

ЭДУКАТИВ

СПБ

КАРТА ЖЕЛАНИЙ

мечту - в жизнь!

ВЛАДЕНИЯ ДЕДА МОРОЗА

Великий Устюг
и Лапландия!

Ягудин и Тотьманина

о шоу-постановке «Мама»
и своей дочери Лизе

С наступающим Новым 2015 годом!





ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УМНЫХ ДЕТЕЙ

ЭРУДИТ

№ 30 ДЕКАБРЬ 2014

ИЗДАТЕЛЬ И ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР Татьяна Ладыженская 9405067@mail.ru	• PUBLISHER AND CHIEF DIRECTOR • Tatiyana Ladygenskaya • 9405067@mail.ru
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Валентина Паченцева 6426615@mail.ru	• EDITOR-IN-CHIEF • Valentina Pachenzeva • 6426615@mail.ru
ДИРЕКТОР ИЗДАНИЯ Мария Калашникова eruditclub@mail.ru	• DIRECTOR • Mariya Kalashnikova • eruditclub@mail.ru
ПРЕДСТАВИТЕЛЬ СВЕТСКОЙ РЕДАКЦИИ В МОСКВЕ Диана Пегас	• THE REPRESENTATIVE OF THE SECULAR EDITION • IN MOSCOW • Diana Pegas
РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ Алина Помозова	• MARKETING DIRECTOR • Alina Pomozova
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ Елена Быкова	• MARKETING MANAGER • Elena Bikova
КОРРЕКТОР Диана Янушкевич	• PROOF-READER • Diana Yanushkevich
ДИЗАЙН И ВЕРСТКА Людмила Молодан	• DESIGNER • Ludmila Molodan
ФОТОГРАФЫ Владислава Елисеева, Илья Шивринский, Екатерина Миронова, Татьяна Гуляева	•
ДИЗАЙНЕР Ян Савчиц	• DESIGNER • Yan Savchits

РЕДАКЦИЯ:

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

Отдел рекламы: (812) 642-00-37

www.eruditpress.ru



На обложке:
Алексей Ягудин,
Татьяна Тотьмянина
и их дочь Лиза.
Фотограф Инхо Ко.

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: 000 «Система» 197374, Санкт-Петербург, Мебельная ул., д. 1, корп. 2 Тираж: 30 000 экз. Отпечатано в типографии «Премиум Пресс» Перепечатка и любое воспроизведение материалов и иллюстраций журнала «Эрудит СПб» возможны только с письменного разрешения учредителя.

Детский медицинский центр

ДЛЯ МАЛЫША:

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



ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ:

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

ДЛЯ МАМЫ МАЛЫША:

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



www.rodnikmed.ru

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

С НАМИ РАБОТАЛИ 8

ВЫБОР РЕДАКЦИИ 9

НОВОСТИ 10-16

МОДА:

Яна Шустерман:
талантливый петербургский дизайнер 18

БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ:

Как правильно выбрать
первую коляску для малыша 26-27

Омега-3 для будущей мамы 28-29

Танец живота во время беременности 30-31

Подгузники - трусики 35

FITNESS МАМА:

Сильная мама 36-38

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ:

Hit List декабря 40-41

О чем говорят ваши гены? 42-43

Детский стоматолог о травмах зубов 44

Всем детям нужен логопед 46

ПОКОЛЕНИЕ SPORT:

Активная зима:
чем занять детвору на улице? 50-51

Физкультурно-оздоровительный комплекс
при политехническом колледже городского
хозяйства 52-53



**КОЛОНКА
РЕДАКТОРА**

6

**ЗВЕЗДНЫЕ
РОДИТЕЛИ:
ЯГУДИН
И ТОТЬМЯНИНА**

20-24



**КАК ПРАВИЛЬНО
ВЫБРАТЬ ДЕТСКУЮ
КРОВАТКУ?**

32-34





АХ ВЫ САНИ МОИ САНИ!

54-55

ЧУДЕСА СВОИМИ
РУКАМИ

82-84



ФОТОПРОЕКТ:
НОВОГОДНИЕ
ЧУДЕСА

98-104

ГАЛОПОМ ПО ЕВРОПАМ:

Владения Деда Мороза:
Великий Устюг и Лапландия! 56-60

БИБЛИОТЕКА:

Книжная полка ноября 62-63

СЕМЬЯ. УСПЕХ:

О фотографии как наследии:
Настя Околот 64-66

Елочка для малыша 68-69

Этикет подарков 70-72

Новый год: год древесной козы 73

Мечту — в жизнь!

Или как создать карту желаний 74-77

КЛУБ ЭРУДИТ:

Елки Эрудита 78-79

КУЛЬТУРНАЯ СТОЛИЦА:

Конструирование и Музей LEGO 86-87

#ЕДАЕДА:

Шеф-повар Gio Wellness cafe
Алексей Чухонин 88

Новогодний стол
для будущей мамы 90-91

СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 92-93

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

В канун грядущей рождественской мистерии мне выпала честь «водрузиться» в кресло редактора нашего замечательного журнала, с которым я близко знакома практически с момента его основания. Я хочу поблагодарить нашу великолепную команду за оказанное доверие! И пообещать вам, дорогие мои, что с каждым выпуском мы будем становиться только лучше и будем продолжать радовать вас интересными и концептуальными материалами и нашими форматными мероприятиями, информацию о которых вы всегда сможете найти на страницах любимого, надеюсь, журнала!

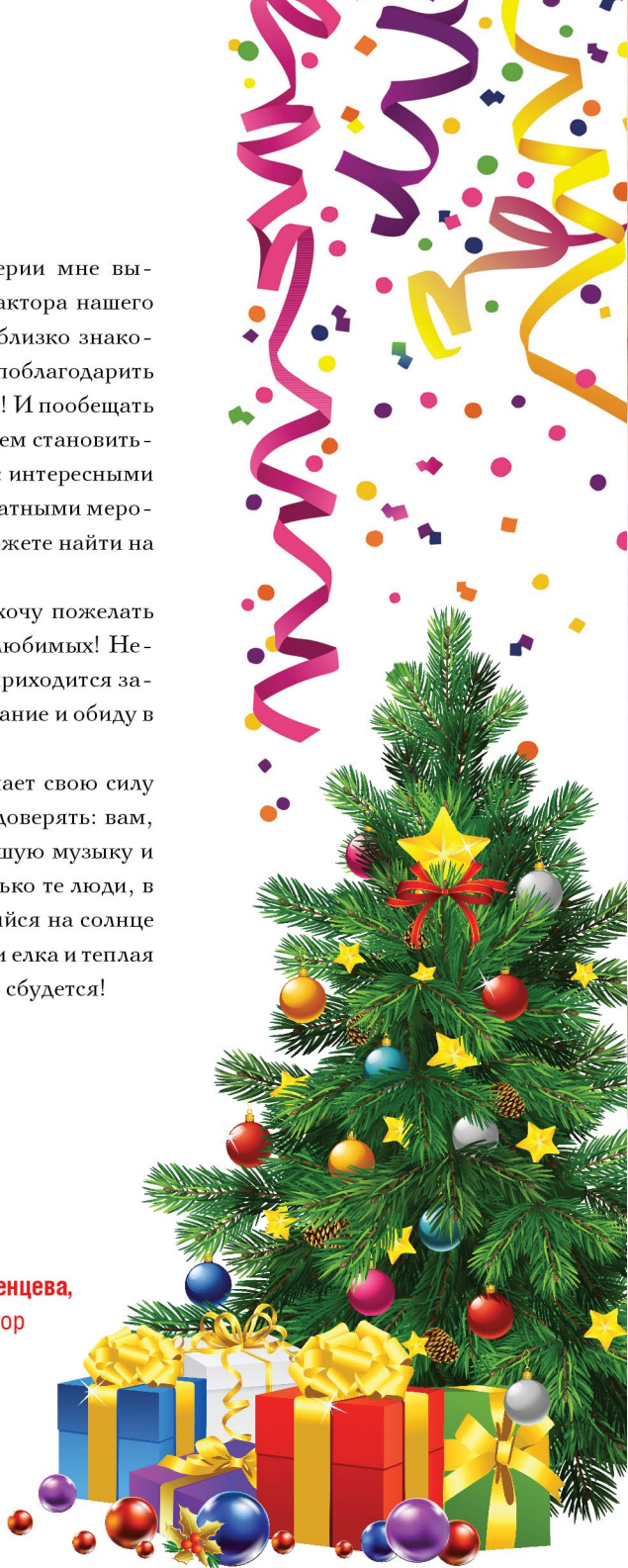
На пороге самого волшебного праздника года я хочу пожелать вам самых искренних друзей и самых надежных любимых! Некоторые люди приходят в нашу жизнь, да, порой приходится закрывать за ними дверь, но не впускайте разочарование и обиду в свои сердца! Будьте собой и доверяйте!

Доверие — это очень важно! Именно в нем черпает свою силу вера в чудеса! Верьте сами и научите своих детей доверять: вам, миру, друзьям, а главное — себе! Слушайте хорошую музыку и свое сердце! Пусть в Новом году с вами будут только те люди, в которых вы уверены, а еще белоснежный искрящийся на солнце снег, запах хвои и мандаринов, мерцающая огнями елка и теплая маленькая ладошка в вашей руке! Все обязательно сбудется!

Будьте с нами и будьте счастливы!



Валентина Паченцева,
главный редактор





Формула здоровья®

для самых маленьких

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

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

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

Ренессанс®
страхование

www.renins.com
+7 (812) 320 50 85
+7 (812) 325 40 40



Анна Дудина

Вице-Миссис Санкт-Петербург 2014, миссис Санкт-Петербург International 2014.

Нам удалось поработать с этой красавицей на конкурсе беременных. Ее помощь как визажиста оказалась незаменима на фотосъемке к конкурсу.



Юлиана Смирнова

Топ-модель России, хореограф-постановщик.

Юлиана вот уже не первый год помогает в организации и подготовке участниц конкурсов к дефиле.



Валентина Шмидт

Вице-Миссис России International 2014, Миссис России Северо-Запад 2014.

Валентина еще не раз будет давать для вас fashion-советы и рекомендации по макияжу. К этому номеру нам удалось поработать с Валентиной сразу на нескольких мероприятиях.



Татьяна Гуляева

Фотограф, снимающий малышей с рождения!

Невероятно трепетный и очень отзывчивый профессионал, снимала для нас участниц общегородского конкурса красоты для будущих мам «В ожидании чуда» 2014.



Анна Сорпи

Художник, педагог, дизайнер.

Считает, что искусство должно приносить удовольствие художнику и зрителю, в своей статье вдохновляет родителей на творческое развитие детей. Преподаватель арт-студии «Мастерская искусств» в детском центре «Эрудит».



Екатерина Миронова

Детский и семейный фотограф.

Участвовала в подготовке рубрики шеф-повар. Профессионал, в каждом кадре которого люди красивее, дети счастливее, эмоции искреннее и даже еда аппетитнее.



Татьяна Ладыженская
Издатель.

Новый Volvo XC90 — надежный и комфортабельный автомобиль. Лучшее решение для мегаполиса.



ТОВАРЫ
КОТОРЫЕ МЫ ОТКРЫЛИ
ДЛЯ СЕБЯ В ДЕКАБРЕ



Мария Калашникова
Директор издания.

Мой выбор пал на фигурку Деда Мороза от немецкой компании Eggl — это как раз та игрушка, которая способна не просто украсить интерьер, но и добавить в него ощущение приближающихся чудес и сделать долгожданный праздник особенным!



Валентина Паченцева
Главный редактор.

Процедура по ламинированию ресниц от студии наращивания ресниц «Time Beauty»!



Алина Помозова
Руководитель отдела рекламы.

Помада L'Oreal Color Riche Serum. Очень приятная, легкая, невесомая текстура и насыщенный цвет! Плюс действует как питательный бальзам, что особенно радует зимой.





Яркие выпускные альбомы!

vk.com/vipalbum

Фотограф Лиана Мухамедзянова

vk.com/dilidon

+7 (904) 553-94-53

dilidon-studio@mail.ru

Специальное предложение для будущих мам. Заказывая фотосессию «в ожидании», вы получаете в подарок фотосъемку новорожденного, которая может быть проведена дома или в студии по вашему желанию, а также скидку 15% на любой вид фотосъемки с участием малыша в течение года. Это может быть выписка из роддома, крещение, торжественная регистрация, любые семейные праздники и, конечно же, фотосессии и фотопрогулки. Сохраните воспоминания о самом первом и самом необыкновенном периоде в жизни вашего малыша.



+7 (911) 169-84-47
ekaterinamironova.com

ВОЗДУШНОЕ ВДОХНОВЕНИЕ ШАРЫ НА НОВЫЙ ГОД!

Не за горами один из самых сказочных праздников — Новый год. Все мы хотим, чтобы новый был лучше старого, поэтому готовимся: покупаем бенгальские огни, марокканские мандарины, «Советское» шампанское и, конечно же, елку. Например, из воздушных шаров! Обязательными атрибутами Нового года являются пластиковые фигурки Деда Мороза и Снегурочки, стоящие под елочкой. Но есть идея более современная, например, Дед Мороз из шариков. Гирлянды и сказочные огни можно разбавить светящимися шарами, запуск светящихся шаров будет гармоничным и незабываемым завершением вечера. Воздушные шары будут прекрасным и уместным дополнением новогоднего праздника дома, на корпо-

ративе или детском утреннике. Наша команда «Веселого Шаровоза» с радостью, быстро, оригинально и профессионально оформит любой праздник и подарит море незабываемых эмоций!

vk.com/club4803438
veselij-sharovoz.ru
+7 (931) 004-04-80
+7 (931) 004-04-90



ФОТОГРАФ ЮЛИЯ ЕРОШЕВСКАЯ

Какое счастье дарить людям радость и теплые фотовоспоминания, которые сохраняются на долгие годы!

Индивидуальные фотосесии: добрые детские и семейные

Сохраняйте счастливые моменты детства в фотографиях.

Сказочные детские и семейные

Каждой девочке хочется почувствовать себя маленькой принцессой, а мальчику — храбрым рыцарем. Окунитесь вместе со своими детьми в мир фотосказок и чудес.

Нежные и трогательные «В ожидании чуда»

Теплые фотографии будут всегда напоминать вам о чудесном времени в ожидании вашего малыша.

Индивидуальные взрослые

Стильные, элегантные, фееричные, загадочные — примерьте на себя разные образы.



+7 (921) 655-45-63
vk.com/jefoto



ПРАЗДНИЧНЫЕ СКИДКИ!

прием звонков круглосуточно

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



пр. КИМа, 28

ул. Щербакова 11

ул. Брянцева 13, к.1

Моравский пер. 3, к. 2

ул. П. Гарькавого, 15, к. 3

Ст.-Петергофский пр., 39а



*Скидка действует только в указанных отделениях с 01.12.14 по 31.12.14. Подробности акции можно уточнить по телефону (812) 38-002-38

ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА В РЕСТОРАНЕ «НА РЕЧКЕ»

Зима — любимое время года ребятнишек, ведь только в эту пору можно поиграть в снежки, слепить снеговика или покататься на санках.

Ресторан «На речке» спешит порадовать наших маленьких гостей и их родителей! При поддержке компании «Красивый город» мы открываем на террасе зимнюю детскую площадку. Теперь ваш ребенок сможет развиваться и дышать на свежем воздухе, кататься на каруселях, горках и качелях. Каждый день, пока вы наслаждаетесь изысканными блюдами, наших юных гостей ждут развлечения, оригинальные игрушки и увлекательные игры. А в выходные



на набережной перед рестораном с 14:00 до 18:00 работает веселый детский аниматор. Все радости детства в ресторане «На речке»!

Санкт-Петербург, ул. Ольгина, д. 8
(Крестовский остров)
+7 (812) 230-03-47, +7 (812) 943-09-74

VIP ЗАЛЫ

КИНОТЕАТРОВ «МИРАЖ СИНЕМА»

КОМФОРТНЫЙ
ПОХОД
В КИНО
ВСЕЙ СЕМЬЕЙ!



*VIP ЗАЛЫ

СИНЕМА
МИРАЖ

VIP

677 60 60

WWW.MIRAGE.RU

MIRAGECINEMA

НОВОГОДНЕЕ ЦИРКОВОЕ ШОУ

«ЗАКЛИНАТЕЛЬ»

2-11 ЯНВАРЯ
ДС «ЮБИЛЕЙНЫЙ»

Народные артисты России дрессировщики хищных зверей Эдгард и Аскольд Запашные возрождают российское цирковое искусство. С 2 по 11 января 2015 года на арене ДС «Юбилейный» зрители увидят новую постановку Большого Московского цирка — спектакль «Заклинатель». Шоу поставил Аскольд Запашный: по новым законам жанра это не просто серия цирковых номеров, а двухактное представление с сюжетом.

Шоу «Заклинатель» Эдгарда и Аскольда Запашных получилось восточным и эффектным. Именно на зрелищность сейчас делает ставку Большой Московский цирк. И если спецэффекты и видеоинсталляции зависят в основном от уровня технической оснащённости шоу, то искусство гимнастов, акробатов и жонглеров — конечно же, от таланта артистов. И мастерство российских звезд цирка, известное на весь мир, здесь тоже на высоте.

Акробаты в «Заклинателе» под руководством Александра Кашлева ловко выполняют самые сложные трюки на «русской палке», воздушные гимнасты — проявляют чудеса бесстрашия в эквилибрах на штейн-



трапе. Самые эффектные сцены для детей, конечно же, с участием животных: дрессированных пум под руководством Владимира Исайчева, верблюдов, воспитанных Эриком Исрафиловым. Братья Запашные привезут в Петербург из Москвы

лошадей, обезьян, медведей и даже дрессированных по-пугаев.

Главный герой спектакля — чёрный маг Туйчи Хан, источник зла во всем мире.

Он ответственно относится к миссии и преподаёт свое ремесло ученикам.

Некоторые студенты ленивы и безалаберны, и маг прикладывает все усилия, чтобы заинтересовать будущих специалистов по злу самыми невероятными трюками.

По новой концепции Большого Московского цирка каждый спектакль — это не просто набор номеров, все аттракционы связаны между собой сюжетной линией. Композитор Дмитрий Кузнецов специально для этого спектакля написал музыку с восточными мистическими мотивами и отзвуками ярмарочного балагана.

Длительность представления с антрактом:

3 часа (2 отделения).

Стоимость билетов: 600–3000 руб.

Для детей с 3-х лет приобретается

отдельный билет.

+7 (812) 335-75-75,

www.alloshow.ru





СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ МАГАЗИН ТОВАРОВ ДЛЯ ПРАЗДНИКА «ВЕСЕЛАЯ ЗАТЕЯ»



- **NEW!** Савушкина, 141, ТРК «Меркурий», 1 этаж
- Комендантский пр-т, 9, ТРК «Променад», 1 этаж
- Выборгское шоссе, 15, ТРК «Авеню»

единый тел.: 8 812 **426 18 36**

праздничный декор ★ карнавальные аксессуары
 ★ воздушные шары ★ упаковка подарков ★
 приколы ★ наборы для проведения праздников
 ★ пневмохлопушки ★ фонарики желаний ★
 свадебные аксессуары ★ наградная атрибутика

Теперь вам не придется сбивать ноги, бегая по магазинам, чтобы сделать праздник себе или своим близким! «Веселая Затея» — торговая марка, созданная специально для рынка праздничных товаров.

Более 5000 тысяч наименований праздничных товаров: всевозможные воздушные шары, праздничные гирлянды, фанты, плакаты, наборы для проведения праздников, ленты, медали, небесные фонари, хлопушки, конфетти, бумажные украшения, коллекции праздничной одноразовой посуды, барные аксессуары, свечи для торта, упаковочные материалы, карнавальные аксессуары, приколы и многое, многое другое. Теперь все для праздника в одном магазине.



НОВОСТИ INSTAGRAM

instagram.com/journal_erudit



Instagram

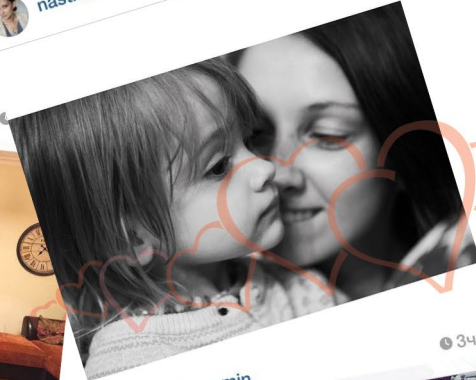


beyonce

44.

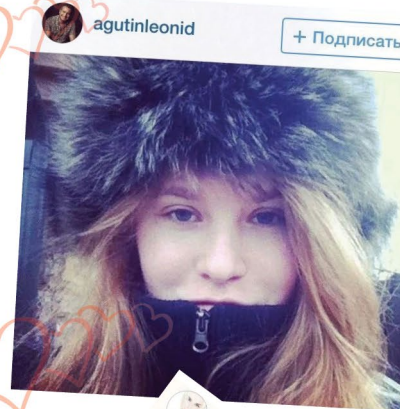


alenavodonaeva



semensemin

34.



agutinleonid

+ Подписать



alicegworld

2 нед.



gagara1987



alexeiserov
Bolshoi Theatre

4 д.



alicegworld

2 нед.

ПРАЗДНИК ДЕТСТВА

XVIII международный конкурс-фестиваль детско-юношеского музыкально-художественного творчества «Праздник детства» прошел в Санкт-Петербурге с 20 по 24 ноября 2014 года.



Гостеприимная сцена концертного зала «Санкт-Петербург» уже не в первый раз радушно приняла участников конкурса «Праздник детства», также конкурсанты выступали на площадке «Концертного зала в театральном музее», что на площади Островского, и в «Концертном зале у Финляндского» на Арсенальной набережной. Сразу на трех конкурсных площадках разворачивались настоящие хореографические баталии, вокальные сражения, цирковые состязания, театральные соревнования, инструментальные битвы. Три конкурсных дня квалифицированное международное жюри оценивало юных исполнителей в разных жанрах.



Яркой кульминацией «Праздника детства» стал отчетный гала-концерт и награждение всех участников, которые прошли 23 ноября на Пироговской набережной, в концертном зале «Санкт-Петербург». На сцене

концертного зала в торжественной обстановке участников международного конкурса-фестиваля «Праздник детства» поздравил Бутаев Денис Сергеевич, руководитель аппарата Комитета Государственной Думы по физической культуре, спорту и делам молодежи. Он особо отметил высокий уровень подготовки конкурсантов и организации фестиваля и вручил генеральному директору ООО ТО «Триумф» Горбачевой Елене Васильевне почетную грамоту от Комитета Государственной Думы по физической культуре, спорту и делам молодежи за «плодотворный труд и большой вклад в развитие талантливой молодежи».



В свободное от выступлений время у конкурсантов была возможность поближе познакомиться с культурной столицей России, поближе узнать его тонкую творческую душу, почувствовать его переменчивый нрав. Были организованы экскурсии по самым знаменитым местам Петербурга и его окрестностей.



Приморский пр., д. 72
ТРК «Питерланд»
www.livly-russia.ru


LIVLY
STOCKHOLM



Новый год по-королевски!



Шустерман Яна Георгиевна

Выпускница Университета
Технологии и Дизайна, фа-
культет «Дизайн костю-
ма».

Родилась в Петербурге
07 июня 1989.

Основные работы:
дизайнерские коллекции
«Загадки круга мирозда-
ния» и «Baroque».

yanashusterman.ru

<http://vk.com/public56793261>

Шоу-рум, Большой Смолен-
ский пр., д. 10
89657693985



Малантливой петербургский дизайнер Яна Шустерман

Начав свой профессиональный путь в рамках широко известной компании «Love Republic», Яна к настоящему дню стала независимым дизайнером и вместе с творческой группой «Fashion Lab» создает поистине авторскую и эксклюзивную одежду. Основные направления: подиумные коллекции pret-a-Porte, пошив сценических и танцевальных костюмов, создание авторских моделей на заказ, а также аксессуаров из кожи и украшений. Особое внимание Яна и ее команда всегда уделяют индивидуальному консалтингу по вопросам выбора оптимального образа заказчика (прическа, визаж).



Победы и достижения

Призер конкурса «Биеннале Модуль» в СПб, 2011 г.
Победитель московского конкурса «Кутюрье года», 2011 г.
Участница конкурса «Адмиралтейская игла», 2011 г.
Победитель фестиваля «Этно-мода», 2012 г.
Участница специального дефиле на «18-ый День рождения Союза дизайнеров», 2012 г.

Победитель конкурса молодых дизайнеров «Models & Talent» в Нью-Йорке, февраль 2012 г.

Приглашенный участник выставки «International Fashion Art Exhibition in Russia», 2013 г.

Показ коллекции «Baroque» в галерее «Стекло Росвуз-дизайн» в рамках открытия выставки «Французские штучки», сентябрь 2013 г.

Эксклюзивный дизайнер конкурса «Миссис Санкт-Петербург 2014».

COSTUME

IMAGE STUDIO



НАШИ УСЛУГИ

- Имидж консультация -1500 руб
- Шопинг сопровождение -1500 руб 1 час
- Ревизия гардероба и книга стиля -5000 руб
(нет ограничений по времени)

...а так же мастер-классы, тренинги и многое другое

Санкт-Петербург м. Маяковская, Невский пр., 80 4-этаж, офис 410
тел.: 8(921) 790-57-32, 8(911) 796-09-33
uk.com/cost_ume; www.cos-t-ume.ru

*цены указаны с учетом новогодней акции и действительны до конца января 2015 года

ООО «НЕВА» 115088, г. Москва, Южнопортовая ул., д. 38, стр. 1 ОГРН 1067746814783


кенгуру

для детей и будущих мам

Невский пр. 156, т. 8 (812) 7179727
Московский пр., 82, т. 8 (812) 5709350
ПС Большой пр., 17, т. 8 (812) 2322003

МОСКВА • НИЖНИЙ НОВГОРОД
САМАРА • КРАСНОДАР • ЕКАТЕРИНБУРГ
УФА • ОМСК • КРАСНОЯРСК • ХАБАРОВСК

Sale!
-50%

(495) 743 43 55 • www.keng.ru

*распродажа

Срок проведения: 12.12.2014 - 31.01.2015

реклама



АЛЕКСЕЙ ЯГУДИН И ТАТЬЯНА ТОТЬМЯНИНА

Текст: Мария Калашникова

О ШОУ-ПОСТАНОВКЕ «МАМА» И СВОЕЙ ДОЧЕРИ ЛИЗЕ

Одной из наиболее атмосферных новогодних феерий можно назвать ледовую шоу-постановку «Мама», в которой вы принимаете участие. Расскажите подробнее об этом проекте.

А.Я.: Я думаю, что многие смотрели фильм «Мама» с Боярским и Гурченко в главных ролях по мотивам сказки «Волк и семеро козлят». Так вот, за основу нашей сказки был взят фильм, но мы добавили еще больше сказочности. В целом важно отметить, что из года в год Илья Авербух придумывает новые разноплановые новогодние представления, пытаясь охватить весь спектр зрителей. Для «любителей

посидеть дома» в выходные дни это телевизионный проект «Ледниковый период», но есть и огромное количество людей, которые любят приходить на наши живые выступления и даже следуют за нами в гастрольных турне по городам России. В этом году, например, будет ставиться новое шоу под названием «Одноклассники». Что касается постановки «Мама», то она, конечно, очень актуальна в плане того, что в основном все те люди, спортсмены, которые находятся под руководством Ильи Авербуха, стали в последнее время родителями и, конечно же, для нас детская тема не проходит мимо. Новый год — это мой самый любимый празд-

ник, и именно в этот день, я считаю, должно происходить какое-то волшебство, магия. Это один из тех праздников, которыми мы жили, будучи детьми, и теперь, когда так поменялась наша страна, хотелось бы все равно продолжить эти добрые традиции. Новогодняя сказка «Мама» — постановка очень атмосферная. В ней принимают участие как малыши, так и взрослые, летающие акробаты, артисты цирка, и все для того, чтобы сделать новогодний праздник особенным и очень запоминающимся. Это сказка для детей, но, поверьте, и родителям будет интересно.

Какие роли вы исполняете в шоу «Мама»?

Т.Т.: Я исполняю, можно сказать, главную роль — маму-козу, и у меня будет семеро подопечных малышей, которые будут помогать воплощению образа. Мой партнер Максим Маринин играет роль волка, который все время хочет сделать что-то плохое, но в итоге прямо под Новый год становится добрым, приходит с повинной, все его прощают, и у козы с волком наступает полное взаимопонимание. Алексей у нас самое важное связующее звено, он выступает в роли попугая.

А.Я.: Наверное, сказки Ильи очень хороши тем, что он знает нас достаточно хорошо и подбирает роли очень точно. Вот и за «попугаем» ему далеко ходить не нужно было (*улыбается*).

Т.Т.: Алексей — очень яркая личность в этом спектакле, без него он был бы не такой красочный.

А вы сами любите сказки, верите в них?

А.Я.: Я думаю, Таня больше в них верит, нежели я.

Т.Т.: Все мы верим в сказки, не важно какие. Всегда нужно во что-то верить, главное, в хорошее! А сказки чему нас учат: добру, позитиву, тому, что если стараться, то все получится и будет хорошо, поэтому мне кажется, что сказки играют очень важную роль в развитии детей. Вот мы — приверженники именно советского кино, мультиков и стараемся избегать вот этого нового веяния. Поэтому мы тщательно отбираем, что показывать нашей дочке.

А.Я.: Пусть то, что она видит, будет наполнено каким-то живым смыслом и добром в отличие от того, что сейчас показывается по телевизору для молодежи и детей: то гробы, то ведьмы, то трансформеры. Я не говорю о том, что наше детство было правильным или беззаботным, но оно проходило в более гармоничном русле, нежели сейчас, когда вроде бы делай, что хочешь, покупай и смотри всякую дрянь.



На мой взгляд, лучше посмотреть черно-белое кино, но настоящее, чем красочное и пустое, без какого-то определенного смысла и наполнения. Илья, наверное, хотел обратить внимание этой сказкой на какой-то оттенок и заставить людей не просто посмотреть очередную серию тысячного сериала, а сделать один единый спектакль со смысловой нагрузкой и мудрым выводом. Хотел, чтобы чему-то этот спектакль нас учил, но учит он, конечно, больше детей, чем взрослых.

Я смотрю, там волк приехал (*заходит Максим Маринин*). А попугай волку всегда придумывал разные козни. В прошлом году премьера была в Москве: он выходил с мешком, как будто там козлята у него, а я ему то два огнетушите-

ля больших положу, то еще что-нибудь тяжелое очень, а сцены очень быстро меняются, мы перебегаем с одной кулисы за другую, а мешок, значит, тяжелый, а у него уже времени нет выкладывать, а тащить нужно по сценарию. И вот он идет в гриме, но на лице читается: «Леша, ну зачем ты это сделал?» Все время друг другу придумываем что-то.

Ваша дочь Лиза первый раз участвует в таком шоу?

А.Я.: В прошлом году Лиза участия не принимала, была еще маленькая, но она приходила, смотрела и говорила, что хочет как мама и папа. В этот раз и желание есть, и возраст позволяет. Пусть выступит сначала, и посмотрим — она готовится усердно, а там как Илья скажет. Тема Маринин тоже участвует, но он уже хорошо катается и в Сочи участвовал во взрослом спектакле «Огни большого города». У него даже был отрывок, где он сам выступал, а не только был задействован в сценах с нами. В этом году Лиза будет здесь с моей мамой, ее бабушкой, и с прабабушкой, наверное, скорей всего, выйдет на лед.

Какие чувства вы испытываете, тренируясь, катаясь вместе с дочкой?

Т.Т.: Я не могу на это смотреть, мне кажется, сейчас разогналась и все себе переломает, а я слабонервный человек в этом плане и накручиваю себя, что сейчас обязательно что-то должно произойти. Леша меня выгоняет, говорит: «Все, иди отсюда». (*смеется*)

А.Я.: А я — спокойно... Она спрашивает у меня: «А это, а это?», я говорю: «Лиза, ты же понимаешь, здесь очень скользко». Такого героического поступка, как совершали наши родители, мы делать, наверное, не будем. Мама Тани и моя мама водили нас, заставляли и делали все для того, чтобы все получилось, и сбылась наша мечта. Я не могу сейчас сказать,



что наши профессионализм и мастерство были только их пожеланиями. Они подвдидили нас к цели и создавали удобную для ее достижения платформу. Мы этим заниматься не будем. Стараться дать ребенку по максимуму — да, но в области образования. Образованный и умный человек ценится всегда и везде, а спортсмены — это нам повезло, а огромное количество спортсменов, которые с нами начинали рассекать ледовое пространство, так и не выбились никуда, не получилось у них.

Т.Т.: Кроме того, в наше время спорт, наверное, был единственным способом выбраться из страны и быть не такими как все. Сегодняшнее время диктует немного другие направления, вот мы и будем направлять туда, где потом будет легче.

Чем Лиза сейчас увлекается еще кроме фигурного катания?

Т.Т.: Лиза очень любит рисовать, безумно! Она уже рисует по несколько картин в день; также она уже читает и пишет по мере возможности, хотя ей всего 5 лет исполнилось на прошлой неделе! Безумно любит, когда ей читают сказки. Мы отдали ее во французский детский сад, чтобы она изучала язык,



пока с этим не то что плохо, просто она девочка такая, что если не уверена на сто процентов, что знает предмет, то ни за что не покажет этого.

Как давно Лиза находится во Франции?

Т.Т.: Во Франции Лиза находится с весны этого года, а с сентября пошла в садик. Недавно приезжала на каникулы, и мы каждую неделю летаем туда.

А.Я.: Мы все лето провели вместе, а когда в садике наступают каникулы, мы забираем ее в Россию. А сейчас раз в неделю либо я, либо Таня приезжаем к Лизе во Францию.

У вас такой плотный график: проекты, съемки, а сейчас и подготовка к шоу «Мама». Удастся ли вам отдохнуть? Какой отдых предпочитаете?

А.Я.: У меня есть только один отдых — это сон.

Т.Т.: Сон — это моя мечта пока. Но мы знаем, что закончатся «елки» новогодние, и у нас образуется двухнедельный отпуск, поэтому мы живем мечтой об этом. У каждого должна быть мечта, хотя бы маленькая.

А.Я.: Вот эти плотные графики — это здорово, можно, конечно, сетовать на ужасно тяжелую жизнь, но поверьте, я считаю, мы еще реально счастливые люди: и в спорте получилось, добились высоких результатов, и есть профессиональное продолжение, которое нам предлагает Илья Авербух своими многочисленными проектами из года в год. Ведь он не просто что-то придумывает, а придумывает то, что будет интересно зрителям. И в последнее время Илья очень сильно обращает внимание на качество. Дело в том, что в фигурном катании лиц часто не видно, потому что ты в прожекторах, и если ты плохо откатался, то есть другие, которые поднимут уровень, но самое важное — это понравиться каждому зрителю. Для меня основное — это не просто целостность продукта и единство, но и качество.

Т.Т.: Важно, чтобы каждый продукт жил не один сезон. В прошлом году, например, начали в Москве, в этом году продолжили в Санкт-Петербурге, а в следующем сказка поедет по стране.

Вашей дочке Лизе 20 ноября исполнилось 5 лет. Как отметили первый юбилей?

Т.Т.: Отметили в кругу семьи во Франции, была куча подарков, целый день провели в режиме «делай все, что хочешь», в итоге вечером был праздничный ужин и торт со свечами.

А.Я.: Сходили в парк аттракционов, так бы, наверное, с Таней я не пошел бы в парк, а тут появилась возможность и с ребенком целый день провести, и самому покататься на аттракционах.

Какие бы вы дали советы родителям, которые хотят отдать детей в фигурное катание?

Т.Т.: Наверное, советы давать дело — неблагодарное, тем не менее каждому родителю мини-совет дам. В любой вид спорта, это может быть не фигурное катание, но ребенка отдать нужно. Спорт закаляет и характер, и здоровье, а также вырабатывает дисциплину. Ребенок становится в какие-то рамки, а дальше все зависит от родителей, до какого уровня они хотят, чтобы ребенок дошел.

А.Я.: Я бы дал советы не тем родителям, которые решили отдать ребенка в спорт — это классно, они уже сделали шаг вперед. А дал совет тем родителям, которые никуда не хотят отдавать ребенка. Я считаю, что спорт должен существовать в любом случае, чтобы дети хотя бы чем-то занимались, конечно, спорт — нужен.

Ваши новогодние пожелания нашим читателям.

Желаем, чтобы санкции не коснулись подгузников.

Людам, которые еще не решились на рождение детей, с уверенностью заявляю, что дети — это все равно здорово, это счастье, и если есть возможность, то обязательно становитесь родителями!

Мы верим в сказки!

380-80-50

bileter.ru

ТЕАТРАЛЬНЫЕ
КАССЫ

Илья Авербух и Kinder®

представляют

26 ДЕКАБРЯ – 4 ЯНВАРЯ ЮБИЛЕЙНЫЙ

МАЛАЯ АРЕНА

по мотивам сказки «Волк и семеро козлят»

МАМА



телеСемь



А. ЯГУДИН

Т. ТОТЬМЯНИНА / М. МАРИНИН



8-800-555-07-70 KASSIR.RU

335-75-75 ЗАКАЗ И ДОСТАВКА БИЛЕТОВ ALLOSHOW.RU

maximilian 327-14-14
оркестровая компания Билетов

bilets@fit.ru
327-74-00





Как правильно
выбрать первую
коляску для
малыша?



Выбор первого транспорта для малыша — непростая и интересная задача. Тут нужно учитывать комфорт ребенка и удобство мамы, компактность хранения и перевозки в машине для папы, климатические особенности и еще много других факторов.

Мы выделили 8 самых главных особенностей детских колясок, на которые нужно обратить внимание, выбирая коляску.

JOOLZ — молодая голландская компания, которая взорвала стандартное представление о детских колясках грандиозными идеями и их воплощением.

Идея создания безупречной коляски родилась в 2005 году во время прогулки с друзьями по каналам Амстердама. Сегодня коляски JOOLZ представлены в более чем 20 странах по всему миру. Их выбирают не только мировые звезды, но и мамы всех стран, потому что JOOLZ — это синоним дизайна, удобства и позитивного отношения к жизни!

Абсолютно все товары JOOLZ, от коляски до подстаканника, создавались с учетом всех особенностей и потребностей ребенка и родителей. Мы постоянно ищем способы улучшения и находим инновационные решения, с лучшими экспертами в эргономике и при участии опытных родителей разного возраста.

Это сотрудничество привело к созданию безупречной и самой удобной в мире коляски JOOLZ! В ней есть множество мелочей, о которых вы даже не задумывались, создающих идеальный баланс между здоровьем, комфортом и удобством использования. Откройте для себя идеи позитивного дизайна JOOLZ, они приведут вас в полный восторг, и поверьте, вы уже никогда не сможете отказаться от них!



Эксклюзивный дистрибьютер ТМ JOOLZ
в России «Хэппик-Дистрибуция»

www.happeak.ru

8-800-555-40-50



+1 Удобная и широкая люлька

В глубокой широкой люльке есть гипоаллергенный дышащий матрас, на котором ребенок может спать всю ночь. В капюшоне есть вентиляционное окошко из сетчатой ткани, которое можно открыть, чтобы обеспечить дополнительный приток свежего воздуха.



+2 Высокая посадка прогулочного блока и люльки

Сиденье и кроватка идеально расположены для того, чтобы достать или положить ребенка в коляску Joolz Day без дополнительной нагрузки на спину. В прогулочном блоке ваш ребенок может присоединиться к семейному завтраку, обеду или ужину на высоте стола, что очень удобно в ресторане или гостях.



+3 Удобное и эргономичное сиденье

Эргономичное сиденье может быть установлено и отрегулировано в трех положениях. Ребенок может смотреть на вас или ехать навстречу новому миру и приключениям. Капюшон также оснащен вентиляционным окошком из сетчатой ткани, которое можно открыть, чтобы обеспечить дополнительный приток свежего воздуха. Система ремней безопасности имеет две позиции установки.



+4 Регулируемая подножка

Регулируемая подножка обеспечивает правильную поддержку для ребенка в любое время. Она просто растет вместе с ребенком и не допускает свисание ног.

8 преимуществ
колясок
Joolz



+5 Открытие бампера одной рукой с любой стороны

Дизайн бампера продуман для того, чтобы вы могли быстро достать ребенка из люльки или прогулочного блока с удобной вам стороны. Нет неудобных поворотов или сторон, просто нажмите на кнопку с любой удобной стороны.



+6 Подвеска у всех 4х колес

Всегда легкая и плавная езда с подвеской на всех 4х колесах. В то время как вы едите по неровной дороге или ямках, в городе или по лесным тропинкам, преодолевая препятствия в торговом центре или на открытом воздухе, ваш ребенок спокойно спит или сидит, не испытывая дискомфорта.



+7 Регулируемая по высоте ручка

Это дает возможность как высоким, так и не очень высоким родителям управлять коляской Joolz Day с одинаковым комфортом.



+8 Компактное хранение

Коляску Joolz Day можно легко сложить в компактное положение для удобного хранения и перемещения. В сложенном виде (с сиденьем или без него) она поместится в почти любой шкаф, угол или автомобиль.



Омега-3

ДЛЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ

Знаете ли вы, что сегодня мы получаем в 20 раз меньше омега-3 жирных кислот, чем наши далекие предки? Сложно представить, как сильно изменился наш рацион, а виной всему послужил переход от естественной пищи к продуктам, выращенным искусственно. Мясо животных, которые питаются комбикормами, не может быть полезнее мяса гуляющего на пастбищах скота. Рыба, выращенная на ферме, тоже не может похвастаться наличием полезных веществ в большом количестве. А ведь омега-3 жирные кислоты необходимы для организма любого человека и особенно важны в период беременности как для будущей мамы, так и для развития малыша. Сегодня беременные женщины могут компенсировать недоста-

ток этих необходимых веществ только с помощью специальных омега-3 комплексов.

Во время беременности организм будущей мамы ежедневно теряет как минимум удвоенную суточную норму омега-3 жирных кислот. Они крайне необходимы для здоровья беременной женщины по многим причинам.

Во-первых, омега-3 помогают выносить и родить ребенка в срок. Дело в том, что недостаток омега-3 жирных кислот может привести к преждевременным родам и увеличивает риск выкидыша.

Во-вторых, эти кислоты помогают избежать осложнений при беременности. Когда организм испытывает недостаток этих полезнейших веществ, создается опасность развития

позднего токсикоза беременности — опасного состояния, которое может сопровождаться повышением артериального давления, отеками, поражением почек, печени, нервной системы и плаценты. В особо тяжелых случаях возникает риск для жизни матери и угроза невынашивания беременности. Омега-3 кислоты делают кровь более текучей, благодаря этому снижается артериальное давление.

В-третьих, жиры омега-3 благотворно влияют на области мозга, отвечающие за наше настроение. Тем самым эти кислоты помогают бороться с депрессией и не позволяют преобладать негативным эмоциям. Настроение становится оптимистичнее и стабильнее.

В-четвертых, омега-3 предотвращают вымывание кальция из организма, что позволяет маме оставаться здоровой, а малышу иметь крепкие кости и хорошие зубки.

В-пятых, эти жирные кислоты благотворно влияют на иммунитет, что очень важно для будущей мамы и малыша в любое время года, особенно зимой, ведь никто не хочет заболеть во время беременности.

Не менее важны омега-3 жирные кислоты для развития организма будущего малыша. Большое количество омега-3 требуется для формирования клеток мозга и построения нервной системы, эти кислоты также необходимы для создания иммунной системы ребенка. Кроме того, омега-3 необходимы для профилактики развития аллергий и диатезов. Научно доказано, что дети, получавшие жиры омега-3 в утробе матери, рождаются с более крепкой нервной системой и иммунитетом. Дети, получавшие омега-3 при грудном вскармливании, опережают своих сверстников в интеллектуальном развитии и остроте зрения.

Кормящей маме без омега-3 тоже не обойтись: при грудном вскармливании потребность организма матери в омега-3 жирных кислотах возрастает вдвое, поскольку часть этих веществ

отдается малышу с молоком. Природа устроила так, что материнский организм пожертвует последним, лишь бы малыш вырос здоровым. Дефицит этих веществ может пагубно сказаться как на организме мамы, так и на здоровье грудничка.

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


NORWESOL™
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОМЕГА-3 КОМПЛЕКС

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

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

8 800 333 33 02 www.norwesol.ru

Все восточные женщины, заботящиеся о своей красоте, большое внимание уделяют своему телу, особенно перед родами. Так сложилось, что на Востоке чаще рожают и относятся к беременности серьезнее. В чем заключается секрет здоровья жительниц Египта, Индии, Саудовской Аравии и других стран? Конечно же, это танец живота!



ТАНЕЦ ЖИВОТА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Все разновидности восточных «фуэте» и «па» сводятся к танцу живота, или belly dance. Некоторые цивилизованные граждане считают это прихотью восточных женщин, которые не работают. Ошибочное мнение. Танец живота не просто искусство, но и эффективная гимнастика для беременных. Из-за давности происхождения в некоторых странах начали забывать его предназначение.

Марокко — это страна подтянутых животиков. Вам с радостью продемонстрируют весь танцевальный ритуал, который проводится перед зачатием, в период беременности и при родах. Прекрасные движения потрясают красотой и помогают раскрыть матку перед родами. Вместо акушеров можно увидеть «ансамбль» танцующих девушек. Они показывают движения, облегчающие роды.

Движения, которые воспроизводятся в танце, заставляют работать родовые мышцы. Мы все много времени проводим у плиты, за компью-

тером, письменным столом. Мы не ходим, а «летаем», чтобы везде успеть. Ничего общего с пластикой Востока.

Польза танца живота для беременных

Танец живота — это отсутствие ударов, встрясок и резкой физической нагрузки. Это комплекс упражнений, которые способствуют тренировке бедер, живота и ног. Если плацента в движении, она развивается намного быстрее.

Во время танца в работу включаются мышцы пресса и малого таза. Они принимают в родах непосредственное участие. Если вы научитесь ими управлять, то сможете расслаблять, а это поможет облегчить боль при схватках.

Во время родов у многих женщин бывают разрезы и разрывы. Это связано с тем, что даже при самых активных занятиях спортом они забывают о мышцах в промежности. Танец живота делает их податливыми и эластичными. Каждая рожавшая женщина знает, какая на-

грузка приходится на ноги. Вынести схватки и потуги очень трудно. Очень часто после родов у мам случается варикозное расширение вен. По этой причине врачи рекомендуют больше гулять во время беременности. Утомительную ходьбу можно заменить на завораживающий танец. Все женщины благосклонно относятся к арабской музыке

Вы получите моральное удовольствие и физическую пользу. В период беременности трудно сохранять хорошее настроение, а позитивный заряд от тренировок заставит вас лишний раз улыбнуться.

Вы должны радоваться своему положению. Танец живота во время беременности укрепляет хрупкую спину, на которую ложится тяжесть округляющегося животика. Более того, на задний план отступают изжоги, запоры и тяжесть в желудке.

В пользу belly dance можно привести еще один аргумент. Это сохранение привлекательной формы. Посмотрите на восточных красавиц: они имеют по семь детей, но их тела как у молодых девушек. Если вы будете владеть всеми клеточками своего тела, то и после родов можно сохранить упругость груди, бедер и живота. У вас будет прекрасная возможность выбраться ненадолго из дома, разнообразить обстановку и поговорить с партнерами по танцам. Многих беременных угнетает то, что у них ограничен круг общения. Поддержите свое психическое состояние.

Если даже вы раньше танцами не занимались, это совсем не значит, что от них не будет пользы. Танец живота можно танцевать на всех сроках беременности, однако следует посоветоваться с тренером. Он не обязательно должен быть индусом, главное — это опыт и репутация!

Подарите здоровье себе и ребенку.

www.ya-zdorovaya.ru

Реклама.



New



Бережный уход от природы

Детская серия с алтеем
для гиперчувствительной кожи

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



Сертифицированная натуральная косметика.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ДЕТСКУЮ КРОВАТКУ?

К выбору детской кроватки, бывает, подходят без должного внимания. Можно взять такую вот симпатичную, беленькую с бантиками, или, может, ту подешевле... они же все одинаковые, верно? На самом деле нет, не одинаковые. Будущие папы и мамы часто даже не подозревают о тех сложностях, с которыми им придется столкнуться с появлением малыша.

Разобраться с этими трудностями как раз и должна помочь правильная детская кроватка.

Итак, давайте разберемся, на что нужно обратить внимание, чтобы не «промахнуться» с выбором кроватки. Ведь именно в ней ваш малыш может провести так много времени в первые, самые важные годы своей жизни. Отталкиваясь мы будем от детских кроваток Wundermobel (Вундермебель), в которых разработчики действительно продумали практически все, что вам может понадобиться от детской кроватки.

Безопасность

Безопасность всегда на первом месте. В-первых, у кроватки не должно быть острых углов и заостренных граней. Это очевидный момент, но не забудьте обратить внимание на рейки: они тоже должны иметь скругленные грани. В идеале рейки должны быть такими по ширине, чтобы малышу было удобно держаться за них. Расстояние между рейками обязательно должно соответствовать ГОСТу (7-10 см). Это поможет уберечь вашего ребенка от серьезных травм и вывихов.

Весь крепеж должен быть как минимум утоплен в дерево. В идеале — как у кроваток Wundermobel, дополнительно закрыт заглушками. Все фиксаторы и подвижные механизмы тоже должны быть вне пределов досягаемости малыша. У кроваток Вундермебель, например, этот вопрос решен с помощью фирменных смарт-фиксаторов, с которыми легко управляться взрослым и которые не сможет открутить ребенок.

Между ложем и рамой кроватки не должно быть зазоров, куда мо-



жет провалиться ножка малыша. У кроваток Wundermobel, например, не только отлично подогнано ложе, но и в комплекте сразу идет фирменный матрас, не оставляющий даже минимально опасных зазоров.

Надежность и качество

Чтобы кроватка служила долго, она должна быть изготовлена из твердых пород дерева, покрытого безопасными материалами. В случае кроваток Вундермебель это цельный массив бука, покрытый цветной эмалью на водной основе, которая абсолютно безвредна (что выгодно отличает ее от обычных мебельных лаков).

Кроватка, скорее всего, прослужит не очень долго, если ее стенки будут скрепляться самим ложем. Такое решение сделает конструкцию хлипкой, «одноразовой» и сильно ограничит кроватку по функциональности. У кроваток Wundermobel есть полноценная рама, которая не только гарантирует долгий срок службы, но и позволяет использовать кроватку как конструктор: снимать боковые стенки и варьировать высоту положения ложа в любых комбинациях.

Функциональность

Кстати, именно инженерное решение с полноценной рамой вывело кроватки Wundermobel на недосягаемую высоту по функциональности и комфорту использования. Кроватка Вундермебель работает как конструктор, который вы можете собирать под разные этапы взросления вашего малыша. Этому также способствуют 8 положений ложа с широким диапазоном между самым низким и самым высоким положениями (такого нет ни у одного другого производителя).



Когда малыш совсем маленький, кроватку можно использовать как большую люльку. Выставьте ложе на максимальную высоту, положите матрас жесткой стороной вверх. Установите фирменные бесшумные маятники и опустите откидную секцию у передней стенки. Откинутая секция примагнитится к раме кроватке и не будет стучать при укачивании. Уникальная конструкция маятников обеспечит очень комфортную амплитуду укачивания (укачивать, кстати, можно буквально одним пальцем). Высота стенки с откинутой секцией образует естественный бортик безопасности, обеспечивая при этом легкий доступ к малышу. Маме не придется нагибаться, это снимет нагрузку с ее спины.

Кроватку также очень удобно пристыковывать к родительской. Трудно оценить, насколько это удобно, ведь малыш находится рядом с мамой и при этом спит в своей кроватке, привыкает к ней. Для стыковки достаточно всего лишь снять заднюю стенку и установить ложе в один уровень с высотой своей кровати (8 уровней регулировки очень в этом помогут). У фирменного

матраса, идущего в комплекте с кроваткой, есть специальная пристегивающаяся секция, которая устраним возможный зазор между кроватями. Стенка с откинутой секцией обеспечит легкий доступ к малышу со стороны комнаты. И да,

кстати: уникальная конструкция маятников позволит качивать малыша даже при плотной стыковке к родительской кровати.

Когда малыш начнет подрастать, маятники можно будет снять, поставив на их место продолжение обычных ножек (идут в комплекте). Ложе кровати можно будет постепенно опускать, подстраивая под рост ребенка.

Когда ребенок начнет ходить, ложе кровати Wundermобel можно будет опустить в са-

мый низ, переднюю стенку снять, а на ее место установить два деревянных бортика (идут в комплекте), которые не позволят малышу выпасть из кроватки во сне и при этом сохранят возможность самостоятельно выбираться и залезать в кроватку. В этом режиме кровати-дивана она прослужит до времени, когда ребенку не наступит пора перебираться уже в полноценную подростковую кровать.

По замыслу разработчиков кроваток Wundermобель, родители должны только выбрать подходящие расцветку (из 9 вариантов) и постельное белье. Остальные вопросы их волновать не должны. Этому способствует и собственное производство в Санкт-Петербурге, гарантирующее быстрый сервис и наличие любых деталей (по условиям трехлетней гарантии бракованные детали, если такие обнаружатся, не ремонтируются, а просто меняются на новые).

Выбирайте правильные кроватки, и пусть ваше время будет посвящено своему малышу, а решение бытовых неудобств возьмут на себя кроватки Wundermобel!



Для всех замечательных читателей нашего журнала компания Вундермобель дарит специальную скидку 5% на любой заказ в своем фирменном магазине. Для получения скидки достаточно ввести промокод 55489634 при оформлении заказа на сайте wundermобel.ru.

Промо-код действителен до 1 февраля 2015 года. Счастливого и удачного вам Нового года!





Почему подгузники-трусики нравятся родителям и малышам?



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

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

Когда переходить с подгузников на подгузники-трусики?

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

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

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

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

Сильная мама

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ:

Занимайтесь 2-3 раза в неделю. Начните тренировку с разминки: это может быть любимое кардио-упражнение, а можно просто пошагать на месте 5-10 минут. Затем выполните все представленные ниже упражнения. Для тренировки нам понадобятся гантели весом от 0,5 до 2 кг, стул.

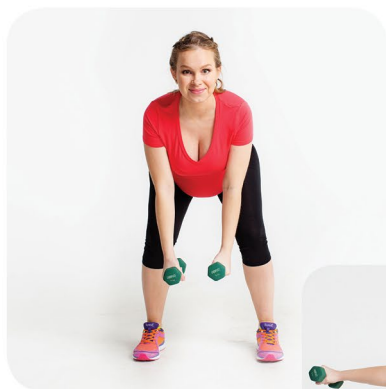


Мария Калашникова,
фитнес-инструктор

1 Разведение рук в стороны из наклона

Работают мышцы рук, плеч и спины.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями свободно опущены вдоль корпуса, колени расслаблены. Наклонитесь вперед, чтобы спина была параллельна полу, гантели находятся точно под плечами, локти полусогнуты, ладони смотрят внутрь. Сведите лопатки и опустите их. Голову не наклоняйте. На выдохе, напрягая мышцы верхнего отдела спины, плавно разведите руки в стороны до уровня плеч. В спине не прогибаемся. Медленно вернитесь в исходное положение, вдох. Повторите 10-12 раз.

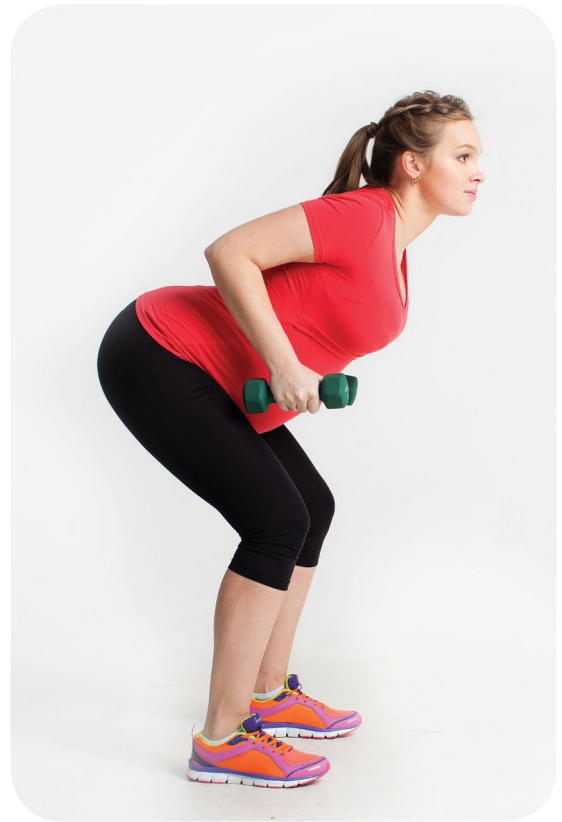


2 Тяга в наклоне

Работают мышцы задней поверхности плеч, среднего и верхнего отделов спины.

Исходное положение: встаньте, ноги на ширине плеч, пресс напряжен, колени слегка согнуты, гантели в обеих руках. Наклонитесь вперед до достижения корпусом положения, параллельного полу, руки опустите вниз, развернув ладонь внутрь. Поднимите гантели к груди, сгибая руки в локтях, сведите лопатки, сделайте выдох. Вернитесь в исходное положение, вдох.

Повторите 10-12 раз.

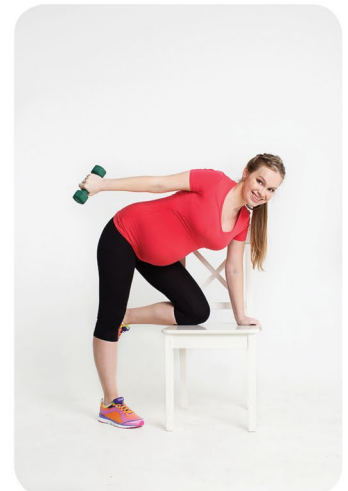


3 Разгибание рук с гантелями в наклоне

Работает трицепс.

Исходное положение: возьмите гантель в правую руку. Обоприйтесь левым коленом и ладонью прямой левой руки о скамью. Слегка согните в колене правую ногу. Спина должна быть параллельна полу. Голову не опускайте. Согните правую руку так, чтобы выше локтя она была параллельна полу и прижата к корпусу. Ладонь обращена внутрь. Не отрывая правую руку от корпуса, разогните ее и выпрямите в локте, выдох. Медленно вернитесь в исходное положение, вдох.

Повторите 10-12 раз.





4 Приседания «плие» с гантелями

Работают мышцы передней, внутренней и задней поверхности бедер, а также ягодиц.

Исходное положение: встаньте, ноги шире плеч, носки развернуты наружу. Возьмите гантель обеими руками за основание и расположите ее перед собой. Спину держите прямо, смотрите вперед. На вдохе, сохраняя спину прямой, сгибаем ноги в коленях, до параллели бедер с полом. Задержитесь в этом положении на секунду, выдохните и медленно поднимайтесь в исходное положение. Повторите 10-12 раз.



5 Статические выпады

Работают мышцы ягодиц, передней поверхность бедра, задняя поверхность бедра.

Исходное положение: встаньте в широкую стойку — одна нога вперед, вторая назад, руки на поясе. Спина прямая. На вдохе присядайте, не прогибая спину и не сгибаясь в поясе. Колено не выходит вперед ступни, а голень выступающей ноги находится строго перпендикулярно полу. Опирайтесь на пятку впереди стоящей ноги. Выдохните, вернитесь в исходное положение. Сделайте все повторы одной ногой, чтобы закончить сет, и смените ногу. Во время выполнения упражнения, можно придерживать за спинку стула для удержания равновесия.

Выполните 10-12 повторов для каждой ноги.



Полный комплекс услуг для здоровья женщины



психологи-
ческий
комфорт

положи-
тельные
эмоции

материнство

женское
здоровье

**Женская консультация
при "Роддоме на Фурштатской"**

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

1 Декабрь — начало зимы, а это значит, что нам стоит уделять больше внимания своему телу, волосам и коже лица. Ну и, конечно же, не забываем, что скоро волшебный праздник Новый год! И все мы должны быть королевами торжества! Начнем с волос. В зимнюю пору рекомендую шикарную восстанавливающую серию L'oreal absolut gerair. Сухие поврежденные волосы становятся мягкими и блестящими. Это отличный комплекс по уходу за волосами зимой.



2 Для тела открыла для себя натуральное дарское масло Natura Siberica с прекрасным ароматом, который долго остается на коже. Идеально подходит обладательницам очень сухой кожи.



3 Главное, про что вы не должны забывать зимой, — это крем для рук. Я рекомендую Shiseido Advanced Essential Energy. Обладает легким ароматом, не очень густой, немного масляный. Наносим крем для рук за 30-40 минут до выхода на улицу.

8 В качестве фиксатора для бровей я использую средство lumene blueberry. Придает красивую форму и легкий естественный оттенок. При ежедневном использовании мы можем добиться укладки волосков в правильном направлении! Особенно подходит тем девушкам, у которых рост волосков происходит в разных направлениях.



4 Зимой наше лицо должно быть особенно защищено от воздействия непогоды. Днем наносим питательный крем, а перед сном увлажняющий. Это основа зимнего ухода за кожей. Рекомендую Embryolisse creme riche hydratante.



6 Если хочется чего-то дерзкого, то беспроигрышным вариантом будут стрелки. L'oreal super liner gel intenza. Я очень довольна стойкостью этой подводки. В отличие от жидких подводок, эффект более яркий и насыщенный.



7 Тональный крем Smashbox studio skin с легкой эластичной текстурой для естественного тона кожи выравнивает тон и прячет мелкие недостатки.

5 В Новый год советую использовать тени золотистых, серебристых или зеленых оттенков. Одни из моих любимых Nouba.

9 Хочу отметить легкие и непринужденные оттенки блесков от Gosh kiss me.



10 Помады той же марки Gosh velvet touch lipstick помогут сделать ваш образ завершенным и самым запоминающимся на праздничном вечере.



1 Крем для бритья L'occitane Cade с приятным древесным ароматом. Французская косметика по уходу за кожей лица, одна из лучших марок для мужчин. В состав крема для бритья входят масло можжевельника и масло карите, которые эффективно защищают лицо от воздействия внешних факторов. Крем легко превращается в пену и предотвращает чувство стянутости и сухости. Придает ощущение свежести на весь день. Повышает тонус кожи, делая ее удивительно мягкой.

3 Мужчинам также следует ухаживать за кожей лица. Это средство от французской компании Guinot — продукт, обладающий исключительными регенерирующими свойствами и обеспечивающий интенсивное омолаживающее действие.



5 Я считаю, что самые эффективные дезодоранты — сухие антиперспиранты, так как они отлично препятствуют пототделению. Чаще всего не имеют резкого запаха.



2 Бальзам после бритья. В его состав входит масло можжевельника, которое восстанавливает и укрепляет кожу после бритья. Также бальзам способствует заживлению ран и порезов, немедленно снимает дискомфорт, успокаивает и смягчает кожу. Питательное масло карите позволяет избежать покраснений, ощущения стянутости и жжения после бритья.



ДЛЯ НЕГО



6 Триммер Phillips nt 9110. Безболезненно и бесшумно удалит лишние волоски в носу и ушах. Легко помещается в руке.



Автор:
Виктория Аргамачева,
визажист

4 Как правило, у мужчин сальные железы работают в несколько раз активнее, чем у женщин. Из этого следует, что и волосы у мужчин пачкаются гораздо быстрее. Значит, необходимо выбирать шампуни, которые будут противодействовать чрезмерной жирности волос и заботиться об их здоровом и привлекательном виде. Lush lovejuicy содержит манго, ананас, киви, папайю и лимонное масло. Отлично очищает и тонизирует жирную кожу головы.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ВАШИ ГЕНЫ?

Генетический паспорт для взрослых и детей

Научные достижения на современном этапе дают возможность человеку «заглянуть» в гены и многое узнать об особенностях своего организма. Для этого необходимо выполнить комплексное молекулярно-генетическое исследование ДНК, которое также называют генетическим паспортом.



Как получить ДНК?

ДНК можно выделить практически из любых клеток тела человека, но чаще всего для анализа берут кровь либо клетки эпителия ротовой полости (производят соскоб с внутренней стороны щеки при помощи ватной палочки). Для проведения ДНК-анализа новорожденным можно взять небольшое количество пуповинной крови во время ее заготовки для хранения и таким образом избежать забора крови у грудного ребенка.



Крючкова Александра Дмитриевна,
врач-генетик
Покровского БСК

Какую информацию дает исследование ДНК?

Во-первых, ДНК проверяют на наличие мутаций, вызывающих наиболее распространенные и тяжелые генетические заболевания. В ряде случаев раннее досимптоматическое вмешательство в их патологический процесс обеспечивает полноценное развитие малыша либо значительно улучшает качество жизни больного ребенка, а это особенно актуально для новорожденных. Данный анализ позволяет также увидеть, является ли человек носителем таких опасных мутаций, которые могут проявиться в последующих поколениях, что очень важно при планировании семьи.

Для любого заботливого родителя необходимо знать, как его ребенок будет усваивать те или иные продукты питания, поэтому генетическое исследование для детей включает в себя диа-



**ПОКРОВСКИЙ БАНК
СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК**

гностику основных состояний, вызывающих не связанную с аллергией непереносимость молочных и белковых продуктов, фруктов и злаковых.

Оценивается также предрасположенность к сахарному диабету I типа, тромбофилии и наличие/отсутствие устойчивости к ВИЧ-инфекции.

Что представляет собой генетический паспорт для взрослых?

ДНК взрослых исследуют прежде всего на наличие наследственной предрасположенности к таким распространенным недугам, как сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, остеопороз, болезнь Альцгеймера и др.

Женщины могут узнать о наличии/отсутствии у них риска возникновения осложнений беременности, а также риска тромбозов при приеме гормональных контрацептивов.

Что такое спортивная генетика?

Данный раздел генетики относится к так называемой предиктивной («предсказательной», от англ. predict) медицине. ДНК человека можно протестировать на состояние генетических маркеров индивидуальных физических качеств и, исходя из этого, подобрать оптимальный режим физических нагрузок для взрослого или ребенка.

Где можно пройти ДНК-диагностику?

Покровский банк стволовых клеток располагает современным лабораторным комплексом, на базе которого осуществляются разнообразные генетические исследования, а наши врачи-генетики могут проконсультировать всех желающих по вопросам, касающимся наследственности.

*Сохраните то,
что спасёт
завтра жизнь*



Реклама

(812) 336-50-02

www.stemcellbank.spb.ru

Лицензия № 78-01-003272 от 18.01.2013 г.

ДЕТСКИЙ СТОМАТОЛОГ О ТРАВМАХ ЗУБОВ



Алешина Ирина Сергеевна,
детский врач-стоматолог



Зима — пора веселых развлечений! Дети катаются на коньках, лыжах, сноуборде, играют в снежки, хоккей, радостно скатываются с горки. Все эти занятия могут привести к травмам, ведь так легко поскользнуться и упасть! Что делать, если ребенок травмировал зубы, расскажет Алешина Ирина Сергеевна, детский врач-стоматолог.

Чем опасны травмы молочных зубов?

Молочные зубы очень важны. В течение первых лет жизни они тесно связаны с зачатками постоянных зубов, находящихся внутри кости. Когда ребенок делает первые шаги, самостоятельно или в ходунках, он может упасть и повредить мягкие ткани лица, а также прорезавшиеся зубки. Это повлияет на эстетику постоянных зубов, которые прорезываются в 7-8 лет. В зависимости от степени травмы молочного зуба, постоянные зубы могут появиться с беловатыми пятнами или с поврежденной коронкой.

Не запрещайте вашим детям зимние развлечения. Травмы зубов — это мелкие неприятности, которые современная стоматология решает с легкостью. Веселитесь на каникулах, а о здоровых и красивых зубах позаботится стоматология «Вероника»!

Что делать, если от удара выпал молочный или постоянный зуб?

Если ребенок занимается активными видами спорта, где высока вероятность травмы лица и зубов, нужно всегда использовать специальную

защитную капу для зубов и шлем. Если зуб все-таки пострадал, необходимо сделать следующее:

- 1** Найти зуб, взять его за коронку, ни в коем случае не трогать корень зуба.
- 2** Промыть зуб под струей воды.
- 3** Вставить зуб на прежнее место в лунку (сам ребенок или родители). Сделать это желательно в течение 15-20 минут после травмы.
- 4** Если по каким-то причинам вернуть зуб в лунку невозможно, то следует немедленно положить его в молоко или за щеку.
- 5** Как можно скорее обратиться к врачу. Успех заживления зуба напрямую зависит от скорости обращения. Лимит времени 2-3 часа.

Что делать, если от зуба откололся кусочек?

Если откололся кусочек зуба, можно установить нановиниры (если ребенок старше 12 лет). Нановиниры — это тонкие накладки (их толщина не больше 0,2-0,3 мм), которые устанавливаются на поверхность зубов в зоне улыбки. При этом обработка зуба не требуется, его ткани не повреждаются.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Девчонки и мальчишки, поздравляю с Новым годом!

Приходите в гости, забирайте свои подарки.*

Ваша Пчела Вероника

Скидка 10%

Не распространяется на ортодонтию, лечение в медикаментозном сне и седацию

Эрудит, декабрь 2014

Стартовый капитал

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

Эрудит, декабрь 2014

Бесплатная консультация

с составлением плана лечения

Эрудит, декабрь 2014

Подарок

Обменяй этот шар на подарок в одной из детских стоматологических клиник «Вероника»

Эрудит, декабрь 2014



* Вырезайте нужные шарики, приходите с ними в наши клиники.
Срок действия: по 28.02.2015



Детские клиники «Вероника»

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

777-77-09
veronica.ru



ВСЕМ ДЕТЯМ НУЖЕН ЛОГОПЕД



Васильева
Анна Владимировна,
логопед

Все мы хорошо понимаем, что речь — это дар, открывающий человеку безграничные возможности. Именно поэтому родитель должен контролировать своевременное речевое развитие своего ребенка. Ошибочным является мнение обывателей о том, что к логопеду необходимо приходить лишь детям, имеющим какие-либо формы речевых нарушений.

В современном мире остро стоит проблема с формированием правильного произношения звуков речи и фонематического восприятия. Очень сильно страдает у детей грамматический строй речи, словарь, лексическое наполнение высказываний. Часто только на обследовании у логопеда выясняется, что ребенок 5-6 лет не может составить логичный и связный рассказ по серии сюжетных картинок, описать происходящее на одной из них. Выделить лишний предмет из четырех предложенных и обосновать свой выбор. Не знаком с обобщающими и уточняющими понятиями, ошибочно согласовывает слова в предложениях. Порой только на

консультации родители начинают осознавать многогранность речевого развития ребенка, понимать необходимость занятий с речью.

Ежедневно, играя и занимаясь с ребенком дома, нужно расширять словарный запас и готовить его к полноценному общению в обществе. Раз в год любому ребенку, достигшему двухлетнего возраста, рекомендуется проходить диагностику у логопеда, чтобы получить рекомендации по речевому развитию.

Максимально эффективна работа с речью детей до 7 лет. Далее в силу физиологического созревания структур мозга работа становится менее результативной. Лучше предупредить проблемы с письмом и чтением в возрасте 4-7 лет, чем бороться с ними в начальной и средней школе.

Правильная, красивая и связная речь — это залог успешного обучения ребенка в школе, овладения им не только родным, но и иностранными языками. Важно развивать у детей речевое, зрительное и слуховое восприятие, память и мышление. Будьте внимательны к развитию ваших детей!

Детский Медицинский центр

лицензия № 78-01-004342 от 31.01.2014 года



*Подарочный сертификат
на бесплатную консультацию логопеда*

Телефон для записи
(812) 336-63-06
www.rodnikmed.ru



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!*

ул. Учительская, д.18/3

лицензия № 78-01-004342

www.rodnikmed.ru

(812) 33-66-306



LITTLE STEPS



ЯНВАРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ФЕВРАЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

МАРТ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



АПРЕЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

МАЙ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ИЮЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12 MONTHS



ИЮЛЬ

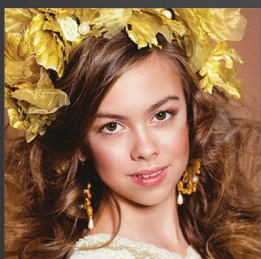
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

АВГУСТ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

СЕНТЯБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



ОКТАБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

НОЯБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ДЕКАБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



АКТИВНАЯ ЗИМА: чем занять детвору на улице?

Вспомните, с каким нетерпением детвора ждет первого снега и настоящей зимы. Так почему же, забыв про пушистые сугробы, наши дети так часто сидят дома за своими планшетами и компьютерами? Чем их заинтересовать на улице и как подружить с зимой?

О пользе зимних игр на свежем воздухе знают абсолютно все родители: такие прогулки и закаляют, и укрепляют, и развивают. А еще помогают по максимуму и во благо расходовать ту неумную энергию, которая бьет ключом в молодых организмах. На катке или в спортивной секции вопрос полезного досуга решается просто, а что же придумать для детворы в загородном доме? На улице им просто скучно, и потому они выбирают компьютер.

Интересно, весело и безопасно играть зимой на улице так долго, пока не замерзнет нос — это реально! И поможет в этом, вы удивитесь, батут! Или детская игровая площадка, но не обычная, а с секретом!

Прыжки на батуте — зимой!

Прыгать на батуте зимой, да еще и на улице — это невероятно... восхитительно! Подпрыгивают вверх снежинки, руки, ноги и довольные детские мордашки! Вот она нескудная активная зима прямо у вас во дворе с прыжками, снежками и тем самым полезным развитием, которое гарантируют подвижные игры на свежем воздухе. И главное — мультики и планшеты будут благополучно забыты.

Да, здесь нет никакой ошибки: хотя большинство батутов и рекомендовано разбирать и прятать до весны, есть приятное исключение — батут Springfree, который можно смело использовать даже в морозы до -25 С.

Круглые, овальные и квадратные батуты Springfree благодаря своей конструкции отличаются повышенной безопасностью по сравнению с классическими моделями батутов. Особая прыгучая поверхность из современных материалов делает прыжки безопасными как для малышей, так и для самых тяжелых взрослых — нагрузка на батут может составлять до 500 кг.

Некоторые родители могут обеспокоено заметить: «Но ведь зима и холодно! Пружины от снега заржавеют, да и примерзнуть к ним можно!» В этом-то и особенность батутов Springfree — пружины в них надежно спрятаны под полотно, а сама поверхность и другие элементы непогоды и морозов не боятся. Так что активно эксплуатируйте такой батут зимой и смело подпускайте даже самых маленьких прыгунов — язычки не примерзнут!

А про еще один увлекательный и безопасный для детских язычков зимний вид досуга мы расскажем дальше.

Зимняя детская площадка «с секретом»

Детская площадка — привычное явление и для городского двора, и для загородного дома. Но вот почему-то зимой обычные площадки пустеют. Уныло скрипят и не качаются на морозе качели, леденеют металлические лесенки, горки и прочие элементы. Играть холодно и порой небезопасно, а значит, долго не погуляешь, да и выходить на такой скучный двор совсем не хочется.

И все же зимние детские площадки существуют! Игровые комплексы Rainbow Play Systems, как и батуты Springfree, рассчитаны на эксплуатацию и летом, и самой холодной зимой. Одеваемся тепло и удобно и даже в -25 С отправляемся играть на площадку! Здесь все продумано до мелочей и протестировано в условиях суровых сибирских зим: качели взлетают на

прочных канатах, крепления на стыках не ломаются, и главный секрет — к таким площадкам невозможно примерзнуть, ведь их каркас полностью сделан из натурального дерева!

Во что превратится игровой комплекс Rainbow зимой? Это подскажет только безграничная детская фантазия: заснеженный замок сказочной принцессы, неприступная крепость или отважный корабль-ледокол — каждый день вас ждет новое зимнее приключение. А с приходом весны детская площадка словно очнется после зимнего сна, просто станет свежее и веселее заиграет своими красками под яркими лучами солнца.

Как видите, с такими помощниками, как батуты Springfree и площадки Rainbow Play Systems, подружить детей с зимой и активными прогулками — это интересно, легко и безопасно.

За подробной информацией по использованию батутов и площадок зимой обращайтесь по адресу:

Батуты Springfree
www.springfree.ru
Площадки Rainbow
www.ot2do16.ru



ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ПРИ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА



Всем известно, что плавание полезно для здоровья человека. Плавание является особым видом спорта, оно способствует укреплению практически всех систем человеческого организма, развитию мышечной ткани, сжиганию калорий, снятию стресса, релаксации, обретению прекрасной фигуры, а также тормозит процессы старения.

Плавать не только полезно, но и приятно: какое это удивительное ощущение, когдаходишь в прохладную воду и чувствуешь эту свободу и раскрепощение. Именно поэтому плавание так любят дети. Мы предлагаем занятия с маленькими спортсменами. Уроки плавания, которые проводят опытные тренеры, направлены на общее оздоровление ребенка, формирование осанки, укрепление мышечного корсета. Дети становятся более ловкими, быстрыми, психоэмоционально устойчивыми, более общительными и успешными!

Взрослые также будут приятно удивлены, посетив бассейн Политехнического колледжа

городского хозяйства. Во-первых, тем, что он имеет целых 6 дорожек длиной 25 метров и зал сухого плавания для разминки. Во-вторых, чистотой и высоким уровнем обслуживания клиентов. К тому же бассейн полностью соответствует всем требованиям СанПиН: оснащен современной системой водоподготовки по рециркуляционной схеме и современной системой очистки воды (минимальное хлорирование и ультрафиолетовая очистка). Каждые 4 часа проводится анализ воды. Немаловажен и тот факт, что температура воды в чаше всегда поддерживается на комфортных +28 С.

Мы рады предложить вам различные абонементы:

- детские группы оздоровительного плавания для детей от 7 до 14 лет;
- взрослые группы в утренние и вечерние часы;
- аквааэробика;
- аквааэробика для беременных.

Для посещения бассейна необходимо иметь:

- фотографию 3x4;
- плавательную шапочку;
- полотенце;
- резиновые тапочки;
- банные принадлежности.

Если вы заботитесь о своем здоровье и хотите поддерживать свою фигуру в великолепной форме, если вы уже давно мечтали профессионально заняться плаванием и искали для этого достойное место, обязательно приходите к нам! Занятия плаванием в нашем бассейне гарантируют вам не только отличную спортивную форму, прекрасное самочувствие, но и уверенность в себе!



Мы приглашаем детей и взрослых!
Ждем вас по адресу проспект Авиаконструкторов,
дом 28, литера А.
+7 (812) 576-06-71
pkgh@pkgh.edu.ru



Ах вы сани мои сани, сани быстрые мои!



Автор:
Наталья Рогова



Что ваши дети больше всего любят делать зимой? Правильно, кататься на санках! Когда моему сыну было 4 года, каждые выходные мы ходили на недалеко расположенную гору на Пулковских высотах. Моему малышу не надо было ничего другого, даже когда он падал с санок или сворачивал с горки и ехал в близлежащие кусты. На очередной вопрос: «Что делаем?», он отвечал: «Едем на горку!»

А знаете ли вы, что катание на санках исконно русское занятие?

В России в зимний период сани были широко распространены как в сельской местности, так и в городах. Отсюда пошло и выражение — санный путь, означавший зимнюю дорогу. Сани делились на открытые и закрытые, то есть с верхом и кузовом. Сани были дорожные, городские и крестьянские. В них запрягали ло-

шадей и возили разные грузы — товары, продукты, дрова, почту.

Русская зима и тройка лошадей, запряженных в сани — самая известная черта жизни и быта на Руси. Без этого простого вида транспорта трудно обойтись, особенно в деревне, где снег покрывал огромные просторы полей и лесов. У саней древняя и богатая история, уходящая своими корнями в далекое прошлое. Во многих народных сказаниях, легендах и сказках санки являются не только средством передвижения, но и элементом народных игр и гуляний.

Слово «сани» славянского происхождения. По мнению некоторых исследователей, оно происходит от слова «сань», что значит «змея» (и появилось оно из-за сходства полозьев со змеей). В древнерусских летописях сани или дровни упоминаются с 9 века.

Сани широко использовались на Руси во время свадебных торжеств. В церковь на венчание

невесту везли в саних, украшенных дорогими тканями из атласа и бархата. После венчания жених и невеста ехали на саних на свадьбу.

Сани были старинным и почетным средством передвижения. После изобретения колесного транспорта — телег, карет, экипажей выезд на саних продолжал считаться более престижным. Даже летом нередко можно было видеть торжественный проезд царя со свитой в роскошных саних. В 1732 году французский мастер Жан Мишель специально для русской императрицы Елизаветы изготовил просторные сани, которые вмещали десять человек и отапливались в пути жаровнями с углем. Такие царские сани называли «возок императрицы» или «зимняя линия». До конца 17 века русские церковные иерархи тоже предпочитали совершать торжественные выезды в санних экипажах.

Санки и активный отдых

При всей своей внешней простоте именно это занятие — катание на санках способно не только подарить вам массу положительных эмоций, но и укрепить дыхательные пути, сердечно-сосудистую систему, а также суставы. Начиная с двух лет детей можно учить кататься на санках. Это позволит развить в малыше ловкость, мелкую моторику, поднять общий мышечный тонус.

Каждый раз, поднимаясь на горку с санками, ребенок тренирует сердечную мышцу и легкие, что положительно сказывается на физическом развитии и укрепляет организм. Санки и снег так же неразделимы, как мороженое и вафельный стаканчик!

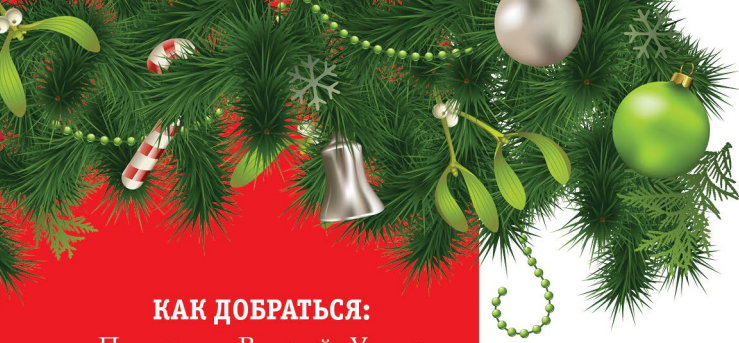
Катание на санках — это не только детская забава, но и прекрасный способ поддерживать тело в тонусе. Кроме того, это настоящий «антидепрессант», стимулирующий выработку гормонов, отвечающих за хорошее настроение. Помню, как в детстве мы таскали колеса от машин и спускались на них с горок. Сегодня для

этого придумали красивое слово «тюбинг» — так называется катание на надувных санках (тюбах) по снегу или по воде. Благодаря своему покрытию тюбы хорошо скользят и развивают большую скорость. Сейчас во многих загородных парках можно взять напрокат такие саночки!

Общие рекомендации при занятиях спортом зимой от Галины Филипповой, врача-терапевта, кандидата медицинских наук:

- Прежде чем заняться каким-либо из зимних видов спорта, следует проконсультироваться с врачом и выяснить, нет ли противопоказаний к подобной физической активности.
- Если вы катаетесь в лесу или в горах, лучше делать это в компании либо оповещать близких о вашем местонахождении.
- Новичкам следует быть осторожными во время первых тренировок, излишней будет легкая домашняя разминка.
- Одежда для занятий спортом зимой должна быть теплой и качественной, ткани не должны быстро промокать и продуваться ветром.
- Заниматься спортом на голодный желудок не рекомендуется. Оптимальное время для тренировок — спустя час-два после еды. Не забывайте употреблять больше количество жидкости, так как во время активных занятий организм теряет много влаги.
- Для таких видов спорта, как лыжи, хоккей и сноубординг, необходима хорошая защита, которая поможет избежать возможных травм.
- Не нужно переоценивать свои возможности: выбирайте местность, подходящую для вашего уровня физической подготовки.

А самая главная польза от зимних забав в том, что вы проводите время с вашим ребенком!



КАК ДОБРАТЬСЯ:

Попасть в Великий Устюг, который расположен примерно в 600 км от Вологды, не так уж трудно: на машине, автобусе или поезде это займет меньше суток, около 20 часов. Можно прилететь и на самолете. Проживание в санаториях в 15-ти минутах от города, 3-х разовое питание, экскурсии по дедморозовским местам, а также новогодний ужин в период с 30 декабря по 2 января обойдется взрослому около 20 000 руб., а ребенку - чуть меньше. Сразу после наступления Нового года рождественский тур продолжительностью в 6 дней будет стоить уже дешевле. Новогодний экспресс к Деду Морозу по системе «все включено» больше подойдет родителям с детьми старшего дошкольного возраста и школьникам, так как это путешествие предусматривает передвижение и проживание на специализированном туристском поезде, исключая пребывание в гостиницах. За 3 дня пути предстоит посетить достопримечательности Великого Устюга и Вологды.

Владения Деда Мороза: в гости к мерме!

Самое лучшее, что только можно сделать в дни новогодней мистерии – это исполнить свою детскую заветную мечту, которую однозначно сейчас лелеют и ваши дети! Помните, как когда-то давно большинство из нас в новогоднюю ночь старались подкараулить Деда Мороза, чтобы взглянуть на него хоть одним глазком! Быть может, пришла пора наконец оказаться в самом центре новогодней сказки? Не откладывайте на потом эту поездку, а берите самых своих дорогих и отправляйтесь в гости к седовласому любимцу веков и народов! Ведь всем детям и даже нам, взрослым, всегда хотелось знать, где же живет Дед Мороз! Мы расскажем вам, как сказку сделать былью! Итак, отправляемся в удивительное путешествие навстречу волшебству, чтобы собственноручно разведать, где и как живет наш волшебный дедушка и чем он занимается в свободное от раздачи подарков время.





Путешествие в Великий Устюг!

Чтобы своими глазами увидеть поселение всеми любимого кудесника с седой бородой и усами и подарить вашим детям кусочек новогодней сказки, нужно отправиться не так уж и далеко, в красивый и старинный город-заповедник Великий Устюг, именно там живет один из самых известных волшебников Руси. С целью возрождения национальных традиций с 1998 года по инициативе правительства Москвы и администрации Вологодской области этот старинный русский город объявлен родиной Деда Мороза. Небольшой тихий городок, окруженный живописными лесами, с домами не выше трех этажей и приветливыми жителями известен аж с 1207 года. В течение нескольких веков он славился художественными промыслами, но с присвоением нового статуса город получил второе рождение. «Дедморозовская» индустрия здесь активно набирает обороты: появляются новые гостиницы, магазины, рестораны, развлекательные комплексы. Путешественников приглашают в городскую резиденцию Деда Мороза, где каждый получает верительную грамоту о посещении Великого Устюга. Любопытные здесь отыщут книгу с родословной белобородого старичка, из которой станет известно о его родственниках и о происхождении Снегурочки.

Основным местом дислокации главного героя новогоднего праздника является его вотчина,

которая находится в 15 км от Великого Устюга в красивом сосновом бору. В эту деревянную усадьбу, чтобы встретиться с самим Дедом Морозом, стремятся попасть и стар, и млад. Для достижения заветной цели прибывшим нужно пройти ряд испытаний, подготовленных для гостей героями русских сказок. Игра эта называется «Тропа сказок», которая ведет к заветной двери в великолепный зимний сад с диковинными тропическими растениями. Здесь то и ждут юных гостей и их родителей Дед Мороз и Метелица!

Кому-то интересно будет посетить музей «Рождественской и новогодней игрушки», а кто-то с удовольствием продегустирует сладости Вологодской кондитерской фабрики. Одним из популярнейших развлечений в сказочном городе для маленьких и взрослых является катание в санях под мелодичный звон бубенцов. Развалившись на скамье и плотнее укутавшись, приятно наслаждаться городскими видами и изучать прохожих. Кого только ни встретишь по пути: и Деда Мороза, и его внучку, и даже Бабу Ягу. Здесь можно беззаботно веселиться, отдыхать всей душой и радоваться жизни, оставив далеко свои печали и проблемы. Не к этому ли мы стремимся в повседневной жизни?

К Деду Морозу



Автор:
Валентина
Паченцева

КАК ДОБРАТЬСЯ:

Попасть в сказочную Лапландию можно разными способами: на самолете, поезде, автомобиле или автобусе до Хельсинки, а затем точно также до Рованиеми. Для петербуржцев «махнуть в Финку» на выходные давно уже не составляет никакого труда, но если вы планируете поездку «под ключ», то стандартный тур на 5-6 дней обойдется от 600 евро на человека, доплата за ребенка 3-14 лет от 300 евро. Как правило, в стоимость входит проживание в 2-местных номерах двух-, трехзвездочных отелях, завтраки, экскурсионная программа, трансферт, медицинский страховой полис.

в Лапландию!

Самый белый снег и красочное северное сияние; настоящая финская баня и высокий уровень семейного сервиса; 200 тысяч оленей и сафари на собачьих упряжках — все это о Лапландии! Именно в этой сказочной стране живет всеми любимый Санта Клаус. О том, что попадешь во власть сказки, становится понятно, когда только сходишь с трапа самолета в столице Лапландии, городе Рованиеми. Официальное название аэропорта переводится как «Официальный аэропорт Санта-Клауса». А всего лишь в десяти километрах от аэропорта находится официальный «офис» Деда Мороза — почта, мастерские, приемные покои.



На родину Санта Клауса

Год назад в трех километрах от Рованиеми открылся местный «диснейленд» — Санта Парк. Это подземный ледяной дворец, где можно прокатиться на монорельсовой железной дороге, параллельно наблюдая за жизнью сказочных гномов и разной нечистой силы. Все это действие сопровождается чарующей музыкой. Парк развлечений SantaPark расположен на Северном полярном круге в пяти километрах к северу от города Рованиеми по трассе E75. Парк, или, как его называют финны, пещера Деда Мороза, вырублена в гранитной скале пятнадцать лет назад. В огромной пещере, настоящем подземном городке, находится кабинет Деда Мороза, мастерская, где гномики готовят подарки к Рождеству и Новому Году, концертная площадка и кафе. В Санта Парке есть почтовое отделение, откуда можно отправить поздравительную открытку друзьям со штампом Деда Мороза.

Интересно побывать там с малышами, они покажутся на волшебном поезде, украсят для себя имбирные пряники, сделают себе и друзьям подарки и елочные украшения. Каждый год там обновляется ледяная галерея и ледяной бар (это уже для взрослых). И, конечно, магазины сувениров и новогодних подарков.

Санта Парк открыт зимой с 26 ноября по 14 января и летом с середины июня до середины августа. Цена билета около 35 евро. Сам парк находится рядом с аэропортом Рованиеми, из центра города в Санта Парк и деревню Деда Мороза ходят автобусы с одноименным названием Santa Express.

Примерно в паре километров от Санта Парка находится деревня Деда Мороза Joulurukin Rajakyl, в которой можно встретить ее хозяина в тече-

ние всего года. Ежедневно с 10 до 18.00 Санта Клаус, облаченный в красный кафтан и шапку с помпоном, у камина в своей резиденции выслушивает заветные желания ребятишек и угощает их конфетами.

Но не только царством Деда Мороза «жива» Лапландия! Чего только стоит один Арктический центр, который представляет флору и фауну Арктики! В его состав входит и Арктический зоопарк, в котором проживает около 60 видов северных животных.

Гостеприимство же коренных жителей Лапландии — саамов, заслуживает отдельного рассказа. Несмотря на небольшую численность среди общего количества населения (6000 человек среди 200000 жителей), они заслужили славу жизнерадостных, спокойных, соблюдающих традиции людей. Именно на саамских фермах вам предложат необычное развлечение — сафари на собачьих упряжках, а недалеко от городка Луосото приедем на отдых в Финляндии предлагают ознакомиться с работой единственного действующего в Европе аметистового рудника. Согласно поверью, кусочек аметиста помогает избавиться от пьянства, а если его положить на раскаленные угли в сауне — здоровье гарантировано! Кухня Лапландии — это источник только натуральных и экологически чистых продуктов. И хотя традиционной финской кухни не существует, каждому туристу обязательно нужно попробовать блюда из местной рыбы, оленины, грибов и северных ягод морошки, княженики. А еще каждый посетитель этой страны-сказки найдет в ней себе развлечение «по душе»: будь то горнолыжный отдых, снегоходы или сноуборды. Ведь зима в Лапландии начинается уже в октябре. А уж увидев красоты северного сияния, вы непременно захотите еще раз вернуться в этот сказочный мир детства!





Приятные моменты

Самое главное, ради чего стоит впутываться в такую авантюру — это незабываемые впечатления вашего малыша о новогодней поездке. Встреча с добрым Дедом Морозом в канун праздника навсегда останется в памяти ребенка и укрепит его веру в то, что чудеса возможны. Да и родители по максимуму используют возможность целиком посвятить себя общению со своим чадом, убежав подальше от повседневных проблем, в окружении необыкновенной природы и чистейшего пушистого снега. Мама, несомненно, по достоинству оценят возможность отпраздновать встречу Нового года вне дома. Ведь так приятно накануне праздника упаковывать чемодан с нарядами, а не носиться по магазинам в людской толчее и стоять в очередях за быстро раскупаемыми продуктами. Не придется ломать голову, что приготовить к праздничному столу, 31 декабря стоять у плиты до вечера, а 1 января мыть гору грязной посуды. «Выгулять» наконец заждав-

шея в шкафу новое вечернее платье — тоже немаловажный плюс!

Объявив поездку новогодним подарком, вы сможете сэкономить время и силы на обдумывание и поиск праздничных подарков друг другу. Останется только купить подарки детям, которые просто не поймут их отсутствия. При этом родители во время путешествия, участвуя во всевозможных конкурсах, могут рассчитывать на получение памятных сувениров.

Наконец-то основным развлечением в новогоднюю ночь для вас станет не телевизор, а что-то новое и необычное, о чем будет приятно вспомнить. А если вы отправитесь в путешествие после встречи Нового года, то в полной мере ощутите пользу от

продления праздничных дней, наполнив их развлекательно-познавательными мероприятиями и великолепным шопингом.



Группа компаний «ЭРУДИТ» представляет:

7 ЯНВАРЯ 2015

Самое атмосферное
событие Года!

Грандиозный бал

В лучших традициях Петербургских елок

«Рождество в кругу друзей»

В программе:

Восхитительная Новогодняя интермедия «Снежная Королева» со спецэффектами от проекта HarryPeople

Рождественский Кукольный спектакль для малышей

Лучшие Новогодние композиции в исполнении струнного трио «Домино»

Песочное шоу - сказка от проекта SandVoice

Потрясающий голос юной Галины Кирмель

Фокус Шоу с дрессированным животными от проекта REDYELLOW

Детские Дефиле от Fashion Avenue

Розыгрыш призов от «Эрудит» и партнеров

А также наших дорогих гостей ждут:

Рождественские забавы с Дедом Морозом и Снегурочкой, Батутный парк и Фотозоны,

Лаундж зоны для пап и фотосессии, Призы и подарки от партнеров и организаторов,

Сладкое угощение и фуршет.

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

Праздник состоится в одном из красивейших залов отеля "Азимут", расположенного в центре города по адресу: Лермонтовский пр. 43/1

Начало уникальной программы:

для малышей от 1 года до 4х лет в 11.00,

для деток от 4 до 7 в 16.00!

ИНФО: 448-47-77

<https://vk.com/event62060308>

Партнеры проекта



azimut

Отель • Санкт-Петербург



SandVoice

Дед Мороз



МАСТЕРЫ



ЛУЧШИЕ БИЛЕТЫ ЗДЕСЬ



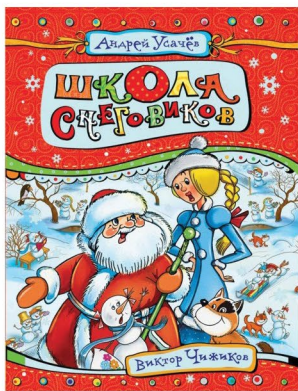
HAPPY people




THE INNOVATORS OF COMFORT™

КНИЖНАЯ ПОЛКА

декабря



Для читателей постарше и их родителей «Школа снеговиков» Андрея Усачева от издательства «Росмен». Далеко на севере есть волшебная деревня Дедморозовка. Живут там Дед Мороз и Снегурочка. Однажды Дед Мороз решил сделать себе помощников. Он вылепил и оживил 11 снеговиков и 9 снеговичек. На этом спокойная жизнь в Дедморозовке закончилась. Снеговики ведут себя как обычные девочки и мальчишки. Учатся в школе, хулиганят, помогают друг другу. С ними происходят забавные случаи. И читателям очень интересно наблюдать за их приключениями. Многие фразы можно смело заключать в рамочку, как афоризмы великих людей. Замечательное новогоднее чтение для всей семьи. Книгу можно дополнить диском с одноименным аудиоспектаклем издательства «Вимбо». В его подготовке принимали участие известные актеры, и для него были написаны веселые песни. Слушать эту новогоднюю историю становится еще интереснее. *Возрастная категория 4+.*



В преддверии новогодних праздников издательство «Поляндрия» выпустило замечательную книгу для самых маленьких читателей «Приключения Юлиуса Одуванчика. Спасти Новый год». В книге рассказывается про зайчье семейство Одуванчиков. Проснувшись однажды, они обнаруживают на календаре 31 декабря и начинают спешную подготовку к новому торжеству. Зайчата украсили комнату, приготовили вкусное угощение, но вот про елку все забыли. А как же встречать праздник без елки? Где же потом искать подарки? И самый младший зайчонок, Юлиус, отправляется на поиски символа Нового года. Но добыть елку — это полдела. Надо еще ее украсить. Как это сделать, если все украшения закончились? Тогда Юлиус решает вместо стеклянных шаров повесить на елку красные яблоки, а вместо сосулек — вкусную морковку. Замечательная книга для малышек. Настраивает на новогодний лад и развивает чувство прекрасного. Автор Андреас Шмахтл еще и великолепный иллюстратор. Он не только придумал замечательных персонажей, но и изобразил их. Книга выпущена в твердом альбомном переплете, обложка украшена блестками, мелованные страницы. *Возрастная аудитория 0+.*



Великолепный подарок на Новый год выпустило издательство «Рипол-Классик». Это набор из 3-х книг: «Дары волхвов» О. Генри, «Рождественская песнь в прозе» Диккенса и «Рождественское чудо мистера Туми» Сьюзан Войцеховски. Все иллюстрации к книгам сделал один из самых знаменитых художников Патрик Джеймс Линч. Про это комплект можно сказать, что это несомненная удача, когда художественные иллюстрации и текст уживаются в полном согласии, прекрасно дополняя друг друга. Иллюстрации в книгах составляют 70% от наполнения. Это, безусловно, способствует увлекательному чтению. Книга оживает на глазах. Мы видим влюбленных, пожертвовавших самым дорогим, что у них было, чтобы сделать подарок любимому человеку. Скруджда, который ничего не любит, кроме денег. Его выводят из себя праздники и радостные люди. Но однажды в Рождество его жизнь круто меняется, и с помощью волшебных духов он становится совершенно другим человеком, добрым и щедрым, начинает помогать нуждающимся. У мастера по дереву сердце зачерствело без семьи. Его жизнь кажется ему бессмысленной. В канун Рождества молодая вдова с сыном постучались в дверь его мастерской и попросили вырезать из дерева елочные игрушки. Эта встреча круто изменит жизнь мастера, теперь в ней будут любовь, тепло и счастье. *Возрастная категория 7+.*



«Маленький Петя знал, что под Новый год случаются настоящие чудеса. И происходят они непременно под вечер» — так начинается одна из сказочных историй в книге «Кружева чудес» Елены Бовиной, издательство «Переход». Эту книгу можно смело покупать как себе, так и в подарок из-за великолепных сказочных светящихся иллюстраций молодой талантливой художницы Полины Яковлевой. Невероятно красивые картины сопровождают нас в путешествии по сказкам. Историй немного, всего 9, они коротенькие, но каждая из них заставляет задуматься. Книжка небольшого формата, в пухлой обложке с блестками, мелованные страницы. Не все истории здесь про зиму, но это как раз то, что нужно темными зимними вечерами. Сесть в кресло, укрыться пледом и открыть книжку с волшебными, светящимися иллюстрациями. *Возрастная категория 4+.*





© фотографии КАК НАСЛЕДИИ

ДЕТСКИЙ И СЕМЕЙНЫЙ ФОТОГРАФ

Настя Окочот

Анастасия, расскажите о своей семье.

Моя семья — это муж Павел, старший сын Боря, ему 4,5, и младший Гриша, ему 2,5. Мне очень повезло с мужем. Павел поддерживает меня во всех начинаниях и создает максимально комфортные условия для того, чтобы я могла заниматься любимым делом. Наши сыновья очень активные ребята, с ними не соскучишься! Мои любимчики! Семья — это самое главное в моей жизни.

Как вы проводите время вместе?

В череде съемок, поездок и мастер-классов очень редко случается возможность полноценно уделить время семье. Но в те дни, когда это удается, мы любим выезжать за город, на природу. Весь активный досуг обычно планирует муж, но если вы спросите, что мне приносит наивысшее удовольствие, я отвечу, что люблю просто побыть дома, обниматься, нежиться и баловаться с детьми, пить вместе горячий чай со сладостями и, самое приятное, никуда не спешить.

Сейчас вы узнаваемый и любимый многими фотограф. А с чего все начиналось?

Все началось задолго до того, как я взяла в руки камеру. Мне всегда было интересно изучать историю своего рода, хотелось понять, кем были мои предки. Собирая по крупицам эту информацию, я стала искать фотографии и биографии прадедов и, как дорогой бриллиант, формировать семейное достояние — нашу фотоисторию.

Я очень хорошо помню момент, когда, гуляя по набережной в свадебном путешествии, я говорила мужу, что хочу работать в свободном режиме и заниматься творчеством. Каким именно, на тот период было не ясно даже мне. Тогда Паша спросил: «А что тебе нравится больше всего, что тебя увлекает и вдохновляет?» Именно тогда пришла идея заняться фотографией. Наверно, это был ключевой момент.

Делая свои первые снимки, честно сказать, я даже не предполагала, что все так быстро закрутится и фотография так скоро захватит все мое время. Потом была первая фотошкола, стремительное развитие. И даже сейчас я все время осваиваю что-то, ищу новые пути, учусь сама и обучаю других фотографов.

Почему именно семейная фотография стала вашим профилем? И что значит «Фотография как наследие» — основа вашего бренда?

Мне нравится фотографировать любовь во всех ее проявлениях, передавать нежное отношение родителей к детям. На мой взгляд, это самое важное в жизни каждого человека.

Я люблю радовать и радоваться вместе с моими героями, тем самым создавая фотографию как наследие. То небольшое, что сохранит память о нас у будущих поколений. Ту почву, на которой держится семья. История о ее корнях. Самое настоящее наследие.

Свою задачу я вижу в том, чтобы помочь проявиться уникальной семейной истории, в которой родители очень любят своих малы-



шей, где муж и жена открыты друг с другом, где детям тепло и безопасно, и где каждый может быть самим собой.

Мамины глаза, улыбка ребенка, папины сильные и надежные руки, бабушка и дедушка в окружении внуков. Это по-настоящему бесценно, и мне очень приятно думать о том, что моя работа будет радовать не одно поколение, ведь с годами воспоминания становятся только дороже.

Где вы черпаете вдохновение и идеи?

Мои идеи берутся из повседневной жизни, они просты и минималистичны. Только любовь — ничего лишнего. Я не люблю сложный декор и все, что может отвлекать от главного — эмоций и теплых взаимоотношений между членами семьи. А что вдохновляет? Идея передачи семейных традиционных ценностей от родителей к детям, от бабушек к внукам. Именно в этом я вижу свое предназначение.

Однажды один из моих героев, получив готовый заказ, сказал: «Ваши фотографии — как поцелуй в сердце». Еще вот такие отзывы по-настоящему вдохновляют.

Вы фотографируете семьи, новорожденных, беременных. Какой вид съемок самый любимый?

Больше всего люблю фотографировать выписку из роддома. Появление нового члена семьи — всегда большой праздник и значимое событие. Историю этого дня я с теплом и нежностью оформляю в фотокниги и трогательные видеоролики, разделяя эту радость с молодыми родителями.

Уже потом многие герои возвращаются на семейные съемки вновь и вновь, на моих глазах растут их дети. И я очень благодарна за то, что мне доверяют самое ценное — разделить с семьей теплые моменты искреннего проявления чувств. Это и значит для меня быть по-настоящему семейным фотографом.

Что бы вы хотели пожелать нашим читателям и своим героям в Новом году?

Берегите друг друга, цените каждый день, проведенный вместе. Тепла и благополучия вашему дому.

okolotfoto.ru
89602786905
Настя Околот,
фотограф



МАГАЗИН Детский №1

САЛОН ЕВРОПЕЙСКИХ ТОВАРОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Коллекция «Cuore di Mamma» от «Baby Expert»
эксклюзивно в магазинах «Детский №1»



БОЛЕЕ 3 500 ТОВАРОВ

- Мебель • Автокресла • Коляски • Электроника
- Эко-косметика для мам и малышей

Санкт-Петербург

Большой проспект П.С., д.53

+7 (812) 679-02-07

www.детский1.рф

ОТКРЫТИЕ
25 ДЕКАБРЯ!

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ
СКИДКА 10%!

Реклама ООО «Кид Трейд», ОГРН 1107760970935



britax
römer



TOMY

miNiLAND
BABY

ARDO

Born
free!



ANELAN
L'efficacia nelle orti

diono



ЕЛОЧКА ДЛЯ МАЛЫША

Как правильно организовать празднование Нового года, когда в семье появился малыш.

Каждый день приближает нас к радостному и всеми любимому празднику — Новому году. А как быть, если это будет первая встреча Нового года вашим малышом? Когда у вас маленький ребенок, совершенно естественно возникает много вопросов по поводу того, как же лучше встретить праздник. С появлением малыша в нашу жизнь врывается совсем другой ритм, устанавливается новый режим дня, приходится принимать какие-то правила в семье.

То же касается и мероприятий, праздников. Не хочется их отменять, особенно такие семейные, как Новый год. Однако необходимо организовать их с умом, так чтобы всем было удобно и приятно праздновать, и малышу, и взрослым.

В первую очередь это касается елки. Многие отказываются от нее, так как елка в доме с крохой — действительно решительный и ответ-

ственный шаг. Позаботьтесь о правильном выборе дерева. Если ваш малыш еще совсем маленький, то не нужно приобретать на праздник шикарную красавицу ростом в потолок. Ведь огромная ель может не на шутку перепугать крошку. К тому же елочку нужно будет установить повыше, лучше поставить ее на стол или комод. Пусть деревце будет небольшое, но пушистое, желательно высотой не больше метра. Не сразу приступайте к украшению елочки. Пусть крошка немного освоится и привыкнет к необычной гостье. Кстати и елка тем временем оттаит и распушится. Обязательно поведайте малышу, какой именно сегодня праздник. Можно придумать какую-либо историю появления елочки в вашем доме. Например, что это лесные зверушки прислали ему деревце в подарок. Неплохо будет всем исполнить известные

песенки «В лесу родилась елочка» и «Маленькой елочке холодно зимой». Да, они не отличаются оригинальностью, но до сих пор ничего лучшего не придумано. Хотя если у вас есть какие-то свои варианты песен, стихотворений, викторин, конкурсов или просто новогодних забав, то это будет только плюсом и обязательно сделает ваш праздник уютнее и живее.

Познакомьте малыша с елочкой поближе: дайте ему погладить хвою. Для сравнения можно сразу дать пощупать крошке что-нибудь гладкое и мягкое, например, плюшевого мишку. Таким образом, ребенок поймет разницу: мишка мягкий, а елочка колючая. Можно привести в пример ассоциации колючей елочки с чем-нибудь или кем-нибудь колючим. Например, с кактусом и ежиком. Поверьте, это пойдет на пользу малышу, благотворно повлияет на его понимание и ощущение елочки.

Устанавливайте и укрепляйте елочку тщательно, чтобы ребенок не смог добраться до нее и опрокинуть. Будет не лишним, если вы не только установите елку на крестовину, но и привяжите ее к окну или батарее прочными веревками. Но, даже создав все для безопасности малыша, не оставляйте его наедине с елкой ни на минуту. Вот увидите, сказочное зеленое дерево будет притягивать крошку, как магнит, и он любимыми способами и «хитростями» будет пытаться добраться до него.

Не нужно вешать на елку много игрушек. Ведь внимание крохи будет таким образом рассеиваться, и в итоге у него не получится хорошо рассмотреть ни одну игрушку. На небольшую метровую елку будет достаточно повесить шесть-семь шаров разных цветов, примерно столько же зверушек, пару шишек, украсить верхушку чем-либо и набросать сверху немного дождика.

Да, стеклянные елочные украшения красивые, но вам лучше пока обойтись пластмассовыми и картонными игрушками.

Малыш пусть елку украшает вместе с вами. Для этого можно посадить его в высокий стульчик или манеж, так он не сможет добраться до таких желанных шариков. Украшая елочку, рассказывайте крохе, что вы делаете. Например: синий шарик повесим справа, красный шарик — слева, звездочку — наверх, а огничку — вниз. Для того чтобы малыш чувствовал, что он участвует в приготовлении к торжеству, дайте ему коробку с прошлогодней мишурой. Вот увидите, малыш будет с удовольствием перебирать пальчиками шуршащие красивые нити. Годовалому крохе можно доверить осторожно доставать из коробки и подавать стоящему на стульчике папе прочные и небьющиеся игрушки. Малыш будет рад, что ему доверили украшать главную героиню праздника!

Деда Мороза еще не стоит приглашать, психологи рекомендуют не раньше трех лет! Малыш может испугаться.

Если вы активная мама и посещаете один из многочисленных развивающих центров, то спросите у педагогов, будут ли они организовывать новогодние представления. Обычно в таких учреждениях утренники проводят своими силами или приглашают кукольные театры. Если не позволяет помещение, арендуют зал. Ходите в центр раннего развития от случая к случаю? Не расстраивайтесь! Наверняка вам пойдут навстречу и пригласят на утренник.

Еще один вариант: организовать утренник вместе с соседскими детьми. Для этого надо арендовать помещение (кафе, развлекательный центр), пригласить аниматоров, работающих с малышами, и купить подарки. Правда, надо поторопиться, ведь предпраздничный ажиотаж уже начался!



Этикет подарков

День рождения, крестины, именины, Новый год, Рождество и масса других праздников и поводов, которые не обходятся без подарков! Всем приятно получать знак внимания в качестве подарка, но при этом процесс выбора подарка для друзей, родственников, близких людей воспринимается как каторга, тем более когда до праздника остается несколько дней или еще лучшие — часов! Будьте эрудитами всегда и во всем, даже в выборе подарков! Для этого стоит взять за правило несколько полезных советов, которые значительно облегчат процесс выбора подарка, решение в его оформление и дарении!



Ольга Шишкина,
основатель и руководитель
школы детского этикета
«Ladies and Gentlemen»
Shishkina For Kids

1 правило

«Готовьте подарки заранее!»

Независимо от даты события, всегда держите глаза открытыми, и обязательно увидите то, что на ваш взгляд подойдет в качестве подарка кому-то из вашего окружения.

2 правило

«Подарок ценен, когда уместен!»

Многие люди бывают более чувствительными, чем кажется их друзьям на первый взгляд. Поэтому очень важно выбрать подарок так, чтобы он не был расценен получателем как насмешка. Помните: мотоциклисту — шлем, танцору — туфли!

3 правило

«Упаковка подарка!»

Как картине нужна рама, так и подарок требует привлекательной упаковки,

а также сопроводительной карточки или открытки. Тех, у кого нет времени или желания красиво упаковать купленный подарок, выручат отделы упаковки в магазинах. Но помните, что новый оригинальный способ презентации подарка добавит радости адресату и выделит его среди других даров! Более того, особая упаковка обычно придает больше прелести и очарования самому подарку. Примерами этого могут служить бутылка вина, положенная в корзину для пикника, или домашнее печенье, принесенное в удобной жестяной коробке, которую можно будет потом использовать для других целей.

4 правило

«Не экономьте на подарке ни финансово, ни в своей фантазии!»

Подойдите к решению приобретения подарка оригинально!

Соблюдая эти небольшие правила, вы всегда будете готовы к любым событиям и поводам, при этом ваши подарки будут оценены по достоинству и не заброшены на полку ненужных вещей, а вас отметят, как человека обладающего чувством вкуса и индивидуальностью!

Теперь обратимся к общим нормам дарения подарков. Стоит ли дарить деньги или нет? Несмотря на то что, как правило, деньги вручают тогда, когда даритель не хочет тратить время на выбор другого подарка, есть ряд ситуаций, в которых деньги являются самым желанным даром, поэтому этикет допускает денежные знаки в качестве подарка.

А вот когда вас спрашивают, что бы вы хотели получить на Новый год, день рождения или по любому другому поводу, не говорите «Ну, я не знаю» или «Выбери мне что-нибудь сам». Многим действительно не хватает воображения для того, чтобы подобрать хороший подарок, поэтому ваш совет будет дан в ваших же собственных интересах. Если вы знаете, что ваше пожелание им по средствам и купить вещь, которую вам хочется получить в подарок, нетрудно, не называя конкретный предмет, можете намекнуть. Ваше пожелание могло бы очень облегчить задачу человека, который хочет вам сделать подарок по вашему вкусу, но не знает, что именно ему лучше купить.

Новый год — это единственный праздник, когда мы покупаем подарки всем, кому хотим выразить свою благодарность или знак внимания. Поэтому зачастую дарим подарки своим клиентам. Но перед тем как тратить деньги на покупку, наведите справки о политике и корпоративной культуре компаний клиентов в



этом вопросе, поскольку на принимаемые подарки может быть наложено ограничение или они вообще могут быть запрещены. Даже в том случае если вашему партнеру никто не препятствует принимать подарки, выберите что-нибудь небольшое — в этом случае вы дадите ему понять, что благодарны за сотрудничество, но не собираетесь требовать от него никаких обязательств.

Когда вы принимаете подарок, то даете понять, что принимаете благодарность партнера за сотрудничество; однако когда вам приносят в подарок дорогую вещь и вы соглашаетесь ее принять, то как бы берете на себя негласное обязательство продолжать с этим партнером деловые отношения.

Стоит помнить, что Новый год также приходит с днем рождения или рождением младенца! Что подарить в этом случае? Дети, как известно, растут быстро, поэтому предметы одежды для них всегда принимаются родителями с радостью. Другими вещами, которые никогда не бывают лишними, являются шерстяные и ватные одеяла, полотенца. Близкие родственники могут подумать о том, чтобы подарить серебряные вилку с ложкой или даже

первую в жизни ребенка копилку. Иногда сохраняют газеты, вышедшие в день рождения ребенка — подумайте о том, с каким интересом родители и повзрослевшее чадо спустя годы будут их читать. Если вы решили навестить мать и новорожденного в роддоме, было бы очень неплохо захва-



тить с собой скромный подарок и для матери. Ну и напоследок, как принимать подарки? В момент получения подарка его обязательно нужно развернуть и выразить свою благодарность и совсем не важно, будет подарок незначительным или весьма солидным. Отказываться от подарка и выказывать свое недовольство некрасиво и невежливо! Если кто-то вместо подарка принес деньги, сумма не должна быть оглашена, однако вполне возможно сказать по этому поводу что-то вроде: «Это нам очень кстати — как раз столько недостает на сервис, который нам очень хочется купить» или что-нибудь в том же духе.

Надеемся, что вышеприведенные советы послужат для того, чтобы вы стали экспертами в выборе и дарении подарков! И помните, что знание хороших манер — это знак отличия успешного человека, поэтому воспитывать и прививать их нужно не только в себе, но и в ребенке, и как можно раньше! Светлых, добрых праздников вам и, конечно, полезных интересных подарков!



НОВЫЙ ГОД: ГОД ДРЕВЕСНОЙ КОЗЫ



Новый 2015 год по восточному календарю будет годом Козы или Овцы. Так Коза или Овца? Овца — по японскому календарю, а по китайскому все же Коза. Стихия наступающего 2015 года — дерево, символ динамичности, непостоянства, способности быстро изменяться. Дерево не растет без воды, поэтому Коза синяя, или сине-зеленая, это цвет живой воды, гармонии и умиротворения, смягчающий ее неуравновешенный характер.

По восточному календарю Новый год начинается 19 февраля 2015 года, а заканчивается 8 февраля 2016 года. В Китае коза является источником мудрости. Это одно из первых прирученных животных. Одомашнена на Ближнем Востоке приблизительно 9000 лет назад. Предком домашней козы был дикий безоаровый козел (*Capra hircus aegagrus*), до сегодняшнего дня встречающийся от греческих островов в Эгейском море через Малую Азию,

Армянское нагорье и Переднюю Азию до Средней Азии. Коза очень неприхотлива и способна выживать в местах, где другой скот страдал бы от голода. Она может переносить сильные морозы и жару, но плохо приспособлена к сырому климату. Коза — нетребовательное животное, довольствуется часто

очень скудными пастбищами. Козы прекрасно лазают, могут пастись в местах, недоступных для другого скота.

Коза — создание не городское, а сельское, поэтому лучше всего встречать Новый 2015 год на даче или в деревне, можно выехать на турбазу. Если по тем или иным причинам вам придется остаться в городе, то встречайте этот год в семейном кругу или только с самыми близкими друзьями. Козы и овцы — животные пугливые, они предпочитают избегать больших и шумных компаний. В то же время символ 2015 года, Коза, создание артистичное и элегантное. Поэтому, готовясь к встрече Нового года, помните о том, что «козы» устраиваются в жизни неплохо, живут с комфортом, едят вкусно и модно одеваются. И весело проводят время! Счастливого нового года!



МЕЧТУ — В ЖИЗНЬ, ИЛИ КАК СОЗДАТЬ КАРТУ ЖЕЛАНИЙ



Автор:
Тамара Архипова,
учредитель тренингового
центра «Муза»

Скоро Новый год, в воздухе особая атмосфера добра, любви, веры в чудо! И действительно, желания, загаданные от всего сердца, в новогоднюю ночь обязательно сбываются! Но как узнать о том, чего вы действительно хотите? Как ничего не забыть? Есть отличный способ — сделать новогоднюю карту желаний! Это не только полезно, но чрезвычайно увлекательно. Карту можно сделать для себя, для всей семьи, когда каждый из ее членов наклеит что-то свое, а еще вы можете собраться с друзьями и клеить карты вместе — это прекрасная идея для предновогодних посиделок.

Как это работает?

Казалось бы, как какие-то картиночки могут изменить жизнь к лучшему? Поэтому многие не доверяют таким вещам, считая их уделом чрезмерно увлеченных эзотерикой и мнительных людей. Однако карта желаний, выполненная по всем правилам, без всяких сомнений работает. Я уже четыре года провожу занятия, на которых мы создаем такие карты, и не раз и не два видела подтверждения, как все загаданное сбывается самыми причудливыми способами. Такому факту существует достаточно простое логическое объяснение. Карта желаний застав-

ляет нас задуматься о своих истинных потребностях и зафиксировать их с помощью определенного образа. Как много мыслей пронесится в нашей голове за день? Тысячи! И как нашему сознанию выбрать из этого потока именно то, что действительно важно, то, что непременно надо воплотить в жизнь?

Когда мы записываем свои желания или, особенно, фиксируем их при помощи какого-то образа, подсознательно они начинают выделяться из всей той мешанины мыслей, которая крутится в нашей голове целый день, и они начинают восприниматься как более важные.

И мы, даже не понимая того, подсознательно начинаем искать способы их воплощения в реальность. И мечты сбываются!

Однако, чтобы карта работала, надо сделать ее по всем правилам. Отнеситесь к этому занятию с полной отдачей, и вы обязательно получите прекрасные результаты!

Подготовительный этап

Для того чтобы в нашу жизнь вошло нечто новое, нам обязательно надо освободиться от старого, завершить те вещи и события, которым в будущем в нашей жизни больше нет места. Однако завершать это надо с благодарностью — это высвободит внутри вас огромный ресурс, ведь благодарность — путь к изобилию и процветанию.

Поэтому выберите свободное время, когда вы можете расслабиться и вас в идеале никто не будет отвлекать и вспомните все события и ценные уроки уходящего года.

Часто нам кажется, что наша жизнь совершенно обыкновенная, и что-то хорошее происходит с кем угодно, только не с нами. Это совершенно не так! Вспомните, как много всего было в уходящем году — где вы побывали, с кем познакомились, что попробовали, как себя чувствовали и ощущали. Наверняка найдется не один повод для благодарности! Можно де-

лать это по месяцам — начать «обратный отсчет» со свежих воспоминаний декабря, плавно перейдя к ноябрю, октябрю и более раннему времени. Искренне благодарите за все — и вы почувствуете огромный прилив сил!

Также в уходящем году наверняка были ситуации, которые глубоко нас потревожили, принесли с собой сильные негативные переживания, эмоции и страдания. Их тоже надо отпустить. Для этого можно выписать такие переживания на листках бумаги и сжечь их, надуть воздушные шарик, символизирующие это и их затем проколоть. Неважно, каким именно способом, но нам нужно поставить точку, завершить ситуацию и с благодарностью ее отпустить.

После этого мы составим «Колесо баланса жизни». Дело в том, что в нашей жизни есть достаточно много важных сфер, и необходимо внимательно следить, чтобы нас удовлетворяла каждая из них. Нам свойственно чрезмерно увлекаться какой-то одной или двумя сторонами нашей жизни, а остальные от этого страдают. И часто из-за этого мы бываем несчастливы, сами даже не понимая почему.

Давайте нарисуем большой круг и разделим его на 12 секторов — сфер жизни.

Какие это сферы?

Внешность и имидж. Для женщин это особенно важная и приятная сфера, ведь все мы хотим выглядеть красивыми и привлекательными. Поэтому сюда относится уход за кожей и волосами, массажи, посещение салонов красоты и косметических процедур, а также ваш имидж, принятие своего тела и любовь к себе.

Финансы и инвестиции. Это энергия изобилия и процветания, преувеличение и преумножение материальных ценностей: деньги, инвестиции, недвижимость как объект вложения средств, ценные подарки, покупки предметов роскоши.

Информация, контакты и обучение. Получение новых знаний, учеба, образование, чтение развивающей литературы, деловые поездки, контакты и знакомства, социальные сети и работа в интернете (хотите иметь тысячи подписчиков в Инстаграм — записывайте эту цель сюда)!

Семейные ценности. Род и семья, отношения с родными, родители, дети, ваш дом и его обустройство и уют.

Творчество, увлечения и развлечения. Все проявления творчества, романтические увлечения, хобби, искусство, посещение выставок, театров, кино, танцев и концертов.

Порядок и здоровье. Сюда относится все, что связано со здоровьем, питанием, режимом дня, физической активностью и различными оздоровительными процедурами, а также порядок вокруг нас — в доме, в планах, в деловых бумагах и документах.

Любовь. Время для привлечения любви и ее поддержания в уже существующих отношениях. Романтические свидания, письма, подарки, совместные увлечения и путешествия.

Секс и освобождение. Интимная жизнь, энергетические практики, освобождение от всего, что нам мешает в жизни — ненужных качеств и долгов, привычек, болезней, возрождение на новом уровне, раскрытие глубинных энергий и внутренняя трансформация.

Отдых и мечты. Все то, что придает сил и способствует накоплению энергии для реализации всех мечтаний, путешествия

Власть и репутация. Кто я в глазах общества. Карьера, слава, титулы, профессиональные достижения и награды, социальный статус.

Дружба, партнерство, сотрудничество. Отношения с друзьями и участие в их жизни, благотворительность. Баланс и упорядоченность в партнерских отношениях — в семье и на работе.

Духовное и личностное развитие. Духовные практики, медитации, развитие интуиции, об-

речение своего места в жизни и предназначения, отношение к божественному. Я — часть Вселенной.

После того отметьте степень удовлетворенности каждой из этих сфер в вашей жизни в процентах — от нуля до ста. Делайте это интуитивно, долго не размышляя. Ставьте первое значение, которое вам приходит, каким бы странным это ни казалось.

Затем внимательно посмотрите на то, что у вас получилось. Какие секторы раскрыты лучше всего? А какие — западают? Дело в том, что наша удовлетворенность жизнью в целом измеряется по наименьшему показателю. Поэтому если у вас по 11 сферам от 70 до 100%, а в какой-то одной — 30%, значит, вы получаете от жизни только 30% счастья и удовольствия. Поэтому важно выделить «западающие» сек-



торы и обратить на них внимание при дальнейшем планировании. Это очень мощный ресурс для качественного улучшения жизни и роста.

Далее мы будем писать список желаний. Он настроит нас на то, чтобы охватить своим вниманием все области жизни. Обратите особое внимание на «западающие» сферы. Почувствуйте, чего именно вам так не хватает. Порядка дома? Здоровья — вашего или детей? Романтичных отношений? Или вы уже несколько лет мечтаете заняться рисованием, но никак не соберетесь начать?

По каждой из обозначенных сфер должно быть записано хотя бы одно-два желания. Конечно, где-то желаний будет гораздо больше. Но обратите внимание, если сильно выражена только одна часть списка, а с остальными — застой и полный ступор, значит, в вашей жизни налицо дисбаланс. И надо стараться потихонечку его выровнять — переключить внимание с того, что у вас и так хорошо получается, на новые области, выйти из зоны комфорта, довериться жизни, начать чувствовать все более ярко, глубоко и разнообразно.

Когда вы пишете желания, постарайтесь понять, насколько это отзывается в глубине вас. Представьте, как вы себя будете чувствовать, когда ваша мечта исполнится. Если в теле возникает тепло, радостные ощущения, спина распрямляется — это то, что вам надо. Если же наоборот, вы ощущаете сжатие, неприязнь, желание куда-то скрыться, то это совершенно не ваши мечты, а навеянные обществом и специалистами по рекламе и маркетингу. Такие мечты лучше в список не писать — даже если они сбудутся, это не принесет ни капли счастья. А чтобы убедиться, что это именно так, давайте проведем один любопытный эксперимент. Если вы уже когда-либо писали списки своих желаний, найдите и просмотрите один из них. Какие ощущения вызывает то, что исполнилось? Правильно — то самое тепло и радость.

А то, что не сбылось — какие мысли возникают, когда вы это читаете?

Мир знает, что для нас лучше, и удовлетворяет наши истинные потребности, главное самим точно знать, что именно мы хотим, а это не так просто. И не надо указывать суммы и конкретные способы для достижения того, что вы хотите. Доверьтесь жизни. Иногда желаемое приходит к нам столь причудливыми путями, что остается только удивиться милости Создателя.

Делаем карту желаний

Ну вот, наконец-то мы готовы перейти к самой интересной части — составлению карты желаний. Нам понадобятся ножницы, клей, фломастеры и лист бумаги. Его формат определяется тем, где впоследствии будет располагаться ваша карта. Ее хорошо повесить на какое-нибудь место, на которое часто падает ваш взгляд, но вместе с тем достаточно сокровенное и защищенное от глаз тех, кому вы не готовы открыть свое сердце. Это может быть дверь спальни, стенка шкафа, в котором висит ваша одежда. Стол, за которым вы работаете дома. Определите, какое именно место в доме лучше всего подходит для этой почетной миссии — вести вас к мечтам!

Затем начинаем подбирать картинки. Минимум — по одной картинке на каждую сферу жизни — а дальнейшее — по вашему желанию и усмотрению. Но и слишком много тоже не стоит клеить — наша карта рассчитана на два-три года, и едва ли за это время можно успеть и получить образование, и сделать карьеру, и выйти замуж, и родить двоих детей.

Картинки можно вырезать из журналов или взять из интернета, а потом их распечатать. Главное условие — чтобы картинка вызывала в вас отзыв! Даже если что-то вам нравится, но вы сами не знаете почему — смело вырезайте! У меня так не раз было — когда уже наклеенные картинки раскрывали свой смысл гораз-

до позже! Так, три года назад я поместила на свою карту желаний картинки свежих фруктов и овощей, руки, держащие прозрачный шар, а также лист бумаги с пером. И за это время я стала вегетарианкой, начала заниматься энергетическими практиками, писать и публиковать свои статьи.

Я сталкивалась с разными мнениями о том, как располагать картинки на карте — и в соответствии с секторами фен-шуй, и по основным женским состояниям и много чего еще. Но лучше всего тут просто довериться интуиции и сердцу — пусть оно подскажет, как лучше все распределить. Главное, чтобы полученный коллаж вам нравился, пробуждал в душе радость и добрые чувства. А в самый центр вашей карты обязательно поместите свое фото — там, где вы себе нравитесь и очень счастливы. И это усилит ваше намерение на реализацию задуманного! Карта желаний готова!

В новогоднюю ночь можно положить ее под елочку, а после — повесить в заранее подобранное для нее место. И, проходя мимо, иногда бросать на нее свой взгляд и радоваться, что скоро все обязательно сбудется.

Когда делать карту желаний?

Лучше всего делать ее на растущей луне, идеально — вторые лунные сутки. Лунный календарь можно очень легко найти, задав в любом поисковике такой запрос.

Вот и все основные правила, которыми мне хотелось с вами поделиться. Но самое главное — слушайте свое сердце! Воспринимайте все это как веселую игру, призванную подарить вам и всей вашей семье радость, счастье и яркие позитивные переживания!

От всей души желаю вам счастья, и пусть все ваши заветные желания сбудутся!



Новогодние чудеса

ФОТОГРАФ: Илья Шивринский

СТИЛИСТ: Марина Банцер

ВИЗАЖ И ПРИЧЕСКА:

Александра Рочева, Анна Пожидаева, Анна Безносикова, София Сотникова, Ксения Верещагина

ПАРТНЕРЫ ФОТОПРОЕКТА:

«Goo.N», «Поляндрия», «Jump Family»

ОДЕЖДА: «Lindex»,
«Fligelstore», «Буду мамой»,
«Katya Anderzhanova»

Гольцев Денис (31 год),
Фещина Анна (30 лет),
Гольцевы Кирилл и Александра
(6 лет и 4 года).

«Как вы готовитесь к Новому году, есть ли у вашей семьи особый секрет?»

На Новый год мы уезжаем в Москву. Там собирается вся наша большая семья — 14 человек, вместе собираем и наряжаем

елку, готовим праздничный стол и сюрпризы друг для друга.



Панова Кира (4 года)

«Где живет Дед Мороз, и как он попадает к вам домой: через окно, дымоход, или у него есть ключи от вашей квартиры?»

Дед Мороз живет на севере, где холодно, много снега и льда, в красивом дворце. Там он делает детям подарки и складывает их в большой красный мешок, а потом на Новый год дарит. В новогоднюю ночь Дед Мороз садится в волшебные сани и

развозит подарки детям, он может залезть в окно или позвонить в дверь, оставить подарок и быстро улететь, потому что детей много и надо всем успеть подарить подарки.



**Яковлевы Михаил (30 лет),
Анастасия (29 лет)
и Дарья (4 года)**

«Какие сюрпризы для вас под Новый год готовили родители, когда вы были маленькими? Что вы готовите для своей дочки?»

Для Дарьи мы всегда стараемся создать волшебство Нового года: письмо Деду Морозу (с последующим его приходом в дом), создаем рождественский уют в

квартире, праздничный фейерверк и, конечно же, подарки под елкой. Наше же детство было скромней: новогодние елки и разрешение родителей сидеть допоздна.


Есть ли у вас семейная традиция по празднованию Нового года: обязательное гуляние после полуночи, импровизированное украшение деревьев или рисование ангелов на снегу?

Конечно есть! Во-первых, мы всегда наряжаем елку и украшаем квартиру вместе, когда все дома! На коробке с елочными игрушками, которую каждый год достаем из кладовки, пишем новогодние пожелания друг другу. Их очень приятно бывает перечитать в следующем году при подготовке к новогодним праздникам! Еще печем пирожки и в один кладем монетку

(такой розыгрыш) — не к богатству, просто на счастье. Прогулки по вечернему городу, украшенному яркими праздничными огнями, обязательно выходим на улицу в новогоднюю ночь. А первого января берем заранее приготовленный мешок подарков, а также маски, парики, накладные носы, и едем поздравлять друзей и родственников.

Андреевы Галина (31 год) и Дарья (3 года)



A family portrait of Denis, Lyubov, and Diana. Denis is a man in a pink shirt, Lyubov is a woman in a light blue top, and Diana is a young girl in a brown polka-dot dress. They are standing in front of a brick wall with a Christmas tree decorated with gold stars and red ornaments. The scene is festive and warm.

Чембарцевы Денис (36 лет),
Любовь (30 лет)
и Диана (3 года)

«Для вас Новый год традиционно семейный праздник? Или вы любите его отмечать в кругу друзей?»

Для нас Новый год традиционно семейный праздник, возможность душевно отдохнуть в домашней атмосфере, собраться

за праздничным столом и порадовать друг друга подарками!


«Без чего для вас не обходится ни один Новый год?»

Ни один Новый год у нас не обходится без елки. На протяжении всех своих лет под Новый год я наряжаю елку! Мои самые теплые и уютные детские воспоминания связаны именно с этим ритуалом. Когда я была маленькой, папа всегда приносил огромную живую елку (или мне так казалось, что елка была очень большой). Вместе с папой мы украшали ее очень краси-

выми немецкими игрушкам, расписными шарами и мерцающими звездами. Папа рассказывал мне, как правильно располагать шары и гирлянды. Все это я бережно сохранила, и сейчас мы украшаем этими игрушками елочку с моей маленькой дочкой. Елку я, кстати, брала с собой пару раз в самолет, когда мы улетали на праздники в теплые страны.

Левины Валентина и Карина (3,6 года)





Рыбицкие Сергей (29 лет)
и Мария (29 лет)

«Долго ли вы верили в Деда Мороза в детстве? Писали ему письма, искали подарки утром под елкой?»

Верила в Деда Мороза недолго, т.к. всегда хотела подарки, а получала книжки. Быстро просекла, что это маминых рук дело. Письма не писала, как-то не принято было, подарки, конечно, искала, наде-

ялась на благоразумие родителей, но увы. Традиция была лет до 13 выходить после полуночи и жечь бенгальские огни. Делали это всей семьей.

ЕЛКИ «ЭРУДИТА»



Хотите встретить Рождество всей семьей необычно и ярко? Приходите на традиционную Елку от «Эрудита»!

В 2015-м наша Елка празднует свой пятилетний юбилей и продолжает радовать благодарных зрителей. С любовью и трепетом мы делаем нашу программу эксклюзивной и разнообразной, потому что знаем, что из года в год к нам приходят постоянные зрители! Ждем вас всех и в этом праздничном для нас 2015-м! Как всегда, мы гарантируем массу незабываемых впечатлений, подарков и сюрпризов своим маленьким гостям и их родителям! Потрясающая новогодняя интермедия со спецэффектами, хоровод вокруг королевской елки, сказочные персонажи, невероятное иллюзион-шоу и экзотические животные, игровые зоны, бесплатная фотосессия и, конечно, какой же бал без живого музыкального сопровождения?

В этом году мы планируем удивить и детей, и взрослых грандиозной музыкальной постановкой «Снежная королева» с невероятным количеством спецэффектов, потрясающими костюмами и незабываемым саундтреком!

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



В ПРОГРАММЕ 2015 ГОДА:

беспрецедентная новогодняя интермедия со спецэффектами от промо-группы Harry People; рождественский кукольный спектакль для малышей; потрясающее музыкальное сопровождение и лучшие новогодние шлягеры в исполнении струнного трио; песочное шоу-сказка от проекта Sand Voice; выступление участницы Шоу Голос 2015 Галины Кирмель; иллюзион-шоу от проекта RedYellow; детские дефиле от Fashion Avenue; розыгрыш призов от «Эрудит» и партнеров.

НАШИХ ДОРОГИХ ГОСТЕЙ ЖДУТ:

рождественские интерактивы; творческие мастерские; лаундж-зоны для пап; фотосессии и фотозоны; призы и подарки от партнеров и организаторов; дизайнерские торты и фуршет.

В СТОИМОСТЬ БИЛЕТА ВХОДЯТ:

фуршет от кейтеринговой компании фермерских продуктов; сладкое угощение: торт и кофе-брейк (кофе-чай); соки для малышей; фотосессии и батутный парк; розыгрыш призов, в том числе круизы на паромах (Финляндия - Швеция - Эстония).

НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ:

книга,
игрушка на выбор,
предметы детского декора
(подушечки из Disney-
коллекции),
сертификаты в парк аттрак-
ционов и батутный парк!

Неизменная великолепная
программа, профессиональ-
ные артисты, настоящий ко-
ролевский бал и множество
сюрпризов обещают сделать
и это Рождество самым ра-
достным и впечатляющим
событием для вас и вашего
мальша!

ПРАЗДНИК СОСТОИТСЯ:

7 января 2015 г.

в великолепном зале отеля
«АЗИМУТ».

Начало уникальной про-
граммы для детей

от 1 года до 4 лет в 11:00;

от 5 до 10 лет в 16:00.

Подробная информация по
телефону +7 (812) 448-47-77

и в группе ВКонтакте:
vk.com/event62060308

«Истоки способностей и дарования детей — на кончиках их пальцев.»

От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити — ручейки, которые питают источник творческой мысли. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок - утверждал В.А.Сухомлинский.



Друзья мои!

Меня зовут Анна Сорпи, я художник-педагог.

Хотела бы поговорить с Вами на тему :

*«Для чего детям нужно **РИСОВАТЬ?**»*

*Рисуют почти все дети. Одни больше, другие меньше. Но профессиональным художником становится лишь один из нескольких тысяч. «В таком случае, может быть, не стоит тратить время, бумагу, краски, карандаши?» — подумают взрослые? Нет, **СТОИТ!***

Рисование в детстве оказывает огромное влияние на всестороннее развитие личности ребенка и прежде всего на его эстетическое развитие. Важно в этом возрасте подвести малыша к пониманию прекрасного, сформировать умение самому создавать красивое, воспитывать эстетические чувства (чувства формы, цвета, композиции). Занятия рисованием приучают малыша действовать самостоятельно, быть занятым делом.



РАБОТЫ МОИХ УЧЕНИКОВ...

vk.com/annasorpi_art



Варвара 3 года



Ксения 5 лет



Ксения 3 года



Злата 3 года



Диана 5 лет





Александрова 4 года



Варвара 3 года

Помните, каждый ребенок — это отдельный мир со своими правилами поведения, своими чувствами. И чем богаче, разнообразнее жизненные впечатления ребенка, тем ярче, неординарное его воображение, тем вероятнее, что интуитивная тяга к искусству станет со временем осмысленнее.

Бесспорно, изобразительную деятельность дети дошкольного возраста считают самой интересной. Только разрисовав себя фломастерами или испачкав акварелью, ребенок понимает – **ЕСТЬ В ЖИЗНИ СЧАСТЬЕ...**

Как научить ребенка рисовать, если вы сами этого не умеете?

Не спешите расстраиваться. Существует множество приемов, с помощью которых можно создавать оригинальные работы, даже не имея никаких художественных навыков. И вы, и ваш ребенок получит от таких занятий не только удовольствие, еще и маленький шедевр!

Начнем с безумно интересной и очень творческой техники «живопись солью»

Ну что...готовы **ТВОРИТЬ?**!

Для создания Новогодней открытки...нам понадобится:
бумага, карандаш, клей ПВА, соль, акварельные краски.



1. Альбомный лист, складываем пополам...
2. Карандашем намечаем елочку (можно снеговика, елочную игрушку, снежинку)...
3. Наносим клей ПВА по Вашему рисунку, рисуем клем...
4. Засыпаем клеевой рисунок солью, ждем 5 минут, ссыпаем лишнюю соль...
5. Напительем кисточку любимой краской, так чтобы она сама капала на рисунок, чем ярче будет елочка, тем лучше будет Ваше настроение!!



Новогодние чудеса

Мастерим новогодние украшения

Скоро во всех домах появятся новогодние елки, запахнет мандаринами, и за праздничным столом с традиционным оливье все будут встречать Новый год. Но как говорил Дед Мороз в книге Андрея Усачева: «Что самое главное в празднике? Подготовка!» Готовиться надо правильно. Украшать дом, разучивать новогодние песни, стихи, создавать волшебное настроение, прогуливаясь по наряженным улицам, обязательно сходить в театр, приготовить подарки домашним и, конечно же, смастерить новогодние игрушки со своими детьми. Итак, творим!

Рождественский венок

Его можно делать из любых подручных материалов: еловых лап, шишек, живых и сухих цветов, фетра, конфет, печений и даже из сухих крашенных макарон. Техника изготовления практически одинакова. Вырезаем из картона круг, внешний диаметр указывает на габариты венка. Теперь о ширине самого веночка. Внутри круга отступаем нужное количество сантиметров и вырезаем. Получается такое плоское колесо. Берем мишуру и обматываем его. Конец мишуры фиксируем прозрачным скотчем. Теперь прикрепляем на веночек елочные шары. Лучше брать пластиковые, они легче и безопаснее. Прикручиваем их с помощью тонкой проволоки. Делаем с помощью этой проволоки петельку на оборотной стороне веночка и вешаем его на входную дверь.



Волшебный город на окне

Для того чтобы окошко выглядело красиво, и в ваш дом обязательно заглянул Дед Мороз, возьмем альбомные листы, елочную гирлянду или светодиодные фонарики (они безопаснее), невысокую коробку (ее можно склеить из картона). Теперь находим в интернете шаблоны очертаний города или зимней деревеньки. Распечатываем. Если есть необходимость — увеличиваем. Переносим на белый лист и вырезаем. Очень высокие делать не надо, потому что лист не сможет держаться вертикально. Теперь низ домов приклеиваем к внешнему борту коробки. Для того чтобы поселение выглядело объемным, можно сделать три ряда. То есть приклеить вырезанные домики еще в середине коробки и по другому внешнему борту. Теперь между ними можно проложить елочную гирлянду или светодиодные фонарики. Ставим композицию на окно. Выключаем общий свет, включаем гирлянду или фонарики и сочиняем волшебные истории.

Елка из конфет

Елок много не бывает. Поэтому берем плотную бумагу (ватман или плотный альбомный лист). Размер елочки зависит от размера листа. Сворачиваем из него конус. Склеиваем. Сушим. Обрезаем низ, чтобы получился ровный колпачок. И начинаем украшать. Берем мишуру и конфеты в ярких фантиках. Снизу делаем виток мишуры, фиксируем прозрачным скотчем, потом прикрепляем немного внахлест на мишуру конфеты, фиксируем прозрачным скотчем. После витка конфет опять мишура и так до верхушки. На верхушке мишуру обрезаем, и конец фиксируем скотчем.

Новогодние светильники

Берем чистые, без этикеток, стеклянные баночки из под детского питания и витражные краски (продаются в художественных магазинах и магазинах для рукоделия). Включаем фантазию и начинаем рисовать на стенках банок. Можно закрасить баночку голубым цветом. А потом взять контур для рисования по стеклу белый или серебристый и нарисовать им точки, как будто идет снег, или же нарисовать настоящие снежинки. Теперь даем высохнуть и помещаем внутрь баночки свечу-таблетку. Зажигаем и любуемся чудо-подсвечником. Но если в доме есть дети, лучше воспользоваться светодиодными фонариками. Их можно купить в Икеа. Они такие же по размеру, как и свечи-таблетки, и выглядят как настоящие, только абсолютно безопасные. Такими подсвечниками можно украсить праздничный стол или окошко.

Игрушки для улицы

Устроим новогоднее дерево во дворе. Берем плотный картон. Вырезаем из него различные фигурки: сердечки, звездочки, кружочки. Делаем в них отверстие для узкой ленточки или веревочки. Продеваем ленту и завязываем петельку. Варим клейстер из муки или крахмала. Остужаем его и наносим на картонную фигурку, ленточку при этом не мочим. После клейстера сразу обваливаем заготовку в зернышках, семечках (нежареных), орешках, колечках для сухих завтраков, крупе. Сушим и развешиваем во дворе на деревьях. Это не только красивое украшение, но и отличное угощение для птиц.

Делаем снеговиков

Какой же Новый год без помощников Деда Мороза — веселых снеговичков. Сделаем их из старых белых колготок и одиноких носков. Отрезаем у колготок лапки и верхнюю часть. Получается труба. От ее длины будет зависеть высота снеговичков. Теперь выворачиваем трубу наизнанку, перевязываем низ ниткой и выворачиваем обратно. Берем крупу любую, гречку, рис, пшено, и насыпаем внутрь этого своеобразного мешочка. После этого перевязываем мешочек сверху. Получилось нечто похожее на грушу. Берем белые нитки и формируем тельце и голову снеговичка, перевязывая мешочек поперек в нужных местах. Теперь надо его одеть. Берем одинокий красивый носок и отрезаем у него манжет с орнаментом. Одеваем его на снеговика. Затем отрезаем мысок носка и одеваем как шапочку на голову снеговика. Глазки можно вышить или оформить, пришив маленькие пуговички. Нос-морковку можно сделать с помощью грифеля оранжевого карандаша. Отрезаем нужную длину и клеим на клей-момент. Но! Если вы делаете поделку с маленьким ребенком, ради его безопасности изобразите лицо и морковку вышивкой.



Съедобные игрушки

Берем разноцветную фольгу, заворачиваем в нее грецкие орехи, перевязываем ниточкой, делаем петельку и вешаем на елку. Теперь берем конфеты в нарядных фантиках, привязываем петельку из нитки, и елочная игрушка готова. Готовим тесто для имбирного печенья, берем формочку и вместе с детьми вырезаем различные фигурки. С помощью шпажки делаем в них дырочки, помещаем на противень и выпекаем в духовке. После того как они остынут, берем тонкие разноцветные атласные ленточки и продеваем в дырочку на печенье, делаем петельку и вешаем печенье на елку.

Автор:
Ирина Третьякова



380-80-50

bileter.ru

ТЕАТРАЛЬНЫЕ
КАССЫ

ЦИРК в Юбилейном!

ПРОДЮСЕРСКИЙ ЦЕНТР
Братьев
Запашных
представляет



с 2 по 11
января

начало в 11:00, 15:00, 19:00

РАДИО
ДАЧА
97.0 fm



0+

режиссер-постановщик: Яскольд Запашный

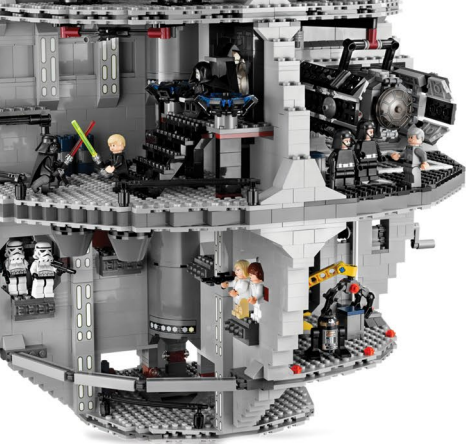
ЗАКЛИКАТЕЛЬ

В шоу-программе задействованы животные:
пумы, Медведи, Обезьяны, Собаки, Верблюды.

ЗАКАЗ И ДОСТАВКА БИЛЕТОВ
ALLOSHOW.RU

335-75-75

ЗАКАЗ И ДОСТАВКА БИЛЕТОВ
АЛЛОШОУ.РФ



LEGO

КОНСТРУИРОВАНИЕ

Пожалуй, каждый человек, живущий в XXI веке, от мала до велика, слышал о цветных кирпичиках LEGO. Но откуда они пришли и что собой представляют? Какая польза в деталях Lego и лего-конструировании? На эти и некоторые другие вопросы мы попытаемся вам ответить.

Интересные факты:

В год головной завод в Биллунде штампует 21 млрд кубиков.

В день на производство Lego уходит 60 тонн пластика.

Название LEGO — это микс двух датских слов, Leg godt, что в переводе звучит как «хорошо играть». Самый большой Леголенд находится в Дании, на полуострове Ютландия, в городе Биллунд.

В 2000 году Британская ассоциация продавцов игрушек признала Lego самой значительной игрушкой XX века.

Компания The Lego Group, занимающаяся производством развивающих игрушек, начала свое существование в 1932 году. Однажды в маленьком датском городке под названием Биллунд Оле Кирк Кристиансен, бывший на тот момент бригадиром команды плотников, стал основателем «увлекательной игры», прославившейся впоследствии на весь мир.

На протяжении уже почти столетия компания выпускает пластиковые кирпичики, которые позволяют приятно провести время с пользой. Занятия с Lego-конструктором способствуют развитию мелкой моторики, логического мышления и в будущем позволят ребенку с легкостью усваивать математику, языки и многие другие предметы. Мальчишки и девчонки, приходящие на занятия Lego, учатся находить нужные пропорции и добиваться симметрии, решая технические задачи по сборке деталей.

Например, на одном из уроков дети конструировали египетские пирамиды. При этом они не только познакомились с новым понятием — пирамида, но узнали об истории одного из Семи чудес света. Также детям была предоставлена возможность из множества четырехугольных призм, деталей Lego, составить единое геометрическое тело. Собирая из многого в единое, они учатся принципам сложения, умножения, а разбирая — принципам вычитания и деления.

Lego-конструирование — это игра и занятие на все времена, как для детей, так и для взрослых. Ведь взрослые каждый день сталкиваются с необходимостью моделирования и сборки во всех сферах жизни. Нашим детям в приобретении этого умения помогут цветные кирпичики LEGO, а педагоги научат собирать предметы, не ограничиваясь инструкцией по сборке, узнавая много интересного об окружающем нас мире.

Счастливого лего-конструирования и до скорых встреч!

Конструкторы занимают лидирующие позиции среди развивающих игрушек. Они не только совершенствуют мелкую моторику, но и открывают безграничные просторы детского воображения, развивают логическое и пространственное мышление. Конструкторы LEGO – самый популярный бренд в мире среди игрушек. Вместо того чтобы целый день сидеть перед телевизором или компьютером, дети с удовольствием погружаются в мир кубиков и часами занимаются конструированием!

МУЗЕЙ LEGO



Можно бесконечно долго писать о преимуществах конструктора LEGO, но гораздо лучше прийти и посмотреть на это собственными глазами. Рекомендую вам посетить единственный пока в Петербурге музей LEGO, где выставлены не только редчайшие наборы конструктора на самый разный вкус, но и удивительные авторские работы. К примеру, ярко и достоверно созданная копия Эрмитажа, чьим автором является директор музея Владимир Голубев. Неудивительно, что желающих посетить это интересное и самобытное место очень много. В музее есть на что посмотреть и ребенку, и взрослому. Внимание мальчишек привлекут наборы из популярных серий «Bionicle», «Chima», «Ninjago». Девочек ждет серия «Lego Friends», оформленная в розовом цвете: милые домики с палисадником и бассейном, салон красоты, кафе, ветеринарная клиника. Тут есть от чего загореться девичьим глазам! Для тех, кто пришел с желанием не только по-

смотреть, но и построить что-то собственноручно, в музее отдельно выставлены столы с конструкторами, которые можно пособирать — проявления фантазии приветствуются и одобряются! Сотрудники музея организовали также своего рода конкурс: найти спрятанных LEGO-человечков среди готовых сконструированных композиций. Спрятано ни много ни мало пятнадцать фигурок, но для получения небольшого приза достаточно и десяти отыскавшихся потеряшек!

При всех очевидных достоинствах, у этого места имеется крошечный минус — отсюда совсем непросто уйти. Видно и правда конструктор обладает неведомой магией, ведь поклонников LEGO становится все больше и больше.

Родители, уверенные в том, что приобретение конструктора — это очередная головная боль (когда наступает время уборки) и брошенные на ветер деньги, после посещения экскурсии меняют свое мнение!



Журнал «Эрудит»
встретился с шеф-поваром

Gio Wellness cafe

Алексеем Ухониным

«Наша кухня основана на приготовлении экологически чистых и полезных продуктов по технологии Sous-vide, в результате сохраняются все настоящие вкусы, питательные вещества, микроэлементы и витамины. Для детей мы разработали полезное и очень вкусное меню, которое поможет вашим маленьким чемпионам зарядиться энергией и восстановить силы. Каждый день мы готовим сбалансированные и питательные обеды. Блюда не повторяются в течение нескольких недель».



ФИЛЕ СИБАСА С ПЮРЕ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

Ингредиенты:



шпинат 50 гр
сельдерей корень 200 гр
сельдерей стебель 50 гр
масло сливочное 50 гр
соль, перец черный
лавровый лист 1 шт
сибас 1 шт

- 1 Очищаем сибаса от чешуи, разделяем на филе и вынимаем кости.
- 2 Чистим корень сельдерея и затем нарезаем его произвольно.
- 3 Обжариваем корень сельдерея в кастрюле на сливочном масле до золотистого цвета, добавляем 150 мл воды, закрываем крышкой и тушим на маленьком огне 20 мин. Затем сливаем воду и сбиваем в блендере до получения однородной массы (соль, перец по вкусу).
- 4 Затем обжариваем шпинат, приправляем его солью и черным перцем.
- 5 Стебель сельдерея нарезаем и отвариваем в течении 5 мин. в соленой воде.
- 6 Филе сибаса отвариваем в соленой воде с черным перцем и лавровым листом в течении 5 мин.
- 7 Выкладываем все ингредиенты на тарелку.

Проведение детских праздников

 Дни рождения

 Новогодние елки

 Тематические праздники

 Въезд аниматоров фокусников

 Заказ шаров, тортов

 Цирковые представления



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

Curag.ru



Новогодний стол для будущей мамы

Приближаются рождественские и новогодние праздники — традиционное время застолий в кругу семьи и друзей. Однако это волшебное время может оказаться непривычно сложным, если вы беременны: праздничные ужины порой представляют серьезную нагрузку на организм.

Конечно, не стоит совсем отказываться от возможности посидеть за столом с близкими людьми, но знать при этом «правила безопасности» будущим мамам необходимо.



Основные принципы, которые должна соблюдать будущая мама, приступая к новогодней трапезе.

Уверенность в свежести и безопасности продуктов

Продукты к праздничному столу нужно закупать только в проверенных местах, желательно в крупных торговых центрах. Никогда не берите готовую «нарезку» — промышленная вакуумная упаковка намного безопаснее. Проверяйте сроки годности. Не покупайте ничего на рынке или «у бабушек»: за качество в таких случаях никто не отвечает.

«Черный список» продуктов, которых беременным следует избегать:

сыры с плесенью (плесневые грибки выделяют антибиотики!);

домашние грибные консервы (опасность ботулизма);

блюда с сушеными грибами (даже если их собирали ваши родственники — всегда есть риск, что на сотню съедобных грибов попадет один ядовитый);

домашняя колбаса, изготовленная самостоятельно, привезенная «от родственников из деревни» или купленная на рынке, вяленое мясо и рыба (опасность того же ботулизма и гельминтозов);

сладкие газированные напитки, особенно имеющие яркую окраску: почитайте их состав и убедитесь, что это небезопасные химические коктейли;

морепродукты (риск гепатита А и пищевых отравлений);

потенциальные аллергены: мандарины и клубника. Сами по себе они очень полезны. Но ребенок может sensibilizироваться еще в утробе матери, и родиться с «аллергической готовностью», а там уже один шаг до атопического дерматита.

Отдельно нужно сказать об икре: этот ценный продукт полезен будущим мамам лишь при отсутствии заболеваний почек и нормальном давлении, и то в очень умеренных количествах. То же самое относится к любым соленым закускам.



Разумный выбор блюд

Как правило, праздничное меню включает острые и соленые закуски, «тяжелые» салаты с мясом и майонезом, жирные горячие блюда и еще десерт. Это очень мощная нагрузка на печень и почки, а у беременной женщины они и так работают на пределе возможностей. Поэтому не стоит за столом поедать все подряд.

Кладите себе на тарелку: салаты из свежих овощей, тушеную или запеченную курицу, индейку и рыбу, тушеные овощи, картофельное пюре, рис. Можно съесть немного икры или кусочек слабосоленой семги. Вместо майонеза хорошо использовать соус из йогурта и горчицы с зеленью. На десерт отлично подойдет фруктовые салаты, желе, легкое печенье, домашний мармелад, зефир, пастила.

Чем больше блюд вы собираетесь попробовать, тем меньше должна быть каждая порция.

Никакого алкоголя!

В жизни еще будет много возможностей «поднять бокалы». Но пока у вас всего 9 месяцев на то, чтобы дать своему ребенку лучший жизненный старт. Некоторые утверждают, что бокал хорошего красного вина не повредит беременной женщине. Но никто никогда не предскажет, с какой дозой алкоголя способна справиться печень вашего ребенка. Поэтому лучшее, что вы сейчас можете ему предложить — это стакан натурального сока.

Счастливого Нового года и волшебного Рождества, дорогие будущие мамы! Пусть вас согревает мысль о том, что следующие новогодние праздники вы будете встречать уже вместе со своим малышом!

26 ноября в Санкт-Петербурге на великолепной площадке ресторана-театра «Чаплин-Холл» успешно прошло самое трепетное и светлое мероприятие — **XVII общегородской конкурс красоты «В ожидании чуда»**. Организаторами конкурса выступили крупнейшая в Петербурге сеть клубов для беременных «Родник», независимое петербургское издание о детях «Эрудит СПб» и федерация «Миссис Санкт-Петербург»!



Благодарим:

генерального партнера конкурса и сети Клубов «Родник» — «Роддом на Фурштатской»;

основных партнеров:

интернет-магазин harpeak.ru — предоставил эксклюзивный стульчик для кормления от английского бренда Cosatto.

нашего постоянного партнера, компанию Вотоня — за замечательную коляску.

компанию WUNDERMOBEL — за немецкую дизайнерскую кровать.

также от всей души выражаем свою благодарность компаниям: ФЭСТ, Кенгуру, Покровский банк стволовых клеток, Goop, NUK, 21 век, Детские батуты Sprindfree — за чудесные предоставленные подарки.

Официальные fashion-партнеры:

салон вечерних платьев After 5 и магазин «Буду Мамой»! Спасибо за яркие и запоминающиеся образы.

Официальные beauty-партнеры:

команда Студии Дениса Осипова под руководством Олега Дьякова создавала парикмахерские шедевры для наших участниц;

визажист-стилист Оксана Коваленко и ее команда! Благодаря Оксане, красивыми были все: и участницы, и организаторы, и жюри!

Официальный catering-партнер:

DOBRO Group Catering — служба по организации выездных банкетов! Спасибо за кулинарные шедевры для нашего жюри!



КЛУБ «Э»



Отдых

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



Детские сады

- Полный день
- Неполный день
- Четырехразовое питание
- Группы до 10 человек



Развивающие клубы

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



Медицинский центр

- Консультация специалистов
- Лабораторные исследования
- Остеопатия

Наши адреса

Санкт-Петербург

Командантский пр., 8, к. 1 ● ● ● ● ●

Светлановский пр., 70, к. 1 ● ● ● ● ●

Коммуны ул., 61 ● ● ● ● ●

Косыгина ул., 33, к. 1 ● ● ● ● ●

Солдата Корзуна ул., 4 ● ● ● ● ●

Капитанская ул., 4 ● ● ● ● ●

Энтузиастов пр., 39а ● ● ● ● ●

Тамбасова ул., 23 ● ● ● ● ●

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

Байконурская ул., 13/2 ● ● ● ● ●

Просвещения пр., 53 ● ● ● ● ●

Приморский пр., 137, к. 2 ● ● ● ● ●

Стачек пр., 170 ● ● ● ● ●

Непокоренных пр., 10 ● ● ● ● ●

Авиаконструкторов пр., 28, лит. А ● ● ● ● ●

РУДИТ»



Бассейн

- Занятия для детей с трех месяцев до 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



Сделай Instagram с пометкой местоположения — получи бесплатное занятие по дыханию



За чекин подарок — мини-набор от компании Bubchen



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

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

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

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

Петергоф
1-й Проезд, 7 ● ● ● ●

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





Семинары для пар

Партнерские роды

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



Клуб для Будущих Родителей
Мы находимся в Вашем районе.

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



Всесезонные площадки Rainbow Play Systems

**ПРОДУМАНЫ ДО МЕЛОЧЕЙ
ДАЖЕ ЯЗЫК НЕ ПРИМЕРЗАЕТ :)**



www.ot2do16.ru 8 812 924 02 16, 8 812 309 47 78