононова**

Стилист по прическам и визажист. Считает, что все люди прекрасны, нужно лишь уметь это грамотно подчеркнуть.

vk.com/club8470223
+7 (965) 098-18-37

**Эльнара Асварова**

Визажист, мастер по прическам. Выполнит макияж и прическу для любого мероприятия. Любит развлекаться в своей деятельности и радовать своих моделей.

vk.com/club100043501
+7 (921) 581-35-50

**Полина Вирская**

Стилист. Трудится много и с большой любовью, живет по принципу: «Как ты причесан, так тебя и слушают».

vk.com/polinavirskayastilist
+7 (931) 371-24-71

**Александра Aleksa**

Один из самых известных фотографов Петербурга, мастер журнальных и гляцевых фото, ее работы поражают своей индивидуальностью и красотой даже самых искушенных.

www.aleksa-photo.com
+7 (812) 941-34-25

**Любовь Кареглазая**

Занимается фотографией с 2011 года. За плечами внушительный объем съемки, от клубов до свадебных торжеств. Живые репортажи – ее страсть! Имеет высшее психологическое образование и с удовольствием использует его в работе.

vk.com/lka_sa
+7 (911) 916-99-05

**Виктория Дьякова**

Фотограф.

Свадебный стилист, визажист, стилист по прическам. Макияж, свадебные и вечерние образы, образы для фотосессий. Обожает свою работу и в процессе всегда старается подчеркнуть естественную красоту и индивидуальность каждой девушки.

vk.com/victoriastylistclub
+7 (921) 989-20-60



Валентина Паченцева,
главный редактор

Мой выбор этого месяца — псевдояркий фотомажик от Ланы Гоглевой, ведущего визажиста школы макияжа и грима Virginia Verc! Эта школа — один из ведущих учебных профильных центров, где готовят главным образом визажистов, а также качественно повышают квалификацию практикующих мастеров. Школа особенно известна оказанием постучебной поддержки выпускникам и организацией трудоустройства, практики и стажировок.

vk.com/virginia_verc
+7 (950) 000-63-89

Фото предоставлено фотографом Александром Aleksa
vk.com/aleksa.style



Татьяна Ладыженская,
издатель

Мой выбор октября — специализированная одежда U-Forma! Обычно мнение о человеке формируется по первому впечатлению, по тому, как он выглядит, во что одет, как говорит и ведет себя. Для сферы детских услуг внешний вид персонала — визитная карточка компании. U-Forma привлекает меня приемлемой ценой, разнообразием фасонов и размерного ряда, гарантией качества и контактом с производителем. Работая с U-Forma, я убедилась: униформа может быть модной и недорогой!

u-forma.ru

+7 (911) 923-18-53

Санкт-Петербург, Лиговский пр., 50, корп. 10, оф. 21



Мария Калашникова,
директор издания

Выбор октября — это вкуснейшие молочные продукты от компании «Молочная культура». Экологичные продукты нового образца, приготовленные из фермерского молока. Производство находится в поселке Сельцо Ленинградской области. Компания располагает собственной фермой и молокозаводом, а также самостоятельно занимается заготовкой корма для коров. Уникальная запатентованная упаковка, представляющая собой питьевой стакан с носиком, создана специально для современного городского жителя, который ценит свободу и здоровый образ жизни.



Фотосессия для конкурса «Завидные невесты»

В октябре в Санкт-Петербурге прошла имиджевая фотосессия в рамках международного конкурса «Завидные невесты». Съемки проходили в красивом интерьере ресторана «Метрополь». Все участницы примеряли на себя свадебные образы, которые были разнообразны благодаря профессионалам индустрии красоты, салону Egoista и свадебному салону Pudra. Наш журнал выступил медиапартнером этого мероприятия. По итогам фотосессии будут выбраны финалистки, которые представят наш город в финале проекта. Желаем участницам побед в следующих этапах проекта и, конечно, главное — всегда быть любимыми и счастливыми.



Спектакль для всей семьи «Сверчок» — премьера 8 и 21 ноября, 13:00 и 16:00

Новая сцена готовит премьеру спектакля для всей семьи, а точнее «для взрослых детей и для невыросших взрослых». Режиссер Вероника Шахова определяет жанр постановки как «не-сказка». Сюжет спектакля взят из рассказа Тоона Теллегена «Как выздоравливал сверчок» — истории о том, как сверчок первый раз в своей жизни встретился с грустью, о том, как он пытался с этим чувством справиться и кто ему помогал. В постановке будут использованы разные театральные техники — от игрового театра и клоунады до вербатима и психологического театра. Большое внимание уделяется предметам и игре с ними — художница Вера Соколова (курс Дмитрия Крымова) выступает полноправным соавтором спектакля.

Вероника Шахова, режиссер: «Детям сложно объяснить, как справиться с мрачными чувствами, с грустью. Нет ясных ответов. Но нам хочется поговорить с ними на эту тему на равных, поделиться своим опытом. Со взрослыми наоборот — они уже знают, что это за чувства, у них много мыслей и тревог, и поэтому со взрослыми хочется погрузиться в фантазию, в игру. Зрители должны стать одного возраста — не маленького, а какого-то такого... безвозрастного. Чтобы мы все смогли общаться на одном языке».

Возрастные рекомендации: 0+

Продолжительность спектакля: 1 час 10 минут
Над спектаклем работают: режиссер-постановщик Вероника Шахова, художник-постановщик Вера Соколова, художник по свету Антон Поморев, музыкальное оформление — Софья Шустрова, помощник режиссера Кристина Галеева, координаторы Софья Колодыко и Ева Волькович.

ПРЕМЬЕРА

8, 21

НОЯБРЯ

2015

⊙→ 13:00

⊙→ 16:00



НОВАЯ
СЦЕНА
АЛЕКСАНДРИНСКОГО
ТЕАТРА

Тел.: +7 (812) 401-53-41
191011, Санкт-Петербург
Набережная реки Фонтанки, 49 А

www.thenewstage.ru

www.alexandrinsky.ru

СВЕРЧОК

СПЕКТАКЛЬ ВЕРОНИКИ ШАХОВОЙ

ХУДОЖНИК-ПОСТАНОВЩИК — ВЕРА СОКОЛОВА

ХУДОЖНИК ПО СВЕТУ — АНТОН ПОМОРЕВ

НЕСКАЗКА

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ
И ДЛЯ НЕВЫРОСШИХ ВЗРОСЛЫХ

Главный режиссер Новой сцены Александринского театра
МАРАТ ГАЦАЛОВ

Художественный руководитель Александринского театра
народный артист России, лауреат Государственных премий России
ВАЛЕРИЙ ФОКИН

Министерство культуры Российской Федерации
Российский государственный академический
театр драмы им А. С. Пушкина
(Александринский)

НОВАЯ СЦЕНА

0+



ВОДА — ЖИЗНЬ!

«Путешественник, постой и поклонись. Родниковая вода дарит жизнь молодым, возвращает здоровье старым, дарит красоту и любовь женщинам...»

Вода — это источник жизни, без которого невозможно жить, она считается символом чистоты и плодородия. Во всех известных легендах жизнь зародилась в воде, и по сей день вода — это основа всего живого на земле. Но задумываемся ли мы над тем, что пьем? В этой статье речь пойдет о настоящей чистой воде, и начнем мы издалека, погрузившись в наши дни!

Всем сразу на ум придут различные способы очистки воды. Например, фильтры для воды. Существует ли идеальный домашний фильтр? На самом деле универсальных фильтров еще не изобрели, и каждый из них рассчитан на устранение определенного вида загрязнений. К тому же у фильтров есть одна важная особенность: очищая воду, они накапливают в себе грязь, и если вовремя не сменить картридж, то вся грязь, накопленная в фильтре, снова выбрасывается в воду. В результате на выходе вы можете получить воду грязнее, чем на входе. Да

и наша водопроводная вода настолько грязная, что полностью ее очистить в домашних условиях просто невозможно. Кроме того, фильтрующий материал может задерживать полезные вещества, содержащиеся в воде, после чего она нуждается в обогащении.

На производстве Nestle® Pure Life® после качественной очистки вода озопируется (насыщается кислородом), обогащается полезными макро- и микроэлементами — кальцием, магнием, калием. Все эти витамины благотворно влияют на работу почек и состояние кожи.

Для женщин дисбаланс воды в организме чреват еще и потерей внешней привлекательности. Чего только женщины ни делают в погоне за молодостью, забывая о самом простом способе — пить больше воды, чтобы вернуть красоту коже, волосам и телу. Недостаток воды в организме опасен и для мужчин. Ведь представители сильной половины человечества теряют в сутки в среднем на 700 мл жидкости больше, чем женщины. От воды плохого качества страдает мочеполовая система, снижается тонус мышц, выпадают волосы.

Употребляя воду Nestle® Pure Life®, вы не просто утоляете жажду, но и делаете вклад в собственное здоровье. Более того, для растущего организма наших детей вода Nestle® Pure Life® просто незаменима, так как восполняет дефицит минералов в организме.

КАК УБЕДИТЬСЯ В ТОМ, ЧТО БУТИЛИРОВАННАЯ ВОДА, ПРИОБРЕТЕННАЯ В МАГАЗИНЕ, ЯВЛЯЕТСЯ ЧИСТЫМ ПРОДУКТОМ?

Грамотный потребитель, отказавшийся от водопроводной воды в пользу бутилированной, все равно платит за нее деньги. Немаловажно в данном случае приобретать действительно качественный продукт.

Вода Nestle® Pure Life® имеет стабильный минеральный состав, и вы с каждой бутылкой получаете именно тот состав, который на ней заявлен.

Более того, производство воды Nestle® Pure Life® является открытым, и клиент может лично ознакомиться с процессом, убедиться в его стерильности и полной автоматизации.

Существует прямая зависимость между качеством воды и нашими болезнями. Организм человека на 70% состоит из воды, мозг — на 89%, и даже в костях скелета есть вода. Поэтому воды прежде всего должно хватать.

При этом для восстановления водного баланса подходит не любая вода. И, как мы уже выяснили, прежде всего она должна быть чистой,

без вредных примесей и солей. В идеале вода должна иметь структуру, близкую к структуре жидкости в организме.

Вода Nestle® Pure Life® обладает всеми перечисленными свойствами.

Вода Nestle® Pure Life® содержит важные минералы

Калий обеспечивает мышечную активность сердца, нервную проводимость и внутриклеточное кислотно-щелочное равновесие. В продуктах обычного рациона человека калий присутствует в небольших количествах. Кальций необходим для укрепления костей и зубов. Магний способствует снятию мышечного напряжения и нервного стресса.



Цена воды, как и любого другого продукта, напрямую зависит от состава и процесса производства. Вода Nestle® Pure Life® дороже, потому что мы вкладываем большие деньги в очистку, процесс производства, насыщение минералами, содержание лаборатории и анализы. Очень важно использовать качественную тару для доставки воды, соответствующую всем стандартам.

ЦЕНА ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, ЗА ЧТО ВЫ ГОТОВЫ ПЛАТИТЬ

Выбирать продукт по цене можно лишь в том случае, когда качественные характеристики не отличаются. Ведь, выбирая лишь по цене, всегда есть риск получить товар более низкого качества.

К сожалению, вода — это такой продукт, который легче всего подделать. Согласитесь, сейчас в магазинах достаточно некачественных товаров.

Кроме того, качество готового продукта во многом зависит от качества упаковки. Не зря производители воды класса премиум, такие как «Виттель», «Перье» и «Сан-Пеллигрино», разливают свой продукт либо в качественный пластик, либо в стекло.

БУТЫЛИ ВОДЫ NESTLE® PURE LIFE®

Для розлива питьевой воды Nestle® Pure Life® применяются бутылки 18,9 л, имеющие специальную пластиковую пробку. Поверх нее на горлышко бутылки помещают защитную термоусадочную пленку. Это позволяет клиенту сразу определить, что питьевая вода была доставлена напрямую с фабрики. Бутылки для воды имеют оригинальный дизайн, что также защищает торговую марку от подделки.

Наша вода разливается в бутылки многократного использования, изготовленные из поликарбоната — пищевого пластика. Они экологически безопасны и полностью сохраняют вкус воды. Высокая температура плавления поли-

карбоната (250–270 °С) позволяет тщательно стерилизовать бутылки после каждого использования без риска изменения формы и структуры материала.

Nestle® Pure Life® позаботилась о вас! Позаботьтесь и вы о своем здоровье и здоровье своей семьи! Пейте воду, и пусть она будет действительно чистой!

АКЦИЯ!*

Мы дарим вам две бутылки чистой питьевой воды (по 18,9 л) глубокой очистки Nestle® Pure Life® при покупке двух. Просто позвоните по телефону +7 (812) 332-03-40 и сообщите оператору, что вы позвонили по программе «Эрудит». Мы бесплатно доставим ваш заказ!

* Организатор проведения акции: ООО «Эден Спрингс», 142000, г. Домодедово, Каширское ш., д. 19. Акция действует с 1 ноября до 31 декабря 2015 года. Территория проведения акции: г. Санкт-Петербург, Ленинградская область (в пределах 30 км от КАД).

Участнику акции необходимо назвать кодовое слово «Эрудит» оператору. Участники акции — физические и юридические лица города Санкт-Петербург, желающие потреблять воду глубокой очистки Nestle® Pure Life® в 19-литровых бутылках. Для получения товара по акции необходимо заключение договора с ООО «Эден Спрингс» на поставку воды и внести залоги за 19-литровые бутылки в размере 250 руб. за каждую. Залог является возвратным, то есть деньги возвращаются участнику акции при возврате бутылей ООО «Эден Спрингс». При желании вы также можете приобрести помпу механическую со скидкой 50%. Помпа приобретается в собственность и не подлежит возврату. Участник акции может воспользоваться данным предложением единожды и только в первый заказ.

Доставка товаров осуществляется организатором бесплатно.

ЗАКАЗ БИЛЕТОВ:
8 (812) 677 57 07
КАССА РАБОТАЕТ
с 11.00 до 21.00

ТЕАТР



ПЛОДЫ
ПРОСВЕЩЕНИЯ

СПб, пр. Энгельса, 154
ГРАНД КАНЬОН
Дивный город, 3 этаж
www.teatr-pp.ru

Н. Шувалов

Мот сапогах

28 ноября
суббота
14:00

сказка-мюзикл

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ДЕТОСКИЙ
ДРАМАТИЧЕСКИЙ
ТЕАТР НАРВСКИХ
ДЕТЕЙ

Режиссёр-постановщик -
Б. Преображенский.
Художник-постановщик -
М. Борнштейн.
Композитор -
И. Белова
Балетмейстер -
Р. Гаянова

380-80-50

bileter.ru

ТЕАТРАЛЬНЫЕ
КАССЫ

0+





LOOK TV INFO — молодежное интернет-телевидение, которое покажет все самые значимые события, расскажет о интересных и успешных людях, окунет вас в гущу самых интересных мероприятий. Наш телеканал молод и актуален. Мы не отсиживаемся по углам, нашей активной жизненной позиции можно только позавидовать. Мы ищем необычные, интересные мероприятия, делимся фотографиями и видео. Творческий подход к делу, динамичный стиль работы, внимание к новым идеям отличают наш небольшой, но сплоченный коллектив единомышленников.

Девиз нашего канала: «LOOK TV INFO — полезно для зрения!»

Только вместе с нами вы будете всегда в гуще событий! Можете стать героем нашего сюжета и даже частью нашей команды. Мы всегда делаем наш канал интересным и актуальным.

www.looktv.info | www.vk.com/looktvinfo |
mail@looktv.info

Генеральный директор ООО «Телеканал LOOK TV INFO» Андрей Андреевич Паньков выражает благодарность сотрудникам и соучастникам интернет-издания: Софьи Истратовой, Ирине Стальченко, Анне Марининой, Светлане Павлычевой, Павлу Бутузову, Владиславу Гаевскому и Александру Макаренко-ву. Спасибо за ваш труд и взаимодействие.





FUN & Jump

город батуты

**ТОРЖЕСТВЕННОЕ
ОТКРЫТИЕ**
5.12.2015 В 13.00

Вас ждут:

БАТУТЫ

**ВЕРЕВОЧНЫЙ
ЛАБИРИНТ**

**ГОРКА С ПОРОЛОНОВОЙ
ЯМОЙ**

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

КОНКУРСЫ И ПОДАРКИ

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ГОСТЬ: ГРУППА «НЕПОСЕДЫ»

vk.com/fjump
www.funjump.ru

ТРК «Гранд-Каньон»
пр. Энгельса, д.154а, 3 этаж,
тел. +7 (812) 332-55-32



ПОМОЩНИКИ В РОДАХ: КУЛЬТУРА, ИСТОРИЯ, ТЕНДЕНЦИИ

Взгляд на помощь в родах всегда отличался в различных культурах, странах, трансформировался во времени. С введением организованной медицинской помощи роженицам в эпоху Ренессанса присутствие на родах других помощников стало ограничиваться и постепенно оказалось под запретом. Снова же распахнули свои двери роддома в 50-х годах, когда женщины на родах стали получать поддержку близких. Что же было еще раньше, до того, как роды стали медицинской помощью?

В ряде культур помощь женщине в родах оказывали исключительно женщины. В других, напротив, в родах принимали участие от нескольких человек, чьи функции были регламентированы до такой крайности, когда, например, роды становились общественным явлением и проходили в присутствии многих людей (целого племени или всех придворных).

Известны и такие традиции, когда женщина с началом родовой деятельности должна была покинуть дом и местность, где жила, ей предписывалось рожать тихо и в абсолютном одиночестве. Эти ветви, возможно, точнее будет сказать подходы, находят свое отражение и сегодня. Так, совсем условно можно провести параллель между историческими традициями и

взглядами современных женщин на количество и профессионализм людей, оказывающих им помощь в родах. Постараюсь описать наиболее частые виды родов, выделенных по принципу комбинаций родовых помощников сегодня.

- **«ОДИН НА ОДИН».** Роды с помощью одного профессионала. Часто это домашние роды, которые разрешены во многих странах, или роды в так называемых центрах естественных родов, где помощь женщине оказывает один человек, профессионал в области родовспоможения. Такой вариант также возможен в клиниках, философия которых и возможности поддерживают помощь одного лица — акушерки. За подобную практику высказывался Мишель Оден, всемирно известный акушер. В большинстве развитых европейских стран можно получить такую помощь.

- **«ТРОЕ».** Роды с помощью одного профессионала и одного родственника. Это, как правило, разновидность первого варианта, где присутствует муж или другой родственник.

- **«МНОГО».** Роды с помощью группы профессионалов. Такая комбинация встречается и в клинике, где несколько человек помогают женщине, но и дома тоже. Наиболее часто встречающийся вариант в российских роддомах. Роль, отведенная акушерке, предполагает дополнительный врачебный контроль, отец ребенка на общем бесплатном отделении, как правило, не присутствует.

- **«МНОГО + МЫ».** Роды с помощью группы профессионалов и родственника. Почти всегда это роды в клинике, за редким исключением.

- **«ВСЕ».** Роды с помощью группы профессионалов и группы родственников. В некоторых странах на роды принято приглашать всех родственников. Причем в некоторых клиниках родственники ждут за пределами родильной палаты, общаясь, разделяя между собой переживания и подбадривая отца ребенка, в других же допускается присутствие на родах старших детей, бабушек и дедушек и т.д. в неограни-

ченном количестве. Такой подход сложно разделить географически, отмечу, что в США и Германии это не редкость.

- **«МЫ».** Роды с помощью одного родственника. Такие роды часто домашние или незапланированные. Когда ситуация родов застала женщину врасплох, помощь ей оказывает тот, кто рядом. Кстати, необязательно это будет знакомый человек.

- **«Я САМА».** Роды без помощи. Эти роды могут быть как запланированными, так и нет. Запланированные, распространенное название «соло-роды», когда женщина отказывается от помощи и рождает одна.

Что касается собственно присутствия отца ребенка на родах, то можно также проследить историческую и культурную ветви в этом.

Помощь жене в родах мужчины в ряде мест и культур оказывали давно: ряд европейских и югославских стран допускали мужчину помогать женщине, как физически — муж служил опорой, помогал переживать схватки, стулом, на котором рождался ребенок, так и морально — ритуалы, связанные с обменом одеждой, голосовые практики поддерживали маму.

На Руси роль папы в родах отличалась в разных регионах. В общем присутствие допускалось. Мужа звали при осложнениях, проводились строго предписанные действия. Надавливание жене на спину коленом — считалось, что уменьшает боль; разминания и поглаживания помогают пережить схватки. Интересно, что действия напоминают массаж в родах, которому можно заранее обучиться на курсах дородовой подготовки в настоящее время. Мужа также просили стонать, кричать и изображать родовые муки, что, по сути, являлось присоединением к процессу и напоминало современные терапевтические методы облегчения боли и голосовые практики. Особая каша — горькая и соленая — предлагалась папе, чтобы разделить женские страдания.

Вопрос с тем, как вовлечь, присоединить отца

к процессу родов, своеобразным способом решили в Китае. Современная программа подготовки отцов к рождению ребенка китайского госпиталя Шандонг, за которую высказались более ста мужчин, пользуется популярностью. Занятия проводятся два раза в неделю. Суть программы сводится к тому, что мужчинам при помощи специальных электродов, размещенных на животе, дается возможность ощутить боль, схожую с родовой болью. Болевые ощущения оцениваются по десятибалльной шкале. Отцы отмечают, что разряды тока, соответствующие «10», навсегда изменили их отношение к родам и тому, через что приходится проходить их женам.

Несмотря на это, в Китае чаще всего партнер не присутствует на родах, соперевживая жене за пределами родильной палаты. В Корее также отец ребенка исключен из партнеров по родам, теща играет эту роль, активно помогая женщине.

Сегодня по всему миру вопрос с присутствием партнера в родах не имеет однозначного ответа. В ряде регионов и стран количество отцов, присутствующих на родах, приближается к 90% и более. Есть данные об обязательном присутствии отца ребенка на родах в некоторых странах. Однако во многих частях света отцы ждут новостей за дверью, причем это может быть связано с традициями, верой, правилами клиники, другими внешними обстоятельствами. Так, например, на Мадагаскаре всего 10% отцов участвуют в родах. Во время рождения ребенка будущий отец может бегать вокруг хижины, где рождает жена, обрывая все торчащие из стен прутья, чтобы не застрял послед. Что примечательно, участие не предполагает физического присутствия и, как показывает практика, наоборот: присутствие необязательно сопровождается участием. В России самый большой процент партнерских родов наблюдается после прохождения курсов подготовки к родам — порядка 60%.

На мой взгляд, в настоящее время существует своего рода каскад партнерских родов. Предполагаю, что растущая популярность родов с мужем вызвана, с одной стороны, потребностью женщины в поддержке, с другой — длительным периодом запрета как явление противодействия. Для многих пар важным оказывается именно факт совместных родов. Вопрос функций, которые женщина готова передать партнеру в родах, и способности партнера их выполнить часто затрагивается поверхностно. Из практики видно, что мотивы супругов, стремящихся к партнерским родам, могут быть неконструктивными. Само по себе присутствие отца ребенка на родах не сделает их отношения с ребенком ближе, а с супругой — теплее. Включенность в процесс родов и в родительство — определяющий фактор позитивного опыта родов для всех участников процесса. Паре необходимо договориться о деталях заранее. Именно поэтому так важно готовиться к рождению ребенка, выбирая для этого самые лучшие курсы.

В завершение отмечу, что, каким бы ни было решение о том, в каком составе пройдут ваши роды, если вы принимаете его, исходя из интересов ребенка, а не под давлением окружающих и действующих стереотипов, вы на верном пути, пути к родительству.

Светлана Вотякова,
психолог репродуктивной сферы



britax
römer

10
ЛЕТ В РОССИИ
2005-2015

ЛИДЕР В ДЕТСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

Безупречная защита
в любом направлении!

Установка по/против
хода движения за счет
вращения на 360°

Поворот на 90°
для удобной посадки
и высадки ребенка

Бампер для защиты
от опрокидывания

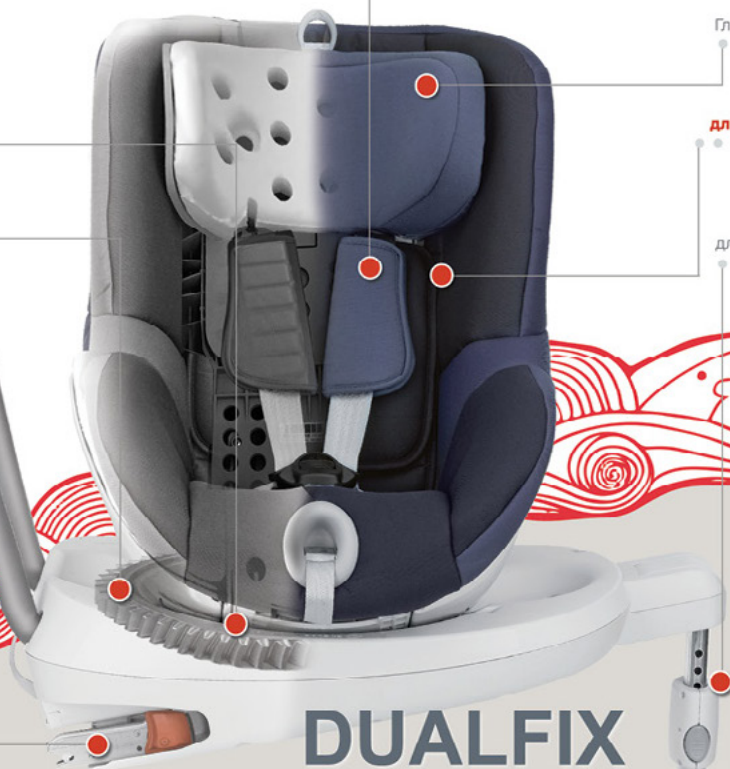
Система подвижных
широких креплений
ISOFIX минимизирует
движение кресла
вперед

Плечевые накладки
с запатентованной
системой амортизирующих
подушек

Глубокий усиленный
подголовник

Мягкая вставка
для новорождённых
в комплекте

Телескопическая
опорная нога
для дополнительной
устойчивости



DUALFIX

Группа 0+,1 (с рождения до 18 кг)

© 2015 Britax Römer GmbH, Германия. Все права защищены.

Все права защищены. Фото: © 2015 Britax Römer GmbH, Германия. Все права защищены.



Эксклюзивный дистрибьютор
в России компания «ЭДМ»



www.edmgroup.ru
+7 (495) 648-6424



Фирменные магазины в Москве и Санкт-Петербурге «Детский №1»
www.детский1.рф

www.roemer.ru

ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР ПРОФЕССИОНАЛА

Стоит ли сохранять стволовые клетки новорожденного малыша? До сих пор мы задавали этот вопрос только специалистам. Сегодня мы узнаем мнение не только профессионалов, но еще и родителей, которые создали для своего малыша эту биологическую страховку.

Варвара, вы мама троих детей. Скажите, вы планировали рождение третьего ребенка или это был неожиданный подарок судьбы?

Мы с мужем хотели большую семью, и каждый наш ребенок — это желанный подарок судьбы. Как себя чувствовали во время беременности? Отличалось ли ваше состояние от двух предыдущих беременностей?

Я хорошо себя чувствовала, очень одухотворенно. Наслаждалась происходящим. Я рано сказала старшим детям о предстоящем чуде, и они очень поддерживали меня и трогательно заботились обо мне. Это, несомненно, придавало мне сил и бодрости духа, например в тяжелый период токсикоза. Отличались ли беременности? Конечно. У каждого ребенка свой характер, и он начинает проявлять его с первых дней своей жизни. Кроме того, с возрастом и количеством детей меняется и отношение к материнству, поэтому и беременности протекают по-разному.

Вы, как все мамы, волнуетесь о здоровье своих детей. Скажите, как вы узнали о стволовых клетках пуповинной крови и почему приняли решение их сохранить?

Я думаю, что о стволовых клетках сейчас знает даже школьник. Уже сейчас стволовые клетки применяются при лечении многих заболеваний, например для восстановления кроветворения после высокодозной химиотерапии, при лечении гематоонкологических заболеваний (острых и хронических лейкозов, лимфом), а также болезней крови и иммунной системы (анемии, врожденных нарушениях метаболизма, иммунодефицитных состояний).

Сохраняли ли вы стволовые клетки при рождении старших детей?

Да, для средней дочери. К сожалению, когда родилась старшая дочь, это было еще недостаточно.

Почему вы обратились именно в Покровский банк стволовых клеток?

Банк мы выбирали во время беременности второй дочерью. Изучив вопрос по интернету, мы с мужем съездили на экскурсии. В Покровском банке нам понравилось больше всего. Сначала мы прослушали небольшую лекцию, а потом нам показали сами лаборатории и криохранилище. Надо отметить, что мы были приятно поражены увиденным высокотехнологичным новейшим оборудованием и лабораторными помещениями, построенными с соблюдением необходимых санитарно-эпидемиологических требований РФ. Изучив вопрос несколько глубже, оказалось, что кроме хранения стволовых клеток у Банка имеется широкий опыт их клинического применения, что говорит о сохранении высокого уровня жизнеспособности клеток. Так как я по профессии биотехнолог, то через полтора года я вышла на работу уже именно в Покровский банк стволовых клеток. Вот так моя вторая дочка помогла мне определиться с выбором места работы.

Будете ли вы рекомендовать своим знакомым сохранить пуповинную кровь малыша?

Да, конечно. Ведь это то, что можно сохранить только при рождении, второй попытки уже не будет. Мы привыкли к страхованию ценных вещей. Но что может быть ценнее здоровья? Мы ездим на застрахованной машине, живем в застрахованном доме, даже за границу не вы-



фотограф Екатерина Миронова



летаем без страховки. Каждый раз, приобретая страховку, мы надеемся, что она нам не понадобится, и как же мы радуемся, когда в случае несчастного случая у нас есть такое подспорье. Что же говорить о собственных клетках, которые на 100% подойдут самому малышу, а в некоторых случаях и ближайшим родственникам. **Какой совет вы можете дать будущим родителям, которые сейчас задаются вопро-**

сом, стоит ли сохранить стволовые клетки малыша?

Что может быть ценнее здоровья своих близких, а особенно детей? Каждая мама переживает за своего ребенка и мечтает оградить его от разных напастей и максимально сохранить здоровье, данное природой. Клетки пуповинной крови наименее дифференцированные и наиболее молодые стволовые клетки зрелого организма. Именно с помощью стволовых клеток происходит восстановление поврежденных тканей и функций. Хотя применение стволовых клеток началось совсем недавно и весь потенциал их еще не изучен, но уже на данный момент регенеративная терапия стремительно набирает обороты, показывая хорошие результаты. Кроме того, забор пуповинной крови абсолютно безопасен для мамы и малыша, а сохраненные клетки могут потом спасти жизнь. Так почему бы не сохранить столь ценный материал?





**ПОКРОВСКИЙ БАНК
СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК**

**Забор и хранение
гемопоэтических стволовых клеток
пуповинной крови**

(812) 336-50-02

www.stemcellbank.spb.ru

**О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**



СЕКС И БЕРЕМЕННОСТЬ

Тема секса волновала массы людей во все времена. Отношение к сексу менялось в зависимости от цивилизации, эпохи, нации, географии, политического строя, воспитания и т.д. Однако, несмотря на различность взглядов на этот счет, секс был, есть и будет всегда очень важной частью жизни человека, необходимой для поддержания его психического и физического здоровья. Это мнение объединяет специалистов в области здравоохранения во всем мире. Кроме того, абсолютно очевидно, что без секса род человеческий прекратился бы вовсе. Как уже подчеркивалось выше, половая жизнь необходима для здоровья человека, в частности здоровья женщины. Мне хотелось бы еще раз подчеркнуть эту значимость, а также развеять некоторые сомнения и легенды, обуревающие беременных женщин и их партнеров в вопросах секса.

При наступлении беременности отношения в паре несколько меняются, что естественным образом сказывается и на половой жизни. Зачастую в восприятии мужчин и женщин беременность становится камнем преткновения в получении удовольствий. Нередко, к сожалению, такой взгляд является препятствием к планированию беременности в принципе. В беременность абсолютно естественным образом меняется чувствительность тела, коле-

блуются настроение и влечение, однако это же является и частой причиной отказа женщины своему партнеру в интимной близости.

У всех женщин эти изменения абсолютно различны — у кого-то либидо снижается только во втором триместре, а у кого-то оно повышается, и женщина становится более чувственной на протяжении всех сорока недель. Кто-то жалуется, что в третьем триместре уже не до этого и совершенно забывает о сексе, а вместе

с ним и об альтернативах в виде взаимных ласк и прикосновений (мастурбации в том числе, но желательно без вибратора), без коитуса как такового, что также позволит сохранить близость и тепло между партнерами. Безусловно, важно учитывать изменения ощущений и безопасность для здоровья. Беременность не является абсолютным противопоказанием к половой жизни без особых запретов вашего акушера-гинеколога. Такими запретами могут стать угроза прерывания беременности, предлежание плаценты, истмико-цервикальная недостаточность, кровотечения, отхождение околоплодных вод, начавшиеся роды, острая или хроническая инфекция у одного из партнеров. При многоплодной беременности половая жизнь не возбраняется при условии отсутствия осложнений протекания беременности. Если текущая беременность у вас не первая, а пре-

жде беременность прерывалась, то, скорее всего, доктор порекомендует вам половой покой именно в те сроки, когда было прерывание беременности (акушеры-гинекологи отмечают феномен мышечной памяти мускулатуры матки).

В результате физиологических изменений в организме женщины, в основном за счет увеличения концентрации гормонов эстрогенов, происходит миграция эrogenных зон, усиление чувствительности молочных желез (их постепенное увеличение и обострение чувствительности, что требует более нежных к ним прикосновений), усиление чувствительности половых органов (также этому способствует давление головки плода, задержка жидкости в тканях, особенно со второго триместра). У многих женщин все перечисленное способствует возникновению более ярких, иногда даже мно-



жественных оргазмов. Стоит отметить, что некоторые женщины, беременность которых протекает с различными сложностями (физиологического характера), испытывают снижение либидо, гормонального или психологического происхождения.

Дискомфорт при половом контакте чаще всего возникает по причине изменений в мышечно-связочном аппарате матки, усиления чувствительности, давления плода и растущей матки на мочевой пузырь и кишечник, возникновения тренировочных схваток во время полового контакта (всему виной простагландины, содержащиеся в сперме), появления головокружения (при позиции женщины лежа на спине пережимаются магистральные сосуды), а увеличившийся животик попросту мешает занимать прежние позиции. Все неприятности не должны омрачать ваше удовольствие. Вот некоторые простые рекомендации: при появлении неприятных тренировочных схваток следует приостановиться и воспользоваться методами барьерной контрацепции (презерватив); желательно опорожнить мочевой пузырь перед половым контактом; принять наиболее приемлемую позу. Как правило, рекомендуются позы «женщина сверху», либо «вход сзади», либо «лежа на боку» — таким образом ни плод, ни женщина не испытывают нехватку кислорода, а следовательно, не возникает головокружение, да и животик не мешает.

Может быть и психологический дискомфорт, для профилактики которого необходимо, чтобы последнее слово в сексе оставалось за женщиной, а также пониманием партнерами пользы половой жизни для обоих и отсутствие вреда для плода во время полового контакта. Плод надежно и глубоко спрятан за стенками матки и шейки матки, плодными оболочками и

околоплодными водами. Плод слышит то, что происходит вовне, однако ничего не понимает, личности еще нет (мышление будет развиваться намного позже), он не способен запомнить испуг — еще недостаточно сформировались структуры его головного мозга, ответственные за эмоциональную память. Поэтому страх навредить еще не рожденному малышу безоснователен.

Важно помнить, что в течение полового контакта женщина не должна испытывать физическую боль и моральное унижение, а только лишь радость, удовольствие и нежные чувства к партнеру. Мужчине следует быть терпеливым, внимательным, нежным (больше, чем когда-либо). Мужчинам также стоит знать, что размер полового члена не имеет значения, напротив, очень большие размеры опасны для здоровья женщины, так как при каждом половом контакте, если он причиняет боль, травмируются внутренние половые органы, что может стать причиной онкологии.

Таким образом, важен не размер, а степень эмоционального, чувственного возбуждения. Обоим партнерам не следует стремиться к обязательному, одновременному оргазму. Важно помнить, что если оргазм не произошел — это не повод расстраиваться, а лишь повод быть смелее и откровеннее друг с другом.

Благодаря половой жизни люди становятся ближе друг к другу, отношения теплее, напряжение сбрасывается и взаимных претензий становится меньше. Так что если ваш доктор не видит никаких препятствий — вперед! Зеленый свет!

Виктория Варфоломеева, медицинский психолог, ведущая клуба «Родник»
Оксана Варфоломеева, акушер-гинеколог



Маленькие пачки GOO.N впервые в продаже!

То же качество по доступной цене!



как подарок

Друзьям, у которых родился малыш хочется подарить лучшие подгузники...



для того, чтобы попробовать

Вы хотели попробовать подгузники GOO.N, но были не готовы купить сразу большую пачку...



в отпуске и на выходных

Подгузники в упаковке перевозить гигиенично, а брать с собой большую пачку тяжело...



Подгузники на ленте GOO.N
размер NB 22шт.



Подгузники на ленте GOO.N
размер S 21шт.



Подгузники на ленте GOO.N
размер M 17шт.



Подгузники на ленте GOO.N
размер L 15шт.





СТРАХИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ



Наталья Исакова,
психолог,
лектор клуба «Родник»

Радость ожидания малыша нередко сопровождается страхами на протяжении всей беременности. Переживают все: и женщины, у которых все объективно складывается благополучно, и те, кто находится в группах риска. Страх может быть выражен в виде опасения, боязни, испуга, пред-

чувствия, беспокойства, тревоги. И очень часто будущая мама не понимает, чем вызвано это чувство паники, беспомощности и как с ним справиться, какой уровень тревоги безопасен для малыша, а где необходима помощь специалиста. Одной из причин появления тревоги является физиологическая гормональная перестройка в организме беременной женщины. Влиять на уровень тревоги могут также и обстоятельства, сопровождающие наступление беременности (состояние собственного здоровья, отношения в семье, социальные условия, опыт

предыдущих беременностей и т.д.), и прочие индивидуальные причины, связанные как с предстоящим изменением статуса женщины, так и с личностными особенностями, а нередко и с собственным перинатальным опытом.

ПОВОРОМ О НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ СТРАХАХ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

1 СТРАХ ПОТЕРЯТЬ БЕРЕМЕННОСТЬ
 Этот страх посещает всех женщин без исключения. В той или иной степени все переживают за сохранность такого ценного сокровища внутри себя. Важно уметь контролировать интенсивность тревоги и беспокойства, вызванной этим страхом. В норме этот страх даже помогает будущей маме относиться более внимательно к своему здоровью и образу жизни, избегать чрезмерных нагрузок,

прислушиваться к своему организму. Одной из форм проявления этого страха являются беспокойство по поводу правильности поведения во время беременности и повышенный контроль над всеми вредными проявлениями вокруг нас. Женщина переживает, не вредят ли малышу лекарственные препараты, выхлопные газы, мимо проходящие курильщики или чихающие люди, микроволны от СВЧ и т.п.; переживает, не вреден ли кусочек копченой колбасы, съеденный вчера, и то, что она не успела вчера прогуляться на свежем воздухе. Желание все держать под контролем и стремление к идеальной беременности приводят будущую маму к постоянной тревоге от того, что она что-то сделала не так и это негативно скажется на ребенке. Стоит отметить, что женщина не может повлиять на внутриутробное развитие малыша, он развивается по законам генетики, и самой



природой заложен для этого в женское тело механизм подстройки всех систем (и даже формирования новых — плацента), что также не поддается влиянию. Но надо понимать, что у малыша достаточно защитных сил, чтобы нейтрализовать разные негативные последствия. И к тому же женщина может создать благоприятную среду для его развития — стараться правильно питаться, соблюдать режим дня, следовать рекомендациям врача, насыщаться положительными эмоциями и стараться быть в спокойном гармоничном состоянии. Поэтому для совладания с этим страхом необходимо разграничить зону ответственности: не контролировать то, на что самостоятельно повлиять невозможно, но стараться делать все, что зависит от самой женщины. Здесь важно обладать компетентной информацией о том, что такое правильное питание и т.д., в этом вам могут помочь книги, ваш лечащий врач и курсы подготовки к родам.

2. СТРАХ ЗА ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА

Тоже достаточно распространенный страх, который может часто появляться перед посещениями врачей, скрининговыми исследованиями. При работе с этим страхом

важно помнить, как и в предыдущем случае, что есть вещи, на которые женщина повлиять никак не может. Развитие малыша происходит по своим законам, женщина лишь соблюдает определенные заповеди будущей матери, которые достаточно полно описаны Маргарет Брэди в книге «Как легко родить здорового ребенка». Страх также усиливается при частом представлении женщиной того, что ее ребенок будет не здоров, как она сможет это пережить и сможет ли вообще. Ситуация усугубляется, когда женщина начинает думать, что уже одни только эти мысли могут навредить ей и ребенку. Здесь важно оценить частоту прихода подобных мыслей и какие ощущения в теле они вызывают. Если вы начинаете явно чувствовать напряжение в мышцах, то вам помогут техники релаксации. Сняв напряжение в теле, вы сможете рационально подумать, что такие мысли имеют право приходить из-за гормональной перестройки в вашем организме, вы их апализируете и пока отпустите. Апализ этих мыслей сможет вам подсказать, какого рода помощь вам потребуется, если все-таки с малышом что-то будет не так, при каких обстоятельствах вы справитесь с тревожащей вас ситуацией. Стоит отметить, что многие проблемы новорожденных легко решаются при участии грамотного врача-педиатра и в условиях ранней диагностики. Поэтому уже во время беременности стоит осуществить поиск квалифицированного специалиста, который будет наблюдать вашего малыша после рождения.

3. СТРАХ РОДОВ

Страх родов появляется задолго до беременности в силу всеобщего обсуждения этого события. Причем обсуждение обычно имеет негативный окрас и как бы дает позволение социума бояться родов. Как правило, страх родов возникает из-за неизвестности и непредсказуемости. Поэтому основным способом совладания с подобной тревогой является грамотная подготовка к родам. Вы





должны иметь хорошее представление о том, что будет происходить во время родов с вами, с малышом, что будут делать врачи и как можно будет справиться со своим дискомфортным состоянием. Здесь важно выбрать грамотный источник информации — лучше, если это будет ваш лечащий врач и курсы подготовки к родам. Страх непредсказуемости родов также заставляет женщину склоняться к тому, что роды с помощью кесарева сечения будут более контролируемы. Это не совсем так. Отмечу, что кесарево сечение делается строго по меди-

цинским показаниям и, как любая полостная операция, имеет больше рисков и последствий, чем естественные роды. Стоит добавить, что страх родов может маскировать страх предстоящего материнства, то есть того, что будет после родов. Выяснить истинную причину беспокойства поможет психолог.

4. СТРАХ ТОГО, ЧТО С РОЖДЕНИЕМ МЛЫШЛА ЖИЗНЬ СИЛЬНО ИЗМЕНИТСЯ

Этот страх имеет множество разновидностей: это и страх «отстать» от своей дружеской ком-



пани, страх потерять личную свободу, страх перемен в семье, собственном теле и карьере. Психологическое сопровождение поможет найти индивидуальный источник тревоги и подобрать стратегии совладания. Например, при опасении потерять былую форму вам необходимо будет продумать программу восстановления после родов: поможет диета, которую соблюдают все молодые мамы, насыщенность действий с малышом и само грудное вскармливание, которое является достаточно энергозатратным процессом. Беременность украшает

и омолаживает женщину. При страхе упустить что-то в карьерном развитии специалисты могут помочь найти гармоничное сочетание материнства, супружества, личной и профессиональной самореализации, где рождение малыша окажется не препятствием, а новой возможностью.

5. СТРАХ НЕ СПРАВИТЬСЯ С РОЛЬЮ ХОРОШЕЙ МАМЫ
Достаточно естественное беспокойство. Возникает в основном из-за желания сделать все самым лучшим образом. Помните, у вашего ребенка уже есть идеальная мама — это вы, а остальное придет с опытом, от прочтения книг, после посещения курсов, а что-то заложено в каждой женщине на уровне инстинктов. Правильная подготовка к процессу ухода и общения с малышом, информированность об основных этапах его развития, кризисных периодах превратят этот страх в радостное ожидание встречи с малышом.

Ко всему вышесказанному добавлю, что всю беременность женщине надо стараться поддерживать положительное эмоциональное состояние: избегать людей и разговоров, вызывающих отрицательный настрой и тревожное фантазирование. Четко понимать, что помогает поддерживать равновесие внутри себя, а что повышает уровень гормонов стресса. Особое внимание уделить событиям, дающим наибольшее удовольствие, спокойствие и комфорт. Для расслабленности тела хорошо помогает физическая нагрузка и техники релаксации. Вы должны помнить об этом при внезапно возникшем напряжении в теле и для успокоения сделать несколько физических упражнений, прогуляться либо регулярно посещать занятия фитнесом для беременных, которые придутся вам по душе: пилатес, йога, аквааэробика, бассейн, танцы и т.д. За спокойствием тела обязательно подтянется и гармония в душе. А физическая нагрузка и без этого принесет вам огромную пользу.



**Для любимых
малышей и мам!**



Все продукты Babyline разработаны с учетом особенностей нежной и чувствительной кожи малышей и предназначены для ухода с первых дней жизни вашего ребенка.

Babyline Вы можете доверять самое дорогое!



Реклама

Продукция разработана в Германии.

www.babyline-rus.ru

ЛЮБИМОЕ ТАКСИ ПЕТЕРБУРГА*

* По данным опроса ООО "Мастер",
проведенного 3–4 августа 2015 года
среди 3129 жителей г. Санкт-Петербурга.

Приятной поездки!

ЗНАНИЕ ПДД

Каждый месяц все водители
проходят тест на ПДД

ЗНАМЕНИТОСТЬ

Каждые 2 дня в салоне
машины едет знаменитость

НАШЕ ТАКСИ – ДЕТСКОЕ

Каждый 5-й заказ с маленьким
пассажиром в салоне



150
РУБЛЕЙ

Поездка
от 150 рублей



Подача машины
от 5 минут



An illustration showing a line of four taxis (green, red, white, yellow) on a road. A 'no smoking' sign is placed above the white taxi. A dotted line connects this sign to the 'У НАС НЕ КУРЯТ' section header.

У НАС НЕ КУРЯТ

Мы заботимся о благоприятной атмосфере в салоне, поэтому **100%** водителей не курят в автомобиле

An illustration of a modern office building with a glass facade, showing people working at desks, a reception desk, and a person walking on the stairs. A dotted line connects this illustration to the 'НАШИ КОРПОРАТИВНЫЕ КЛИЕНТЫ' section header.

НАШИ КОРПОРАТИВНЫЕ КЛИЕНТЫ

Это более **60%** всех компаний, использующих услуги такси

An illustration of a person in a suit walking up a set of stairs. A dotted line connects this illustration to the 'НАМ НЕ ВСЁ РАВНО' section header.

НАМ НЕ ВСЁ РАВНО

Мы всегда принимаем решения в пользу пассажира, внимательно относимся ко всем комментариям и предложениям. Отдел контроля качества работает **24 часа 7 дней** в неделю

333-00-00
таксовичкоф.рф





ЗДОРОВАЯ МАМА, ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

Беременность – это прекрасно, но именно этот удивительный период жизни женщины таит в себе наибольшую угрозу для зубов. Изменения гормонального фона, перестройка всех видов обмена веществ (в том числе кальциевого), снижение защитных сил организма, изменение функции слюнных желез – эти факторы, сопровождающие любую беременность, одновременно увеличивают риск развития стоматологических заболеваний.

Наталья Григорьевна Бакиаева, стоматолог-терапевт сети стоматологических клиник «Вероника», поможет Вам разобраться в вопросах профилактики и лечения зубов в самый ответственный период.

Почему при планировании беременности нужно посетить не только гинеколога, но и стоматолога?

На самом деле, планируя ребенка, необходимо позаботиться обо всем организме, потому что беременность — это повышенная нагрузка на все органы будущей мамы. А если есть хронические заболевания, пусть даже вы о них не

вспоминали несколько лет, именно во время беременности они могут обостриться и доставить массу хлопот в плане лечения — ведь обычные препараты не всегда подходят беременным. Не исключение и зубы: маленький кариес превращается в пульпит, дремавший периодонтит отзывается флюсом, из-за застарелого зубного камня кровоточит десна.

Поэтому на этапе планирования беременности, будущим мамам необходимо провести санацию полости рта у стоматолога.

В какой период беременности безопасно лечить зубы будущей маме?

Нет сомнения, что запускать, а тем более не лечить, заболевания зубов нельзя. Сейчас применяются абсолютно безопасные для мамы и ее будущего ребенка методы. Но в то же время для многих женщин поход к стоматологу — сильный стресс. Поэтому в первом триместре, когда женщина и эмбрион наиболее чувствительны к стрессовым ситуациям, и в последние недели беременности, когда у многих отмечается чрезмерная реакция (например, повышается артериальное давление), врач должен решить, можно ли повременить с лечением или без него не обойтись. Второй триместр считается относительно стабильным периодом. Имен-

но в это время можно лечить зубы и проводить большинство стоматологических процедур.

Можно ли проводить диагностику перед лечением зубов?

Рентгенологическую диагностику беременным женщинам делать нежелательно. Однако, по экстренным показаниям, обязательно используя элементы защиты, допустимо выполнение диагностики с минимальной дозой нагрузки на радиовизиографе.

Для максимального сохранения здоровья зубов в период беременности стоматологами клиник «Вероника» разработана и применяется специальная программа «Будущая мама», включающая особые условия лечения для Вас и Вашего будущего малыша.

ПРОГРАММА «БУДУЩАЯ МАМА»

БЕСПЛАТНО

- первичная консультация с составлением подробного плана лечения.

ПОДАРКИ

- вторая процедура профгигиены полости рта;
- процедура «Аншликация зубных рядов реминерализующим гелем с фтором и кальцием (после каждой профгигиены);
- клубная карта, дающая право на получение скидки 10% на все виды стоматологической помощи и на услуги косметологии для всех членов Вашей семьи.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА

- на первую процедуру профгигиены (2500 руб.).

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ЛЕЧЕНИЯ

в детской стоматологии «Вероника» для Вашего будущего малыша (от 0 до 5 лет):

- **БЕСПЛАТНО** — профосмотр с составлением подробного плана лечения каждые полгода;
- **ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ** номиналом 1000 руб.

Сеть стоматологических клиник «Вероника» для взрослых и детей

777-77-09



veronica.ru



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

С ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТОЙ ФЕРМЫ!

HiPP — экологически чистое детское питание. Его с удовольствием кушают малыши в Европе и в России.

Хозяйства HiPP находятся в самых чистых уголках Европы: в заповедниках и природоохранных зонах, вдали от городов, автомобильных дорог и заводов. Там плодородная земля, чистые вода и воздух. Их чистота постоянно контролируется с помощью новейших технологий. У каждой фермы есть особый сертификат. Его получают, если ферма проходит регулярные проверки на соответствие стандартам чистоты. Их в Европейском союзе защищает особое экологическое законодательство. Кстати, стандарты чистоты, принятые в HiPP, на 10 лет старше и до сих пор значительно строже стандартов Евросоюза. Чтобы почва не истощалась, на фермах HiPP никогда не сажают одни и те же растения по много лет на одном месте, земля регулярно отдыхает. Если нужно восстановить ее плодородие, на пастбищах и полях пользуются только естественными удобрениями. Сажают только самые здоровые и полноценные семена и саженцы, не прошедшие никаких химических обработок. На фермах HiPP растут и живут только те растения и животные, которые выведены естественным путем. На генетически модифицированные растения, как и на животных, наложен строгий запрет. Животные, выращиваемые в экологически чистых условиях, содержатся на свежем воздухе, питаются органическими кормами и много двигаются. Их молоко и мясо более ценные по составу, чем молоко и мясо животных, выращенных в стойле.

Молочные смеси HiPP Combiotic. Преимущества bio-молока

Поскольку молоко является главным ингредиентом молочных смесей, особую значимость для нас имеет происхождение молока. Итак, на протяжении последних 20 лет мы используем исключительно органические ингредиенты, прошедшие строгий контроль, от производств, гарантирующих отсутствие ГМО.

Что касается выбора сырья, то компания HiPP превышает строгие государственные требования к производству и качеству детских молочных смесей. Такое большое внимание и забота, которую проявляет компания HiPP, приносят пользу не только вашему малышу, но также и окружающей среде, в которой он растет.

Молочные смеси HiPP Combiotic дополнительно обогащены пробиотиками — культурой живых молочнокислых бактерий, а также пребиотиками — галактоолигосахаридами (ГОС), которые стимулируют рост пробиотиков.

По данным клинических исследований, комбинация пробиотиков и пребиотиков усиливает оздоровительное влияние на состояние микрофлоры кишечника и иммунной системы ребенка, что особенно важно при склонности к аллергии.

Из множества известных видов пробиотиков HiPP использует особенно ценный штамм лактобактерий *Lactobacillus fermentum hereditum*, который принадлежит к естественной микрофлоре кишечника ребенка и присутствует также в грудном молоке. Безопасность *Lactobacillus fermentum hereditum* подтверждена соответствующим сертификатом Европейского ведомства по безопасности пищевых продуктов (EFSA). Молочные смеси HiPP до-



HiPP Combiotic® – новое поколение молочных смесей.

Вдохновлено самой природой.

Составляющие молочной смеси HiPP Combiotic®:

- ✓ **PROBIOTIK**
Пробиотики
- ✓ **PREBIOTIK**
Пребиотики
- ✓ **ARA / DHA Omega-3 / Omega-6** –
полиненасыщенные
жирные кислоты
- ✓ **Нуклеотиды**



Натуральное молоко – лучшее питание для вашего малыша. Молоко, которое находится на искусственном вскармливании, не должно быть лишено тех преимуществ, которые дает грудное молоко, поэтому мы создали новую формулу нашего поколения HiPP Combiotic® на основе органического био-молока. Уникальная формула HiPP Combiotic® содержит выделенные из грудного молока пробиотики, а также пребиотики, подобные содержащимся в материнском молоке, необходимые для полноценного развития и становления иммунитета.

Из поколения в поколение мы работаем за это общее дело.
Клеер-Штайфан-Битт

Рекомендовано с 6 месяцев. Идеальной пищей для грудного ребенка является молоко матери. Необходима консультация специалиста. Товар Сертифицирован. На правах рекламы.

hipp.ru

полнительно обогащены полиненасыщенными жирными кислотами омега-3 и омега-6. Содержание жизненно необходимых витаминов, минералов и микроэлементов полностью отвечает требованиям по составу стартовых молочных смесей.

Био-молоко — это молоко, полученное от домашних животных, выращенных естественным образом на экологически чистых пастбищах. Био-молоко несет в себе значительные преимущества. Результаты ряда научных исследований подтвердили питательную ценность органического био-молока. Согласно полученным данным, содержание полезных питательных веществ и витаминов в молоке, полученном в условиях био-органического животноводства, в

целом значительно выше, чем в молоке коров, выращенных на неорганических фермах.

HiPP, самый большой в мире производитель питания из экологически чистого сырья, предлагает заменители грудного молока Combiotic на основе био-молока.

HiPP заботится о качестве детского питания. Поэтому при производстве молочных смесей HiPP BIO используется только экологически чистое молоко — био-молоко. Это подтверждается знаком «био-органическое молоко» на упаковке, что гарантирует, что сырье для молочных смесей HiPP получено при помощи естественного выращивания домашних животных на экологически чистых пастбищах, без использования химических удобрений, пестицидов и регуляторов роста.

Идеальной пищей для грудного ребенка является молоко матери. Проконсультируйтесь с вашим педиатром, чтобы подобрать молочную смесь.



Елена Воробей

Елена Воробей – одна из самых ярких пародисток России, объехавшая с гастроллями полмира, киноактриса, талантливая певица, телевизионная ведущая, а также мама прекрасной дочки Сони.

Текст: Мария Калашникова

Елена, расскажите, в каком возрасте вы дали свой первый концерт?

В восемь лет я дала свой первый концерт. Правда, во дворе. Вдохновившись тем, что люди меня слушали, я решила, что надо идти дальше. Собрала подруг, придумала сказку, всем раздала роли. Драматургия была нехитрая: принцесса, принц, Баба-яга и обязательно счастливый конец. Было решено играть спектакль в детском саду. Я перелезла через за-

бор и пошла к заведующей со словами, что мы артисты, хотим выступить для детей со сцены. Состоялся целый худсовет, где было решено, что нам разрешат сыграть, а в благодарность угостят печеньем с компотом. Следующим шагом стал «эстрадный концерт», в котором мы с компанией разучили стихи, песни, кто-то играл на аккордеоне. Сами сшили костюмы. Ходили по дворам и кричали: «Люди, выходите концерт смотреть, артисты приехали». Кто

конфеткой угощал, кто печеньем. Вот так и работали за еду.

Чувство юмора и артистизм — это врожденные таланты?

В атмосфере юмора я выросла и живу по сей день. В нашей семье всегда все подшучивали друг над другом, поэтому я быстро научилась отвечать на колкость колкостью. Разумеется, все это делается по-доброму и любя. Возможно, именно это определило мой дальнейший путь. С детства я стремилась к профессии актрисы, но юмор в какой-то момент перевесил. В компании люблю юмор, веселье и здоровый стейб, причем и над собой тоже: так что слово «депрессия» мне знакомо, но я лично ее венником-венником.

В жизни мне встречались люди и без чувства юмора, и с кардинально отличающимся от моего, признаюсь честно, иногда с этим тяжело. Ведь даже рабочие вопросы иной раз легче решаются, когда в ход можно пустить шутку.

Вас называют королевой пародии, а какая вы дома?

Я по знаку зодиака — Близнецы. Люди, рожденные под этим созвездием, двойственные, противоречивые натуры. А что касается того, насколько легко мне перестраиваться, — все зависит и от погодных условий, и от того, с какой ноги я встала утром.

Елена, а что для вас домашний очаг?

Самое прекрасное место на земле — дом.

Вы для дочери стараетесь быть подругой или все же остаетесь мамой?

Я воспитываю дочку совсем по-другому, нежели воспитывали меня. Стараюсь быть ей и подругой, и мамой одновременно. Конечно, у нас разное чувство юмора. Она растет в другом поколении, нежели я, смеется над другими шутками, но у нас есть точки соприкосновения, и над многими вещами мы смеемся вместе. Мы очень хорошо понимаем друг друга, и я вижу, что мое чувство юмора передалось и ей. Это наше семейное, можно сказать наследственное.

Соне 12 лет. Чем она занимается, чем увлекается?

Она загружена по полной программе! После школы у нас занятия музыкой, затем бассейн, потом уроки. Школьная программа сейчас очень сложная. Сонечка учится в лицее с углубленным изучением иностранных языков и литературы. Каждому человеку дан свой талант, который надо увидеть и развить. Соня — очень романтичная натура, ей нравятся танцы. Я же стараюсь привить дочке еще и любовь к музыке — она играет на фортепиано. Говорить о проявлении актерских способностей пока рано,





время покажет. Но Соня знает все мои номера и активно принимает участие в семейных представлениях. Дочуня у меня не хулиганка, она мамина противоположность: более собранная, спокойная, хозяйственная — насколько можно быть такой в ее возрасте. Какой она вырастит — не знаю, но зато вижу в ней множество великолепных качеств, которые помогут ей в жизни: чуткость, искренность и просто колоссальную доброту. Она умеет сострадать всем. Это потрясающе!

Соня уже определилась, кем хочет стать в будущем? Вы бы хотели, чтобы она пошла по вашим стопам?

Некоторое время назад она стала интересоваться актерской профессией, но когда мы пошли показываться в театральную студию — смотрю, глаза не горят. Значит, скорее всего, это не ее. Соня знает, насколько это тяжелый хлеб, и пока не горит желанием выходить на сцену. Запрещать я ей ничего не стану, это не-

правильно. Да, я бы не хотела, чтобы она становилась артисткой, но, если Соня докажет, что это ее путь, что без этого она будет несчастна, я помогу.

Вы предпочитаете жесткий контроль или позволяете Соне действовать самостоятельно и учиться на своих ошибках?

Она на данный момент меня очень радует тем, что стала более самостоятельной и требовательной к себе. Поняла, что такое усидчивость и первый шаг на пути к успеху. Она умеет радоваться не только своим победам, но и успехам своих подруг. Я за то, чтобы она не спеша получала свой опыт, оттачивала свой вкус. Я не навязываю мнение, но тем не менее высказываю его. Стараюсь быть лидером в нашей семье, но не деспотом — ведь это большая разница.

Существует ли у вас какая-то система поощрений и наказаний?

Можно сказать, что мама я достаточно стро-

гая. Голоса никогда, конечно, не повышаю, но могу сказать так, что она заплачет. Всегда стараюсь разговаривать с ней, как со взрослым человеком, который все понимает и чувствует. **Елена, как вам удается так прекрасно выглядеть? В чем секрет?**

У меня есть помощник в квартире — тренажер. Помимо разгрузочных дней, нужны легкие спортивные нагрузки, но без фанатизма. А то мы любим накушаться мочегонного, слабительного — и думать, что красота уже в шаговой доступности. Все же этот процесс должен быть дисциплинированным. Пейте кефир и кушайте овощи, они после всех гастрономических возлияний послужат хорошей службой. Потом можно перейти на куриные грудки и огурцы. Тоже два дня. А вот фруктами не надо злоупотреблять, в них много углеводов: их лучше кушать до обеда, когда очень хочется. Если велико желание перекусить, то самый лучший продукт для этого — огурец. На пятый день я бы рекомендовала низкокалорийные овощные супы, их можно много кушать без вреда для фигуры. А еще я очень люблю сок из огурца, сельдерея и петрушки с добавлением лимонного сока, который придает напитку кислинку. Его можно выпить за несколько часов до сна. А вот после восьми вечера рекомендую не кушать и не пить.



Елена, часто ли у вас бывают выходные? Как любите их проводить с семьей?

Для меня самое лучшее развлечение — провести время с моей семьей. Посвящаю им все свободное время. Выходные, отпуска, свободные вечера — каждую минутку мы проводим вместе. Ходим в театры, по магазинам, гуляем. И я вам скажу, что, сколько бы ни было времени, его всегда будет не хватать.

А когда мне надо расслабиться, то я уезжаю на день за город, где сижу у воды с удочкой. Давно папа приучил меня к рыбалке, и я не представляю себя без нее. С удочкой на берегу

водоема, по краям которого буйная растительность. Слышен шум воды, щебет птиц, и хорошо клюет рыба, из которой мы вечером варим наваристую уху для большой и дружной компании. Вот и развлекаюсь, насаживая наживку на крючок.

Вы любите принимать гостей? Как проводите семейные торжества?

Я очень люблю праздники и даже при всей загруженности всегда стараюсь найти день или, если есть возможность, два, чтобы отпраздновать со своими близкими. Получается это нечасто. Застолье — это серьезное испытание и проверка на прочность для каждого россиянина. Я не исключение. В меню всегда есть гусь, запеченный с яблоками, шея гусиная, фаршированная потрошками, яйца, фаршированные белыми грибами, домашние соленья и дальше по желанию домочадцев.

Елена, какая последняя шутка, над которой вы смеялись?

Не вижу смысла предаваться унынию, когда столько интересного в этом мире, столько перспектив, столько творческих экспериментов, возможностей путешествовать, интересно проводить время с родными и любимыми. А если совсем тоскливо, то мой рецепт таков: подойти к зеркалу и скорчить смешную рожицу.

Я всегда стараюсь выходить из любой ситуации с юмором. Он помогает мне как в личной жизни, так и в социальной и общественной. Например, когда я чувствую, что разговор заходит в тупик или, наоборот, ситуация накаляется, то я всегда стараюсь разрядить ее какой-нибудь шуткой, чтобы окружающие немного приободрились и взяли себя в руки. Шутка — это мое ежедневное оружие, которое помогает мне выйти из любой ситуации. Благодаря своей семье







я привыкла все свои проблема переводить в юмор. Родители постоянно надо мной подшучивают, а я над ними.

Расскажите о ваших творческих планах, в каких проектах вы задействованы на данный момент?

Сейчас у меня насыщенная активная гастрольной жизни. Я занята в трех театральных проектах. Один из них — новый спектакль с участием Татьяной Васильевой под названием «Он в Аргентине». Я не сижу на месте, постоянно разъезжаю по городам и странам с разными номерами. Помимо этого, сейчас я стараюсь полностью обновить свою юмористическую программу, а поскольку я сама автор всех шуток, то на это уходит много времени. Ведь лучше меня этого никто не сделает. Съемки я стараюсь выбирать сама и хожу только на те, которые мне либо близки, либо нравятся, но бывает, что я не могу избежать тех или иных передач, как, например, шоу в Юрмале.

В основном я сейчас пишу программу для гастролей в Германии, которые пройдут в ноябре этого года. Пемецкая публика нас очень любит, и мы всегда стараемся дать побольше концертов именно в этой стране.

Ваши пожелания нашим читателям (будущим и молодым родителям).

Да чего ж я могу пожелать? Желать и советовать — это такая чисто русская особенность: даже страна у нас была страной советов. И все-таки желаю всем читателям, будущим и молодым родителям, любви, ибо жизнь наполняется новыми красками и смыслом, если ты любим и любят тебя. И, конечно, как можно больше поводов для улыбок и хорошего настроения! Знайте, что стоит лишь приложить немного сил — и все у вас получится. И помните: задача родителей — поддержать своего ребенка и помочь ему состояться в жизни. И до встречи на концертах Елены Воробей!

Silverlit®

Реклама. Товар сертифицирован.



**СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ
ВАШЕГО ГОРОДА**

Gulliver.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР **Silverlit®** НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ
ТОРГОВЫЙ ДОМ «ГУЛЛИВЕР И КО». БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ
ОБ ИГРУШКАХ SILVERLIT ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ НА САЙТЕ WWW.GULLIVER.RU

Афина

Самое искреннее интервью месяца состоялось у нас с роскошной певицей Афиной! Афина — самая темпераментная, харизматичная и женственная певица петербургской эстрады, гордая хозяйка и чувственная нежная женщина, обладательница необычного глубокого бархатного голоса. Она покоряет аудиторию своим вокалом и живой энергетикой. Рабочая встреча получилась невероятно дружеской и теплой. Афина рассказала редакции журнала «Эрудит SPb» о творческих планах, подготовке к грандиозному юбилейному концерту, который состоится 21 ноября, о том, сколько всего пришлось преодолеть на пути к «Олимпу», и, конечно, раскрыла некоторые секреты личной жизни! Читайте о творчестве и любви, о вере и мечте шикарной женщины и талантливой певицы!



Афина — это ваше настоящее имя?

Да! И в годы моего появления на свет это имя было очень модным. Это сейчас идут западные тенденции в имяобразовании, но я всегда говорила, что большинство имен происходят от греческих. И в Греции очень много женщин с таким именем.

В вас текут греческие крови. Расскажите о своем происхождении. Когда и как вы приехали в Петербург?

Мой папа был наполовину грек, наполовину турок, а мама — чистокровная гречанка. Я родилась в Казахстане, г. Кентау, но спустя три года мы переехали в Сухуми. В 17 лет сбежала в Петербург, чтобы учиться и работать, окончила Санкт-петербургский университет культуры и искусств. У нас на юге семейные традиции были очень серьезные и воспитание было хорошее. Я хочу сказать, что у меня всегда оставалось уважение к родителям, но я не могла понять этих взглядов — ущемления женского достоинства. Для родителей этот мой уход был трагедией, но потом я доказала им, что все у меня хорошо.

Вы с самого детства мечтали быть певицей? Как складывалась ваша жизнь в Петербурге?

Пока ребенок маленький, конечно, он мечта-



ет о каком-то высоком роде деятельности — хочет стать врачом или космонавтом. У меня в дневнике еще в те времена было написано: «Хочу стать певицей», — но я не могу сказать, что прям преследовала эту цель уже в осознанном возрасте. Конечно, я пела с детства и выигрывала многие вокальные конкурсы, во мне всегда присутствовал дух творчества. Приехав в 17 лет в Петербург, я поступала в театральную академию, но с первого раза поступить не удалось. Это были сложные для меня времена: одна в чужом городе, без жилья и друзей. При-

шлось идти работать на строительный комбинат, так как там давали общежитие. Это был ужасный год, но потом я поступила в институт культуры и вышла замуж. В первом браке у меня родилась любимая и единственная дочь — Настя. Отношения с ее отцом не сложились, но я всегда буду благодарна судьбе за этот подарок! Дети — самое важное и дорогое, что только может быть в жизни женщины.

Все ваши поклонники знают историю, как вы обрели популярность благодаря этому разводу. Расскажите и нашим читателям, пожалуйста!

Развод для меня был тоже большим ударом и, как оно говорится, я решила в свете этого события пойти в ресторан «залить горе», не в плане «напиться», так как спиртное я вообще не употребляю, но мне нужно было как-то успокоиться. Так вот, волею судеб в один из дней пришла я с друзьями в ресторан, возникло неумолимое желание спеть, вышла на сцену и спела «Без меня тебе, любимый мой». Весь ресторан рыдал, и мне предложили там работать, и я согласилась. Так открылась для меня дорога к музыкальному творчеству. Так я отдала ресторанной работе 16 лет, но потом почувствовала, что мне нужно двигаться дальше, что в данном жанре я себя реализовала. А надо признаться, я была в те времена лучшей ресторанной певицей города, работала в известнейших ресторанах Петербурга: «Нева», «Север», «Поручик Ржевский» и «Граф Суворов».

В каком жанре вы в основном поете?

Я начинала с шансона, потому меня и позиционируют как шансонную певицу. Опять-таки в то время этот жанр был «не формат», и на большинство радиостанций меня не брали, но и тогда «не формат» означало просто «дайте денег», а я не готова была платить за то, что делаю хорошо. Так что отрешившись от шансона я не буду, этот жанр — мой родной дом, но и говорить, что я пою только в этом жанре тоже не совсем правильно. Сейчас я пою в аб-



Афина Делиониди выступает официальным хэдлайнером и почетным членом жюри городского конкурса красоты будущих мам New Life! Редакционная коллегия журнала «Эрудит СПб» и организационный комитет конкурса выражает Афине огромную благодарность за поддержку этого социально значимого мероприятия!



солютно разноплановых жанрах: это и романс, и эстрада, и другие направления.

Расскажите о вашей семье. Сколько вам было лет, когда появилась Настя? Кто помогал с маленьким ребенком?

Я была очень молодой, мне было всего 22 года. С ее отцом мы прожили семь лет. Это был не самый удачный брак, как я и говорила, но я вынесла из тех отношений уроки. Ревность разрушает отношения, и это то чувство, которое унижает женщину. Поэтому я советую всем семейным парам прежде всего проговаривать то, что волнует супругов, садиться за стол переговоров и обсуждать. Мой рабочий график, конечно, был очень напряженным, и с маленькой Настей мне помогала свекровь, я ей очень благодарна за все, что она для меня сделала, она близкий и дорогой для меня человек и по сей день.

Расскажите о своей дочери, Насте. Какого стиля вы придерживались в ее воспитании?

Прежде всего мы с ней подружки! Я не была никогда с ней чересчур строга, но и не баловала. Во всем должна быть дозированность и гармоничность. Я уверена, что если бы когда-то я «выносила бы мозг» своему ребенку или навязывала бы советы, то не было бы этой доверительности в наших отношениях. Настя всегда сама спрашивает у меня, как лучше поступить в той или иной ситуации. И я советую лишь исходя из своего опыта, как правило, она меня слушается, но решение всегда остается за ней. Кстати, то, что мне, к счастью, удалось ей передать, — так это любовь к «правильной музыке». Вот это меня радует! Когда в восемь лет Настя мне сообщила, что ей нравится Beatles, я была очень горда. Сама я воспитана на классике: это Джордж Бенсон, Барри Манилов, Джо Бим — это джаз, это блюз... И если бы у меня была сейчас возможность заново начать свою карьеру, то я взяла бы нишу Нино Катамадзе, скорее всего. Это, конечно, очень высокий стиль, так что я счастлива, что Настя обладает

прекрасным музыкальным вкусом. И в целом я очень горжусь своей дочерью! Редкое сочетание ума, красоты, таланта и человечности.

Вы общаетесь со многими звездами нашей эстрады. Кого вы могли бы назвать наиболее простым и достойным человеком?

Тамара Гвердцители и Эвклид, Галечка Покашевская — это я говорю про артистов. А так я со всеми поддерживаю хорошие отношения, но я пытаюсь идти рядом с дорогой шоу-бизнеса. Все же нет дружбы среди звезд. Тщеславие и звездность — это удел слабых людей, я хочу оставаться сама собой.

Вы невероятно шикарная и энергичная женщина. Потрясающе выглядите. Очевидно, что у вас огромное число поклонников среди мужчин. Почему больше не вышли замуж?

Я была замужем два раза. И, конечно, я всю жизнь мечтала, чтобы у меня отношения с мужем сложились, как у моих родителей: до последнего дня вместе. Но мужчины в моей жизни оказывались слабее меня, а это мезальяне, который довольно сложно принять любой женщине. Я произвожу впечатление сильной женщины, но за этой оболочкой прячется слабая, которая ищет мужское надежное, сильное плечо. Хочется безусловной опоры и поддержки, хочется точно знать, что твой мужчина сможет защитить и тебя, и семью.

Если бы вы могли что-то изменить в своей жизни, чтобы это было?

Я бы родила троих детей. Очень люблю малышей! А остальное меня все устраивает.

Ваше пожелание читательницам нашего журнала.

Я желаю всем женщинам быть любимыми, так как это основа бытия! Желаю мудрости, ведь 80% сохранения семьи — в руках женщины, мудрость и хитрость — великие оружия! И конечно, здоровья. Все остальное приложится!

703·40·40 ☺ KASSIR.RU



КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР ГУ МВА РОССИИ
по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области

ТЕАТРАЛЬНО-КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ
им. ДЗЕРЖИНСКОГО

г. Харьковская, д.8 (метро «Площадь Восстания», «Школа Александра Невского»), тел: 717-97-41

www.kegumvdsph.ru

21 НОЯБРЯ
18:00
2015



12+

АФИНА

ЮБИЛЕЙНЫЙ КОНЦЕРТ

100% ЖИВОЙ ЗВУК

В ПРОГРАММЕ ПРИНИМАЮТ УЧАСТИЕ
ЗВЕЗДЫ РОССИЙСКОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ЭСТРАДЫ



303-33-33 MUZBILET.RU



ООО "СОФИТ-ПРОМО" Россия, г. Санкт-Петербург, в. Державинский, пр.ст. д.7а, корп.А ИНН7839503590
ООО «Кассир РУ» 199158, г. Санкт-Петербург, улица Уральская, д. 17, корп. 3, лит. Е, пом. 1-Н, ОГРН 1037800028970
ООО "ВАШ БИЛЕТ" Россия, Санкт-Петербург, ул. Малая Морская, д. 18-20, БЦ "ПитерКонцерт", оф. 99 ИНН7813489408



БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ

Сеть детских развивающих центров «Эрудит» в этом году начала сотрудничество со Школой бальных танцев Антона Сергеева. Мы встретились с руководителем школы и задали несколько вопросов.

Здравствуйте, Антон! Тема бальных танцев неоднократно поднималась в нашем журнале. Хотелось бы услышать именно ваше определение бальных танцев.

Бальные танцы — это понятие, содержащее в себе много аспектов. В целом я определяю бальные танцы как отдельный вид спорта, где мальчики танцуют с девочками латиноамериканскую и европейскую программу танцев.

Антон, я задам вопрос, волнующий многих родителей в первую очередь. Скажите, в каком возрасте лучше отдавать ребенка на бальные танцы? С какого возраста ваша школа принимает детей на обучение?

Мнения специалистов на этот счет разнятся.

Лично я считаю, что все зависит от того, что именно родитель подразумевает под бальными танцами. Обратимся к истории. Ранее было принято отдавать ребенка на бальные танцы в семь лет. К восьми годам дети выходили на соревнования. Затем спорт начал «молодеть», и, несмотря на то, что конкурсы проводились для



деток семи лет и старше, родители стали приводить своих детей на танцы в четыре, пять лет, а иногда даже в три года. Как следствие, в балльных танцах появилось большое количество молодых танцоров, при этом школы не учитывали специфику работы с детьми дошкольного возраста, обучая их по программе, рассчитанной на более старших детей. Возвращаясь к ответу на поставленный вопрос, могу сказать, что вы точно можете отдать ребенка в семь лет практически в любую школу балльных танцев и есть большая доля вероятности, что ребенку будет интересен процесс обучения. Что касается того, с какого возраста мы приглашаем детей, то это возраст от трех до шести лет.

Как вам удается обучать такому сложному виду спорта, как балльные танцы, детей в столь раннем возрасте? Используете ли вы собственные наработки и методики?

Хороший вопрос. Наша методика заключается в том, что, несмотря на то, что наши ученики осваивают конкурсную программу спортивных балльных танцев, то есть учатся танцевать такие танцы, как медленный вальс и ча-ча-ча уже в возрасте трех лет, мы используем программу, полностью учитывающую специфику такой работы и ведущие типы деятельности детей каждой возрастной категории. Относительно собственной методики скажу, что она безусловно есть и состоит из комплекса, включающего в себя систему поощрения учащихся. Так, ученики приобретают не только танцевальные навыки, но и стремление к совершенствованию.

Расскажите, пожалуйста, подробнее о сходствах и различиях программ обучения для разных возрастов.

В нашей школе танцев введено деление на группы соответственно возрасту ребенка: три-четыре года, пять-шесть лет, семь-восемь лет. Структура уроков во всех группах одна: урок состоит из разминки с элементами растяжки, изучения материала, повторения материала и подвижной игры, направленной на раз-

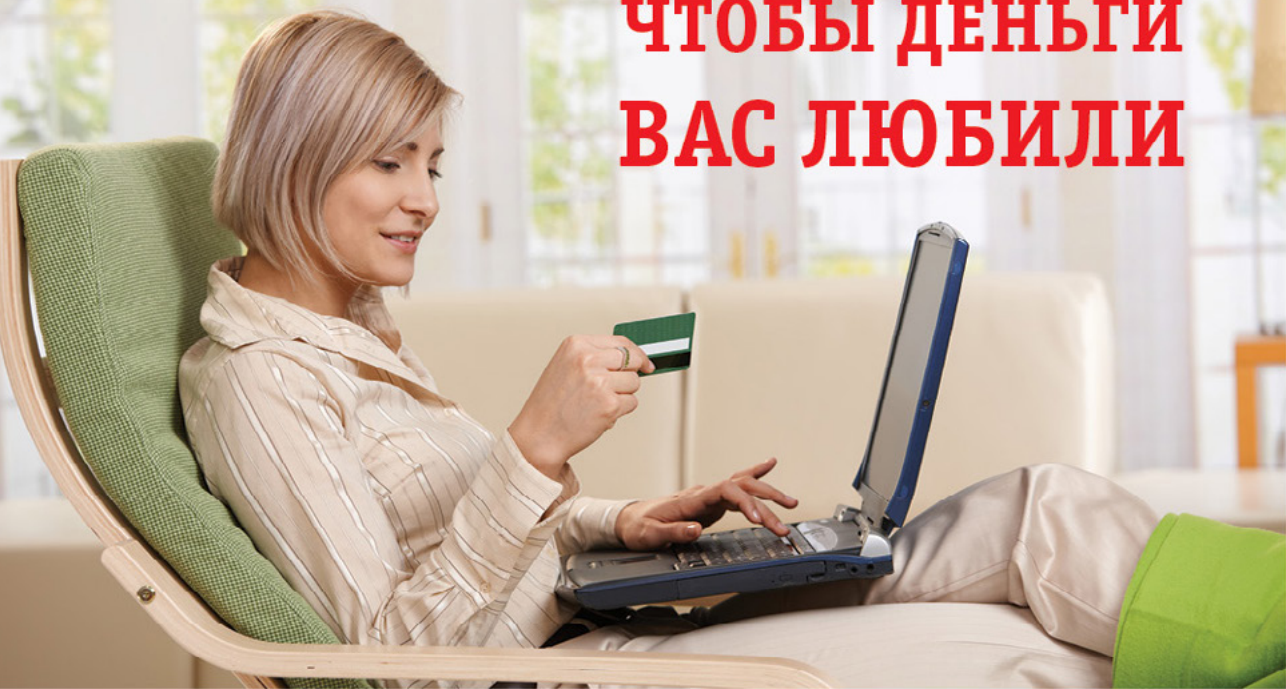
витие скорости реакции и координации. Если говорить подробнее, то занятия группы детей трех-четырёх лет направлены в первую очередь на развитие координации и улучшение осанки ребенка. В этом возрасте дети практически не танцуют в парах. Занятия проходят в игровой форме. В течение года дети выступают на внутренних мероприятиях школы с показательными выступлениями. Если говорить о группе детей пяти-шести лет, то тут целью обучения также является, помимо развития координации и улучшения осанки, подготовка к конкурсным выступлениям. Группа детей семи-восьми лет обучается по уже ставшей классической программе, содержащей в себе изучение непосредственно программы спортивных балльных танцев начиная с первого месяца обучения. Объясняется это тем, что в таком возрасте ведущим типом деятельности у ребенка является обучение, а не игра.

Где проходят занятия вашей школы?

На данный момент мы обучаем более 200 детей в восьми районах Санкт-Петербурга, в том числе в четырех центрах развития «Эрудит». Узнать адреса, где проходят наши занятия, можно по телефону школы или у нас на сайте, а также в детских развивающих центрах «Эрудит» на Косыгина, Капитанской, Солдата Корзуна и Приморском проспекте.



ЧТОБЫ ДЕНЬГИ ВАС ЛЮБИЛИ



Тамара Архипова

.....

С деньгами я дружила, кажется, всегда. Дедушка даже шутит, что я везде могу найти деньги, даже в море. Из самых ранних воспоминаний, которые мне приходят на память: мне около пяти лет, я иду с родителями, они обсуждают, что денег нет совсем, завтра не на что будет покупать продукты. И тут я нахожу пять рублей и с радостью несу им (а в 1989 году это были вполне ощутимые деньги). Родители счастливы, проблема решена, мир снова безопасен. Вот 1998 год, мне 13 лет. В стране кризис, доллары стремительно обесцениваются. Народ стоит в очередях у обменников в надежде отхватить кусочек вождельных зеленых

денежных знаков. Но пичего нет. В этой же очереди мы с папой и бабушкой. Они думают, как спасти бабушкины сбережения. И тут я предлагаю им купить немецкие марки. Они есть в наличии! И ход себя оправдал! Марка поднялась в цене не так резко, как доллар, но тоже достаточно существенно, и покупательную способность сбережений удалось сохранить. Скорее всего, в этот момент мы всей семьей и приняли решения, что мне надо идти учиться на экономический.

Все детство у меня были собственные сбережения. Я всегда на что-то копила, знала деньгам счет. Я была старостой класса, и у меня в образцовом порядке хранились деньги одноклассников, когда мы собирали их на подарки друг другу или другие цели. Кажется, общественные деньги — это моя карма, уж очень они меня любят. Судите сами, я всегда на что-то собираю деньги: как староста в университете, в родительском комитете в детском саду дочки, как

организатор благотворительных мероприятий. Это непросто, но я чувствую, что делаю нужное дело, приносящее радость.

Так вот, деньги или благополучие у меня были, кажется, всегда. Не всегда это приходило именно в виде денежных знаков, чаще в форме возможностей — бесплатно получить нужную мне хорошую вещь, съездить на море за счет университета (а такое было два раза), бесплатно получить какие-то знания, жить одной в комнате в общежитии, поступить на бюджет в выбранный мною университет, переехать в замечательную квартиру к моему любимому мужу, вести беременность и роды в дорогом роддоме за счет ДМС на работе. И таких примеров у меня тысячи.

Так что все мои мечты каким-то чудесным образом сбываются, и я каждый раз безмерно благодарна миру за это, и каждый раз не перестаю удивляться многообразию изобретательности тех путей, которыми все это приходит.

Конечно, далеко не всегда бывает все гладко. Иногда текущая сумма не соответствует моим желаниям и потребностям и тогда приходится денежные потоки оптимизировать. (Не люблю слово «экономить» — в нем уже изначально заложен какой-то дефицит, лично у меня оно вызывает неприятные ощущения). Да и вообще согласна с моим папой, который постоянно повторяет, что надо не меньше тратить, а больше зарабатывать.

Сейчас я достаточно внимательно изучаю тему денег, прошла несколько тренингов, проверила рекомендации на своей шкурке и сама даю по ней консультации и хочу поделиться теми закономерностями, которые отследила у себя и окружающих, надеюсь, что вам это может оказаться полезным.

Деньги приходят на конкретную цель. Бесплезно загадывать миллионы долларов и мечтать выиграть в лотерею, пока вы точно не будете знать, зачем вам это. Пишите списки желаний. Большие. Смелые до безумия. Пишите честно

все, чего вам хочется. Особенно включайте в них то, что сейчас кажется совершенно несбыточным. Позвольте себе мечтать! И вы увидите, с какой легкостью ваши вчерашние мечты превращаются в сегодняшнюю реальность! Деньги любят счет. Надо хотя бы приблизительно знать, на какие цели и сколько вы тратите, полезно записывать все свои траты. Сейчас это очень легко, со многими программами, которые бесплатно предлагаются банками. Вы платите за все карточкой и автоматически видите структуру своих расходов. В конце месяца можете сильно удивиться. Если вас угнетает вести такие списки, попробуйте посмотреть на них под новым углом. Не «все дорожает», а «вот сколько я всего себе могу позволить!». Сравните свои доходы за прошлые периоды, и вы увидите, что при грамотном распоряжении деньгами они значительно растут.

Долги, кредиты в значительной степени уменьшают ваш финансовый поток, дают тяжестью на плечи. Очень дорога та цена, которую приходится платить. Они как дыра, через которую утекает ваше благополучие. Можно ли наполнить ванную, не закрыв ее пробкой? Поэтому всем, кто обращается ко мне за советом по поводу денег, я советую в первую очередь начать с того, чтобы выписать не только свои желания, но и все обязательства — долги, невыполненные обещания. И немедленно начать от этого багажа избавляться. Хотя бы с самых маленьких долгов. Главное, зафиксировать намерение жить исключительно по средствам, и Вселенная обязательно придет на помощь! Но и самим постараться непременно придется. Однако результат того стоит. Поэтому карточка в прошлом примере — дебетовая. Коммунальные расходы тоже надо платить вовремя, людям предпочтительнее отдать долги скорее, чем кредитным организациям. Ведь в одном случае вы «попадаете» лишь на деньги, а в другом ощутимо страдают отношения. Да и давать в долг следует с большой осторожностью. Давай-

те только те суммы, которые вы легко можете простить без ущерба для отношений. Или только если вы на 100% уверены, что деньги вам вернут, поймав, на что пойдут ваши депозиты и откуда возьмутся средства для оплаты долга. Ваши накопления работают на вас. Не откладываете на черный день, а то он непременно наступит. Откладывайте, чтобы создать свой «золотой запас», «денежный магнит», «деньги, которые делают деньги». Именно с такой мотивацией надо откладывать не менее 10% от вашего дохода. До каких пор? Пока отложенной суммы не будет достаточно на шесть месяцев безбедного существования. Все, что сверх этого, потом можно будет инвестировать. У меня всегда были накопления, пока я, наслушавшись лекций, не решила, что это неправильно и в денежной сфере я должна целиком зависеть от мужа. Кажется, в нашей семье это не работает. Уж слишком независимый у меня характер. И я снова потихонечку стала откладывать 10% — с тех доходов, которые приходят именно ко мне. И теперь чувствую себя более спокойной и расслабленной.

Экономия на себе резко снижает денежный поток. Чем больше вы пытаетесь сэкономить, тем денег становится меньше. Появляются какие-то нелепые незапланированные расхо-

ды, деньги утекают просто в никуда. Ох уж эта мелочная экономия. «Экономим на спичках, транжирим миллионы». Так часто и получается. Настоящая экономия, точнее оптимизация расходов, — это не купить себе кучу ненужных вещей, потому что они стоят дешево и продаются со скидкой. Расходование денег наилучшим образом проявляется, когда вы покупаете качественную вещь, которая вам очень нравится и которая может радовать вас еще долго, пусть и стоит дорого.

Деньги должны быть потрачены именно на то, на что пришли. Если вы загадали курс массажа и деньги пришли именно на это, не стоит пытаться их сэкономить. У меня так было летом, когда я решила сэкономить на себе и вместо массажа помочь мужу отдать кредит. В результате сильно заболела дочка и все сэкономленное ушло на лекарства. Жаба душит? Сами задушите свою жабу! А то она не даст вам спокойно принимать и радоваться жизни!

Правильная благотворительность увеличивает денежный поток. Именно правильная, когда вы уверены, что ваши деньги будут израсходованы не на алкоголь с сигаретами, а на действительно благородные цели. Если не уверены — лучше жертвовать вещи или продукты. Вообще это отдельная тема, и как-нибудь мы с вами остановимся на ней подробнее.

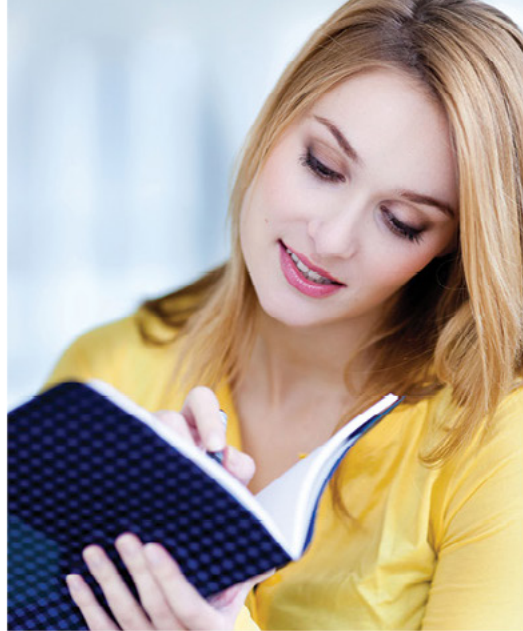
Зависть и сплетни резко снижают денежный поток, а искренняя благодарность за то, что имеешь, — увеличивает. Разговоры о том, как все дорого, куда катится мир, сколько теперь стоит гречка и бананы, а также ругань в сторону правительства разрушают поток вашего благополучия со сверхзвуковой скоростью. Так и в трубу вылететь недолго. Не надо обсуждать других, считать деньги в чужих карманах (я сама этим иногда грешу, но активно исправляюсь). Лучше вспомните о том, как много всего прекрасного и чудесного у вас есть и какие мечты уже сбылись. Это вдохновляет и окрыляет. Не ставьте во главу того, что делаете желание



легкой наживы, заработать много денег. Приведите свою деятельность в согласие с вашими ценностями, потребностями своей души. Каждый раз задавайте себе вопрос, а несет ли то, что я делаю, благо другим людям. Становится ли мир от этого лучше или наоборот — разрушается? И если ваша деятельность связана с чем-то резко негативным и нет возможности ее перестроить — это повод задуматься о сфере деятельности. Вы несете ответственность за каждую сигарету, которую производит ваша компания. Каждый больной, умирающий от рака легких вследствие курения, направляет часть своей горечи и страданий в ваш адрес. Такие вещи не проходят бесследно, а разрушают вашу жизнь. Оно вам надо?

У нас полно ограничивающих убеждений по поводу денег. Это неудивительно, ведь многие из нас родом из советского детства. «Деньги портят», «Лучше быть бедным и здоровым, чем богатым и больным», «Всех денег не заработаешь, часть все равно придется украсть». Копилка таких «прсмудростей» у всех нас обширная. Но это лишь ограничивает! Ищите в вашем окружении примеры, когда люди расходуют деньги во благо — себе, своей семье и окружающим. Ищите и вы непременно найдете тех, у кого этому можно поучиться!

Ссоры в семье, обман, предательство и пренебрежение по отношению к близким людям разрушают ваше благополучие. Если вы часто ругаетесь с мужем, не думаете, что и как говорите ему в запале ссоры, денег в доме не будет. У человека, не уважающего родителей, тоже никогда не будет благополучия. Деньги в какой-то период его жизни быть могут, но благополучия не будет. И последнее на сегодня, подарок хозяйюшкам — порядок в доме способен привлечь деньги! Избавьтесь от завалов и пыли, выбросите все ненужное, с любовью заботьтесь о своем доме, чаще открывайте шторы и проветривайте, наведите порядок в счетах, деловых бумагах и документах. Вы сразу почувствуете



себя спокойнее, и в вашу жизнь рекой потекут деньги. Дайте их энергии течь свободно! Попробуйте, ведь если не проверите сами — никогда не узнаете. А для того, чтобы результат появился быстрее, уделите особое внимание северо-восточной части вашего дома.

Деньги — это ресурс, одна из энергий Бога. Сами по себе они не имеют положительного или отрицательного заряда. Его им придаем мы — в зависимости от того, на что используем, во благо или во вред себе или окружающим. Как любое из проявлений божественной энергии, их надо уважать, учиться правильно и рационально использовать. Попробуйте применить на практике хотя бы некоторые из вышеприведенных пунктов, и вы обязательно увидите положительные изменения в финансовой сфере. И не забудьте поблагодарить за это Бога, Вселенную. Отмечайте каждую малость, щедро делитесь своей благодарностью с другими — и вам воздастся стократ.

Я желаю вам подружиться с вашими деньгами, научиться доверять Вселенной, ее изобильности и мудрости, принимать и выбирать для себя самое лучшее. И пусть деньги приносят радость и счастье!

ВСТРЕЧА С ДЕДОМ МОРОЗОМ

В преддверии Нового года каждый ребенок всегда ждет чуда и мечтает своими глазами увидеть Деда Мороза. Тут на помощь приходят артисты, исполняющие роли Деда Мороза и Снегурочки, однако найти достойных артистов тяжело, так как многие в этот период стремятся заработать, не вкладывая ничего в костюмы. А ведь очень неприятно, когда к твоему ребенку пришел Дед Мороз в костюме из ближайшего гипермаркета, затребовав за это круглую сумму. Нет никакой уверенности, что после этого ребенок захочет увидеть Деда Мороза снова. Мы пообщались с артистом, исполняющим роль Деда Мороза в Санкт-Петербурге, Антоном Левцовым, о том, как подготовить ребенка к встрече с Дедом Морозом.

Как выбрать Деда Мороза?

Рынок «дедоморозовских» услуг обширен, и, к сожалению, не все специалисты следят за своими образами. Дешевая борода, валенки и посох, обмотанный мишурой, — частое явление. При заказе Деда Мороза важно обратить внимание на костюмы артистов. В рекламе часто стоят чужие фотографии, попросите артистов предоставить фото или видео с живых мероприятий, а не из студии.

Многие никогда не думают и о безопасности своих детей. Редко кто спрашивает у Деда Мороза медицинскую книжку, а ведь это все-таки посторонний человек в вашем доме, хочется, чтобы он подарил только приятные «подарки».

Как вы пришли к роли Деда Мороза?

Мне всегда нравился образ Деда Мороза, и работа с детьми всегда приносила мне удовольствие. У меня педагогическое образование, я нахожу подход к каждому ребенку.

А что, по вашему мнению, должно быть в программе Деда Мороза?

После 20 минут активной программы дети устают и уже очень хотят получить подарок, поэтому в программу мы включаем традиционный хоровод, шесть-семь активных игр, чтение стихов, дарение подарков и фотографирование на память.

Как подготовить ребенка ко встрече с Дедом Морозом?

Если ребенок впервые увидит Деда Мороза, то



его к этому надо подготовить. Можно купить игрушку Деда Мороза, каждый день подходить и гладить его бороду вместе с ребенком, ни в коем случае не пугать Дедом Морозом и не говорить, что Дед Мороз не даст подарки.

Как сотворить чудеса?

Вы можете с ребенком написать письмо Деду Морозу, в котором пригласите его в гости, и сделать вид, что отнесли на почту. На самом деле при входе в квартиру вы отдадите письмо Деду Морозу, тот покажет его малышу и скажет, что только благодаря письму он смог прийти к нему в гости.

Новый год — это чудо, которое вы творите сами вместе с детьми. И если образ Деда Мороза красивый и сказочный, то даже на взрослых мероприятиях никто не отходит от Деда Мороза!

НОВОГОДНЯЯ СКАЗКА

В ПАРКЕ АТТРАКЦИОНОВ



ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ
ГРУПП

ОТ 1900 РУБ.

- ЯРКОЕ АНИМАЦИОННОЕ ШОУ
- ТАЙМ-КАРТА НА 1.5 ЧАСА
(КРОМЕ ПРИЗОВЫХ АВТОМАТОВ)
- ПРАЗДНИЧНЫЙ БАНКЕТ
- ПРАЗДНИЧНОЕ УКРАШЕНИЕ
ЗАЛА

ДЛЯ ВСЕХ ГОСТЕЙ

ЕЖЕДНЕВНЫЕ
СПЕКТАКЛИ



ПОДАРОЧНЫЕ
КАРТЫ

КОРПОРАТИВНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ



+7-921-855-29-79

+7-909-583-08-25

vk.com/happylon_spb_official

М. ПЛОЩАДЬ ВОССТАНИЯ,
ТРЦ «ГАЛЕРЕЯ», 5 ЭТАЖ,
ЛИГОВСКИЙ ПР., 30-А

ЧУДО ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ

Отчего дети так любят наряжаться в карнавальные костюмы? Все очень просто: переодевание, преображение — для них игра, не просто забавная, но и дико увлекательная, будящая воображение, интригующая, манящая. Тем более манящая, что это перевоплощение означает, что вот-вот наступит «этот день», долгожданный праздник. А к празднику ребенку вместе с мамой и готовится нужно по-особому. Будь то заморский Хэллоуин, Новый год, русская Масленица или же день рождения.

Можно, конечно, на праздник разодеть ребенка в пышное платье или костюм-тройку по последней моде, спустив в бутиках кругленькую сумму. Другие мамы на празднике, может быть, и ахнут тихонько. Но много ли радости даже самый стильный современный наряд доставит самому ребенку? Пойдет ли модный look на пользу его воображению и творческим способностям?

Карнавальный костюм между тем, даже если он пока лишь в голове и его еще только предстоит создать или выбрать, уже определенно будит у ребенка самую заветную креативность. И даже расширяет кругозор. Ведь порой у маленького человека, когда он мечтает о будущем празднике, обсуждает его с мамой, еще не хватает слов, чтобы описать в деталях костюм и украшения, которые рисует воображение. Тут самое время маме вместе с ребенком полистать соответствующий каталог, полюбоваться

на образцы костюмов, дать ему возможность мысленно примерить их на себя. Чтобы потом при желании надеть на самом деле. Можно будет вспомнить заодно и то, как называются эти сложно воспроизводимые в домашних условиях детали исторических или фантазийных нарядов: обшлага, фалды, манжеты, краги, фестоны, рюши, манишки, вуали. Детям постарше будет нелишне узнать, чем отличаются доломан от камзола, ботфорты от гамаш, криполин от фижм, корсет от корсажа. И, может быть, даже потом нарисовать свой собственный костюм мечты.

Помимо развития творческих способностей и даже определенной воспитательной функции, выбор, а не изготовление собственными руками, карнавального костюма, конечно же, экономит время. Не будем забывать, что для занятой мамы подготовка к каждому празднику и особенно к самому карнавальному из них — Новому году — сама по себе большой стресс. Столько всего нужно успеть сделать! Откуда же взять пару свободных вечеров на пришивание мишуры и блесток к подолу платья или отворотам детской жилетки? Лучше такой сложный и красивый костюм, как мечтается, получить уже готовым, свежим и даже накрахмаленным, а высвободившееся время провести в общении и играх с ребенком. Тогда и любой праздник всем будет в радость!

Карнавал (от итал. carnevale: carne — «мясо» и vale — «прощай») — праздник, связанный с переодеваниями, маскарадами и красочными шествиями, по традиции отмечался перед Великим постом. Аналогичен русской Масленице.

Карнавал — одновременно игра, действие, зрелище, представление и демонстрация.

Елена Корешкова,
руководитель компании «Каролина»

«Опираясь на наш опыт работы, мы заметили: дети обычно сами прекрасно знают, кем хотят нарядиться на праздник, на маскарад. Их фантазия часто бывает настолько яркой, что мамам нелегко за ней угнаться. Мы же, постоянно обновляя базу наших карнавальных костюмов и праздничных нарядов, всегда готовы помочь подобрать то, что хочется надеть на праздник, чтобы ребенок и сам был счастлив, и на карнавале блистал среди сверстников. К тому же я убеждена, что совместный выбор костюма с ребенком, обсуждение его деталей, примерка — все это полезно и очень сближает детей и родителей. Ведь все это приятные хлопоты!»



«Нигде и никогда, ни в одном городе мира, ты уж мне поверь, это правда, звезды не светят так ярко и пленительно, как в городе детства.»

Из фильма «Карнавал», реж. Т. Лиознова. (1981)





СЕТЬ ЦЕНТРОВ РАННЕГО РАЗВИТИЯ

*Больше события для маленьких Друзей...
...с любовью к каждому*



Самое лучшее, что только можно подарить ребенку!

Праздник для малыша - это всегда значимое и важное событие!

Эрудит с любовью и мастерством позаботился обо всех деталях:

Профессиональные актеры с огромным опытом работы с детьми, уютные просторные помещения, приветливые и заботливые администраторы, эксклюзивные программы, индивидуальный подход к каждому клиенту!

- Любые герои
- Профессиональные артисты
- Огромный выбор авторских и эксклюзивных программ
- Декорирование шарами
- Шоу мыльных пузырей
- Химическое крио шоу
- Дрессированные животные
- Фокус шоу
- Бумажное шоу
- Детский спектакль



Праздник под ключ от 7 000 р

Наши площадки:

- ул. Корзуна 4
- Пр.Косыгина 33/1
- Комендантский пр.8/1
- Светлановский пр. 70/1

☎ 642-66-15

- г. Всеволожск, Всеволожский пр., д.12.
- Ул.Капитанская д.4
- ул. Коммуны 61
- Приморский пр. д.137





ОСТАВИТЬ НЕЛЬЗЯ ЗАБРАТЬ

Многие люди, которые знают о проблеме сиротства – из новостей по телевизору, умных книг по психологии и педагогике, из личного волонтерского опыта, очень хотели бы забрать ребенка из учреждения. Но у кого-то родня против, у кого-то жилье маленькое, кто-то боится наследственности, кто-то хочет сначала встать на ноги крепко. И это правильно! Потому что, только осознавая свои силы и ресурсы, можно понять, какой ребенок нам подходит, с каким мы справимся. Но есть те, кто решил сделать этот шаг, взял ребенка, и очень старается привыкнуть к нему, вырастить.

Наш проект «Ребенок дома» в меру возможностей помогает приемным родителям справиться с трудностями адаптации детей в новой семье, организует для них занятия, совместные мероприятия, консультации специалистов. Сейчас у нас на сопровождении более 150 семей, и их число растет. Мама делится с нами историями о своих приемных детях. Эти рассказы бывают такими грустными, трогатель-

ными и в то же время очень светлыми, что мы в очередной раз понимаем, как необходима поддержка людям, принявшим такое важное и непростое решение — взять в семью приемного ребенка.

Вот так о своей приемной дочке рассказывает одна из приемных мам, чья семья находится на сопровождении проекта.

Материалы с сайта дети-ждут.рф.

«Мой ребенок, которого я забрала из ДР в два года, полностью воспитан системой. Получила я дочь 74 см ростом, 8 кг весом, плохо ходящую, вообще не говорящую, почти лысую. Ела она только протертую пищу, не знала, что такое горячее и холодное, до истерики боялась всего: мужчин, домашних животных, открывающихся дверей, ванной, горшка, ветра, поездок в машине. Заходила в крике так, что вдохнуть не могла. До остановки дыхания и синих губ. Когда дыхание останавливалось я ей дула в рот. Или водой холодной брызгала, если вода была. Она не понимала, что можно попросить что-либо. Единственной ее физической активностью было качание. И сосание пальца. Она все время качалась. И сосала палец. И в ДР мне говорили, что это — собесовский ребенок.

Прошло два года и восемь месяцев семейной жизни. Притом что ребенок крайне сильно развился, забегал, заговорил, освоился, перестал истерить, у нас сохраняются качания и сосания пальца. И ЗПР. И крайняя эмоциональная лабильность — дочь впадает в отчаяние моментально по любой ерунде. И коммуникативные проблемы. И все это разительно заметно на фоне домашних детей в детском саду. Она — странная. И я уверена, что этих проблем не было бы, не находишься она до двух лет в холодной эмоциональной изоляции в ДР».

От себя добавим: сейчас девочке уже семь. Она растет хорошенькой, постепенно выправляется, но все пять лет, что она живет в семье, приемные родители вкладывают в ее воспитание и восстановление огромное количество сил, времени и средств.

Три года назад в семье появилась еще одна приемная девочка двенадцати лет, у которой жизнь складывалась тоже совсем не просто. Она пережила очень много того, о чем невозможно не только рассказывать, но порой и слушать без слез. Про то, с какими диагнозами и напутствиями ее отдавали новой семье, о том,

как до паники ребенок боялся лечить зубы, которые раньше в учреждении лечили без всякой анестезии и с «крепким словом», как на обратном пути от стоматолога она, почти плача от благодарности и такого повода для пессимизма и сочувствия в лечебном учреждении, говорила маме: «Ты знаешь, а ведь они — хорошие. Они нас жалеют». О том, как девочка в 11 лет не знала разницы в письменной речи между «с» и «ц», «ж» и «ш» и у нее получались такие SMS, что слова в них были порой просто неузнаваемы. Ей было до крайности сложно употреблять слова в правильном роде и падеже. И мама говорила, что очень благодарна, что, общаясь с ней, девочка не употребляет те слова, при помощи которых они общались в детском доме, то есть попросту мат.

За четыре года в семье она превратилась в настоящую красавицу. Учится теперь по обычной школьной программе и почти полностью догнала сверстников.

Проект поддерживает семью чем может: со старшей занимаются репетиторы по английскому и математике, сейчас мы очень ищем для девочек логопеда. В прошлом году младшую девочку водил на занятия сопровождающий.

Приемным родителям и детям нужна помощь, чтобы они смогли справиться с трудностями.

Помогайте с нами: опытом (если вы репетитор, массажист, няня или можете водить детей на занятия), временем (даже если вы привязаны к дому/работе — нам нужен интернет-помощник), рублем (даже малая сумма в поддержку проекта — вклад в то, чтобы дети не возвращались в сиротские учреждения), сотрудничеством (мы очень хотим дружить с организациями).

Евгения Тихомирова, фонд «Дети ждут».

Дети-ждут.рф

КУДА ПОЙТИ С РЕБЕНКОМ

Осеннюю пору почти 200 лет назад наш самый известный поэт назвал очей очарованьем. И правда, несмотря на наступившие холода, дожди и серое небо над головой, в нашем городе так много красочного и интересного, что это может утолить самый взыскательный вкус.



Надежда Ильина

Когда школьники уходят на очередные каникулы, а родители получают долгожданный отпуск на работе, возникает резонный вопрос: «Чем развлечь свое чадо?» Еще, конечно, желательно и самим отдохнуть и чтобы для ребенка это веселье было продуктивным и запоминающимся. Парки аттракционов уже не работают, филармония, театры и музеи есть в насыщенной программе обучения частных и государственных школ и садов, на природе не всегда можно отдохнуть из-за погодных условий, так

Цирк на Фонтанке



Ленинградский зоопарк

что многие любимые забавы петербуржцев придется отложить до теплых деньков.

Так что же делать родителям, ломающим голову в поисках занятий и отдыха для своих детей? В помощь им мы составили наш список всего самого необычного и увлекательного в Санкт-Петербурге и области.

Захватывающие дух эмоции и настоящий детский праздник — вот что приходит на ум, когда мы говорим о цирке. Самые знаменитые цирки Петербурга — Большой государственный санкт-петербургский цирк на Фонтанке (напоминаем, что на время реконструкции здания на Фонтанке артисты цирка выступают с программой в «Шапито Чинизелли», в парке Есенина) и цирк в Автово (улица Автово, дом 1а). Атмосфера волшебства, риска, диковинные звери, клоуны и гимнасты — никто не сможет уйти с представления равнодушным. Всегда радуется малышей и детей постарше обще-

ние с животными. В Петербурге и Ленинградской области такое разнообразие зоопарков, мини-ферм и экзотических садов, что едва ли мы успеем упомянуть их все, но на самых интересных, разумеется, остановимся.

Старейший, знаменитый и самый большой Ленинградский зоопарк (Александровский парк, дом 1). Экзотариум, навильон приматов (где прыгают на ветках между вольерами и попрошайничают маленькие ручные обезьянки), сурикаты, мангусты, крупные кошки, тигры, медведи, жираф — да всего и не перечислишь. К тому же работает так называемый детский зоопарк, где коз, гусей и кур можно потрогать и покормить.

Кому хочется совсем уж необычных впечатлений, может смело отправляться в «Экзопарк» (улица Фучика, дом 2а, ТРЦ «Рио»). Хищники, травоядные, рептилии и райские птички проживают здесь в условиях, максимально приближенных к их естественной среде обитания, а звуки тропической природы создают ощущение полного погружения в природу. К сурикатам можно забраться прямо в клетку, остальных животных и рыб — увидеть совсем близко.



Музей живых бабочек «Тропический рай»

Музей живых бабочек «Тропический рай» (Мучной переулок, дом 3), где среди самоцветов порхают экзотические бабочки, а еще можно купить в подарок самую настоящую бабочку или заказать профессиональную фотосессию в тропиках, что наверняка особенно порадует маленьких принцесс и их мам. В музее показывают шоу «Рождение бабочек из куколок», первый полет новорожденных бабочек. В общем, настоящая экзотика и то, чего уж никак не встретишь на каждом шагу.

Страусиная ферма «Страусиный хутор» (Ленинградская область, Всевожский район, поселок Белоостров) тоже порадует детей и взрослых различными необычностями. Здесь можно провести весь день, и этот день явно запомнится надолго. Можно воспользоваться услугами аниматоров для детей, заказать беседку для пикника, купить страусиное яйцо, ну и, конечно, пообщаться с этими чудными птицами.

Парк семейного отдыха и экотуризма «Зубровник» (Аспириградская область, послок Токсово) откроет окно в мир зубробизонов, также там можно покататься на лошадях. На территории работает клуб раннего развития «Зубрик» для детей от трех лет. Но, кажется, забав и впечатлений здесь предостаточно на абсолютно любой возраст.

Контактный зоопарк «Бугагашечка» (Комендантский проспект, дом 11, ТК «Миллер») тоже не оставит равнодушными и детей, и взрослых — столько впечатлений сразу. Ведь можно не только смотреть на животных, но и гладить их и даже кормить. У зоопарка нет возрастных ограничений, но дети до 12 лет могут посетить его только со взрослыми.

Для детей постарше, особенно для мальчишек и пап, есть развлечения экстремальнее. Батутный парк Jump Family (Приморский проспект, дом 72) — для любителей попрыгать. Кстати, там же работает аттракцион AeroDream по полетам в воздушной трубе. Все эти забавы не для



Скалолазно-веревочный центр «Круча»

слабонервных и требуют некоторой подготовки, но оно того стоит, потому как впечатлений хватит, наверное, не на один день.

Лазертаг Q-zag (проспект Большевиков, дом 18 и Балканская площадь, дом 5ю) — это лазерные бои для детей от шести лет. Что-то нам подсказывает, что многим взрослым этот вид отдыха был бы очень интересен. В игре могут участвовать от 4 до 26 человек, поэтому можно собраться огромной компанией и очень шумно и весело пострелять.

Скалолазно-веревочный центр «Круча» (проспект Энгельса, дом 154) ждет маленьких экстремалов в возрасте от семи лет. Лазание на стенах, веревочный парк, прыжки с трапеции и трубы-ступеньки — просто подарок для активного малыша. И, конечно, небольшая передышка для родителей.

Картинг-клубы PitStop (улица Перекопская, дом 6, улица Шереметьевская, дом 15 и проспект Культуры, дом 1) имеют детскую картинг-школу в каждом подразделении и опытных инструкторов, работающих с детьми. Будущих покорителей «Формулы-1» ждут индивидуальные прокаты (для детей от пяти лет) и занятия в группе (от шести лет). Все карты снабжены ремнями безопасности и подголов-

никами, это делает детские гонки безопасными. А интересно спроектированная трасса делает посещение картинга захватывающим и увлекательным.

Интересно и весело для малышей и детей постарше оказаться в детском городке «Кидбург» (проспект Энгельса, дом 154а, ТРК «Гранд Каньон»). Здесь в игровой форме ребенок и его родители могут проверить склонности и навыки к разным профессиям, получить новые знания и завязать новые знакомства со сверстниками. В «Кидбурге» все по-взрослому — паспорт, обучение, работа, карьера и деньги. Родители могут отдыхать, делая снимки и наблюдая со стороны за своим чадом. Здесь ждут деток от 1,5 до 14 лет.

Планетарий Санкт-Петербурга (Александровский парк, дом 4) порадует любителей

«Дом наоборот»



всего необычного: здесь с помощью самой современной техники и технологий можно наблюдать за планетами, туманностями и звездами. Лаборатория опытов с маятником Фуко, вышеупомянутая обсерватория, выставки — каждый найдет что-то для себя. Конечно, такой отдых слишком сложный и познавательный для малышей, сюда пойдут с родителями скорее ребята постарше.

«Музей иллюзий» (Большая Морская, дом 5) и музей-аттракцион «Дом наоборот» (улица Рюхина, дом 3а) — места, посещение которых добавит в альбомы наших читателей много новых и совершенно необыкновенных фотографий. И если название «Дома наоборот» говорит само за себя и мы вдруг оказываемся в уникальном месте, где все переворачивается с ног на голову, то в музее иллюзий гости переносятся в разные века, страны и события, становясь полноправными участниками перформанса организаторов. Делать снимки не только не запрещается — напротив, это просто-напросто обязательная часть программы посещения. Так что если вы хотите удивить знакомых и родных оригинальными фотоснимками — теперь понятно, где их можно сделать.

Безусловно, активный отдых — самый фаворитный у детей, поэтому очень удобно пойти на весь день, например, в развлекательный центр со множеством направлений. В Петербурге популярен MazaPark (Бухарестская, дом 30/32 и улица Хошмина, дом 14а). Роллердром, автодром, сигвей, тир, дартс, боулинг и игровые автоматы — это далеко не полный перечень того, что предстоит попробовать. Привлекает то, что в парк на все аттракционы покупается лишь один входной билет, это здорово экономит средства и время. Стоит помнить, что дети до шести лет и ниже 130 см должны находиться на аттракционах с родителями, для сигвеев ограничение — от 14 лет.

И, пожалуй, лидирующие позиции по детскому отдыху можно отдать аквапаркам. Сколь-



Аквапарк

ко радости, смеха, веселья и счастья они видят ежедневно! Аквапарк «Родео-Драйв» (проспект Культуры, дом 1, ТРК «Родео-Драйв») и аквапарк «Питерлэнд» (Приморский проспект, дом 72) всегда приветливо встречают маленьких и взрослых гостей. На территории аквапарков каждый найдет для себя приятное дело. Для детей это водные аттракционы, аниматоры, игры на воде, для пап — плавание и бани, для мам — спа-программы, массаж и релаксирующие процедуры. Из особенных требований можно отметить (для совсем маленьких деток) наличие непромокаемого памперса. Опытные инструкторы и персонал стараются сделать посещение водных забав максимально комфортными и безопасными, ну а посетителям остается лишь отдохнуть и набраться сил для новых свершений.

Что бы вы ни выбрали, куда бы ни пошли со своим ребенком, главное и самое ценное — это то, что вы делаете это вместе. Спустя годы ваши дети пронесут в сердце и памяти нежные воспоминания о том, как счастливо и дружно вы проводили свое время. А мы, в свою очередь, надеемся, что эта статья поможет вам сделать это ярко, весело и интересно.

ТЕНДЕНЦИИ В МАКИЯЖЕ: СЕЗОН ОСЕНЬ-2015!

ЗОЛОТО СНОВА В ТРЕНДЕ!

Тенденции в мире макияжа на сезон осень-зима — 2015/2016 можно охарактеризовать как верность традициям с нотками новаторства.

Оттенки металлик, главным образом золото и серебро, не выходят из моды!

Эти благородные металлы вдохновляют стилистов и дизайнеров уже не один сезон, в этом году металлическое свечение на веках было представлено на подиуме у Mara Hoffman, Dior, Rodarte, Tadashi Shoji и других брендов. Визажисты рекомендуют оставлять за золотом доминирующую роль в вашем образе, при этом можно создавать fashion make-up, используя дополнительную фактуру — стразы, блески, косметическую фольгу или слюду, которые позволят добиться 3D-эффекта теней и ослепительного блеска для роскошного взгляда или раскроют тайны превосходства, ведь сияние драгоценных металлов и асимметричный градиент — заявка для смелых, готовых к эксперименту, решительных и уверенных в себе представительниц прекрасной половины человечества.

Золотая нить пройдет через весь сезон, вышив на его полотне аллюзии к золотой осенней листве, феерии новогодних торжеств и финальным аккордом отразится в виде долгожданного нежного солнца, которым будет озаменован переход к сезону весна-лето — 2016.

Если говорить о технических трендах в создании «лука», то следует отметить, что все большее восхищение модниц вызывает аэромакияж, предоставляющий неограниченные возможно-

сти в нанесении специальных средств, текстур и арт-идей на лицо с целью его художественного оформления.

Вне зависимости от типа кожи аэромакияж надежно скроет дефекты и актуальные в любом сезоне естественность и здоровая свежесть кожи гарантированы.

Будто по-волшебству «сквозь кожу» могут проявиться декоративные элементы фэнтези: орнаментные узоры — розы, кружево, модная в этом сезоне геометрия, графичные линии, рельефные штрихи или фигуры, топкос покрытие и трафаретная техника в исполнении аэрографа сделают исполнение ваших желаний безупречным и помогут раскрыть вашу индивидуальность.

Фотограф:

Александра Aleksa,
aleksa-photo.com

Стиль:

школа макияжа и грима Virginia Verc,
virginia-verc.pf

Визажисты:

Виргиния Верц, Лана Гоглева

Ассистент:

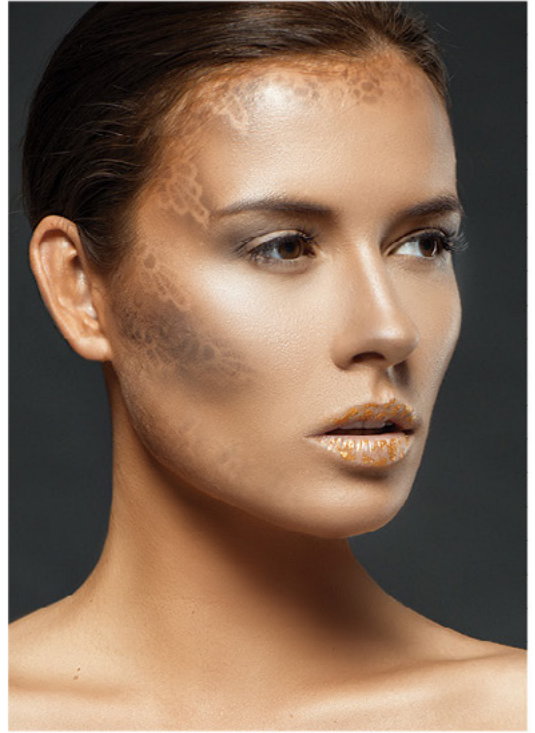
Радислава Бабенко

Модели:

Кристина Нуар, Мира Сидорова,
Select Management

Фотостудия:

Gloss





Как помочь коже пережить холода

Из-за ноябрьского холода страдает не только наше настроение, хуже всего приходится коже. Она подвергается внешнему воздействию по-осеннему агрессивной окружающей среды, к тому же на кожу влияют факторы, от которых страдает организм в целом, например недостаток витаминов, обострение аллергий, а также осенняя меланхолия. И если с первой проблемой можно бороться с помощью теплых вещей и различных косметических средств, то ко второй необходимо подойти более основательно. Помочь коже противостоять осенним холодам, поддержать здоровье организма и сохранить красоту и молодость могут омега-3.

КАК ОМЕГА-3 ПОМОГАЮТ НАШЕЙ КОЖЕ

Чтобы разобраться в этой проблеме, нам нужно понимать, какие факторы сильнее всего воздействуют на нашу кожу.

Кто бы мог подумать, что одним из главных врагов нашей кожи окажется атмосферный кислород. Сильные антиоксиданты омега-3 защищают кожный покров от разрушительного

влияния кислорода. Холода часто сопровождаются развитием кожных аллергий и различных высыпаний. Омега-3 играют важную роль в лечении всевозможных дерматитов и ускоряют заживление, во многом этому способствует сильный противовоспалительный эффект омега-3.

Проблема с иммунной системой в период холодов стоит остро, мы уже научены опытом, что осень в нашем городе неизменно сопровождается простудами и гриппом. Омега-3 укрепляют иммунитет, стабилизируют его работу. Настроение тоже немаловажно, потому что все расстройства и стрессы сказываются на состоянии кожи. Ученые выяснили, что значительная часть депрессий связана с дефицитом омега-3 в центрах настроения, расположенных в головном мозге. Восполнение дефицита помогает справиться с депрессией и сделать настроение позитивным.

В конце концов, омега-3 полезны для нашей кожи вне зависимости от сезона, поскольку они защищают от разрушения коллаген, который, по своей сути, является основой нашей кожи.

В результате под действием омега-3 кожа легче переживает холода и стрессы, сохраняет упругость и молодой вид. На данный момент неизвестны другие вещества, способные непосредственно тормозить ключевые механизмы старения кожи, поэтому кислоты омега-3 в этом плане находятся вне конкуренции.

Казалось бы, все очевидно: нужно просто употреблять в пищу больше продуктов, богатых омега-3, и кожа будет себя прекрасно чувствовать. К сожалению, оказалось, что проблему не решить просто путем изменения диеты, поскольку современные продукты питания крайне бедны омега-3. Дело в том, что в мясе стало намного меньше омега-3, ведь животных стали кормить комбикормами вместо травы. В растительных маслах этих кислот недостаточно, ведь кукуруза и подсолнечник содержат мало омега-3. Даже рыба сегодня выращивается на

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

специальных фермах, где вместо естественной пищи она получает специальный корм. Получается, дефицита омега-3 нам никак не избежать, как бы мы ни формировали нашу диету. Именно по этой причине сегодня единственным выходом является использование специальных комплексов омега-3.

Из серии представленных в аптеках препаратов омега-3 особого внимания заслуживает Норвесол. На данный момент это единственный на российском рынке высокочистый препарат, полученный из тканей морских млекопитающих. Норвесол не вызывает аллергии, поскольку производится в Норвегии при строжайшем контроле качества на каждом этапе производства. В итоге получается уникальный качественный продукт, заслуживший доверие у отечественных косметологов и дерматологов. Норвесол не содержит искусственных добавок и примесей, что позволяет комбинировать его с любыми витаминами и препаратами.

«100 ОКОШЕК ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»

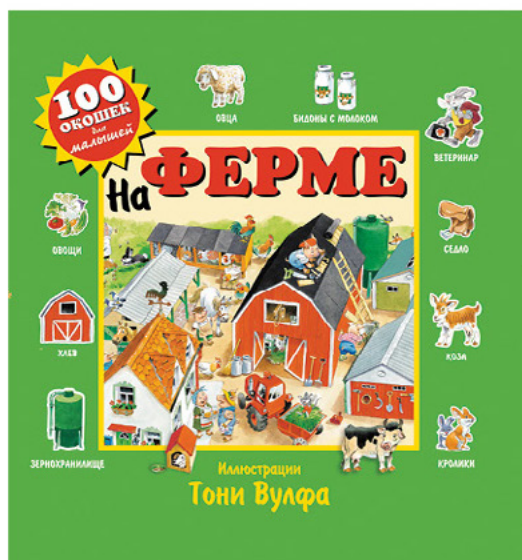
Серия книг «100 окошек для малышей» нарисована всемирно известным итальянским художником Тони Вулфом, создавшим сотни великолепных иллюстраций для детских изданий. Его персонажи – трогательные и милые создания, имеющие свой неповторимый характер. Веселые зверушки, гномы, феи и эльфы никого не оставят равнодушным. Иллюстрации Тони Вулфа легко можно узнать по обилию забавных мелочей, которые так интересно рассматривать и взрослым, и детям.

«В ГОРОДЕ»

Путешествуя по страницам книги, малыши познакомятся со сказочными жителями большого города и узнают, что происходит в аэропорту и на железнодорожном вокзале, как надо вести себя на улице, в музее, на детской площадке, и много-много других интересных фактов.

«НА ФЕРМЕ»

Путешествуя по страницам книги, малыши познакомятся с жителями сказочной фермы и узнают, как они работают на конюшне, в поле, в саду, и много-много других интересных фактов.



Эта серия создана для родителей детей младшего дошкольного возраста. Малыши готовы бесконечно открывать и закрывать окошки и при этом получать массу необходимой для их развития информации.

Эта книга наверняка станет одной из самых любимых у вашего малыша. Каждый разворот книги представляет собой великолепную большую иллюстрацию со множеством веселых персонажей, с обилием забавных мелочей и открывающихся окошек. А под каждым из ста окошек малыша ожидает сюрприз — самая интересная информация и самая забавная иллюстрация! Отличное полиграфическое испол-

нение и зарубежная печать делают эту книгу прекрасным подарком.

В серии выходят четыре развивающие книги для детей от трех лет, нарисованные всемирно известным итальянским художником Тони Вулфом, который делает наш мир лучше, ярче, добрее. Открывая каждое из ста окошек, дети получают массу необходимой для их развития информации, которую они непременно запомнят.

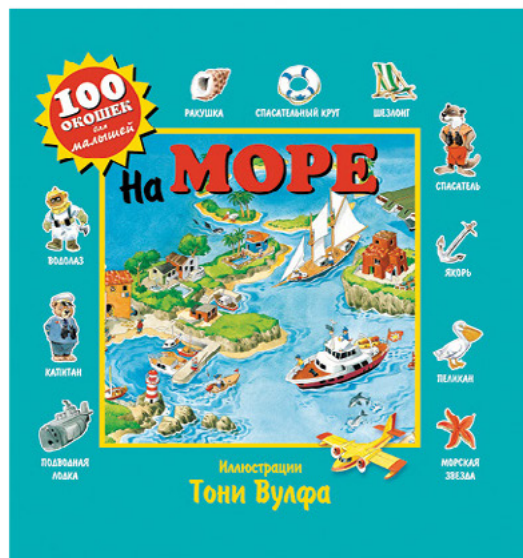
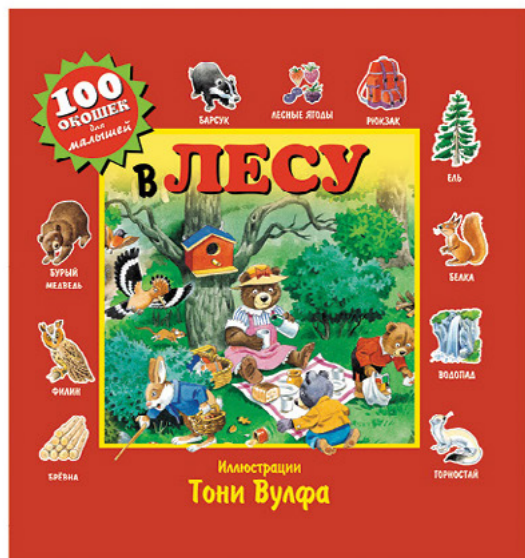
Раз, два, три! Окошко отвори!

«В ЛЕСУ»

Путешествуя по страницам книги, малыши познакомятся с тайнами леса и узнают, какие деревья растут в лесу, какие животные там обитают, что происходит в лесу зимой и летом, и много-много других интересных фактов.

«НА МОРЕ»

Путешествуя по страницам книги, малыши познакомятся с обитателями морей и океанов и узнают, сколько тайн скрыто на морском дне, как надо вести себя на пляже, кого надо опасаться в воде, и много-много других интересных фактов.



«ПЛАНЕТА АЛЬФА-БЕТА»

НЕИЗВЕСТНЫЙ РОДАРИ — ВПЕРВЫЕ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ!

В мире литературной классики сюрпризов почти не бывает. Классика — она потому и классика, что проверена временем и изучена вдоль и поперек. Но если уж случаются исключения, то тянут на сенсацию! Книга «Стихи и сказочные истории. Планета Альфа-Бета» Джанни Родари как раз из их числа.



В эту книгу вошли никогда ранее не издававшиеся произведения знаменитого итальянца. Герои неподражаемого Родари, который все свое большое и доброе сердце вложил в сказки, горячо любимы в нашей стране. «Приключения Чиполлино», «Путешествие Голубой стрелы», «Чем пахнут ремесла» — все эти истории неотделимы от нашего детства, как любимые игрушки. Кстати, именно так они и были задуманы автором. «Книжки — это лучшие игруш-

ки, а без игрушек дети просто не могут вырасти добрыми», — говорил он.

Количество произведений Родари намного больше того десятка наименований, которые активно переводились и издавались в нашей стране в советские времена. Открывая нового для себя Родари, русские читатели смогут увидеть его образ более полно. Ведь он был не только активным коммунистом, критикующим капиталистический строй. Творчество Джанни Родари в равной степени пропитано не менее искренней привязанностью к христианским ценностям, идеями гуманизма и толерантности.

23 октября исполняется 95 лет со дня рождения Джанни Родари — известного итальянского писателя, подарившего миру ЧИПОЛЛИНО

Стихи, которые вы найдете в этой поистине удивительной книге, невероятно нежные, непосредственные, отражающие типично детский, удивленный и ожидающий взгляд на мир. Ритмичные, певучие переводы детского поэта Маши Лукашкиной получились очень органичными. Как и знаменитые переводы Маршак и Михалкова, они сохраняют лексические нюансы и полутона оригинала, легко читаются и быстро запоминаются. Некоторые вещи вписались в контекст русского языка настолько

точно, как будто изначально были на нем придуманы. Например, очаровательное стихотворение «Большое СЕРДЦЕ» из цикла «Стихи с ошибками»:

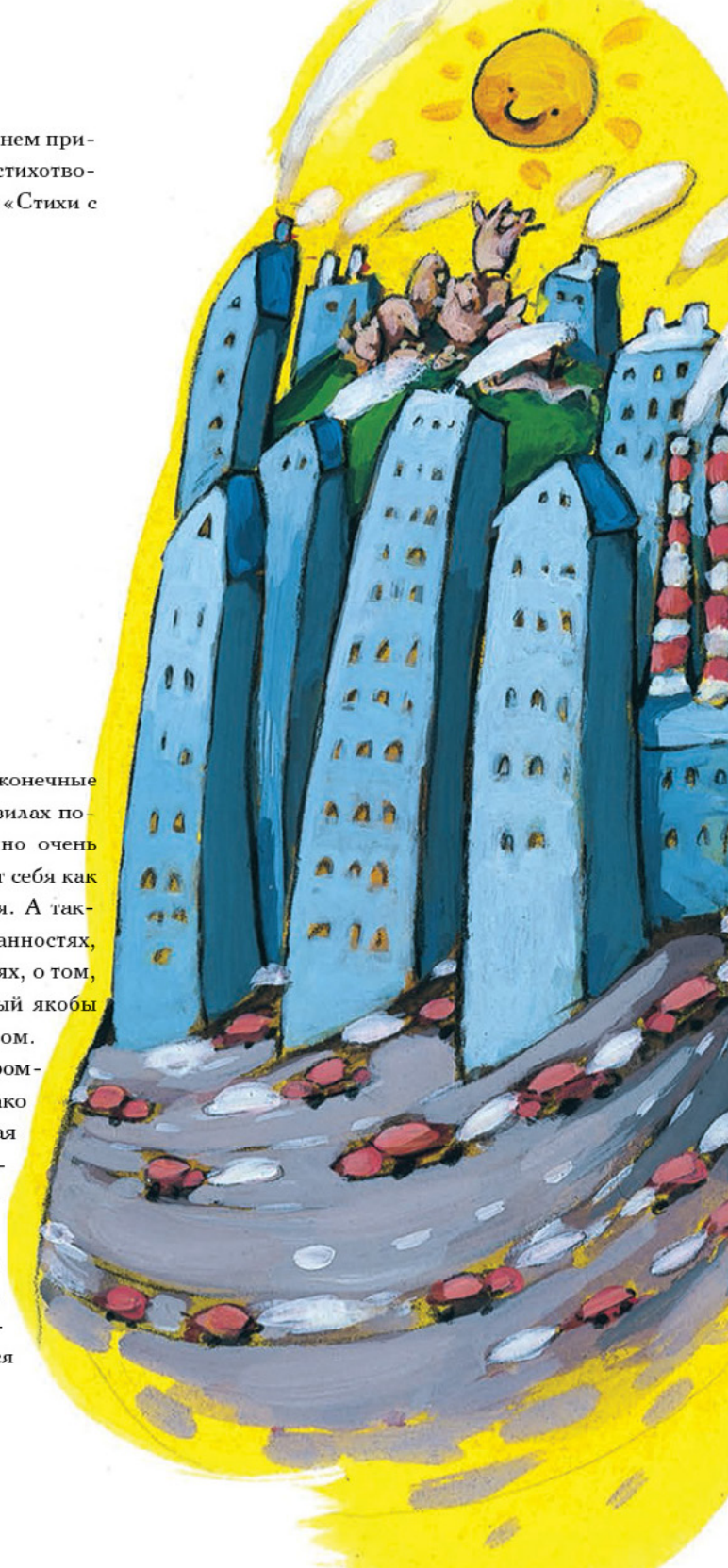
Однажды СЕРДЦЕ (через «Т») отправилось к врачу, сказав: «Я СЕРДЦЕМ (через «Т») быть больше не хочу!»

Послушав СЕРДЦЕ, умный врач ответил:
— Ничего!
Я пропишу вам витамин — вы примете его: витамин «Д».

И СЕРДЦЕ выздоровело.

Прозаическая часть книги — это бесконечные споры Пипоккио со Свэрчком о правилах поведения, по форме назидательные, но очень смешные, потому что Пипоккио ведет себя как ему и положено: дерзит и упрямится. А также «Истории со словами»: о неожиданностях, спрятанных в обыкновенных фамилиях, о том, как полиция ловила людоеда, который якобы питался пальчиками, и о многом другом. Перевод языковых игр составляет огромную трудность для переводчика, однако Маша Лукашкина и Анна Богуславская справились с задачей блестяще, сохранив в русском языковые трюки, придуманные автором.

Иллюстрации для этой книги сделали молодые итальянские художники. Получилось ярко, современно, остроумно и динамично, как и полагается книге-празднику. Рекомендуем!



КЛУБ «Э»



Отдых

- Путевки в Болгарию
- Летняя дача во Всеволожске
- Экскурсии по Санкт-Петербургу



Детские сады

- Полный день
- Неполный день
- Четырехразовое питание
- Группы до 10 человек



Развивающие клубы

- Английский язык
- Подготовка к школе
- Бальные танцы
- Хореография
- Ушу
- Песочная терапия
- Дизайн
- Изо-студия
- Логопед
- Психолог
- Шахматы
- LEGO-конструирование
- Монтессори



Медицинский центр

- Консультация специалистов
- Лабораторные исследования
- Остеопатия

Наши адреса

Санкт-Петербург

Командантский пр., 8, к. 1 ● ● ● ● ●

Светлановский пр., 70, к. 1 ● ● ● ● ●

Коммуны ул., 61 ● ● ● ● ●

Косыгина ул., 33, к. 1 ● ● ● ● ●

Солдата Корзуна ул., 4 ● ● ● ● ●

Капитанская ул., 4 ● ● ● ● ●

Энтузиастов пр., 39а ● ● ● ● ●

Тамбасова ул., 23 ● ● ● ● ●

Учительская ул., 18, корп. 3 ● ● ● ● ●

Байконурская ул., 13/2 ● ● ● ● ●

Просвещения пр., 53 ● ● ● ● ●

Приморский пр., 137, к. 2 ● ● ● ● ●

Стачек пр., 170 ● ● ● ● ●

Непокоренных пр., 10 ● ● ● ● ●

Авиаконструкторов пр., 28, лит.А ● ● ● ● ●

РУДИТ»



Бассейн

- Занятия для детей с трех месяцев до трех лет с инструктором
- Бассейн для беременных

Бонус!

Запишись в бассейн, назови кодовую фразу «Журнал «Эрудит» — получи бесплатное пробное занятие в подарок

* Подробности по телефону 448-68-88



Праздники

- Аренда залов
- Аниматоры
- Фокусы
- Батут
- Фото- и видеосъемка
- Заказ шаров
- Выпускные



Клубы для будущих родителей

- Подготовка к родам
- Фитнес
- Дыхательная гимнастика
- Занятия для пар
- Аквааэробика



Сделай Instagram с пометкой местоположения — получи бесплатное занятие по дыханию



За чекин подарок — мини-набор от компании Vubchen



Вступи в группу клуба www.vk.com/rodnikclub1 и получи скидку на полный курс 500 рублей

www.eruditclub.ru ● (812) 448-4777;
www.rodnikclub.ru ● (812) 448-6888;
www.rodnikmed.ru ● (812) 336-6306

Варшавская ул., 5А ●
Чкаловский пр., 12/20 ●
Красутиловская ул., 39А ●
Ленская ул., 4 ●

Всеволожск
Всеволожский пр., 12 ● ● ●
Сергиевская ул., 10 ● ● ●
Садовая ул., 61 ● ● ●

Петергоф
1-й Проезд, 7 ● ● ● ●

Пушкин
Тярлево, ул. Садовая, 2 ● ● ● ●



Елизавета 4 года

Лиза очень похожа на Пешки Длинныйчулок. Такая же позитивная, хохотушка, очень любит быть в центре внимания. Лиза очень любит порядок во всем – закрывает открытые двери, раскладывает вещи по своим местам – будущая хозяйка, настоящая помощница. Лиза девочка добрая, хорошо ладит с другими детьми. Лиза немного отстает в развитии от своих сверстников, но динамика сейчас хорошая – познавательная активность на среднем уровне; говорит отдельные слова, начинает формировать предложения; хорошо понимает обращенную речь; выполняет сложные инструкции; знает части тела; отличает объемные фигуры; игра носит отобразительный характер. Лиза пытается подражать с горшком, одевается с небольшой помощью взрослого, кушает сама. Лиза очень ждет родителей – терпеливых, заботливых, любящих.

Хотите взять ребенка в семью?
Звоните (812) 576-26-31!

Фотовыставка «Дети ждут» — совместный проект Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга, Уполномоченного по правам ребенка в Санкт-Петербурге, Благотворительного фонда «Дети ждут» и Благотворительного фонда «Азбука Надежды». Проект направлен на привлечение внимания общественности к вопросам усыновления и вовлечение гражданского общества в обеспечение права ребенка жить и воспитываться в семье.



Олеся 6 лет

Олеся похожа на маленького воробушка, ей все интересно и все хочется увидеть. Она обожает книжки, любит красиво одеваться, смотреться в зеркало, как настоящая леди! Девочка может подолгу рассматривать книжки, ей нравятся яркие картинки, еще она с удовольствием слушает сказки, любит рисовать. Олеся хрупкая девочка, но может постоять за себя и отстоять свое мнение. Малышка, конечно, любит веселиться и бегать, но иногда с удовольствием в тишине мечтает о чем-то своем. Олеся очень ждет маму с папой, девочка готова принять их и полюбить всей душой.

Хотите взять ребенка в семью?
Звоните (812) 576-26-31!

Фотовыставка «Дети ждут» — совместный проект Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга, Уполномоченного по правам ребенка в Санкт-Петербурге, Благотворительного фонда «Дети ждут» и Благотворительного фонда «Азбука Надежды». Проект направлен на привлечение внимания общественности к вопросам усыновления и вовлечение гражданского общества в обеспечение права ребенка жить и воспитываться в семье.



Азбука
надежды



Азбука
надежды





Семинары для пар

Партнерские роды

Лекции по подготовке к родам • Акваэробика • 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



На реке

ресторан

СБ-ВС

Семейные
Выходные

Отдохните, а вашим ребенком
займутся профессионалы!

19, 20, 26, 27
ДЕКАБРЯ

в ресторане открыта
приемная

Деда Мороза



Детская ёлка

20 ДЕКАБРЯ

для детей 2-5 лет

26 ДЕКАБРЯ

для детей 5-12 лет



СПБ, ул. ОЛЬГИНА, 8. ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН GINZA PROJECT: 640-16-16

