

# ЭРУДИТ

СПБ

**ЧУДЕСА СВОИМИ РУКАМИ**

горячая десятка осенних идей

**ПАНОРАМНЫЕ  
ПОЕЗДА ШВЕЙЦАРИИ**

экспрессы мечты!

**ГИМНАСТИКА**

с пользой для души и тела!

*Спорт и красота*

стратегия семьи Жирковых

нам



3 года

Европа начинается с...

Easy Europe\*

Во всех отделениях Райффайзенбанка  
Для премиальных клиентов

- Помощь в оформлении визы
- Аэроэкспресс за наш счет
- Повышенный премиальный статус карт - Visa Signature<sup>®</sup>
- Бизнес-залы ожидания по Priority Pass<sup>®</sup> для всей вашей семьи без ограничений
- Специальный курс для ваших покупок за границей

# И это только начало!

8 800 700 56 26  
[www.raiffeisen.ru](http://www.raiffeisen.ru)

\* В Европе просто – набор привилегий для премиальных клиентов Райффайзенбанка при путешествии в Европу. ЗАО «Райффайзенбанк». Премиальное обслуживание «Премиум Банкинг».

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УМНЫХ ДЕТЕЙ

# ЭРУДИТ

№29 НОЯБРЬ 2014

ИЗДАТЕЛЬ И ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР Татьяна Ладыженская 9405067@mail.ru	• PUBLISHER AND CHIEF DIRECTOR • Tatiyana Ladygenskaya • 9405067@mail.ru
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Наталья Рогова 9702459@mail.ru	• EDITOR-IN-CHIEF • Natalya Rogova • 9702459@mail.ru
ДИРЕКТОР ИЗДАНИЯ Мария Калашникова eruditclub@mail.ru	• DIRECTOR • Mariya Kalashnikova • eruditclub@mail.ru
РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА ПАРТНЕРСКИХ ПРОГРАММ Валентина Паченцева	• MARKETING AND PR DIRECTOR • Valentina Pachenzeva
ПРЕДСТАВИТЕЛЬ СВЕТСКОЙ РЕДАКЦИИ В МОСКВЕ Диана Пегас dianapegas@mail.ru	• THE REPRESENTATIVE OF THE SECULAR EDITION • IN MOSCOW • Diana Pegas • dianapegas@mail.ru
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ Алина Помозова	• MARKETING DIRECTOR • Alina Pomozova
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ Елена Быкова	• MARKETING MANAGER • Elena Bikova
КОРРЕКТОР Ольга Жукова	• PROOF-READER • Olga Zhukova
ДИЗАЙН И ВЕРСТКА Людмила Молодан	• DESIGNER • Ludmila Molodan
ДИЗАЙНЕР Ян Савчиц	• DESIGNER • Yan Savchits

## РЕДАКЦИЯ:

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

Отдел рекламы: (812) 642-00-37

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



На обложке:

**Инна и Юрий  
Жирковы с детьми**

Фото предоставлено  
из личного архива

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: 000 «Система»

197374, Санкт-Петербург, Мебельная ул., д. 1, корп. 2

Тираж: 30 000 экз.

Отпечатано в типографии «Премиум Пресс»

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



Модель: Аврора Шредер

С НАМИ РАБОТАЛИ 10

ВЫБОР РЕДАКЦИИ 11

НОВОСТИ 12-19

**ЗВЁЗДНЫЕ РОДИТЕЛИ:**

Спорт и Красота:  
стратегия семьи Жирковых 20-23



**БЕРЕМЕННОСТЬ:**

Фитнес для беременных 24

Первая фотостудия для  
новорожденных 30-31

Секс во время беременности 32-35

**#МОДАМОДА:**

Осень 2014 для маленьких Леди  
и Джентльменов 40-41

**#СУПЕРПАПА:**

Блейз 42-43

**БЕРЕМЕННОСТЬ ПОСЛЕ 35**

26-29



**КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ:**

Гимнастика с пользой для души  
и тела! 44-45

Новый источник стволовых клеток:  
пупочный канатик 48-49

Детским зубкам — особое внимание! 50-52

Ламинирование ресниц 53

Как помочь коже пережить холода? 54-55



7 ПРИЧИН  
ЗАНЯТЬСЯ  
ТАНЦАМИ

46-47



## ГАЛОПОМ ПО ЕВРОПАМ:

Новый год в Репино 60

Веревочный парк «Высотный город» 61

## БИБЛИОТЕКА:

Книжная полка ноября 62-63

## ПО СЛЕДАМ ЭРУДИТА:

Методика Монтессори 64-65

Чудеса своими руками:  
горячая десятка осенних идей 66-68

Определение готовности ребенка  
к школе 70-71

Эрудит: сеть детских центров 72-73

Международный фестиваль - конкурс  
«Праздник детства» в Петербурге 76-77

Друг Эрудита — ослик Ай-Гюль 78-79

## КУЛЬТУРНАЯ СТОЛИЦА:

Музей оптических иллюзий 80-83

## #ЕДАЕДА:

Контрольная закупка 86-87

Дедушкин салат 88

GastroGuru: первый интерактивный  
гастрономический фестиваль 89

## СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 92-95

Победители фотоконкурса  
«Золотая осень» 98-101



ПАНОРАМНЫЕ  
ПОЕЗДА  
ШВЕЙЦАРИИ

56-59



АКСОЛОТЛЬ — НЛО  
ИЛИ ДРУГ СОВРЕМЕННОГО  
РЕБЕНКА?

84-85

КУЛИНАРНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР  
НИКИ БЕЛОЦЕРКОВСКОЙ



90-91



# КОЛОНКА РЕДАКТОРА



*Следить за модой смешно, а не следить — глупо. Умение почувствовать эту тонкую грань и есть чувство стиля.*  
(с) Александр Васильев

фото [www.alexbasov.ru](http://www.alexbasov.ru)

**Наталья Рогова,**  
главный редактор

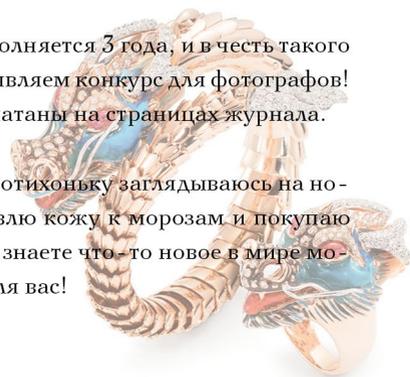


## *Здравствуйте, дорогие читатели!*

Мне очень приятно встретиться с Вами на страницах этого замечательного журнала. Отныне мы будем встречаться регулярно, раз в месяц, и я постараюсь радовать Вас новыми рубриками, интересными авторами и яркими мероприятиями! С этого номера мы вводим светскую хронику — вы об этом долго просили, добавляем рубрики «Культурная столица» и «В мире животных».

Этот номер юбилейный: нам исполняется 3 года, и в честь такого замечательно праздника мы объявляем конкурс для фотографов! Работы победителей будут напечатаны на страницах журнала.

Я начинаю готовиться к зиме и потихоньку заглядываюсь на новые коллекции пуховиков! Готовлю кожу к морозам и покупаю детям приевшиеся угги! Если вы знаете что-то новое в мире моды — наши страницы открыты для вас!





# 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  
десятьки программ страхования:  
от базовых, обеспечивающих  
предоставление самых  
необходимых медицинских  
услуг, до люкс-программ,  
предусматривающих  
дополнительные опции.

**Ренессанс®**  
страхование

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

**Диана Пегас**

*Блогер-тысячник, обладательница титула Queen of the music 2014, взяла для нас эксклюзивное интервью у Инны Жирковой.*

**Виктор Сергин**

*Fashion-фотограф со своим творческим подходом покорила всех! Он будет для нас снимать СУПЕР ПАП! Интересный МУЖСКОЙ взгляд на любого человека с той стороны камеры!*

**Алла Комолова**

*Фотограф, снимающий все виды съемок, была с нами в светской хронике.*

**Ирина Третьякова**

*Ведущая рубрик «Книги» и «Чудеса своими руками».*

**Alex Basov**

*Официальный фотограф конкурса Миссис Санкт-Петербург 2014, член жюри, [www.alexbasov.ru](http://www.alexbasov.ru)*



# НАМ 3 ГОДА!





**Мария Калашникова**

*директор издания*

Наступают холода, и кожа губ требует не просто увлажнения, а особого питания. В октябре я открыла для себя замечательный бальзам для губ Rave de Miel от Nuxe! Бальзам предназначен для восстановления и питания сухих и потрескавшихся губ, идеально соответствует потребностям нежной, тонкой кожи. Оказывает восстанавливающее действие. Уникальный состав придает губам мягкость, защищает от внешних воздействий. Мёд акации и масло карите восстанавливают, интенсивно питают и смягчают губы, а эссенция грейпфрута обеспечивает невероятное ощущение комфорта. Подходит для всей семьи, в том числе для детей от 3-х лет.



## ТОВАРЫ КОТОРЫЕ МЫ ОТКРЫЛИ ДЛЯ СЕБЯ В ОКТЯБРЕ



**Алина Помозова**

*руководитель отдела  
рекламы*

Овсяные колечки с натуральным медом от Любятово. Очень вкусный, полезный и питательный завтрак. То, что нужно, чтобы начать свой день с хорошим настроением, а главное, 100% натуральные ингредиенты.



**Валентина Паченцева**

*руководитель отдела  
партнерских программ*  
Сироп от кашля Эреспал.



**Наталья Рогова**

*главный редактор*  
Электрическая пилка для ног.  
Незаменимая вещь как дома,  
так и в дороге.





## РЕСПЕКТАБЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ на берегу Финского залива

Курорт Терийоки расположен в городе Зеленогорске — месте, обладающем уникальной по красоте и чистоте природой. Целительный воздух, радующий глаз карельский пейзаж, близость моря помогут забыть о повседневных проблемах и с головой окунуться в умиротворяющую атмосферу. Курорт обладает современной инфраструктурой: на его территории расположены отель, спарта-центр, благоустроенные виллы, два ресторана, конференц-зал и яхт-клуб.

«Терийоки» предлагает пакеты услуг для индивидуального, семейного и корпоративного отдыха по нескольким направлениям: восстановление и релаксация, спорт и отдых, праздники и работа. К услугам любителей активного и увлекательного отдыха прокат велосипедов, сигвеев, прогулочных катеров. В непосредственной близости от комплекса находится теннисный корт.

Уютная атмосфера загородного клуба, широкий выбор услуг, быстрое восстановление организма и повышение общего тонуса.



## СОРЕВНОВАНИЯ В КОННОМ КЛУБЕ

18-19 октября на базе конно-спортивного клуба Дерби прошли федеральные соревнования «Золотая осень» для детей, любителей и профессионалов.

**Анилэнд**  
Организация детских праздников

Увлекательные программы, профессиональное исполнение, адекватные цены

Наши герои: Клоуны-проказники, Пираты, Ковбои, Феи Вингс, Карлсон, Пеппи Длинный Чулок, Сказочные герои, Супергерои!

8(964)394-69-72  
8(812)309-34-35

[vk.com/anilandclub](http://vk.com/anilandclub) [www.aniland.ru](http://www.aniland.ru)

## СБОРНАЯ РОССИИ ПО РОБОТОТЕХНИКЕ ГОТОВИТСЯ К МИРОВЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

15 октября в федеральном детском центре «Смена» в г. Анапе стартовал тренировочный сбор российской команды Всемирной Олимпиады по Робототехнике, финал которой впервые состоится в России в ноябре. World Robot Olympiad 2014 пройдет в Сочи с 21 по 23 ноября в рамках международного мероприятия «Дни робототехники в Сочи». Это соревнования по робототехнике для детей 7-18 лет,

которые проводятся с 2004 года. До настоящего времени Олимпиада проходила преимущественно в крупнейших азиатских мегаполисах, центрах инноваций и высоких технологий. В 2012 году в Малайзии российские дети впервые одержали победу, завоевав право провести финал 2014 года в нашей стране.

Российская команда состоит из 90 участников со всей России, которые стали при-



зерами на Всероссийской робототехнической олимпиаде.

## НОВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ В ПРИМОРСКОМ РАЙОНЕ



## С прибавлением, Гражданка!

Новое отделение Медицинского центра «XXI век»  
ул. Брянцева 13, к.1 (ст.м. Гражданский проспект)

### ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ

- опытные специалисты
- все виды анализов
- современная диагностика
- вызов врача на дом
- 14 отделений в Санкт-Петербурге

[www.mc21.ru](http://www.mc21.ru) ☎ 38-002-38



Детский и семейный фотограф Наталья Букасова поможет вам сохранить самые сокровенные моменты вашей жизни! Приходите к нам на съёмку, мы любим свое дело и к каждому нашему герою относимся индивидуально! Мы стараемся делать мир вокруг вас красивым!

# ФОТОГРАФ

## Наталья Букасова

*Bukasova Natalia*  
photographer



Открываешь интернет, и он пестрит красивейшими фотографиями деток, они улыбаются, радуются и ты думаешь: «Я тоже хочу красивые фотографии!» Находишь фотографа, приходишь на съёмку, а ребенок входит в студию и впадает в ступор, зажимается, прячется или просто плачет. Вы никогда не задумывались, почему одни дети хотят фотографироваться, а другие нет? Все очень просто, не все могут найти подход к ребенку, а это очень и очень важно. Если фотограф не нашел общий язык с участниками съемки, ничего не получится. Главное, чтобы

и родители, и ребенок чувствовали себя комфортно в присутствии фотографа, а это в первую очередь зависит от человека, который находится по ту сторону камеры. Фотограф — это не просто человек, который отщелкивает кадры, это художник, психолог. Фотограф должен болеть своим делом и вкладывать всю душу, и душа должна быть светлая и чистая. Дети все чувствуют, их не обманешь.

Для незабываемых впечатлений, положительных эмоций и нереально красивых фотографий, которые останутся у вас на всю жизнь и

будут являться вашей гордостью, необходимо найти правильного фотографа. Тогда ваше любимейшее чадо заиграет всеми красками, это будут и очаровательные принцы и принцессы, и рок-музыканты, готовые дать жару, и помощники мамам и папам, бабушкам и дедушкам, и просто любимейшие пупсики, лапочки, зайчики и ангелочки.

<http://vk.com/fotobukasova>

## Фонд для юных СПОРТСМЕНОВ

Совсем скоро в Санкт-Петербурге на «полную» заработает благотворительный фонд, организованный Натальей Сафоновой, олимпийской чемпионкой по художественной гимнастике 2014 года в Сочи, и финалисткой конкурса для мам «Миссис СПб» Валентиной Шмидт. Фонд создается с целью финансирования учёбы, поддержания и развития спортивных возможностей одаренных детей, семьи которых не способны самостоятельно оплатить их обучение!



## Фотограф Илья ШИВРИНСКИЙ

ЭРУДИТ рад представить Вам молодого и современного фотографа, любящего живые эмоции и позитивных людей! Илья с удовольствием порадует Вас яркими и живыми снимками с любого мероприятия, будь то свадьба, день рождения или просто семейный праздник!

<http://vk.com/i.shivrinsky86>

Ресторан-Кондитерская  
«СЧАСТЬЕ»

## ДЕТСКАЯ СТУДИЯ «СЧАСТЬЯ»!

Отличная новость для наших маленьких друзей и их заботливых родителей!

В ресторанах «Счастье» заработала детская студия! Каждые выходные ваш малыш сможет получить незабываемые яркие впечатления на развивающих занятиях в игровой форме, творческих мастер-классах от опытных педагогов и кулинарных уроках от нашего любимого шеф-кондитера Кати Кисельковой!

Приглашаем вас в «Счастье», начать выходной день с пользой и радостью для ребенка и вкусным удовольствием для себя!

Суббота:

10.00 в «Счастье» на  
Невском  
(812) 328-85-55

Воскресенье:

11.00 в «Счастье» на  
Малой Морской  
(812) 680-24-44

Подробная информация и запись по телефонам ресторанов.



# ФОТОШКОЛА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

*Авторский курс официального фотографа клубов «Эрудит» Ильи Шивринского!*

Вы находитесь по ту сторону объектива, но мечтаете взять управление этим завораживающим процессом в свои руки? Ваше желание может исполниться! «Эрудит» представляет: Илья Шивринский и его авторская программа для новичков, профессиональные навыки из первых рук.

Илья поделится самым сокровенным! Хотите узнать секреты высшего искусства фотографии и стать настоящим мастером в этом деле?

Запись открыта: 8 (911) 035-64-27

Длительность курса 2 месяца.

## В программе:

1 месяц: знакомство с фотоаппаратом, объективами, вспышкой. Особенности техники. Определение нужного объектива. Построение композиции или как подчеркнуть то, что хочется. Свет. Особенности естественного света от солнца, окон.

2 месяц: знакомство с фотошопом и другими программами (LightRoom, Aperture, Alien Skin, Portraiture), Простая обработка фотографий, цветокоррекция, резкость, эффекты. Последнее занятие: знакомство с секретами художественной фотографии, создание художественных коллажей, бьюти ретушь и поиск собственного стиля.

По окончании курса — совместный WorkShop.

[https://vk.com/club\\_shivrinskiy\\_photo](https://vk.com/club_shivrinskiy_photo)





## ЛИМУД: ИНТЕРЕСНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ МАМ И МАЛЫШЕЙ

Привет. Меня зовут Регина и я работающая молодая мама. Моя жизнь расписана по минутам и, именно поэтому я ценю каждое мгновение со своей семьёй. При этом мне хочется выходить в свет, знакомиться с людьми и получать новые знания. С маленьким ребёнком это не всегда возможно. Три года назад я впервые попала на Лимуд и поняла, что это именно тот формат, который я так долго искала.

Лимуд — это международная конференция еврейских знаний, самое интеллектуальное событие осеннего Петербурга! Более 100 сессий формата Ted.com от презентеров из Петербурга, Москвы, Израйля, Англии, Франции и

других стран. Классические занятия, круглые столы, музыкальные концерты, мастер-классы, а главное: полноценная детская программа для малышей от 2,5 лет! Благодаря которой я могу посещать лекции, зная, что мой сын развивается.

Семейные выходные, новые знакомства, атмосфера отдыха и радости — все это Лимуд Санкт-Петербург. Приезжайте — познакомимся!

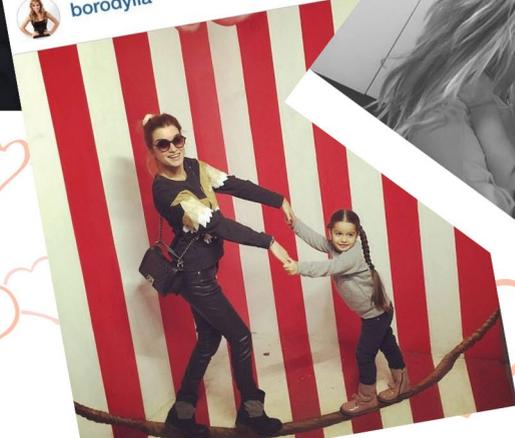
Подробнее на [limmud.spb.ru](http://limmud.spb.ru)

# НОВОСТИ INSTAGRAM

[instagram.com/journal\\_erudit](https://www.instagram.com/journal_erudit)



Instagram



# СПОРТ и КРАСОТА

стратегия семьи

Жирковых



*Тихий и уютный ресторан, приятная музыка и красивая собеседница. Меня зовут Диана Пегас, и я рада брать интервью у всероссийской красавицы Инны Жирковой!*

## КАК ВЫ ПОЗНАКОМИЛИСЬ С ЮРОЙ?

С Юрой мы познакомились уже больше 7 лет назад. Это произошло в Москве, куда мы с другой приехали на 3 дня. Она-то и уговорила меня на утренний кофе с ее другом. В это время у меня должен был быть кастинг, я приехала в Москву, в одно из модельных агентств. Все-таки она меня уговорила сходить на завтрак — было 12 утра, и друг ее друга оказался Юра. Именно с того времени мы и не расстаемся.

## А ДАЛЬШЕ КАК РАЗВИВАЛИСЬ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ?

Прошло 3 дня и я сказала Юрию, что должна уезжать домой в Калининград (на кастинг я, кстати, так и не попала). И Юра говорит:

«Подожди меня, у меня игра, а после игры будет сразу выходной, полетим вместе». Я подумала, что он просто хочет посмотреть Калининград. Дурочка 17-летняя (смеется). Долго думала, как же мне позвонить маме и сказать, что я приеду позже и не одна. Я очень боялась звонить маме, она же, напротив, была очень рада — видимо, сказались все мои рассказы о том, как мы с Юрой проводим время. Брат же вообще не верил, что это Юрий Жирков, который футболист. Мы все свободное время проводили вместе. Оглядываясь назад, задумывалась, у нас то, наверное, была любовь с первого взгляда, а вот как мама так сразу угадала?! Когда мы прилетели, мама накрыла стол, и уже за столом спрашивает: «Когда

Юра собирается улетать?», а он с непонимающим видом говорит: «Разве мы не вместе улетаем?» Я тогда подумала, а почему бы и нет? Поживу в Москве, поработаю в агентстве, повстречаюсь с Юрой. Когда вещи начали собирать, мама плакала. Я пыталась объяснить, чтобы она не расстраивалась, что я ненадолго, что скоро вернусь, а мама тогда сказала: «Мне другого зятя не надо», — она тогда уже влюбилась в Юру — он был очень скромный и сильно отличался от «золотой молодежи».

### КАК ОН СДЕЛАЛ ТЕБЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ? ЭТО БЫЛО ОЖИДАЕМО?

Месяца 3 были разговоры, что надо было бы, но постоянно вставал вопрос, связанный с Юриной работой. Потом он улетел на долгие сборы и прислал СМС: «Будь моей женой». Я посмотрела и посмеялась — никогда не думала, что можно сделать предложение в виде СМС. Было как то, что ли, некомфортно.

### А КОГДА ОН ВЕРНУЛСЯ, БЫЛО КАКОЕ-ТО ОФИЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ?

Нет, как то все уже пошло так, что все решено. По телефону начали обсуждать даты, согласовывать какие-то тонкости. Все произошло, будто так и должно было быть.

### ПОКА ЕГО НЕ БЫЛО...

Да. Единственное. Мы расписались с ним в Турции, а когда вернулись в Москву (мы уже были муж и жена), Юра достал колечко и сделал предложение, но мы уже были ведь женаты. Потом было празднование с родными и друзьями.

### КАК ТЫ СТАЛА МАМОЙ? ВЫ ПЛАНИРОВАЛИ БЕРЕМЕННОСТЬ?

Да, во время второго празднования в Москве у меня уже было 4-5 недель.

### КАК ПРОТЕКАЛА БЕРЕМЕННОСТЬ? БЫЛИ СЛОЖНОСТИ?

Нет, единственно, я очень сильно поправилась: мне было 19 лет, и я весила 90 кг. Для меня это был шок. Я не знала, что с собой делать. Я понимала, что я молоденькая девушка, а чувствовала себя огромной взрослой тетей! Так же я понимала, что у меня молодой муж футболист, который привык к моей стройной фигуре. И я начала над собой работать! Через какое-то время я вернула еще более стройный вид, чем до беременности, а мы уехали в Лондон. И как-то там решили, что пора подумать о втором. Я очень хотела, но сильно боялась, что поправлюсь. Юра меня полностью поддерживал и ни разу мне не сказал, что я толстая или что мне надо идти на фитнес! Он принимал все как должное, со вторым ребенком я набрала столько же, но чувствовала себя счастливой.

### У ВАШИХ ДЕТОК МАЛЕНЬКАЯ РАЗНИЦА В ВОЗРАСТЕ, КТО-НИБУДЬ ПОМОГАЛ?

Я ничего не могу сказать: помогали все! И мама помогала, и папа! Самый тяжелый период был самый первый: Диме был годик и мы жили в Лондоне — вот там никто не помогал. Юра был постоянно на сборах, а родителям отказывали в визе. Когда же стали приезжать родители, стало гораздо легче, и я знала, что во время их приезда могу отдохнуть! Няню же мы нашли, когда Диме было уже 4 года, и он мог сам разговаривать. Сейчас без няни никуда. Особенно когда у Димы и Миланы занятия в разных концах города.

### КАК ТЫ ОТНОСИШЬСЯ К НЯНЯМ? БЫВАЮТ ЖЕ САМЫЕ РАЗЛИЧНЫЕ МНЕНИЯ.

Раньше я была категорически против: как же я отдам свою кровиночку постороннему человеку. Сейчас я только за! Во-первых, если есть возможность взять помощника с детьми, надо пользоваться. Ведь нельзя забывать и о маме!



Уделять внимание надо мужу обязательно! Я теперь чаще с ним куда-нибудь выхожу, мы можем провести время с друзьями или сходить в театр

### **У ВАС ДВОЕ ДЕТИШЕК, ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ ЕЩЕ ПОПОЛНЕНИЕ?**

Планируем, но тут как бог даст.

### **ТО ЕСТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС ВЕРНУТЬСЯ К ПЕЛЕНКАМ НЕ ГОТОВА И СТРЕМЛЕНИЯ НЕТ?**

Я как раз сейчас прямо к пеленкам очень готова. Готова вернуться в 90 кг, для меня это уже не самое страшное! Поэтому может чуть позже, когда дети пойдут в школу. Хотя подружки говорят, что когда они пойдут в школу, будет точно не до того. В общем, как бог даст.

### **ВЫ НЕДАВНО ПОДАРИЛИ ДЕТСКОМУ ДОМУ АВТОБУС. КАК ДАВНО ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ БЛА-**

### **ГОТОВИТЕЛЬНОСТЬЮ? ЧТО ЭТОМУ ПРЕДШЕСТВОВАЛО?**

Я как-то не очень хочу об этом говорить! Это должно быть от сердца и не для публики! Детям не нужны все эти подарки, им нужно внимание! Для них главное — это общение! Есть маленькие детишки, которые тебя обнимают, и ты понимаешь, что им не хватает ласки, и зачастую даже не понимаешь, как себя вести, а уходишь с мокрыми глазами! Не хочу больше об этом говорить.

### **РАССКАЖИ О ВАШИХ СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЯХ И ЦЕННОСТЯХ: ВОСКРЕСНЫЕ ОБЕДЫ, ПРОГУЛКИ В ПАРКАХ.**

У нас самое главное — это проводить время вместе. Так как все зависит от Юриных сборов, мы подгадываем многие события под его график. Можем даже собраться и к нему приехать. Все свободное время проводим семьей. Един-

ственная традиция, так сказать, мы постоянно ездим в Калининград. Юра полюбил его, мне кажется, даже больше, чем я.

### НЕДАВНО ТЫ БЫЛА ЗАМЕЧЕНА С ДОЧКОЙ В ОДИНАКОВЫХ НАРЯДАХ. ТВОЕ ОТНОШЕНИЕ К МОДЕ, К НОВЫМ МОДНЫМ ТЕНДЕНЦИЯМ, И КАКОЙ ДЛЯ СЕБЯ ВЫБРАЛА СТИЛЬ?

Ой! (смеется) Я и сама бы хотела его, этот стиль, как-нибудь назвать! Наверное, я такая, в таком стиле, в какой ситуации или месте я нахожусь.

### А К МОДЕ В ЦЕЛОМ? ТЫ СЕБЯ ОЦЕНИВАЕШЬ КАК МОДНИЦУ ИЛИ ШОПОГОЛИКА?

Я не гонюсь за модой. Сейчас я часто покупаю не то, что модно, а то, что нравится именно мне! Я уже очень давно грезил одиноково одеваться с дочкой, даже когда еще только родился Дима, я рисовала...

### ТЫ РИСУЕШЬ?

Я всегда рисовала! Всегда рисовала маму с дочкой. Когда узнала, что будет сыночек, как-то поутихла, но не перестала. Сейчас, когда появилась Милана, я продолжаю с новой силой и с новым рвением. Люблю выходить так вот, одинаково одетой с дочей.

### ШЬЕШЬ НА ЗАКАЗ ПО СВОИМ ЭСКИЗАМ?

В основном, конечно, да! Мне нравится сам процесс выбора ткани, фурнитуры.

### ТЕБЯ МОЖНО НАЗВАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ФЭШН-ДИЗАЙНЕРОМ?

Мне это очень нравится, и я давно думала воплотить эти идеи в жизнь. Юра надо мной смеется: «Да кто будет это носить?», но я рисую везде и всегда, даже когда мы куда-нибудь летим! Хотя мне кажется, что он ничего не понимает в женской моде! Вот спросишь у него про какую-нибудь вещь, а у него один ответ:

«нормально». Поэтому мы с Миланой стараемся отрываться на отдыхе, иногда Милана даже переживает, что наши прически разные.

### ДАВАЙ ПРО КОНКУРСЫ. ТЫ ТИТУЛОВАНА ДВАЖДЫ! МИСС КАЛИНИНГРАД И МИССИС РОССИЯ. КАКОВО ТВОЕ МНЕНИЕ О КОНКУРСАХ? ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ НА НИХ ИДУТ?

В каждом возрасте все по-разному! Допустим, в Мисс Калининград я участвовала 3 раза, причем в первый даже не вошла в первую десятку! Для меня тогда это было развлечение — там участвовали подруги, и это было просто весело! Когда же я приехала в Москву на конкурс Мисс России, я поняла, что все уже совсем не так! На мне лежала огромная ответственность представлять Калининград, и я не выдержала! Я проходила на репетиции неделю и уехала домой! В миссис же появилось уже желание себе самой что-то доказать! Во время беременности мы были в Калининграде на Миссис Мира, и я восторгалась тем, как женщины хорошо выглядят. Я решила тоже участвовать после родов! Захотела еще после первых; раз не поучаствовала в Мисс России, значит надо в Миссис! Но из-за отъезда в Лондон пришлось отказаться от этой идеи! А после вторых родов наши знакомые рассказали мне более плотно про конкурс, и я решила участвовать!

### ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ СЧАСТЬЕ?

Для меня это то, что дал мне бог — семья, муж, дети и то, что они здоровы.

### СОВЕТ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Не ходите на конкурсы! (смеется) А если честно, конкурсы созданы для того, чтобы почувствовать удовольствие от участия, и должны оставаться только положительные эмоции! Так что участвуйте и будьте счастливы! Любите мужа, детей, и самое главное, не забывайте про себя!

# ФИТНЕС ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

*Из-за увеличения живота многие беременные испытывают дискомфорт и болевые ощущения в области поясницы и всего позвоночного столба. Избавиться от болей в спине поможет специально подобранный комплекс упражнений, который призван расслабить мышцы спины, дать отдых позвоночнику, вытянуть и разработать позвонки и, конечно, укрепить мышцы спины, чтобы они могли поддерживать позвоночник в его правильном положении.*

Перед тем, как вы приступите к выполнению основных упражнений по укреплению мышц необходимо провести разминку, с помощью которой разогреются мышцы:

Выполните 15-20 вращений плечами и столько же с выпрямленными и разведенными в сторону руками.

**1** Исходное положение: сидя на стуле, ноги на ширине плеч. Берете в каждую руку по 1 кг гантели (можно заменить бутылкой с водой), локти согнуты и почти прижаты к телу. Никуда не отводя локти, на выдохе поднимаете вверх гантели или бутылку с водой, на вдохе опускаете на исходное положение. Повторите 10-16 раз.

**2** Исходное положение: сидя на стуле, ноги на ширине плеч. Держите каждой рукой по гантельке (или бутылку с водой). Локти прижаты к телу, ладони смотрят друг на друга, на выдохе выпрямить руки перед собой ладонями вниз, на вдохе вернуться на исходное положение, стараясь при этом соединить локти сзади. Повторить 10-16 раз.

**3** Исходное положение: сядьте на пол, ноги подогнуть (по-турецки), локти опущены вниз и прижаты к телу, ладони смотрят вверх. На вдохе поднять руки до уровня плеч и отвести назад — насколько возможно.

На выдохе вернуться к исходной позиции. Повторить 10-16 раз.

**4** Исходное положение: станьте на колени так, чтобы колени были под тазом, а руки чуть шире плеч. Делаем отжимание от пола. На вдохе сгибаем руки в локтях, разводя их в стороны, на выдохе выпрямляем руки. При этом таз остается неподвижным наверху. Повторить 10-16 раз.

**5** Исходное положение: встаньте на четвереньки, ладони под плечами, колени под тазом, поясницу не прогибаем. На вдохе округляем спину, тянемся мышцами спины вверх, на выдохе возвращаемся в исходное положение.

Для того, чтобы закончить занятие, нужно выполнить растяжку мышц:

Из прямой стойки сцепите руки в замок за спиной и потянитесь ими вверх, по направлению к затылку. Одновременно старайтесь не сильно поднимать плечи. Вытяните правую руку перед собой пальцами вверх, а левой рукой потяните слегка эти пальцы на себя, повторите то же самое с другой рукой. Делая растяжку, дышите спокойно, без задержек.



Занятия для беременных

# Аквааэробика

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



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

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

# Беременность

## после 35

*В последнее время на приеме у врача-гинеколога всё чаще можно встретить беременных женщин 35-40 лет, а иногда и старше. Примерно в 30% случаев эта беременность — первая, и в большинстве случаев — незапланированная.*

*«Поздняя» беременность: неожиданное счастье или серьезная проблема?*

Из всех беременных старше 35 лет только треть составляют женщины, которые воспринимают своё новое состояние как подарок судьбы. Они растеряны и взволнованы. Радость, страх, неуверенность, слёзы счастья, сомнения, тревога — весь спектр эмоций отражается на лице женщины, когда она слышит от врача судьбоносную фразу: «Да, вы беременны». Поэтому задача врача — поддержать, успокоить, разъяснить, помочь оценить риски и принять правильное решение.

*Будем рожать!*

Если женщина морально готова к материнству, она должна в кратчайшие сроки проверить и свою физическую готовность к нему. Для этого ей нужно пройти полное обследование, индивидуальный план которого составит врач. От себя добавлю, что для практикующего акушера-гинеколога здоровая 40-летняя беременная практически ничем не отличается от 20-летней.

Конечно, в идеале к беременности нужно готовиться, причем независимо от возраста. Но раз уж «получилось так, как получилось» — тем более необходимо свести к минимуму все риски.

### *Стандартный план обследования*

- Гинекологический осмотр со взятием мазков на скрытые инфекции, посев на «чистоту влагалища», УЗИ малого таза;
- Общие анализы крови и мочи;
- Анализ крови на антитела к TORCH инфекциям (краснуха, герпес, токсоплазмоз, ЦМВ);
- Анализ крови на гормоны щитовидной железы и иногда — половые гормоны;
- Необходимо посетить стоматолога, окулиста, кардиолога, при наличии хронических заболеваний (например, бронхиальной астмы или пиелонефрита) — профильного специалиста.



## Что можно сделать самостоятельно, чтобы повысить шансы на успех?

- Бросайте курить. Как можно быстрее.
- Начинайте выработать здоровые пищевые привычки, изучайте литературу о правильном питании. Руководствуйтесь здравым смыслом.
- Принимайте препараты фолиевой кислоты в дозировках для беременных.
- Повышайте свои физические возможности: для начала просто ходите пешком в спокойном темпе, постепенно увеличивая расстояния. Со временем запишитесь в бассейн, на йогу или на занятия для беременных.
- Если есть возможность, сведите к минимуму работу и связанные с ней стрессы, поездки, неприятные разговоры, нарушение нормального режима дня.
- Как бы банально ни звучало — повышайте свою грамотность в вопросах, связанных с беременностью, родами и уходом за ребенком. Вам будет гораздо проще и спокойнее общаться с врачами.
- Самое главное: выберите врача, которому доверяете, и пунктуально выполняйте назначения, проходите скрининги, сдавайте анализы, принимайте прописанные препараты. Грамотное ведение — залог успешной беременности.

## Поздняя беременность: Возможные риски для женщины

Внимание! Моя цель — не напугать и расстроить, а честно и объективно рассказать о возможных «подводных камнях» на пути к материнству, если оно приходится на возраст

Реклама.

New



## Бережный уход от природы

Детская серия с алтеем  
для гиперчувствительной кожи

Детская серия с алтеем разработана специально для гиперчувствительной, реактивной кожи, склонной к атолическому дерматиту. В составе содержатся только тщательно подобранные безопасные натуральные ингредиенты, которые бережно ухаживают за кожей, снимают зуд и успокаивают раздражения. Средства этой линии интенсивно питают, смягчают и восстанавливают кожу, возвращая Вашему ребенку радость каждого прикосновения с окружающим миром. **Больше чем натуральная косметика.** [www.weleda.ru](http://www.weleda.ru)



Сертифицированная натуральная косметика.

старше 35-ти. Сразу же поясню, что многие из этих трудностей в современной медицине вполне преодолимы.

- Проблемы с вынашиванием. Ранние и поздние выкидыши, замершие беременности и преждевременные роды случаются в этой возрастной группе два раза чаще, чем у более молодых беременных. Возрастные изменения касаются не только тканей и органов женщины, но отрицательно влияют на «качество» ее яйцеклеток. Зачатый плод может быть носителем генетических дефектов, несовместимых с жизнью. К тому же, неблагоприятный гинекологический анамнез (аборты, инфекции) ухудшает шансы для нормальной плацентации, в результа-

те чего возможны патологии прикрепления, функционирования и последующего отделения плаценты.

- Обострение хронических заболеваний. К 35 годам женщина часто имеет «букет» из заболеваний ЖКТ (гастриты, холециститы, колиты), начальную стадию гипертонии, лишний вес, проблемы с позвоночником и слабую физическую форму. Всё это может сильно осложнить беременность, предъявляющую повышенные требования даже к самому здоровому организму. К тому же, у женщин этой возрастной категории в три раза чаще развивается диабет беременных. Но при грамотном и внимательном врачебном наблюдении эти проблемы, как правило, можно решить.

- Многоплодная беременность. По статистике, подавляющее большинство близнецов рождается у «поздних» матерей. Сам факт рождения близнецов — это, скорее, «бонус» поздней беременности. Но необходимо учитывать, что все риски, связанные с беременностью, в этом случае удваиваются.

- Роды с помощью кесарева сечения. Возрастное снижение эластичности тканей и наличие сопутствующих заболеваний практически сводит на нет возможность самостоятельных родов у женщин старше 35: слишком велик риск нарушений нормальной родовой деятельности, родовых травм матери и ребенка, кровотечения.

### *Возможные риски для ребенка*

- Недоношенность, малый вес
- Опасность гипоксии в родах
- Опасность родовых травм
- Хромосомные нарушения





Если первые три пункта почти всегда можно проконтролировать и предотвратить, то последний, увы, зависит только от воли случая. Риск хромосомных нарушений увеличивается с возрастом, и это объясняется тем, что яйцеклетки женщины стареют, и генетическая информация, хранящаяся в них, повреждается. Существует несколько этапов пренатального скрининга, на которых можно выявить возможные генетические нарушения.

К счастью, гораздо чаще эти нарушения не подтверждаются. И самое главное: если рассматривать всю когорту беременных «позднего» возраста — исследования доказывают, что у подавляющего большинства из них рождаются абсолютно здоровые дети. Поэтому, если судьба дает вам шанс стать молодой мамой, когда большинство ваших сверстниц готовятся стать бабушками — воспользуйтесь им!

# ПЕРВАЯ ФОТОСТУДИЯ ДЛЯ НОВОРОЖДЕННЫХ



*Пледики и одежда, которая используется при съемке, стирается после каждой фотосессии, все вещи могут быть обработаны паром при вас перед самой съемкой.*

Рады сообщить, что в России открылась Первая фотостудия для новорожденных, и особенно приятно, что это случилось именно в нашем городе. Студия создана с любовью в каждой детали к новорожденным крохам и их родителям двумя талантливыми фотографами, прошедшими обучение у лучших мировых фотографов, — Алёной Гороховской и Анастасией Ищейкиной.

Перед открытием студии были проведены консультации с педиатрами и неонатологами го-

рода и учтены все их рекомендации. В студии работает ультрафиолетовая лампа, очистители и увлажнители воздуха, все ткани и пледы, используемые на съемке, проходят паровую очистку и стираются гипоаллергенными средствами.

Пространство студии рассчитано так, что даже самые маленькие гости будут чувствовать себя комфортно, а родители смогут спокойно провести время в зоне отдыха с мягким диваном, попить чай или свежеприготовленный кофе со



сладостями и одновременно с этим полюбоваться на процесс съемки. Большие и светлые окна в студии позволяют делать красивые и качественные снимки. Деревянный фон из натуральных дубовых досок для съемки в корзинах, на пне и в плетеном гнезде из лозы или в любом другом реквизите. При фотосъемке новорожденных крошек фотографы **работают только с естественным светом**.

От Вас потребуется только хорошее настроение. Всё остальное есть в студии, где собрана эксклюзивная коллекция реквизита. Дома фотографировать малыша тоже можно, но там очень сложно получить красивые фотографии, так как не у всех достаточно естественного света, особенно в осеннее-зимний период. К тому же физически очень сложно привезти большое количество реквизита из студии домой.

**Наилучший возраст для первой фотосессии 5-13 дней**, это как раз то самое время, когда малыши преимущественно спят, их сон не такой чуткий, как у ребенка, которому месяц, а позы «зародыша» и «калачика» для малыша очень естественны и привычны.

При выборе фотографа обязательно обратите внимание на его портфолио и качество фотографий. Лучше всего доверить своего малыша фотографу, который специализируется исключительно на новорожденных. Так как, чем уже специализация, тем выше уровень фотографа. Кроме того, обязательно **просите фотографа показать вам одну фотосессию целиком**, не набор лучших кадров, которые вы видите на сайте или в группе ВКонтакте, а именно полную фотосъемку из всех кадров, которые получили на руки родители, чтобы у вас было примерное понимание, что можете получить вы после фотосессии!

Доверяйте малышам только профессионалам своего дела. Сейчас множество фотографов, которые предлагают недорогие выездные фотосессии, в основном это люди, которые не имеют достаточного опыта и пытаются нарабатывать портфолио. Задайте себе вопрос: хо-



тите ли вы, чтобы на вашем ребёнке учились? Думаю, любой родитель ответит, что нет, ведь итогом такой фотосессии в лучшем случае станут фотографии сомнительного качества, в худшем случае может пострадать малыш.

*Baby-Art-Foto.com*  
*Dream-Art-Photo.com*





# Секс

## ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

*Секс является важной частью жизни каждого взрослого человека. От того, как складываются сексуальные отношения, во многом зависит его психоэмоциональное состояние. И наоборот, наше общее психологическое состояние оказывает существенное влияние на сексуальность.*

Счастливы те современные пары, которые относятся к своей сексуальной жизни с партнером как к средству дать и получить наивысшее наслаждение, с которым несравнимо ни одно другое ощущение. Эта способность и возможность дарить радость обладания любимому человеку — одна из высших форм человеческих взаимоотношений.

Период беременности и без запрета на интимную близость является кризисным для отношений мужчины и женщины.

Во время беременности происходят физиологические изменения в работе всех органов и систем женщины. Формируется доминанта, направленная на сохранение беременности и вынашивание ребенка. Самая серьезная гормональная перестройка происходит в 1 триместре, когда она направлена на продление беременности, и в 3 триме-

стре, когда происходит подготовка организма к родам. Да и сексуальность сильно снижена или отсутствует в эти периоды.

Секс начинает восприниматься женщиной иначе, чем до беременности: у одних сексуальное влечение увеличивается, у других — значительно снижается. Заниматься сексом во время беременности или нет — супруги решают вместе, но только после консультации со специалистом, ведущим беременность.

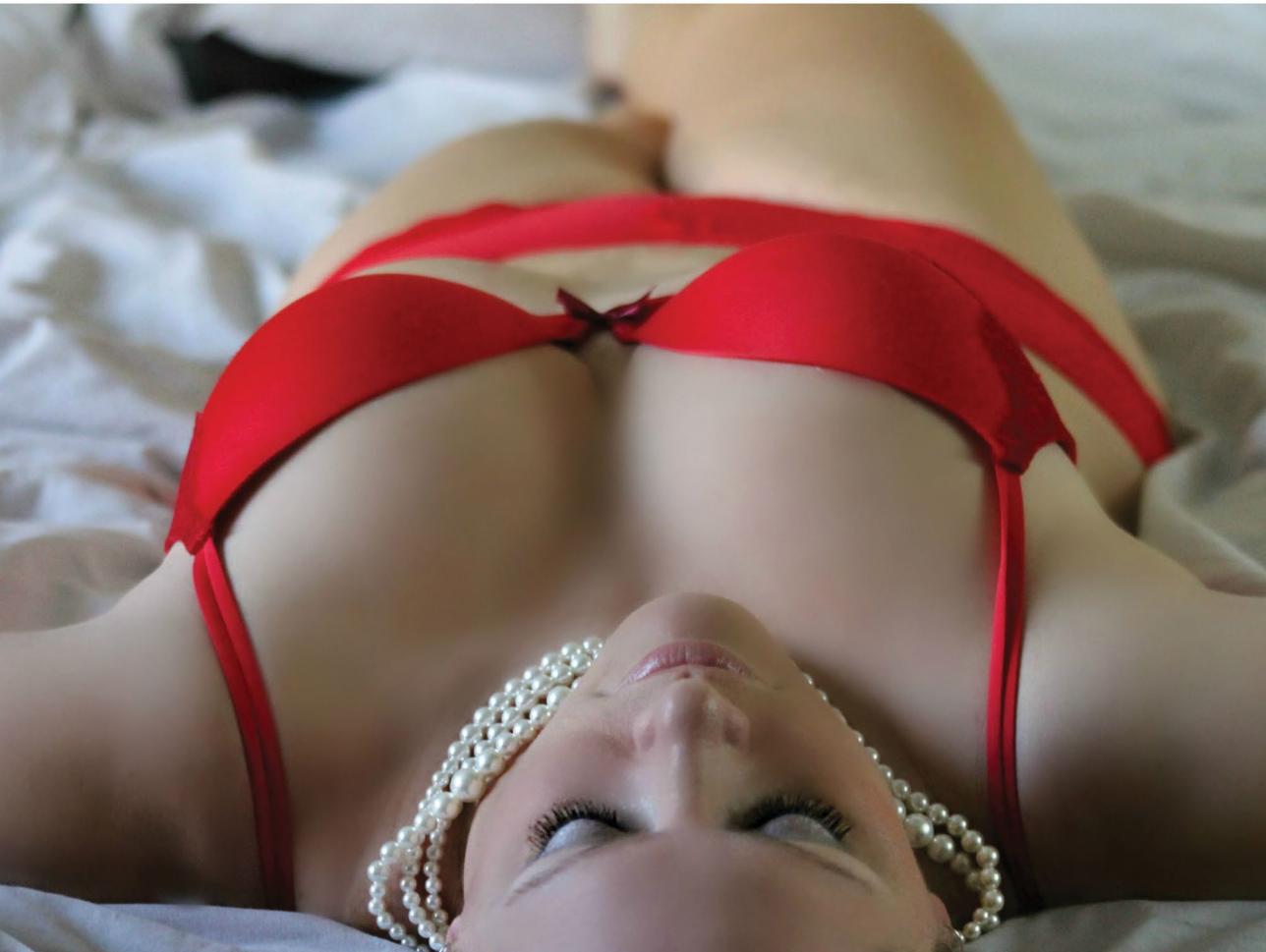
Если женщина здорова и беременность протекает без осложнений можно не отказываться от полноценной сексуальной жизни. Материнский организм защищает плод толстой мышечной стенкой матки, амниотическим пузырем с жидкостью (околоплодные воды) — от механических травм, а слизистая пробка, буквально закупоривающая шейку матки, защищает плод от попадания вредных веществ из-

**Сексуальная гармония — это половая жизнь, доставляющая удовлетворение обоим партнерам.**

вне. Плацента также защищает и фильтрует кровь от вредных веществ, которые могут от материнского организма попасть в кровь плода. Кроме того, все органы и системы будущего человечка формируются полностью к 11-12 неделям беременности, а потом только развиваются, растут и совершенствуются. Что же касается возможности появления на свет ребенка с нарушением развития и пороками, то половая жизнь на это не влияет. Можно сказать, что повредить плоду невозможно, не повредив при этом матери. При половом акте, тем более щадящем, движения не настолько сильны, чтобы нанести вред развивающемуся малышу.

Но при этом необходимо следить за своими ощущениями и при малейших сомнениях обращаться к врачу. На основании результатов осмотра и обследования врач примет решение о возможности половой жизни.

Во время беременности очень важно сохранить гармоничные отношения в семье, и сексуальная активность может быть показателем тесных отношений, связующим звеном и моральной поддержкой со стороны партнера. Ситуация может быть критической, если у женщины слишком редко возникает соответствующее настроение, а ее партнер испытывает сексуальный голод.



## Как же решить эту проблему?

**1** Нельзя себя заставлять заниматься сексом, так как, даже при всей любви к мужу или к своему партнеру, без желания вы можете закрепить негативную реакцию вообще на секс с собственным партнером.

**2** Обязательно обсудите со своим партнером возникшую проблему. Объясните, что отсутствие желания не из-за охлаждения чувств к нему, а обычная физиологическая реакция женщины в период беременности.

**3** Объясните мужу, подкрепляя свои знания и доводы литературой, что для женщины, особенно в такой период, наиболее важна нежность и ласка.

**4** Часто в период ожидания ребенка, особенно первенца, у женщины появляется боль при половом контакте и нежелание половой близости. Это, обычно, бывает из-за снижения секреторной функции слизистой влагалища. Отмечается это состояние чаще в первый и третий триместр беременности.

**5** Сознательно планируйте время для чувственных наслаждений,

подготавливая соответствующую обстановку и настроение.

**6** Ни в коем случае не комплексуйте по поводу своей якобы “испорченной” внешности. Беременная женщина имеет свою особую красоту, которая притягивает внимание и женщин, и мужчин.

**7** Вашу сексуальность может стимулировать тот факт, что не надо думать о мерах предохранения от нежелательной беременности.

Воздержание от секса необходимо при:

- наличии кровянистых выделений из половых путей;
- угрозе прерывания беременности (боли внизу живота, повышенный тонус матки, истмико-цервикальная недостаточность);
- многоплодной беременности;
- низком расположении или предлежании плаценты;
- наличии выкидышей и преждевременных родов, а так же угрозы прерывания в предыдущие беременности (учитываются «критические» сроки);
- наличии у одного из партнеров признаков инфекции половых путей.

При беременности высоко-

го перинатального риска половые отношения должны быть ограничены на определенный период, а может, и на все 9 месяцев.

Если беременная женщина чувствует себя хорошо, беременность протекает гладко, в это время заниматься сексом можно, более того, он полезен для малыша, ему передаются положительные эмоции матери. Беременность — особый период в жизни супружеской пары. Именно сейчас будущим родителям необходимо чувствовать духовную близость и поддержку друг друга. Достижение сексуальной гармонии возможно, если супруги будут внимательны к своим психологическим и физическим запросам, терпеливы, заботливы и нежны. Специалисты женской консультации при «Роддоме на Фурштатской» всегда рады помочь в любой сложившейся ситуации.

Записаться на прием  
к врачу можно  
по телефону  
458-76-76  
или через личный  
кабинет на сайте  
[www.rd2.ru](http://www.rd2.ru)

Получить полную информацию о празднике и  
зарегистрировать свое участие можно по телефону  
458-76-76 или на сайте [www.rd2.ru](http://www.rd2.ru)

*РД*  
Роддо.и  
на Фурштатской

## ПРИГЛАШЕНИЕ

НА «ОСЕННИЙ БАЛ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ И ПАП»

22 ноября 2014 года 12:00

Смольный собор, пл. Растрелли, 3/1, (ст. м. «Чернышевская»)

### ЗАПОЛНИТЕ АНКЕТУ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ

Фамилия, имя

---

Срок беременности

---

Где Вы состоите на учете  
по беременности:

---

Откуда Вы узнали о мероприятии?

---

Я хочу получать новости на мой e-mail:

---

подпись



Нежно касаются кожи  
и сидят как обычное бельё.

**Сделано  
в Японии**

ПОХОДИТ  
ДЛЯ  
ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ  
КОЖИ

**Воздушная поверхность**

содержит  
Витамин E

**3D рельеф**

Сокращает площадь  
подушки, которая  
касается кожи малыша,  
исключая опрелости.

**Жидкий стул  
впитывается в  
углубления.**



**Воздушный слой**

Нежное касание благодаря  
воздуху, который  
задерживается между  
слоями.

**“Дышащий”  
внешний слой**



Микропоры внешнего слоя пропускают воздух к коже малыша  
и обеспечивают прохождение водяных паров наружу.

Запах после  
использования  
не такой резкий

**Функция  
нейтрализации запаха**

**Фиксирующие ленты  
многократного использования**

Фиксирующие ленты можно приклеивать  
и отклеивать много раз, подгоняя размер  
подгузника под фигуру малыша.

**Индикатор наполнения**

При намокании, линии становятся  
голубыми, сообщая родителям,  
что подгузник пора менять.

СХЕМА



- В помещениях с повышенной влажностью цвет индикатора может измениться еще до использования подгузника, но даже после этого подгузник можно использовать по назначению.
- Если после намокания подгузника проходит долгое время, впитывающий материал может также изменить свой цвет на голубой.





Фото Лары Кантур

#МОДАМОДА



# кенгуру

для детей и будущих мам

Сеть салонов «Кенгуру»

для детей и будущих мам

П.С. Большой пр., 17

Московский пр., 82

Невский пр., 156

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

[instagram @kenguru\\_spb](https://www.instagram.com/kenguru_spb)



На Анастасии:  
юбка и свитшот MRZ.



На Милане:  
шорты, толстовка, жилет  
Chloe,  
сапоги GF Ferre.



*Осень — это золотая пора, которая балует своей природной красотой и совмещает янтарные декорации с дождем и ветром, и стелет нам дорогу из огненных листьев в снежное царство зимы.*

Дизайнеры Модных домов решили создать коллекции, которые, по их мнению, должны гармонично смотреться на юных Леди и Джентльменах и сделать природно-модный баланс. Создавая коллекции для юниоров, учитывали модные тенденции данного сезона, используя тренды и задумки взрослого подиума моды. Привлекает то, что образы, созданные дизайнерами, внешне проводят параллель со взрослым подиумом, будто уменьшенные копии взрослых коллекций, но при этом идеально подходят для ма-

леньких модниц и модников. Минимализм, элегантность, классические силуэты будто перенеслись в современность из предыдущего столетия. Проведя анализ коллекций, можно уверенно раздать места в списке трендов сезона: **Твид.** Вернул свою актуальность. В новом сезоне будет согревать своих счастливых обладателей и давать исконно классическую ноту образу. **Клетка.** Оказалась стойкой к холодам и предстоящим морозам, так как уже не первый год не сдает свои модные позиции.

**Латекс.** Модный отголосок компьютерной эпохи, благодаря которому можно уберечь свой наряд от влаги, в опрятном виде дойдя до места назначения в дождливую осеннюю погоду.

**Принт.** Оставил за собой место, переходящее из сезона в сезон. Новизна просматривается только благодаря соблюдению модных цветовых тенденций.

*Исследование фэшн тенденций и подведение модных итогов Экспертом Моды и Красоты Дианой Пегас.*



ОСЕНЬ 2014 ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ  
ЛЕДИ И ДЖЕНТЛЬМЕНОВ





**Блейз, ты одна из ярчайших личностей СПб, тяжело?**

Да, я личность. Но я не доволен собой, поэтому пока тяжести не ощущаю! Скоро выходит книга о моей жизни, и Петербург узнает обо мне всю правду!

**У тебя есть дочь, расскажи немного о ней.**

У меня есть две! Так получилось! Дженнифер и Амели! Им по 10 лет, две красотки! Одна мулатка, а другая блондинка! Я мало провожу времени с ними, так как работаю 24 часа в сутки! Дженни любит рисование, футбол и ходить на танцы. Амели тоже рисует, занимается плаванием и любит кататься на роликах! Они участвуют в показах и кулинарных поединках! Вместе им весело, нам можно просто заниматься собой и не думать ни о чем!

**Как удается совмещать работу и отцовство?**

Это невозможно, если ты творческий человек!

БЛЕЙЗ

Я точно знаю, что я неидеальный отец и не уделяю времени столько, сколько надо, но я их безмерно люблю и отдаю всего себя.

**Бывают ли твои дочери в караоке Fever?**

Да, бывают, им там очень нравится! Это было очень трогательно, когда 09.05.2014 на День Победы они в Fever встречали на входе ветеранов и провожали за столы. Обязательно надо знакомить детей с историей и прививать уважение к старшим.

**Как вы проводите выходные?**

Ходим в кино, рестораны, на выставки и катаемся.

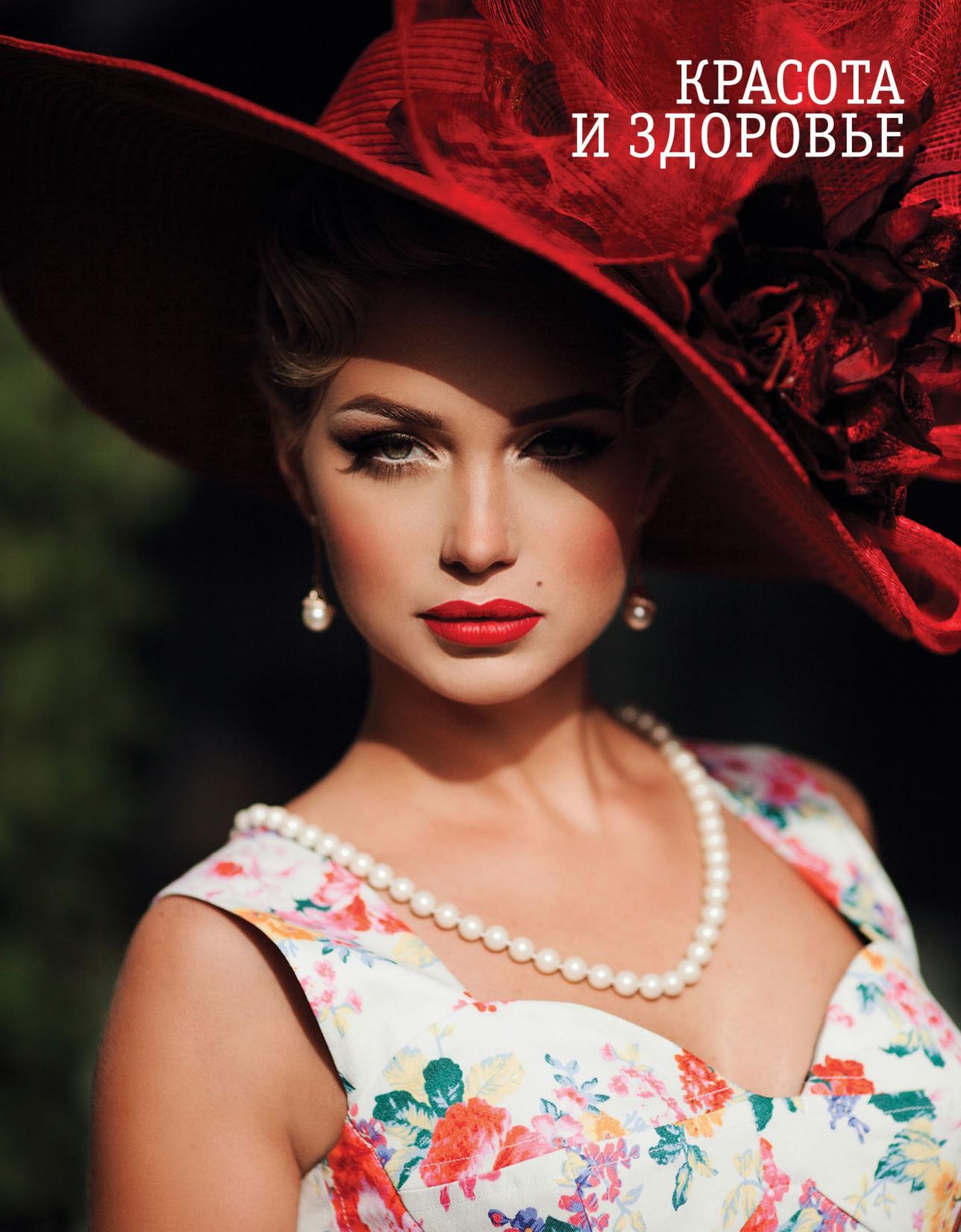
**Какое последнее кино смотрели?**

«Город героев»

**Совет для супер-отцов?**

Совет? Я сам хочу услышать совет!

КРАСОТА  
И ЗДОРОВЬЕ



# ГИМНАСТИКА

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА!

*Вероника Комарова*



*Занятия спортом всегда благотворно влияют на наш организм. Спортивное воспитание детей, начиная с ранних лет, также важно в становлении будущей личности ребенка. Дети, занимающиеся спортом, как правило, реже болеют, быстрее и лучше развиваются физически. Гимнастика — необычный, красивый и технически сложный вид спорта, способный полностью укрепить человеческий организм.*

## **СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Вы решили записать своего малыша на спортивную гимнастику? Отличный выбор! Ведь именно спортивная гимнастика способствует развитию пластики и ритмики, учит становиться смелым и добиваться поставленных целей. Чтобы у ребенка возникло собственное желание и интерес заниматься гимнастикой, расскажите ему об этом виде спорта, покажите по телевизору выступления Олимпийских чемпионов. Отдавать малыша в секцию следует не позднее 6-ти лет, так как до этого возраста у малыша полностью еще не окрепла вся костная

масса, и они без любых сложностей смогут выполнять различные акробатические элементы. Программа обучения спортивной гимнастике ориентирована на общее укрепление и развитие организма — растяжка мышц, их подготовка в новым нагрузкам, тренировка подъема на мостик. Для мальчиков будут обязательными тренировки на брусьях и кольцах, а девочек начнут учить ходьбе по бревну. Не стоит скрывать, что гимнастика — это травмоопасный спорт, но не стоит сильно переживать по этому поводу, так как в гимнастических секциях дети научатся технике безопасности и правильному приземлению при падении. Через год занятий

спортивной гимнастикой дети, как правило, становятся уже физически крепкими. На втором году обучения воспитанники начинают осваивать уже конкретные сложные элементы на перекладине, кольцах, брусьях, бревне, большое внимание уделяется растяжке мышц. Если для вашего ребенка это чересчур жесткая нагрузка, и вы не планируете делать его чемпионом мира, тогда лучше перевести свое чадо в специальную секцию для любителей, где подход и упражнения будут намного мягче. Спортивная гимнастика также приучает ребенка к трудностям, вырабатывает силу воли, выдержку, концентрацию, равновесие и развивает.

## ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Наверное, в мире нет изящнее и красивее вида спорта, чем художественная гимнастика. Это настоящий мир искусства, где есть место и танцу, и музыке! Ведь ребенок, посещая занятия, учится чувствовать музыкальные композиции, осваивает хореографическое мастерство. Тренировки дают отличную физическую подготовку, укрепляют детский организм, повышают иммунитет и предотвращают многие заболевания. Различные соревнования, сборы способны формировать у детей выносливость, выдержку и силу духа. Художественная гимнастика укрепляет опорно-двигательную систему, позволяет выровнять осанку, а также повышает эластичность тканей, что позволит не получать травм в повседневности. Войдя в мир художественной гимнастики, каждая девочка станет грациозной, стройной, с красивой фигурой и твердым взглядом! Помимо этого, постоянные тренировки хорошо закаляют детский характер. Гимнастки очень уверены в себе, решительные, смелые, волевые, выносливые и целеустремленные личности. А заклады-

вание этих качеств с детства, несомненно, пригодится каждому ребенку в его будущей жизни. Гимнастика — один из самых зрелищных, фееричных и популярных видов спорта, формирующий не только физическую форму детей, но и их характерные черты, которые окажутся полезными при любых обстоятельствах. Гимнастов называют необычными и уникальными людьми, ведь не каждому под силу выполнить эффектные перевороты и тройные сальто. Откройте вашему ребенку уникальный и красивый мир гимнастики и постарайтесь сделать это так, чтобы Ваш малыш с удовольствием занимался спортом!





# 7 причин заняться ТАНЦАМИ

*Каждый человек мечтает об интересном и насыщенном досуге. Еще лучше, если этот досуг способствует оздоровлению, делает человека красивым и вырабатывает в нем многие полезные привычки и качества. Хотя в советские времена активно боролись с некоторыми направлениями танцев, видя в них идеологическую опасность, стремление людей к красоте, здоровью и общению победило. Мы приводим Вам семь причин, которые наглядно свидетельствуют о пользе занятий танцами.*

## **ПРИЧИНА ПЕРВАЯ: ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

С точки зрения медицины нагрузки во время занятий танцами дают оптимальную тренировку сердцу, сосудам, мышцам и суставам тела. Еще Поль Брэгг призывал правильно питаться, бегать трусцой и побольше танцевать. Потрясающе низкая травматичность занятий танцами позволяет допускать к занятиям и 4-летних детей, и пенсионеров.

## **ПРИЧИНА ВТОРАЯ: ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА**

Более половины современных людей имеют проблемы с позвоночником. Танцы вырабатывают правильную осанку и способствуют оздоровлению позвоночника. Даже взрослые люди, начав заниматься танцами, могут вырасти на 2-3 см (!). На самом деле это просто выпрямляется позвоночник.

## **ПРИЧИНА ТРЕТЬЯ: КРАСИВАЯ ПОХОДКА**

Вам нравится, когда симпатичная девушка, надев каблуки, идет на «полусогнутых»? Или фигуристый парень косолапит и гор-

биться, претендуя на «крутизну»? Люди, умеющие красиво ходить, видны издалека. На них хочется обернуться, на них хочется быть похожим. Если вы научитесь танцевать, то уж красиво ходить вы точно сможете.

### **ПРИЧИНА ЧЕТВЕРТАЯ: НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА**

Все мы любим новые знакомства, готовы приобретать новых друзей и единомышленников. Танцы способствуют этому. Но бывает и большее — некоторые на танцах находят свою любовь. А многие из тех, кто нашел на танцах свою любовь, закрепляют ее семейными узами. То есть для ищущих развлечений — танцы предлагают море романтики, для ищущих серьезных отношений — танцы обещают океан сердечных бурь.

### **ПРИЧИНА ПЯТАЯ: ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАСКРЕПОЩЕНИЕ**

Танцы делают человека более смелым и открытым. Ключевое слово, характеризующее поведение умеющего танцевать человека, это Свобода. Свобода движений, свобода общения, свобода мышления. Танцы избавляют от комплексов и стереотипов. Танцы помогают весело и интересно выживать с современным мире.

### **ПРИЧИНА ШЕСТАЯ: МУЗЫКАЛЬНОСТЬ И ЧУВСТВО РИТМА**

Регулярные занятия танцами научат вас «слышать» музыку, разбираться в ней, отличать фокстрот от вальса, самбу от мамбы. Разовьется чувство ритма, ритм станет частью вашей жизни. При малейших звуках музыки ваше тело будет чувствовать потребность ритмично двигаться, начнет искать нужный настрой, угадывать в музыке танец. Одним словом, танцы шире откроют для вас мир гармонии.

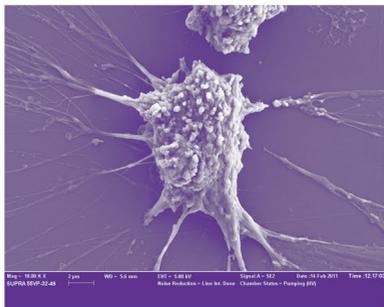
### **ПРИЧИНА СЕДЬМАЯ: УЛУЧШЕНИЕ ВНЕШНИХ ДАННЫХ**

Вы, наверное, часто видели, как люди искусства умеют интересно и незаурядно выглядеть, даже если они «не очень-то на внешность». Это особый секрет, открыть который вам помогут танцы. Прическа, одежда, манеры, для женщин еще и макияж — все это становится для вас более доступным миром. Вы это почувствуете по тем восхищенным взглядам, которые будут бросать на вас ваши друзья, да и просто случайные знакомые.



## НОВЫЙ ИСТОЧНИК СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК: ПУПОЧНЫЙ КАНАТИК

*Сегодня в родильных домах Петербурга предлагают сохранить стволовые клетки пупочного канатика. Что это такое и зачем они могут пригодиться? Разобраться в этом вопросе нам поможет Александра Айзенштадт, заведующая лабораторией клеточных культур «Покровского банка стволовых клеток».*



### ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О СТВОЛОВЫХ КЛЕТКАХ НЕСПЕЦИАЛИСТУ?

Среди стволовых клеток взрослого организма выделяют гемопоэтические, которые в дальнейшем превратятся в клетки крови, и мезенхимальные (МСК). Именно последние способны превращаться в клетки различных типов тканей: костной, хрящевой, жировой, мышечной и др. Гемопоэтические клетки можно получить из пуповинной крови при рождении, можно из костного мозга и из периферической крови при введении специальных лекарств. Мезенхимальные клетки также можно получить из костного мозга, жировой ткани, пульпы зуба, плаценты и из пупочного канатика. Чем лучше пупочный канатик? Во-первых, это неинва-

зивный метод, процедура полностью безопасна для матери и ребенка, а во-вторых, количество и качество клеток из этого источника выше.

Кроме того, эти клетки могут быть использованы в случае необходимости всеми членами семьи. Не нужно соответствие по группе крови и по главному комплексу совместимости HLA в силу иммунологических особенностей МСК.

### КАК ПОЛУЧАЮТ СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ ИЗ ПУПОЧНОГО КАНАТИКА?

Из родильного дома в стерильном контейнере нам привозят кусочек пуповины. Образец регистрируется и биотехнолог приступает к обработке материала. Пуповина представляет собой тяж, в котором проходят три сосуда: пупочная вена и две пупочные артерии. Пупочную вену заполняют специальным раствором и накладывают зажимы на концы пуповины. В таком виде канатик инкубируется, дважды промывается, и из этого смыва выделяются стволовые клетки. После выделения концентрата клеток (в нем содержатся не только стволовые клетки) для получения чистой фракции необходимо провести их селекцию. Затем клетки культивируются — увеличивается их количество в среднем до 2 млн, этого достаточно для хранения. В отличие от гемопоэтических клеток МСК могут размораживаться неоднократно.

### И ЧТО ДАЛЬШЕ?

Эти клетки могут дифференцироваться в клетки различных тканей и, соответственно, способны замещать собой поврежденные ткани. Пример из травматологии. Есть несрастаю-



**ПОКРОВСКИЙ БАНК  
СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК**

щийся перелом: в место перелома вносят МСК, и они превращаются в клетки кости, помогая заживлению. Это так называемый замещающий механизм. Паракринный механизм, когда выделяются биологически активные вещества — цитокины, факторы роста, которые в свою очередь способны влиять на функционирование других клеток организма. Например, МСК выделяют фактор роста сосудов. Соответственно, с помощью них возможно лечение сердечно-сосудистых заболеваний. Но самое перспективное направление, которому во всем мире уделяется пристальное внимание — иммуномодулирующее влияние. МСК способны влиять на функционирование иммунной системы, подавлять воспаление, когда это необходимо. Это свойство МСК можно использовать для лечения острой реакции «трансплантат против хозяина», которая возникает при трансплантации костного мозга в онкологии.

Так же есть опыт успешного применения МСК при лечении болезни Крона, сахарного диабета, гепатита и др. На данный момент можно утверждать, что стволовые клетки, взятые из пупочного канатика, по своим свойствам во многом превосходят клетки, полученные из костного мозга и жировой ткани.

### **КАК ИЗВЕСТНО, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК — ЭТО ДОРОГОСТОЯЩАЯ ПРОЦЕДУРА...**

Да, пока это не рутинный метод лечения. Стволовые клетки — это не аспирин.

Процесс выделения, заготовки и применения стволовых клеток требует больших затрат, высокой квалификации сотрудников, специальных помещений и оборудования.

Но тому, кто заготовил этот материал для себя на будущее, уже не придется искать донорский образец и платить за это огромные суммы.

*Сохраните то,  
что спасёт  
завтра жизнь*



Реклама

**(812) 336-50-02**

[www.stemcellbank.spb.ru](http://www.stemcellbank.spb.ru)

Лицензия № 78-01-003272 от 18.01.2013 г.



Помните:  
профилактика  
всегда лучше лечения,  
а приводить ребенка  
к стоматологу  
нужно тогда, когда  
его еще ничто  
не беспокоит!

## ДЕТСКИМ ЗУБКАМ — ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ!



*О периодах жизни, в которые визит к стоматологу особенно важен, рассказала старший врач детской стоматологической клиники «Вероника» на Васильевском острове, детский врач-стоматолог Елена Михайловна Грицай.*

*Многие родители знают, что детям необходимо посещать стоматолога каждые 4 месяца. Но когда должен состояться первый визит? И нужно ли уделять особое внимание зубам ребенка в то или иное время его взросления?*

### От 0 до прорезывания зубов

Впервые детскому стоматологу нужно показаться еще до того, как зубки у ребенка прорежутся. На этом жизненном этапе очень важно уделить внимание уздечке языка. Именно она имеет большое значение при формировании прикуса. Слишком короткая или длинная уздечка при кормлении влияет на процесс сосания ребенка (при непра-

вильном сосании неизбежны нарушения пищеварения) и на плотность смыкания губ (следствием несмыкания могут явиться заболевания ЛОР-органов).

Педиатры часто не обращают должного внимания на уздечку, поэтому проконсультироваться необходимо именно с детским врачом-стоматологом. Еще до прорезывания зубов детский стоматолог может определить

предрасположенность ребенка к заболеваниям зубочелюстной системы (прикус, положение суставов) и предотвратить их.

## После прорезывания первых зубов

Молочные зубки после прорезывания продолжают формироваться: коронковая часть в ротовой полости в течение 1 года, а остальная часть в десне — около 2-х лет. Для того, чтобы зубы сформировались правильно, необходимо проконсультироваться с детским врачом-стоматологом по вопросам коррекции питания, гигиены зубов и ухода за полостью рта, а также определения аномалий зубочелюстной системы и их исправления.

Зубочелюстная система включает в себя: положение зубов и уздечек, положение головки нижнечелюстного сустава, развитие верхней и нижней челюстей и их соотношение.

### 2-3 года

К 3 годам у ребенка формируется прикус с молочными зубами. Необходимо проведение профгигиены, а также профилактики кариеса

и его осложнений. При осмотре стоматолог может определить заболевания опорно-двигательного аппарата и ЛОР-органов. Все системы в организме связаны удивительным образом. Так, сутулость спины приводит к серьезным изменениям прикуса, например, к горизонтальному росту нижней челюсти и открытому прикусу.

### 6-8 лет

В этом возрасте происходит смена молочных зубов на постоянные. Важно не пропустить заболевания вновь появившихся коренных зубов, проводить профгигиену и профилактику.

### 12-15 лет

В подростковом возрасте, вследствие изменения гормонального фона, возникает большой прирост кариеса и его осложнений. Поэтому подросткам необходимо обследовать чаще и проводить гигиеническую чистку, чтобы избавиться от налета и вовремя распознать незначительные кариозные полости или кариес на ранних стадиях.

## Приглашаем Вашего ребенка

**на бесплатную консультацию с составлением плана лечения**

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

**ПОДАРОК: СТАРТОВЫЙ КАПИТАЛ  
В ПРОГРАММЕ ЛОЯЛЬНОСТИ — 8000 рублей\***



\* Эквивалент 4 наклейкам буклета программы лояльности. Деньгами не возмещается. С помощью «стартового капитала» нельзя полностью или частично оплатить лечение. Буклет, 4 наклейки и первый подарок по программе лояльности выдаются после первого оплаченного визита в клинику. С правилами участия в программе лояльности можно ознакомиться на сайте [www.veronica.ru](http://www.veronica.ru) или по телефону (812) 777-77-09.

Приглашение действительно по 31.01.2015



**В.О., 7-я линия, д. 62**  
(первая на В.О. специализированная детская стоматология)  
ул. О.Дундича, 17, к.1

NEW!

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



### Миф №1

*Молочные зубы не нужно лечить. Они же все равно выпадут!*

### Миф №2

*Частая чистка зубов не обязательна и даже вредна (царапается эмаль).*

### Миф №3

*Профигиена — это бесполезная процедура, мой ребенок и сам хорошо чистит зубы.*

## САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ О ДЕТСКИХ ЗУБАХ

### На самом деле:

Во-первых, раннее удаление зубов ведет к деформации челюстей, наклону зубов и т.д. Во-вторых, здоровые зубы обеспечивают правильное и тщательное жевание, а это один из важных способов профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. В-третьих, кариес — это инфекционное заболевание, поэтому, как следствие, снижается иммунитет в полости рта, что опосредованно влияет и на ЛОР-органы. И, в-четвертых, это, конечно, эстетика.

### На самом деле:

Стоматологи рекомендуют чистить зубы после каждого приема пищи. Благодаря чистке с поверхности зуба удаляются частички еды, которые служат средой для развития бактерий, разрушающих зубную эмаль. Если возможности почистить зубы после приема пищи нет, то просто прополощите рот теплой водой, воспользуйтесь зубной нитью или жевательной резинкой.

### На самом деле:

Врачи рекомендуют делать профессиональную гигиену один раз в полгода. Только врач, используя специальные средства, может убрать зубной камень и весь налет в труднодоступных местах, а затем провести процедуру по укреплению зубов. Это поможет зубам ребенка оставаться здоровыми, а вам — сэкономить деньги на лечении. Ведь всегда проще и выгоднее предотвратить заболевание, чем лечить!

## ЛАМИНИРОВАНИЕ РЕСНИЦ

**Укрепление, питание, утолщение и окрашивание ресниц  
на срок до 2-3 месяцев!**

На сегодняшний день много технологий, позволяющих увеличить длину и объем своих натуральных ресниц, но только ламинирование дает возможность сделать это без искусственных средств. В отличие от химической завивки, имеющей ряд последствий, данная программа не оказывает негативное влияние на ресницы, а наоборот, укрепляет их структуру, благодаря питательным компонентам, входящим в состав продуктов. После процедуры ресницы не требуют дополнительного ухода или коррекции, Вы не чувствуете никакого дискомфорта. Вы

можете красить ресницы тушью и смывать косметику, не боясь за их внешний вид. Ресницы мягкие, аккуратные, пышные, а главное — натуральные! Ограничение только одно — не мочить глаза 24 часа после процедуры.

Процедура длится 1 час.

Сделать процедуру ламинирования ресниц Вам помогут мастера специализированной студии наращивания ресниц Time-Beauty.

*Ведущий мастер студии Time-Beauty  
Лена Демьянова*



# КАК ПОМОЧЬ КОЖЕ ПЕРЕЖИТЬ ХОЛОДА?



Когда на Петербург налетают холодные балтийские ветры, срывая последние пожелтевшие листья, и серый дождь сменяется первым пушистым снегом, хочется укутаться в тёплый плед и не отходить от камина. Однако столь излюбленная голливудскими режиссёрами картинка вряд ли уместна в наших реалиях, на улицу приходится выходить гораздо чаще, чем этого хотелось бы осенью. 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 тёплых вещей и различных косметических средств, то ко второй необходимо подойти более основательно. Помочь коже противостоять осенним холодам, поддержать здо-

ровье организма и сохранить красоту и молодость могут омега-3 кислоты.

**NORWESOL**  
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОМЕГА-3 КОМПЛЕКС

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

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

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

## 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 кислоты, защищают кожный покров от разрушительного влияния кислорода. Холода часто сопровождаются развитием кожных аллергий и различных высыпаний. Омега-3 кислоты 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 кислоты укрепляют иммунитет, стабилизируют его работу. Настроение тоже немаловажно, потому что все расстройства и стрессы сказываются на состоянии кожи. Учёные выяснили, что значительная часть депрессий связана с дефицитом в центрах настроения, расположенных в головном мозге, омега-3 кислот. Восполнение дефицита помогает справиться с депрессией и сделать настроение позитивным.

Под действием омега-3 кислот 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 омега-3 кислоты в этом плане находятся вне конкуренции.

Казалось бы, всё очевидно: нужно просто употреблять в пищу больше продуктов, богатых омега-3 жирными кислотами, и кожа будет себя прекрасно чувствовать. К сожалению,

оказалось, что проблему не решить просто путём изменения диеты, поскольку современные продукты питания крайне бедны омега-3 кислотами. 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 кислот. Даже рыба сегодня выращивается на специальных фермах, где вместо естественной пищи она получает специальный корм. Получается, дефицита омега-3 жирных кислот нам никак не избежать, как бы мы не формировали нашу диету. Именно по этой причине сегодня единственным выходом является использование специальных омега-3 комплексов.

*Омега-3 кислоты полезны для нашей кожи вне зависимости от сезона, поскольку они защищают от разрушения коллаген, который, по своей сути, является основой нашей кожи.*

Из серии представленных в аптеках препаратов омега-3 особого внимания заслуживает **НОРВЕСОЛ**. На сегодняшний день 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.

# ПАНОРАМНЫЕ ПОЕЗДА ШВЕЙЦАРИИ



*Классический образ Швейцарии — эффектные, увенчанные вечными снегами пики, горные реки, стекающие с серых обрывистых утесов, изумрудные луга, усеянные белыми и золотистыми цветами, бесконечные просторы лесов и бирюзовые озера под необъятным небом. Насладиться этими сказочными пейзажами вы сможете из окон легендарных швейцарских экспрессов, являющихся отличным средством для отдыха с детьми.*

## «ГЛЕЙШЕР — ЭКСПРЕСС»



Один из роскошнейших поездов мира; следует от Зерматта до Сен-Морица

Как подобает поезду, соединяющему два самых богатых курорта Альп, «Глейшер-Экспресс» является достойным дополнением ко всей этой роскоши. Так и должно быть, все 8 часов он движется по самому сердцу высокогорных районов Швейцарии. Неспешный темп подъемов и спусков оправдывает прозвище «Самого медленного поезда-экспресса в мире».



Путешествие начинается у подножия горы Маттерхорн, и далее через Альпы поезд спускается в долины, к истокам рек Рона и Рейн, где с высоких перевалов сползают белые ледники. Пейзаж здесь напоминает подборку нарядных открыток. Вдали виднеются увенчанные снегами вершины гор; над ущельями, где проплывают облака, перекинуты виадуки. На Альпийском перевале поезд идет на высоте более 2000 метров и, огибая крутые пропасти, пересекает 291 мост и 91 тоннель.



Первоклассное обслуживание в этом экспрессе в полной мере соответствует великолепным пейзажам. Есть места 1-ого и 2-ого классов; во втором классе людей побольше, что свидетельствует о популярности этого рейса круглый год. Летом экспресс доставляет путешественников к известным туристическим маршрутам; зимой — обслуживает три горнолыжных центра Швейцарии. Но большинство пассажиров садятся на «Глейшер Эспресс», чтобы насладиться непревзойденными пейзажами, не отказываясь от роскоши, а затем можно сойти с поезда в шикарных курортах Сен-Морица или Зерматта. Билеты на поезд нужно бронировать заранее.

### НЕ ПРОПУСТИТЕ!

Тоннель в Фурка — виадук и великолепные виды над пропастью. Вид с вершины Альпийского перевала, откуда видны все Альпы.  
Спуск из Хура (старейший город Швейцарии) к Сен-Морицу.





**НЕ ПРОПУСТИТЕ!**  
Пешеходный навесной мост над одним из самых живописных ущелий Европы, водопад Райхенбах, великолепные виды из окон первого вагона на гигантскую подкову железнодорожных путей при выезде из долины Зимменталь, чудесные украшения огромного дома-шале в Россиньере со 113 окнами, потрясающие виды во время крутого спуска к Монтре.

## «ГОЛДЕН-ПАСС ЭКСПРЕСС»

Следует из Цюриха до Женевы. Подлинная цель маршрута — познакомить путешественников с центральной частью Швейцарии между Люцерном и Монтре. На каждой остановке (Люцерн-Интерлакен-Цвайзиммен-Монтре) можно совершить увлекательную экскурсию или заняться спортом, так как билет на этот поезд действителен на протяжении всего путешествия. Многие бывалые путешественники советуют обязательно сойти с поезда и осмотреть местность.

Из Люцерна на пароходе можно проплыть по озеру до зубчатой железной дороги на гору Риги, ту самую, которую английский пейзажист Тернер называл «горой неопределенного настроения», или погрузиться в мрачное великолепие ущелий, ведущих к эффектному водопаду «Райхенбах».

В Интерлакене на одном из нескольких фуникулеров можно отправиться в самое сердце Бернских Альп. В Цвайзиммене можно сесть на «Специальный» экспресс Голден-Пасс, следующий

по ветке, проложенной по самым живописным местам страны. Этот поезд идет вверх очень медленно, позволяя рассмотреть сложную и изящную резьбу, которой украшены типичные для этого региона дома-шалы. Затем альпийские долины сменяются более мягкими пейзажами франкоговорящей Швейцарии вблизи замка Доэкс (там, кстати, благодаря идеальному микроклимату располагается мировой центр воздушных шаров). Через мосты и виадуки «Голден Пасс» поднимается во Французские Альпы, где далеко внизу видны Монтре и сияющие воды озера Леман.

## «ШОКОЛАДНЫЙ ЭКСПРЕСС»

Если же вы планируете свое путешествие в летне-осенний период, то лучшим подарком для маленьких туристов окажется Шоколадный экспресс (Swiss Chocolate Train), который следует от Монтре через Грюйер и до городка Брок. Время в пути — с 9.30 утра до 17.30 вечера. Шоколадный маршрут — это совместная кампания «Золотого перевала» и кондитерской фабрики «Нестле».

*Валентина Паченцева*

**НЕ ПРОПУСТИТЕ!**  
В пульмановских вагонах вы отправляетесь в прекрасное путешествие по великолепным виноградникам, посетите средневековый городок Грюйер, являющийся родиной известного сыра грюйер и попадаете в город Брок, где расположена шоколадная фабрика «Нестле».





*Для того чтобы новый 2015 год оказался счастливым, встречать его нужно за городом, так как символ нового года является исключительно деревенским жителем. Встретить новый год недалеко от Санкт-Петербурга, в курортном поселке Репино приглашает загородный комплекс Residence Hotel&SPA.*

## НОВЫЙ ГОД В РЕПИНО



Помимо Новогоднего Гала-ужина с шоу программой, Новогодний пакет (три дня/две ночи) включает проживание в номере выбранной категории, завтраки 1 и 2 января, обед и ужин (шведский стол) 1 января (с живой музыкой). Также в пакет входит посещение аквазоны: а это три бассейна — плавательный, с гидротокками и с морской водой, сауны, хаммам, ледяной фонтан, галечная дорожка и соляная комната. Для полного удовольствия (а как встретишь Новый год, так

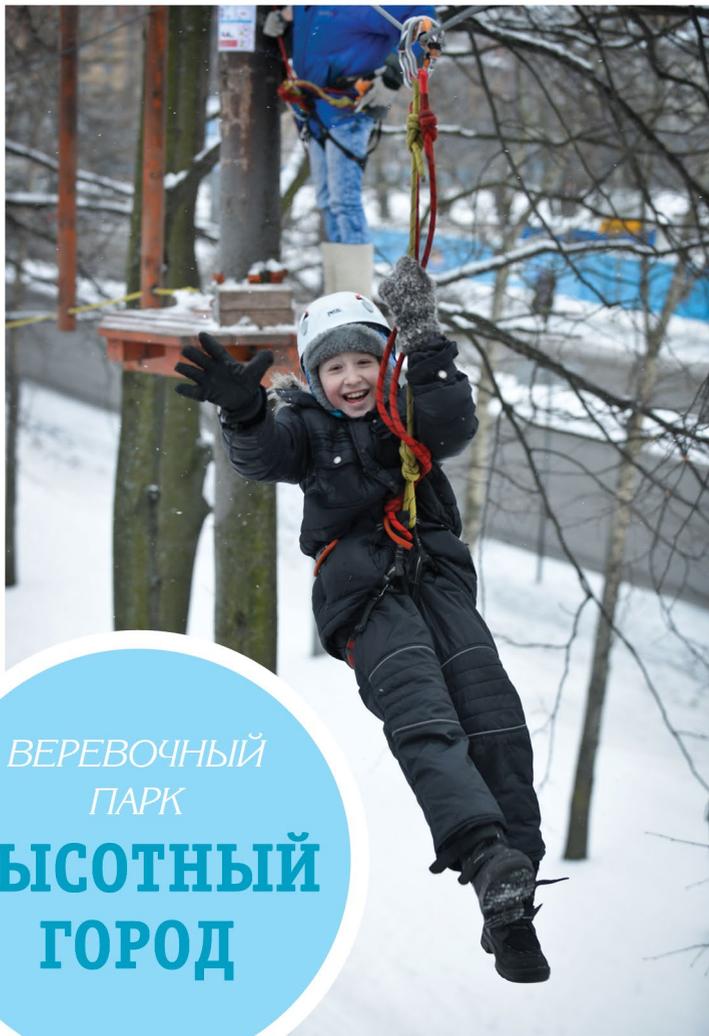
и проведешь) рекомендуем заранее забронировать СПА-процедуры: например, СПА-уходы для тела «Молочный шоколад» или «Горький шоколад» не оставят равнодушным самого искушенного гостя. На территории комплекса есть детский клуб, в ресторанах детское меню.

Добраться до Репино от Санкт-Петербурга теперь можно всего за 15 минут по Западному скоростному диаметру.



Лето прошло, и уже не за го-рами новогодние праздники. Необычно отметить Новый Год можно в веревочном парке «Высотный Город на Крестовском». Летающий Дед Мороз, летающие дети, преодоление собственных страхов на высоте 7 метров над землей, чаепитие в теплой беседке и, конечно, подарки!

«Высотный Город на Крестовском» — это полоса препятствий, проходящая на высоте до семи метров, в конце которой самое захватывающее испытание: троллей — шестидесятиметровый полет на ролике. Это активный от-



ВЕРЕВОЧНЫЙ  
ПАРК  
**ВЫСОТНЫЙ  
ГОРОД**



дых для всей семьи, адреналин, радость и гордость за себя и своих детей.

Мы создали этот проект для всех, кто любит активно проводить время, свежий воздух, легкую и непринужденную обстановку, для детей и взрослых, для тех, кто ищет экстремальных приключений!

<http://www.stimul-tb.ru/>

<https://vk.com/vgorod>

## Книжная полка

## НОЯБРЯ

*Поздняя осень. Природа замерла в ожидании зимы. Все тихо, спокойно и однообразно. В это время хочется забраться на диван, укрыться пледом, достать с полки интересную книжку и погрузиться в яркий мир сказочных историй.*

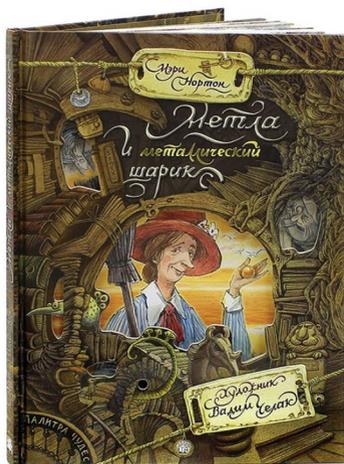


Прекрасная ноябрьская книжка для всех возрастов — сборник стихов Андрея Усачева «Лето спать ложится» издательство «Речь» с иллюстрациями Полины Яковлевой. Твердый переплет, качественная полиграфия на мелованной бумаге непременно порадуют кинестетиков. Внутреннее наполнение не менее роскошное. Невероятно мелодичные стихи, которые хорошо запоминаются, в меру ироничные и очень добрые, прекрасно гармонируют с волшебными иллюстрациями. Когда открываешь книгу, такое впечатление, что внутри кто-то зажег фонарик, и он озаряет своим светом все пространство. Замечательная книга в пасмурные осенние вечера порадует не только детей, но и взрослых.



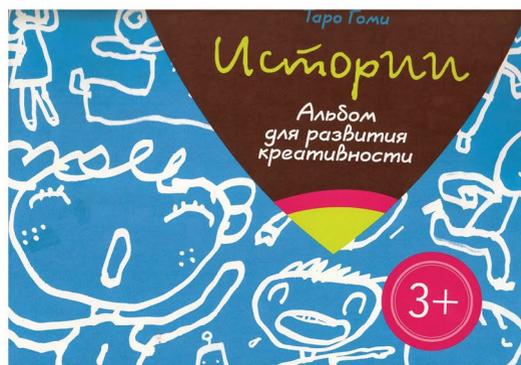
Еще одна замечательная книжка: «Хомячок Фрош. Битва за урожай» лимитированный выпуск издательства «Поляндрия». Автор — Елена Никитина придумала замечательную страну, в которой жило семейство хомячков и их друзья. Когда-то они нашли клад и построили на эти деньги пекарню, где стали выпекать вкусный и ароматный хлеб. Все шло хорошо, и урожай пшеницы обещал быть отменным, как вдруг пришло сообщение, что на поля и деревню движутся полчища саранчи. Прожорливой саранче решено было дать отпор по всем правилам военного искусства. Борьбу возглавил одноглазый бобр Буза. Эта книга с увлекательным сюжетом, очень добрая и веселая. Автор перенесла события Отечественной

войны 1812 года на поля деревеньки, в которой жили забавные зверюшки, а в бобре Бузе без труда угадывается Кутузов. Художник Алексей Вайнер подхватил эту идею и нарисовал замечательные иллюстрации, отобразив элементы формы войны 1812 года. Замечательная идея: сноски, объясняющие ребенку незнакомые слова — фортификация, редут, ремарки о русских полководцах. Это делает книгу не только увлекательной, но и познавательной. Книга идет в комплекте с диском формата MP3, озвучивает эту замечательную историю Сергей Гармаш. Возрастная категория 5+.



Осень это еще и пора книжных премьер. Вот одна из новинок осеннего сезона — Мэри Нортон «Метла и металлический шарик» издательства «Лабиринт». Это первая сказка английской писательницы о приключениях детей Чарльза, Пола и Кэри, которые в 40-х годах прошлого века отправились на каникулы к тетушке Беатрис. Тетушка была неприветливая и все ее окружение было точно таким же. Даже сад, в котором не было ни одного цветка, казался темным и пугающим. Однажды все изменилось, когда дети познакомились с настоящей английской леди, которая умела немного колдовать и летала на метле. Вот тут

и начались настоящие приключения: полеты на волшебной кровати, сражения с шаманами, встреча с дикарями и многое-многое другое, о чем вам еще только предстоит узнать. Замечательная полиграфия и реалистичные иллюстрации художника Вадима Челака делают эту книгу по-настоящему сказочной. Возрастная категория 7+.



Осень — отличное время для развития творческих способностей. С большим удовольствием представляю легендарный альбом Таро Гоми «Истории. Альбом для развития креативности» издательства «Манн, Иванов и Фербер». Известный японский иллюстратор придумал его 20 лет назад. С тех пор популярность его только возрастает. Ребенку предлагается придумать решение предложенной проблемы и дорисовать картинку. Главное проявить максимум фантазии. Взрослых этот альбом может даже шокировать, зачем покупать непонятные «каракули», но именно в этом пространстве ребенок обретет уверенность. Здесь не будет страха перед правильными, красивыми линиями, не будет давления идеала. Ребенок будет включать свою фантазию на полную мощность и оттачивать свое рисовальное мастерство. Возрастная категория 3+.

*Ирина Третьякова*

# МЕТОДИКА МОНТЕССОРИ

Каждая мама, с рождения малыша, занимается его развитием, можно сказать неосознанно — поёт ему колыбельные песенки, разговаривает с ним, вешает над кроваткой яркие игрушки. Малыш подрастает, и мама задумывается над тем, как нужно развивать ребёнка и как воспитать его правильно? Среди большого разнообразия развивающих игрушек, пособий и методов воспитания, хочу обратить Ваше внимание на метод Монтессори. Этот метод назван по имени Марии Монтессори, которая создала его путём общения и наблюдения за детьми.

Высококвалифицированные специалисты Детских Центров Эрудит проводят занятия по методике Монтессори с использованием лучшего в Петербурге специализированного оборудования и пособий.

Вы можете оборудовать Монтессори среду и у себя дома! Наши замечательные партнеры «МОНТЕССОРИ-ПИТЕР» помогут Вам с выбором материалов, дадут детальные рекомендации по их использованию, объяснят, какое оборудование и игры необходимы Вашему малышу с учетом возрастных и психологических особенностей.

- Монтессори материалы
- Литература
- Рисование песком
- Игровые панели
- Мебель
- Физкультурное оборудование
- Детские музыкальные инструменты, Орф-серия
- Набор Фрёбеля и многое другое

(812) 365-48-36

Пароль на получение скидки: «Эрудит»



Методика основана на индивидуальном подходе к ребёнку с учётом его интересов и потребностей. Немаловажным аспектом в методе Монтессори является самостоятельность ребёнка. Ребёнок сам решает, в какие игры играть, что ему интересно, чем он хочет заниматься, и как долго будет этим заниматься. Ведь все дети разные и у каждого свой жизненный ритм.

Детский ум очень пытлив и любознателен, ребёнок с большим интересом исследует окружающий его мир. Возможность для изучения и исследования, конечно, должен предоставить взрослый — родитель, воспитатель. Очень важно, чтобы окружающая среда была хорошо организована, продумана и была доступна. Мебель должна соответствовать росту ребён-

ка, развивающие пособия должны быть удобны для ребёнка, чтобы он мог самостоятельно ими пользоваться. Родитель или воспитатель должен помогать ребёнку в его саморазвитии. Он не должен вмешиваться в процесс освоения, познания ребёнком этого мира, но наблюдать и ненавязчиво направлять его.

Предоставленная в детстве возможность изучать и осваивать окружающий мир самостоятельно делает ребёнка уверенным в себе, у него развивается тяга к получению знаний, что способствует эмоциональному росту и развитию. Из такого ребенка вырастает взрослый человек, уверенный в своих силах и возможностях.

Montessori  
Saint-Petersburg



МОНТЕССОРИ

[www.montessori-piter.ru](http://www.montessori-piter.ru)  
[www.neznayka-spb.ru](http://www.neznayka-spb.ru)

- Авторские развивающие игрушки
- Спортивное оборудование
- Музыкальные инструменты
- Детская мебель
- Головоломки

*"Всегда в обращении с ребенком используй лучшие манеры и предлагай ему лучшее в тебе и лучшее из того, что есть в твоём распоряжении."*

*М. Монтессори*



г. Москва:  
(495) 632-29-75  
(916) 350-98-40

г. Санкт-Петербург:  
(812) 365-48-36  
(812) 449-71-47

## ЧУДЕСА СВОИМИ РУКАМИ

Горячая десятка осенних идей

*На дворе ноябрь. Птицы улетели в теплые края, деревья сбросили свой красивый наряд. На земле все чаще появляется иней и лужицы затягивает льдом. Природа в ожидании белого снега и настоящей зимы. В это время настроение тоже меняется и становится пасмурным. Что же делать в такие серые осенние дни? На помощь придет горячая десятка осенних идей.*

### Пишем книгу

Именно осенью самые знаменитые писатели создавали свои литературные шедевры. Последуем же и мы их примеру. Надо завести общую тетрадь или даже альбом для рисования. Собраться вместе и придумать тему для будущей книги. Тематика может быть самая разная: воспо-

минания о летнем отдыхе, мечты о зимних каникулах, забавные истории про любимую игрушку и так далее. Список тем можно продолжать бесконечно. Каждый день вместе фантазировать на эту тему. Записывать придуманные истории могут родители или старшие братья и сестры. Заранее надо отвести

место для иллюстраций. Это могут быть как рисунки, так и коллажи, вырезанные из различных журналов. Для любимой игрушки можно провести специальную фотосессию, напечатать фотографии, а потом вставить их в книгу. И наконец, после того как книга будет готова, надо назначить торжественную презентацию

### Делаем картины из ниток

Для этого необходим лист картона, карандаш, клей ПВА, кисточка и нитки различных цветов и фактур. На картоне рисуем рисунок, потом покрываем часть рисунка клеем и «раскрашиваем» эту часть с помощью ниток, которые хорошо клеятся на такую поверхность. Шедевр готов.

## День шоколада

На самом деле Всемирный день шоколада приходится на макушку лета и отмечается 11 июля. Но что мешает в промозглый осенний день устроить шоколадную вечеринку. Распределяем обязанности и начинаем подготовку. Назначаем дату, готовим приглашения (родственникам, друзьям), в них можно указать, что на вечеринку приветствуется надеть деталь костюма, связанную с шоколадом (платье шоколадного цвета или шоколадную бабочку, а кто-то, может быть, сделает головной убор

в виде конфетки). На празднике выбирается король или королева шоколада. Готовим стенгазету, интересные факты о шоколаде и занимательную викторину. Для всех гостей варим горячий шоколад и заранее готовим фруктово-шоколадные конфеты. Фрукты и ягоды обмакиваем в растопленный шоколад и оставляем высохнуть. Принимаем гостей, веселимся, едим фруктово-шоколадное лакомство и пьем горячий шоколад, а на десерт совместный просмотр фильма «Чарли и шоколадная фабрика».

вашего литературного шедевра. Рисуем афишу новой книги и вешаем ее в холле. Круг приглашенных определяем заранее и готовим приглашительные билеты. Это могут быть только близкие родственники или же много друзей, и тогда презентация пройдет с размахом. Печем яблочный пирог с корицей, готовим безалкогольный глинтвейн, надеваем праздничную одежду и устраиваем торжественное чтение книги.

## Играем в ткачей

В стародавние времена на Руси, когда весь урожай был собран, женщины садились за прялку и ткацкий станок,

а мужчины вырезали посуду из дерева, плели корзины и лапти. Вот и мы осенью будем ткать. Возьмем обычную пластиковую решетку для раковины и разного цвета ленты. Если под рукой не оказалось лент, можно нарезать полоски из любой ненужной ткани, например, старые простыни. Теперь самое интересное — продергиваем ленты сквозь квадратные отверстия в решетке. Можно сделать однотонное «полотно» или скомбинировать разные цвета.

## Кукольный театр

Замечательная идея для занятий дома. В него можно

играть с обычными домашними игрушками без специальных приспособлений, а можно изготовить пальчиковые куклы, например, из старых перчаток. Отрезать пальчики у перчаток, на них нарисовать маркером мордочки, с помощью ниток сделать волосы. Придумываем историю, надеваем кукол на руку и разыгрываем представление.

## Осенний фонарик

Берем крафт пакет (их можно купить в магазинах для творчества или же купить пирожное в кондитерской на вынос, его вам упакует в бумажный пакет), раскрываем его в



осенние цвета: оранжевый, желтый, терракотовый. Рисуем на нем осенние листья, некоторые листочки вырезаем по контуру. Светильник готов. После того как краска высохнет, помещаем внутрь светодиодный фонарик, включаем и наслаждаемся осенним светом.

### Город из коробок

Дома часто скапливается большое количество ненужных картонных коробок (от обуви, детских каш, чая). Собираем их, обклеиваем цветной бумагой, клеим окна и двери. Получатся высотные дома, которые можно разместить в комнате, и перед вами

целый город, по улицам которого будут ездить игрушечные машины.

### Осенние листья из фетра

Ноябрь уже не может похвастаться богатой цветовой палитрой. Сделаем осенние листья своими руками. Берем разноцветный фетр осенних расцветок (сейчас его легко купить в магазинах для рукоделия) и вырезаем из него осенние листочки. Шаблон легко найти на просторах интернета. Листочки можно скрепить в гирлянду и украсить окно или стены в комнате. Если такие листочки положить в книгу, будет отличная закладка. При жела-

нии фетровые листья можно простыть наметочным швом на подушку — и получится прекрасный предмет интерьера.

### Просмотр диафильма

Осенью самое время вспомнить забытое развлечение — просмотр диафильма. Это не сравнить с компьютером или телевизором, когда в тихой полутемной комнате на стене оживают герои из любимых сказок. Сейчас появились новые приборы, которые работают от батареек, и у них есть даже кнопка озвучивания диафильмов.

*Ирина Третьякова*

### Пикник

Запечем картошку в духовке, зажарим сосиски, приготовим ароматный травяной чай в термосе, разложим одеяло на полу, разбросаем фетровые осенние листья, погасим свет, зажжем осенний фонарик и устроим настоящий осенний пикник. Можно рассказывать различные истории и петь песни под гитару.



# Проведение детских праздников

 Дни рождения

 Новогодние елки

 Тематические праздники

 Въезд аниматоров фокусников

 Заказ шаров, тортов

 Цирковые представления

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

(812) 448-47-77

*Curag.ru*

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГОТОВНОСТИ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

Многие родители 6-7-леток беспокоены поиском лучшей для своего ребенка школы с сильной программой, с языковым, математическим и др. уклоном. Но не каждый родитель знает, что для того, чтобы грамотно подобрать для детей программу, необходимо знать уровень готовности ребенка к школьному обучению.

Для этого существует психологическая диагностика готовности ребенка к школе, в ходе которой тот выполняет задания-тесты, направленные на определение уровня зрелости высших психических функций, мотивацию, состояние эмоциональной сферы:

- определение скорости переработки информации,
- произвольного внимания,
- кратковременной слуховой и зрительной памяти,
- речевого развития,
- понятийного и абстрактного мышления,
- зрительно-моторной координации (если она не сформирована, страдают темп и качество выполнения заданий),
- уровень тревожности ребенка,
- мотивации к школьному обучению.

Такая диагностика помогает специалисту прогнозировать проблемы в обучении и адаптации у детей, идущих в первый класс.

Также психолог проверяет общую осведомленность ребенка об окружающем мире и умение действовать по инструкции.

Чем раньше проводится диагностика готовности к школе, тем лучше, т.к. будет время помочь своему ребенку, если выявятся проблемы. Иногда для решения этих проблем требуется привлечение других специалистов (логопеда, дефектолога, невропатолога) и прохождение медицинского обследования с целью уточнения и решения выявленной проблемы.

Психологами развивающих центров «Эрудит» проводится диагностика готовности к школе, самый пик обращений родителей будущих первоклашек приходится на осенний и весенний периоды.

*Шустик А.Ю. педагог-психолог*



СЕТЬ ДЕТСКИХ САДОВ  
ПОЛНОГО ДНЯ

**ДЕТСКИЕ САДЫ ЭРУДИТ**  
для детей от 1 года до 7 лет 

Развивающие занятия по возрасту  
Логопедическое сопровождение  
Языковые программы  
Физическое развитие  
Сбалансированное питание   
Прогулки на свежем воздухе  
Медицинское сопровождение!



Мы работаем  
с 8.00 до 20.00

(812) 448-47-77  
[www.eruditclub.ru](http://www.eruditclub.ru) 



Солдата Корзуна, ул., д. 4  
Комендантский пр., д.8 к.1  
Светлановский пр., д. 70  
Косыгина, ул., д. 33  
Коммуны, ул., д. 61  
Капитанская ул., д. 4  
Приморский пр., д. 137, к. 2  
Всеволожский пр., д. 12  
Сергиевская, ул., д. 10  
Садовая, ул., д. 61



# ЭРУДИТ

*сеть детских центров*



Демографическая ситуация в Петербурге последнее десятилетие радует всех: правительство отмечает прирост рождаемости, а родители счастливы пополнением в семьях. В нашем городе сложилась хорошая инфраструктура, обслуживающая детство: родильные дома, детские садики и центры, рынок товаров и услуг. По статистике 40% петербуржцев имеют высшее образование, а следовательно, качество и широта спектра предлагаемых услуг должны быть на уровне запросов и ожиданий. Достойное место на рынке образовательных услуг занимает сеть детских центров «Эрудит».

«Эрудит» — это развивающие центры и летние дачи, зарубежный отдых и экскурсионные маршруты, организация тематических праздников и дней рождений, курсы для будущих родителей. Форматы разнообразны: от индивидуальных программ до групповых абонементов на год.

## ЧТО ОТЛИЧАЕТ НАШИ КЛУБЫ?

Образовательные традиции, заботливый персонал, продуманная обстановка, большое количество игровых развивающих пособий — всё это объединяет сеть клубов, гостеприимно принимающая родителей и детей на 10 площадках города и пригородов.

Татьяна Николаевна Ладыженская — основатель и руководитель сети клубов, сторонник открытых отношений с персоналом и клиентами. Постоянный мониторинг качества услуг, встречи с родителями, обучение персонала, поиск новых направлений деятельности, организация ремонтов и благоустройства помещений и уличных площадок, работа над ошибками — всё это составляет ежедневный список её забот, размышлений, сомнений и поступков.

У нас есть колл-центр, который даст полезные ориентиры, есть клуб для беременных «Родник», там можно получить полезную информа-

цию. У каждого клуба есть своя индивидуальность, атмосфера и традиции. Отличаемся мы и спектром услуг — он в разных центрах разный. Все клубы объединяет педагогическая технология, которая сложилась в русле личностно ориентированной педагогики. Это значит, что, ориентируясь на результат педагогической задачи в детском коллективе, учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка. Это самая гуманная на сегодняшний день педагогика — не ломая психики ребёнка, не подавляя его ритмов развития и личного темперамента, суметь раскрыть индивидуальные возможности и интересы. Ребёнок

является высшей ценностью и ставится в центр воспитательного процесса. Игры, занятия, наблюдения, упражнения, тренинги, образно-ролевые игры — такие формы организации применяются во взаимоотношениях с детьми. Педагогические технологии подчинены нашей общей задаче — социализации детей, их гармоничному развитию. Любому ребёнку нужна общественная жизнь и развивающая среда, подготовка к школе.

Вот уже 9 лет клубы «Эрудит» работают для вас и ваших детей!

## НАШИ ВОСПИТАТЕЛИ ДЕЛЯТСЯ СВОИМИ ПРИЕМАМИ:

*Заовалко Анна Геннадиевна,*  
«Эрудит на Комендантском»:

«С детьми общаюсь ласково, с улыбкой, поглаживая утром при встрече, во время еды, подготовки ко сну».

*Попова Олеся Сергеевна,*  
«Эрудит на Всеволожском 12»:

«Не прибегаю к дисциплинарным методам».

*Чащина Елена Анатольевна,*  
«Эрудит на Сергиевской во Всеволожске»:

«Откликаюсь на любую просьбу ребёнка, но в случае невозможности их осуществления спокойно объясняю причину».

*Павлова Евгения Юрьевна,*  
«Эрудит на Корзуна»:

«Успокаиваю и подбадриваю расстроенных детей».

*Баженова Надежда Евгеньевна,*  
«Эрудит на Капитанской»:

«Разговаривая с детьми, выбираю позицию «на уровне глаз», присаживаюсь рядом или беру на руки».

*Матвеева Екатерина Николаевна,*  
«Эрудит на Корзуна»:

«В течение дня общаюсь не только с группой, но и с каждым ребёнком индивидуально. Общаюсь или играю без панибратства».

*Цыбук Наталья,*  
«Эрудит на Коммуны»:

«Детей слушаю внимательно и с уважением».

*Шереметьева Юлия,*  
«Эрудит на Капитанской»:

«Стремясь разрешить конфликты в мягкой форме, без окриков, помогаю формулировать в речи свои желания, просьбы».

*Степанова Татьяна Михайловна,*  
«Эрудит на Всеволожском 12»:

«Учу быть благодарными. Мой голос не доминирует над детскими голосами».

*Гнеушева Юлия Вячеславовна,*  
«Эрудит на Светлановском»:

«Поощряю самостоятельность в выполнении режимных моментов».

# 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 12 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 Bubchen



Вступи в группу клуба [www.vk.com/rodnikclub1](http://www.vk.com/rodnikclub1) и получи скидку на полный курс 500 рублей

[www.eruditclub.ru](http://www.eruditclub.ru) ● (812) 448-4777;  
[www.rodnikclub.ru](http://www.rodnikclub.ru) ● (812) 448-6888;  
[www.rodnikmed.ru](http://www.rodnikmed.ru) ● (812) 336-6306

Варшавская ул., 5А ●  
Чкаловский пр., 12/20 ●  
Краспутиловская 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 ● ● ● ●



*С 20 по 24  
ноября в Санкт-  
Петербурге пройдет  
XVIII Международный  
фестиваль-конкурс музыкаль-  
но-художественного творче-  
ства «Праздник детства»,  
организованный Творче-  
ским объединением  
«Триумф».*

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ-КОНКУРС «ПРАЗДНИК ДЕТСТВА» В ПЕТЕРБУРГЕ

Молодые таланты в возрасте от 4 лет будут выступать в номинациях — вокал, хореография, театральное творчество, инструментальное творчество, декоративно-прикладное искусство, изобразительное творчество, конкурс костюма и первый дебют.

В рамках фестиваля-конкурса «Праздник детства» талантливые дети уже 9 лет собираются в концертном зале «Санкт-Петербург». Юные танцоры, вокалисты, художники и музыканты демонстрируют своё мастер-

ство заслуженным деятелям культуры и искусства России и других стран мира. В составе квалифицированного жюри заседают опытные педагоги, концертирующие исполнители и талантливые артисты. Все участники получают дипломы, сертификаты и призы, которые помогут им успешно продолжить свой творческий путь в рамках любимого направления в искусстве.

По итогу конкурсных прослушиваний, которые пройдут с 20 по 22 ноября, состоит-

ся отчетный Гала-концерт, на котором выступят победители XVIII Международного фестиваля-конкурса «Праздник детства». Яркие живые выступления, пронизанные энергией детского энтузиазма, наполняют зал непередаваемой атмосферой, прочувствовать которую можно, только побывав на этом творческом празднике. На фестивале пройдут образовательные мастер-классы по основным направлениям фестиваля-конкурса. Ведущие мастер-классов

— профессиональные актеры, режиссеры, хореографы, музыканты и эксперты моды. На XVIII «Празднике детства» правнучка великого Гуччио Гуччи (Дом моды «GUCCI») — Элизабетта Гуччи поделится секретами из мира по-настоящему высокой моды, актер Владимир Брик научит участников правильно читать стихи, хореограф и танцор Игорь Иващенко раскроет все тонкости современных hip-hop, break dance и house направлений. Также участники смогут посетить мастер-класс Милана Лангера (профессор

Пражской консерватории) и Екатерины Квернадзе (певица, композитор). Занятия по вокалу, изобразительному искусству, моде, стилю — каждый участник фестиваля-конкурса найдёт для себя мастер-класс, отвечающий его творческим потребностям.

На XVIII Международный фестиваль-конкурс музыкального и художественного творчества «Праздник детства» приглашены пенсионеры, ветераны и дети из детских домов Петербурга.

Творческие дети со всей России выступают в Санкт-Петербурге!

## Когда?

*Конкурсные прослушивания: 20, 21 и 22 ноября.*

*Гала-концерт: 23 ноября.*

## Где?

*Концертный зал «Санкт-Петербург», Пироговская набережная, дом 5, метро «Площадь Ленина».*



# Друг Эрудита — ослик Ай-Гюль

## ИЛИ

### Значимость общения с животными для детей младшего возраста



*В преддверии так любимых всеми Рождественских чудес, Эрудит хочет поведать о своем новом замечательном друге, ослике Ай-Гюль!*

#### ОСЛИК АЙ-ГЮЛЬ

Несравненная Ай-Гюль живет на берегу Финского Залива в г. Сестрорецке. От других четвероногих питомцев, которые нынче часто катают детей в садах и парках, Ай-Гюль и её помощники отличаются очень многими талантами и всегда рады продемонстрировать их своим маленьким друзьям. Все родители стараются, чтобы их ребёнок развивался гармонично и разносторонне. Поэтому, устраивая любое детское мероприятие, заинтересованы в том, чтобы помимо приятного времяпровождения и веселья ребёнок получил навыки развития, как личности: учился общению в коллективе, умел разделять радость со своими друзьями, поддерживать их. Совершенно уникальные возможности в этом аспекте предоставит вашим детям приглашение в гости дрессированного ослика. Во-первых, это навык общения с живым существом, обладающим своим характером. Когда Ай-Гюль по просьбе хозяйки Марии показывает представление: хлопает ушками, стучит ножкой, кланяется, изображает улыбку, раскатывает и скатывает коврик, ребёнок наблю-

дает, взаимодействует, и учится понимать мир живой природы, в котором нет «мультишной» однозначности. Во-вторых, когда дети вместе с дрессировщицей просят Ай-Гюль совершить тот или иной трюк, они учатся учитывать настроение живого существа, становятся внимательными, а достижение результата дарит несравненную радость от совместного творчества.

#### ПОЛЬЗА ИППОТЕРАПИИ

Общаясь с осликом, малыши успешно преодолевают свои страхи: если поначалу они не решаются прокатиться верхом, то Ай-Гюль всегда разрешит себя погладить и аккуратно возьмет угощение. Тактильные ощущения очень важны для воспитания доверия. После этого ребёнок смело садится верхом и может раскрепоститься ещё больше. А когда начинается само катание, то восторгам детей нет предела. Мир из седла видится по-новому; даже очень застенчивые дети чувствуют уверенность, управляя таким необычным существом. А покачивание в седле и правильная посадка носят иппотерапевтический эффект, польза которого доказана многократно.



Учеными доказано, что иппотерапия рекомендована «особым деткам». Ай-Гюль специально подготовлена для подобных занятий и с полнейшей добротой общается с теми, кому необходимы такие упражнения. После сеансов у детей практически всегда наблюдается положительная динамика. На регулярных занятиях развивается эмоциональная, тактильная и физическая составляющие; положительные впечатления стимулируют ребёнка к активному, доброму и радостному освоению этого мира.

### ВСТРЕЧА С ОСЛИКОМ АЙ-ГЮЛЬ

К Ай-Гюль всегда можно приехать, предварительно записавшись на прогулки или занятие. Это происходит в живописном месте на берегу Финского Залива. При изменчивой погоде для постоянных клиентов проводятся занятия в крытом манеже. Кроме того, Ай-Гюль ослик светский и принимающий активное участие в культурной жизни: регулярно выступает на различных фестивалях, карнавалах, городских и районных праздниках. Если у вас затевается яркое мероприятие - приглашайте Ай-Гюль. Она приедет на личном автомобиле, развеселит не только детей, но и взрослых, покажет представление и порадует своим обаянием и нарядными аксессуарами! Ай-Гюль вместе с Эрудитом ждет всех своих маленьких друзей на ежегодном празднике «Рождество в Кругу Друзей», который состоится по доброй традиции в начале января! А пока мы все с нетерпением ждем рождества, Ай-Гюль готова приехать в гости к каждому из вас, одна или в сопровождении своих друзей: лесной феи и снегурочки!

*Телефоны:*  
89045591889 (Мария),  
89119968899 (Татьяна),  
*эл. почта:* [vjlna446@yandex.ru](mailto:vjlna446@yandex.ru)

# МУЗЕЙ ОПТИЧЕСКИХ ИЛЛЮЗИЙ

7 октября в самом сердце Санкт-Петербурга по адресу Большая Морская, 5 открылся один из самых увлекательных и сказочных музеев России — Музей Оптических Иллюзий. Уникальность этого музея состоит в том, что он объединил под одной крышей целых пять разноплановых, но в то же время очень интересных интерактивных музейных площадок:

- Музей иллюзий (самый большой в мире)
- Стекланный лабиринт
- Дом Великана
- Сад тропических бабочек
- Контактный зоопарк



foto by Yana Pikaleva  
[vk.com/club31453550](https://vk.com/club31453550)

На экскурсию в этот удивительный музей я решила отправиться вместе с детьми в будний день, опрометчиво решив, что посетителей будет не очень много, и мы сможем спокойно и быстренько всё осмотреть, но как я ошибалась! С самого утра, ещё до открытия музея, у его порога стали появляться люди, с нетерпением ожидавшие начала работы экспозиции. В 11:00 двери музея распахнулись, и он с невероятной скоростью стал наполняться любопытствующими, но, благодаря своей

огромной площади, а расположился музей в здании бывшего центрального переговорного пункта, каждый чувствовал себя здесь очень комфортно. Отдельное спасибо стоит сказать приветливым и дружелюбным сотрудникам музея, которые не оставляют без внимания каждого своего посетителя, всегда готовы помочь и ответить на любые вопросы.

Собираясь в Музей иллюзий, обязательно берите с собой фотоаппарат, ведь съёмка здесь не только не запрещена, как во многих музеях, но и рекомендована! При правильной постановке в кадре мир вокруг вас изменяется до неузнаваемости, и вы попадаете в мир сказок, странствий и захватывающих приключений. Гигантские акулы и черепахи, осьминоги и аллигаторы будут охотиться на вас, манящие океанские просторы покорятся вам на пиратском корабле.

Вы сможете почувствовать себя ангелом и демоном, путешественником по сказкам и другим мирам, повстречаться с героями и звёздами современности и давно минувших лет, и всё это лишь в одном павильоне — Музее иллюзий!



## МУЗЕЙ ИЛЛЮЗИЙ

Вопрос, что же именно подразумевает под собой музей иллюзий, будоражил наше воображение, поэтому мы начали свой осмотр музея именно с этого павильона и не разочаровались. Дети с восторгом рассматривали великое множество трёхмерных картин, созданных лучшими художниками и бутафорами. Эти необычные произведения занимают три этажа и поражают воображение своей реалистичностью и разнообразием сюжетов.

## САД ТРОПИЧЕСКИХ БАБОЧЕК

Далее по плану шёл сад самых необычных в мире тропических бабочек. Эти необыкновенные, воздушные создания здесь повсюду: на потолке, стенах и даже на полу, поэтому перемещаться по павильону нужно с большой осторожностью. Посетители с особым любопытством изучают процесс становления куколочки бабочкой, наглядно представленный в стеклянном шкафу с особым микроклиматом. Создаётся ощущение сказочного тропического

леса, частичку которого каждый посетитель может сохранить на долгие годы, запечатлев себя на фотографиях с этими волшебными существами.

## ДОМ ВЕЛИКАНА

Затем мы отправились в дом великана. Попад в этот павильон, моментально начинаешь ощущаешь себя насекомым. Все вещи настолько велики, что даже взрослые впадают в детство и вместе с детьми с упоением прыгают на огромном диване, забираются

на высоченный стул, стоящий у громадного стола, примеряют на себя туфли великана и с удовольствием пытаются прочесть книгу сквозь гигантские очки. Мебель, одежда, игрушки, продукты величаво возвышаются над вами и просятся на фото.

## КОНТАКТНЫЙ ЗООПАРК

Вдоволь налазившись и напрыгавшись, мы решили отдохнуть и перейти в расположенный в соседнем помещении контактный зоопарк. Этот павильон, пожалуй, является любимым у юных посетителей музея, здесь можно не только полюбоваться забавными животными, но и погладить, покормить, а некоторых даже взять на руки. Правда, кормят животных только с разрешения сотрудников мини-зоопарка, чтобы не перекармливать питомцев, и только пищей, предоставляемой там же. Прежде чем войти в зоопарк, вас попросят надеть бахилы и вымыть руки — это обязательные требования ко всем посетителям. На входе в павильон вас встретят красивые и разговорчивые попугаи, а дальше пушистые кролики и свинки, дикобразы, еноты, забавные обезьянки, гигантские черепахи, любопытные



foto by Yana Pikaleva  
vk.com/club31453550



Время в этом музее пролетает совершенно незаметно, вместо запланированных полутора часов, мы провели там целых три!

Совершенно уставшие, но очень-очень довольные, дети спешили домой поделиться впечатлениями с папой и друзьями.

носухи и белоснежные козочки. Дети и взрослые с удовольствием проводят время, общаясь и фотографируясь с обитателями этого чудесного уголка природы. Обойдя весь зоопарк, мы решили, что достаточно отдохнули, и готовы к последнему рывку — посещению лабиринта.

## **СТЕКЛЯННЫЙ ЛАБИРИНТ**

Первый в России стеклянный лабиринт впечатлил моих детей больше всего! На входе в

павильон нам выдали перчатки и настоятельно попросили держать руки перед собой, но не тут-то было... Попадая в эту стеклянную западню, всё время забываешь о единственно верном расположении рук и бесконечно набиваешь на лбу шишки. Но, несмотря на это, развлечение того стоит, т.к. сопровождается безудержным хохотом и отлично поднимает настроение!



## АКСОЛОТЛЬ — НЛО или друг современного ребенка?

**Аксолотль (Axolotl) — неотеническая личинка некоторых видов амбистом, земноводных из семейства амбистомовых (Ambystomidae) отряда хвостатых (Caudata)**

Амбистомы живут на суше, аксолотли — в воде. Чаще всего эти «амфибии» так и остаются в личиночной стадии развития до конца жизни (в природных условиях они метаморфозируют очень редко, только в лабораторных условиях при гормональной стимуляции). При этом аксолотли вполне способны к половому размножению, как взрослые. Это явление называется «неотения». Кроме того, аксолотли способны к регенерации утраченных частей тела. Если перевести с языка ацтеков, аксолотль — это «бог разрушения и смерти» или «играющий в воде».

Особенность аксолотля состоит в том, что он достигает половой зрелости и становится способным к размножению, не превратившись во взрослую форму, не претерпев метаморфоз. У этих личинок хорошо развита щитовидная железа, но она обычно не вырабатывает достаточное количество индуцирующего метаморфозы гормона тироксина. Однако, если переселить аксолотля в более сухой и прохладный климат или понизить уровень воды при домашнем разведении, он превращается во взрослую амбистому. Превращение аксолотля в амбистому можно

вызвать также добавлением в пищу или инъекцией гормона тироксина. Превращение может произойти в течение нескольких недель, при этом исчезнут наружные жабры аксолотля, изменится окраска, форма тела.

Аксолотли бывают разных цветов: от природных серых с темными пятнами (узор может быть разным) до полученных в ходе генетических экспериментов — белых с рисунком на спине, альбиносов (белых и золотых) и «арлекинов». В аквариумах все они живут прекрасно и требуют гораздо меньше ухода, чем аквариумные рыбки. Аксолотли любят уединение и темные уголки, но и к людям привыкают быстро — часто могут кормиться с рук. Хотя, возможно, это еще один признак их прожорливости. С аксолотлями не могут жить почти никакие рыбки, они их попросту съедают. А бывает отгрызают хвосты и лапы друг у друга.

### СОДЕРЖАНИЕ

Аксолотли могут жить в неволе 8-10, а то и 15 лет. За первые два года они вырастают до 30 см в длину, поэтому для домашних животных лучше сразу приобрести просторный аквариум. Аксолотли очень устойчивы к низкой температуре. И даже некоторое время могут жить под слоем

льда, но плохо переносят перегревание. При температуре выше 24°C животные пребывают в постоянном стрессе: становятся вялыми, у них снижается аппетит и меняется окраска тела (могут появиться светлые пятна), что в итоге может привести к гибели. Снижение температуры до 5°C не так губительно действует на здоровье аксолотля, хотя они также теряют подвижность, плохо питаются и развиваются (в холоде метаболизм замедляется). Оптимальная температура воды для аксолотлей — комнатная, 18-20°C

Аксолотли очень неприхотливые животные, и все же лучше поддерживать в аквариуме определенный состав воды. Особое внимание следует уделить этому вопросу во время размножения аксолотлей.



### РАЗМНОЖЕНИЕ АКСОЛОТЛЕЙ

Как отличить самца от самки? Аксолотли хорошо размножаются в аквариумах и их колонии поддерживаются во многих лабораториях мира. Чтобы узнать, сколько у вас самцов и самок, обратите внимание на область хвоста животных. У самцов клоака припухшая, а выводящее отверстие выглядит как длинная щель. У самок припухлости почти нет, а отверстие больше похоже на дырочку. Эти признаки явно заметны у аксолотлей, достигших 10 месяцев. Кроме того, обычно

самки аксолотлей толще самцов.

Самка кладет яйца порциями по 5-20 штук, всего около пятисот. Через неделю в икринках начинают появляться полуденные зародыши, а через 20 дней появляются на свет малюсенькие аксолотики. Новорожденные снабжены жабрами, но не имеют ни передних, ни задних ног. Последние у них вырастут через неделю, передние лапы через 3-4 месяца.

Удачи Вам с Вашим новым питомцем!

*Наталья Рогова*





Йогурт Данон «Растишка» клубничный, 1.6% жирности, обогащенный кальцием.  
**Состав:** обезжиренное молоко, сливки, сухое обезжиренное молоко, сахар, фруктоза, комплекс минеральных веществ, йогуртовая закваска, фруктовая добавка (мякоть клубники, сахар, сахарный сироп, загустители: E1442, гуаровая камедь; краситель: сок черной моркови; ароматизатор, идентичный натуральному, «клубника»; регулятор кислотности: лимонная кислота; йодид калия, витамин Д).



Йогурт EHRMANN «Эрмигурт» легкий клубника-земляника 0.3%.

**Состав:** Обезжиренное молоко, сахар, стабилизатор — E1422, вода питьевая, сухое обезжиренное молоко, пищевой желатин, гуаровая камедь, глюкозно-фруктозный сироп.



Йогурт «Тёма», обогащенный четырьмя витаминами, кальцием и микроэлементами, для питания детей с 8 месяцев, 2.8% жирности с зеленым яблоком и фруктозой.

**Состав:** нормализованное молоко, молоко сухое обезжиренное, премикс минеральный (кальций, цинк, медь, марганец), премикс витаминный (А, Е, Д3, В6), натуральный фруктовый наполнитель с фруктозой, пектин, регуляторы кислотности, ароматизатор натуральный, краситель, йогуртная закваска.

## КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА



**Присылайте свои просьбы, вопросы и мнения, мы обязательно ответим на них в нашей контрольной закупке!**



АЛИСА



БЕРСАН



ДИАНА



САША

*Алиса выбрала  
«Эрмигурт», Ала-  
на – «Растишку»,  
Диана, Саша и Берсан  
выбрали «Тёму»*



АЛАНА

## На что нужно обратить внимание при покупке йогурта для ребенка:

Продукт должен называться «йогуртом». Названия «йогуртер», «биоурт», «продукт йогуртовый» и т.п., говорят о том, что данный продукт не имеет полезной микрофлоры и обладает лишь питательной ценностью.

Натуральные фрукты могут храниться в йогурте, только если в него добавлены специальные химические стабили-

заторы и консерванты. Лучше купите йогурт без добавок, дома смешайте его в блендере с фруктами или ягодами и сразу же дайте ребенку.

Для малыша не старше 2 лет выбирайте йогурты с жирностью до 2,5%, для ребенка старше 2 лет — до 5%.

Если в названии йогурта есть приставка «био», значит, на упаковке должна быть ука-

зана информация о концентрации микроорганизмов на конец срока годности. Их должно быть не менее 107 КОЕ (колониеобразующих единиц) на 1 гр продукта.

Если на упаковке указано, что продукт может храниться при комнатной температуре, значит, он не содержит живых полезных микроорганизмов, биокультуры.



## ДЕДУШКИН САЛАТ

*Я не могу дать точный рецепт этого салата, так как прадедушки, к сожалению, уже нет на этом свете. Он этот салат делал в двух разных вариантах: с солеными грибами и солеными огурцами.*

Три большие картофелины варим в мундире. Крошим кубиками, как для оливье. Добавляем нарезанные грибы или огурцы и репчатый лук полукольцами. Заливаем душистым кубанским подсолнечным маслом.

3 картофелины  
1,5 луковицы  
соленья по вкусу

Для украшения можно посыпать свежим укропом.

*Андрей Cool Cook*

---

# GASTROGURU:

первый интерактивный  
гастрономический  
фестиваль

---



С сентября по декабрь 2014 в кулинарной школе GUSTOMAESTRO пройдет первый интерактивный гастрономический фестиваль «GastroGURU», в котором примут участие повара лучших ресторанов!

Посетителей ждёт серия мастер классов, в каждом из которых могут принимать участие до 15 человек. В начале каждого мероприятия участников ждёт Welcome-drink от Wine club или фирменный коктейль из бурбона Jim Beam Devil's Cut. На уникальной площадке GUSTOMAESTRO гости не только смотрят и слушают, что рассказывает повар, но и готовят блюда вместе с ним, каждому достанется порция, которую он приготовил сам. С собой домой «ученики» кулинарной школы уносят готовые блюда (если, конечно, не съедают их на месте), секреты ше-

фов, рецепты блюд, подарки от партнеров и отличное настроение!

В фестивале участвуют Шефы и бренд-шефы ресторанов: GUSTO, Buddha Bar, DUO, КОКОКО, Le boat, Брюссель, Волна, Ferma, Вкус есть, Укроп, Red. Steak & wine, а также магазин Гирлянда и блог Redman's kitchen.

## Мастер-классы сентября «Брутальная кухня»:

10.09 Бургеры и десерты на гриле от Фабрицио Фатуччи и компании Big Green Egg:

- Классический бургер с говядиной
- Рыбный бургер
- Соус классический (как для Биг Мака)
- Соус Blue Cheese
- Картофель фри без фригюрницы
- Десерт на гриле

17.09 Паназиатское меню с Аароном Стоттом (шеф-повар ресторана Buddha Bar):

- Поке из тунца с авокадо с чили-чесночным соусом
- Цыпленок гриль с корейским чили-соусом и лаймом
- Крем-брюлле с лимонграсс и абрикосово-жасминовым соусом

22.09 Брутальная кухня от Романа «Редмана» Лазарева (ведущий кулинарного шоу Redman's Kitchen)

- Пряный ростбиф
- Стейк рибай с перцовым соусом
- Фруктовый салат с крипи беконом и горгонзоллой

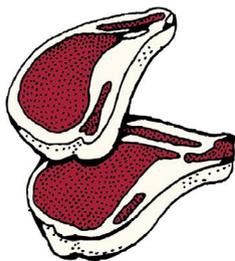
23.09 Мясо. Секреты от Эльдара Кабирова (ресторан Red. Steak & wine):

- Тар-тар из тунца
- Мозговая косточка
- Стейк New-York

КУЛИНАРНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР  
НИКИ БЕЛОЦЕРКОВСКОЙ

## #МЯСОМЯСО

Издательство «Эксмо» представляет шестую книгу из серии гастрономических бестселлеров популярного писателя, блогера и издателя Ники Белоцерковской «#мясомясо».



Это прекрасно оформленное издание, которое увидит свет уже в октябре текущего года, включает в себя около 70 простых, но очень аппетитных рецептов приготовления различных блюд из мяса и множество полезных советов как самой Ники Белоцерковской, так и сотрудничающих с ней лучших итальянских и французских поваров. Это обладатели мишленовских звезд Давиде Паллюда, Сильвия Баракки, Давиде Скобин, Жанлука Канески, Иван Жиларди, Алессандро Нери и другие, а также знаменитый на всю Италию мясник из Тосканы Дарио Чеккини, который, без пре-

увеличения, знает о мясе все. По уже сложившейся традиции все пошаговые рецепты мясных блюд сопровождаются подробными авторскими фотографиями Ники Белоцерковской. Чтобы сделать информацию еще более наглядной, к книге прилагается диск с почти тремя десятками мини-фильмов, в которых именитые повара будут готовить специально для зрителей и читателей книги.

*«Правильно подобранный рецепт превращает даже самую недорогую часть мяса в настоящий деликатес — важно только понимать, как нужно с ним об-*

*ращаться»*, — уверена Ника Белоцерковская. А ее новая книга поможет всем желающим убедиться в том, что приготовление мяса — это на самом деле очень просто. Все, что нужно для успеха, — это опыт и знания, которыми готовы щедро поделиться лучшие повара, раскрывающие перед читателями книги свои самые сокровенные секреты приготовления мяса.

Большинство рецептов очень просты, и состоят из самых доступных ингредиентов. Все они демонстрируют совершенно разные кулинарные техники и охватывают работу с разнообразными видами



мяса, поэтому любой гурман и заправский мясоед обязательно найдет в этой книге блюда по своему вкусу.

*«Я – убежденный мясоед. Я люблю выбирать мясо, люблю его готовить и угощать им своих гостей. В своей шестой книге я хочу поделиться с вами этой любовью вместе с бесконечным уважением к мясникам и невероятным опытом общения с моими прекрасными друзьями-поварами. Я хочу помочь вам узнать большие и маленькие секреты, которыми они со мной щедро делятся».*

Ника Белоцерковская — издатель, фотограф, кулинарный эксперт и популярнейший блогер, а также автор шести гастрономических бестселлеров. Широкое признание ей принес блог, который мгновенно стал одним из самых популярных в кулинарном рунете. В 2010 году Ника Белоцерковская также основала кулинарную школу «Belonika&Les Chefs», на основе которой регулярно проходят обучающие гастрономические туры в Прованс, Тоскану и Пьемонт.

ing BAR

ESTÉE LAUDER ESTÉE LAUDER

TIGI



# Instyle Beauty BAR



TIGI



## InStyle Beauty Day

прошёл 20 сентября в сети парфюмерных магазинов «РИВ ГОШ» в Москве, Санкт-Петербурге и Казани. В этот день поклонницы всего самого нового и интересного в области красоты смогли принять участие в викторине и грандиозной лотерее на главный приз — коробки с 90 средствами-победителями проекта InStyle Best Beauty Buys 2014.

## InStyle Beauty Bar

, знаменитая вечеринка журнала InStyle, которая каждый год собирает на одной площадке все самое лучшее и актуальное из мира красоты. В этом году InStyle Beauty Bar расширил свою географию, и впервые прошёл не только в Москве, в ЦУМе, но и в самом сердце Санкт-Петербурга, в универсаме ДЛТ!





Приключения  
с Русалочкой  
в ресторане «На Речке»  
Фотограф:  
Илья Шивринский  
[https://vk.com/i.  
shivrinsky86](https://vk.com/i.shivrinsky86)





Презентация новой  
книги Ники  
Белоцерковской  
#МЯСОМЯСО



Кубок губернатора  
Ленинградской области в  
КСК «Дерби»







**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ УЧАСТВОВАТЬ В  
ТЕМАТИЧЕСКИХ ФОТОСЕССИЯХ,  
КОТОРЫЕ УСТРАИВАЕТ  
НАШ ЖУРНАЛ ДЛЯ ВАС!**



**ПОБЕДИТЕЛИ  
ФОТОКОНКУРСА  
«ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ»**



*Фото Екатерины Бондаренко*



Фото  
Владиславы  
Елисейевой



Фото  
Алисы  
Медведевой



Фото  
Марии  
Беловой

*1 место  
по итогам  
голосова-  
ния*



*гран-  
при  
от  
редакции  
журнала*



# ПО СЛЕДАМ «ЭРУДИТА»

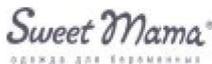
## ПОКУПКИ



- Сеть магазинов обуви для детей и подростков «1000 и одна туфелька»
- Индустриальный пр., 26/27
  - Испытателей пр., 90
  - Одовского, ул., 27
  - Науки пр., 19, к. 1
  - Транспортный пер., 1
  - Заневский пр., 65
  - Типанова, ул., 27
  - Ветеранов, пр., 130
  - Коломяжский, пр., 19
  - Московский, пр., 137
  - Беды Куна, ул., 3
  - Будапештская, ул., 97, к. 2
  - Савушкина, ул., 119
  - Энгельса, пр., 154
  - Тепловозная, ул. 31А (812) 610-06-70 [www.tufelka.spb.ru](http://www.tufelka.spb.ru)



- Магазины одежды 'Jacadi'
- Невский пр., 117
  - Невский пр., 114-116
- TK Стокман-Невский центр  
[www.jacadi.fr](http://www.jacadi.fr)  
[www.jacadi.com](http://www.jacadi.com)



- Командантский пр. 17, корп. 1  
• Славы пр. 30  
[www.sweetmama.ru](http://www.sweetmama.ru)

## БЭБИ - ХАУЗ

- Большой пр. П. С., 64
- Полозова, ул., 2 (812) 924-08-61,
- Выборгское шоссе, 17, корп. 1, (812) 924-08-62;
- Ленинский пр., 82, (812) 924-08-63, [www.babyhouse.spb.ru](http://www.babyhouse.spb.ru)

## АВТОШТАДТ

Официальный дилер Volkswagen

- Рыбинская ул., 1 (812) 334-1-334, [www.vw-stat.ru](http://www.vw-stat.ru)

## ATLANTIC CITY

- Савушкина, ул., 126А (812) 777-11-01, [www.atlantic-city.ru](http://www.atlantic-city.ru)



- Невский пр., 141 (812) 640-66-12 [www.bonpoint.com](http://www.bonpoint.com)



- Шоу-рум Società Italia
- Крылова, пер., 7/5 (812) 572-66-44 [societa@mail.ru](mailto:societa@mail.ru) [www.societaitalia.it](http://www.societaitalia.it)



- Большой пр. П. С., 25 (812) 655-09-65



- Московский пр., 151 (812) 702-58-59



- МЕГА Парнас
- МЕГА Дыбенко [www.mamasandpapas.ru](http://www.mamasandpapas.ru)



- Интернет-магазин товаров для детей MINNIE MOUSE  
[vk.com/club.minnie.mouse](http://vk.com/club.minnie.mouse)



- Шостаковича, ул., 8, корп. 1, «Гранд Каньон»
- Савушкина, ул., 141, ТРК «Меркурий»
- Кантемировская ул., 37 «Мебель-Сити 2»
- Варшавская, ул., 3А «Мебельный континент»
- Дальневосточный пр., 14 «МебельWood»
- Балканская пл., 5 «12 стульев» (812) 677-04-95 [www.mirdm.ru](http://www.mirdm.ru)



- Интернет-магазин детских товаров 'Вотоя'
- 8-800-333-44-22  
[www.votonia.ru](http://www.votonia.ru)

## ОБРАЗОВАНИЕ



- Модельное Агентство Susanna Models Professional
- Казанская ул., 25 (812) 941-72-34 [www.susannamodels.com](http://www.susannamodels.com)



- Atlantic International School
- Лахтинский проспект, 40/2. (812) 244 50 44 [www.atlanticschool.ru](http://www.atlanticschool.ru)



- Детский город профессий.
- Энгельса, пр., 154, лит. А, ТРК «Гранд Каньон» (812) 677-33-07 [www.kidburg.ru](http://www.kidburg.ru)



- Школа Телевидения
- Чапыгина, ул., 6, оф. 202 (812) 329-05-38 [www.kadrtv.ru](http://www.kadrtv.ru)

## ЗДОРОВЬЕ



- Клиника «Мать и дитя»
- Средний пр. В. О., 88 (812) 676-30-60 [www.mamadetki.ru](http://www.mamadetki.ru)



- Центр медицины плода.
- Лени Голикова, ул., 29
  - Командантский пр., 10
  - Сикейроса, ул., 10
  - 14-я линия В. О., 7
  - Тореза, пр., 72
  - Пулковская ул., 8, корп. 1 (812) 458-00-00 [www.spbplod.ru](http://www.spbplod.ru)



- Сеть клиник «Она»
- Графский пер. 7
- Стоматология
- Многопрофильная клиника.
- Педиатрический центр.
- Фонтанки наб., 108-110
  - Центр МРТ
  - Ул. Рижская, 12 [www.ona-clinic.ru](http://www.ona-clinic.ru)



- Детская клиника «Бейби»
- Гороховая ул., 33, (812) 310-11-88, 407-50-00 [www.babyclinic.ru](http://www.babyclinic.ru)



- Б. Сампсониевский, пр., 45
- Марата, ул., 48
- Сикейроса ул., 7, корп. 1
- Косыгина, пр., 34
- Гастелло, ул., 22
- Коломяжский пр., 28
- Моравский пер., 3
- Б. Пушкинская, ул., 20
- Шербакова, ул., 11
- Кима, пр., 28
- Погр. Горьковского, ул., 15 (812) 38-002-38 [www.mc21.ru](http://www.mc21.ru)



- Сеть стоматологических клиник «Вероника»
- Савушкина, ул., 8, к. 2
  - Савушкина, ул., 12а
  - Средний пр. В.О., 48/27
  - Дундича, ул., 17, к. 1 (812) 777-77-09 [www.veronica.ru](http://www.veronica.ru)



- Банк стволовых клеток пуповинной крови "Транс-Технологии"
- Железнодорожный пр., 40, (812) 929-49-02, 677-21-63
- звонок по России бесплатный.  
[info@trans-tru.ru](mailto:info@trans-tru.ru), [www.trans-tru.ru](http://www.trans-tru.ru)

## УСЛУГИ



Международная клиника «MEDEM».

• Марата, ул., 6  
(812) 336-3333,  
www.medem.ru



• Савушкина, ул., 126, лит. А  
• Мартынова, наб., 38А  
• Ефимова, ул., 4А



Имидж лаборатория «Персона».  
Невский пр., 20,  
(812) 315-49-88



Салон красоты «ДОМИНГО».  
Тихорецкий пр., 8, корп.1,  
(812) 297-77-47;  
Пр. Культуры, 6, корп.1,  
(812) 598-30-13,  
www.dovingosalon.ru

## ОТДЫХ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ



Серия ресторанов «Марчелли».  
• Ул. Восстания 15  
• Ленинский пр. 120  
• Космонавтов пр. 39  
• Невский пр. 43  
• Командантский пр. 13  
• Ул. Одоевского 34  
(812) 986-91-11



Ресторан «MAMALIGA».  
Пр. Энгельса, 27,  
(812) 600-24-25  
Доставка: (812) 998-00-98,  
(812) 640-33-73,  
www.mamaliga-mamaliga.com



Ресторан «На речке».  
М. «Крестовский остров»,  
ул. Ольгина, 8,  
(812) 230-03-47,  
Доставка: (812) 959-12-30,  
(812) 640-33-73,  
www.narechke.com



Кафе-кондитерская-бар  
«Счастье»,  
Малая Морская ул., 24,  
(812) 680-24-44;  
Невский, 55,  
(812) 328-85-55;  
Ул. Рубинштейна, 15,  
(812) 572-26-75,  
www.schastye.com



Ресторан «Шурпа».  
Пр. Энгельса, 27, 2-й этаж,  
(812) 600-25-75,  
Доставка: (812) 955-42-55,  
shurpa.ginza@gmail.com,  
www.shurpa.info



Курорт «Терийоки»,  
г. Зеленогорск,  
ул. Гаванная, 1, лит. А,  
(812) 611-03-00, www.yet.ru



Загородный отель RAIVOLA  
Лен. обл., Выборгский район, гтг.  
Роцино, ул. Песочная, 1,  
Служба бронирования:  
(812) 322-50-60, (921) 425-25-00,  
(812) 714-14-11; www.raivola.spb.ru



Сеть кофеен «Шоколадница»  
• МФК «Москва», 2-й этаж  
• «ОКЕЙ Вагатырский»  
• «МЕГА Парнас»  
• ТРК «Подсолнух»  
• Энгельса, пр., 128, лит. А  
• «ОКЕЙ Электросила»  
• Невский пр., 18  
• «МЕГА Дубенко»  
• ТЦ «РИО»  
• ТРК «Камитолит»  
• ТРЦ «Радуга»  
• ТРК «Итэли»  
Узнай адрес ближайшей кофейни  
8-800-100-33-60,  
shoko.ru/sanktpeterburg/  
vk.com/shokospb



Семейный развлекательный центр  
«Прыг-Скок»  
• Савушкина, ул. 119/3,  
ТК «Подсолнух», 3-й этаж  
(812) 385-2-385  
www.pryg-skok.ru



Ресторан «Русская рыбалка»  
• Крестовский о., Южная Дорога, 11  
(812) 323-98-13  
Ресторан «Русская рыбалка»  
в Комарово  
• пос. Комарово, Приморское ш., 452А,  
(812) 983-80-55



Детская шоу-группа «Саманта»  
(921) 959-98-26  
www.samanta.su



Фотостудия LeonaStage,  
• Старо-Петергофский пр., 34, корп. 07,  
(812) 932-09-22  
leonaphotostage@gmail.com,  
www.leonastage.ru



Футбольный клуб «Зенит»



Интерактивный музей  
занимательной науки  
для детей и взрослых.  
• Льва Толстого, ул. 9А,  
МФЦ «Толстого сквер»  
(812) 328-000-8  
www.labirint-um.ru



• Малый проспект В.О., 88  
(812) 988-80-20



Детское модельное агентство  
Macaroni Kids Models & Talents  
• Миллионная, ул., 29  
(812) 935-20-44  
www.vk.com/macaronis



Ресторан «Плюшкин»,  
Командантский пр., 9,  
корп. 2, ТК «Променада»,  
2-й этаж, (812) 622-12-25  
Доставка: (812) 938-55-60,  
www.plyshkin.com

# ФЕЕРИЧНЫЙ НОВЫЙ ГОД В КАБАРЕ

Представьте себе, знаменитое Берлинское кабаре «Кит-Кат», 1930 год. Излишества и декаденс здесь правят балом. Каждую ночь гости приходят сюда сорить деньгами, а девушки сбились с ног в поисках богатых женихов. Жизнь — это кабаре, где настоящие чувства меркнут перед блеском сафитов и все взгляды устремлены на американскую певицу Салли Боулз.

На одну ночь, мы приглашаем вас окунуться в неповторимую атмосферу мюзикла «Кабаре». Зажигательная шоу-программа, фееричные танцевальные номера, еда и напитки, приготовленные лично Главным Шеф-Поваром Колином Фладом, реки искристого шампанского и, конечно, его Величество Джаз сделают этот Новый Год незабываемым.



Начало сбора гостей — 22:00  
Окончание — 2:00  
2:00 – 5:00 — дискотека.

Цена на персону — 5 500 р.



azimut

Отель • Санкт-Петербург

Лермонтовский пр. 43/1,  
Тел.: (812) 740-27-98,  
e-mail: [conference.azimutspb@azimuthotels.com](mailto:conference.azimutspb@azimuthotels.com),  
[www.vk.com/azimutbanket](http://www.vk.com/azimutbanket),  
[www.facebook.com/azimuthotelspb](http://www.facebook.com/azimuthotelspb)  
[www.azimuthotels.com](http://www.azimuthotels.com)

# Детский медицинский центр

## ДЛЯ МАЛЫША:

- консультация специалистов
- лабораторные исследования
- остеопатия и рефлексотерапия
- логопед, психолог
- адаптация к детскому саду



## ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ:

- подготовка к родам
- партнерские роды
- фитнес и аквааэробика
- уход за ребенком

## ДЛЯ МАМЫ МАЛЫША:

- патронаж для новорожденных
- массаж и гимнастика
- грудничковое плавание
- консультация по грудному вскармливанию



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

Учительская ул. 18, к. 3  
**(812) 336 -63-06**

Клубы «Эрудит» приглашают детей от 1 года до 10 лет на новогодние утренники с 18 по 25 декабря по следующим адресам:



**СЕТЬ РАЗВИВАЮЩИХ ЦЕНТРОВ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Солдата Корзуна ул. 4  
Комендантский пр. 8 к.1  
Светлановский пр. 70  
Косыгина ул. 33  
Коммуны ул. 61

Капитанская ул. 4  
Приморский пр. 137 к.2  
Всеволожский пр. 12  
Сергиевская ул. 10  
Садовая ул. 61

**В программе утренника:**

Новогоднее представление,  
Дед Мороз и Снегурочка.  
Малочисленные группы по  
возрасту до 15 человек,  
удобное время проведения,  
домашняя обстановка,  
каждому ребенку - подарок!

А так же клубы «Эрудит»  
приглашают всех деток  
на **ОБЩЕГОРОДСКУЮ ЕЛКУ**  
7 Января!



**Отель «АЗИМУТ»**

С 11 до 13 для Возраста от 1,5 до 5  
с 13:30 до 15:30 от 6 до 10 лет  
с 16:30 до 18 Благотворительная елка для детей-сирот

**(812) 448-47-77**  
[www.eruditclub.ru](http://www.eruditclub.ru)

В программе елки: новогоднее представление (спектакль), Дед Мороз и Снегурочка, шоу мыльных пузырей, выступление дрессированных животных, каждому ребенку подарок, плюс подарки от спонсоров!