

ЭРУДИТ

ДЕТСКОЕ МУЗЫКАЛЬНОЕ ШОУ

«ХИТ РЮШКИ»

ЯРКИЕ ЗВЕЗДЫ
БОЛЬШОЙ СТРАНЫ

ПЕТЕРБУРГСКИЕ ПОЛИТИКИ:
С.В. ШАТУНОВСКИЙ
«У КАЖДОГО ПОЛИТИКА СВОЙ ТАЛАНТ...»

НИКА СТРИЖАК
«МОЙ ПУТЬ НА ТЕЛЕВИДИЕНИИ —
РЕДКИЙ СЛУЧАЙ»





ПРЯНОСТИ & РАДОСТИ

РЕСТОРАН

*на Васильевском
острове*



*Каждую субботу
и воскресенье в 13:00*

МАСТЕР-КЛАСС
(бесплатный)

*Каждый понедельник
и четверг*

СКИДКА 20%
в день рождения

СКИДКА 10%
всем жителям В.О.



ТЕЛ.: 640-16-16

6-Я ЛИНИЯ В.О., 13
ДОСТАВКА: 640-33-73

*Бесплатная
парковка*

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УМНЫХ ДЕТЕЙ

ЭРУДИТ

№40 ДЕКАБРЬ 2015

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

РЕДАКЦИЯ:

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

Отдел рекламы: (812) 642-00-37

www.eruditpress.ru



На обложке:
группа «Хитрюшки»

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 10-29



32-34
ЛАКТАЦИИ — БЫТЬ!

ПРИМЕТЫ И СУЕВЕРИЯ
БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

38-42



БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ:

Детское питание HiPP 30-31

Центр здоровья Наталии Пискловой 36-37

Почему я решила сохранить
стволовые клетки малыша? 44-45

Барсучий жир 46-47

«ХИТРЮШКИ»

42-43



СЕМЬЯ. УСПЕХ:

Петербургские политики:
Сергей Шатуновский 52-57

Новос тело в новом году 58-61

Первая из лучших:
Ника Стрижак 62-66

ВЯЧЕСЛАВ
МАЛАФЕЕВ

74 - 77



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

82 - 83



102 - 104

ЯРМАРКИ КРАСКИ

Фотограф Екатерина Миронова 68-69
Как делаются вдохновенные снимки? 70-72

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ:

Зубные новости — 2015 78-79

Феномен лиминальности 80-81

Вода — жизнь 84-86

Новогодний лук от NERGO 88-89

В чем встречать год
Огненной Обезьяны? 90-91

КЛУБ «ЭРУДИТ»:

«Рождество в кругу друзей» 92-93

Весело, познавательно,
интересно 94-95

БИБЛИОТЕКА:

Японский образовательный суперпроект:
теперь и в России 96-97

«Почемучкины энциклопедии» 98-99

Новинки от издательства
«Поляндрия» 100-101

ФОТОПРОЕКТ 106-111

СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 112-113

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Новогодняя колонка у меня всегда пишется немного легче, так как приближение самого волшебного и семейного праздника года позволяет добавить лирики, пожелать веры в чудеса и, конечно же, напомнить вам, дорогие читатели, о приближении нашего самого атмосферного и любимшегося многим события — королевской елки «Рождество в кругу друзей»! Вы даже не представляете, сколько сил, стараний, переживаний и, конечно же, любви мы вкладываем в организацию этого события для вас! Именно поэтому наша Елка давно уже стала доброй традицией и вследствие полных залов, блестящей программы и широкого общественного резонанса была признана одним из наиболее значимых и запоминающихся праздников Петербурга! Но ничего этого не случилось бы без наших благодарных зрителей и замечательных партнеров, которые на протяжении многих лет поддерживают наши мероприятия! В грядущем 2016-м благодаря бесценной поддержке депутата Законодательного Собрания по Центральному району С.В. Шатуновского и его команды (shatunovsky.ru) мы смогли воплотить в жизнь нашу давнюю светлую идею по организации новогоднего красивого торжества для маленьких подопечных благотворительного фонда «Дети ждут»! Это будет специальный праздник для приемных детей, которым долго некого было взять за руку и назвать мамой и папой! Теперь они учатся жить в семье и получать от этого радость, но пока это дается непросто. А ведь главное в жизни — это счастливые гла-

за детей, блестящие от восторга, а не от слез. И мы хотим, чтобы в грядущем 2016-м с магией Нового года и Рождества соприкоснулось как можно больше маленьких людей! Вот уже более года «Эрудит» поддерживает все начинания этого фонда. Благодаря проекту более 500 петербургских детей каждый год обретают новые семьи! Этим малышам для счастья нужны всего две вещи: свой родной дом и своя мама! И я надеюсь, что благодаря нашей общей поддержке чуть больше малышей в светлое Рождество смогут сказать «Я люблю тебя, мамочка»! Итак, мы ждем вас всех 7 января 2016 года в роскошных интерьерах особняка Кочубея! Будет поистине волшебно!

А пока наслаждайтесь магией кануна новогодних праздников, готовьте подарки родным, наполняйте ваш дом ароматом хвои и мандаринов, обнимайте детей и любимых, цените то, что вы есть друг у друга. Будьте хорошими... Будьте с нами и будьте счастливы!

Валентина Паченцева,
главный редактор



Спаси Новый Год!

ПОМОГИ ИГРУШКАМ ПОПАСТЬ К ТЕБЕ ДОМОЙ

КУПИ ИГРУШКУ
СО СТИКЕРОМ



РАЗГАДАЙ ЗАМЫСЕЛ
САНТА-КРАДУСА

НА САЙТЕ

noviygod.nickelodeon.ru

и в эфире

nickelodeon

ВЫИГРАЙ
ПУТЕШЕСТВИЕ
В ЛАПЛАНДИЮ
И МНОГО ДРУГИХ ПРИЗОВ!

nickelodeon
TEENAGE MUTANT NINJA
TURTLES

ROBOSAR
POLI

nickelodeon
Губка Боб
КВАДРАТНЫЕ ШТАНЫ

DigiFriends

Silverlit

bruder

playmobil

burago

**SONYA
Rose**

Акция «Спаси Новый Год! Помоги игрушкам попасть к тебе домой» проводится на территории РФ в период с 16.11.2015 по 01.02.2016. Срок подачи заявок для участия в акции с 16.11.2015 по 10.01.2016. Информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, сроке, месте и порядке их получения вы найдете в правилах акции на сайте noviygod.nickelodeon.ru. Количество призов ограничено. ©2015 Viacom International Media Networks. «Черепашки-ниндзя» и все связанные с этим брендом названия, логотипы и персонажи являются собственностью компании Viacom International Inc. Все права защищены. ©2015 Viacom International Media Networks. Все права защищены. Создатель мультфильма «Губка Боб Квадратные Штаны» - Стивен Хилленберг.



Екатерина Иванова

Фотограф-любитель.

Очень нравится наблюдать за людьми, ловить эмоции, живые и яркие моменты.

Именно поэтому любимый жанр – репортажная съемка. Фотография – это главное хобби!



Карина Гаврилова

Стилист, дизайнер-оформитель. Более 5 лет работает в сфере fashion, занимается оформлением и дизайном магазинов и брендов премиум-класса. Считает, что одежда должна быть подчинена личности, а не наоборот.

vk.com/karina.gavrilove

+7 (981) 193-03-83



Галина Елсакова

Бьюти-стилист, визажист, выпускница Школы макияжа и грима Виргинии Верц: «Прически и макияж для меня стали не просто работой, а любимым делом, которым хочется заниматься, не переставая». Вдохновляется работами

Пэт Микрит.



Людмила Тимошина

Стилист-имиджмейкер.

Консультации, ревизия гардероба, шопинг-сопровождение – это не просто услуги, это инструменты, которые помогут людям раскрыться, взглянуть на себя с новой стороны и наконец-то забыть фразу

«Мне нечего надеть!»

+7 (904) 631-35-73

vk.com/milatimoshina



Анна Юмалова

Профессиональный фотограф. На каждой съемке стремится получить уникальный, красивый снимок, который отразит индивидуальность человека, его стиль и настроение. Любит портреты и обожает детей. Снимает яркие и стильные фотографии, много экспериментирует и придумывает разные идеи для съемок.



Яна Цуканова

Фотограф. Специализируется на семейной и детской съемке, открыта для творческих проектов, любит путешествовать и активно проводить время со своей семьей.

vk.com/yanatsukanovaspbg

+7 (911) 971-26-68



Валентина Паченцева,
главный редактор

Рождение ребенка — одно из самых долгожданных и важных событий в жизни семьи. От того, какое пространство окружает малыша, во многом зависят его настроение и самочувствие, мировосприятие и дальнейшее развитие. Подготовьтесь к рождению малыша в Mamras'e. Это мультибрендовый магазин конвертов на выписку, крестильных наборов и первых нарядов для малышек. Все изделия — из натуральных, экологически чистых материалов на основе дизайнерских эскизов по мотивам славянских мифов и русских сказок с использованием элементов ручной работы.

www.mamrase.ru

900-82-83, ул. Седова, 11а,
3-й этаж, 302-я секция.



Татьяна Ладыженская,
издатель

Мой новогодний выбор — наше главное событие сезона, петербургская Елка в лучших традициях дворцовых торжеств «Рождество в кругу друзей»! По-другому и быть не могло, ведь столько сил, стараний и любви мы вкладываем каждый год в проведение этого события! «Эрудит» обещает массу незабываемых впечатлений, подарков и сюрпризов своим маленьким гостям и их родителям! Снежная новогодняя интермедия, веселые игры у королевской елки, сказочные персонажи, волшебный иллюзион, экзотические животные, интерактивные игровые зоны, бесплатная фотосессия и настоящий королевский бал под живую музыку!

Бронь билетов: 448-47-77



Мария Калашникова,
директор издания

Вы хотите подарить ребенку сказку? Порадовать близких или сделать свадьбу незабываемой? Обращайтесь в «Сласти от Валерии»! Художник-кондитер Валерия Прохорова создаст торт и сладости именно под ваш праздник. Оригинальный дизайн удивит гостей, а вкуснейшая начинка приятно порадует. Кто-то из ваших близких страдает диабетом или аллергией? Не беда! «Сласти от Валерии» изготовят торт на сорбите и стевии или без глютена. Совершенное оформление и свежие продукты — вот что делает «Сласти от Валерии» лучшим выбором для вашего праздника.

+7 (921) 746-63-03

vk.com/slasti_ot_valerii

Instagram: sova_tortodel



Новогодний спектакль «Гринч — похититель Рождества»

По мотивам рассказа Чарльза Диккенса «Рождественская песнь» и сказки Доктора Сьюза «Как Гринч украл Рождество».

Театр «Плоды просвещения» приглашает вас совершить путешествие в сказочный город Малоград, где жители активно готовятся к празднованию Рождества. Лишь одно существо не радуется приближению праздника — сердитый Гринч не любит шумного веселья. Отвергнутый за свою непохожесть и изгнанный из города, он живет в пещере неподалеку. Давняя вражда

между ним и жителями города превращается в желание отомстить людям. Гринч решает испортить праздник и похитить Рождество. Под покровом ночи он осуществляет свой коварный план. Но прав ли Гринч в своем желании отомстить и найдется ли в городе человек, способный не только спасти сам праздник, но и вернуть обиженному Гринчу веру в людей?

Продолжительность спектакля 1 час 10 минут (без антракта). Мероприятие начинается с интерактивной программы в фойе театра за 15 минут до начала спектакля. В программе принимают участие персонажи спектакля: Фарфингл, Стю и Синди. 22, 23, 24, 25 декабря в 11:00 и в 13:00 планируются показы для школьников. Стоимость билета — 600 рублей (с подарком).

Команда Bridebrand

Подготовка к торжеству — всегда волнительный и ответственный момент, будь то свадьба, юбилей, семейный праздник или день рождения малыша. Работая на мероприятиях не один год, наша команда смогла добиться слаженной и чуткой работы. Мы помогаем продумать значимый день до мелочей, чтоб он остался в памяти ярким и душевным. Декоратор помогает создать атмосферу по вашему желанию и организует невероятный сладкий стол, флорист дарит цветочную феерию, оператор снимает сказку на память, фотограф ловит самые яркие эмоции этого торжественного дня, менеджер поможет в выборе артистов, ресторана и шоу-программ, чтоб удивить приглашенных гостей. Долгое время проработав отдельно и видя работу разных людей, мы поняли, что работа в команде поможет нам избежать многих негативных нюансов и недопонимания между исполнителями выбранных услуг. Мы — звенья одной крепкой цепи и воплощаем ваши жела-



ния сообща. Видя все, что творится за кадром мероприятий и подготовки к ним, мы хотим облегчить нашим клиентам долгий и кропотливый процесс организации мероприятия. Мы не агентство по организации праздников, мы команда профессионалов, с радостью готовая помочь вам в проведении торжества и разделить с вами незабываемые мгновения.

bridebrand.com | vk.com/bridebrand | [instagram.com.br](https://www.instagram.com/bridebrand) | 988-59-59, 987-59-59

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

ТЕАТР



ПЛОДЫ
ПРОСВЕЩЕНИЯ

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

ПРЕМЬЕРА! ГРИНЧ - ПОХИТИТЕЛЬ РОЖДЕСТВА

НОВОГОДНИЙ СПЕКТАКЛЬ

по мотивам рассказа Чарльза Диккенса
«Рождественская песнь»
и сказки Доктора Сьюза
«Как Гринч украл Рождество»

6+

Режиссер
и автор инсценировки
Валентина
КОРОВНИКОВА

ДЕКАБРЬ

27 (вс), 28 (пн)

16.00

ЯНВАРЬ

1 (пт) – 17.00

6 (ср) – 16.00

Театр детской комедии «ДетКом»

380-80-50

bileter.ru

ТЕАТРАЛЬНЫЕ
КАССЫ

Победа на детском хоккейном фестивале — лучший новогодний подарок!

В преддверии Нового года в Федерации хоккея Санкт-Петербурга создаются чудеса и сюрпризы! 12-13 декабря для самых юных хоккеистов нашего города при поддержке комитета по физической культуре и спорту в СК «Юбилейный» на Малой арене пройдет праздничный фестиваль. Это традиционные соревнования с призами, подарками, улыбками и добрыми пожеланиями.

12-13 декабря СК «Юбилейный» вновь открывает двери для хоккеистов 2007, 2008, 2009,



и 2010 годов рождения. Нас ждут упорные и волнительные хоккейные состязания среди на-



чинающих спортсменов Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Новогодний фестиваль — традиционный и любимый праздник, устраиваемый Федерацией хоккея Санкт-Петербурга. Всего за два дня в играх примут участие около пятидесяти команд. Это более тысячи юных хоккеистов. Награждение спортсменов состоится в новом формате — в фойе Малой арены.

В эти праздничные выходные организаторы мероприятия подготовили приятные сюрпризы и подарки для всех участников соревнований. Все здесь будет происходить волшебно и по-хоккейному: торжественное награждение с участием Деда Мороза и Снегурочки, веселые развлечения в фойе Малой арены, волнительное зажигание праздничной елки.

И хотя на турнире будут не только победы, но и поражения, Новогодний хоккейный фестиваль останется в памяти всех участников и гостей ярким, важным и волнующим событием.

Благодарим за поддержку детского новогоднего хоккейного фестиваля партнеров Федерации хоккея Санкт-Петербурга, среди которых холдинговая компания «Форум», группа компаний NordEst, сеть ресторанов Chili Pizza, чай TESS, группа компаний «Мир Воды», компания «Винни-Пух», кафе «Хомяк», СЦР Fun City, детский город профессий «Кидбург», газета «Санкт-Петербургские ведомости», журнал «Эрудит SPB».

Автор статьи Анастасия Ашижева,
фото Ксении Половайкиной



НОВОГОДНИЙ ХОККЕЙНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ

среди команд 2007, 2008, 2009, 2010 г.р.

Санкт-Петербург
12-13 декабря
2015

31 января, 16:00 «Принцесса и Трубочист»

Театр «Плоды Просвещения», 6+.

Музыкально-драматический спектакль по мотивам сказок Х.К. Андерсена.

Яркая, красочная, музыкальная сказка рассказывает о приключениях юного Трубочиста, который попадает в королевский замок. В замке живет Принцесса Маша, которая абсолютно ничего не умеет делать, но очень хочет научиться. Веселому Трубочисту удастся не только привести в порядок трубы и дымоходы в холодном дворце, разоблачить коварных придворных, победить в конкурсе на звание самого ловкого жениха, но самое главное — он помогает всем подружиться и понять, что празд-

ность — не самое веселое занятие на свете. Режиссер — Денис Шибяев, художник-постановщик — Ирина Пронина, музыкальный руководитель — Олег Гуреев.

Артисты: Денис Шибяев, Артем Хвостов, Анна Горячая, Гюзель Фаткуллина, Светлана Муратова, Валентина Гульнева, Мария Кудрявцева, Григорий Сергеев.

Продолжительность: 1 час (без антракта).

Стоимость билетов: 500–600 рублей.

В рамках абонемента (дневные спектакли буднего дня) стоимость билета составляет 400 рублей.

Дети до 5 лет могут проходить по одному билету с одним сопровождающим при условии, что ребенок не занимает отдельного места в зале.

Каждый зритель старше 5 лет должен иметь отдельный билет.

Обучаем и трудоустроиваем!

- ✓ Стажировка на ТВ/радио
- ✓ Роли в кино
- ✓ Трудоустройство
- ✓ Гос.сертификат

Школа телевидения “Экспресс-ТВ”
8-я линия В.О. д.83А, каб.501

(812) 941 70 73
www.ex-tv.ru

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

ТЕАТР



ПЛОДЫ
ПРОСВЕЩЕНИЯ

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

С. КАНТЕРВО

По мотивам сказок
Х. К. АНДЕРСЕНА

Режиссёр
Д. ШИБАЕВ

Художник-постановщик
И. ПРОНИНА

Композитор
О. ГУРЕЕВ

6+



ПРИН
ЦЕССА

и

ТРУБОЧИСТ

380-80-50

bileter.ru

ТЕАТРАЛЬНЫЕ
КАССЫ

«12 МЕСЯЦЕВ»

НОВОГОДНЯЯ СКАЗКА НА ЛЬДУ

ИЛЬЯ АВЕРБУХ И САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ

ДЕТСКИЙ ЛЕДОВЫЙ ТЕАТР (ПОД РУК. ЕЛЕНА БЕРЕЖНОЙ)

7-10 ЯНВАРЯ, ДС «ЮБИЛЕЙНЫЙ», ГЛАВНАЯ АРЕНА

Санкт-петербургский детский ледовый театр совместно с продюсерской компанией Ильи Авербуха представляют музыкальную ледовую сказку «12 месяцев» по мотивам сказки Самуила Яковлевича Маршака. Представления пройдут с 7 по 10 января на вновь открывшейся после реконструкции главной ледовой арене Дворца спорта «Юбилейный». Публику ждет удивительный синтез фигурного катания, циркового искусства, музыкального театра и новогодней Елки с современными зрелищными аудиовизуальными технологиями.

Благодаря фирменному ноу-хау — трехмерным ледовым проекциям — арена будет превращаться то в сказочный зимний лес, то в цветущие весенние поляны, то в шумную городскую площадь, то во дворец капризной принцессы. В кульминационный момент представления на арене разразится настоящая буря! На лед выйдут олимпийские чемпионы и чемпионы мира по фигурному катанию Елена Бережная, Татьяна Тотьмянина, Максим Маринин, юные воспитанники Детского ледового театра под руководством Елены Бережной, а также цирковые артисты, воздушные акробаты, танцевальные ансамбли. Всего в спектакле задействовано более ста человек.

Сюжет сказки «12 месяцев» знаком всем с детства — это история о чудесах, на которые способны дружба и доброта, которые могут растопить самые глубокие снега и заставить зацвести цветы в декабре. Воплощение этих чудесных качеств — девочка Маша и ее добрый друг — юный месяц Апрель. Не менее обаятельная пара — маленькая Принцесса и ее старый Учитель.

В постановке «12 месяцев» задействовано множество юных фигуристов и учеников балетных школ. И те и другие демонстрируют

виртуозное мастерство, практически не уступая взрослым — своим кумирам и наставникам. В подготовке шоу Илья Авербух применил опыт создания массовых сцен, подобных тем, которые зрители видели в его телевизионных проектах «Год до Олимпиады» и «Год после Игр». Музыка к постановке написана специально, в ней используется много народных игровых мотивов: «Гори-гори ясно», «Катись, катись, колечко». Все это создает атмосферу веселой праздничной суматохи, радостного оживления. Специально построенные трехмерные декорации и ледовые проекции позволяют полностью преобразовать арену — меняются времена года, зрители переносятся из одного места действия в другое, разражается страшная буря, когда 12 месяцев ссорятся между собой. Заканчивается шоу, разумеется, появлением Деда Мороза, который усмиряет борьбу стихий и возвещает наступление Нового года.

Спектакль идет 2 часа 10 минут с антрактом. Дети до трех лет имеют право бесплатного прохода без отдельного места. Подарок не входит в стоимость билета и приобретается отдельно. Во время антракта и перед представлением в фойе будет организована развлекательная программа.

ЗАКАЗ И ДОСТАВКА БИЛЕТОВ
375-25-25

ЭЛЕКТРОННЫЙ БИЛЕТ
E-TICKET

ALLOSHOW.RU



ДЕТСКИЙ
ЛЕДОВЫЙ ИЛЬЯ АВЕРБУХ
ТЕАТР
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



Комитет по культуре
Санкт-Петербурга



Двенадцать месяцев

Новогодняя сказка

теле**семь**

7-10 января СК Юбилейный



**Татьяна Тотмянина Максим Маринин
Елена Бережная**

0+

Trendy model agency for kids and teens

Друзья, приглашаем вас на занятия в детскую школу кино и телевидения Kids tv. Только у нас ваши дети будут сами снимать и монтировать кино, сниматься в собственных фильмах и активно принимать участие в съемках репортажей, где каждый ребенок может почувствовать себя в роли репортера. Для каждого найдется занятие по интересам. Наши фильмы не раз получали награды на кинофестивалях и нам есть чем гордиться. Кино — наша любимая профессия!

За три года обучения мы сняли более 100 репортажей, и все это наши ученики — дети. Мы были на съемках в зоопарке, посещали значимые события города и даже придумали



несколько программ. У нас дети учатся быть профессиональными ведущими, занимаются сценической речью, учатся быть журналистами, посещая уроки журналистики, и учатся быть репортерами, сами придумывают репортаж. Обучаясь у нас, ребенок может полностью избавиться от комплексов, ведь брать интервью у совершенно незнакомых людей или же, наоборот, у звезд может даже не каждый взрослый. А мы можем! В подготовке к репортажам дети принимают участие в написании сценариев и сами продумывают, как они будут его вести.

Мир кино и телевидения удивителен, не упустите шанс показать его вашему ребенку, и уже, возможно, через год мы увидим вас на центральных каналах!

+7 (911) 083-80-97
vk.com/kidstvspb
kidstv.spb.ru



Детские радости в ресторане «Мамалыга» на Ленинском

Субботу и воскресенье, безусловно, ждут все дети — ведь это означает, что вся семья будет проводить время и отдыхать вместе! В ресторанах холдинга Ginza Project каждый семейный weekend — что-то незабываемое, особенное, яркое. Это время, когда малыши забывают обо всем на свете, а потом радостно делятся впечатлениями с мамой и папой. С этим справляются воскресные тематические праздники, интересные спектакли, творческие мастерские под руководством лучших педагогов, кулинарные школы на иностранных языках.

В новом ресторане «Мамалыга» на Ленинском каждое воскресенье в 14:00 проходят кулинар-

ные мастер-классы, на которых вместе с шеф-поваром Ирмой детки весело учатся готовить любимые блюда. Кулинария — это интересный и увлекательный процесс, который позволяет детям развивать мелкую моторику, внимательность и усердие. Каждый воскресный мастер-класс посвящен новому блюду. Все это помогает не только весело и беззаботно провести время, но и дает возможность ребятам в игровой форме узнать много нового и интересного. Родители могут быть абсолютно спокойны, потому что настроение детишек в руках настоящих профессионалов!

Участие бесплатное. Для детей от 3 лет.
Необходима предварительная запись.
Ленинский пр., д. 84, корп. 1
+7 (812) 640-16-16
www.ginza.ru

Как поймать в кадре счастливые улыбки членов семьи и беззаботный смех ребенка? Семейный **фотограф Анна Юмалова** знает это лучше всех! Большой опыт работы с детьми, понимание и терпение помогают найти подход даже к самой капризной модели, сохраняя в кадре радостные моменты жизни малыша и его родителей. Непринужденность и искренность детей делает каждую фотографию естественной и по-настоящему уникальной.

Много ли нужно для счастья? Опытный мастер, качественное оборудование, хорошие фотостудии, яркие декорации и множество оригинальных идей именно для вашей семьи!

vk.com/club51946793
+7 (921) 335-40-50



Команда школы макияжа **Virginia Verc** подготовила маленьких принцесс к показу новогодней коллекции! В рамках празднования четырехлетия журнала «Эрудит СПб» прошел трогательный показ платьев от петербургской компании **«Мари ТЕКС»!** Все малышки выглядели бесподобно благодаря поддержке одной из самых профессиональных команд города — Virginia Verc! «Работать с детьми всегда интересно. Важно не только быть грамотным специалистом и не переборщить с декоративными средствами, но и уметь найти контакт с маленькими клиентами — это особое искусство», — поделилась координатор работы визажистов на площадке Галина Елсакова. За детский макияж для подиума отвечали визажисты школы Virginia Verc Алена Воронина, Катя Ватсон, Анастасия Николаенко и Галина Елсакова! «Эрудит» еще раз благодарит мастеров и ждет их на своих мероприятиях.

4+

Площадь Восстания,
ТРЦ «ГАЛЕРЕЯ», 5 ЭТАЖ

HAPPYTON

26 ДЕКАБРЯ
ПО 9 ЯНВАРЯ

СЛАДКИЙ
ПАРТНЕР
Fruitella
ВКУСЫ ОТ ПРИРОДЫ

ВСЕ ВКЛЮЧЕНО
1450₽
1850₽

КУНГ-ФУ ЁЛКИ

ИНТЕРАКТИВНЫЙ
СПЕКТАКЛЬ 1 ЧАС

ПОДАРОК
ОТ ДЕДА МОРОЗА

ТАЙМ-КАРТА
(1 ЧАС ИЛИ 2 ЧАСА)

КВЕСТ
ПАНГОМАНИЯ

С ГРАФИКОМ ЁЛОК
ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ ЗДЕСЬ:

vk.com/happyton_spb_official
spb.happyton.com

УХВАТИ СУДЬБУ ЗА ПЕЛЬМЕШКИ



DREAMWORKS
**КУНГ-ФУ
ПАНДА
3**

В КИНО
С 28 ЯНВАРЯ В 3D



6+

Мария Киселева и шоу «Спасти северное сияние»

Ваше водное шоу — первое и единственное представление такого высокого уровня в нашей стране. А как вы пришли к тому, что спортивные шоу могут еще быть и развлекательными?

12 лет назад мы сделали это шоу с олимпийскими чемпионами, но это была тогда дивертисментная программа. Изначально было больше спортивных номеров, но постепенно мы стали прибавлять туда театральные, цирковые номера, начали приглашать хореографические коллективы, добавлять различные виды спорта, стали комбинировать жанры, стили и направления. Мы постоянно развивались!

Когда я была беременна своей старшей дочкой, когда ждала ее рождения, мне пришла в голову мысль о том, чтобы сделать полноценный спектакль с единым сюжетом для детей и для взрослых, чтобы это было интересно каждому. Сказка на воде, которая объединяет эти три пространства: вода, суша, воздух. Сказка, в которой найдут свое место различные виды спорта, виды искусства, где актеры — это спортсмены и артисты разных жанров.

Мне хотелось, чтобы все это было на едином дыхании, с единым сюжетом, с яркими декорациями, с оригинальной музыкой. Я хотела сделать весь спектакль — от нулевого цикла и до выхода к зрителям.

Прошло, наверное, года три или четыре до того, как эта идея реализовалась. На настоящий момент мы работаем параллельно в трех городах в России. В новогодние каникулы наше шоу смогут увидеть Москва, Санкт-Петербург, Казань.

Мы стараемся идти все время вперед, не стоять на месте, постоянно что-то добавлять в свои спектакли, удивлять чем-то новым, радовать наших зрителей, нам нравится развиваться.



Проводя свое шоу, вы думали о том, что занимаетесь пропагандой здорового образа жизни и привлекаете девочек в синхронное плавание?

На самом деле изначально, на старте этого проекта, одной из целей и задач была как раз популяризация синхронного плавания, потому что для меня плавание — это любовь с детства, оно присутствует в том или ином качестве в разных ролях в моей жизни, оно все время со мной.

Пропаганда здорового образа жизни, привлечение деток к занятиям физкультурой, спортом и творчеством также была в приоритете.

Но я не ожидала такого эффекта! После самого первого спектакля, который мы сделали шесть лет назад в Москве (тогда я сидела на трибунах и просто смотрела за реакцией зрителей; мне было важно, интересно, что чувствуют люди, где нам нужно еще над чем-то поработать, что необходимо добавить, от чего нужно отказаться для того, чтобы спектакль был гармоничным), я была поражена, что каждый второй ребенок, смотрящий с трибун, дергал папу, маму за руки. Дети говорили: «Мама, я хочу плавать, как русалочка! Папа, я хочу прыгать, как пират!» Это настолько меня поразило! Мы

хотели, но мы не знали, что это приведет к такому результату.

Здесь, в «Невской волне» в Санкт-Петербурге, отмечали ребята, что спрос и повышенный интерес к водным видам спорта появились после того, как здесь на новогодние каникулы стали показывать спектакли на воде. Это очень радует, потому что спорт интересный, красочный, опасный, и то, что он становится популярным, и мы хоть маленькую лепту внесли в его популяризацию — это очень приятно. Очень хочется, чтобы наши детки развивались, были здоровыми и счастливыми.

Саша Мальцев, который стал чемпионом мира в Казани, 5 лет назад принимал участие в нашем спектакле и в Москве, он у нас плавал в спектакле и играл роль Левиафана, так что Саша был с нами еще до того, как стал известен мировой публике синхронного плавания.

Каждый год шоу потрясает своими новинками, начиная от костюмов, заканчивая уникальными номерами. Чем удивите зрителей на этот раз?

В этот раз у нас оригинальный, интересный сюжет, мы в такую историю еще не играли. Пять отважных пингвинов путешествуют по всему свету, по реальным странам и нереальным ме-

стам и ищут Северное сияние. Есть много разных интересных находок, на мой взгляд, страны показаны интересно.

В прошлом году в Москве, когда мы этот спектакль показывали в первый раз, интересно было наблюдать, как дети на трибунах угадывали, куда же они попали. «Ой, ведь это мы в Россию попали, ой, мам, смотри — это же Китай!» Было интересно, насколько дети могут проявить свои знания в этом возрасте и показать, насколько они эрудированны и образованны, в этом я вижу важный познавательный момент. Из нововведений этого спектакля стоит отметить декорационное оформление, видеоэкраны, проекционные экраны — это настоящие айсберги, на которых будут оживать картинки, такого мы еще не использовали, и опять же надеюсь, что все наши новшества очень понравятся зрителям.

Каждый год в вашем шоу блистают в разных ампулах звезды. Раскройте секрет, кто приглашен в этом году?

В этом году мы «приучили» наших зрителей к тому, что у нас есть звездная озвучка. Звездные голоса озвучивают наши спектакли, в этом году у нас есть сказочный комментатор, происходит соревнование в Антарктиде. А звездного комментатора озвучивает Дмитрий Губерниев, лучший и узнаваемый голос.

Что бы вы хотели пожелать зрителям и читателям накануне Нового года?

Радости, волшебства, исполнения желаний! Желаю, чтобы было много новых и необычных эмоций! Это как раз то, что мы хотим дарить на наших спектаклях. Мы пропагандируем наше шоу как семейное, и нам кажется, что новые, необычные эмоции, которые получают наши зрители с родителями или детьми, остаются надолго, потому что эти впечатления они впитывают, находясь с самыми родными людьми рядом.



Итоги IV Всероссийской премии в области красоты и здоровья Russian Beauty Award 2015

6 декабря 2015 г. в Санкт-Петербурге состоялась IV ежегодная церемония вручения премии в области красоты и здоровья Russian Beauty Award 2015.

Самое ожидаемое бьюти-событие этого года прошло в ресторане «Гимназия», собрав представителей индустрии красоты и здоровья Москвы и Санкт-Петербурга.

В ходе общественного голосования были определены лучшие из лучших, которые стали лауреатами премии, получив высокую награду, единственный в России «бьюти-Оскар», являющийся знаком особого отличия и признанным гарантом высочайшего качества услуг.

Одна из самых больших по охвату аудитории в стране премия Russian Beauty Award уже на сегодняшний день имеет колоссальную базу компаний-участников. Премия охватывает все регионы страны и, таким образом, по праву является лидером по мероприятиям в индустрии красоты и здоровья в России.

Владельцы бизнеса, топ-менеджеры ведущих компаний индустрии красоты и здоровья, главные врачи и специалисты индустрии beauty&health в этот вечер объединились, чтобы чествовать лауреатов премии Russian Beauty Award 2015.

«В Санкт-Петербурге премия состоялась уже в четвертый раз, что является лучшим доказательством успешности и востребованности проекта, а также постоянного возрастания интереса к данной индустрии. Особенно приятно, что премия уже считается неотъемлемым и традиционным событием в Санкт-Петербурге, которое с нетерпением ожидают сами представители индустрии beauty&health, говоря о нем как о высшем признании своей профессиональной деятельности. Заявки на участие



в премии принимаются в течение всего года на официальном сайте www.beauty-award.com, — комментирует руководитель и идейный вдохновитель премии Максим Данилин.

ЛАУРЕАТЫ ПРЕМИИ RUSSIAN BEAUTY AWARD 2015:

- номинация «Лучший салон красоты. Доверие и репутация» — салон красоты Eduard Rublevsky, Санкт-Петербург;
- номинация «Лучший специализированный салон красоты» — сеть маникюрных мастерских Opilki, Санкт-Петербург;
- номинация «Лучшая студия наращивания ресниц» — студия моделирования взгляда Time-Beauty, Санкт-Петербург;
- номинация «Лучшая студия образа» — студия образа Do Art Studio, Санкт-Петербург;
- номинация «Тренд года» — международная академия дизайна взгляда Lash&brow design academy, Москва;
- номинация «Эксперт в индустрии красоты» — Алексей Леонидович Исаков, Санкт-Петербург;

- номинация «Выбор профессионалов» — институт красоты Art et beauté, процедура Yumi Lashes, Москва;
- номинация «Выбор мастеров» — компания Chameleon team, ножницы Chameleon, Санкт-Петербург;
- номинация «Лучший специалист по перманентному макияжу» — Юлия Александровна Диброва, Санкт-Петербург;
- номинация «Лучший специализированный учебный центр по микроблейдингу бровей» — международная академия дизайна взгляда Lash&brow design academy, Москва;
- номинация «Lashmaker года» — Светлана Приходько, Санкт-Петербург;
- номинация «Лучший центр косметологии» — центр медицинской косметологии «Сидней», Санкт-Петербург;
- номинация «Лучший пластический хирург»

- Гульнара Шавкатовна Шах, г. Москва;
 - номинация «Выбор специалистов» — аппарат Sorzano XI, компания Alma Laser, Москва;
 - номинация «Лучший специалист по наращиванию волос» — Татьяна Лурье, Москва;
 - номинация «Лучшая танцевальная студия» — танцевальная студия La Danse, Санкт-Петербург;
 - номинация «Доверие и репутация» — центр диетологии и правильного питания EAT2FIT, Санкт-Петербург;
 - номинация «За вклад в развитие индустрии красоты» — ПРОсалоны | PROsalony, Санкт-Петербург;
 - номинация Fashion model — Елена Закамская, Санкт-Петербург;
 - номинация Queen of beauty — Надежда Викторовна Дмитриева, Санкт-Петербург.
- Организаторы поздравляют всех лауреатов



премии и выражают благодарность партнерам и спонсорам мероприятия.

Ведущие церемонии награждения — Нелли Фассахова и Максим Данилин. Спасибо за предоставленную одежду для ведущей магазину Granti. Стилист мероприятия — Анастасия Головня.

Официальными алкогольными спонсорами вечера стали эксклюзивные вина из солнечной Абхазии от компании «Мистраль алко». Гости вечера могли познакомиться с коллекционным выдержанным красным вином «Ашта Лаша» и белым вином «Диоскурия» из линейки легендарных тихих вин от винодельческого завода «Вина и воды Абхазии», основанного более 90 лет назад. Завод и по сей день нахо-



дится под управлением старинного княжеского рода Ачба, который бережно хранит семейные секреты, чтит традиции и историю абхазского виноделия.

Цветочный партнер — бутик цветов «Клумба». Все лауреаты премии получили подарочные наборы от компании Mary Kay, а также от клиники «Александрия».

Информационные партнеры: компания Voorn beauty, журнал «Невские страницы здоровья», журнал «Инфоскоп», «Адреса Петербурга», «Бизнес-дневник», свадебный каталог «Вдвоем».

Интернет-партнер — сервис создания удобных сайтов Placemark.ru.

Уже сейчас открыт прием заявок на участие в премии Russian Beauty Award 2016 от компаний индустрии красоты и здоровья. Заявки на участие в премии принимаются на официальном сайте: beauty-award.com/form/podat-zayavku-na-uchastie-v-premii.

Лауреаты премии Russian Beauty Award — лучшие компании индустрии красоты и здоровья страны!



2015



Официальный сайт премии:

www.beauty-award.com

Официальная группа

«ВКонтакте»:

www.vk.com/

RussianBeautyAward

Организатор премии:

продюсерский центр Максима Данилина

ЗАКАЗ И ДОСТАВКА БИЛЕТОВ
375-25-25

ЭЛЕКТРОННЫЙ БИЛЕТ
E-TICKET

ALLOSHOW.RU

ПРОДЮСЕРСКИЙ ЦЕНТР **БРАТЬЕВ ЗАПАШНЫХ** ПРЕДСТАВЛЯЕТ

**ЛЕДОВЫЙ
ДВОРЕЦ** 
Пр. Патристов, 1, ст.м. "Проспект Большевиков"

2016 ГОДА
С 2 ЯНВАРЯ



Цирк с другой планеты

УНИКАЛЬНЫЕ ТОРТЫ

Где заказать натуральные и красивые торты? За ответом мы отправились в кондитерскую «Мастер Торт».

«Мы делаем торты на заказ для жителей Санкт-Петербурга с 2011 года, — рассказывает шеф-кондитером "Мастер Торт" Владимир Дараган. — У нас сплоченная команда. Все мастера работают с самого открытия. Мы понимаем друг друга с полуслова, поэтому у нас получается выполнять сложные заказы».

Среди заказчиков кондитерской — Елизавета Боярская, Сергей Шнуров, «Газпром», патриарх Кирилл. Этим летом именно «Мастер Торт» сделали запоминающийся 3D-торт на фестиваль «ВКонтакте». А совсем недавно, в декабре, команда кондитерской представила шоколадную скульптуру Владимира Путина в полный рост. С чем же связана такая популярность кондитерской?

«Для создания тортов мы используем только натуральные высококачественный продукты. Наверное, так говорят все, но у большинства это не так, — объясняет Владимир. — Мы не только об этом говорим, но и показываем. Вы можете приехать к нам в офис и через большое окно посмотреть на кухню, посмотреть на продукты, из которых мы готовим, пообщаться со мной».

И не только натуральные начинки заставляют все больше и больше петербуржцев заказывать торты на свои праздники именно здесь. В «Мастер Торт» создадут эскиз для вашего торта на заданную тему или выполнят торт по фотографии. При этом вам не нужно ехать в кондитерскую. Все заказы оформляются дистанционно, а готовый торт доставят сразу по адресу — это удобно и экономит время.

«На тортах, чтобы они были индивидуаль-

ные, мы отражаем особенности клиента, — раскрывает секреты мастерства Владимир. — Его интересы, любимые цвета. Например, мы можем вылепить фигурки именинника или какие-то сцены из жизни». Такой торт, созданный специально для вас, конечно же, запомнится надолго.

Если вы хотите заказать авторский торт на свой праздник, то просто позвоните по телефону +7 (812) 389-21-56 или оставьте заявку на сайте eruditcake.ru



Торты ручной работы

от шеф-кондитера Дарюган Владимира

Торт - это хороший подарок!



Санкт-Петербург,
проспект Тореза 95
eruditscake.ru



☎ 389-21-56

Торты на любой праздник



детские



на день рождения



на свадьбу



на корпоратив



капкейки

Торты на любой бюджет



Базовый



Стандарт



Премиум



VIP

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

С ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТОЙ ФЕРМЫ!

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

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

Молочные смеси HiPP Combiotic. Преимущества bio-молока

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

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

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

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

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

Молочные смеси HiPP дополнительно



HiPP Combiotic® – новое поколение молочных смесей.

Вдохновлено самой природой.

Составляющие молочной смеси HiPP Combiotic®:

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



Материнское молоко – лучшее питание для вашего малыша. Питание, которое находится на искусственном вскармливании, не должно быть лишено тех преимуществ, которые дает грудное молоко, поэтому мы создали новую серию нашей линейки HiPP Combiotic® на основе органического био-молока. Уникальная формула HiPP Combiotic® содержит выделенные из грудного молока пробиотики, а также пребиотики, которые содержатся в грудном молоке, необходимые для полноценного развития и стабильной иммунной системы.

Из поколения в поколение мы работаем за это слово: *HiPP*
Клей-и-Штерфан-Бейли

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

hipp.ru

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

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

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

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

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

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



ЛАКТАЦИИ — БЫТЬ, ЕЕ НЕ МОЖЕТ НЕ БЫТЬ!

Сергей Александрович
Попов,
врач онколог–маммолог



Александр Геннадьевич
Попов,
врач хирург–маммолог



Почти каждая женщина, родившая ребенка, может его выкормить. Это мать-природа, поэтому спорить не стоит. Грудное молоко — ценная энергетическая жидкость, не только наполненная множеством полезных для ребенка компонентов, но и соединяющая нить между матерью и дитем. И очень жаль, когда

она рвется слишком рано. Нынешний век и так слишком быстр, индустриален и связан с одиночеством, так что подольше побыть со своим ребенком, не убегая на работу и не скидывая его бабушкам, нянькам, — это не ваша святая обязанность, это ваше спасение. В свое время, когда Америка после повального увлечения

консервированными продуктами проснулась и вновь устремила свой взгляд на натурпродукт, у них даже лозунги везде висели: «Самое свежее и натуральное — это мамино молоко».

Каждая женщина хочет дать своему ребенку только лучшее и полезное, но не у каждой процесс лактации проходит настолько гладко и естественно. Когда женщина рожает в первый раз, ей страшно, что и как она будет делать, но проходит день или два — и она уже совсем справляется с закрытыми глазами. Когда это повторные роды, уже хочется все сделать идеально, но порой сверхидея тоже мешает. Трансерфинг — новое направление, которое учит: не думай о чем-то в будущем, представляй все сегодня и сейчас, почувствуй это, и ты это получишь, вот так и с молоком у тебя все будет хорошо! И молока будет достаточно! И ты знаешь, как этого добиться!

Первая и самая существенная причина исчезновения молока — это стресс! После родов все вокруг воспринимается как гиперраздражающий фактор. Если вы не можете изменить ситуацию, измените к ней свое отношение. Ваша первичная задача — обеспечить ребенка едой. А если вы будете нервничать, то оно пропадет. Занимаемся самовнушением! За вас никто не успокоится, и тем более ребенок очень хорошо чувствует ваше настроение.

Во-вторых, когда женщина возвращается домой из роддома, на нее сваливается вся домашняя работа, а ее работа на этот период — быть молочной фермой. Для успешной лактации по крайней мере на первых месяцах она должна спать, пить, кормить ребенка, и, поверьте, время на этом заканчивается.

В-третьих, если вы хоть раз допустили лактостаз, вы знаете, что после него количество мо-



лока из проблемной груди уменьшится и объем при ваших стараниях восстановится только через неделю. Лактостаз — это первый симптом грозного мастита, который лучше не переживать, а услышать от других, посочувствовать и остаться в стороне. Больше половины женщин, которые столкнулись с воспалением, бросают кормить, и лишь немногие, пройдя такое испытание, постарались сохранить грудное вскармливание.

Причин много, давайте лучше бороться за лактацию! Истинная проблема с лактацией встречается не более чем у 5% женщин, а у всех остальных это решается, было бы желание.

С чего начинать, чтобы молока стало больше? Прежде всего с понимания данного процесса. Представьте себе гроздь винограда. Ягода — это клетка, и в ней вырабатывается молоко, далее в обратном порядке от каждой ягодки отходит маленькая веточка, которая соединена с более крупной, и вся эта гроздь висит на одной ножке, так вот все эти веточки — протоки, от мелкого на периферии и до крупного, широкого под соском. Система заполнена молоком, и если ребенок съел только то, что было в крупных протоках, и не затронул более дальние ветви, то вариантов два: или постепенно количество молока будет уменьшаться (из-за невосприимчивости), или начнется лактостаз (это когда молоку некуда деваться и оно пытается пройти обратно в клетку, а клетка его уже воспринимает как чужеродного агента). Итог: если мы стимулируем лактацию, после ребенка нужно досцедить грудь. Вы не сможете опорожнить ее до последней капли, так как процесс молокообразования непрерывный, но проверить, что дальние отделы пустые, — сможете. Не переживайте с наполненной грудью — это очень важно! Не могу согласиться со специалистами, которые рекомендуют кормление малыша по расписанию, а не по требованию, хотя определенный график у вас со временем все равно выработается, и вы приблизительно будете знать,

когда проснется ваш малыш. Но если ваша грудь наполнилась, а ребенок все еще спит — не ждите, возьмите молокоотсос и подцедите ее, порой достаточно сцедить 10–20 мл, чтобы грудь дождалась своего питомца.

В рамках этой статьи я не буду называть те чай и медикаменты, которые повысили бы вашу лактацию, их много, но о продуктах, стимулирующих лактацию, мы поговорим. Мамам важно не только соблюдать питьевой режим и пить не менее двух литров в день, но и обращать внимание, что вы пьете. Самое распространенное лактогенное средство — это чай с молоком. Травяные чаи с галегой, тмином, укропом, крапивой, одуванчиком, фенхелем, душицей, мятой, анисом, тысячелистником, шиповником обладают ярко выраженным лактогенным эффектом. Среди овощей, усиливающих лактацию, большая роль отведена моркови, солодке, салату листовому, редьке. Из этих продуктов можно делать салаты или напитки.

Когда вы бросаетесь в бой за молоком, ведите пищевой дневник. Так как нам важно, не только чтобы количество молока прибавилось, но и чтобы ребенок на тех или других продуктах, которые он кушает через вас, чувствовал себя хорошо. Заварили себе травку — записали в дневничок, посмотрели на реакцию ребеночка. Выпили сока, допустим, морковного, посмотрели на ребенка, а он слегка загорелый, тогда взяли дневник и почитали, что вы ели и на что он среагировал, а там и ответ — морковка, и все успокоилось.

В заключение хочется отметить, если мама мотивирована на сохранение грудного вскармливания, то практически у 80% лактацию можно сохранить и увеличить. Таким образом, грудное вскармливание — процесс управляемый, и у кормящих женщин есть множество возможностей сохранить лактацию и тем самым укрепить здоровье своего ребенка.



Для любимых
малышей и мам!



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

Babyline Вы можете доверять самое дорогое!



Реклама

Продукция разработана в Германии.

www.babyline-rus.ru

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ НАТАЛИИ ПИСКЛОВОЙ

«Мы делаем женщин счастливыми, ведь счастье – это здоровье мамы и ее малыша».

Центр здоровья Наталии Михайловны Пискловой заботится о будущей маме и ее малыше как в период беременности, так и после рождения ребенка.

В центре работают уникальные врачи с многолетним опытом, специализирующиеся на лечении заболеваний, связанных с женским репродуктивным здоровьем.

В клинике вы можете пройти полное обследование и оценить состояние своего здоровья. Это может показаться настоящим чудом, но,

следуя статистике, практически у каждой пациентки по истечении нескольких месяцев после обследования и лечения наступает долгожданная беременность.

Центр оснащен диагностическим оборудованием последнего поколения, позволяющим проводить обследования пациентов с различными патологиями и выявлять заболевания на ранних стадиях.

В Центре женского здоровья можно сделать комплексное ультразвуковое исследование



внутренних органов, мочеполовой системы, щитовидной железы, скрининговые исследования беременности и т.д.

Кроме того, центр оборудован аппаратом УЗИ General Electric экспертного класса для детального изучения плода с возможностью объемного сканирования в реальном времени.

УЗИ-кабинет оснащен дополнительным экраном, с помощью которого можно наблюдать за ходом исследования и записать сеанс на DVD.

Наличие собственной лаборатории, которая обеспечивает получение точных результатов в срок.

ЦЕНТР ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПРЕДЛАГАЕТ:

- ведение беременности (постановка на учет, декрет);
- лечение невынашивания, бесплодия;
- ведение беременности с тяжелой соматической патологией;
- УЗИ 3D, 4D, скрининги;
- лечение шейки матки;
- все виды анализов на месте.

Педиатр — это врач, которому мы доверяем самое дорогое — ребенка! У каждого ребенка должен быть свой доктор. Очень сложно определить источник беспокойства, когда ребенок еще не умеет разговаривать. Важно не ошибиться с выбором и довериться настоящим профессионалам.

Специалисты Центра детского здоровья оказывают амбулаторно-поликлиническую помощь детям с периода новорожденности до 18 лет. В центре находится прививочный кабинет, в котором можно провести вакцинацию маленькому пациенту, и кабинет ультразвуковой диагностики.

Врачи создали специализированную программу ведения ребенка в первый год жизни. В рамках данной программы ваш личный педиатр разработает индивидуальный график наблюдения, вакцинации и направит к узкопрофильным специалистам.



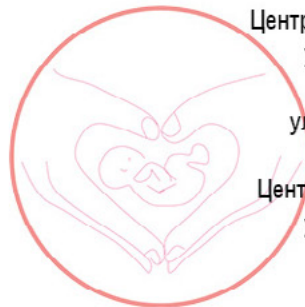
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПРЕДЛАГАЕТ:

- вызов педиатра на дом;
- вакцинация;
- оформление карт (детский сад, школа);
- оформление больничных листов;
- кабинет УЗИ;
- все виды анализов.

Профессионализм, доброжелательность и желание помочь каждому ребенку — основы нашей работы!

В центре вас ждет теплая, семейная атмосфера. Искренняя любовь врачей к пациентам и к своей профессии.

Мы планируем, вынашиваем и рожаем!



Центр женского здоровья,
ул. Есенина д. 1, к. 1,
961-69-62
ул. Оптиков д. 51, к. 1,
938-13-32

Центр детского здоровья,
ул. Есенина д. 1, к. 1,
995-61-63
womancare.su

ПРИМЕТЫ И СУЕВЕРИЯ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ



Погружаясь в состояние беременности, будущая мама всегда заботится о состоянии малыша. Ее начинают окружить заботливые близкие, внимательные врачи, учтивые подруги. И, конечно, не обходится без упоминания народных традиций, примет, суеверий. Причем будущая мама может услышать их не только от друзей и родственников, но и в кабинете врача.

Наталья Исакова, психолог
(преподаватель лекций
клуба «Родник»)



Стоит ли верить приметам? Это личное дело каждой будущей мамы. Если залог этой веры — спокойствие беременной женщины, следовать суевериям посоветует даже ваш лечащий акушер-гинеколог.

Внимательно стоит отнестись к ситуации, где страхи от народных примет начинают подстергать вас на каждом шагу.

Попытаемся разобраться в логике происхождения некоторых примет. Одни действительно оберегают будущую маму от неправильного поведения, питания, образа жизни. Другие же совсем не стоит принимать всерьез. Многие суеверия, связанные с беременностью, отражают примитивное отношение к беременным женщинам, как более открытым для злого влияния, а также исходят из того, что медицинская помощь в старину была на низком уровне. С другой стороны, к беременной женщине всегда было особое отношение, ее следовало защищать от всего плохого: как от лишних эмоциональных переживаний, так и от соматических недугов.

Беременная женщина в народе пользовалась дополнительным вниманием: ее освобождали от трудной работы, удовлетворяли ее потребности в еде и питье (нельзя отказывать беременной женщине в пище, иначе ее ждут тяжелые роды), неудовлетворение ее потребностей считалось грехом.

ПРИМЕТА ПЕРВАЯ. Беременной женщине нельзя сидеть на пороге. Она становится уязвимой перед злыми духами, в других источниках — родит нездорового ребенка. Это вполне логично — сидение на холодном полу ничего хорошего не принесет, на пороге часто бывает сквозняк, будущая мама может простудиться, и это не пойдет на пользу малышу.

ПРИМЕТА ВТОРАЯ. Во время беременности нельзя шить, вязать, вышивать. Если женщина во время беременности вяжет или распутывает узлы, то ребенок может запутаться в пуповине.

Это связано с тем, что, занимаясь рукоделием, женщина часто сидит в неудобной позе. Это может привести к ухудшению кровообращения в органах малого таза, недостатку кислорода у малыша. Гипоксия может вызвать излишнюю подвижность ребенка, он может запутаться в пуповине. Но такой запрет не связан напрямую с вязанием, важно лишь заниматься рукоделием без фанатизма, с перерывами. В старину обвитие пуповиной было практически неразрешимой проблемой, это суеверие порождено потребностью снять с повитухи часть вины и переложить ее на мать, которая не соблюдала приметы. Вязание успокаивает, поэтому не лишайте себя такой полезной релаксации.

ПРИМЕТА ТРЕТЬЯ. Заранее нельзя покупать одежду и прочее приданое для малыша. Издавна на Руси необходимость в приобретении вещей для малыша отсутствовала, детские вещи



переходили от старших к младшим. А для первенца приданое готовилось задолго до беременности. Отец мастерил люльку, мать шила одежду. А вот во время беременности шить было бесполезно — смотрите примету вторую.

ПРИМЕТА ЧЕТВЕРТАЯ. Беременным нельзя принимать ванну, посещать сауну. В действительности, горячая вода может вызвать преждевременные роды, кровотечения. А вот от теплой воды вреда не будет. Теплая ванна (джакузи) поможет снять напряжение и усталость. Также доказано, что слизистая пробка, расположенная в шейке, препятствует проникновению микробов в матку. Умеренная температура в сауне также помогает расслабиться. Если вы до беременности часто посещали сауну, не стоит себе в этом отказывать и сейчас.

ПРИМЕТА ПЯТАЯ. Нельзя поднимать руки выше головы (развешивать белье) — ребенок

может запутаться в пуповине. Стоит отметить, что обвитие пуповиной — это осложнение, которое возникает из-за аномально большой длины пуповины и повышенной двигательной активности плода. Долгое время акушеры-гинекологи считали, что поднятие рук может вызвать обвитие пуповиной. В настоящее время доказано, что никакой взаимосвязи здесь нет. Но когда женщина долго стоит с поднятыми руками (вешает занавески, клеит обои, моет окна), может повыситься тонус матки, а это способно спровоцировать преждевременные роды (излитие околоплодных вод).

ПРИМЕТА ШЕСТАЯ. Беременной стричь волосы нельзя: ребенок может родиться преждевременно. Считалось, что в волосах скрыта жизненная сила человека. Расстаться с волосами — уменьшить свои жизненные силы, лишить себя достатка. Эта примета распространялась и





на родившихся детей. Наши предки запрещали стричь ребенка до года. Обычно во время беременности под воздействием гормонов волосы становятся гуще и являются предметом очередной гордости. Это тоже было причиной, по которой волосы не стригли. Если же ваши волосы стали тонкими, ломкими, тусклыми — стоит регулярно подстригаться. Удачная стрижка только улучшит ваше настроение.

ПРИМЕТА СЕДЬМАЯ. Будущей маме не стоит сидеть нога на ногу, в противном случае она родит малыша с кривыми ножками или косолапого. Достоверно не известно о влиянии такой позы на косолапость, однако при скрещенных ногах нарушается кровообращение, что может увеличить риск возникновения варикоза у женщины. Плохое кровоснабжение органов малого таза также способно негативно сказаться на малыше.

ПРИМЕТА ВОСЬМАЯ. Если будущая мама ест красное (ягоды, рыбу), то ребенок родится

румяным. Действительно, чрезмерное употребление этих продуктов может привести к склонности ребенка к аллергии. У малышей часто бывает аллергия (диатез) на красные ягоды и фрукты, которая выражается в виде покраснения щек. Продукты-аллергены во время беременности нужно употреблять с осторожностью.

ПРИМЕТА ДЕВЯТАЯ. Через полено шагать — тяжело детей рожать. Здесь так же как и в первой примете, речь идет об осторожности: нельзя переступать через препятствие (можно упасть), нельзя делать широкие шаги (это противопоказано при беременности). Только вот предлоги у осторожности в давние времена были разные. Например, через веник нельзя переступать, а то под веником домовый живет, обидеться может. А полено в наше время встретить вообще проблематично.

ПРИМЕТА ДЕСЯТАЯ. Беременной нельзя смотреть на страшных зверей, уродцев, пожары и

все некрасивое. Другой вариант — если беременная услышит ругань, у малыша будет родимое пятно. Мудрые предки понимали, что эмоциональные потрясения не идут на пользу маме и малышу. Находясь в материнской утробе, ребенок чутко реагирует на звуки, свет, эмоциональное состояние матери. Поэтому беременным нужно чаще смотреть на что-либо красивое, эстетичное, испытывать положительные эмоции. Ругань стоит исключить также для психического покоя, а не в качестве профилактики родинок.

ПРИМЕТА ОДИННАДЦАТАЯ. Беременным нельзя спать на спине. Считается, что ребенок может задохнуться. Врачи не рекомендуют беременным спать на спине, потому что такая поза может спровоцировать возникновение синдрома сдавливания нижней полой вены. Он проявляется в понижении давления, нарушении кровообращения, головокружении, тахикардии и т.д. Это влияет на кровоснабжение матки. Также дашний синдром может вызвать

варикоз у женщины, гипоксию плода, преждевременную отслойку плаценты. Здесь стоит прислушаться к советам доктора.

ПРИМЕТА ДВЕНАДЦАТАЯ. Женщине с хорошо заметным животиком не рекомендовалось выходить со двора, а лучше вообще из дома. Жуткие истории рассказывались о злых колдунах, способных своим волшебством похитить дитя прямо из материнского чрева или подменить его детенышем ведьмы. Эта примета может быть связана с тем, что в период гнездования будущая мама может вести себя слишком активно и небезопасно. А перед родами вообще не стоит уезжать далеко от дома и всегда иметь при себе обменную карту.

ПРИМЕТА ТРИНАДЦАТАЯ. Нельзя говорить посторонним о наступившей беременности и о дате родов. Считалось, что тайные роды протекают легче, чем те, о которых знают родственники и друзья будущей мамы. У многих народов роженица удалялась далеко от дома, чтобы никому не повредить. Да и у славян рожали обычно не в доме, а в другом помещении, чаще всего — в хорошо истопленной бане. Кроме того, при родах нередко присутствовал муж. А чтобы материнское тело легче раскрылось и выпустило дитя, женщине расплетали волосы, в избе раскрывали двери и сундуки, развязывали узлы, открывали замки. Считалось, что узел завязывает ребенку выход в мир. После родов первой пеленкой сыну служила отцовская рубашка, дочери — материнская.

ПРИМЕТА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ. Нельзя фотографировать и рисовать будущую маму. Считается, что ребенок остановится в своем развитии в том состоянии, в котором запечатлена беременная женщина. Эта примета уж точно не имеет под собой никаких научных оснований и даже старинных предпосылок. Фотографируйтесь, старайтесь во время беременности получать как можно больше положительных впечатлений и пореже думать об абсурдных суевериях.





R.O.C.S.
REMINERALIZING ORAL CARE SYSTEMS

Умные зубные пасты!

На правах рекламы. Товар сертифицирован.



Сохраните улыбку малыша с младенчества!

Забота о здоровье зубов ребенка должна начинаться с первых месяцев жизни. В этом Вам помогут зубные пасты R.O.C.S.® Baby, нежная формула разработана на основе **высококачественных растительных БИО-компонентов**, сохраняющих высокую активность благодаря применяемой низкотемпературной технологии производства зубной пасты. Эффективно **улучшают гигиену, нормализуют состав микрофлоры** полости рта*, **снимают воспаление десен**, в том числе и при прорезывании зубов, **защищают зубы от кариеса***. **Безопасны при проглатывании.**

Не содержат фтора, антисептиков, лаурилсульфат натрия и парабенов.

Зубные щетки R.O.C.S.® Baby – Все гениальное просто!



Удобны в использовании. **Гигиеничны**, так как легко моются и не содержат резиновых вставок, на которых обычно начинают размножаться бактерии. **Безопасны** за счет уникальной технологии полировки кончиков щетины, что предотвращает травму десны и эмали зубов.

WDS
LABORATORIES
www.rocs.ru

*Подтверждено клиническими исследованиями

R.O.C.S.® – генеральный партнер
Профессионального общества
гигиенистов стоматологических



ОДОБРЕНО
СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ
АССОЦИАЦИЕЙ
РОССИИ



ПОЧЕМУ Я РЕШИЛА СОХРАНИТЬ СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ МОЕГО МАЛЫША?

Мы продолжаем цикл публикаций специалистов, которые рассказывают нам о том, почему же они сохранили стволовые клетки своего малыша. Сегодня у нас в гостях Елена Андреевна Черненко, замечательный доктор, мама чудесного двухмесячного малыша и любящая жена. Елена Андреевна окончила ПСПбГМУ им. Ак. И.П. Павлова в 2011 году, работает врачом-терапевтом и врачом ЛФК. Она расскажет нам, как она принимала решение о сохранении пуповинной крови своего сына.



Впервые я увидела рекламу о хранении стволовых клеток еще задолго до своей беременности.

Решила, что это очередной удачный коммерческий проект по зарабатыванию на женщинах в период гормонального всплеска. Затем об этом заговорили друзья, рожавшие детей один за другим.

Тогда я подумала, что им просто некуда девать деньги и они хотят отдать дань этой моде. Но вскоре стало появляться гораздо больше информации об этом пока загадочном для меня процессе.

Врачи постоянно посещают конференции и конгрессы с целью совершенствования своих знаний. На одном из таких мероприятий для специалистов я услышала выступление профессоров и академиков на тему стволовых клеток. Они рассказывали об успешном применении клеток в лечении разных заболеваний, о банках хранения по всему миру и о технологиях их заготовки. Оказывается, это действительно очень прогрессивное направление в Европе и Америке.

Я не буду вдаваться в медицинские подробности, только скажу, что именно эти выступления меня убедили. Более того, возникший интерес заставил меня подробно изучить статьи и книги на эту тему. Я обнаружила, что во всем мире эта практика развита давно, а к нам как всегда пришла относительно недавно, но уже успела себя успешно зарекомендовать.

Вроде бы мне стало все ясно и понятно, но в голове оставались мысли: во-первых, это слиш-



**ПОКРОВСКИЙ БАНК
СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК**

ком дорого для меня; во-вторых, я боюсь, что, сохраняя клетки, я как бы предвещаю беду или заболевание у моего будущего ребенка («наговариваю вперед»).

И вот настал тот долгожданный день, когда я увидела две полоски на своем тесте. И знаете, какая мысль первая пришла мне тогда в голову? Я обязательно должна сохранить клетки своего малыша! Я просто обязана создать страховку на будущее для него и для себя, чтобы видеть, как он идет в школу, как поступает в институт, как выходит замуж или женится (я тогда еще не знала пол).

Затем встал вопрос денег, но как это и бывает в поговорках: «Будет ребенок — будут и деньги». Я потратила на сохранение свои «декретные». Эта сумма перестает казаться вообще какой-либо значимой, когда ты понимаешь, чего она может стоить в дальнейшем. Очень не хочется проговаривать вслух все болезни, при которых клетки могут, не дай бог, пригодиться моему малышу, о них вы можете найти информацию на сайте, посмотреть видеоролик в группе и найти тысячи статей в интернете. Но самое главное — я очень надеюсь, что клетки моего ребенка никогда ему не пригодятся, и он будет расти здоровым, а моего здоровья хватит вырастить его и поднять, но если знаешь, где подстелить соломку, то лучше ее все-таки подстелить. Моя мама всегда мне говорила: «Береженого Бог бережет!»

Будьте здоровы, будущие мамочки и ваши детки! Со мной рядом сопит мое сокровище, и ничего дороже в жизни нет!

Профессиональная сфера интересов доктора Черненко — здоровый образ жизни. Эта тематика для Елены Андреевны не дань модному течению, а жизненное кредо. Елена Андреевна с детства занимается танцами, плаванием и имеет черный пояс по тхэквондо (1 дан).



Заготовка и хранение стволовых клеток пуповинной крови и пупочного канатика

*Сохраните то,
что спасет завтра жизнь*

(812) 336-50-02

www.stemcellbank.spb.ru

БАРСУЧИЙ ЖИР

Ирина Марковна
Корсунская,
врач-дерматолог,
профессор,
доктор медицинских наук,
заведующая лабораторией
физико-химических и гене-
тических основ дерматоло-
гии Центра теоретических
проблем физико-химиче-
ской фармакологии РАН



О лечении барсучьим жиром в народной медицине известно давно, более 200 лет. Входящие в его состав витамины и полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) оказывают положительный эффект на динамику простудных проявлений.

Такой компонент барсучьего жира, как омега-3, превосходно стимулирует иммунитет. Полиненасыщенные жирные кислоты не только составляют основу мембраны клеток иммунной системы, но и являются исходным материалом для синтеза гормоноподобных веществ эйкозаноидов, которые дают команду лейкоцитам срочно мигрировать к очагу воспаления.

Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 повышают активность Т-клеток и макрофагов, а также стимулируют синтез простагландинов — веществ, обладающих противовоспалительным действием. Таким образом, омега-3 защищает дыхательные пути от инфекций.

При бронхиальной астме и хронических obstructивных заболеваниях легких омега-3 ПНЖК благодаря конкурентным отношениям с арахидоновой кислотой (повышение продукции простагландинов, торможение активности

провоспалительных лейкотриенов) оказывают бронходилатирующий эффект, уменьшают отек слизистой, способствуют разжижению и лучшему отхождению мокроты.

Под влиянием омега-3 ПНЖК отмечается снижение синтеза противовоспалительных цитокинов, происходит активация протеинкиназы С, образуются эйкозаноиды альтернативного семейства.

Витамин В6 (пиридоксин) способствует восстановлению нервных окончаний в слизистой оболочке дыхательных путей, что уменьшает время проявления простудных симптомов — першение в горле, кашель.

Витамин А (ретинол) — необходимый элемент для регенерации и восстановления поврежденных при простуде эпителиальных клеток. Его применение повышает барьерные функции слизистых, увеличивает активность лейкоцитов.

Витамин Е (токоферол) обладает мощными антиоксидантными свойствами и цитопротекцией (защита клеток от повреждения), стимулирует работу иммунной системы.

Кроме того, стоит отметить, что барсучий жир обладает разогревающим эффектом за счет входящего в его состав витамина В12, усиливающего кровообращение. Особенно эффективны компрессы с барсучьим жиром при длительном сухом и спастическом кашле. Барсучий жир благодаря своему натуральному составу не раздражает кожу, что важно при его применении при простуде у детей.

Таким образом, барсучий жир может быть рекомендован для применения в качестве средства для растирания или компрессом для облегчения дыхания при простудных и бронхолегочных заболеваниях, в том числе и у детей.

«В зимнее время года мы обязаны позаботиться о здоровье наших малышей, именно поэтому следует использовать продукцию Dr.Vera. Эта уникальная линейка для профилактики и лечения простудных заболеваний для взрослых и детей. В состав входят только натуральные, природные компоненты на основе масел и трав. Особо хочется рассказать о композиции эфирных масел «Дыхание», в их состав входят: масло эвкалипта, пихты, мяты, чайного дерева, можжевельника. Эти вещества обладают противовирусными, бактерицидными и противовоспалительными свойствами. При постоянном применении у детей улучшается дыхание и облегчается сухой кашель, уходит мокрота, также увлажняется слизистая оболочка носа и снимается заложенность носа при насморке, снижает-

ся риск развития простудных заболеваний. Также можно использовать как средство для дезинфекции комнаты больного. В линейку продукции Dr.Vera входит: растирка для тела с эвкалиптом и анисом при простуде, бальзам разогревающий «Барсучий жир», свечи восковые ушные из пчелиного воска, спрей для орошения рта «Эвкалипт» и др.»

Алина Романовна Карпова,
врач-педиатр
детского медицинского
центра «Родник»



Уверенное средство от Dr. Vera в сезон простуд!



Dr. Vera

100% ХИТЫ
НАТУРОМЕДИЦИНЫ

www.asoyuz.com

Натуральные природные средства. Малышам в сезон простуд!

Созданы реальной мамой-педиатром, сторонником натуротерапии.

- Бальзам разогревающий «Барсучий жир» 100% Dr.Vera
 - Растирка для тела с эвкалиптом и анисом при простуде Dr.Vera
- Спрашивайте в аптеках города.

реклама

«ХИТрюшки»

ЯРКИЕ ЗВЕЗДЫ БОЛЬШОЙ СТРАНЫ

ПОЙТЕ ВМЕСТЕ С НАМИ

По традиции в Новый год концертные площадки устраивают звездные концерты, ТВ и радио приглашают популярных артистов на эфиры, а журнал «Эрудит» в новогодний выпуск пригласил петербуржцев, которых любят, знают и ждут на всех концертных площадках нашей страны. Они настоящие звезды детской эстрады. Хотя почему только детской? Ведь они с легкостью поднимают на ноги десяти тысячные залы, исполняют как детские песни, так и сложнейшие классические арии, работают с известными артистами, снимаются на телевидении, дают порою по несколько концертов в день. В их графике практически нет свободных дат. Интервью с ними было запланировано сначала на май, потом на сентябрь, октябрь, ноябрь... Но встретиться удалось лишь в декабре. Днем у ребят была сводная репетиция перед «Легендами Ретро-ФМ», потом концерт, а потом они приехали к нам в студию, ровно на час, чтобы сфотографироваться и дать интервью. Да, вы совершенно правы, речь идет о наших любимых «ХИТрюшках», детях, поющих ХИТы, – настоящих музыкальных человечках. Они удивительно скромны, воспитанны и доброжелательны. Ну а главное достоинство этого коллектива, с моей точки зрения, в том, что он по-настоящему семейный. Я неоднократно наблюдала за работой этой команды и на больших концертах, и на съемках. И везде вокруг них добрая аура сплоченности. Дети, педагоги, мамы, бабушки – все друи за друга горой. Отсутствует эта неприятная звездная болезнь, зато присутствует настоящая любовь к детскому творчеству, хороший русскоязычный репертуар и настоящие творческие эксперименты. Сегодня мы спросили у «ХИТрюшек», каким был для них 2015 год, чего они ждут от 2016 года. И юные звезды оставили добрые новогодние пожелания нашим читателям.



ХИТроЛи: Самое яркое событие 2015 года – съемки «ХИТрюшек» на телеканале «Карусель» и запись песни специально для «Карусели». ХИТроЛи вас поздравляет и здоровья всем желает! Чтобы в Год Мартышки и девочек, и мальчишки и на завтрак, и в обед ели б множество конфет!

ХИТроМузыка: Совсем недавно мы открыли «Легенды Ретро-ФМ» в Ледовом дворце! Меня это очень впечатлило. Нам аплодировали 11 тысяч человек! Поздравляю всех с Новым годом и Рождеством и желаю всем яркого счастливого детства! Пойте, танцуйте, радуйтесь жизни!



ХИТроТома: Самое интересное в этом году — съемки клипа совместно с Оксаной Федоровой, Алисой Гребеншиковой и Максимом МАДО Домниним. Мы посвятили его всем мамам. Всех читателей «Эрудита» поздравляю и желаю успевать все на свете! Учитесь на отлично, отдыхайте и веселитесь от души и пойте вместе с «ХИТрюшками»!

ХИТроДа: В этом году мы пели вместе с Викторией Цыгановой. У нее очень красивый голос, и она нас очень поддерживала. В Новом году желаю всем взрослым почаще находить время для своих детей, а ребятам желаю радовать своих родителей, дедушек и бабушек отличным поведением и успехами!

Сейчас, как и в любом творческом коллективе, у «ХИТрюшек» середина сезона, который начался с участия в большом шоу Estel в ТЮЗе, затем был сольный концерт в «Колизее», выступления и съемки в Москве. А сейчас готовятся к выпуску два новых интереснейших проекта, и не исключено, что они дадут нам посмотреть на детское творчество совсем другими глазами. А параллельно в «ХИТрюшках» готовятся сольные проекты. Ребята растут и развиваются не только в группе, но и самостоятельно. К работе над репертуаром привлекаются лучшие авторы, саунд-продюсеры и звукозаписывающие студии. Все большее внимание уделяется качеству звучания, используются живые инструменты. Репетируют в «ХИТрюшках» и малыши от полутора лет. Это настоящая кузница кадров будущих артистов. Между прочим, сейчас в основном концертном составе есть солисты, которые пришли в «ХИТрюшки» именно в малышковы группы вместе с мамами. (см. продолжение на след. странице)



ХИТроЛастик: В «ХИТрюшках» есть добрая традиция: 31 декабря мы выступаем с нашей любимой группой «Поющие гитары». Мы хоть и маленькие, но настоящие артисты. Поэтому в канун Нового года мы не отдыхаем, а много выступаем и радуем людей! И еще в этом году я записала свою первую сольную песню, посвященную моему любимому папе! А написала ее моя мама! Желаю всем ребятам верных веселых друзей, отличного настроения и самых лучших подарков!

ХИТроДаня: Мне очень понравилось записываться для Цирка на Фонтанке. Там очень красиво и замечательные творческие интересные люди. Я желаю всем волшебного Нового года! Пусть желание каждого ребенка на свете исполнит Дед Мороз! А «ХИТрюшки» будут петь самые лучшие песни для вас!

.....

Два раза в год, в сентябре и январе, «ХИТрюшки» открывают свои двери для ребят, желающих стать частью команды музыкальных человечков. Приходите, вам всегда будут рады! Запись на январское прослушивание (от 1,6 года до 14 лет) и по вопросам организации концертов: **+7 (921) 413-84-72**
«ХИТрюшки» в интернете:
www.hitrushki.ru, vk.com/hitrushki



ХИТроФва: В этом году у нас было два сольных концерта — в Театре эстрады и в «Колизее». Мы много работали, и получилось очень хорошо! К нам в гости прискали «Поющие гитары», Максим МАДО Домнин, известный военный дирижер Игорь Володько, Светлана Зорина. Хочу пожелать «ХИТрюшкам» новых ХИТов, ХИТроПобед, ХИТроДрузей и большого ХИТрюшачьего счастья!

ХИТроКсю: Самое яркое событие для меня впереди. Я с нетерпением жду начала съемок нового проекта, в котором все мы будем участвовать. А вообще, каждая репетиция в «ХИТрюшках» — для меня событие. Ведь это встреча друзей, работа с любимыми педагогами и возможность побыть вместе с родителями, которые всегда рядом! Желаю всем-всем верить в себя, в свои силы, не бояться идти вперед и добиваться поставленных целей!



ХИТроРус: В этом году я солировал в грандиозном шоу совместно с группой Spase и «Лагуной». Это было действительно шоу мирового уровня. Поздравляю всех с Новым годом! Желаю, чтобы 2016 год был добрым и ПОХИТрюшачьи веселым!

ХИТроАлька: Самое яркое событие для меня — это «ХИТрюшки». Именно в этом году я поступила в наш дружный, творческий и самый лучший в мире коллектив! Мы одна семья! Я поздравляю всех с наступающим Новым годом! Желаю, чтобы все желания сбывались, чтобы этот год был для вас незабываемым и чтобы во всех событиях вы искали хорошее! Приходите к нам в «ХИТрюшки» — будем творить вместе!

Текст: Валентина Паченцева
Фото: Александра Алекса



ПЕТЕРБУРГСКИЕ ПОЛИТИКИ БИЗНЕС И ПОЛИТИКА! СИНТЕЗ ИЛИ ОКСЮМОРОН!

Сегодня у нас в гостях депутат Законодательного Собрания по Центральному району Санкт-Петербурга – Сергей Владимирович Шатуновский! Интересный мужчина и успешный бизнесмен; он опровергает все стереотипные представления о том, что депутаты – скучные и хмурые люди! О бизнесе и политике, о том, что первично и как взаимосвязано, об экономической ситуации в России, а также о том, какие политические психотипы существуют и как сложна работа депутата, мы беседуем сегодня с представителем от фракции «Единая Россия» – Сергеем Шатуновским!

Вы давно считаетесь одним из самых богатых парламентариев Петербурга. Как произошло ваше вхождение в бизнес?

Это произошло в 90-е годы. Сама атмосфера этого времени стимулировала людей к деятельности, и я отправился работать в один из частных банков с целью научиться работать в

системе. Это был примерно 93-й год. Начинать обычным клерком, а впоследствии возглавил отдел в банке, который занимался буквально всем: выпуском векселей (дизайн которых я сам и разрабатывал), кредитованием, привлечением и размещением средств и т.д. Ситуация редкая, ведь сейчас в банках на каждое на-

правление выделено соответствующее подразделение. А тогда у нас один отдел все в себе совмещал, что и дало мне возможность получить такой большой опыт: как профессиональный и финансовый, так и опыт человеческих взаимоотношений. Будучи руководителем отдела, я должен был налаживать отношения с коллегами по цеху и из других банков. Кстати, коммуникации прошли успешно, и мы до сих пор все дружим и общаемся.

Какое бизнес-направление вы оцениваете как наиболее перспективное в условиях сегодняшней ситуации: недвижимость, трейдинг, биржевые активы?..

На данный момент, делая небольшой экскурс в экономику, могу сказать, что не оцениваю ситуацию в финансовом секторе нашей страны как критическую, она достаточно рабочая. А если брать макроэкономические показатели нашей страны, то, я бы даже сказал, неплохая. Все международные финансовые организации оценивают состояние России как стабильное. Будучи также советником компании, которая находится под управлением Центробанка и занимается лицензированным управлением активов, я мониторию показатели и вижу, что российские ценные бумаги даже после событий в Турции не просели. Основная просадка произошла до событий на Майдане. Сейчас видно, что рынок в целом не просел вообще, что говорит о том, что финансовая ситуация довольно надежна. Спрос на облигации в некоторых банках даже превышает предложение. Это что касается экономики. Если говорить о недвижимости, то, с одной стороны, этот рынок в России востребован более, чем в других каких-то регионах. Хотя бы потому, что у нас наблюдается дефицит квадратных метров, сама их норма на человека у нас в стране не выполнена. А в тех местах, где есть работа, популяция и бизнес, который ее обслуживает, недвижимость всегда будет ценна. Что касается конкретного совета по вложению средств, то

если бы кто-то знал ответ на это вопрос, то в то волшебное место стояла бы очередь.

Ни для кого не секрет что вы владели роддомом на Фурштатской. Как вам пришла в голову идея создать именно этот бизнес?

Все произошло довольно случайно. Мы активно работали на округе в Центральном районе, там же и существовал роддом, но разваливался. В связи с этим к нам пришел его трудовой коллектив с просьбой взять «под крыло». Роддом находился в собственности у работников, у которых не было ни ресурсов, ни менеджмента, чтобы привести его в должный вид. Ответив на их запрос, мы провели полную реконструкцию





и оснащение этого объекта. На данный момент роддом на Фурштатской считается одним из лучших роддомов Петербурга: надстроен еще один этаж, завезено самое современное оборудование. Учреждение работает со всеми формами ДМС и ОМС.

Вы вели реконструкцию статусных ивентовых площадок в центре Петербурга — дома Кочубея и особняка Нейдгарта. Какого типа мероприятия там проводятся?

Там проводится много мероприятий. Основное направление — это свадьбы, конечно, так как рядом расположен дворец бракосочетания и сама локация обязывает. Также провожу там мероприятия для общественности: встречи ветеранов, инвалидов, молодых мам и т.д.

Помогает ли ваш опыт предпринимательства в политике? Каким образом?

Под моим руководством находилось несколько компаний, и одновременно я был главой муниципального образования — закон это

позволяет. Когда же поступило предложение баллотироваться в депутаты от партии, я им воспользовался, и прежде всего для получения определенного опыта человеческих взаимоотношений. Опыт оказался достаточно интересным, так как в депутатском корпусе я столкнулся с абсолютно другой спецификой мышления, иным восприятием психологии человека, и я точно могу сказать, что бизнесмен и политик — это два разных психотипа. У каждого есть какой-то талант: кто-то хорошо танцует, или пишет стихи, или обладает музыкальным слухом, например. Аналогичная ситуация и с человеческим развитием: кто-то хорошо говорит, кто-то обладает даром убеждения. Но редко у кого все получается одновременно. Вот и в политике так же. Наблюдая за происходящим в Законодательном Собрании, могу сказать, что там собрались достаточно разносторонне развитые и очень интересные люди, у каждого есть свой талант.

Представители каких социальных и профессиональных областей преобладают в политике?

Здесь собрались представители абсолютно разных профессий, как ни странно. Есть журналисты, есть преподаватели. Замечу, что в правительстве очень много людей, которые отслужили в армии. Причина, мне кажется, в том, что людей, которые могут работать в системе, вписываться в нее, а также обладать выдержкой и психической надежностью, не так уж много в целом, и подобных кандидатов готовит только армия и сопутствующие структуры.

Есть, конечно, и медийные одиозные персоналии. Но надо понимать, что депутатская медийность — это тоже труд. Нужно не только хотеть находиться в этом поле, но и уметь вести себя определенном образом: правильно реаги-

Группа компаний «Эрудит» и журнал «Эрудит СПб» благодарит Сергея Владимировича за поддержку и содействие в организации городского детского мероприятия — королевской Елки «Рождество в кругу друзей» и за помощь в организации специального новогоднего события для подопечных благотворительного фонда «Дети ждут».



ровать на общественный резонанс, а порой и негатив. Эти все умения и навыки поведенческих реакций нарабатываются годами. Поэтому весь наш депутатский корпус — это люди, безусловно, талантливые.

Как проходит ваш обычный рабочий день?

В планировании своего дня я ориентируюсь на важность дел, порой очень много всего наваливается, и тут главное — грамотно расставить приоритеты. По молодости я не знал за что хвататься, но с опытом, конечно, приходит понимание, как отделить «зерна от плевел». Я ранжирую свой день в зависимости от важности мероприятий. Изначально делю все задачи на обязательные и необязательные, а затем по степени необходимости. Конечно, есть и личные какие-то моменты для душевного комфорта, и порой уступаешь в их пользу, хотя лучше бы этого не делать.

Что вам, как депутату, удалось сделать за прошедший год?

Было много законопроектов, в том числе подписанных губернатором, например закон о снижении налоговой нагрузки. А также об эффективности развития социальной рекламы в Санкт-Петербурге, о более эффективном использовании коммерческих помещений, о коммерциализации парковочных зон в центре города и многое другое. Сейчас я работаю над проектом по реализации кладбища для домашних животных. И дело не только в эмоциональном факторе, но и в дороговизне осуществления этой процедуры на сегодняшний день.

Ваше любимое место в Петербурге?

Центральный район, улица Фурштатская.

Работа занимает весь ваш день или остается время на хобби?

Работа является моим хобби, объясню почему!





Вот обычный человек, приходя домой, полностью отключается от работы и может погрузиться в семью, собственник же предприятия или руководитель высшего звена такой роскоши себе позволить не может, ведь в голове постоянно крутятся рабочие схемы и идеи. Хорошо, когда есть достойный профессиональный заместитель, способный что-то посоветовать и самостоятельно решить, но зачастую такого человека найти довольно сложно. Руководитель вынужден постоянно размышлять. Все дается великим трудом и упорством, и стоит только немного расслабиться, как тут же возникает риск все потерять. Кстати, наиболее амбициозные и успешные люди намного более доступны, так как умеют контролировать свои амбиции и ставить себя в рамки.

С какими вопросами к вам чаще всего обращаются граждане?

В большинстве случаев это жилищный вопрос и условия проживания, коммунальные мо-

менты (ремонт, реставрация). В соответствии с программой президента я курирую вопрос расселения коммунальных площадей и выделения бюджетных квартир. Многим ветеранам удалось улучшить жилищные условия. В целом я искренне считаю, что далеко не все наши горожане в силах заработать себе на жилье, и государство, безусловно, должно поддерживать подобные категории граждан.

Решили уже, где будете праздновать Новый год?

Дома, с семьей. Это тот редкий праздник, который все же обязывает и дает возможность побыть с любимыми.

Ваше пожелание нашим читателям в новом году?

Здоровья, любви в семье и в завершение — финансового благополучия!

Текст — Валентина Паченцева, Мария Калашникова, фото — Катя Миронова

НОВОЕ ТЕЛО В НОВОМ ГОДУ

В прошлом номере журнала мы разговаривали с уникальным специалистом — психофизиологом, экспертом по коррекции веса и омоложению Федором Борисовичем Андержановым. Этот человек творит чудеса, преображая каждого, кому повезло с ним встретиться. И, конечно, он знает все про то, как жить в праздники, чтобы не только отдохнуть, но и победить лишний вес. Мы спросили у него, как провести новогодние праздники, чтобы не только отдохнуть, но и подготовить тело к грядущей весне.



Федор Борисович, начнем с главного: как правильно подготовиться к Новому году, чтобы выглядеть потрясающе?

Я думаю, что важно не впадать в панику перед праздником. В новогоднюю ночь, конечно, каждая женщина хочет быть особенно красивой. И многие начинают в спешке пробовать какие-то модные, «самые эффективные» диеты, чтобы надеть платье на размер-два меньше... Но что такое диета, если мы имеем в виду кратковременное ограничение калорийности пищи? В течение 7-10 дней почти все диеты

выгоняют из организма лишнюю жидкость и часть мышечной массы. Мышечной, а не жировой! При этом любой нормальный человек, севший на диету (особенно если она предполагает множественные ограничения), с нетерпением ожидает чего? Естественно, того дня, когда диета наконец закончится и можно будет пастись до отвала. Это же совершенно бессмысленно: неделю или больше держаться на силе воли, не позволять себе тех или иных продуктов — ради чего? Ради того, чтобы все с таким трудом сброшенные килограммы вернулись почти немедленно! Я уж не говорю о том, что две-три таких жестких диеты блокируют нормальный обмен веществ и другие физиологические процессы, вес все время будет увеличиваться (а не уменьшаться!), даже если вы начнете буквально голодать. То есть этот путь и неэффективен, и не ведет к здоровью. И, кроме того, очень важно, что диета — это большой стресс для человека, особенно перед Новым годом, за которым следует десять выходных. Что будет делать женщина, голодавшая перед Новым годом? Правильно — есть! Есть все без разбора, потому что такой уровень стресса требует большого количества энергии для восстановления. И мы опять в результате получим лишний вес, да вдобавок будем усталыми и раздраженными. Зачем?

Так что же вы предлагаете? Как встретить и провести праздник, чтобы и весело было, и самой быть энергичной, и при этом не поправиться?

Вопрос одновременно простой и сложный. Начнем с того, как мы представляем себе праздник. Если это повод есть целыми днями салаты с майонезом, запивая шампанским с тортом, то похудеть, наверное, вряд ли получится. Но и голодать, разумеется, не нужно! Я вообще против голодания. А вы проведите прекрасную новогоднюю неделю и вкусно, и с пользой! Приготовьте вкусную еду! Только немного пересмотрите свое понимание «вкусного». Что будет, если заправить традиционный салат не майонезом, а кисло-сладким соусом (используйте сладкую дижонскую горчицу и апельсиновый сок)? Уверю вас, и семья, и гости будут в восторге! Из алкоголя отдай-

те предпочтение красному сухому вину: в нем мало сахара, зато много полезных микроэлементов (магния, железа, рубидия) и биологически активных веществ (флавоноидов, полифенолов и так далее). И пусть на вашем столе будет много зелени! Зелень — универсальный источник витаминов, на ее основе можно приготовить великое множество разнообразных салатов. Экспериментируйте, ищите новые вкусовые сочетания, открывайте для себя новые вкусы! Это интересно — и вы сами заметите, как похудеете.

Федор Борисович, наш с вами совместный проект — групповой тренинг похудения «Твое идеальное тело» стартует совсем скоро, в феврале. Что вы можете пообещать нашим будущим участницам?

Дорогие мои, нас ждет прекрасное время! За три месяца мы фактически начнем новую

ЭКСПРЕСС-ПРОГРАММА РАЗГРУЗОЧНОГО ПИТАНИЯ

Идеальное выполнение рекомендаций гарантирует вам минус 2-3 кг.

Общие рекомендации на все три дня программы:

- питаться следует часто, в день не менее 6 приемов пищи (небольшими порциями);
- не допускаем чувства голода. Если голод возникает, сразу пьем нежирный кефир, маленькими глотками и лучше всего комнатной температуры. Перед сном в обязательном порядке выпиваем стакан нежирного кефира или теплое фиточай, воды;

- полностью исключаем соль и сахар. Ради эксперимента можно потерпеть, правда?

Основные продукты на эти три дня (не забудьте купить заранее и положить в холодильник):

- 1%-й кисломолочный продукт — кефир, ацидофилин, бифидок, биобаланс (на выбор), 0%-й натуральный йогурт (без сахара и добавок);
- 0%-й творог;
- куриная грудка, филе индейки, постная говядина (на выбор);
- яичный белок (без желтка);
- рыба белых сортов, нежирная, морепродукты (на выбор);

- овощи — капуста (белокачанная, китайская, цветная, брокколи), огурцы, томаты, сладкий перец, редис, редька, репа, кабачки, баклажаны, листовая салат, салат «Ромейн», салат «Айсберг», кресс-салат, руккола, сельдерей (корень, стебель), ревень, лук репчатый, лук-порей, зеленый лук, морковь, чеснок, свекла, щавель, любая зелень, свежие, тушеные, запеченные, гриль, в виде супа-пюре, сока. В салат можно добавить 0,5 ложки растительного масла холодного отжима.

Фрукты: яблоко кислое, киви, ананас, гранат, лимон, лайм, грейпфрут, помело, клюква,

жизнь! Мы научимся готовить быстро, просто, вкусно, есть с удовольствием и будем худеть в буквальном смысле от еды! Это действительно так: чтобы похудеть, надо есть! Есть хорошую, качественную пищу, и мы узнаем, из чего ее приготовить. Мы все вместе прочувствуем, что движение равно жизни, мы преодолеем сидячий образ жизни, свойственный большинству из нас, и это не будет в тягость, не отнимет много времени. Я раскрою пару «секретных» техник дыхания, которые позволяют похудеть в несколько раз быстрее. В конце мы оглянемся назад и поймем, как далеко мы ушли от себя прежних за очень короткое время и как счастливо, оказывается, можно жить. Я с нетерпением жду начала тренинга! И, конечно, я желаю и читателям журнала, и моему любимому «Эрудиту» необыкновенно радостного, насыщенного добрыми эмоциями и теплом близких

праздника Нового года! Пусть сбудутся ваши мечты! А похудеть я вам помогу!

От редакции

Дорогие читательницы!

Мы хотим, чтобы вы встретили весну самыми красивыми! Специально для вас 30%-я скидка на тренинг «Твое идеальное тело» под руководством Федора Борисовича Андержанова. Запись на тренинг и информация по телефону +7 (921) 976-20-63 или в группе «ВКонтакте» vk.com/fb.club. Торопитесь! Записавшихся до Нового года ждет сюрприз!

черника, брусника, смородина, крыжовник — свежие, запеченные, в виде сока, морса. Вода (не менее 1,5 литров в день); чай, фиточай, кофе, (на выбор).

Если вы будете внимательно придерживаться этих рекомендаций, то будете отлично себя чувствовать и убедитесь, что ваш организм давно хотел немного отдохнуть от той пищи, которой вы кормите его каждый день. Конечно, это будет стресс для вашего тела. Но это тщательно рассчитанный и выверенный, грамотно подобранный пищевой стресс, который позволит вам запустить процесс похудения. Пробуйте!

Меню первого дня

(составляем с учетом своих вкусов, но выбираем продукты и блюда только из предложенных)

ЗАВТРАК:

- или омлет (припущенные томаты + белок 2-3 яиц);
- или овсянка на воде (100-150 г + 0,5 ст.л. растительного масла);
- или мюсли на воде (100-150 г + 0,5 ст.л. растительного масла);
- яблоко зеленое (печеное);
- кофе или чай без сахара.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- кисломолочный продукт (150-200 мл);
- киви или грейпфрут;
- зеленый чай.

ОБЕД:

- или белая рыба (камбала, пикша, щука, судак, треска 100-200 г) + овощи гриль;
- или говядина 100-200 г отварная + гречка 100-150 г + салат овощной;
- или говяжья печень (100-200 г), тушенная с овощами;
- или куриная грудка (филе индейки) + овощной суп;
- сок или морс на выбор.

ПОЛДНИК:

- или творог 0% (100-200 г) с кусочками ананаса или ягод;
- или творожная запеканка 100-150 г;
- чай или фиточай.

УЖИН:

- или кальмар (150 г), фар-



шированный тушеными овощами;

- или морепродукты (150-200 г) с овощами;
- сок, морс.

ПЕРЕД СНОМ:

- кисломолочный продукт 1% (150-200 мл).

В течение дня пить не менее 1,5 литров воды — чистой, негазированной.

Меню второго дня:

- овощи и фрукты из списка в любом виде, без соли и сахара;
- яичный белок (2-3 штуки), отварной или омлет;
- куриный бульон с овощами;
- отварной кальмар с овощами;

- кисломолочный продукт до 0,7 л;
- кофе, чай, фиточай;
- вода не менее 1,5 л.

Разделить на шесть приемов пищи.

Меню третьего дня:

- овощи и фрукты из списка в любом виде, без соли и сахара;
- кисломолочный продукт до 0,7 л;
- кофе, чай, фиточай на выбор;
- вода не менее 1,5 л.

Разделить на шесть приемов пищи.

КАК ПРИМЕНЯТЬ ПРОГРАММУ

- 1-й день — взвешиваемся утром, перед едой, записываем результат. Питаемся по меню первого дня.
 - 2-й день — не взвешиваемся! Питаемся по меню второго дня.
 - 3-й день — не взвешиваемся! Питаемся по меню третьего дня.
 - 4-й день — взвешиваемся утром, перед едой. Записываем результат и надеваем новое платье!
- ВАЖНО:** программа рассчитана только на три дня, повторять их подряд нельзя.

ПЕРВАЯ ИЗ ЛУЧШИХ

Сегодня нам посчастливилось встретиться с женщиной, которая умеет удивлять. Одна из самых известных и титулованных телеведущих России, обладательница ТЭФИ и руководитель нескольких авторских программ Ника Стрижак на заре карьеры и не думала о том, какой интересный, звездный и тернистый путь ждет ее на телевидении. Подготовка эфиров программы «Главное» на Пятом канале, съемки документальных фильмов, профессиональные конкурсы, семья — глядя на эту хрупкую красивую женщину, не понимаешь, как она может осилить такой колоссальный объем работы.

Как успеть все и объять необъятное? Кем станет сын Никита в будущем? И почему муж с таким пониманием относится к популярности супруги? Любимица российских зрителей нашла в своем плотном графике время, чтобы поделиться секретами успешной карьеры и счастливой жизни с нашими читателями.

Текст: Надежда Ильина, Мария Калашникова

Расскажите, пожалуйста, про ваше детство, в какой семье вы выросли?

У меня была большая семья — мама, нас трое

в семье, я — самая маленькая, у меня еще есть сестра и старший брат, бабушка. Мама всегда говорила, что учиться надо хорошо, тогда что-то еще хорошее у тебя будет. Было очень весело, мы всегда чем-то занимались. «Драмружок,



кружок по фото, мне еще и петь охота» — это мой стишок. Я всю жизнь возмущаюсь последними строчками, потому что там написано: «Выбирай себе, дружок, один какой-нибудь кружок». Я всегда говорила, что это вообще неправда, можно заниматься в двадцати кружках, и это очень здорово. Неизвестно, когда тебе что пригодится.

Всегда дома у нас было много людей, друзья брата и сестры всегда были общие, я привыкла жить среди взрослых людей и общаться со взрослыми людьми. Вот такое замечательное детство.

Скажите, вы начинали на Ленинградском радио, в газете «Смена», а путь на телевидение — какой он был?

Я совершенно не хотела быть ведущей и работать на телевидении. Мысли даже такой не было. Мои друзья из консерватории делали большую программу, они писали заявку, они как-то пробили на телевидение дорогу. В программе был спор студентов с музыкантами и профессурой о судьбах музыки. Но тогда, вы знаете, телевидение было другое, и такие программы вполне были успешны.

А поскольку я была для них первый и последний журналист, которого они вообще знали, они меня попросили ее провести. Почему я на это согласилась? Мне было интересно попробовать. А я тоже начинала только писать, может, я написала тогда пять статей — самая заря журналистского пути. Но им я, наверное, уже казалась большим профессионалом.

Нельзя мечтать быть ведущей, можно хотеть сделать что-то, рассказать о чем-то. А будешь ли ты в этом проекте ведущей, автором или кассеты станешь подносить — это уже второй вопрос.

Начинала я с музыкальных программ, потом меня в «Телекурьер» приглашали, какие-то сюжеты делала в молодежной редакции, набиралась опыта. Но знаете, чем мне не нравилась работа на телевидении? Мне не нравилась кол-

лективная ответственность. Мне не нравилось, что я думаю так, режиссер думает так, оператор снял вот так, на монтаже потом как-то так, а потом ты получаешь результат и тебе кажется, что ты себе представлял все это совершенно иначе. Это я с годами поняла, как интересно и здорово, когда много людей, талантливых единомышленников, создают одну программу.

А тогда я очень любила радио, потому что там есть только звук, текст и голос. Мне нравилась чистота этого жанра. И меня очень устраивала газета, потому что ты сам пишешь материал, его продумываешь, выставляешь, но и отвечаешь тоже только сам — своим именем под статьей.

Мой путь на телевидении — редкий случай. Конечно, смешно об этом рассказывать, но меня уговаривали, и только тогда я сказала: «Давайте я приду, если я буду делать собственную авторскую программу». Представляете, наглость какая была? Собственную авторскую



программу! Но так и случилось — я пришла со своей заявкой, и так у нас появилась программа «Наобум», ток-шоу со звездами кино, театра, музыки, которое выходило по субботам в полдень. И, кстати, за 10 лет стало очень успешным.

Почему я выбрала журналистику? Сама не знаю. Я окончила филфак с красным дипломом и уже писала, работала в «Смене», у меня была дилемма: либо остаться в журналистике, либо заниматься серьезной наукой, пойти в Пушкинский дом, например, и всю жизнь заниматься серьезным делом среди каких-то фолиантов, что, конечно, весомее по сравнению с журналистикой. Потому что наука — это наука, и ничего ты с этим не сделаешь. Но, очевидно, желание быть с людьми, быть в гуще каких-то событий, оно перевесило.

Журналистика — это влюбленность, случайность, призвание или осознанный выбор?

Чистая случайность. Я никогда не хотела зани-

маться журналистикой. Я не знаю, правда, не знаю, почему я вообще написала первую статью. Я очень хорошо помню, как я написала ее и о чем она была. Это была небольшая рецензия на премьеру Юрия Темирканова «Евгений Онегин» в Кировском театре. Она мне очень понравилась, и я, вероятно, захотела этим с кем-то поделиться. Так я написала первую статью.

Мы общаемся с Темиркановым много лет, я его очень люблю, не раз о нем писала, три года назад сняла большой документальный фильм для канала «Культура». Но только недавно ему сказала: «Юрий Хатуевич, в результате, получается, вы — мой крестный папа в профессии, хотя вы даже об этом не знаете, но именно благодаря вам я вообще начала писать».

Конечно, я не знала, что через много лет буду обсуждать проблемы социалки или позицию России в сирийском конфликте, что мои интересы выйдут за рамки только культуры. А сегодня это вообще трудная тема большой по-

литики. Просто надо идти за тем, что тебе интересно. Даже если не знаешь, куда придешь. Может, и никуда. Ну что ж, значит, не туда шла. И такое бывает.

У меня сын в 7-м классе. Сейчас уже надо понять (в первую очередь ему самому) — он пойдет в гуманитарную сферу или, поскольку он отличник и ему все хорошо дается, все-таки в математику. Я говорю: поскольку ты мальчик, тебе надо все-таки в математику идти, раз тебе дается. Потому что круг возможностей шире. Один мой друг, серьезный человек, бизнесмен, физик по образованию, как-то мне привел



Я люблю, когда вся семья собирается вместе за ужином.

слова своего профессора: «Поймите, что физик может потом круто изменить свою жизнь и начать писать романы, снимать кино, заниматься журналистикой, историей, открывать какие-нибудь золотые прииски, писать картины. Но никогда писатель, журналист и режиссер не станет физиком!» Я просто к чему говорю? Я, конечно, пытаюсь сейчас Никиту «просчитать», понять хотя бы направление его интересов. Важно выбрать такой путь, где шансов на интересное дело в жизни будет больше. Хотя выбор, конечно, только за ним.

Вы снимаете документальные фильмы, у вас есть роль в кино, вы проводите программы в филармонии, руководите редакцией и являетесь ведущей аналитической программы «Главное» на Пятом канале, вы прекрасная жена и мама. Наших читателей интересует только один вопрос: как вы все успеваете?

Ну, во-первых, я соединяю в себе непонятным образом два совершенно противоположных качества. С одной стороны, я страшно ленивая. Я так не люблю работать. Будь моя воля, я бы в кресле сидела перед телевизором и какие-нибудь мелодрамы смотрела, желательно со счастливым концом, с плохим концом мне не надо. Я бы путешествовала. Я не знаю, что бы я делала. Я бы ничего не делала. Но при этом я очень организованный человек. Я должна быть такой, потому что многое надо сделать, потому что от этого зависит работа очень многих людей. Я не могу их подвести. Мы одна команда. Что касается семьи: понимаете, в чем дело, у меня есть железное алиби. Я пришла на телевидение, когда уже была замужем. Мы с мужем познакомились в газете «Смена», у нас классический служебный роман. Он был директором, а я была звездой культурного отде-

ла (шучу, конечно). А поскольку телевидение только начиналось в моей жизни, я с ним советовалась, спрашивала, надо или не надо мне менять жизнь и идти туда работать. Более того, именно он меня убедил сделать этот шаг. Так что винить в моей заполошной жизни теперь некого. Но надо сказать, что семья привыкла к моему образу жизни и трудному расписанию. Думаю, будь я звездой балета, они бы тоже привыкли, что у меня всегда репетиции и диета. Я думаю, им эта жизнь нравится, — со мной ведь интересно.

Хотелось спросить про вашу конкурсную жизнь — Тэфи-2014, звание вице-мисс конкурса «Мисс Пресса», Гран-при конкурса «Золотое перо», победа во Всесоюзном семинаре журналистов и еще много наград и дипломов. Тэфи в истории Пятого канала вообще получена впервые именно вами и вашей программой «Открытая студия»?

Да, это первая награда ТЭФИ, полученная собственной программой Пятого канала. Конечно, мы хотели ее получить. Это самая влиятельная, престижная, да и красивая теленаграда в стране. Мне было важно, что ТЭФИ дали именно за «Открытую студию» — 10 лет хорошей работы, и программа хорошая, это важно для меня, для всех, кто ее делает, и для канала. Конкурсы заставляют волноваться, но они нужны. Меня часто приглашают в жюри. Участники — молодые журналисты, школьники. Есть дети, которые пишут очень академично, а есть те, кто понимает отличие школьного сочинения от журналистики, публицистики. Конечно, детям всегда обидно проигрывать. Но я всегда говорю, что не надо считать, что ты неудачник, что это конец твоим мечтам. Наоборот, ты не узнаешь свои силы, пока не попробуешь. Попробуй, ввяжись в бой! Не сиди на обочине. А вдруг все получится?

А подробности о конкурсе «Мисс Пресса»?

Про «Мисс Пресса» особая история, очень смешная. Я не считаю себя какой-то сумас-

Здорово, когда много людей, талантливых единомышленников создают одну программу.

шедшей красоткой. Но это был профессиональный конкурс, длину ног не измеряли. Конкурс был довольно сложный, надо было и писать, и сочинять, и импровизировать, и шутить почти как в КВН. Финал этого конкурса проходил в круизе по пяти странам. Никто в те времена никуда не ездил, и, конечно, именно поэтому попасть в финал всем очень хотелось. Победила тогда Ксения Рождественская (Катя Рождественская, ее старшая сестра, теперь известный фотограф). Помню, перед этим круизом, уже перед финалом, я приехала в Москву и заехала за Ксенией. А это был не просто дом — это был дом знаменитого поэта Роберта Рождественского. И вот пока она собирала вещи, мы с Робертом Ивановичем сидели в этой огромной квартире в каких-то старинных креслах из карельской березы и вели разговоры. Это были особые ощущения. А потом классик советской литературы посадил нас, девочек, в свои голубые «Жигули», отвез и погрузил в поезд.

Ника, как выглядит ваш семейный идеальный выходной? Если такой случается.

При моей работе идеальный семейный выходной выглядит так, чтобы я вообще не выходила из дома. Ты можешь, конечно, с друзьями встретиться, сходить с подружкой в театр, но больше хочется помолчать, никуда не ходить, не красить глаза, быть абсолютно анонимным домашним человеком, сидеть дома в шерстяных носочках.

А семейные традиции какие-то у вас есть, которые стараетесь соблюдать?

Поскольку у всех много дел, все живут по своему сложному расписанию — у сына школа и танцевальная студия, у мужа кафедра в уни-

верситете — традиции трещат по швам. Но я люблю, когда вся семья собирается вместе за ужином. Это время, когда все пришли, сели, обсудили день. Потому что и у меня такая была семья — эта включенность в проблемы друг друга очень нужна. Надо сохранять это. Мы с сестрой, например, не так часто встречаемся, как хотелось бы, но по телефону можем часа три проговорить ночью.

Смотрит ли сын ваши программы и фильмы? Как он относится к популярности мамы?

Он при этом вырос. Поскольку у него моя фамилия, он, наверное, привык, что на его имя реагируют. Передачи смотрит. Может фильм посмотреть, но не всегда внимательно, потому что темы очень сложные. Но всегда трогательно интересуется, что я делаю, кого снимаю, чем я занимаюсь. Он часто бывает в студии, прекрасно знает все. Никита никак не эксплуатирует мою популярность. Он очень иронично к этому относится — и правильно делает.

Поделитесь с нашими читателями какой-то мудростью или девизом, которые помогают вам в жизни?

Надо всегда отдавать отчет тому, что ты делаешь. Посеешь привычку — пожнешь характер. А что касается работы — надо просто делать свое дело. Когда ты достиг чего-то, чем больше ты работаешь, чем лучше получается — тем больше на тебе ответственности, и надо еще тщательнее подходить к своей работе. Очень трудно зарабатывать репутацию — профессиональную и человеческую. Потерять ее можно в один момент.

Ваши пожелания нашим читателям в новом году.

Я пожелаю, чтобы год был хороший. Я оптимист, я всегда говорю, что для меня стакан наполовину полон, а не наполовину пуст. Так вот, пусть ваш стакан будет не наполовину, а полным! Полным на все самое хорошее!



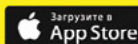
Наш водитель
заботлив, как родитель!



Детское кресло бесплатно

333-00-00

таксовичкоф.рф



Время подачи от 5 минут



Фиксированная цена



ФОТОГРАФ ЕКАТЕРИНА МИРОНОВА

Катя, здравствуйте, расскажите немного о себе, о вашем выборе профессии.

Фотография стала моей профессией не сразу. Долгое время я плыла по течению своей жизни, не задумываясь о том, что мне действительно интересно. Школа, университет, работа... фотография была лишь хобби, хотя сейчас, просматривая старые снимки, я удивляюсь, почему еще тогда это не переросло во что-то большее. А вот с рождением первого ребенка жизнь изменилась, появилось много хлопот, но появилось и время для того, чтобы посмотреть на себя со стороны. Как и многих мам, меня потянуло к творчеству, это удивительное наблюдение, но большинство женщин говорят о том, что стали вышивать, рисовать, лепить именно в период беременности и рождения ребенка. А для меня это стало временем еще большей увлеченностью фотографией, да и само по себе наличие маленького карапуза, такого очаровательного и меняющегося каж-

дый день, заставляет, мне кажется, всех мам не расставаться с фотоаппаратом или по крайней мере с камерой телефона. После рождения второго ребенка фотография уже прочно вошла в мою жизнь. Я очень много училась, много снимала, сначала это были только мои близкие, потом знакомые, а потом я увидела, что востребована, что людям нравится то, что я делаю. Я вдруг поняла, что это может быть не просто развлечением, но и профессией, позволяющей мне заниматься любимым делом, реализовать себя и при этом находить время для своих детей, не пропадая целыми днями в офисе. Сейчас я счастлива, что хоть и не сразу, но смогла найти то, что сделало мою жизнь интересной и наполненной событиями.

Как вы можете охарактеризовать стиль своей работы?

Мне сложно говорить именно о каком-то установленном стиле, скорее я в постоянном творческом поиске, стараюсь пробовать что-то новое,

расти и развиваться. Но есть некоторые принципы, которые уже сложились и которые определяют основное направление. Самое главное для меня — естественность, искренность. Почти как Стапиславский. Натянутые улыбки и надуманные позы — вот то, что, на мой взгляд, безнадежно портит любую фотографию. Я стараюсь поймать настоящую жизнь и счастлива, когда мне это удастся.

Огромная часть работы фотографа — это обработка фотографий, она весьма существенна по времени, но самое главное — она может кардинально повлиять на конечный результат, часто именно она определяет тот самый стиль, о котором мы говорим. Лично для меня удачная обработка — это обработка, который вы не видите, сколько бы трудоемкой она ни была. А вот рисование по канве фотографии, цифровую живопись стараюсь не использовать в своей работе.

Расскажите, как проходят ваши съемки?

Я уделяю очень большое внимание подготовке. Для меня крайне важно заранее знать, кто будет участвовать в съемке, где она будет проходить, как мои клиенты видят себе конечный результат. Часто прошу прислать мне фотографии, которые помогли бы настроиться на одну волну. С удовольствием помогаю с подбором одежды. Мелочей не бывает: чем больше времени потрачено перед съемкой — тем лучше будет ее результат.

Моя работа отличается непринужденностью, мне важно, чтобы всем участникам было комфортно. Съемка должна быть в первую очередь приятным времяпровождением, это позволяет мне сделать по-настоящему красивые фотографии, а моим героям глядя на них окунуться в чудесные воспоминания.

Каждую мою съемку условно можно разделить

на две части — создание классических портретов и так называемых жанровых картинок. На мой взгляд, и то и другое очень важно. Чаще всего люди приходят на съемку, чтобы получить красивые портреты, которые можно будет вставить в рамочку, напечатать на большом холсте. Но не менее важно запечатлеть отношения, любовь в семье, веселый детский смех и искренние объятия — а это уже совсем другая фотография. И я бываю в полной мере удовлетворена результатом, только когда мне удастся и то и другое.

Сталкиваетесь ли вы с какими-то сложностями в своей работе?

Ну, какие-то сложности всегда бывают, жизнь без этого не обходится. Главное — не расстраиваться из-за мелочей и не терять хорошего настроения. Именно позитивный настрой — то необходимое и часто достаточное, что нужно для достижения успеха, и это касается не только фотографии.

А если говорить о каких-то более практических вещах, то с маленькими детьми иногда бывает непросто сделать классические портреты, которых так ждут их родители. Зато в вопросах искренности и эмоциональности взрослым, наоборот, стоит брать пример с малышей. Хотя, пожалуй, это даже не сложности, просто все мы разные, со своими желаниями и настроениями, нужно быть терпеливее, слышать других, и тогда все получится.

В преддверии наступающего Нового года традиционный вопрос: ваши пожелания нашим читателям?

Хочу пожелать всем проводить больше времени со своими детьми, они так быстро растут, хотелось бы чтобы нас было как можно больше в их счастливых воспоминаниях о детстве. Благополучия вам и вашим родным!





КАК ДЕЛАЮТСЯ ВДОХНОВЕННЫЕ СНИМКИ?

Как делаются фотографии, на которые хочется смотреть снова и снова, в которых наиболее полно запечатлена атмосфера и наполненность момента, как найти себя во всем многообразии творческих процессов — об этом и о многом другом мы беседуем с одним из наиболее востребованных фешн- и кидс-фотографов города Александрой Алексой! Александра — невероятно ценный внештатный сотрудник «Эрудита» — множество замечательных кадров и обложек сделаны именно ей!

Александра, вы всегда говорите о том, что без вдохновения не получится хорошего результата. В чем вы черпаете свой творческий потенциал?

Меня всегда толкало в жизни умение слушать свой внутренний голос. В детстве это называли излишним упорством и трудным характером. Как сейчас помню, в детстве мой дедушка говорил: «Я не буду это делать, если у меня нет на это настроения».

Эта позиция была настолько близка мне, что я

всегда действовала в ее рамках, за что неоднократно подвергалась осуждению со стороны всех остальных родственников.

Позже я осознала, что это не просто настроение, это вдохновение. То счастье, когда ты делаешь именно то, что нравится, что хочется в данный момент, что несет тебя вперед к своим целям и желаниям.

Потихоньку, получая все новый жизненный опыт, я понимала, что именно тогда, когда делаешь дела под настроение, в жизни открыва-

ются все новые двери — и ты становишься все ближе и ближе к реализации своих желаний.

На данный момент я точно знаю, что настроение и вдохновение есть не что иное, как голос нашей души. Он постоянно подсказывает нам, как идти к своей цели, что для нас хорошо, а что плохо. Что действительно есть наш путь, а что лишь навязанные обществом стереотипы.

Слушая голос своей души, мы можем быть уверены, что делаем все правильно. Даже если абсолютно всем окружающим нас людям это кажется неверным.

Насколько я знаю, не существует такой специализации, как фотограф. Расскажите о своей базовой профессии.

Вся моя жизнь была наполнена множеством безрассудных поступков.

Именно они сделали меня тем, кем я являюсь сейчас.

По профессии я маркетолог. Заинтересовалась этой профессией, так как безумно любила интересную рекламу, заполняющую все больше и больше наш мир красивыми образами. Я училась на курсах, тренингах по рекламе, изучала компьютерный дизайн в стремлении разгадать эту загадку — как действует на человека реклама. Почему эти невероятные, порой странные и даже в чем-то уродливые, а порой до безобразия яркие, красивые образы заставляют нас покупать те или иные вещи. Интересны были механизмы воздействия на человеческую психику, как они разрабатываются, внедряются в жизнь и работают. В процессе этого поиска ко мне в жизни притягивались очень интересные люди, которым я безумно благодарна за их участие в моем развитии.

Я множество раз меняла работу. Приходя на каждое новое рабочее место, я каждый раз моментально вникала во все новое, что могла мне дать эта фирма, безостановочно работала,

полностью выкладывалась и максимально реализовывала себя на данном месте. После чего быстро переключалась на что-то новое. Я всегда была в поиске, всегда чувствовала, что мне чего-то не хватает.

Вскоре я поняла и прочувствовала эту жажду настоящего творчества. То чувство, что ты человек — ты настоящий творец. Что ты своими руками создаешь что-то новое, настоящее, что будет содержать частичку твоей души. Меня постоянно преследовало ощущение, что я должна бросить руководительскую деятельность и научиться делать что-то от души.

Как вы пришли к осознанию того, что вас радует именно фотографирование и что вы можете делать это поистине блестяще?

К фотографии я пришла в процессе своего духовного развития и невероятной жажды творчества. Именно в поиске ответа на вопрос, чем же является настоящее, подлинное творчество, я и начала свой путь духовного совершенствования и понимания мира.

Фотографией же я интересовалась всю жизнь. В свое время перечитала все книги в библиотеке, еще советского производства, где подчеркнула массу полезной информации об устройстве фотоаппарата и технологии фотосъемки.

Заниматься фотографией профессионально я начала в августе 2012 года. Параллельно я брала уроки макияжа, красила своих моделей для съемок сама. Для некоторых проектов самостоятельно шила костюмы. Впоследствии я углубилась в изучение именно фотоискусства и начала отдавать время только фотографии.

Кого или что вам нравится фотографировать больше всего?

Мне нравится фотографировать людей, нравится читать их, как книгу. Фотография по-



могает остановить мгновение. Волшебство фотографа, с моей точки зрения, — это суметь найти момент, когда человек сбросит множество масок, защищающих его от агрессивного мира. И вы сможете увидеть его искренним и настоящим, легким и изящным, неотразимым и неповторимым. Я нахожу контакт и дружу со всеми, кого фотографирую. Всем этим людям я дарю частичку своей души, чтобы они открыли мне свою.

Я по-настоящему люблю фотографировать, люблю делать людей красивыми, люблю, когда они смеются и радуются, как дети, когда я показываю им снимки, где они видят и чувствуют, как они прекрасны.

Что наиболее важно в создании действительно хорошего кадра?

Я уверена, что хорошая фотография рождается только в доверительном союзе модели и фото-

графа, когда модель выражает свою индивидуальность в кадре, отражает свой внутренний мир, а не слепо копирует рекомендации постановщиков. Только тогда фотографии получаются живыми и имеют свой шарм. Настоящая задача фотографа — найти истинное лицо модели.

Что для вас самое ценное в жизни?

Главное, что я чувствую, — это то, что жизнь начинается именно сейчас. Вернее даже сказать, что только сейчас я почувствовала настоящий вкус к жизни! Я просыпаюсь абсолютно счастливым человеком, который знает, что хочет, что ценит, что любит и что сможет взять в руки весь мир и повернуть его так, как нужно, чтобы радоваться вновь и вновь каждому новому дню.

aleksa-photo.com





Город батутов это:

НОВАЯ БАТУТНАЯ АРЕНА

**ВЕРЕВОЧНЫЙ ЛАБИРИНТ
ВЫШКА С ПОРОЛОНОВОЙ ЯМОЙ**

**ДОДЖБОЛ ПЛОЩАДКА
СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ**

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ НА БАТУТАХ

КАФЕ

**Общая площадь
1200 кв. метров**

17 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАТУТОВ ЕВРОПЕЙСКОГО КАЧЕСТВА

**ТРК «Гранд Каньон» 3 этаж, пр. Энгельса, 154 а,
телефон +7-921-776-43-12**

www.funjump.ru

vk.com/fjump



ВЯЧЕСЛАВ МАЛАФЕЕВ

Почему из всех сфер бизнеса вы выбрали именно недвижимость?

С одной стороны, это простой вопрос, а с другой, он требует развернутого ответа. Когда ты профессионально занимаешься футболом, у тебя остается не так много времени, чтобы заниматься каким-то бизнесом. Наверное, первые шаги в этом направлении я сделал, когда выбирал квартиру себе в аренду, потом искал загородный дом, приобретал свое первое жилье. Приходилось самому изучать рынок недвижимости, чтобы не делать ошибок. Соответственно, я стал читать много специализированной литературы, посещать семинары. В момент, когда у меня стали появляться денежные излишки, которые можно тратить на себя, начал изучать разные варианты для ин-

вестирования, начиная от недвижимости и заканчивая фондовыми рынками. В результате остановился на недвижимости, потому как для меня это было более понятное направление инвестирования. Приобретая какую-то недвижимость, ты можешь ее осязать.

С юридической точки зрения казалось надежнее, чем, допустим, акции, которые находятся в электронном виде, — ведь при различных колебаниях, кризисах можно в любой момент потерять большое количество денег, если их неправильно куда-то вложить.

А недвижимость всегда растет в цене, становится дороже. Может, этот вид бизнеса не такой прибыльный, как многие другие рискованные инструменты, но он более понятен и надежен. Опять же не вся недвижимость привлекатель-

на и не многим удастся ее удачно приобрести, продать, получить доход от аренды. Все это нужно тщательно и долго изучать, сравнивать рынок, знать, что такое окупаемость, что такое индексация, капитализация, инфляция — все это влияет на деньги, которые ты можешь зарабатывать.

Изучая многие аспекты, начиная с приобретения недвижимости для себя и заканчивая инвестициями, я подумал, почему бы мне не сделать что-то подобное? Вначале все было не так масштабно, был человек, который работал лично на меня и подыскивал мне хорошие варианты для вложения средств. Мы искали удачные варианты в строящейся недвижимости — от однокомнатных квартир и студий до коммерческой недвижимости. У нас был маленький офис 16 квадратных метров. И как-то все пошло, получилось!

Я наладил отношения со всеми риэлторами, застройщиками, люди к нам начали приходить все больше и больше. Всего три года назад мы делали свои первые шаги, а уже находимся в самом эпицентре бизнеса оказания риэлторских услуг в Санкт-Петербурге.

Так как я человек целеустремленный, амбициозный, то мне мало промежуточного результата, я все время стремлюсь вперед, развиваюсь, и наш бизнес постоянно растет.

Как вы оцениваете емкость и динамику рынка премиальной недвижимости на сегодняшний день? Сказывается ли кризис на клиенте, на ваш взгляд?

В любом случае кризис будет сказываться на всех, даже с точки зрения психологии, возможно, у людей зарботки и не изменились, может, у кого-то они и выросли с учетом ослабления рубля, но психологию никуда не деть.





Что касается премиального сегмента, это тоже не исключение, хотя мое мнение, наверное, будет необъективным. Мы развиваемся и завоевываем долю рынка, поэтому сделок у нас становится все больше с каждым месяцем, и в премиальном сегменте тоже, что не характерно для сегодняшнего рынка. Моя аналитика связана с движением моей компании, а вообще, сделок, конечно, меньше в данном сегменте. Но это не означает, что элитный рынок сильно просел. Он просто скорректировался. Все равно большие квартиры с качественным ре-

монтом стабильно пользуются спросом, и люди сейчас находятся в поиске. Сейчас не так много сделок, все хотят найти какой-то удачный вариант для себя — например, приобретают элитную квартиру в качестве улучшения жилищных условий. А я все-таки рекомендовал бы находить инвестиционно привлекательные элитные квартиры в строящихся домах и приобретать эту недвижимость, потому что Санкт-Петербург сейчас развивается (по аналогии с Москвой). Многие крупные компании перевозят сюда свои офисы почти целиком, платежеспособное население будет прибывать в Петербург. И особенно будут цениться на этом этапе премиальные квартиры, элитные, которые будут в наличии, они будут повышаться в цене из-за активного спроса.

Какими объектами занимается М16 — коммерческая недвижимость, жилая, элитная недвижимость, первичка?

Кризис показал, что не все направления одинаково эффективны, поэтому мы сейчас остановились на трех сегментах жилой недвижимости: первичный, вторичный рынки и элитная недвижимость.

Это не говорит о том, что мы не занимаемся коммерческой недвижимостью, мы занимаемся, но точно, для своих VIP-клиентов и индивидуально. То же самое касается и загородного рынка, мы с удовольствием работаем под конкретных клиентов и их нужды. Основная задача компании — клиентоориентированность. Мы ставим задачу предоставить самый качественный сервис нашим клиентам, и поэтому готовы работать с практически любыми запросами.

Сейчас на рынке присутствует много клиентов — собственников жилья, которых подкосил кризис, и им нужна помощь в реализации объектов. Для того, чтобы закрыть свои кредиты, долги или вложить средства в бизнес. Поэтому наша компания предлагает так же срочный выкуп квартир, это интересно людям, которым

срочно необходимы деньги для различных целей.

Какие типы сделок преобладают на сегодняшний день — аренда жилья или купля-продажа?

Основной поток клиентов — это все-таки люди, которым нужно улучшить свои жилищные условия, продать вторичную недвижимость и купить первичную, также есть клиенты, для которых цель — приобрести инвестиционные квартиры на рынке с добавлением кредитных средств, чтобы впоследствии приобрести более дорогую недвижимость, уже для собственного проживания.

Раньше инвестировали в студии и однокомнатные квартиры, тогда пользовались большим спросом такие варианты, особенно в густонаселенных районах — Девяткино, Кудрово. Тогда недвижимость была не очень дорогой, а сейчас,

из-за проблем с колебанием курса валют, люди приобрели большое количество недвижимости, которую сейчас обменивают с доплатами либо продают и что-то приобретают. В основном клиенты не инвестируют, а покупают жилье для себя.

Как мотивируете свою бизнес-команду?

У нас два корпоратива в год, мы проводим их в разных вариациях. Стандартное посещение ресторана в зимнее время, в летние месяцы — посещение загородных клубов отдыха, чтобы можно было всей компанией выехать, побегать, посоревноваться, поговорить и отдохнуть на свежем воздухе.

В компании у нас 85 человек, и, конечно же, для нас наш коллектив — это как команда. Мы прививаем спортивные традиции, все у нас друг за друга, как единое целое. Это позволяет добиваться лучших результатов и в работе.



НОВОСТРОЙКИ
ВТОРИЧНЫЙ РЫНОК ЖИЛЬЯ
КОТТЕДЖНЫЕ ПОСЕЛКИ
ЭЛИТНАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ
ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ
ИНВЕСТИЦИИ
АРЕНДА

Санкт-Петербург
Малый пр. П.С., 16

☎ (812) 610-16-16

www.m16-estate.ru



ДАЙДЖЕСТ: ЗУБНЫЕ НОВОСТИ — 2015

В декабре принято подводить итоги уходящего года и строить планы на будущее. Вот и пчелка Вероника решила вспомнить о счастливых событиях и открытиях 2015 года.

НОВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ НА САВУШКИНА, 14

В начале 2015 года всеми любимая детская стоматологическая клиника «Вероника» на Савушкина, 12 расширилась. Из-за большой востребованности клиники не всех пациентов удавалось записать на прием в ближайшие дни. Поэтому было принято решение открыть дополнительное отделение детской стоматологии «Вероника» в Приморском районе.

Этому событию были рады и пациенты, и врачи: добавилось 2 полноценных стоматологических кабинета, благодаря чему клиника «Вероника» на Черной речке может принять еще больше маленьких пациентов. Ждем всех в гости!

КИСЛОРОДНО-АЗОТНАЯ СЕДАЦИЯ ТЕПЕРЬ И В КУПЧИНО

На протяжении нескольких лет в детской стоматологической клинике «Вероника» на Савушкина, 12 проводится лечение с применением кислородно-азотной седации. А летом 2015 года эта услуга стала доступна и в клинике «Вероника» в Купчино! Седация — это не наркоз и не анестезия, а безвредный газ, который используется для снятия нервозности пациента в кресле стоматолога. Теперь многие родители рекомендуют своим друзьям лечить зубки их детей с применением седации!



ПРАЗДНИК ДЕТСТВА НА ВАСИЛЬЕВСКОМ ОСТРОВЕ

1 августа исполнился год со дня открытия третьей детской стоматологической клиники «Вероника»! Появление в густонаселенном районе отдельной детской стоматологии (вместо одного кабинета во взрослом филиале «Вероники», как было ранее) сразу же высоко оценили заботливые родители: теперь не нужно было долго ожидать визита к доктору, не нужно было ехать в клиники «Вероника» в другие районы. А у детей появилось игровое пространство с детской кухней и разными интересными игрушками — здесь они развлекаются до и после визита к стоматологу.

ЗАБОТЛИВОЕ РЕШЕНИЕ: ЗДОРОВЫЕ ЗУБКИ БЕЗ СВЕРЛЕНИЯ

В ноябре 2015 года на вооружении у специалистов детских клиник «Вероника» появился ICON — препарат для микроинвазивного метода лечения кариеса в стадии пятна без бормашины и анестезии. Инновационный материал «запечатывает» поврежденную зубную эмаль. Проникая внутрь нее, он затвердевает и предотвращает дальнейшее развитие кариозного процесса, нейтрализуя очаги кариеса. А после лечения зубик блестит как новенький!

ПОЗДРАВЛЯЮ

с наступающим Новым годом и Рождеством!

Желаю здоровья, счастья,
лучезарных улыбок и крепких зубов!

Ваша Пчела Вероника



Скидка 10%

Не распространяется
на ортодантию, лечение
в медикаментозном
сне и седацию

Декабрь 2015 - Эрудит | Срок действия по 29.02.2016

**Бесплатная
консультация**
с составлением
плана лечения

Декабрь 2015 - Эрудит | Срок действия по 29.02.2016

**Стартовый
капитал**

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

Декабрь 2015 - Эрудит | Срок действия по 29.02.2016

ВЕРОНИКА
СТОМАТОЛОГИЯ

Детские стоматологические клиники «Вероника»

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

777-77-09

veronica.ru



ФЕНОМЕН ЛИМИНАЛЬНОСТИ ИЛИ ПЕРИОД ЖИЗНЕННЫХ ПЕРЕМЕН

Период непосредственного контакта сакральной и мирской сторон существования человека — праздник (от старославянского «праздънь», праздность, прерывание монотонности обыденной жизни).

Ольга Джежелей,
старший преподаватель
кафедры психологии
Института внешнеэкономических
связей, экономики
и права, специалист клуба
будущих мам «Родник»



Праздники бывают календарные (рождественские); личные — то, что касается вас и ваших близких (день рождения); по случаю (покупка

новой машины). Тогда нужно поставить «метку», то есть отметить.

Смеховая компонента праздника и функция социальной интеграции тесно связаны, праздник — это сакральное время. Поэтому праздничная культура зачастую включает временный отказ от принятых в обществе норм поведения и стирание границ. Это своеобразный «временный выход в утопический мир».

Сакральность праздника близка теории лиминальности Арнольда ванн Геннепа, известного французского фольклориста и этнографа XIX

века. Лиминальность — от латинского *limen* — порог (период жизненных перемен) — одно завершить, чтобы другое начать. Лиминальность связана с изменениями социального статуса, ценностей и норм, идентичности и самосознания.

Мы скорее знакомы с лиминальностью от Эрика Хомбургера Эриксона, американского психолога и психоаналитика, который известен прежде всего своей теорией стадий психосоциального развития. Я напомню вам эпигенетическую теорию развития личности по Эриксону, кульминация которой приходится на пятую стадию, когда происходит интеграция сформировавшихся ранее компонентов идентичности в целостную структуру.

1-Я СТАДИЯ: от рождения до года. «Могу ли я доверять миру?»

2-Я СТАДИЯ: от 2 до 3 лет. «Могу ли я управлять собственным поведением?»

3-Я СТАДИЯ: от 4 до 5 лет. «Могу ли я стать независимым от родителей и исследовать границы своих возможностей?»

4-Я СТАДИЯ: от 6 до 11 лет. «Могу ли я выжить и приспособиться к миру?»

5-Я СТАДИЯ: от 12 до 18 лет. «Кто я? Каковы мои убеждения, взгляды и позиции?»

6-Я СТАДИЯ: ранняя взрослость. «Могу ли я полностью отдать себя другому человеку?»

7-Я СТАДИЯ: взрослость. «Что я могу предложить будущему поколению?»

8-Я СТАДИЯ: зрелость. «Доволен ли я прожитой жизнью?»

Кульминационная пятая стадия подобна понятию индивидуации Карла Густава Юнга, швейцарского психоаналитика. Индивидуация представляет собой спонтанный, естественный

процесс становления личности, такого психологического развития ее, при котором реализуются индивидуальные задатки и уникальные особенности человека.

Согласно представлениям Юнга, человек надевает на себя маску, чтобы произвести благоприятное впечатление на окружающих его людей и скрыть от них свою самость, то есть подлинное лицо, если в этом есть необходимость. При этом он так часто надевает маску, что она может «прирасти» к лицу.

С помощью персоны-маски человек играет ту или иную социальную роль в обществе. Он как бы отделяется от самого себя в пользу искусственной личности.

Как сократить разрыв и последующий конфликт между внешним и внутренним миром человека? Кто я? Какой я? Что хочу своим образом протранслировать окружающим? О каких моих качествах говорят мои образы? Как можно изменить сюжет сценария, чтобы все было хорошо?

Представьте, что вы на пороге, вы в лиминальном периоде, вы обладаете неограниченными возможностями... В какой сказке вы хотите сняться и в какой роли?

Во многих мифах и сказках самыми большими препятствиями оказываются те, которые подстерегают героя у самой цели. Люди застревают на этой стадии, пытаясь быть больше или меньше, чем они есть на самом деле: потому что имеют тенденцию верить, что стали совершенными, цельными или даже подобными Богу. Но нет ни одного непогрешимого, безупречного, нет идеального человека.

«Не совершенство, а завершенность — вот то, чего ждут от вас» (К.Г. Юнг).





ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

В ПЕРИОД ЗИМНИХ ХОЛОДОВ

Правильное питание и фитнес сегодня на пике моды! Поменять свой рацион в лучшую сторону, а также оздоровить свой организм с помощью спорта и отказа от вредных привычек стремятся все, вне зависимости от пола, ведь каждый хочет быть красивым и здоровым. Однако многие из нас продолжают баловать себя бесконечными перекусами, излишними сладостями и едой из ресторанов быстрого питания. Все это постоянно негативно сказывается на нашем организме, который и так сильно страдает от загазованности в нашем огромном городе, а налетевшие зимние холода окончательно выбивают нас из сил. Одеваемся тепло, гуляем в парках, но все-таки почему-то заболеваем. Давайте разберемся, какие продукты помогут нашему организму оставаться здоровым во время зимних холодов.

Молоко, йогурты, кефир и любые другие молочные продукты благоприятно влияют на работу пищеварительной системы. Не менее важно поставлять в организм витамины, в этом нам помогут яблоки, капуста, морковь и цитрусовые. Зимой организму необходимо по-

лучать достаточно энергии, поэтому не стоит забывать про бобовые. С детства мы привыкли к тому, что зимой нужно есть лук и чеснок — природные противомикробные средства, помогающие избежать простуды. Но отдельным пунктом в зимнем рационе стоят продукты,

которые содержат в себе полиненасыщенные жиры омега-3 и омега-6. Это различные сорта рыб, орехи, а также растительные масла. Омега-6 наш организм получает из пищи достаточно, но про омега-3 сейчас, к сожалению, так сказать уже нельзя. Современный человек потребляет омега-3 почти в 20 раз меньше, чем его далекий предок. Эффекты этих жирных кислот настолько многочисленны и важны, что недостаток омега-3 может серьезно сказаться на нашем здоровье, которое особенно уязвимо во время холодов.

Почему же нам так важны омега-3 зимой? Дело в том, что эти полезные жиры благотворно воздействуют на нашу иммунную систему, помогая организму пережить холода и не заболеть. Помимо этого, омега-3 полезны для сердечно-сосудистой системы, а хорошее кровообращение безусловно играет важную роль в сохранении здоровья зимой. Помимо этого, омега-3 обладают свойствами антидепрессанта. Стоит ли говорить о том, что зачастую наше здоровье напрямую зависит от нашего душевного состояния, а позитивный настрой помогает поскорее поправиться, если избежать простуды все-таки не удалось.

Кислоты омега-3 необходимы зимой каждому организму, они одинаково важны как взрослым, так и детям. Малышам, между прочим, эти полезные жиры помогают в обучении, поскольку улучшают мозговую активность и память, а также детки становятся более усидчивыми и сосредоточенными.

Особое внимание на пользу жиров омега-3 следует обратить девушкам, которые находятся в положении: омега-3 полезны как для здоровья будущей мамы, так и для здоровья малыша. Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 участвуют в формировании иммунной системы и крайне необходимы для развития мозга.

Еще несколько десятков лет назад мы получали из пищи необходимое количество омега-3, но в результате изменения технологий в животно-

водстве и сельском хозяйстве на наш стол эти незаменимые жиры попадают в недостаточном объеме, ведь сегодня даже рыбу выращивают на специальных фермах и кормят комбикормами, неудивительно, что полезных веществ в таких продуктах уже не так много. К сожалению, сейчас необходимое количество незаменимых жирных кислот омега-3 мы можем получить только с помощью приема специальных препаратов, поскольку современная пища уже не содержит достаточное количество омега-3. Особого внимания заслуживает комплекс омега-3 Норвесол Плюс. На сегодняшний день это единственный на российском рынке высокоочищенный препарат, полученный из тканей морских млекопитающих. Норвесол Плюс 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 Плюс не содержит искусственных добавок и примесей, что позволяет комбинировать его с любыми витаминами и препаратами.



NORWESOL
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОМЕГА-3 КОМПЛЕКС

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

Норвесол Плюс на долгие годы сохраняет красоту и здоровье.

Помогает без осложнений выносить и родить здорового малыша.

8 800 333 33 02 www.norwesol.ru

ВОДА — ЖИЗНЬ!



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nestlé® Pure Life® имеет стабильный минеральный состав, с каждой бутылкой вы получаете именно тот состав, который на ней заявлен. Производство воды Nestlé® Pure Life® является открытым, клиент может лично ознакомиться с процессом, убедиться в его стерильности и полной автоматизации.

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

Поэтому воды прежде всего должно хватать.

При этом для восстановления водного баланса подходит не любая вода.

И, как мы уже выяснили, прежде всего она должна быть чистой, без вредных примесей и солей. В идеале вода должна иметь структуру, близкую к структуре жидкости в организме. Вода Nestlé® Pure Life® обладает всеми перечисленными свойствами.

Вода Nestlé® Pure Life® содержит важные минералы

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



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

ЦЕНА ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, ЗА ЧТО ВЫ ГОТОВЫ ПЛАТИТЬ

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

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

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

БУТЫЛИ ВОДЫ NESTLE® PURE LIFE®

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

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

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

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

АКЦИЯ!*

Мы дарим вам две бутылки чистой питьевой воды (по 18,9 л) глубокой очистки Nestle® Pure Life® при покупке двух. Просто позвоните по телефону +7 (911) 849-37-74 и сообщите оператору, что вы позвонили по программе «Эрудит». Мы бесплатно доставим ваш заказ!

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

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

ЗАКАЗ И ДОСТАВКА БИЛЕТОВ
375-25-25

ЭЛЕКТРОННЫЙ БИЛЕТ

E-TICKET ALLOSHOW.RU

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ЦЕНТРА КИТАЙСКОГО ЯЗЫКА ИЕРОГЛИФ 

РАДИО
ДАЧА

97.0 fm



**СИБИРЬ
АРЕНА**

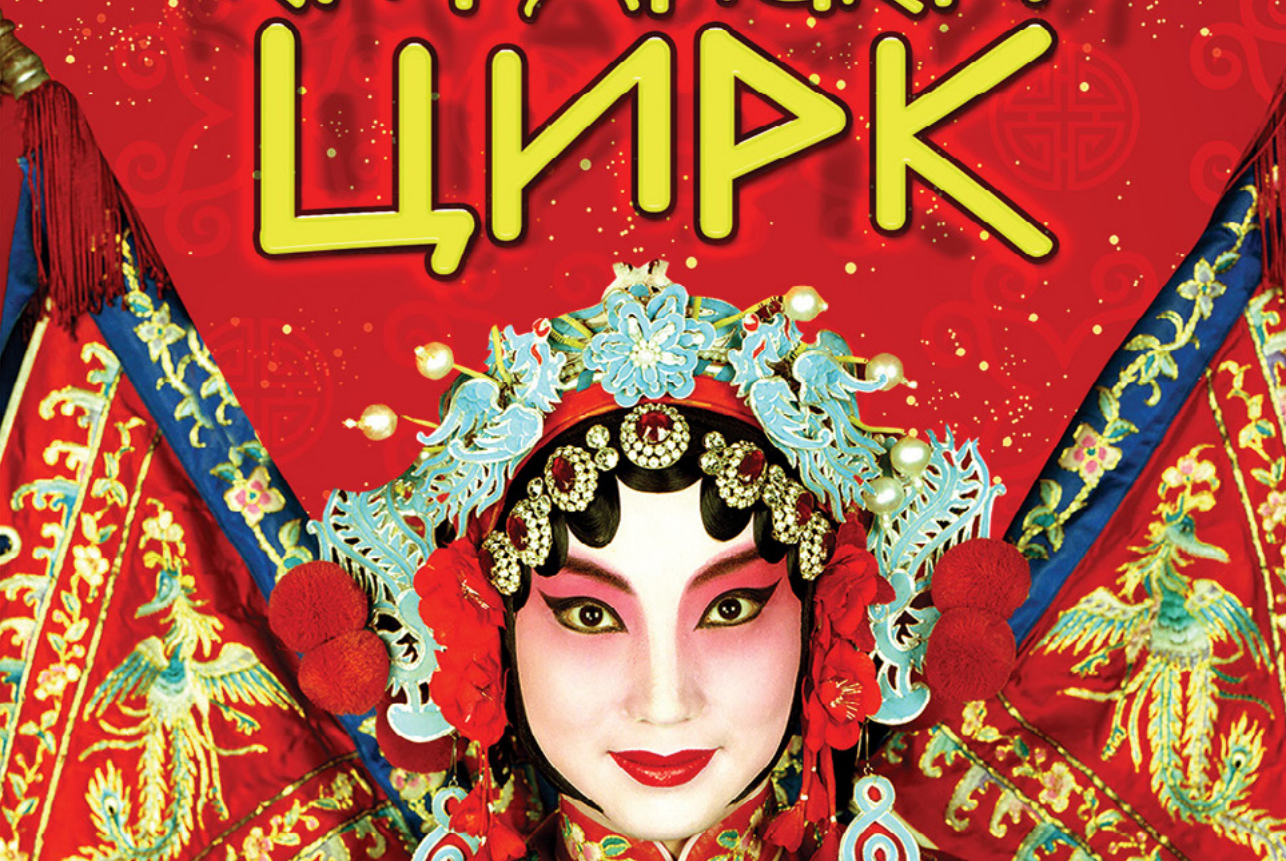


www.liepa.ru

26-27 ДЕКАБРЯ

НОВОГОДНЕЕ ШОУ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

КИТАЙСКИЙ ЦИРК



Новогодний лук от NERGO

Стилисты-байеры нового модного пространства «LuzLook» в Петербурге Лидия Мищенко и Серафима Неудачина рекомендуют посетить шоу-рум NERGO для выбора наряда для новогодней ночи и рассказать нам о трендах предстоящего сезона.

Лидия: Большинство девушек и женщин стараются следовать новым тенденциям при выборе одежды. Не является исключением и Новый год. В год Огненной Обезьяны наряд должен

быть особенным. В новогоднем наряде вы должны чувствовать себя уверенно, чувствовать себя роскошной, сильной, ведь в следующем году вас ожидают яркие и насыщенные события, новая страничка в жизни, перемены и большой успех.

Серафима: Полностью согласна с Лидией, наряд для волшебной новогодней ночи — 2016 может быть каким угодно, но только не скучным и не повседневным. Лучше, если это будет настоящее новогоднее платье, сшитое на заказ в шоу-руме или выбранное с должной тщательностью.

Лидия: Лучшие новогодние платья — 2016 сохранили многие тенденции прошлого года: боковые высокие разрезы, длину миди, V-образные глубокие вырезы, фасоны на одно плечо, кружевное полотно, вышивку, металлические и прозрачные ткани. Заметны попытки привнести в новогоднюю моду — 2016 элементы модных направлений сезона осень-зима 2015/2016. Например, цветочный и геометрический принт, а также добавить в новогоднюю цветовую палитру огненных, зеленых, красных и солнечных оттенков.

Серафима: С уверенностью могу сказать, что главный тренд для платьев на Новый, 2016 год — новогоднее платье как искусство. А женщина в нем должна быть символом женственности и элегантности.

Советуем не бояться цвета и неординарности фасона, ярких аксессуаров, будь то брошь, усыпанная камнями, или гигантский бант. Помните, что 2016-й — год Огненной, или Красной, Обезьяны, животного многоликого и неординарного.

Лидия: Хочу добавить, что в моде предстоящего сезона асимметрия — вы можете выбрать для праздника фасон с одним закрытым плечом, а второе пусть остается для обозрения окружающими. Для себя я уже выбрала такое в NERGO.



Юбка новогоднего платья может иметь неровные края — длину выбираете в зависимости от своих предпочтений.

Серафима: Будут актуальны кружева, атлас, бархат, металлические оттенки. Самый что ни на есть новогодний наряд — это золотые и серебряные платья, которые на все сто процентов подходят для долгожданного, особенного и любимого зимнего праздника. Незамеченной в таком образе вы точно не останетесь. Из металлов наиболее подходящий для наступающего года серебро. Его причисляют к благородным металлам. Смело можете использовать его в модном гардеробе.



Лидия: Мы с коллегой советуем встречать Новый, 2016 год в красном. Лучший выбор для года Красной Обезьяны.

Красное платье в пол с высоким вырезом по ноге, открытой спинкой или, наоборот, длина миди или мини, украшенное блестками, — выбирать вам. Чем оригинальнее наряд, тем успешней для вас пройдет 2016 год.

Лидия: Мы желаем вам прекрасных новогодних праздников! Будьте красивыми в новогодний вечер, чтобы весь 2016 год был таким же незабываемым и роскошным, как ваши обновки!

instagram @nergo_production

VK nergo-showroom, Viber/WhatsApp

+7 (921) 921-37-13

СПб, Планерная ул., 59, ТЦ «Монпансье»,
2-й этаж, галерея российских дизайнеров
«Луг Look», шоу-рум Nergo

В ЧЕМ ВСТРЕЧАТЬ ГОД ОГНЕННОЙ ОБЕЗЬЯНЫ?

Всего несколько недель осталось до зимних праздников, поэтому самое время отправиться на поиски подарков для близких и решить, в каком образе вы хотите встретить год Огненной Обезьяны. Дизайнеры подготовили для нас множество вариантов: полупрозрачных, с отделками и перьями, объемными драпировками, блестящих и ярких. Поэтому стоит подумать о том, куда вы отправитесь в новогоднюю ночь. Ведь каждая вещь хороша в контексте.



Марина Банцер,
стилист-имиджмейкер,
руководитель Петербург-
ской школы моды и стиля,
petersburgfashionschool.ru

Для праздничного ужина в семейном кругу идеально подойдет атласная юбка на талии изумрудного, желтого или алого цвета, которую



можно сочетать с однотонным топом, контрастного цвета или белой рубашкой. А если ваш ужин состоится в загородном доме, то можно добавить к образу объемный шерстяной джемпер и акцентные украшения. Кстати, юбки средней длины, со складками, с принтом или объемным декором прочно обоснуются в весенне-летнем гардеробе, поэтому выбирайте цвет с ориентацией на будущее, и тогда она сыграет с новой силой.

Для праздничной вечеринки с друзьями попробуйте примерить яркое платье А-силуэта выше колена с узкими брюками, удобным каблучком и маленьким клатчем. Такое интересное сочетание поможет вам протанцевать всю ночь и успевать присматривать за активными детьми. Если вы предпочитаете более лаконичные модели, то стоит присмотреться к платьям с геометрическим принтом, классического силуэта: футляр, трапеция, приталенное миди. Очень интересно смотрятся платья с одним открытым плечом, бахромой и поясом на талии. Вы можете дополнить его кейпом, который стал уже must have этого сезона. Кейп отлично сочетается и с повседневной одеждой, например джинсами и свитером, он также подойдет к любому платью и даже к миди-юбке. Если вам прохладно и кейпа с джемпером недостаточно, то можно примерить его с тоненьким пуховиком, который не создаст лишнего объема, но согреть вас обязательно будет.

Если на вашем приглашении стоит отметка black tie, то праздничный ужин предусматривает более формальный образ, коктейльное

платье ниже колена или длинное вечернее платье в пол. Поэтому присмотритесь к классическим платьям с асимметричной юбкой, они играют совершенно по-новому даже с простыми лодочками и маленьким изящным украшением. Идеально подойдут огненные оттенки. Поэтому обратите свое внимание на бескомпромиссное красное платье, нежного алого или кораллового цвета, которое настолько самодостаточно, что вам не придется его дополнять аксессуарами, будет достаточно лишь лаконичных сережек и кольца.

Блестки, кристаллы, пайетки — это то, что нужно для встречи года Огненной Обезьяны. И если вам по душе люрекс и кристаллы, то обязательно присмотритесь к топам и жакетам с пайетками и к платьям-туникам с люрексом. В первом случае будет достаточно даже простой легкой юбки или широких брюк, чтобы



дополнить образ. А во втором — удобного каблука и воздушных локонов, чтобы чувствовать себя волшебно всю ночь.

Выбирайте наряд легкий, заметный, с бликами огня. Не бойтесь выглядеть слишком экстравагантно и обратите свое внимание на яркий красный, оранжевый, желтый, золотой, пурпурный. А если вам не идут броские, акцентные решения, то присмотритесь к пастельным, шоколадным, коричневым и даже черным цветам, которые легко дополняются массивной бижутерией или украшениями из золота и серебра. И в заключение хочется напомнить, что главное правильно при выборе новогоднего образа независимо от его фасона и цвета — это удобство, ведь при сковывающем движении наряде можно пропустить улыбки самых дорогих вам людей и не успеть опустить в бокал записочку с новогодним желанием.

7 ЯНВАРЯ 2016 ГОДА

«РОЖДЕСТВО В КРУГУ ДРУЗЕЙ»БОЛЬШОЕ СОБЫТИЕ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ЛЮДЕЙ!
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ РАУТ — ПОМОЖЕМ ВМЕСТЕ!*Главная Елка года «Рождество в кругу друзей» – грандиозное событие для маленьких людей!*

Новый год уже стоит на пороге! В круговороте дней и спешке дел незаметно пришла пора готовить рождественские сюрпризы и наряжать красавицу елку. Именно поэтому мы торопимся напомнить своим дорогим друзьям и партнерам о нашем традиционном, самом атмосферном событии года — королевской Елке «Рождество в кругу друзей».

Наша Елка давно уже стала доброй традицией и благодаря полным залам, блестящей программе и широкому общественному резонансу была признана одним из наиболее значимых и запоминающихся праздников Петербурга! Но ничего этого не случилось бы без наших благодарных зрителей и замечательных партнеров, которые на протяжении многих лет поддерживают наши мероприятия! В грядущем 2016 году благодаря бесценной поддержке депутата Законодательного Собрания С.В. Шатуновского и его команды (shatunovsky.ru) мы решили порадовать наших чудесным праздником еще больше детей и организовали благотворительный раут для маленьких подопечных фонда «Дети ждут» (дети-ждут.рф)!

Это будет специальный праздник для приемных детей, которым долго некого было взять за руку и назвать мамой и папой! Теперь они учатся жить в семье и радоваться, но это дается непросто. А ведь главное в жизни — это счастливые глаза детей, блестящие от восторга, а не от слез. Мы хотим, чтобы с магией Нового 2016 года и Рождества соприкоснулось как можно больше маленьких людей! «Эрудит»

планирует побаловать наших специальных гостей незабываемыми впечатлениями, новогодней театральной классикой, запоминающимися теплыми фотографиями, сладким угощением, множеством сюрпризов и, конечно, непередаваемой атмосферой старинного петербургского особняка князя Кочубея, который гостеприимно распахнул свои двери для наших гостей. В этом месте поистине мгновенно проникаешься ощущением праздника и магией Рождества!

«Эрудит» благодарит всех тех своих дорогих партнеров, кто поддерживает в 2016 году мероприятие и помогает вместе с нами: а это детские издательства «Эксмо» и «Малыш», «Пироговый Дворик», парк аттракционов «Фан Сити», Сэр Мартин с его удивительными артистами, Антон Левцов и, конечно, весь административный и руководящий состав особняка Кочубея, kochubeyclub.ru!

Отдельно хочется отметить наших друзей — команду благотворительного фонда «Дети ждут»! Благодаря этому проекту более 500 петербургских детей каждый год обретают новые семьи! Этим малышам для счастья нужны всего две вещи: свой родной дом и своя мама! И я надеюсь, что благодаря нашей общей поддержке чуть больше малышей в светлое Рождество смогут сказать «Я люблю тебя, мамочка»!

По вопросам спонсорского и партнерского участия + аккредитация в программе «Рождество в кругу друзей 2016 — поможем вместе»:
Валентина Паченцева, 6426615@mail.ru

ИСТИННАЯ ПЕТЕРБУРГСКАЯ ЕЛКА

САМОЕ АТМОСФЕРНОЕ СОБЫТИЕ СЕЗОНА

В ЛУЧШИХ ТРАДИЦИЯХ ДВОРЦОВЫХ ТОРЖЕСТВ

«Рождество в кругу друзей» — это невероятно интересный и запоминающийся праздник! «Эрудит» обещает массу незабываемых впечатлений, подарков и сюрпризов своим маленьким гостям и их родителям! Снежная новогодняя интермедия, веселые игры у королевской елки, сказочные персонажи, волшебный иллюзион, экзотические животные, интерактивные игровые зоны, бесплатная фотосессия и, конечно, настоящий королевский бал под живую музыку!

Возрождая исконные традиции петербургских елок, «Эрудит» предлагает своим гостям прийти в карнавальных костюмах, чтобы по-настоящему соприкоснуться с магией Нового года и Рождества! Праздник состоится в великолепном старинном дворце, особняке князя Кочубея! Интерьеры залов полностью восстановлены и выполнены в стиле изящного Петербурга начала XX века!

РЕГЛАМЕНТ МЕРОПРИЯТИЙ:

- 11:00- 13:00 — программа для малышей от года до 4 лет;
- 13:30- 15:30 — программа для детей от 4 до 7 лет;
- 15:30- 17:30 — благотворительный рождественский раут для подопечных фонда «Дети ждут» (вход по спискам и аккредитации).

Потрясающая программа, великолепные артисты, настоящий королевский бал и множество сюрпризов обещают сделать это Рождество самым долгожданым, радостным и теплым событием для вас и вашего малыша!

В ПРОГРАММЕ-2016:

- потрясающее музыкальное сопровождение и

лучшие новогодние композиции в исполнении аутентичного дуэта под руководством Ильи Ситкина;

- восхитительная новогодняя интермедия со спецэффектами и рождественский кукольный спектакль для малышей;
- новогодние композиции в исполнении шоу-группы «Хитрюшки»;
- уникальное выступление с экзотическими животными от сэра Мартина;
- захватывающий иллюзион от Романа Шурале;
- розыгрыш призов от «Эрудит» и партнеров.

Наших дорогих гостей ждут рождественские забавы с Дедом Морозом и Снегурочкой; творческие мастерские для детей и взрослых; новогодние семейные фотосессии; призы и подарки от партнеров и организаторов.

В СТОИМОСТЬ БИЛЕТА ВХОДЯТ:

- фуршет от кейтеринговой компании фермерских продуктов;
- сладкое угощение: торт и кофе или чай;
- соки, компоты и пюре для малышей;
- фотосессии и игровые зоны;
- новогодние подарки: книга, игрушка на выбор, сладкий подарок, сертификаты в парк аттракционов и батутный парк, сертификаты на приобретение товаров от партнеров!

Справки и заказ билетов: 448-47-77,
vk.com/christmas_erudit

Часть средств, собранных за билеты, пойдет на организацию благотворительного раута для подопечных фонда «Дети ждут».

По вопросам партнерства:
 Валентина Паченцева, 642-66-15

ВЕСЕЛО, ПОЗНАВАТЕЛЬНО, ИНТЕРЕСНО

Наталья Леонидовна
Тихомирова,
управляющая детским
центром «Эрудит»
на ул. Солдата Корзуна, 4



«У меня зазвонил телефон...» — беру трубку. «Добрый день, Наталья Леонидовна. Мне порекомендовали обратиться к вам по вопросу устройства ребенка в ясельки». Начинаю отвечать на вопросы и задавать встречные о ребенке, которого мама хочет отдать в ясельную группу. Сразу выяснилось, что только рекомендации подруги послужили причиной обращения именно в наш центр.

Следующий звонок. «Найдите, пожалуйста, для нас место в группе детского сада. Вы наша последняя надежда. Знаем, что у вас есть возможность занятий с плохо говорящим ребенком». Назначаю личную встречу. Приходит

дружная семья с прекрасным, умным малышом, которому (по непонятным мне причинам) отказали в другом дошкольном учреждении. После диагностики выработываю вместе с родителями график посещения детского сада и варианты дополнительных занятий. Спрашиваю, откуда о нас узнали? Ответ поразил! В интернете на вопрос «Самое лучшее для вашего малыша?» ответом был наш адрес.

Открываю контакт. Читаю письмо от мамы моего ученика с просьбой устроить в детский сад ребенка знакомых. Звоню по контактному телефону и слышу: «Наслышаны о вашем педагогическом составе. Готовы приехать с другого конца города».

Почему нам доверяют родители? Ответом будет пример одного рабочего дня в нашем центре.

Длинный у управляющего детским центром день. Утро начинается с веселой зарядки вместе с ребятами и воспитателями.



Звонок в дверь. Привели маленького Тимошу. Малыш грустит, расставаясь с папой, но, увидев своего воспитателя, машет ручкой родителю: «Папа, пока!» Екатерина Николаевна уводит Тиму в группу, я обещаю папе отвечать на все его звонки с вопросами о сыне.

Пока детки завтракали, я успела поговорить с мамой заболевшего малыша. Порадовалась скорой встрече.

Самое интересное время с десяти до одиннадцати утра. В группах идут занятия. Спешу в среднюю группу. Алевтина Юрьевна проводит занятие по развитию речи. Весело

обсуждают дети предложенную тему о транспорте. Простор для воображения! Всем хочется взять карандаши и нарисовать лучший рассказ.

Помогать одевать малышей выхожу с хорошим настроением. В раздевалке маленький Сашенька пыхтит, натягивая колготы. Его любимое слово — «сам». Договариваюсь с ним, в чем можно ему помочь. Все готовы к интересной прогулке. «Веселый паровозик» отправляется в путешествие.

Старшие детки одеваются на скорость. Великое дело — дух соревнования!

Вы умеете сочинять сказки? А мы умеем. Умеем все, и взрослые, и дети. Перед тем как уснуть, придумываем историю, и она у нас обязательно с продолжением. Помните, как у Сутеева в рассказе «Самое интересное слово»? Пока детки спят, мы все в работе. Администратор готовит кабинеты к вечерним занятиям, воспитатели дополняют планы, помощник воспитателя наводит порядок, а я обзваниваю педагогов и родителей.



— Хотим попробовать заниматься в изостудии. Ребенку три года. Не рано?

— При правильной нагрузке будет очень интересное занятие. Приходите.

— Что делают в театре-студии?

— Раскрывают творческий потенциал ребенка. Изучают основы театрального мастерства и просто весело танцуют, поют и рассказывают стихи.

Вечер — самое насыщенное для общения время. Родителям хочется поговорить, как прошел у их деток день. Что делали, чем занимались, как себя вели. Пока у ребенка идут дополнительные занятия обсуждаем с мамой Славы достижения ее сына.

Из музыкального зала доносятся звуки музыки и команды хореографа. Мама Оленьки очень волнуется об успехах дочки. Приоткрываем дверку, мама улыбается — успех есть!

Закончился рабочий день в детском развивающем центре «Эрудит», но завтра все повторится. Будет весело, познавательно и интересно.

ЯПОНСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СУПЕРПРОЕКТ ТЕПЕРЬ И В РОССИИ!

Издательство «Эксмо» представляет серию рабочих тетрадей «GAKKEN. Японские принципы развития ребенка».

GAKKEN — это одно из крупнейших японских издательств, лидер в издании педагогической литературы и пособий для развивающего обучения. 30 лет назад в издательстве GAKKEN была разработана серия рабочих тетрадей для развития детей и подготовки к школе.

В основу этого проекта легли методические разработки профессора психологии Акиры Таго, широко известного в Японии специалиста по развитию интеллектуальных способностей, в том числе и у детей. С тех пор более 45 миллионов дошколят в Японии и еще в девяти странах были подготовлены к школе с помощью этих тетрадей — а сегодня эти дети стали взрослыми, которые своими научными и техническими достижениями двигают вперед все человечество!

Тетради помогут родителям оценить способности и разглядеть таланты малыша. Занимаясь по ним, вы через некоторое время сами убедитесь в том, что без нервоотрепки и утомительных скучных занятий ваш ребенок может:

- самостоятельно находить решения довольно

сложных задач, в том числе пространственных;

- логически рассуждать и принимать решения;
- не просто считать, но и понимать математическую логику счета и решения задач;
- правильно держать карандаш и фломастер;
- рисовать, раскрашивать, проводить разные линии;
- управлять с ножницами и клеем;
- делать по образцу и даже придумывать сам аппликации и другие поделки из бумаги.

Главное преимущество японских тетрадей в том, что благодаря особенностям подачи материала развитие ребенка идет сразу в двух направлениях: обучение навыкам, необходимым для школы, и психологическое формирование успешной личности. Методика направлена на то, чтобы развить у ребенка уверенность в своих силах, научить его творчески осмысливать поставленные задачи и принимать самостоятельные решения.

Именно своим подходом к обучению японские тетради отличаются от большинства традиционных пособий, которые представлены на



Книги «2+ Счет. 1 ступень» и «3+ Счет. 2 ступень» научат ребенка правильно произносить числительные и писать цифры, считать сначала до 5, а затем до 10, сравнивать количество предметов, мысленно связывать количество предметов с числом, группировать предметы в множества.

российском рынке. Секрет успеха методики кроется в принципе микро шагов, когда каждое задание в тетради базируется на предыдущем, усложняясь буквально на один шаг. Благодаря этому задания не вызывают большого затруднения, ребенку удается с ними легко справиться. В результате у него формируется уверенность в себе и позитивное отношение к обучению.

Рабочие тетради GAKKEN отличаются также своим оформлением: блокнотное скрепление в верхней части страниц позволяет открыть перед ребенком только один лист, на котором крупно представлено одно задание. Это способствует лучшей концентрации внимания на задании в отличие от случая, когда перед ребенком целый разворот книги.

В каждой тетради имеется 65 наклеек для поощрения за успешно выполненное задания. Малышам понравится многоцветное поле для выполнения творческих заданий. На этом листе можно рисовать гелевой ручкой или маркером, стирать влажной салфеткой и снова рисовать. В ноябре вышли первые тетради в серии «GAKKEN. Японские принципы развития ребенка». Весь 2016 год серия ежемесячно будет пополняться новинками!



С помощью книги «**2+ Лабиринты**» малыш научится рисовать разные виды линий, концентрироваться на решении задачи и доводить начатое до конца. Книга «**3+ Лабиринты**» поможет научить ребенка принимать решения, как лучше обойти возникающие препятствия, рассуждать логически и прогнозировать, что может случиться вследствие принятия разных решений. А еще лабиринты, как никакая другая деятельность, готовят руку малыша к письму и формируют хороший почерк.



Книга «**2+ Учусь думать**» научит малыша выделять признаки предметов и группировать их по этим признакам; различать предметы по форме и цвету; рисовать по заданной форме; наклеивать наклейки в произвольном порядке. В более старшем возрасте с книгой «**3+ Учусь думать**» ребенок научится рассуждать логически и принимать обоснованные решения, не только различать предметы по форме и цвету, но и группировать их по этим признакам, обсуждать модели поведения и различать, что хорошо, а что плохо, решать творческие задачи: рисовать, используя заданные геометрические фигуры, произвольно раскрашивать картинки и наклеивать наклейки. А еще в этих книгах малыша ожидают веселые развивающие игры на специальных страницах!

«ПОЧЕМУЧКИНЫ ЭНЦИКЛОПЕДИИ»: ВСЕ ЧУДЕСА ПРИРОДЫ И ТЕХНИКИ В ОДНОЙ СЕРИИ!

Одна из лучших научно-популярных серий для детей «Почемучкины книжки» получила свое логическое продолжение в виде красочных подарочных энциклопедий! «Почемучкины книжки» издаются с конца 70-х годов XX века, по сей день они развивают в маленьких читателях любознательность и желание разобраться в любом вопросе самостоятельно. Каждая небольшая книжечка этой серии дает исчерпывающий ответ на один распространенный вопрос маленького почемучки: «Зачем елке иголки?», «Почему ты видишь сны?», «Что такое нефть?» и т.д.

«Почемучкины энциклопедии» в отличие от своих предшественников — издания более основательные: прошитый переплет, большой формат, подарочная твердая обложка, оформленная фольгой и лаком. В содержание каждой из «Почемучкиных энциклопедий» входит сразу несколько «Почемучкиных книжек», объединенных общей темой, концепцией или автором и значительно дополненных иллюстративным материалом. На данный момент в серии «Почемучкины энциклопедии» вышло четыре книги.

«Первой ласточкой» стала книга «Такие разные животные». Это сборник произведений известных популяризаторов науки учено-биолога И. Акимушкина и доктора биологических наук, энтомолога В. Танасийчука, посвященный органам чувств различных животных. Кто-то ластает без крыльев, кто-то видит ушами... в животном мире немало удивительного, и эта энциклопедия расскажет о самых невероятных превращениях.

Второй выпуск объединил несколько книг биолога Петра Волцита. Их маленькие герои



Маша и Сережа узнают от родителей много чего интересного: откуда берутся ветер, дождь, снег, молния, гром и другие атмосферные явления; откуда взялись и как человек добывает полезные ископаемые — нефть, газ, уголь; об истории воздухоплавания и почему самолеты летают; о круговороте воды в природе и как человек научился использовать воду.

Третья энциклопедия — сборник произведений популяризаторов науки М. Собе-Панек, Л. Яхнин и С. Зигуненко «Как это устроено». Книга расскажет о том, как устроены машины, ракеты, космические станции, корабли, разнообразные дома мира. Доступным для младших школьников языком авторы излагают историю создания, принцип действия и устройство каждого из объектов исследования: как работают двигатель внутреннего сгорания, реактивный двигатель, электрический двигатель, солнечная батарея и многое другое.

Последний на данный момент выпуск «Почемучкиных энциклопедий» объединил труды известного ученого-биолога И. Акимушкина, забайкальского писателя Г. Граубина, физика С. Альшулера и журналиста и писателя С. Зигуненко. Книга «Обо всем на свете» наиболее разнообразна по тематике и сможет ответить

практически на любой вопрос маленького почемучки: почему желтеют листья и зачем деревья их сбрасывают, как зимуют растения, как люди догадались, что Земля круглая, что такое звезды и Млечный путь, почему снег скрипит под ногами, почему человек без лыж под снег проваливается, какие динозавры жили на Земле несколько миллионов лет назад и многие другие.

«Мы все были детьми, и слава богу, что некоторым из нас удалось сохранить интерес к миру до сегодняшнего дня. Ни одно человеческое творение, даже самый современный компьютер, не сравнится с самым маленьким творением природы, поэтому природу надо изучать самым внимательным образом», — сказал автор одних из самых популярных книжек для маленьких почемучек Юрий Аракчеев на прошедшей недавно презентации серии «Почемучкины энциклопедии». Трудно не согласиться с этим утверждением. Природа и в самом деле остается для человека вечным чудом и величайшей тайной, которую так приятно разгадывать, когда под рукой есть такие книги, написанные увлеченными профессионалами своего дела.



В СЕРИИ «ПОЧЕМУЧКИНЫ ЭНЦИКЛОПЕДИИ»:

- «Такие разные животные»
- «Много вопросов — много ответов»
- «Как это устроено»
- «Обо всем на свете»
- «Как устроен человек?»

НОВИНКИ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ПОЛЯНДРИЯ»

ДИКСИ О'ДЭЙ И ТАИНСТВЕННОЕ
ПОХИЩЕНИЕ БРИЛЛИАНТОВ

Автор: Ширли Хьюз
Иллюстратор: Клара Вальямс
Перевод с английского: Н.Н. Власова

С Дикси и его другом Перси весело случаются забавные истории! Добро пожаловать в их мир, полный опасностей и отваги, дружбы и веселья. Закадычные друзья Перси и Дикси решили отдохнуть на морском побережье. Они настроились на спокойные беззаботные каникулы в роскошном отеле. Но приключения как всегда не заставили себя ждать! И вот друзья уже расследуют ужасное преступление — таинственное похищение бриллиантового кольца самой знаменитой и красивой певицы! Смогут ли они восстановить спокойствие в отеле и вернуть любимое украшение Мур-Мяу?

КУРС УРОКОВ ВОЛШЕБСТВА
ДЛЯ ОБЫЧНОГО КОТА

Автор: Паоло Косси
Художник: Массимилиано Фреццато
Перевод с итальянского: Татьяна Цуканова

«Поляндрия» перевела на русский язык итальянскую стихотворную сказку о маленькой колдунье и ее коте. Джульетта была сильной волшебницей и всегда старалась всем помочь. Как-то раз кот влюбился и попросил научить его магии, чтобы покорить красивую белую кошечку. Девочка с радостью принялась за дело, но когда кот признался, для чего это нужно, колдунья его остановила. Ведь самой сильной магии учиться не надо, потому что она находится у каждого в сердце. Однажды эта магия проснется и заработает, и произойдет это тогда, когда кто-нибудь поселится в твоём сердце.



МАДАМ МЕЛИНДА
ИЗ КУХОННЫХ ЧАСОВ

Автор: Аня Вагнер

Иллюстратор: Алексей Вайнер

Что случилось с часами, которые висят на кухонной стене в маленькой квартирке семьи Хуфнагелей? Там что-то стучит, и стрелки мчатся словно бешеные! А потом вдруг из часов выскакивает кто-то маленький, не больше мышки, и приземляется возле тарелки Эллы Хуфнагель. Оказывается, это мадам Мелинда. Она ищет пропавшее счастье. Вместе с новой удивительной подругой Элла отправляется в путешествие, ведь у Мелинды есть волшебные часы, которые позволяют в один миг перенестись куда угодно. Подругам надо попасть в страну под названием Нигде, у жителей которой отняли и спрятали счастье. Путь нелегкий — девочек подстерегают страшные опасности и ждут суровые испытания. Сумеют ли они найти и вернуть людям счастье?



ОТШЕЛЬНИК И МЕДВЕДЬ

Автор: Джон Йомен

Художник: Квентин Блэйк

Новый сборник рассказов о трогательном неуклюжем медведе, который, несмотря ни на что, все же смог найти свое место в жизни. Медведь хотел принести миру пользу, но всегда случались какие-то неудачи: то он пытался разровнять кочки на поляне, которые оказались муравейниками, то застрял в дупле, когда хотел поздороваться с совой. Из-за этого никто из зверей не хотел с ним дружить, и медведь пребывал в печали и одиночестве. Но все-таки однажды он встретил Отшельника, который стал для него настоящим другом и учителем. Джон Йомен учился в Кембридже, где познакомился и подружился с Квентином Блэйком. Их сотрудничество превратилось в длительный творческий союз. Они до сих пор часто работают над книгами вместе. Помимо работы над книжными иллюстрациями, Блэйк более 20 лет преподавал в Королевском Колледже Искусств.





ЯРМАРКИ КРАСКИ

В преддверии Нового года и Рождества, когда все мы ждем праздника, верим в чудо, живем надеждой на лучшее и хотим возвратиться хоть на несколько мгновений в свое детство, так хочется предаться какой-то совершенно особенной забаве. По заданию редакции мы вместе с вами, дорогие читатели, отправимся на лучшие ярмарки Санкт-Петербурга. Мы познакомимся с ремеслом, творчеством и кухнями разных мастеров и народов мира, совершим путешествие во времени и пространстве, и еще, конечно, получим ни с чем не сравнимое ощущение радости и волшебства. К тому же именно на новогодних и рождественских ярмарках можно выбрать для своих друзей и родных необычные и эксклюзивные сюрпризы и подарки, которые подчеркнут особенное отношение и трепетные эмоции, которые мы испытываем к самым близким людям. А сколько ярких впечатлений и нового опыта получают дети от посещения ярмарки – не передать словами! Кажется, мы нашли один из лучших способов для того, чтобы поднять настроение и сделать его самым что ни на есть зимним и праздничным.



Надежда Ильина

Самая популярная Санкт-Петербургская **РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ЯРМАРКА** пройдет в нашем городе с 19 декабря по 10 января. По традиции расположится ярмарка на Пионерской площади, близ театра юного зрителя. В этом году мероприятие юбилейное, ярмарка пройдет в

десятый раз. Свои национальные традиции и кухни покажут на ярмарке представители разных стран мира. Помимо этого, ожидаются народные гулянья, развлекательная программа, благотворительные марафоны, конкурсы и мастер-классы. Все время будет работать резиденция Деда Мороза, аттракционы и ледовый каток. Эта зимняя сказочная ярмарка уже давно стала своеобразным символом города наряду с «Алыми парусами» и белыми ночами, поэтому посетить ее необходимо не только гостям города, но и тем, кому посчастливилось жить в Петербурге постоянно. Самая масштабная и нарядная ярмарка города никого не оставит равнодушным.

18 декабря в **ЦЕНТРАЛЬНОМ ПАРКЕ КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА ИМЕНИ КИРОВА** также начнет свою работу традиционная праздничная ярмарка. На Елагином острове до 11 января ежедневно будет работать каток под открытым небом. Организаторы обещают много спортивных состязаний, конкурсов и развлечений. На ярмарке можно будет купить уникальные украшения и игрушки ручной работы, съесть имбирный пряник и выпить чашечку горячего шоколада или чая. Все это на свежем воздухе, любуясь парком, прудами и великолепным Елагиноостровским дворцом. Маленьким посетителям будет интересен мини-зоопарк. Ярмарка продолжит свою работу и после зимних каникул до 31 января по выходным дням.

Интересная и не совсем обычная ярмарка пройдет **ВО ДВОРАХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ КАПЕЛЛЫ**. Капелла и арт-галерея «Мольберт» организуют вместе большое и увлекательное мероприятие. Гости ярмарки увидят выставку живописи Павла Еськова «Петербург», которая откроется в стеклянном кафе капеллы, а в самой галерее «Мольберт» можно будет приобрести картины, скульптуры и ювелирные изделия современных художников. В салоне флористики гостям будут предложены рождественские венки, интересные игрушки,

новогодние флористические композиции, свечащиеся деревья и елки. Для детей и взрослых пройдут занимательные мастер-классы. Ярмарка расположится между Большой Конюшенной улицей, 11 и Дворцовой площадью с 17 декабря до 11 января грядущего года. Рождественские и новогодние концерты, а также творческие вечера будут проходить в здании капеллы на набережной реки Мойки, 20.

ФЕСТИВАЛЬ-ЯРМАРКА «ЗИМНЯЯ ПАНОРАМА» В ТАВРИЧЕСКОМ САДУ тоже привлекает внимание своей концепцией и стилем. «Зимняя панорама» — это возрождение исторических традиций, ведь в саду еще в довоенное время ежегодно устраивались «Таврические большие гулянья», давались концерты и организовывались танцплощадки. Традиционная ярмарочная программа будет проходить в музыкальном сопровождении композициями начала XX века. Концерты, рассказы о новогодних гуляньях, архитектурно-художественные объекты порадуют даже самых искушенных зрителей. Мероприятия будут проходить в Таврическом саду с 26 декабря по 7 января.

Для страстных поклонников и поклонниц покупок откроет свои двери **НОВОГОДНИЙ БАЗАР В ДОМЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ТОРГОВЛИ** (*Большая Конюшенная улица, 21-23*). Один из старейших магазинов города порадует гостей и ассортиментом, и атмосферой. К Новому году планируется создать восемнадцать специально украшенных витрин, каждая из которых будет рассказывать волшебную историю. Пока базар работает, всех посетителей будут встречать рождественские и новогодние мелодии, роскошно украшенные залы и, разумеется, только хорошее настроение.

Успешно работает **НОВОГОДНЯЯ ЯРМАРКА В «ПАССАЖЕ»** (*Невский проспект, 18*). До 7 января здесь можно будет найти практически все, что душа пожелает, — авторские игрушки, самодельную бижутерию, открытки на любой вкус, елочные украшения, мыло ручной работы

и многое другое. Глядя на пряничные домики, можно смело представлять себе, что мы попали в какую-то добрую детскую сказку. Здесь можно попробовать свои силы в рисовании шоколадом, изготовлении подарков для близких своими руками или создании съедобных новогодних открыток. Такой отдых понравится и малышам, и взрослым.

Завершить наш обзор хотелось бы самой малой по времени, но прекрасной по уровню проведения ярмаркой. Всего один день, 7 января, **У СТЕН ПЕТРОПАВЛОВСКОЙ КРЕПОСТИ** будет проходить Рождественская ярмарка. На берегу Кронверкского пролива, на Заячьем острове, горожане и гости города могут радостно отметить светлый праздник Рождества Христова. Традиционные пряники и леденцы, пироги от профессиональных кондитеров, призы и подарки ожидают тех, кто посетит

ярмарку в этот день. Народные и православные обычаи и традиции отличают этот праздник — традиционные песни, танцы, частушки, прибаутки порадуют всех. Также можно будет посетить территорию Нарышкина бастиона, где 1 января откроется знаменитый фестиваль ледовых скульптур.

Мы подготовили этот материал, потому что нам очень хотелось, чтобы на новогодних и рождественских праздниках наших читателей не покидало ощущение чуда и волшебства, чтобы эти особенные дни все были жизнерадостны, веселы и беззаботны. Пусть новый год принесет в вашу жизнь все то светлое, доброе, глобальное и радостное, о чем мечтается. Пусть все ваши чаяния сбудутся, а каждый новый день будет приносить все больше успехов, удач и благополучия! Желаем вам здоровья, света, тепла и огромного человеческого счастья!



ЗАКАЗ И ДОСТАВКА БИЛЕТОВ
375-25-25

ЭЛЕКТРОННЫЙ БИЛЕТ
E-TICKET

ALLOSHOW.RU

Илья Авербух и **Kinder**®

представляют сказку Астрид Линдгрен РУС

26.12 - 05.01 СК «Юбилейный»

телесемь

Малыш и Карлсон на льду

по мотивам книги Астрид Линдгрен



ДЕТЯМ ПОДАРОК
от
Kinder®

в главных ролях:
Алексей Ягудин
Мария Петрова
Алексей Тихонов

0+

©Astrid Lindgren/Saltkråkan AB. Licensed by Astrid Lindgren RUS

Christmas Story

ФОТОГРАФ: Екатерина
Миронова

ИМИДЖЕВЫЙ ПАРТНЕР: стили-
сты петербургской школы моды
и стиля, Карина Гаврилова
и Людмила Тимошина

МАКЕ-UP ПАРТНЕРЫ:
Make up studio Aleksandra
Matveeva,

визажисты-парикмахеры
Александра Матвеева, Елена
Ермакова и Ксения Киселева

ОДЕЖДА: Шоу-рум Nergo,
vk.com/nergo_showroom,
детская одежда Livly,
vk.com/livlyrussia



Роксана Лебедева





Дроздов Иван и его родители,
Евгения и Алексей



Молинская Галина
Кудлай Андрей
Молинская Арина
Кудлай Артем



Мартиросьянец Мария
и ее дочь Александра

Леонтьевы Виктор,
Ольга и маленькая София



Показ праздничной коллекции

«МАРИ ТЕКС» НА ДНЕ РОЖДЕНИЯ
ЖУРНАЛА «ЭРУДИТ»!

Photo: Анна Юмалова

MUA: визажисты школы макияжа **Virginia Verc:**
Галина Елсакова, Катя Ватсон, Анастасия Нико-
лаенко, Алена Воронина, а также
Екатерина Шипилова, Таня Сума, Евгения Фогт,
Марианна Варнавская

Models: Beauty Kids & Trendy

Fashion: «Мари Текс»

Virginia Verc
beauty & style studio



Марианна Волчкова





Полина Богданова



Дарина Панова



Анастасия Жиликова



Лариса Натальина



Виктория Кальвийнен



Карина Лавина



София Калабухова



София Максимова



Виктория Ветрова



Мария Лумпен



Айсу Аббасова



София Емцова

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 ● ● ● ●



Диана

11 лет

Диана – обаятельная девочка с очень красивыми глазами. Диана в учреждении не так давно, девочка с трудом принимала новый образ жизни, новые правила. Отношения со взрослыми у нее достаточно ровные, со сверстниками – несколько сложнее, Диана пытается занять позицию лидера. Диана увлекается прикладным мастерством, у нее хорошо развита мелкая моторика. Девочка одинаково хорошо рисует, лепит, делает поделки из бумаги. Увлекается вязанием спицами и крючком.

Диане нужна поддержка любящих родителей!

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

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



Никита

9 лет

Никита – очень трогательный, застенчивый мальчик с огромными доверчивыми глазами, его сразу хочется обнять, прижать, обогреть. Никита легко находит общий язык со взрослыми и сверстниками. С удовольствием смотрит мультики, любит гулять. Мальчику очень нужна хорошая, заботливая семья!

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

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



**Азбука
надежды**



**Азбука
надежды**





Семинары для пар

Партнерские роды

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



Клуб для Будущих Родителей
Мы находимся в Вашем районе.

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



КОЧУБЕЙ КЛУБ



Группа компаний «ЭРУДИТ» представляет:

7 ЯНВАРЯ 2016

САМОЕ атмосферное событие Года!

Истинная Петербургская Елка

Рождество в кругу друзей

В ПРОГРАММЕ:

- Восхитительная Новогодняя интермедия и Рождественский Кукольный спектакль для малышей
- Потрясающее музыкальное сопровождение и лучшие новогодние композиции
- Звезды Нашего Города – Шоу Группа «Хитрюшки»
- Иллюзион от Легендарного Романа Шурале
- Шоу Экзотических животных от Сэра Мартина
- Розыгрыш призов от «Эрудит» и партнеров
- Подиумный показ: "Карнавальное шествие"

А также наших дорогих гостей ждут:

- Рождественские забавы с Дедом Морозом и Снегурочкой
- Фотосессии в интерьерах одного из красивейших дворцов Петербурга
- Призы и подарки от партнеров и организаторов.
- Сладкое угощение и фуршет

Праздник состоится в великолепном старинном дворце, особняке князя Кочубей! Интерьеры залов полностью восстановлены и выполнены в стиле изящного Петербурга начала XX века!

Регламент мероприятий:

11.00 - 13.00

Программа для малышей от 1 года до 4х лет

13.30 – 15.30

Программа для детей от 4 до 7 лет

15.30 – 17.30

Благотворительный рождественский раут
для подопечных фонда «Дети Ждут»
(вход по спискам и аккредитации)

*Возрождая исконные традиции Петербургских Елок,
«Эрудит» предлагает своим гостям прийти в карнавальных костюмах,
чтобы по-настоящему соприкоснуться с магией Нового Года и Рождества!*

Справки и заказ билетов:

448 47 77

https://vk.com/christmas_erudit