

ЭРУДИТ

СПб

Лица города

ДЕВА ПРЕМАЛ И МИТЕН
В ПЕТЕРБУРГЕ

70 ЛЕТ
ВЕЛИКОЙ
ПОБЕДЕ

«ИСТОРИЯ ОДНОГО ГЕРОЯ»
— ИНТЕРВЬЮ С
М.С. КАНТОРОМ

ДЕПУТАТ ЗАКС

**Марина
Шишкина**

«МОДНО БЫТЬ
ХОРОШИМ
ЧЕЛОВЕКОМ»

Борис Смолкин

«МЕЧТЫ НУЖНО ИМЕТЬ
ОБЯЗАТЕЛЬНО ДВЕ:
ОСНОВНУЮ И ПРО ЗАПАС...»



СЕТЬ ЦЕНТРОВ РАННЕГО РАЗВИТИЯ

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



Самое лучшее, что только можно подарить ребенку!

Праздник для малыша - это всегда значимое и важное событие!

Эрудит с любовью и мастерством позаботился обо всех деталях:

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

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



Праздник под ключ от 7 000 р

Наши площадки:

☎ 642-66-15

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

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



ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УМНЫХ ДЕТЕЙ

ЭРУДИТ

№ 34 МАЙ 2015

ИЗДАТЕЛЬ И ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР	• PUBLISHER AND CHIEF DIRECTOR
Татьяна Ладыженская	• Tatiyana Ladygenskaya
9405067@mail.ru	• 9405067@mail.ru
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР	• EDITOR-IN-CHIEF
Валентина Паченцева	• Valentina Pachenzeva
6426615@mail.ru	• 6426615@mail.ru
ДИРЕКТОР ИЗДАНИЯ	• DIRECTOR
Мария Калашникова	• Mariya Kalashnikova
eruditclub@mail.ru	• eruditclub@mail.ru
РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ	• MARKETING DIRECTOR
Анастасия Окулич	• Anastasia Okulich
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ	• MARKETING MANAGER
Елена Быкова	• Elena Bikova
КОРРЕКТОР	• PROOF-READER
Диана Савинкова	• Diana Savinkova
ДИЗАЙН И ВЕРСТКА	• DESIGNER
Людмила Молодан	• Ludmila Molodan
ФОТОГРАФЫ	• PHOTOGRAPHERS
Андрей Мишуров	• Andrew Mishurov
ДИЗАЙНЕР	• DESIGNER
Ирина Пабуева	• Irina Pabueva

РЕДАКЦИЯ:

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

Отдел рекламы: (812) 642-00-37

www.eruditpress.ru



На обложке:

Борис Смолкин с женой Светланой и сыном Глебом.
Платье: модный дом Katyа Anderzhanova.

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

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

Учредитель и издатель журнала: ООО «Система»

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

Тираж: 30 000 экз.

Отпечатано в типографии «Колорит»

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



Формула здоровья®

для самых маленьких

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

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

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

Ренессанс®
страхование

www.renins.com
+7 (812) 320 50 85
+7 (812) 325 40 40

КОЛОНКА РЕДАКТОРА 6

С НАМИ РАБОТАЛИ 8

ВЫБОР РЕДАКЦИИ 9

СОБЫТИЯ В ГОРОДЕ 10-23



БОРИС СМОЛКИН

40-43

ЮНЫЕ ТАЛАНТЫ

44-47

БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ:

Тренировка с футболом 21-26

Теперь нас трое 28-30

Как правильно выбрать
детскую кроватку 32-34

Всегда под присмотром 36

Детское питание
с экологически чистой фермы 38-39



БЫТЬ БАРБИ НЕ СТОИТ
БЫТЬ ЕСТЕСТВЕННО
КРАСИВОЙ

56-58

СЕМЬЯ. УСПЕХ:

Защитим победу:
история одного героя 48-51

Дева Премал и Митен 52-55

Депутат ЗАКС Марина Шишкина:
модно быть хорошим человеком 60-64



СТАРШАЯ ГРУППА
ДЕТСКОГО САДА

66-70



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ:

Когда пора в школу 72-73

На каникулы со здоровыми зубами 74-75

Важность омега-3 для будущих мам 76-77

Регенеративная медицина:
медицина сегодняшнего дня 78-79

ЭКОТУРИЗМ.
ПОБЕГ ИЗ ГОРОДА

86-88



ПОКОЛЕНИЕ SPORT:

Физкультурно-оздоровительный комплекс
при политехническом колледже
городского хозяйства 80-81

АСПЕКТЫ УДАЧНОГО
ПУТЕШЕСТВИЯ

С РЕБЕНКОМ ДО 3 ЛЕТ

90-95



БИБЛИОТЕКА:

Летние учения для ваших малышек 82-83

Книги детям от «Эксмо»
и Президентской школы 84-85

ГАЛОПОМ ПО ЕВРОПАМ:

Дарите счастье! 96-97

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Номер, который вы держите в руках, с долей смущения, но с полной уверенностью я могу назвать звездным! Он собрал в себе портреты и слова достойнейших людей не только Петербурга, но и мирового сообщества, встречи с которыми зарядили нашу команду не только невероятным позитивом, но и еще большей верой в тотальный успех! Посему трепещите!

5 июня в рамках нашей очередной летней сессии конкурса «New Life — сделано с любовью» мы вновь будем надевать короны и вручать беспрецедентное количество подарков самым красивым будущим мамам нашего города.

В состав высокорангового жюри, как всегда, мы пригласили много известных потрясающих лиц, которых отныне стыдно не знать! Спасибо нам и всем, благодаря кому мы радуем вас эксклюзивными материалами и статусными мероприятиями! Следите за новостями на eruditpress.ru. Будьте с нами и будьте счастливы!



Валентина Паченцева,
главный редактор

МАГАЗИН Детский №1

САЛОНЫ ЕВРОПЕЙСКИХ ТОВАРОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Коллекция Greenino Trudi от Baby Expert



Аксессуары для кормления



Безопасность и уход



Более 50 моделей!



Более 45 моделей!



Более 20 мебельных комплектов

БОЛЕЕ 3 500 ТОВАРОВ

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

Москва
ул. Алабяна, д.12, к.2
Тел.: +7 (499) 759-33-69

Санкт-Петербург
Большой проспект П.С., д.53
Тел.: +7 (812) 679-02-07

www.детский1.рф



Екатерина Васильева

Фотограф. Обожают предчувствовать интересный момент и ловить его в кадре. Репортажная съемка держит ее в тонусе!

vk.com/club_photoveyou
+ 7 (952) 227-81-37



Виктория Данилюк

Мастер по макияжу, ученица гуру визажа Оли Петровой, выпускница Olya Petrova makeup school. Обожают развиваться, совершенствоваться в своем деле и радовать своих моделей.

[@veraviktory](https://vk.com/veraviktoryofficial)



Валентина Томаш

Детский и семейный стилист. Любит работать с детьми, ведь дети вдохновляют! Любит делать своих клиентов счастливыми и радостными, создавая для них и их близких красивый незабываемый образ в самые чудесные праздничные дни.



Анастасия Тюрина

Мастер по прическам, свадебный стилист, создает прически на любую длину, любой сложности! Анастасия создаст неповторимый образ и подчеркнет все ваши достоинства, скрыв недостатки, и сделает это быстро, качественно, красиво и недорого!

vk.com/club82071859



Мария Деле

Визажист и преподаватель визажа. Основатель мобильной студии красоты Brusnika!

vk.com/m.dele



Татьяна Милина

Визажист-стилист. С большим удовольствием создаст для вас праздничный образ, макияж для фотосессии, свидания, вечеринки и любого важного события.

vk.com/milinaakeup



Мария Калашникова
Директор издания.

Без маникюра и педикюра сегодня сложно представить завершённый образ успешного и красивого человека. В мае мой выбор пал на студию «Маникюрист». В студии сейчас проходят акции для беременных и молодых мам, бизнес-уход, летний пакет услуг. Особенно понравилось то, что маникюр и педикюр можно делать одновременно,

экономя свое время.

Выборгское шоссе 15А,
ТЦ «Авеню», 2 этаж
(812) 643-27-74
mymanicurist.ru
vk.com/st_manicurist



Manicurist
ВАШ ЭКСПЕРТ ПО УХОДУ ЗА НОГТЯМИ



Татьяна Ладыженская
Издатель.

В петербургской сети кафе-пекарни «Пироговый дворик» можно отведать фирменные пироги ручной работы, весело и задорно провести день рождения ребенка, и, что важно для родителей, в кафе всегда доступен ассортимент детских обедов «Платоша» с набором для творчества. «Пироговый дворик» — находка заботливых родителей.

pirogov-dvorik.ru



Пироговый Дворик
сеть кафе-пекарен



Валентина Паченцева
Главный редактор.

В этом месяце малышам подарили набор от Linea MammaBaby (шампунь, пенка для купания, масло миндаля и детское мыло) — это была любовь с первого взгляда. Мы сразу подружись с персонажами, нарисованными на флакончиках. Вся косметика натуральная, не вызывает аллергии и слез. Теперь за кожей ухаживаем только этими средствами.

lineamammababy.ru



Ирина Пабуева
Дизайнер.

Танец — это скрытый язык души! Танец — это всегда радость! Для меня эта весна получилась по-настоящему яркой благодаря танцевальному коллективу талантливого педагога Дианы Решетни-

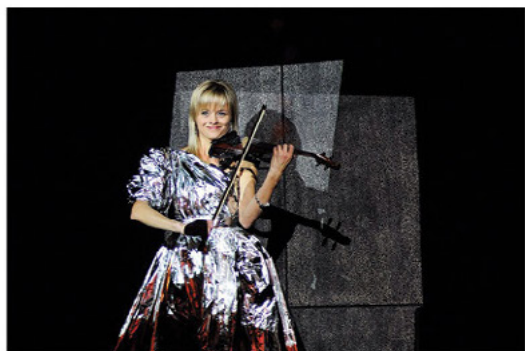
ковой и отчетному концерту «Студии 17». Это было жен-

ственно, грациозно и завораживающе!



STUDIO 17

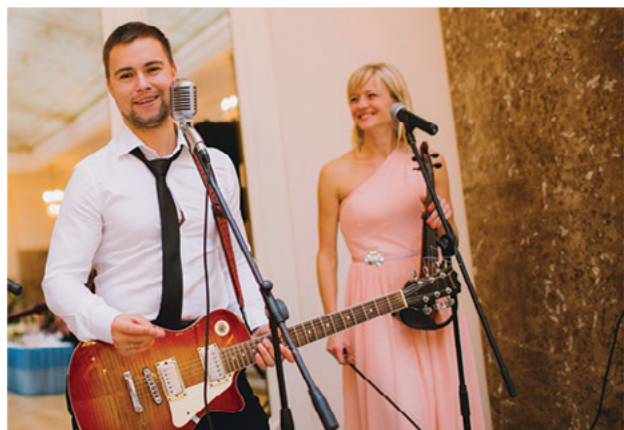




Шоу-группа Chest

Актуальной за последнее время тенденцией среди мамочек является стремление к успеху и самореализации. Мама двоих детей Алина Мильбрет, организатор и участница творческого коллектива Chest, своим примером доказывает, что наличие детей не препятствует, а, наоборот, вдохновляет на новые достижения. Ведь именно за период материнства Алина открыла для себя много возможностей для творчества, защитила кандидатскую диссертацию, реализовав на практике все особенности работы в event-индустрии.

Шоу-группа Chest уже 9 лет работает на различных площадках Петербурга и Финляндии. Ребята выступают в качестве организаторов



и ведущих взрослых и детских торжеств, осуществляют музыкальное сопровождение мероприятий разного уровня: от небольших семейных праздников до городских фестивалей.

Новым направлением, в котором сейчас развивается коллектив Chest, стало проведение детских мастер-классов. В основе каждой детской тематической программы лежат как развлекательная, так и познавательная части, представленные в форме интерактива. Предлагаемые задания направлены на развитие творческих и интеллектуальных способностей детей разного возраста от 4 до 16 лет, а игровая составляющая обеспечивает успех их реализации на мероприятиях любого масштаба.

Ни один праздник не обходится без музыкального сопровождения! Группа Chest наполняет атмосферу живым звучанием саксофона, клавишных, электроскрипки, гитары. Под звуки музыки этих ребят даже самые робкие и стеснительные занимают места на танцполе.

Коллектив Chest отличает интеллигентный петербургский стиль, но каждое их появление непременно имеет драйвовую составляющую. Эти ребята существуют вместе много лет, чтобы дарить каждому праздничное настроение!



Что подарить ребенку на праздник?

«ЭРУДИТ» РЕКОМЕНДУЕТ!

Первое и пока единственное в Петербурге «Алхимик-шоу» от театра детских праздников «ТиПо»!

Ни для кого не секрет, что в наши дни мир детских праздников невероятно богат.

Огромное количество разнообразных развлекательных программ для детей порой ставит родителей в тупик. Все мы задаемся вопросом, какую программу выбрать, чтобы дети были в восторге, а мы, родители, гордились своим отличным выбором.

Какое представление подарить ребенку, чтобы по-настоящему его удивить и порадовать?

Сегодня огромной популярностью пользуется научное шоу. Впервые оно появилось в Европе, затем плавно перебралось в Москву, а сегодня о нем уже знают по всей России. Театр детских праздников «ТиПо», с которым «Эрудит» с радостью сотрудничает уже третий год, расширил, усовершенствовал и разнообразил это шоу!

Если раньше вы видели только научные эксперименты, то программа «Алхимик-шоу»



соединяет четыре шоу в одном! Здесь представлены самые яркие и красочные трюки и эксперименты:

- научное шоу;
- иллюзион-шоу;
- шоу мыльных пузырей;
- энергетическое шоу с катушкой Тесла.

Представление «Алхимик-шоу» — это не только увлекательное, яркое зрелище, но и доступная цена!

Средняя цена по городу на подобные программы варьируется в диапазоне 12-14 тыс. руб., театр «ТиПо» предлагает часовое шоу из четырех элементов всего за 9900 руб.!

Маленькие эрудиты всегда с нетерпением ждут приезда своих любимых артистов театра «ТиПо» и после выступлений еще долго восторженно делятся захватывающими впечатлениями с родителями и друзьями!

Для читателей журнала «ТиПо» подготовил замечательный подарок — подарочный сертификат с 20-процентной скидкой! Обязательно воспользуйтесь им до конца лета, вы и дети будете в восторге — мы обещаем!



Гастроли цирка братьев Запашных с шоу «Эмоци и...»

29 МАЯ — 26 ИЮЛЯ, КСК «СИБУР-АРЕНА», ФУТБОЛЬНАЯ АЛЛЕЯ, 8

29 мая в Санкт-Петербурге начнет гастроли «Цирк братьев Запашных». Гастроли продлятся два месяца. На площадке КСК «Сибур-Арена» под руководством народных артистов РФ Эдгарда и Аскольда Запашных будет показано 47 представлений нового циркового шоу «Эмоци и...». По прогнозам организаторов, в 2015 году это будет самое масштабное зрелищное мероприятие в Петербурге. Более 150 артистов и персонала, более 40 животных, авторские музыка и костюмы, лазерные, световые и пиротехнические эффекты. На этот раз шоу решено в лучших традициях российского цирка.

В новой программе «Цирка братьев Запашных» нет единой сюжетной линии, свойственной последним постановкам коллектива. Двенадцать номеров шоу объединяет единая концепция, несущая в себе мощный философский и эмоциональный заряд.

Режиссер-постановщик спектакля Аскольд Запашный: «В программе представлено много различных жанров. В какой-то момент я понял, что у каждого участника программы есть свое эмоциональное содержание. Мне захотелось донести это до зрителя: я выразил это в цветах. У каждого номера программы свой цвет. Кроме того, есть три комедийных персонажа: «цветная» девочка, «черный» и «белый» клоуны — некие проводники между номерами, со своей философией».

Народные артисты, победители, призеры и номинанты международных цирковых фестивалей, мастера спорта международного класса — все артисты шоу «Эмоци и...» мастера сво-

его дела, ежедневно рискующие жизнью ради искусства. «На последних цирковых международных фестивалях в Испании, Италии, Москве, Монте-Карло наши номера брали исключительно золотые и серебряные награды, и лишь один раз бронзовую, — рассказывает Эдгард Запашный. — У нас выступают артисты топ-уровня, которые представляют Россию на международном уровне».

Эдгард и Аскольд Запашные — герои самого зрелищного номера цирка — большого конного аттракциона «Эллада», не имеющего аналогов в мире. В «Элладе» объединены сразу несколько цирковых жанров: жонглирование, па-де-де, джигитовка, акробатика на лошадях. Неоднократный победитель международных фестивалей, «Эллада» в январе этого года взяла одновременно золото и серебро на самом престижном цирковом фестивале, проходящем в Монте-Карло. Один из трюков аттракциона в исполнении Эдгарда Запашного в 2011 году был занесен в Книгу рекордов Гиннесса.

Опасный аттракцион «Среди хищников» давно стал визитной карточкой братьев Запашных. Африканские львы, редчайшие белые и уссурийские тигры под руководством народных артистов России продемонстрируют в шоу «Эмоци и...» захватывающие трюки. Можно будет увидеть «Прыжок верхом на льве» в исполнении Аскольда Запашного, в 2006 году он также был занесен в Книгу рекордов Гиннесса. Воздушная гимнастика, джигитовка, дрессура собак и попугаев ара, жонглирование — далеко не полный список жанров, которыми владеют ведущие артистки коллектива Елена Петрикова и Елена Бараненко. В этом году заслуженные артистки России были удостоены серебряной и бронзовой наград в Монте-Карло.

Шоу «Эмоци и...» пройдет в сопровождении живого джаз-бенда Theo Sound.

ЗАКАЗ И ДОСТАВКА БИЛЕТОВ
335-75-75

ЭЛЕКТРОННЫЙ БИЛЕТ

E-TICKET

ALLOSHOW.RU



**СИБИР
АРЕНА**

с **29** МАЯ

ЦИРК БРАТЬЕВ ЗАПАШНЫХ

РАДИО
ДАЧА
97.0 fm

цирковая
постановка

ЭМОЦИИ И...



0+

МАРАФОН КРАСОТЫ «Преображение»

В середине апреля в рамках мероприятия «Дни эксклюзивных распродаж» в ТК Atlantic City модный дом Katya Anderzhanova провел марафон красоты «Преображение». Ведущие стилисты и визажисты Санкт-Петербурга объединили свои знания и опыт, чтобы помочь прекрасным девушкам стать еще прекраснее.

Втайне каждая девушка мечтает по мановению волшебной палочки превратиться из Золушки в прекрасную принцессу. А, как известно, перемены нужно начинать с себя! В таком случае что может стать лучшим подарком, чем смена имиджа? Марафон красоты «Преображение» создан как раз для таких случаев. Возможно, этот подарок и оказался шагом к новой жизни. Процесс преображения очень интересный и захватывающий еще и потому, что изменения происходят во всем сразу.

Каждая женщина хоть раз в жизни должна довериться стилистам и позволить себе поменять свой образ, пройти этот удивительно увлекательный и эмоциональный путь изменения внешности. Стилисты проработали над образом в целом — подбирали не только прическу, но и одежду, украшения, макияж. И в результате героини ощутили себя совершенно по-новому.

Организатор проекта: модный дом Katya Anderzhanova.

Фотографы: Ирина Дроботенко, Олег Куцев.

Операторы: Павел Ашин, Владислав Кулыгин.

Стилисты: Яна Заика, Юлия Наталич, Костя Аксенов, Анна Воронцова.

Имиджмейкеры: Ксения Буряк, Ирина Болдырева, Наргис Шарипова, Костя Аксенов.

Информационный партнер: журнал «Эрудит SPB».

Место проведения: ТК Atlantic City.



АНТИКРИЗИСНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!!!

**ВЫГОДНЫЙ
ПРАЗДНИК С**

**весёлая
заЪея**TM
магазины праздника

**БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
ШАРОВ ПО ПРИМОРСКОМУ И
ВЫБОРГСКОМУ РАЙОНУ**
(ПРИ ЗАКАЗЕ НА СУММУ ОТ 1500 р.)

**БЕСПЛАТНАЯ
УПАКОВКА ПОДАРКОВ**
(РАЗМЕР НЕ БОЛЕЕ 20*30 СМ)

**НАПИШИ СВОЕ
ПОЖЕЛАНИЕ НА ШАРИКЕ
БЕСПЛАТНО!**

И ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ!

1000

**ИДЕЙ И ТОВАРОВ ДЛЯ ЛЮБОГО ПРАЗДНИКА -
СПРАШИВАЙТЕ У НАШИХ КОНСУЛЬТАНТОВ**

УЛ. САВУШКИНА, 141 ТРК МЕРКУРИЙ
КОМЕНДАНТСКИЙ ПР., 9 ТРК ПРОМЕНАД
ВЫБОРГСКОЕ ШОССЕ, 15 ТРК АВЕНЮ
8 (812) 426 18 36
ROSO-PAZDNIK.RU



ДЕНЬ ГОРОДА Пушкин

27 июня 2015 года в городе Пушкине состоятся традиционные праздничные мероприятия, посвященные дню основания Царского села.

Праздничные мероприятия традиционно начинаются с яркого веселого шествия колонн, в котором активное участие принимают царскосельцы, представляющие различные организации города, гости праздника, приезжающие из российских и зарубежных городов. Основные действия праздника будут происходить в центральной части города Пушкина и на территории буферного парка, в течение дня будут работать несколько площадок, на которых, помимо концертно-зрелищных выступлений, проходят конкурсные программы, являющиеся главной составляющей праздника, в которых принимают участие жители и гости города целыми семьями.

Основная тема праздничных мероприятий этого года — «Колыбель русской литературы». В рамках детской программы состоится кон-

курс декорированных детских колясок, оргкомитет совместно с партнером детских конкурсных программ — сеть детских садов и центров развития «Эрудит» — приглашает всех желающих принять участие в конкурсе.

Прогулочная коляска — это не только средство передвижения вашего малыша, но и огромное



поле для творчества. Проявите свою креативность и превратите детскую коляску вашего малыша в арт-объект, декорационное оформление может быть выполнено из любых материалов и выражено в любой форме или объеме. Для красочного оформления экипажа вашего малыша можно использовать любую детскую коляску. Участие хозяина экипажа — вашего малыша — по желанию родителей. Чтобы принять участие в конкурсе, необходимо подать заявку на участие в конкурсе в центр подготовки праздничных гуляний не позднее 17 июня. Победителей конкурса ждут призы — сертификаты от развивающего детского центра «Эрудит» и много других интересных призов.

Конкурсные программы праздничных мероприятий 2015 года

ДЛЯ ДЕТЕЙ:

- детский костюм (три возрастные номинации):
 - тема «Книжки-малышки» — младшая группа от 1 до 4 лет;
 - тема «Библиотека приключений» — средняя группа от 5 до 8 лет;
 - тема «Парад литературных героев» — старшая группа от 9 до 14 лет;
- декорированные детские коляски, тема «Мы едем, едем, едем...»;
- ассамблея талантов (младшая группа), тема «Наследники великой победы».

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ:

- лучшая праздничная колонна, тема «Колыбель русской литературы»;
- лучшее декорированное транспортное средство, тема «Литературомобиль»;
- ассамблея талантов (старшая группа), тема «Царскосельские соловьи»;
- конкурс веселых резиновых сапог, дождевиков и зонтов «Муза дождя»;
- лучший фоторепортер;
- литературные квесты.



Авторы фото: Ю. Красько, В. Фролова,
И. Михальченко, А. Касаткин, А. Смирнова.
Центр подготовки праздничных гуляний
8 (951) 669-33-99

vk.com/den.goroda.pushkin | 2010-300@mail.ru

ДЕТСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ
**«Сказочная страна
 Тарабумия»**

Интерактивный музей-театр «Тарабум» сообщает, что 31 мая с 11:00 до 19:00 в парке «Муринский ручей» при поддержке администрации Калининского района пройдет первый в России фестиваль «Путешествие по сказочной стране Тарабумия». Дети попадают в волшебную страну, где получают сказочную карту с маршрутом, по которому им необходимо пройти, останавливаясь в закодированных городах для решения определенных задач: красоты, искусств, здоровья, мастеров и т.д.

www.tarabum.ru
 vk.com/tarabum
 (812) 719-64-40,
 +7 (911) 706-20-04

ТАРАБУМ
 музей-театр анимации



МАГАЗИН РАЗВИВАЮЩИХ ИГР



Незнайка
 всё лучшее для развития детей

интернет-магазин
 www.neznaika-spb.ru

Купон на **5%** скидку
 на монтеessori - материалы
 при покупке на сумму 3 000 рублей

Купон на **10%** скидку
 на музыкальные инструменты фирмы
 «Goldon»

г. Санкт-Петербург
 пр. Обуховской обороны, дом 76 литер «А»,
 пом.107 (с. м. Елизаровская) Телефон: (812) 365-48-36

Купоны действительны до 20 июня 2015 г.



ТРК "Академ Парк", Гражданский пр., д.41, 2 этаж
 ТРК "Континент", пр.Сточек, д.99, 1 этаж
 ТРК "Жемчужная плаза", Петергофское шоссе д.51, 2 этаж
 ТРК "Пять Озер", ул. Долгоозерная д.14, 1 этаж
 ТРК "Атмосфера", Комендантская пл., д. 1, цокольный этаж
 ТРК "Родео Драйв", Культуры пр., д. 1, 1 этаж
 Время работы магазинов Бусомания в Санкт-Петербурге
 с 10.00 - 22.00, без выходных

Бусомания

Невероятно красивые украшения и яркие аксессуары для модниц всех возрастов! Только сейчас дисконтная карта постоянного покупателя в подарок при любой покупке!

www.busomania.ru
vk.com/busomania

Превью

Piter-review

Журнал «Превью» – это популярное ежемесячное издание о путешествиях и досуге, об образовании и выборе профессии, о психологии и юриспруденции, о детском мире и домашних питомцах, о красоте и здоровье, о модных тенденциях и новинках сети Интернет и многом другом.

Красочно оформленные, интересные статьи привлекают потенциальных читателей. Журнал с удовольствием читают в салонах красоты или в ожидании заказа в ресторане, в клинике перед приемом врача-специалиста или у нотариуса. Основная читательская аудитория мужчины и женщины в возрасте 25-45 лет. Формат издания А5.



Точки распространения:

- 1 – Администрация МО «Город Всеволожск»,
- 2 – Филиал РГГУ, 3 – Управление ЗАГС, 4 – Дом культуры,
- 5 – Клиника семейной медицины «Медиус»,
- 6 – Туркомпания «Клуб Путешествий», 7 – Парикмахерские «Тет-а-тет», 8 – Компания «Александр Недвижимость»,
- 9 – Нотариальная контора, 10 – Салон стильной одежды «Гала», 11 – Автошкола «Тутти»,
- 12 – Салон красоты «Мэджик Бьюти» и др.

Приглашаем к сотрудничеству рекламодателей!
 Тел.: +7 999-217-71-88, +7 952 236 3895
 E mail редакции: info@p-review.ru
www.p-review.ru



ВСЕ ЛУЧШЕЕ — ДЕТЯМ! **Ginza Project**

Для приятного отдыха своих гостей в ресторанах позаботились о самых маленьких, дав возможность приятно проводить время всей семьей. Конечно же, это в первую очередь большие, яркие и интересные интерактивные детские комнаты, которые есть почти во всех ресторанах холдинга. Горки, домики, разнообразные лазалки, игрушки и конструкторы. Это большой пиратский корабль, на котором можно смело выходить в путешествие в «Пряности&Радости» на Васильевском острове. Детская комната в одноименном ресторане на Белинского — настоящий парк аттракционов, где можно вдоволь покататься на настоящей карусели. Или же оформленная в виде настоящего сказочного домика с причудливыми лесенками и горками чудесная комната в «Шурпе» на Энгельса, 27 или в ресторане «Самса» на Ленинском, 84. Школа чародейства и волшебства «Хогвартс» распахивает свои

двери для самых маленьких гостей в ресторане Ginza! Детская комната в точности повторяет интерьер самого известного в мире магического учебного заведения, а стены украшены портретами выдающихся учеников: Гарри Поттера, Рона Уизли и Гермионы Грейнджер. Здесь каждый ребенок почувствует себя частью увлекательного и неизведанного мира магии! Игры здесь становятся интереснее, а мультки красочнее, так что порой даже не хочется прерываться на обед! Волноваться за детишек не придется, за ними

всегда присматривает опытная няня. Но, конечно же, на этом внимание к маленьким гостям не заканчивается. Как и для взрослых, в ресторанах Ginza Project устраивают интересные, познавательные и увлекательные мероприятия для малышей. Кулинарные мастер-классы, на которых вместе с шеф-поварами ресторанов детки весело учатся готовить любимые блюда. Тематические костюмированные праздники с аниматорами, сказочными героями. По воскресениям в ресторанах «Наречке», «Самса», «МамаЛыга» на Энгельса, «Бричмула» и Sunday Ginza, «Плюшкин», Jamies Italian, «Корюшка», «Москва», «Пряности&Радости» на Посадской и Васильевском, «Хочу Харчо» дети участвуют в интересных конкурсах, узнают много нового, учатся общаться, поют и танцуют. Приходите и отдыхайте в ресторанах холдинга всей семьей!

(812) 640-16-16
www.ginza.ru



Фильм о вас

Главная особенность современной коммерческой видеосъемки — превращение обычного человека в героя собственного фильма. Это может быть история про вас, про ваших близких, история о значимом моменте из вашей жизни, к которому вы сможете постоянно возвращаться, пересматривая видео. Фильм о выписке из роддома, о вашей прогулке, семейный фильм, свадебный фильм или фильм о любых других праздниках и важных событиях. Моя основная задача как видеооператора — превратить повседневную жизнь в фильм. Ведь каждый человек, каждое событие и история — это сюжет для маленького или большого видеофильма.

Евгения Сыраева, видеооператор
vk.com/club56431488
 +7 (911) 701-41-81

У ВАС БЫЛА СВАДЬБА?!

Много сил вложили на ее подготовку, а PITER.TV не сделали вам подарок? Это пора исправить!



Объявляем конкурс

Свадебного видео – Испытание свадьбой!

Загружайте яркое видео с вашей свадьбы до 30 июня и получайте призы от нашего спонсора REDMOND способствующие долгой и счастливой семейной жизни.

В течение четырех дней специальное жюри из представителей канала Piter.TV выберет трех финалистов на основе народного голосования — количества лайков и результатов финального голосования запущенного на портале Piter.TV, которое и определит трех победителей конкурса.

5 июля в прямом эфире на канале Piter.TV, будут подведены итоги конкурса и объявлен победитель. Подробности WWW.Piter.TV



ТОРБЕН КУЛЬМАНН

СОВРЕМЕННЫЙ НЕМЕЦКИЙ ИЛЛЮСТРАТОР И АВТОР

Торбен Кульманн родился в 1982 году в Нижней Саксонии. Графический дизайн и технику книжной иллюстрации он изучал в Гамбургской высшей школе прикладных наук. В настоящее время проживает в Гамбурге. Дипломной работой Торбена Кульманна стала книга в картинках «Линдберг. Невероятные приключения летающего мышонка», которая в январе 2014 года вышла в издательстве «Норд-зюд ферлаг». Эта богатая оригинальными идеями история родилась благодаря детскому увлечению автора необычными изобретениями и его огромному интересу к истории воздухоплавания. За короткое время книга была отмечена на многих конкурсах и награждена многочисленными премиями. В июле 2014 года Немецкая академия детской и юношеской литературы назвала ее книгой месяца, а немецкий Фонд художественного оформления книги признал «Линдберг. Невероятные приключения летающего мышонка» одной из самых красивых книг Германии 2014 года.

Расскажите, как родилась идея написать книгу «Линдберг. Невероятные приключения летающего мышонка»?

Книга — это моя дипломная работа. Я понимал, что, пока я учусь, у меня достаточно времени на ее написание, нежели по окончании обучения. Сама идея книги — это желание мышонка получить крылья и научиться летать. Как к вам приходят образы ваших маленьких героев? Вы черпаете вдохновение в воспоминаниях детства или присматриваетесь к существующей действительности?

В основном я черпаю вдохновение из своего детства. Я собирал разные ненужные вещи и любил строить, эта фантазия во мне сохранилась, и, уже повзрослев, я хочу ее реализовать.

Как долго велась работа над книгой?

Помимо написания книги, у меня была еще и основная работа, поэтому трудно

обозначить временные рамки. Но в целом около двух лет.

Вы писатель, еще и иллюстратор, расскажите, как к вам пришла любовь к рисованию?

Я уже не помню те времена, когда не рисовал. Любовь эта возникла еще в детском саду.

Сохранились ли у вас самые первые детские рисунки?

Да, отец собирал все мои работы.

Какая была у вас в детстве любимая книга и проиллюстрировали ли вы ее уже, если нет, то почему и планируете ли сделать это?

Это немножко сложный вопрос. Книги, которые я читал в детстве, не отложились у меня четко в памяти. Наиболее яркие впечатления я получил от книги «Дракула», которую я прочитал уже в более осознанном возрасте.

Автором каких еще произведений вы являетесь?

Я выпустил пока две книги — это «Линдберг. Невероятные приключения летающего мышонка» и «Город кротов», но я начал выпускать книги только в прошлом году, и скоро будет третья книга.

Ваши пожелания нашим читателям.

Самое главное — это фантазии при чтении!





ВСЕ ДЛЯ ИНТЕРЬЕРОВ

ТК «Интерью» — первый торговый комплекс целевой покупки, предлагающий своим покупателям по-настоящему современные интерьерные решения, эксклюзивный выбор товаров известных брендов и все необходимое для создания стильного, яркого интерьера. В ТК «Интерью» представлены отделочные материалы, мебель различных стилей, двери, напольные и настенные покрытия, камины, текстиль, креативное освещение, элитная сантехника и аксессуары. Главная особенность ТК «Интерью» в том, что все его салоны представлены на больших торговых площадях — от нескольких сотен до нескольких тысяч квадратных метров. Мы старались сделать так, чтобы, посетив салон, можно было не только выбрать, но и почерпнуть идеи для оформления жилого пространства с помощью предложенных готовых интерьерных решений. Изысканный стиль новых брендов по достоинству оценивают как дизайнеры, так и покупатели, имеющие разные запросы и возможности.

www.interiotk.ru
ул. Полевая Саби́ровская, д. 54, лит. А

Международный
День Йоги 20-21 июня
ФЕСТИВАЛЬ Санкт-Петербург

ЙОГА: МНОГО ПУТЕЙ, ЦЕЛЬ ОДНА

УЧИТЕЛЯ ИЗ ИНДИИ, США, ЕВРОПЫ, РОССИИ
авторские школы друзья общение
ПОГРУЖЕНИЕ В ПРАКТИКУ лекции
отдых МЕДИТАЦИЯ МНОГООБРАЗИЕ
Ишвара-йога КРАСОТА раджа-йога веды
ПРАНАЙАМА традиция БОН йога патанджали
друзья АШТАНГА ведический РАДОСТЬ
дыхательные ТЕХНИКИ ХАТХА шивананда йога
КЛАССЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ концентрация
108 КРУГОВ «ПРИВЕТСТВИЯ СОЛНЦУ» ТАНЕЦ
учителя ДЫХАНИЕ БХАРАНАТЪЯМ
МУЗЫКА ИШВАРА-ЙОГА ПОСИДЕЛКИ У КОСТРА
вечернее шоу ЦА-ЛУНГ отдых СВОБОДА
вегетарианская кухня ТАНЕЦ КОНЦЕНТРАЦИЯ
РАДОСТЬ общение ЙОГА ВИДЖНЯНА
ароматерапия ХАТХА-ЙОГА ЗВУКОТЕРАПИЯ
НАТЪЯ-ЙОГА медитация мастер-классы
движения Гурджиева тантра ароматерапия

РЕГИСТРИРУЙСЯ
ONLINEREG.RU/YOGADAY2015
КУПИ БИЛЕТ ДО 15 ИЮНЯ
СО СКИДКОЙ 16%
VK.COM/CLUB_YOGADAY2015
FACEBOOK.COM/GROUPS/YOGADAY2015



Тренировка

С ФИТБОЛОМ

Автор: фитнес-инструктор
Мария Калашникова

« Помните, что перед началом занятий необходимо проконсультироваться с гинекологом.



ПЛАН ТРЕНИРОВКИ

Занимайтесь 2-3 раза в неделю. Начните тренировку с разминки. Это может быть любимое кардиоупражнение, а можно просто пошагать на месте 5-10 минут. Затем выполните все представленные ниже упражнения. Для тренировки нам понадобятся коврик и фитбол.

Сегодня наша тренировка будет направлена на такие части женского тела, как ноги и ягодицы. Во время беременности, а особенно в последние trimestры, на ноги приходится самая большая нагрузка. Но есть и хорошие новости. Во-первых, у вас появился новый помощник в занятиях фитнесом – это ваш малыш! С каждым днем он растет, соответственно, и масса вашего тела становится больше. Таким образом, ваш будущий малыш добавляет нужный для выполнения упражнений вес, и специальные утяжелители вам не понадобятся. Во-вторых, все упражнения, направленные на укрепление мышц ног и ягодиц, также тренируют мышцы живота.

1 Отведение ноги назад с опорой на фитбол

Встаньте напротив фитбола, обопритесь о него руками. На выдохе отведите ногу назад, стараясь выполнять движение только за счет сокращения ягодичной мышцы. Задержитесь в этом положении на 1 счет и медленно на вдохе вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение по 10-12 раз на каждую ногу.





2 Приседания с фитболом у стены

Прижмите мяч спиной к стене, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, руки опущены вниз по бокам. На 4 счета медленно, не отрывая спину от фитбола, выполните приседание, руки выведите вперед, выдох. Вернитесь в исходное положение, вдох.

3 Мост

Лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы поставьте на пол, как можно ближе к ягодицам. Руки вдоль туловища. Следите, чтобы поясница и шея были максимально прижаты к полу. Не запрокидывайте голову! На выдохе напрягите ягодичные мышцы и мышцы тазового дна, затем приподнимите таз вверх. Плавно, без рывков. Почувствуйте, как работают мышцы. Медленно поднимайте таз вверх, как можно выше, задержитесь в верхней точке, после так же плавно опускайтесь вниз. Упражнение отлично укрепляет мышцы живота.



4 Выпады на месте

Встаньте в широкую стойку — сделайте шаг правой ногой вперед, колени мягкие, спина ровна, руки на поясе. На вдохе присядайте, не прогибая спину и не сгибаясь в поясе. Колено не выходит вперед ступни, а голень выступающей ноги находится строго перпендикулярно полу. Опирайтесь на пятку впереди стоящей ноги. Выдохните, вернитесь в исходное положение. Упражнение можно выполнять с опорой на фитбол. Выполните 10-12 повторов на каждую ногу.



5 Сжимание фитбола ногами

В положении сидя упритесь одной рукой в пол, другой придерживайте мяч, ноги согните в коленях, мяч зафиксируйте между ногами. На выдохе сожмите мяч, на вдохе расслабьте мышцы. Сделайте 2-3 подхода по 30 повторений.



6 Заканчиваем тренировку растяжкой

ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ

Встаньте прямо, подтяните ягодицы, захватите стопу правой ноги правой рукой и приведите ее к ягодице. Почувствуйте растяжение передней поверхности бедра, повторите с другой ноги.

ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ

Упритесь обеими руками в стену на уровне груди, отшагните настолько, чтобы наклон вперед вызвал растяжение задней поверхности бедра и легкое ощущение растяжки в спине, старайтесь не прогибать поясницу в наклоне, сохраняя спину максимально прямой.

ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДЕР

Сядьте на пол, ноги разведите в стороны. Наклонитесь вперед, если это возможно, коснитесь руками пола между ногами. Однако цель — потянуть мышцы внутренней поверхности

бедер и сохранить спину максимально прямой, а не скруглиться вперед и тем самым снять напряжение с работающих мышц.

«ЛЯГУШКА»

Встаньте на четвереньки. Плавно колени раздвиньте в стороны таким образом, чтобы бедро и голень образовали прямой угол, а лобковая кость находилась перпендикулярно полу. Аккуратно подайте таз вперед, опустите предплечья на пол. Зафиксируйте положение на 30 секунд. Затем плавно подайте таз назад, ягодицами тянитесь в направлении пяток. Оставайтесь в этом положении 30 секунд.

«БАБОЧКА»

Сядьте на пол. Согните колени и раскройте их в стороны. Стопы соедините подошвами вместе и зафиксируйте их руками. На вдохе тяните колени в пол, на выдохе расслабьте ноги, но при этом представляйте, как колени опустились еще ниже. Удерживайте положение в течение 30 секунд.

Такие занятия проходят в клубе для будущих родителей «Родник» на ближайшей к вашему дому площадке. При предъявлении майского выпуска журнала «Эрудит» вы получаете одно занятие фитнесом бесплатно в любом из клубов.

(812) 448-68-88, www.rodnikclub.ru

Мама знает, что лучше

В течение первого года жизни ребенок познает мир, прежде всего, через кожу. Каждое прикосновение дарит малышу новое впечатление. Для полноценного мироощущения маленькому человечку необходимы не только ласка маминых рук, мягкая перинка, любимые игрушки, но и правильный безопасный уход.



более 90 лет компания Weleda изучает целебные свойства растений и раскрывает их внутренний потенциал для поддержания здоровья. Независимые дерматологические тесты и сертификат Natrue гарантируют высочайшее качество и безопасность 100% натуральной косметики Weleda. Специалисты Weleda используют растительное сырье только тогда, когда знают наверняка, где собран урожай, в каких условиях он проходил обработку, и лично знакомы с людьми, которые за это отвечают. Синтетические ароматизаторы, красители, консерванты и минеральные масла отсутствуют в составе. В основе средств – чистейшие растительные масла, родственные по структуре нашей коже. Для создания уникальных рецептов используется концепция ведущего растения, направленная на решение конкретной задачи. Каждый ингредиент привносит свой вклад в эффективность продукта и благотворно влияет на растущий организм.



Календула, внешне похожая на маленькое солнышко, издревле известна своими заживляющими свойствами. Она была выбрана в качестве ведущего растения **детской серии Weleda**, которая уже несколько десятилетий пользуется большим доверием у заботливых мам. Линия из 10 продуктов разработана совместно с акушерками и педиатрами с учетом особенностей детской кожи. Средства с календулой создают на коже естественный согревающий защитный слой и способствуют ее здоровому и правильному развитию. Особый аромат на основе натуральных эфирных масел также оказывает терапевтическое действие и вызывает у малыша ощущение тепла и безопасности.

Серия Weleda с алтеем предназначена для реактивной кожи, склонной к атопическому дерматиту. На первый взгляд, алтей кажется очень хрупким, однако он всегда мужественно сопротивляется жаре и недостатку влаги. Слизистое вещество в его корнях и цветках защищает растение от высыхания. Это свойство Weleda использовала в серии для детей с гиперчувствительной кожей. Средства интенсивно питают, защищают и восстанавливают кожу, возвращая Вашему ребенку радость каждого соприкосновения с окружающим миром. Продукты этой линии неароматизированы, чтобы оградить нежного кроху от избытка импульсов извне.

Больше информации на сайте www.weleda.ru



*Сертифицированная натуральная косметика.

ТЕПЕРЬ НАС ТРОЕ



Виктория Варфоломеева,
акушерка, медицинский
(клинический) психолог.



«Вот настал долгожданный момент – мы приехали из родильного дома на такси вместе с нашими родителями, и... первой мыслью, проскочившей у меня в голове, было: «Пеужели это произошло? И это мой сын? Наконец-то мы дома!» Уже на следующий день мы с женой, практически одновременно, подумали вслух: «А как мы раньше жили без нашего сынишки?», – возникло ощущение, что он был с нами всегда». Такими переживаниями со мной поделились мои друзья, недавно ставшие родителями.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С СЕМЬЕЙ НА ЭТОМ ЭТАПЕ ЖИЗНИ?

Для начала необходимо отметить, что пара становится семьей не благодаря штампу в паспорте и не вследствие рождения детей. Многие авторы, а также мои коллеги, специалисты в системной семейной психотерапии*, придерживаются одного мнения в ответе на вопрос «что есть семья?» — между партнерами есть секс, крыша над головой, холодильник, и все перечисленное является общим по взаимной договоренности (условному супружескому союзу).

Каждый этап жизни пары сопровождается изменением взаимоотношений партнеров, меняется взгляд друг на друга в связи с новыми заботами, переменами в финансовой, профессиональной и бытовой сферах жизни, а тем более с появлением пополнения в семье и взросления детей. Итак, выражаясь научным языком, мои друзья перешли на следующую стадию развития супружеских отношений — «супружество с маленьким ребенком», или «триада». Если до рождения малыша пара научилась договариваться между собой в различных вопросах совместного существования (обязанности



каждого определены — кто моет посуду, кто покупает продукты, сколько у каждого свободного личного времени и т.д.), то после появления нового члена необходимо абсолютно все оговаривать заново. Придется иначе вести домашнее хозяйство (например, жена не может уделять столько времени кулинарным изыскам, как то было прежде), свободного времени становится меньше (или его практически нет), поощрения и наказания теперь будут касаться не только домашнего кота, но и подрастающего малыша, общение между супругами стало качественно иным (супруга больше времени и внимания уделяет малышу, пеклели мужу), а также сексуальная жизнь партнеров зачастую отодвигается на второй план.

Таким образом, с появлением ребенка семья переживает так называемый кризис, во вре-

РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА МОЖЕТ ОБЪЕДИНИТЬ СУПРУГОВ И УКРЕПИТЬ СЕМЬЮ!

мя которого меняется не только ее функционирование, но и структура (на одного члена больше), а также увеличивается дистанция между супругами. Все внимание матери обращено на младенца, так как у нее появляется потребность удовлетворять все его биологические нужды; как следствие, отец отодвигается на второй план, а о том, что он еще и муж, супруга забывает вовсе.

Первые месяцы после рождения становятся самыми трудными для молодых родителей — они учатся быть мамой и папой. К сожалению, бывает так, что родители отодвигают свои супружеские обязанности на потом на неопределенный срок, постепенно превращаясь в сожителей. В таких случаях единственным весомым и объединяющим семью фактором становится сам малыш, который оказывается в центре внимания семьи.



* Системная семейная психотерапия — это одна из самых молодых психотерапевтических школ, развивающихся в последнее время. При этом клиентом является вся семья, вся семейная система, именно она — объект психотерапевтического воздействия. Базовая идея системной семейной психотерапии заключается в том, что семья — это социальная система, то есть комплекс элементов и их свойств, находящихся в динамических связях и отношениях друг с другом. Семья — это «живой организм, напоминающий скорее пламя, чем кристалл» (Черников А.В., 1997; Варга А.Я., 2001).

Ребенок очень чутко чувствует все настроения и перемены в отношениях мамы и папы, поэтому для укрепления связи между ними неосознанно заболевает психосоматическим заболеванием (энурез, бронхиальная астма и т.д.). То есть психологически здоровый ребенок будет в той семье, где мама и папа остаются еще мужчиной и женщиной. Желательно, чтобы при этом молодая пара жила отдельно от

родительских семей, создавая и сохраняя свою собственную систему взаимоотношений и жизненных правил, налаживая собственный быт. Следовательно, удовлетворение потребностей друг друга становится наиболее вероятным и полноценным.

Биологически люди, мужчины и женщины, стремятся к совместному проживанию в целях сохранения и продления жизни, а вдвоем это выполнять проще, чем в одиночку. Семья — это очень сложный единый организм, который стремится к стабильности своего существования, с одной стороны, а с другой, к развитию (например, встретились мужчина и женщина, притерлись друг к другу, обзавелись бытом, родили ребенка, затем второго, дети пошли в социальные институты, выросли, покинули родительский дом, и партнеры опять оказались вдвоем, встречая старость). Все члены семьи связаны друг с другом и взаимно влияют друг на друга. Рождение ребенка может объединить супругов в процессе воспитания и ухода за ним. Поэтому, как ни странно, несмотря на кризисы, семья укрепляется.

Виктория Варфоломеева,
 медицинский (клинический) психолог
 Виктор Бажанов, врач-психотерапевт

Полный комплекс услуг для здоровья женщины



психологи-
ческий
комфорт

положи-
тельные
эмоции

материнство

женское
здоровье

**Женская консультация
при "Роддоме на Фурштатской"**

ул. Фурштатская, 36а
тел: (812) 458-76-76
www.rd2.ru

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ДЕТСКУЮ КРОВАТКУ

К выбору детской кроватки, бывает, подходят без должного внимания. Можно взять такую вот симпатичную, беленькую с бантиками, или, может, ту, подешевле... они же все одинаковые, верно? На самом деле нет, не одинаковые. Будущие папы и мамы часто даже не подозревают о тех сложностях, с которыми им придется столкнуться с появлением малыша.

Разобраться с этими трудностями как раз и должна помочь правильная детская кроватка.

Итак, давайте разберемся, на что нужно обратить внимание, чтобы не промахнуться с выбором кроватки. Ведь именно в ней ваш малыш может провести так много времени в первые, самые важные годы своей жизни. Отталкиваться мы будем от детских кроваток Wundermobel (Вундермебель), в которых разработчики действительно продумали практически все, что вам может понадобиться от детской кроватки.

Безопасность

Безопасность всегда на первом месте. У кроватки не должно быть острых углов и заостренных граней. Это очевидный момент, но не забудьте обратить внимание на рейки: они тоже должны иметь скругленные грани. В идеале рейки должны быть такими по ширине, чтобы малышу было удобно держаться за них. Расстояние между рейками обязательно должно соответствовать ГОСТу (7-10 см). Это поможет уберечь вашего ребенка от серьезных травм и вывихов.

Весь крепеж должен быть как минимум утоплен в дерево. В идеале — как у кроваток Wundermobel, дополнительно закрыт заглушками. Все фиксаторы и подвижные механизмы тоже должны быть вне пределов досягаемости малыша. У кроваток «Вундермебель», например, этот вопрос решен с помощью фирменных смарт-фиксаторов, с которыми легко управляться взрослым и которые не сможет открутить ребенок.

Между ложем и рамой кроватки не должно быть зазоров, куда может провалиться-



ся ножка малыша. У кроваток Wundermобel, например, не только отлично подогнано ложе, но и в комплекте сразу идет фирменный матрас, не оставляющий даже минимально опасных зазоров.

Надежность и качество

Чтобы кроватка служила долго, она должна быть изготовлена из твердых пород дерева, покрытого безопасными материалами. В случае кроваток фирмы «Вундермебель» — это цельный массив бука, покрытый цветной эмалью на водной основе, которая абсолютно безвредна (что выгодно отличает ее от обычных мебельных лаков).

Кроватка, скорее всего, прослужит не очень долго, если ее стенки будут скрепляться самим ложем. Такое решение сделает конструкцию хлипкой, «одноразовой» и сильно ограничит кроватку по функциональности. У кроваток Wundermобel есть полноценная рама, которая не только гарантирует долгий срок службы, но и позволяет использовать кроватку как конструктор: снимать боковые стенки и варьировать высоту положения ложа в любых комбинациях.

Функциональность

Кстати, именно инженерное решение с полноценной рамой вывело кроватки Wundermобel на недосягаемую высоту по функциональности и комфорту использования. Кроватка фирмы «Вундермебель» работает как конструктор, который вы можете собирать под разные этапы взросления вашего малыша. Этому также способствуют 8 положений ложа с широким диапазоном между самым низким и самым высоким положениями (такого нет ни у одного другого производителя).



Когда малыш совсем маленький, кроватку можно использовать как большую люльку. Выставьте ложе на максимальную высоту, положите матрас жесткой стороной вверх. Установите фирменные бесшумные маятники и опустите откидную секцию у передней стенки. Откинутая секция примагнитится к раме кроватки и не будет стучать при укачивании. Уникальная конструкция маятников обеспечит очень комфортную амплитуду укачивания (укачивать, кстати, можно буквально одним пальцем). Высота стенки с откинутой секцией образует естественный бортик безопасности, обеспечивая при этом легкий доступ к малышу. Маме не придется нагибаться, это снимет нагрузку с ее спины.

Кроватку также очень удобно пристыковывать к родительской. Трудно переоценить, насколько это удобно, ведь малыш находится рядом с мамой и при этом спит в своей кроватке, привыкает к ней. Для стыковки достаточно всего лишь снять заднюю стенку и установить ложе на один уровень с высотой своей кровати (8 уровней регулировки очень в этом помогут).

У фирменного матраса, идущего в комплекте с кроваткой, есть специальная пристегивающаяся секция, которая устраним возможный зазор между кроватями. Стенка с откинутой секцией

обеспечит легкий доступ к малышу со стороны комнаты. И да, кстати: уникальная конструкция маятников позволит укачивать малыша даже при плотной стыковке к родительской кровати.

Когда малыш начнет подрастать, маятники можно будет снять, поставив на их место продолжение обычных ножек (идут в комплекте). Ложе кровати можно будет постепенно опускать, подстраивая под рост ребенка. Когда ребенок начнет ходить, ложе кровати Wundermобel можно будет опустить в са-

мый низ, переднюю стенку снять, а на ее место установить два деревянных бортика (идут в комплекте), которые не позволят малышу выпасть из кроватки во сне и при этом сохранят возможность самостоятельно выбираться и залезать в кроватку. В этом режиме кроватки-дивана она прослужит до времени, когда ребенку не наступит пора перебраться уже в полноценную подростковую кровать.

По замыслу разработчиков кроваток «Вундермебель», родители должны только выбрать подходящие расцветку из 9 вариантов и постельное белье. Прочие вопросы их волновать не должны. Этому способствует и собственное производство в Петербурге, гарантирующее быстрый сервис и наличие любых деталей (по условиям трехлетней гарантии бракованные детали, если такие обнаружатся, не ремонтируются, а просто меняются на новые).

Выбирайте правильные кроватки, и пусть ваше время будет посвящено своему малышу, а решепие бытовых псеудобств возьмут на себя кроватки Wundermобel!



wundermобel.ru
(812) 988-56-26,
8 800 700-48-66



Маленькие пачки GOO.N впервые в продаже!

То же качество по доступной цене!



*Внутренняя поверхность содержит Витамин E

как подарок

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



для того, чтобы попробовать

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



в отпуске и на выходных

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



Подгузники на ленте GOO.N
размер NB 22шт.



Подгузники на ленте GOO.N
размер S 21шт.



Подгузники на ленте GOO.N
размер M 17шт.



Подгузники на ленте GOO.N
размер L 15шт.



ЯПОНСКИЕ ПОДГУЗНИКИ GOO.N - КАЧЕСТВО С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ



ВСЕГДА ПОД ПРИСМОТРОМ

Служба такси «ТаксовичкоФ» выпустила долгожданное для многих клиентов мобильное приложение. Его отличительные особенности — понятный и дружелюбный интерфейс, а также простая механика оформления заказа. Есть и еще один дополнительный плюс, который оценят заботливые родители: с помощью мобильного приложения можно проследить за маршрутом следования автомобиля.

Мобильный «ТаксовичкоФ» оперативно обработает заказ, и автомобиль приедет в течение 5 минут. Родители могут в реальном времени отслеживать перемещения такси на карте и видеть, через какое время машина будет на месте. Теперь не придется стоять на улице с детьми и ждать, пока приедет автомобиль. Кроме того, клиенты могут связаться с водителем одним нажатием на экран и уточнить парадную, попросить встретить или донести коляску. Все тарифы можно посмотреть сразу, они прозрачны и расписаны достаточно подробно в приложе-

нии «ТаксовичкоФ». Можно с точностью до рубля рассчитать, во сколько обойдется поездка, например, от метро «Пионерская» до аэропорта «Пулково» с двумя детскими автокреслами, животными и т.д. А если понравилась поездка, можно даже оставить водителю чаевые — тоже через мобильное приложение! Приглашать друзей в приложение и оставлять отзывы можно прямо в машине «ТаксовичкоФ», потому что на каждом борту работают бесплатный Wi-Fi и другие современные атрибуты комфорта.

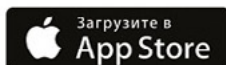
Теперь родители могут не переживать, кто отвезет малыша в школу, детский сад или к бабушке. Если нужно срочно отправить чадо без сопровождения, вы всегда можете быть уверены, что автомобиль не свернет с нужного маршрута и, более того, поедет самым комфортным и коротким путем. В приложении вы сразу увидите фото водителя вашего автомобиля и его рейтинг. Рейтинг водителей компании «ТаксовичкоФ» составляют клиенты опять же с помощью мобильного приложения.

Спектр дополнительных услуг службы такси «ТаксовичкоФ» учитывает потребности всех клиентов. «ТаксовичкоФ» заботится о безопасности своих пассажиров, особенно если это дети.



Сам себе «ТаксовичкоФ»

скачай мобильное приложение



Поездка от

150 Р

☎ 333-00-00

таксовичкоф.рф



**Сверхбыстрая
подача машины**

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

С ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТОЙ ФЕРМЫ!

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

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

Молочные смеси HiPP Combiotic. Преимущества bio-молока

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

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

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

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

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



HiPP Combiotic® – новое поколение молочных смесей.

Вдохновлено самой природой.

Составляющие молочной смеси HiPP Combiotic®:

- ✓ **ПРОБИОТИК**
Пробиотики
- ✓ **ПРЕБИОТИК**
Пребиотики
- ✓ **ARA / DHA Омега-3 / Омега-6** –
полиненасыщенные
жирные кислоты
- ✓ **Нуклеотиды**



Материнское молоко – лучшее питание для Вашего малыша. Ребенок, который находится на искусственном вскармливании, не должен быть лишен тех преимуществ, которые дает грудное молоко, поэтому мы создали молоко смеси нового поколения HiPP Combiotic® на основе ценного BIO-молока. Уникальная формула HiPP Combiotic® содержит выделенные из грудного молока пробиотики, а также пребиотики, подобные содержащиеся в грудном молоке, необходимые для полноценного развития и стабильной иммунной системы.

Из поколения в поколение мы работаем за это слово жизни.
Клеер-Нильсене-Бейер

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

hipp.ru

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

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

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

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

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

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

Борис Смолкин

В звездном майском номере читайте эксклюзивное интервью с известным артистом, непревзойденным дворецким из сериала «Моя прекрасная няня» Борисом Смолкиным и его супругой Светланой! Борис рассказал нашей редакции о том, как любил пошалить в детстве, о первой зарплате артиста и о «мечте про запас». А также признался в том, что семья — это главное в его жизни и что детей нужно воспитывать только своим примером.

Текст: Мария Калашникова

Борис, расскажите о вашем детстве. Каким ребенком вы были?

Рассказывают, я был разным ребенком: любимым моим развлечением в раннем детстве (когда я только начал ходить и что-то лепетать) было подойти к бабушкиному буфету, когда никого нет в комнате, открыть дверцы, дернуть за салфетку и вытащить всю посуду, которая там есть, соответственно, разбив ее вдребезги, — вот такое развлечение мне нравилось. Сейчас я начинаю понимать того ребенка, будучи уже взрослым человеком, порой хочется так же поступить, но что-то меня, конечно, останавливает. Еще я был очень разговорчивым: няня, тетя Настя, водила меня гулять в садик на углу Стремянной улицы и Дмитровского переулка и всегда после прогулки говорила моим родителям: «У Бори не голова, а дом советов». А дело было в том, что во время прогулки я забирался на скамейку, тем самым собирая вокруг себя всех мам и бабушек, гуляющих в садике, и что-то им умное рассказывал. В отрочестве я довольно прилично учился в школе, правда, в девятом классе я поступил в математический класс при университете, и учеба стала сложнее. Я думаю, причина сокрыта не столько в сложности образования, сколько в том, что уже в те годы я четко знал: хочу быть артистом! Но этот факт не помешал мне довольно прилично окончить школу и поступить в университет. В театральный я, кстати, поступал целых три раза, но это длинная история.





Если бы вы не стали артистом, чему бы посвятили жизнь?

Я всегда знал, что мечты в жизни нужно иметь обязательно две: если одна не сбудется, то запасная уж точно должна исполниться! Я очень трепетно относился и отношусь к точным наукам: математика, физика, биология, химия в особенности, ходил на лекции в университет. Если бы театральная карьера не сложилась, то я однозначно выбрал профессию врача. Я даже решил тогда, что буду врачом-эндокринологом.

Помните ли вы вашу первую работу и зарплату?

Первую свою зарплату я получил, еще будучи студентом, случилось это, наверное, курсе на третьем. А дело было так: на параллельном курсе учились Миша Боярский и Валя Кособуцкая, мы очень дружили. И вот, перед Новым годом, встречаю я Мишу в коридоре института, и он говорит, что нашел халтуру (сейчас бы это назвали корпоративом). Халтура оказалась в Инженерном замке, в советские времена там находился какой-то проектный институт. И вот мы, человек восемь-десять студентов, отправились развлекать гостей: кто-то читал, кто-то пел, кто-то танцевал, в общем, организовали такой концерт часа на полтора. И мы получили сумасшедшие деньги по тем временам, каждый — рублей по десять, это при том, что стипендия у нас была 28 руб.

Светлана, сложно быть женой знаменитого артиста?

На улице к Борису подходят часто — это хорошо и нормально, значит, есть успех, человек старается не зря. Я лично живу не со знаменитостью, а с мужем, который дома, как и все мы, имеет свои достоинства и недостатки, достоинств, конечно, больше.

Борис для вас дом и семья — это?

Это почти все! С возрастом семья начинает занимать все больше и больше места в жизни человека, становится почти главным. С другой

стороны, для мужчины и профессия невероятно важна. Меня работа не отпускает, но семья все равно на первом месте, это огромное счастье — иметь семью.

Давайте поговорим про вашего сына Глеба, расскажите в каком классе он учится, чем увлекается?

Глеб учится в девятом классе, и сейчас ему предстоят выпускные экзамены. Девять лет он занимался фигурным катанием, в двенадцать получил звание кандидат в мастера спорта. А год назад заявил, что больше не хочет заниматься фигурным катанием, и занялся футболом. Он давно стремился в футбол, но как-то мы не особо придавали этому значение. Мы думали, что на этом со спортом все, но ошиблись: Глеб повесил коньки на гвоздь, самостоятельно нашел футбольного тренера, прошел отбор и с большим удовольствием пошел играть в футбол.

Глеб актером стать не планирует?

Не планирует, у меня и у старшего сына не было такого желания. Глеб немного снимался в кино, что-то озвучивал, но это его как-то не увлекло.

Что для вас отцовство?

Для меня отцовство — это очень естественное состояние. Я никогда не мыслил своей жизни без детей, ни в первом браке, ни в браке со Светланой. Брак со Светланой и появление Глеба — настоящее чудо для меня. Мне было 50 лет, когда я женился, и 51, когда родился сын. Мои чувства сложно передать словами, это нечто невообразимое. Тем не менее, несмотря на огромное счастье, я с полной уверенностью могу заявить, что отцовство — это очень тяжелый труд.

Должен ли, на ваш взгляд, мужчина принимать участие в воспитании ребенка или только обеспечивать семью?

Конечно, должен! Я стараюсь влиять на своих детей личным примером. И, как бы то ни было, отец в любом случае принимает участие в вос-

питании ребенка, хочет он этого или нет. Говорить, что это сугубо дело женщины — глупость и попытка уйти от ответственности за своих детей. Сын или дочка все равно смотрят, как ведет себя отец, и будут вести себя соответственно. Поэтому чтение правоучений — для меня не метод воспитания, я не люблю этого делать, но бывает и так, что другого выхода нет, и приходится наставлять.

Светлана, расскажите, есть ли у ваших мужчин какие-то любимые блюда? Что вы им любите готовить?

Я готовить вообще не очень люблю, но куда деваться, приходится кулинарить. Борис любит грибной суп, например, а Глеб — борщ и грибной суп вообще не ест, так что приходится угождать обоим.

БС: Я в еде вообще неприхотлив, ем простую пищу. Не люблю, кстати, сыр — это у меня с

детства, причем все остальные молочные продукты я ем. И надо заметить, совсем не ем суши, не могу понять, как можно употреблять в пищу сырую рыбу.

Какие у вас планы на лето, уже решили, где будете отдыхать?

Планы на лето зависят от работы и от ребенка. У нас громадные планы по поводу ремонта в квартире и на даче. Работа, как я сказал, тоже очень влияет на планы, так как если заказы есть, то приходится работать, если их нет, то могу позволить себе отдыхать. Предсказать, когда точно появится свободное время, довольно сложно в моей профессии.

Ваши пожелания нашим читателям.

Живите дружно и читайте журнал «Эрудит»!



Никита Ладоженский и Анастасия Марасюк

13 ЛЕТ, ТСК «ВДОХНОВЕНИЕ», ПОБЕДИТЕЛИ И ФИНАЛИСТЫ СПБ И ЛО,
ФИНАЛИСТЫ И УЧАСТНИКИ МЕЖДУНАРОДНЫХ КОНКУРСОВ

Почему вы решили выбрать именно этот вид спорта?

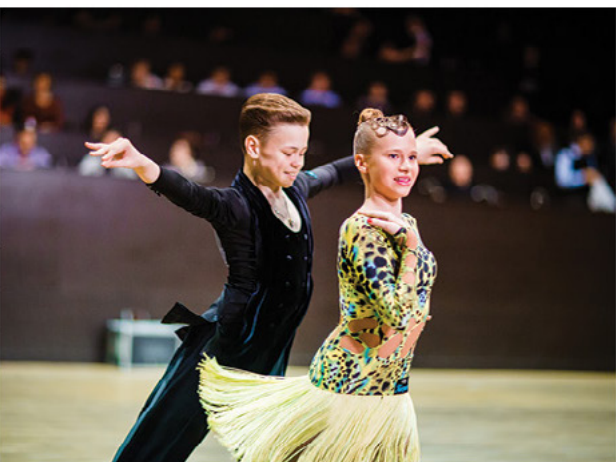
Н: Когда мне было 6 лет, мама привела меня на танцы и мне очень понравилось. Меня поставили в пару с лучшей девочкой нашей группы.

А: Когда я была маленькой и пришла на линейку в первый класс, я увидела, как выступали танцевальные пары, мне это очень понравилось, и я решила этим заниматься.

Как ваше профессиональное увлечение помогает в жизни? Какие качества характера формирует?

Н: Я более организован, мой день расписан в буквальном смысле поминутно. Я выносив, в хорошей спортивной форме, в школе участвую в разных спортивных мероприятиях и часто побеждаю. Я легко нахожу общий язык с девочками в отличие от моих одноклассников.





А: Я стала более организованной, стойкой, легкой. Благодаря танцам я побывала во многих странах мира.

Чувствуете ли вы уважение со стороны сверстников и гордость родителей?

Н: Да, чувствую. Сверстники раньше не понимали моего увлечения, но, когда увидели мое выступление, стали ко мне относиться по-другому! они увидели, что это не просто танец, а это настоящий спорт. Мама очень много уделяет времени моим танцам. Она гордится мной и очень меня поддерживает.

А: Конечно! Много раз перед турнирами я слышала слова поддержки от своих сверстников. Очень помогает вера тренеров в нас. Но самое главное — это то, что родители вкладывают в нас свою любовь.

Как удается совмещать со школой? Много времени отнимают тренировки?

Н: Со школой совмещать можно, но очень сложно. Тренируюсь почти каждый день сразу после школы и до десяти вечера, приходится поздно ложиться спать, так как после тренировок делаю уроки. Один раз до четырех утра писал доклад! В этом году я закончил школу с одной четверкой, остальные пятерки. Если я буду учиться плохо, мама мне сократит тренировки, а танцы для меня — самое важное.

А: Со школой совмещать иногда бывает трудно, но я стараюсь. Мы занимаемся почти каждый день. Когда по три, а когда и по четыре с половиной часа. Но когда тренируюсь, время летит незаметно, ведь я очень люблю танцевать.

В каких крупных соревнованиях вы участвовали?

Н: Я часто бываю в Москве на международных соревнованиях, несколько раз был в Риге и Германии. Самый незабываемый конкурс — в Англии, Блэкпул.

А: Из крупных соревнований были чемпионаты в Великобритании, Германии и России.

Что вы можете посоветовать своим сверстникам, которые только ищут свой путь? Как выбрать занятие по душе?

Н: Искать что-то по душе, бороться и никогда не сдаваться!

А: Нужно выбирать занятие, которое тебе нравится, которое приносит радость и доставляет удовольствие.



Атаулин Ансар

ФИНАЛИСТ КОНКУРСА «ДИЗАЙНЕР ГОДА» ОТ МОДНОГО ДОМА KATYA ANDERZHANOVA

Почему ты решил выбрать именно этот вид деятельности? Решил профессионально заниматься дизайном?

Я просто пробую себя во всем. Учусь в модельной школе Masaronis Kids, увидел там информацию о конкурсе и решил поучаствовать.

Как твое профессиональное увлечение помогает в жизни? Какие качества характера формирует?

Мое увлечение модой и дизайном помогает формировать собственный вкус. Развивает также терпение, усидчивость и внимательность к деталям.

Как удастся совмещать со школой? Много времени отнимает? Влияет ли на успеваемость по основным образовательным программам?

Школе мои увлечения не мешают. Я много чем занимаюсь и делаю это после учебы. Мои увле-



чения занимают все мое свободное время. Несмотря на это, моя успеваемость не страдает и держится на стабильном уровне.

Что ты можешь посоветовать своим сверстникам, которые только ищут свой путь? Как выбрать занятие по душе?

Я бы посоветовал своим сверстникам пробовать себя во всех направлениях и чтобы родители их в этом поддерживали. Так как это может в будущем найти занятие по душе.

«ХИТрюшки»

ЗВЕЗДЫ НАШЕГО ГОРОДА

На днях состоялся сольный концерт хэдлайперов детской эстрады группы «ХИТрюшки». Полный аншлаг, на «Песне Земли» Майкла Джексона зал просто взорвался, а на «Андреевском флаге» и «Русском парне» люди хлопали стоя.

Почему вы решили выбрать именно этот вид деятельности?

Мы выбрали не только пение! Мы выбрали образ жизни! Ведь «ХИТрюшки» — это целая жизнь! Здесь и вокал, и хореография, и театр, и работа над собой! И каждый день где-то — борьба, где-то — удовольствие!

Как ваше профессиональное увлечение помогает в жизни? Какие качества характера формирует?

Мы боремся с собственной ленью и хандрой, это сначала трудно, а потом привыкаешь. Зато какое удовольствие мы получаем от сцены и зрителей!

Чувствуете ли вы уважение со стороны сверстников и гордость родителей за тебя?

Друзья и знакомые знают многие наши песни. А на концертах зрители подпевают. Родители параллельно осваивают профессии помощников режиссеров, стилистов и костюмеров.

Как удается совмещать со школой? Много времени отнимают репетиции?

Со школой все отлично. Утром учимся, вечером бежим на репетицию и концерт. Чем больше у нас дел, тем больше успеваем. А в школе нас часто просят спеть на праздниках.

В каких крупных мероприятиях вы участвовали?

Запомнились съемки на Первом канале в Москве, работа с Оксаной Федоровой и Алисой Гребенщиковой, выступления с Игорем Сарухановым и Викой Цыгановой, выступление с Робертино Лоретти в Ледовом дворце, выступление в концерте «Город-Молод» на Дворцовой площади с прямой трансляцией на канале «Санкт-Петербург», Рождественская ярмарка, концерты в БКЗ «Октябрьский». Вообще, все концерты перечислить невозможно, у «ХИТрюшек» каждый день — это событие.

Что вы можете посоветовать своим сверстникам, которые только ищут свой путь? Как выбрать занятие по душе?

Главное — услышать себя, понять, к чему душа лежит. Хочешь петь — пой. Хочешь стать фигуристом — тренируйся и т.д. Главное — пробуй, не жалея себя, работай, и все получится! У нас ведь получается!

По информации «Эрудита», в конце мая — начале июня состоится новое прослушивание в «ХИТрюшки»!





ЗАЩИТИМ ПОБЕДУ! ИСТОРИЯ ОДНОГО ГЕРОЯ!

Май – месяц празднования 70-летия Победы в Великой Отечественной войне. О прошлом, настоящем и будущем Дня Победы вместе с «Эрудитом» размышляет Михаил Семенович Кантор – участник ВОВ, подполковник в отставке, в прошлом – преподаватель высшего военного училища. И, хотя ему уже 91 год, он продолжает трудиться – преподавать общественные науки студентам-медикам.

Текст: Марина Лисовец

Фото: Андрей Мишуров

Разделила ли война вашу жизнь на «до» и «после»?

До войны мы с родителями жили в Луге, в большом доме, который утопал в зелени и стоял бок о бок с церковью. В 1941-м я только окончил школу (связь с которой, кстати, поддерживаю до сих пор), поступил на Восточный факультет Ленинградского университета, 21 июня вернулся в Лугу и рассказал родителям о своем зачислении, а 22 — война! Помню, на спортивных соревнованиях я пробежал стометровку, и потом ровно в полдень там же на стадионе мы все слушали речь Молотова о начале войны. Но думали: две-три недели, и немцы будут разбиты. Война изменила жизнь безвозвратно. Восточные языки и Китай, в котором я хотел работать, музыка, которой я учился несколько лет, — все осталось мечтой. Уходя на войну, я толкнул свою скрипку под шкаф, надеясь и найти ее там. Но после войны в Лугу не вернулся. Если бы не война, жизнь сложилась бы иначе!

Что было вашим талисманом в суровые военные годы и помогало не падать духом?

В моем сознании тогда талисман был чем-то религиозным, а партия и религия были несовместимы. Но у каждого было что-то, напоминавшее о мирной жизни и вселяющее веру в победу! Со мной всегда была моя маленькая довоспная школьная фотография. Она и помогла. Любил ее и сейчас люблю. Ну и, конечно, песни были эмоциональным талисманом, поддерживали! И безоговорочная вера в победу! Не было ни сомнений, ни опасений. Я во всем мог быть не уверен, кроме победы! С молоком матери, со школьной скамьи в нас воспитывали, что Советский Союз победить невозможно! Что нам «чужой земли не надо, но и своей вершка не отдадим»! Моральный дух и идеология были очень мощными талисманами для всего народа.

Каким был для вас День Победы в далеком 1945 году? И что особенно запомнилось?

В то время я был комсоргом пулеметного батальона в запасном полку, в городе Шуя. Салюта у нас не было, но те, у кого было личное оружие, в военном городке организовали торжественную стрельбу. Командир полка объ-



явил выходной. В детском доме, над которым мы шефствовали, воспитательницы накрыли нам офицерский стол. Мы пили за Победу и пели «Священную войну». В 1946-м, когда я служил в артиллерийском училище в Костроме, 9 мая мы проходили парадом по городу! Помню, что следующий День Победы я встретил в Горьком. А с 53-го по 61-й служил на Сахалине, где мы отмечали очень празднично: построениями, митингами и концертами. Но первый Салют Победы довелось увидеть только спустя 20 лет после 9 мая 1945 года, в Ленинграде, когда наконец сформировалась традиция широко отмечать этот великий день. Специально приехал из эстонского Тапа, где служил, на праздник. И все эти годы День Победы заставлял меня в разных уголках России.

Каково значение этого праздника сегодня?

Та война имела для нашего народа особое значение. От ее исхода зависела судьба страны. В войнах, которые велись раньше, целью правителей был захват власти и территорий. А фашизм стремился истребить целые народы, уничтожить наше государство и поработить людей. Это была война двух идеологий: коммунистической и самой страшной — фашистской. То, что сегодня на Украине пытаются поставить знак равенства между ними, — грубейшее извращение истории. Но самое опасное, что происходит, — стремление развенчать героев и подменить победителей в войне, обесценить подвиг нашего народа. К примеру, в американских учебниках истории победа приписывается США. Внедрить в сознание молодежи можно все, что угодно, что выгодно. Победа в той войне имеет для России особое значение. И мы должны защищать нашу победу!

Что мы для этого можем сделать? В наших силах не позволить переписать историю в угоду других государств?

В том-то и дело, что 30 лет назад участников войны было много. Свидетели тех событий не допустили бы искажения исторических фак-

тов. Но их все меньше, они уходят, их осталось всего около 300 000. Сегодня большинство составляют не они, а их дети, внуки и правнуки, которым необходимо рассказывать правду. Молодым стоит вспоминать об оставшихся ветеранах и общаться с ними не только перед праздниками. Поднимать тему победы, устраивать с фронтовиками встречи как можно чаще, а не в канун крупных юбилеев. Можно издавать серии книг не только о зверятах или сказочных персонажах, но и о героях той войны. Книги с описанием исторических фактов, подвигов, наград. Так, чтобы детям было интересно! Чтобы мальчишки собирали фото героев и обменивались ими, а не фантиками от жевательной резинки.

Как бы вам хотелось, чтобы относилось к победе подрастающее поколение? Каким вам представляется этот день через сотню-другую лет?

Хочется, чтобы было 9 Мая! Чтобы так же праздновали и не забывали! Сегодня для народа символ победы — ветеран. Настанет время, когда физически ветераны уйдут. Это неизбежно. Но пусть ветеран, как символ останется!

Когда подрастет ваш правнук и спросит вас о сути этого великого праздника, что вы ему расскажете и пожелаете новому поколению в его лице?

Скажу, что это — самый главный праздник! Он посвящен миллионам людей, ценой жизни отстоявших страну, чтобы ты мог счастливо жить, а не быть рабом и представителем «низшей расы». Именно такой могла быть наша реальность, если бы исход войны был иным. Ты должен хорошо готовиться ко Дню Победы! Нужно доказать своими успехами, что ты его достоин. XXI век — век учебы. Учи историю своей страны, знай и береги ее. И, когда вырастешь, не позволяй ее переименовывать! Помни: в той войне победили мы!





ДЕВА ПРЕМАЛ И МИТЕН

Удивительным образом этим людям удается собирать огромные залы по всему миру и объединять людей, открывать наши сердца. Взрослые, серьезные люди на их концертах поют, смеются, плачут, обнимают друг друга и, вероятно, возвращаются к себе. Дева и Митен говорят, что мантра позволяет нам заглянуть внутрь себя, найти свет и любовь, которые есть в каждом из нас, в эти минуты любой другой нам кажется близким и родным!

О магической и целительной силе мантры, о том, как улучшает здоровье, помогает раскрыть внутренний потенциал, а также о том, какие мантры благотворно влияют на детей (особенно с повышенным дефицитом внимания), какие нужно пропевать во время беременности, как мантры помогают встретить настоящую любовь и обрести семейное счастье, как найти путь к себе... и о многом другом сакральном читайте в нашем эксклюзивном интервью!

Как вы нашли себя в исполнении мантр? Начали их петь с детства? От кого услышали впервые?

ДЕВА: Я благодарю своих родителей, особенно папу, так как это они познакомили меня с мантрой и восточной духовностью еще до моего

рождения. Когда мама была беременной, они с папой пели мантру Гаятри для меня, пока я жила в животике, так что это был тот момент, когда я услышала мантру впервые. (Gayatri Mantra — одна из наиболее значимых мантр. Польза от воспевания мантры описывается,

как мудрость, постижение и просветление. — *Прим. автора*). Потом, когда я росла, мы уже вместе с родителями продолжали осознанно петь мантры, перед сном, например, так что для мспя мантра — это абсолютно естественно. **В чем заключается целительная волшебная сила мантры? Это мистика вибраций или священный молитвенный текст?**

МИТЕН: Мантры — это священные звуки. Индийские мистики исследовали, как звуки влияют на наше тело, и обнаружили, что различные звуки влияют на нас по-разному, и не только на физическое тело, но и на метафизическое. Когда они выявили, что определенный звук влияет и создает отклик в теле и сердце, они начали исследовать, сколько раз нужно издавать этот звук, чтобы этот отклик по-настоящему появился. Они обнаружили, что этот звук нужно издавать 108 раз. Мантра, пропетая 108 раз, обладает целительной силой.

Есть ли специальные мантры для женщин, которые могут помочь встретить любовь, например, или обрести гармонию, успокоение, когда что-то идет не так? Как мантра влияет именно на женскую энергетику?

ДЕВА: Прекрасно всегда находить любовь внутри себя, а не искать ее снаружи. Для осознания любви к себе существует мантра Ахам Према (Aham Prema). Особенная мантра, приглашающая мужчину в жизнь женщины, называется Сат Патим Дехи Парамешвара (Sat patim dehi parameshvara). Но прежде всего мантры приводят нас в состояние внутреннего покоя, в состояние любви внутри, именно это состояние помогает привлечь все желаемое извне. Мантры помогают нам сфокусироваться внутри себя, именно там наше настоящее богатство и волшебство.

Есть ли специальные мантры для маленьких детей? Как мантра помогает успокоить ребенка?

МИТЕН: От многих людей мы слышим, что когда они включают мантры, дети успокаиваются.

Не какая-то одна определенная мантра воздействует на ребенка гармонизирующим образом, а само чувство, которое она дает. Многие говорят, что мантра Гаятри прекрасно воздействует на детей, и не только на детей, а даже на котиков или собак, животные тоже успокаиваются.

Какие мантры особенно хороши во время беременности?

Ом Намо Бхагавате васу девая (Om Namo Bhagavate Vasudevaya).

(Помимо защиты, эта мантра дарует просветление, самореализацию, осознание высших



« Мантра помогает нам вернуться внутрь, а внутри мы чувствуем единство. Пропевая мантры, мы возвращаемся к себе настоящему. Внешне мы отличаемся, но внутри нас всех есть любовь, свет и мир, внутри себя мы едины ».

ценностей, духовное наслаждение, успех во всех начинаниях. — *Прим. автора*)

На ваших концертах всегда происходит что-то необыкновенное: абсолютно разные люди поют, смеются, плачут, обнимают друг друга. Это потрясающие чувства, колоссальное единение! Каким волшебным образом вам удается открыть сердца тысячи людей и объединить всех? Или это все священные тексты?

МИТЕН: Для нас это тоже тайна, но Дева приоткроет завесу.

ДЕВА: Я повторяю, мантра помогает нам вернуться внутрь, а внутри мы чувствуем единство. Пропевая мантры, мы центрируемся в себе. Внешне мы отличаемся, но внутри нас всех есть любовь и мир, внутри себя мы едины.

МИТЕН: Мы писали эту музыку в волшебном месте, ашраме Ошо (духовный лагерь-курорт премиум-класса в Индии, Пуна. — *Прим. автора*), и мы писали ее не для того, чтобы быть известным или собирать стадионы; эти звуки пришли к нам из медитации. Например, рок-музыка воздействует на первую чакру (связь с телом), классическая музыка — на интеллект, а мантры касаются наших сердец, раскрывают сердечную чакру — вот почему многие плачут. Это слезы радости, а не грусти.

Вы познакомились с Митеном в ашраме Ошо много лет назад, там все способствует, конечно, любви, но столько лет вы вместе! В чем секрет гармоничных отношений между мужчиной и женщиной, на ваш взгляд?

ДЕВА: Секрет прост — путь к себе. Когда мы полны и счастливы внутри себя, мы не зависим от других и тогда счастливы друг с другом.

МИТЕН: Самое важное — это принятие и уважение духовных путей друг друга.

Многие духовные учителя и Ошо в том числе говорят, что женщина, вставшая на путь просветления, должна отказаться от детей — так ли это?

(Ошо (1931-1990) — великий индийский духовный лидер и мистик XX столетия. Имеет последователей по всему миру. Говорил о погружении в мир без привязанности к нему. — *Прим. автора*)

Для Ошо самой большой ценностью была свобода, не существовало никакого «должен». И он говорил: «Ищите свой путь и следуйте ему, с детьми или без них, только не поддавайтесь влиянию общества, которое навязывает вам, что вы должны иметь детей или не должны. Слушать нужно только свой внутренний голос, только вы знаете, как нужно». Он также говорил, что мы сами еще являемся детьми, общество очень инфантильно, нужно много работать над собой и расти духовно, чтобы суметь взять эту огромную ответственность, как воспитание детей.

Ошо рассказывал притчу о реке, двух ее берегах, двух влюбленных и о том, что жить этим влюбленным нужно по разные стороны этой реки, а вечерами выплывать на лодке на реку, и если им суждено будет встретиться в этот вечер, то это прекрасно, а если нет, то так лучше! Тогда это будет истинное чувство. Вы смогли бы так с Митеном? Жить вроде вместе, но не зная, увидите ли вы сегодня со своим любимым или нет?

Мы так и живем. Это метафора, эти берега — это ваши два духовных пути. У нас так же:

когда мы поем вместе, в этот момент мы встречаемся на реке, а остальное время мы в реальности вместе, но на самом деле отделены. Это прекрасно работает. Например, мы спим каждую ночь вместе, но на самом деле мы каждый в своем мире, в своем сне. Это метафора.

Я: Некоторые психологи советуют парам и в реальности жить отдельно, чтобы чувства не угасали.

МИТЕН: Это очень индивидуально для каждого. Мы все время вместе с Девой, 24 года, 24 часа в сутки и мы счастливы. Всегда нужно прислушиваться к истинным желаниям внутри себя и иметь смелость следовать этому.

Митен, у вас есть взрослый сын. Чем он занимается? Музыка? Он поклонник вашего творчества?

Он не самый мой преданный поклонник, он любит рэп и регги, но он любит меня и Деву.

И своим детям, моим внукам он всегда перед сном дает послушать наши мантры.

Пожелания читателям журнала (мамам, будущим мамам, всем родителям).

ДЕВА: Я желаю всем людям, особенно мамам, находить каждый день немного времени для глубинной связи с собой, друг с другом и со своими детьми! Всего несколько минут в день. Это может быть пропевание мантры Ом перед сном или минутка тишины перед едой. Это помогает соединиться с собой и глубже прочувствовать связь с членами своей семьи!

МИТЕН: То лекарство, которое мы привносим в мир, — это мантра. Я тоже советую попробовать начать их петь для себя и своих детей. Результаты вас удивят.





Стеси Дюбуа,
арт-директор нескольких
ресторанов, организатор
эксклюзивных свадеб.

БЫТЬ **БАРБИ** НЕ СТОИТ БЫТЬ ЕСТЕСТВЕННО КРАСИВОЙ



Бывает ли у вас такое, что вы выбираете один и тот же типаж при поиске партнера? У многих есть представления о «своем» или «не своем» человеке, своем типаже. У кого-то это могут быть карие глаза, темные волосы, у кого-то – спортивное телосложение, красные губы. Фетишей очень много. Сейчас я хочу обратить внимание на любовь многих мужчин к модельной внешности.

В связи с тем, что я по роду своей деятельности очень часто сталкиваюсь с подиумными моделями, промомоделями, девочками гоу-гоу, а также с очень обеспеченными и успешными мужчинами и даже олигархами, то интересных историй набирается достаточно много. Долгие годы разговоров с друзьями-мужчинами и просто знакомыми или клиентами на тему женщин, женской красоты приводили меня к ощущению своей неполноценности в связи с тем, что мой рост априори не позволяет ассоциировать себя с модельной внешностью и всеми теми красотками, которые меня окру-

жают. Но последнее время я чувствую себя в своем образе достаточно уверенно и спокойно, могу обсуждать все эти пикантные темы и разбирать по косточкам красоту девушек, что так любят делать мужчины. А это зачастую прямо приходится делать. Например, многие конкурсы красоты в нашей стране делаются как мини-кастинг для выбора очередной девушки определенными мужчинами. Я, как организатор одного из таких конкурсов, попала на обсуждение кандидаток на участие в нем. Несколько интересных, умных и привлекательных бизнесменов рассматривали фото-

графии и описание участниц. Девушки мне казались просто идеальными, не к чему было придрачиться. Перечислю некоторые из реплик: «Нет, у этой ноги толстоваты, эта не породистая какая-то, что у пса с губами?», «Здесь бы чуть пластики добавить и грудь сделать», «175 см... хм, нет, нам карлики не нужны». Слушала я это все и, так как среди этих мужчин были мои знакомые, позволила себе спросить: что же мне с моим ростом и комплекцией делать в таком жестоком мире мужчин? На что получила ответ о том, что я — это другое, меня как человека рассматривают, а девушки, они как картинки, которые рядом с тобой. То есть для них девушка модельной внешности — это приложение, атрибут и картинка, по которой судят о его статусе. Среди моих близких друзей я тоже часто слышу фразы: «Я люблю худых и высоких», «Я привык, что все мои пассии выше меня ростом, мне даже непривычно, когда девушка ниже». Можно подумать, что я как-то предвзято отношусь к моделям, но это не так, я не люблю их капризы на работе и у нас не получится обсуждать глубокие темы, но многие из них бывают очень умными и адекватными, у меня много приятельниц, которые работают моделями. Парочкой я даже восхищаюсь, так как они трудолюбивые, незаносчивые и развивают себя во многих направлениях. Я стала задумываться и спрашивать о причинах подобных мужских предпочтений. Вот некоторые из выводов: модели молоды, красивы, ухожены, умеют себя правильно подать, одеть и накрасить, знают себе цену, могут ее даже в некоторых случаях озвучить (но об этом не будем говорить), они не напрягают, очень легкие, не отличаются сильной мозговой деятельностью, тем самым давая мужчине почувствовать себя в роли учителя, бога, самого-самого, кому смотрят в рот и внимают каждому его слову. Они веселые, не заморачиваются, у них свободный график, и они в любой момент могут улететь для сопровождения мужчины в любую

точку мира, чаще молчат и просто улыбаются. Уставшему после трудового напряженного дня мужчине — идеальный вариант красивой и легкой девушки рядом, которая не напрягает. Опять же мужчина в треске, так как у его приятелей примерно такие же красивые девушки, которые мило щебечут при встрече друг с другом. Заострю внимание на фразе «похожие друг на друга». И правда, последнее время появляется все больше похожих между собой девушек. Особенно много высоких, худых блондинок с длинными белыми локонами, зачастую наращенными, но это сейчас неважно, с пухлыми губами, иногда удаленными нижними ребрами, сделанными грудями и аккуратными носами, худых настолько, что кажется, они могут упасть, и их хочется оберегать. Никого не напоминает? Всеми виной кукла Барби. Есть в нашем мире несколько девушек, которые пере-



несли почти сотни операций, чтобы приблизиться к этому эфемерному идеалу красоты. На самом деле недавно с одной из моих подруг мы осознали одну забавную закономерность: паши мамы в детстве играли в пупсов, таких пухлых куколок с белыми вьющимися волосами. По итогу их поколение не особо переживало насчет своей полноты, и многие были блондинками с химией на голове. А наше поколение росло именно на Барби — идеальной, как нам казалось, девушке с большой грудью, глазами, губами, длинными ресницами, нарисованными бровями, неимоверно узкой талией и длиннющими ногами. Хорошо, что в наше время совершенно без проблем можно обеспечить себе половину из того, что перечислено, медицина шагнула далеко в этом направлении. Но стоит ли так этим увлекаться? Есть смешной анекдот на эту тему. Глядя на лежащие на тумбочке волосы, ресницы, ногти и вставную челюсть, он плакал и молился: «Господи, спаси меня от того, что выйдет сейчас из вапшой!»



Мне кажется, что быть клоном кого-то это практично — ты знаешь, что близка к идеалу, но скучно — все одинаковые. Это уже походит на утопию.


К сожалению, многие девушки модельной внешности несчастны в личной жизни, так как жить с картинкой все же хочется не всем. Демонстрировать, развлекаться и проводить время — да, но жить могут немногие. Вот и непонятно, что делать в этой ситуации.

Как я часто люблю говорить, нужно все же стараться оставаться собой, научиться себя принимать и жить в гармонии со своим внутренним «я». Как раз этим я и занимаюсь, учусь любить себя, найти самое лучшее и красивое именно в своей внешности, личности, усилить свою индивидуальность и подчеркнуть самые выгодные части тела, лица, характера. В этом я вижу расслабление, жизнь и наслаждение ею. Когда вы полюбите себя, мир изменит к вам отношение. Да, девушки модельной внешности привыкли к вниманию, исполнению всех капризов и желаний. Но счастливы ли они в душе? Светятся ли изнутри? Да, внешне кажется именно так, но они зачастую недовольны собой и всячески пытаются себя улучшить.

Любите себя, цените свою индивидуальность. В следующих статьях мы поделимся некоторыми способами, как к этому состоянию можно приблизиться и какими методами. А мужчинам я хотела бы пожелать больше развиваться внутренне, быть независимыми от мнения окружающих и не оценивать девушек поверхностно и только с точки зрения внешности. Искренне желаю всем счастья и найти того человека, который оценит и полюбит именно вас.

Диета

Магазин вкусных покупок!

- 
- Фермерский творог
 - Шоколад на стевии
 - Черная соль
 - Печенье без глютена
 - Овсяные отруби

5%

Покажи журнал - получи скидку!

Скидка предоставляется на весь ассортимент товаров, за исключением алкогольной и табачной продукции.
Не суммируется с другими акциями и специальными предложениями. Акция действует до 30.09.2015г.,
в магазине "Диета 18" по адресу г.Санкт-Петербург, пр-т. Королёва д.7.

ст.м. Пионерская, пр. Королёва д.7



ДЕПУТАТ ЗАКС МАРИНА ШИШКИНА «МОДНО БЫТЬ ХОРОШИМ ЧЕЛОВЕКОМ»

Редакционная команда встретилась с депутатом Законодательного собрания, экс-деканом факультета журналистики СПбГУ, блестящим специалистом, но прежде всего с очень светлым человеком, великолепной женщиной, мамой двоих детей Мариной Анатольевной Шишкиной! Беседа получилась невероятно насыщенной и познавательной. Теперь мы точно знаем, что «женщина делает политику человеческой». О том, что «модно быть хорошим человеком» и «детей невозможно перелюбить», а также об образовании, временах, нравах, духовности и о многом другом серьезном и значимом читайте в нашем специальном материале.

Почему когда-то, в далеком 1977 году, вы решили поступать на факультет журналистики? С чем был связан ваш профессиональный выбор? Любовь к языку или желание что-то сказать обществу?

Я вас не удивлю, если скажу, что иметь осознанный выбор профессии в 17 лет — это редкое удовольствие. Вряд ли найдутся люди, которые

четко понимают, кем они хотели бы быть, за исключением наличия с детства узкой отраслевой специфики: танцевальный, вокальный, спортивный таланты, например. Естественно, я любила литературу, мне нравилась работа со словом. У нас в городе была городская газета, в которую я написала несколько статей и поняла, что это мое. Я не разочарована абсолютно.

Как вы стали деканом факультета журналистики? Как пришли к этому: поступило ли в те годы от кого-то предложение или это был ваш личный выбор?

Мой приход в университет был абсолютно случайным. Факультет был идеологическим, и его деканом должен был быть, во-первых, профессор (я же была кандидатом наук и доцентом), а во-вторых, этот человек должен был быть идеологически выдержан и подкован. В целом я ни по каким параметрам не подходила: мне было всего 33 года, и человек я была совсем другого плана, другого замеса. Но на тот момент я уже работала заместителем декана несколько лет, и, когда место декана освободилось, меня просто попросили временно исполнять обязанности. Но говорят же, что нет ничего более постоянного, чем временное.

СПбГУ — это мировой бренд, дает фундаментальное, классическое образование. Как вы оцениваете уровень преподавания на факультете журналистики, например? Какие плюсы и минусы в методиках?

Это совершенно утопический вопрос, но его очень часто задают. Журфак нельзя сравнивать с факультетами естественных наук, например. На то существует закон универсума (университета), в котором сочетаются фундаментальность с ремеслом. Это все равно что сравнивать Москву с Петербургом. У журфака, безусловно, есть своя специфика, и его нахождение в рамках университетского континуума определено для того, чтобы воспитать журналиста не только ремесленником, но и всесторонне развитым человеком, его просто нужно чему-то научить: дать классические знания по гуманитарным и общественно-политическим наукам, а лучше, чем университет, это сделать никто не может. И даже если человек не будет работать по профессии, то дураком уже точно не останется. Например, пройдя кафедру теории речевой деятельности и языка массовой коммуникации, а это колоссальный курс, ты уже не

сделаешь ошибок, хотя жизнь свою со словом можешь и не связать. Я сейчас говорю о совершенно классических дисциплинах, формирующих личность: русском языке, литературе, культуре речи, ораторском искусстве, истории и т.д. Все это связано со словом. Кроме того, столько книг, сколько было прочитано нами на журфаке в студенчестве, сам в жизни потом не прочитаешь. Все, что сейчас есть у меня в голове, — это университетские знания. Поэтому все обоснованно, журфак-университет — это очень сильная альма-матер, та матрица, на которой, однозначно, может строиться ремесло.

А как вы могли бы оценить систему высшего образования в России в целом и занимает ли она до сих пор лидирующие позиции в мировом сообществе?

Я могу описать ситуацию лишь широкими мазками, характерными для нынешнего времени. Система образования никогда не существует автономно. По уровню образовательной системы можно проследить уровень развития общества. Если общество рассматривает образование как стратегический ресурс, то оно вкладывает в него деньги и силы, то оно хочет получить образованное население, образованных жителей. Долгие годы в нашей стране образование являлось стратегическим ресурсом, в высшей школе учились только отличники, а троечники же учились в техникумах и ПТУ, они не могли постичь азы высшего образования, набивали руку на ремесле и получали рабочие специальности. А после того, как произошла определенная реорганизация политической системы, и по сегодняшний день образование лишь декларативно находится в рамках стратегического ресурса. Дело в том, что столько реформ, сколько прошла наша система образования, не прошла ни одна другая в мире: то мы убрали сочинение, то возвращали, вводили ЕГЭ, переходили на болонскую систему и т.д. Все эти колебания говорят о том,

что чиновники, находящиеся в системе образования, либо не понимают, что они делают, либо сознательно деформируют этот ресурс. Образование — это то, что можно «трогать» в последнюю очередь, это очень консервативная, спокойная, последовательная система, которая формируется годами, столетиями. И, прежде чем отколоть от нее кусок и что-то новое придумать, необходимо сто раз подумать.

Какие ценности в образовании и воспитании молодежи утрачены в современном обществе, на ваш взгляд? На что стоит обратить внимание?

Есть вечные базовые ценности, общие нормы поведения, принятые в человеческом обществе, которые временем лишь чуть-чуть должны быть скорректированы. Вот вы же понимаете, что такое «хорошо» и что такое «плохо». Воровать, убивать, не любить родителей, обижать

слабого — это плохо, вне зависимости от того, идет ли речь о Римской империи, Германии или о современной России. Если говорить о том, что из воспитания ушло, то, например, то, что в советское время, например, нас больше воспитывала школа, на нее возлагалась большая воспитательная задача, у нас была одна идеология, одна история, ментальное и идеологическое однообразие. Школа могла взять на себя роль воспитателя. Я все-таки считаю, что воспитывать должны родители, школа помогает дать знания, но учить быть достойным человеком должны только родители своим примером! Теряется ли роль семьи сегодня? Хорошие и плохие родители были всегда, и в прошлом веке, и в нынешнем. Может быть, родители не отдают должную дань воспитанию, потому что им приходится много работать, денег не хватает, государство мало заботится о материнстве. Но как бы то ни было, семья — это главное, и, если ребенок невоспитан, то это ошибка родителей, а если хорошо воспитан — это их победа. Все идет от дома, от того, какие ориентиры подготовили мы для своих детей. Пусть меняются времена, но мода на хорошего человека не прошла, хороший человек всегда в тренде.

Женщина в политике — это шанс для общества измениться в лучшую сторону?

Я думаю, что в политике должен быть просто честный, порядочный и профессиональный человек. Другое дело, что разница в работе женщины и мужчины, конечно, есть. Я иногда использую тезис «Женщина делает политику человечной». Я имею в виду, что мы, женщины, обычно более мягки, более терпимы, корректны, чаще прощаем слабости других людей. Женщина может себе позволить снисходительно смотреть на мужчину и понимать, что если он что-то делает не так, то не со зла, но для этого мужчину надо понимать и любить. Я все равно считаю, что большими начальниками должны становиться мужчины. У них запас прочности больше, физиология надежней, да и





в целом высокие посты — это мужская нагрузка. Женщина в очень крупной политике должна от чего-то отказаться, что-то потерять. А я у моих детей матери другой не будет.

Есть ли законодательские проекты, которые имеют для вас лично преимущественную социальную значимость? За какие «болеете душой»? Есть ли такие?

Конечно! Вот пример. Генплан — это разделение территорий по зонам, и есть такая зона проспект Маршала Новикова. Моя поправка связана с тем, чтобы сохранить эту улицу Маршала Новикова, в которой планировалась уплотнительная застройка (девять многоэтажных домов должны стоять посреди бульвара). Сохранение улицы — это в масштабах города мелочь, а в масштабах моего микрорайона — это событие. И если у меня получится, то только ради таких вот небольших достижений можно работать депутатом. И, конечно, таких вопросов много, но в политике не бывает мелких дел. Хотя, конечно, важны и мои городские проекты в сфере культуры, в сфере СМИ. Ко мне приходят люди рассказывают о своих

проблемах. Я же как депутат обязана их выслушать и по возможности помочь. Я должна сочувствовать и сопереживать. Причем, не на словах, а на деле. Вот пока это качество не потеряно, до тех пор можно работать в политике. Я считаю, что если я начну терять это качество, то все, пора заканчивать это дело.

Вам приходит много писем и вы быстро на них отвечаете. Понятно, что одна вы не способны справиться с таким огромным материалом, у вас настолько потрясающая команда, которая общается с людьми?

Поскольку моя профессия связана с информацией, я понимаю, что ее важно правильно сгруппировать. Есть молодая интернетовская аудитория, есть другая категория людей — в приемную ходят пожилые люди. Поэтому у нас работает приемная на округе, там два моих помощника, которые каждый день встречают тех, кто приходит со своими проблемами, и общаются лично. С интернет-аудиторией, естественно, мы работаем в социальных сетях, у нас есть сайт, мои персональные странички и группы во «ВКонтакте» и «Фейсбуке», электронная почта. В соцсетях новости выкладывают мои помощники, а комментарии к постам участников группы — я. Если информация приходит ко мне и я не успеваю сразу ответить, я пишу: «Напишите, пожалуйста, моему помощнику». Мне очень нравится, что расширяется интернет-аудитория. Человеку важна реакция на его вопрос. Самым доступным представителем власти для человека сейчас является депутат.

Много ли, на ваш взгляд, в политике неадекватных персонажей?

Это очень хороший вопрос. Но давайте начнем с другого. Есть профессии, которые связаны с людьми, и те, которые не связаны. Предположим, есть программист. Его человеческие качества в работе не столь важны, если он не соприкасается с людьми. В контактной профессии есть хорошие и плохие люди. А есть

еще профессии не просто контактные, а такие, которые имеют публичное выражение, — это в том числе профессии в сфере политики. Поэтому любой странный человек здесь на виду, и эти страшные люди очень часто сюда хотят попасть. Власть в последние годы мы практически не выбираем, поэтому качества политиков от избирателей, увы, мало зависят.

Как, на ваш взгляд, надо воспитывать ребенка, чтобы к нему привить целеустремленность, любовь к труду и образованию?

Если бы я знала, я бы ответила. У меня есть старшая дочка и младший сын, которому будет 10 лет — и это два абсолютно разных ребенка. Конечно, ребенок всегда берет пример с родителей: либо хороший, либо нет; в нем есть генетика, от нее никуда не деться, но про воспитание я могу одно сказать — ребенка нельзя «перелюбить», и это я только с возрастом по-

няла. И самое страшное, как мне кажется, это потерять доверие ребенка. Это ошибка родителей. Кроме того, нужно дать ребенку образование: какой-то базовый уровень знаний, своего рода первоначальный капитал.

Чем занимается ваша дочь, пошла ли она по вашим стопам?

Она окончила университет и преподает датский язык (говорит на нем очень хорошо), сейчас работает в университете. Она очень правильная. Хорошая девочка, очень положительная.

Как любите проводить время с семьей?

У меня есть хобби — я ловлю рыбу.

Решили, как будете проводить лето?

Да, конечно, нужно съездить на море с семьей.

А как вы можете описать вашу семью тремя словами?

Любящие, неунывающие, приколисты.



Проведение детских праздников

-  Дни рождения
-  Новогодние елки
-  Тематические праздники
-  Выезд аниматоров фокусников
-  Заказ шаров, тортов
-  Цирковые представления



www.curag.ru
(812) 448-47-77

Curag.ru



СТАРШАЯ ГРУППА ДЕТСКОГО САДА

Воспитатель – это первый после родителей учитель, который встречается детям на их жизненном пути. Для меня моя профессия – это возможность постоянно находиться в искреннем, все понимающем и принимающем мире детства. Невольно задумываешься о значимости профессии воспитателя, когда видишь в распахнутых, доверчивых глазах детей восторг и ожидание чего-то нового, ловящих каждое мое слово, мой взгляд и жест.

Лариса Короткая,
воспитатель
старшей группы «Эрудит».



Воспитатель постоянно должен совершенствовать свое мастерство, используя достижения педагогической науки и практики. Идти вперед, осваивать инновационные технологии, нетрадиционные методики и вместе с тем не должен забывать доброе старое, например устное народное творчество. Необходимы разнообразные знания, чтобы удовлетворять любознательность и потребности современного ребенка, помогать познавать окружающий мир.

В повышении и улучшении наших знаний о детях, педагогических методах и приемах очень помогает руководство детского центра. Периодические обучающие семинары дают нам новые знания, которые мы сразу же применяем в своей повседневной работе.

Следует отметить, что в своей работе с детьми я подбираю разные приемы и методы из различных методик, в зависимости от возраста ребенка, и все они сводятся к игровому процессу:

так ребенок лучше воспринимает и усваивает материал. В программу обучения включаются занятия по развитию речи, подготовка рук к письму, знакомство с детскими писателями, музыка, художественное творчество (изобразительное искусство, лепка, аппликация), конструирование, физическая культура, формирование целостной картины мира, расширение кругозора, получение элементарных математических и грамматических представлений. Важнейшую роль занимает социализация ребенка, именно здесь он сталкивается с первыми уроками жизни в обществе.

Я отношусь к своим маленьким подопечным как ко взрослым, чтобы они с детства учились важным вещам: ответственности и самостоятельности, учились быть терпеливыми, оказывали помощь друг другу, могли организовывать свою работу, умели проговаривать свои

чувства и эмоции, озвучивать свои потребности. Именно поэтому в нашей старшей группе есть определенные правила, знание которых помогает детям легче взаимодействовать друг с другом, ведь уже есть определенные договоренности. Например:

- материал/игра возвращается на то же место, в первоначальном состоянии;
- ограничение пространства собственной работы (не мешать другому, выбрать свое место для работы);
- если материал или игрушка заняты, ребенок ищет возможность партнерской работы или, не вмешиваясь, наблюдает и ждет, когда материал освободится и т.д.

Также есть правила касательно не только индивидуальной, но и групповой работы. Например, звонит колокольчик — это означает, что начинается занятие, и дети убирают игрушки.

« С радостью присоединяюсь к отзывам мамочек про наш любимый садик "Эрудит"! Начали ходить в него с дочкой на развивающие занятия в 2,5 годика, а когда срочно надо было отдать ребенка в сад (так уж сложились обстоятельства), мы с мужем даже не выбирали куда — пошли в садик "Эрудит". Алисе тогда было 3 года, адаптация прошла быстро, плюсом послужило то, что, во-первых, сад внутри она давно весь исследовала, во-вторых, преподаватели на развивающих занятиях и в садике одни, то есть хорошо ей знакомые. Воспитатели сразу нашли правильный подход к дочке, и она им доверилась, а это очень важно! Первые две недели я звонила в садик каждый день спросить, как дела, не плакала ли и т.п., но мои звонки быстро прекратились. Вот уже два года мы посещаем этот замечательный сад! Алиса с большим удовольствием ходит на хореографию

и рисование, что очень удобно, так как не надо ее возить куда-то. Почти каждую неделю в садике показывают спектакли, часто устраивают фотосессии. Большим плюсом является режим работы сада, с 8 до 19 ч. Мы приезжаем всегда в 9-9:30, как раз к завтраку, а если еще припозднимся, то завтрак все равно нас дождется. Очень долго можно перечислять достоинства детского сада "Эрудит", но главное, что нет недостатков!

Большое спасибо воспитателям Ане и Люсе (они были первыми для Алисы), а теперь и Ларисе, администраторам, педагогам — всему коллективу "Эрудит" » .

Яна Иллисон





Наша старшая группа разновозрастная, это тоже является одним из преимуществ. Младшие дети тянутся за старшими. Именно они создают своеобразную «точку роста», ориентир — куда дальше двигаться, к чему стремиться, чего достигать, потому что не секрет, что зачастую старшие дети являются для малышей большим авторитетом, чем взрослые. Старшие показывают младшим упражнения, опекают их и чувствуют себя при этом более самостоятельно. Младшие дети учатся правилам группы, уважению к старшим.

В целом, пока ребенок растет и развивается в подобной группе, у него есть прекрасная возможность приобрести бесценный опыт общения и взаимодействия с разными детьми.

Таким образом, воспитатель не только организует работу детского коллектива в целом, но и формирует личные взаимоотношения детей между собой, в общении со взрослыми и с окружающим маленького человека миром.

« Я хочу выразить безграничную благодарность всему коллективу "Эрудит" на Комендантском, 8! Мой сын Никита посещает садик с двух с небольшим лет. С еще более раннего возраста мы посещали только занятия. Несмотря на то, что сыночек вырос очень привязанным к маме (даже бабушкам не могла оставить!), он быстро адаптировался. Воспитатель Анна, на мое удивление, нашла к нему подход и смогла его увлечь. Тут сыграло немаловажную роль внимательное и бережное отношение к ребенку. Анечка относится к

Нельзя забывать и самого главного в работе воспитателя детского сада — это его ответственность за каждого малыша. Именно воспитатель следит за тем, чтобы в жизни ребенка не было разбитых коленок и носов и чтобы каждое пребывание в саду доставляло малышу нескрываемое удовольствие и желание идти в детский сад с большим нетерпением!

В своей работе я стремлюсь спланировать день так, чтобы детям некогда было скучать. Воспитателю приходится выступать в разных ролях: он для детей и учитель, который все знает, всему учит, и товарищ по игре, и вторая мама, которая все поймет и поможет в трудную минуту. Я стараюсь быть для детей другом, к каждому найти свой подход, понять индивидуальность каждого, чтобы не только дать им новые знания о жизни, но и воспитать положительное отношение к окружающему их миру, к само-



деткам особенно искренне, возьмет на ручки, пожалеет. Видно, что она очень их любит, и родительскому сердцу спокойно. Детки всегда чистые, аккуратно одетые, довольные! Никита очень быстро отучился от памперса, стал сам есть, одеваться. Каждый день я удивлялась, как он быстро взрослеет! Хочу выразить благодарность Люсеньке! Очень всегда внимательна и терпима к Никитке! Воспитатель старшей группы Лариса — предельно внимательна и коммуникабельна, я не знала столько о ребенке, сколько она успевала в нем заметить и развить.

Хочу сказать спасибо руководителю Наталье Витальевне за ее прямоту и искренность! Спасибо преподавателям за огромный вклад! Я всегда горжусь своим ребенком за его умения и развитые таланты!

Что касается садика — условия организованы на высшем уровне, деткам интересно, комфортно, уютно! Питание очень разнообразное, все

очень вкусно, сыночек всегда сравнивает дома: "Вкусно! Как в садике!" Большое разнообразие занятий, в удобное время, по возрасту. В садике разнообразно организован досуг, спектакли, дни открытых дверей, дни рождения с артистами и угощением! Получила огромное количество профессиональных фото с различных праздников.

И в итоге хочу заметить, что атмосфера в садике душевной доброты! Все очень внимательны к деткам и их капризам!

Спасибо вам за наши умения, навыки, приобретения, эмоции и конечно улыбки! >>

Ирина Мусалитина



« Вот уже почти 1,5 года наша дочка посещает садик "Эрудит" на Комендантском! Отдали мы дочку в садик рано, тогда ей было 1 год и 4 месяца, и, конечно, для меня было очень важно, чтобы ребенок попал в дружественную атмосферу, период адаптации прошел незаметно, чтобы полюбила это место, чтобы ей было интересно, чтобы она с удовольствием сюда ходила, и спасибо — мы такое место нашли! Выражаю огромную благодарность коллективу. Ваш профессионализм, забота, внимательность — это наше родительское спокойствие, что ребенок находится в надежных, любящих руках! За 1,5 года видно развитие ребенка, и, конечно, вклад садика в этом неоценим! Очень радуется наличие множества кружков, помимо насыщенной программы садика (это и театрализованные представления, и проведение праздников и различных игровых мероприятий), очень удобно, что кружки можно совмещать — наша дочка с удовольствием ходит на baby-фитнес, изо, хореографию и английский язык! Отдельная благодарность руководителю садика Наталье, а также чудесным воспитателям Анечке, Люсе и Ларисе! Спасибо, что вы есть и мы вас нашли » .



му себе. И надеюсь, что мои воспитанники вырастут грамотными, образованными и достойными людьми. Ведь начало в жизнь детям дают родители, а сделать второй шаг помогает им воспитатель. Совместно с музыкальным руководителем воспитатель готовит праздники и развлекательные занятия. Мы также тесно взаимодействуем с психологом и логопедом, которые помогают детям преодолевать возникающие проблемы.

Работая в детском саду, я не перестаю удивляться, насколько разные все дети, интересные, забавные, удивительно умные, умеющие любопытно рассуждать. Каждый ребенок уникален в своем роде, каждый из них и талантлив по-своему! Порой дети напоминают нам простые истины, о которых мы можем временами забывать. А иногда дети могут сказать очень мудрые вещи, которые надолго остаются в памяти. Так однажды, принимая утром в детский сад четырехлетнюю девочку, я поинтересовалась ее состоянием, она была грустная, на что получила замечательный ответ: «Иногда грусть — это тоже нормально!» Поэтому работа воспитателем для меня очень приятна, я ежедневно нахожусь в мире искренних чувств и эмоций.

Любовь Чембарцева



ЗАКАЗ БИЛЕТОВ:
8 (812) 677 57 07
КАССА РАБОТАЕТ
с 12.00 до 20.00

ТЕАТР  ПЛОДЫ
ПРОСВЕЩЕНИЯ

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

ИЮНЬ

Суббота

6

СКАЗКА О НЕПОСЛУШНОМ ПЕТУШКЕ

Кукольный спектакль для малышей по мотивам русских народных сказок. Театр Странствий» 0+

12.00

Воскресенье

7

В СТРАНЕ БУКАШЕК

Познавательный кукольный спектакль для детей от 3-х лет. Театр-студия «Артефакт» 0+

12.00

Воскресенье

7

ПРЯНИЧНЫЙ ДОМИК, или ГОРШОЧЕК, ВАРИ!

Кукольный спектакль для детей от 3-х лет по мотивам сказок братьев Grimm. «Театр Странствий» 0+

15.00

Пятница

12

ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ

Музыкально-кукольный спектакль для детей от 3-х лет. Театр «ТУТТИ» 0+

12.00

Пятница

12

ПЕППИ

Драма для взрослых и детей от 8-ми лет по мотивам повести А. Линдгрен. «Невский театр комедии» 6+

15.00

Суббота

13

ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК

Сказка для детей от 4-х лет по мотивам одноименного произведения В. Катаева. «Театр Странствий» 0+

12.00

Суббота

13

БАБА ЯГА НАОБОРОТ

Фолк-рок-сказка для детей от 5-ти лет «Невский театр комедии» 6+

15.00

Воскресенье

14

ЦАРЕВНА-ЛЯГУШКА

Кукольный спектакль для детей от 3-х лет по мотивам русских народных сказок. «Театр Странствий» 0+

12.00

380-80-50

bileter.ru

ТЕАТРАЛЬНЫЕ
КАССЫ

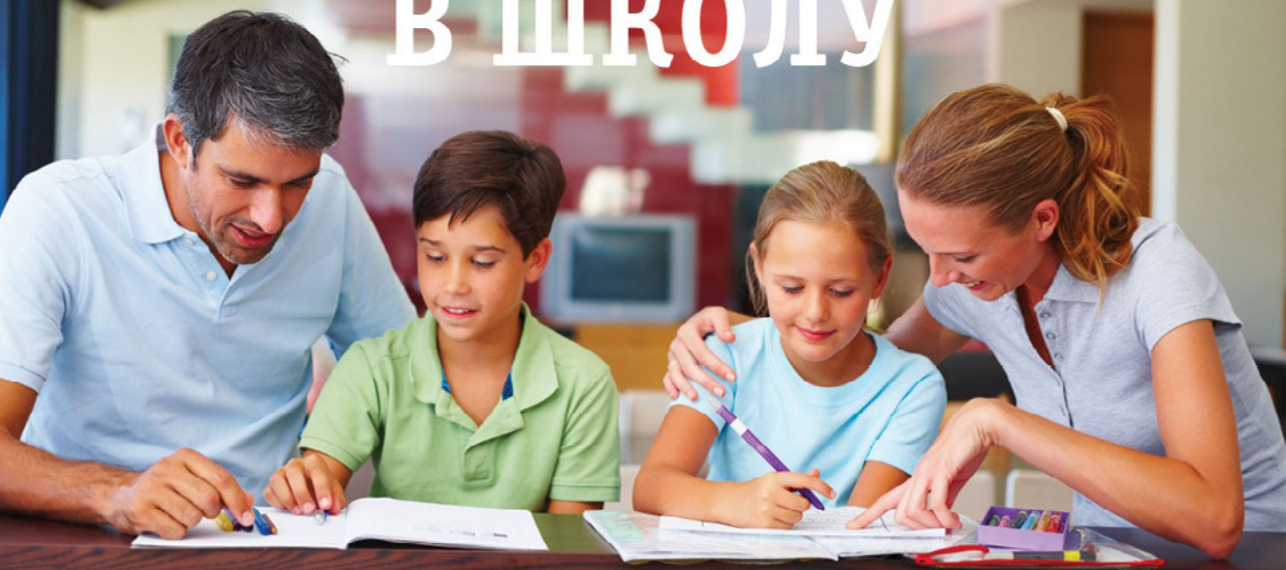
Санкт-Петербург
www.bileter.ru

билеты fit.ru
327-74-00



Городское туристско-информационное бюро Санкт-Петербурга
Saint-Petersburg Tourist Information Bureau
www.spb.tib.ru

КОГДА ПОРА В ШКОЛУ



Татьяна Андреевна
Комарова,
логопед, психолог меди-
цинского центра «Родник»
Ул. Учительская, 18, корп. 3
(812) 336-63-06
www.rodnikmed.ru
vk.com/club68521828

Однажды наступает время и каждый родитель задает вопрос: «А готов ли мой ребенок к школе?» Конечно, есть общепринятые возрастные рамки, но все мы понимаем, что дети разные и есть шестилетние успешные ученики, а есть дети, которые и в семь лет могут испытывать трудности в школе.

Выяснить, пора ли ребенку начинать школьное обучение, поможет диагностика готовности к школе. Чем раньше проводится эта диагностика, тем лучше. Желательно озаботиться этим

вопросом еще весной: иногда ребенок отстает в развитии по какому-то одному параметру, и есть возможность до сентября подтянуть его, скажем, укрепить здоровье или дополнительно позаниматься с логопедом. А в августе можно будет провести повторную диагностику, чтобы окончательно решить, готов ли ребенок идти в школу в этом году.

ИТАК, КТО ЖЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ РЕШИТЬ ДАННЫЙ ВОПРОС?

Хочется отметить, что готовность к школьному обучению включает в себя множество аспектов, которые взаимосвязаны между собой. Чаще всего специалисты делают акцент на исследовании следующего:

- физическая готовность;
- интеллектуальная готовность;
- личностная готовность.

Вследствие этого диагностика готовности ребенка к школе производится разными специа-

листами — врачами, педагогами, психологами, а уже потом выносится вердикт — готов ребенок к школе или стоит еще годик подождать.

Для определения физической готовности к школе ребенка осматривает не только терапевт, но и другие врачи-специалисты. Никто не говорит, что ребенок должен быть абсолютно здоровым, однако по результатам осмотра врачи могут предложить и повременить со школой, если имеются проблемы со здоровьем, которые могут помешать нормальному обучению ребенка в школе (или усугубиться из-за школы).

Под интеллектуальной готовностью подразумевают достаточный уровень развития памяти, внимания, мышления, восприятия и речи. В том случае если эти психические функции недостаточно развиты, обучение в школе будет представлять для ребенка трудности, так как требования, предъявляемые к ученикам в школе, основаны на предпосылке, что у всех учеников познавательные способности развиты на нормальном для их возраста уровне.

Существуют специальные тесты, которые позволяют выяснить логопедам и психологам, как у ребенка развиты:

- кратковременная слуховая и смысловая память;

- словесно-логическое, наглядно-действенное и наглядно-образное мышление (к школьному возрасту мышление у ребенка должно быть представлено во всех трех формах, однако упор делается на проверку словесно-логического мышления);

- речь (фонематический слух, словарный запас, грамматический строй, связная речь);
- координация движений;
- мелкая моторика рук;
- произвольное внимание;
- пространственная ориентация;
- элементарные математические навыки;
- общая осведомленность ребенка об окружающем мире;
- умение действовать по инструкции.

Специалисты изучают и личностную готовность, подразумевающую под собой школьную мотивацию. Главный критерий — это наличие у ребенка выраженного интереса к обучению и знаниям. Так, если ребенок на вопрос «Почему ты хочешь пойти в школу?» отвечает, что хочет учиться, и поясняет, что он имеет в виду (узнавать новое и т.п.), он готов к школе. А если он говорит, что хочет в школу, потому что ему обещали купить новую одежду и портфель, ни о какой готовности к школе речи тут не идет. Также личностная готовность включает в себя то, насколько ребенок ориентируется в окружающем мире, уровень его самостоятельности, активности и инициативы, умение устанавливать контакт с другими детьми и взрослыми, потребность ребенка в общении. Все это выясняется в ходе беседы.

Специалисты медицинского центра «Родник» предлагают вам не только диагностику готовности к школьному обучению вашего ребенка, но и возможность в летний период принять профилактические меры, попасть на прием к узким специалистам, а также позаниматься с логопедами и психологами в удобное для вас время!



НА КАНИКУЛЫ СО ЗДОРОВЫМИ ЗУБАМИ!

Подготовка ребенка к летнему отдыху — это всегда горячая пора для родителей. Что нужно сделать перед поездкой и как правильно питаться во время каникул, чтобы не омрачать их проблемами, связанными с зубной болью?



НА ОТДЫХ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

Перед поездкой, даже если она кажется вам кратковременной, необходим консультативный прием у стоматолога. Если у ребенка идет кариозный процесс, боль может возникнуть в любой момент, а применение анальгетиков способно нейтрализовать ее лишь на несколько часов. Радикально избавиться от боли реально только одним способом — вылечить зуб.

Чтобы не отравлять себе отпуск поисками стоматолога, тем более что в другом регионе или стране делать это хлопотно и дорого, лучше сходить на консультацию заранее. Ведь если будет необходимость в лечении, то за один день врач не сможет сделать «весь рот» (если ребенок маленький, он этого просто не выдержит). На консультативном приеме доктор увидит конкретную клиническую ситуацию, предупредит о возможных осложнениях и порекомендует необходимые действия.

РЕБЕНОК ЕДЕТ ОТДЫХАТЬ ОДИН

Если ребенок впервые едет на отдых один, к примеру, в летний лагерь, стоит допустить, что без внимания взрослого он будет плохо чистить зубы. Поэтому заранее посетите детского стоматолога, который проведет урок гигиены. Вам и ребенку расскажут о рациональном питании, подберут зубную пасту и щетку. Доктор обучит несложным навыкам: как правильно держать щетку, какие делать ею движения в полости рта, как пользоваться зубной нитью и ополаскивателем. Детям очень нравятся такие уроки.

Дома вместе с ребенком повторите и закрепите знания. Чтобы окончательно убедиться, что зубы вычищены правильно, можно использовать индикаторы, которые продаются в аптеке. Или вместо них обработать зубы раствором Люголя, нанесенным на ватную палочку. Участки, где зубной налет остался, окрасятся. Такая проверка будет наглядной для ребенка и может стать увлекательной игрой.



Побеспокойтесь заранее — и ваш ребенок вернется с каникул с хорошим настроением и здоровыми зубами!



СЛАДКИЙ ВОПРОС: СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ

Летом дети часто остаются без контроля строгих родителей: например, уезжают бабушкам и дедушкам. Тем, несомненно, хочется побаловать внуков разными вкусняшками. Мороженое, конфеты, сладости не лучшим образом сказываются на состоянии полости рта и оказывают отрицательное влияние на организм в целом. Поэтому необходимо ограничить прием лишних конфет, печенья, вафель и т.п.

Предпочтение стоит отдать простому шоколаду — без орехов, изюма, других наполнителей и добавок, который быстро растает во рту и не останется на зубах. Замените кондитерские из-

делия на молочные продукты, свежие и сушеные фрукты, овощи. Яблоки, груши, морковь, огурцы, орехи — тоже сладкие, но полезные. Потребление таких продуктов помогает полости рта самоочищаться, что, в свою очередь, предотвращает развитие кариеса. Кроме того, твердая пища тренирует зубочелюстную систему, способствует росту и развитию челюстей.

Фрукты и овощи содержат большое количество воды, которая растворяет и, следовательно, ослабляет воздействие содержащегося в них сахара. Также эти продукты усиливают слюноотделение, что обеспечивает дополнительную защиту от кариеса, поскольку слюна вымывает остатки пищи и нейтрализует действие кислот на зубы.

Не следует допускать употребления мучных изделий и сладостей в промежутках между основными приемами пищи и перед сном, так как ночью в слюне замедляется активность противокариозных компонентов. Можно приучить ребенка к так называемому «сладкому дню», выбрав для этого любой день недели, когда вы сможете контролировать прием сладкой пищи. Обязательным должно быть полоскание полости рта водой после приема сладостей и мучных изделий. Ну и, конечно, рекомендуется своевременная и правильная чистка зубов.

Скидка 10%

Не распространяется на ортодонтию, лечение в медикаментозном сне и седацию

Срок действия — 30.09.2015

ВЕРОНИКА
СТОМАТОЛОГИЯ

Бесплатная консультация

с составлением плана лечения

Срок действия — 30.09.2015

Детские стоматологические клиники «Вероника»

- ул. Савушкина, 12А
- В.О., 7-я линия, 62
- ул. Дундича, 17, к.1
- ул. Савушкина, 14

Стартовый капитал

Эквивалент 4-м наклейкам буклета Программы лояльности, которые выдаются после первого оплаченного визита в клинику

Срок действия — 30.09.2015

777-77-09
www.veronica.ru

ВАЖНОСТЬ ОМЕГА-3 ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ



Знаете ли вы, что во время беременности организм будущей мамы ежедневно терпит как минимум удвоенную суточную норму жирных кислот омега-3? А ведь они необходимы организму любого человека и особенно важны в период беременности как для будущей мамы, так и для развития малыша. Сегодня беременные женщины могут компенсировать недостаток этих необходимых веществ только с помощью специальных комплексов омега-3. Давайте разберемся, в чем польза омега-3 для будущих мам.

Во-первых, омега-3 помогают выносить и родить ребенка в срок. Дело в том, что недостаток жирных кислот омега-3 может привести к преждевременным родам и увеличивает риск выкидыша.

Во-вторых, эти кислоты помогают избежать осложнений при беременности. Когда организм испытывает недостаток этих полезных веществ, создается опасность развития позднего токсикоза беременности — опасного состояния, которое может сопровождаться повышением артериального давления, отеками, поражением почек, печени, нервной системы и плаценты. В особо тяжелых случаях возникает

риск для жизни матери и угроза невынашивания беременности. Кислоты омега-3 делают кровь более текучей, благодаря чему снижается артериальное давление.

В-третьих, жиры омега-3 благотворно влияют на области мозга, отвечающие за наше настроение. Тем самым эти кислоты помогают бороться с депрессией и не позволяют преобладать негативным эмоциям. Настроение становится оптимистичнее и стабильнее.

В-четвертых, омега-3 предотвращают вымывание кальция из организма, что позволяет маме оставаться здоровой, а малышу иметь крепкие кости и хорошие зубки.



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

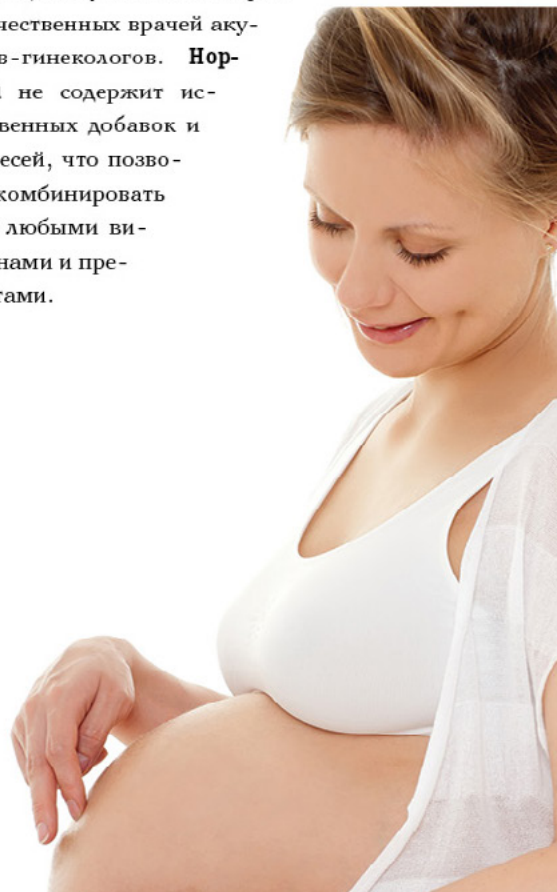
В-пятых, эти жирные кислоты благотворно влияют на иммунитет, что очень важно для будущей мамы и малыша в любое время года, особенно зимой, ведь никто не хочет заболеть во время беременности.

Не менее важны жирные кислоты омега-3 для развития организма будущего малыша. Большое количество омега-3 требуется для формирования клеток мозга и построения нервной системы, эти кислоты также необходимы для создания иммунной системы ребенка. Кроме того, омега-3 необходимы для профилактики развития аллергий и диатезов. Научно доказано, что дети, получавшие жиры омега-3 в утробе матери, рождаются с более крепкой нервной системой и иммунитетом. Дети, получавшие омега-3 при грудном вскармливании, опережают своих сверстников в интеллектуальном развитии и остроте зрения.

Кормящей маме без омега-3 тоже не обойтись: при грудном вскармливании потребность ор-

ганизма матери в жирных кислотах омега-3 возрастает вдвое, поскольку часть этих веществ отдается малышу с молоком. Природа устроила так, что материнский организм пожертвует последним, лишь бы малыш вырос здоровым. Дефицит этих веществ может пагубно сказаться как на организме мамы, так и на здоровье грудничка.

Из серии представленных в аптеках препаратов омега-3 особого внимания заслуживает **Норвесол**. На сегодняшний день это единственный на российском рынке качественный, чистый и безопасный 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 врачей акушеров-гинекологов. **Норвесол** не содержит искусственных добавок и примесей, что позволяет комбинировать его с любыми витаминами и препаратами.



РЕГЕНЕРАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

МЕДИЦИНА СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ

Александр Борисович
Смолянинов,
профессор, д.м.н.,
генеральный директор
Покровского банка ство-
ловых клеток, заведующий
НИЛ клеточных технологий
СЗГМУ им. И.И. Мечникова



Регенеративная медицина — направление очень молодое, но именно здесь закладываются новые основы врачевания. Сегодня клеточные технологии из области фундаментальной науки перешли в сферу регенеративной медицины, то есть это уже не перспективы на ближайшее будущее, а многократно апробированные, надежные методы лечения.

В Покровском банке стволовых клеток разрабатывается сразу несколько направлений использования клеточных технологий.

Во-первых, это применение стволовых клеток пуповинной крови и костного мозга при нейродегенеративных заболеваниях. Так, у нас

есть собственные разработки лечения детей с тяжелыми формами ДЦП. Второе направление — использование стволовых клеток пуповинной крови для лечения больных хроническими гепатитами.

Третье направление, которое из стадии лабораторных экспериментов уже перешло на уровень клинических исследований, — применение стволовых клеток пупочного канатика для лечения аллергологических реакций и бронхиальной астмы.

Четвертое базовое направление — использование стволовых клеток жировой ткани при артрозах. Сегодня артрозы лечат преимущественно при помощи имплантации сустава. Но, к сожалению, организм не всегда принимает импланты, к тому же, их необходимо время от времени заменять. В Покровском банке разработана методика лечения больных с артрозами на основе клеточных технологий. Из жировой ткани пациента выделяются стволовые клетки, они культивируются, и в них запускаются цитокины — вещества, способствующие активности клеток. Благодаря этому стволовые клетки превращаются в клетки хрящевой ткани — хондроциты, которые и имплантируются на поврежденную поверхность сустава. Эта методика уже показала высокую эффективность: на сегодняшний день успешно прооперировано более 40 больных в возрасте от 33 до 92 лет. Метод оптимален для лечения детей, которым из-за роста органов и тканей не подходят металлические протезы. В институте детской травматологии им. Г.И. Турнера проведено семь успешных операций с пересадкой хондроцитов детям с патологиями развития челюстно-лицевого сустава.





**ПОКРОВСКИЙ БАНК
СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК**

Еще один масштабный проект Покровского банка, осуществляемый совместно с Российским онкологическим центром им. Блохина и Дальневосточным университетом, — разработка методики лечения онкологических заболеваний на основе стволовых клеток. Методика предполагает двухэтапное лечение. На первом этапе пациенту вводят противоопухолевую вакцину, созданную на основе его пораженных тканей. Вакцина не дает заболеванию прогрессировать, и оно переходит в хроническую стадию. На втором этапе больному имплантируют стволовые клетки, которые восстанавливают иммунитет и запускают механизмы саморегуляции организма. Внедрение такой методики в клиническую практику позволит снизить дозы препаратов при химиотерапии.

Клеточные технологии активно применяются в косметологии. Например, фибробласты, ключевые клетки кожи, способны возвращать кожу в состояние юности. Изначально технология выращивания фибробластов была разработана для заживления ран, лечения ожогов, трофических язв, осложнений сахарного диабета, она и сейчас активно используется для этих целей. В Покровском банке создан дермальный эквивалент — «искусственная кожа», которая в два раза ускоряет заживление ожогов, делает рубцы менее заметными. Ну а в косметологии фибробласты открыли новую эру естественного омоложения.

В нашей стране имеются прекрасные специалисты, ученые, способные создавать открытия, достойные Нобелевской премии. Но все тормозится из-за отсутствия финансирования. Ведущие страны тратят на научные исследования колоссальные средства. У нас на такие затраты ни государство, ни бизнес-инвесторы пока пойти не могут. Но в наших силах, опираясь на достижения мировой науки, разрабатывать собственные методики лечения и внедрять их в клиническую практику. Это уже немало.



Заготовка и хранение стволовых клеток пуповинной крови и пупочного канатика

*Сохраните то,
что спасет завтра жизнь*

(812) 336-50-02

www.stemcellbank.spb.ru

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ПРИ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА



Плавание – один из самых полезных и универсальных видов спорта. Это наиболее гармоничная и сбалансированная нагрузка. Плавание тренирует максимальное количество органов и систем, не перегружая организм. Ведущими специалистами доказано, что плавание положительно влияет на психику человека. Вода снимает стресс, очищает от негативных мыслей.

Плавать не только полезно, но и приятно: какое это удивительное ощущение, когдаходишь в прохладную воду и чувствуешь эту свободу и раскрепощение. Именно поэтому плавание таклюбят дети. Мы предлагаем занятия с маленькими спортсменами. Уроки плавания, которые проводят опытные тренеры, направлены на общее оздоровление ребенка, формирование осанки, укрепление мышечного корсета. Дети становятся более ловкими, быстрыми, психоэмоционально устойчивыми, более общительными и успешными!

Взрослые также будут приятно удивлены, посетив бассейн Политехнического колледжа

городского хозяйства. Во-первых, тем, что он имеет целых шесть дорожек длиной 25 метров и зал сухого плавания для разминки. Во-вторых, чистотой и высоким уровнем обслуживания клиентов. К тому же бассейн полностью соответствует всем требованиям СанПиН: оснащен современной системой водоподготовки по рециркуляционной схеме и современной системой очистки воды (минимальное хлорирование и ультрафиолетовая очистка). Каждые четыре часа проводится анализ воды. Немаловажен и тот факт, что температура воды в чаше всегда поддерживается на комфортных +28 °С.

Мы рады предложить вам различные абонементы:

- детские группы оздоровительного плавания для детей от 7 до 14 лет;
- взрослые группы в утренние и вечерние часы;
- аквааэробику;
- аквааэробику для беременных.

Для посещения бассейна необходимо иметь:

- фотографию 3x4;
- плавательную шапочку;
- полотенце;
- резиновые тапочки;
- банные принадлежности.

Если вы заботитесь о своем здоровье и хотите поддерживать свою фигуру в великолепной форме, если вы уже давно мечтали профессионально заняться плаванием и искали для этого достойное место, обязательно приходите к нам! Занятия плаванием в нашем бассейне гарантируют вам не только отличную спортивную форму, прекрасное самочувствие, но и уверенность в себе!



Мы приглашаем детей и взрослых!
Ждем вас по адресу проспект Авиаконструкторов,
дом 28, литера А.
(812) 576-06-66
ksport@pkgh.edu.ru



ЛЕТНИЕ УЧЕНИЯ ДЛЯ ВАШИХ МАЛЫШЕЙ

Как лучше готовить ребенка к школе в жаркие месяцы летних отпусков и каникул, советует известный многим нашим читателям автор развивающих пособий для дошкольников и младших школьников, руководитель программы дошкольного образования «Диалог»

Ольга Леонидовна Соболева.

Дорогие мамы, приближается лето, и в моей почте все больше вопросов о том, как лучше в это время года заниматься с ребенком, особенно если впереди первый класс. Лето в этом смысле отличается от других времен года только тем, что все, о чем мы с вами привычно говорим на семинарах зимой и осенью, становится на порядок важнее: заниматься с детьми нужно еще ярче и креативнее, под стать краскам и творческой экспрессии летней природы, еще естественнее и свободнее, еще мягче и более расслабленно, все время помня о том, что павыки — копечны, а развитие — бескопечно, что научить — это наша задача, а развить (способности, воображение, интуицию) — сверхзадача.

Развитие ребенка происходит прежде всего в игре. Не всем взрослым людям легко играть. Это кататься на велосипеде невозможно научиться, а научиться играть — очень даже можно. Но, к счастью, можно и научиться заново. Наши книги как нельзя более в этом помогают. Только вчера одна замечательная мама из Питера написала в своем письме: «Начали читать «Любимый букварь»! Нравится! И мне пришла мысль, что эта книга ценна и для меня самой, даже в первую очередь. Воспринимаю это как возможность погрузиться в детский мир фантазии, игры»...

Игра должна стать не только формой, то есть внешней оболочкой, но и сутью всего, что совершается с ребенком и вокруг него, быть неподдельной и искренней — как чувства ребенка, как его мотивы. Мотивация превыше всего! Девяносто процентов вашей энергии во время

занятий с ребенком должны быть направлены именно на нее. Она возможна, когда не только сверхинтересно, но и абсолютно добровольно. Когда у вас получается отпустить ребенка, оставаясь рядом. Еще не готовы к полной добровольности вашего малыша во всем, что касается занятий? Тогда как можно чаще используйте ее иллюзию. Позитивная иллюзия добровольности — это возможность выбора. Желательно не из двух вариантов, а из многих (пяти, семи, десяти!).

Если делать все достаточно тонко, ребенок с утра до вечера будет бегать за вами и просить: «Хочу читать и писать!», как «Хочу мороженое, куклу, машинку...» Это отнюдь не увеличение, а повседневная реальность для сотен и тысяч вполне обыкновенных (хотя нет, в чем-то необыкновенных) семей. Такие семьи и такие дети, я точно знаю, есть в Питере. Около года назад именно питерское футбольное радио «Зенит» брало у меня интервью для программы «Подъем с переворотом» — по просьбе футбольных болельщиков, изумленных ярким желанием своих детей учиться писать и не желающих расставаться ни на день с «Космическими прописями». И именно в Питере летом, по-видимому, состоится моя большая родительская программа по просьбе мам и пап.

Со многими из вас мы, наверное, увидимся, а пока за подробностями о летних и «нелетних» занятиях с детьми, которым не исполнилось еще и восьми, обращайтесь по адресу: olga@methodika.ru. Пишите! Ответы на письма придут всем, я буду рада помочь.

ЛЮБИМЫЙ БУКВАРЬ

Необычная методика позволит малышу не учиться чтению, а читать: незаметно, без видимых для себя усилий он обнаружит вдруг, что умеет это делать. В книге и правда есть какой-то секрет: малыши не на шутку удивляют своих родителей, не желая с ней расставаться, проявляя редкую усидчивость и неожиданно для всех, в самом деле начиная читать. Трудно сказать, что тут играет главную роль: включение образной памяти или разнообразие приемов, необычные игровые техники или активное обращение к положительным эмоциям. Главное, что книга формирует психологическую готовность к чтению и пробуждает в ребенке желание самостоятельно читать.



ИГРОВОЙ ТРЕНАЖЕР К «ЛЮБИМОМУ БУКВАРЮ»

Естественное продолжение страничек «Любимого букваря», вместе они составляют единый комплект, работающий в равной мере на обретение навыков и развитие способностей. Это особое развивающее пространство, созданное по новым технологиям, разработанным специально для этих двух книг. Скорее всего, впервые пособие для дошкольников обладает столь широким спектром действия.

КОСМИЧЕСКИЕ ПРОПИСИ

Разноуровневое пособие по пропедевтике письма в детском саду и бесценная помощь

маме, которая учит ребенка 5-7 лет писать. Ноу-хау в обучении письму — космические ассоциации и знаменитая плавающая строка, позволяющая детям-дошкольникам без напряжения овладеть графическими навыками.

ЛЮБИМАЯ МАТЕМАТИКА

Первая речевая математика для детей: математика плюс развитие речи.



Новые учебные технологии в буквальном смысле слова переворачивают привычные представления о том, как можно учить математике в дошкольном возрасте. Сотни сюжетов и иллюстраций, метафорическая геометрия и Птица Фантазия, математические и вместе с тем лирические истории о числах и еще очень много необычного ожидает здесь ваших малышей. Книга учит не только считать и рассуждать — она учит думать.

Только для читателей журнала «Эрудит» действует скидка в фирменном магазине издательства «Дрофа» — shop.drofa.ru. Введите промокод **dialog** при оформлении заказа и получите скидку 10% на книги серии «Диалог. Школа Ольги Соболевой». Специальная цена действует до 31 декабря 2015 года.

КНИГИ ДЕТЯМ — ОТ «ЭКСМО» И ПРЕЗИДЕНТСКОЙ ШКОЛЫ

Издательство «Эксмо» совместно с президентской школой предлагают отличное решение для эффективного развития и обучения современных детей!

Обучению, воспитанию и развитию дошкольников в настоящее время отводится очень важное место. Это вызвано целым рядом причин: началом школьного обучения с шести лет, обилием информации, получаемой ребенком извне, повышением внимания к компьютеризации и т.д.

Перед всеми родителями в определенный момент встает задача научить ребенка читать, писать, считать, познакомить его с окружающим миром. Да еще сделать это правильно и грамотно, без понукания и принуждения, вызывая интерес к обучению. И это при том, что большинство родителей — занятые люди, имеющие мало времени на выполнение этой важной, но крайне необходимой задачи.

Именно книги серии «Президентская школа» успешно помогут в решении таких серьезных вопросов.

Как отметил президент РФ Владимир Владимирович Путин: «Для того, чтобы дошкольное образование отвечало требованиям времени, стало по-настоящему содержательным и новаторским, необходимо, чтобы усилия государства находили широкую общественную поддержку. <...> Нужно в полной мере использовать огромный опыт и замечательные традиции отечественного дошкольного образования, которыми по праву славится наша страна» (Приветствие участникам и гостям съезда работников дошкольного образования, 30 сентября 2013 года, krenlin.ru/letters/19306).

Лучшие специалисты в области дошкольного образования создали эту уникальную се-

рию, опираясь на огромный опыт отечественных педагогов, учитывая при этом новейшие методические разработки в области детской психологии, педагогики и физиологии. Исключительной делают серию инновационные подходы, ориентированные на особенности развития и потребности современных детей. В основу пособий легли требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Книги серии помогут справиться с задачей обучения эффективно, быстро и, что очень важно, без напряжения и негатива со стороны ребенка. Книги цветные, с большим количеством иллюстраций, интересных веселых заданий, подобранных по принципу «от простого к сложному» — помогают сделать процесс обучения игрой, а не учебой. Это дает быстрые и стабильные результаты, вызывая постоянный интерес у ребенка к новым знаниям.

Занимаясь с ребенком по книге 10-15 минут в день — это время не сложно найти даже занятым родителям — можно быстро увидеть и оценить результат занятий по этим пособиям.

Задания, которые будет выполнять ребенок по разным темам, направлены не только на обучение, но и на развитие зрительного и слухового восприятия, произвольного внимания, памяти, логического мышления, тонкой моторики, формирование графических навыков. Это дает возможность не только обучать, но и развивать способности малышей.

С «Президентской школой» качественное образование доступно всем!

**ГОТОВИМ РУКУ К ПИСЬМУ:
ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ**

Книга составлена в соответствии с новым Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и воспитания и станет отличным помощником в обучении и развитии детей 4-5 лет. Занимаясь по книге, малыш будет рисовать наклонные, волнообразные и спиралевидные линии, что подготовит его руку к выполнению более сложных заданий, таких как — дорисуй узор, обведи букву по пунктиру, скопируй рисунок. Все упражнения не только развивают мелкую моторику рук, но и знакомят малыша с окружающим миром. Каждая тема посвящена какой-либо букве, таким образом, ребенок не только разовьет мелкую моторику, но и выучит алфавит. Обучение письму букв начинается с обводки по пунктирным линиям, и лишь



затем предлагается написание отдельных букв. Задания, расположенные по мере усложнения и ориентированные на реальные возможности детей, помогут развить интеллектуальные способности ребенка.

Книга адресована талантливым малышам, родителям и педагогам и может быть использована, как на групповых занятиях, так и при домашнем обучении.



**УЧИМСЯ СЧИТАТЬ И РЕШАТЬ:
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**

Занимаясь по книге, ребенок познакомится со счетом в пределах 20, узнает состав числа, научится решать примеры и задачи на сложение и вычитание с помощью числовой прямой, сравнивать числа, а также закрепит навыки ориентации в пространстве и на листе бумаги, по-

тренирует внимание, память, логическое мышление.

**НАЧИНАЕМ ЧИТАТЬ:
ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ**

Занимаясь по книге, малыш научится различать звуки и буквы, познакомится с гласными и согласными, твердыми и мягкими звуками, сможет прочитать слова по слогам.



**УЧИМСЯ СЧИТАТЬ
ДО 10:**

ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ
Пособие рассчитано на совместную работу родителей, воспитателей или педагогов с детьми и предназначено для

формирования у дошкольника элементарных математических представлений. Занимаясь по пособию, ребенок познакомится с числами в пределах 10 и геометрическими фигурами, научится ориентироваться в пространстве и на листе бумаги, потренирует внимание, память, логическое мышление.



ВЫХОДНЫЕ С ДЕТЬМИ

ЭКОТУРИЗМ. ПОБЕГ ИЗ ГОРОДА

Ирина Третьякова

Вы когда-нибудь лежали на душистом сене и смотрели на ярчайшие звезды или быстрые облака? Гуляли утром босиком по росе? Встречали неторопливый рассвет? Пили парное молоко, ели свежий сыр и экологически чистые продукты? А ваши малыши играли вместе с маленькими козлятами или поросятами? Хорошо, если у кого-то есть домик в деревне вместе с заботливой бабушкой. И тогда можно вдоволь насладиться этой неторопливой жизнью, вдохнуть глоток свободы и прикоснуться к истокам бытия, чего нам так часто не хватает в плену душного мегаполиса. А если такой бабушки с домиком нет? Предлагаю вам модное нынче направление экотуризм. Это не просто поездка загород на шашлыки, это попытка приобщиться к природе, ее первозданной красоте, научиться сельскому труду и испытать от этого невероятное удовольствие.

УДИВИТЕЛЬНАЯ ДЕРЕВНЯ ВЕРХНИЕ МАНДРОГИ

Эта деревня находится между Ладожским и Онежским озерами недалеко от Подпорожья. На машине от Петербурга всего три часа. Коренные жители этих мест — вепсы, гостеприимный и трудолюбивый народ. Когда-то на этом месте была настоящая деревня со своей многовековой историей, но во время Великой Отечественной войны была разрушена. В на-

чале 90-х годов XX века было принято построить на этом месте этнографический центр для приема гостей. Архитектура этого места уникальна. Замечательный мастер — резчик по дереву Иван Ильич Гусев — постарался на славу. Создается впечатление погружения в сказку. Поселиться можно как в большом тереме, так и в маленьких избушках. Дома не только красивые и удобные. Они возведены по старинным традициям с четким соблюдением всех

правил и обрядов. В таком доме замечательно восстанавливаются жизненные силы, чувствуется прилив энергии и улучшается настроение. Очепь вкуснос питаиис, которос готовят повара по старинным рецептам и из экологически чистых продуктов. Банные комплексы на выбор: по-белому и по-черному с выходом к реке. Здесь никогда не бывает скучно. Досуг настолько разнообразен, что надо пожить здесь, хотя бы неделю, чтобы попробовать все. Это, конечно, охота и рыбалка, конные прогулки, различные забавы на свежем воздухе, посещение поляны сказок, кулинарные мастер классы, обучение в ремесленной слободе и многое другое. Конечно же, не обойтись без сувенирной лавки. Здесь продают изделия народных промыслов на любой вкус и кошелек. Безусловный хит — программа «Погружение в XIX век». Вы можете прожить один день как семья зажиточного крестьянина позапрошлого века. Дом, необходимый инвентарь, одежда и продукты для этого предоставляются. Женщина научится доить корову, печь хлеб не в хлебопечке, а настоящей печи. Мужчина — рубить дрова, запрягать лошадь, плести берестяные тугеса и топить баню по-черному. Свою поездку лучше планировать заранее и бронировать для себя жилище и развлечения на свой вкус, потому что, несмотря на любое время года, желающих посетить это волшебное место очень много.

ХУТОР «УТЕШЕНИЕ» НА ЧУДСКОМ ОЗЕРЕ

Победителем конкурса «Экодых 2014» в Псковской области стал хутор семьи Ерофеевых. И это совершенно справедливо. Он находится уединенном месте, на берегу Чудского озера, псдалеско от Гдова. На участке органическая молочная ферма, там можно отведать царное молоко и свежий домашний сыр. Сергей Ерофеев — известный архитектор и сам строит экодому на своем хуторе. Каждый год летом здесь проходит экодестиваль, на котором каж-



дый жслающий может паучиться строительству экодомуов, а также жить за городом в гармонии с природой. Цены очень демократичные, а программа очень интересная. Многие приезжают сюда целыми семьями уже ни один год. Проживание любое на любой вкус и кошелек. Можно попробовать жить в индейской хижине типа, поставить свою палатку, поселиться в уединенном коттедже или выбрать большой гостевой дом. Даже для тех, кто выберет палатку, есть туалет и душ, а в домиках, само собой, есть необходимые удобства. В некоторых домиках есть даже свои сауны. Для любителей — баня по-черному. Вода на хуторе чистойшая из род-





ника. Пить можно прямо из крана. Еду можно готовить самим или же заказать питание из экологически чистых сезонных фермерских продуктов. Здесь вас ждет очень счастливый и полезный для всей семьи отдых. Бронировать места, разумеется, надо заранее.

ЭКОФЕРМА «ИЗБОРСКИЙ СТРАУС»

Если вы еще не готовы к подобным погружениям, тогда можно отправиться в гости в природе на день. Недалеко от Изборска находится экоферма, которая занимается разведением черных африканских страусов и в тоже время северных оленей. И те и другие чувствуют себя здесь превосходно. Вход на ферму — 100 рублей с человека, детям до трех лет — бесплатно. Экскурсовод познакомит вас со страусами и другими обитателями фермы. Там есть северные олени, овцы, кролики, куры и даже енот. Кормить животных можно только специальным кормом, который вам там выдадут. На ферме есть кафе, где вам за умеренную плату предложат блюда из экологически чистых продуктов. Здесь можно приобрести страусиные яйца, жир, мясо и еще натуральную косметику

на основе страусиного жира. Ферма принимает гостей каждый день с 9:00 до 18:30, но свой визит все же лучше согласовать заранее.

МУЗЕЙ «МЕДОВЫЙ ХУТОРОК»

Первый в мире частный музей пчеловодства, был основан инженером-новатором Геннадием Васильевичем Глазовым. Находится он недалеко от Изборска. Здесь можно познакомиться не только с пчеловодческим инструментом и увидеть, как трудятся пчелы, посмотрев на них через стеклянную стенку улья. Но и окунуться в атмосферу псковской деревни XIX — XX веков. На хуторе очень большая коллекция предметов крестьянского быта: орудия труда, утюги, самовары, фонари и многое-многое другое. Вход на хутор-музей платный, после экскурсии — дегустация продукции фермы: мед, сушки, моченая брусника и клюква. За дополнительную плату можно заказать ужин. На ферме можно приобрести понравившийся мед и другие продукты пчеловодства. Хутор открыт с 10:00 до 18:00 ежедневно круглый год, но свой визит лучше согласовывать заранее.





ТЕРИОКИ

Загородный Клуб



«Терийоки» - современный фешенебельный курорт, расположенный на берегу Финского залива, в непосредственной близости от золотого пляжа Зеленогорска.

Уникальной изюминкой загородного клуба является романтический вид на белоснежные яхты и бескрайний морской простор, который открывается из номеров отеля и с открытых террас клубных ресторанов.



Отель Клуба обладает элегантными номерами на любой вкус, включая эксклюзивный Адмиральский «люкс»- для особо взыскательных клиентов. У представительниц прекрасного пола особой популярностью пользуется СПА-комплексе с бассейнами, сауной и хаммамом, а также массажным кабинетом.

После променада по аллеям зеленогорского парка, так приятно поужинать всей семьей в ресторане «Пристань»! Еще один ресторан Клуба, «Кают-компания», особенно популярен для проведения свадебных банкетов, а также корпоративных праздников, поскольку совсем рядом с ним расположен конференц-зал Клуба.



А те, кто любит совершать морские прогулки или участвовать в регатах, всегда могут воспользоваться услугами яхтенного порта «Терийоки».

Загородный клуб «Терийоки».
Коллекция изысканных удовольствий - для Вас!

отель | спа | рестораны | конференц-залы | яхтенный порт



АСПЕКТЫ УДАЧНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ С РЕБЕНКОМ ДО 3 ЛЕТ

Светлана Елисеева,
Санкт-Петербург



*Им овладело беспокойство,
Охота к перемене мест
(Весьма мучительное свойство,
Немногих добровольный крест).*

А. С. Пушкин, «Евгений Онегин»

Мы с мужем – заядлые путешественники. На атласе мира проще отметить регионы, где мы не были, чем те, где успели побывать. И русский гений был, как всегда, прав: тяга к путешествиям – действительно мучительное свойство характера, ведь ради частых поездок приходится всегда чем-то поступаться: карьерными возможностями, бытовыми покупками, временем. Но не стоит и говорить, что ребенок, который окончательно и бесповоротно меняет нашу жизнь, – это то, чем ни один нормальный родитель поступиться не готов. И надо признаться, что в моей голове материнская любовь и любовь к путешествиям ужились не сразу. Своим рассказом я ни в коем случае не хочу никого убедить, что самолеты, поезда и дальние страны – необходимые вещи в жизни малыша. Ведь мысль о том, что ребенку до определенного возраста лучше там, где он родился, вполне имеет право на жизнь. Но тем, кому очень хочется куда-то поехать с карапузом до 3 лет, но вдруг страшно, возможно, эта статья чем-то поможет.

АСПЕКТ ПЕРВЫЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ

Две полоски случились в нашей жизни больше четырех лет назад. У меня еще не начал расти живот, а я уже рисовала в воображении чудесные картинки того, как радуется мой пятилетний сын (я была уверена, что будет именно сын), разглядывая слонов на африканском сафари или воображая себя рыцарем на фоне средневековых баварских замков.

Еще до родов мы запланировали путешествие к морю, когда сыну будет 5 месяцев. Но ведь тогда, наивные, мы еще не знали, как меняет людей родительство. Разве могла я предположить, что из беззаботной любительницы экс-



трима и всяких авантюр превращусь в сумасшедшую мамашу, которая «как орлица над орленком» порхает и трясется над драгоценным комочком.

В первые два месяца жизни сына я даже думать о предстоящем путешествии без содрогания не могла. Ну как же? Ведь в аэропорту будет шумно, куча непонятных людей будут вокруг чихать и кашлять, а если он заплачет, как же успокою его без любимого шезлонга и фитбола? Как переодеть, попу помыть и т.д.? Не говоря уже про акклиматизацию, на которую нужно не меньше двух недель. Страшные вопросы сотнями роились в моей голове. Я нервничала при каждой попытке мужа обсудить предстоящую поездку, пока про себя не приняла решение не ехать вообще. А потом я вдруг поняла, что вот-вот на меня навалится запоздавшая послеродовая депрессия.

С этим нужно было что-то делать. Все ведь знают прописную истину: счастливая спокойная мама — это счастливый и спокойный малыш. В этом ключе я и попыталась настроиться. В итоге мы просто чудесно съездили на испанский остров Майорка. Мы не столкнулись ни с одной проблемой, которых я так боялась, а если и были сложности, то о них уже и не помнится. Остались лишь замечательные впечатления, яркие фотографии нашего синеглазого пупсика на фоне такого же синего моря. В путешествии у меня стало больше молока, а сын научился ползать, спать на животе и просто стал гораздо взрослее, насколько можно такое заключить о ребенке на рубеже шести месяцев.

Какой, собственно, из этого напрашивается вывод? А очень простой: расслабьтесь! Если уж приняли решение ехать — именно ваше спокойствие будет залогом удачной поездки. И эта аксиома оправдывала себя во всех наших путешествиях, будь то благоустроенная Европа, непредсказуемая Азия или многогранная Северная Америка. К трем годам в копилке сына было уже более десяти стран.

АСПЕКТ ВТОРОЙ, ПРАКТИЧЕСКИЙ

Справедливо будет заметить, что ваша общая расслабленность по поводу возможных сложностей не должна в итоге сводиться к разгильдяйству. Очевидно, что, когда на тебе лежит ответственность за маленькое существо, не стоит полагаться на импровизацию и экспромт. Поэтому к поездке с малышом все-таки надо готовиться без фанатизма, конечно, но достаточно тщательно. Одна моя знакомая, мама шести детей, проводящая со всем своим семейством большую часть года в экзотических странах, на вопрос, как ей это удается, ответи-



ла: планирование! И, соглашаясь с ней, можно выделить три основных момента.

Во-первых, во избежание стресса для ребенка было бы неплохо, чтобы ваша обычная жизнь до поездки не ограничивалась квартирой и ближайшим сквериком или детской площадкой. Ходите вместе в гости, по магазинам, ездите в машине и на электричках, попроситесь к кому-нибудь на дачу, если нет своей. Новые люди вокруг и смена мест — отличная тренировка для адаптивных качеств ребенка, а ведь у детей эти качества развиты куда сильнее, чем у взрослых.

Во-вторых, продумайте логистику поездки. Постарайтесь подгадать переезды под режим сна ребенка. Спящий в самолете или машине ребенок — сразу снимает массу организационных вопросов. Например, для длительных перелетов (более 6 часов) лучше выбирать ночные рейсы, для коротких — рейсы, попадающие на дневной сон. Но если спланировать поездку таким образом не получается — не расстраивайтесь, главное, чтобы план переездов был максимально удобен именно для вас. Избегайте больших транзитов, особенно в маленьких аэропортах, а также любых других длительных

ожиданий. Да, и если есть возможность поспать — спите! Книжки и фильмы на планшете лучше на время отложить.

Третий момент, конечно, касается бытовых мелочей, несовершенство которых так часто раздражает нас и дома. Подумайте заранее, какой комплект вещей должен всегда быть у вас под рукой. Список нужностей, конечно, зависит от возраста ребенка, но всегда должен включать в себя пару комплектов сменной одежды, средства гигиены (подгузники, влажные салфетки, антисептические гели), игрушки/иные развлечения, еду и питье, минимальный набор лекарственных средств. Сумка, в которую пакуются все полезные вещи, должна быть максимально вместительной и при этом удобной. Кстати, в интернет-магазинах детских товаров представлен огромный выбор специальных сумок для путешествий с детьми. Помните, что внешний вид такого аксессуара — это последний критерий выбора.

ПОДРОБНО О ЧАСТНОМ

ЕДА. Наиболее животрепещущим вопросом часто является вопрос о том, как и чем кормить ребенка в поездке. Тут имеет смысл сразу расставить приоритеты. Что вам важнее в пути: ваше спокойствие и спокойствие ребенка или соблюдение эталонов правильного питания? На мой взгляд, совершенно бессмысленное занятие — носиться по аэропорту в поисках места, где бы разогреть баночку с овощным рагу, потом впихивать в чадо не особо вкусное содержимое этой баночки, а потом еще и сокрушаться, что ребенок почти ничего не съел. Ничего с чадом не случится, если оно в течение суток будет есть сухофрукты, печенье, бананы или что-то другое, что он очень любит и точно съест или выпьет. Кстати, детское питание разрешено к провозу в ручной клади почти во всех авиакомпаниях мира. Максимум, что могут от вас потребовать, это попробовать содержимое баночки при прохождении контроля.





Конечно, для мам грудничков вопрос еды почти полностью снимается. Период грудного вскармливания — пожалуй, самое удобное время для путешествий: ребенка всегда есть чем накормить, чем успокоить и занять. Если же малыш на искусственном вскармливании, то продумайте удобную систему разведения смеси, чтобы это было возможно сделать в любой обстановке. Лучше взять с собой комплект запасных чистых бутылочек, чтобы можно было не беспокоиться о том, где бутылочки мыть.

Нужно быть готовым к тому, что там, куда вы едете, не будет привычной еды, да и вообще обычных для нас продуктов. Изучите заранее, где и как можно обеспечить ребенка привычным для его желудка питанием. От тестирования местной экзотической кухни ребенку лучше воздержаться.

Кстати, я всегда беру с собой в поездки по пачке овсяных хлопьев и гречневой каши, что обеспечивает в экстренных случаях полезный

завтрак и обед. В Европе, например, овсянка — это дорогой продукт, который вы найдете разве что в экошопах, а гречки нет в принципе. В США, особенно в глубинке, вам придется выбирать между полупластиковым яблоком и бургером. И, как ни странно, именно в Азии накормить ребенка полезной едой достаточно просто: основа кухни — там рис, а овощи, рыбу или мясо к нему по вашей просьбе приготовят без специй.

В завершении темы о еде стоит заметить, что, путешествуя с ребенком, в качестве мест, где остановиться, лучше бронировать апартаменты с кухней.

ТУАЛЕТ. Посчитайте заранее, сколько подгузников вам понадобится в дороге и возьмите еще несколько дополнительно. Обычно подгузники занимают очень много места в дорожной сумке. Чтобы как-то оптимизировать пространство, каждый подгузник можно свернуть в рулончик и перевязать ниткой или ре-

зинкой. Кстати, мы не раз сталкивались с тем, что в местных магазинах пункта назначения не оказывалось подгузников привычных нам марок или же пужих размеров. Чтобы избежать заминок в этом вопросе, очень удобно брать с собой несколько многоразовых подгузников. Если вы их никогда не использовали, протестируйте парочку моделей дома, чтобы выбрать подходящую именно вашему ребенку.

Туалетный вопрос встает еще более остро для выросших из подгузников детишек. Как известно маленький ребенок не будет долго терпеть, а иногда туалета может просто не оказаться рядом. На выручку приходит дорожный складной горшок. В сумке он займет не больше места, чем несколько подгузников. Специальные пакетики с впитывающими вкладками, которые вставляются в такой горшок, защитят от запаха и протеканий; их можно выбросить вместе с содержимым в ближайшую урну. Дорожный горшок при необходимости можно трансформировать в накладку на обычный унитаз.

ЛЕКАРСТВА. Выше упоминалось про минимальный набор лекарственных средств, который должен быть под рукой в течение всего пути. У меня с собой всегда спрей/капли для увлажнения слизистой носа (в самолете и в автомобиле очень сухой воздух, поэтому слизистая носа требует увлажнения), сосудосуживающие капли/спрей в нос (для

избежания боли в ушах от перепада давления при посадке самолета), жаропонижающее средство и электронный градусник, антисептик, пластырь.

Что касается большой детской дорожной аптечки, то в ней всегда есть средства от кишечных расстройств,

глицериновые свечи, средства для обеззараживания носоглотки при простудах, аспиратор для носа, капли от боли в ушах, антибактериальный крем, крем или мазь на основе декспантенола, антигистаминные средства (таблетки, сироп или мазь). Конечно, для каждого возраста список индивидуален, и тут имеет смысл посоветоваться с вашим доктором, который поможет с комплектацией аптечки. Нужно также иметь в виду, что если средства официальной медицины можно при необходимости купить почти в любой точке мира, то, если вы являетесь приверженцем гомеопатической медицины или аюрведы, о сборе аптечки стоит позаботиться заранее.

РАЗВЛЕЧЕНИЯ. Не жалейте места в вашей сумке для детских развлекалок. Игрушки, книжки, раскраски, мультики — ваши помощники в пути. Купите с собой несколько новых игрушек — в нужный момент они отвлекут внимание ребенка. Деткам от года обычно очень нравятся книжки с наклейками: ими можно весело облепить все вокруг, чем улучшить настроение не только ребенку, но и окружающим. Обязательно возьмите с собой любимца вашего малыша, будь то красный самосвал или плюшевый заяц с одним ухом. Кстати, любимые вещи из разряда бытовых — тоже отличные попутчики. Ваш ребенок пьет только из желтой кружки, которую подарила бабушка? Берем! Мне, например, долгое время пришлось возить с собой любимую подушку сына. Звучит, конечно, странно, но благодаря ей он в любом отеле чувствовал себя как дома.

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ. Большинство авиакомпаний мира разрешают провозить коляску вплоть до трапа самолета. Очевидно, что в дорогу целесообразно брать легкую складную прогулочную модель. Для не сидящих еще малышей хорошим вариантом являются коляски из серии «три в одном»: сдав базу в багаж или у трапа самолета, автокресло со спящим малышом вы можете взять с собой. Мне никогда не нрави-



лось таскать за собой коляску, поэтому помощниками становились в разном возрасте слинг, эргорюкзак и хипсит. Даже если вы никогда не пользовались этими вещами дома — в путешествии они почти наверняка пригодятся.

В случаях если после перелета вас ждет длительная поездка на автомобиле — не полнитесь и возьмите с собой свое любимое автокресло. В прокатных конторах обычно внешний вид, комфорт и безопасность автокресел оставляют желать лучшего.

Вас ждет ночной перелет или длинный транзит? Возьмите с собой в дорогу тонкий флисовый плед. Много места он не займет, а ребенку будет куда уютней спать, завернувшись в одеяло. Плед можно расстелить в качестве подстилки для игры в аэропорту, да и в месте прибытия эта вещь много где пригодится.

АККЛИМАТИЗАЦИЯ. Разберемся, а что же это вообще такое. Строго говоря, акклиматизация — это такое состояние или синдром, при котором наблюдается повышенная склонность к болезням в связи с адаптацией организма к новым условиям существования. Эти условия, а именно высота над уровнем моря, атмосферное давление, влажность и температура воздуха, должны существенно отличаться от привычных. То есть причины, в связи с которыми дети болеют «соплями», «кашлями» и «поносами» — такие же, как дома, только вероятность их возникновения повышается в зависимости от изменения условий.

Но тут надо честно посмотреть в глаза проблеме и признать, что в большинстве случаев эта вероятность повышается благодаря родителям и их странному поведению. Помните, как было в нашем детстве, когда семья выбиралась на педсезон-двс в Ялту или Сочи? Весь первый день проводили под палящим солнцем и не вылезали из воды. И разве кто-то задумывался или вообще знал про солнцезащитный крем? Как итог: сразу же насморк, ожоги и температура. А что происходило со счастливыми обла-

дателями путевок в египетский all inclusive? На первом же ужине надо было попробовать все, что предлагал шведский стол, что обеспечивало кишечное расстройство не только детям, но и взрослым. Может быть, именно тогда в наших головах укоренилась боязнь этой страшной акклиматизации.

Дети болеют. Они болеют и дома, и в поездках. Можно сидеть дома и болеть, можно куда-то ехать и не болеть. Вариантов много. Но если ваш вариант — все же ехать, то немного осознанности в подходе к вопросу поможет снизить вероятность возникновения проблем со здоровьем. Тут есть простые, хоть и не универсальные рекомендации. Если вы меняете время года, лучше все же ехать не менее чем на три недели. Если едете на море, не бросайтесь сразу во все тяжкие пляжной жизни, умеренность и постепенность — залог успешной адаптации. Если ваша поездка предполагает насыщенный экскурсионный график, разбавьте его 50 на 50 с нахождением на природе и свежем воздухе. И в целом старайтесь никуда не бежать и не торопиться.

В заключение замечу, что вполне отдаю себе отчет в том, что наверняка полезней для ребенка в нежном возрасте провести две недели на даче или в деревне у бабушки, чем ехать к зарубежным морям. Эти самые моря нужны именно родителям, а не ребенку. Но дитя, оно же создавалось для счастья, а не для проверки родителей на прочность. И если родители чувствуют себя гармонично, ведя активную и интересную жизнь, то будет логичным и правильным ребенка, даже самого маленького, в эту жизнь вписать, а не перекраивать все вдоль и поперек. Мой сын до сих пор иногда спрашивает меня, когда мы снова поедем кормить жирафов. Он помнит, как мы делали это больше года назад в сингапурском зоопарке. Яркие впечатления остаются в памяти даже самых маленьких деток, а смена мест и новое общение — отличный стимул для развития малыша.

ДАРИТЕ СЧАСТЬЕ

WWW.STPETERLINE.COM

Что может быть ценнее улыбки дорогого тебе человека? Всем нам знакомо это удивительное чувство, когда смотришь в искрящиеся от счастья глаза любимого человека. Твоя семья, друзья, твой мир – то, что тебя бережет, дает силы для преодоления всех преград и новых свершений. И настоящее счастье – это делать счастливыми своих близких.

Бескрайние синие просторы, где чувствуешь себя по-настоящему свободным — это мечта, которую вы можете сделать реальностью, отправившись всей семьей в удивительный морской круиз по Балтийскому морю.

Для жителей и гостей Петербурга на данный момент мечту очень легко превратить в реаль-

ность благодаря компании St. Peter Line, осуществляющей регулярные круизы по Балтийскому морю на великолепных паромах Princess Maria и Princess Anastasia. Вам останется только выбрать маршрут: уехать на выходные, чтобы отвлечься от всех забот мегаполиса, или позволить себе больше и отправиться в настоя-

щее морское путешествие по трем Балтийским столицам: Хельсинки, Стокгольму и Таллину. Решать вам!

На парамах компании St.Peter Line вы можете выбрать каюту на свой вкус, по-настоящему расслабиться и прекрасно провести время всей семьей! Ведь на борту вас ждут рестораны, бары, магазины беспошлинной торговли **Duty Free**, кинозал, детская комната и игровые площадки, салоны красоты, фитнес-клуб, бассейн, и спа-центр и многое-многое другое. Ресторанная карта удовлетворит вкусы самого взыскательного гурмана. Разнообразие коктейлей в баре удивит любого, а веселые детские праздники превратят каждого ребенка в счастливого путешественника. Масштабы и предложения круизного судна впечатляют!

Хотите развлечений? Эксклюзивная шоу-программа, модные диджеи, харизматичные ведущие, веселые аниматоры, приглашенные звезды и известные исполнители из разных стран устроят для вас грандиозный праздник в открытом море! Фестивали, яркие концерты, фееричные вечеринки, детские шоу-программы и экскурсии — вы закружитесь в карнавале сочных звуков, красок и эмоций!

Мечтаете о романтике, завораживающе красивых морских закатах, свежего бриза и синей глади в бликах рассветного солнца? Акватория Балтийского моря по праву считается одной из самых живописных на нашей планете.

Желаете открывать новые горизонты для вашего маленького эрудита? Маршруты паромов захватывают главные балтийские столицы: Хельсинки, Стокгольм и Таллин.

St.Peter Line предлагает увидеть знакомую Финляндию совершенно новой. Благодаря нашим гидам Хельсинки предстанет поэтичным и романтичным. И даже те, кто не раз бывал в столице Финляндии, обязательно откроют для себя что-нибудь новое. «Эльфийский залив», «Белое озеро» — уже одни названия знаменитых пригородных усадеб завораживают и

навевают мысли о неспешных прогулках вдоль берега моря. Построенные в стиле английского модерна и финского национального романтизма, усадьбы утопают в словых кропах: здесь обаяние старины находится в полной гармонии с природой.

А еще в Хельсинки великое множество интереснейших выставок. Недаром сюда съезжаются коллекционеры из разных стран. Посетите музей современного искусства, а потом отправляйтесь вместе с детьми в океанариум Sea Life и Луна-парк!

А следующий рассвет вы встретите уже в величественном Стокгольме. Он загадочный, когда окутан по самые шпили в туман, и дружелюбный в теплых лучах рассветного солнца. Столица Швеции предстанет перед вами своей королевской статью. Грозная история викингов и завоевателей — величие Стокгольма удивляет! Вам обязательно стоит посетить дворец Дроттингхольм, резиденцию шведского короля. И, конечно же, оказаться в Музее сказок Астрид Линдгрен. И дети, и взрослые будут в неописуемом восторге!

Насладившись эlegantностью Стокгольма, уже на следующий день вы окажетесь в сказочном Таллине. Перенеситесь на несколько веков назад: погуляйте по старинным мощным улочкам Старого города, рассматривая шпили готических церквей XIV века и пряничные домики с черепичными крышами. История и традиции этого города-загадки наверняка будут интересны и вам, и вашим детям. И обязательно отведайте вкуснейшие деликатесы, которым славится Таллин!

Дарите любимым счастье! Путешествуйте вместе, открывайте новые страны и наполняйтесь радостью впечатлений на парамах Princess Maria и Princess Anastasia!

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., 13/7 ● ● ● ● ●

Просвещения пр., 53 ● ● ● ● ●

Приморский пр., 137, к 2 ● ● ● ● ●

Стачек пр., 170 ● ● ● ● ●

Непокоренных пр., 10 ● ● ● ● ●

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

РУДИТ»



Бассейн

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

Бонус!

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

* Подробности по телефону 448-68-88



Праздники

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



Клубы для будущих родителей

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



Сделай Instagram с пометкой местоположения — получи бесплатно занятие по дыханию



За чекин подарок — мини-набор от компании Bubchen



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

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

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

Всеволожск
Всеволожский пр., 17 ● ● ●
Сергиевская ул., 10 ● ● ●
Садловая ул., 61 ● ● ●

Петергоф
1-й Презд., 7 ● ● ● ●

Пушкин
Тярлево, ул. Садловая, 7 ● ● ● ●



Все для детей и о детях!

ЭРУДИТ



448-47-77

www.eruditclub.ru/bulgari

ХОТИТЕ ПОДАРИТЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ НАСТОЯЩЕЕ ЛЕТО?



СОЛНЕЧНАЯ БОЛГАРИЯ



С ЭРУДИТОМ ЛЮБОЕ ЛЕТО СТАНЕТ СОЛНЕЧНЫМ!

Летняя Дача работает
с 1 июня по 30 августа

**Количество мест ограничено!
Спешите, бронирование
и просмотр садиков
уже началось!**

ЛЕТНЯЯ ДАЧА

ВО ВСЕВОЛОЖСКЕ



Приглашаем детей
от 1,5 до 11 лет



Охраняемая и оборудованная детскими площадками территория. • Просторные светлые игровые и спальные комнаты. • Квалифицированный персонал. • 6-разовое сбалансированное питание. • Экскурсии, прогулки и мини-походы. • Оздоровительные и развлекательные мероприятия. Натяжной и надувной бассейны на прогулочной площадке. Возможность выбора графика пребывания

С ЭРУДИТОМ ЛЮБОЕ ЛЕТО СТАНЕТ СОЛНЕЧНЫМ!

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

ТЕАТР



ПЛОДЫ
ПРОСВЕЩЕНИЯ

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



TUTTI
театр кукол

Волк и семеро козлят

0+

Музыкальный Кукольный спектакль
по мотивам народной сказки

12 июня 12.00

380-80-50

bileter.ru

ТЕАТРАЛЬНЫЕ
КАССЫ