

# ЭРУДИТ

## СНЕЖАНА БАРАНОВА

.....  
*Самая красивая мама  
Санкт-Петербурга*

**О ЧЕМ ГОВОРЯТ ЖЕНЩИНЫ...**

**ЧУДЕСА СВОИМИ РУКАМИ**

*Уборка как праздник*

**ПОХОД В ЖЕНСКУЮ  
КОНСУЛЬТАЦИЮ**

*Все по плану*

**ГОРЯЧАЯ ДЕСЯТКА  
ГОРЯЧИХ КАШ**

**ФОТОПРОЕКТ  
NIGHT TIME**

*А что ваша семья делает  
перед сном?*

0+

# РЕЖУТСЯ ЗУБКИ?

Один  
препарат  
от всех  
основных  
симптомов\*

- ★ ВОСПАЛЕНИЕ  
ДЕСЕН
- ★ ПОВЫШЕНИЕ  
ТЕМПЕРАТУРЫ
- ★ ПЛАКСИВОСТЬ



ЛАБОРАТОРИЯ  
**БУАРОН®**

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ: 8-800-200-03-03**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ  
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

\*\* №1 по продажам на рынке препаратов при болезненном прорезывании зубов во Франции.  
Источник: IMS Health - Pharmatrend Database - Сентябрь 2013 МАТ - рынок препаратов при  
болезненном прорезывании зубов у детей - в денежном выражении - Франция

\*Прорезывания зубов

# KIDS PALACE

ДВОРЕЦ ДЛЯ ДЕТЕЙ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ,  
МОСКОВСКИЙ ПР., 151  
+7 (812) 702-58-59



PHILIPP PLEIN

*Petite*

*Miss Blumarine*

P.A.R.R.O.T

*Ladzia*

*blugirl*

*Blumarine*

**GANZITEX**<sup>®</sup>

MADE IN ITALY

*ki*

WHO ARE YOU?

*Салон  
красоты*

**DAVID  
CHARLES**

**Toys**

frankie morello  
MILAN

**ICE**  
ICEBERG

**ki6?**  
(chi sei?)



РЕКЛАМА

*Kid Space*

[www.kidspaco.it](http://www.kidspaco.it)

KID SPACE IN KIDS PALACE

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ,  
МОСКОВСКИЙ ПР., 151  
+7 (812) 702-58-59

БОЛЬШОЙ ПР.П.С., 25,  
+7 (812) 655-09-56

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УМНЫХ ДЕТЕЙ

# ЭРУДИТ

№ 24, МАЙ 2014

**ДИРЕКТОР**

Мария Мардаровская

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**

Наталья Букурова

**РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА МАРКЕТИНГА**

Юлия Бежанова

**НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ**

Ирина Третькова, Татьяна Букурова, Валентина Паченцева, Мария Лебедева, Максим Лунин

**ДИРЕКТОР СЕТИ КЛУБОВ «ЭРУДИТ»**

Татьяна Ладыженская

**ФОТОГРАФЫ**

Женя Котова, Ольга Галафеева, Владислава Елисеева, Настя Околот

**ДИЗАЙНЕР**

Юлиана Коршунова, Ольга Ляшенко

**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» В КОНТАКТЕ**

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](mailto:eruditclub@mail.ru)

**WWW.ERUDITCLUB.COM**



На обложке:

модель

**Снежана Баранова**

Стиль:

**Юлия Кубарева**

Дизайнер:

**Лена Стрелец**

[www.streletslena.com](http://www.streletslena.com)

Фото:

**Влада Елисеева**

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.



Ученые и детские врачи установили, что благополучное и правильное развитие ребенка напрямую связано с родительской заботой о нем, поэтому так важно внимание мамы и папы, особенно в ранний период жизни малыша.

Доказано, что взаимоотношения между матерью и ребенком напрямую зависят от уровня гормона окситоцин. Чем чаще происходит телесный контакт между матерью и ребенком, тем выше уровень окситоцина.

На практике, ношение малыша в удобной эргономичной переноске — это один из способов продлить физический контакт родителей с ребенком, повысить уровень окситоцина и обеспечить гармоничное развитие и социальную адаптированность малыша.

## Рюкзачок-переноска Ergobaby Carrier

На сегодняшний день Ergobaby Carrier Inc – одна из лидирующих компаний по производству рюкзачков-переносок. Рюкзачок-переноска Ergobaby Carrier (США) выбран как один из 20 лучших детских товаров за последние 20 лет самым авторитетным изданием для родителей PARENTING MAGAZINE. Звездные мамы и папы: Джулия Робертс, Жизель Бюндхен, Аманда Пит, Итан Хоук, Пинк, Орlando Блум, Натали Портман, Пенелопа Круз используют нашими переносками!

Одной из ключевых особенностей Ergobaby является то, что переноска имеет 3 физиологически допустимых и безопасных варианта ношения ребенка:

- 1 спереди, лицом к родителю;
- 2 сзади, за спиной;
- 3 на бедре.

Для новорожденных используется вставка для поддержки головки малыша. Если мама хочет покормить малыша, то ей не нужно снимать рюкзачок, она просто ослабляет плечевые лямки. Рюкзачок прослужит вам несколько лет, так как он рассчитан на вес ребенка до 18 кг.

В ближайшее время по многочисленным просьбам родителей поступит в продажу рюкзачок-переноска Ergobaby 360. В этой переноске можно будет носить малыша в 4 физиологически допустимых положениях.

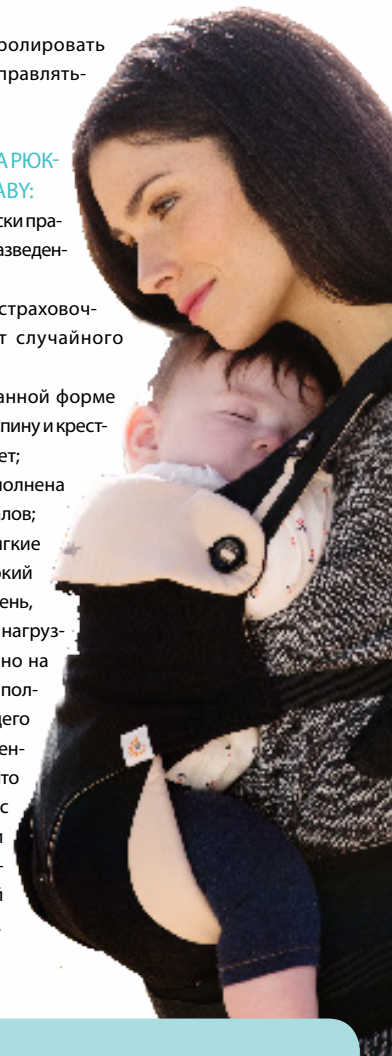
- 1 спереди, лицом к родителю;
- 2 сзади, за спиной;
- 3 на бедре;
- 4 лицом вперед по ходу движения.

Специалисты научной группы Ergobaby Carrier Inc в ходе исследований выяснили, что ношение детей положительно сказывается на родителях, снижает уровень стресса, дарит много приятных ощущений, помогает укрепить взаимоотношения между матерью и ребенком, позволяет малышу

развивать способность контролировать внимание, читать по лицу и справляться со стрессом.

### ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА РЮКЗАЧКА-ПЕРЕНОСКИ ERGOBABY:

- 1) ребенок сидит в физиологически правильном положении с широко разведенными ножками;
- 2) застежки и пряжки имеют страховочные резинки для защиты от случайного расстегивания;
- 3) в специальной запатентованной форме рюкзака Ergobaby нагрузка на спину и крестцовый отдел ребенка отсутствует;
- 4) вся продукция Ergobaby выполнена только из натуральных материалов;
- 5) Ergobaby имеет широкие, мягкие плечевые ремни, а также широкий поддерживающий поясной ремень, благодаря которому основная нагрузка передается непосредственно на бедра, тем самым практически полностью разгружая спину носящего (в отличие от всех остальных «кенгурушек» и прочих переносок), что делает ношение ребенка даже с большим весом комфортным и безопасным для самого родителя и позволяет носить детей неограниченно долгое время.



### ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Из-за своей популярности Ergobaby Carrier стали часто подделывать. Оригинальный рюкзачок – технически сложное изделие, а подделки не только ограничены в функциональных возможностях, но и ввиду упрощения конструкции при весьма похожем внешнем виде могут навредить здоровью вашего малыша. Только оригинальный рюкзачок-переноска Ergobaby Carrier может удовлетворить максимум ваших потребностей и при этом быть полностью безопасным! Приобретая продукцию Ergobaby у официальных дистрибьюторов в интернет-магазине «ТЕДДИМАРКЕТ» и магазинах «ПАТАПУФ», вы максимально обезопасите себя и своих детей от подделок!

**ВНИМАНИЕ! ГАРАНТИРОВАННАЯ ЗАЩИТА ОТ ПОДДЕЛКИ – «ПРОВЕРЧНЫЙ КОД» НА КАЖДОМ ОРИГИНАЛЬНОМ ТОВАРЕ Ergobaby Carrier Inc, который можно проверить на сайте официального представителя Ergobaby Carrier Inc в России компании Teddy Group Russia – [WWW.TEDDYGROUP.RU](http://WWW.TEDDYGROUP.RU)**



ТЕДДИ



Интернет-магазин «ТЕДДИМАРКЕТ» [WWW.TEDDYMARKET.RU](http://WWW.TEDDYMARKET.RU)  
Сеть магазинов «ПАТАПУФ» [WWW.PATAPUF.RU](http://WWW.PATAPUF.RU)

# Красивая весна!

В современном мире каждая молодая женщина должна быть не только хорошей матерью, примером для деток и отличной хозяйкой, но и прекрасно выглядеть, быть в хорошей физической форме и иметь несколько хобби, чтобы не заскучать в домашнем быту.

**М**АЙСКИЙ НОМЕР ПОСВЯЩЕН КРАСОТЕ, здоровью и успешности молодых мам. Самая красивая жена и мама Санкт-Петербурга расскажет вам, как, имея такой плотный график, оставаться всегда привлекательной и стройной, стилист Юлия Кубарева подберет вам самый нежный образ сезона, а Ирина Третьякова поделится с вами секретами уборки — как потратить минимум времени на домашние дела и содержать дом всегда в идеальной чистоте.

Этой весной модно посвящать максимум времени себе и улыбаться! Прочь обиды и тревоги — распахните дверь и впустите в дом любовь, весеннюю нежность и красоту!

*Всем самой нежной весны и хорошего настроения!  
Искренне Ваша, Наталья Бужурова.*



СЕТЬ ДЕТСКИХ САДОВ  
ПОЛНОГО ДНЯ

**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](http://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





Снежана Баранова.  
Самая красивая мама.

28



42



52



32

БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ

- 12 Женская консультация
- 18 Партнерские роды

ЗВЕЗДНЫЕ РОДИТЕЛИ

- 30 Снежана Баранова  
*Модель, мама и жена*

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

- 48 Транс-технологии  
*Двенадцать лет хранения стволовых клеток в Санкт-Петербурге*

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ЖЕНЩИНЫ

- 58 Цитаты известных женщин о детях

ЧУДЕСА СВОИМИ РУКАМИ

- 60 Порядок в голове  
*Эффективные советы по превращению уборки в приятное времяпровождение*

ПСИХОЛОГ РЕКОМЕНДУЕТ

- 56 Кризисы  
*Число семь*

МОДА

- 76 Модные детки  
*Маленький принц*

КЛУБ ЭРУДИТ

- 84 Болгария
- 88 Летняя дача

ФОТОПРОЕКТ

- 90 Night Time

СЕМЬЯ. УСПЕХ

- 100 Ради славы

## Лена Стрелец – открытие 2014 года!

Ощути себя Мисс Россия International в женственных и изысканных нарядах **от Лены Стрелец!** Только в мае будет действовать скидка 10% на все наряды.

В Лондоне идет работа над костюмами для спектакля Дины Корзун “Ты знаешь ответ” (“You know the answer”), где она играет одну из главных ролей.

Летом планируется выставка в Испании совместно с фотографом Эрикой Вейс под названием «Неукротимая красота».

Лена Стрелец скоро запускает новый проект совместно с Яной Котовой и Международной Академией Развития Талантов. Они открывают школу юных дизайнеров-модельеров, в которой дети будут создавать свои образы по заданной тематике.

**Контакты: [info@streletslena.com](mailto:info@streletslena.com)**

**[www.streletslena.com](http://www.streletslena.com)**

**Дизайн студия - пр. Авиаконструкторов, 2**



**Запись по телефону +7 (905) 232-99-57**  
**Шоу-рум Bellezza - Невский пр., 16**



## ВСЕ ВО ВСЕВОЛОЖСК!

До долгожданного лета осталось совсем немного, а это значит, что грядет волнительная пора выпускных! Выпускной в детском саду – это всегда значимое событие не только для малыша, но и для его родителей.

Уже 10 лет «Эрудит» профессионально занимается организацией детских торжеств с особым вниманием и любовью, учитывая индивидуальные особенности каждого маленького гостя. Мы создаем уникальную авторскую концепцию!

Этой весной «Эрудит» разработал новую уникальную программу – выпускные торжества во Всеволожских

особняках. Непревзойденные по комфорту коттеджи ждут своих маленьких гостей с родителями!

Коттеджи с шикарной зеленой территорией располагаются в нескольких минутах ходьбы от центра города Всеволожска!

В вашем распоряжении: огромная зеленая оборудованная территория, зона барбекю, эксклюзивные программы: шоу, спектакли, невероятная анимация, фейерверки, неограниченное количество гостей.

**Закажи самый лучший выпускной по тел. (812) 642-66-15.**



## 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 восторгали 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 также бюстгалтеры для более открытого декольте.



Скидка  
10%  
предъявителю  
купона



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



Открыт набор на **новый учебный год** в детское модельное агентство Влады Елисейевой **Little-Steps!** Активные, красивые и талантливые детки мы ждем вас **LITTLE-STEPS** - Современная модельная школа для детей с практическими занятиями по подиумному шагу, танцевальной пластике, актерскому мастерству и фото позированию.  
**Подробности : Тел.939-33-01**  
**Группа: <https://vk.com/littlesteps>**



**LITTLE STEPS**  
детское модельное  
агентство



## 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](http://vk.com/anilandclub) [www.aniland.ru](http://www.aniland.ru)



# Проведение детских праздников

Дни рождения

Новогодние елки

Тематические праздники

Выезд аниматоров фокусников

Заказ шаров, тортов

Цирковые представления



## Наглядная галактика "Инопланетяшка"

В нашем городе уже некоторое время активно развивается относительно новое развлечение для всей семьи – **мобильный планетарий!**

Конструкция представляет собой надувной купол диаметром около 5 м, высотой 2,5 м. Она легко монтируется – вся установка занимает около 30 минут.

Мобильный цифровой планетарий позволяет смотреть фильмы с эффектом «полного погружения». Изображение проецируется на 360 градусов, охватывая всю внутреннюю поверхность купола. Картинка дополняется визуальными и аудио эффектами. Одновременно находиться в куполе могут до 30 человек. Тематика фильмов абсолютно разная, их очень много. Есть фильмы для детей разных возрастов, начиная от детей 2-х лет и заканчивая взрослыми.

**Для каждой возрастной группы подготавливаются и отбираются материалы, максимально подходящие по сложности восприятия и смысловой нагрузке.** Таким образом формируется научно-популярная подготовка детей к подаче более структурированных программных материалов, подготовленных Министерством образования и науки. Кроме того, можно отметить исключительную важность показа фильмов о космосе

[www.curag.ru](http://www.curag.ru)

(812) 448-47-77

в связи с тем, что в российских школах предмет астрономии отменен как обязательный.

**Вот как комментирует новое развлечение Иван Глухов, директор компании «Инопланеташка», предоставляющей услугу мобильного планетария в Санкт-Петербурге:** «Мы наблюдаем большой интерес к новой услуге у детей и их родителей. Родители довольны тем, что это приносит их детям не только радость и новые впечатления, но и знания. Я родился в небольшом городе, где не было планетария, и сам с детства увлекался астрономией. Для таких городов мобильный планетарий может стать прекрасным решением! Поэтому в планах компании организация показов в мобильных планетариях не только в Санкт-Петербурге, но и других городах России». Сегодня мобильные планетарии можно увидеть в разных образовательных

учреждениях, где есть помещение необходимого размера – детские сады и школы, развивающие центры и Дома культуры. Это, безусловно, еще одно из неоспоримых преимуществ, которое служит дополнительным удобством для родителей и воспитателей. Показы органично встраиваются в школьное расписание, но что еще важнее – детей не нужно куда-то вести, мобильный планетарий «приезжает» к вам сам! Что касается стоимости билетов, то она сопоставима с ценой похода в кинотеатр.

**По словам И. Глухова,** сейчас администрация города рассматривает вопрос о проведении серии благотворительных мероприятий с участием мобильного планетария в Санкт-Петербурге.

**Телефон для справок: (812) 984-36-80**  
**Интернет-сайт: [www.nlo812.ru](http://www.nlo812.ru)**



## НОВЫЕ ОТДЕЛЕНИЯ

прием звонков круглосуточно

 **38-002-38**  
**[www.mc21.ru](http://www.mc21.ru)**

Адмиралтейский р-н:

**Старо-Петергофский пр., 39а**

м. Нарвская

Невский р-н:

**ул. Коллонтай, 4**

м. пр. Большевиков





# Все по плану



ПОДГОТОВИЛА:  
**ИННА АНТОНОВА**

Планирование... В наш быстрый век без него не обойтись. По плану учатся, покупают жилье и машины, строят карьеру, женятся. С некоторых пор понятие планирования прочно вошло и в такую, казалось бы, непредсказуемую сферу, как рождение детей. Все больше мам и пап подходят к этому этапу своей жизни осознанно, стараясь к моменту появления малыша на свет приготовить все самое лучшее. Разумеется, это относится и к состоянию здоровья.

**А** ОКАЗАНО, ЧТО ЗАПЛАНИРОВАННАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ ПРОТЕКАЕТ ЛЕГЧЕ, А РОДИВШИЕСЯ ДЕТКИ БЫВАЮТ ЗДОРОВЕЕ, ЧЕМ ПРИ СЛУЧАЙНОМ ЗАЧАТИИ. ВСЕ ДЕЛО В ТОМ, ЧТО В ПОНЯТИЕ «ПЛАНА» В ДАННОМ СЛУЧАЕ ВХОДЯТ ОБСЛЕДОВАНИЯ БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ НА РАЗЛИЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ И ВЫЯВЛЕНИЕ ВОЗМОЖНЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. УЗНАВ О ПОДОБНЫХ СЛОЖНОСТЯХ ЗАРАНЕЕ, МОЖНО ПРИВЕСТИ ЗДОРОВЬЕ В НОРМУ И ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЭТОГО ПРИСТУПИТЬ К ОДНОМУ ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ ПРОЕКТОВ В ЖИЗНИ — РОЖДЕНИЮ СЫНА ИЛИ ДОЧЕРИ. ЕСТЕСТВЕННО, ВСТАЕТ ВОПРОС: ГДЕ И КАК ПРОЙТИ МАКСИМАЛЬНО ПОЛНУЮ ДИАГНОСТИКУ? ЧТО ВООБЩЕ НЕОБХОДИМО ПРОВЕРИТЬ? СЕГОДНЯ МЫ ПОСТАРАЕМСЯ В ЭТОМ РАЗОБРАТЬСЯ. ДАВАЙТЕ ПРОВЕДЕМ ВИРТУАЛЬНУЮ ЭКСКУРСИЮ ПО УЧРЕЖДЕНИЮ, КОТОРОЕ КАК РАЗ И ПРИЗВАНО ЗАНИМАТЬСЯ ЗДОРОВЬЕМ БУДУЩЕЙ МАМЫ — ПО ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ.

Поможет нам в этом заведующая женской консультации №9 Красногвардейского района Санкт-Петербурга Ирина Алексеевна Ефимова, которой мы и зададим все наши важные вопросы.

### Скажите, что же нужно женщине узнать о себе перед тем, как запланировать беременность?

Многое зависит от истории жизни определенной женщины, девушки и даже девочки. Если будущая мама в детстве была ослабленным, часто болеющим, аллергичным ребенком, то подготовку к благополучному материнству должен начинать еще педиатр. Если же в детстве проблем особых не было, развивалась девочка согласно физиологическим нормам и во взрослом возрасте вела разумный и здоровый образ жизни — она должна прийти к гинекологу за 6-12 месяцев до планируемого зачатия. Всестороннее обследование различными специалистами позволяет составить подробный индивидуальный план подготовки к беременности для каждой женщины.

Оптимальный возраст женщины для первой беременности — 22-25 лет, второго малыша стоит запланировать примерно до 35. Хотя, конечно, эти цифры сейчас весьма условны. Наука не стоит на месте и основное ее направление в медицине и биологии — продление жизни и улучшение ее качества. А поскольку воспроизводство жизни — естественное следствие развития этих технологий, то рожают сейчас и в 40 лет, и даже в 50.



*В понятие плана в данном случае входят обследование будущих родителей на различные инфекции и выявление возможных хронических заболеваний.*

### А что же будущий папа? Нужно ли проходить обследование мужчинам?

Разумеется, папа тоже должен быть здоров. Да, львиная доля нагрузки — и беременность, и роды, и грудное вскармливание — ложится на организм женщины. Но нельзя забывать и о том, что половина здоровья малыша достанется ему именно от папы. И если папа болен хроническими заболеваниями, является носителем инфекций (пусть и бессимптомно), имеет вредные привычки, то, увы, на здоровье крохи это может сказаться, и даже весьма серьезно. Ответственный будущий папа параллельно с мамой посетит уролога, который и назначит ему весь необходимый перечень обследований и консультаций.

Кстати, большинство важных обследований папа может пройти совершенно бесплатно, используя полис ОМС в рамках городской программы диспансеризации населения.



**Сейчас так много различных медицинских центров — и бюджетных, и коммерческих. Как среди них выбрать надежный? Есть ли какие-то критерии?**

С первого взгляда судить об этом сложно даже специалисту. Но при более детальном изучении можно увидеть кое-что, заставляющее насторожиться. В первую очередь это настойчивое навязывание конкретного (зачастую недешевого) метода лечения или диагностики и попытка убедить пациента в том, что этот выбор — единственно возможный. Стоит и помнить о том, что красота коридоров и кабинетов не определяет уровень специалистов. Например, у нас внешне может быть и не так роскошно, как в некоторых платных центрах, однако качество услуг значительно достойнее, чем во многих городских консультациях. Зато мы работаем в строгом соответствии с приказами МЗ РФ и никаких лишних, ненужных и сомнительного качества услуг нашим пациентам точно не предлагаем.

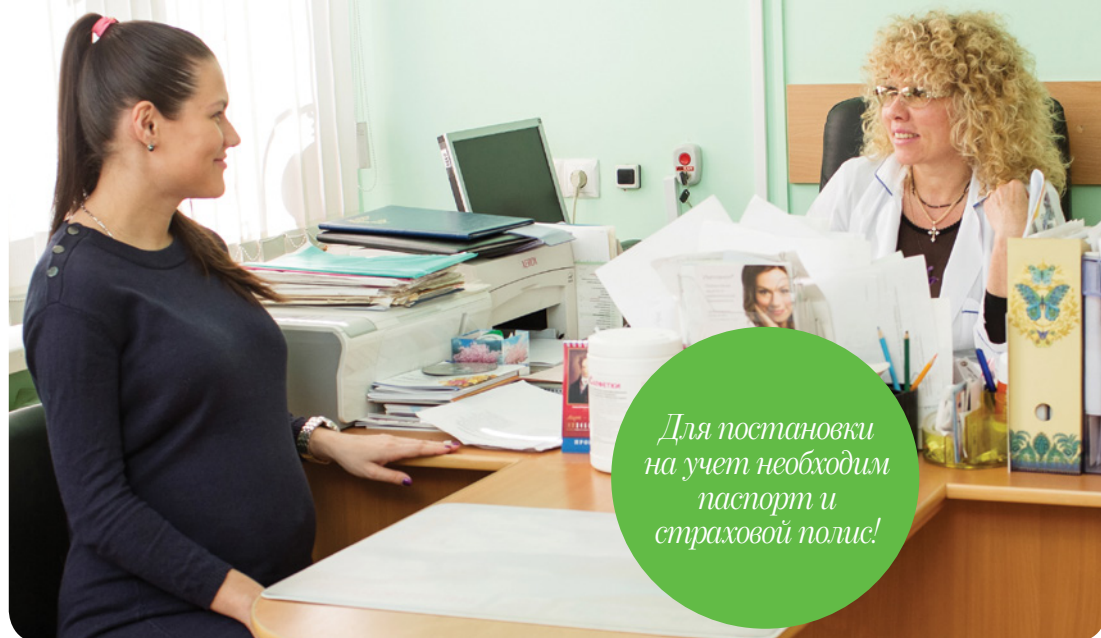
*У нас это действительно профессиональная и очень сплоченная команда!*

**Тогда расскажите, пожалуйста, что же такое женская консультация? На решение каких вопросов может рассчитывать женщина, обратившаяся к вам?**

Женская консультация — это структура здравоохранения, созданная для сохранения здоровья женщины.

Соответственно, любые вопросы, касающиеся этого аспекта, можно решить у нас. И это не только именно врачебная помощь. Например, в штате консультации есть психолог, для наших пациенток проводятся занятия лечебной физкультурой, мы тесно связаны с социальными службами района и при необходимости можем оказать поддержку в этом плане.

*Если будущая мама в детстве была ослабленным, часто болеющим, аллергичным ребенком, то подготовку к благополучному материнству должен начинать еще педиатр“.*



*Для постановки на учет необходим паспорт и страховой полис!*

Разумеется, можно пройти всестороннее обследование интимной сферы, при необходимости воспользоваться услугами дневного стационара или получить направление на госпитализацию, на консультации в другие специализированные центры.

**Расскажите о конкретно вашей консультации? Чем вы отличаетесь от коллег или, может быть, даже гордитесь?**

Нашей женской консультации уже 50 лет. Чем мы гордимся? В первую очередь — сотрудниками. У нас это действительно профессиональная и очень сплоченная команда! Мы с удовольствием учимся на всевозможных семинарах и посещаем городские конференции, делимся своим опытом и изучаем опыт

коллег. Многие наши сотрудники пишут статьи в профессиональные издания. Кроме того, за последние 10 лет мы сделали косметический ремонт, обновили оборудование. Особенно хотелось бы отметить уникальный в своем роде аппарат для немедленной диагностики онкологических заболеваний шейки матки «Трусскрин». Он позволяет за несколько минут провести абсолютно точное и безболезненное компьютерное исследование и выявить возможные проблемы на самой ранней стадии, когда лечение наиболее эффективно.

Помимо «Школы материнства» у нас существуют и другие: «Школа профилактики рака молочной железы», «Школа профилактики рака шейки матки», «Школа климакса», также пользующиеся популярностью.

Из самых последних новостей: недавно нас наградили почетным дипломом территориального фонда медицинского страхования Санкт-Петербурга. Оценивались все бюджетные медицинские учреждения города, и в номинации

*«Школа» пользуется огромной популярностью. Запись на занятия заканчивается в день начала, и свободного местечка в аудитории нет никогда».*



*Жительницы других Российских городов наблюдаются по беременности абсолютно бесплатно”.*

«Женская консультация» мы оказались лучшими!

**Ну и, наверное, последний вопрос. Когда беременность уже наступила, как именно женщина может встать на учет? И чем отличается наблюдение россиянок от иностранок? А если гражданка России, но не прописана в Санкт-Петербурге?**

Женщины, проживающие и прописанные на территории любой женской консультации, для постановки на учет предоставляют паспорт и страховой полис. Если же, проживая по адресу одной консультации, вы прописаны в другом районе и, соответственно, закреплены там, вы можете написать заявление на имя руководства консультации с просьбой поставить вас на учет по месту фактического проживания. Как только данное заявление будет принято, с ним вы идете в страховую компанию и переводите полис в интересующее вас учреждение.

Жительницы любых других российских городов наблюдаются по беременности абсолютно бесплатно. Для этого нужно просто внести вас в базу консультации, что и делает регистратор на основании полиса ОМС, выданного вам в вашем городе. Правда, в ряде случаев могут потребовать подтверждение фактического проживания: регистрацию брака или договор аренды жилья. Впрочем, женщинам в положении обычно идут навстречу, и хватает одного словесного заявления.

Гражданки иностранных государств наблюдаются в женской консультации




*У нас внешне может быть и не так роскошно, как в некоторых платных центрах, однако качество услуг значительно достойнее, чем во многих городских консультациях.*

согласно договорам со странами, из которых они прибыли. В некоторых случаях речь идет о правилах, принятых для любых иногородних российских граждан, в ряде случаев, увы, наблюдение только платное. Узнать, как обстоит дело с вами, можно, позвонив в страховую компанию вашего района. Телефон подскажет регистратура.

**Спасибо за интересную беседу!**





*«После семинара папы уже совершенно по-другому говорят об изменившейся картине представления о родах. Их ничего больше не пугает!»*

# Один хорошо, а два – лучше

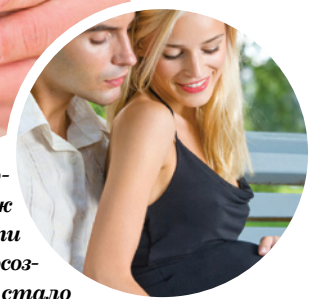
Появляется все больше и больше семей, в которых будущий папа решает, что хочет присутствовать во время схваток и, может быть, рождения ребенка. Таким сознательным парам мы рекомендуем пройти подготовку: психологическую и практическую. На семинаре для пар педагог расскажет понятно, наглядно и доступным языком то, что будет происходить по этапам с самого начала родов.

ПОДГОТОВИЛА:  
**НАТАЛЬЯ АНТОНОВСКАЯ,**  
перинатальный психолог

*«На семинаре для пар педагог расскажет понятно, наглядно то, что будет происходить по этапам с самого начала родов».*



«Папам будут даны четкие инструкции: когда стоит и не стоит ехать в роддом, что брать с собой, как помочь будущей маме!»



**ПАПАМ БУДУТ ДАНЫ ЧЕТКИЕ ИНСТРУКЦИИ: КОГДА СТОИТ И НЕ СТОИТ ЕХАТЬ В РОДДОМ, ЧТО БРАТЬ С СОБОЙ, КАК ПОМОЧЬ БУДУЩЕЙ МАМЕ ФИЗИЧЕСКИ И МОРАЛЬНО, как и чем можно приободрить ее, чем накормить, как поесть самому. Также на практической части вы узнаете, какие позы лучше принимать при родах, как папа должен помочь не терять равновесие, как сделать прекрасный массаж: расслабляющий и обезболивающий схватку.**

Часто будущие отцы не хотят идти на роды из-за того, что им не понятен и не знаком этот процесс. На семинаре туман таинственности и неизвестности быстро рассеивается, взамен пары получают четкие указания и инструкции. После семинара папы уже совершенно по-другому говорят об изменившейся картине представления о родах. Их ничего больше не пугает, все понятно по этапам, они знают, что и когда от них потребуется. Об этом и многих других эффектах свидетельствуют отзывы на сайте клуба.

**«Если вы решили, что партнерские роды — это ваше, обязательно посетите этот семинар! Мужчины выходят со знанием дела после лекции, уверенными в себе, готовыми продуктивно помочь любимой женщине как физически (массаж, дыхание), так и психологически (поддержка словами, действиями)».**

**«Только после такого совместного семинара муж обрел больше уверенности и понимания ситуации, осознал, какова его роль. Ему стало гораздо спокойнее. Кроме того, практическая часть включала в себя совместную отработку поз и дыхания, и это очень помогло, так как я реально прочувствовала, каким образом можно повиснуть на муже и как это сделать удобнее. Ранее мы сами пытались разобратся, но безуспешно. Большое спасибо клубу «Родник» за то, что у них есть такой семинар».**

*Занятия проходят в клубе «Родник». Записаться на занятия Вы можете по телефону (812) 448-68-88. При предъявлении журнала — скидка 20% на курс. [www.rodnikclub.ru](http://www.rodnikclub.ru)*



Семинары для пар

# Партнерские роды

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



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

**(812) 448-68-88  
[www.rodnikclub.ru](http://www.rodnikclub.ru)**



Человек – существо непривередливое. Чтобы комфортно жить, ему не так уж много и нужно. Крыша над головой. Кровать. Пару шкафов. Чтоб на кухне было из чего кушать. Чтобы в ванной комнате было все необходимое. Но когда дело касается детей, мы начинаем задумываться о различных вещах более детально и основательно.

## Посуда вашей мечты

**И** ДАЖЕ ПРИ СУЩЕСТВЕННОМ МИНИМУМЕ НЕОБХОДИМЫХ МЕЛОЧЕЙ — МЫ СТАРАЕМСЯ ВЫБРАТЬ ЧТО-ТО БОЛЕЕ КАЧЕСТВЕННОЕ. Сегодня мы затронем тему детской посуды, так как это один из самых важных пунктов при кормлении малыша. В частности от этого будет зависеть его здоровье и ваше спокойствие.

Что мы имеем в виду, когда говорим о детской посуде в принципе? Это непосредственно ложечки (или для детей постарше — вилочки), это контейнеры для еды, это специальные тарелочки. В общем-то, и все. Не так уж и много. Но при этом каждый элемент тут должен быть абсолютно безопасен,



*Посуду очень легко мыть,  
она очень прочная, легкая  
и многофункциональная”.*

должен быть удобен и продуман. Потому что та же ложечка должна быть приятной на ощупь, должна иметь гибкую и нескользящую ручку и так далее. Так же и с тарелками и контейнерами...

Мы рассмотрим детскую посуду марки МАМ. Как и все остальные продукты МАМ, посуда этой марки удобна в использовании и безопасна. Но и это не самое главное. Специалисты МАМ делают акцент не только на качестве продукции, они работают во всех направлениях. Уделяя должное внимание каждой, даже самой незначительной детали, они создают нечто практичное, новое, комфортное. Именно страсть к инновациям, легкая педантичность и тщательное изучение потребительских запросов отличает МАМ от многих других производителей и является их основным преимуществом.

Если мы говорим о столовых приборах, то ложечки и вилочки МАМ удобной формы, они имеют нескользящую ручку, их легко и просто держать как малышу, так и родителю. Есть и специальные наборы детских столовых приборов, в которые входит: ложечка, вилочка и своеобразный мягкий ножичек.

Если мы берем в расчет контейнеры или непосредственно тарелочки... И те и другие продуманы таким образом, что их очень легко мыть, они прочные, легкие и многофункциональные (вы легко сможете превратить контейнер в тарелку и наоборот, так как к тарелкам



и контейнерам прилагаются закрепляющиеся крышки). В дополнение ко всему в самих тарелках есть несколько отделений для разного вида пищи.

Родители очень требовательны! Марка МАМ тоже! Вот почему на протяжении более 35 лет марка МАМ разрабатывает продукцию совместно с медицинскими экспертами и на основе их исследований.

Именно это создает уникальную по дизайну и функциональности продукцию, которая поддерживает индивидуальное развитие новорожденного и помогает сделать повседневную жизнь ребенка удобнее!

Каждая инновация от МАМ следует этому принципу! Поэтому родители могут чувствовать себя уверенно, а дети комфортно!



*Даже при существенном минимуме необходимых мелочей – мы стараемся выбрать что-то более качественное!*

## Где купить?

список магазинов на сайте:

[mambaby.ru](http://mambaby.ru)



эксперт  
заботы  
о детях

МАМ



ПОДТВЕРЖДЕНО ЭКСПЕРТАМИ



[vk.com/mamworld](http://vk.com/mamworld)

**ЮНИОР**  
сеть магазинов детских товаров  
juniorshop.ru

**Здоровый Малыш**  
babyshop.ru

**Лукоморье**  
МАГАЗИНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
lukot.ru

**Вотоня**  
votonia.ru  
детский интернет магазин  
votonia.ru

**К РУКА**  
k-ruoka.ru  
**PRISMA**  
prismamarket.ru

**Beauty Home**  
beautyhome.me



## 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



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

### 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»

### 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)

СДЕЛАНО  
В ФИНЛЯНДИИ



www.berner-lv.ru

# LV



«Самый универсальный – это увлажняющий крем для тела в «семейных» упаковках с дозатором!»

# Уход за кожей от LV

Мало кто знает, что существуют крема, которые подойдут даже для молодых мамочек. Удивлены? Марка LV предлагает вашему вниманию линейку из кремов для всей семьи. Рассмотрим подробнее.

На красоту и защиту кожи влияет множество факторов. Но это никак не мешает нам заботиться о коже различными способами. Есть огромное количество кремов на все случаи жизни. Увлажняющие, укрепляющие, очищающие, бережно относящиеся и многие, многие другие. Самым удобным в применении, разумеется, является универсальный крем, который и увлажняет, и защищает,

«Некоторые крема марки LV можно использовать даже для кожи малышей, в случае если у ребенка появятся какие-либо проявления на коже».



и укрепляет кожу. Именно такой мы ищем на полках магазинов, в каталогах. Именно этот крем мы бы действительно хотели заполучить. О линейки подобных кремов мы сегодня и поговорим.

Что же хорошего в кремах от LV? В арсенале марки есть несколько особо притягательных кремов. Это, в первую очередь, питательный крем (базовый) для лица и тела, который как раз является универсальным. Он прекрасно увлажняет и защищает кожу от негативных воздействий окружающей среды. Есть и просто легкий крем в виде эмульсии для того, чтобы кожа была мягкой и гладкой. Помимо этого у LV есть и отдельный крем для рук, который легко наносится и быстро впитывается. Есть и пенка для лица, есть и средства по уходу за кожей, например, после загара.

А самый универсальный – это увлажняющий крем для тела в «семейных» упаковках с дозатором – 300 мл и 500 мл. Этот крем предотвращает образование кожных раздражений и

*Крем LV предотвращает образование кожных раздражений и содержит увлажняющие компоненты!*

содержит увлажняющие компоненты. Легко наносится и быстро впитывается, не оставляя жирного блеска.

Каждый продукт LV произведен с любовью и со знанием современных технологий. Они стараются не добавлять ничего лишнего. Только те компоненты, которые действительно необходимы. Плюс к этому, крема от LV гипоаллергенны. Это значит, что в них не содержится никаких потенциальных аллергенов. Именно поэтому крема марки можно использовать после родов – они могут поддержать здоровье кожи в любой ситуации. С кремами от LV ваша кожа будет гладкой и такой же красивой, как у вашего малыша.



[www.berner-lv.ru](http://www.berner-lv.ru)



# Снежана. Модель, мама и жена

Среди женщин есть такие, чья красота послужила стимулом к совершенству, успеху и победам. Снежана Баранова – одна из них. Ей всего 29 лет, и за это время она успела получить два высших образования, диплом МВІ, устроиться на работу в инвестиционную компанию. Но помимо этого, ее главным увлечением был и остается модельный бизнес. Она успешно зарекомендовала себя в качестве фотомодели, кроме того, оканчивает курсы телевидения.

БЕСЕДОВАЛА:

**АННА ПРОСКУРИНА**

.....

**В** ОКТЯБРЕ 2013 ГОДА СНЕЖАНА участвовала в конкурсе «Миссис Санкт-Петербург», по результатам которого она получила возможность участвовать во всероссийском конкурсе «Миссис Россия International», где снова оказалась победительницей.

В июле Снежана летит во Флориду на конкурс «Миссис Мира International 2014». Мы не стали говорить об остальных заслугах Снежаны, дабы не перехвалить ее перед столь ответственным мероприятием. Мы встретились с ней, чтобы в приятной обстановке побеседовать о семье, о приоритетах и о духовной красоте, которой должна обладать каждая женщина.

**Снежана, вы выросли в Петербурге. Что этот город значит для Вас?**

Я очень люблю его. Это — один из красивейших городов мира. Живя здесь, я была окружена красотой и величием архитектуры, что само по себе прививает любовь к красоте и искусству. Именно здесь я получила образование, и не где-нибудь, а в старейшем ВУЗе с мировым именем. Благодаря этому сейчас я работаю в престижной компании, но знаете... Меня тянет к творчеству. Все, чем я занимаюсь, так или иначе связано с творчеством. А вдохновению меня научил именно Петербург.

**Расскажите о своей семье.**

Я росла в прекрасной семье. Мои родители старались дать мне все самое



лучшее. Мой папа был добытчиком и кормильцем. Мама — хранительницей очага. Вроде ничего особенного, но как же много они мне дали! С мамой мы были подругами. И вообще, я выросла в большой любви. Родители помогали мне и брату как могли. Теперь у меня своя семья, любимый муж и дочка.

**Что у Вас сейчас на первом месте? Карьера, семья, самосовершенствование?**

Я считаю, что все должно быть постепенно и в меру. Сначала я получила образование и устроилась на работу. Уже потом родила дочь. Ведь чем умнее мама, чем шире круг ее интересов, тем больше она сможет передать своему ребенку, тем ярче и насыщенней будет его жизнь в дальнейшем. Я — очень общительный человек. У меня много друзей, которые

*"Мы – полноценная семья. Стараемся путешествовать вместе. Наш последний уикенд проходил в Диснейленде в Орландо".*

разделяют мои взгляды. Это помогает здраво смотреть на вещи.

**Ваша дочь наверняка видит, как занята ее мама. Часто ли вы с ней разговариваете? Помогает ли муж?**

Несмотря на свою занятость, я всегда нахожу время побыть со своим ребенком. Это моя обязанность и радость. Я возжу ее в детский сад, на кружки, а каждые выходные у нас культурная программа. По вечерам я читаю ей книжки. Мы — полноценная семья. Стараемся путешествовать вместе. Наш последний уикенд проходил в Диснейленде в Орландо, это был подарок Вике на 5 лет. Детские мечты тоже сбываются!

**А у Вики уже есть какие-то интересы? Чем она занимается?**

Несмотря на то, что ей 5 лет, она — очень любознательный ребенок. Дочка быстро учится, а интересы у нее обширны. Ей нравится и музыка, и рисование,

*Несмотря на свою занятость, я всегда нахожу время побыть со своим ребенком".*

и танцы, и фигурное катание. Но в приоритете у нас — балет, так как у нее есть все данные для этого. Мы часто посещаем балетную школу Ильи Кузнецова, заслуженного артиста России и солиста Мариинского театра. Готовимся поступать в Академию Русского Балета.

**А Вы сами считаете себя красивой? Часто женщины жалуются, что у них нет времени на уход за собой. Сколько у Вас уходит времени на поддержание красоты?**

Я думаю, каждая женщина должна хорошо выглядеть и ухаживать за собой. Главное — высыпаться. Я часто бываю на съемках и фотосессиях, на различных мероприятиях, в том числе на телевидении, поэтому мне просто необходимо хорошо выглядеть, это мое увлечение и стиль жизни. Я всегда смогу найти время на спортзал, бассейн или косметолога. Я много работаю, но готовлю, к слову, сама. Это еще одно мое тайное хобби.

**Снежана, какая Ваша самая заветная мечта?**

Моя мечта — кино. Как ни банально, я мечтаю стать актрисой, сниматься в фильмах и сериалах. Мне очень нравятся советские фильмы: «Белое солнце пустыни», «Жестокий романс» и другие. Кино меня вдохновляет, а иногда даже помогает справиться с жизненными трудностями. Для меня кинематограф — это еще неизведанная область, возможность раскрыть свой творческий потенциал. Я беру уроки актерского мастерства и периодически хожу на кастинги. У меня даже есть несколько достойных предложений — планирую заняться этим всерьез после участия в конкурсе «Миссис Мира International 2014», который состоится этим летом во Флориде.

*Я думаю, каждая женщина должна хорошо выглядеть и ухаживать за собой. Главное – высыпаться“.*



**Что ж, желаем реализовать свои новые мечты и, конечно же, удаchi на конкурсе!**



**Благодарим за помощь и организацию съемки: стиль** Юлия Кубарева, [jkubareva11@gmail.com](mailto:jkubareva11@gmail.com); **дизайнер** Лена Стрелец, [info@streletslena.com](mailto:info@streletslena.com), [www.streletslena.com](http://www.streletslena.com); **дизайн студия**, пр. Авиаконструкторов, 2; **шоурум Bellezza**, Невский пр., 16; **фото** Влада Елисеева.





# Горячая десятка горячих каш

Любой мало-мальски продвинутый пользователь компьютера знает, что первая страница результата на запрос в поисковой системе называется "топ-выдача". Как правило, количество позиций, выводимых на первой странице, равно 10, а значит, практически всех посетителей забирают сайты, попавшие в "Топ-10".

АВТОР:

**ТАТЬЯНА БУКУРОВА**

**Ж**УРНАЛ «Эрудит» представляет новую рубрику «Топ-10». Это уникальный экскурсовод по современным темам. А хороший экскурсовод замечателен тем, что, коротко и ярко рассказывая о десятке лучшего, он невольно возбуждает интерес читателя к проблеме, теме в целом и желание знать больше, шире и глубже. Желание достойное, поэтому приступим.

## Еда с утра

Каша — это уникальный продукт и источник микроэлементов. Она придает человеку сил, защищает иммунитет, не содержит искусственных добавок. Вот почему на Руси каше посвящено столько пословиц и поговорок: «Каша маслом не испортишь», «Сама себя гречневая каша хвалит, что хороша с маслом», «Любо брюху, что глаза кашу видят», «Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной».

Вожди племен, которые некогда враждовали между собой, при заключении мира всегда

кушали кашу, причем из одной тарелки, тем самым показывая своим воинам, что испытывают друг к другу глубокое доверие и уважение. Без данного ритуала, говоря современным языком, любая сделка окazyвалась недействительной. Именно отсюда пошло выражение «С ним каши не сваришь», которое так знакомо нам всем. Выбор каш сегодня огромен. Разберемся, что хорошо, а что в каше все-таки не очень здорово и составим целый рейтинг.

*Каша — это уникальный продукт и источник микроэлементов. Она придает человеку сил, защищает иммунитет, не содержит искусственных добавок».*



### Гречневая каша

Гречневая каша по праву занимает первое место из-за той энергии, которую она дает нашему организму. Она содержит много железа и аминокислот. Гречка полна магния, калия, кальция и других полезных элементов. В ее составе также множество витаминов группы «В», которые отвечают за хорошее состояние ногтей и волос. Наконец, она практически не калорийна, что означает, что кушать ее можно при любой диете. А вкус — при хорошем приготовлении. А аромат какой! А с маслом, а с молоком! Не каша, а чудо!



### Овсяная каша

Овсяная каша, а в народе — геркулесовая, по полезности занимает в нашем хит-параде второе место, потому как также способна подарить вам энергию, молодость и красоту. Она способна значительно снизить содержание сахара в крови, улучшить цвет лица, а также состояние кожи в целом, избавиться от токсинов и шлаков, и, наконец, повысить общий иммунитет и сопротивляемость организма в различных вредных воздействиях. Она также заряжает нас огромной энергией, что особенно важно в период межсезонья. Хороша и на воде, и на молоке.



### Перловая каша

Третья полезная каша — перловая. Перловка, кстати, была любимой кашей императора Петра Первого. Стоит отметить, что эта крупа богата медью, кальцием, витаминами и другими микроэлементами. Перловка обладает удивительным свойством — при сравнительно небольшой калорийности она дает быстрое чувство насыщения организма. Кроме того, она способствует выработке организмом такого элемента, как коллаген. Таким образом,



если вы будете съедать хотя бы две тарелки перловой каши в неделю, то о морщинах можете смело забыть на долгое время. Кроме того, перловка способствует быстрому снижению веса, а также избавлению от разного рода аллергий. А вы — «шрапнель, шрапнель». Вот вам и «шрапнель»!

*Перловка была любимой кашей императора Петра Первого. Стоит отметить, что эта крупа богата медью, кальцием, витаминами и другими микроэлементами.*

наладится! Все переходим на пшенику, и олимпийское спокойствие нам гарантировано!

### **Пшеничная каша**

Желтая ароматная каша — пшеничная. Она — самая древняя из всех существующих сегодня. Эта каша была основным продуктом в рационе людей еще с библейских времен. Главный плюс в том, что пшеника помогает худеть даже без каких-либо диет и ограничений в питании. Она способствует успокоению нервной системы и избавляет от стресса. Именно поэтому, если вы чувствуете, что часто волнуетесь на пустом месте, или если стрелка весов неизменно ползет вверх, просто начинайте кушать пшеничную кашу, и жизнь

### **Пшеничная каша**

Пшеничная каша — это замечательный источник клетчатки и лучший помощник пищеварения. Ешьте пшеничную кашу — и забудьте про запоры и дисбактериоз. Употребляя пшеничную кашу, можно восстановить нормальный жировой обмен в клетках, тем самым избавив себя от токсинов и шлаков. Она питательна, вместе с ней в наш организм попадают витамины «А», «С», «Е», «РР», витамины группы «В», среди которых есть и довольно редкие витамины «В6» и «В12», помогающие выработке эритроцитов, а также



стимулирующие работу нервной системы.

Пшеничная крупа способна влиять на снижение уровня глюкозы в крови, поэтому врачи часто рекомендуют есть ее тем, у кого обнаружен сахарный диабет.

### Ячневая каша

Не все знают, что ячневую крупу, как и перловую, готовят из ячменя. Эта крупа является ценным источником уникальных питательных веществ, которые необходимы взрослым и детям для поддержания здоровья.

Перловка — это целые, отшлифованные зерна ячменя, а ячневая крупа — зерна дробленые. Ячневая каша гораздо вкуснее и обладает высокой энергетической ценностью. Продукт содержит фосфор, поэтому кашу полезно есть детям. Фосфор нужен для полного усвоения организмом кальция и для нормального развития и работы головного мозга.

Ячневая каша нормализует деятельность эндокринной системы, мочеполового тракта. Она поможет вам

справиться со стрессами, депрессией, плохим настроением. Одним словом — замечательная каша!

### Кукурузная каша

Кукурузу нередко называют универсальным продуктом, ведь из нее можно приготовить просто огромное количество блюд. Лепешки и хлеб, салаты и консервы, хлопья и супы, запеканки и начинки для пирогов — все эти блюда могут быть приготовлены из крупы. Однако главным яством остается каша, которую называют «царицей стола». При этом польза и вред кукурузной каши были известны еще племенам инков, ацтеков и майя.

Уникальный химический состав кукурузы делает ее царицей каш. В дробленой кукурузе много растительного белка, ценных веществ (триптофана, гистидина, лизина, цистеина, аргинина). Благодаря содержанию арахидоновой, линолевой и линоленовой ненасыщенных жирных кислот каша помогает

## Касательно витаминов – смотрите сами:

- 1 Витамины «В1» и «В5» помогают человеку преодолевать депрессию.
- 2 Витамин «Е» питает кожу и волосы.
- 3 Витамин «РР» регулирует жизненно важные процессы в организме.
- 4 Витамин «А» помогает поддерживать иммунную систему.

организму регулировать уровень холестерина в крови.

Приятной новостью станет и то, что употребление блюда помогает вывести жиры из организма и очистить кишечник. Знаменитая мамалыга молдавская и болгарская — это тоже кукурузная каша. Попробуйте, не пожалеете!

### Рисовая каша

Рис — это одна из наиболее древних злаковых культур. Ясно, что больше всех рис едят на Востоке. Там без риса вообще трудно представить себе любое застолье. В наших краях рис также сейчас хорошо распространен и почитаем, из него готовят многие блюда, поэтому польза и вред рисовой каши тоже давно и основательно изучены.

Эта каша богата содержанием необходимых человеческому организму микроэлементов, таких как марганец и калий, фосфор и железо, кальций, селен и цинк. Эта каша — лидер по наличию сложных углеводов, которые обеспечивают человеку постоянный приток энергии.

Да, не забыть бы! Рисовая каша обладает специфическими абсорбирующими свойствами. То есть рис умеет втягивать в себя из организма

100% Certified NATURAL Care

WELEDA Seit 1921 BABY CALENDULA Babycreme

WELEDA Seit 1921 BABY CALENDULA Waschlotion & Shampoo

WELEDA Seit 1921 BABY CALENDULA Pflegemilch

## 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](http://www.weleda.ru)

различные вредные вещества, способствуя, тем самым, выведению шлаков и токсинов. Потому-то ее и рекомендуют есть при отравлениях, в том числе — пищевых.

### Манная каша

Манная — самая знаменитая из всех каш. Именно ее, прежде всего, готовят на завтрак малышам. При этом мамы не задумываются о том, в чем польза и вред манки. Кажется, что такой известный продукт не может быть вреден для здоровья. И ошиба-

ребенка, но и взрослого человека. Во-первых, в манной каше содержатся фитины — особые вещества, которые связывают кальций внутри организма и не дают ему усвоиться. И это еще полбеды. Когда организм недополучает необходимую ежедневную норму кальция, он начинает забирать ее у самого себя, то есть у костных тканей. Ему ничего не остается другого, так как уровень кальция в крови должен быть постоянным. Без этого возможны судороги, плохая свертыва-



ются, потому что современные педиатры предостерегают родителей от чрезмерного использования манной каши в рационе детей. Напротив, приготовление манной каши для детей не должно быть не только ежедневным, но и через день вводить ее в рацион детей нельзя. Узнаем, почему так.

К сожалению, манная каша может нанести вред здоровью не только

ваемость крови, повышенная возбудимость, проблемы с работой сердечной мышцы. Также развивается и остеопороз.

Вторым вредным свойством манной крупы и приготовленной из нее каши является то, что из-за манной каши у детей может ухудшиться всасывание в организме железа, что со временем приведет к формированию железодефицитной анемии.

## Гороховая и фасолевая каши

Замыкают нашу горячую десятку экзотические каши: гороховая и фасолевая. Недозревшие бобовые, например, зеленый горошек, являются очень ценными продуктами, содержащими растительный белок, витамин «Е» и другие полезные вещества. В створках-лепестках гороха в состоянии молочной спелости содержится витаминная составляющая — фолиевая кислота. Этот витамин участвует в процессах кроветворения, повышает иммунитет, он очень полезен будущим мамам и детям.

А фасоль — красавица белая, желтая, фиолетовая, — незаслуженно позабыта-позаброшена, а зря. В ее состав входят более 10 витаминов и микроэлементов. Зеленая стручковая фасоль обладает лечебными свойствами. Ее рекомендуют употреблять людям при обменных заболеваниях, таких как диабет.

Вот и весь обзор. Выбор — за вами. Все натуральное — вкусное и родное, веками испытанное! Приятного аппетита!



 **ИНТАН**  
ЦЕНТРЫ ИМПЛАНТАЦИИ И СТОМАТОЛОГИИ

777-02-02  
INTAN.RU

**ПОДАРОК ОТ ИНТАН:  
СОВЕТЫ  
И РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ**

\* Подробности по телефону и на сайте  
Акция действует с 01.05.2014 по 30.06.2014

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ У НАШЕГО СПЕЦИАЛИСТА ПО ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ



Уже 12 лет в Санкт-Петербурге работает банк стволовых клеток Транс-Технологии. За это время тысячи семей петербуржцев приняли решение воспользоваться услугами по персональному хранению стволовых клеток пуповинной крови.



ИНТЕРВЬЮ:  
**МАРКОВ ЮРИЙ ПАВЛОВИЧ**, руководитель отдела развития Банка стволовых клеток.

## Транс-Технологии: долгосрочное хранение стволовых клеток пуповинной крови в Санкт-Петербурге.

### Что такое стволовые клетки?

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

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

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

### Как сохранить стволовые клетки?

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



в пуповинной крови содержится больше стволовых клеток, чем в красном костном мозге на единицу объема, и они менее дифференцированы (т. е. менее зрелые). После сбора в родильном доме пуповинная кровь доставляется в банк стволовых клеток, где концентрат стволовых клеток подвергается плавной криоконсервации в парах жидкого азота при температуре – 195 С.

### Опыт применения стволовых клеток.

Трансплантация стволовых клеток является стандартом лечения онкогематологических заболеваний. Также стволовые клетки успешно применяются при аутоиммунных, генетических нарушениях и иммунодефиците. По данным Мирового общества по трансплантации крови и костного мозга (WBMТ) ежегодно в мире регистрируется более 50 000 трансплантаций гемопоэтических стволовых клеток, половина из которых выполняется в Европе. При этом доминируют аутологичные трансплантации, когда источником стволовых клеток является сам человек. В январе 2013 года в мире был зафиксирован первый миллион выполненных трансплантаций гемопоэтических стволовых клеток, что стало важной вехой в истории трансплантологии.

### Последние достижения в области клеточных технологий.

Группой ученых во главе с Мэдлин Ланкастер из Института молекулярных биотехнологий Австрийской академии суемели вырастить из стволовых клеток биоструктуру, состоящую из нейронов и других клеток, то есть орган, схожий с человеческим мозгом по своей структуре. Орган имел отличимую кору и отделы, схожие с отделами мозга зародыша. Подобные открытия могут быть неоценимы в клинических испытаниях новых препаратов или же новых

подходов в лечении неврологических заболеваний.

Японские генетики из Киотского университета, где созданием человеческих органов в лабораторных условиях занимаются уже более 5 лет, при участии российского ученого Константина Агаладзе впервые вырастили из стволовых клеток человеческую сердечную ткань. Это стало важным событием в кардиологии, поскольку искусственно выращенные ткани сердца смогут, по мнению Константина Агаладзе, заменять патологические участки сердца больных кардиологического профиля, а также служить материалом для проведения исследований, которые впоследствии спасут миллионы больных.

*Информация на сайте [www.trans-t.ru](http://www.trans-t.ru)  
Консультации по телефонам:  
677-21-63, 929-49-02*



**БАНК СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК  
ТРАНС ТЕХНОЛОГИИ**

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

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

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



*Избежать неприятных последствий загара можно, для этого необходимо ухаживать за кожей до и после нахождения на солнце.*

# Загораем с умом

В нашем городе так редко бывает солнечно, что приходится изо всех сил стараться поймать каждый лучик.

**Н**ичего удивительного в этом нет, ведь в загорании есть масса плюсов: на солнышке лежать тепло и приятно, а в меру загорелая золотистая кожа смотрится великолепно, особенно в сочетании с легкими белыми летними платьями. Загорать полезно не только для бодрости духа, но и для нашего здоровья, поскольку при этом в организме вырабатывается витамин D.

Однако у загорания есть не только положительные стороны. Загорать надо в меру и с умом. Если пребывание на солнце окажется чересчур долгим для вашей кожи, к сожалению, ожогов и болезненных ощущений не миновать. Кожа, подверженная чрезмерному воздействию солнечных лучей, начинает повреждаться, что приводит к ее

*На сегодняшний день это единственный на российском рынке высокоочищенный препарат, полученный из тканей морских млекопитающих“.*

преждевременному старению. Такое старение в результате загара в науке принято называть фотостарением. Кстати, этот термин относится не только к загаранию под солнцем – любительницы походов в солярий тоже рискуют познакомиться свою кожу с фотостарением.

Что происходит с кожей во время загорания? Из-за воздействия ультрафиолета солнечных лучей или ламп солярия происходит повреждение кожи, а именно ее эластичной коллагеновой основы, а загар является ничем иным как средством защиты организма от ультрафиолета. Вредное воздействие лучей приводит к воспалению и повреждению поверхностных клеток кожи, стимулируется их деление, вследствие этого кожа утолщается, грубеет и начинает шелушиться. Фотостарение наступает постепенно, без загорания частично проходит, но со временем накапливается, появляются первые морщинки.

Избежать неприятных последствий загара можно, для этого необходимо ухаживать за кожей до и после нахождения на солнце. Но не все знают, что недостаточно питать кожу кремом, маслом или молочком, немаловажным является уход за кожей "изнутри". Омега-3 кислоты отлично помогают сохранить красоту и здоровье кожи в период активного загорания, поскольку защищают коллагеновую основу кожи от повреждений и борются с воспалением. Благодаря омега-3 снижается вероятность огрубения и шелушения кожи, образования мелких морщинок. Кроме того, омега-3 жирные кислоты оберегают кожу от воздействия ультрафиолета, поскольку обладают фактором защиты около единицы.

Планируя отпуск, выезд на пляж или посещение солярия, не забудьте зайти в аптеку не только за средствами для защиты от солнца, но и за омега-3 комплексом. Лучшим выбором будет «Норвесол». На сегодняшний день это единственный на российском рынке высокоочищенный препарат, полученный из тканей морских млекопитающих. Если вы планируете поездку на юг, лучше начать прием Норвесола за полтора месяца до отъезда, в таком случае к моменту начала загорания защитные эффекты омега-3 кислот будут максимальны. При прекращении посещений солярия или после возвращения с юга не рекомендуется прекращать прием Норвесола раньше, чем через 2 недели. Если вы ходите в солярий регулярно, Норвесол можно начать принимать в любое время, а для того чтобы сохранить молодость и здоровье вашей кожи, не следует прекращать прием.



**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](http://www.norwesol.ru)

# Лечи зубки – получай подарки в «Веронике»

**За первые два месяца действия новой программы лояльности в детских стоматологических клиниках «Вероника» подарки получили уже более 300 пациентов!**

**М**НОГИЕ ЮНЫЕ ПЕТЕРБУРЖЦЫ ПОБЫВАЛИ В ДЕТСКИХ КЛИНИКАХ «ВЕРОНИКА» И ЗНАЮТ, ЧТО ЗДЕСЬ ЛЕЧИТЬ ЗУБКИ СОВСЕМ НЕ СТРАШНО И НЕ БОЛЬНО! Особенно приятно идти на прием к стоматологу, когда знаешь, что тебя ждут подарки. А в рамках новой программы лояльности

пчелка Вероника дарит еще больше подарков за смелость, чем прежде!

Вот несколько историй маленьких пациентов клиники «Вероника» в Купчино (ул. О. Дундича, д. 17, к. 1), участников новой программы лояльности.



**Лукьянов Максим,  
6 лет  
Врач: Дарья  
Алексеевна  
Романихина**

К своему врачу Дарье Алексеевне Максим часто приходит проверять зубки.

У него есть даже грамота героя, которую ему выдали за смелость. За каждый прием он получает наклейки, старательно собирает их и вклеивает в буклет новой программы лояльности. Наш маленький пациент закончил первый уровень программы лояльности.

От пчелки Вероники Максим получил подарки и сувениры: пазл, сертификат на бесплатную процедуру профессиональной гигиены полости рта, сертификат от студии стиля и красоты «Мастерская Принцесс» на профессиональную фотосессию в стиле «Ковбой».

**МАКСИМ:** «Я не боюсь лечить зубки, это не страшно. Нужно ходить к стоматологу и выгонять микробов, если они застряли во рту. Тогда зубки будут здоровые и не будут болеть. Мне нравятся добрые доктора и мультики, особенно «Тачки-2» и «Гадкий я»».



**Третникова Карина,  
7 лет  
Врач: Анфиса  
Юрьевна Аман (Дзоз)**

Всего за несколько визитов у Карины и врача-стоматолога Анфисы Юрьевны сложились дружеские отношения.

Доктор после каждого визита дарила девочке небольшие сувениры, а Карина подарила своему врачу замечательную картину, которую сделала сама. На ней изображена пчелка Вероника.

Карина, как и многие маленькие пациенты клиники «Вероника», тоже собирает наклейки новой программы лояльности и уже заклеила первый уровень в буклете. За ее смелость и старания Пчелка Вероника вручила девочке такие подарки: яркую фетровую сумочку, плюшевого медвежонка, подарок от партнера – набор вкусных детских зубных паст «SPLAT», сертификат на бесплатную процедуру профессиональной гигиены полости рта.

**КАРИНА:** «Не нужно бояться ходить к врачу проверять зубы. Пока смотришь мультики, тебе все уже сделают. Я люблю смотреть «Гадкий Я». Анфиса Юрьевна хвалит меня каждый раз после лечения. Она и ее ассистент Мария очень добрые».



**Архипов Никита, 7 лет**  
**Врач: Зарина Сославовна Камбегова**

Никита живет далеко от клиники «Вероника», но все равно они с мамой приезжают именно сюда к своему врачу Зарине Сославовне. Никита боялся первого визита к стоматологу, а оказалось, что бояться было нечего. А когда подарили наклейки, шарик

и другие сувениры, страх совсем ушел. Теперь Никита знает, что следить за здоровьем зубов, это не только полезно, но и приятно.

**НИКИТА:** собрал уже 24 наклейки и закончил второй уровень новой программы лояльности. Пчелка Вероника подарила ему сувениры (магнит-фоторамку, пазл), подарок от партнера (билет в скалолазный центр «Круча»), а также сертификат на бесплатную процедуру профессиональной гигиены полости рта и Детскую золотую карту.

**НИКИТА:** «Ходить к стоматологу нужно обязательно, чтобы врач проверил зубы и если надо лечил. А дома не забывать чистить зубы до того, как пойдешь спать!».



**Кузьменко Ксения, 10 лет**  
**Врач: Надежда Владимировна Серебрякова**

Ксюша начала ходить к стоматологу уже давно. Девочка уверена, нужно следить за зубами с самого детства, чтобы в дальнейшем улыбка была красивой. Ксения заполнила все три уровня буклета новой программы лояльности. За первый и второй уровни она уже получила призы от Пчелки Вероники. А за третий уровень

нашей юной пациентке вручили такие подарки: фетровый календарь-игру (по системе Монтессори), плюшевого медвежонка, сертификат на бесплатную процедуру профессиональной гигиены полости рта, подарок от партнера — сертификат номиналом 1000 рублей на покупки в магазинах «Террапевтика», и «Суперподарок» — набор специальных зубных паст, произведенных в Японии.

**КСЕНИЯ:** «Я думаю, что не нужно бояться лечить зубки, так как это пойдет вам во благо. Конечно, в первый раз страшно идти к стоматологу, потому что врачи бывают разные: опытные и не очень. Мне нравится то, что когда лечат зубки можно смотреть мультики (я люблю «Рио»), а в конце приема дарят подарок».



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

**Новая программа лояльности действует во всех детских стоматологических клиниках «Вероника»**

**Ул. Савушкина, 12а  
 Ул. О. Дундича, 17, корп. 1  
 В. О., Средний пр., 48/27**

**Приходите в гости к Пчелке Веронике!**

# ПРИГЛАШАЕМ

**Вашего ребенка на бесплатную\* консультацию**

**Приглашение действительно по 31.08.2014**

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



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

**777-77-09**  
**www.veronica.ru**



Легкий массаж десен и развитие мелкой моторики. Прорезыватель, пожалуй, одна из самых полезных игрушек для малышек.

## «Чешутся» зубки? Выбираем

## прорезыватель

**П**ЕРВЫЕ МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ, КАК ПРАВИЛО, появляются в период от трех до шести месяцев. Однако и более раннее или позднее прорезывание не должно вызывать беспокойство. У каждого малыша свой график. Если вы заметили, что ребенок капризничает чаще, чем обычно, постоянно тянет кулачки и посторонние предметы в рот, у него усилилось слюноотделение, скорее всего, это он — первый зуб!

Подготовьтесь к этому важному событию заранее. В первую очередь, позаботьтесь о выборе лекарственного препарата, который справится с болезненными симптомами, сопутствующими прорезыванию – повышением температуры, нарушением пищеварения, раздражительностью. Абсолютный фаворит французских педиатров – Дантинорм Бэби, лекарственное средство на основе растительных компонентов. Прием Дантинорм Бэби начинают при первых очевидных признаках недомогания, связанных с прорезыванием зубов. Препарат по 1 мл дают малышу 2-3 раза в день между кормлениями. Удобству и безопасности производителя уделили особое внимание.

Одна доза, рассчитанная на один прием, стерильно упакована и предназначена для закапывания в ротик малыша без болезненного и нестерильного контакта с деснами.

Теперь, когда у вас под рукой эффективное и безопасное средство для устранения всех основных симптомов, возникающих при прорезывании зубов у детей, следует задуматься о выборе прорезывателя или «грызунка» – специальной игрушки, которая уменьшит дискомфорт в области десен и отвлечет малыша от недомогания. Условно можно выделить три разновидности прорезывателей, соответствующих определенной стадии роста зубов. Первая

*Если Вы заметили, что ребенок капризничает чаще, чем обычно, постоянно тянет кулачки в рот, скорее всего, это он – первый зуб!*

стадия – прорезыватели, предназначенные для передних зубов; вторая стадия – для боковых; третья стадия – для задних зубов. Зубы у малышей появляются именно в такой последовательности, и это обязательно нужно учитывать при выборе игрушки.

Прорезыватели для первой стадии, рекомендованные от трех месяцев, — самые простые по форме и легкие по весу, чтобы малыш без труда удерживал их в своей ладошке. Они специально разработаны для неглубокого захвата и прикусывания именно передними зубками.

Прорезыватели для второй стадии (от четырех месяцев) имеют специальные выступы для воздействия на премоляры — зубы, расположенные за клыками с обеих сторон челюстей. Пожалуй, это их основное отличие от прорезывателей, рекомендованных для первой стадии.

При выборе прорезывателей для передних и боковых зубов предпочтение стоит отдать изделиям из латекса и силикона, устойчивым к высокотемпературной обработке. Все прорезыватели подлежат обязательной стерилизации перед первым применением и последующей регулярной, желательно — термической, обработке.

Прорезыватели для третьей стадии рассчитаны на задние зубы — моляры. Выступы у этих игрушек выполнены так, чтобы малыш смог достать до самых отдаленных участков десен. А материалы, из которых их изготавливают (термопластичная резина или безопасный пластик), значительно жестче силикона и латекса, рассчитанных на передние и боковые зубы.

Классификация по стадиям роста, по большому счету, является основной в вопросе выбора прорезывателей. Однако и изобилие разновидностей, представленных на прилавках, нельзя назвать 100 %-ой маркетинговой уловкой. Простые кольца и геометрические

фигурки, прорезыватели-пустышки или погремушки, развивающие мелкую моторику, текстильные прорезыватели (игрушка-платочек) и насадки с щеточками для массажа, модели на батарейках и прорезыватели с наполнителем, — производители изо всех сил стараются привлечь внимание мамочек оригинальным дизайном и «дополнительным функционалом». Но выбор, все-таки, остается за самим малышом. То, что подходит или нравится одному ребенку, придется не «по зубам» другому.



### Экспериментируя, не забывайте следовать простым правилам:



- Материал, из которого выполнено изделие, должен соответствовать требованиям ГОСТа и СанПиНа. Избегайте кислотных расцветок.
- Большинство материалов подлежат термической обработке. Некоторые изделия тщательно моют теплой водой с мыльным раствором, потом ополаскивают холодной водой. Модели на батарейках необходимо продезинфицировать специальными салфетками.
- Модели с щеточками для массажа ни в коем случае нельзя давать малышу для самостоятельного использования. Прорезыватели с наполнителем перед применением охлаждают в холодильнике, но ни в коем случае не в морозильной камере.

Следует сказать, что речь – это один из самых сложных механизмов высшей нервной деятельности. В процессе речи участвуют несколько анализаторов: специальные центры в коре головного мозга.

ПОДГОТОВИЛА:

**ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА МАЛАЯ**, главный врач  
клиники "Институт остеопатии Мохова",

## Как помочь ребенку заговорить?

**О**НИ ПРЕОБРАЗУЮТ ПОСТУПАЮЩУЮ ИНФОРМАЦИЮ И ОТДАЮТ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СИГНАЛЫ, КОТОРЫЕ ПО ПРОВОДЯЩИМ ПУТЯМ ДОХОДЯТ до артикуляционного аппарата — мышц лица и языка. Они изменяют просвет голосовой щели в гортани, и при прохождении воздуха получается звук. А у кого-то приятный тенор или звучный бас... И ни один взрослый не задумывается, как это сложно. Он забыл, с каким трудом осваивал этот навык, будучи ребенком! А вот деткам он дается не сразу, некоторым — с большим трудом!

Причин здесь много, они могут быть разные, ведь у каждого малыша есть какая-то своя особенность. Для успешного освоения речевого навыка ребенок должен, прежде всего, хорошо слышать, так как речевое развитие начинается не с момента произнесения первых слов, а гораздо раньше. Малыш до года активно гулит и внимательно слушает речь окружающих, поэтому, дорогие родители, разговаривайте со своим ребенком как можно больше и чаще! А он, как только сможет, начнет

подражать вам, повторяя знакомые слова.

Можно обозначить следующие этапы развития речи у детей. Первый год жизни — это активное гуление, воркование, реакция на обращение. От года до двух лет — произнесение десяти простых слов и понимание более двадцати. В два года — соотнесение знакомых слов с предметами, активная речь. В три года — связанный характер речи, усложнение предложений, использование интонации, первые вопросы. На четвертом году — сложные предложения, способность отвечать на вопросы.

Но не у всех детей развитие речи проходит в данных рамках, поэтому не забывайте, что каждый ребенок — это индивидуальность, а у некоторых малышей — свой особый мир, в который взрослым попасть не так-то просто.





**Это интересно!**  
*Левша начинает говорить немного позже своих сверстников.*

С такими человечками, конечно, лучше работать с помощью психолога.

В помощь логопеду сегодня все чаще и чаще приходит остеопат. Он как раз может помочь устранить те напряжения или дисфункции, которые есть в мышцах, связках и восстановить способность к четкой, хорошей артикуляции. Не будем забывать и про нервы, которые ответственны за иннервацию и согласованную работу всех элементов речи. Они проходят определенный путь, следуя из полости черепа к месту назначения, и в результате микротравматизации в родах могут быть чуть напряжены или, наоборот, сжаты, что скажется на их функции и, соответственно, на речи. Мы уже упоминали, как важно, чтобы у ребенка был хороший слух, а частые отиты и другие ЛОР-заболевания могут его снижать, и в этом тоже очень эффективно может помочь остеопатия.

Задержка речи у ребенка, а также различные формы ее нарушения — заикания и т. д. приводят к определенным сложностям, как в адаптации ребяткишек к детским учреждениям, так и к снижению успеваемости в школе. Особые трудности возникают с правильным написанием слов. Поэтому так важно вовремя оказать ребенку всю возможную помощь с комплексным привлечением всех специалистов. Сегодня остеопатическая помощь таким детям стала доступнее, а чем раньше она начата, тем лучших результатов можно достичь.



  
ИНСТИТУТ  
ОСТЕОПАТИИ **МОХОВА**  
Клиника профессиональных остеопатов

Дегтярная ул., 1а,  
(812) 414-15-15, 992-93-42;  
[www.instost.ru](http://www.instost.ru),  
[iom@dla.ru](mailto:iom@dla.ru)

# О чем говорят женщины

Женщины, как известно, говорят много, говорят охотно и о чем угодно. Порой не всегда то, что они говорят, нужно воспринимать буквально, потому что их настроение переменчиво, обстоятельства изменились и вообще «я уже забыла, о чем сказала». Тем не менее, в нашей новой рубрике вас ждут отборные женские высказывания, которые хорошо бы помнить, а не забывать, потому как они полны мудрости, юмора и любви. Сегодня мы выбрали цитаты женщин о главном в их жизни – о детях.



## Перл Бак

**АМЕРИКАНСКАЯ ПИСАТЕЛЬНИЦА, ЛАУРЕАТ НОБЕЛЕВСКОЙ ПРЕМИИ**

«Дети, которых не любят, становятся взрослыми, которые не могут любить».



## Королева Виктория

**КОРОЛЕВА ВЕЛИКОБРИТАНИИ С 1937 ПО 1901**

«Дети – это горькое разочарование: больше всего им нравится делать то, что больше всего не нравится родителям».



## Филлис Диллер

**АМЕРИКАНСКАЯ ПИСАТЕЛЬНИЦА-ЮМОРИСТКА**

«Первые 12 месяцев мы учим детей ходить и говорить, а следующие 12 лет – сидеть и помалкивать».

«Всегда будь добра к своим детям, кто же еще будет выбирать для тебя дом престарелых?»



## Марлен Дитрих

**НЕМЕЦКО-АМЕРИКАНСКАЯ  
КИНОАКТРИСА**

«Что бы ты ни делал для своих детей, в определенном возрасте они упрекнут тебя за это. Единственное на чем нужно настаивать – это изучение иностранных языков. Это они тебе простят».



## Агата Кристи

**АНГЛИЙСКАЯ  
ПИСАТЕЛЬНИЦА**

«Если бы я могла сделать только один подарок новорожденному, я выбрала бы только одно – хороший характер».



## Ненси Митфорд

**АНГЛИЙСКАЯ  
ПИСАТЕЛЬНИЦА**

«Люблю детей, особенно плачущих: их обычно уведят медленно».



## Мэрилин Монро

**АМЕРИКАНСКАЯ  
КИНОАКТРИСА**

«Детям, особенно девочкам, надо всегда говорить, что они красивые и их любят. Если у меня будет дочка, я всегда буду говорить ей, что она красивая, не буду оставлять ее ни на одну минуту».



## Надин де Ротшильд

**ФРАНЦУЗСКАЯ  
БАРОНЕССА, АВТОР ПОСОБИЙ  
ПО ЭТИКЕТУ**

«Если ребенок не будет чувствовать, что ваш дом принадлежит и ему тоже, он сделает улицу своим домом».



## Элеонора Рузвельт

**ЖЕНА ПРЕЗИДЕНТА США  
Ф. РУЗВЕЛЬТА**

«Дети внимательнее всего слушают тогда, когда говорят не с ними». «Когда ваши дети вырастают и обзаводятся своими детьми, то их проблемы – уже не ваши проблемы».

*«Зачем нам дома туфли? Оказывает-ся, именно туфли держат женщину в тонусе!»*

# Порядок в голове

На первый взгляд – странные и наивные, а на самом деле – действенные и эффективные советы по превращению мучительной уборки в приятное времяпрепровождения, плавно перетекающее в праздник.

АВТОР:

**ИРИНА ТРЕТЬЯКОВА**

.....

**К**упил одну новую вещь — избавься от одной старой. А еще лучше — собери 27 ненужных вещей, положи их в пакет и вынеси из квартиры. Такой вариант борьбы с беспорядком предлагает Марла Силли в своей книге «Летающая домохозяйка. Размышление у кухонной раковины». Признаюсь, меня заинтриговало, почему к выбросу подлежат именно 27 вещей, и я из любопытства прочитала эту книгу. Могу сказать, что литература оказалась как нельзя кстати. Родился второй ребенок, катастрофически стало не хватать времени на себя и свои увлечения, и я чувствовала себя вечным Гераклом, который чистит Авгиевы конюшни. Советы Марлы Силли подоспели вовремя и помогли справиться с постоянным невозможным беспорядком.

Итак, представляем вашему вниманию систему шагов по приведению себя и своего дома

в цветущий вид, а также систему освобождения времени на другие приятные дела.

## **Сперва – раковина**

Первое, что надо сделать — это отмыть ее до блеска. И содержать всегда чистой и пустой. Это такой островок чистоты, посмотрев на который, возникает желание привести в такую же чистоту и остальной дом.

## **Туфли как униформа**

Зачем нам дома туфли? Оказывается, именно туфли держат женщину в тонусе. Ходжение по дому в пижаме тут же отпадает сам собой, возникает желание надеть красивую одежду и даже сделать прическу. Выбираем

красивую одежду и ходим в ней дома, можно даже готовить в ней еду. А как же пятна? На помощь придет фартук! Можно также накинуть сверху старый халатик. Еда готова, уборка завершена, снимаем верхнюю защиту от пятен, старый халат или фартук и вуаля — вы красивы. Похоже не самообман? Нисколько. Вы то знаете, что на вас надето, поэтому и настроение другое, и походка, и качество жизни меняется.

### Пошаговая система

Боремся с беспорядком постепенно. Как говорит автор книги, «ваш дом превратился в хлев не за одну ночь, и он не станет чистым сразу». Разделяем дом на зоны и наводим порядок в каждой зоне с таймером. Всего 15 минут. Сначала по верхам. Первое, на что падает взгляд. Время вышло — надо переключиться: либо перейти в другую зону, либо сменить вид деятельности. Всего уборка не должна занимать более 3-х подходов по 15 минут. После этого обязательно перерыв на отдых. Со временем каждая зона приобретет идеальный упорядоченный вид.

### Расчистка на 27

Самое главное при выбросе хлама — не начать его рассматривать. Поэтому берем пакет и определяем туда 27 ненужных вещей, завязываем его и — на выброс. Опять же по таймеру за 15 минут. И вот тут я нашла ответ, почему именно 27 вещей. Оказывается, это число — волшебное. Да, да, оно связано с ритмами космоса. Применяется в системе фэн-шуй для привлечения богатства. А на иврите эти цифры несут в себе значение чистого, прозрачного, чудесного. Интересно, что число 27 присутствует и в русских сказках. Волшебное тридевятое царство — это 3 раза по девять, по таблице умножения — 27.



*Число 27 применяется в системе фэн-шуй для привлечения богатства. А на иврите эти цифры несут в себе значение чистого, прозрачного, чудесного“.*

Надо ли обязательно выбрасывать? Конечно, нет. Рассортировать все, что приготовлено на выход, можно в две коробки: «выбросить» и «отдать». Например, старые пузырьки — точно на выброс, а вот детские игрушки могут еще найти своего владельца, так же, как и вещи в хорошем состоянии, из которых выросли дети. Прodelывать эту процедуру надо раз

в месяц. Адепты фен-шуя предлагают освобождать дом от 27 вещей 27 числа.

### Гасим горячие точки

Это такие места, которые притягивают хлам, как магниты. Проверяем эти точки 2 раза в день и посвящаем этому занятию 5 минут. На разобранное от хлама место можно поставить какой-то декоративный предмет или вазу с цветами.

Если все-таки необходимо предпринять генеральную уборку, то нужно устроить уборочный марафон. Это такой экстренный вариант, если дом еще не принял свой чистый сияющий вид, а к вам вдруг собрались прийти гости.

Итак, красиво одеваемся и — вперед. Кухня — первая в очереди. Чистая кухня — чистый дом. Включаем таймер и через 15 минут приводим в порядок то, на что упал взгляд. Следующие 15 минут уделяем гостиной. Потом возвращаемся на кухню, и снова — 15 минут. По прошествии 45 минут устраиваем передышку в 15 минут: пьем вкусный кофе, отдыхаем и расслабляемся. Теперь 15 минут в ванной, затем 15 минут в кухне, и еще 15 — в гостиной. Прошло 45 минут уборки, делаем перерыв 15 минут.

### Утро и вечер по распорядку

Это те однообразные дела, которые необходимо совершать каждое утро или каждый вечер. Например, утро — подъем, застилаем постель красивым покрывалом. В ванной совершаем свой ежедневный утренний туалет, моем раковину и унитаз. Делаем макияж, причесываемся, надеваем красивую одежду, туфли или обувь со шнурками. Накрываем на стол, насыпаем корм животным. Загружаем



## Марла Силли рекомендует

- 1 Понедельник.** Уборка всей квартиры: сменить постельное белье, протереть двери и зеркала, пропылесосить ковры и помыть пол. На все это... 15 минут. Почему понедельник? Живем в чистоте всю неделю.
- 2 Вторник.** Уход за цветами и животными.
- 3 Среда.** Тщательная уборка одной из зон и осмотр холодильника на предмет испорченных продуктов.
- 4 Четверг.** Поход за продуктами на неделю.
- 5 Пятница.** Осмотр одежды, обуви и дамской сумки.
- 6 Выходные.** Посвящаем себе и семье.

стиральную машину. Гасим горячие точки. Всего прошло 20-30 минут.

Марла Сили предлагает жить в постоянном ожидании гостей и играть в риэлтора. Представьте, что вы — риэлтор, и вам надо продавать свой дом. Подумайте, как представить его в более выгодном свете. Запишите свои наблюдения. Со временем

*Вы — что на вас надето, поэтому и настроение другое, и походка, и качество жизни меняется“.*

*Представьте, что вы – риэлтор, и вам надо продавать свой дом. Подумайте, как представить его в более выгодном свете. Запишите свои наблюдения. Со временем воплотите свои советы в дело“.*

воплотите свои советы в дело. Где-то нужно сменить шторы, переставить мебель и прочее.

Следовать этим советам можно всей семьей. Что делать каждому — решает жребий. На выполнение написанного дается 15 минут. Кто лучше всех справился со своим заданием, тому награда.

Летающие домохозяйки «флай-леди» объединились и создали свой сайт. Там есть много полезных советов и рекомендаций. Они делятся своим бесценным опытом на форуме. Например, в мусорное ведро советуют класть сразу несколько мусорных пакетов. Так ведро не испачкается, и подобный фокус сэкономит время при выбросе мусора.

Отличный кухонный гаджет — аэрогриль и мультиварка. Не только полезно, но главное — там есть таймер: пища не пригорит. Для полива цветов использовать... клизму. Очень удобно для маленьких горшков. А если вдруг вода переполняет поддон, то ее можно быстро убрать с помощью клизмы — и подоконник чистый.

Жить по системе летающих домохозяек — это не забывать любить себя, хвалить, баловать. Купите себе цветы, когда идете за покупками. Ложитесь спать вовремя. А главное — не превращайте уборку в неприятное



*Летающие домохозяйки «флай-леди» объединились и создали свой сайт. Там есть много полезных советов и рекомендаций!*

занятие, которое занимает все выходные и поглощает все время.







# ДАЧАLAND



В элитном дачном комплексе «**ДачаLand**» на берегу реки Широкая (п. Роцино) Вас ждет настоящий дачный Отдых. Именно так, с большой буквы – Отдых, когда не надо ни о чем беспокоиться. Вы арендуете дачу – мы ее обслуживаем. Это идеальное место для отдыха с детьми разного возраста, даже с самыми маленькими. И поэтому нашими клиентами становятся те, кто дорого ценит свое время.



**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, такси.



**Размещение:** Двухуровневые коттеджи (5 типов): кухня, гостиная с камином, 2 с/у, стиральная машина, от 1 до 4 спален. В коттеджах улучшенной планировки дополнительно имеется сауна и п/м машина.



**Местоположение:** рядом с п. Роцино, 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 10.01.14 по 31.05.14:**

- Недельные туры от 15 000 рублей;
- Двухнедельные туры от 25 000 рублей

**КОТТЕДЖИ В АРЕНДУ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК  
(ОТ МЕСЯЦА ИЛИ ПО СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЯМ).**



# Далее...

70 стр. This is кризис (Часть 2)

84 стр. В Болгарию вместе с "Эрудитом"

90 стр. Ради славы – интервью с солистом популярной группы

Модель: Анастасия Евтушенко  
Стилист: Инна Спиридонова  
Фотограф: Влада Елисеева

*«Если не можете пре-  
дотвратить безобра-  
зие — возглавьте его!»  
Отведите в хороший  
салон, чтобы сделать  
пирсинг, предложите  
временную  
татуировку!»*

**THIS IS КРИЗИС.**  
**Число семь**



Есть поговорка: «Маленькие детки – маленькие бедки». Что ж, детки растут, а вместе с ними взрослеют и усложняются кризисы. Сегодня, как мы и обещали, поговорим о кризисе 7 лет и легендарном подростковом возрасте.

АВТОР:  
**МАРИЯ ЛЕБЕДЕВА**  
.....

**И** ТАК, К ЧЕМУ, КРОМЕ ПОСТУПЛЕНИЯ В ШКОЛУ, НАМ ПРЕДСТОИТ БЫТЬ ГОТОВЫМ К 7 ГОДАМ ЛЮБИМОГО РЕБЕНКА? О том, что кризис «подкрался незаметно», нам говорит в первую очередь смена привычного поведения. Ребенок как будто возвращается в свои три года, становясь капризным, раздражительным и протестующим против всего на свете. При этом, конечно же, добавляются некоторые «взрослые» особенности: ребенок может не просто протестовать или игнорировать требования, но кривляться и передразнивать взрослого. Могут начаться песни с припевом «никто меня не любит, уйду от вас». Иногда он как будто «проваливается в себя» и перестает слышать то, что ему говорят. В некоторых случаях возрастает застенчивость. Частично можно наблюдать проявления «деструктивной» деятельности: разобрана новая игрушка или папин любимый гаджет, обрваны собственные волосы (как назло накануне

*Кроме того, есть такое выражение: «В семь лет у детей закрывается душа». При этом очень-очень хочется быть самостоятельным и, наконец, решать все самому, но все же немного страшно».*



*Советуйтесь с ребенком, но не перебрасывайте на него ответственность за принятие ключевых для семьи решений”.*

какого-нибудь ответственного мероприятия), использовано не по назначению мамино любимое платье и т. д.

### **Что же происходит с ребенком на самом деле, и как со всем этим быть?**

Следует признать, что человек растет и переживает свой первый настоящий «отрыв» от родителей. Как сказал один теперь уже совсем взрослый мужчина: «В семь лет я понял, что папа не самый сильный, а мама не самая красивая». Кроме того, есть такое выражение: «В семь лет у детей закрывается душа». При этом очень-очень хочется быть самостоятельным и, наконец, решать все самому, но все же немного страшно. Поэтому в перерывах между «буйствами» подросток может «впадать в детство» и усиленно «висеть» на родителях.

Кризис, о котором мы сейчас говорим, можно назвать «Я — взрослый?». Действительно, ребенок чувствует, что что-то происходит: мала становится не только одежда, но и игрушки. Отсюда стремление иных детей избавиться от того, что ассоциируется у них с детством (пусть даже самым любимым когда-то) или искать в этих (и всех остальных) вещах новые возможности. Поэтому и режут, перекраивают, разбирают, пытаются понять, «а что будет, если...». Кроме того, пока еще не очень понятна разница между «быть взрослым» и «казаться взрослым». Выход находится в подражании. Любимые слова детей, переживающих «семилетний» кризис — это «я похож на...» (школьника, старшего брата, соседа, тренера и т. д.).

### **Что же нам, родителям, со всем этим делать?**

**Во-первых** и в-главных, признать, что «жизнь неизбежна» и не стоит на месте. Малыш уже больше не малыш. И соответственно, делегировать



подросшему чаду некоторые права и обязанности. Это не значит, что можно одним махом вывалить на ребенка все на свете: посуду, уроки, портфель и младшего брата. Потихоньку, ненавязчиво контролируя, но не вмешиваясь. Тем самым вы говорите: «Я тебе доверяю, ты справишься». При этом очевидно, что в случае провала вы готовы прийти на помощь.

**Во-вторых**, поручая что-нибудь, предварительно научите этому.

**В-третьих**, не отказывайте ребенку в возможности (и полном праве)

*Некоторые подростки говорят, что в них как будто живут два разных человека, эдакие ангел и бесенок.*

побывать малышом. Да-да, и на ручки тоже возьмите.

**В-четвертых**, радуйтесь — ребенок готов и хочет учиться. И научить его в это время можно всему, не только читать и писать, но и варить мыло, и танцевать ирландские танцы. Не упустите момент!

**В-пятых**, демонстрируйте хорошие примеры, делая акцент не на внешних проявлениях, но на взрослых поступках. Это хорошо помогает «допустить» наследника к «взрослому» хобби.

**В-шестых**, советуйтесь с ребенком, но не перебрасывайте на него ответственность за принятие ключевых для семьи решений.

**В-седьмых**, спокойствие, только спокойствие, и это пройдет!

*Кризис, о котором мы сейчас говорим, можно назвать «Я – Взрослый?». Действительно, ребенок чувствует, что что-то происходит: мала становится не только одежда, но и игрушки“.*

И вот наступил «великий и ужасный» подростковый кризис. Точный возраст наступления этого кризиса определить невозможно, но узнаете вы его безошибочно. Все «друзья» возвращаются вновь, но усиливаются в разы протестное поведение, стремление все решать самому, крики «я хочу», «я сам». Плюс ко всему, вполне вероятно падение успеваемости, «выдающийся» внешний вид и самые странные желания.

### Что же это такое?

Это — мощнейший гормональный взрыв и множество вопросов, которые подросток задает сам себе. «Кто? Где? Зачем я?» — примерно так можно охарактеризовать эмоции на те процессы, которые с ним происходят. Некоторые подростки говорят, что в них как будто живут два разных человека, эдакие ангел и бесенок, одному из которых очень хочется быть хорошим, послушным и вообще — обратное в беззаботное детство. Второй же яростно критикует «ангелочка» и подталкивает порой на невероятные вещи.

### Что делать?

**Во-первых**, запастись терпением и пониманием. Папам срочно вспомнить себя лет в 14, а мамам представить себе ПМС длиной в пару лет.

**Во-вторых**, валерьянка не помешает.

**В-третьих**, уважайте личное пространство! Вас беспокоит бардак в «детской»? Не беспокойтесь, просто не заходите туда без особой необходимости. Поставьте перед дочкой задачу: не переносить личный свинарник в места общего пользования. Все! Остальное — его дело.

**В-четвертых**, не отзывайтесь нелестно или пренебрежительно о людях, которые важны для подростка на данный момент. Можно



(и нужно) отвлеченно обсуждать определенные поступки, но вот конкретного Васю Пупкина — ни в коем случае!

**В-пятых**, предоставьте подростку возможность самому делать выводы и делиться ими с вами. Даже если вам эти выводы кажутся ошибочными.

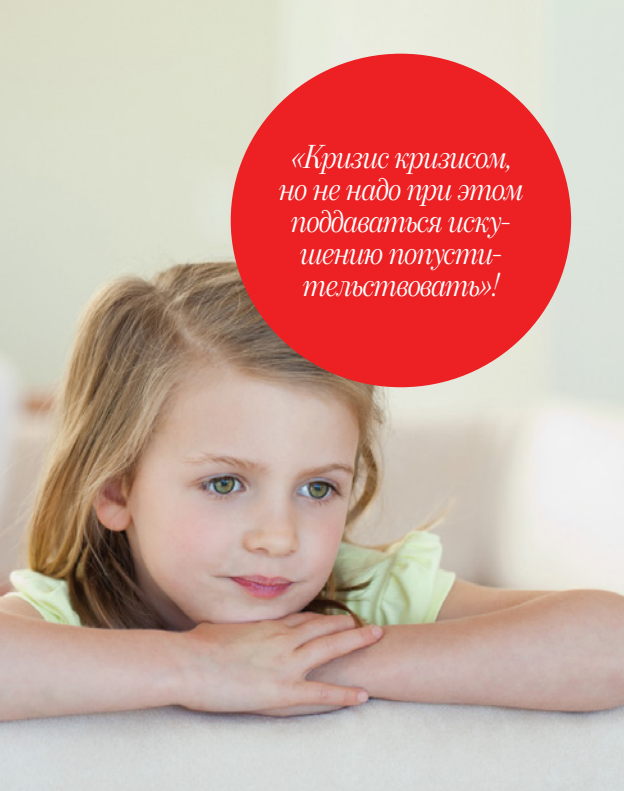
**В-шестых**, «если не можете предотвратить безобразие — возглавьте его!» Отведите в хороший салон, чтобы сделать пирсинг, предложите временную татуировку, договоритесь с вашим парикмахером об окрашивании волос (ну не зубы же, отрастут!) а главное, сделайте так, чтобы друзьям вашего ребенка было хорошо у вас дома.

**В-седьмых**, «Я тебя все равно люблю».

И, наконец, это тоже пройдет, честное слово.

Последнее, о чем хочется сказать. Кризис кризисом, но не надо





*«Кризис кризисом, но не надо при этом поддаваться искушению попустительствовать!»*

при этом поддаваться искушению попустительствовать. Понятно, что детям тяжело в любой переходный для них период, но «война войной, а обед по расписанию»: есть вещи, которые недопустимы ни при каком раскладе. Разумный отец всегда остановит ребенка, нахамившего матери. Самые понимающие родители не позволят употреблять наркотики и не будут потворствовать унижению слабого. Такого рода рамки каждая семья устанавливает сама, но есть вещи, которые мы принимаем безусловно. Поверьте, ребенку они нужны как воздух, особенно когда его «штормит» в разные стороны. Поэтому в критических ситуациях не бойтесь взять на себя ответственность и показать, кто «вожак». Спустя всего несколько лет ребенок будет бесконечно благодарен вам за это.

Кроме того, вы взрослее и мудрее, не забывайте об этом (и именно поэтому не транслируйте ребенку эту

истину каждый час). Ваша задача — ненавязчиво направить и в итоге — отпустить. Будьте к этому готовы. Шаг за шагом, кризис за кризисом делегируйте новые полномочия и давайте новые права.

### **Доверяйте и оправдывайте доверие.**

Будьте готовы в любую минуту подставить свое плечо.

Всегда держите окно в детской открытым.

И любите их, протестующих, непослушных, не таких, которые «рисуют картинки, танцуют и поют» и которые снились вам в идеальных снах, но бесконечно родных, своих любимых детей.




**ДЕТСКИЕ САДЫ ЭРУДИТ**  
для детей от 1 года до 7 лет

**Мы работаем с 8 утра до 20:00**

**(812) 448-47-77**  
[www.eruditclub.ru](http://www.eruditclub.ru)



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

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

# КАЖДЫЙ ЭРУДИТ



ОЛОВЯННЫХ  
СОЛДАТИКОВ БОЛЕЕ  
200 ЛЕТ НАЗАД  
ПРИДУМАЛ ПРУССКИЙ  
КОРОЛЬ ФРИДРИХ ДЛЯ  
БОЛЕЕ НАГЛЯДНОЙ  
РАЗРАБОТКИ ТАКТИКИ  
БОЯ.



ЮМОРИСТИЧЕСКИЙ  
ПИСАТЕЛЬ О. ГЕНРИ  
ВЫИГРАЛ КОНКУРС  
НА САМЫЙ КОРОТКИЙ  
РАССКАЗ В ДВА  
ПРЕДЛОЖЕНИЯ. «ШОФЕР  
ЗАКУРИЛ И НАГНУЛСЯ  
НАД БЕНЗОБАКОМ  
ПОСМОТРЕТЬ, МНОГО  
ЛИ ОСТАЛОСЬ БЕНЗИНА.  
ПОКОЙНИКУ БЫЛО  
ДВАДЦАТЬ ТРИ ГОДА».



ФРАНЦУЗСКИЙ ИМПЕРАТОР  
НАПОЛЕОН БОНАПАРТ  
ЧИТАЛ СО СКОРОСТЬЮ  
2 ТЫСЯЧИ СЛОВ В МИНУТУ.



# ДОЛЖЕН ЗНАТЬ



**ДЕТИ В ВОЗРАСТЕ  
ОТ 3-Х ДО 4-Х ЛЕТ  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
ПРОИЗНОСЯТ 12 ТЫСЯЧ  
СЛОВ, А ЗАДАЮТ  
ПОЧТИ ТЫСЯЧУ  
ВОПРОСОВ.**



**ГЛАЗ У СТРАУСА  
БОЛЬШЕ, ЧЕМ  
ЕГО МОЗГ.**



**МИШКИ ТЕДДИ  
ПОЯВИЛИСЬ БЛАГОДАРЯ  
ПРЕЗИДЕНТУ ТЕОДОРУ  
РУЗВЕЛЬТУ. ОН  
БЫЛ НА ОХОТЕ  
И ОТКАЗАЛСЯ СТРЕЛЯТЬ  
В МЕДВЕЖОНКА.  
ПОСЛЕ ЭТОГО  
В ОДНОМ МАГАЗИНЧИКЕ  
ПОЯВИЛСЯ ПЛЮШЕВЫЙ  
МЕДВЕЖОНОК, СШИТЫЙ  
ЖЕНОЙ ЕГО ВЛАДЕЛЬЦА  
С НАДПИСЬЮ «МЕДВЕДЬ  
ТЕОДОРА».**



Коллекция **David Charles**  
Spring/Summer 2014



1. **На девочках:** платье David Charles, **38 000 р.**
2. **На девочке:** платье David Charles, **29 350 р.**,  
обруч David Charles, **3 870 р.**
3. **На девочке:** платье David Charles, **38 000 р.**,  
обруч David Charles, **4 640 р.**, браслет David Charles,  
**5 600 р.**, сумка David Charles, **9 460 р.**

# Модные детки

1. **На мальчике:**  
футболка Toys Frankie  
Morello, **9 430 р.**,  
джинсы Philipp Plein,  
**20 460 р.**,  
кеды Philipp Plein,  
**13 080 р.**

2. **На мальчике:**  
футболка Toys Frankie  
Morello, **7 190 р.**,  
жакет Toys Frankie  
Morello, **12 350 р.**,  
спортивные брюки  
Toys Frankie Morello,  
**10 100 р.**,  
кеды Philipp Plein,  
**17 930 р.**

3. **На мальчике:**  
футболка Philipp Plein  
**8 890 р.**, шорты Philipp  
Plein **20 660 р.**, кеды  
Philipp Plein **17 930 р.**





1. На девочке: платье David Charles, 27 420 р., сумка David Charles, 10 240 р., обруч David Charles, 2 320 р.



Коллекции  
**Philipp Plein** и  
**Toys Frankie Morello**  
Spring/Summer 2014

1. На мальчике:  
футболка  
Philipp Plein,  
11 370 р.,  
джинсы Philipp  
Plein, 20 460 р.,  
кеды Philipp  
Plein, 13 080 р.

**KIDS PALACE**  
ДВОРЕЦЬ ДЕТЯМ

*KidSpace*

KIDS PALACE Московский пр., 151 702-58-59  
KidSpace Большой пр. ПС., 25 655-09-65  
Салон красоты Московский пр., 151 702-58-59

# 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
- "Лего"-конструирование
- 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 Vubchen



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

[www.eruditclub.ru](http://www.eruditclub.ru) ● (812) 448-4777;  
[www.rodnikclub.ru](http://www.rodnikclub.ru) ● (812) 448-6888;  
[www.rodnikmed.ru](http://www.rodnikmed.ru) ● (812) 336-6306

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

Приморский пр., 137, к. 2 ● ● ● ●  
Стачек пр. 170 ● ● ● ●  
Непокоренных пр. 10 ● ● ● ●

### Всеволожск

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



# Потрясающее лето с «Эрудитом» в Болгарии

Отдых с детьми на море – яркий праздник, которого мы ждем целый год, о котором мечтаем всю дождливую осень и морозную зиму и начинаем предвкушать с началом весны. Яркое солнце, ласковый песочек, легкий бриз и, конечно же, море, теплое, синее, бескрайнее и бездонное. О чем еще можно мечтать?





## Концепция «Эрудит» – оздоровление, развитие, отдых

Летом 2014 года клуб «Эрудит», не изменяя своей великолепной традиции, приглашает вас и ваших детей в привлекательный, большой комплекс Grand Resort на солнечном побережье Болгарии. Наш профессиональный выбор выпал на эту страну не случайно! Согласно научным исследованиям, оздоравливающий болгарский климат наиболее благотворно влияет на детский иммунитет. Педиатры всего мира советуют начинать путешествия с новорожденным именно с этой страны! Легкий зарубежный филиал «Эрудита» базируется в одном из лучших апартотелей Болгарии, расположение и инфраструктура которого соответствуют самым высоким стандартам. Но это только начало... Так как помимо беспрецедентного комфорта и оздоровления из года в год «Эрудит»

заботится и о развитии как своих маленьких гостей, так и их родителей. Наши высококвалифицированные специалисты тщательно прорабатывают развивающие программы для детей всех возрастов, включая самых маленьких детей, с которыми работают по системе «Мама и малыш». Заняты и счастливы будут все!

## Расположение «Эрудит» – непревзойденный комфорт...

Наши комплексы Panorama Fort Beach и Marina View Fort Beach находятся между курортами Елените и Святой Влас в живописной бухте, знаменитой своим пляжем «Робинзон». Издревле эта область славилась своим волшебным оздоравливающим климатом, излечивающим астму и аллергию. Рядом с территорией комплекса есть две полосы: первая — морская, а за второй начинается заповедник и сосновый лес. «Эрудит» ждет здесь своих маленьких любимых друзей и их родителей, чтобы зарядить бодростью и здоровьем на весь год.

*Уникальные авторские программы для детей от 0 до 11 лет“.*





*Множество творческих и игровых студий готово развивать таланты ваших детей. Есть даже «Монтессори среда» — модное направление среди родителей, программа итальянки Марии Монтессори.*

Дорога от аэропорта города Бургас до нашего комплекса Grand Resort занимает не более 30 минут. И это важно, потому что вы едете не одни, а с детьми, которые не всегда любят длинные расстояния и могут закапризничать.

«Эрудит» в Болгарии – это 11 непревзойденных по своей красоте гектар зеленой территории: первая береговая линия, 16 бассейнов, 10 детских площадок, рестораны, парковые зоны, магазины, супермаркет, хамам, СПА и, конечно, развивающие занятия. Отличное автобусное сообщение позволит вам добраться до центра всего за несколько минут.

## Проживание «Эрудит» – высочайшие стандарты

В соответствии с вашими пожеланиями мы подберем для вас наиболее оптимальный вариант. Апартаменты, от студий до четырехкомнатных шале, оснащены всем необходимым: полностью оборудованной кухней, электроприборами и посудой, необходимыми для приготовления пищи, утюгом, цифровым телевидением с русскоязычными каналами, кондиционером, постельным бельем и полотенцами. «Эрудит» организует кровать для вашего малыша и стиральную машину абсолютно бесплатно.

На территории комплекса есть все для жизни с ребенком, вплоть до фермерских магазинов. Родителям удобно, что все продукты питания, даже для самых маленьких, от смесей

до пюре можно приобрести на территории. А если вдруг ваш малыш заболел, то здесь круглосуточно принимает врач-педиатр, присутствует полноценная аптека.

### Уникальные авторские программы «Эрудит» – индивидуальный подход

Из года в год мы отправляемся на встречу солнцу только увеличивающимся составом. Тот, кто попал к нам однажды, уже не может забыть эти восхитительные, наполненные морем, солнцем, радостью знаниями и новыми друзьями дни! Для всех наших друзей летние встречи в Болгарии стали доброй и неизменной традицией.

Каждый день с 9:00 «Эрудит» ждет своих маленьких друзей на развивающие занятия. Расписание составлено с учетом возрастных особенностей детей, режима сна и климата. Специфика отдыха с «Эрудитом» состо-

ит в том, что родители отдыхают вместе с ребенком в рамках программы «Мама и малыш», и за своего малыша они могут не переживать, скучать ему не придется! Уставших родителей у нас не встретишь, у всех расслабленное состояние. Дети много занимаются, и родители могут полноценно отдохнуть. А малышам легче воспринимать и запоминать материалы в летний период, когда вокруг солнце, вода, воздух. И главное, здесь нет парт, как в школе. Именно поэтому у детей происходит значительный толчок в развитии, и нет ощущения принудительности. Одним словом, Grand Resort – полноценный детский развивающийся комплекс, такого аналога на территории Болгарии нет.

- Физическое развитие (танцевальная студия, акваэробика, коммуникативные игры).
- Праздники (дискотеки, кукольные спектакли для малышей и дни рождения).
- Для совсем маленьких предлагается программа «Мама и малыш», которая включает в себя развивающие занятия в утреннее и вечернее время, а также игры на пляже.
- Субботние спектакли для малышей. Тематические недели.
- Акваэробика для мам. Воскресные экскурсии.

А если вы решите провести романтический вечер или просто познакомиться с окрестностями, мы предоставим вам услуги няни.

Итак, мы многое вам рассказали, но, как говорится, лучше один раз увидеть, погрузиться в дружественную познавательную среду «Эрудит», найти новых друзей, подарить своему ребенку настоящее лето и навсегда вдохновиться нашей невероятной атмосферой!

Звоните, и мы с радостью составим для вашей семьи индивидуальную насыщенную программу. Спешите! Бронирование на лето 2014 года только началось, а мест осталось уже немного. До 15 мая – скидка на пакет 10 %.

Телефон  
(812) 940-50-67,  
[www.eruditclub.ru](http://www.eruditclub.ru)

*И главное – здесь нет парт, как в школе. Именно поэтому у них происходит значительный толчок в развитии, и нет ощущения принудения”.*





**Охраняемая территория и оборудованные детские площадки.**



**Коттеджи, где расположены летние дачи, очень просторны и уютны, с кухней, туалетом, ванной и светлыми спальнями.**



**Экскурсии, прогулки, мини-походы.**



Вопрос, как организовать летнее время ребенка, волнует многих работающих родителей. Не всегда у нас есть возможность провести лето с малышом на собственной даче или отправить к бабушке. А оставить ребенка на лето в городе – не лучшая перспектива... «Эрудит» профессионально позаботился о решении этой проблемы!

**Ч**АСТНЫЕ ЛЕТНИЕ САДЫ в одних из лучших и ближайших пригородах ПЕТЕРБУРГА ПОМОГУТ РАБОТАЮЩИМ РОДИТЕЛЯМ РЕШИТЬ ВОПРОС ОРГАНИЗАЦИИ летнего пребывания ребенка. Всеволожск, Петергоф и Павловск расположены всего в 10 минутах езды от города и славятся своими обширными заповедными зонами и прекрасным микроклиматом. Сами сады расположены в уютных

# Летняя дача «Эрудит» в особняках Всеволожска, Петергофа и Павловска

и красивых коттеджах с бассейнами, в очень тихой, спокойной и зеленой зоне.

Мы приглашаем детей на отдых и оздоровление от 1,5 до 7 лет. В течение недели ребенок находится под присмотром опытных педагогов и медицинского работника, получает разнообразное полноценное питание, участвует в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Для ребенка, посещавшего ранее детский сад или школу, не стоит недооценивать пользу режима, активного движения, свежего воздуха и сбалансированного питания в летний период. А вот для тех, кто раньше не ходил в детский сад, этот период может стать мягким вхождением в режимные моменты.

Бесспорным преимуществом системы летних садов «Эрудит» является возможность выбора индивидуального графика пребывания вашего ребенка: от нескольких дней в неделю до круглосуточного нахождения под присмотром ласковых воспитателей, опытных педагогов и педиатров. Любая программа пребывания включает анимационное и театральное сопровождение, а домашний уют и многообразие игровых зон однозначно не оставят равнодушными ни вас, ни вашего малыша.

## 10 фактов о лучшем летнем садике Петербурга!

- Живописная местность, чистый воздух, уютная домашняя атмосфера.
- Охраняемая и оборудованная детскими площадками территория.
- Просторные светлые игровые и уютные спальные комнаты.

- Квалифицированный персонал: воспитатели, педагоги, медицинские работники.
- Домашнее 6-ти разовое сбалансированное питание.
- Оздоровительные и развлекательные мероприятия.
- Натяжной и надувной бассейны на прогулочной площадке.
- Экскурсии, прогулки и мини-походы.
- Возможность выбора графика пребывания: полный день, круглосуточное пребывание, дача выходного дня.
- 10 лет профессиональной деятельности.

Ребенок, заряженный солнцем, свежим воздухом, здоровьем, новыми впечатлениями и умениями, будет на 100 % готов к следующему учебному году!

Летняя дача работает с 1 июня до 30 августа. Просмотр садика и бронирование сезона 2014 года уже начались! Приезжайте к нам на собеседование, и все ваши тревоги в этот же день останутся позади. Лучшее средство избавления от беспокойства – это принятие решения, а «Эрудит» знает, какое решение вы примите после встречи с нами...

С «Эрудитом» любое лето станет солнечным! Подробная информация по тел: 940-50-67. [eruditclub.ru/letnyaya\\_dacha](http://eruditclub.ru/letnyaya_dacha)

*Бесспорным преимуществом системы летних садов «Эрудит» является возможность выбора индивидуального графика пребывания ребенка.*

Мария Деревлева,  
28 лет, юрист  
София, 3 года и  
Раиса, 1 год.

На Марии:  
кардиган «Lindex»;  
На Софии и Раисе:  
все «Jacadi»

### Вам мама пела колыбельные песни? Поете ли Вы их своим дочкам?

У мамы нас трое дочерей (улыбается), и, конечно, она пела нам колыбельные. Я своим малышам тоже напеваю колыбельные песенки и молитвы. Их любимые - это "Колыбельная Медведицы", а молитвы Богородичные - например, "Богородице Дево радуйся". Часто импровизирую колыбельные, получаются песенки про моих дочек с уменьшительно-ласкательными вымышленными словами и героями.

# NIGHT TIME

ВЕЧЕРНЕЕ И НОЧНОЕ ВРЕМЯ – САМОЕ ЛЮБИМОЕ ДЛЯ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ. ВРЕМЯ, КОГДА ВСЯ СЕМЬЯ ВМЕСТЕ, И УЖЕ ПОЗАБЫТЫ ТРЕВОГИ ДНЯ, И ХОЧЕТСЯ НАСЛАДИТЬСЯ СЕМЕЙНЫМ СПОКОЙСТИЕМ И ЛЮБОВЬЮ. ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ ВЕЧЕРОМ? ЧИТАЕТЕ? СМОТРИТЕ ТЕЛЕВИЗОР? А МОЖЕТ БЫТЬ У ВАС СВОИ СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ? УЧАСТНИКИ ФОТОПРОЕКТА РАССКАЖУТ ВАМ О СВОИХ ВЕЧЕРАХ И ДАДУТ СОВЕТЫ, КАК УЛОЖИТЬ МАЛЫЩА И ПРОСНУТЬСЯ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ.

## ФОТОГРАФ

· ВЛАДИСЛАВА ЕЛИСЕЕВА

## СТИЛИСТ

МАРИНА БАНЦЕР

## ВИЗАЖ И ПРИЧЕСКИ

АКАДЕМИЯ СТИЛЯ BACK STAGE

ИРИНА МИХАЙЛОВСКАЯ

АЛЕКСАНДРА ЖУКОВСКАЯ

ОЛЬГА ХОМЕНЧУК

## ПАРТНЕРЫ ФОТОПРОЕКТА

«ФРУТОНЯНЯ», «ПОЛЯНДРИЯ», «ТЕДДИМАРКЕТ»,

«МАМ», «GOON», «MEDELLA», «DIA-MAMA»

## ОДЕЖДА

«JACADI», «БУДУ МАМОЙ», «LINDEX»,

«FLIGELSTORE», «STUDIOSATINN», «MAKE YA SHOW»

**А ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ ПЕРЕД СНОМ?**

На Евгении:  
сарафан «**Буду мамой**».  
На Антоне:  
футболка «**FligelStore**».

**Казимирский Антон**, 25 лет,  
директор ООО «Винмак»  
**Казимирская Евгения**, 23 года,  
секретарь судебных заседаний по  
уголовным делам

**Есть ли в Вашей семье какие-то традиции перед сном? Или «волшебные», «особые» слова, которые Вы говорите друг другу перед сном?** Особых традиций в нашей молодой семье пока нет (смеется). Сейчас все внимание уделяется моей беременности и встрече с нашим малышом. Поэтому пока к вечерним традициям я хочу отнести общение с будущим сыном. Мы разговариваем с ним, гладим животик, ждем его появления на свет.



На Ольге:  
все «Lindex».  
На Андрее:  
рубашка «FligelStore».

Тельпух Ольга, 28 лет, салон  
красоты «Версаль»,  
Тельпух Андрей, 28 лет.

Вы сова или жаворонок? Легко ли Вам проснуться? Можете ли дать совет, как начать утро в хорошем настроении? Я жаворонок, мне очень легко просыпаться. Я свое утро начинаю с хорошего завтрака, зарядки ну и, конечно, поцелуя любимого. Чего и Вам желаю!

**Чеботарева Виктория**, 33 года,  
Перинатальный психолог, Ведущая  
занятий в клубе для беременных  
«Родник». **Демид**, 11 лет, **Ариадна**, 6 лет,  
**Герман**, 5 месяцев

На Виктории:  
блузка «**StudioSatinn**»,  
брюки «**Lindex**».  
На Демиде:  
все «**Lindex**».  
На Ариадне:  
все «**Jacadi**».  
На Германе:  
собственность Германа.

**Ваше любимое времяпрепровождение перед сном с семьей?** Перед сном мы всегда собираемся все вместе и обсуждаем день и планы на завтра. Читаем, смотрим кино. Папа со старшими детьми любит играть в шахматы или любую другую настольную игру.



**Ермоленко Анна**, 29 лет,  
менеджер по туризму.  
**Федотов Дмитрий**, 32 года,  
главный механик

На Анне: платье «**Буду мамой**».  
На Дмитрие: футболка и брюки  
«**FligelStore**».

**Сон Ваш должен быть крепким и спокойным - это залог здоровья будущей мамы и малыша. Что Вы предпринимаете для "спокойной ночи"?** Мне для спокойной ночи необходимы следующие составляющие: отсутствие стрессов, удобная мягкая подушка и любимый муж рядом.

Чобан Екатерина, 28 лет, инструктор по грудничковому плаванию в клубе «Родник»,  
Чобан Вадим, 4 года

На Екатерине:  
платье «StudioSatinn».  
На Вадиме:  
все «Jacadi».

**Есть такое выражение - «Сонное царство». Как это царство реализовано в Вашей семье?**  
В нашей семье «сонного царства» почти не бывает (смеется). Даже если в выходные мы с мужем хотим побольше поваляться в кровати, сынуля все равно, как настоящий будильник, просыпается ровно в 7 утра. Но безграничная любовь к Вадимке вселяет в нашу семью море позитива и энергии даже в столь ранний час.



Новицкая Екатерина,  
32 года, домохозяйка,  
Новицкий Федя,  
1,5 года

На Екатерине:  
все «**Буду мамой**».  
На Феде:  
все «**Jacadi**».

**Мальчишки - народ шустрый. Чтобы их уложить, нужно много фантазии. Хорошая книжка с продолжением на ночь, как правило, заманивает в постель. Вам это помогает?** Федя еще очень маленький для книжек, его там пока интересуют только яркие картинки. Поэтому на ночь я пою малышу колыбельные песенки или включаю ночник-проектор с умиротворяющей классической музыкой.

На Алане:  
собственность Аланы.



Закриева Алана, 7 лет

**Вы секретничаете с мамой перед сном?**  
Да, мы любим секретки, я рассказываю маме, как прошел день в садике, а потом она читает мне книжки. Моя любимая – «Трое из Простоквашино».

торговая галерея

# Буду мамой

всё для будущих мам

АДРЕСА

24 МАГАЗИНОВ

 050



Интернет-магазин  
**будумамой.ru**

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





*«Все то, что связано с характером, правилами, жизненными позициями — все это закладывается мамой и папой!»*



# Не ради славы

Pop/r'n'b группа «Ради Славы» очень популярна в Санкт-Петербурге: ребята пишут песни, снимают клипы и дают концерты. Ник, автор песен и солист группы, помимо музыки, наслаждается работой в собственной фотостудии. Но это все это делает ради дочери Николь.

ИНТЕРВЬЕР:  
**МАКСИМ ЛУНИН**

**Г**ОД НАЗАД НА СВОЕЙ СТРАНИЧКЕ «Вконтакте» НИКОЛАЙ НАПИСАЛ О ТОМ, ЧТО С РОЖДЕНИЕМ ДОЧЕРИ ОБРЕЛ ГЛАВНЫЙ СТИМУЛЖИТЬ. ЧЕМ СЕЙЧАС ЖИВУТ СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ ИРИНА И НИКОЛАЙ — В НАШЕМ ИНТЕРВЬЮ.

## Ирина

**Ира, есть ли у Вас какой-то секрет общения с детьми? Какие у вас отношения с дочкой?**

Мы очень близки. Никто другой так не понимает ее, как я. Мы — подружки. Но как я этого добилась, сама не понимаю. Наверное, мы так сладились, потому что очень похожи. А, может быть, это потому, что мы одинакового знака и родились в один год. Она меня слушается. Даже повода не дает поругать. Как только я прихожу, она слушает все, что я говорю. А вот бабушку, которая много строже, может не слушать. В общем, я не знаю, почему так. Я стараюсь относиться к ней с пониманием,

стараюсь помочь ей разобраться в чем-то, дать совет. Самое главное — несмотря на то, что ей всего три годика, я разговариваю с ней как со взрослой.

**Чем любит заниматься Николь?**

Сейчас мы занимаемся английским. Вроде, ей нравится. А вообще, она и танцами, и музыкой занималась. Любит фотографировать и фотографироваться. Буквально сегодня у нас было занятие по фотографии. Она делала снимки, и мы вместе их разбирали.

**У Вас с мужем есть фотостудия «Мимика». Расскажите о ней. Что там происходит?**

Я, в основном, занимаюсь декорациями и ретуширую. А фотограф у нас — муж, он очень любит это и, судя по количеству желающих сфотографироваться у него, делает успехи.



Чаще всего приходят семьи с детишками, беременные женщины. Николь постоянно просит, чтобы мы ее брали с собой — ей очень нравятся фотосессии с цыплятами или с кроликами.

**А у Вас много друзей? Как отмечаете детские праздники? Дни рождения?**

Главное, что они есть. Со временем понимаешь, что не так важно количество, сколько качество. Праздники... Детский праздник у нас один — День рождения дочери. Мы каждый раз стараемся сделать его незабываемым. Как-то у нас был праздник с декорированным шатром, например. Еще был день рождения с Рапунцель в уютном кафе. На этот раз мы планируем съездить в парижский Диснейлэнд. Мне кажется, это очень подходящее место для проведения Дня рождения. Что касается будней, то подарки, сладости и внезапные совместные поездки по делам или в кафе, также воспринимаются ребенком как маленькие праздники.

**Почему Вы решили открыть детскую студию? Что вас побудило принять такое неожиданное решение?**

У нас появился ребенок, и это обязывает. Теперь нам требуется стабильность



*Могу с уверенностью сказать, что мы очень постараемся понять, к чему тянет дочь, пока она взрослеет. А так, самое главное — чтобы она была счастлива...“*



Нежно касаются кожи  
и сидят как обычное бельё.

**Сделано  
в Японии**

ПОДХОДИТ  
ДЛЯ  
ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ  
КОЖИ

**Воздушная поверхность**

СОДЕРЖИТ  
ВИТАМИН E

**3D рельеф**

Сокращает площадь  
подгузника, которая  
касается кожи малыша,  
исключая опрелости.



**Воздушный слой**

Нежное касание благодаря  
воздуху, который  
удерживается между  
слоями.

**Жидкий стул  
впитывается в  
углубления.**

**"Дышащий"  
внешний слой**



Микропоры внешнего слоя пропускают воздух к коже малыша  
и обеспечивают прохождение водяных паров наружу.

Запах после  
использования  
не такой резкий

**Функция  
нейтрализации запаха**

**Фиксирующие ленты  
многократного использования**

Фиксирующие ленты можно приклеивать  
и отклеивать много раз, подгоняя размер  
подгузника под фигуру малыша.

**Индикатор наполнения**

При намокании, линии становятся  
голубыми, сообщая родителям,  
что подгузник пора менять.

СХЕМА



• В помещениях с повышенной влажностью цвет индикатора  
может измениться в цвет до использования подгузника, но даже  
после этого подгузник можно использовать по назначению.

• Если после намачивания подгузника проходит долгое время,  
впитывающий материал может также изменить свой цвет на голубой.



товар сертифицирован

[www.goonrussia.ru](http://www.goonrussia.ru)

Спрашивайте в магазинах и аптеках вашего города!



*С момента появления дочери изменилось многое... Мысли стали другими. Наверное, отцовство — это тот самый рубеж...*

и четкие планы, что никак не вяжется с его музыкально-творческой деятельностью. Идея открыть студию была внезапной даже для нас самих. У Коли диплом фотографа десятилетней давности. У меня — стойкое желание передвигать мебель. Так и открылись: он фотографировал, я придумывала новые декорации. Наша маленькая студия потихоньку обретала своих клиентов.

### **Пожелайте что-нибудь нашим читателям. Как нужно готовиться к семейной съемке? Что именно нужно учитывать?**

На семейную съемку нужно приходить как на праздник — обязательно с хорошим настроением. Нужно выкроить время, а после съемки запланировать поход в кафешку, тогда ребенку будет намного интереснее принимать участие в съемке.

### **Николай:**

#### **Расскажите о своей творческой деятельности.**

Сейчас настал момент, когда Ира может руководить нашей студией почти без моего участия. Это позволяет мне чаще заниматься своим самым любимым делом — музыкой. Летом планирую поработать над новым альбомом, для половины которого уже написаны тексты. Еще хочу попробовать записать несколько старых песен на новый лад. Возможно, это будут акустические версии — очень уж мне нравилось в последнее время исполнять их на концертах под пианино с гитарой. Ну, и, конечно, мы вернемся в эфир с нашей передачей «Play love», в которой мы писали песни на истории обыкновенных людей.

#### **Появление малышки в семье как-то изменило Вашу жизнь? Вашу творческую деятельность?**

С момента ее появления изменилось многое... Мысли стали другими. Наверное, отцовство — это тот самый рубеж. «Живу сегодня» превращается в «хочу посмотреть, как моя дочь выйдет замуж». Времени на музыку почти не было, но я знал, к чему я иду. Приходилось выбирать: семья или творчество. Творчество или деньги. Последнее всегда рубило на корню любую идею, рушило все творческие союзы и, в свое время, убило во мне



что-то настоящее. То, благодаря чему мои песни когда-то стали популярными.

**Хотели бы вы, чтобы дочка пошла по стопам отца и стала певицей? Или у вас есть какие-то свои планы на ее будущее?**

Я определенно хочу, чтобы моя дочь умела петь. Но я бы хотел, чтобы она пела на английском. Потому что наша музыкальная культура никуда не движется.

Что касается вопроса, быть звездой или не быть, — все определит судьба.

*Я определенно хочу, чтобы моя дочь умела петь. Но я бы хотел, чтобы она пела на английском. Потому что наша музыкальная культура никуда не движется“.*

Родители тут не при чем. Могу с уверенностью сказать, что мы очень постараемся понять, к чему ее тянет, пока она взрослеет. А так, самое главное — чтобы она была счастлива.



# 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](http://www.tufelka.spb.ru)  
(812) 610-06-70



Магазины JACADI

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

ТК Стокман-Невский центр  
[www.jacadi.fr](http://www.jacadi.fr)  
[www.jacadi.com](http://www.jacadi.com)  
[vk.com/jacadi](http://vk.com/jacadi)



• Комендантский пр. 17, корп. 1  
• Славы пр. 30  
[www.sweetmama.ru](http://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](http://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](http://www.w-stat.ru)



Ул. Савушкина, 126А, (812) 777-11-01,  
[www.atlantic-city.ru](http://www.atlantic-city.ru)



Невский пр., 141,  
8 (812) 640-66-12,  
[www.bonpoint.com](http://www.bonpoint.com)



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



Интернет магазин товаров для детей MINNIE MOUSE;  
[vk.com/club.minnie.mouse](http://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](http://www.mirdm.ru)  
(812) 677-04-95



Интернет магазин детских товаров.  
[www.votonia.ru](http://www.votonia.ru)  
8-800-333-44-22

## ОБРАЗОВАНИЕ



Модельное Агентство Susanna Models Professional.  
Казанская ул. 25  
(812) 941-72-34  
[www.susannamodels.com](http://www.susannamodels.com)



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



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



Школа Телевидения  
Ул. Чапаева 6, оф. 202,  
[www.kadrtv.ru](http://www.kadrtv.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](http://www.mamadetki.ru)



Клиника МЕДИКА  
Центр медицины плода.  
• Ул. Лени Голубова, 29  
• Командантский пр., 10  
• Ул. Сикейроса 10  
• 14-я линия В. О., 7  
• Тореза пр., 72  
• Ул. Пулковская 8, корп. 1  
[www.spbplod.ru](http://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](http://www.ona-clinic.ru)



Детская клиника «Бейби».  
Гороховая ул., 33,  
(812) 310-11-88, 407-50-00.  
[www.babyclinic.ru](http://www.babyclinic.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. Пушкарская, 20  
• Ул. Шербакова, 11  
• Пр. Кима, 28  
• Ул. Погр. Горькавого, 15  
[www.mc21.ru](http://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](http://www.veronica.ru)  
(812) 777-77-09



Банк стволовых клеток  
пушповинной крови Транс-Технологии.  
Железнодорожный пр., 40,  
(812) 929-49-02, 677-21-63  
— звонок по России бесплатный.  
[info@trans-tru](mailto:info@trans-tru),  
[www.trans-tru](http://www.trans-tru)



Международная клиника «МЕДЕМ».  
Ул. Марата, 6,  
(812) 336-3333,  
[www.medem.ru](http://www.medem.ru)

## УСЛУГИ



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



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



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

## ОТДЫХ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ



Серия ресторанов «Марчелли's».  
• Ул. Восстания 15  
• Ленинский пр. 120  
• Космонавтов пр. 39  
• Невский пр. 43  
• Командантский 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](http://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](mailto:shurpa.ginza@gmail.com),  
[www.shurpa.info](http://www.shurpa.info)



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



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



Курорт "Терийоки",  
г. Зеленогорск,  
ул. Гаванная, 1, лит. А,  
(812) 611-03-00,  
[www.tet.ru](http://www.tet.ru)



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



HappyLyon – семейный развлекательный парк  
аттракционов,  
Лиговский пр., 30 А,  
ТРЦ «Галерея» 5 этаж,  
8 800-100-00-20,  
[www.spb.happylion.com](http://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 «Канитолдй»  
М. «Парк Победы»,  
ТРЦ «Радуга»  
М. «Ладжская»,  
ТРК «Июнь»  
Узнай адрес ближайшей кофейни  
8-800-100-33-60,  
[shoko.ru/sanktpeterburg/](http://shoko.ru/sanktpeterburg/)  
[vk.com/shokospb](https://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](http://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](http://www.samanta.su)



Фотостудия LeonaStage,  
М. «Нарвская», Старо-Петергофский пр.,  
34, корп. 407, (территория завода «Красный  
Треугольник»),  
(812) 932-09-22,  
[leonaphotostage@gmail.com](mailto:leonaphotostage@gmail.com),  
[www.leonastage.ru](http://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.labyrinth-um.ru](http://www.labyrinth-um.ru)



• МЕГА Парнас  
• МЕГА Дыбенко  
[www.mamasandpapas.ru](http://www.mamasandpapas.ru)



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





# Формула здоровья®

для самых маленьких

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

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

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

**Ренессанс®**  
страхование

[www.renins.com](http://www.renins.com)  
+7 (812) 320 50 85  
+7 (812) 325 40 40



# ДЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



## Для малыша:

- Наблюдение доверенного педиатра
- Консультации узких специалистов
- Массаж с элементами гимнастики
- Мануальная терапия
- Рефлексотерапия
- Физиотерапия
- Занятия с логопедом
- Логопедический массаж
- Занятия с психологом и дефектологом
- Лабораторная диагностика

Все услуги предоставляются на дому и в детском центре!

## Для мамы и малыша:

- Патронаж новорожденных
- Грудничковое плавание
- Консультации по грудному вскармливанию
- Программа «Здоровый малыш»
- Обучение «родительскому массажу»
- Уход за ребенком в первый год жизни
- Юридические консультации



*Родник - с заботой о вас и  
ваших детях!*