

ЭРУДИТ

СПб



**ЮЛИЯ
БАРАНОВСКАЯ**

«МОИ ДЕТИ, МОЯ ЖИЗНЬ»

ФЕДОР АНДЕРЖАНОВ

«КАК СОХРАНИТЬ КРАСОТУ
И ЗДОРОВЬЕ»

**КЕСАРЕВО
СЕЧЕНИЕ**

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ

Eliza

КУХНИ

+7 (812) 600-94-11

Санкт-Петербург, Уткин пр., 15а
eliza-mebel@mail.ru | elizaspb.ru

В ЦЕНУ КОМПЛЕКТОВ ВХОДЯТ:

- столешница влагостойкая (38 мм);
- стеновая панель (МДФ);
- фасады (тип фасадов по желанию заказчика);
- кромка АБС (пластик);
- ящики с системой полного выдвижения;
- бутылочница;
- посудосушитель хромированный с поддонами (два уровня);
- петли/ручки;
- газовые лифты (если фасады открываются вверх);
- крепление верхних модулей — регулируемый подвес;
- цокольный уплотнитель;
- плинтус для столешницы (алюминий).

Доставка, установка, врезка мойки и варочной панели — бесплатно!



Размер: 1800 мм

Столешница: влагостойкий пластик

Фасады: ЛДСП

Цена: 29 880 рублей



Размер: 3100 мм

Столешница:

влагостойкий пластик

Фасады: пластик

Цена: 71 300 рублей

Размер: 2800 x 2200 мм

Столешница: влагостойкий пластик

Фасады: «Вудстрип» (МДФ + шпон)

Цена: 219 690 рублей



Eliza

КУХНИ

Размер: 2600 мм

Столешница: влагостойкий пластик

Фасады: ЛДСП

Цена: 43 160 рублей



Размер: 2400 мм

Столешница: влагостойкий пластик

Фасады: МДФ (пленка, патина)

Цена: 78 040 рублей



Размер: 2100 x 3800
x 1800 мм

Столешница:

влагостойкий пластик

Фасады: массив с патиной

Цена: 357 000 рублей

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УМНЫХ ДЕТЕЙ

ЭРУДИТ

№37 СЕНТЯБРЬ 2015

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

РЕДАКЦИЯ:

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

Отдел рекламы: (812) 642-00-37

www.eruditpress.ru



На обложке:
Юлия Барановская
с детьми

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



КЕСАРЕВО
СЕЧЕНИЕ

РОДЫ В СЛОВЕНИИ:
АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ПОДХОД



БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ:

Страхи-ахи-охи беременных 32-33

СЕМЬЯ. УСПЕХ:

Федор Андержанов:
секреты и советы психофизиолога 50-55

Юлия Барановская 56-61

Простить не стоит расставаться:
как относиться к изменам 62-64

Сохраняя семейные традиции 66-67

Как стать телеведущим? 68-69



АННА РОДИНА



70-73

Проблемы, которые нас не касаются:
социальная адаптация детей-сирот 74-75
Чрезвычайно ответственный период! 76-78

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ:

Омега-3: в помощь
организму осенью 88-89
Хватит это терпеть! 90-91

ЗАЧЕМ УЧИТЬ АНГЛИЙ-
СКИЙ С ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ?

80-81



84-86

ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ
«ЧЕМПИОНИКА»

БИБЛИОТЕКА:

Виктору Чижикову — 80 лет: стихи и сказки
с иллюстрациями художника 92-93

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Какое, вы думаете, главное событие сентября? Конечно же, начало нового учебного года. Миллионы малышей отправляются в светлый, добрый, и не побоюсь этого слова, долгий путь! У всех школьные годы складываются по-разному, но Первое сентября, безусловно, очень торжественный день! На мою первую в жизни линейку собрались практически все родственники, включая и близлежащие регионы. Нелепые белые банты величиной с мою голову, белый праздничный передник с кармашком, тяжелые, как портфель, гладиолусы и черные лакированные сандалики вселяли в меня недюжую уверенность в добром грядущем дне, правда, надо заметить, необходимость стоять в строю немного тревожила. Сейчас многие эти трогательные традиции безвозвратно застряли в наших школьных 80-х, но основная идея осталась: День знаний — это праздник, и от того, как проведет его ваш ребенок, возможно, зависит и весь его последующий школьный путь. Я очень надеюсь, что для всех вас, мои дорогие, кто недавно отправил своих чад первый раз в первый класс, этот день получился поистине праздничным. И сейчас вы уже с неподдельным интересом выслушиваете восторженные истории о новых друзьях и свершениях. Я полагаю, дружба — это самое главное, чему нужно научить ребенка. Поощряйте своих детей находить друзей и ценить надежные, доверительные отношения. Цените своих друзей! Будьте хорошими! Будьте с нами и будьте счастливы!

Валентина Паченцева,
главный редактор



21 ноября
18:00
Сибур Арена

Мировой тур
в поддержку
детей-сирот

ДИВА КОСМИЧЕСКОЙ ОПЕРЫ
ЕВГЕНИЯ ЛАГУНА

В КОСМИЧЕСКОМ ШОУ
«ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ»

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ГОСТИ:
DIDIER MAROUANI & «SPACE»
и звездные дети

БИЛЕТЫ: 730·730·0

НАЦИОНАЛЬНЫЙ БИЛЕТНЫЙ ОПЕРАТОР
KASSIR RU





Сергей Хомяков

Фотограф с восьмилетним стажем съемки. Считает, что нет некрасивых людей.

vk.com/homyakovsa
vk.com/sergeyhomyakov
 +7 (904) 646-23-87



Наталья Колесникова

Фотограф. Основная специализация – сохранение традиции семейных фотоальбомов, фотосъемка беременности и семьи!

www.photoKolesnikova.com
 +7 (921) 960-40-06



Юлия Исакова

Фотограф. Любит фотографию за возможность не только сохранить светлые и радостные моменты, но увидеть и почувствовать индивидуальность человека перед объективом.

vk.com/club80857873



Александра Матвеева

Визажист-стилист, гример, преподаватель визажа. Работает с модельными агентствами, журналами, подготавливала участников телешоу «Дом-2», Comedy Club, актрис театра и кино!

Владелец make up studio
Aleksandra Matveeva.
 +7 (911) 087-67-20
vk.com/aleksandramatveeva



Виктория Дапилук

Мастер по макияжу, ученица гуру визажи Оли Петровой, выпускница Оlya Petrova make up school. Обожают развиваться, совершенствоваться в своем деле и радовать своих моделей.

vk.com/veravictoryofficial
 @veravictory



Олег Куцев

Фотограф.

Официальный фотограф конкурса красоты для будущих мам «New Life — июнь-2015».

vk.com/club80370052
olegkutsev.wix.com/katmaiphoto



Валентина Паченцева,
главный редактор

В сентябре мы с моей малсыпкой гурманшей открыли для себя «Гирлянду». Это петербургская сеть магазинов свежих фермерских продуктов и домашней кулинарии. Широкий выбор мяса и птицы от проверенных хозяйств Ленинградской, Псковской, Новгородской областей, молочная продукция (включая козье молоко). Свежий хлеб, выпечка, мед с семейной пасеки, органическая бакалея, орехи, сухофрукты — это все есть в магазинах «Гирлянда». При моем загруженном рабочем графике «Гирлянда» стала находкой, теперь я уверена в здоровом питании моей малышки на 100%! Есть у них и интернет-магазин с доставкой в день заказа.

www.gyrylyanda.ru
(812) 612-28-12



Татьяна Ладыженская,
издатель

Мой выбор месяца — развивающие игровые панели от «Монтессори-Питер», которые мы закупили для сети «Эрудит»! Особенно мне хотелось бы отметить панель «Шнуровка-вышивание» для детей от 4 лет. Задача: продевая через отверстия, попытаться «вышить» по образцу узор или геометрическую форму. Панель предназначена для развития моторики, речи, координации действий, образного мышления. За панелью могут одновременно играть два ребенка, это побуждает к командной работе. Мы оснащаем наши сады и развивающие центры игровыми пособиями «Монтессори-Питер» уже много лет, но эти материалы можно использовать и дома!

www.montessori-piter.ru
(812) 365-48-36




Мария Калашникова,
директор издания

Открытием сентября для меня стала уникальная система прокачки человека Level Up. Известно, что для лучшего достижения целей нужно визуализировать их. Система прокачки Level Up — отличный способ это сделать! Уникальная система позволяет в игровой форме следить за своими личными достижениями. Просто выберите категории и области, в которых вы хотите преуспеть, занимайтесь и отмечайте прогресс. А красивое поле с цветными отметками упростит все задачи и станет отличным украшением интерьера. Долой лень!

Вперед к свершениям!

www.levelupnow.ru





В сентябре
в Петербурге пройдут
«Нешкольные уроки
русского языка»

В первый месяц нового рабочего года в Санкт-Петербурге пройдет цикл открытых занятий по русскому языку для взрослых. Они будут приурочены к Международному дню грамотности, который отмечается 8 сентября. Участие во всех занятиях бесплатное.

«Нешкольные уроки русского языка» начнутся 3 сентября и будут проходить каждый четверг в течение сентября в Центральной городской библиотеке им. Маяковского. Занятия организует Центр грамотности — независимый центр родного русского языка, где каждый взрослый человек может улучшить письменную речь.

Поводов задуматься о своем языке у современного взрослого человека становится все больше. Прежде всего работу с текстами и письмами сейчас предполагает огромное количество специальностей и профессий: от юриста до маркетолога, от инженера до менеджера, не говоря уже о руководителях в разных сферах. Более того, после появления социальных сетей

письменную форму приобрело и повседневное общение, то есть письменная речь большинства взрослых людей оказалась на виду.

При этом школьная программа по русскому языку, во-первых, забывается, а во-вторых, охватывает не все конструкции и написания, с которыми сталкивается взрослый человек. Кроме того, с течением времени меняются и сами нормы русского языка. А быстро найти и понять информацию в академических справочниках людям без филологической подготовки, как правило, трудно.

Именно поэтому в Санкт-Петербурге появился Центр грамотности, который старается сделать правильный русский язык доступным для всех желающих. Наряду с системными курсами центр периодически проводит открытые занятия, игры и акции (международный «Тотальный диктант» в Петербурге, занятия на свежем воздухе «Пиши-дыши», лингвистический квест «Следи за языком» и т. п.).

«Нешкольные уроки русского языка» будут посвящены самым распространенным взрослым ошибкам в орфографии, пунктуации и стилистике. Помимо полезной информации и интересных закрепляющих упражнений, каждый участник занятий получит блокнот со шпартгалками и памятками по современному русскому языку, которую напечатал партнер мероприятия — сеть полиграфических центров Printsburg.

ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ

УРОК 1. НЕЗАБЫВАЕМАЯ ОРФОГРАФИЯ

(3 СЕНТЯБРЯ, 19:00 — 21:00)

Мини-диктант с каверзными словами, разбор самых частых взрослых ошибок в написании слов, приемы для быстрого запоминания трудных слов.

УРОК 2. СИГНАЛЬНАЯ ПУНКТУАЦИЯ

(10 СЕНТЯБРЯ, 19:00 — 21:00)

Карта пунктуации: наведение порядка в знаках препинания. Простые способы видеть сложные конструкции для выделения запятыми.

УРОК 3. ГРАММАТИКА ПИСЕМ

(17 СЕНТЯБРЯ, 19:00 — 21:00)

Разбор ошибок, типичных для современных деловых писем. Приемы для повышения ясности писем и любых информационных текстов.

УРОК 4. ЗАИМСТВУЕМ ПРАВИЛЬНО

(24 СЕНТЯБРЯ, 19:00 — 21:00)

Проблемы при написании заимствованных слов и их решение. Запоминание трудных заимствованных слов. Судьба заимствований.

Все занятия проведет соучредитель Центра грамотности, автор и преподаватель курсов русского языка для взрослых, соорганизатор и член экспертной комиссии «Тотального диктанта» в Петербурге Елена Калинина.

Подробнее о каждом занятии и записи на него будет сообщаться по понедельникам на сайте Центра грамотности и в группе Центра грамотности во «ВКонтакте».

центр-грамотности.рф
vk.com/gramocentr

Дополнительная информация по телефонам:
(812) 309-93-13, +7 (921) 874-35-30



Family Day в ресторане «Сытинъ»

9 сентября в ресторане «Сытинъ» состоялся Family Day для ведущих нашего города и их детей. Слет ведущих в Санкт-Петербурге «Мастер церемоний» объединяет людей, работающих в праздничной индустрии. Вот и в свой выходной ведущие снова встретились с детьми и провели отличный воскресный день. Для детей были подготовлены кулинарный мастер-класс, шоу мыльных пузырей и подарки. Родители обсудили второй слет ведущих, который состоится 26-28 октября в «Чаплин Холл». Нас ждет еще много приятных сюрпризов и праздников.

spbmasterceremony.ru



Конкурс сыщиков в парке аттракционов у ТРК «Рио»

В парке аттракционов у ТРК «Рио» на ул. Фучика, д. 2, купив абонемент на шесть катаний, вы получите возможность участвовать в захватывающем квесте. Пройдите квест, заполните ответы на сайте и получите сертификат сыщика! В конце месяца проводится розыгрыш сертификатов. Получайте призы! Самокат, скейтборд, сертификат на аренду надувного батута, билеты в цирк!

www.vostokpark.ru

КВЕСТ

Ответь на 6 вопросов и более.
Заполни форму на сайте
www.vostokpark.ru раздел «Квест»
Получи Диплом Сыщика.
Участвуй в конкурсе Сыщиков
и получи приз:

3 СЕРТИФИКАТА
НА АРЕНДУ
НАДУВНОГО БАТУТА

20 БИЛЕТОВ В ЦИРК



Александра Матвеева,
руководитель и преподаватель
школы Ofra Professional
vk.com/oframakeup

В Петербурге открылась новая школа красоты Ofra Professional. Название школы произошло от косметики Ofra Cosmetics. Создатель этой марки Офра Гаито — врач-косметолог. В нашей школе вы можете обучиться визажу, прическам, коррекции и окрашиванию бровей и многому другому. Наши специалисты выполняют различные услуги: макияж, укладки, наращивание ресниц и т.д. Преимущества школы — это сертификаты международного образца, мини-группы и индивидуальное обучение, расположение рядом с метро, скидки в честь открытия, постоянные специальные предложения, розыгрыши и подарки для наших клиентов. Ну и конечно, профессиональная косметика Ofra, которая предоставляется на обучении! Приходите к нам!

Новинки издательства «Поляндрия»

«На земле и в океане». Художник Элисон Джей, автор стихов Михаил Яснов.

На каждой странице этой книги чувствуется настоящее присутствие моря — солнце, песок, бриз, корабли. Из окна маяка, где живут мальчик и собака, виден весь берег! Их дни наполнены встречами, интересными находками, веселыми играми. Однажды утром они увидели на берегу осьминога, которого выбросило ночным штормом. Спасать его «собрались большой гурьбой все морские жители»!

Британская художница Элисон Джей создает прекрасные иллюстрации, похожие на старинные картины, излучающие особую магию. «Поляндрия» выпустила уже две ее книги — «Слушай! Слушай!» и «Прогулка с Луной». Эта новая книга-альбом в оригинальном варианте — совсем без слов. Для российских чи-



тателей она вышла в особом издании — со стихами известного детского автора и переводчика Михаила Яснова. А в конце книги даны заметки для любознательных — интересные факты о тех, кто живет в море и на морском берегу.

«Сытый чемодан»: новый кулинарный сервис в Петербурге

В Петербурге в начале сентября открылся новый кулинарный сервис «Сытый чемодан». Это уникальный в своем роде сервис по доставке высококачественных, свежих продуктов и рецептов ресторанного уровня, разработанных шеф-поваром.

Сервис позволяет перейти на более качественный уровень жизни и дает следующие преимущества:

- магазины и ожидание в очередях останутся в прошлом;
- каждый день вы сможете готовить новые блюда ресторанного уровня только из свежих и отборных продуктов и всего за 30-35 минут;
- появится больше времени для отдыха, ухода за собой и общения с родными и друзьями;
- ваш мужчина будет каждый день спешить к вашему столу и в ваши объятия;
- счастье, любовь и свободное время станут неотъемлемыми спутниками вашей жизни.

До конца сентября можно
заказать пробный чемоданчик
по специальной цене!



Подробности
по телефону
(812) 701-01-02.

Меню можно
посмотреть
в группе «ВКонтакте»
«Сытый чемодан».

СЫТЫЙ ЧЕМОДАН

«Мечты, меняющие мир» от театра «ТиПо»

Впервые в Санкт-Петербурге прошла серия премьерных спектаклей «Мечты, меняющие мир» от театра праздников и представлений «ТиПо». Ребята и их родители, посетившие мероприятия, увидели сразу десять интерактивных научно-развлекательных шоу! Иллюзии, мыльные пузыри, яркие химические эксперименты, опыты с электричеством и шоу взрывов.

Каждое шоу вызывало массу восторга! Дети познакомились с интересными историями из жизни известных ученых и изобретателей. Узнали, что эти достойные восхищения личности тоже когда-то были обычными детьми, играли, мечтали и познавали мир. Но особые черты характера и образ мышления помогли им достичь больших высот и получить признание в любимом деле.

**Каждый юный зритель
получил в подарок
специальную книжку
исполнения желаний
с пошаговой инструкцией
воплощения мечты
в реальность!**

В завершении представления все желающие смогли сфотографироваться с роботами-трансформерами.

Восторженные родители делились впечатлениями о том, что после спектакля их ребенок понял, что у способностей человека нет предела! Все гениальное — просто!

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

Мечты, меняющие мир

ШОУ ДЛЯ БУДУЩИХ ГЕНИЕВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

2-4 и 9-11
ОКТАБРЯ

театр «Лицедеи»

1000

Пузырей, молний, взрывов
и прочих спецэффектов

100

Минут восторга от
зрелищного шоу

7

Историй о самых
интересных изобретателях

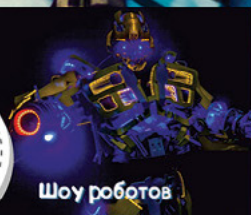


В 1 СПЕКТАКЛЕ СРАЗУ

10 НАУЧНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ
ИНТЕРАКТИВНЫХ **ШОУ**



Иллюзион шоу



Шоу роботов



Шоу мыльных пузырей



Шоу с азотом



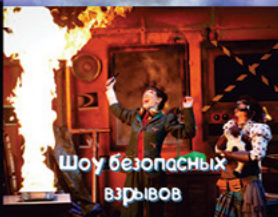
Бумажное шоу



Дымовое шоу



Энергетическое шоу



Шоу безопасных
взрывов



Эксперименты
с лазером



Химическое шоу



Для групп от 10 человек
скидка 50%

Заказывайте билеты на сайте: детское-шоу.рф
или по телефону: **8 (812) 409 90 53**

КВЕСТРУМЫ — НОВЫЙ ФОРМАТ РАЗВЛЕЧЕНИЙ! НЕ ЗАБУДЬ НАЙТИ ВЫХОД!

Невероятную популярность среди аудиторий всех возрастов и особенно подростков в последнее время приобрел аттракцион-развлечение под уже многим известным названием «Квест»! Квесты «Выберись из комнаты» — новый вид группового развлечения и проведения досуга, суть которого заключается в том, что команду от двух до семи человек закрывают в специально созданной тематической комнате, из которой им предстоит выбраться за один час. Для прохождения квеста в реальности не требуется специальных знаний и физических навыков, но будет нужна внимательность, логическое мышление, смекалка и находчивость. В начале осени «Эрудит» встретился с создателями реальных квестов — командой «Амнезия», чтобы поподробнее расспросить о смысле и особенностях игры. Каждый квеструм «Амнезии» обладает своим сценарием и сюжетом: команда участников может оказаться вперити психушки, лаборатории советских ученых, на петербургском кладбище или стать главными героями любимого кинофильма. Для решения ряда головоломок потребуются сплоченность и работа в команде, где каждый игрок будет искать и находить ключи, подсказки, тайники открывать замки и двери, а некоторые механизмы и уникальные технические решения просто восхищают, поскольку создают настоящую магию. На квесты приходят провести свободное время с друзьями, семьями, организуют корпоративы, детские праздники, отмечают дни рождения и даже свадьбы. Если вам не с кем пойти, «Амнезия» поможет найти подходящую команду. Сейчас компания «Амнезия» работает над открытием новых уникальных и невероятных эскейп-румов, поскольку, попробовав выйти один раз из комнаты, вам обязательно захочется снова окунуться в это незабываемое приключение. Почему так происходит, рассказывает учредитель и владелец квеструмов «Амнезия» Илья Бельман!



Кому и как пришла в голову идея создания и открытия «Амнезии»? Кто участвует в декорировании и оформлении пространств: вы сами или приглашаете специалистов?

Можно сказать, что открытие «Амнезии» получилось случайно. Для нас создание и прохождение квестов являлось одним из хобби, а не основным видом деятельности!

Но однажды мы увидели предложение о продаже двух квест-комнат и после недолгих переговоров решили их купить. А буквально через месяц приобрели и еще две. Так что выбором сценария, загадок и механизмов мы стали заниматься только сейчас, собираемся открыть еще две квест-комнаты, теперь уже «с нуля».

Сколько помещений в Петербурге, в которых проходят игры? Они у вас в аренде? Под новые квесты вы переоформляете старые помещения?

Мы находимся по двум адресам: Биржевой переулок, 4 и улица Дыбенко, 13, к. 1. На каждом адресе находится по два квеста. Найти помещение под квест — это всегда проблема. Собственники помещений боятся, не понимают, что мы в итоге хотим сделать. Однажды нам сказали, что мы хотим казино открыть и не стали заключать договор аренды.

Тем не менее в жизни, как и в квесте, всегда есть выход — мы постоянно в поиске новых локаций плюс стараемся поддерживать на уровне существующие — обновляем механизмы, добавляем новые элементы игры, шоу.

Кто занимается разработкой тематики и истории квеста? На что опираетесь в за-

думках: новые тенденции, известные фильмы или чтобы было страшно?

Всего понемногу. Сейчас, по прошествии года, в одном Петербурге около 200 квест-комнат, поэтому задачей номер один стало не повториться — ни в тематике, ни в механизмах, ни в атмосфере.

Задача номер два — сделать так, чтобы люди чувствовали эмоции, а это зачастую зависит совсем не от сложности загадок или оригинальности механизмов. В первую очередь нужна правильная атмосфера. Это и интерьер, и освещение, и музыка, и многое другое.

Насколько давно реальные квесты появились в России? Откуда к нам пришел подобный тип развлечений?

Квесты в России существуют не больше двух лет, это все еще новое развлечение для нас. Изначально идея квестов пришла к нам с востока,

ИДЕЯ КВЕСТОВ ПРИШЛА
К НАМ С ВОСТОКА — В
КОРЕЕ И ЯПОНИИ ЭТО
ЧРЕЗВЫЧАЙНО ПОПУЛЯРНОЕ
РАЗВЛЕЧЕНИЕ.



в Корее и Японии это чрезвычайно популярное развлечение.

Насколько силен командообразующий эффект во время совместного участия?

Эффект команды чрезвычайно силен. Попадая в комнату, люди уже с первых минут погружаются в игру, и у них появляется азарт. А дальше неизменно каждый занимает свою роль: кто-то лучше мыслит аналитически, кто-то хорошо решает ассоциативные загадки, а кому-то может просто везти. В любом случае после прохождения квеста каждый ощущает свою причастность к победе — выходу из комнаты.

Как вы оцениваете популярность этого развлечения сегодня? Проинформирована ли общественность или надо еще многое рассказать?

На наш взгляд, квесты только начинают набирать популярность. До сих пор около 70% наших гостей ни разу не были на квестах. Огромное количество тех, кто был один или два раза.

При этом две трети гостей, побывавших хотя бы на одном из наших квестов, приходят пройти и остальные. Это тот вид развлечений, который реально затягивает.

К сожалению, несмотря на то, что слышали про квесты почти все, в сознании людей до сих пор существует огромное количество предубеждений, люди зачастую не представляют, что их ждет, и заранее относятся к посещению квеста с недоверием. Однако, посетив квест хоть раз, они понимают, насколько это круто, интересно и весело! И тогда квесты становятся обязательной частью их досуга.

Со сколько лет можно участвовать? Делятся ли программы по возрастам?

Мы можем выставлять уровни сложности

в зависимости от возраста, усложнять или упрощать загадки, давать больше или меньше подсказок. Поэтому минимальный возраст прохождения игр — от 9 лет. Верхнего предела нет, у нас бывают самые разные компании, и все остаются в восторге.

Почему ваши игры (квесты «Амнезии») все страшные?

Наши квесты не столько страшные, сколько эмоциональные. Людям это нравится. Нас всегда спрашивают, будет ли страшно. Просят отнестись к ним помягче. Но когда они проходят квест, всегда остаются довольны. Потому что это эмоции, которых нам иногда так не хватает.

Считаете ли вы подобные вид развлечений не просто интересным, но и полезным!

Несомненно. Пораскинуть мозгами всегда не помешает. В квестах не нужна ни физическая подготовка, ни специальные знания — только смекалка. Это делает квесты поистине всеобщим видом развлечения.

И наконец, почему «Амнезия»?

Название сочетается с нашим слоганом «Не забудь найти выход». Смысл в том, что итоговая задача — найти выход, а указываем мы на это потому, что игроки во время игры часто увлекаются или пугаются и забывают о времени и своей конечной цели. Поэтому не стоит впадать в амнезию, ведь у вас всего 60 минут, чтобы найти выход — не забывайте об этом!





Фотосессия

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ОСЕННЕЙ ХАНДРЫ!

В период осеннего межсезонья, когда ночи становятся длиннее, а дни короче, дождь барабанит по крышам и солнышко уже не греет, многие из нас впадают в апатию и меланхолию. Советов по поддержанию себя в хорошем настроении огромное множество, но задумывались ли вы, что прекрасным способом отолечься и позгрузиться в любые, даже самые жаркие предлагаемые обстоятельства, является фотосессия? Ведь фотосессия – это лучший способ раскрыться, узнать и полюбить себя. В процессе фотосъемки вы сможете примерить самые необыкновенные образы и просто хорошо провести время! На эту животрепещущую тему мы беседуем с официальным фотографом «Эрудита» Екатериной Васильевой!

Екатерина, как вы нашли себя в увлечении фотосъемкой? Давно ли занимаетесь этим профессионально? Что больше всего привлекает в этой деятельности?

Мой дедушка по материнской линии был известным фотографом в Вологде, а отец работал на 5м канале в Петербурге фоторепортером. Я пошла по их стопам и начала снимать в 2005 году, как только поступила на кафедру

кино-фотоискусства. В съемке я люблю ловить живые и искренние эмоции и сохранять их для истории семей.

Что любите снимать больше всего, природу, город, людей?

Как я и сказала, в целом люблю ловить моменты взаимодействия людей: не важно, с природой или в общении между собой. Это правда очень интересно! Если речь идет о каком-то

торжестве, то со временем отдельные интересные или смешные, захватывающие моменты сотрутся из памяти, забудутся, а моя задача — вовремя их увидеть, подхватить в кадре и сохранить на добрую память.

Вы говорите, что фотосессия — лучшее средство от депрессии. Почему?

Наверное, потому что я люблю людей и считаю их красивыми в своем естестве. Журнальная красота — навязанный стереотип, ломающий психику людей. Мне приятно видеть благодарность в глазах моих клиентов за красивые фотографии. Объективом и светом можно выявить самые красивые стороны. Но главное — сам процесс, от которого получают удовольствие и модель и фотограф!

Как думаете, хорошие фотографии позволяют чувствовать себя более уверенно?

Безусловно! Этим я и руководствуюсь. Мне важно, чтобы человек во время съемки получал удовольствие (как поход в спа-салон для девушек, например). А уверенность чаще всего достигается, когда эти фотографии смотрят его родные и друзья, и искренне радуются, дая комплименты.

В последнее время постановочные студийные фотосеты стали очень популярны. С чем это связано, на ваш взгляд?

Связано это частично с тем, что российская фотография стремимся следовать тенденциям Запада, еще десять лет назад не было так мно-

го интересных фотостудий, замысловатыми интерьерами, а людям всегда интересно пробовать что-то новое, красивое, необычное. Ну и конечно, именно в студийной фотосессии можно примерить разные образы, поэкспериментировать с интерьерами — это как раз и есть то



доскарство, которое я предлагаю использовать, чтобы взбодриться и зарядиться позитивом!

+7 (952) 227-81-37

vk.com/kudravaja_ja | vk.com/club_photoveyou



ФЛЕШМОБ «ПАПА, Я ЛЮБ- ЛЮ ТЕБЯ!»

Центр нашего города 12 сентября обрел яркие окрасы и душевные записи. Малая Конюшенная превратилась в холст, где каждый желающий мог написать слова любви и благодарности своим отцам. Для этого стоило лишь прийти в назначенное время в назначенное место и получить свой мелок от «Купидона».

Организаторы решили: «Пусть нет календарного «папиного» праздника, но есть сотни людей, которые соберутся, чтобы сказать: «Папа, я люблю тебя!» И они были правы, прохожие не остались равнодушными и написали замечательные слова самым дорогим людям на свете!

Было трогательно смотреть, как мальчишки вырисовывают каждую букву, пусть и непра-



вильно, пусть неумело (им всего 6–8 лет), но с таким трепетом, старанием. Девочки взяли все цвета предлагаемых мелков и рисовали красочные рисунки, яркие сердца.

Не проходила мимо и молодежь, которая проявляла свою фантазию, креативность, кто-то использовал стихотворные формы, для того чтобы выделить своего отца и показать, что он лучший.

При запуске информации встретились некоторые трудности, они были связаны с тем, что в современной России многие семьи живут без отцов либо находятся в плохих отношениях, но и здесь организаторы нашли нужные слова.

С каждой девушкой есть хороший, любящий мужчина, который станет или уже стал прекрасным папой, — и эти слова посвящены ему! А каждый мужчина в будущем станет отцом и хотел бы увидеть, как его ребенок на асфальте выводит мелом теплые слова в его честь.

По-настоящему добрый флешмоб осеппи, который оставил след не только на плитке, брусчатке, но и в сердце каждого участника. Больше бы таких мероприятий, и мир стал лучше и светлее!



Текст: Юлия Волегова

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. Или самая большая из всех ресторанов холдинга детская площадка, почти что мини-городок с горками, батутами, лазалками и домиками. 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 «Мамалыга» на Ленинском, 84. На Приморском шоссе в новом ресторане «Наша dacha» есть все, чтобы юные гости забыли о том, что они в ресторане, и унеслись на сказочном воздушном шаре в мир веселья! Вдоль стены стоит компактная детская кухня, ничем не уступающая ее настоящей коллеге. Яркие элементы моментально переносят на страницы книг братьев Гримм — да так, что забываешь счет времени! Занимательные игры, забавные игрушки и заботливая няня, работающая каждый день с 12:00 до 20:00! 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 мультики — 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 «На речке», «Мамалыга» на Энгельса, «Бричмула» и Sunday Ginza, «Плюшкин», Jamies Italian, «Корюпка», «Москва», «Пряности&Радости» на Посадской и Васильевском, «Хочу Харло» — дети участвуют в интересных конкурсах, познают много нового, учатся общаться, поют и танцуют. Приходите и отдыхайте в ресторанах холдинга всей семьей!

КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ

Одним из видов родоразрешения, который применяется в современном акушерстве, является операция «кесарево сечение» (caesarean section). Кесарево сечение является одной из древнейших операций полостной хирургии. Существует версия, что происхождение названия операции caesarean section связано с именем Гая Юлия Цезаря, который был извлечен подобным путем, за что и получил имя Caesar – Цезарь. В то же время слова caesareum, caesones происходят от латинского глагола caedere – «резать», а слово section происходит тоже от латинского глагола seco, что также означает «резать, рассекать», то есть получается термин «сечение сечением». Оба варианта подразумевают операцию, при которой ребенок извлекается через искусственно сделанный разрез на матке.

Наталья Исакова,
психолог, лектор клуба «Родник»

Очень важно правильно и своевременно оценить показания к операции кесарева сечения.

Показания могут быть как со стороны матери, когда роды представляют угрозу для ее здоровья, так и со стороны малыша, когда для него родовой акт является нагрузкой, которая может привести к неблагоприятным последстви-



ям (родовой травме, асфиксии и др.). Часто показания бывают сочетанными, каждое из которых само по себе не является показанием к кесареву сечению, но при их сочетании есть угроза для жизни матери или ребенка при родах через естественные родовые пути. В течение нескольких столетий к операции кесарева сечения допускались только абсолютные показания, при которых диагностировалась абсолютная невозможность осуществления родов через естественные родовые пути. С конца XIX века в акушерской практике стали появляться случаи осуществления операции по относительным показаниям, когда возможно было родить малыша через естественные родовые пути, но это представляло для него опасность.

В настоящее время чаще всего показания к кесареву сечению определяются как показания,

выявленные во время беременности и в родах. Во время беременности к кесареву сечению диагностируют следующие основные показания:

- неправильное предлежание плаценты и другие нарушения плацентации;
- несостоятельность рубца на матке после кесарева сечения или других операций на матке;
- пороки развития матки и влагалища и другие заболевания внутренних половых органов;
- анатомически узкий таз;
- тяжелые гестозы в отсутствие эффекта после терапии и др.

В родах показания чаще всего связаны с аномалиями родовой деятельности, не поддающимися медикаментозной терапии. При выявлении показаний при беременности кесарево сечение проводят в плановом порядке, в родах применяют экстренное кесарево сечение. Плановое кесарево сечение проводится на сроке,



близком к предполагаемой дате родов, а для подготовки беременная заранее госпитализируется в родильный дом. Экстренное кесарево сечение выполняется уже после начала родовой деятельности.

Несмотря на то, что в настоящее время кесарево сечение является распространенным оперативным вмешательством (частота его колеблется от 25 до 17%), для будущих мам всегда волнительно как ожидание плановой операции, так и смена тактики ведения родов в сторону кесарева сечения непосредственно в родах. Стоит понимать, что в родах прибегают к экстренному кесареву сечению только в случаях, если продолжение предыдущей тактики несет вред здоровью малыша и мамы. Поэтому к такому повороту событий следует отнестись спокойно. Сложно предсказать, как поведет себя организм во время родов, поэтому новую

тактику необходимо будет принять и довериться медицинскому персоналу. Будущей маме я посоветую в данном случае быть смелой и решительной, так как без ее согласия операция проводиться не может. Более целесообразным считается осуществление планового кесарева сечения. К такому варианту можно заранее подготовиться как психологически и физически, так и с медицинской точки зрения.

Психологическая и физическая подготовка к операции кесарева сечения включает:

1 Обсуждение сомнений и страхов будущей мамы относительно операции кесарева сечения со специалистом. Это может быть ваш лечащий врач, психолог, иногда подруга, которая уже перенесла подобную операцию. Главное, чтобы результатом таких бесед стало ваше внутреннее согласие с предстоящей операцией.



Обсудить сомнения вы также можете на групповом семинаре, если он посвящен отдельной теме «Кесарево сечение».

2 Построение плана родов. Будущая мама должна знать, на каком сроке обычно проводится операция, сколько по времени она занимает, как проходит подготовка к операции, какие методы анестезии применяются, представлять весь ход операции.

3 Подготовку домашней среды к восстановительному периоду после родов, организация помощи родственников в первые дни после выписки из родильного дома, применения техник, ускоряющих заживление.

Представленная схема подготовки полезна и тем женщинам, которым предстоят естественные роды. В случаях смены тактики на экстренное кесарево сечение в процессе родов они окажутся более подготовленными к такому варианту развития событий. Важно отметить, что и женщинам, направленным на плановое кесарево сечение, тоже полезно обладать информацией, как проходят естественные роды, как проходит восстановительный период, помимо особенностей послеоперационного. Теоретические знания позволят «проиграть» участие в процессе рождения ребенка, что положительно влияет на материнские инстинкты.

Основные страхи по поводу операции кесарева сечения — это страхи относительно самой женщины, ее переживаний либо относительно здоровья будущего малыша. Часто это волнения по поводу последующих беременностей и родов, а также по поводу особенностей развития «кесарят». Страхи могут быть как легко обсуждаемыми, они присущи всем женщинам и исчезают в процессе обычной беседы и информирования об операции; так и глубинными, где сможет помочь только поддержка специалиста-психолога.

Плановое кесарево сечение, как правило, делают на 38–40-й неделе беременности. Роженицу обычно направляют в больницу примерно

за неделю до операции. В стационарных условиях проводят полное обследование состояния роженицы, консультации специалистов, необходимые процедуры и анализы. На ночь перед операцией роженице дают спотворнос для достижения психического покоя. В день операции нельзя ничего есть и пить. Перед операцией проводится очистка кишечника (клизма), ставится катетер в мочевого пузыря и в вену, делается премедикация. Полезно использовать госпитальный трикотаж для профилактики тромбозов вен нижних конечностей. Перед операцией осуществляется информирование об обезболивании и оформляется письменное согласие. Обезболивание обычно бывает двух видов: общий наркоз (чаще используется при экстренном кесаревом сечении) и регионарная анестезия (спинальная или эпидуральная). Регионарная анестезия временно прерывает передачу болевых импульсов. Женщина остается в полном и ясном сознании, но не испытывает болевых ощущений. Важно выяснить, какие последствия испытывает женщина при том или ином виде анестезии, как это влияет на малыша. План операции состоит из следующих шагов: рассечение брюшной стенки, раздвигание мышц, рассечение матки, извлечение ребенка и отделение плаценты, обследование полости матки, зашивание матки, зашивание передней брюшной стенки. Длительность всей операции в среднем составляет 20–40 минут. Применение регионарной анестезии позволяет маме увидеть малыша в первые минуты после рождения, услышать первый крик и даже приложить к груди. В некоторых родильных домах допускается присутствие будущего папы при родах, но это необходимо обсудить заранее с врачом, который будет проводить операцию. В случае возможности присутствия папы ему необходимо будет сдать определенные анализы и исследования. Ход операции не виден ни маме, ни папе, так как на груди женщины ставят преграду.

После операции прикладывают пузырь со льдом на нижний отдел живота, и мама переводится в палату интенсивной терапии на 4–6 часов, где за ней осуществляется тщательное наблюдение и проводятся необходимые процедуры. Применяют обезболивающие, утеротонические, спазмолитические средства, витамины, антибиотики, антигистаминные препараты, по показаниям антикоагулянты. Через несколько часов после операции рекомендуют поворачиваться в постели, двигать руками и ногами. Поможет работа с образцами заживления и эластичности. Вставать после операции можно не ранее чем через шесть часов. К этому времени мама сможет оказаться уже в палате с малышом, начать грудное вскармливание, если это позволит сделать ее самочувствие. Уход за малышом часто отвлекает маму от собственного дискомфортного состояния. Рекомендуется купить послеоперационный бандаж. Питание после операции специальное — в первые сутки можно пить только обычную воду. На вторые сутки женщине можно попробовать супы, каши на воде и другую жидкую пищу. На

третьи сутки при правильном восстановлении можно употреблять любую пищу, которая разрешена во время лактации.

После выписки маме с малышом необходимо будет специальным образом обустроить быт дома. Врач даст рекомендации и расскажет об ограничениях. Вам понадобится постоянная помощь мужа или мамы в первые дни или недели, в зависимости от скорости восстановления. Всем членам семьи стоит рассказать об особенном восстановительном периоде мамы после рождения малыша, уделить отдельное внимание старшим детям. Важно подобрать правильную позу при кормлении грудью, а также получить общую информацию об особенностях грудного вскармливания после операции кесарева сечения.

В остальном инволюционный период практически ничем не отличается от периода восстановления после естественных родов, а малыши после кесарева сечения при правильном к ним отношении и воспитании ничем не отличаются от детей, рожденных естественным путем.



Полный комплекс
услуг для здоровья
услуг для здоровья
женщины



психологи-
ческий
комфорт

положи-
тельные
эмоции

материнство

женское
здоровье

Частная
Женская консультация

«Единственная красота,
которую я знаю – здоровье».
Г. Гейне

Специалисты Частной Женской консультации при старейшем в Санкт-Петербурге «Роддоме на Фурштатской» знают, что красота женщины — это не отдельная характеристика, а внешнее проявление состояния ее здоровья.

На сегодняшний день, Частная Женская консультация на Фурштатской, 36а предлагает Вам:

- наблюдение за Вашим здоровьем личным врачом гинекологом, плановые осмотры, комплексные программы проверки здоровья за минимальное время;
- профилактика и лечение гинекологических заболеваний у женщин любого возраста, весь перечень гинекологической помощи, включая гинекологические операции и лечение бесплодия;
- планирование, подготовка и ведение беременности с расширенным стандартом приемов и обследований;
- сохранение беременности с ранних сроков в Центре коррекции патологии матери и плода.

Мы ценим Ваше время, поэтому все наши специалисты ведут прием по предварительной записи по телефону (812) 458-76-76 или через личный кабинет на сайте www.rd2.ru.

Чтобы сделать Ваш визит еще более приятным, мы предлагаем Вам подарочную карту, которую Вы сможете обменять на карту постоянного клиента, предоставляющую скидку в размере 7% на все услуги.



Данная карта подлежит замене на карту постоянного покупателя, предоставляющую скидку в размере 7% на все услуги Перинатального центра «Роддом на Фурштатской» по адресу:
г. Санкт-Петербург, ул. Фурштатская, д.36а,
тел. (812) 458-76-76

ЧАСТНАЯ
ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
на Фурштатской 36а

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

ПОЧЕМУ ПОДГУЗНИКИ-ТРУСИКИ НРАВЯТСЯ РОДИТЕЛЯМ И МАЛЫШАМ?

Существует много мифов о вреде подгузников. Но современные мамы знают: одноразовые подгузники и подгузники-трусики абсолютно безопасны и значительно облегчают жизнь.



КОГДА ПЕРЕХОДИТЬ С ПОДГУЗНИКОВ НА ПОДГУЗНИКИ-ТРУСИКИ?

Для новорожденных детей идеально подходят подгузники. Ребенок лежит, ему удобно надеть подгузник. При этом подгузник не доставляет дискомфорта ребенку, малыш не может его самостоятельно снять. Точного времени перехода с подгузников на трусики не существует, некоторые родители пользуются только подгузниками, трусики не используют.

Тем не менее, взрослея, ребенок становится более активным и непоседливым. Каждый раз процесс смены подгузника становится более трудным и менее приятным для него. Малыши ведь так не любят, когда что-то отвлекает их от любимого занятия. На помощь придут японские подгузники-трусики Goo.N.

Подгузники-трусики Goo.N одеваются как обычные трусики. Снять трусики можно тоже как обычные, а можно просто разорвать боковую ленту. В подгузниках-трусиках Goo.N ничего не сковывает движения крох. Мягкие резиночки не давят и хорошо держат подгузник. Сколько бы малыш ни двигался, подгузники-трусики Goo.N останутся на месте и не протекнут.



**Новинка! Подгузники-трусики для
самых маленьких непосед!**



HAPPYLOH

**ЭТИ ДНИ
НЕЛЬЗЯ
ПРОПУСТИТЬ!**

НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ПРАЗДНИКИ В ПАРКЕ HAPPYLOH:

25 сентября

ПИРАТСКАЯ ВЕЧЕРИНКА

**ГИГАНТСКИЙ
АРБУЗНИК**



10 октября

День Рождения
**ДРАКОНЧИКА
ХЭППИКА!**



**31-2
ОКТАБРЯ НОЯБРЯ**

Halloween



2-8 ноября

**УРА!
Каникулы!**



27 ноября

ПИРАТСКАЯ ВЕЧЕРИНКА



**ПИЖАМНАЯ
ВЕЧЕРИНКА**



**АТТРАКЦИОНЫ, УНИКАЛЬНЫЕ ШОУ-ПРОГРАММЫ,
КОНКУРСЫ, ПОДАРКИ И ГАРАНТИРОВАННОЕ
СУПЕРВЕСЕЛЬЕ для ВСЕЙ СЕМЬИ!**

М Площадь Восстания, ТРЦ «ГАЛЕРЕЯ», 5 ЭТАЖ

В vk.com/happylon_spb_official

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ www.spb.happylon.com ИЛИ ПО ТЕЛ.: 8-800-100-00-20

СТРАХИ-АХИ-ОХИ БЕРЕМЕННЫХ



Задумав написать статью для беременных женщин, посвященную психологической стороне вопроса (различным переживаниям), я решила посмотреть, что предлагает Мировая паутина потребителю на эту тему. Мне стало не по себе от того, что я увидела: множество статей, гласящих, что беременная женщина, переполняемая различными страхами, только и делает все девять месяцев, что трясется, словно осиновый лист, в ожидании родов. Я подумала, что необходимо разобраться в этом вопросе.

Варфоломеева В.И.,
акушерка, медицинский
(клинический) психолог



Для начала давайте определимся: переживания и тревога, не снижающие качество жизни, вызванные реальными обстоятельствами — это норма, характерная для здорового человека. К таким вариантам нормы относятся переживания, связанные с самим процессом родов, будущим материнством, с грудным вскармли-

ванием, изменениями фигуры, отношениями с любимым мужчиной, своим социальным статусом, карьерой и т.д.

Но когда тревога становится постоянной, временами усиливается, а страхи приобретают стойкий, мучительный, снижающий качество жизни характер, в таком случае необходимо обратиться к специалисту. Одним из таких вариантов может быть страх не оказания помощи, страх потери контроля над своим телом, проявляющийся в публичных местах, общественном транспорте. Крайнее проявление такого состояния — это страх покинуть свой дом (агорафобия — от др.-греч. *агога* — «площадь»

и phobos — «страх»). Выраженность страха может усилиться вплоть до так называемой панической атаки. При этом тревога достигает максимального уровня, присоединяются физиологические проявления (потливость, нехватка воздуха, сердцебиение, подъем артериального давления, головокружение, боли в груди и т.д.). Такая реакция организма возникает внезапно и зачастую вызывает недоумение, так как причина не очевидна («Сама не поняла, чего именно испугалась» либо «Я даже не понимала, что причиной был испуг»). Может возникнуть страх смерти: «Не знаю, чего еще от себя ждать», «Боюсь сойти с ума» и т.д. У некоторых людей появляется новая фобия — страх самих панических атак и их болезненное тревожное ожидание, притом что сами атаки возникают довольно редко.

После родов может усиливаться чувствительность к оценке окружающих. Женщине кажется, что она не вернулась в форму, «отупела», не справляется с обязанностями, в связи с чем ее обязательно критически, негативно оценят все вокруг. В результате чего женщина не возвращается в прежний социум, избегая «критических» взглядов со стороны (например, четвертый год подряд после рождения не может выйти на работу, не общается с друзьями).

С появлением младенца в доме некоторые женщины с особым рвением наводят чистоту и порядок. Что может достигать достаточно плачевных форм (мизофобия — от др.-греч. mysos — «грязь, загрязнение, осквернение» + phobos — «страх») — многократное, навязчивое мытье рук (десятки раз в сутки), не только с помощью мыла, но и антисептиков; все больше и больше сил и времени уходит на уборку дома (перемывая заново предметы) и т.д. Иногда и другие впечатлительные члены семьи приобретают похожие навязчивые привычки.

Страх новой роли матери может приводить к неприятным, навязчивым самообвинениям («Я плохая мать, я не справлюсь с воспитани-

ем, другой сделал бы это лучше меня, я никуда не гожусь»). В результате женщина пребывает в плохом настроении, гневается на семью.

Лучший способ справиться со страхом — это взглянуть ему в лицо, перебороть дискомфорт. Еще в 30-х годах XX столетия опытным путем были доказаны варианты борьбы со страхом: расслабиться (различные способы релаксации и медитации), скушать сладкое (если нет противопоказаний), испытать сексуальное возбуждение, разозлиться, физически поработать (заняться спортом, гимнастикой и т.д.). К сожалению, нет готового универсального рецепта для лечения страхов, поскольку каждый случай индивидуален, так как все мы очень разные. Если вы понимаете, что ситуация выходит из-под контроля и мешает жить, стоит обратиться к специалисту.





РОДЫ В СЛОВЕНИИ: АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ПОДХОД

В Словении взгляд на роды отличается у каждого из родильных домов. Есть определенные стандарты, принимаемые Министерством здравоохранения, используемые большинством родильных домов Словении, но есть и отличия между клиниками. В прошлой статье речь шла о Люблянском клиническом центре, где научные разработки, исследования, международное сотрудничество выходят на первый план. В этой статье мы рассмотрим альтернативный подход к видению родов. Чем вообще отличаются клиники по своей сути? Традиционно это связывается с философией клиники, но не только. Направленность медицинского учреждения, а именно круг запросов, которые возможно удовлетворить тут, разная. Личное отношение руководящих кадров и исполнителей к некоторым вопросам родовспоможения зачастую играют решающую роль в самоопределении клиники. Рассматривая Словению, представляю вашему вниманию клинику в городе Постойна. О родах в Постойне нам рассказывают главврач клиники д.м.н. Александр Мерло и главная акушерка клиники Яна Челхар, которые организовали для нас осмотр роддома и общение со специалистами. Об этом ниже.

Как устроен ваш родильный дом?

В год у нас примерно 1600-1800 родов. У нас есть родильное отделение на три родильные палаты, одна из них оборудована для водных родов, детское отделение, отделение патологии беременности, послеродовое отделение, операционная и, конечно, акушерский дом.

Что такое акушерский дом? Как пришла идея его создания?

Одна женщина родила у нас и была недовольна тем, что наша клиника похожа на больницу. Ее аргументы: роды — процесс естественный, я — не пациент, а мама. Мы прониклись этими доводами и услышали ее. Так и возникла идея

создания акушерского дома как альтернатива домашним родам. Тут, с одной стороны, женщина чувствует себя как дома, обстановка максимально приближена к привычной, с другой — рядом есть акушерка, которая следит за безопасностью процесса родов для мамы и малыша. Кроме того, совсем рядом, этажом выше, реанимация, анестезиологи, педиатры, врачи и другая помощь.

Акушерский дом — это просторное и уютное помещение, внешне больше похожее на апартаменты в отеле. Тут у женщины есть возможность родить в атмосфере домашнего уюта и максимально натурально. С момента поступления и до выписки семья находится тут.

Как принимается решение о том, чтобы родить в акушерском доме?

Всегда совместно с акушеркой. За месяц до родов женщина приходит к нам на беседу. Она обязательно приносит с собой план родов, и мы принимаем решение. Во-первых, беременность должна быть без осложнений. К осложнениям мы относим нестандартное положение плода, многоплодная беременность, недоношенная беременность или маленький вес плода, кесарево сечение, экстрагенитальная патология, эклампсия, преэклампсия, кровотечение, гепатит С или ВИЧ. Во-вторых, женщина должна быть физически и психически готова к таким родам, ведь, как правило, эти роды длятся дольше. Посещение курсов подготовки к родам является необходимым условием. Роды в акушерском доме мы называем натуральными. Это значит, что используются естественные способы обезболивания и стимуляции родовой деятельности. Это и массаж, и определенные позы, и душ, и многое другое — подробнее на курсах. Женщина сама выбирает, как рожать: сидя, стоя, на четвереньках, на боку, в воду или на подушке с канатной поддержкой.

Может ли женщина выбрать акушерку?

Да, обычно она выбирает акушерку и ей пред-

лагается одна акушерка на замену, в случае непредвиденных обстоятельств. Это стоит 200 евро.

Как вы смотрите на партнерские роды?

Очень хорошо! У нас практически все женщины рожают с мужем. Много зависит от партнера и тех навыков и знаний, которыми он обладает. Посещение школы для родителей — самое разумное решение для пары, решившей родить вместе. У нас партнеру также разрешено присутствовать при кесаревом сечении. Конечно, он находится у изголовья.

Далее говорим с акушеркой Весной, ведущей школы для родителей.

Как вы видите связь между подготовкой к родам и тем, как пройдут роды?

Связь нам видится отчетливо. Именно голова управляет телом. Важно, что и как туда вкладывается. Интернет — плохой помощник. Информации много, а системы никакой. Самое главное — женщине непонятно, что с этой информацией делать и как ее применить.



От себя добавлю: часто некоторая информация чрезмерно повышает уровень тревоги и стресса у женщины, что негативно влияет на нее и ребенка. Ведущий курсов подготовки к родам — спосого рода буфер, фильтрующий, систематизирующий и представляющий информацию в безопасном, доступном и, главное, практически применимом виде.

Рожают ли у вас иностранцы?

Да, конечно. Из стран бывшей Югославии, Италии, из России были.

Сколько стоит родить у вас для жительниц других стран?

Естественные роды обойдутся в 1304,21 евро, в цену включен уход за новорожденным. Стоимость пребывания в акушерском доме — 100 евро в сутки, питание включено в цену. *(Проходим по отделениям и вместе их осматриваем. Всюду чисто и просто, в лучших сло-*

венских традициях. Особо отмечаю для себя дружеские отношения между персоналом). Как у персонала между собой отношения складываются?

Да мы дружим просто, живем тут, все рядом, близко. Поддерживаем друг друга и профессионально, и лично. Вопросы профессионального выгорания решаем за чашкой кофе, часто вместе собираемся — просто поговорить. Стараемся обращать внимание на психическое состояние друг друга. Бывало, заметив истощение сотрудников, отправляю отдохнуть на несколько дней — все же люди, живые.

На послеродовом отделении встречаем женщину, родившую седьмого ребенка! Получаю положительный ответ на вопрос о том, была ли она довольна родами в Постойне: «Я тут как дома себя чувствую, многих акушерок и врачей



уже хорошо знаю. Очень им благодарна за работу обо мне и моих детях».

Операционная, как ни странно это звучит, уютная. Оснащена исключительно, все оборудование современное. Далее осматриваем каждое из отделений. Анестезиологи, педиатры, медицинские сестры — словом, все, кто нам встречается, улыбаются, интересуются, чем помочь и что еще нам рассказать. Общаемся живо и активно, обсуждаем различия в системах родовспоможения разных стран, коллеги из Черногории, приехавшая для обмена опытом, присоединяется к нам. У специалистов, работающих в сфере акушерства и гинекологии, всегда есть что обсудить и чем поделиться. Этот насыщенный живым интересным общением день найдет свое продолжение — мы договорились встретиться еще раз: в сентябре нас ждут в Постойне с лекцией «Психосоматические аспекты родовой деятельности». С нетерпением ждем этой встречи!

Буквально за день до сдачи материала в печать мне выпала честь сопровождать роды одной чудесной семьи в Любляне. Имея опыт сопровождения родов в Санкт-Петербурге, не могу не поделиться основными отличиями в работе с пациентами, на которые я обратила внимание.

1 В приемном отделении каждые несколько минут в холл, где женщины ожидают приема, выходит акушерка, оглядывает, спрашивает вновь пришедших, по какому поводу они обратились в роддом. Так отслеживаются неотложные больные.

2 Акушерка приемного отделения, производящая осмотр, непременно улыбается, объясняет особенности состояния здоровья женщины, убеждается в том, что женщина ее поняла и правильно все услышала. Интересуется, есть ли вопросы. Если пациентка настаивает на каких-то процедурах, поясняет, ссылаясь на медицинский протокол и принятые нормы, когда возможно то или иное вмешательство и почему.

3 Поступление в родильное отделение: женщину, мужа и сопровождающего провожают в родильную палату, убеждается, что палата нравится женщине, помогает расположиться и разложить вещи.

4 Буквально сразу в палату приходит акушерка родильного отделения. Улыбается, приветствует нас, называет свое имя и фамилию, интересуется планом родов, спрашивает, есть ли какие-то пожелания относительно процесса родов, мамы, ребенка, обещает учесть все, если состояние матери и ребенка будет это позволять. Далее гасит свет и тихо удаляется.

5 Позже женщину опрашивают: особенности течения беременности, приема лекарств, самочувствия, исследования — все фиксируется. На каждой схватке разговор прерывается, и все терпеливо ждут, когда снова будет уместно задавать вопросы.

6 Акушерка просит заполнить добровольное информированное согласие или отказ на следующие процедуры: осмотры, установку катетера, КТГ, эпизиотомию, применение лекарственных препаратов, манипуляции с новорожденным и т.д. Каждая процедура подробно описывается, женщина информируется о каждом из вмешательств: как проводится, в каких случаях необходимо, какие последствия может иметь, что будет чувствовать пациент и какой эффект ожидается.

7 Перед каждым осмотром акушерка женщину спрашивает, можно ли ее побеспокоить и осмотреть. Ждет окончания схватки. Перед осмотром говорит, что будет делать, спрашивает, можно ли дотронуться до ее тела. Все действия комментируются.

8 Анестезиолог предлагает на выбор четыре способа обезболивания и рассказывает об ожидаемом эффекте. Если женщина выбирает медицинский способ, она подписывает согласие. Несколько раз анестезиолог убеждается, что пациентка довольна обезболиванием и с его стороны более не требуется никаких действий.

9 Любая инъекция комментируется: что это, для чего нужно, получается дополнительное согласие пациента.

10 Акушерка и доктор несколько раз перечитывают план родов, уточняют, правильно ли они понимают то или иное пожелание.

11 Новорожденного сразу выкладывают на живот матери, пуповину пересекают с согласия женщины. Через час акушерка интересуется, можно ли взять ребенка. Получив разрешение родителей, может измерить, обработать и одеть новорожденного. Первый туалет новорожденного включает прическу: малышу зачесывают волосы назад так, что все волосики остаются взъерошенными, — мило! Женщину подмывают теплой водой в родзале.

12 Акушерка родильного отделения общается с пациенткой и малышом,

желает им всех благ, представляет сотрудников послеродового отделения, куда женщина переводится через три часа после родов. Там пациентку уже ждет фруктовый чай и уютная палата.

В общем, я отметила для себя атмосферу сотрудничества, понимания и комфортного общения. Персонал обладает исключительным терпением и глубоким уважением к пациентам — маленьким и большим, ценит их включенность и участие, признает абсолютное право родителей выбирать, что лучше для их ребенка. Главное действующее лицо в родах — женщина, это в полной мере удалось почувствовать нам всем.

Светлана Вотякова,
психолог репродуктивной сферы




WELEDA

с 1921 года



Мама знает, что лучше.

100% натуральная детская косметика Weleda заботится о коже Вашего малыша с самых первых дней. Все средства разработаны совместно с акушерками и учитывают специфические особенности кожи младенцев.

Детская серия с календулой рекомендована для ежедневного ухода за нормальной кожей ребенка. Продукты этой линии создают естественный согревающий защитный слой и поддерживают здоровое развитие кожи Вашего малыша.

Детская серия с алтеем разработана специально для гиперчувствительной, реактивной кожи, склонной к атопическому дерматиту. В составе содержатся только тщательно подобранные безопасные натуральные ингредиенты, которые бережно ухаживают за кожей, снимают зуд и успокаивают раздражения. Средства этой линии интенсивно питают, смягчают и восстанавливают кожу, возвращая Вашему ребенку радость каждого прикосновения с окружающим миром.

Больше, чем натуральная косметика.

www.weleda.ru



**100 %
Certified
NATURAL
Care**

ЛЮБИМОЕ ТАКСИ ПЕТЕРБУРГА*

Приятной поездки!

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

ЗНАНИЕ ПДД

Каждый месяц все водители
проходят тест на ПДД

ЗНАМЕНИТОСТЬ

Каждые 2 дня в салоне
машины едет знаменитость

НАШЕ ТАКСИ – ДЕТСКОЕ

Каждый 5-й заказ с маленьким
пассажиром в салоне



150
РУБЛЕЙ

Поездка
от 150 рублей



Подача машины
от 5 минут



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

У НАС НЕ КУРЯТ

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

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

НАШИ КОРПОРАТИВНЫЕ КЛИЕНТЫ

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

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

НАМ НЕ ВСЁ РАВНО

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

333-00-00
таксовичкоф.рф





ВАРВАРА:

«ДЕТИ ДОЛЖНЫ ЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ВАЖНЕЕ НИХ НИЧЕГО НЕТ»

Известная этно-фолк певица Варвара — пример женщины, которая гармонично сочетает карьеру и семью. Она признается, что работа для нее очень важна, но никогда не ставит ее во главу, лишая себя женских семейных радостей. Семья у нее на первом месте, и, несмотря на плотный гастрольный график, она всегда находит время для общения с детьми.

Варвара, когда вы встретились с мужем, у вас уже был сын, а у Михаила — двое мальчиков. Они быстро нашли общий язык?

Да. Нам повезло, потому что они были погодки, им быстро удалось подружиться. Что нас, несомненно, радовало. Мы не прикладывали никаких усилий к тому, чтобы их сблизить. И это очень помогло и мне быстро найти общий язык с детьми супруга.

Как они отнеслись к появлению сестренки?

Очень хорошо. Они были подготовлены — еще

до родов Михаил купил куклу и учил мальчишек, как ухаживать за младенцем. Поэтому, когда Варя появилась на свет, это не вызвало ни у кого из них страха или ревности. И до сих пор Варя — маленькая принцесса. Все за ней ухаживают, заботятся, берегут ее.

Почему вы назвали ее Варварой? Это как-то связано с вашим творческим псевдонимом?

Мне с детства нравится это имя. Еще девочкой я знала, что у меня будет дочка Варвара. А когда Варя родилась, это стало своего рода знаком, и я решила взять себе такой псевдоним. В переводе с греческого Варвара означает «дикарка», а я как раз занимаюсь вольной, этнической музыкой.

Воспитание детей — непростое дело. Какими принципами вы руководствуетесь?

Я строгая мама, но справедливая. Постоянно волнуюсь за детей. Даже за мальчишек, которые уже выросли. Считаю, что с детьми должно быть много разговоров. В этом залог

воспитания и счастливых семей. Должно быть доверие, а его можно завоевать, активно участвуя в жизни своего ребенка. Беседы, беседы, беседы — вот самое главное в воспитании детей, пожалуй. И нужно уметь разговаривать не на повышенных «родительских» тонах, а на спокойных и доверительных. Ребенок сам тебе все расскажет и покажет, где и как он проводит время, кого считает другом, кем хочет стать и многое другое. Но нельзя переходить на молодежный сленг и быть просто другом. Дети должны знать, что родители могут и наказать. Важно также привить детям чувство уверенности в себе, своих силах и возможностях. Без этого качества, будь ты трижды талантлив и гениален, мало что получится. Важно дать самостоятельность и чувство ответственности за свою жизнь, поступки.

Что самое приятное в материнстве для вас?

Любовь к детям, которая несравнима ни с чем. Я могу сказать, что целиком и полностью растворилась в своих детях. Мальчики уже выросли, поэтому сейчас Варя занимает первое место, и я стараюсь проводить с ней как можно больше времени.

К чему у нее есть склонности?

Варя достаточно разносторонняя. Мы ее отдали в музыкальную школу, и ей все с легкостью дается. Сама находит какие-то ноты в интернете, играет дома. К языкам способная, к математике, к рисованию. Как и мне, ей всегда нравилась мода. И буквально недавно ее приняли в модельную школу. Не знаю, что в итоге станет ее профессией, но знаю, что у нее все будет получаться.

А сами вы никогда не рисовали?

Музыка, мода — это мое, но рисовать я не умела никогда. А дочку взяли сразу на второй курсе без экзаменов. Я так радовалась, как будто сама наконец рисовать научилась. И мы стали часто ездить в Италию и другие европейские страны смотреть живопись.

Что еще, по вашему мнению, нужно прививать детям?

Обязательно уверенность в себе. В современном мире это очень важно. Если у человека, живущего в Москве, нет предприимчивости и хваткости, то можно так ничего и не добиться. Очень важно прививать любовь. Это основа всего. Любовь, порядочность, честность. Это



качества, которые я также стараюсь развить в них.

У вас не так давно вышла песня «Весь мир за нас», где вы поете как раз о силе любви...

Мне кажется, не любить для человека — это страшно, сразу начинается депрессия. Любовь — это все, это двигатель. Когда в тебе живет любовь, хочется все время улыбаться, дарить радость и вообще быть женщиной. Я думаю, что для любой женщины быть влюбленной и любимой — это первоначально. Но даже если еще нет любимого человека, это не значит, что человек не может быть счастливым. Ведь любовь — это состояние души. Она рядом с нами всегда, каждый момент. И только от нас зависит, принимаем мы ее или нет.

С супругом вы как познакомились?

Мы встретились совершенно случайно. Я тогда работала со Львом Валерьяновичем Лещенко,

и мы плыли с гастрольным туром по Волге. Михаил приехал на рыбалку с друзьями и где-то в районе Волгограда подсел к нам на теплоход. Так и познакомились. Атмосфера была очень романтичная, и всю первую ночь мы простояли на палубе, разговаривая до самого утра и провожая купола старинных церквей. В Москву мы возвращались уже вместе.

И столько лет вы уже живете счастливо. В чем ваш секрет?

В Торе есть такая мысль, что человек всю жизнь жонглирует шариками. Их несколько, каждый — определенная сфера его жизни: друзья, работа, семья. Шарик могут падать, могут даже теряться и заменяться на новые. Только один из этих шариков ронять и терять нельзя, потому что он — стеклянный. И этот шарик — семья. Если мы теряем работу, находим другую. Друзей тоже нередко меняем под



влиянием обстоятельств. Но стеклянный шарик семьи, если он даже не разбился, а только дал трещину, уже не починишь.

Я себя полностью отдаю мужу, семье, и никого ближе у меня нет, кроме детей и мужа.

Вы не только популярная певица, но и мама. Скажите, насколько тяжело совмещать активную гастрольную и концертную деятельность с воспитанием детей?

При желании всегда можно все успеть. Я стараюсь максимум времени проводить с ними. Даже при насыщенном графике можно найти его. Например, дети ездят со мной иногда по работе — на какие-то мероприятия, съемки. Если я на гастролях, мы постоянно на телефоне. Мне нужно знать, что они делают, чем заняты. Если я дома, мы вместе — что-то обсуждаем, делимся. Я стараюсь активно участвовать в жизни детей. Они должны чувствовать, что они не брошены, что они всегда на первом месте и нет ничего главнее них. Дети — самый лучший подарок в моей жизни.

Сейчас вашей дочке 14 лет, как справляетесь с проблемами переходного возраста?

Переходный возраст не может быть простым. Она достигла такого возраста, когда очень сильно доминируют гормоны, идет всплеск. Я со своей стороны стараюсь быть рядом с ней, разговаривать больше, чтобы ничего не упустить. Психологи говорят, что очень важно до 10 лет закладывать в ребенка правильные и важные жизненные ценности. И я надеюсь, что то, что мы заложили в нее, не пройдет зря, что она понимает, что такое черное, а что такое белое. Потому что именно в переходном возрасте это наиболее важно.

У вас трое мальчиков, вы наверняка знаете, как воспитать настоящего мужчину.

Я считаю, что с мальчиком рядом должен быть всегда отец как пример подражания. Если семья здоровая, если дедушка и отец рядом, то, бесспорно, человек вырастет настоящим мужчиной. Но даже в неполноценных семьях очень



хорошие ребята, которые потом вырастают в хороших достойных мужчин. Женщины сейчас очень сильные, они уже сами играют роль и мужчин, и женщин и сами знают прекрасно, как воспитывать мальчиков.

Готовить любите, балуете своих родных и близких?

Я всегда слежу за своим питанием и во многом себя ограничиваю, чтобы быть в хорошей форме. А родных, конечно, балую. Но стараюсь готовить для них тоже что-то полезное. Например, салат: берем любую зелень, листья

салата, добавляем помидоры и морепродукты — креветки, мидии, кальмары — кому что по душе, сбрызгиваем лимонным соком и оливковым маслом. Получается вкусно и полезно. Еще одно мое рыбное блюдо — лосось со шпинатом. Кладу рыбу в фольгу, наливаю немного сливок, соль по вкусу, все это обкладываю шпинатом, заворачиваю, укладываю в форму и 35 минут запекаю в духовке. Вкуснотища!

А какие-то премудрости по поддержанию красоты и здоровья передаете дочери?

Конечно. Главное, чему я ее учу, — всегда держать волосы и кожу в чистоте. Ухоженность и свежесть важнее всего. Макияжа может быть мало, к тому же, если ты ухаживаешь за собой, твоя кожа здорова, тогда много и не надо — тушь, пудра, легкий блеск для губ. Отличное средство — очищающие глиняные маски. Их несложно приготовить дома самой. Очень люблю кокосовое масло. Оно и для кожи хорошо, и для волос. Мне нравится кокосовое масло для волос. Оно недорогое и очень эффективное. Напесли на волосы, оставили на час под шапочкой, смыли — волосы блестящие, плотные и благодарные! Иаодело кокосовое масло — репейное с касторовым соединили, добавили туда жидкие витамин А, Д, Е — еще одна полезная маска готова.

Как любите отдыхать, где проводите время с семьей?

Если есть только несколько свободных дней, едем в свой дом, который находится за 500 км от Москвы, в лесу, на берегу озера. Там мы организовали свою маленькое эхохозяйство, чтобы обеспечить нашу семью своими продуктами. Мы можем позволить себе не ходить в магазин. Кроме того, мы помогаем дикой природе. Кормим кабанов, которые приходят на подкормочную площадку, лоси приходят к нам на солонец, разводим диких уток — кормим маленьких утят-инкубаторов, которых потом выпускаем. Они улетают на зиму и возвращаются к нам. Везде у нас висят скворечни-

ки. Белки приходят каждый день, потому что мы их кормим орехами. Так получилось, что природа в мире претерпевает негативное вмешательство человека, а мы всеми силами пытаемся ее поддерживать хотя бы рядом с собой.

Часто устраиваем семейные ужины и даже семейные вечера, семейные дни. Приглашаем специально бабушек, дедушек. Семья — самое дорогое, что у нас есть. И, я считаю, нужно проводить с ними больше времени, давать понимать, что они любимы, нужны.

Вы также любите порыбачить всей семьей.

Да, муж очень любит рыбалку, и я поддерживаю его. И дети тоже любят рыбалку. Это наше семейное увлечение. Выплыть на середину водоема и в полной тишине, в окружении природы порыбачить — счастье! Мой личный рекорд — 15-килограммовый сом, которого мы вытаскивали вдвоем с мужем. Недавно поймала крупную щуку и приготовила из нее уху.

А есть ли у вас семейные реликвии, которые передаются из поколения в поколение?

Да. Это икона Божьей матери. Мисс она досталась от бабушки. Иконе, наверное, лет 300 уже. Есть еще одна новая реликвия, которая пришла уже со стороны мужа. С ней связана интересная история — в 1980 году Михаил был зачислен в отряд волонтеров, обеспечивающих поддержку в проведении и организации спортивных мероприятий на Олимпиаде. В тот чудесный день эстафета олимпийского огня достигла Москвы. И когда факелonosец — чемпион сборной СССР по волейболу — передал эстафету следующему спортсмену, тот неожиданно вручил свой факел рядом стоящему юноше — Михаилу — со словами: «Держи! На память!» С тех пор в нашей семье хранится этот уникальный исторический артефакт, который, я думаю, дальше будет передаваться юным поколениям.

Оглядываясь назад, можете назвать три главных события вашей жизни?

Встреча с мужем, рождение детей, начало соль-



ной карьеры. Все эти события открыли меня в новом амплуа — жены, мамы, сольной артистки. Они дали толчок к постоянному саморазвитию, потому что, став женой или мамой, ты постоянно чему-то учишься, обретаешь житейскую и семейную мудрость. А карьера позволила развиваться в творческом плане.

Сложно ли в такой большой семье поддерживать мир и гармонию?

В любой семье бывают трудные моменты. Но, наверное, здесь поможет мудрость и небольшие хитрости. Самое главное — не торопиться, уметь промолчать, уметь сдержаться. Лучше поговорить спустя какое-то время, когда все успокоится, тогда разговор получится конструктивным. А если страсти кипят — лучше разойдитесь на время по разным углам.

Когда ваш сын Ярослав женился, вы тоже решили повторить свадьбу с мужем. Как это было?

Когда мы были на свадьбе сына, я поняла, что у нас с мужем начинаются какие-то романтические отношения снова, и тут он мне сказал: «Давай поженимся!» Я сначала с юмором к этому отнеслась, потому что мы уже женаты давно, у нас была свадьба в Вене, мы венчались. Но он заказал путешествие на остров Самуи, а это остров влюбленных — людей, любящих романтику, и там часто можно встретить праведников, наставников буддийских. Мы поехали туда и сделали такую свадьбу-пикник. С нами была наша дочка Варвара. Это было очень красиво, невероятно, и я даже расплакалась в конце церемонии, настолько меня растрогало это все. И понимание, что мы столько лет вместе, столько всего пройдено, а чувства по-прежнему сильны... Я просто поняла, насколько я счастлива.

Что вас делает счастливой как артистку?

Мое творчество, зрители. Очень радует, что интерес к русской культуре и русской песне в частности в последние годы очень вырос, люди стали больше интересоваться своими исто-

ками, историей. Я много езжу с гастроями, и зрители уже сами подсказывают мне, что нужно петь. По их реакции я понимаю, какие песни лучше всего воспринимаются. И поэтому было принято решение записать альбом, где будут только русские песни. Это будет акустический альбом из 12 композиций, он будет называться «Лен». Из всем известных там будут «То не вечер» и «Ивушки», а также старинные, которые мы решили воссоздать. Например, песня «Сказание о Варваре», которую мне напела около двух лет назад одна бабушка под Смоленском. Песне уже более 300 лет, и, когда она ее пела, у меня были мурашки. Все композиции переработаны в совершенно новой интерпретации и переведены на современный язык. В альбоме можно будет услышать красивые гитарные созвучия с элементами этнических инструментов. В записи использован такой музыкальный инструмент XI–XII веков, как колесная лира, можно будет услышать и рожок, вольтинку.

Насколько известно, вы воплотили свою мечту и выпустили собственную коллекцию одежды. Когда ее можно приобрести?

Весной мы с дизайнером Еленой Шипиловой представили совместную коллекцию «Возвращение к истокам», которая выполнена в стилистике русского севера и этники. Мы использовали твидовую ткань, которая известна своим качеством и мягкостью, одежду из нее очень легко и комфортно носить. Платья, брюки, жилетки, блузы, пальто — все, что пригодится в холодное время года. Модели украшают краски дикого леса, флористические принты, аппликации в виде животных, присутствуют элементы одежды Чукотского, Ханты-Мансийского, Ямало-Ненецкого автономных округов. То, что получилось в итоге, превзошло мои ожидания, это получилось невероятно красиво, и я сама с удовольствием буду все это носить. Она уже появилась в продаже.

Greenlab
little

Молочный уход



Для молочного возраста



Детская косметика на молоке

Масло, присыпка, крем и молочко GreenLab Little смягчают кожу малыша и помогают сохранить ее здоровье. Идеально для молочного возраста!

www.greenlaboratory.ru



ФЕДОР АНДЕРЖАНОВ

*Секреты и советы психофизиолога
(специалиста по красоте и здоровью)*

**КАК ПРЕОДОЛЕТЬ КРИЗИСНЫЙ ПОСТРОДОВОЙ
ПЕРИОД И СНОВА СТАТЬ МОЛОДОЙ И КРАСИВОЙ**

Текст: Валентина Паченцева,
Светлана Жадовская
Фото: Андрей Мишуров

Редакционная команда журнала «Эрудит» встретились с Федором Борисовичем, чтобы побеседовать об эффективных методиках в обретении здоровья и гармонии, а также обсудить с точки зрения психофизиологии такую актуальную на данный момент проблему, как постнатальная депрессия, способы профилактики и самостоятельного выхода из этого состояния! Беседа получилась невероятно насыщенной и интересной, невозможно не отметить потрясающую энергетику и мудрость этого человека, а вместе с тем простоту в общении и искреннее радушие.

Федор Борисович, вы помогаете людям обрести красоту и здоровье, восстановиться после травм и более эффективно использовать свой внутренний потенциал. Как вы стали на этот путь? Что предшествовало решению посвятить себя помощи другим?

Когда-то я попал в серьезную аварию и долгое время был обездвижен. Жизнь моя в то время разделилась на «до» и «после»! Но любые испытания, кризис даются нам как шанс изменить что-то в нашей жизни, раскрыть в себе более мощные внутренние силы. И для меня именно этот печальный опыт послужил толчком к раскрытию тех возможностей, которые, по всей видимости, присутствовали во мне и ранее, просто я стал обращать на эти энергии больше внимания. Проблема же того, чем я занимаюсь, началась глубоко в детстве, я мог чувствовать какие-то вещи. Например, если я не выучил урок, то мог спроектировать ситуацию таким образом, чтобы меня не спросили, или, допустим, мама посылала меня, бывало, за хлебом, а я знал заранее, что хлеба в магазине нет. Эти экстраспособности присутствуют

ПРЕСС-ДОСЬЕ

Федор Борисович Андержанов — психофизиолог, специалист по коррекции веса и здоровому образу жизни. Перенесенная в молодости травма привела его на путь помощи людям в обретении здоровья, молодости и подтянутого тела. А ведь когда-то врачи решили, что он никогда не будет снова ходить. Сегодня Федор Андержанов — автор комплексной методики, позволяющей за короткий срок снизить даже значительный вес и приобрести здоровые привычки, которые останутся с вами навсегда. С 2002 года работает его «Центр эстетики тела» (ФБ-клуб) — уникальное место, где можно не только эффективно похудеть, но и научиться выглядеть и чувствовать себя на 10–15 лет моложе. Его книга «Как снова стать молодой и красивой» стала руководством к действию для всех, кто хочет надолго сохранить привлекательность и молодую энергию. Федор Борисович — отец семерых детей, старшему из которых уже 35, а младшему недавно исполнился год. А еще у него уже четверо внуков. И семья считает, что жизнь только начинается!



в каждом из нас, но не все готовы их целенаправленно развивать.

Как вы можете назвать эти скрытые резервы человеческого организма?

Сегодня это можно назвать как угодно, но важно не перейти некоторую грань, за которой работа с энергиями превращается в чужь и шарлатанство. Причем я никогда именно этих вопросов не поднимал. Любого человека, который пришел за помощью, очень легко обмануть: все готовы поверить в чудо, во взмах волшебной палочки, но мало кто хочет работать над собой. Я помогаю людям с точки зрения физиологии и психологии, в основе этой работы лежит совместный с наставником труд. Здоровое тело, в котором живет здоровый дух, строится на трех китах: питание, физические нагрузки и дыхание. И четвертым китом в этой парадигме является психология.

По статистике 40% женщин после рождения ребенка сталкиваются с такой пробле-

мой, как послеродовая депрессия. Какие физиологические процессы в организме женщины в этот период влияют на появление этого состояния?

Очевидно, что женщина в послеродовой период испытывает и физиологические, и психологические трудности. За короткий срок она должна перестроиться — от роли беременной перейти к роли мамы. А это непросто! Ведь нужно восстановить и нормальное функционирование гормональной системы, и прежний внешний вид, одновременно ухаживать за малышом (а также старшими детьми) и за собой, проводить время с мужем и вести хозяйство. Прибавьте к этому постоянную тревогу за ребенка: а вдруг с ним что-то не так? Немудрено, что психика не выдерживает такой нагрузки — и происходят срывы. Такие состояния, как послеродовая (постнатальная) депрессия (она же хандра, апатия и синдром хронической усталости), уже давно признаны и медиками, и психологами. Причем если такие состояния периодически возникают и проходят, с ними можно справиться самостоятельно, но если чувство внутренней опустошенности, раздражительность и усталость вас преследуют, это серьезный повод скорректировать свой образ жизни и отношение к себе.

Какие существуют альтернативные методы смягчения и нейтрализации подобного симптома?

Самое главное — правильная расстановка приоритетов. Вам не нужно быть идеальной во всем. Вашему малышу и всей семье нужна веселая, жизнерадостная и любящая мама и жена, а вовсе не супергерой! Жизненно необходимо выделять время только на себя — на здоровый сон, на свое «добеременное» или новое хобби, на общение с друзьями, на просмотр фильма. И, конечно, на то, чтобы выглядеть привлекательно!

Ежедневная зарядка, регулярная физическая нагрузка и сбалансированное питание легко



и быстро сделают фигуру молодой мамы идеальной. Уверенность в своей красоте и радость от разглядывания себя в зеркале — разве есть лучшее средство от плохого настроения? Положительные эмоции — самый верный способ избежать послеродовой депрессии. Только получать эти эмоции нужно не от вредных продуктов.

Как супруг и отец ребенка может помочь, на ваш взгляд?

Я сам муж и отец, и могу сказать, что роль главы семьи очень велика! Я всегда и всеми силами поддерживаю свою жену, и в особенности в период послеродовой адаптации. Давать жене возможность уделять себе время, чтобы она была довольна и чувствовала себя счастливой, вслух отмечать происходящие в ней изменения к лучшему — это хороший способ не только поддержать женщину, но и просто стать ближе друг к другу. И, разумеется, здоровое питание и полезные привычки — философия и дело всей семьи, от родителей они перейдут к детям и таким образом все мы станем здоровее и счастливее.

Какие типы женщин наиболее подвержены ПНД? Какие жизненные факторы могут привести женщину к ПНД?

Я думаю, нет каких-то особенных типов. А вот совокупность привычек есть! Если женщина до беременности вела общественно активный образ жизни, если ее работа связана с большим количеством людей и мероприятий, то, возможно, сразу после родов она почувствует вокруг себя некий вакуум. Однако очень многие женщины воспринимают это время как благодатную передышку, как возможность сменить обстановку. И еще. Известно, что наше настроение зависит от вырабатываемых в организме гормонов. Гормоны счастья — серотонин и эндорфины — отлично вырабатываются во время физической активности! Бег, силовые упражнения, прыжки со скакалкой — после любой, даже небольшой тренировки у вас га-

рантированно повысится настроение! А вот так называемые быстрые углеводы (сахар и сладости, хлеб и выпечка) хоть и повышают нам настроение почти мгновенно (как раз за счет быстрого поступления содержащегося в них сахара в головной мозг), но действуют подобно наркотику (через некоторое время настроение необоснованно и резко портится) и наносят ущерб фигуре.

Существуют ли методы профилактики подобного состояния? Психологическая подготовка к родам, например?

Психологическая подготовка к родам очень важна! Когда женщина уже хотя бы теоретически знает, как ухаживать за младенцем, какие трудности или вопросы неизбежно возникнут и подготовлена к ним, когда не только ее тело, но вся душа настроена на жизнь с малышом, ей проще организовать жизнь семьи. Не менее важными я считаю еще два направления подготовки — подготовку тела к родам и организацию питания кормящей мамы. Физическая подготовка тела к родам — это специальные упражнения, которые по согласованию с врачом имеет смысл делать в течение всей беременности. Опыт показывает, что у подготовленных женщин роды проходят физиологичнее и легче. Что касается питания кормящей мамы, то здесь существует масса мифов. Дорогие мамы! Количество съеденной вами жирной и сладкой пищи, бутербродов, сладких молочных каш и литры чая с молоком влияют исключительно на ваше здоровье и никоим образом не на лактацию (количество грудного молока). Для успешного грудного вскармливания вам и вашему ребенку необходимо здоровое питание. Из чего оно формируется? Достаточное количество белковой пищи, кисломолочные продукты (нежирные творог и кефир), много овощей и фруктов (свежих, тушеных, запеченных), чистая питьевая вода, травяные чаи. Безусловно, хорошей профилактикой депрессии является общение с другими молодыми

мамами, ведь проблемы всех мам очень похожи. И еще отлично помогает самостоятельная психологическая работа: практики расслабления, аутотренинг, медитация.

Насколько серьезно и каким образом влияет психоэмоциональное состояние на изменения в теле? Что происходит чаще: набор лишнего веса или, наоборот, похудение после родов?

Зависимость здесь обоюдная: эмоциональная подавленность приводит к перееданию, к злоупотреблению вредными продуктами (то есть «заеданию стресса») и нежеланию встряхнуться и что-либо сделать для себя. С другой стороны, тело, потерявшее рельеф, красивая «добеременная» одежда, в которую теперь невозможно поместиться, автоматически результируются в депрессию! Выход один: все-таки встряхнуться и начать действовать! Женщина, которая любит себя и о себе заботится, будет интересна всем! Кстати, в нашем центре мы много работаем в том числе и с недавно родившими женщинами и точно знаем, что ни роды, ни маленькие дети не мешают им выглядеть сногшибательно.

Бывает, что женщины нецеленаправленно худеют после беременности, и это, как правило, связано с гормональными факторами. В этом случае необходимо проверить в первую очередь работу гормонов щитовидной железы. Но ни в коем случае не следует «откармливать себя» чересчур калорийной пищей! Полноценное питание — основа здорового веса, и неважно, в какую сторону его надо корректировать!

Насколько серьезен и распространен этот симптом в России?

Насколько мне известно, проблема послеродовой меланхолии мамы универсальна и интернациональна. В нашей стране у нее есть своя специфика: наши женщины часто подвержены перфекционизму, они стремятся успеть все и везде, но объять необъятное невозможно. И это нормально!

Осуществляется ли в вашем центре консультация по подобным вопросам?

В нашем «Центре эстетики тела» можно обсудить абсолютно все вопросы, касающиеся здоровья и красоты! Мы активно сотрудничаем и с медицинскими учреждениями Санкт-Петербурга и при необходимости рекомендуем специалистов для диагностики или серьезного лечения. Но поверьте, огромное количество проблем со здоровьем можно снять, если взять за основу четыре кита: правильный психологический настрой, здоровое питание, грамотные физические нагрузки и особые дыхательные тренировки, которые еще быстрее и эффективнее приведут вас к желаемому результату. Все это вы найдете в нашем центре.

Проводите ли вы индивидуальное и семейное психологическое консультирование?

Как психофизиолог, я неизбежно касаюсь в своей работе вопросов и психологии, и физиологии. Я давно убедился, что успех мыслим без правильного настроя. Поэтому наши консультации всегда комплексны: мы выясняем, в чем на самом деле проблема человека, который к нам пришел, какого результата он хочет добиться. Я даю ему, если можно так сказать, настрой на победу — и он побеждает. На протяжении всей нашей совместной работы мы регулярно проводим психологические тренинги, направленные на закрепление обретенных полезных привычек, на повышение мотивации к тому, чтобы поддерживать здоровый образ жизни в семье.

Что бы вы пожелали нашим читательницам?

Дорогие вы наши! Вы проживаете лучшее время своей жизни! Поверьте и наслаждайтесь этими моментами от всей души, радуйтесь каждой минуте и каждому дню своей беременности и тем месяцам, когда ваш малыш еще совсем кроха. Думайте о себе, заботьтесь о себе, ищите собственную, внутреннюю гармонию — и ваша семья будет самой счастливой в мире.



Юлия Барановская



Сегодня в рубрике «Звездные родители» – телеведущая, мама троих детей, воспитательница Юлия Барановская.

Текст: Мария Калашникова

Что для вас самое трудное и самое приятное в материнстве?

Я сейчас очень серьезно задумалась над вашим вопросом. Наверное, судьба была ко мне милостивой, потому что я не могу назвать трудные моменты материнства. Вот как-то у меня так сложилось, что с настоящими трудностями я пока не сталкивалась, и надеюсь, что и не столкнусь. А что самое приятное в материнстве — это в принципе быть мамой. Я не очень понимаю, как можно описать состояние души, я не очень понимаю, как можно описать самого себя, это же не состояние влюбленности, это не состояние ненависти, раздражения или какого-то кайфа. Это просто твоё пожизнен-

ное постоянное состояние, оно очень тяжело подается описанию, потому что это твоё внутреннее состояние, и отмечать в нём какие-то прелести или горести для меня сложно.

Юля, для ваших старших детей, Артема и Яны, вы мама-друг или мама-наставник?

Слава богу, к моей великой радости, ни то, ни другое. Мама может быть наставником сколько угодно, но ребенок в итоге сделает все равно так, как считает нужным и так как хочет, просто ему для этого придется потратить лишние годы своей жизни, потому что сначала он будет делать так, как хотела его мама-наставник, а потом он будет исполнять своё собственное желание.

Я охарактеризовала себя бы так: я мама, которая очень любит своих детей. Я не пытаюсь с ними дружить. Друзьями должны быть друзья, сверстники. У каждого человека в твоей жизни должно быть свое правильное место. Мама должна исполнять роль мамы и функцию мамы и ни в коем случае не быть ни другом, ни подругой, ни наставником, ни учителем. У учителя своя роль в жизни ребенка, у друзей своя роль в жизни, а мама должна быть просто мамой. Мамой, которая просто любит своего ребенка. И ребенок должен знать, что, чтобы ни случилось в жизни, у него всегда есть человек, который его любит во что бы то ни стало, который примет его абсолютно любимым, и вот это самая главная роль мамы. И я очень надеюсь, что я с ней справляюсь.

Ваша дочь Яна пошла в первый класс, на какие моменты вы акцентировали внимание при выборе школы?

Я точно знаю, что самое важное в школе — это учителя! А также директор, завуч, классная руководительница, преподавательский коллектив — от того, как у них все организовано, от знакомства с ними ты уже начинаешь понимать, хочешь ты отдавать ребенка в эти руки и этим людям или нет. Я предварительно собрала отзывы своих друзей, которым я доверяю и которые учились в этой школе, затем пошла туда сама. И, познакомившись с завучем школы, потом с директором и с учителями, я поняла, что я абсолютно не ошиблась в своем выборе. Это та школа, где бы я хотела, чтобы моя дочка проводила большую часть своей жизни.

Ходила ли Яна на подготовительные занятия к школе?

Яна не ходила на подготовительные занятия в ту школу, в которой она сейчас занимается. Мы ведь переехали не так давно из Лондона. Но подготовка у нее уже была. Ведь в Англии

дети начинают учиться гораздо раньше. Она проучилась в Лондоне два с половиной года в британской школе. Можно вполне назвать это подготовительными занятиями, только на английском языке.

Вы сторонница того, что детей нужно занимать кружками и секциями, чтобы не хватало времени на плохое, или, наоборот, предоставляете полную свободу действий?

Я сторонница того, чтобы дети попробовали все! Иногда приходится знакомить их даже через «не хочу». Ведь многое зависит от характера ребенка. Я, допустим, знаю своего старшего, у него любимый ответ — «нет». Поэтому мне иногда приходится настоять на том, что он должен попробовать, а дальше его выбор. Часто он говорит: «Нет, мам, я попробовал, но все равно не хочу», — тогда я к нему прислушиваюсь, безусловно. А если детям нравится все и они хотят заниматься всем, значит, они будут этим заниматься. Слава богу, мои дети, наверное, относятся к этой категории, но не потому, что я этого хочу и на этом настаиваю, а

потому, что они сами такие. Им интересно, им дико скучно просто сидеть дома. И каждые выходные дни всегда начинаются с вопроса накануне вечером: «Мама, а что мы будем делать завтра?» Просто сидеть и играть в компьютерные игры или смотреть телевизор — это не их история. Поэтому чем больше кружков и секций, спектаклей, выставок, прогулок по паркам и Москве, тем больше они получают удовольствия.

Чем занимаются Артем и Яна?

Яна начала заниматься танцами в «Тоддесс», и ей это очень нравится. Вместе с Артемом они ходят в детскую театр-студию «Пешоседы». Еще Яна продолжает заниматься английским языком, а с этого года еще начинает изучать



и китайский язык, причем с носителем китайского языка. Помимо этого, у нее есть бассейн — плаванием она занимается уже давно, а еще кружок фигурной лепки — сама выбрала этот кружок в школе.

Артем с огромным удовольствием занимается в «Непоседах», и его там очень хвалят! Как и у сестры, у Артема есть занятия в бассейне, скоро начнется китайский язык. Я очень хочу отдать его на какой-нибудь вид спорта типа борьбы. И мы ведем дискуссию с ним на эту тему. Он пока сопротивляется. Посмотрим, к чему она приведет. Пока он больше артист, чем спортсмен.

Что интересно маленькому Арсению?

Славу богу, ему интересно все, с этим проблем мы не испытываем. Это ребенок, которому хочется всего, везде и всегда. Знаете, как он расстраивается, если, не дай бог, вслух при

нем сказали, что Яна с Артемом едут на занятия в «Непоседы», он тут же кричит: «А я?» Но Арсений ходит в очень интересный садик, в котором подня с ним проводят занятия на русском, подня — на английском. И сейчас по субботам он будет дополнительно заниматься у меня в кружке. Это такой творческий кружок, где они будут учиться рисовать, лепить и многое другое.

Какие качества характера вы хотели бы привить своим детям?

Вы знаете, я глубоко убеждена, что качества характера привить своим детям невозможно — что родилось, то и получилось, и абсолютно никто из нас не в силах изменить или привить какие-то качества, даже своему ребенку. Как бы мы ни хотели себе это придумывать и представлять, это только потраченное впустую время, это конфликт, это ломка ребенка. Поэтому



славу богу, что он родился здоровым, а дальше жизнь покажет. Я могу разбиться в лепешку, водить за руку в школу, потом в институт и все контролировать, но ребенок все равно сделает то, что он хочет сделать. Потому что вечный контроль — он невозможен, и лучше уж пусть это начинает делать с самого раннего детства, может быть, получая какие-то ожоги в детстве, не будет совершать какие-то детские глупые поступки уже во взрослом возрасте. Вот так я это себе представляю и так отношусь к воспитанию.

Вы себе уже представляете будущее своих детей и строите какие-нибудь планы?

Славу богу, нет! И не собираюсь этим заниматься! Будущее моих детей принадлежит только моим детям и больше никому — ни мне, ни их папе, ни бабушке, ни дедушке. Все, чего я очень хочу, и все, что я вижу в своей голове, — это то, что мои дети здоровы и не столкнутся ни с какими проблемами со здоровьем. Это просто моя материнская мечта, это мое желание и моя молитва. Все остальное — это их путь, какой бы он ни был, я буду его принимать. Наверное, по-другому никак — ломать жизнь своего ребенка я не хочу. Я видела очень много взрослых людей, которым родители своими глупыми желаниями и своими собственными нереализованными стремлениями сломали жизнь. «Ты должен идти учиться на врача, потому что у нас вся семья врачей», а в итоге ребенок с полуманной судьбой делает то, что ненавидит, а от этого все проблемы. Поэтому буду очень рада, и так и будет, если свое будущее мои дети будут строить сами.

Как вы проводите выходные с детьми?

Вы знаете, мы их проводим по-разному. Но самый любимый сценарий выглядит так: с утра — поход в театр, а потом пешая прогулка по Москве, затем резвилочка и дурачество в парке, потом встреча с друзьями и их детьми — вот так выглядят мои идеальные выходные.

Вы любите готовить? Какое блюдо в ва-



шем исполнении больше нравится вашим детям?

Ну, мне кажется, им передалось кое-что от их папы. Они очень любят блины по утрам. Наш папа ел только блины по утрам на протяжении многих-многих лет. И теперь я не знаю, дети скопировали это или это гены сыграли, но я абсолютно серьезно говорю: каждое утро дети едят блины, хоть убей, с фруктами там, еще с чем-то, но всегда требуют в первую очередь блины. Впрочем, мой дедушка по маминой линии — дедушка, которого я обожала, — он тоже ел блины на протяжении, по-моему, пя-

тидесяти лет, то есть всей жизни с бабушкой. Каждое утро. Вот не знаю, внукам от бабушки перешло или все-таки от папы. Или, может быть, от обоих.

Как вам удается так прекрасно выглядеть при столь насыщенном рабочем графике и материнских заботах?

Вы знаете, я не могу вам сказать честно, что я всегда прекрасно выгляжу, потому что то, как я выгляжу, зависит от моего внутреннего состояния. Если вам кажется, что я всегда хорошо выгляжу, значит, вы попадали на мое хорошее настроение и у меня в этот момент все хорошо.



Я из той категории людей, у которых все написано на лице. И если у меня что-то происходит внутри, я не могу, к сожалению, этого скрыть, и это отражается на моем внешнем виде. Если я за что-то переживаю и перепицаю, пачинаю отекавать, у меня мешки под глазами, и это даже тяжело спрятать под гримом. Поэтому, зная свою особенность, я все-таки стараюсь плохое настроение, всякие невзгоды, тревоги, переживания гнать от себя подальше, тем более сейчас, работая на телевидении, когда все-таки лицо является твоим средством производства. В последний год стараюсь время на хандру и на какие-то обиды и склоки тратить себе не позволять.

Юля, вы избирательно относитесь к проектам, в которых вам предлагают участвовать? Легко говорите «нет»?

Да, конечно. Безусловно. Я не смогу заниматься тем, что мне не нравится и что я не люблю. Абсолютно все проекты, в которых я участвую, — это проекты, в которые я вкладываю свою душу. А вкладывать душу во что-то просто так, просто в то, что предложили, я физически не смогу. Потому что, наверное, слишком честная. Проекты, в которых я работаю, — и «Мужское/женское» на Первом канале, и «Перезагрузка» на ТНТ — я их очень люблю, в них точно частичка моей души. В них многие бессонные ночи, слезы и переживания. Я всегда искренне переживаю за то, что делаю.

К слову, не все мои проекты связаны с телевидением. Я сейчас вам расскажу про проект Vimbasket, потому что эта тема мне очень близка и интересна. Я получала большое количество вопросов от мамочек: «А чем вы занимаетесь с детками? Расскажите, как проводите время с детьми? Вот у вас на фотографиях вы все время улыбаетесь, ну расскажите, поделитесь». Вопросов становится все больше и больше, и я решила поделиться. Вместе с проектом Vimbasket мы создали набор для детского творчества, стимулирующий раннее развитие.



В этом наборе то, чем мы занимаемся с детьми дома, как мы весело и с пользой проводим время: игры, раскраски, игрушки. Мне кажется, что он очень полезный и увлекательный.

Юля, совсем скоро в свет выйдет ваша автобиографическая книга «Все к лучшему», в чем основная идея книги?

Мне кажется, что ее идею очень точно отражает ее название. Абсолютно все, что происходит в твоей жизни, происходит к лучшему. А любые трудности, что происходят в вашей жизни, делают вас сильнее и лучше. В моей жизни подобных историй было множество, и я о них расскажу в своей книге.

Ваши пожелания нашему читателю — в будущем молодым мамочкам.

Дорогие мамочки, наверное, самое главное пожелание будущей мамочке, которое мне бы хотелось оставить лично от себя, — не пытайтесь готовиться к материнству, не тратьте на это время. Это процесс, который придет к вам

естественным путем, и его не пужко бояться. И я точно вот знаю, что к нему не надо готовиться. Это случится с вами в один прекрасный момент, и это будет радостно, это прекрасно, и вы вдруг будете знать, что делать с этим маленьким комочком, который у вас на руках. Вы вдруг все прочувствуете, вы вдруг все поймете, это, наверное, одно из тех состояний, к которому, на мой взгляд, невозможно подготовиться, поэтому просто наслаждайтесь каждым моментом ожидания ребенка, беременности, не грузите себя тем, что будет потом, когда он родится, а просто получайте удовольствие. Это к будущим мамочкам. Ну а к настоящим то же самое — наслаждайтесь каждым моментом, проведенным с вашими детьми, потому что время, к сожалению, летит очень быстро и от первого зуба до последнего зуба шаг-то всего один, хоть он и длиною в жизнь.



ПРОСТИТЬ НЕ СТОИТ РАССТАВАТЬСЯ КАК ОТНОСИТЬСЯ К ИЗМЕНАМ

Все ли свойственна моногамия? Мне кажется, что практически всем людям нравится эни-мание, флирт и признание того, что они интересны противоположному полу. И иногда в длительных отношениях мы задумываемся о том, что в нашу жизнь неплохо бы внести разнообразие и новые эмоции. Зачастую это приводит к тому, что люди заигрываются – и случается измена. Как с этим дальше жить? Стоит ли прощать и строить отношения после или нужно сразу бежать и устраивать свою жизнь заново, но уже без предателя?

Лично я думаю, что все мы полигамны, просто в один момент мы останавливаем свой выбор на определенном человеке и каждый день, вставая утром, выбираем именно его. Мужчине, с которым я начинаю общаться, я всегда доверяю по умолчанию и говорю, что, если даже что-то произойдет, я не хочу об этом знать. Невозможно строить отношения без доверия. Поэтому я не буду следить за ним, проверять

его телефон, сообщения, социальные сети. Я не разделяю идею многих пар, когда у обоих партнеров есть пароли от всех этих штук. У каждого человека должно быть свое пространство и своя личная жизнь. Пару раз были случаи, когда я все же переступала свои принципы и смотрела переписку в социальных сетях, но до этого в отношениях были явные признаки того, что что-то происходит не так. И это действие

лишний раз подтвердило правило «кто ищет, тот всегда найдет». Развить скандал можно даже из-за самых безобидных сообщений. Мой совет — не ищите, доверяйте. Но что делать, когда твои подозрения подтвердились? Первая мысль — бежать, вторая — выяснить отношения. Недавно пересматривала забавный ролик в интернете: комик сказал очень правдивую вещь о том, что, даже когда у женщины есть все доказательства измены, она будет требовать от тебя признания, и, пока его нет, этого в ее голове не произошло, но, как только мужчина произносит подтверждающую фразу, обратно пути нет.

Последнее время я стала нетерпимой даже к незначительным увлечениям мужчин на стороне. Я не хочу быть запасным вариантом, пока он определяется в том, о ком же он на самом деле мечтает. Ты или со мной и принимаешь и любишь меня или нет и ищешь «своего человека». Не могу не согласиться с тем, что у многих людей, включая меня, есть страх остановить свой выбор на одном человеке и не иметь возможности искать дальше, лучше и т.д. Ни у кого из нас нет желания отказаться от всех возможностей, которые дает нам жизнь! Общество пропагандирует идею, что в жизни нужно попробовать все и, если что-то тебе не подходит, идти дальше, искать «свое». Это не способствует тому, чтобы мы делали сознательный выбор, принимали решения, останавливались и следовали этим важным решениям до конца. Но глубокие отношения возможны только в том случае, когда ты делаешь свой выбор в пользу одного-единственного человека. И если вы понимаете, что нет идеальных людей, у всех есть недостатки, просто

если вы осознаете, что с теми минусами, которые есть в вашем партнере, вы готовы жить и мириться, то не нужно искать идеал. Их нет в природе. Цените тех, кого послала вам судьба. Рассмотрим варианты, когда при измене люди дальше живут долго и счастливо. Такие примеры есть. Среди моих знакомых есть пара, они женаты уже более 30 лет. Харизматичный, успешный мужчина и красавица-оптимистка жена. Практически все в компании знают, что муж ей изменял и изменяет, много раз ей говорили в лицо, на что она, отмахиваясь, говорила о том, что он ее любит и не изменяет. А он действительно любит, и они счастливы. В какой-то момент друзья перестали лезть в их семью, это все благодаря тому, что она просто не позволяла этого и не реагировала, а искренне верила, что муж ей верен. Однажды ко мне обратилась подруга за советом, когда узнала об измене мужа. Я предложила ей подумать на тему того, дорожит ли она отношениями с ним. Да, увлелась, да, больно, но что можно потерять, если сразу все оборвать? Готова ли она все бросить и сделать выбор на эмоциях? Ведь их связывали долгие счастливые годы, дети. Результат оказался позитивным. Она не подала вида о том, что знает об измене. Обновила гардероб, при-



чески и стала уделять больше внимания мужу. Вскоре их брак заиграл новыми красками, они счастливы. Я не спрашиваю, но могу догадаться, что, судя по тому, сколько теперь времени уделяет ее муж семье, ни на каких пассий у него больше нет ни одной свободной минуты.

Есть мужчины-ловеласы, альфа-самцы. Если мы себе изначально выбрали такого, то о какой верности мечтаем? Никогда он не будет домашним и ручным. Вам и нравится он по причине его популярности, дерзости и необузданности. Тогда вы или принимаете правила игры, не строите иллюзий и не имеете ожиданий и наслаждаетесь тем временем, которое он уделяет именно вам, или ищите себе более спокойного и заботливого мужчину. Если вы все же остаетесь в отношениях, то будьте готовы к появлению в его жизни мимолетных увлечений, но вы всегда при этом должны работать над собой, быть

на голову выше всех этих увлечений, чтобы он каждый раз возвращался домой именно к вам и мечтал наконец о встрече, душевных разговорах, даже о домашнем уюте. Ведь он такой же человек, которому необходима любовь, ласка и забота.

Все эти увлечения крутыми парнями, красивыми молодыми девушками — до того момента, когда человек осознает настоящие ценности жизни. Высокие духовные стремления, отбрасывание шелухи и чего-то напускного, искусственного. Чем более зрелым становится человек, тем он больше ценит именно верность, преданность и искренность в отношениях. Любит и заботится о том, чтобы все члены его семьи были счастливы рядом с ним и каждый вносил частичку себя в общее счастье и процветание. Чего и вам желаю.



АКВАЛАЙН

Вода. Создана Природой

(812) 325-1000

www.aqline.ru

Под защитой самой Природы

Вода "Аквалайн Природная Премиум" – физиологически полноценная питьевая вода. Вода добывается в экологически безупречных местах Карельского перешейка с глубины 170 метров и соответствует более чем 100 нормам СанПиН. Вода "Аквалайн" имеет экологический сертификат Санкт-Петербурга и золотую медаль международной выставки Water Show. Питьевая вода "Аквалайн" имеет богатый микроэлементный состав, сбалансированный самой Природой.

5+

Мы знаем о полезной
питьевой воде всё!



Скидки и подарки
новым клиентам!



16 лет

на страже
Вашего здоровья



СОХРАНЯЯ СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

В каждом доме должны быть красивые семейные фотоальбомы, листая которые можно вспоминать, смеяться, ностальгировать. Ни для кого не секрет, что фотографии — это история, семейные альбомы являются настоящей летописью семьи.

Семья — главная ценность в жизни человека. С давних времен люди старались запечатлеть своих близких вместе. Но жанр семейного портрета, как ни странно, появился лишь в эпоху Возрождения.

Позы оригинальностью не отличались — они были стандартными. Жена в кресле, муж стоит, положив руку ей на плечо, рядом дети: мальчик в бархатном костюмчике и девочка в платье с оборочками. В этой предсказуемости есть что-то прекрасное, некое ощущение упорядоченности жизни, как будто все идет своим чередом и так будет всегда. Обаяние старинных снимков действует на нас и сегодня.

Однако прогресс не стоял на месте, возможности фототехники росли — она стала доступна и интуитивно понятна каждому. Но даже сейчас, в эпоху цифрового господства, когда снимки часто хранятся в недрах компьютеров и смартфонов, не надеясь увидеть свет, фотосессии в студии по-прежнему популярны. Папка на рабочем столе с надписью «Фото» не заменит красивых альбомов, страницы которых можно перелистывать, вспоминая самые приятные мгновения. Так будет всегда, ведь самое главное богатство человечества — это память. И сегодня мы хотим познакомить вас с семейным фотографом Натальей Колесниковой.

«Лишь те кадры бесценны, в которых есть искренность и неподдельные чувства» — это своего рода девиз, которым она руководствуется в своем творчестве.

У Натальи своя красивая и светлая фотостудия, обустроенная специально для семейной фотосъемки, где царит гостеприимство и приятная атмосфера!

«Всегда можно организовать веселый день с исполнением желаний. Например, хотел ваш папа в детстве индейцем быть, так мы ему, пожалуйста, боевую раскраску нанесем! Или, там, мечтали вы о статусе Мальвины. Так приходите за голубыми волосами. А для малышек мы вообще любую реальность создать попробуем. Представляете, какой можно устроить человеку праздник, разрисовав его аквагримом и дав в руки заветный меч? Или волшебную палочку? Или живого кота (впрочем, его лучше принести с собой, если есть, пусть тоже развеется), да что угодно! Главное тут — придумать. Впрочем, и с этим я помогу вам с удовольствием.

Можно, конечно, и классическую фотосессию всей семьей провести. Чтоб потом очастливить всех бабушек, к папе на офисный стол поселиться. Но главное — что мы с вами это сделаем весело, и в коллекцию ваших отличных выходных добавится еще один. Просто не забывайте, что выходные можно провести в той реальности, который вы выбрали. Сменить пейзаж, настроение и окружение — легко! И совсем не обязательно для этого ехать в Пулково».

www.photoKolesnikova.com
ул. Кантемировская, д. 4
+7 (921) 960-40-06

ФОТОСТУДИЯ НАТАЛЬИ
КОЛЕСНИКОВОЙ



КАК СТАТЬ ТЕЛЕВЕДУЩИМ? СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛА



Гуля Ларина
телеведущая

Многие считают, что попасть на телевидение невозможно без связей, что работа телеведущего — это удел избранных. Однако большинство сотрудников телевизионных каналов, не только ведущие, но и редакторы, корреспонденты, продюсеры, устроились туда сами, не прибегая ни к чьей помощи. Как же им удалось это сделать? И какие действия необходимо предпринять, чтобы стать лицом телевизионного канала?

Путь к мечте. Правильное понимание профессии телевизионного ведущего

Для начала разберемся в самых распространенных мифах о профессии телевизионного ведущего и попытаемся понять, что же входит в его обязанности. Если вы считаете, что ведущий ничего не делает, а просто читает информацию по суфлеру, то вы сильно ошибаетесь! Ведущий пишет тексты сам. Поэтому главное требование при устройстве на работу на ТВ — это умение писать тексты. И если нет журналистского навыка, то либо развивайте его, либо забудьте об этой профессии! Помните, никакой редактор, как бы сильно вы с ним ни дружили, не будет выполнять вашу работу. Хороший ве-

дущий душой болеет за свой выпуск и корпит над каждым предложением, над каждым словом. Важна и стилистика написания текстов, и правильные ударения, и наполнение, и, конечно, подача. На нашем телевизионном языке это называется «вылизать текст».

Ведущий новостей на радио. Он тоже пишет тексты?

Работа ведущего новостей на радио не менее интересна, чем работа ведущего на телевидении. Главное отличие — тебя не видно в кадре. Радиоведущему точно так же приходится писать выпуск новостей, а затем читать его в прямом эфире. На все про все отводится час, а если точнее, ровно 50 минут, так как за 5 ми-

нут до эфира ты уже должен сидеть у микрофона в студии. Откуда берутся новости и в какой последовательности они должны чередоваться, это уже тема для отдельного разговора. Работать радиоведущему приходится в прямом эфире.

Какими качествами должен обладать ведущий?

Телевизионный ведущий должен быть безупречен во всем. Перечислим некоторые качества: умение писать тексты, презентабельная внешность, отличная дикция, находчивость, сообразительность, начитанность, желание развиваться и многое, многое другое! Работать над собой нужно начинать уже сейчас! Смотрите выпуски новостей, следите за тем, что происходит в стране и мире, будьте любознательны, интересуйтесь всем, что происходит вокруг вас. Читайте классическую художественную литературу, чтобы уметь выражать свои мысли. Полюбите мир журналистики!

Как устроиться на работу на радио/телевидение?

Путь к профессии телевизионного ведущего может лежать через другие специальности: корреспондента, диджея, редактора, коорди-

натора службы новостей, ведущего новостей на радио и даже сотрудника пресс-службы! Не пренебрегайте вакансиями, связанными с написанием текстов. Важно попасть в команду телевизионного канала, чтобы вовремя узнать об освободившейся ставке ведущего или о закрытом кастинге. К примеру, четыре сотрудника «Авторadio-Петербург» за последние несколько лет стали телевизионными ведущими. Диджей Андрей Зайцев работает ведущим программы «Беседка» на канале «Санкт-Петербург», диджей Сергей Соколов освещает спортивные новости на канале 100ТВ, спортивный обозреватель Александр Лукьянов стал лицом канала 100. «Авторadio» стало стартом и моей карьеры ведущего в Петербурге.

Осуществив свою мечту, не останавливайтесь на достигнутом, совершенствуйтесь, добросовестно выполняйте свою работу! Помните, на телевидении существует жесткая конкуренция. Любая ошибка в подаче информации, искажение фактов, неправильная стилистика, неграмотная речь могут повлечь за собой судебные иски, снижение рейтинга канала, отстранение от работы и, как следствие, увольнение.



НЕВСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И ДИЗАЙНА

8-я линия ВО, 83 а, каб. 501, тел. (812) 941-70-73

ОБЪЯВЛЯЕТСЯ НАБОР НА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

- **Телерадиоведение и журналистика** (стажировка на ТВ/радио, содействие в трудоустройстве)
- **Основы актерского мастерства** (роли в кино, участие в кастингах)
- **Ораторское мастерство** (мастерство убеждения, избавление от глота, снятие зажимов)
- **Дизайн** (графика, интерьер, ландшафт)
- **Рисунок, живопись**
- **Подготовительные курсы** (для поступления в художественные и журналистские ВУЗы)

www.ex-tv.ru



ОСНОВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

• Психология • Дизайн • Торговое дело

www.euro-expert.ru



Юрий Дормидонтов
преподаватель
по актерскому мастерству

Валерий Татаров
преподаватель
по журналистике

Михаил Морозов
преподаватель
по ораторскому мастерству

Анна Родина

Анна, решение стать мамой в столь юном возрасте и с такой активной творческой жизнью — это большой поступок! Как вы пришли к пониманию того, что готовы?

Честно говоря, я давно понимала, что оттягивать с материнством не буду. В жизни нужно успевать все! Тем более что я выросла в такой семье, где это принято и где у меня вокруг с самого детства были примеры совершенно потрясающих женщин и матерей. Моя мама стала мамой в 18 лет, а бабушки — в 19 и 20 лет. При этом все успевали и работать, и учиться, и реализовываться в жизни, помимо материнства. Как сказала Маргарет Тэтчер: «Дом должен быть центром мира женщины, но не его границей». Я на сто процентов согласна с этим утверждением, потому что считаю, что мамы, у которых, помимо семейной жизни, есть что-то еще, могут намного больше дать своим детям, разносторонне их развить! Ведь в юном возрасте у женщины столько энергии, что мы просто обязаны использовать свой потенциал!

Всех наших читателей и зрителей конкурса красоты для будущих мам New Life интересует вопрос, кто же папа вашего почти уже звездного малыша? Расскажите, как вы познакомились? Была ли это любовь с первого взгляда?

Папа моего малыша — мой любимый муж. Он тот, с кем мне захотелось идти по жизни и, как говорится, растить детей, на него похожих. Окончательное решение стать родителями мы принимали вместе, именно он мне помог понять, что я готова, что у меня есть опора и поддержка, но прежде всего дети — это плод любви.

Вы хорошо поете. Занимались вокалом профессионально или этот талант достался от мамы?

Творчеством в различных проявлениях я занимаюсь с детства благодаря моим бабушке, дедушке и прабабушке, которые водили меня на различные кружки. Я очень благодарна своей семье, что с детства мне привили интерес к художественному развитию. Занималась и танцами, и музыкой, и рисованием, и плаванием, и акробатикой. Безусловно, музыкальный слух достался мне от мамочки, но вокалом я продолжаю заниматься, потому что считаю, что даже то, что нам досталось по наследству, нужно доводить до ума, если хочешь стать настоящим профессионалом. Даже в современных танцах, в которых я за год соревнований к своим семнадцати годам получила титулы чемпионки Санкт-Петербурга, Москвы и России, я не планирую стоять на месте, все время хочется узнавать и пробовать что-то новое. Кстати, в своем интересном положении я продолжала активно заниматься танцами до четвертого месяца, а остальные выступления не собираюсь прекращать и по сей день. Так что,







думаю, малыш появится на свет, припевая и пританцовывая, как мама.

Вместе с мамой Елизаветой Родиной вы выступаете со своими домашними питомцами. Как вы пришли к этому? У вас с детства был полон дом всякой живности? Где живут ваши свинки Жозефина и Наполеон?

Да, мы с моей мамой действительно успеваем вместе не только петь, танцевать, участвовать в различных телешоу и мероприятиях, но еще и выступаем со своими домашними любимцами с интерактивными программами. У нас в семье, сколько мне помнится, всегда было принято держать домашних животных, но это были привычные для всех питомцы, такие как кошечки и собачки. Когда же мне исполнилось десять лет, мама «подложила мне свинью». Это произошло неспроста, ведь я родилась в год свиньи, поэтому у меня была огромная коллекция свиных подарочков (статуэток, мягких игрушек, мочалок и т.д.), но я не переставала мечтать о настоящей хрюшке, и вот в одно предпраздничное утро моя мечта сбылась.

Изначально свинок заводили «для дома — для семьи», но оказалось, что это слишком умные и активные животные, чтобы сидеть без дела, поэтому мы стали их брать с собой на выступления, уж очень это им и нам понравилось!

Мини-пиги живут с нами в доме, бок о бок. Мы им посвящаем все свое свободное время, потому что это те существа, которые не могут оставаться для людей всего лишь питомцами, они становятся стилем жизни! Кстати, мини-пиги — это вовсе не крошки размером с кошку, как все думают, а серьезные животные размером с лабрадора. Свинки вместе с нами очень ждут пополнения, готовятся нянчить и развлекать ребеночка.

Вас часто путают с мамой?

Частенько! Иногда забавно получается. Даже близняшками называют или ко мне подходят и говорят: «Здравствуйте, Елизавета!» — а я им показываю в другой конец зала и отвечаю, что вот она — Елизавета, а я ее дочь. Тогда у людей происходит смятение и они «зависают». А после концертов часто подходят люди и говорят: «А вы ведь мамой с дочкой друг друга называете для пиара, а на самом деле сестры?» Но ни я, ни мама не обижаемся. Ведь мне с самого детства хотелось внешне быть похожей на маму. Как показывает практика, получилось. И не только внешне.

Гораздо больше меня смущает, когда люди нас не разделяют и думают, что мы — один человек и у нас один мозг на двоих, а это совсем не так. Мы два разных человека, которые по-разному чувствуют, мыслят и переживают. Например,





люди думают, что придерживаться вегетарианства и здорового образа жизни я стала исключительно из-за мамы. Но вегетарианкой я стала раньше, да и свое отношение ко вредным привычкам я сформировала сама, на личном опыте. Так же и с творчеством: да, я продолжаю нашу династию, но потому, что мне так хочется, мне это интересно, а не потому, что так мама сказала. Поэтому когда меня путают с мамой внешне — это прекрасно, я к этому стремилась, она для меня образец женственности, но внутри... Мы такие схожие, но такие разные!

Когда вы уже ожидаете пополнение?

Пополнение ожидается к концу сентября.

Как вы решили принять участие в нашем конкурсе New Life? Вы знали, что займете первое место?

Про конкурс я узнала случайно от знакомых и

тут же загорелась идеей поучаствовать. Главным образом хотелось получить удовольствие от процесса, общения с новыми интересными людьми. Но я никак не ожидала, что выиграю, конкуренция была достойная, участвовало много разносторонних ярких, оригинальных девушек. Каждая нашла, чем удивить жюри и публику. Да и вообще это большое приключение для будущих мамочек — принять участие в таком неординарном мероприятии, а не просто сидеть дома на диване в ожидании кульминации беременности. Кстати, многие участницы уже стали мамами! Во время подготовки и конкурса мы получили массу впечатлений и эмоций — это прекрасно!

Какие ощущения от конкурса и победы? Пригодились ли подарки, призы?

Победу я осознала не сразу, мне кажется, что в тот момент ей больше были рады мои муж, мама и друзья, которые меня поддерживали. За что им большое спасибо! Очень понравились все призы и подарки, особенно кроватька Wondermobel, она уже ждет своего часа!

Пожелания читателям журнала и новым потенциальным участницам конкурса «New Life — сделано с любовью!».

Желаю верить в себя, находиться в любви и гармонии с собой и близкими, любить жизнь и не бояться покорять в ней новые высоты!



ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫЕ НАС НЕ КАСАЮТСЯ О ПРОГРАММЕ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ-СИРОТ «СТУПЕНИ»

Можно ли научить другого, как жить? Показать ему все подводные камни, провести твердой рукой и отпустить — самого, умеющего и думающего, — вперед, к самостоятельной жизни? Именно на этот вопрос пытаются ответить и однозначно отвечают «нет» волонтеры проекта «Социальная адаптация». Научить жить нельзя, а вот дать силы и уверенность в том, чтобы попробовать, можно.

Это звучит несколько странно, если не знать о проекте. Дело в том, что в нашем городе за стенами детских домов живут десятки и сотни детей, которые, как пришельцы с другой планеты, совершенно не знают, как живет этот мир и этот город. Они привыкли к тому, что вещи по утрам сами появляются у кровати, из чайника в течение десяти лет льется уже заваренный чай, а жизнь запланирована на многие месяцы вперед — и воспитатели всегда напомнят, когда надо идти на занятие или экскурсию.

Маленькие принцы на чужой планете — планете, которая исчезнет однажды, после выпускного звонка, когда придется переехать в собственную квартиру.

Мы учим детей готовить простые блюда и грамотно распределять свой бюджет, давая им простую возможность выбора — одна пицца или посещение фаст-фуда, или обед на несколько дней?

Выпускники детских домов не знают самых простых вещей: как (и зачем) платить за квитанции, как потратить стипендию так, чтобы еды хватило до следующей и, самое страшное, как вообще жить дальше — когда ты вдруг остаешься сам с собой, а напоминанием о прежней, хоть и надоевшей опеки, становятся лишь редкие визиты социальных работников.

В этот момент становится очень страшно — и выпускник, который, по сути, еще ребенок, начинает искать защиту, инстинктивно пытаясь снова выбрать организованную структуру, которая примет его и будет решать все вопросы. Обычно в этот период у покинувшего заведение подростка появляется много новых друзей, исчезающих, как дым, вместе с последними рублями накопленной стипендии или выпускного пособия. А поиски структуры, которая примет его, продолжаются. И в лучшем случае такой структурой становится армия, в худшем — другие организованные (чаще всего преступные) сообщества.

Проблему нельзя решить, если начинать заниматься ей слишком поздно, именно поэтому успешной является та программа, которая охватывает все возраста детей, находящихся в





учреждении и постепенно подготавливает их к самостоятельной жизни после детского дома. Для этого нужно сделать очень многое — расширить кругозор детей через экскурсии и интерактивные занятия, дать им опыт успеха и общения со взрослыми через творческие занятия, научить взаимодействовать друг с другом через тренинги и получать опыт в деловых играх, позволить пережить эмоции в арт-терапии и театральных постановках и просто принять их такими, какие они есть, чтобы они поняли, что их можно любить только за это.

Наша программа социальной адаптации детей-сирот «Ступени» уже три года реализуется на базе одного из детских домов Московского района и показывает успешные результаты. Занятия проводятся со всеми воспитанниками (40 человек) и охватывают пять возрастных групп — от 4 до 6, от 7 до 8, от 9 до 11, от 12 до 14, а также детей старше 14 лет. Мы часто и много вывозим детей, чтобы за стенами детского дома показать им, как могут общаться и работать люди, как важно добиться чего-то самому и как это можно сделать, если очень захотеть и постараться. Поэтому мы всегда рады партнерам, которые готовы пригласить детей в офис или на производство и поделится своим опытом.

Все встречи проводятся силами волонтеров

движения «Петербургские родители» и носят интерактивный характер — дети максимально включаются в образовательные процессы, решают поставленные задачи и получают опыт ответственности за других — будь это проведение праздника для малышей или подготовка открыток и подарков для ветеранов. Это очень важно — знать, что ты тоже можешь взять на себя заботу о ком-то, потому что это сразу меняет роль с того, кому все должны, на того, кто сам может. И хочется мочь!

Волонтеры групп поддерживают ребят и после выпуска, оставаясь в их жизни теми верными взрослыми, которые не то чтобы учат, но своим примером показывают верный курс и поддерживают в правильном выборе.

Татьяна Гилева,
РОД «Петербургские родители»,
руководитель проекта «Ступени»
по социальной адаптации детей сирот





ЧРЕЗВЫЧАЙНО ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПЕРИОД!

Какой детский возраст требует наибольшего внимания к себе в плане предоставляемых возможностей для ускорения психического развития ребенка, использование или неиспользование которых может иметь серьезные последствия?



Лариса Эдуардовна Саркисян, педагог–психолог центра «Эрудит»,
Комендантский пр., 8/1,
Богатырский пр., 60/1

С психолого-педагогической точки зрения — это ранний детский возраст от одного года до трех лет. Это чрезвычайно ответственный период в развитии человека, когда происходит закладка фундамента его личности. По данным, которыми в настоящее время располагает психологическая наука, этот возраст является одним из ключевых в жизни ребенка и во мно-

гом определяет его будущее психологическое развитие. Особое значение этого возраста объясняется тем, что он непосредственно связан с тремя фундаментальными жизненными приобретениями ребенка: прямохождением, речевым общением и предметной деятельностью. Но главное состоит в том, что в этом возрасте ребенок овладевает умением, которое существенным образом влияет на его последующее поведенческое, интеллектуальное и личностное развитие, а именно способность понимать и активно пользоваться языком в общении с людьми. Через речь, которой ребенок овладевает в эти годы, он получает прямой доступ к

важнейшим достижениям человеческой материальной и духовной культуры. Ребенок открывает для себя назначение многих предметов и начинает не просто манипулировать ими, а действует с ними по-человечески. У ребенка формируется предметная деятельность. На втором году жизни ребенок воспроизводит действия взрослых с предметами, у него появляются предметные игры-подражания. Они представляют собой первые шаги к символизации, связанной с усвоением норм и форм поведения взрослых, а далее с формированием у ребенка определенных личностных качеств. Позднее появляется сюжетно-ролевая игра, в которой ребенок копирует способы обращения людей с предметами и общения друг с другом в различных ситуациях.

Мы предлагаем развивающие занятия для детей раннего возраста — от 1 до 3 лет. Занятия проводятся в группах численностью до 5–7 детей. (Но возможна и индивидуальная работа с ребенком.) Занятия проводятся совместно с родителями или лицами, их заменяющими (бабушка, няня, тета и т.д.), так как ребенок раннего возраста «работает на подражание», то есть развитие в этом возрасте идет наиболее активно, если рядом родной взрослый человек делает все вместе с ребенком. Малыш чувствует себя комфортно, защищено и в то же время получает новую информацию, которую ему помогает усвоить взрослый. Причем взрослый должен не только присутствовать и наблюдать, но принимать самое активное участие в играх и делах ребенка: вместе ползать, строить башенки из кубиков, возить машинки, качать и кормить кукол; вслух громко декламировать детские стихи, петь детские песенки, танцевать в паре со своим малышом, играть в прятки, лепить, рисовать, клеить, скакать лошадаками и играть в мяч, и все это делать всерьез! Только подражая взрослому, которого он любит, которому доверяет, ребенок может развиваться активно и полноценно.

Способность к подражанию лежит в основе двигательного и интеллектуального развития ребенка. Когда он умело и забавно подражает кому-либо, взрослые обычно улыбаются и тем самым эмоционально подкрепляют действия ребенка, как бы хвалят его. В данном возрасте сверстники малышу неинтересны и партнером в играх является взрослый. Ребенок должен научиться играть! Ведь это ведущий вид деятельности дошкольника. Если ребенок не играет в раннем детстве, у него будет масса проблем с обучением в школе и в межличностном общении.

Мы предлагаем серию занятий, основная цель которых — полноценное развитие ребенка раннего возраста с использованием опыта народной педагогики и современных педагогических методик. На занятиях мы стараемся решить следующие задачи: способствовать становлению правильной речи, развивать мышление, умение сосредотачиваться и удерживать внимание, углублять знания об окружающем мире, оздоравливать детей, развивать целенаправленную двигательную активность, развивать музыкальный слух, умение двигаться под музыку, разбудить желание и интерес к творчеству, обучать основам этикета, готовить ребенка к приходу в детский сад.

С детьми данного возраста проводятся игры-занятия, в которых усвоение какого-либо материала протекает незаметно для малышей, в практической деятельности, а игровая мотивация усиливает протекание психических процессов (восприятия, мышления, речи и т.д.). Каждое занятие длится 25 минут и состоит из нескольких блоков:

- этикет (здороваемся, прощаемся, учимся вести себя, общаться с окружающими детьми и взрослыми);
- развитие речи;
- обучение счету, форме, цвету;
- занятия физкультурой (развитие ловкости, быстроты реакции, силы, координации);

- развитие мелкой моторики;
- конструирование, лепка, аппликация, рисование.

Не все блоки присутствуют на каждом занятии. Они чередуются, по-разному соединяются, но на каждом занятии их не меньше трех. Заинтересовать детей помогает эмоциональность взрослого, проводящего занятия. В занятии динамично меняются виды деятельности: чередуются коллективные задания и индивидуальные, когда дети занимаются с раздаточным материалом за своими столами. Чтобы детям было легче войти в контакт с педагогом и воспринимать материал, занятия вместе с педагогом ведет игрушка. Она организует начало и конец занятия: здороваются и прощаются с каждым ребенком за руку; в течение занятия оказывает помощь, разговаривает с детьми. Обычно все занятие строится на одном сюжете

— сказки, стихотворения, жизненного события (день рождения, поездка куда-либо и т.д.).

Психологи считают, что ребенок созревает психологически и социально вместе со своей «жизненной ситуацией развития», ибо реально существует и развивается не ребенок, а система «взрослый — ребенок», из которой малыш постепенно выделяется как самостоятельный индивид. Причем учится он лишь у тех, кого любит, кому доверяет. А это значит, что именно родители — его самые первые и самые лучшие воспитатели. При этом общение с родителями и совместная деятельность с ними являются основными источниками развития личности ребенка. Поэтому в качестве решающего фактора формирования у ребенка полноценной психики выступают те виды общения взрослых с ними, в которых он может быть полноценным участником межличностной ситуации.



FUN CITY

город развлечений

В ЧЕСТЬ ОТКРЫТИЯ
НОВОГО ЦЕНТРА РАЗВЛЕЧЕНИЙ

ПОДАРКИ ОТ FUN CITY!



ВНЕСИ 1000 РУБЛЕЙ
ПОЛУЧИ В ПОДАРОК
5000 РУБЛЕЙ!*

*2000 рублей на игровую карту + 3000 рублей на празднование дня рождения

ТРК «ПИК»
ул. Ефимова, 2, 4 этаж
тел. +7 (921) 583-93-35

vk.com/clubfun_city
www.fcit.ru

Акция действует до 31.10.2015

ЗАЧЕМ УЧИТЬ АНГЛИЙСКИЙ С ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ?



Я невероятно благодарна своим родителям, что отвели меня на занятия английского языка, когда мне едва исполнилось четыре года. И что разговаривали со мной ни английском дома и выполняли задания от педагогов (будь то прописи, заучивание слов или придумывание диалогов). Поступая в первый класс, я рассказывала приемной комиссии сказку про кота в сапогах на английском. Во взрослом возрасте, свободно перемещаясь по отдаленным уголкам мира, я ощущаю себя уверенно и спокойно, зная, что могу все объяснить и решить, используя английский язык. И никогда, даже при вступительных экзаменах в университет, я не «долбила» английский. Он как-то сам усваивался, так как база чувствования языка в детстве была заложена накрепко. Это к вопросу о том, зачем так рано начинать учить.

Когда речь заходит о том, когда следует начинать учить английский, педагоги делятся на два лагеря. Одни утверждают, что чем раньше, тем лучше, так как ребенок нежного возраста усваивает язык интуитивно, учителя сразу не пугают. Малыши не переводят слова на русский, а запоминают язык сразу, как второй родной, осознанно и прочувствованно. Педагоги солидного возраста, как правило, полагают, что ребенок должен сначала в совершенстве выучить родной русский язык, а затем

уже осваивать иностранные. Объясняют свою позицию учителя тем, что якобы может случиться спутанность детского сознания. Сразу скажу, что я склоняюсь к первому варианту, к тому, что чем раньше, тем лучше. На практике обучения и общения я ни разу не встречала путающих языки детей. А вот то, что детки, изучающие английский с ранних лет, и другие дисциплины усваивают лучше — лично проверенный факт!

Важно не заставлять детей, не мучить их учеб-

никами раньше времени. Только игра, веселье и личная выгода. Вот пример из жизни. Моя ученица пяти лет, оказавшись в путешествии, огорчилась, что не смогла поиграть с девочками в куклол из любимого мультлика. Кукла у нее была, но девочки говорили на английском (и мультлик этот знали в оригинале). Я предложила ей придумать, как бы она играла с теми девочками. Мы проговорили с ученицей ситуации и диалоги куклольной игры. Она была очень довольна тем, что таки получила не случившуюся тогда игру, фразы и целые диалоги по мультлику *Frosen* она запомнила мгновенно и точно. Еще бы, девочке так хотелось тогда поиграть с новой куклой (героиней этого мультлика)!

КАК ИГРАТЬ С МАЛЫШАМИ НА АНГЛИЙСКОМ

Простейшая, но очень эффективная лексическая игра на английском для деток 3–7 лет. В зависимости от возраста и опыта изучения языка слова можно усложнять, добавлять прилагательные к существительным. Кидаете ребенку игрушку и называете: *pig*. Он ловит и кидает вам обратно эту игрушку-свинку, по-

вторя: *pig*. Со временем можно усложнять: кидаете ту же игрушку, называете ее: *big pink pig*. Потом можно добавлять игрушкам имена, сочинять про них целые истории, приписывать черты характера. Дети обожают все кидать и ловить, они точно будут рады такой игре. Можно организовать кидание по темам: 1-й день — животные, 2-й день — посуда и еда (смотря какие игрушки у вас имеются), 3-й день — транспорт, 4-й день — куклольная мебель и т.д.

И еще для успешного закрепления английской речи действительно очень важно выполнять домашние задания по материалу, пройденному в группе. Прописи, раскраски, некоторые игры — дети это все любят, а их выполнение дома будет гораздо результативнее, чем в классе. Удачи, радости и интересных открытий вашим деткам!

Елена Стеценко,
преподаватель английского языка
центра развития «Эрудит»





СЕТЬ ЦЕНТРОВ РАННЕГО РАЗВИТИЯ

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



Самое лучшее, что только можно подарить ребенку!

Праздник для малыша - это всегда значимое и важное событие!

Эрудит с любовью и мастерством позаботился обо всех деталях:

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

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



Праздник под ключ от 7 000 р

Наши площадки:

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

☎ 642-66-15

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





ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ «ЧЕМПИОНИКА»

В новом сезоне в детских садах «Эрудит» стартовали занятия по детскому футболу, которые мы проводим совместно с нашими друзьями компанией «Чемпионика» — первым в России футбольным клубом для детей от 3 до 7 лет. В основе занятий лежит уникальная современная методика, специально разработанная для младшего дошкольного возраста. Каждое занятие проходит в игровой форме — тренеры показывают, как обращаться с мячом так, чтобы это было нескучно и доступно для малышей. С мячами дети разыгрывают целые представления, а еще они укрепляют мышцы, формируют осанку и закаляют характер. Первое пробное занятие проводится бесплатно для всех желающих. Приглашаем на занятия «Чемпионики» в детские сады «Эрудит» в Санкт-Петербурге, Всеволожске, Петергофе и Пушкине.

Здоровый футбол для мальчиков и девочек

В здоровом теле здоровый дух — эту пословицу мы знаем с детства. Здоровье тела и духа формируются с самых юных лет. Чем крепче ребенок, тем крепче и его характер — меньше слез и трудностей в будущем. Футбол — самая популярная в мире игра, которая закаляет и воспитывает детей, приучает их играть и взаимодействовать в команде, решать споры без драк и крика — кто выиграл, тот и прав.

Не просто игра

За что миллионы мальчишек и девочек со всего света обожают футбол понятно: в него можно играть везде, нужен только мяч и хотя бы один партнер. Можно бить пенальти, чек-апнуть, обыгрывать один на один — разновидностей упражнений и игр множество, все это часть большого футбола.

Но это не просто игра, это еще и веселые уроки ловкости, выносливости, мастерства. Заня-

тия с мячом укрепляют мышцы ног и спины, формируют правильную осанку и дыхание. Особенно эффективны они под руководством опытного детского тренера, который подскажет, как правильно выполнять тот или иной прием, упражнение, подбодрит и поможет поверить в себя.

Тренеры «Чемпионики» не ставят задачи немедленно сделать девочек и мальчиков звездами футбола. Детишки не готовы к скучным взрослым тренировкам, им хочется веселья и понятных образов — ставить им в пример Месси или Яшина пока рановато. Зато им очень нравится играть в зверушек, летать на космическом корабле, «собирать ягоды» или «выгуливать щенка». Все это можно делать при помощи мяча — детское воображение позволяет. А специалисты компании делают так, чтобы эти игры помогали малышам совершенство-



вать умение вести и ловить мяч, бить по нему, отдавать передачи. Каждый тренер компании имеет за плечами футбольное прошлое и тренерский опыт, а также дополнительно прошел обучение в академии «Чемпионики», которое включало в себя погружение в уникальную методику компании, особенности работы с детьми от 3 до 7 лет, детскую психологию и оказание первой медицинской помощи.

Энергия и опыт молодых специалистов «Чемпионики» позволяют сделать занятия не в тягость, а в радость, поэтому дети у нас не капризничают и не плачут. А в конце футбольных уроков обязательно гоняем мяч или отрабатываем удары по воротам. Малышам очень нравится дружно отбирать мяч у тренера или пытаться забить ему гол. Несколько раз в год у каждого малыша есть возможность показать свои навыки и мастерство в регулярных детских турнирах «Чемпионики», ближайший из которых состоится в середине ноября на стадионе «Балтика» (Петровский проспект, 16).

Интерес к спорту через игру

Методика занятий «Чемпионики» уникальна. Изучив работу международных школ, совместно с врачами, психологами и спортивными тренерами специалистами «Чемпионики» был разработан новый формат обучения детей



от 3 до 7 лет. Занятия проходят в игровом, сюжетно-ролевом формате — самой понятной для детей форме. Это позволяет сконцентрировать внимание ребенка, сделать занятие интересным и захватывающим. Далее идет усложнение и отработка навыков, а также, что очень важно, и на этом «Чемпионика» делает отдельный акцент, развитие командного духа, который позволяет детям достигать целей не в одиночку, а вместе, в команде единомышленников! Потому что футбол — это не только прекрасное развитие физических данных ребенка (укрепление мускулатуры, скелета, органов дыхания), но и развитие лидерских качеств, коллективного мышления, навыков планирования, которые так необходимы современному человеку для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в повседневной жизни. Для малышей, которые хотят развиваться футболе дальше, «Чемпионика» наладила сотрудничество с академиями профессиональных футбольных клубов, таких как ФК «Спартак» или тульский «Арсенал». У наиболее талантливых малышей есть все шансы отличиться и заявить о себе на самом высоком уровне.

А главное — удобно!

Занятия «Чемпионики» проходят в небольших группах прямо в детских садах и клубах. Очень удобно — нет необходимости далеко ехать и тратить время на дорогу. Для занятий необходимы спортивная обувь и свободная одежда, в которой комфортно бегать и двигаться. Главное — не забыть надеть футбольную майку «Чемпионики» и взять с собой дневник маленького футболиста, где специалисты «Чемпионики» отмечают успехи и достижения маленьких чемпионов с помощью наклейк-звездочек. Эти простые дополнения позволяют малышам с детства приучаться к дисциплине, а самое главное — почувствовать себя частью большой дружной семьи «Чемпионики».

Плюсы да и только!

Футбол прекрасен тем, что не воспринимается детьми как обязанность или необходимость. Это игра, которая в радость, но при этом и приносящая пользу для здоровья и духа. Футбол воспитывает ответственность и дисциплинирует: ты не добежал, не доработал — и подвел команду. Это ребенок улавливает легче и естественнее, чем внушения взрослых о поведении и необходимости учитывать не только свои желания, но и мнение окружающих. Футбол — не индивидуальный вид спорта, а коллективный, поэтому, играя в него, малыши учатся взаимодействовать друг с другом и получают большой опыт общения. Футбол — это праздник для мальчишек и девчонок, который можно привносить в их жизнь каждый день. Не каждый ребенок вырастет в Криштиану Роналду или Месси, но на занятиях «Чемпионики» каждый получит море удовольствия, станет здоровее, сильнее и ответственнее.

Материал подготовлен друзьями и партнерами «Эрудита» компанией «Чемпионика».

Узнать условия проведения занятий и задать свои вопросы вы можете по телефону +7 (812) 413-90-47.

Посмотреть видео и фото занятий можно на сайте «Чемпионики» www.championika.ru.

Мы будем рады видеть вас на занятиях!



В дни школьных каникул ТЕАТР «ПЛОДЫ ПРОСВЕЩЕНИЯ» ПРИГЛАШАЕТ НА ВСТРЕЧУ С ЧУДЕСАМИ!

Театр фокусов «Самокат» Интерактивное МАГИЧЕСКОЕ ШОУ

Иллюзионисты –
Заслуженные
артисты России
Сергей и Маргарита
Шукины



3 ноября 17:00 5 и 6 ноября 17:00

4 ноября 12:00, 17:00 7 ноября 12:00, 17:00

Первый в России профессиональный театр фокусов
Высший рейтинг в ТОП-10 лучших детских шоу

Познание начинается с удивления. Аристотель

Почему дети так любят фокусы? Любый ребенок всегда тянется ко всему новому, неизведанному, удивительному, и от этого — столь притягательному. Книжки сказок, говорящие животные, маги и волшебники, добрые феи и мифические персонажи заставляют малышей верить в волшебство и чудеса. А мы предлагаем увидеть магию

своими глазами и убедиться в том, что она на самом деле существует.

Чудесное — рядом
Волшебные истории для детей на сцене театра «Плоды Просвещения» в дни осенних каникул (с 3 по 7 ноября) расскажут и покажут известные фокусники-иллюзионисты — семья Шукиных. Заслуженные артисты России —

Сергей и Маргарита Шукины, создали первый в нашей стране профессиональный театр магии и фокусов «Самокат». И в этом году, впервые, маленькие петербуржцы смогут познакомиться с творчеством этих известных волшебников. Многолетний успешный опыт работы коллектива говорит о том, что они сумели найти ключик к сердцу самых юных и требовательных зрителей — детей.

Волшебство в кармане
Их фокусы — это не просто

череда номеров, а единый спектакль, в котором магия и волшебство неразрывно переплетаются с основным сюжетом. И даже те, кто до этого не верил в чудеса, смогут своими глазами увидеть, как они происходят. Перед зрителями предстанет мир удивительных иллюзий, комических трюков, юмора, шуток и веселых розыгрышей! Про популярные брендовые вещи теперь часто говорят «must have». В данном случае стоит сказать: «обязательно к посещению!»



ОМЕГА-3 В ПОМОЩЬ ОРГАНИЗМУ ОСЕНЬЮ

Осень можно назвать одним из самых стрессовых времен года как для детей, так и для родителей. Окончание отпусков и каникул, день становится короче и холоднее, мы начинаем уставать и грустить. К сожалению, любые переживания негативно сказываются на нашем здоровье. Выходит, что осенью организм получает двойной удар: к стрессу добавляется наступление холодов и дождей, начинается период простуды. Для помощи организму осенью советуют принимать витамины и другие полезные вещества, и жирные кислоты омега-3 не становятся исключением, будучи полезными как детям, так и их родителям. Давайте разберемся по порядку, чем же нам будут полезны кислоты омега-3 в холодную осеннюю погоду.

Важность омега-3 для детей

Кислоты омега-3 необходимы всем людям в любом возрасте. Детишкам они полезны по целому ряду причин:

- известно, что омега-3 благотворно воздействуют на иммунную систему, что особенно важно осенью, когда организм ослабевает. Эти

жирные кислоты уменьшают шансы заболеть бронхиальной астмой;

- осенью обостряются аллергии, риск их развития снижает прием кислот омега-3;
- жирные кислоты омега-3 известны своим антидепрессивным эффектом, они помогут ребенку справиться со стрессом в школе;

- эти чудесные вещества помогают детям сосредоточиться на учебе и легче усваивать знания, потому что с приемом омега-3 ребятишки становятся спокойнее и лучше концентрируются на учебе. Ученые заявляют, что кислоты омега-3 помогают справиться с синдромом дефицита внимания (гиперактивностью);
- и, кроме того, жиры омега-3 улучшают мозговую активность и память, к тому же полезны для зрения. Кстати, именно поэтому омега-3 чрезвычайно важно принимать беременным женщинам: эти кислоты являются основным строительным материалом для мозга и помогают при формировании зрительных центров. Кислоты омега-3 помогут ребенку оставаться здоровым даже с наступлением холодов и хорошо учиться, не отвлекаясь по пустякам.

Важность омега-3 для взрослых

Здоровые и умные дети — счастье для любых родителей. Но не менее необходимо позаботиться не только о детях, но и о собственном здоровье. Почему же омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты осенью необходимо принимать взрослым? Причины практически те же:

- кислоты омега-3 укрепляют иммунитет, помогают избежать простуды, что очень существенно, поскольку взрослым людям некогда болеть;
 - грустить и переживать по пустякам тоже некогда. Омега-3 благоприятно воздействуют на области мозга, отвечающие за настроение, не позволяя заикливаться на негативных мыслях. Осенняя меланхолия отступает;
 - благоприятное воздействие жиров омега-3 на память и мозговую активность в целом полезно не только детям во время учебы, но и взрослым, которые занимаются интеллектуальным трудом.
- Кислоты омега-3 являются незаменимыми, это значит, что организм их не вырабатывает и может получить только из пищи. К сожалению,

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

нию, пышущие продукты питания в силу исторических причин уже не содержат достаточное количество кислот омега-3, а красная рыба, богатая этими полезными жирами, дорожает с каждым днем. Сегодня компенсировать недостаток омега-3 лучше с помощью специальных комплексов омега-3.

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



ХВАТИТ ЭТО ТЕРПЕТЬ!

МЕТОДЫ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ДЕТСКИХ ЗУБОВ

Боль является главным фактором фобии маленьких пациентов перед стоматологическим лечением. Однако на консультации, когда доктор предлагает оптимальный вариант обезболивания, многие родители недоверчиво воспринимают эту информацию, поскольку считают анестезию вредной для ребенка. Давайте попробуем разобраться, так это или нет. На часто задаваемые вопросы отвечают специалисты сети стоматологических клиник «Вероника».

Возможно ли лечение без анестезии?

Существует способ лечения поверхностного кариеса молочных зубов методом серебрения, без использования бормашины. Это быстрая, безболезненная процедура, которая проводится без анестезии. Однако серебрение — временная мера, не несущая полного излечения.

Часто от нее отказываются по эстетическим причинам: посеребренные участки почти сразу темнеют и остаются такими до смены зубов.

Зачем применять местную анестезию при лечении молочного зуба?

Анатомически молочный зуб похож на коренной, но есть и определенные различия. Эмаль и дентин в молочных зубах тоньше, а пульпа (нервные волокна и кровеносные сосуды) занимает больше объема зуба, чем в коренных. В связи с этим необходимо снять чувствительность и дискомфорт во время лечения с помощью местной анестезии. Перед тем как использовать инъекционную анестезию, детские стоматологи сначала проводят обезболивание десны специальным аппликационным гелем — «вареньем», — и только потом вводят местно безопасный современный анестетик.

Если ребенок боится лечить зубы, есть ли способ победить его страх, успокоить на приеме у стоматолога?

Надежное средство для создания комфортной атмосферы лечения — кислородно-азотная седация. В игровой форме ребенку показывают и рассказывают, как надеть маску и дышать через нее. Через несколько минут после первых вдохов ребенок расслабляется, свет и звуки воспринимаются им приглушенно, и доктор начинает лечение. Седация способствует усидчивости ребенка — соответственно, увеличивается время, которое он может провести в кресле более спокойно. Достаточно нескольких минут, чтобы газ выветрился из легких после окончания процедуры. Седация не заменяет местную анестезию, а увеличивает ее эффект.

Возможно ли вылечить большое количество зубов за один день?

В ситуациях, когда нужно лечить несколько зубов или стоматоло-



МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Андрей Геннадьевич Донской, к.м.н.,
заведующий отделением анестезиологии
и реанимации сети стоматологических
клиник «Вероника»,
врач-анестезиолог-реаниматолог

«Нас часто спрашивают, может ли ребенок потерпеть при лечении зубов. С психологической точки зрения терпеть боль не только бесполезно, но и вредно. Стоит учитывать, что общее восприятие лечения взрослым пациентом и ребенком различно. Взрослый человек способен оценить пользу медицинских манипуляций и позитивно воспринять ситуацию лечения, несмотря на пережитую боль и неприятные ощущения. А ребенок — нет!»

гические манипуляции невозможно провести под местной анестезией либо с применением кислородно-азотной седации, рекомендуют медикаментозный сон (более знакомая слуху родителей «общая анестезия»). Эта процедура проводится внутривенно и позволяет выполнить весь объем работ за один визит. Лечение зубов во сне возможно только по предварительной записи, после консультации детского стоматолога и с разрешения анестезиолога. При обязательном условии сдачи всех анализов, на которые направляет лечащий врач.

Безопасно ли для детей лечение зубов во сне?

Наверное, один из первых вопросов, которые задают родители перед началом стоматологического лечения: «Насколько это безопасно?» Из всех возможных способов общего обезболивания требованиям максимальной эффективности и безопасности отвечает внутривенная анестезия, то есть медикаментозный сон. В детских стоматологиях «Вероника» лечение во сне проводится с помощью препарата «Пропрофол» (производство Fresenius Kabi). Препарат обладает исключительно снотворным действием и полностью лишен наркотических веществ. После завершения стоматологического лечения ребенок просыпается в присутствии родителей в детской комнате отдыха. Его окружает спокойная обстановка, о зубной боли уже ничто не напоминает. Пробуждение зависит от психофизиологических особенностей и от длительности проведенного лечения. Поэтому важно присутствие самых близких и, конечно, врача для контроля состояния ребенка после лечения.

Детские стоматологические клиники «Вероника»

- 7-ая линия В.О., 62
 - ул. Савушкина, 12а
 - ул. Савушкина, 14
 - ул. О. Дундича, 17, к. 1
- +7 (812) 777-77-09 | veronica.ru

ВИКТОРУ ЧИЖИКОВУ — 80 ЛЕТ!

СТИХИ И СКАЗКИ С ЛУЧШИМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ ХУДОЖНИКА

В этом году Виктору Александровичу Чижикову исполняется 80 лет. Создатель олимпийского Мишки, обладатель престижных дипломов... При всех своих регалиях Чижиков принадлежит к числу тех редких мастеров, о величине таланта которых говорят не награды, а безграничная любовь нескольких поколений читателей. Его персонажи разнообразны и вместе с тем всегда узнаваемы. Каждый очарователен в своей забавной неуклюжести, характерной для малышей. Каждый — личность.



Книгу открывает интересный рассказ о творческом пути художника, его семье, друзьях и педагогах (материалы взяты из альбома семейной династии Чижиковых и публикаций в периодике).

Детский художник — особое призвание, для которого мало просто виртуозно рисовать. Есть еще как минимум два профессиональных требования, которым соответствуют далеко не все детские художники: безграничная доброта и способность навсегда оставаться немножко ребенком. Эти качества Виктор Александрович пронес через всю жизнь. Хотя ребенка в себе сохранить было совсем непросто: когда ему было шесть лет, началась Великая Отечественная война...

Гениальный иллюстратор, Чижиков обладает уникальным даром наделять отрицательных персонажей забавными и добрыми чертами. Даже ужасный Бармалей из «Доктора Айболита» у Чижикова держит под подушкой журнал «Мурзилка». Художник считает, что с настоящим злом ребенок еще успеет познакомиться позднее. Как



К юбилею художника в старейшем детском издательстве «Малыш» вышла уникальная книга «Стихи и сказки», куда вошли произведения А. Барто и З. Александровой, С. Михалкова и Ю. Кушака, сказки Сергея Михалкова и Евгения Пермяка. Иллюстрации к ним — одни из лучших у Чижикова.

Обожаемая детьми повесть С. Михалкова «Праздник Непослушания» без остроумных и добрых иллюстраций В. Чижикова потеряла бы часть своего обаяния, ведь, по сути, в ней рассказывается о жестоких родителях и глупых детях.

«Муравьиный фонащик» Ю. Кушака ценители творчества художника целиком выложили в интернете, чтобы современные дети имели представление о том, как выглядит настоящая, любовно сделанная книга. В последний раз она издавалась в 1972 году.





называет чистым упоением, подарком судьбы. Его лучшие друзья — Евгений Монин, Вениамин Лосев, Владимир Перцов, с которыми они творили бок о бок, — также детские художники первой величины.

Вкусы детей за последние полвека очевидно изменились. Но неподдельная искренность талантливого творца по-прежнему остается универсальным ключиком к их сердцам.

«Когда иллюстрируешь какую-то книгу, меньше всего думаешь о том, для кого ты это делаешь — для детей или для взрослых. Надо просто вытряхнуть свою душу на лист бумаги», — признался Чижиков в одном из интервью. Эти сияющие частички души художника проявляются в каждой созданной им иллюстрации, недаром олимпийского Мишку провожали со слезами на глазах — как живого, настоящего. К счастью, юбилейный сборник — вещь иного свойства: сохранится надолго и никуда не улетит.



в книгах, так и в реальной жизни. Поэтому в мире его иллюстраций зло совсем пестрашное. Это и есть универсальный способ победы над ним — не бояться. И смех здесь — главное оружие. «На иллюстраторах, особенно детской книги, держится огромный пласт культуры: первые шаги ребенка связаны не столько с текстом, сколько с картинками. Юмор в детских иллюстрациях очень нужен», — убежден художник.

Это всеокрушающее чувство юмора и определило его будущую специальность. Чижиков начинал с карикатур в знаменитом «Крокодиле» и других юмористических журналах.

На эту работу его, 19-летнего, «благословили» легендарные Кукрыникисы. Талантливые шаржи появились благодаря умению схватывать детали, а оно, в свою очередь, выросло из живого интереса к людям.

Свой творческий путь Виктор Александрович



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 бесплатное занятие по дыханию



За чекин подарок — мини-набор от компании Vubchen



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

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

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

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

Петергоф
1-й Проезд, 7 ● ● ● ●

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



Айдар

4 года

Айдар поступил в дом ребёнка в возрасте одного года и девяти месяцев. Всё прошедшее с тех пор время он прожил в группе, окружённый теплотой и любовью заботящихся о нём взрослых, но до сих пор ему всё ещё трудно привыкнуть к жизни вне семьи. Айдар очень ласковый мальчик, он часто даёт понять взрослым, когда нуждается во внимании. Айдар с интересом относится к окружающему. Охотно и с удовольствием посещает занятия. Больше всего он любит спокойные игры за столом, лепку, рисование, конструирование. Во время игр Айдар любит уединиться и побыть в одиночестве. Он очень ревниво относится к своим вещам и игрушкам и не терпит, если кто-то из детей берет его игрушки или вторгается в его игру. При этом он охотно играет со взрослыми. Айдар разговаривает, задает вопросы о предметах и явлениях, находящихся в его окружении. Айдару крайне необходимо индивидуальное общение, возможность быть для взрослого самым важным и близким.

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



Азбука
надежды



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



Елизавета

2 года

Кроточная дймовочка Лиза очень нуждается в тепле и ласке, она очень любит, когда ее берут на ручки, разговаривают с ней, улыбаются ей. Лизонька сразу начинает улыбаться в ответ, пытается всем своим видом показать, как ей нравится общение. Девочка ласковая, улыбочивая и добродушная. Любопытная и активная, Лизе все интересно, она активно изучает пространство вокруг себя. Девочка понимает обращенную речь, может выполнить очень простую просьбу, самостоятельно кушает, учится пользоваться горшком. Лиза очень ждет маму и папу.

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



Азбука
надежды



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



Семинары для пар

Партнерские роды

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



Клуб для Будущих Родителей
Мы находимся в Вашем районе.

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



Лесное
ПОСОЛЬСТВО

- 2013 -

Счастье
можно
потрогать



КОНТАКТНЫЙ ЗООПАРК «ЛЕСНОЕ ПОСОЛЬСТВО»

увлекательное путешествие в царство природы
у нас животных можно кормить и гладить

г. Санкт-Петербург, ул. Планерная, 59, лит. А
ТРЦ Монпансье, 3 этаж
т.: 8 (812) 777 96 16, 8 (812) 988 66 90
www.lesnoeposolstvo.ru

 /lesnoeposolstvo  lesnoe_posolstvo_spb