

ЭРУДИТ

**ЕЛЕНА
БЕРЕЖНАЯ
И ИЛЬЯ
КОВАЛЬЧУК**

О торте, семье и личной жизни

МЕЧТЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

**КАЖДЫЙ ЭРУДИТ
ДОЛЖЕН ЗНАТЬ!**

Уникальные олимпийские факты

ЙОГА ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

РОДЫ ЗА ГРАНИЦЕЙ

Таллин, встречай наших!

СПОРТИВНЫЕ ВЫХОДНЫЕ

**ВЕСНЕ
ДОРОГУ!**

**ОДЕВАЕМСЯ
СТИЛЬНО ВМЕСТЕ
С «ЭРУДИТОМ»**





Формула здоровья®

для самых маленьких

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

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

Вы можете выбрать из более чем
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



Брюки,
799.-

LINDEX

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ - 8 МАГАЗИНОВ, МОСКВА - 3 МАГАЗИНА, АДРЕСА МАГАЗИНОВ НА WWW.LINDEX.COM

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УМНЫХ ДЕТЕЙ

ЭРУДИТ

№ 22, МАРТ 2014

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

WWW.ERUDITCLUB.COM



На обложке:
Елена Бережная
с дочкой
Софией-
Дианой и сыном
Тристаном

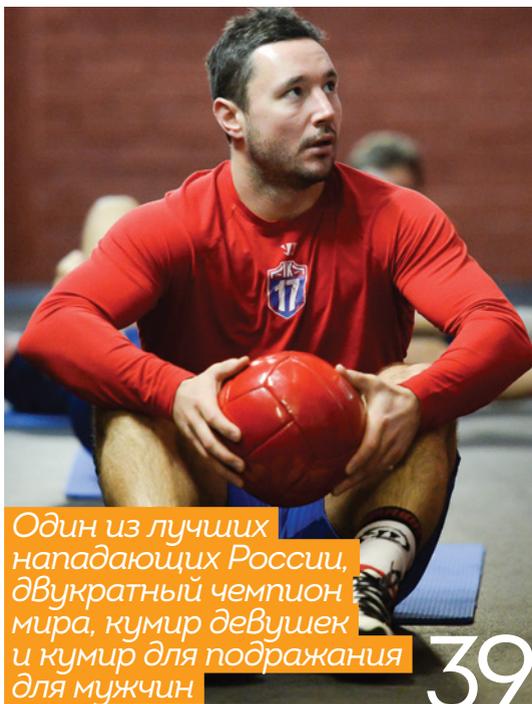
Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ТУ78-00996 от 24 октября 2011 г.

Учредитель и издатель журнала: ООО «Система» 197374, Санкт-Петербург, Мебельная ул., д. 1, корп. 2

Тираж: 30 000 экз.

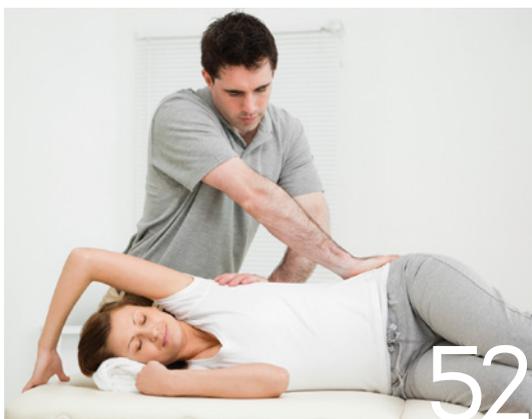
Отпечатано в типографии ООО «Скай ЛТД» г. Санкт-Петербург, ул. Взлетная, 11, корп. 2, лит. А

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



Один из лучших нападающих России, двукратный чемпион мира, кумир девушек и кумир для подражания для мужчин

39



52



56



96

БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ

- 12 Разрушители легенд
Беременность

ЗВЕЗДНЫЕ РОДИТЕЛИ

- 38 Илья Ковальчук
Знаменитый хоккеист. Отец

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

- 52 Омега-3
Укрепляем здоровье весной

- 54 Как меньше болеть

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- 58 Каждый Эрудит должен знать
В постолимпийский период мы радуем вас уникальными спортивными фактами

КТО ТАКОЙ ЭРУДИТ

- 64 Потомучка
Что подарят дети на 8 марта своим мамам?

ВЫХОДНЫЕ С ДЕТЬМИ.

- 66 Быстрее! Выше! Сильнее!
Спортивные выходные: идеи и адреса

ЧУДЕСА СВОИМИ РУКАМИ

- 72 Горячая десятка
Весенние идеи!

КЛУБ ЭРУДИТ

- 80 Подготовка к школе
82 Детский сад

БЛИЦ-СПОРТ

- 88 Досье на юных талантов в спорте

ПИТЕР, Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ

- 96 Петербуржцы о любимых уголках города



Быстрее! Выше! Сильнее!

Закончилась Сочинская Олимпиада, но гордость за наши долгожданные победы еще долго будет жить в душах сотен тысяч россиян. Имена талантливых олимпийцев по сей день не сходят с уст взрослых и детей.

Снова, как и в Москве 1980 года, слезинка олимпийского Мишки на торжественном закрытии тронула сердца жителей всей планеты. Сегодня школы фигурного катания, хоккейные, лыжные и конькобежные секции и, совсем недавно непопулярные, керлинг-школы заполнены воодушевленными после Олимпиады родителями и детьми, желающими немедленно приступить к занятиям.

Сочинская Олимпиада сделала главное — она повернула к спорту и физической культуре миллионы взрослых и детей. И это действительно очень здорово! Пусть на примере наших чемпионов растет новое поколение великих спортсменов и просто здоровых, сильных духом людей! Пусть сбываются самые честолюбивые мечты мам, пап и, конечно, детей, стремящихся к победам!

Спорт — это движение! Спорт — это жизнь! Давайте же все вместе сделаем первый шаг к победе над собой, над своей ленью и малоподвижностью — и бегом на стадион или хотя бы в свой заброшенный спортзал! И пусть пример наших

олимпийцев будет светить нам, как путеводная звезда!

В нашем постолимпийском номере мы познакомим вас с маленькими спортсменами и их большими кумирами, а знаменитые наши фигуристка Елена Бережная и хоккеист Илья Ковальчук дадут вам разумные советы, расскажут о своих семьях, о пути к успеху и, конечно, о своей богатой событиями спортивной жизни.

По всем приметам весна-2014 обещает быть очень спортивной!

*Искренне Ваша,
Наталья Букурова*

ТЕЛ.: (812) 600-1-999

www.mirdm.ru

ПРЕКРАСНЫЕ ДЕТСКИЕ КОМНАТЫ ИЗ ДАНИИ.
МАССИВ СКАНДИНАВСКОЙ СОСНЫ.



СКИДКА 15%

С 7 ПО 23 МАРТА

МИР
ДЕТСКОЙ
МЕБЕЛИ



* УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ УТОЧНЯЙТЕ У МЕНЕДЖЕРА В САЛОНЕ

«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)

Детская комната в ресторане «Самса»

Если вам не с кем оставить ребенка, это не повод отказываться от похода в ресторан. **Ресторан «Самса»** любит своих маленьких посетителей и заботится о них: **в ресторане «Самса» работает детская комната**, в которой ребята могут приятно провести время, пока у взрослых важная деловая встреча или ужин с друзьями.

В детской комнате есть все необходимое для того, чтобы наши самые маленькие посетители не скучали: множество игрушек, горки, доски для рисования и, конечно, сладкое угощение – сахарная вата. Квалифицированная няня позаботится о вашем малыше и сделает его пребывание в ресторане интересным и наполненным веселыми играми. **Няня работает в будние дни с 16:00 до 23:00, а в выходные с 12:00 до 23:00.** А наши повара с огромным удовольствием поработали над созданием детского меню: любые прихоти для самых маленьких. Морковный салатик с тертыми яблоками или желанное оливье с курочкой в качестве легкого перекуса, куриный бульон с макаронками или нежный сливочный суп с лососем и томатами, любимые сосиски с картофелем фри, сырники со сметаной и многое другое, чтобы наесться от души. Все для самых привередливых «нехочух»! Мы стараемся, чтобы вы получили максимум удовольствия!



Самая вкусная еда для больших и маленьких в ресторане «Самса».

Ленинский проспект, 84, корп. 1

Телефон: (812) 646-75-71

Доставка: (921) 944-93-97

Доставка GDS: (812) 640-33-73

Часы работы: с 12:00 до 01:00

www.ginzaproject.ru



Остановить мгновение

Остановить мгновение – не это ли и есть настоящее волшебство? **Переживать вновь и вновь самые важные, самые приятные и радостные моменты**, которые запечатлены на фотографии.

Вот ваш самый светлый день, и рука об руку вы стоите счастливые вдвоем.

Радость и улыбки на лицах родных и друзей. А вот и первые шаги долгожданного и такого дорогого малыша. А здесь собралась вся ваша дружная большая семья:

и дети, и внуки, и любимые родители...

Время слишком быстротечно, а теплые воспоминания хочется хранить всю жизнь не только в своем сердце, но и перелистывая семейный фотоальбом, который будет передаваться из поколения в поколение. Детский и семейный фотограф Наталья Букасова поможет вам сохранить самые сокровенные моменты вашей жизни!

8-911-941-10-40; vk.com/fotobukasova

www.bukasova.com



В «ЛЕСНУЮ СКАЗКУ» С ЭРУДИТОМ

База отдыха «Лесная сказка», расположенная на берегу живописного озера в 130 километрах от города в поселке Гвардейское, предлагает Вам проживание в комфортабельных двухэтажных коттеджах вместимостью от 6 до 16 человек. Каждый дом оборудован современной кухней, TV, DVD, в некоторых домах имеется собственная сауна и камин. К Вашим услугам: охраняемая территория, бесплатная парковка, лыжи, «ватрушки», финские сани, русская баня с прорубью и многое другое. В период с 10.02.2014 по 15.05.2014 действует супер-акция «Рабочая Неделя», предоставляющая возможность проживания с понедельника по пятницу в 6-ти и 8-ми местных коттеджах с большими скидками. Подробнее об условиях акции **Вы можете узнать на нашем сайте www.lesnaja-skazka.ru**

Назовите кодовое слово «Эрудит» при бронировании и получите дополнительную скидку 5% на проживание. Выборгский район, Ленинградская область, пос. Гвардейское.

8 921-891-42-48

E-mail: l-skazka@inbox.ru

www.lesnaja-skazka.ru

*Не распространяется на праздничные дни

МАРТ 2014 **ЭРУДИТ**

+7 (812) 318-0-318

ВСЕГДА ВЕЗЁТ!

диспетчерская служба

 ЗАКАЗА ТАКСИ

20%
скидка при заказе по городу

тел.: **318-0-318**

Бесплатный звонок с мобильного: "Билайн" 0585 "Мегафон" 0271 "Теле2" 0807 "МТС" 0807

VIP карта № 125



МОБИЛЬНЫЙ ПУЛЬТ ВЕЗЁТ

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

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 же бюстгалтеры для более открытого декольте.

Скидка
10%

предъявителю
купона

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



DANCE 4 KIDS

С 23 по 28 марта в Санкт-Петербурге состоится детский международный фестиваль «Dance 4Kids». Фестиваль проходит во второй раз. «Dance 4Kids» единственный в России организует для юных танцоров мастер-классы с актуальными европейскими и российскими хореографами. Для начинающих артистов из регионов участие в Фестивале – хороший старт в профессиональную жизнь танца contemporary dance.

Главное отличие «Dance 4Kids» от других детских танцевальных фестивалей – в отсутствии соревновательности. Фестиваль не выявляет лучших из лучших, а учит детей относиться к танцу как к творческому процессу.

Преподавать современный танец приедут педагоги профессиональной танцевальной компании «De Stille» (Нидерланды). Компания «De Stille»



придумывает детские спектакли. Педагоги Фемке Сомервилл и Гертъен Бергстра научат детей импровизации и внутренней свободе.

Другим зарубежным гостем фестиваля станет художественный руководитель театра танца «Маас» Артур Розенфельд, один из авторитетов области современного танца для детской и семейной аудитории. Артур Розенфельд стоял у истоков компании Пины Бауш, в которой танцевал более 13-ти лет.

Среди российских преподавателей – Наталья Каспарова (художественный руководитель Дома танца «Каннон Данс», трехкратный номинант высшей театральной премии «Золотая маска»), Анна Антипова (преподаватель Дома танца «Каннон Данс»), Константин Кехель (педагог Академии Бориса Эйфмана), Алиса Панченко (номинант «Золотой Маски 2013»), Анастасия Кадралева (педагог Академии им. Вагановой).

В образовательный блок Фестиваля «Dance 4Kids» включены как технические классы, так и классы импровизации и композиции. Результат зрители увидят 28 марта в Эрмитажном театре на Гала-концерте. По окончании мастер-классов участникам проекта выдается сертификат.

Расписание Фестиваля Dance 4Kids:

23-28 марта: мастер-классы хореографов.

24 марта: в Доме танца «Каннон Данс» состоится вечер постановок юных хореографов «Black Box Theater».

25 марта: открытая лекция театроведа, хореографа, режиссера-постановщика театра пластического искусства «Ostorus» Марины Бадудиной «Азбука Современного Танца».

28 марта: все участники и гости Второго Детского Международного Фестиваля современного танца Dance 4Kids соберутся в Эрмитажном театре на Гала-концерт.

На сцене ребята продемонстрируют, чему они научились во время фестиваля, а также покажут премьерные проекты,

подготовленные хореографами-резидентами в процессе фестиваля. И самое главное – итогом Фестиваля станет появление в репертуаре каждого коллектива-участника новой хореографической постановки.

Принять участие в фестивале могут как сформировавшиеся детские коллективы, так и все желающие от 8-ми до 18-ти.

Полная информация о Фестивале, участниках, расписание мастер-классов: www.kannondance.ru

Стоимость билетов на Гала-концерт 28 марта: 300 руб.

Дополнительная информация, аккредитация на пресс-конференцию гала-концерта и организация интервью:

Ольга Пескова, +7 (981) 871-04-82,

olpes28@gmail.com;

Анна Сметанина, +7 (981) 185-53-50



АНИЛЭНД
Организация детских праздников

Увлекательные программы, профессиональное исполнение, адекватные цены

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

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

vk.com/anilandclub www.aniland.ru



Разрушители легенд. Беременность.



Ожидание малыша – удивительное время. Девять месяцев волшебства... И столько же – нервного напряжения. Все ли в порядке у меня и у ребенка? Что есть и что пить в это время? Какому врачу довериться? Как сидеть, что носить, куда ходить? Эти и многие подобные вопросы обрушиваются на каждую будущую маму с первого же дня задержки.



АВТОР:
АНТОНОВА ИННА,
акушерка, перинатальный психолог, ведущая курсов в клубе Родник
.....

ХОРОШО, ЕСЛИ В ЭТОТ МОМЕНТ МАМА ПОЛУЧИТ ГРАМОТНУЮ И АДЕКВАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ НА ЭТУ ТЕМУ, С ПРОВЕРЕННЫМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ И БЕЗ ЗАПУГИВАНИЙ. А если нет? Если нет — так и живет она, бедняжка, в плену стереотипов, мифов и опасений, не имеющих к действительности никакого отношения. И девять месяцев волшебства и радостного ожидания превращаются в девять месяцев глупых и вредных ограничений, бесконечной тревоги и хронического стресса. Давайте попробуем собрать воедино все мифы и фантазии и разобраться — чему же действительно стоит верить?

Мифы

В свое время я часто задавала этот вопрос в своих группах на курсах подготовки к родам. Ответы поражали разнообразием! Оказывается, нельзя есть



Раньше действительно считали именно так и ограничивали будущую маму определенным количеством жидкости в сутки. Сейчас доказано обратное. Именно недостаток жидкости часто служит причиной отеков!

мороженное (ребенок простудится), сидеть после 7-го месяца (ведь там внизу, между прочим, голова, малыш может получить мозговую травму), носить брюки (ребенок может задохнуться: дышит он, по мнению автора мифа, из того же

Современные средства ухода чаще всего не содержат вредных и опасных веществ и абсолютно не вредят малышу. Единственное, чего стоит опасаться, так это аллергии, которая может приключиться совсем внезапно даже на знакомый материал или краску”.

места, что и появляется на свет), смотреть в барабан работающей стиральной машинки (грозит обвием пуповины) и еще много-много чего. Самые же устойчивые и навязчивые, пожалуй, следующие:

Миф No1.

Нельзя поднимать руки выше головы – будет обвие пуповины у ребенка.

Для развенчания столь забавного заблуждения обратимся к анатомии. Пуповина — это эластичный канатик длиной около 40-50 см, одним концом прикрепляющийся к животику малыша, а другим — к плаценте. Малыш внутри находится в околоплодной жидкости, разумеется, двигаясь в ней. Естественно, что время от времени пуповина оборачивается вокруг ручки, ножки или даже животика ребенка. И во время беременности это совершенно не опасно! Что же касается родов, то здесь не так и важно, есть обвие или нет. Важно, мешает ли что-то ребенку во время рождения. И если вдруг врача что-то смущает, будут приняты меры. Например,

известен случай кесарева сечения из-за подозрения на тугое обвитие пуповины вокруг шейки ребенка, а в итоге выяснилось, что малыш просто держал ее рукой и сжимал во время каждой схватки. Что же касается самого подъема рук вверх — это, скорее, даже полезно! Именно в этом положении матка отлично расслабляется, а на больших сроках беременности, благодаря этой позе, можно избавиться и от одышки. Главное — все делать очень плавно:

Продолжать тему мифов можно очень долго. Вряд ли хватит на объем «Войны и Мира», но на небольшой «Учебник заблуждений» вполне бы набралось».

вдох руки — медленно тянем вверх, выдох — опускаем вниз.

Миф No2.

Нельзя красить волосы, ногти, стричься.

Это, конечно, неправда. Женщина должна быть ухоженной, нравиться себе и окружающим в любой ситуации. Беременность — это так красиво! Стильная прическа, макияж, со вкусом подобранная одежда — и будущая мама невольно задерживает на себе взгляд. Зачем же от всего этого отказываться? Современные средства ухода чаще всего не содержат вредных и опасных веществ и абсолютно не вредят

BABADU
Онлайн-гипермаркет детских товаров

СКИДКА 10%
КОД: HAPPY_WINTER_BABADU

Наш сайт: www.babadu.ru
Тел.: 8(812) 648-23-38
(круглосуточно)

**ДАРИТЬ РАДОСТЬ С BABADU
ЭТО ТАК ПРОСТО!**

Более 20 тыс. товаров для детей



* Код на скидку вводится на сайте babadu.ru при оформлении заказа и действителен до 31.03.2014г.

малышу. Единственное, чего стоит опасаться, так это аллергии, которая может приключиться совсем внезапно даже на знакомый материал или краску. Также иногда случаются непредсказуемые эффекты — цвет волос совсем не тот, что на упаковке краски или искусственные ногти отваливаются на следующий день. Но здесь уж ничего не поделаешь — гормоны. Если же Вы всерьез опасаетесь за результат или безопасность, просто пойдите к проверенному мастеру, который обязательно учтет Ваше состояние и подберет средства по уходу и процедуры грамотно.

обратное. Именно недостаток жидкости часто служит причиной отеков! Все дело в том, что без воды, как известно, организм жить не может. Во время беременности потребности маминого организма в жидкости возрастают — она необходима и для хорошего кровообращения, и для амниотического обмена, и для работы

Тяга к вредным или необычным веществам или продуктам – просьба Вашего организма пополнить некие запасы”.



Миф No3.

Нужно меньше пить, иначе будут отеки.

Это одно из устойчивых заблуждений, которым подвержены даже некоторые врачи. Раньше действительно считали именно так и ограничивали будущую маму определенным количеством жидкости в сутки. Сейчас доказано

почек. И если мама пьет недостаточно, организм получает сигнал «SOS! ВОДЫ НЕ ХВАТАЕТ!» С этого момента каждая капля жидкости будет задерживаться организмом «про запас». Пройдет совсем немного времени, и вот они, отеки. Мама мучается жаждой («запасенная» жидкость как бы не считается, организм ее не чувствует), в почках образуются застойные явления,

высыхают слизистые (рот, нос), болит голова, мучают запоры и тахикардия... И чем меньше мама пьет (ведь отеки!), тем больше эти отеки становятся. В конечном итоге почки и сосуды начинают серьезно страдать, появляется белок в моче, и может подскочить давление. Все это будет называться словом «гестоз». К сожалению, уже возникнув, лечится гестоз очень медленно и неохотно, и не только доставляет массу неудобств женщине, но и угрожает развитию ребенка, а в тяжелых случаях — даже жизни самой мамы.

Поэтому насчет жидкости во время беременности правила такие:

- 1** - Пить понемножку и почаще, для профилактики жажды. Старайтесь выпивать не больше 150 мл за один раз. Но общее количество жидкости в сутки ограничивать не нужно! Хорошо носить с собой бутылку с водой и делать 2-3 глотка в час. Этим вы обеспечите бесперебойную, но бережную нагрузку почкам и убережете себя от обезвоживания и застойных явлений.
- 2** - 50 % всей жидкости — вода без газа и сахара. Остальное — некрепкий зеленый и черный чай, морсы, компоты, соки, цикорий. Если нет высокого давления, то можно даже позволить себе одну небольшую чашку некрепкого (разумеется, молотого) кофе в день. Кефир, йогурт, бульоны хоть и жидкая еда, но старайтесь и к ней применять правило «понемножку почаще». Про молоко важно помнить, что оно задерживает жидкость, поэтому старайтесь в качестве напитков его не использовать совсем.

Пусть девять месяцев Волшебства и радостного ожидания не превратятся в девять месяцев глупых и вредных ограничений!



ЦЕНТР ПЕДИАТРИИ

медицинские карты 026-У
в детский сад и школу
для мальчиков и девочек



вызов врача на дом

336 33 33

педиатрическая бригада
скорой медицинской помощи

336 33 36



Если выбор приданого доставляет вам радость — покупайте все необходимое заранее!

Миф No4.

Ничего нельзя покупать заранее.

Здесь совсем просто! Обоснования этому удивительному заблуждению не могут дать даже те, кто свято в него верит. Если даже отбросить практическую сторону вопроса (Ведь как удобно и приятно всекупить до родов — не спеша, столько и такое, какое хочется. Перестирать и погладить, разложить с любовью в комод и представлять карапуза в каждой новой кофточке!), то и на мифическую часть найдется что возразить.

Покупая малышу одежду и предметы ухода, мама думает о нем. Что это, как не общение с ребенком еще до рождения? Кстати, во многих культурах мира и в том числе на Руси была традиция: к рождению ребенка смастерить,шить или связать хотя бы

Без воды, как известно, организм жить не может. Во время беременности потребности маминного организма в жидкости значительно возрастают“.

Всегда, во все времена, с самого первого дня осознания беременности женщина шила и вязала все необходимое для того, кто находился внутри.

что-то символическое. Даже если малыш в семье не первый, и всего хватало от братьев и сестер, хоть носочки или игрушка, но обязательно новые должны были быть. Считалось, что тем самым мы приглашаем ребенка в наш мир и показываем его душе, как мы ждем ее здесь. Спросите ярых противников покупок прямо в лоб: вы ожидаете, что я не рожу? Вы думаете, со мной или малышом произойдет что-то плохое? Нет? Тогда почему я не должна готовиться к родам? Всегда, во все времена, с самого первого дня осознания беременности женщина шила и вязала все необходимое для того, кто находился внутри. Хотя бы потому, что магазины — сравнительно молодое изобретение человечества, а завернуть младенца в лопухи могут только те, кто рожает в соответствующей климатической зоне.

Продолжать тему мифов можно очень долго. Вряд ли хватит на объем «Войны и Мира», но на небольшой «Учебник заблуждений» вполне бы набралось.



**COW STYLE** SINCE 1909 JAPAN

Ease, Safety, Japan quality

for baby

Мягкая косметика для нежной кожи самых любимых

Детская серия Кьюпи



Детское
туалетное
мыло



Детский
шампунь-
пенка



Детское
мыло-
пенка



Детское
молочко
для тела

Детское туалетное мыло TM COW производится в Японии традиционным способом мыловарения с 1909 года. Марка зарекомендовала себя как качественная и безопасная косметика для детей. Косметика серии Кьюпи пользуется огромной популярностью в Японии из-за своих натуральных компонентов.



Мелкозернистая пена хорошо смывает загрязнения, мягко воздействуя на естественный жировой защитный слой кожи младенцев и детей. Благодаря натуральному увлажняющему экстракту гардении не нарушается гидробаланс кожи, а сквалан и сливочные жиры цельного молока в составе обеспечивают необходимую защиту с первых дней жизни малыша.

Сделано в Японии

Товар сертифицирован

Спрашивайте в аптеках
и магазинах Вашего города!

* Скидка предоставляется при
предъявлении купона в аптеках Фиялка

Справки по тел 292-00-00
или на сайте www.fialkaspb.ru

Фиялка  **АПТЕКА**

-20% на детскую
серию Кьюпи



Действителен до 30.04.2014

Роды за границей: Эстония

В последнее время интерес к родам в Эстонии среди российских семей значительно возрос, особенно среди женщин, проживающих в северо-западном регионе и в Псковской области. Чем можно это объяснить?

ПУТЕШЕСТВОВАЛА И ПОДГОТОВИЛА МАТЕРИАЛ:

СВЕТЛАНА ВОТЯКОВА, перинатальный психолог, ведущая курсов в клубе будущих родителей Родник

Вот, что отмечают сами женщины:

«Мне в столь важный момент хочется быть с близким человеком — с мужем. Это основной критерий выбора. В Санкт-Петербурге нам реализовать эту потребность получается дороже, чем в Эстонии, если еще и совместное проживание добавить. Отношение персонала роддома к партнерским родам здесь скептическое. А нам хочется, чтобы это желание нашей семьи было понято и принято. Решили ехать к нашим ближайшим соседям: в Эстонии 80 % родов проводятся вместе с мужем. Персонал только «за» — пишет Елена, 32 года.

«Опыт обращения в российские клиники у нашей семьи негативный. Я еду искать лучших условий в Эстонию» — пишет Ксения, мама 2-х детей.

«Они ближе к Европе и цивилизации. У нас такой ажиотаж в системе родовспоможения. К «хорошему» доктору нужно в самом начале беременности проситься. Тут нет такого. Приезжаешь, заключаешь договор и — вперед!» — пишет Анна, беременная во второй раз.

С чем же это может быть связано? Как показывает опыт консультирования женщин по вопросам беременности и родов, условно женщин, задумывающихся



Женская клиника (аналог женской консультации) и ее коридор.

Освещение коридоров сделано по низу, чтобы не бить в глаза новорожденному, в палате интенсивной терапии новорожденных есть семейная комната, куда родители могут принести стабильного ребенка и общаться с ним под наблюдением персонала.



о родах в Эстонии, можно разделить на несколько групп.

✎ **Первая группа** — женщины, не обладающие достаточным количеством информации по родам Санкт-Петербурга. Те, кто просто считают, что «у нас по умолчанию все плохо, а у них — все хорошо». Эти женщины руководствуются принципом «где угодно, только не здесь». На мой взгляд, причина этой позиции в недостаточной информированности, ложных представлениях или страхах, возможно, негативном предыдущем опыте родов. Хотелось бы порекомендовать этой группе женщин посетить хорошие курсы подготовки к родам и получить объективную информацию.

✎ **Вторая группа** — женщины практичные и рациональные. Они отлично информированы в вопросах выбора роддома и доктора, они имеют

Способ родоразрешения женщина определяет сама: Вертикальные роды, Водные или традиционные“.

четкое представление о том, что конкретно они получают в России за определенные деньги, и что — в Эстонии. Анализируют и сравнивают. Взвешенно принимают решение.

✎ **Третья группа** — женщины, для которых роды — процесс творческий и радостный. Те, кто намеренно ищет уединения и приближенной к дому атмосферы. Кто подходит к вопросу глубоко. Надо отметить, что в эстонских роддомах обстановка позволяет достичь этого.

Есть, конечно, и те, кто едет потому, что это «не так как у всех», потому, что ими движет банальный интерес и так далее.

Интерес участниц курсов по подготовке к родам, желание объективно информировать женщин стали основными движущими силами в моем путешествии в Таллин — столицу Эстонии, прекрасный европейский город. В качестве примера эстонского родовспоможения мною был выбран роддом Пельгулинна. Главный врач клиники Пельгулинна Майке Парве любезно согласилась провести экскурсию по роддому, рассказать о его возможностях и условиях пребывания. Вот что было мной отмечено в ходе этой встречи:

То, что просто сразу в глаза: современные технологии клининга, используемые в роддоме. Особая система очистки воздуха и поддержания общей чистоты в коридорах.

Технически роддом оснащен безупречно – все по последнему слову техники (см. фото в контакте).

Отметила организацию работы персонала — все четко регламентировано, подлежит обязательной фиксации. Каждая акушерка имеет свое рабочее место с компьютером, на экран которого выводится изображение камер, установленных в родильных палатах. Таким образом, необходимость попусту беспокоить роженицу отпадает, в то же время, все под контролем.

Открытием для меня была ориентация всего персонала и внутреннего



Ваана для обучения плаванию грудничков



Заведующая Пельгулинским родильным домом Майке Парве



Коридор Родильного отделения с подсветкой снизу

Послеродовые палаты напоминают уютные комнаты, в них возможно совместное семейное проживание“.

устройства роддома Пельгулинна на семью и конкретного человека: освещение коридоров сделано по низу, чтобы не бить в глаза новорожденному, в палате интенсивной терапии новорожденных есть семейная комната, куда родители могут принести стабильного ребенка и общаться с ним под наблюдением персонала (оформлена как обычная комната в квартире), персонал стучит в дверь и интересуется, можно ли провести осмотр или процедуры, в коридоре висит доска, на которой отмечают количество рожденных за каждый день мальчиков (синим) и девочек (красным).

Родильные палаты оборудованы всем необходимым: фитбол, стул для вертикальных родов, кровати-трансформеры, ванна с гидромассажем, биг-бены, беспроводные КТГ-датчики, система подачи закиси азота, канаты, шведская стенка. Свободное поведение роженицы поддерживается и словесно, и технически.

Послеродовые палаты напоминают уютные комнаты, в них возможно совместное семейное проживание, роддом снабжает маму и малыша всеми необходимыми средствами ухода.

Анализируя данные этого путешествия, обобщаю:

Дорога до Таллина в среднем занимает 5 часов на автомобиле по автотрассе. Проблема языкового барьера не стоит в Эстонии — в клиниках все говорят по-русски, а в Таллине Русский язык является родным для 47 % населения. Роды в Эстонии отличаются определенной философией проведения, сходной со многими скандинавскими странами — естественные роды с контролем за состоянием женщины и ребенком. Приветствуется свободное и активное поведение женщины в родах. Способ родоразрешения женщина определяет сама: вертикальные роды, водные или традиционные. Присуща политика невмешательства без необходимости в отсутствии показаний. Заслуга эстонских врачей и акушеров — рациональное ведение естественных родов после кесарева сечения. Приветствуются и поддерживаются партнерские роды. Не стоит забывать и о деликатном и подчеркнуто вежливом отношении персонала.

Затрагивая непростую тему стоимости родов, отмечу: ведение



естественных родов в роддоме Таллина как правило, не превышает 60 000 рублей. Если же рассматривать роды в небольших эстонских городах, можно уложиться в 35 000 рублей.

Какие же сложности могут встать на пути родителей, выбирающих роды в Эстонии?

 Необходимо иметь загранпаспорт и визу для начала. Кроме того, нужно быть готовым к оформлению



Послеродовые палаты напоминают уютные комнаты, в них возможно совместное семейное проживание“.

документов на новорожденного, если роддом не предлагает данной услуги.

✍ Также важно продумать, как добираться до роддома и обратно домой с малышом. При наличии личного автотранспорта, конечно, удобство очевидно.

✍ Предусмотреть стоит и момент приезда в Эстонию. За какое время до родов приезжать и где проживать, ожидая роды. Учитывая тот факт, что предварительная дата родов — дата весьма условная, и расхождения с этой датой у разных женщин могут быть разные, семье может потребоваться до 21 дня находиться вблизи роддома в ожидании родов.

✍ Важно также понимать, что присутствие папы на родах в Эстонии сопряжено с его необходимостью отсутствовать на данный срок на работе. Хотя, многие пары воспринимают этот период как возможность отвлечься от привычных дел, полностью погрузиться в момент ожидания, а заодно и отдохнуть в одном из многочисленных СПА Эстонии, но, все же, подходит это не всем.

✍ Существует также и момент психологической готовности семьи покинуть страну для рождения ребенка: далеко не во всех семьях принято путешествовать, и количество выездов может быть разным. Однако все больше семей оказывается свободными от границ. Имея привычку путешествовать, семьи не тревожатся перспективе уехать и вернуться домой с малышом.

В любом случае, тема родов в Эстонии заслуживает внимания как российских семей, так и специалистов, работающих с ожидающими пополнения родителями. Информирование российских женщин о таких возможностях, плюсах и минусах возможности рожать в Эстонии и подготовка семей к этому шагу — наша непосредственная задача.



торговая галерея
Будущей мамой
всё для будущих мам

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ВЕСНА-ЛЕТО

при предъявлении
7%
скидка
на одежду и бельё

АДРЕСА

24 МАГАЗИНОВ

 **050**



**Интернет-магазин
budumamoy.ru**

ООО Планета ФАРМА, ОГРН 1047806011868, 195271,
г. Санкт-Петербург, Кондратьевский пр., д. 83, корп. 1

Эксперт заботы о детях



Заботливая мама всегда обращает внимание на все аспекты жизни маленького чуда. От нее не ускользнет ни одна мелочь, ни одна деталь. Все должно быть продумано, взвешено, сделано с любовью. Мы поговорим о кормлении грудью. Как считают специалисты МАМ – мама должна как можно дольше кормить своего ребенка грудью, так как только в материнском молоке существуют так необходимые ребенку полезные вещества, а еще – любовь. Разумеется, любовь.

Именно поэтому чуткими и понимающими специалистами МАМ был разработан ручной молокоотсос с индивидуальным режимом регулировки силы сцеживания. Учитывая особенности организма каждой мамы, они постарались сделать нечто более удобное, чем все, что уже есть на рынке. Как это устроено? Все просто. У молокоотсоса есть мягкая и гибкая воронка с четырьмя мягкими подушечками для нежной и надежной фиксации груди. Что, согласитесь, весьма просто и удобно. Вы сами фиксируете и регулируете молокоотсос. Таким образом процесс сцеживания уже не представляется чем-то неприятным, некомфортным или сложным. В комплект также входят: маленькая, симпатичная бутылочка Anti-Colic и два уплотнительных диска.



Молокоотсос с индивидуальным режимом регулировки силы сцеживания

В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ ЖИЗНИ РЕБЕНОК ОСТРО РЕАГИРУЕТ НА ВСЕ, ЧТО С НИМ ПРОИСХОДИТ. В том числе — на питание. У него могут возникнуть колики, если что-то пойдет не так. Специалисты МАМ преуспели и на этом поприще. Бутылочка ANTI-COLIC – инновация марки.

Данный клапан бутылочки пропускает воздух, поэтому не создается излишний «вакуум», который вынуждает ребенка вместе с едой глотать и воздух (основная причина возникновения колик). А функция «самостерилизации» позволяет сделать процесс кормления безопасным! Просто налейте в вымытую бутылочку немного воды и поставьте в микроволновую печь на несколько минут. И все!



*Бутылочка
Anti-Colic*



МАРКА МАМ РАЗРАБОТАЛА НОВЫЕ СОСКИ ДЛЯ БУТЫЛОЧЕК И ПУСТЫШКИ С ФАКТУРНОЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ, КОТОРАЯ ТАКТИЛЬНО НАСТОЛЬКО НАПОМИНАЕТ СОСОК ГРУДИ, ЧТО ДАЖЕ НАЗВАНИЕ ЭТОЙ ТЕХНОЛОГИИ ДАЛИ СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ – SilkTeat™ («Шелковистая соска»). Мягкая, действительно «шелковистая» поверхность не вызывает отторжения у малышей. Они с радостью соглашаются на знакомство с МАМ!

Есть у МАМ и еще один очень полезный продукт. Когда у малыша прорезаются зубки, ему, как мы знаем, больно. Конечно, он же еще малыш. К тому же он пытается засунуть в рот все, что попадется. Чтобы у ребенка отпала необходимость в этом, ему нужно немного помочь. Для этого у МАМ есть мини-прорезыватели (минигрызунки), рассчитанные на каждый этап развития малыша. Они помогают чаду адаптироваться, развивают моторику, способствуют развитию восприятия. А еще они помогают сформировать прикус. Поверьте, за это дети будут вам благодарны всю оставшуюся жизнь.





Марка МАМ в настоящее время — одна из признанных мировых лидеров на рынке товаров для новорожденных. Вот уже больше 35 лет компания помогает мамам в таком нелегком деле, как забота о ребенке. Не стоит забывать и о том, что все продукты МАМ изготовлены согласно европейским стандартам качества с многократным превышением уровня надежности! Специалисты опирались на исследования ортодонтонтов, неонатологов. Они не бросают слов на ветер, когда дело касается малышей.

Функция самостерилизации есть и в другом продукте МАМ. В контейнере для пустышек (который входит в комплект к пустышкам).



АКЦИИ НА МАРТ 2014

ЮНИОР
сеть магазинов детских товаров

ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ



КУПИ БУТЫЛОЧКУ
ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ
И ПОЛУЧИ В
ПОДАРОК СОСКИ
ДЛЯ БУТЫЛОЧКИ



2шт.



эксперт
заботы
о детях

МАМ

Лукоморье

МАГАЗИНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ



ПРОРЕЗЫВАТЕЛИ
СО СКИДКОЙ
20%



ПОСУДА
СО СКИДКОЙ
20%



ЛАТЕКСНЫЕ
ПУСТЫШКИ
СО СКИДКОЙ
50%

НАТУРАЛЬНЫЙ ЛАТЕКС

«Буду учиться пить
с «МАМ»!»



КУПИ
ПОИЛЬНИК
МАМ
И ПОЛУЧИ
В ПОДАРОК

соску-насадку
или



ГДЕ КУПИТЬ (адреса магазинов):
mambaby.ru

Britax

Römer

KIDFIX XP SICT

Группа 2-3 (от 15 до 36 кг)

ТЕХНОЛОГИИ БУДУЩЕГО УЖЕ СЕГОДНЯ



Подголовник регулируется по высоте с фиксацией в 11 положениях



Регулируемая система боковой защиты - Sict

XP-PAD

Система безопасности XP-PAD в случае фронтального столкновения, принимает на себя до 30% больше энергии удара (в сравнении со штатным 3-точечным ремнем автомобиля) и снижает нагрузку на шейные позвонки ребенка



V-образная форма спинки максимально соответствует строению тела ребенка



Интуитивно понятные направляющие ремня безопасности



Система ISO FIT - быстрая и надежная установка



Реклама

www.roemer.ru



Забота о коже малышей

Дети – это лучшее, что есть на Земле. Это – цветы жизни. Всегда так было. Всегда так будет. Но мамам бывает очень трудно самим позаботиться обо всем, что связано с малышами. Как раз для этого и существуют различные компании, которые помогают разобраться. Есть определенная марка LV (производитель косметики и бытовой химии), которая заботится о чувствительной коже малышей (и взрослых тоже).

Что касается гипоаллергенности...

Все доказано и подтверждено исследованиями в Финской организации по проблемам аллергии и астмы. А само качество продукции постоянно тестируется. Не так давно было проведено еще одно исследование. В связи с чем «Общество детских аллергологов Санкт-Петербурга» отозвалось о продукции LV следующим образом:

«... Продукция торговой марки LV показала отличную и хорошую переносимость и высокий уровень гипоаллергенных свойств, на основании чего их можно рекомендовать для широкого применения, включая детей и взрослых с предрасположенностью к развитию контактного дерматита и другим аллергическим заболеваниям.»



ЧТО ЖЕ ТАКОГО ОСОБЕННО ПРОИЗВОДЯТ СПЕЦИАЛИСТЫ ДАННОЙ МАРКИ? Их профиль — ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ЭКОЛОГИЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ ДЛЯ ВСЕХ обладателей чувствительной кожи. Это бытовая химия без красителей, ароматизаторов, целитов и фосфатов. Это средства гигиены, разработанные совместно с дерматологами. Это средства по уходу за волосами, не содержащие силикона и его производных. И многие, многие другие продукты.

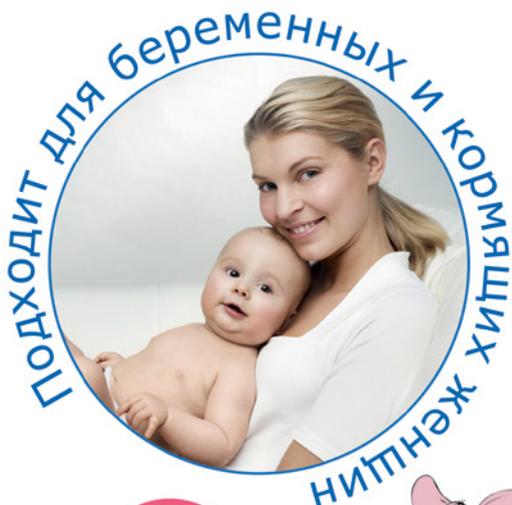
Нужно понимать, что уход за кожей необходим. Наша кожа реагирует на все: на внешнюю

ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ СЕРИЯ БЫТОВОЙ ХИМИИ

- Без ароматизаторов
- Без красителей
- Без фосфатов
- Без цеолита
- Без оптических отбеливателей

РАЗРАБОТАНО В СОТРУДНИЧЕСТВЕ
С АЛЛЕРГОЛОГАМИ И ДЕРМАТОЛОГАМИ

РЕКОМЕНДОВАНО ДЛЯ СТИРКИ
ДЕТСКИХ ВЕЩЕЙ



Здоровый
МАЛЫШ



АКЦИЯ!
-25%



- Гипоаллергенные стиральные концентрированные порошки
- Жидкие средства для стирки
- Кондиционеры для белья



LV SPORT
Жидкое ср-во
для стирки 1л

LV
ПЯНОВЫВОДИТЕЛЬ
400 мл

Срок действия АКЦИИ
с 26.02 по 12.03

ПРОТЕСТИРОВАНО И РЕКОМЕНДОВАНО

- Региональная общественная организация «Общество детских аллергологов С-Петербурга»
- Кафедра «Аллергологии и клинической фармакологии» СПб Государственной Педиатрической Медицинской Академии



ALLERGIA- JA ASTMALIITTO
ALLERGI- OCH ASTMAFÖRBUNDET

- «Союз против Аллергии и Астмы. Финляндия»

СДЕЛАНО
В ФИНЛЯДИИ



ВЫГОДНО И ЭКОНОМНО!

0,75 кг концентрированного порошка LV хватит на 17-21 стирку, а по стоимости - упаковка порошка LV ниже, чем 3 кг обычного порошка (которого хватит всего на 15-18 стирок)

www.berner-lv.ru

LV

среду, на холод, на солнце. Так же, как она реагирует и на наносимые средства. Поэтому каждое средство по уходу должно быть щадящим, не наносящим вреда. Продукция LV разработана совместно с дерматологами, поэтому можно с уверенностью сказать, что все, что они делают — абсолютно безвредно.

Например, стиральный порошок LV не оставляет никаких следов на одежде по сравнению с другими порошками. К тому же, он полностью экологичен. Он не содержит никаких ненужных химических элементов, которые так любят добавлять производители бытовой химии. А еще... Покупая порошок LV, вы прилично сэкономите. Мониторинг средних цен на стиральный порошок показывает, что LV дешевле чуть ли не на треть. При том, что само количество стирок при этом намного больше. Выгода очевидна.

Если говорить, скажем, о геле для душа LV, то он, во-первых, подходит для всей семьи (одинаково бережно относится ко всем видам кожи). Во-вторых, незначительное содержание глицерина дает дополнительное увлажнение коже. Ну, а в-третьих, он безумно приятен в использовании и на ощупь.

LV не забывает и о милых дамах. Шампуни данной марки в полной мере позаботятся о ваших волосах, а лаки без запаха помогут для отличной фиксации.

Также у LV есть большая коллекция разнообразных кремов. Будь то питательный крем для смягчения, увлажнения и защиты кожи. Либо легкий крем для лица и тела, который успокаивает и питает сухую и поврежденную кожу.



Марке LV уже доверяют тысячи мам, по-настоящему любящих своих детей (и себя). Многолетний опыт помог компании создать нечто уникальное и только для Вас.“



СДЕЛАНО В ФИНЛЯНДИИ 



www.berner-lv.ru



Занятия для беременных

Аквааэробика

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



Клуб для Будущих Родителей
Мы находимся в Вашем районе.

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

Йога для мам

В течение беременности в организме женщины происходят большие изменения. В свою очередь йога позволяет внимательно следить за этими изменениями и поощрять их. Посредством несложных асанов можно улучшить физическое и психологическое состояние будущей мамы.

План тренировки

Занимайтесь 2-3 раза в неделю. Начните тренировку с 5-10 минутной кардио — разминки, затем выполните все представленные ниже асаны по порядку. Дышите глубоко и спокойно, не задерживайте дыхание.



МАРИЯ КАЛАШНИКОВА

фитнес-инструктор

В следующем номере – комплекс «Пилатес на фитболе»!

ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НАМ ПОНАДОБИТСЯ: коврик, подушечка, музыка для йоги и хорошее настроение. Занятия йогой – это гармонизация тела и души. Вы можете открыть для себя возможности йоги самостоятельно и окунуться в мир совершенства и спокойствия.

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





Поза «Посоха»

Растягивает мышцы ног, улучшает осанку, укрепляет мышцы спины и поясницы, тонизирует почки.

Сядьте на пол, ноги вытяните прямо перед собой, бедра, колени и лодыжки соедините вместе. Пальцы ног направьте к потолку. Ладони поставьте на пол возле бедер, пальцы направьте в сторону ног. Грудь поднимайте с каждым вдохом вверх, шею и голову держите вертикально и смотрите прямо вперед. Дышите ровно и спокойно. На поздних сроках беременности ноги можно слегка развести. **Находитесь в этом положении 10-20 секунд.**

Поза «Голова к колену»

Растягивает мышцы ног и спины, помогает раскрыть таз, улучшает пищеварение и нормализует работу выделительной системы, успокаивает нервы и помогает восстановить силы. Из позы посоха поместите левую пятку возле промежности, отведите левое колено назад насколько возможно. Правую ногу оставьте выпрямленной. Разверните корпус по направлению к правой ноге, возьмитесь руками за голень и сделайте два спокойных вдоха и выдоха, а затем вытяните спину вперед и вверх в прямую линию, а голову опустите вниз. Дышите ровно и спокойно. То же самое выполните с другой ноги.

Оставайтесь в этом положении 15-20 секунд.



Поза «Бабочки»

Укрепляет мускулатуру матки, мочевого пузыря, снижает боли в спине, активизирует работу почек, облегчает роды.

Сядьте в позу «Посоха», согните ноги в коленях, соедините подошвы и пятки, возьмитесь ладонями за стопы и придвиньте их к промежности. Разведите бедра и колени в стороны, опустите их к полу насколько возможно. Спину держите прямо, смотрите перед собой. **Оставайтесь в позе 30-60 секунд, дышите ровно.**



4 Поза «Гирлянды»

Улучшает эластичность и подвижность бедренных связок, а также тазовой области.

Поставьте ступни на расстоянии полуметра или немного шире, перенесите вес тела на пятки и медленно присядайте. Спину держите прямой. Ладони сложите перед грудью и слегка раздвигайте локтями колени. Следите за тем, чтобы пятки упирались в пол. Дышите спокойно, на выдохе расслабьте мышцы тазовой области, вытягивайте позвоночник.

Задержитесь в этом положении примерно на 30 секунд.



5 Поза «Кошки»

Улучшает подвижность позвоночника, избавляет от болезненных ощущений в области шеи и поясницы.

Встаньте на четвереньки, при этом колени должны быть расположены точно под бедрами, а руки – под плечами. Руки и ноги как бы параллельны друг другу. На вдохе поднимаем голову и смотрим в потолок, прогибая спину максимально дугой. Внимание сосредотачиваем на грудном отделе позвоночника. Локти прямые. Старайтесь делать все пластично, как кошка. На выдохе: округляем спину, поджимая копчик, и опускаем голову вниз, плотно прижимая подбородок к груди.

Повторите упражнение 5-8 раз.



Поза кошки помогает проработать весь позвоночный столб, сделать его более гибким и подвижным“.



Поза «Героя»

Растягивает переднюю поверхность бедер и раскрывает голеностопные суставы, уменьшает боли и отеки ног, оказывает успокаивающее воздействие на организм.

Встаньте на колени, бедра — вместе, разведите ступни ног на расстояние 30–45 см, опустите ягодицы, положив их на пол, а не на пятки. Если вы не можете комфортно сесть на пол, воспользуйтесь свернутым одеялом, чтобы сесть повыше. Не отрывайте ягодицы от пола. Ладони сложите перед грудью в намасте. Тянитесь макушкой вверх, расправьте грудную клетку. Дышите плавно и естественно. Начиная с 5–6 месяца беременности, поза выполняется со слегка раздвинутыми коленями. Удерживайте это положение в течение 30–60 секунд.

Поза ребенка – это лучший способ релаксации и восстановления сил.

Поза «Ребенка»

Успокаивает нервы, способствует расслаблению мышц, мягко растягивает нижнюю часть спины.

Из позы «Героя» встаньте на колени и разведите их в стороны, соединив большие пальцы ног. Опустите таз на пятки, согните локти и положите голову на сложенные кисти, при желании можете положить под голову подушку или вытянуть руки вперед. Дайте расслабиться мышцам нижней части спины. Дышите ровно и спокойно. Задержитесь в позе на 5 вдохов-выдохов.

Релаксация

Лягте на левый бок, положите одну подушку под голову, другую – между ног. Закройте глаза. Сделайте вдох, затем выдох. Полностью расслабьте руки, ноги и туловище. Оставайтесь в этом положении 5–10 минут, дышите естественно.



Чтобы выйти из позы, сделайте несколько вдохов глубже обычного, откройте глаза, потянитесь и медленно садитесь.

*Одежда предоставлена магазином
"Активная мама"*

*На занятия фитнесом Вы можете записаться в клуб Родник на ближайший к Вам адрес по телефону 448-68-88
(При предъвлении выпуска Эрудит с данной статьей – любое занятие фитнесом – БЕСПЛАТНО!)*







Отец. Илья Ковальчук.

Даже людям, не особо увлекающимся хоккеем, не нужно объяснять, кто такой Илья Ковальчук: один из лучших нападающих России и мира, двукратный чемпион мира, кумир девушек и пример для подражания для мужчин.

БЕСЕДОВАЛА:

МАРИЯ КАЛАШНИКОВА

Какой Илья отец – мы попробуем разобратся сегодня.

Ваш папа — человек из мира спорта. Какую роль он сыграл в плане становления вас как личности, как спортсмена?

Отец дал мне очень многое. Я даже не смогу выделить что-то одно, самое важное. Все то время, что он был со мной, он учил меня правильному отношению к делу, ответственности. Если бы не он, я никогда не стал бы тем, кто я есть сейчас. Да и все мои родственники всегда поддерживали меня в моем выборе. Я им всем очень благодарен за это.

Что в вашем понимании мужская дружба? Есть ли у вас друзья с детства?

Готовность прийти на выручку, взаимопонимание, возможность обсудить любую тему.

У меня есть друзья детства, со многими ребятами я продолжаю общаться. Единственное, с моим графиком работы делать это непросто, но когда удается, я всегда такому общению рад.

У вас трое детей. О том, как вы заняты сегодня, даже и говорить нечего. Какой вы папа? Что стараетесь дать детям во что бы то ни стало, несмотря на ограниченное время общения с ними?

У меня много друзей в спортивной среде, из самых разных видов спорта. Почему — сложно сказать. Наверное, спортсменам достаточно просто найти общие темы для общения.



За многократное использование клюшки с неправильно загнутым крючком получил прозвище «Катитан Крюк».

Действительно, свободного времени очень мало, тем более, этот год — олимпийский. Но каждую свободную минуту я стараюсь проводить со своей семьей.

Детей мы с женой стараемся учить быть ответственными, поддерживать друг друга. Во многом учим тому, чему нас самих учили родители. Какой я папа — это лучше спросить у моих детей лет через десять.

Что на ваш взгляд отец обязан дать дочери? А что сыну?

В составе сборной России

Илья Ковальчук принял участие в 9 чемпионатах мира (в двух из них взял золото) и в четырёх подряд зимних Олимпийских играх: 2002, 2006, 2010, 2014.

Это непростой вопрос, если честно. С мальчиками проще. Очевидно, что их нужно воспитывать настоящими мужчинами. Девочкам, пожалуй, нужно немного больше внимания. Я уверен, что детей, независимо от пола, нужно окружать заботой, они должны чувствовать любовь родителей.

Расскажите о вашей супруге: какая жена, какая мама? Как она относится к вашей немыслимой популярности?

Николь замечательная жена, превосходная мама, настоящий друг. К популярности она относится спокойно. Мы уже давно вместе, никогда моя работа не была проблемой в наших отношениях.

Какие семейные ценности вы ставите на первое место во взаимоотношениях?

Доверие, взаимопонимание, уважение.

Видите ли вы разницу в подходах к воспитанию детей в России и в Америке? Какие подходы ближе вам и вашей жене?

Безусловно, разница есть. Но мы, несмотря на то, что долгое время прожили в Америке, русские. И воспитываем детей, во многом, опираясь на то, как воспитывали нас самих. Конечно, время, проведенное за океаном, не прошло просто так, мы определенные моменты вынесли. Я бы не стал говорить, что мы воспитываем детей согласно какому-то подходу. Скорее, делаем это так, как считаем нужным мы сами.



*Хоккейный путь для спортсмена
Выбрал отец. Сам он спортсмен,
и смотрел на него на тренировках,
так сказать, тренерским
Взглядом. И уже тогда маленький
Илья решил, что стоит заниматься
хоккеем”.*





Досье

Когда и где род

11 октября 1977 года
в Невинномысске.

Знак зодиака:

Весы.

Семья:

гражданский муж – Стивен Казинс, восьмикратный чемпион Великобритании в одиночном катании; дети – Тристан Пол, 2007 года рождения, София-Диана – 2009 года рождения.

Карьера:

в паре с Антоном Сихарулидзе завоевала серебро на Олимпиаде в Нагано (1998) и золото на Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити (2002). В 1998 и 1999 годах дуэт выигрывал чемпионат мира, в 1998 и 2001 годах – чемпионат Европы.

В 2003 году Елена награждена званием Кавалера ордена за огромный вклад в развитие физической культуры и спорта.

Елена Премудрая

Сегодня с нами беседует Елена Бережная, в прошлом – прекрасная фигуристка и чемпионка, в настоящем – политик, жена и мама. Истории из детства, секреты воспитания и особенностей интернациональной семьи – в интервью журнала «Эрудит».

БЕСЕДОВАЛА:

МАРИЯ КАЛАШНИКОВА

.....

Елена, вы — чемпионка Европы и мира, Олимпийская чемпионка, человек большого спорта. Как вам Олимпиада в Сочи?

Я, как и все россияне, очень рада результатам сочинской Олимпиады. Мы победили вопреки всяким недобрым прогнозам. У нас больше всех медалей, и я этим очень горжусь.

Говорят, что у детей-фигуристов и других маленьких спортсменов нет детства, все поставлено на карту успехов, все расписано по часам. У вас было детство? Каким оно было?

Мое детство было обычным, особо ничем не примечательным — советским. Таким оно было у многих семей, все было расписано по часам. Мы успевали учиться, общаться, дружить. Нельзя сказать, чтобы детства у меня не было. Оно было очень хорошим, гармоничным,

но строгим: школа, уроки, спорт, друзья, общение. Главной в доме была мама. Она постоянно что-то шила, например, одежду для меня (на мой размер трудно было что-то купить), костюмы для выступлений, укрепляла коньки. Вообще, она была на все руки мастер. Устраивала замечательные Дни рождения с медовым тортом и другими лакомствами для моих друзей, придумывала и ставила с детьми нашего двора спектакли, шила всем костюмы. Мамочка моя вообще по натуре общественная личность, если важные мероприятия — организует их моя мама, если родительский комитет в школе — это тоже моя мама. Она и на каток меня привела, мне это очень понравилось,



и я с удовольствием стала кататься. Впрочем, тогда на каток ходила половина нашего класса. Нам было хорошо вместе.

Вы с мужем Стивеном Казинсом — оба фигуристы. Каков стиль вашего воспитания детей? Строгий спортивный или, наоборот, на контрасте со спортивным подходом? Ваше отношение к японской методике воспитания: «до 5 лет обращайся с ребенком как с принцем, с 5 до 15 — как с рабом, а с 15 — как с другом».

Без строгости в нашей жизни нельзя, в семье должна быть для всех есть дисциплина, должны быть обязанности, которые дети должны выполнять и слушать старших. И, главное, конечно, любовь. Мы оба бесконечно любим наших детей, мы хотели мальчика и девочку, и они у нас есть.

А что касается японской методики (улыбается), считаю ее очень мудрой, хотя... На мой взгляд, в пять лет дети должны быть приучены слушаться и уважать старших. Сами знаете, принцы тоже бывают разные. Совсем разбаловывать детей, я думаю, даже в этом раннем возрасте не очень правильно.

Чем увлекаются ваши дети сегодня?

Мой сын особенно ничем не увлекается, ему нравится разбираться с компьютером, наверно, он будет компьютерным гением (улыбается). Мы со Стивеном пока ищем, чем его заинтересовать, на сегодняшний день у Тристана нет явных предпочтений в виде спорта, поэтому и мы, и он — в поиске. Может, это будет футбол — культовая для Англии игра, да и папа у нас — яростный футбольный болельщик. А может, и нет — время покажет! А дочка Сонечка уже сегодня с огромным удовольствием танцует, уже катается на конках. Она — активная девчонка, ей все вокруг интересно, очень многое нравится. Она уже принимала участие в спектаклях, и было очевидно, что получает она от этого огромное удовольствие!

Как организован быт Вашей семьи на две страны, на 2 языка, на 2 национальных традиции, на разные праздники и религии?

Да, семья у нас интернациональная. Так получилось, и это хорошо. Есть праздники, которые по возможности проводим у Стивена в Англии, но это не догма — если нет такой возможности, с удовольствием празднуем в России. Дети еще маленькие, и у них пока нет такой возможности — выбирать, что им больше нравится. Сегодня все за них решаем мы, а уж когда они вырастут, пусть сами выберут, что они хотят и чего не хотят.



Стивен — авторитет для детей, главный в семье? Или у вас равенство во всем? Как удается часто общаться с детьми при вашем активном образе жизни?

Самая главная в нашей семье — это я, поэтому все остальные должны меня слушать! Так уж заведено! Но папа у нас — авторитет. От баловства детей спасает только папа. Хватает одного взгляда Стива, чтобы Тристан перестал капризничать. Но когда Стив надолго уезжает — это тяжело для меня и для детей. Не помогают даже ежедневные переговоры по телефону.

У нас есть бабушка — замечательный и настоящий наш друг и помощник. Пока обходимся без няни. Но ее, безусловно, придется нанять, когда начнется у детей бурная и активная школьная жизнь.

Елена, ваши пожелания нашим читателям.

Я молюсь о том, чтобы мои дети были здоровы, счастливы, чтобы они по прошествии времени обязательно состоялись как личности”.

Самое главное, чтобы ваши дети не болели, чтобы дети вас слушались и чтобы вы могли приносить в их воспитание и образование все то, о чем мечтаете. Главное, чтобы у нас и у вас на это были силы и возможности. Я молюсь о том, чтобы мои дети были здоровы, счастливы, чтобы они по прошествии времени обязательно состоялись как личности. А, чтобы это произошло, родителям надо уметь учиться, трудиться и радоваться жизни. Ведь, как известно, «ребенок учится тому, что видит у себя в доме, родители — пример ему». Вот и вся хитрость.





БАНК СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК

Транс-технологии: настоящее и будущее СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК



На сегодняшний день банкирование стволовых клеток все чаще попадает во внимание будущих мам. Сегодня мы побеседуем с врачом-консультантом банка стволовых клеток «Транс-Технологии» **Родионом Кораблевым** об этой услуге и последних достижениях в сфере клеточных технологий.

Добрый день! Рады видеть Вас на страницах нашего издания. Мы знаем, что «Транс-Технологии» — это первый банк стволовых клеток в Санкт-Петербурге. Что такое банкирование стволовых клеток пуповинной крови?

Добрый день! Первый этап — это сбор пуповинной крови в родильном доме в процессе родов после пересечения пупочного канатика. Далее

пуповинная кровь доставляется в банк стволовых клеток, где из нее выделяется концентрат стволовых клеток, который подвергают плавной заморозке и помещают в криохранилище с жидким азотом. Все это входит в понятие «банкирование стволовых клеток».

Насколько долго могут храниться стволовые клетки?

Стволовые клетки хранятся при крайне низкой температуре (-196 C), поэтому можно сказать, что пока в криохранилище подается жидкий азот, они могут храниться сколько угодно. На сегодняшний день первым замороженным образцам пуповинной крови более 30 лет.

Применяют ли стволовые клетки у нас в России?

Да, в Санкт-Петербурге, Москве и Краснодаре есть опыт применения стволовых клеток. Наиболее частой причиной трансплантаций были заболевания крови. Конечно, стоит отметить, что применение стволовых клеток намного больше развито в Европе и США.

Можете ли Вы рассказать о последних исследованиях в сфере клеточных технологий?

В целом можно сказать, что активность ученых к проблеме изучения стволовых клеток не угасает. Вот примеры недавних исследований.

В лондонском Институте онкологии сумели частично восстановить зрение мышей, у которых не работали фоторецепторы (чувствительные нейроны сетчатки глаза). Новые нейроны были выращены из стволовых клеток и в дальнейшем пересажены мышам. Эксперимент описан в журнале Nature Biotechnology. Исследователи полагают, что в дальнейшем это может стать одним из методов лечения больных с серьезными нарушениями зрения.

Также группой ученых из Маастрихтского университета во главе с профессором М. Постом был проведен эксперимент по созданию мышечной ткани на основе стволовых клеток, которые были помещены на биополимерный каркас. Это может стать методом лечения травм или дефектов мышечной ткани.

В Японии ученым из Токийского университета впервые удалось получить роговицу человеческого глаза из единственной стволовой клетки, а также вырастить зубы из отдельных клеток.

В целом, ученые уже научились выращивать из стволовых клеток простые ткани. Однако для введения в клиническую практику подобных методов клеточной терапии потребуется еще какое-то время.

Большое спасибо за интересную беседу. Успехов!

Спасибо! Вам тоже успехов!



Информация на сайте www.trans-t.ru
Консультации по телефонам:
677-21-63, 929-49-02

**БАНК СТЕВЛОВЫХ 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

Лечи зубки – получай подарки в «Веронике»

В детских стоматологических клиниках «Вероника» побывали уже многие юные жители Петербурга. Все они знают, что здесь лечить зубки совсем не страшно и не больно! Вдвойне приятно идти на прием к стоматологу, когда знаешь, что тебя ждут подарки.



Привилегии по детской клубной карте

• ДЕТЯМ:

бесплатная первичная консультация и 10% скидка в детских стоматологических клиниках «Вероника».

• ВЗРОСЛЫМ:

Скидка 10 % в Клиниках медицинской косметологии Института красоты СПИК (Санкт-Петербург, Москва),

Скидка 10 % в стоматологических клиниках «Вероника»,

Скидка 10 % в гостинице Вероника (Санкт-Петербург),

Бесплатная первичная консультация в Клиниках пластической хирургии СПИК (Санкт-Петербург, Москва).

ПРОГРАММА лояльности в «Веронике» СТАРТОВАЛА В СЕНТЯБРЕ 2011 ГОДА. В ЭТОМ ГОДУ ОНА ВЫХОДИТ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ. ТЕПЕРЬ МАЛЕНЬКИЕ ПАЦИЕНТЫ ПОЛУЧАЮТ БОЛЕЕ ЦЕННЫЕ ПОДАРКИ, среди которых: сертификаты на профгигиену полости рта, бесплатная диагностика кариеса на самых ранних стадиях при помощи инновационной камеры «Vista Proof», детская золотая карта Холдинга «Вероника».

Кстати, о детской золотой карте. Пчелка Вероника понимает, как приятно малышам особое отношение. Детская золотая карта — это комплимент маленьким пациентам. По своим функциям она идентична золотой карте Холдинга для взрослых. Дети до 17 лет получают по ней 10 % скидку в детских стоматологических клиниках «Вероника».



Ребенок может передать карту родителям, родственникам или друзьям, которые имеют возможность воспользоваться 10 %-й скидкой в Институте красоты СПИК, Гостинице «Вероника», стоматологических клиниках «Вероника».

В новой программе лояльности принимают участие партнеры детских стоматологических клиник «Вероника»: студия стиля и красоты «Мастерская Принцесс», семейный скалолазно-веревочный центр «Круча», нерекламные издания для родителей «Мамин журнал» и «Папин журнал», производитель инновационных профессиональных средств по уходу за полостью рта «Splat» и другие.

Наших маленьких пациентов ждут приятные сюрпризы: подарочные сертификаты на услуги детской парикмахерской, сказочные фотосессии в стиле «Принцессы Дисней» и «Ковбой» (включают прокат костюма, услуги парикмахера и визажиста), билеты в скалолазно-веревочный центр, наборы удивительно «вкусных» детских зубных паст, билеты на интереснейшие детские мероприятия и многое другое.

Итак, у маленьких пациентов появился еще один приятный повод нанести дружеский визит стоматологу!



Современные технологии в детской стоматологии

- Диагностическая камера «VISTA PROOF» – 100%-ное выявление кариеса на самых ранних стадиях!
- Седация – революционная технология преодоления страха.
- Специальные детские коронки на молочные зубы.
- Нановиниры для детей и подростков.

Весь 2014 год в программе лояльности будут появляться новые подарки и сюрпризы – следите за новостями на нашем сайте www.veronica.ru и в нашей группе ВКонтакте vk.com/detskaya_stomatologia_veronica

ПРИГЛАШАЕМ

Вашего ребенка на бесплатную* консультацию

Приглашение действительно по 31 мая 2014.

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



Журнал «Эрудит», март 2014



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

☎ **777-77-09**
www.veronica.ru



ОМЕГА-3: укрепляем здоровье весной

Весной, когда организм особенно ослаблен после зимних стрессов, омега-3 необходимы не только для борьбы с аллергиями, они также улучшают работу иммунной системы, помогают избавиться от депрессии.

Укрепить иммунную систему и облегчить течение аллергии помогают омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты.

ЗИМНЯЯ ПОГОДА ПОСТЕПЕННО ПЕРЕСТАЕТ ДОСАЖДАТЬ, И МЫ РАДУЕМСЯ ТЕПЛОМУ ВЕТРУ И ПОНИМАНИЮ ТОГО, ЧТО ВЕСНА УЖЕ НА ПОРОГЕ. ПРИРОДА НАЧИНАЕТ ПРОСЫПАТЬСЯ И РАСЦВЕТАТЬ, И НАШ ОРГАНИЗМ ПОТИХОНЬКУ ДОЛЖЕН ПОДСТРАИВАТЬСЯ ПОД ВЕСЕННИЕ ПЕРЕМЕННЫЕ. Однако следует помнить, каким обманчивым может быть первое весеннее тепло. Даже в таких условиях нашему здоровью необходимо внимание и помощь.

Основные риски в этот период связаны с нашим расслабленным весенним состоянием: раз солнечные лучи стали потихоньку припекать, нам сразу кажется, что можно одеваться легче и не бояться простуды. А зря, ведь иммунитет еще не готов к таким переменам. Поэтому простудиться весной — дело несложное. Итак, нашей первостепенной задачей становится укрепление иммунитета.

Сегодня система производства продуктов питания настолько изменилась со времен наших предков, что нынче мы получаем с пищей в 20 раз меньше мега-3 жирных кислот!"

Вторая опасность, которая таит-ся в этот период, касается не каждого, но все-таки многих из нас. Речь идет о сезонном обострении различных аллергий и дерматитов. Для аллергиков приход весны становится настоящим испытанием, страдают взрослые и дети. Весной такие люди готовы перепробовать все средства, лишь бы избавить себя или своих малышей от этих страданий и дискомфорта.

Укрепить иммунную систему и облегчить течение аллергии помогают омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты. Постараемся разобраться, каким образом омега-3 могут нам оказать добрую услугу в этих случаях.

Значимая часть людей, страдающих аллергией, испытывают дефицит жирных кислот. Таким людям показано применение добавок с омега-3. Кроме того, эти жирные кислоты славятся своей способностью подавлять хронические воспаления, поэтому применение добавок с омега-3 будет особенно полезно людям, у которых аллергия проявляется в виде кожных высыпаний. Знаете ли вы, что беременные, включающие в свой рацион продукты и добавки, богатые омега-3 кислотами, уменьшают вероятность развития аллергии у своего будущего малыша? Все эти факты говорят только об одном — аллергикам стоит обратить особое внимание на омега-3 кислоты и включить их в свою схему питания как можно раньше.

Весной, когда организм особенно ослаблен после зимних стрессов, омега-3 необходимы не только для борьбы с ал-

лергиями и проблемной кожей. Эти незаменимые кислоты улучшают работу иммунной системы, помогают избавиться от депрессии, являются незаменимыми помощниками при профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и укрепляют организм в целом.

Сегодня необходимое количество омега-3 кислот можно получить только с помощью специальных омега-3 комплексов. Особого внимания заслуживает Норвесол. На сегодняшний день это единственный на российском рынке высококачественный препарат, полученный из тканей морских млекопитающих. Норвесол не вызывает аллергии, поскольку производится в Норвегии при строжайшем контроле качества на каждом этапе производства. Норвесол — препарат с прекрасной репутацией, который заслужил доверие и признание петербургских врачей.



NORWESOL
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОМЕГА-3 КОМПЛЕКС

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

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

8 800 333 33 02 www.norwesol.ru

Показания очень обширны. Остеопат лечит и детей, и беременных женщин, и взрослых.



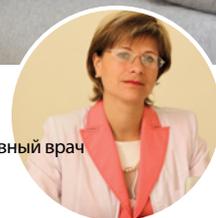
Остеопатия в вопросах и ответах



Сегодня все чаще мы слышим: «Мы ходили к остеопату», «Нас направил врач проконсультировать ребенка у остеопата», «Болит шея или спина – лечит остеопат».

НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЛА:

ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА МАЛАЯ, главный врач клиники «Институт остеопатии Мохова»



ИВРОДЕ НА СВОЕМ ПРИЕМЕ ОН ЛЕЧИТ ТОЛЬКО РУКАМИ... МНОГИЕ ОТНОСЯТСЯ К ЭТОЙ ИНФОРМАЦИИ С ИРОНИЕЙ И НЕДОВЕРИЕМ, ДРУГИЕ, НАОБОРОТ, С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОЛЬЗУЮТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬЮ ПОЛУЧИТЬСЯ БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ИЛИ ЗНАЧИТЕЛЬНО СОКРАТИТЬ ДОЗИРОВКИ. ДАВАЙТЕ ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ, ЧТО К ЧЕМУ И ПОЧЕМУ.

Остеопат — это врач?

В идеале — да! Ведь на прием к этому специалисту идут и дети, и взрослые с совершенно разными проблемами и жалобами, и здесь важно правильно оценить всю клиническую картину, понять, есть ли показания для дополнительных обследований или привлечения других специалистов. А это сможет сделать только врач, который помимо остеопатического, имеет высшее медицинское образование. Поэтому, выбирая специалиста по остеопатии, обязательно поинтересуйтесь, имеет ли он диплом врача.

Есть ли противопоказания к остеопатическому лечению?

Они, действительно, есть. В случае любого острого инфекционного, хирургического заболевания, если

оно уже развилось, необходимо использовать весь арсенал специфических методов лечения, и остеопатия здесь уходит на этап реабилитации и профилактики. Не удивляйтесь, но если вовремя показываться остеопату, то есть шанс избежать развития очень многих заболеваний, так как будут устранены предпосылки для их развития в организме.

С какого возраста можно лечиться у остеопата?

С рождения! Это самое печальное упущение родителей, когда они ждут, пока проблемы уйдут сами по себе, или ребенок подрастет. Остеопатическое лечение детей до года является очень эффективным, а главное — безопасным! Ведь ребенок — это не маленький взрослый, его организм очень пластичен, и пока он находится в периоде роста, остеопат может быстро исправить многие нарушения, которые с возрастом потребуют более длительной коррекции. Поэтому никогда не поздно, но чем раньше, тем лучше.

В чем преимущества остеопатии?

Это немедикаментозное, безболезненное воздействие на тело, которое своей целью ставит восстановить способность организма к самокоррекции, рассматривая его как единое целое.

А что остеопатия лечит?

Показания очень обширны. Остеопат лечит и детей, и беременных женщин, и взрослых. Вкратце можно сказать, что дети до года — это беспокойство, нарушение сна, срыгивания, запоры. Дети постарше — нарушения речи, ЛОР-заболевания, нарушения осанки. Ну а у взрослых лидирует боль в спине, шее, суставах. Но это далеко не полный перечень проблем, при которых может помочь остеопатия.



ИНСТИТУТ
ОСТЕПАТИИ **МОХОВА**
Клиника профессиональных остеопатов

Дегтярная ул., 1а,
(812) 414-15-15, 992-93-42;
www.instost.ru,
iom@dla.ru

Как не болеть



Внимательно следите за влажностью в помещениях, где длительно находится ребенок. В норме влажность должна быть 50-60%.

Все родители каждый год замечают, что осенью и весной начинаются или обостряются простудные заболевания. И каждый раз пытаются найти одно-два лекарства, которые быстро и эффективно вылечат их ребенка.

АВТОР:

АНТОНОВСКАЯ НАТАЛЬЯ

А МЫ С ВАМИ РАССМОТРИМ ВАРИАНТ УДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО СОСТОЯНИЯ У РЕБЕНКА.

Условия жизни, которые этому способствуют:

- 1** Внимательно следите за влажностью в помещениях, где длительно находится ребенок. В норме влажность должна быть 50-60%, но в отопительный сезон она может снижаться до 20-40%. Это высушивает слизистые ребенка, снижая их защитные функции;
- 2** Ноги ребенка должны быть сухими и теплыми после прогулки, пользуйтесь хлопковыми изделиями или специальными стельками, отводящими влагу от стопы;
- 3** Шея сзади под волосами ребенка после прогулки должна быть сухой и теплой. Если она прохладная на ощупь — это говорит о том, что ребенку было холодно в данной одежде. Влажная или мокрая кожа говорит о перегреве и избыточности одежды;
- 4** Также педиатры советуют принимать витаминно-минеральные комплексы

“Зная факторы здоровья по пунктам, мы сможем улучшить профилактические меры в такой длительный период холодов.”

в осенне-весенние периоды в соответствии с возрастом ребенка;

- 5 Следующим немаловажным фактором для здорового состояния слизистой детей являются ежедневные прогулки. На свежем воздухе происходит закаливание слизистой оболочки благодаря контрастной смене температур от дома к улице.

Итак, зная факторы здоровья по пунктам, мы сможем улучшить профилактические меры в такой длительный период холодов.

Желаем всем здоровья!



100 % Certified NATURAL Care

WELEDA Seit 1921 BABY

CALENDULA Babycreme

Schützt wirksam vor Austrocknen im Winterhalbjahr

Zarte Haut

Benztweiliche Naturkosmetik

WELEDA Seit 1921 BABY

CALENDULA Waschlotion & Shampoo

Reinigt sanft und pflegt

Zarte Haut

Benztweiliche Naturkosmetik

WELEDA Seit 1921 BABY

CALENDULA Pflegemilch

Pflegt sanft und spendet Feuchtigkeit

Zarte Haut

Benztweiliche Naturkosmetik

Мама знает, что лучше.

Натуральная детская косметика WELEDA на основе календулы дарит коже Вашего малыша бережную защиту, которая так необходима в первые годы жизни, и поддерживает ее естественную мягкость. Это идеальный способ сохранить здоровье кожи ребенка с самых первых дней - **в согласии с человеком и природой.** www.weleda.ru

Сертифицированная натуральная косметика.

От женщин для женщин: вкусный сервис «Я мигом»



Современные женщины могут все: ухаживать за мужем и детьми, заботиться о порядке в доме, вкусно готовить, а еще – работать и, конечно, отдыхать. Только как все успеть?

Именно об этом думали Мария Новоселок и Ольга Гвоздева, когда год назад основали проект «Я мигом». Это сервис для современных женщин, который помогает не тратить время на лишние дела – поиски рецептов и походы по магазинам. «Я мигом» доставляет на дом наборы продуктов и пошаговые инструкции для приготовления вкусных ужинов для всей семьи. Ключевое отличие проекта от сервисов доставки еды в том, что блюда вы готовите сами, потому что домашняя еда – самая вкусная. А еще для заказа продуктов на неделю на сайте «Я мигом» вам потребуются всего несколько минут. Такой формат приготовления ужинов пользуется большой популярностью в странах Европы и уже набирает обороты в России. Тому подтверждение – почетная награда сервиса «Я мигом» в номинации «Услуги» на премии Kids-friendly Business Award 2014, которая состоялась 13 февраля в кафе-театре «Белый кролик».

Основательницы проекта Мария Новоселок и Ольга Гвоздева – это работающие женщины, мамы и любящие жены. Для них проект «Я мигом» – это любимое дело. Все рецепты Мария и Ольга лично тестируют, проверяют ингредиенты и следят за тем, чтобы продукты были бережно упакованы в коробки и вовремя доставлены клиентам.

В наше время у женщин множество дел, но семья всегда будет важнее. После насыщенного рабочего дня так приятно собраться всей семьей за столом, чтобы вкусно поужинать и поделиться впечатлениями за день“.

На сайте «Я мигом» представлено более 100 блюд, есть десерты, а также диетическое и праздничное меню. Любая хозяйка сможет с легкостью приготовить каждое блюдо, потому что рецепты достаточно простые, а получается всегда очень вкусно. Даже мужьям под силу справиться с таким ужином, пока мама укладывает малыша.

Мария Новоселок, одна из основательниц проекта: как пришла идея открыть проект «Я мигом»?

Во время путешествия в Швецию мы узнали об услуге, которая пользуется популярностью у современных европейских семей. Это сервис доставки продуктов и рецептов для приготовления вкусных блюд у себя дома. Идея нам очень понравилась. Мы поняли, что в ритме современного Петербурга такой формат покупки продуктов и приготовления ужинов очень актуален. Он позволяет экономить время и больше внимания уделять семье. Проект назвали «Я мигом», создали закрытую группу в сети «ВКонтакте» для друзей, чтобы протестировать сервис. И, действительно, наши первые клиенты были в восторге!

Расскажите нам о сервисе «Я мигом»

Рассказывать об этом сервисе непросто — лучше попробовать.

На нашем сайте можно выбрать одно или несколько блюд, полный набор продуктов для приготовления которых мы доставим на дом. В коробке также будет рецепт с пошаговыми инструкциями.

Все блюда мы предварительно готовим для своих семей и знаем, с каким аппетитом мужья, дети и гости их уплетают. Каждую неделю мы предлагаем набор из трех блюд по специальной цене. Часто это новые рецепты. Так, каждый месяц в нашем каталоге появляется около 10 новых блюд.

Что касается продуктов, мы выбираем лучшее, поэтому всегда уверены, что у наших клиентов будут вкусные ужины. А что еще нужно? Получается очень удобно: и на работе не отвлекаешься на мысли о том, что приготовить вечером, и в магазин ехать не надо, и дома вся семья накормлена, и время на отдых и себя остается.

Вы — мама, деловая женщина. Как лично вам удается все успевать?

Я стараюсь планировать свой день. Пользуюсь современными устройствами, которые позволяют всю информацию иметь под рукой. При этом, важно уметь быстро перестраиваться под различные ситуации...



+7 (921) 588-28-48
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
www.imigom.ru



ДОСТАВКА ПРОДУКТОВ С РЕЦЕПТАМИ НА ДОМ

**ВКУСНЫЙ УЖИН ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ
ЗА ПОЛЧАСА И БЕЗ ХЛОПОТ**

• *Что приготовить?*



• *Когда успеть купить продукты?*



• *Как ничего не забыть?*



С НАМИ ЭТО ПРОСТО!



Заказ продуктов на неделю
меньше чем за 5 минут



И всего полчаса
чтобы приготовить

**ДОСТАВКА
БЕСПЛАТНО**



Скидка 300 рублей

По промо-коду ERUDIT

до 31.05.2014

КАЖДЫЙ ЭРУДИТ



**РЕКОРД ПО СКОРОСТИ
НА СНОУБОРДЕ
ПОСТАВИЛ АВСТРАЛИЕЦ
ДАРРЕН ПАУЭЛ.
ОН ДВИГАЛСЯ
СО СКОРОСТЬЮ
СКОРОСТНОГО ПОЕЗДА –
201 КМ/Ч.**



**СВОЕ НАЗВАНИЕ
КОНЬКИ ПОЛУЧИЛИ
ОТ ТОГО, ЧТО САМЫЕ
ПЕРВЫЕ КОНЬКИ БЫЛИ
УКРАШЕНЫ СПЕРЕДИ
ДЕРЕВЯННОЙ ФИГУРОЙ
КОНЯ.**



**ХОККЕЙНАЯ ШАЙБА
МОЖЕТ РАЗВИВАТЬ
СКОРОСТЬ ДО 200 КМ/Ч.**



В постолимпийский период мы радуем вас уникальными спортивными фактами.

ДОЛЖЕН ЗНАТЬ



САМЫЙ БОЛЬШОЙ
СЧЕТ В ХОККЕЕ –
92:0 МАТЧ ЮЖНОЙ
КОРЕИ И ТАИЛАНДА.
ТОГДА КОРЕЙСКИЕ
СПОРТСМЕНЫ
ЗАБРАСЫВАЛИ ПО
ШАЙБЕ КАЖДЫЕ 39
СЕКУНД.



БИАТЛОН БЫВАЕТ
И ЛЕТНИМ.
СПОРТСМЕНЫ БЕГУТ
БЕЗ ЛЫЖ И ВИНТОВОК
ДО ОГНЕВЫХ РУБЕЖЕЙ.
ОРУЖИЕ ЖДЕТ
СПОРТСМЕНОВ ОКОЛО
МИШЕНЕЙ.



СНОУБОРД ПРИДУМАЛ
ШЕРМАН ПОППЕН,
СОЕДИНИВ МЕЖДУ
СОБОЙ ДВЕ ЛЫЖИ
И ПРИКРЕПИВ К НИМ
ВЕРЕВКИ, ДЛЯ СВОЕЙ
ДОЧЕРИ.



Далее...

62 стр. Яркая весна с Matas&Paras

64 стр. Что подарить маме на 8 марта

66 стр. Спорт в выходные. Идеи и адреса





Модели Masaronis Kids
Фотограф Женя Fotokot

Яркая весна с Mamas & Papas!

Mamas & Papas – магазин товаров для будущих мам и малышей, где можно найти все необходимые товары: детскую и женскую одежду, коляски и автокресла, мебель и декор для детской, а также множество трогательных и памятных сувениров к рождению малыша.

30 лет назад в городе Хаддерсфилд графства Западный Йоркшир (Великобритания) семейная пара Дэвид и Луиза Скачетти, ожидая рождения ребенка, решили создать собственный бутик модных и стильных вещей. Повзрослевшие дочери Скачетти продолжили дело своих родителей и со временем бутик одежды превратился в просторный современный магазин, ассортимент которого расширился до 2500 наименований товаров.

Мы продолжаем знакомить российских родителей со знаменитым британским брендом, который стал популярным не только во всем мире, но и в России.

Этой весной всех родителей и малышей ждет сразу несколько сюрпризов — новая яркая весенне-летняя коллекция детской и женской одежды, новые модели колясок, мебельные гарнитуры и интерьеры для детской.

Новая коллекция для малышей выполнена в приятных пастельных тонах, традиционном нежно-розовом и серо-голубом, и универсальном бежевом. В коллекции для новорожденных используется только высококачественный хлопок, который выдерживает несколько десятков стирок и остается мягким и приятным наощупь.

Для более взрослых деток от 2 до 6 лет дизайнеры разработали яркие и цветные модели, которые



Для новорожденных:

Стульчик для кормления
Бэби бад с игровым лотком,
4200 руб.

Шезлонг Аполло, 4990 руб.,
Коляска Армадилло,
13 900 руб.





Для деток от 2 до 6 лет:

Платье для девочки, 1590 руб.

Комплект из 5 вещей (рубашка, жилетка, галстук, брюки, платочек), 3390 руб.

Ботиночки для девочки, 890 руб.

Сумка, 940 руб.



Праздничные наряды:

Платье детское, 1790 руб.

Комплект из 5 вещей (рубашка, жилетка, галстук, брюки, платочек), 4490 руб.

Кеды, 990 руб.

идеально подходят как для повседневной жизни, так и для торжественных случаев. Легкие джемперы, утепленные жилеты, ветровки, платья, сарафаны, джинсы и платья из денима, футболки — это лишь небольшой перечень того, что подойдет маленьким модникам.

Праздничные наряды превратят мальчиков в маленьких джентльменов в костюмах-тройках с бабочкой или галстуком, девочек — в сказочных принцесс с воздушными юбками, кружевных платьях с оригинальным принтом.

Красочные цветочные решения нашли отражение не только в одежде, но и в новых модификациях популярных **колясок Сола2, Урбо2 и Майло2**. Коралловые, бирюзовые, желтые коляски, дополненные муфтами в разноцветную полоску — настоящие хиты сезона. Стопроцентная новинка — прогулочная коляска Армадилло: легкая, суперкомпактная, с большим капюшоном и вместительным сидением, маневренная и современная по демократичной цене 13 900 руб.

В магазины Mamas & Papas лучше приходить вместе с малышом, чтобы

Тестирование товаров

- 1 Как показывают испытания, наши автокресла могут выдержать аварию с лобовым столкновением на скорости 50 км/ч.
- 2 Тестируя люльки, мы кладем в них груз, равный весу 9-месячного ребенка и поднимаем их 15 тысяч раз.

получить удовольствие от совместных покупок. В специально оборудованной пеленальной комнате мамы смогут покормить и переодеть малыша, не выходя из магазина. Mamas & Papas создан родителями для родителей с любовью и заботой.

mamas&papas®

МЕГА Дыбенко, Мурманское шоссе, 12-й км;
МЕГА Парнас, пересечение КАД (кольцевой автодороги); пр. Энгельса; www.mamasandpapas.ru

Сидорова Соня,
3 года: «Я тоже испе-
ку вкусный тортик
и подарю маме»



Сосновцев Сережа,
4 года: «Букет из краси-
вых цветов, а называться
цветы будут – розы»



Детский центр «Эрудит» на улице Солдата Корзуна, д. 4 гото-
вится к чудесному весеннему празднику 8 марта. Для своих мам
наши дети приготовили много приятных сюрпризов и подарков.
Мы спросили, что ребята хотят подарить своим мамам и бабушкам.

March

ПОТОМУЧКА

Дребезгов Костя,
2 года: «Испеку
вкусный пирог»



Дворцов Кирилл
3 года: «Я подарю
горшочек с волшеб-
ным мячиком!»

Сосновцева Соня,
3 года: «Цветочки
и конфетки»



Скурихин Егор,
2 года: «Я подарю
маме все!»



Исаков Ваня,
3 года: «8 марта хочу сходить
с мамой и папой в магазин
и купить что-нибудь полезное»

Быстрее, выше, сильнее!

Вот и закончились олимпийские игры. Спортивный азарт и мастерство спортсменов не оставили равнодушным никого. Даже ленивым захотелось на время оставить диван и вместе со своими детьми попробовать себя в спорте. Итак, спортивные выходные: идеи и адреса.

ПОДГОТОВИЛА:
ИРИНА ТРЕТЬЯКОВА

Сегодня мы предлагаем не только детям, но и взрослым попробовать для себя такие спортивные занятия, как полет в аэротрубе, скалолазание, горные лыжи и многое другое! Желаем удачи! Уверены – Вам понравится!







Почти прыжок с парашютом. Летим.

Научиться парить в воздухе возможно! Для этого в нашем городе есть замечательное приспособление — аэродинамическая труба — уникальный симулятор свободного падения, позволяющий человеку свободно парить в воздухе. Научиться этому можно, посетив «FlyStation» (7-й км Токсовского шоссе, 10 минут от метро «Девяткино»). Здесь находится вторая по размерам в мире аэродинамическая труба, оборудованная новейшими технологиями, которые гарантируют полную безопасность полета. Опытные доброжелательные инструкторы, которые помогут победить страх, поверить в себя и научат парить в воздухе. В стоимость полета входит инструктаж, экипировка и диск с записью полета. Летать могут дети с 4-х лет. «FlyStation» — это целый комплекс, где можно не только научиться летать, но и посмотреть на тренировки профессионалов, а также заглянуть в магазинчик парашютного снаряжения и подкрепиться.



Весело и необычно можно провести время, прыгая на батуте. 8 минут занятий могут заменить бег в 3 километра".



Прыжки на батуте. Кто выше?

Весело и необычно можно провести время, прыгая на настоящем батуте. 8 минут занятий могут заменить бег в 3 километра. Нет чувства усталости, зато есть мощный прилив энергии. Отличная профилактика для всех групп мышц, координации движений, а также профилактика искривления позвоночника и плоскостопия. К тому же, если ребенку понравилось, можно записать его в спортивную школу и готовиться к Олимпийским играм. В клубе «Витр» на Большом Сампсониевском, 66 имеется 8 профессиональных гимнастических батуттов с обкладочными страховочными сетками, а также батутты в коробах с сетками для большей безопасности. Есть необычный тренажер — балансборд, который разработан для развития чувства равновесия. Центр «с9h13по3» на Московском, 65 предлагает даже финтес на батуте для сжигания лишних килограмм и улучшения фигуры. Заниматься на батуте можно с 5-ти лет.





Выше гор могут быть только горы

Скалолазание развивает не только ловкость, но и координацию, зрительную память и тактическое мышление. Очень полезно для детей, занимающихся с логопедом. При лазании активно массируются руки, а руки, как известно, связаны с речевым аппаратом. Вообразить себя отважным скалолазом в любую погоду в мегаполисе можно в скалолазном центре «Трамонтана» на Бронницкой, 14. Более 500 метров для любителей лазания. Есть даже веревочный зал высотой 8 метров с имитацией скального гранитного рельефа. Здесь провешены стационарные веревки для верхней страховки. Дети до 5 лет лазить могут совершенно бесплатно, надо только взять в прокат скальные туфли. Здесь есть также раздевалки и барная стойка, где можно выпить сок или чай с шоколадкой.



На Крестовском острове на Вязова, 4 есть веревочный парк «Высотный город».

Круглогодичный парк экстремальных развлечений предлагает для прохождения 2 трассы: одна на высоте 1,5 метров, другая — на высоте 6 метров над уровнем земли. По ходу трассы надо преодолевать различные препятствия. Страховочное оборудование и сопровождение опытного инструктора входят в стоимость. К прохождению препятствий допускаются дети от 5 лет. В связи с большой популярностью высотного парка туда лучше приезжать по предварительной записи.



Скалолазание развивает не только ловкость, но и координацию, зрительную память и тактическое мышление”.



Горные лыжи в любую погоду

Когда нет снега, очень удобно заниматься в клубе «Горностаи». Его площадки находятся в ТРК «Континент» на Байконурской, 14а и ТРК «Балкания NOVA» на Балканской площади, 5. Здесь есть тренажеры, на которых можно как впервые встать на горные лыжи, так и поддерживать спортивную форму в течение года. Нет очередей на подъемник и можно больше времени непосредственно кататься. Занятия ведут профессиональные инструкторы, выдается снаряжение (есть даже ботинки 26 размера) и соблюдается высокий уровень безопасности. Заниматься на таких тренажерах могут дети от 3-х лет.



Да здравствуют ролики!

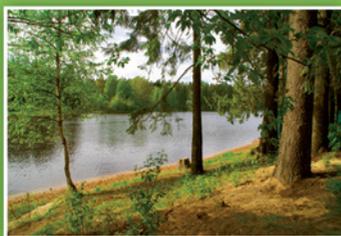
Замечательный спорт — катание на роликах. Есть специальные площадки — роллердромы, с наливным полом и высоким уровнем безопасности. Например, «Skate Town» на Ленинском, 140. Здесь есть обустроенные раздевалки, надежные шкафчики для вещей, прокат роликов и защитного снаряжения, возможность занятий с инструктором. В школе «Roller Pride» на Гороховой, 49 есть уроки семейных роликов, можно заняться модным нынче фристайлом. На роликах начинать кататься могут дети от 3-х лет. Простой тест — если ваш ребенок может стоять на одной ноге — можете смело предлагать ему ледовые коньки или ролики.



К олимпийским высотам верхом!

Верховая езда — это не только интересно, но и очень полезно. Тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц спины. Также нормализуется работа сердечнососудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Приобщиться к этому элегантному виду спорта можно в Пушкине на «Императорской ферме». В Конноспортивном психологическом центре «Perfectum» у метро «Рыбацкое» не только обучают конному спорту, но предоставляют услуги по психологическому сопровождению. Удачи вам и спортивных побед!





Элитный дачный комплекс в п. Рощино на берегу реки Широкая предоставляет коттеджи в долговременную аренду (от одного месяца). Это идеальное место для отдыха с детьми разного возраста, даже с самыми маленькими.



К вашим услугам: охраняемая территория, хорошо оборудованные детские и спортивные площадки, теннисный корт, баня, прокат лодок и спортивного инвентаря, пляж, круглосуточный технический сервис, дополнительно: уборка, стирка, трансфер, доставка продуктов.



Размещение: Двухуровневые коттеджи (5 вариантов): кухня, гостиная с камином, 2 санузла, стиральная машина, от 1 до 4 спален. В коттеджах улучшенной планировки дополнительно имеется сауна и посудомоечная машина.



Местоположение: рядом с поселком Рощино, где есть всё необходимое - вокзал, банк, магазины, детская и взрослая поликлиники и т.д. Менее 7 км до горнолыжного курорта Пухтолова гора и 15 км до ресторанов на берегу Финского залива.

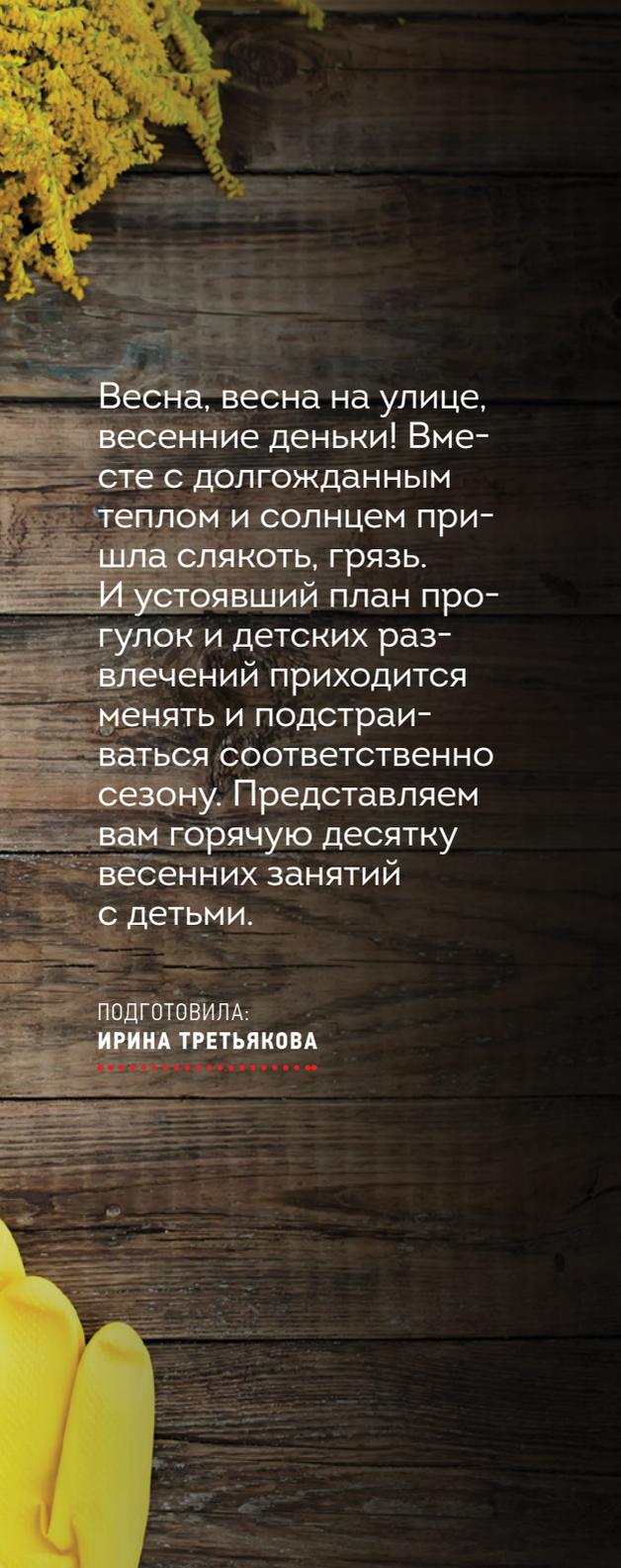
Спецпредложение в период с 10.01. по 31.05:

- недельные предложения от 15 000 рублей
- двухнедельные от 25 000 рублей

т. 600-17-96, 8 (911) 953-47-72 www.dachaland.ru

A top-down view of various gardening tools and plants on a rustic wooden surface. In the top left, a purple pot holds a small green seedling. To its right is a large, vibrant yellow flower branch. Below the pot is a bright blue watering can. In the center, a green dustpan and a yellow rake are positioned. At the bottom, a pair of purple rubber boots and a pair of yellow gardening gloves are visible.

Горячая 10 весенних идей



Весна, весна на улице, весенние деньки! Вместе с долгожданным теплом и солнцем пришла слякоть, грязь. И устоявший план прогулок и детских развлечений приходится менять и подстраиваться соответственно сезону. Представляем вам горячую десятку весенних занятий с детьми.

ПОДГОТОВИЛА:
ИРИНА ТРЕТЬЯКОВА

1 Верхнюю строчку хит-парада возглавляет Огород на подоконнике. Вырастим луковое дерево.

Для этого берем пластиковую бутылку, вырезаем по бокам отверстия, заполняем бутылку землей и ставим ее в пластиковую одноразовую тарелку. Теперь берем луковки, и вставляем их в подготовленные отверстия. Ставим бутылку в одноразовую тарелку для защиты подоконника от излишней влаги. Не забываем поливать и наблюдаем. Через некоторое время у лука появятся зеленые перышки. Срезаем их и добавляем в салаты, супчики и пюре.

2 Необычный цветочный горшок – на 2 месте нашего хит-парада.

Готовимся к лету, делаем забавные горшки для балкона, дачи или подоконника. Украшать можно всем, главное — включить фантазию. Можно обклеить керамические горшки тканью. Делаем выкройку, наносим на горшок клей ПВА и приклеиваем ткань, промокаем сухой тряпочкой и ждем, когда высохнет. Можно расписать акриловыми красками по керамике (продаются в художественных магазинах) или даже простой гуашью.

Можно обмотать горшок цветными нитками или простой веревкой, для закрепления использовать клей ПВА или клеевой пистолет.

Бусины, пуговицы, ракушки, наклейки, веточки, карандаши, прищепки, крупа — все это может служить прекрасным материалом для декора.

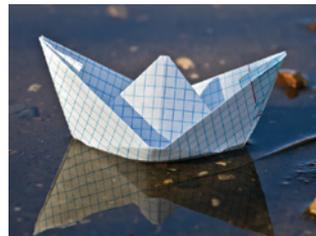
Можно устроить кукольный театр и записать представление на мобильный телефон, а вечером показать маме, когда он придет с работы.“

На 3 месте замечательная идея для плохой погоды всех времен года — съемки собственного фильма!

Ваш ребенок может попробовать себя в роли сценариста и придумать свою историю.



Сложить из бумаги кораблик — очень просто! Напишите на нем заветное желание и отправляйте в путь!



А еще из цветочных горшков можно сделать забавные мордочки. Для этого берем глазки для пошива игрушек (продаются в магазинах рукоделия) приклеиваем их на горшок. Из пуговицы или помпона можно сделать нос, а рот смоделировать из пластика или просто веревочки и тоже приклеить. Насыплем в горшок земли, посадим травку и будем ждать, когда у человечка вырастет забавная зеленая шевелюра.

3 На 3 месте замечательная идея для плохой погоды всех времен года – съемки собственного фильма.

Вплотить в жизнь это очень легко — использовать мобильный телефон. Главным героем может быть ребенок или

И наконец, завершает парад генеральная уборка. Как это ни парадоксально, но генеральная уборка может захватить малыша, если позволить ему в ней участвовать.“

его любимая игрушка. Можно устроить кукольный театр и записать представление на мобильный телефон, а вечером показать папе, когда он придет с работы. Замечательный развивающий мега-проект. Дети тренируют память, воображение, внимание. Ваш ребенок может попробовать себя в роли сценариста и придумать свою историю.

Или режиссера — руководить процессом съемки, объяснять актерам, что они должны делать. А если вашего малыша невероятно заинтересовал съемочный процесс, можно купить ему настоящую детскую видеокамеру, и тогда ваш малыш станет настоящим оператором. Детская видеокамера абсолютно такая же, как обычная, просто выполнена из особо прочных материалов и на ней минимум кнопок.

4

На 4 месте – печатная мастерская по ручной набойке ткани.



Вместе с ребенком можно расписать постельное белье, сделать сумку для игрушек с помощью штампов, которые есть практически в каждом доме. Берем ткань хлопковую или льняную, стираем ее, проглаживаем утюгом, чтобы выровнять

поверхность. Затем готовим штампы. Для этого можно яблоко или грушу разрезать пополам. В виде оттиска получится половинка фрукта. Если разрезать пополам луковицу — оттиск будет в виде концентрических кругов. Если разрезать пополам пекинскую капусту — то оттиск будет в виде розы. Выливаем в одноразовую пластиковую тарелку немного акриловой краски (можно купить «DECOLA» в художественном магазине). Макаем штамп в лужицу краски и печатаем на ткани. Потом надо дожидаться, когда ткань высохнет в течение 24 часов, и прогладить утюгом без пара, с обеих сторон подложив листы белой бумаги. Стирать такие

творения можно будет в режиме деликатной стирки без отжима.

Плывет, плывет кораблик! Весна – это, конечно же, ручьи и большие лужи.

5

Самое время обувать резиновые сапоги и — вперед, навстречу приключениям. Кораблик можно построить дома или смастерить из подручного материала на улице. Хорошо бы взять с собой на прогулку листы бумаги и ручку. Из бумаги сложить кораблик-оригами, написать на нем свое заветное желание и отправить его в далекое путешествие.

Призываем весну и печем жаворонков.

6

С 21 на 22 марта с астрономической точки зрения наступает весна (День весеннего равноденствия). В связи с этим на Руси праздновали Праздник сороки. В дохристианские времена считалось, что зимний путь земли





Ваш ребенок может попробовать себя в роли сценариста и придумать свою историю.

закончен, прилетают жаворонки, которые ведут за собой сорок птиц, которые несут на своих крыльях весну. В этот день хозяйки пекли жаворонков. Раздавали их детям, а они бежали на улицу, поднимали птичек высоко и пели заклички, песенки, призывающие весну.

*Жаворонки, прилетите,
Студену зиму унесите,
Тёплу весну принесите:
Зима нам надоела,
Весь хлеб у нас поела!*

Печь таких птичек можно из обычного дрожжевого теста.



Сложить из бумаги кораблик — очень просто! Напишите на нем заветное желание и отправляйте в путь!



На седьмом месте перчатки-ловилки для шариков.

Берем липучку, разрезаем на кусочки, одну часть приклеиваем на вязаные перчатки, другую — на теннисный мячик. Выходим на улицу и испытываем. Мячик теперь поймать легче: он отлично прилипает к супер-перчаткам.

Также самим можно смастерить Бильбоке.

Берем пластиковый стаканчик, теннисный шарик и веревочку. С помощью клея «Момент» или клеевого пистолета приклеиваем веревочку

7

8

*Яркой и не скучной Весны Вам!
Не бойтесь творить и придумывать интересные и полезные развлечения для всей семьи!“*

к шарик с одной стороны, а с другой — к внутреннему доннышку стаканчика. Берем стаканчик в одну руку и пытаемся, подбрасывая руку вверх, опустить шарик в стаканчик без помощи второй руки.

И наконец, завершает парад генеральная уборка.

Как это ни парадоксально, но генеральная уборка может захватить малыша, если позволить ему в ней участвовать. Во время уборки можно найти потерянные давным-давно игрушки, найти много вещей, которых можно использовать по-другому, а мыть полы можно в резиновых сапогах.

Яркой и нескучной весны Вам!

10

9

На 9 месте – коллаж.

Собираем старые журналы, вырезаем из них картинки и приклеиваем на ватман. Или альбомный лист. Можно придерживаться определенной тематики: времена года, мода, животные, игрушки или просто дать волю фантазии.



НОВЫЕ ОТДЕЛЕНИЯ

прием звонков круглосуточно

 **38-002-38**

www.mc21.ru

Адмиралтейский р-н:

Старо-Петергофский пр., 39а

м. Нарвская

Невский р-н:

ул. Коллонтай, 4

м. пр. Большевиков



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



Медицинский центр

- Консультация специалистов
- Лабораторные исследования
- Остеопатия

Наши адреса

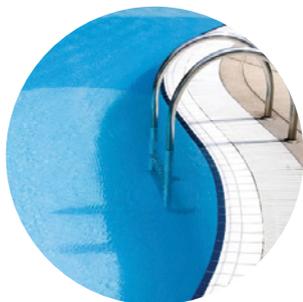
Санкт-Петербург

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 ●●●●●●
 Учительская ул. 18, корп. 3 ●●●●●●

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 ● ● ●

Первый класс. Готовность No.1



Подготовка детей к школе – необходимое условие успешного обучения. За последнее время требования, предъявляемые к будущим первоклашкам, непомерно выросли.

АВТОР:

СОКОВЫХ М.В., педагог по подготовке к школе и лего-конструированию.



ЕСЛИ В СОВЕТСКИЕ ВРЕМЕНА В ПЕРВЫЙ КЛАСС С БОЛЬШИМ УДОВОЛЬСТВИЕМ ПРИНИМАЛИ ДЕТЕЙ, НЕ УМЕЮЩИХ ЧИТАТЬ И ПИСАТЬ, ЧТОБЫ В ПОСЛЕДСТВИИ НЕ ПРИШЛОСЬ ИХ ПЕРЕУЧИВАТЬ, то сегодня для поступления в школу подобные навыки скорее приветствуются или обязательны, как, впрочем, и начальные математические знания.

Кроме того, сегодня практически в каждой начальной школе практикуется обучение по той или иной альтернативной методике развития (программе). А значит, без специальной подготовки детей к школе Вам не обойтись! На собеседованиях, которые обычно проводят перед зачислением ребенка в первый класс, проверяют уровень восприятия и математических представлений, память, внимание, усидчивость, мышление, моторику и речь будущего первоклашки, задают вопросы по теме «Окружающий мир». Также проверяются способности объединять предметы в группы, анализировать, синтезировать и классифицировать. Во многих школах, гимназиях и лицеях проверяют и навыки чтения и письма.

Становится очевидно, что к обучению в школе Ваш ребенок должен прийти с внушительным багажом знаний, умений и навыков. Причем, чем выше уровнем школа, тем больше в ней число требований, предъявляемых к будущим первоклашкам. Это стоит помнить! Поэтому лучше будет, если Вы заранее подыщите для своего малыша группу подготовки к школе.

В наших детских центрах «Эрудит» проводится двухчасовой комплексный курс занятий, включающий в себя четыре предмета:

- 1** основы математических знаний;
- 2** основы грамоты и обучение чтению;
- 3** подготовка речи к письму и творческая деятельность (рисование, аппликация, дизайн и Лего-конструирование);
- 4** развитие речи и окружающий мир.



На занятиях В Эрудите дети с помощью различных упражнений готовят руку к письму.

5 Все занятия проходят в игровой форме.

В развитии элементарных математических представлений даются основы представлений о числах и цифрах от 0 до 20, формируется восприятие геометрических форм, цвета, размера, величины. Мы закрепляем временные представления (части суток, дни недели, времена года, месяца) и ориентировку в пространстве, учим решать задачи на развитие мышления.

➔ Также на занятиях дети с помощью различных упражнений на мелкую моторику готовят руку к письму (пальчиковая гимнастика, работа в прописях и штриховках).

➔ На подготовке к школе также происходит освоение основ грамоты. Вначале дети получают общее представление о речи (устной и письменной), учатся фонетически членить речь на предложения, предложения на слова, слова на слоги, используя графические схемы, определение количества слогов в слове, выделения ударного слога и ударную гласную. Затем ребенок знакомится с буквой (гласные и согласные), закрашивает квадратик под ней соответствующим цветом. Хорошо развитый фонетический слух заложит в будущем основу грамотного письма.



АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК
ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ
БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ
ХОРЕОГРАФИЯ, УШУ
ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ
ДИЗАЙН, ИЗО-СТУДИЯ
ЛОГОПЕД, ПСИХОЛОГ
ШАХМАТЫ
ЛЕГОКОНСТРУИРОВАНИЕ
МОНТЕССОРИ

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

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

Детский сад «Эрудит»



Детским развивающим центрам «Эрудит» уже 10 лет, а четыре года назад возникла необходимость открытия на их базе частных детских садов, целью деятельности которых оказание качественных и профессиональных услуг в сфере воспитания и развития детей.

АВТОР:

ШУСТИК А.Ю., заместитель директора сети детских центров «Эрудит», педагог-психолог.

По желанию родителей дети в детском саду могут заниматься в следующих кружках за дополнительную плату:

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 1 Лесенки знаний. | 5 Песочная терапия. |
| 2 Бально-спортивные танцы. | 6 Хореография. |
| 3 ИЗО. | 7 Английский язык. |
| 4 Дизайн. | 8 Детский фитнес. |
| | 9 Ушу. |



НАШИ ОПЫТНЫЕ ПЕДАГОГИ ЕЖЕДНЕВНО ПРОВОДЯТ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ РЕЧИ, МЫШЛЕНИЯ, ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ, ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, МУЗЫКАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. Также проводятся подвижные и театрализованные сюжетно-ролевые игры.

Развивающие занятия проводятся по программе «Воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М. А. Васильевой. С детьми дополнительно работают психолог, логопед, педагог по английскому языку, тренер ушу.

Почему выбирают нас:

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1 Индивидуальный подход к каждому. | 5 Безопасность и настоящий комфорт. |
| 2 Малочисленные группы. | 6 Уютная современная обстановка. |
| 3 Квалифицированные педагоги. | 7 Работаем круглый год, в том числе – все летние месяцы. |
| 4 Прогулки на свежем воздухе. | |

Также детский сад предоставляет дополнительные услуги по работе с ребенком и его семьей психолога, логопеда.

✍ В развивающих занятиях мы используем современные методики, которые адаптируются под конкретных детей с учетом возрастных особенностей.

✍ В наших детских садах проводятся детские праздники и утренники, весело и дружно отмечаются дни рождения воспитанников.

✍ Сплоченный, заботливый воспитательский коллектив наших детских садов превращает повседневные будни малышей в незабываемое время, раскрывая их таланты и способности.

✍ Для наших детей мы оборудовали уютные спальные и просторные игровые комнаты с современным развивающим интерьером, соответствующим возрастным особенностям детей — все, что помогает интересно и полезно проводить время.

✍ Мы заботимся о здоровье наших воспитанников.

В каждом нашем детском саду есть свой врач, группы оборудованы бактерицидным облучателем-рециркулятором серии «ДЕЗАР». Это — эффективный медицинский прибор для экологичной дезинфекции воздуха в помещениях в присутствии людей.

✍ Воспитанники «Эрудита» получают полноценное сбалансированное 4-х разовое питание (завтрак, 2-й завтрак, обед, ужин). Меню утверждается врачом-педиатром детского сада.

✍ Мы постарались сделать все возможное, чтобы даже самый требовательный родитель остался доволен!

Детский сад работает ежедневно с понедельника по пятницу с 08:00 до 19:00. К вопросу посещения детьми нашего детского



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

На Милане:
платье
Monsoon
Children





Платье,
Lesy



Повязка на голову,
Monsoon Children



Платье,
Lesy

ОСОБЫЙ ПОВОД

Чтобы нарядиться в свое самое красивое платье нужен особый повод. Поэтому девочки с нетерпением ждут своего праздника 8 марта!



Платье,
Monsoon
Children



Платье,
Laura Biagiotti Dolls



Заколки,
Accessorize



Платье,
Acoola Kids



Болеро,
Miss Grant



Платье,
Miss Grant



Сумочка,
I Pinco Palino



Туфли,
Miss Bluemarine

Джемпер,
IKKS



Джемпер,
Acoola Kids



Поло,
Lacoste



Ремень, Gucci

БРОСКИЕ ПОЛОСКИ

Есть полосатые коты, а есть полосатые дети! Мальчики маскируются и охотятся, играя друг с другом, и, конечно же, им все равно, полоски от Gucci на них или отечественного производства.

Кеды,
Puma Suede



Джемпер,
Armani Junior

Шапка,
Ferrari



Поло,
Boss

Галстук,
Romano



Носки,
Paul Smith



Резиновые
полусапоги, Selavi





Ha Eроpe:
Terranova, *total look*

Мечтать стать профи



Аделина Сотникова, 17 лет:

Первая в истории России Олимпийская чемпионка в женском одиночном катании, заслуженный мастер спорта России. Сотникову называли «вундеркиндом» фигурного катания, потому как уже в 13 лет она исполняла чрезвычайно сложные каскады в одной программе.

Эрудит открывает новую рубрику: мы находим ребят, которые с ранних лет проявляют себя в различных сферах, имея желание, способности, поддержку родителей и пример для подражания. На волне триумфа сборной России на Олимпийских играх 2014 мы решили начать рубрику с юных спортсменов, которые занимаются зимними видами спорта.



О Кристине



Лоскутова Кристина, начинающая фигуристка.
С Кристиной на льду тренер Татьяна Рахматова-Басова.

Когда у Кристины что-то не выходит, мы вместе разбираем, почему не получается, пытаемся попробовать это делать дома, – рассказывает мама Кристины Екатерина»

Досье

КРИСТИНА — ОЧЕНЬ АКТИВНАЯ ДЕВОЧКА, ПОЭТОМУ ОЧЕНЬ СЛОЖНО БЫЛО ВЫБРАТЬ ВИД СПОРТА, НО ТО, ЧТО СПОРТ НУЖЕН — НИКТО НЕ СОМНЕВАЛСЯ. Выбор стоял между гимнастикой и фигурным катанием. Маме Кристины всегда нравилось фигурное катание, поэтому она отвела ее на пробный урок. Сколько у нее было эмоций! Поначалу, конечно, было страшно, но Крис успешно справилась со своим страхом, и с 4-х лет начала заниматься в СКФК «Золотой Конек».

Занятия проходят 3 раза в неделю, помимо льда Кристина посещает хореографию 2 раза в неделю и еще 1 раз в неделю — ОФП.

На первом же своем соревновании — «Кубке Спартака 2013» — Кристина заняла 3 место. Сейчас Кристина продолжает усердно заниматься, ее цель — занять 1 место, о чем она без конца говорит.

БЛИЦ-ОПРОС

Любимый спор-
тсмен?
Мне нравится та
девочка, которая
выступала по те-
левизору (Юлия
Липницкая – прим.
ред.).

Зачем становиться
чемпионом?
Чтобы получить
медаль!

Любимый летний
вид спорта?
Фигурное катание
(Кристина в июне

еще занимается,
поэтому думает,
что этот вид спор-
та и летний и зим-
ний – прим. ред.).

Чем любишь за-
ниматься помимо
спорта?

Когда я сижу дома
и ничего не делаю,
то смотрю люби-
мые мультки.

Твоя мечта?

А я не скажу, по-
тому что моя мечта
тогда не сбудется.

**Роман Червенка, 28 лет:**

Чешский хоккеист, центральный нападающий. Серебряный призер чемпионата России 2012 года. В настоящее время играет за питерский СКА. Бронзовый призер молодёжного чемпионата мира 2005 г., чемпион Чехии 2008 г., серебряный призер 2009 г., Чемпион мира 2010 года.

О Романе



Роман Тян, юный хоккеист из Праги.

*Рома вместе с любимой командой Letci.
Letci переводится с чешского, как летчики.*

Рома талантливый мальчик. Мы всей семьей следим за его успехами и надеемся на его великое спортивное будущее, – говорит мама Романа, Татьяна».

Досье

УЖЕ С 6 ЛЕТ РОМАН ИГРАЕТ ЗА ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ «LETCI» (ПРАГА, ЧЕХИЯ). КОГДА ВСТАВАЛ ВОПРОС О ВЫБОРЕ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ, МАЛЕНЬКИЙ РОМА НАСТОЯЛ, ЧТОБЫ РОДИТЕЛИ ОТДАЛИ ЕГО ИМЕННО В КОМАНДНЫЙ ВИД СПОРТА. ВЫБОР СТОЯЛ МЕЖДУ ФУТБОЛОМ И ХОККЕЕМ, НО СТОИЛО ЮНОМУ СПОРТСМЕНУ ВПЕРВЫЕ ВСТАТЬ НА КОНЬКИ – ВЫБОР СТАЛ ОЧЕВИДНЫМ. «ТОЛЬКО ЛЕД И ТОЛЬКО КОНЬКИ», – ТВЕРДИЛ РОМАН.

Как оказалось, хоккей – не самый легкий вид спорта, но Рому это не остановило, а скорее, наоборот. Этот вид спорта проник в жизнь маленького спортсмена полностью, и даже когда в школе задали задание написать четверостишие, чтобы все строки начинались с одной и той же буквы, Рома написал:

*Умею я кататься,
Умею хорошо.
Учил меня учитель
У дома моего.*

БЛИЦ-ОПРОС

- | | |
|--|--|
| Любимый спортсмен? | Футбол, потому что надо забивать гол, а мне это очень нравится. И плавание, потому что люблю воду. |
| Самый главный хоккеист – Роман Червенка (это владелец хоккейного клуба, где занимается Роман, и очень известный хоккеист в Чехии). | Чем любишь заниматься помимо спорта? Делать уроки, играть в компьютерные игры. |
| Зачем становиться чемпионом? | Твоя мечта? Научиться создавать игры для компьютера и X-BOX. |
| Чтобы стать успешным и самым лучшим. | |
| Любимый летний вид спорта? | |



Юлия Липницкая, 15 лет:

Олимпийская чемпионка 2014 г. в командных соревнованиях, чемпионка Европы 2014 г., заслуженный мастер спорта России. По состоянию на февраль 2014 года занимает 3-е место в рейтинге Международного союза конькобежцев. Юлия стала одной из самых молодых олимпийских чемпионок в истории фигурного катания, побив «возрастной рекорд» в женском одиночном катании. 10 февраля 2014 года появилась на обложке европейской и азиатской версии журнала «Time».



ЕВс



Ева Новосёлок, юная лыжница.

День рождения Евы (4 года).

С ранних лет Ева путешествует на яхте, и что такое быть за штурвалом, знает не по наслышке, - говорит мама Мария»

Досье

Свой первый сезон на горных лыжах Ева открыла, когда ей было всего 2 года и 1 месяц. Ей очень понравилось, и родители стали каждые выходные ездить на близлежащие курорты, чтобы покатать малышку. В качестве «подъемников» использовали себя, поднимая дочь не очень высоко, чтобы она смогла самостоятельно скатиться до самого низа.

Во втором сезоне Ева стала заниматься с тренером, и со временем прогресс стал виден на лицо. Вскоре вся семья отправилась в итальянские Альпы, где Ева совершила свой первый спуск с перепадом высоты в 1 километр.

В этом году (3-й сезон) она стала кататься совершенно самостоятельно и сейчас может спуститься практически с любого склона. Любимая игра теперь — «Ева-тренер», когда мама и папа должны повторять за ней упражнения. Что характерно, в ходе игры Ева строго следит за чистотой исполнения всех элементов!

БЛИЦ-ОПРОС

Любимый спор-
тсмен?
Аделина Сотни-
кова.

Зачем становиться
чемпионом?
Чтобы красивее
всех кататься на
коньках (после по-
беды Аделины
Сотниковой хочет
заниматься фи-
гурным катанием -
прим. ред.).

Любимый летний
вид спорта?

Плавание.
Чем любишь за-
ниматься помимо
спорта?

Танцами, музыкой,
рисованием. Лю-
блю куклы, быть
мамой и ходить к
доктору.

Твоя мечта?
Мечтаю пойти
в школу и стать
принцессой.

Праздник в квадрате

Детские праздники, пожалуй, самая сложная задача для родителей. Где его провести? Кого пригласить? Как оформить? Ведь ребенок растет, и каждый год у него новые интересы и родители хотят сделать праздник волшебным и незабываемым.



НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ:

АЛЛА НИКОЛЕНКО, менеджер ресторана ПРАЗ-Д-НИК

Вы помните организацию своего первого детского праздника?

Очень хорошо помню, так как почувствовала тогда огромную ответственность. Наша задача состояла в том, чтобы ребенок окунулся в волшебную сказку, которая родилась именно ради него.

Что, на ваш взгляд, самое важное в детском празднике?

Самое важное — быть открытым и искренним и выполнять свою работу с тем же энтузиазмом и интересом, как и праздник для взрослых. Нужно всегда помнить, что детский праздник — это праздник РЕБЕНКА, где он — главный герой.

Яркие краски необходимы при оформлении или это важно для родителей?

Одно из составляемых идеального детского праздника — это оформление яркое и воздушное, то, что он видит, как только попадает на свой День рождения! Каждый ребенок любит воздушные шары, и у всех они вызывают ощущение праздника. Не стоит забывать и об оформлении праздничного стола: яркая скатерть, посуда.

Какие бы вы дали советы для достойной организации праздника?

Хорошо спланированный детский праздник доставит радость не только детям, но и их родителям. Очень важный момент на празднике — это его оформление, нельзя забывать об этом эмоциональном факторе для детей.

И главное — делать все с душой и азартом, чтобы ваш ребенок запомнил этот праздник детства надолго. ресторан «Праздник» станет идеальным сказочным замком для торжества! Доверьтесь команде профессионалов нашего ресторана, и вы будете в восторге от уровня подготовки и качества обслуживания, а ваши маленькие гости — от развлечений и угощений.





Чудеса в решетке

16 ФЕВРАЛЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ «МИРЫ УВЛЕЧЕНИЙ» СОСТОЯЛСЯ ДЕТСКИЙ КВЕСТ «ЧУДЕСА В РЕШЕТЕ». МАЛЬЧИШКИ И ДЕВЧОНКИ УЧАСТВОВАЛИ В ЛОВКОСТИ И СМЕКАЛКЕ, ПОЭКСПЕРИМЕНТИРОВАЛИ С СУХИМ ЛЬДОМ, САМИ ИЗГОТОВИЛИ ПОЛИМЕРНЫХ ЧЕРВЯКОВ, ПРИДУМАЛИ НОВЫЕ ОБРАЗЫ ИЗВЕСТНЫМ СКАЗОЧНЫМ ГЕРОЯМ, ПОТРЕНИРОВАЛИСЬ В АНГЛИЙСКОМ И ПОИГРАЛИ В РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ.

Научное шоу «Открывашка» прежде всего благодарит образовательное пространство «Миры увлечений» за совместную организацию праздника и наших партнеров: Агентство детских праздников «Хэппи», американский лингвистический центр «АЛМ», творческие мастерские Татьяны Боженькиной и Валерии Крапивенцевой.

Научное шоу «Открывашка»,
(812) 941-95-26; www.o-show.ru

Дети скучают?

Надоели «клоуны» и «пираты»?

Устали от одинаковых шуток и розыгрышей?

Маленькие почемушки замучили вопросами?

Тогда вам к нам!



научное шоу

открывашка

www.o-show.ru



скидка 10%
промокод 031

Новый формат праздника для школьников и малышей, дня рождения и выпускного, утренника и корпоратива. Увлекательные научные эксперименты и открытия у вас дома, в классе или на улице.

Звоните!
тел. 8 (812) 941 95 26



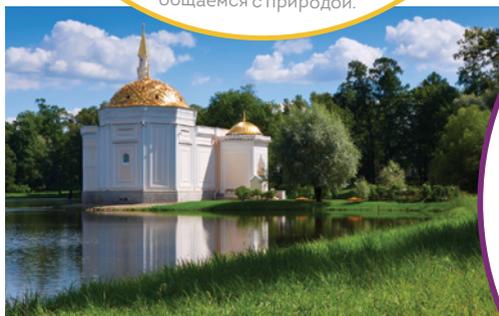
Питер, я люблю тебя!



Юлия Ионина,

президент благотворительного фонда
«Красота и Милосердие»:

Больше всего я люблю проводить время с детьми на природе, где они могут погулять, поиграть и подышать свежим воздухом. Одним из наших самых любимых мест является Екатерининский парк в Пушкине и Павловский парк. Когда я была сама ребенком, мы с родителями жили недалеко от Пушкина и ездили туда каждые выходные, там летом всей семьей катались на велосипедах, а зимой – на беговых лыжах. Вот и сейчас мне доставляет огромное удовольствие проводить там время уже со своими детьми и мужем: мы гуляем, кормим белок и птиц, общаемся с природой.



Питер, я люблю тебя

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



Анастасия Бельская,

мисс Санкт-Петербург-2013:

Любимое место в Петербурге для меня – зеленый оазис нашего города – Александровский парк, который незримой нитью проходит через историю Санкт-Петербурга и моей семьи. Редкой красоты перспектива открывается в этом месте: здесь находится сердце Санкт-Петербурга – Петропавловская крепость, которая хранит в своих стенах историю с самого основания города. С великолепным Эрмитажем у меня связано очень многое. С детства это был мой любимый музей, который мы посещали с родителями, исторические интерьеры и шедевры мировой живописи поражали мое детское воображение, что позже оказало влияние на развитие и становление моей личности, и уже в более взрослом возрасте я провела много времени, изучая живопись на лекциях в Эрмитаже.



Елена Пястун,

руководитель детского телеканала
«Улыбка ребенка»:

А я люблю Центральный парк культуры и отдыха им. Кирова. Особенно мне нравятся бывать там в будни. А все потому, что он – словно портал в другое измерение. Как только ты вступаешь на его землю – все проблемы улетучиваются. Раз – и нет их! На смену им приходит умиротворение и гармония. В душе играет Моцарт, и снова ощущаешь, как прекрасен этот мир! Особенно радуют гуляющие люди и спешащие куда-то деловые утки. Все в этом парке находится в равновесии, и наблюдать за этим мне безумно нравится



Зоя Гордеева,

художник-модельер, дизайнер детской
одежды, создатель бренда
«ZOYA GORDEEVA KIDS»:

В Санкт-Петербурге есть место, которое меня очаровало... «FlamandRose» – это интерьерный салон и франко-бельгийское кафе, расположенное в историческом центре Петроградской стороны. Кухню «FlamandRose» курирует шеф-повар Eric De Smaele. В меню кафе маэстро включил лучшие блюда Франции и Бельгии. Но для меня «Фламандская Роза» – это не только место, где можно вкусно поесть, это – философия вкуса, звуки и симфонии, рождающиеся от тонких вкусовых сочетаний. И неспроста мода и кухня так похожи, они имеют схожие основы: стиль, пропорции, цвет. Поэтому я прихожу во «FlamandRose», чтобы попробовать моду на вкус.



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. 65
- 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



одежда для беременных

- 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



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. Чапыгина 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



КЛИНИКА МЕДИКА
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.babylinik.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. Горькавого, 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.veronica.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.dovingosalon.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

МАМАЛЫГА

Ресторан «МАМАЛЫГА».
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.plyoshkin.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.yet.ru



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



HappyLion – семейный развлекательный парк
аттракционов,
Лиговский пр., 30 А,
ТРЦ «Галерея» 5 этаж,
8 800-100-00-20,
www.spb.happylion.com



Сеть кофеен
«Шоколадница».
М. «Пл. Александра Невского»,
МФК «Москва», 2-й этаж
М. «Командантский проспект»,
«ОКЕЙ Богатырский»
М. «Прспект 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 «Капитолий»
М. «Парк Победы»,
ТРЦ «Радуга»
М. «Ладужская»,
ТРК «Июнь»
Узнай 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
Евгении Заринкой,
(921) 959-98-26,
(921) 959-94-28;
www.samanta.su



Фотостудия LeonaStage,
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»



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



• МЕГА Парнас
• МЕГА Дыбенко
www.mamasandpapas.ru



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

FunCity

www.fcity.ru

город развлечений

Празднуй День Рождения с нами!



&



подарок
для именинника
и его семьи

поздравление
от любимого героя



вкусный торт

&



возможность выиграть
поездку в Диснейленд



+



по кодовому слову
«вечеринка с Лео»

НИ ОДНОЙ ЗАБОТЫ У РОДИТЕЛЕЙ, ВСЕ ХЛОПОТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ МЫ БЕРЕМ НА СЕБЯ

ТРК «Гранд Каньон», пр. Энгельса, д.154
тел. +7 (921) 865-37-18
ТРК «Континент», ул. Звездная, д.1
+7 (921) 186-42-32

ТРК «Атмосфера», Комендантская пл., д.1
тел. +7 (812) 993-23-06
ТРК «ОКА», Колпино, ул. Октябрьская, д.8
тел. +7 (812) 959-84-88



Детский медицинский центр

ДЛЯ МАЛЫША:

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



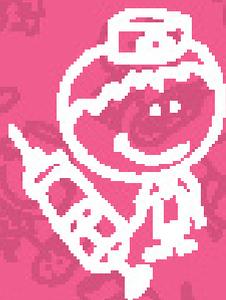
ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ:

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



ДЛЯ МАМЫ МАЛЫША:

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



www.rodnikmed.ru

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