

ЭРУДИТ

*ВЯЧЕСЛАВ
МАЛАФЕЕВ*

ЗА ПРЕДЕЛАМИ ВОРОТ

*Новогодние
новости
и планы*
.....

**ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ
С ЭРУДИТОМ**



Формула здоровья®

для самых маленьких

Страхование детей
в Ренессанс® страховании –
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
десятки 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

**КЛУБЫ ЭРУДИТ ПРИГЛАШАЮТ
ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 10 ЛЕТ
НА НОВОГОДНИЕ УТРЕННИКИ
С 18 ПО 25 ДЕКАБРЯ
ПО СЛЕДУЮЩИМ АДРЕСАМ:**



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

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

В программе утренника:

новогоднее представление,
дед мороз и снегурочка,
малочисленные группы по
возрасту до 15 человек,
удобное время проведения,
домашняя обстановка,
каждому ребенку подарок!

Детальная информация
и запись по телефону
448-4777



А также клубы Эрудит
приглашают всех деток
на **ОБЩЕГОРОДСКУЮ ЕЛКУ**
5 января!

Отель ParkInn Прибалтийская
С 11 до 13 для возраста от 1,5 до 5
с 13.30 до 15,30 от 6 до 10 лет
с 16.30 до 18 Благотворительня елка для детей сирот

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

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

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УМНЫХ ДЕТЕЙ

ЭРУДИТ

№ 20, ДЕКАБРЬ 2013

ДИРЕКТОР

Мария Мардаровская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Наталья Букурова

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА МАРКЕТИНГА

Юлия Бежанова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Анна Шелкунова, Татьяна Журавлева, Татьяна Букурова, Ирина Третькова, Елена Мардаровская, Анна Якина, Инна Антонова

ДИРЕКТОР СЕТИ КЛУБОВ «ЭРУДИТ»

Татьяна Ладыженская

ФОТОГРАФЫ

Женя Котова, Ольга Галафеева, Владислава Елисеева, Максим Корневский

ДИЗАЙНЕР

Юлиана Коршунова

КОРРЕКТОР

Константин Минин

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

Елена Быкова
Мария Калашникова

РУКОВОДИТЕЛЬ КУРЬЕРСКОЙ СЛУЖБЫ

Юлия Рожкова

РЕДАКЦИЯ

197277, Санкт-Петербург, Комендантский пр., д. 8, корп. 1. Тел. (812) 982-8606

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

Тел. (812) 703-8575

ЖУРНАЛ «ЭРУДИТ» ВКОНТАКТЕ

vk.com/vkerudit

Если вы — юная модель, талантливый фотограф или писатель и хотите сотрудничать с нами, направляйте ваши работы, портфолио и пожелания на наш электронный адрес: eruditclub@mail.ru



На обложке:
Вячеслав
Малафеев
с женой
Екатериной и
сыном Алексом.

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 ООО «Скай ЛТД»
г. Санкт-Петербург, ул. Взлетная, 11, корп. 2, лит. А

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



votonia.ru

детский интернет магазин

АССОРТИМЕНТ

более 10 000 товаров,
включая подгузники, детское
питание и другие товары
для самых маленьких

ЛЕГКИЙ ВОЗВРАТ

в любом магазине сети

ЭКСПРЕСС-ДОСТАВКА

в день заказа

Уникальная БОНУСНАЯ ПРОГРАММА

позволяет экономить на покупках и
оплачивать товары только баллами*.



САМОЕ
НУЖНОЕ
ДЛЯ САМЫХ
ВАЖНЫХ



ОБМЕНЯЙТЕ КУПОН

на комплект бонусных карт
в любом розничном
магазине «ВотОня»

САМОВЫВОЗ из любого магазина сети:

- ул. Есенина, 32/1
- ул. Уточкина, 5
- пр. Испытателей, 6/1
- М.Каштановая ал., 9/1
- ул. Л.Голикова, 27/3
- Северный пр., 63/1
- ул. Васенко, 12
- ул. Дыбенко
- ул. Маршала Говорова, д. 11
- Красное Село, ул. Суворова, д. 2
- пр. Кузнецова, д. 11, к. 3

- 5-ый Предпортовый проезд, д. 1
- ул. Бухарестская д. 31, к. 1
- ул. Апрельская д. 5ул.
- Орджоникидзе, 61
- пр. Королёва, д. 65
- Девяткино, Привокзальная пл., 5/1
- Ст. Петергоф, ул. Халтурина, 1
- Колпино, ул. Ижор.Батальона, 4/35
- Шушары, ул. Окуловская, 4
- Лыжный переулок, д. 3

0+



21 магазин

V vk.com/votonia (812) 309-44-22 *подробнее на www.votonia.ru



За пределами
Ворот

28

БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ

- 16 Предвестники родов
- 20 Спорт для мам

ЗВЕЗДНЫЕ РОДИТЕЛИ

- 28 Вячеслав Малафеев

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

- 32 Деликатная проблема
Выход есть!
- 36 Транс-технологии
Биологическая страховка с самого рождения

КАЖДЫЙ ЗРУДИТ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ

- 44 Интересные факты про Новый Год

АНОНС

- 46 Одеваемся стильно вместе с Эрудитом

ПСИХОЛОГ РЕКОМЕНДУЕТ

- 48 Блиц-опрос
Арина Тарханова

КТО ТАКОЙ ЗРУДИТ

- 50 Потомочка
Взрослые задают вопросы детям!

УЧЕНЫЕ - СВЕТ

- 52 Стихи детства
Путешествие в мир поэзии

ВЫХОДНЫЕ С ДЕТЬМИ

- 60 Куда идти в Новый Год
Новогодние выходные

ЧУДЕСА СВОИМИ РУКАМИ

- 66 Поваренок с пеленок

ОТЦЫ - МОЛОДЦЫ

- 72 Король поликлиник-2

СЕМЬЯ - УСПЕХ

- 86 Виктория Селиванова
Виктория. Победа везде

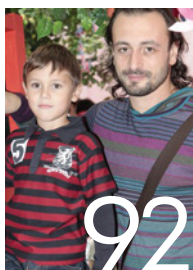


Новогодние
Выходные

60



66



92

Мечтайте!

Мечтайте! Задумайтесь на минуточку о своих мечтах. Если замечтались о машине или сапогах – Вы на неверном пути. Мыслите выше, это очень интересно. Перед этим несложным занятием посмотрите фрагмент из фильма «Все будет хорошо» с Александром Збруевым: там есть момент про мечту. Взгляните и задумайтесь о своей!



ПАРУ ЛЕТ НАЗАД Я НАЧАЛА СОБИРАТЬ МЕЧТЫ. ДА, ЭТО МОЕ МАЛЕНЬКОЕ ХОББИ. СНАЧАЛА ПРИШЛОСЬ, КОНЕЧНО, ПОСЛУШАТЬ О ФОТОАППАРАТАХ, ПОЕЗДКАХ на Бали и о мешках с деньгами. Когда же я начала просить мечтать выше, очень интересные фантазии стали собираться в моей коробочке.

Друг-перфекционист, карьерист и скептик, вдруг сказал мне, что мечтает быть летчиком на маленьком самолете и работать на Филиппинах — перевозить туристов с острова на остров. А другой знакомый, меланхолик и пессимист, заявил, что мечтает о честном, справедливом и равном распределении денег и жизненных благ среди всех жителей Земли (не слабое заявление, да?). Уверенный в себе отчаянный трудоголик неожиданно для меня обозначил свою мечту так: «Мечтаю, чтобы мои родные жили вечно, потому что как только подумаю, что их не станет, слезы наворачиваются». Товарищ с далекого Сахалина,

работающий «вахтами» на скучной работе ради денег, мечтает стать клипмейкером и снимать круче, чем Гай Риччи.

Как только просишь людей задуматься над этим вопросом шире, удивляешься ответам. Взрослые, широко улыбаясь, выдают практически детские, сказочные мечты. Очень приятно, что еще остались (и очень много) романтики с большой дороги.

Помечтайте и Вы и спросите своих друзей. Ведь потратив эту минуточку на мысли о мечте, Вы попадете в сказку, в которую сами поверите. Будьте детьми — они не стесняются своих фантазий.

Всегда Ваши, Наталья Бужурова



Обновленная детская комната в ресторанах *terrassa* И «МОСКВА»

Пойти в большой светский ресторан всей семьей? А почему бы и нет! Тем более, в ресторанах холдинга **Ginza Project** есть все для удобства малышей и родителей.

Специально для самых маленьких и дорогих гостей мы рады усовершенствовать нашу детскую комнату, в которой детки смогут с пользой и радостью проводить время!

Мы постарались создать уютную атмосферу, в которой вашим детям будет комфортно проводить время, пока вы наслаждаетесь общением с друзьями и несравненными блюдами от наших поваров. В детской комнате ребят ожидает множество увлекательных, занимательных и веселых игр, развивалок, книжек и множество интересных дел, которыми можно заняться, пока родители занимаются своими делами или просто дегустируют новое сезонное меню от шеф-повара. А недавно в детской игровой ресторана «Москва» появился большой игрушечный домик! Детские улыбки, радости и смех гарантированы!



terrassa, Казанская ул., 3, (812) 937-68-37;
«Москва», Невский пр., 114, ТК «Невский центр»,
(812) 937-64-97



В ОЖИДАНИИ ЧУДА

Вокруг предпраздничного суэта и постоянное ощущение, что произойдет что-то важное и значительное. Но для вас это – не Новый Год, для вас это – новая жизнь!

Тем, кто собирается рождать под самый праздник, хочется пожелать хорошего настроения и спокойствия. Не переживайте, и тогда все пройдет хорошо. Единственное, нужно помнить о новогодних каникулах. В выходные дни будет сложно купить именно то, что вам нравится. А перед праздником будет такая суматоха в магазинах! Поэтому не обращайтесь внимания на сувенирия, подумайте

заранее обо всем необходимом. Уладьте все незаконченные дела и наслаждайтесь яркими огнями на улицах, чистым снегом, морозным воздухом и незабываемым чувством счастья в ожидании такого важного момента в вашей жизни!

Для всех тех, кто ждет рождения ребенка этой зимой, мы приготовили веселые и нежные конвертики для новорожденных. Пусть выписка из роддома будет праздничной и яркой, а прогулки этой зимой порадуют малыша уютном и теплом!

*Ваш QUQUBABY,
www.ququbaby.ru*



Art&Shock

Развитая сеть магазинов воздушных шаров и подарков «**ART&SHOCK**» **ярко и со вкусом оформит воздушными шарами** свадьбы, юбилеи, детские праздники, вечеринки, выставки, корпоративные и концертные мероприятия.

Также к вашим услугам:

- Печать на воздушных шарах;
- Промо-акции и раздача шаров.

«ART&SHOCK» на рынке Санкт-Петербурга уже 14 лет предоставляет полный цикл услуг от производства до оптовых и розничных продаж. Собственное производство и прямые договоры с поставщиками-производителями позволяют удерживать на рынке низкие цены на продукцию. Яркие магазины ART&SHOCK всегда привлекают внимание посетителей стильным дизайном и интересными подарками.

Art & Shock
там, где живут подарки

Филиал в Санкт-Петербурге: (812)964-76-24

Филиал в Москве: (495)222-20-23

LITTLE-STEPS – ЭТО МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ К БОЛЬШОМУ УСПЕХУ!

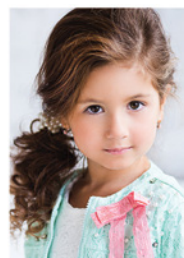
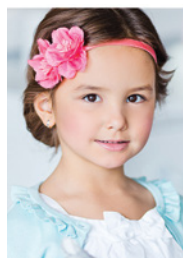
Продолжаем набор талантливых красивых деток! С декабря мы запускаем новые группы субботы! Добро пожаловать в наш дружный коллектив!



LITTLE-STEPS – современная модельная школа Владиславы Елисеевой для детей от 3-х до 12 лет с практическими занятиями по подиумному шагу, танцевальной пластике, актерскому мастерству и фотопозированию. **Подробности**

по тел: **939-33-01** и в нашей

группе www.vk.com/littlesteps.




LITTLE STEPS
детское модельное
агентство

Баскин Роббинс ваше любимое кафе

Более 6700 кафе «Баскин Роббинс» ежедневно встречают своих посетителей в 54 странах мира. Четырнадцать из них находятся в Санкт-Петербурге.

Более 60 лет назад в Соединенных Штатах Америки двоюродные братья Берт Баскин и Ирв Роббинс придумали и воплотили в жизнь новую идею – кафе-мороженое, где каждый день месяца можно попробовать новый сорт. С тех пор множество людей наслаждаются великолепным вкусом и разнообразием мороженого «Баскин Роббинс», а торговая марка «Баскин Роббинс» и цифра «31» стали одним из самых любимых и узнаваемых брендов по всему миру.

Кафе-мороженое «Баскин Роббинс» – рай для детей. От изобилия сортов разбегаются глаза, а услуга «пробная ложка», обязательная в любом кафе, дает



Адреса кафе «Баскин Роббинс» в Санкт-Петербурге:
Набережная Канала
Грибоедова, 19,
(812) 314- 40-12; Проспект
Просвещения, 32,
корп. 1, (812) 515 -81- 86;

Московский пр., 31, (812) 316-75-74; ТРЦ ГАЛЕРЕЯ,
4-й этаж (открытие в ноябре); МЕГА ПАРНАС, КАД



Что может доставить большую радость детям, чем мороженое? Еще больше мороженого! Поход в «Баскин Роббинс» всей семьей уже давно стал хорошей традицией петербуржцев.

возможность попробовать разные сорта мороженого, чтобы найти свой любимый.

К мороженому предлагаются разнообразные посыпки и подливы: горячий шоколад и карамель, мармеладные мишки, радужные и шоколадные палочки. И, конечно же, самое интересное – это торты-мороженое, большие и маленькие, яркие, с пальмами и рыбками, с веселыми фигурками, в виде домиков и кораблей – воплощение любой детской фантазии.

Мороженое «Баскин Роббинс» – продукт высочайшего качества, изготавливается без использования сливочного масла и растительных жиров.

На московской фабрике «Баскин Роббинс», крупнейшей в Европе, для производства мороженого используются только самые высококачественные и экологически чистые ингредиенты.

В 2009 году компания «Баскин Роббинс» была удостоена почетного звания «Официальный поставщик московского Кремля».

СПб: МЕГА-ДЫБЕНКО, Мурманское шоссе, 12-й км;
ТК «НЕВСКИЙ ЦЕНТР», Невский пр., 114-116,
4-й этаж; ТК «ПИК» ул. Ефимова, 3,
2-й этаж; ТК СЕННАЯ, ул. Ефимова, 2, 2-й этаж;
ТК «АТМОСФЕРА», Комендантская пл., 1, 4-й этаж
ТРЦ «ПИТЕРЛЭНД», Приморский пр., 72, 2-й этаж;
ТК «НЕВСКИЙ-2», Пр. Большевикова, 18, 4-й этаж;
ТК «ЛИГОВЬ», Лиговский пр., 153 А, 3-й этаж;
ТК «ЛЕТО», Пулковское шоссе, 25, 2-й этаж

БЕЛЬЕ ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАМ

Нижнее белье из натуральных материалов для самых красивых и желанных женщин в прекрасный период кормления ребенка грудью. Удобство и красота совмещаются в нижнем белье DiA-mama. Мы хотим, чтобы Вы восторгались взоры и наслаждались каждым мгновением жизни. Только у нас Вы сможете найти такое разнообразие белья для сна и отдыха (майки, топы, бюсты без косточек), а так бюстгалтеры для более открытого декольте.



Dia-mama
8 (911) 724-65-97
www.DandA.ru



ПОХОЖЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

Фото-проект «Поколения» – это прекрасный подарок для Ваших родителей. Они оценят тепло фотографии, на которой их старое черно-белое изображение, перенесенное из пыльного альбома, соседствует с Вашим, и они так похожи! А если у Вас самих еще маленькие дети, то для вас будет особенно ценным сделать фотографию малыша, на которой он так похож на вас в том же возрасте.

В основе фото-проекта «Поколения» – сходство родственников. Обычно это сходство отца с сыном или матери с дочкой. За основу мы берем старую фотографию кого-то из Ваших близких, после чего фотографируем Вас в той же манере: с похожей прической, в той же или подобной одежде и в той же позе. Сравнивая полученную фотографию, Вы поразитесь тем, в какой степени дети похожи на родителей: пропорции лица, взгляд, мимика.

Кроме того, можно сфотографировать родителей с ребенком в одном стиле в реальном времени! Заявки на участие, подробная информация и примеры фото участников проекта: vk.com/meersonfoto, +7 (911) 723-84-89



ПОДГОТОВКА К НОВОМУ ГОДУ

В связи с предстоящими праздниками и зимними каникулами стилисты детской студии красоты «**Стрижата**» готовятся работать без выходных. Активно ведется запись на праздничные прически, укладки и стрижки для детишек, так как родители уже сейчас обеспокоены наличием свободных мест в студии.

Стилисты «**Стрижат**» пользуются большим спросом и принимают участие в модных показах детской одежды, создают удивительные прически и укладки на

школьных балах и новогодних утренниках.

«В декабре мы готовимся работать до последнего клиента, – сообщил директор студии Петр Кинд. – Наша основная задача – сделать красивыми и счастливыми детишек и родителей, для этого мы увеличим время работы студии на то время, которое требуется нашим клиентам.»

Детская студия красоты «Стрижата»

*ул. Кораблестроителей,
32, корп. 3,
305-52-30, 989-61-10;
www.strizhata-spb.ru*

ЗА ПОДАРКАМИ В ПРОМЕНАД!

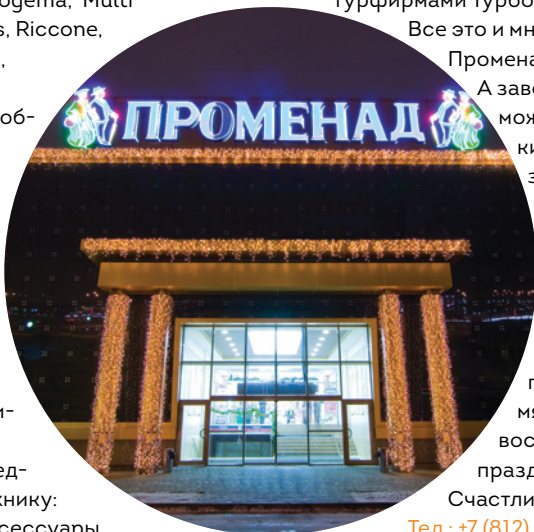
В преддверии Нового Года торговый комплекс «Променад» представляет лучшие бренды одежды и аксессуаров в бутиках: Flavio Castellani, Privacy femme, CORDERO, Bogema, Multi Moda, Frant, Pantamo, Samos, Riccone, Fazzoletto da collo, Caravelle, Versailles и др.

Вы можете порадовать себя обильно для праздника или на каждый день, посетив обильную гостиную Sempre Carpe Diem, Sasha Fabiani, Liberty, Bonetti..., а также создать безупречный внешний вид в салоне «К Ногтю», студии загара Naomi, студии эпиляции Rabbit Room, салоне авторской прически Елена Глинка.

Салон МОТОПРОМЕНАД представляет экстремальную технику: квадроциклы, снегоходы, аксессуары всемирно известной марки Polaris, лодки Booster и т.д.

Выбрать лучшее среди огромного ассортимента алкогольных напитков в винном бутике ВИНИС-СИМО, эксклюзивные подарки в интерьерном салоне BOGACHO, провести незабываемый отдых с турфирмами Турбомба, Лайн Вояж...

Все это и многое другое в ТРК Променад.



А завершить приятный шопинг можно в ресторане «Плюшкин» от GINZA Project за чашечкой ароматного кофе с кусочком восхитительного торта или свежее испеченным круассаном.

Плюшкин – это место, где можно всегда приятно провести время, пригласить друзей на воскресный обед или отпраздновать Новый Год. Счастливого Нового Года!

Тел.: +7 (812) 313-65-33

Адрес: Комендантский пр., д. 9, к. 2, лит. А
www.modnypromenad.ru



Здоровое питание прямо с фермы

Производитель детского питания **НІРР** предлагает Вам продукцию, которая завоевала популярность у малышей в Европе и России

Фермы НІРР расположены в самых чистых уголках Европы.

Экологичность

Животные здесь выращиваются в экологически чистых условиях, содержатся на свежем воздухе и питаются кормами высшего качества. Поэтому молоко и мясо животных гораздо «правильнее» по составу. Такое молоко до 4-х раз богаче ненасыщенными жирными кислотами, а в мясе содержится больше белка и меньше жира.



Преимущество ВІО-молока

ВІО-молоко – это молоко, полученное от домашних животных, выращенных естественным образом на экологически чистых пастбищах. НІРР, самый крупный в мире производитель питания из экологически чистого сырья, предлагает Вам заменители грудного молока на основе ВІО-молока.

318-0-318

С Новым 2014 годом!



Везёт по жизни!



МОБИЛЬНЫЙ ПУЛЬТ ВЕЗЁТ
 На платформе Android, iPhone, Java.
 Устанавливай через сканер QR-кода.
ЗАКАЗ ТАКСИ В 2 РАЗА БЫСТРЕЕ



«МАЛЫШИ»

Детский центр «Малыши» (м. Старая деревня, Мебельная ул. 35-2, первая башня) приглашает родителей и малышей в игровую комнату, полную интересных, развивающих брендовых игрушек для детей любого возраста!

В нашем центре Вы сможете:

- Оставить малыша под присмотром квалифицированного сотрудника;
- Записаться и посетить развивающие занятия для всей семьей (с малышами от 1 года);
- Поучаствовать в песочной терапии и сделать аппликацию из цветного песка;
- Подготовить малыша к школе благодаря интенсивной программе;

- Отпраздновать любое мероприятие и День рождения Вашего малыша.

Будем рады видеть Вас по адресу:
Мебельная ул. 35-2 (первая башня), ежедневно без обеда и выходных!
В будни: с 10:00-21:00, в выходные/праздничные дни: с 11:30-20:00.
Звоните! +7 (904) 602-40-20

Наша группа в контакте:
uk.com/malishclub

"Новогодняя Алхимия" – 4 шоу в одном спектакле!

Театр праздников «ТиПо» приглашает на детский научно-познавательный спектакль, который пройдет в уютном зале театра «Флоды Просвещения» со 2 по 8 января 2014 года.

«Новогодняя Алхимия» – спектакль уникальный. Он объединяет четыре самых зрелищных шоу уходящего года: Химическое, Энергетическое, Иллюзион, а также Шоу мыльных пузырей. Эффектные эксперименты органично сочетаются в нем с волшебством, а занимательные научные факты – с интерактивными играми.

Спектакль станет отличным подарком для любознательных детей. Чудеса химии и физики, опыты с электричеством, необыкновенные фокусы и гигантские мыльные

пузыри – все это ждет зрителей «Новогодней алхимии». И конечно, поздравление от Деда Мороза и Снегурочки!

Театр праздников «ТиПо» провел более 1000 детских праздников. Это – команда профессионалов, которой можно доверить организацию любого праздника для детей, и все обязательно пройдет ярко и незабываемо!

Место: театр «Флоды Просвещения», ТРК «Гранд Каньон», пр. Энгельса, 154.

Продолжительность спектакля – 1 час 30 мин. Екатерина Туркина Рекомендуемый возраст: 4-12 лет.

Тел.: 942-78-42

www.tipot.ru

mothercare

для будущих мам и детей от 0 до 10 лет

Праздник начинается...

реклама



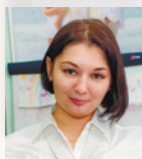
НОВОГОДНЯЯ
КОЛЛЕКЦИЯ
для юных
волшебников

Магазины **mothercare** в Санкт-Петербурге: СТЦ «МЕГА Дыбенко» • СТЦ «МЕГА Парнас» • ТРЦ «Галерея» • ТЦ «Приморский»
• ТРЦ «Питер-РАДУГА» • ТРК «ЛЕТО» • Универмаг «Нарвский» • ТК «Невский центр» • ТРК «Академ-Парк» • ТРЦ «Питерлэнд»
• ТРЦ «РИО» • Мы открылись: ТРК «Гранд Каньон»

  MothercareRussia www.mothercare.ru



Последние недели перед родами – самые тревожные. Организм начинает вплотную готовиться к самому главному событию. Как сохранять спокойствие в этот период и определить настоящие схватки вовремя – в нашей статье.



АВТОР:
ИННА АНТОНОВА,

акушерка, перинатальный психолог

ЧАСТЬ ЯВЛЕНИЙ В ЭТОТ ПЕРИОД АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНА. ТАКИЕ ЯВЛЕНИЯ БЫВАЮТ ПРАКТИЧЕСКИ У ВСЕХ, А НЕКОТОРЫЕ ВЕЩИ ПРОИСХОДЯТ ДОСТАТОЧНО РЕДКО, НО, ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, УГРОЗЫ НЕ НЕСУТ. А вот кое-какие ощущения могут сигнализировать об осложнениях и требуют к себе пристального внимания. Сегодня мы познакомимся с основными предвестниками родов и научимся определять те моменты, когда без консультации врача никак не обойтись.

Доношенной считается беременность с конца 38-й недели и до третьего дня 41-й недели.

Роды, начавшиеся раньше 38-й недели, считаются преждевременными и таят в себе немало рисков для мамы и малыша. Если дело затягивается, и никаких симптомов приближения родов нет уже на 41-й неделе — рисков для мамы и малыша ничуть не меньше. Поэтому:

При возникновении подозрения на роды до 38-й недели — немедленно вызвать скорую помощь и отправиться в роддом!

Предвестники родов

При отсутствии признаков начала родов на 41-й неделе необходимо взять направление в ЖК и лечь на обследование в родоразрешительное отделение роддома.

Итак, начиная с 36/37 недели в норме Вас могут беспокоить:

- Тянущие и ноющие боли в пояснице, крестце, бедрах;
- Увеличение слизистых прозрачных выделений из влагалища;
- Периодические напряжения живота, похожие на менструальные судороги;
- Апатия, лень, сонливость в дневное время и бессонница рано утром, желание ограничить контакты с друзьями и даже родственниками, реже — тревожность, нервозность, суетливость;
- Повышенный или отсутствующий аппетит;
- Умеренные отеки кистей и стоп ближе к вечеру.
- Все это встречается довольно часто и говорит о том, что Ваш организм медленно, но верно готовится к предстоящей задаче.
- Что же должно насторожить?
- Сильная головная боль или частые головокружения, слабость;
- Отеки не только кистей и стоп, но и лица, живота, голеней и не только в вечернее время;
- Ухудшение зрения, «мушки» перед глазами;
- Тошнота и рвота;



Роды, начавшиеся раньше 38-й недели, считаются преждевременными и таят в себе немало рисков для мамы и малыша.“

- Острая боль в любой области;
- Кровянистые выделения из влагалища.

Все перечисленные симптомы требуют немедленной консультации врача!

Ближе к 38-й неделе можно ожидать отхождения слизистой пробки. Строго говоря, не такой уж это и важный симптом — ведь о дате начала родов он нам все равно не скажет. Однако

нужно иметь в виду, что иногда слизистая пробка бывает не просто сгустком прозрачной слизи, но и окрашивается в коричневый или розовый цвет. Это не опасно и это не кровотечение! Просто мелкие сосуды, находящиеся внутри цервикального канала, могут лопнуть, когда шейка матки размягчается — так и происходит окрашивание слизи. Если же пробка не окрашена или отходит частями за несколько дней, ее и вовсе можно не заметить.

Живот опускается тоже совсем не по «графику». Все будет зависеть от анатомии мамы, размеров малыша и вариантов его расположения внутри. Так что ожидать опускания животика с целью вычислить день «Х» — занятие, обреченное на провал. Заметить, что живот опустился, можно по тому, что стало легче дышать — ведь от диафрагмы он отошел вниз и не стесняет больше легкие. В туалет, правда, придется бегать еще чаще — ведь там внизу нет специального «пустого места» и животик опустится прямоиком на мочевой пузырь.

Пожалуй, самое заметное явление, говорящее о предстоящих родах — это предвестниковые (прелиминарные) схватки.

Разумеется, они отличаются от настоящих, правда, совсем не так, как принято думать. Считается, что предвестниковые схватки редкие, нерегулярные и что они менее болезненны, чем настоящие. Однако редкими и нерегулярными могут быть и самые настоящие родовые схватки: либо в самом начале родов, либо в случае, когда родам что-то мешает.

С болью вопрос еще интереснее: мало того, что болевой порог — понятие индивидуальное, так еще и попробуйте оценить, ни разу не рожая до этого — вот сейчас Вам уже достаточно больно или еще как-то не очень?

О предвестниковых схватках можно говорить, если:

- Срок беременности — 38 и более недель;
- Нет подозрения на излитие вод или кровянистых выделений;
- Живот напрягается, «каменеет» и тянущая боль беспокоит, в основном, над лобком, а также может отдавать в бедра и поясницу. Уровень боли — умеренный, она не мешает двигаться, говорить, нормально дышать.

Если Вас беспокоит именно такая боль — в роддом, конечно, ехать рано, но важно понять: это уже роды или еще нет?

Чаще всего предвестниковые схватки возникают в темное время суток, и это не удивительно: именно ночью наступает пик выделения гормонов, «запускающих» роды.

Итак, если боли есть, но довольно умеренные, а живот периодически твердеет — для начала смените положение. Встаньте, если лежали или лягте, если ходили/сидели. Сделайте несколько глубоких и спокойных вдохов и выдохов: вдох носом на три счета, выдох ртом на четыре. Примите удобную позу, расслабьтесь. Если это не помогло — переходим к медикаментам.

Можно использовать один из препаратов на выбор:

- 2 таблетки «Ношпы»;
- 1 свеча с папаверином (ректально);
- 0,5 таблетки «Гинипрала» под язык + 25 капель «Корвалола» («Корвалол» нам нужен для того, чтобы снизить побочный эффект

Пожалуй, самое заметное явление, говорящее о предстоящих родах — это предвестниковые (прелиминарные) схватки.

«гинипрала» — повышенный пульс у мамы).

После применения лекарства отправляйтесь в душ или ванну (что Вам приятнее — разницы особой нет) температурой 37-38 С° и побудьте там минут 30-40. После расслабления в воде выйдем на сушу и идем в постель. Устраиваемся с комфортом: комната должна быть проветрена, свет приглушен, постель — удобна. Идеально — попробовать уснуть. Ясно, что если это удалось, и после проснулись только утром — никакие это были и не роды!

Если же уснуть не удалось — просто полежите, расслабляясь, около 30-40 минут. Дыхание должно быть спокойным и чуть глубже, чем обычно, во время напряжения живота, и привычным — в паузах. Можно включить себе приятную музыку, любимый фильм, попросить супруга сделать легкий расслабляющий массаж.

Подводим итог нашего теста через полтора часа от начала болей. Всего у нас получилось 10 минут самого первого расслабления, плюс 30-40 минут ваннных процедур, плюс 30-40 минут в постели. Если боль практически прошла — отбой тревоги, это была ретиция родов.

Если боль осталась такой, как была, или усилилась, если появились другие симптомы: кровянистые выделения, воды или что угодно, чего не было раньше — стоит съездить в роддом.

Предвестниковые схватки бывают у 50-60 % женщин. У некоторых они могут повторяться несколько дней подряд. При неоднократном повторении подобных схваток стоит проконсультироваться с доктором, чтобы понять, как чувствует себя после всего этого малыш и ничего ли случайно не мешает родам наконец начаться.

Каждые роды уникальны и индивидуальны. Внимание к себе и своим ощущениям, отсутствие страхов и предрассудков, возможность



Болевой порог – понятие индивидуальное, так еще и попробуйте оценить, ни разу не рожая до этого – Вот сейчас Вам уже достаточно больно или еще как-то не очень? “

регулярно консультироваться с доктором или акушеркой — залог того, что роды пройдут максимально комфортно и безопасно.



Немножко для ножек

В период беременности тело женщины перестраивается, но особенно тяжелая участь выпадает ногам. Пришло время облегчить им жизнь! Попробуйте сделать ноги сильнее с помощью эффективных упражнений. Тренировка займет у вас меньше 10 минут, а в результате Вы станете обладательницей сильных и красивых ног.

Начните тренировку с разминки. Это может быть любимое кардио упражнение. А можно просто пошажать на месте 5-10 минут. Затем растяните все основные мышцы тела, разогрейте их и подготовьте к тренировке.

Фитбол

Определить, подходит ли вам мяч, можно следующим образом: сядьте на него, поставив ноги рядом с ним. Получившийся угол между бедром и голенью должен составлять 90-100 градусов. Если у вас нет возможности примерить мяч, ориентироваться можно на рост. Для девушек ростом от 160 до 170 см выбирается мяч диаметром 65 см. Для будущих мам ростом от 170 до 190 см – 75 см, для самых высоких – 85 см. Максимальный вес тела для работы с фитболом составляет 130 кг. Итак, приступим!

Заниматься – можно и нужно. Но! Необходимо знать основные правила..“



МАРИЯ КАЛАШНИКОВА,
фитнес-инструктор рассказывает о пользе упражнений на фитболе



КОММЕНТИРУЕТ АННА ЩЕЛКУНОВА,
перинатальный психолог



В следующем номере – комплекс для рук «Ручная работа»!



«Подъем ноги лежа на боку»

Работает внутренняя поверхность бедра.

Исходное положение: лежа на левом боку. Правая нога на мяче, левая — перед мячом на полу, носок на себя. На выдохе поднимаем левую ногу вверх. На вдохе — опускаем в исходное положение. Таз и поясница остаются неподвижными, работает только нога. После того, как сделали упражнение 10-12 раз, повторяем то же самое на другом боку. Высоко ногу поднимать не нужно, достаточно до середины мяча.

«Прокатывание мяча лежа на боку со сгибанием ноги»

Работают мышцы ног.

Исходное положение: лежа на левом боку. Правая нога на мяче, левая — перед мячом на полу.

На вдох сгибаем колено правой ноги, подкатывая к себе мяч. На выдох возвращаемся в исходное положение.

После того, как сделали 10-12 раз, повторяем то же самое на другом боку.



«Отведение ноги с опорой на фитбол»

Работает внешняя поверхность бедра.

Исходное положение: нужно опереться левым боком на мяч, правая рука на фитболе для дополнительной устойчивости, левой придерживаем мяч. Левая нога согнута в колене и стоит на полу, правая нога вытянута в сторону, носок на себя. Сохраняя баланс, поднимите левую ногу вверх, затем — выдох. Опустите ногу к полу — вдох. Повторяем 10-12 раз и делаем на другом боку. Не поднимайте ногу слишком высоко.





4 «Отведение ноги назад, стоя на четвереньках с упором на фитбол»

Работают мышцы ягодиц.

Встаньте на четвереньки, грудью лягте на мяч, правую ногу выпрямите и отведите назад, носком коснитесь пола. Выполните отведение ноги назад, сделайте выдох. Вернитесь в исходное положение, затем — вдох. Выполняем 10-12 раз с каждой ноги.



5 «Приседания с фитболом»

Работают мышцы бедер, ягодиц и мышцы-стабилизаторы.

Исходное положение стоя, лопатки сведены, спина прижата к фитболу, стопы на ширине плеч, руки опущены вниз по бокам. Не отрывая спину от фитбола, выполните приседание, руки выведите вперед — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох. Выполняйте 10-12 раз.



6 Правильное дыхание

Заканчиваем тренировку растяжкой и дыхательной гимнастикой.

Тип дыхания называется — глубокое дыхание, оно делится на три этапа: брюшное дыхание, диафрагмальное, грудное.

Брюшное дыхание

Ладонь одной руки находится на животе, другой — на груди. На вдохе воздух заполняет нижние отделы легких, живот надувается,



Комментарий №1

На самые популярные вопросы будущих мам о занятиях спортом во время беременности отвечает Анна Щелкунова, перинатальный психолог и фитнес-тренер клуба «Родник».

Каждый день на занятиях я слышу такие вопросы от будущих мам: «Могу ли я заниматься гимнастикой?», «С какого срока лучше начинать?», «Какие упражнения можно делать?», «До какого срока можно заниматься фитнесом?», «Нужны ли занятия фитнесом для беременных?».

Начнем по порядку. Заниматься – можно и нужно.

Но! Необходимо знать основные правила. Вот они:

- Необходимо разрешение вашего врача акушера-гинеколога;
- Приступать к занятиям можно начиная со срока 16 недель;
- Начинать заниматься необходимо с минимальной нагрузки, на каждом занятии увеличивая ее;
- Занятия должны проходить в хорошо проветриваемом помещении или на улице;
- Занятия должны доставлять радость и приносить удовольствие;
- После занятий вы должны чувствовать себя полной сил и энергии;
- Занятия необходимо начинать с разминки для того, чтобы разогреть основные группы мышц, а далее можно переходить к силовым упражнениям. Не забывайте о растяжке;
- Обязательно сопровождайте каждое упражнение правильным дыханием;
- Заканчивайте тренировку упражнениями на расслабление.

Lapsi®

с заботой о самом дорогом

детские коляски
автокресла
мебель



скидка*
5%



*Скидка действует только при предъявлении рекламы и совершении покупки в салонах Lapsi на товары в наличии до 31.01.14 г. Скидка на товары, участвующие в других акциях и спецпредложениях, не распространяется. Дополнительные скидки не действуют.

ТЦ «Эврика» ☞ Елизаровская, ул. Седова, 11,
тел.: (812) 309 78 92;

ТМ «Светлановский» ☞ Удельная, пр. Энгельса,
33, тел.: (812) 309 34 46

www.lapsi.ru

http://vk.com/lapsi_ru

Детский медицинский центр

ДЛЯ МАЛЫША:

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



БЕРЕМЕННЫМ:

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

ДЛЯ МАМЫ МАЛЫША:

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



Rodnik

(812) 984-30-50

Учительская ул. 18, к. 3

www.rodnikmed.ru

на выдохе — опускается. Следите, чтобы на вдохе грудь оставалась неподвижной, дышите животом. Вдох и выдох — через нос. Повторите 6-8 раз.

Диафрагмальное дыхание

Ладони обеих рук находятся сбоку на грудной клетке, на ребрах, локти направлены в стороны. На вдохе воздух заполняет средние отделы легких, грудная клетка расширяется в стороны, как гармошка, на выдохе ребра возвращаются в исходное положение. Если вы все делаете правильно, то на вдохе локти скользят в стороны, живот и грудь неподвижны. Вдох и выдох через нос. Повторите 6-8 раз.

Грудное дыхание

Ладонь одной руки на животе, другой — на груди. На вдохе воздух заполняет верхние отделы легких,

Комментарий №2

- 1 Начните с утренней зарядки у себя дома. Это комплекс простых, но в тоже время полезных упражнений, который поможет вашему телу постепенно адаптироваться к ежедневным занятиям.
- 2 Как только зарядка войдет в ваш ежедневный распорядок, и вы поймете, что вам мало, то приходите на занятия фитнесом! Но начинайте заниматься очень аккуратно, постепенно.
- 3 Выполняйте все упражнения исходя из самочувствия: перегружать себя не нужно. Начните выполнение упражнений, например, с 5 подходов и каждый раз увеличивайте количество подходов на один. Если вы почувствовали себя плохо: закружилась голова, появилась отдышка — необходимо сразу же прекратить занятия.

Комментарий №3

«До какого срока можно заниматься фитнесом?». На наши занятия девочки ходят до самых родов. И я очень горжусь ими: молодые, красивые, подтянутые, подготовленные физически, они отправляются рожать и делают это легко и с радостью!

Занимайтесь фитнесом, делайте каждый день гимнастику у себя дома, забудьте про лифт, гуляйте минимум два часа на улице, питайтесь полноценно, и ваша беременность принесет вам только счастье и радость.

грудная клетка поднимается вверх, на выдохе — опускается; живот остается неподвижным. Вдох и выдох через нос. Повторите 6-8 раз.

Ну вот и все. Хвалим себя, отдыхаем, настраиваемся на занятия в следующий раз!

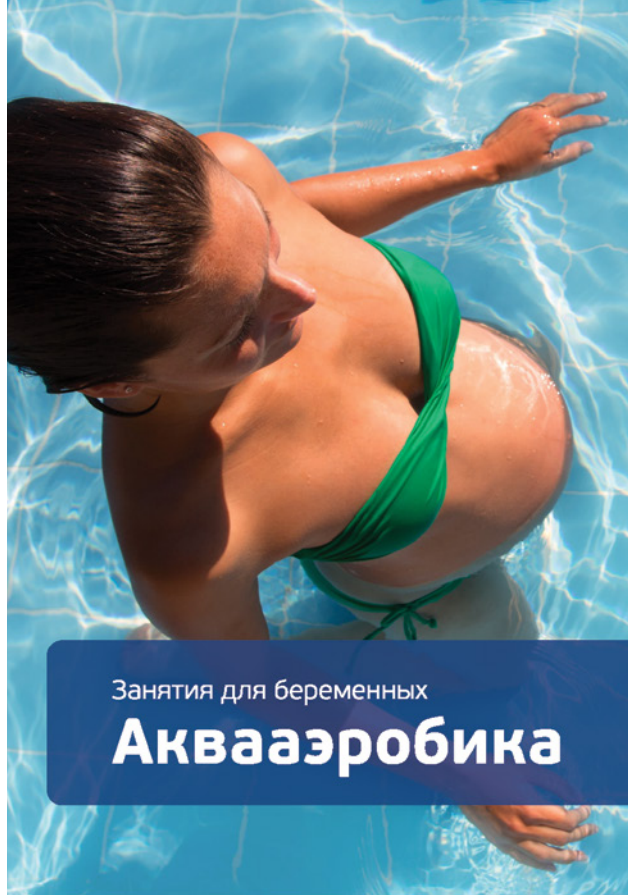
На занятия фитнесом (пилатес, йога, дыхательный тренинг, аквааэробика) Вы можете записаться в клуб Родник на ближайший к Вам адрес по телефону 448-68-88

(При предъвлении декабрьского выпуска Эрудит с данной статьей – любое занятие фитнесом – БЕСПЛАТНО!)



Выполняйте Все упражнения исходя из самочувствия: перегружать себя не нужно.“

ДЕКАБРЬ 2013 **ЭРУДИТ**



Занятия для беременных

Аквааэробика

Лекции по подготовке к родам, йога, аквааэробика, фитнес, семинары для пар — «Встреча с новорожденным», «Партнерские роды»

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

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



Почему подгузники-трусики нравятся родителям и малышам?

Существует много мифов о вреде подгузников. Но современные мамы знают: одноразовые подгузники и подгузники-трусики абсолютно безопасны и значительно облегчают жизнь. Для новорожденных детей идеально подходят подгузники. Ребенок лежит и поэтому на него удобно одеть подгузник. При этом ребенок не испытывает дискомфорт, кроме того – не может самостоятельно снять подгузник.

Когда переходить с подгузников на подгузники-трусики?

Точного времени перехода с подгузников на трусики не существует, некоторые родители пользуются только подгузниками, трусики не используют.

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

На помощь придут японские подгузники-трусики «Goo.N».

Подгузники-трусики «Goo.N» одеваются как обычные трусики. Снять их можно тоже как обычные, а можно просто разорвать боку.

В подгузниках-трусиках «Goo.N» ничего не сковывает движения. Мягкие резиночки не давят и хорошо держат подгузник. Сколько бы малыш ни двигался, подгузники-трусики «Goo.N» останутся на месте и не протекут.



Новинка из Японии!!



Подгузники-трусики размера S **TM Goo.N** созданы для малышей, которые начали крутиться. Подгузники-трусики **TM Goo.N** мягко облегают на поясе и вокруг ножек, не сковывая движения малыша. Все резиночки хорошо тянутся, поэтому трусики легко менять даже неопытным родителям. Животик малыша не чувствует резиночку, так как все материалы, из которых изготовлены подгузники-трусики **TM Goo.N**, очень мягкие, а многослойная структура резиночки, задерживая воздух, делает ее воздушной.



с 14 декабря по 8 января

Новогодняя
распродажа

1
вещь

10%
скидка

2
вещи

20%
скидка

3
вещи

30%
скидка

4
вещи

40%
скидка



Адреса 23 магазинов

по  050

и на сайте
budumatoy.ru

торговая галерея

Буду мамой
всё для будущих мам



За пределами ворот

Поле – ровное, мяч – круглый, на воротах – Малафеев. Вячеслав Малафеев – футболист, вратарь петербургского «Зенита», заслуженный мастер спорта России и отец троих детей. На футбольном поле – его основная задача не пропускать голы, на поле семейном – не пропускать домашние ужины и как можно чаще быть с любимыми и близкими людьми. Вячеслав рассказал нам про свою роль папы и мужа, про испанскую культуру, про детскую мотивацию и про то, как просто отвечать на сложные вопросы.

БЕСЕДОВАЛА:

МАРИЯ МАРДАРОВСКАЯ
.....

Ваш родной город — Санкт-Петербург. Ваша семья живет здесь. В суматохе семейной, светской жизни успеваете ли Вы видеть красоту города, показывать ее детям, общаться с интересными творческими людьми? Последние интересные события, на которых Вы побывали с женой, с детьми? Что особенно зацепило?

У меня не так много свободного времени, чтобы куда-то ходить, но когда выдается свободный день, стараюсь проводить его с семьей, в том числе и в Питере. Конечно, любим Питер, стараемся не отставать от жизни, следим за интересными событиями. Если удастся, посещаем то, что нам особенно интересно. Но сейчас малыш нас очень ограничивает в развлечениях. Ему нужно много времени и родительской заботы.

В свободное время в отпуске все вместе путешествуем по разным странам, больше всего времени проводим в любимой Испании, возможно, потому, что у меня там есть своя недвижимость. Очень любим ходить в испанские рестораны, все мои обожают испанскую кухню. У всех нас есть общее любимое

блюдо – паэлья. Потрясающе вкусная штука! Всем советую попробовать его, но только обязательно в Испании!

Наш журнал семейный и нам очень важно, как складываются отношения Ваших детей с новой «мамой». Как ребята восприняли рождение малыша?

Все, слава Богу, хорошо. Проблем нет. А если будут — решим все вместе. Мы долго спорили с Катей, как назвать малыша. Катя хотела в честь своего папы – Алексеем, а я в честь своего – Александром. В итоге, мы вы выбрали компромиссный, но несколько нестандартный путь и решили назвать его Алексом. Малыш растет здоровым на радость всем. Ксюша, как умеет, помогает Кате, а Максик спит и видит, когда Алекс вырастет. Это ему надо, чтобы поиграть с ним в футбол. Он постоянно нам с Катей говорит, что ему нужно 11 братьев, чтобы

собрать целую футбольную команду. Вот такая интересная идея! Надо подумать!

Вы популярный спортсмен, Ваши успехи общеизвестны. Поэтому вполне ожидаем Ваш подход к воспитанию мальчишек (спорт, мужество, успех, уважение к женщине и пр.), а как Вы понимаете роль отца в воспитании девочки, в том числе девочки-подростка? Какой Вы хотите видеть свою девочку?

Сейчас речь не только обо мне, ведь мы воспитываем Ксюшу вместе с Катей. Сейчас наша главная задача воспитать в ней хорошего, доброго, честного человека, ответственного за свои поступки. Мне кажется, что я умею мотивировать своих детей. Мы выработали свою систему поощрения детей. Она, казалось бы, простая, но действенная. К примеру, за каждую пятерку Ксюша получает по 10 рублей. Знаю, что некоторые педагоги и психологи считают, что финансовое поощрение детей за учебу – не самый правильный метод воспитания. Но я считаю его эффективным. Судите сами, в этом году дочка получила за учебу приз «Золотого Бобра», очень гордится этим и не скрывает, что планирует получить его и в следующем году. Значит, работает мой метод? Работает!

Сейчас у вас малыш, который занимает все время матери. Тем не менее, наверное, и у Вас, и у Кати как-то выкраивается время для совместного отдыха всей семьей. Как Вы любите отдыхать, как умеете делать подарки? Кстати, скоро Новый год, уже есть идеи для подарков своим близким людям?

Секрет новогодних подарков детям я, конечно, раскрывать не буду, зачем? Ведь новогодние подарки – главные в году и должны быть сюрпризом. Но, если честно, я и без праздников могу делать подарки всем членам моей семьи. Просто так. Это классно! Просто



«Сейчас наша главная задача воспитать в Ксени хорошего, доброго, честного человека, ответственного за свои поступки.»

праздник – это всегда хороший повод для подарков, для радости, не более того. Да, недавно у Ксюши был день рождения, и мы с Катей подарили ей новый айфон. Она у нас молодец, заслужила хороший подарок своим трудом, отличными отметками. Я трудолюбие и ответственность всегда готов поощрять и, знаете, сам этому искренне радуюсь. Новый год мы планируем праздновать на даче в Питере, я традиционно отмечаю этот праздник на Родине, дома. Считаю это правильным, и дети мои тоже так считают.

Ваше отношение к одежде? К своей? К детской? Кто у Вас эти закупки совершает? Кто в семье главный эксперт?

В основном, я сам себе покупаю одежду, но, хочу заметить, что у моей Кати очень хороший вкус, и в последнее время я с ней во всем советуясь. Это касается и моей одежды, и детской, но не только. Катина влияние, ее прекрасный вкус, распространяется вообще на весь наш облик и даже на образ жизни. Могу сказать, что именно Катя – автор моей новой прически. Мне нравится.

Вы много ездите. Любимые места в мире? Почему?

Я уже говорил и снова повторю, что мое любимое место в мире – это Испания. Мне нравится их культура, климат, язык, кухня, люди, распорядок жизни. Испанцы — замечательный народ – живой, энергичный, раскованный и, на мой взгляд, в чем-то похожий на русских. У меня там много отличных друзей, я уже немного говорю на испанском языке. Мои дети вообще проводят там не меньше, чем 3 месяца в году. Прекрасная страна! Кто не был, обязательно посетите, не пожалеете!

Вы читаете художественную литературу, есть ли предпочтения? Читают ли дети, или больше увлечены всяческими современными гаджетами?

Раньше читал достаточно много, сегодня меньше. Мое любимое стихотворение с детства «Смерть поэта» Лермонтова. Признаюсь, что сегодня художественная литература меня привлекает значительно меньше, в последнее время я увлекся чтением бизнес-литературы: книг, написанных успешными людьми и книг об успешных людях. Например, о Дональде Трампе или Наполеоне Хилле. Также очень люблю Вадима Зелланда. Такие книги формируют мировоззрение и учат добиваться поставленных целей. Сегодня для меня это интересно и важно.

Главные цели сегодня?

Очень сложный вопрос. А на сложные вопросы принято отвечать просто: главное для меня сегодня — моя семья, воспитание детей и семейное благополучие. И, как сами понимаете, конечно, футбол — дело моей жизни!



ЗАКАЗ ДЕДА МОРОЗА И СНЕГУРОЧКИ



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

Скидка 10%

при предъявлении данного купона и заказе до 25 декабря 2013 г.

Отвечает врач акушер-гинеколог отделения эстетической урогинекологии, к.м.н., доцент кафедры женских болезней и репродуктивного здоровья института усовершенствования врачей ФГБУ «Национального медико-хирургического центра им. Н. И. Пирогова» Минздрава РФ, Пермяков Артемий Сергеевич.

Деликатная женская проблема. Выход есть!

БЕСЕДОВАЛА:

МАРИЯ КАЛАШНИКОВА

.....

Когда мы говорим про такой недуг как недержание мочи у женщины, мы всегда представляем бабушек с марлевыми салфетками... То есть это проблема старших возрастных групп?

Нет, это главное заблуждение врачей и, соответственно, пациентов. Начну с самого начала: недержание мочи при физической нагрузке, будь то сильный смех, чихание, прыжки, кашель или подъем тяжести, — это — заболевание. Хотя многие неправильно считают, что данные симптомы появляются у всех женщин в определенном возрасте! Хочу развеять этот миф.

А что же является причиной этого заболевания?!

Основной причиной данного заболевания является травматизм в родах, а именно — агрессивные роды. Например, агрессия со стороны врачей — желание ускорить процесс родоразрешения, стимуляция и т. д., непослушание самой роженицы — неправильное дыхание, неконтролируемые потуги, невозможность управления интимными мышцами, патологические роды. Все это приводит к дисфункции тазового дна — перерастяжению связочного аппарата, разрывам стенок влагалища с дальнейшим формированием рубцовой ткани (менее эластичной и болезненной), атрофии мышечной массы с дальнейшим провисанием всего каркаса ангенитальной зоны. То есть в процессе родов у неподготовленной ранее роженицы, а также по ряду вышперечисленных причин, включается пусковой механизм заболевания. И с каждым годом это заболевание будет только прогрессировать, если вовремя не остановить его развитие.

То есть сразу симптомы недержания мочи могут не проявляться?

Совершенно верно! Обязательно молодая мама начинает предъявлять жалобы на подтекание мочи, выйдя из роддома. Здесь могут пройти годы, прежде, чем болезнь

разовьется, и появятся первые симптомы.

А можно как-то предупредить болезнь заранее?

Конечно! Для этого нужно как минимум заботиться о своем физическом здоровье, поддерживать тело в тонусе, заботиться о своем весе и активно готовиться к родам — тренировать интимные мышцы, посещать курсы будущих мам, где учат правильному дыханию, расслаблению и сокращению вагинальных мышц.

Но если мы пренебрегли по ряду причин и занятости рекомендациями врача, и настигла эта участь, что тогда? Как быть в такой ситуации и как бороться с болезнью?

В этом случае надо обратиться к специалисту, чтобы подобрать качественное лечение и самое главное строго следовать всем рекомендациям. Существуют разные схемы лечения и профилактики. Все зависит от степени заболевания.

Иногда мы начинаем с тренировок в амбулаторных условиях. Существует специальный прибор, который стимулирует данные группы интимных мышц, повышая тонус и возвращая упругость этой зоны. Когда поликлинические тренировки подходят к концу, и врач видит эффективность, то дальше идет обязательное назначение



МАГАЗИН ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

+7 (495) 763-73-56

+7 (919) 763-73-93

info@womansolution.ru



влагалищные конусы
для тренировки мышц
тазового дна



Меня мир
к лучшему,
заботься
о себе!

скажи кодовое слово "ЭРУДИТ"
при покупке в нашем интернет-
магазине и получи скидку

womansolution.ru

тренировок в домашних условиях для поддержания тонуса в этом состоянии или для самостоятельного укрепления мышц тазового дна. К таким домашним тренировкам мы относим электрический перинеометр и влагалищные конусы.

Влагалищные конусы это шарики из секс.шопа?

Нет. Влагалищные конусы это специальные тренажеры, разработанные немецкими врачами с целью профилактики и лечения опущения стенок влагалища легкой степени, а также лечения и профилактики недержания мочи при напряжении, а не для сексуальных удовольствий. Ведь, впрочем, они сделаны из специального медицинского материала, который не вызывает раздражения, аллергии, воспаления. Во-вторых, сама форма конуса важна именно для тренировки, так как конус по форме повторяет ширину влагалищной мышцы, что позволяет улучшить эффективность тренировок и ускорить процессы восстановления тонуса данной зоны.

И сколько нужно тренироваться с этими чудо-приспособлениями?

Если мы говорим про этап тренировок с целью профилактики и лечения, то здесь достаточно 4-х месяцев. Ежедневные тренировки 1-2 раза в день с ежемесячным увеличением нагрузки (в упаковке 4 конуса разной массы от 20 грамм до 68 грамм) приводят к стойким результатам. Но как и любая мышца, как только перестаешь за ней следить, теряет эластичность, появляется вялость, дряблость и атония. Поэтому для поддержания уровня восстановленных мышц мы рекомендуем продолжить

тренировки. Но уже достаточно одного раза в день 2-3 раза в неделю.

А что Вы скажете про упражнения Кегеля? Как быть с ними? Насколько они эффективны?

Еще один миф, который хочется развеять и искоренить навсегда. Возьмите любую группу мышц — как бы мы не сокращали ее без нагрузки, больше она не станет. Пока мы не создадим сопротивления, все будет на прежнем уровне. Тоже самое и с мышцами влагалища — используя лишь специальные гантели (конусы или перинеометр), мы добьемся результатов. И Арнольд Кегель именно об этом и писал в своих монографиях, разработав между прочим механический перинеометр.

Да, много мифов Вы сегодня развеяли. Скажите, а что означает табличка на двери вашего кабинета:

Эстетическая урогинекология?

Это мультидисциплинарное направление, которое занимается омоложением аногенитальной зоны,

восстановлением дефектов тазового дна как приобретенных так и врожденных. С помощью различных современных технологий.

То есть это своего рода Make-up интимной зоны у женщины?

Совершенно верно! Восстановление первоначальной красоты или придание эстетических форм аногенитальной области.

Любая мышца, как только перестаешь за ней следить, теряет свой тонус, появляются Вялость, дряблость и атония..“






Tiny Love

Лучший мой
подарочек –
это ты!

Реклама. Товар сертифицирован.

Люлька-баунсер 3-в-1
ДЛЯ ДЕТЕЙ С РОЖДЕНИЯ

Gulliver

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР  НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ ТОРГОВЫЙ ДОМ «ГУЛЛИВЕР И КО». ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ НА WWW.GULLIVER.RU

Современные технологии: биологическая страховка с самого рождения

**ЮРИЙ ПАВЛОВИЧ МАРКОВ,**

*руководитель отдела развития
банка Транс-Технологии*

.....



Уже 11 лет в Санкт-Петербурге работает банк стволовых клеток Транс-Технологии.

Что такое стволовые клетки?

Стволовые клетки являются предшественниками всех клеток человеческого организма. Проходя стадии дифференцировки (развития), эти клетки становятся зрелыми клетками. Уникальность стволовых состоит в их способности самообновляться, образуя новые клетки. Свое название они получили из-за способности асимметричного деления, при котором в результате деления одна клетка остается «материнской», т. е. стволовой, а другая специализируется в зрелую клетку. Таким образом поддерживается популяция этих клеток.

Существуют несколько типов стволовых клеток: эмбриональные, фетальные, которые присутствуют только до рождения, мезенхимальные и гемопоэтические, выявляемые после рождения. Количество стволовых клеток уменьшается с возрастом человека. Так при рождении этих клеток примерно 1 на 10 000 клеток, в то время

как у пожилых 1 стволовая клетка – на несколько миллионов клеток. Именно поэтому биологически целесообразным является сбор стволовых клеток, находящихся в пуповинной крови сразу после рождения ребенка.

Как сохранить стволовые клетки?

Источниками стволовых клеток являются красный костный мозг и пуповинная кровь. Забор пуповинной крови во время родов имеет ряд преимуществ по сравнению с забором стволовых клеток из красного костного мозга. Во-первых, процедура сбора пуповинной крови безболезненна и безопасна, в отличие от пункции костного мозга, являющейся малоинвазивным

оперативным вмешательством. Во-вторых, в пуповинной крови содержится больше стволовых клеток, чем в красном костном мозге на единицу объема, и они менее дифференцированы (т. е. менее зрелы). После сбора в родильном доме пуповинная кровь доставляется в банк стволовых клеток, где концентрат стволовых клеток подвергается плавной криоконсервации в парах жидкого азота при температуре 196 градусов С.

Опыт применения стволовых клеток.

Трансплантация стволовых клеток является стандартом лечения онкогематологических заболеваний. Также стволовые клетки успешно применяются при аутоиммунных, генетических нарушениях и иммунодефиците. По данным Мирового общества по трансплантации крови и костного мозга (WBMТ) ежегодно в мире регистрируется более 50 000 трансплантаций гемопоэтических стволовых клеток, половина из которых выполняется в Европе. При этом доминируют аутологичные трансплантации, когда источником стволовых клеток является сам человек.

В январе 2013 года в мире был зафиксирован первый миллион выполненных трансплантаций гемопоэтических стволовых клеток, что стало важной вехой в истории трансплантологии.

Последние достижения в области клеточных технологий.

Японские генетики из Киотского университета, где созданием человеческих органов в лабораторных условиях занимаются уже более 5 лет, при участии российского ученого Константина Агаладзе впервые вырастили из стволовых клеток человеческую сердечную ткань. Это стало важным событием в кардиологии, поскольку искусственно выращенные ткани сердца смогут,

по мнению Константина Агаладзе, заменять патологические участки сердца больных кардиологического профиля, а также служить материалом для проведения исследований, которые впоследствии спасут миллионы больных. Ученым из Университета Йокогамы во главе с Такебе Таканори удалось получить миниатюрную человеческую печень из человеческих стволовых клеток. Работоспособность выращенной печени смогла подтвердить трансплантация нового органа мыши с терминальной стадией печеночной недостаточности.

Подробная информация на сайте: www.trans-t.ru

Консультации по телефонам: 677-21-63, 929-49-02



**БАНК СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК
ТРАНС ТЕХНОЛОГИИ**

«Транс-Технологии» – это надёжность и экономичность при высочайшем уровне сервиса

- Наш сотрудник может приехать в удобное для Вас место Санкт-Петербурга для заключения договора хранения.
- Общая стоимость договора, обеспечивающего весь цикл от забора крови, её анализа, выделения концентрата стволовых клеток, его криоконсервации и хранения до подготовки к трансплантации, – самая **невысокая** в Санкт-Петербурге.
- Клиентам предоставляется **беспроцентная рассрочка** оплаты услуги банкирования стволовых клеток.
- Все образцы и хранилище застрахованы.

Тел.: (812) 677-21-63, 929-49-02
www.trans-t.ru
Предъявителю купона 3% скидка

Любимец питерской детворы в 2013 году

Скоро Новый год, подарки, каникулы! В декабре все мы строим планы на будущее и подводим итоги прошедшего года.



Апрель. Шоу «Маша и медведь».

Любимые герои детского мультфильма «Маша и Медведь» посетили Петербург и выступили в Ледовом дворце с новой шоу-программой «Сказки-Вверхтормашки». Пчела Вероника тоже пришла поддержать своих друзей, Машу и Медведя.



Июнь. «День отца».

Семейный праздник в ЦПКиО, организатор — журнал «Мамин, папин». Одна из задач этого праздника — пропаганда отцовства как значимой, увлекательной части жизни мужчины.



С 1 октября по 15 ноября – конкурс народного признания «Наш любимый врач».

В конкурсе приняли участие врачи детских стоматологических клиник «Вероника». Каждый мог проголосовать за своего любимого детского доктора, написать отзыв или историю. Приятно отметить, что во время прохождения конкурса, в адрес наших врачей пациенты прислали немало искренних, добрых и благодарных слов. Некоторые истории и отзывы можно почитать на нашем сайте www.veronica.ru.



Сентябрь. «Праздник детства».

Мероприятие состоялось в ЖК «Парадный квартал».

Пчелка Вероника с ребятами участвовала в мастер-классах и в конкурсе на самый красивый зонтик.



Октябрь. «Осенний бал юных петербуржцев».

Мероприятие прошло в Смольном соборе, организовано Роддомом на Фурштатской. На балу присутствовала детский врач-стоматолог из «Вероники», она с удовольствием консультировала всех желающих.



Ноябрь. «Буду мамой!»

Праздник прошел в театре «Буфф» и завершился Конкурсом Красоты среди беременных. Будущие мамы были приятно удивлены количеством подарков, которые Сеть стоматологических клиник «Вероника» дарит им по специальной программе (подробности на сайте).



Ноябрь. «Чудовищный праздник».

Это был настоящий Семейный Хэллоуин! Пчелка была в костюме Пчелакулы и проводила конкурс «Страхомер»: дети демонстрировали, как сильно они умеют пугать.

Год Змеи прошел для Пчелы Вероники ярко и насыщенно. В 2013 году детские стоматологические клиники «Вероника» посетило более 15 000 детишек разных возрастов: от 0.5 года до 15 лет. Многие из них давно ходят в «Веронику», а кто-то только познакомился со своим стоматологом. Появились новые кабинеты в детских клиниках на Савушкина 12А и О. Дундича 17, к.1.

В 2013 в клиниках «Вероника» появилась и быстро стала пользоваться популярностью кислородно-азотная седация. Это не наркоз и не анестезия, а безвредный газ, который используется для снятия нервозности пациента в кресле стоматолога. Родители и сами маленькие пациенты, которые лечатся с применением

этой технологии, очень довольны (отзывы вы можете прочитать на нашем сайте). За прошедший год Пчела Вероника провела 15 экскурсий, или так называемых «Погружений в профессию», в детских стоматологических клиниках «Вероника». Дети, пришедшие в гости к Пчелке, могли почувствовать себя в роли настоящего стоматолога и даже принимали участие в лечении нашего Зубастика (смотрите фотоотчеты в нашей группе ВКонтакте).

Пчела Вероника была желанным гостем на таких замечательных праздниках как «День Матери», «Осенний бал будущих мам и пап», «День Ивана Купалы», благотворительном мероприятии «Вечеринка у Кота Мити», «Kids Fashion Week» и многих других!

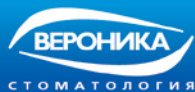
Пчела Вероника и Врачи Сети стоматологических клиник «Вероника» желают Вам и Вашим детям Встретить и провести наступающий Новый год здоровыми и счастливыми! А мы приложим все усилия, чтобы Ваша улыбка была лучезарной, а зубки крепкими!

ПРИГЛАШАЕМ

Вашего ребенка на бесплатную* консультацию

Приглашение действительно по 28.02.2014.

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



Детские клиники «Вероника»
ул. Савушкина, 12А ул. О.Дундича, 17, к.1
Средний пр. В.О., 48/27

777-77-09
www.veronica.ru

Советы от клиники МЕДЕМ

Первая помощь ребенку до приезда скорой помощи.



*Педиатры
не рекоменду-
ют снижать
температуру
искусственно, если
она ниже 37,8°C*

При несчастных случаях или внезапных заболеваниях необходимо срочно вызвать «скорую медицинскую помощь». Но как оказать ребенку первую помощь до прихода врача? Вот несколько советов от клиники МЕДЕМ, которые помогут Вам справиться с проявлениями заболевания до прибытия скорой.

Высокая температура и судороги

Педиатры МЕДЕМ не рекомендуют снижать температуру искусственно, если она ниже 37,8°C. Легкая одежда, обильное дробное питье, прохлада в комнате — лучшее средство в такой ситуации. Если температура тела ребенка выше 38,5°C, надо вызвать врача. До его прихода детям до 6 месяцев и детям, у которых раньше при повышении температуры были судороги, следует дать парацетамол (из расчета 10 мг на год возраста ребенка). Не давайте более одной дозы парацетамола в течение четырех часов.

Ожоги

Самое эффективное средство при температурных ожогах — это охлаждение обожженной поверхности холодной (ледяной) водой или льдом в полиэтиленовом мешке в течение не менее 10 минут. При ожогах химическими веществами обожженный участок надо обильно промыть проточной прохладной водой. При ожогах дыхательных путей к врачу обращайтесь немедленно!

При ожогах нельзя:

- смазывать обожженную поверхность маслом и закрывать ее пластырем;
- вскрывать пузыри;
- снимать или стягивать одежду (ее осторожно разрезают, чтобы дополнительно не травмировать поврежденную поверхность);
- кормить и поить ребенка.

Инородное тело в дыхательных путях

Если после попадания инородного тела в дыхательные пути ребенок находится в сознании, дышит самостоятельно, кашляет, не пытайтесь извлечь инородное тело. С кашлем предмет может выйти. Если у ребенка начался приступ удушья, немедленно нужно вызвать «скорую помощь», и до её прибытия Вы оказываете первую помощь.

Сядьте, положите ребенка лицом вниз себе на руку, поддерживая грудь и нижнюю челюсть так, чтобы голова была ниже тела. Для опоры руки используйте колени. Другой рукой нанесите 4 резких удара по спине.

Если дыхание не появилось, поверните ребенка на спину (его голова должна быть ниже уровня тела), поставьте два пальца на грудину на уровне сосков. Сделайте 4 быстрых толчка в грудь.

Большим пальцем надавите на язык ребенка. Если при этом удастся увидеть инородное тело, постарайтесь вытащить его пальцами. Не пытайтесь извлекать инородное тело вслепую. При неэффективности этих действий повторяйте удары по спине и толчки в грудь.

Переохлаждение, обморожение

До приезда врача пострадавшего ребенка надо поместить в теплое помещение и переодеть в сухую и теплую одежду. Обмороженные участки тела согревайте в воде комнатной температуры в течение 30–45 минут, постепенно повышая температуру воды до 38–42°C.

Берегите себя и своих близких и будьте здоровы! Клиника МЕДЕМ



ЦЕНТР ПЕДИАТРИИ

широкий спектр медицинских услуг
от профилактики до диагностики
и лечения заболеваний
для детей любого возраста
[от 0 до 18 лет]

вызов врача на дом

336 33 33

педиатрическая бригада
скорой помощи

336 33 36

г. Санкт-Петербург, ул. Марата, д. 6
www.medem.ru

Лиц. № 78-01-002890 от 24.07.2012г.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Мед – всему голова

Ни для кого не секрет, что мед – не только вкусный, но и невероятно полезный продукт. Он содержит весь спектр витаминов и микроэлементов. Он обладает отличными антибактериальными свойствами, улучшает работу сердца, кровоснабжение, нормализует артериальное давление, стимулирует иммунную защиту организма и способен лечить множество различных болезней. Полезен мед так же и для будущих мам.



Сам Гиппократ советовал беременным гречанкам пить медовую воду, которая оказывала положительное влияние на сон и психологическое состояние будущей мамы. Наш современник — американский доктор медицины Д. С. Джарвис — в своей книге подробно рассказал о пользе меда в составе так называемого «Эликсира здоровья», состоящего из яблочного уксуса и меда, смешанных определенным образом. По наблюдениям знаменитого медика, дети, чьи матери принимали во время беременности «эликсир здоровья», рождались с хорошо развитой костной системой, крепкими зубами и устойчивой нервной системой. Сегодня мед часто используется в борьбе против токсикоза. Кому-то помогает ложка меда, съеденная натощак,



Можно, но осторожно

К сожалению, это сладкое лекарство разрешено далеко не всем. И первое, о чем нужно помнить – мед достаточно аллергенен. Поэтому прежде, чем приступать к лечению и профилактике медом, будущая мама должна быть уверена в том, что у нее нет аллергических реакций на мед и другие продукты пчеловодства. Ежедневно допускается употребление меда не более 50-100 грамм, а чрезмерное его употребление может вызвать аллергию у будущего малыша.

Во время беременности часто «скачет» артериальное давление, и если беременная склонна к пониженному давлению, то от употребления меда ей также стоит отказаться.

Таким образом, если подходить к этому уникальному продукту с умом, мед будет не только безопасным, но и весьма полезным для будущей мамы, и станет настоящим помощником в профилактике многих неприятных ощущений, связанных с беременностью.



другим — стакан теплой воды с каплей лимонного сока и чайной ложкой меда.

Благодаря содержащимся в меде натуральным ферментам, регулярное его употребление позволяет справиться

с такой деликатной проблемой большинства будущих мам, как запоры и вздутие живота. Именно эти ферменты оказывают наиболее благоприятное влияние на работу желудочно-кишечного тракта. А теплая медовая водичка поможет справиться с изжогой на последних сроках беременности.

И, конечно же, мед незаменим при лечении простудных заболеваний. А так как будущим мамам можно принимать далеко не все лекарственные средства, мед в данном случае может стать настоящей панацеей.

К тому же мед насыщен азотистыми веществами, которые принимают непосредственное участие в строении клеток и тканей, что очень важно в период ожидания малыша.



Алтайский Мед

Honey Garden

НАСТОЯЩИИ ЖИВОИМЁД

С ПРЕДГОРЬЯ АЛТАЯ

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА 642-29-02

HONEY-GARDEN.RU

20 13

КАЖДЫЙ ЭРУДИТ

Самый сказочный праздник в году наступает на детские пяточки! Чтобы быть настоящим Эрудитом – каждый малыш должен знать важные и интересные факты про Новый Год. Счастливого праздника, друзья!



*САМА БОЛЬШАЯ
ИСКУССТВЕННАЯ
НОВОГОДНЯЯ ЕЛЬ БЫЛА
УСТАНОВЛЕНА
В БРАЗИЛИИ
В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО.
ЕЕ ВЫСОТА 76 МЕТРОВ.*



*ЯПОНЦЫ ПРИОБРЕТАЮТ
ПЕРЕД НОВЫМ ГОДОМ
ГРАБЛИ, ЧТОБЫ
С ИХ ПОМОЩЬЮ НАГРЕСТИ
МНОГО СЧАСТЬЯ.*



ДОЛЖЕН ЗНАТЬ



СНЕГОВИК С НОСОМ
МОРКОВКОЙ, ВЕДРОМ
НА ГОЛОВЕ И МЕТЛОЙ
ПОЯВИЛСЯ В XIX ВЕКЕ.



НОВОГОДНЕЙ ПЕСНЕ
«В ЛЕСУ РОДИЛАСЬ
ЕЛОЧКА» БОЛЬШЕ
100 ЛЕТ. СТИХИ
НАПИСАЛА В 1903 ГОДУ
УЧИТЕЛЬНИЦА РАИСА
АДАМОВНА КУДАШЕВА.
А ДВА ГОДА СПУСТЯ
БИОЛОГ ЛЕОНИД
КАРЛОВИЧ БЕКМАН
НАПИСАЛ К НИМ
МУЗЫКУ.



ДЕДА МОРОЗА
В КАМБОДЖЕ
ЗОВУТ ДЕД ЖАР.



Одеваемся стильно вместе с «Эрудитом»


50 стр. Потомучка. Отвечают дети

52 стр. Ученье свет. Стихи детства

64 стр. Куда идти В Новый Год?!



Модели Macaronis Kids – Ева, Меланья и Милана,
одежда Vonpoint, фотограф Женя Fotokot



«Маленький лучик солнца», заглянувший к нам сегодня. Девочка с необыкновенно золотистым цветом волос, бездонными серыми глазами и игривыми ямочками на щеках. Благодаря своим запоминающимся внешним данным, Арина с раннего возраста принимает активное участие в фото и рекламных проектах северной столицы. Природная красота и сила, которой обладает эта девочка, притягивает внимание взрослых и детей, вызывая умиление и восторг.

ОБ АРИНЕ ТАРХАНОВЕ



Арина с удовольствием посещает модельную школу «ЛИТЛ СТЕПС», участвует в показах модных брендов, в различных фотопроектах.

Досье

Как и все рыжички, Арина обладает яркой индивидуальностью, КОТОРАЯ С ЛЕГКОЙ РУКИ ФОТОГРАФА ПЕРЕНОСИТСЯ НА БУМАГУ И УКРАШАЕТ РАЗВОРОТЫ глянцевого журнала. Словно заколдована улыбка этой девочки!

Арина с удовольствием посещает модельную школу «ЛИТЛ СТЕПС», участвует в показах модных брендов и ювелирных украшений, принимает активное участие в различных фотопроектах. А еще очень любит петь и говорит, что «хочет стать певицей и выступать на сцене». С удовольствием сочиняет тексты собственных песен и убеждена, что скоро их будут петь все, потому, «что они классные!». Обладая прекрасными вокальными данными, Арина в свои 5 лет уже принимала участие в конкурсах и праздничных мероприятиях города. Само имя Арина звучит необычайно нежно и певуче, что так подходит его обладательнице.

Пожелаем Арине дальнейших успехов на музыкальном поприще и скорейшего написания собственного хита!

Я сегодня я хочу быть фотографом и фотографировать Все Вокруг...“

БЛИЦ-ОПРОС

Чем еще кроме вокала любишь заниматься?

Я люблю плавать в бассейне и рисовать красками, особенно бабочек.

Какой твой любимый мультфильм?

«Гадкий Я», потому что мы его смотрим вместе с папой и всегда смеемся.

Кем хочешь стать, когда вырастешь?

Раньше, ну, летом, я хотела стать врачом, потому что моя бабушка – врач, а я видела, как она ле-

чит больных. А сегодня я хочу быть фотографом и фотографировать все вокруг.

Какая твоя любимая игрушка?

Литл-пони... Я хочу собрать всю коллекцию.

О чем ты мечтаешь?

Чтобы мне подарили ВСЮ коллекцию литл-пони!

Как ты любишь отдыхать?

Люблю ездить на море и есть там мороженое, особенно розовое.



Серёжа, 3 года:
Дед Мороз прячется
в снег.

Устина, 2.10: Он уезжает
к своей мамочке.



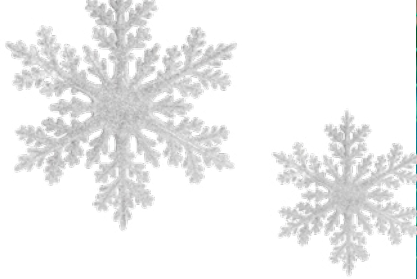
Потомучка

Сегодня мы спросили детей из садика ЭРУДИТ на Капитанской ул. 4 - куда исчезает Дед Мороз летом? Вот какие забавные ответы мы получили!



Маша, 5 лет: Он тает

Дед Мороз бумажный?
Он седой и важный,
С бородою и мешком,
С деревянным
посошком...
Целый год на антресоли
Он лежал в пыли в
неволе.
А теперь стоит на стуле
Он под елкой в карауле ?
Поджидает НОВЫЙ ГОД.
— Тихо! Слышите?.. Идет!



Тёма, 5 лет: Дед Мороз улетает в свой домик.



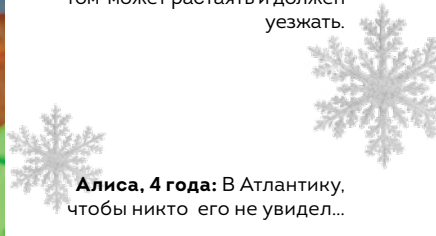
Федя, 6 лет: На Северный полюс или может на Южный, потому что летом Дед Мороз вялый...



Саша, 4 года: Он уезжает в ледяную сказку



Андрей, 4,5 года: Он ледяной, сделан из снега поэтому летом может растаять и должен уезжать.



Алиса, 4 года: В Атлантику, чтобы никто его не увидел...

Илья, 6 лет: Дед Мороз летит отдохнуть на юг.





Путешествие в мир поэзии

Поэзия – важная часть литературного арсенала в любой семье. В нашей стране сложно найти человека, которому в детстве не читали сказок Маршака, Чуковского или Пушкина. Многие дети дошкольного возраста вообще могут внимательно слушать только произведения в стихах.

АВТОР:

ТАТЬЯНА ШАПОШНИКОВА



ПРИ ЕЖЕДНЕВНОМ ЧТЕНИИ НЕИЗБЕЖНО НАСТУПАЕТ ТАКОЙ МОМЕНТ, КОГДА ВСЯ ДЕТСКАЯ КЛАССИКА ПРОЧИТАНА ИЛИ ПРОСТО ХОЧЕТСЯ чего-то нового и современного. Мы хотим обратить внимание наших читателей на некоторые интересные издания современных отечественных поэтов, доступные сегодня. Творчество таких авторов, как Юнна Мориц, Михаил Яснов, Генрих Сапгир, заслуживает пристального внимания со стороны и родителей, и детей. Ну, а о детских стихах Осипа Мандельштама, в принципе, известно довольно узкому кругу читателей, что, конечно, неправильно.

Юнна Мориц. Крыша ехала домой. – Время, Москва, 2012

Юнна Мориц — представитель легендарных шестидесятников. Уникальное поколение, представители которого оказали существенное влияние на мировую культуру. Художники, писатели, поэты, работавшие в это время, создавали свои произведения, невзирая на запреты и непонимание. Юнну Мориц, так же, как и многих других поэтов этого периода, долгое время не печатали. Лишь детские стихи нашли свой путь к аудитории и сделали поэтессу известной в широких кругах. Наши современники тридцати-сорока лет прекрасно знают и ценят творчество этого автора. В настоящее время стихи Юнны Мориц выходят в издательстве «Время».

Сборник «Крыша ехала домой» состоит из сорока четырех стихотворений, написанных в разные годы. В книгу вошли знаменитые «Большой секрет для маленькой компании» и «Огромный собачий секрет», ставшие основой песни Татьяны и Сергея Никитиных. Произведения Юнны Мориц, в принципе, отличаются певучестью, легко ложатся на музыку, и дети часто произвольно начинают напевать понравившиеся строчки.

Детская поэзия Юнны Мориц — это праздник юмора и парадокса, игра на грани абсурда без правил и ограничений. Что можно увидеть в обыкновенной кляксе, какое варенье варит настоящая фея, куда идет резиновый ежик. Безудержная фантазия автора раскрашивает

Чувство живого, органичного родного языка, приобретаемое в детстве благодаря чтению разнообразных стихов и прозы, остается с человеком на всю жизнь...“



мир в необыкновенные цвета, фонтанирует идеями, будит воображение ребенка.

*«Марфута наелась
Маслятами на год,
А кошка
Малиновой стала от ягод.
Малиновый зверь
На малиновых лапах –
Какой благородный
Малиновый запах!»*

Юнна Мориц находит радость в каждом мгновении бытия и приглашает читателя наслаждаться жизнью вместе с собой. Играть, удивляться, шалить и проказничать — быть ребенком в полном смысле этого слова. Герои стихотворений так похожи на детей, играющих в слонов, сов или лягушек. Для поэтессы любой человек, в сущности, является ребенком, «от пяти до пятисот лет».

Сборник «Крыша ехала домой», как и все недавно вышедшие детские произведения Юнны Мориц, оформил художник Евгений Антоненков. Его рисунки созвучны творчеству Мориц. Они также искрятся весельем и озорством, как и стихи поэтессы. Благодаря этому, книга получилась гармоничной



«Безудержная фантазия автора раскрашивает мир в необыкновенные цвета, фонтанирует идеями, будит воображение ребенка.»

и легкой для восприятия. Образы, созданные Евгением Антоненковым, добавляют красочные штрихи в атмосферу свободы и оптимизма, царящую

в поэзии Юнны Мориц. «Крыша ехала домой» — это островок хорошего настроения, к которому хочется возвращаться вновь и вновь.

.....

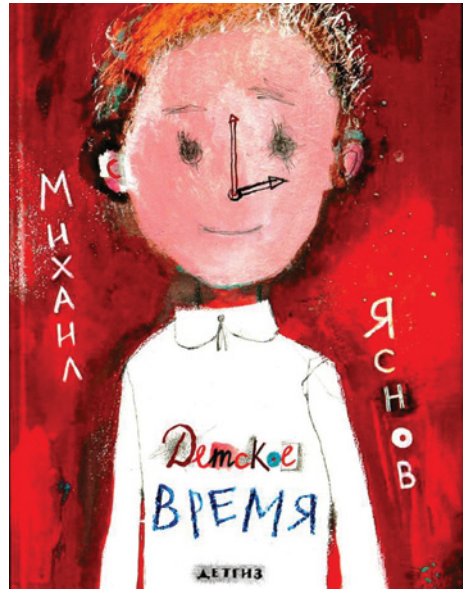
Михаил Яснов. Детское время. – Детгиз, Санкт-Петербург, 2013

Сборник стихов «Детское время» стал лауреатом национальной премии «Книга года 2007», а также лауреатом Всероссийского конкурса произведений для детей и юношества «Алые паруса». Но, конечно, ценность книги Михаила Яснова не в регалиях и званиях. Необычные, яркие, жизнерадостные стихи быстро запоминаются и очень нравятся детям разного возраста. Михаил Яснов жонглирует словами и придумывает новые словосочетания, виртуозно составляя неожиданные акценты и смыслы. Автор предлагает читателям увлекательную игру, и дети с удовольствием подхватывают ее:

*«Мишка в улей влез,
И вот –
С лапы
Каплет сладкий мед...
Еж над ним смеяться начал:
- Медвежонок насвинячил!
- Что за шутки? –
Тот ответил.
Я – медведь!
Я – на медведил!»*

Словотворчество развивает у детей чувство родного языка. Пополняется словарный запас, речь обретает вкус и цвет. Простым и короткими фразами Михаил Яснов создает настроение и находит подходящие слова на любой случай в жизни ребенка. Его стихи могут успокоить, утешить, рассмешить.

*«Пахнет варезка лошадкой.
Я в нее уткнусь уградкой*



*И припомню, как с лошадкой
Поделится шоколадкой –
Сладкой, маленькой и хрупкой:
– На, пожалуйста, похрумжай!»*

Книга «Детское время» отличается оригинальным оформлением. Иллюстрации словно детские рисунки: неровные, непосредственные и веселые. Художник Юлия Богатова удачно отразила идею «Детского времени»: раскрывая книгу, перемещаешься в детство и видишь мир глазами ребенка. Яркие пятна и кляксы, темные, залитые цветом страницы, символизирующие ночь или тень, подписи на условных изображениях. Книга производит впечатление альбома для рисования, над которым потрудились группа детского сада. Неординарные стихи Михаила Яснова получили максимально подходящее художественное воплощение. И, хотя, внешне сборник «Детское время» абсолютно выпадает из ряда детских книг с карамельным дизайном, он очень органичен и стилистически выдержан.



Генрих Сапгир. Стихи. – Дрофа Плюс, Москва, 2013

Детский поэт Генрих Сапгир хорошо известен на территории бывшего Советского Союза. Мультфильмы по его сценариям любят и смотрят дети разных поколений уже почти пятьдесят лет. В талантливых переводах Сапгира российские читатели знают писавшего на идише еврейского поэта Овсея Дриза.

Сегодня стихи Генриха Сапгира можно встретить в различных детских сборниках, а вот отдельные издания выходят не так часто. Книга, подготовленная издательством «Дрофа Плюс» отличается хорошим качеством: твердый переплет, плотная офсетная бумага, крупный шрифт. Колоритные иллюстрации Екатерины Костиной прекрасно сочетаются с самобытными стихами Сапгира. Художница применяет особую технику рисования, результатом которой является эффект «потрескавшегося» изображения. Благодаря таким необычным рисункам сборник «Стихи» обладает своим лицом.

В книгу вошли детские произведения поэта, написанные в разные годы. Генриха Сапгира невозможно сравнивать с другими авторами — его стиль ни на кого не похож, всегда узнаваем и неповторим. Как ловкий фокусник, он манипулирует словами и рифмами, создавая неожиданные поэтические конструкции и сочетания. При этом для стихов Сапгира характерна воздушная легкость. Дети мгновенно запоминают его считалочки и песенки. Но главный секрет покорения детских сердец кроется в юморе. В каждой строчке заметна добрая улыбка автора. Генрих Сапгир постоянно шутит и играет со своими читателями. И даже в колыбельной песне он находит место веселым моментам:

*«Спит, клубком свернувшись, кот,
Греет бархатный живот.
Подражать ему не будем,
Спать клубочком вредно людям».*

Стихи Генриха Сапгира дарят радость, учат нестандартно мыслить, прививают вкус. Они хорошо воспринимаются и 3-4-х летними детьми, и младшими школьниками. Главное — чтобы у детей в любом возрасте была возможность читать лучшие произведения поэтического жанра.



Осип Мандельштам. Сонные трамваи. – Вита Нова. Санкт-Петербург, 2012

Сборник «Сонные трамваи» представляет собой полное собрание детских стихов Осипа Мандельштама. Все детские произведения были написаны поэтом в период с 1924 по 1926 год. Впервые эти стихи собраны под одной обложкой. Издание подготовлено известным



специалистом по поэзии Осипа Мандельштама Сергеем Василенко.

К сожалению, очень мало читателей знакомо с детским творчеством Мандельштама. Вдова поэта, Надежда Яковлевна Мандельштам, вспоминала, что детские стихи сочинялись легко, со смехом, как развлечение. Мандельштам писал о самых обычных предметах, окружавших его в повседневной жизни: уют, прикус, телефон, трамвай.

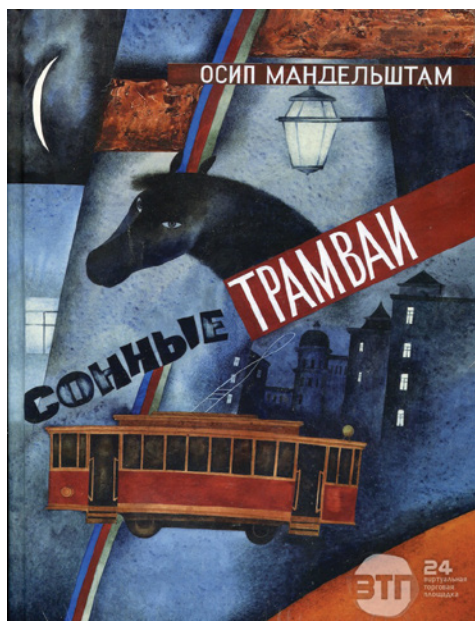
*«Рассыпаются горохом
Телефонные звонки,
Но на кухне слышат плохо
Утюги и котелки».*

Книга погружает детей в атмосферу быта двадцатых годов. Поэт

Чувство живого, органичного родного языка, приобретаемое в детстве благодаря чтению разнообразных стихов и прозы, остается с человеком на всю жизнь.

наделяет вещи душой, историей, настроением, как ребенок, играющий в куклы или машинки. Молоко, чай, автомобиль, калоша оживают и словно предлагают продолжить игру, взглянув по-новому на обыденность. Яркие образы, неожиданные метафоры, тонкий юмор — детские стихи Мандельштама легко читаются и запоминаются.

*«Улица-красавица, всем трамваям
мать,
Любит электричеством весело
моргать».*



Сборник «Сонные трамваи» проиллюстрировала петербургский художник Вера Павлова. Она подготовила цикл рисунков двадцать лет назад, к столетию со дня рождения Осипа Мандельштама, но опубликованы они были только сейчас, в данном издании. Вера Павлова изобразила эпоху НЭПа по законам авангардистской эстетики. Плоские фигуры, абстрактные орнаменты и даже шрифты выдержаны в едином стиле и отсылают к классическим образцам постреволюционного искусства. Красочные, насыщенные цветом, иллюстрации напоминают работы Малевича и Петрова-Водкина. Рисунки Веры Павловой, подобно декорациям, обрамляют тексты Мандельштама, и приглашают читателей в своеобразное путешествие во времени.

Книга «Сонные трамваи» адресована, прежде всего, дошкольникам. Именно они оценят зазорность и раскованность поэзии

К сожалению, очень мало читателей знакомо с детским творчеством Мандельштама. Вдова поэта, Надежда Яковлевна Мандельштам, вспоминала, что детские стихи сочинялись легко, со смехом, как развлечение.“

Мандельштама. Аудитория старшего возраста, несомненно, обратит внимание на общую гармоничность этого издания. На наш взгляд, «Сонные трамваи» — это одна из тех книг, которые нельзя пропустить.

Книги, о которых мы рассказали в нашем обзоре, очень разные и необычные. Они лишь приоткрывают дверь в многогранный мир поэзии. Но, поверьте, эту дверь необходимо держать открытой. Очень важно показывать нашим детям различные жанры и формы искусства и литературы, и не только из области культурного наследия, но и то, что происходит здесь и сейчас. Ведь чувство живого, органичного родного языка, приобретаемое в детстве благодаря чтению разнообразных стихов и прозы, остается с человеком на всю жизнь.



380-80-50

bileter.ru

ТЕАТРАЛЬНЫЕ
КАССЫ

ИЛЬЯ АВЕРБУХ и Kinder®

представляют **НОВОГОДНЮЮ СКАЗКУ**

МОРОЗКО

с 28 по 7
ДЕКАБРЯ ЯНВАРЯ

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
ЮБИЛЕЙНЫЙ



Оксана ДОМНИНА • Максим ШАБАЛИН
Максим СТАВИСКИЙ • Албена ДЕНКОВА

0+



Новогодние Выходные

Новый год – каждый год, но это не значит, что его нужно каждый раз проводить одинаково. Несколько идей для оригинального празднования самого любимого праздника вместе с самыми любимыми людьми – в этой статье.

АВТОР:

ИРИНА ТРЕТЬЯКОВА, историк

К себе в гости

Как-то раз в очередной раз я куда-то торопилась. Привычный маршрут, привычные дома, привычные лица. Я опаздывала и решила пойти по другой улочке, срезав через дворы. И тут вдруг передо мной открылся совершенно другой город! Необычные дома, забавные витрины, кафе. Такое впечатление, будто я вдруг оказалась совсем в другом городе. На деловую встречу я пришла не только вовремя, но и с замечательной идеей прогулки по своему «незнакомому» городу для моих домашних. Конечно, всякая импровизация нуждается в подготовке, и, прежде чем отправиться в такое путешествие, лучше изучить в интернете предполагаемый маршрут. Создаем новогоднее настроение и в преддверии праздника отправляемся в путешествие по своему городу как иностранцы: по незнакомым улицам. Наслаждаемся, изучаем, фотографируем и заходим в интересные кафе.

Хэнд-мэйд

Можно отправиться на мастер-класс в школу ручного творчества «Мартовский заяц». Тут чего только нет — выбирай на любой вкус! Мыловарение, декупаж, валяние игрушки, батик, витраж, украшения из пластика, игрушки-тильды, скрапбукинг, изготовление керамики на настоящем гончарном круге и даже пластилиновая анимация. Занятия проходят каждый день. Записаться можно и на 31 декабря, а в Новом году студия начинает работать 1 января.

Совместить приятное с полезным можно в «Петербургском музее кукол». По воскресеньям в декабре и январе можно не только посетить музей и полюбоваться на чудесных кукол, но и сделать новогодние поделки своими руками. В декабре это ангелочки и лошадки, а в январе — рождественский ангел хранитель и Вифлеемская звезда.

Сам себе дизайнер

Совсем не обязательно делать это перед самым праздником. Создавать волшебную атмосферу можно постепенно. Начало декабря, как раз, замечательное время. Пасмурно, сыро, промозгло и о-о-о-очень мало солнца.

Берем елочную электрическую гирлянду и вешаем ее на окно или стену.



Создаем новогоднее настроение...

В преддверии праздника отправляемся в путешествие по своему городу как иностранцы: по незнакомым улицам. Наслаждаемся, фотографируем и заходим в интересные кафе...

Включаем — и мерцание цветных огоньков радует и гонит прочь декабрьскую хандру. Добавляем еще блестящей мишуры и расставляем по дому корзинки с мандаринами. На зеркале маркерами по стеклу детишки и взрослые могут написать новогодние пожелания. Из апельсинов делаем помандеры: моем фрукты, а потом вставляем в них палочки-гвоздики. Можно хаотично, а можно выложить затейливый рисунок. Кладем на блюдо, любуемся красотой и вдыхаем необыкновенный аромат.



Театры в новогодние праздники ставят в репертуар самые лучшие и самые волшебные свои постановки.

На бис!

Лучшее средство для создания новогоднего настроения — поход в театр. Выбор наряда, предвкушение от встречи с прекрасным и послевкусие после замечательного спектакля. Театры в новогодние праздники ставят в репертуар самые лучшие и самые волшебные свои постановки. «Щелкунчика» можно выбрать любого. Классическую версию Вайнонена в исполнении учеников Вагановки дает Мариинский. Этот же балет по версии Начо Дуато пойдет в Михайловском. Театр «На Литейном» поставил мюзикл «Святочный рассказ с приведениями» по мотивам «Рождественских повестей»



16 декабря в «Музее истории религии» стартует цикл занятий «Волшебная гирлянда»...

Диккенса. Путешествие в волшебную страну предлагает ТЮЗ. Там с невероятным успехом идет «Волшебник изумрудного города». А самым маленьким зрителям обязательно понравится интерактивное представление в «Сказкином доме».

Увлекательное обучение

Узнаем о традициях празднования Рождества, учимся его правильно праздновать и совершаем экскурсию в прошлое в «Музее истории религии». Здесь 16 декабря стартует цикл занятий «Волшебная гирлянда». Дети от 5 лет совершат путешествия по разным странам, где празднуют Рождество, познакомятся с Евангелием, узнают об истории праздника. В будни после занятия состоится мастер-класс по изготовлению новогодней игрушки, а по выходным — спектакль «Письмо Деду Морозу». И, конечно же, каждого участника такого занятия ждет сладкий подарок.

Для младших школьников «Музей политической истории» подготовил «Новогоднее путешествие в историю и сказку». Школьники узнают, почему раньше елки продавались в кондитерских, что растет на «Елке для двоечников», а что — на «Елке для отличников», и был ли Дед Мороз в космосе. Все вместе подготовят новогоднее представление, и Дед Мороз каждому вручит подарок.

Ручная работа

Для юных техников есть замечательное предложение — центр «Лего-го». Здесь проводятся всевозможные занятия. Дети знакомятся с окружающим миром, изучают законы физики, развивают пространственное мышление. Ребята учатся создавать движущиеся модели и даже программируют роботов.

Здесь можно прийти просто поиграть и оплатить почасовое



ДЕТСКИЕ САДЫ ЭРУДИТ
для детей от 1 года до 7 лет



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



Мы работаем
с 8.00 до 20.00

(812) 448-47-77

www.eruditclub.ru



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



Узнаем о традициях празднования Рождества, учимся его правильно праздновать и совершаем экскурсию в прошлое...



Из апельсинов делаем помандеры: моем фрукты, а потом вставляем в них палочки-звездки...“

пребывание, а можно прийти на отдельное занятие. Предварительно надо записаться, так как центр может вместить ограниченное число посетителей. Еще одна идея для фанатов этого замечательного конструктора — собраться в «Музее Лего» на Миллионной. Здесь можно увидеть большой макет города, действующую железную дорогу, инсталляции на тему «Звездных войн» и «Одинокого рейнджера» и многое, многое другое. Можно и самому создать музейный экспонат за столиком с деталями «Лего».

Праздник так праздник!

Бывает трудно порой совместить все: хочется камерного праздника и рядом с домом, чтобы ехать недалеко и малыш не испугался, и хочется невероятное грандиозное представление, чтобы уж праздник, так праздник. В клуб «Эрудит», который имеет филиалы по всему городу, можно прийти с малышами на камерные новогодние праздники. Там царит теплая атмосфера семейного уюта. Даже

годовалые малыши с удовольствием принимают участие в торжестве.

А в канун рождества, 5 января, в великолепном зале отеля Park Inn «Прибалтийская» состоится настоящий бал — «Рождество в кругу друзей». Готовим карнавальные костюмы и собираемся на праздник. Гостей ждет замечательный кукольный спектакль, волшебные фокусы и гигантские мыльные пузыри, экзотические животные, призы и подарки. Гости смогут потанцевать под живую музыку. Всех гостей бала ждет сладкое угощение, а также праздничная фотосессия.

Счастливого вам Нового года, волшебного настроения и незабываемых впечатлений!





ЦЕНТР МЕДИЦИНЫ ПЛОДА

Северо-Западный пренатальный генетический центр
Учебно-методический центр НИИ АГ им. Д.О. Отта СЗО РАМН

- Все виды УЗИ при беременности – диагностика пороков развития плода на экспертном уровне (2D, 3D и 4D) с записью на DVD, печать цветных фотографий плода
- Эхокардиография (осмотр сердца) плода
- Комбинированный ультразвуковой и биохимический скрининг болезни Дауна в 11-13 недель за 1 визит
- **NEW!** Неинвазивная диагностика плода по крови матери - тест «Первая 5!»
- Инвазивная пренатальная диагностика хромосомных болезней
- Врач-генетик, акушер-гинеколог, детский кардиолог, уролог и др.
- Ведение беременности

СПб, 14-я линия Васильевского острова, д. 7 (812) 931-25-05

Филиалы:

- | | |
|---|----------------------------|
| СПб, ул. Лени Голикова, д. 29, к. 3 (ЖК№13) | (812) 919-74-07 |
| СПб, ул. Турку, д. 5/13 (ЖК№19) | (812) 963-02-26 |
| СПб, ул. Бадаева, д. 6 | (812) 952-52-20 |
| СПб, ул. Пулковская, д. 8, к. 1 | (812) 965-78-28 |
| СПб, Комендантский пр., д. 10, к. 1 | (812) 952-35-05 |
| СПб, ул. Дегтярная, д. 23 | (812) 909-01-09 |
| СПб, ул. Сикейроса, д. 10 (ЖК№22) | (812) 908-35-55 |
| СПб, ул. Орджоникидзе, д. 21 (ЖК№5) | (812) 931-40-50 |
| СПб, пр. Тореза, д. 72 (больница РАН) | (812) 944-31-94 |
| Выборг, пр. Ленина, д. 12 | (921) 420-82-22 |
| Москва, ул. Мясницкая, д. 32 | (495) 532-90-00, 215-12-15 |



КЛИНИКА МЕДИКА

NEW! КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

ул. Дегтярная, д. 23 www.spbkrasota.ru
(812) 909-01-09

ЦЕНТР УЗИ ДЕТЯМ

пр. Энгельса, д. 117 www.uzidetyam.ru
(812) 919-85-89

СЕТЬ КАРДИОЦЕНТРОВ

www.spbcardio.ru
ул. Олеко Дундича 8/2 (812) 992-22-79
пр. Тореза, 72 (812) 944-31-94
ул. Бадаева, д. 6, к. 1 (812) 952-52-20
ул. Пулковская, д. 8, к. 1 (812) 965-78-28

ЦЕНТР ЛУЧЕВОЙ ДИАГНОСТИКИ

пр. Тореза, 72 www.medika-med.ru
(812) 944-31-94

МНОГОПРОФИЛЬНЫЕ КЛИНИКИ

www.spbclinic.com
ул. Бадаева, д. 6, к. 1 (812) 952-52-20
ул. Пулковская, д. 8, к. 1 (812) 965-78-28
ул. Дегтярная, д. 23 (812) 909-01-09
Комендантский пр., д. 10, к. 1 (812) 952-35-05

КЛИНИКА ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ

пр. Культуры, д. 4 www.spbpainclinic.ru
(812) 458-00-00

КЛИНИКА РЕПРОДУКЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ

пр. Тореза, д. 72 www.cpsmed.ru
(812) 919-82-39

СОЦИАЛЬНАЯ АПТЕКА ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН

ул. Некрасова, д. 17 (812) 320-05-58, 275-43-63

СКИДКИ!

предъявителю до 31 марта 2014 года

NEW! ул. Дегтярная д. 23

NEW! Комендантский пр, д. 10, к.1

50%

на первичную консультацию любого специалиста

10%

на УЗИ

при беременности во всех филиалах центра медицины плода



+ дисконтная карта в подарок



458-00-00



Поваренок с пеленок

О радости готовки вместе с ребенком, о связи кулинарии с развитием моторики и навыков счета, а также пара легких рецептов для взрослых и детей – обо всем этом в нашей статье.

АВТОР:

ИРИНА ТРЕТЬЯКОВА



КАК-ТО РАЗ СИДЕЛИ МЫ С МОИМ СЫНОМ И ГРУСТИЛИ. ПОГОДА К ЭТОМУ РАСПОЛАГАЛА. ЗА ОКНОМ БЫЛО ПАСМУРНО. КРАСИВЫЕ ЖЕЛТЫЕ ЛИСТЬЯ УЖЕ ОБЛЕТЕЛИ. СНЕГ ЕЩЕ НЕ ВЫПАЛ. ГРЯЗНО, СЫРО И ПРОМОЗЛО. НУЖНО БЫЛО СРОЧНО ЧТО-ТО ПРИДУМАТЬ, ЧТОБЫ РАЗОГНАТЬ ЭТУ ХАНДРУ, И МЫ РЕШИЛИ УСТРОИТЬ День рождения плюшевого медведя.

Сказано — сделано. Первым делом мы отправились на кухню готовить угощение. Дедушка только что принес с дачи зимние яблоки. Будем делать шарлотку. Рецепт необычайно прост: 4 яйца, 1 стакан муки, 1 стакан сахара — все это взбить. Затем почистить и порезать яблоки, смазать маслом форму для запекания, на дно выложить яблоки, сверху вылить бисквитную смесь и поставить в разогретую духовку. Выпекать около 30 минут. Готовность проверить спичкой или деревянной шпажкой. Сын мне активно помогал, хотя ему на тот момент было всего три с половиной года. Взбивал венчиком яйца с сахаром, просеивал муку, раскладывал яблоки и очень терпеливо и тихо ждал, когда же угощение будет готово. И вот, наконец, наступил долгожданный момент — наша шарлотка была совершенно готова, а по дому распространился чудесный запах антоновских яблок и свежей выпечки. Мы выложили бисквит на красивую тарелку и стали украшать его свечками.

Изядно поживший плюшевый медведь с опилками в голове был любимой игрушкой нескольких поколений нашей семьи, и было затруднительно определить, сколько же ему на самом деле лет. Мы не стали гадать и взяли все свечи для торта, которые нашлись в доме. Сели за стол и усадили мишку на самое почетное

Цветовосприятие, счет, понятие формы – все это можно тренировать, например, делая пиццу. И, конечно же, воспитывается терпение и уважение к труду, ведь он сам немало потрудился, чтобы получилось так вкусно и красиво.“

место. Всем известно, что плюшевые медведи не очень хорошо умеют задувать свечи, и поэтому им на помощь приходят дети. Мой сын «помогал» раз десять, наверное, пока свечи окончательно не сгорели. Потом мы пили чай со смородиновыми листьями и яблочной шарлоткой. Сыну, да и мне, она показалась особенно вкусной, ведь она была приготовлена с невероятной добротой и любовью и вместе с моим любимым мальчиком. С тех пор он очень часто стал помогать мне на кухне. Ему очень понравилось делать праздник себе и окружающим.

Напрасно многие родители пытаются оградить маленьких детей от пребывания на кухне. Порой кажется, что мы быстрее все приготовим сами. А потом приходят обиды и разочарования — дети выросли, а помощи от них не дождешься. На самом деле приготовление пищи и занятия у «очага» с маленькими детьми чрезвычайно полезны. Они развивают мелкую моторику у детей (просеивание муки; отрывание мелких кусочков салатных листьев; украшение торта, пиццы, бутербродов; намазывание одноразовым ножом масла на хлеб). Расширяется словарный запас, когда мама пересказывает ребенку процесс приготовления, называет ингредиенты и предметы, которыми пользуется. Цветовосприятие, счет, понятие формы — все это можно тренировать, например, делая пиццу. И, конечно же, воспитывается терпение и уважение к труду, ведь он сам немало потрудился, чтобы получилось так вкусно и красиво. По мере взросления ребенка можно усложнять задания и, несмотря на любой возраст, не забывать хвалить!

Творог

Нужно подогреть молоко, снять его с огня и добавить немного лимонного сока. Молоко станет сворачиваться.



Осторожность

Не забываем про правила техники безопасности — колющие и режущие предметы убираем подальше — ребенку можно дать пластиковый одноразовый ножик, а все приборы (миксеры, блендеры и прочее) должны включать только родители и никогда не оставлять их включенными без присмотра, даже на секунду! Старшие дети пользуются приборами под присмотром родителей.

Вот несколько простых рецептов из моей копилки, которые можно приготовить вместе с малышами.

Не забываем про правила техники безопасности — колющие и режущие предметы убираем подальше — ребенку можно дать пластиковый одноразовый ножик.“

Теперь его надо слить через два-три слоя марли. Оставить так на пару часов, после чего можно подавать к столу, предварительно украсив изюмом и ягодами или заправив сметаной и вареньем.



Фруктовый коктейль

Берем банан, ломаем его на кусочки, добавляем молоко и все взбиваем в блендере. По желанию можно добавить сахар. Если ребенок не любит молоко, его можно заменить кефиром. Также можно добавить любые ягоды. Если нет блендера, то ягоды или банан можно размять вилкой и взбить все кулинарным венчиком.

Перед подачей украсим стакан для коктейля. В одно блюдечко выдавим немного лимонного сока, а в другое насыплем немного сахара. Теперь берем стакан, переворачиваем его и опускаем края в лимонный сок, потом поднимаем и опускаем в сахар. Теперь переворачиваем и любимся — по краю стакана получилась сахарная корочка, которая напоминает иней. Аккуратно наливаем коктейль в красивый стакан. Теперь

Можно показать малышу небольшой опыт: налить это содержимое в бутылку и сверху надеть воздушный шарик. Дрожжи будут «подходить» и выделять углекислый газ, через некоторое время шарик станет надуваться.

берем круглый ломтик апельсина, аккуратно надрезаем его до половины и надеваем его на край стакана. Ну вот — получилось не хуже, чем у заправского бармена.

Леденцы

Берем стакан с теплой кипяченой водой. Сахара нужно столько, сколько может раствориться в стакане. Потом надо взять нитку, на один конец привязать маленькую макаронинку, а другой конец к — коктейльной соломинке. Макаронинку опускаем в стакан, а соломинку кладем на края стакана. Теперь главное — набраться

терпения. С каждым днем на ниточке будут образовываться новые кристаллы сахара по мере испарения воды. Леденцы можно делать с разными вкусами, если добавить немного сиропа от варенья.

Конструктор бутербродов

Нарезаем хлеб (можно взять тостовый), мягкое масло (чтобы ребенок смог намазывать его одноразовым ножом), нарезанный сыр, помидоры, соленые огурцы и вообще все, что вы желаете. Ребенок сам может приготовить и украсить бутерброд по своему желанию для себя и членов семьи.

Плюшки для карлсона

Берем 4 яйца, 6 столовых ложек сахара, щепотку соли, половину стакана растительного масла, пол-литра молока, пакетик дрожжей, муки около двух килограмм.

Разводим дрожжи в небольшом количестве теплого молока с небольшим количеством сахара. Можно показать малышу небольшой опыт: налить это содержимое в бутылку и сверху надеть воздушный шарик. Дрожжи будут «подходить» и выделять углекислый газ, через некоторое время шарик станет надуваться.

Теперь, когда шарик надулся и дрожжи подошли, начинаем готовить тесто. Яйца растираем с сахаром, добавляем молоко, масло, дрожжи и муку. Предварительно муку лучше просеять. Она напитается кислородом, и тесто будет воздушным. Это занятие очень любят выполнять дети. После замешивания тесто накрываем полотенцем и оставляем на час подойти. Оно должно увеличиться в объеме где-то раза в два.

Теперь смазываем противень маслом и начинаем готовить



Потом мы пили чай со смородиновыми листьями и яблочной шарлоткой. Сыну, да и мне, она показалась особенно вкусной, ведь она была приготовлена с невероятной добротой и любовью и вместе с моим любимым мальчиком.“

плюшки. Раскатываем круг теста, смазываем его предварительно взбитым яйцом (для этого можно использовать кулинарную кисточку), посыпаем небольшим количеством сахара и сворачиваем рулетиком. Теперь нарезаем рулет на равные части (около 4-5 см), ставим на противень, смазываем яйцом и ставим в разогретую духовку. Выпекаем до готовности. Вынимаем, остужаем и ждем в гости Карлсона.

Приятного вам аппетита и удачных кулинарных экспериментов!



На самом деле приготовление пищи и занятия у «очага» с маленькими детьми чрезвычайно полезны.“



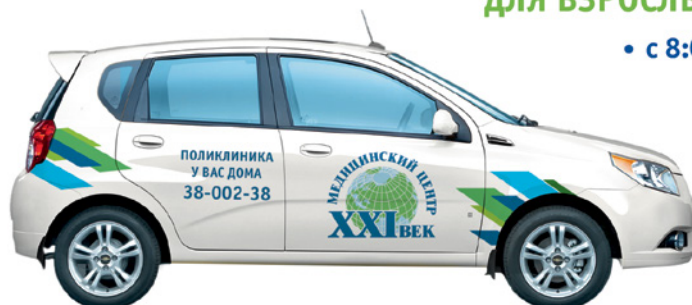
прием звонков круглосуточно

 **38-002-38**
www.mc21.ru

ВЫЗОВ НА ДОМ ВРАЧЕЙ ВСЕХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ НА ДОМУ:

- с 8:00 до 22:00, без выходных
- УЗИ-диагностика
- забор анализов
- физиотерапия
- капельницы
- уколы
- массаж



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ Лиц. №78-01-003005 от 31.08.2012



АВТОР:
МАРИЯ ЛЕБЕДЕВА

НУ ЧТО Ж, УВАЖАЕМЫЕ ПАПЫ! Я ИСКРЕННЕ НАДЕЮСЬ, ЧТО ВАМ ДОВОЛЬНО ДОЛГО НЕ ПРИДЕТСЯ ПРИМЕНЯТЬ НА ПРАКТИКЕ СВЕДЕНИЯ ИЗ НАШЕЙ ПРОШЛОЙ СТАТЬИ О ПОЛИКЛИНИКЕ — ПУСТЬ ВАШИ ДЕТИ КАК МОЖНО РЕЖЕ БОЛЕЮТ. Однако помимо экстренных случаев посещения врача существуют еще и плановые медицинские мероприятия, которые касаются даже самого здорового ребенка: это прививки, анализы и осмотры врачей узких специализаций (ЛОРа, окулиста, невропатолога и др.). Поэтому сегодня мы с вами поговорим о том, как Вам вместе с ребенком справиться с этим стихийным

Король ПОЛИКЛИНИК – 2

Скорее всего, после успешного посещения врача в прошлый раз (конечно, не без помощи наших советов), супруга отправит Вас на очередную встречу с врачом, да что там – ребенок сам говорит, что пойдет только с папой! Как сохранить за собой высокий статус короля поликлиник – в нашей второй статье, посвященной такой важной теме.

бедствием, если по какой-либо причине эта миссия оказалась возложена на вас.

Прикольный вопрос

Итак, начнем с пункта №1 — прививок. Делать их ребенку или не делать — это личный выбор вас и вашей половинки. Если вы выбрали первое, то запомните, пожалуйста, следующие правила техники безопасности.

Правило первое — ребенок должен быть здоров! Кроме того, здоровы должны быть вы сами, равно как и все остальные члены семьи. Причем, этот период всеобщего и абсолютного здоровья должен длиться не менее двух недель.

Правило второе — перед любой прививкой обязательно должны быть сданы анализы мочи и крови. Кстати говоря, если вы — пациенты муниципальной поликлиники, вам придется изрядно побороться за получение направлений на эти анализы с вашим участковым педиатром.

Чаще всего, они почему-то не видят в таких анализах никакой необходимости. Не сдавайтесь без боя! Свежие анализы должны быть. Это аксиома. Если врач непоколебим — обратитесь к заведующей поликлиникой. Не помогает — в страховую компанию. Если бережете нервные клетки — сдайте платный вариант тех же анализов. В общем, не важно, как, «хоть тушкой, хоть чучелком», но они должны быть у вас на руках.

Правило третье — перед прививкой ребенок должен быть осмотрен врачом (причем, без очереди). Врач при этом должен не просто бегло заглянуть в рот, но выслушать, простучать, пальпировать, оценить кожные покровы... В-общем, сделать все то, что, по идее, положено делать при каждом осмотре. Плюс,

Перед любой прививкой обязательно должны быть сданы анализы мочи и крови.



Некоторые виды анализов крови подразумевают голодного пациента.“

измерить температуру. Только после этого он с чистой совестью должен дать направление в прививочный кабинет, а вы с не менее чистой совестью — подписать разрешение

на соответствующие медицинские манипуляции с вашим ребенком.

Правило четвертое, в общем-то, главное — оцените состояние ребенка самостоятельно. Любое недомогание, любой, самый легкий, насморк, любой нехарактерный прыщик на коже, является противопоказанием. Даже несвойственное ребенку настроение — не лучшее дополнение к вакциной нагрузке. Поэтому если вам просто интуитивно что-то не нравится, прививку оставляем до лучших времен. Ничего, что «вам назначено». Медсестра с врачом могут потерпеть и переназначить, а вы, возможно, убережете малыша от последствий, порой очень неприятных.

Анализируй это

Пункт №2 — анализы. Здесь особо интересными будут три момента: первый — какие вообще анализы сдают в детской поликлинике; второй — как попасть в поликлиническую лабораторию, дабы эти анализы сдать; и третий — как себя с ребенком вести во время сдачи анализов (ибо не все эти процедуры, как Вы понимаете, приятны).

Итак, самое простое — анализы мочи и кала, то есть, то, что вы, в принципе, можете сдать без ребенка. На них мы подробно останавливаться не будем. Различные анализы крови — тут уже придется попотеть. Анализы на простейшие — не больно, но непонятно для малыша.

Как попасть в лабораторию? Увы, если не платить, то только через направление от лечащего врача или из учреждения, которое посещает ваш ребенок. Иногда это направление приходится с боем выбивать. О путях выбивания мы с вами уже поговорили в «прививочном» разделе.

Процедура сдачи анализов с ребенком под мышкой иногда требует

Любое недомогание, любой, самый легкий, насморк, любой нехарактерный прыщик на коже, является противопоказанием к прививке.



определенной подготовки. Учтите, что в большинстве поликлиник лаборатория работает с раннего утра и весьма недолго (обычно с 8 до 10). Соответственно, ребенка надо «разбудить, одеть, умыть и покормить». А вот тут — стоп! Некоторые виды анализов крови подразумевают голодного пациента. Причем, иной раз — голодного аж с 18 часов прошлого дня! Поэтому перед процедурой сдачи анализа обязательно выясните, не ваш ли это случай. Голодный ребенок обычно — не добрый ребенок, поэтому во избежание откушенных рук захватите с собой легкий перекус, который поможет малышу совсем не отчаиваться

Ну что ж, уважаемые папы!

Помимо экстренных случаев посещения врача существуют еще и плановые медицинские мероприятия, которые касаются даже самого здорового ребенка!

до возвращения домой и полноценного приема пищи.

Некоторые анализы (например, мазок на простейшие) требуют ребенка немывтого, причем, опять же, с вечера. Проясните и эти моменты тоже. Кроме того, заранее узнайте, что вам необходимо взять с собой. Бахилы — понятно, но некоторые поликлиники требуют от пациента своих одноразовых пеленок, где-то можно приносить свои, шадящие, системы забора крови. В общем, сделайте свою жизнь максимально простой и удобной.

Напомним еще раз, анализ — это насущная необходимость, поэтому спокойно, но твердо объясните ребенку, что вы от него хотите. Помогите лаборанту сделать все необходимое максимально быстро

Расскажите, по возможности проиграйте все то, что будет происходить в кабинете. Примитивный «набор доктора», скорее всего, есть в каждой семье.



Мальшиша хорошо бы подготовить к тому, что с ним будет происходить. Всем в итоге будет спокойнее!

и безболезненно. Придержите малыша, успокойте его. Главное — будьте спокойны сами. Ну, и конечно, после всех неприятностей маленькому храбрецу полагается награда!

Врач особого назначения

И, наконец, пункт №3 — врачи узких специализаций. В детской поликлинике это обычно ЛОР, окулист, невропатолог, хирург-ортопед, дерматолог. Не в каждой поликлинике (но в одной на район точно) бывают детские гастроэнтерологи, аллергологи, иммунологи, кардиологи. К первым пяти ребенок обязательно попадет на плановый осмотр после рождения

и в течение первых лет жизни, а к другим... Надеемся, что Ваш ребенок с ними не познакомится.

Тем не менее, к такого рода визитам тоже необходимо подходить во всеоружии. Во-первых, в плане технического оснащения. Допустим, вас ждет УЗИ или кардиограмма. Где-то обязательно попросят ту же одноразовую пеленку и салфетки для вытирания геля. Конечно, такими моментами лучше озаботиться заранее. Вообще салфетки, сухие и влажные — это то, что любой родитель должен не вынимать из сумок и карманов до тех пор, пока их не будет возможно доверить ребенку.

Во-вторых, малыша хорошо бы подготовить к тому, что с ним будет происходить. Всем в итоге будет спокойнее. Расскажите, по возможности проигrajте все то, что будет

происходить в кабинете. Прimitивный «набор доктора», скорее всего, есть в каждой семье. Постучите пластиковым молоточком по коленкам и локтевым сгибам, посмотрите глазки и ушки, объясните, что делает тот или иной доктор. Не забывайте, что для малыша по большей части все незнакомое вызывает опасение: тренировочные очки, капли в глаза, тот же молоточек в руках врача. Поэтому все это лучше проговорить заранее с обязательным объяснением, для чего нужны все эти манипуляции. Поймите, что адекватно осмотреть ребенка, который боится или вырывается, практически невозможно, поэтому эту сторону вопроса вы должны взять в свои руки. Только ваше спокойствие, уверенность и понимание ребенком правил игры «в поликлинику» — залог вашего максимально быстрого,

безболезненного и эффективного ее посещения.

Детская поликлиника — это неизбежная часть жизни ребенка. И вы, дорогие папы, теперь знаете, как сделать так, чтобы вашему ребенку (да и вам тоже) было не страшно ее посещать. И, все же, желаем вам как можно реже оказываться в царстве медицины, а если и оказываться, то только за тем, чтобы получить справку с диагнозом: «Здоров»!

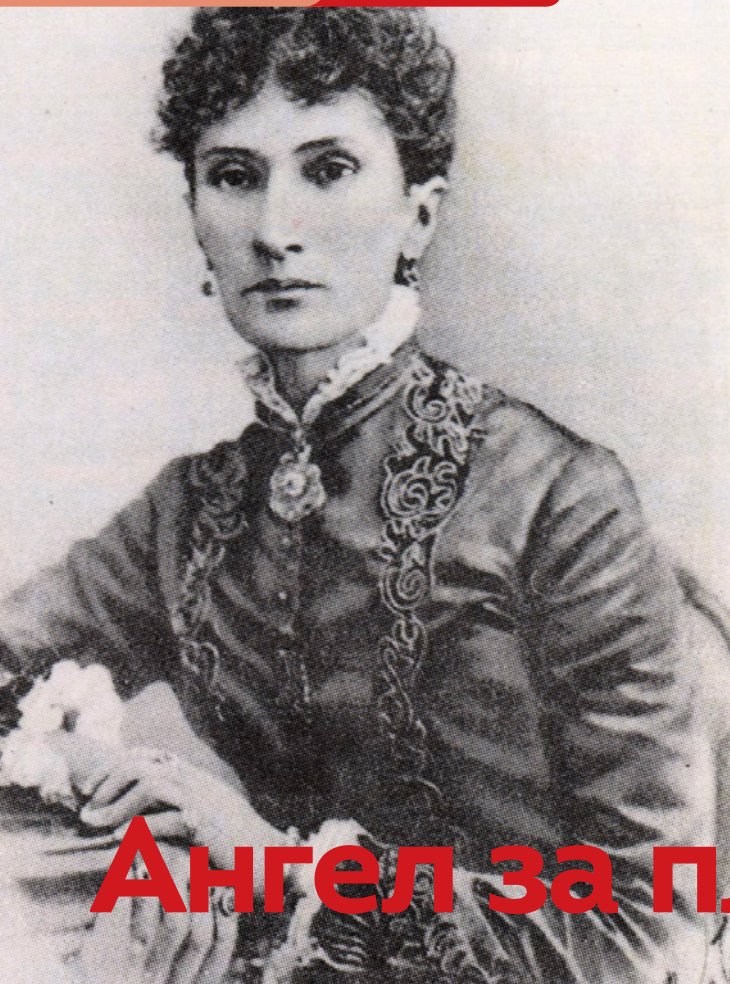


Доставка природной воды, оборудования и сопутствующих товаров

т.: 325-1000
www.aqline.ru

 aqline  aqline.ru
 @aqlinespb

АКВАЛАЙН
Вода. Создана Природой



Великая женщина, Надежда Филаретовна фон Мекк, стала ангелом-хранителем Чайковского, давая ему возможность в полной мере явить миру его несравненный гений. Она спасла его от рутины, подарив ему душевный и материальный комфорт на долгие годы. А еще она подарила Чайковского всем нам.

Ангел за плечом...

До конца жизни Надежда фон Мекк уверяла саму себя, что любит в Чайковском его гений, его музыку, хотя письма ее порой «кричат» о всепоглощающем чувстве к живому человеку, о женском сострадании...

АВТОР:
ЕЛЕНА МАРДАРОВСКАЯ



В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ФРАНЦУЗСКИЕ ПАРФЮМЕРЫ ПЕРЕСТАЛИ РАЗДЕЛЯТЬ ДУХИ НА МУЖСКИЕ И ЖЕНСКИЕ. ЧТО ЖЕ, ВПОЛНЕ ЛОГИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ДОЛГОЙ БОРЬБЫ ЗА РАВНОПРАВИЕ ПОЛОВ. Оbezопасив себя многочисленными законами, предупреждающими всякое попользование на гендерные права, остается только сбрызнуть себя духами унисекс. С улыбкой вспоминаю, как впервые приехавший к нам в гости американский профессор не знал, как предложить мне, скользящей на каблуках по весеннему льду, руку. Еще бы, для него слово 'harassment' (домогательство) – не пустой звук, а одна из самых больших страшилок его жизни, как, собственно, и слово 'money'...

Русский же мужчина, как известно, не признает равенства полов. Но, утверждая себя как мужчину, он все же делает это ради женщины. Мужчины ввергают нашу страну в войны, смуты и революции, и только женщины держат на себе традиции, зная, что надо накормить детей, сохранить семью. Да, и не забыть сказать мужчине, что он главный и лучший!.. Удивительно, но только в русском фольклоре есть такой персонаж как Василиса Премудрая, не прекрасная, обольстительная или хитрая, а именно мудрая. Может, именно женская мудрость и спасает впадающий в крайности мужской русский мир...

Надежда Филаретовна фон Мекк, урожденная Фроловская, была дочерью смоленского помещика. В 17 лет, по воле отца, она вышла замуж за мелкопоместного прибалтийского дворянина Карла фон Мекка. За 28 лет брака она родила восемнадцать детей, семеро из которых умерли в младенчестве. Она составила мужу не только счастье, но и капитал. Она велела ему оставить административную службу и основать с братом железнодорожное общество. Она занялась металлургическими заводами фон Мекков на Урале, она повысила доходность сахарной фабрики на Украине, управляла недвижимостью в Москве, Санкт-Петербурге, помещьем в Браилове, имела личный вагон, украшенный гербом фон Мекков. И все это только для того, чтобы обеспечить будущее своих детей.

В сорокалетнем возрасте у нее случился роман с инженером Иолшиным, который позднее женился на ее старшей дочери Елизавете.

Младшая девочка Надежды Филаретовны была дочерью Иолшина,

и эту тайну, похороненную в недрах семьи, Карл фон Мекк случайно узнал спустя пять лет. Эта новость так поразила его, что через два дня он умер от сердечного приступа. Смерть мужа стала страшным потрясением для Надежды Филаретовны. В 46 лет она осталась одна с одиннадцатью детьми от мала до велика и огромным миллионным состоянием, которым надо было управлять. Пережив такую драму, она поставила крест на своем женском счастье, решив раз и навсегда, что единственная любовь, которая возможна в ее жизни – это любовь платоническая. Ведь от платонической любви не рождаются дети... И она влюбилась, влюбилась страстно, сначала в музыку, потом в автора этой музыки – Петра Ильича Чайковского. И до конца жизни уверяла саму себя, что любит в Чайковском его гений, его музыку, хотя письма ее порой «кричат» о всепоглощающем чувстве к живому человеку,

Она спасла его от рутины, подарив ему душевный и материальный комфорт на долгие годы...“



о женском сострадании, жертвенности, восхищении им и готовности броситься на помощь в любую минуту.

Впервые Надежда Филаретовна увидела Чайковского на концерте, когда он, смущенный и неловкий, вышел на поклоны. Она была так потрясена услышанной музыкой (а это была симфоническая фантазия «Буря» по Шекспиру), что немедленно перенесла свое восхищение этой гениальной музыкой на ее автора. Она написала письмо Чайковскому, обозначив себя как «ничтожное существо», которое поклоняется великому таланту. С этой минуты и до конца ее жизни П. И. Чайковский оставался для нее центром мироздания, вокруг которого вращалась и ее жизнь, и жизнь всего ее многочисленного семейства. Творческие успехи и депрессии композитора, его личные драмы и разочарования, его безденежье и европейский триумф заслонили для Надежды Филаретовны собою все прочие семейные и деловые неурядицы.

В первых же письмах она просит его о переписке, они обмениваются фотографиями, и она умоляет Чайковского прислать ей портрет анфас, чтобы его «глаза смотрели прямо на нее». И... вслед за каждым ее письмом он получает деньги, деньги немалые – до полутора тысяч рублей каждый месяц! Несмотря на чувство неловкости, Петр Ильич

привыкает получать эту помощь на протяжении всех 13 лет их переписки, как принимают ее от самых близких людей. В начале их знакомства Чайковский – преподаватель консерватории со скромным жалованием, обремененный многочисленной родней. Спустя некоторое время он бросает ляжку консерваторского преподавания, раздает долги и отправляется путешествовать по Европе. Баронесса фон Мекк незримо присутствует в его жизни, следит за его успехами, окружает его роскошью, угадывая все его капризы и балуя его.



Она предоставляет ему для отдыха свои лучшие резиденции, предусмотрительно ставя там дорогой роуаль... Она решает его материальные проблемы, связанные с устройством семейной жизни, после того как ему пришло в голову из соображений приличия жениться на малоизвестной студентке консерватории, а затем за 10 тысяч рублей буквально «выкупает» его у жены, и он опрометью сбегает в Европу. Она уже не может скрыть свою ревность и почти кричит в письмах о своей любви... Благодарный Чайковский признается ей: «Я считаю себя обязанным Вам жизнью». И посвящает ей Четвертую симфонию, снимая по ее настоятельной просьбе ее имя, оставляя «Моему лучшему другу».

Подробнейшая переписка сохраняется все тринадцать лет, и они пишут друг другу о музыке, личных переживаниях, о здоровье, детях, внуках, племянниках. Чайковский уже не может обходиться без ее участия, совета, поддержки, без денег, наконец. А как же личная встреча? Не может быть, чтобы им не захотелось встретиться! Конечно,

И она Влюбилась, Влюбилась страстно, сначала в музыку, потом в автора этой музыки – Петра Ильича Чайковского.



Впервые Надежда Филаретовна увидела Чайковского на концерте, когда он, смущенный и неловкий, вышел на поклонны.

Надежда Филаретовна могла только мечтать об этом... Она жила неподалеку от тех резиденций, которые предоставляла своему другу, и даже намекала ему в письмах о маршрутах своих ежедневных прогулок. Но Петр Ильич делал все, чтобы их пути не пересеклись... Парадоксальная, необъяснимая для обычных людей история. Но мудрая Надежда Филаретовна понимала, что имеет дело с гением. Чайковский был человеком необыкновенно застенчивым, перед выходом на сцену испытывал панический страх, вплоть до обмороков, боялся встреч с новыми людьми, предпочитая общество книг и нот. Борясь с собственными чувствами, эта умная, тонкая женщина интуитивно понимала, что единственный способ общения с ним – это не прикасаться к нему, незримо присутствуя в его жизни и не обращая внимания на все сплетни и кривотолки вокруг него. Лишь однажды в окрестностях ее имения их коляски встретились, они неловко поклонились друг другу, так и не найдя в себе силы заговорить...

А дальше... У семейства фон Мекк обнаружили миллионные долги и конкуренты, Надежда Филаретовна разорилась, начала болеть. А Петр Ильич становился все более известным, был представлен царю, тот назначил ему пожизненное обеспечение. Ему некогда писать, он знаменит, он дирижирует по всей Европе. И когда она одновременно перестает писать и высылать деньги, он недоумевает, почему она перестала интересоваться ИМ, сокрушается, что ЕМУ «невозможно высказаться» и считает, что она поступила с НИМ жестоко...

Великая женщина, Надежда Филаретовна фон Мекк, стала ангелом-хранителем Чайковского, давая ему возможность в полной мере явить миру его несравненный гений. Она спасла его от рутины, подарив ему душевный и материальный комфорт на долгие годы. А еще она подарила Чайковского всем нам.

P.S. Известный режиссер Кирилл Серебренников отказался от денег, совершенно смехотворных, выделенных Фондом Кино на его фильм о Чайковском. Там сказали, что «не видят в фильме зрительского потенциала». Всем ясно, что причиной тому послужили недоказанные, но непрекращающиеся размышления о том, был ли Чайковский человеком нетрадиционной сексуальной ориентации или не был. «Всех это очень волнует. Все размышляют, за что мы его любим – за это или не за это». Пошлость, пошлость, обывательская пошлость...» – написал Серебренников. Хочется спросить всех этих волнующихся обывателей: «А вы музыку Чайковского слушали, господа?»



КЛУБ «Э»



Отдых

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



Детские сады

- Полный день
- Неполный день
- 4-х разовое питание
- Группы до 10 человек



Развивающие клубы

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

Наши адреса

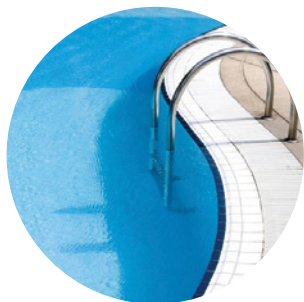
Санкт-Петербург

Комендантский пр., 8, к. 1 ●●●●●●
 Светлановский пр., 70, к. 1 ●●●●●●
 Ул. Коммуны, 61 ●●●●●●

Ул. Косыгина, 33, к. 1 ●●●●●●
 Ул. Солдата Корзуна, 4 ●●●●●●
 Капитанская ул., 4 ●●●●●●

Энтузиастов пр., 39а ●●
 Ул. Тамбасова, 23 ●●

ЭРУДИТ»



Бассейн

- Занятия для детей с 3 месяцев до 12 лет с инструктором
- Бассейн для беременных

Бонус!

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

*подробности по телефону 448-68-88



Праздники

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



Клубы для будущих родителей

- Подготовка к родам
- Фитнес
- Дыхательная гимнастика
- Занятия для пар
- Аквааэробика
- Семинары (лекции ведут психологи, акушеры, педиатры)



Сделай Instagram с пометкой местоположения — получи бесплатное занятие по дыханию.



За чекин подарок — мини набор от компании Bubchen



Вступи в группу клуба <http://vk.com/rodnikclub1> и получи скидку на полный курс 500 рублей

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

Байконурская ул., 13/2 ● ●
Пр. Просвещения, 53 ●

Приморский пр., 137, к. 2 ● ● ●

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



Песочная терапия

Наверняка нет такого человека, который бы в детстве не строил замки из песка, ну, или если не замки, то хотя бы куличики уж точно лепили все. И ведь это был целый ритуал – совком набрать в формочку песка ровно до краев, на деревянный бортик песочницы формочку перевернуть, постучать по ней и вместе с мамой удивляться своим творениям. Почему же нам так это нравилось?

ПОДГОТОВИЛА:
НИНА ТАМАРСКАЯ

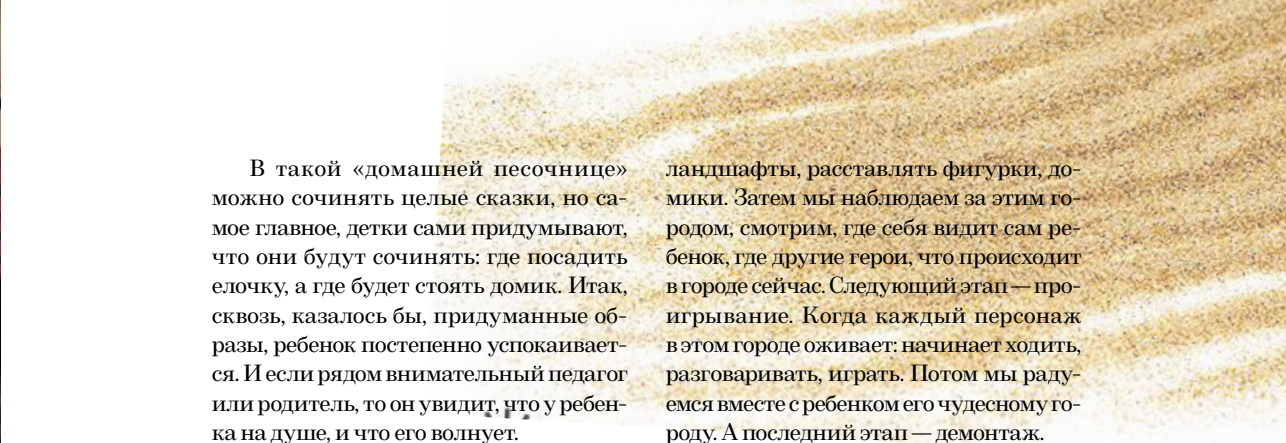
ОКАЗЫВАЕТСЯ, ПЕСОК ИМЕЕТ ЦЕЛЕБНЫЕ функции и свойства. Он исцеляет внутренний мир. И называется это исцеление «песочной терапией». Она практикуется во всех детских садах «Эрудит» и достаточно популярна.

Маленький мир в большой песочнице

Многие мамы не всегда довольны тем, что их ребенок ковыряется в песочнице, часто можно услышать фразу «ну посмотри на себя, ты же по уши в песке!»

Здесь же нет никаких уличных песочниц, все в помещении. Небольшая деревянная коробочка, окрашенная в голубой цвет и засыпанная сухим песком. Деревянные и пластмассовые зверушки, люди, деревья, пуговички, фантазия ребенка — вот все, что нужно, чтобы успокоиться и понять, что волнует Вашего карапуза.

Мамы замечают, что ребенок стал спокойнее, что он что-то новое в себе увидел и понял, приходят на следующее занятие и делятся увиденным с педагогом.



В такой «домашней песочнице» можно сочинять целые сказки, но самое главное, детки сами придумывают, что они будут сочинять: где посадить елочку, а где будет стоять домик. Итак, сквозь, казалось бы, придуманные образы, ребенок постепенно успокаивается. И если рядом внимательный педагог или родитель, то он увидит, что у ребенка на душе, и что его волнует.

Ведь в основе этой терапии — учения Карла Густава Юнга и «бессознательное» человека, его внутренние переживания.

«Мам, а можно потрогать?»

Песок как субстанция — очень приятный на ощупь: он не холодный и не тает (как снег), не им не запачкаешься (как глиной), он сухой. Ручейки из песка завораживают глаз.

Еще важно то, что одним движением руки можно все стереть, смахнуть, сдуть, исправить. Вмиг! И начать заново. В этом есть некая вседозволенность, которой детишкам порой не хватает.

Ребенок познает мир руками. Ему необходимо физически ощущать, что он держит, что он делает, что он строит. Песочная терапия помогает как нельзя лучше, она развивает моторику пальцев, она развивает внутренний мир, она в игровой форме учит ребенка рассказывать о том, что на душе, она позволяет «чувствовать кожей». А это — очень важно.

Педагог детского сада «Эрудит» по песочной терапии Ирина Геннадьевна Волегова рассказала о том, как проходят занятия, и что происходит после них.

Занятия бывают индивидуальные и групповые (3-4 человека). И первые, и вторые проходят поэтапно. Сначала мы говорим деткам: «Постройте свой город, город в котором вы хотели бы жить». И они начинают творить, строить

ландшафты, расставлять фигурки, домики. Затем мы наблюдаем за этим городом, смотрим, где себя видит сам ребенок, где другие герои, что происходит в городе сейчас. Следующий этап — проигрывание. Когда каждый персонаж в этом городе оживает: начинает ходить, разговаривать, играть. Потом мы радуемся вместе с ребенком его чудесному городу. А последний этап — демонтаж.

На индивидуальных занятиях ребенок выговаривает себя, принимает, пытается понять, что с ним происходит и свои проблемы выражает на песке.

На групповом занятии, которое по-другому называется «игра-тренинг», детки учатся общаться между собой. Они могут ходить друг к другу в гости в свои песочные города, они сами определяют, что можно, что нельзя, они учатся слышать друг друга. Тут нет авторитарности взрослых.

Дети могут ходить друг к другу в гости в свои песочные города, они сами определяют, что можно, что нельзя, они учатся слышать друг друга. Тут нет авторитарности взрослых.

И те, и другие занятия, конечно же, невозможны без помощи мамы. Когда ребенок после такой терапии увидел себя со стороны, происходят изменения, и, как правило, они происходят уже после занятия, дома. Мамы замечают, что ребенок стал спокойнее, что он что-то новое в себе увидел и понял, приходят на следующее занятие и делятся увиденным с педагогом.

Такая терапия помогает и детям, и родителям — слышать, понимать и осознать. А счастливые улыбки на лицах деток — это то, ради чего мы этим и занимаемся.

**Виктория Селиванова**

– учредитель филиала театра-студии «Непоседы» в Санкт-Петербурге, директор компании «ART&SHOCK», заботливая мама и любящая супруга

Две дочери, несколько направлений бизнеса, теперь еще и именитая школа «Непоседы». Все это держится на хрупких плечах Виктории Селивановой. В ходе интервью мы узнали о начале карьеры в 90-х, воздушных шарах, ажиотаже заявок и многом другом.

Виктория. Победа везде

БЕСЕДОВАЛА:

НАТАЛЬЯ БУКУРОВА

Виктория, здравствуйте! Наконец-то, благодаря Вам, в Петербурге открылась самая известная детская студия — «Непоседы» под управлением Елены Пинджоян. Расскажите, как возникла идея открыть филиал в нашем городе и почему, по-вашему, до этого никто не решался на такой шаг?

С Еленой Михайловной Пинджоян, художественным руководителем и основателем студии «Непоседы» в Москве, нас неоднократно сводила судьба в ходе концертной деятельности в Москве и Санкт-Петербурге. У нас был ряд совместных проектов. И, конечно, главную роль сыграло мое желание дать моей дочери образование и опыт студии «Непоседы». Возможность переехать в Москву у нас не было, и как-то в разговоре с Еленой Михайловной мы коснулись темы филиала в Санкт-Петербурге. Дальше все пошло само собой, принцип работы нам был предельно ясен. На одном из солидных концертов в БКЗ было объявлено об открытии филиала, и каждый из огромной 4-х тысячной аудитории стал нашим потенциальным участником. Дальше был кастинг, строгий отбор и, наконец, 120 мальчишек и девочек из Санкт-Петербурга получили возможность называться «Непоседами».

Я знаю, что помимо «Непосед» у Вас есть другой бизнес — большая сеть магазинов, занимающихся упаковкой подарков, воздушными шарами и пр. Не мешает ли одно другому?

Нет, не мешает, скорее — помогает. Мой бизнес связан с детьми и детским творчеством, т. к. одним из направлений нашей деятельности является оформление концертных площадок

и обслуживание городских мероприятий, в том числе — воздушными шарами. Мы тесно сотрудничаем с организаторами культурно-массовых мероприятий в нашем городе. И первые приглашения «Непосед» для участия в концертах и крупных городских мероприятиях начали поступать именно от них.

Не трудно ли Вам вести одной два таких разноплановых крупных бизнес-проекта?

В бизнесе я практически со школьной скамьи, а с конца 90-х пришлось окунуться в него с головой, так что, в своем роде, у меня огромная школа и закалка со своими радостями и печальями. Сначала это была сеть киосков с партнерами, торговали всем, чем придется: от Беломора до Сникреса, на что был спрос, то и везли, даже валюту меняли в остановочных

«Сначала это была сеть киосков с партнерами, мы торговали всем, чем придется, от «Беломора» до «Сникреса»: на что был спрос, то и везли, даже валюту меняли в остановочных киосках.»



киосках. Был и совсем не женский бизнес — грузоперевозки со своим небольшим автопарком из 5 американских тягачей. А с 2005 года и по сей день я владею фирмой по производству и продаже товаров для детей с модным названием ART & SHOCK. То, что мне придется основать в Санкт-Петербурге филиал театра-студии Непоседы, меня не то, что не пугало, а скорее вдохновляло. Все пути-дороги сошлись в одно время и в одном месте, и благодаря Елене Михайловне Пинджоян, ее огромному опыту, связям и нашим друзьям-единомышленникам, мы воплотили в жизнь мечту многих петербуржцев. Нужно сказать, что основным критерием для открытия студии было наличие команды профессионалов, мы очень много времени потратили на поиск лучших

На протяжении года мы собирали такую команду, и нам это удалось. Наш коллектив — это наша гордость и опора, основа Воспитания лучших талантов В России и за рубежом, наших будущих «звезд».

педагогов в городе, собирали команду квалифицированных специалистов, педагогов, администраторов, концертных менеджеров, способных держать высокую планку своего мастерства и не опускать ее даже в условиях аврального режима и абсолютного цейтнота. На протяжении года мы собирали такую команду, и нам это удалось. Наш коллектив — это наша гордость и опора, основа воспитания лучших талантов в России и за рубежом, наших будущих «звезд»

Виктория, наша рубрика называется «Семья. Успех», поэтому мы не можем не отметить, что у Вас есть две взрослых дочери. Расскажите о них, кто они, чем увлекаются?

Старшая дочь Вероника учится на 5 курсе «Инжэкона» и по совместительству является директором отдела продаж сети магазинов «ART&SHOCK». Она ведет одно и ключевых направлений в нашем семейном бизнесе, где я полностью могу на нее положиться.

Младшая, Алина, как раз и явилась причиной создания филиала театра «Непоседы» в Санкт-Петербурге. У нее много друзей в Москве, и есть желание стать профессиональной артисткой. Но в этом году стало понятно, что из акробатического рок-н-ролла она уходить не собирается. У нее очень высокие достижения в этом виде спорта, в этом году их пара будет представлять Россию на кубке мира в Словении. Ее упорству и желанию достичь чемпионского титула можно позавидовать,



*Виктория с супругом и дочерьми
Алиной и Вероникой.*

поэтому «Непоседы» ее ждут в будущем, а пока мы ждем от нее высоких успехов в спорте. Это ее выбор и я с этим соглашусь.

А старшую дочь не хотите приобщить к миру шоу-бизнеса благодаря сотрудничеству с «Непоседами»?

Да, она помогает во многих организационных вопросах, но ей пока сложно совмещать учебу на дневном отделении, работу директора отдела продаж и любовь к творчеству «Непосед». В этом году у нее диплом, а вот после окончания института она сама примет решение.

Расскажите, как проходил первый кастинг, много ли было желающих попасть к Вам в студию?

Когда на концерте был объявлен прием заявок на кастинг, мы сразу получили около 400 анкет, в течение 3 месяцев к нам поступали заявки, и перед самым кастингом их было уже 1100. У нас всего было запланировано 50 мест, мы не собирались делать такой масштабный проект, хотели собрать узкий коллектив талантливых детей и спокойно готовить из них профессиональных

артистов, но уже с самого начала стало понятно, что количество мест нужно увеличивать. А это значит, увеличивать расходы на открытие, увеличивать площадь студии и расширять количество педагогического состава. В-общем, наши задачи усложнились с каждым днем прямо пропорционально количеству поступающих заявок.

В итоге было отобрано более 100 детей, которые успешно занимаются в студии и делают свои первые профессиональные шаги на сцене.

Виктория, не будем скрывать: наверняка большинство родителей привлекает в «Непоседах» тот факт, что именно этот коллектив принимает участие во всех больших концертах страны, дети с малых лет работают с мэтрами шоу-бизнеса на главных площадках. Но все это происходит в Москве. Скажите,

Когда на концерте был объявлен прием заявок на кастинг, мы сразу получили около 400 анкет, в течение 3 месяцев к нам поступали заявки, и перед самым кастингом их было уже 1100.“

«В бизнесе я со школьной скамьи, а с конца 90-х пришлось окупнуться в него с головой, так что у меня огромная школа и закалка со своими радостями и печальями...»



В течение года постоянно проводятся всевозможные конкурсы, где учащиеся студии имеют возможность проявить свои способности, ну а наградой может быть, в том числе, и бесплатное обучение в театре-студии «Непоседы».

а питерские «Непоседы» будут принимать участие в таких мероприятиях в столице?

Да, безусловно, наши питерские «Непоседы» будут участвовать в крупных московских проектах. Но прежде чем выйти на одну сцену с великими «звездами», наши ребята должны многому научиться. А лучшие из них уже ближайшим летом примут участие в телевизионном концерте «Дети и взрослые»,

КОФЕ ХАУЗ

А так же мы поможем организовать различные праздники!

Вы можете отметить у нас День рождения с клоунами, играми и настоящим тортом!

Мягкий пол, много-много игрушек, карусель, карандаши и раскраски!

А сейчас у нас есть **ДЕТСКОЕ МЕНЮ**

Скидка на меню **10%** при заказе детского праздника!

Мы находимся по адресу: пр. Стачек, д.99 ТРК Континент.

У НАС ОТКРЫЛСЯ ДЕТСКИЙ УГОЛОК «МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА» ДЛЯ ВАС!

По вопросам организации праздников обращаться по тел.: 8-960-243-37-99 Лиляя.

который будет приурочен ко Дню защиты детей.

Кроме этого, наши дети уже сейчас принимают активное участие в концертной жизни города. Одним из таких мероприятий будет традиционный сольный концерт «Непосед» двух столиц в дни весенних школьных каникул. В нашем родном городе этот концерт состоится в концертном зале «БКЗ Октябрьский».

На большинстве форумов ходят слухи (а может, и не слухи), что обучение в московских «Непоседах» стоит достаточно дорого, но при этом, я знаю, что в столице предусмотрены несколько бюджетных мест. Планируете ли Вы и в питерском филиале предоставлять бесплатное обучение?

Чтобы предоставить ребенку бюджетное место, нужно иметь для этого ряд оснований, одним из которых является исключительный талант, но даже ребята со средними способностями имеют право рассчитывать на скидки и бюджетное обучение. В течение года постоянно проводятся всевозможные конкурсы, где учащиеся студии имеют возможность проявить свои способности, ну а наградой может быть, в том числе, и бесплатное обучение в театре-студии «Непоседы».

Всех, кто не успел попасть на летний кастинг, волнует один вопрос — когда будет повторный набор в питерские «Непоседы»?

Боюсь, что в этом учебном году кастинга уже не предвидится. Мы просмотрели более 1500 заявок, очень внимательно изучая каждую анкету, но отобрали чуть более 100 детишек. На сегодняшний день даже имеется лист ожидания. Но не хочу никого огорчать: после новогодних каникул планируется расширение студии, тогда и будет проводиться дополнительный набор, хотя

Проведение детских праздников

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



Curag.ru

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



Илья, Вы — человек очень занятой, востребованный, творческий, активный. Для осуществления всех творческих замыслов нужно быть очень организованным. Как Вам это удается? Откуда корни такой организованности: семья, спорт или, может быть, что-то еще?

Я не могу сказать, что у меня есть немецкая педантичность, и я могу похвастаться таким рациональным использованием своего времени. Мне интересно то, что я делаю, я ставлю перед собой много задач, потом с этим борюсь, и в итоге мне удается побеждать, но, конечно, есть приоритеты. У меня есть компания, люди, которые берут на себя большое количество организационной работы, давая мне возможность творить.



Чемпионское воспитание

В интервью для «Эрудита» чемпион мира и Европы, продюсер, хореограф и режиссер нового ледового шоу «Морозко» Илья Авербух рассказывает о составляющих успеха, нежелании отдыхать, недетских вопросах в детском шоу и многом другом.

БЕСЕДОВАЛА:

МАРИЯ МАРДАРОВСКАЯ
.....

Вы успеваете отдыхать? Если отдыхаете, то какой отдых предпочитаете?

Я редко отдыхаю и не очень умею это делать. А если получается, то это — либо путешествия или одиночество.

Расскажите о людях, которых Вы в своей жизни могли бы назвать учителями, может, есть кумиры? Кто они и какую роль играют в Вашей жизни?

Наверное, на каждом этапе жизни появлялся человек, который вел меня за собой, но вот так сказать что у меня когда-то были кумиры — нет, наверное, не было. Но, конечно, есть люди, которые сыграли большую роль в моей жизни.

Если брать спортивную карьеру, это тренеры — олимпийские чемпионы Наталья Линичук и Геннадий

Карпоносов. Ну, и конечно, родители. Больше, наверное, нет.

Сегодня у всех на слуху Ваше новое ледовое шоу «Морозко». С одной стороны — это сказка, с другой — философия. Кого в Вас больше: ребенка или философа? Для кого Ваше новое шоу?

Конечно, детская ледовая сказка «Морозко» — это, все-таки, сказка для детей. Но и для взрослых там место найдется! В Ледовый дворец детей одних не отпускают,

Мы постарались сделать сказку «Морозко» так, чтобы сохранить в ней русский колорит, от русских народных сказок в ней много персонажей.“

и родители должны также получить удовольствие: от качественного выступления фигуристов, от большого яркого представления, и, безусловно, от того, что их дети получают не просто эдакое шоу-развлечение, но и культурное образование. Мы постарались сделать сказку «Морозко» так, чтобы сохранить в ней русский колорит, от русских народных сказок в ней много персонажей. Их может не быть в оригинальной сказке «Морозко», но все они — из других русских сказок: Кошей Бессмертный, Жар-птица, Баба Яга. Несмотря на повсеместное увлечение детьми гаджетами и компьютерами, все-таки хотелось бы, чтобы истоки всего того, на чем выросло наше поколение, заложилось бы в душу и наши детям.

Что касается «Морозко», там есть и философские вещи. К спектаклю специально была записана музыка, тексты, и я думаю, взрослые, услышав, к примеру, сольную песню в исполнении Кошеля Бессмертного, задумаются о многом. У нас Кошей отвечает за философию, за ним — тема вечности, и он немножко Гамлет.

Я постарался, чтобы было интересно всем. Оттого очень приятно, что «Морозко» вызывает большой интерес в Санкт-Петербурге. С нетерпением ждем, когда покажем наш спектакль, осталось совсем немного.

Спорт — очень хорошая школа, которая закаляет. Я бы всем рекомендовал заниматься спортом.“



Дорога к успеху не легка. Как вам эта дорога? Не было ли минут отчаяния и желания все бросить? Если было, то как оно преодолелось? Ваши советы родителям, фанатично желающим высоких результатов своим детям?

Конечно, дорога нелегка. Это очень банально: наша жизнь — каждодневные испытания. Это обычная история. Никакого подвига, если ты хочешь что-то сделать: ты должен быть готов к тому, что будет сложно.

Я хотел бы порекомендовать родителям давать детям выбор. С другой стороны, родителям надо ребенка куда-то направлять. Мой пример: меня мама через «не могу» иногда заставляла, и я думаю, здесь надо найти эту грань — где ты понимаешь, что не надо на ребенка давить. Но с другой стороны, если все время идти у него на поводу, то тогда он никогда не сможет двигаться вперед, если не научить его работать, не научить преодолевать себя. В этом плане спорт — очень хорошая школа, которая закаляет. Я бы всем рекомендовал заниматься спортом.

А Ваш сын Мартин уже занимается спортом? Если да, то каким?

Мартин не занимается профессионально, он — спортивный мальчишка. Играет в большой теннис, немного ушу. Но это все на любительском уровне, он не тяготел к профессиональному спорту, поэтому я и не настаивал.

Какова Ваша роль в жизни Мартина, какова роль мамы? Как Вам удается взаимодействовать

как родителям, при условии, что живете Вы раздельно?

Мартин знает, что он — самый главный для нас человек. Ирина никак не препятствует общению с Мартином, мы с ним много путешествуем, выезжаем в разные страны. Мы находим общий язык, я — ближе к «воскресному» папе, но стараюсь принимать активное участие в его жизни, становлении как личности. Самое главное — какие бы ни были отношения между родителями, ребенок ни в коей мере не должен становиться каким-то предметом шантажа.



«Это очень банально: наша жизнь – каждодневные испытания. Это обычная история. Никакого подвига, если ты хочешь что-то сделать: ты должен быть готов к тому, что будет сложно.»

PRISMA
prismamarket.ru

Подробная информация о праздниках на сайте prismamarket.ru

приглашаем на

Детские праздники

в финские семейные гипермаркеты PRISMA

с 12:00 до 15:00



PRISMA
Страна чудес

*Получите
Чудо-книжку на кассе*

Даты проведения праздников: 15.12 | 2013 год, 5.01 | 19.01 2014 год

*Адреса проведения праздников: пос. Новое Девяткино 101, ул. Бухарестская 32,
ул. Балканская 17, Выборгское ш. 503 к. 1, пр.Энгельса 154 г/1, Петергофское ш.51*



На Маргарите:
total look
Monsoon Children

МОДА НА ТЕПЛО

Чтобы модники не снимали на улице шапки — они должны им нравиться. Журнал Эрудит сделал подборку интересных шапок на предстоящий зимний сезон.



Regina
www.micromodnik.ru



Regina
www.micromodnik.ru



Mothercare



Темные шапки идут кареглазым, но чтобы образ не был мрачным — выберите пестрый шарфик, в узоре которого прослеживались бы и цвет шапки, и другие яркие цвета тоже. На Лизе шапка и шарфик Vonpoint.



Shumi Designe

Accessorize



Acoola Kids

И помните, шапка должна быть подобрана по сезону: не нужно носить даже самые красивые зимние шапки осенью, и наоборот. Правильная шапка - та в которой и не жарко, и не холодно!



МАЛЬЧИКИ, УТЕПЛЯЕМСЯ!



шапка, ORBY



перчатки, Kidorable

куртка,
GAP



шарф,
ZARA



куртка,
ORBY



На Виталике:
Aston Martin
(total look)

Наступила зима и мамы девочек гордо одевают дочек в шубки, пальто в пол, в шапочки-кошечки и т.д. «Теплая» мода для мальчиков не столь разнообразна. Но мальчишкам гораздо важнее практичность и комфорт!



шапка, ORBY

жилет,
Terranova





На Денисе:
куртка Aston Martin
рубашка Aston Martin



Праздничный стол.

*Помогаем маме приготовить изысканные блюда на праздничный новогодний стол!
Оливье, утка с яблоками или шарлотка – нашим деткам Все под силу!*

**Благодарим GAP Kids и ZARA Home за помощь в организации съемки.
Продюсер и стилист проекта: Оксана Абдуханова.
Фотограф: Ира Бачинская.
Агентство: President Kids.**









Питер, я люблю тебя!

Мы снова и снова обращаемся к интересным людям Петербурга, чтобы узнать о любимых местах в Северной столице. Сегодня о дорогих сердцу уголках рассказывают Арина Зарицкая, Александр Муратаев, Татьяна Ладыженская и Дмитрий Грызлов. Давайте и мы побываем в этих удивительных местах вместе с нашими друзьями.

Катя Кляйн,

директор «Руки Вверх Бар»:

С детьми я обычно люблю гулять. Много гулять, желательно на природе. Если нет возможности уехать за город, то я выбираю парки на Крестовском острове, Юн-туловский заповедник и такие места, где максимально много деревьев и воды.

Для развлечений мы выбираем театры и цирк, в также кино, но в основном это все для старшего сына.

Дочка пока еще выбирает компанию малышей на детских площадках!



Настя Околот,

семейный фотограф:

Пожалуй, любимое место в Санкт-Петербурге – это Петергоф с его аллеями и фонтанами, тихими улочками и уютными уголками. В этом маленьком городке прошли мои самые лучшие студенческие годы, а сейчас мы живем тут всей семьей. Так приятно возвращаться сюда из суеты большого мегаполиса!

Еще особая любовь – это рестораны сети Ginza project, здесь хорошо и вкусно проводить время с друзьями, устраивать романтические ужины с мужем, организовывать семейные мероприятия.

Как фотограф не могу не отметить парк ЦПКИО на Крестовском острове – мое любимое место для проведения детских и семейных фотосессий, где красиво и интересно в любое время года.



Питер, я люблю тебя

Думается, отыщется совсем немного людей, кого не восхищает наружное убранство Санкт-Петербурга. Однако, помимо безусловной внешней красоты, у Питера есть и особенная, внутренняя красота, причем у каждого – своя. В нашей новой рубрике заметные люди Петербурга



Лара Кантур,

детский фотограф, руководитель «Творческой мастерской Лары Кантур»:

Для детской фотографии на пленере мне больше всего нравится снимать в Парке культуры и отдыха в Екатерининском саду. Там невероятной красоты ландшафт, над созданием которого трудились настоящие мастера петровской эпохи.

Это – историческое место, а для детей полезно узнать о месте, где они снимаются, это расширяет кругозор. Я всегда рассказываю малышам интересные истории. К тому же, этот парк, если можно так выразиться, камерный, и очень уютный.

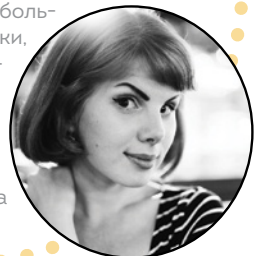


Екатерина Туркина,

основатель первой домашней капкейк-мастерской «Kate Cupcake»:

Я очень люблю район в центре города, где сосредоточены улицы, которые носят имена известных русских писателей: Маяковского, Некрасова, Чехова. Буквально в пяти минутах ходьбы от Невского проспекта есть чудесные небольшие кофейни и уютные местечки,

где машин значительно меньше, а зелени – больше. Осенью тут волшебно гуляется, а если прислушаться, можно почувствовать тихое биение сердца Петербурга!



По следам «Эрудита»

ПОКУПКИ



Сеть магазинов обуви для детей и подростков:

- Индустриальный пр. 26/27
- Испытателей пр. 90
- Ул. Одоевского 27
- Науки пр. 19, к. 1
- Транспортный пер. 1
- Заневский пр. 137
- Ул. Типанова 27
- Ветеранов пр. 130
- Коломяжский пр. 19
- Московский пр. 137
- Ул. Белы Куна 3
- Ул. Будапештская 97, к.2
- Ул. Савушкина 119
- Энгельса пр. 154
- Ул. Тепловозная 31А

www.tufelka.spb.ru
(812) 610-06-70



Магазины JACADI

- Невский пр. 117
- Невский пр. 114-116

ТК Стокман-Невский центр
www.jacadi.fr
www.jacadi.com
vk.com/jacadi



• Комендантский пр. 17, корп. 1
• Славы пр. 30
www.sweetmama.ru

БЭБИ - ХАУЗ

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

Открытие летом

АВТОШТАДТ

Официальный дилер Volkswagen

АВТОШТАДТ — эксперт по автомобилям марки Volkswagen. Наши опытные консультанты помогут разобраться во всем многообразии наших услуг:

- 1 Продажа автомобилей;
- 2 Прием на комиссию, выкуп, Trade-in;
- 3 Помощь в получении кредита и страховании;
- 4 Обслуживание автомобилей;
- 5 Продажа запчастей и аксессуаров;
- 6 Мы уважаем Ваши привычки, время и доходы!

М. «Обводный канал»,
Рыбинская ул., 1, (812) 334-1-334,
www.w-stat.ru



Ул. Савушкина, 126А, (812) 777-11-01,
www.atlantic-city.ru



Невский пр., 141,
8 (812) 640-66-12,
www.bonpoint.com



Шоупрум Societa Italia.
Пер. Крылова, 7/5,
(812) 572-66-44,
societa@mail.ru,
www.societaitalia.it



Интернет магазин товаров для детей MINNIE MOUSE;
vk.com/club.minnie.mouse



- Ул. Шостаковича 8, корп. 1,
- «Гранд Каньон»
- Ул. Савушкина, 141,
- ТРК «Меркурий»
- Кантемировская ул., 37
- «Мебель-Сити 2»
- Ул. Варшавская, 3А
- «Мебельный континент»
- Дальневосточный пр. 14
- «МебельWood»
- Балканская нл. 5
- «12 стульев»

www.mirdm.ru
(812) 677-04-95



Интернет магазин детских товаров.
www.votonia.ru
8-800-333-44-22

ОБРАЗОВАНИЕ



Susanna Models
PROFESSIONAL

Модельное Агентство Susanna Models Professional.
Казанская ул. 25
(812) 941-72-34
www.susannamodels.com



Atlantic International School.
Лахтинский проспект, 40/2.
(812) 244 50 44.
www.atlanticschool.ru



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



Школа Телевидения
Ул. Чапаева 6, оф. 202,
www.kadtv.ru
(812) 329-05-38

ЗДОРОВЬЕ



Клиника «Мать и дитя».
Средний пр. В. О. 88,
(812) 676-30-60,
(812) 980-37-37.
www.mamadetki.ru



Центр медицины плода.
• Ул. Лени Голцикова, 29
• Комendantский пр., 10
• Ул. Сикейроса 10
• 14-я линия В. О., 7
• Тореза пр., 72
• Ул. Пулковская 8, корп. 1
www.spbplod.ru
(812) 458-00-00



Сеть клиник «Она»
Стоматология
• Графский пер. 7
Многопрофильная клиника. Педиатриче-
ский центр.
• Фонтанки наб., 108-110
Центр МРТ
• Ул. Рижская, 12
www.ona-clinic.ru



Детская клиника «Бейби».
Гороховая ул., 33,
(812) 310-11-88, 407-50-00,
www.babyelinik.ru



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



Сеть стоматологических клиник «Вероника».
• Ул. Савушкина 8, к. 2
• Ул. Савушкина 12а
• Средний пр. ВО 48
• Ул. Дундича 17
www.veronika.ru
(812) 777-77-09



Банк стволовых клеток
пуповинной крови Транс-Технологии.
Железнодорожный пр., 40,
(812) 929-49-02, 677-21-63
— звонок по России бесплатный.
info@trans-l.ru,
www.trans-l.ru



Международная клиника «МЕДЕМ».
Ул. Марата, 6,
(812) 336-3333,
www.medem.ru

УСЛУГИ



• Ул. Савушкина 126, лит. А
• Мартьянова наб. 38А
• Ул. Ефимова 4А



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



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

ОТДЫХ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ



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

МАМАЛЬГА

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



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



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



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



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



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



Загородный отель RAIVOLA
Лен. обл., Выборгский район, пгт. Рощино, ул.
Песочная, 1,
Служба бронирования:
(812) 322-50-60,
www.raivola.spb.ru



Наррулон – семейный развлекательный парк аттракционов,



Лиговский пр., 30 А,
ТРЦ «Галерея» 5 этаж,
8 800-100-00-20,
www.spb.happylon.com



Сеть кофеен «Шоколадница».
М. «Пл. Александра Невского»,
МФК «Москва», 2-й этаж
М. «Командантский проспект»,
«ОКЕЙ Богатырский»
М. «Проспект Просвещения»,
«МЕГА Парнас»,
М. «Старая Деревня»,
ТРК «Подсолнух»
М. «Озерки», пр. Энгельса,
128, лит.А
М. «Электросила»,
«ОКЕЙ Электросила»
М. «Адмиралтейская»,
Невский пр., 18
М. «Дыбенко»,
«МЕГА Дыбенко»
М. «Купчино»,
ТРК «Балкания Нова»
М. «Международная»,
ТЦ «РИО»
М. «Пионерская»,
ТРК «Канитолит»
М. «Парк Победы»,
ТРЦ «Радуга»
М. «Ладужская»,
ТРК «Июнь»
Узнайте адрес ближайшей кофейни
8-800-100-33-60,
shoko.ru/sanktpeterburg/
vk.com/shokospb



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



Ресторан «Русская рыбалка».
на Крестовском острове, южная дорога, 11,
(812) 323-98-13
Ресторан «Русская рыбалка»
в Комарово,
пос. Комарово, Приморское ш., 452А, (812)
983-80-55,
(812) 640-52-32



Детская шоу-группа «Саманта», композитора
Евгения Заринкой,
(921) 959-98-26,
(921) 959-94-28,
www.samanta.su



Фото студия Leona Stage.
М. «Нарвская», Старо-Петергофский пр.,
34, корп. 407, (территория завода «Красный
Треугольник»),
(812) 932-09-22,
leonaphotostage@gmail.com,
www.leonastage.ru



Футбольный клуб «Зенит»



Лабиринт Ум
учись • играй • исследуй

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

mamas&papas®

• МЕГА Парнас
• МЕГА Дыбенко
www.mamasandpapas.ru

ТЕЛ.: (812) 600-1-999



МИР
ДЕТСКОЙ
МЕБЕЛИ



«Мир Детской Мебели» на Дальневосточном
Дальневосточный пр., д. 14, 2 этаж, секция 2-20,
МЦ «МебельWood»
тел.: (812) 449-23-47, (с 11.00 до 21.00)

«Мир Детской Мебели» на Шостаковича
ул. Шостаковича, 8 кор 1, ТЦ «Гранд Каньон»,
2 этаж, секция 210, тел.: (812) 454-04-96, (с 11.00 до 21.00)

«Мир Детской Мебели» на Лесной
ул. Кантемировская, д. 37, МЦ «Мебель-Сити 2»,
2 этаж, секция № 2.25
тел.: (812) 635-83-90, (с 11.00 до 21.00)

«Мир Детской Мебели» на Савушкина
ул. Савушкина, д. 141, ТРК «Меркурий», МЦ «Грэйт»,
2 этаж, секция № 271 (ДИСКОНТ-ЦЕНТР),
тел.: (812) 333-23-05, +7 (921) 098-17-45, (с 11.00 до 21.00)

«Мир Детской Мебели» на Варшавской
ул. Варшавская, д. 3А, МЦ «Мебельный Континент»
(БРЕНД-СЕКЦИЯ PAIDI), к. 1, этаж 3, секция № 334
тел.: (812) 640-46-97, (с 10.00 до 20.00)

«Мир Детской Мебели» на Балканской
пл. Балканская, д. 5, МЦ «12 Стульев», 2 этаж, секция 2.69,
тел.: (812) 677-04-95, (с 11.00 до 21.00)



**ATLANTIC
INTERNATIONAL
SCHOOL**



UNIVERSITY of CAMBRIDGE
International Examinations

CAMBRIDGE INTERNATIONAL CENTRE

- Superior Education
- Truly International Spirit
- Multicultural Environment
- Bright Modern Facilities
- Qualified Teachers Form Great Britain,
United States and Canada



МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА ATLANTIC

полноценное британское образование

в Санкт-Петербурге



для детей от 2 до 18 лет

СПб., Лахтинский пр., 40/2 • Москва, ул. Шарикоподшипниковская, 30А, стр. 1
Москва, ул. Фестивальная, 7/А • Московская обл., пос. Заречье, ул. Березовая, 6А

(495) 661 86 91 • www.atlanticschool.ru • (812) 244 50 44