

ЭРУДИТ

СП6

Лена Ленина

В ЖЕНЩИНЕ ВСЕ ДОЛЖНО
БЫТЬ ПРЕКРАСНО

Елена Самоданова

О ДЕТСТВЕ, СЕМЬЕ И ТАНЦАХ

СЕМЬЯ И
КАРЬЕРА

КАК ВСЕ УСПЕТЬ

ЛЕТО
КРАСНОЕ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ВРЕМЯ ПРЕКРАСНОЕ!





ЭРУДИТ
СЕТЬ ЦЕНТРОВ РАННЕГО РАЗВИТИЯ

*Большие события для маленьких Друзей...
...с любовью к каждому*



Самое лучшее, что только можно подарить ребенку!

Праздник для малыша - это всегда значимое и важное событие!

Эрудит с любовью и мастерством позаботился обо всех деталях:

Профессиональные актеры с огромным опытом работы с детьми, уютные просторные помещения, приветливые и заботливые администраторы, эксклюзивные программы, индивидуальный подход к каждому клиенту!

- Любые герои
- Профессиональные артисты
- Огромный выбор авторских и эксклюзивных программ
- Декорирование шарами
- Шоу мыльных пузырей
- Химическое крио шоу
- Дрессированные животные
- Фокус шоу
- Бумажное шоу
- Детский спектакль



Праздник под ключ от 7 000 р

Наши площадки:

☎ 642-66-15

- ул. Корзуна 4
- ул. Всеволожск, Всеволожский пр., д.12.
- Пр.Косыгина 33/1
- Ул.Капитанская д.4
- Комендантский пр.8/1
- ул. Коммуны 61
- Светлановский пр. 70/1
- Приморский пр. д.137



ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УМНЫХ ДЕТЕЙ

ЭРУДИТ

№ 35 ИЮНЬ - ИЮЛЬ 2015

ИЗДАТЕЛЬ И ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР Татьяна Ладыженская 9405067@mail.ru	PUBLISHER AND CHIEF DIRECTOR Tatiana 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 Анастасия Окулич	MARKETING DIRECTOR Anastasia Okulich
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ Елена Быкова	MARKETING MANAGER Elena Bikova
КОРРЕКТОР Диана Савинкова	PROOF-READER Diana Savinkova
ДИЗАЙН И ВЕРСТКА Людмила Молодан	DESIGNER Ludmila Molodan
ФОТОГРАФЫ Екатерина Миронова, Настя Околот, Андрей Мишуров	PHOTOGRAPHERS Ekaterina Mironova, Nastya Okolot, Andrew Mishurov
ДИЗАЙНЕР Ирина Пабуева	DESIGNER Irina Pabueva

РЕДАКЦИЯ:

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

Отдел рекламы: (812) 642-00-37

www.eruditpress.ru



На обложке:
**Лена Ленина с крест-
ной дочкой**

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Свидетельство ПИ № ТУ78-00996 от 24 октября 2011 г.

Учредитель и издатель журнала: ООО «Система»

197374, Санкт-Петербург, Мебельная ул., д. 1, корп. 2

Тираж: 30 000 экз.

Отпечатано в типографии «Колорит»

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



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

КОЛОНКА РЕДАКТОРА 6

С НАМИ РАБОТАЛИ 8

ВЫБОР РЕДАКЦИИ 9

СОБЫТИЯ В ГОРОДЕ 10-17

БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ:

Пупочный капатик:
новый источник стволовых клеток 24-25

Беременность:
не забывая о себе 26-27

СЕМЬЯ. УСПЕХ:

9 вещей, которые нужно сделать летом 40-41

Семья и карьера: как все успеть 42-45

Алиса Мур: дизайнер одежды 50-51

Такси для заботливых родителей 52

ЙОГА: ПУТЕЙ
МНОГО — ЦЕЛЬ ОДНА!

18-23



ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ ЙОГА
ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

28-30



ЛЕНА ЛЕНИНА

32-36



НИКИТА БОЧЕНКОВ

38-39



КЛУБ «ЭРУДИТ»:

Детский сад «Эрудит»
во Всеволожске 54-55

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ:

Массаж необходим каждому ребенку 56-57

Здоровье детских зубов
во время каникул 58-59

Загораем с умом 60-61

ЕЛЕНА САМОДАНОВА

46-48



#ЕДАЕДА:

Смузи для детей от 1,5 лет 65

БИБЛИОТЕКА:

Серия о Марусе:
европейское детство 50-х 66-67

ЛЕТО КРАСНОЕ

62-64



СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 68-71

ЧИТАЕМ ДЕТЯМ:

Таинственный вор 74-77

«Заботливые» стихи 78-79

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Лето для нас, петербуржцев, — самая долгожданная пора! Это время новых открытий и путешествий, время романтики разведенных мостов, прогулок по Летнему саду и речных трамвайчиков. Но, к сожалению, в нашем городе дождей и ветров не всегда получается вдоволь насладиться солнцем, чистой водой и теплым песочком. Поэтому из года в год «Эрудит» вместе со своими друзьями перебирается на лето в свою болгарскую резиденцию на самом побережье Черного моря! Мы с моей маленькой принцессой буквально только что оттуда и можем с уверенностью заявить, что аналогов отдыху с «Эрудитом» по программе «Мама и ребенок» нет ни на одном другом курорте!

Наш огромный комплекс «Форт Нокс» окружен со всех сторон гектарами соснового леса, хребтами гор и чистым морем, что обеспечивает лучший терапевтический климатический эффект, который только возможен! Дети счастливы общению со сверстниками и педагогами, а родители наслаждаются друг другом и великолепным загаром! Все лето в Болгарии — бархатные +33 и самое теплое море!

Группа компаний «Эрудит» с любовью сопровождает своих клиентов на всех этапах! Аккаунт оптимальной программы и подбор апартаментов, встреча в аэропорту, встреча и ознакомительные прогулки на территории комплекса, совместное планирование занятий для детей, консалтинг по экскурсиям и многое другое.

Болгария с «Эрудитом» — это не только оздоровление, отдых, отличная компания для ваших детей, но и до мелочей продуманная развивающая программа от наших лучших педагогов!

Помните, что лето — это еще и время традиционных семейных ценностей! Летние каникулы и отпуска дают детям и родителям возможность отдохнуть от городской суеты и груза домашних заданий, восстановить силы и вдохновиться общением друг с другом, а именно на этом и строится крепкая дружная и понимающая семья! Если вы еще не успели спланировать свое семейное путешествие мечты, то самое время отправиться в Болгарию в гости к «Эрудиту»! Будьте с нами и будьте счастливы!

Валентина Паченцева,
главный редактор



АКВАЛАЙН

Вода. Создана Природой



**ВОДА «АКВАЛАЙН» —
ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ В ВАШЕМ ДОМЕ**

МЫ ДОСТАВЛЯЕМ ВОДУ ТАКОЙ, КАКОЙ ЕЁ СОЗДАЛА САМА ПРИРОДА

Т.: 325-1000
www.aqline.ru



 aqline

 aqline.ru

 @aqlinespb

С НАМИ РАБОТАЛИ



Екатерина Шур
Профессиональный визажист. Макияж и прически любой сложности, работает с невестами, частными клиентами, а также на фотосессиях. Проводит индивидуальные уроки по макияжу.

vk.com/club37347034



Александра Матвеева
Визажист-стилист. Работет с модельными агентствами и журналами, готовила участников телешоу «Дом-2» и Comedy Club, актрис театра и кино.

Готовила модель в рубрику Fitness-mama.

vk.com/aleksandramatveeva
+7 (911) 087-67-20



Лана Тарарышкина
Визажист-стилист. Участвовала в подготовке к съемке участниц конкурса красоты для будущих мам New Life в июне 2015 года.

vk.com/club49205123



Андрей Мишуков
Фотограф.
+7 (921) 573-68-78
vk.com/mishurov7



Виктория Дзнилиук
Мастер по макияжу, ученица цуру визажа Оли Петровой, выпускница Olya Petrova makeup school. Обожают развиваться, совершенствоваться в своем деле и радовать своих моделей.

vk.com/veraviktoryofficial
@veraviktory



Олег Куцев
Фотограф.
Официальный фотограф конкурса красоты для будущих мам «New Life июнь-2015».

vk.com/club80370052
olegkutsev.wix.com/katmaiphoto



Валентина Паченцева
Главный редактор.

Лучшее мое модное приобретение сезона весна-лето 2015 — платье от брендового петербургского дизайнера Кати Андержановой. Это вечернее кружевное платье, сделанное в единственном экземпляре, находится в русле актуальных трендов сезона: приталенный корсет, сетчатая вставка и шифоновая юбка. Катя Андержанова создает роскошные коллекции одежды, востребованные среди успешных, следящих за модой современных женщин. Если я планирую серьезное светское мероприятие, то мой выбор — всегда Катя Андержанова! www.katyaanderzhanova.com
+7 (911) 168-45-65



Татьяна Ладыженская
Издатель.

Вечный летний вопрос: куда поехать отдыхать? Для меня этот вопрос счастливо решен уже многие годы! И летом-2015, как и во многие предыдущие, я отправилась со своими детьми и лучшими педагогами ГК «Эрудит» в любимую солнечную Болгарию! Ведь Болгария с «Эрудитом» — это не только гектары соснового леса, теплое море и стремящиеся в небо горные хребты, но и до мелочей продуманная развивающая программа от золотого педагогического фонда «Эрудит»! Советую и вам познакомиться с нашей летней резиденцией на побережье и порадовать своих малышей новыми друзьями и потрясающими впечатлениями!



Мария Калашникова
Директор изданий.

Бутик Choupette. Коллекционная детская одежда бренда подходит малышам с самого рождения: очаровательные конверты и комплекты на выписку из роддома, трогательные крестильные наряды, стильное и комфортное постельное белье, а также пасторальные аксессуары для детских комнат и изумительная мебель ручной работы! И все это в лучших традициях французских мануфактур! Красота, комфорт и любовь к детям — это и есть бренд Choupette.

vk.com/choupette_spb
piter.my-choupette.ru
Лиговский пр. 30А,
ТРЦ «Галерея», 4-й этаж.



ТЕАТР «ТИПО»

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПРАЗДНИК НА УЛИЦЕ

Детский праздник – это всегда игры, конкурсы, танцы, заразительный смех детей и довольные улыбки взрослых. А если такой праздник проходит не в помещении, а на свежем воздухе, то это не только безумно весело, но и очень полезно!

Уличный праздник имеет ряд преимуществ:

- нет пространственных ограничений, на мероприятии может присутствовать любое количество гостей;
- громкий смех, радостные крики и веселая музыка не будут никому мешать;
- допустимы абсолютно любые формы проведения праздника;
- активный отдых и свежий воздух.

Идея организовать праздник на улице придется по вкусу как родителям, так и детям. Но



наряду со множеством положительных сторон такого мероприятия возникает огромное количество вопросов! Где найти хорошую площадку? Как выбрать подходящую игровую программу? Чем заинтересовать детей?

Театр «ТиПо», основываясь на своем многолетнем опыте проведения праздников на свежем воздухе, поможет найти ответы на все эти вопросы!

1. ВЫБОР ПОДХОДЯЩЕЙ ПЛОЩАДКИ

Для проведения праздника на улице необходимо определиться с местом! В летнее время варианты площадок могут быть весьма разнообразны:

- лестные дачи;
- игровые площадки во дворах многоэтажных домов;
- полянки в парках города;
- зоны отдыха в пригороде;
- летние кафе.

2. БЕЗОПАСНОСТЬ МЕСЦА

Если праздник проходит на улице, в лесу или во дворе дома, стоит тщательно очистить территорию от предметов, которые могут причинить вред детям в процессе игр. Стоит также напомнить о мерах предосторожности и профилактике укусов насекомых.

3. ОФОРМЛЕНИЕ ЗОНЫ ПРАЗДНИКА

Любое торжество требует украшения! Это придает особое настроение программе и создает



неповторимую атмосферу! Площадку на улице можно украсить в любом стиле, в зависимости от выбранной программы и сюжета праздника. Это могут быть баннеры с изображениями любимых персонажей, флажки и гирлянды с символикой праздника, а также воздушные шары и разнообразная тематическая атрибутика.

4. ВЫБОР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Это самое главное, потому как веселье является ключевым моментом праздника! Вариантов проведения программ на улице достаточно много:

- игровая программа с любимыми героями, включая необходимый реквизит, индивидуально разработанный под каждый конкурс и игру;
- танцевальная программа или уличная детская дискотека;
- квест-игра (перемещение по станциям с выполнением определенных заданий, решение ребусов и головоломок);
- спортивные соревнования (эстафеты, игры с мячом, состязания в ловкости, скорости).

5. ФИШКА ПРАЗДНИКА

Абсолютно любой праздник может украсить шоу-номер! На улице особо эффектно проходят такие номера, как шоу мыльных пузырей, иллюзион-шоу, научное шоу. Это те самые яркие моменты, которые не оставят равнодушным ни одного ребенка!



6. ЧЕМ УГОЩАТЬ ГОСТЕЙ

Всем известно, что на природе аппетит в два раза сильнее, поэтому не беспокойтесь, ваши дети после активной программы съедят все, что вы им предложите!

7. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБ ОТЧЕТЕ!

Часто бывает так, что в конце праздника мы слышим фразу: «А кто-нибудь это все фотографировал или снимал?» И очень обидно, если нет! Поэтому мы настоятельно рекомендуем назначить ответственного за фото- и видеосъемку! А еще лучше — пригласить профессионального фотографа и оператора, которые в итоге предоставят вам готовый качественный продукт!

Желаем вам беззаботной организации праздника и отличного настроения!

Театр «ТиПо»





ВСЕ ЛУЧШЕЕ — ДЕТЯМ! **Ginza Project**

Для приятного отдыха своих гостей в ресторанах позаботились о самых маленьких, дав возможность приятно проводить время всей семьей. Конечно же, это в первую очередь большие, яркие и интересные интерактивные детские комнаты, которые есть почти во всех ресторанах холдинга. Горки, домики, разнообразные лазалки, игрушки и конструкторы. Это большой пиратский корабль, на котором можно смело выходить в путешествие в «Пряности&Радости» на Васильевском острове. Детская комната в одноименном ресторане на Белинского — настоящий парк аттракционов, где можно вдоволь покататься на настоящей карусели. Или же оформленная в виде настоящего сказочного домика с причудливыми лесенками и горками чудесная комната в «Шурпе» на Энгельса, 27 или в ресторане «Самса» на Ленинском, 84. Школа чародейства и волшебства «Хогвартс» распахивает свои

двери для самых маленьких гостей в ресторане Ginza! Детская комната в точности повторяет интерьер самого известного в мире магического учебного заведения, а стены украшены портретами выдающихся учеников: Гарри Поттера, Рона Уизли и Гермионы Грейнджер. Здесь каждый ребенок почувствует себя частью увлекательного и неизведанного мира магии! Игры здесь становятся интереснее, а мультки красочнее, так что порой даже не хочется прерываться на обед! Волноваться за детишек не придется, за ними

всегда присматривает опытная няня. Но, конечно же, на этом внимание к маленьким гостям не заканчивается. Как и для взрослых, в ресторанах Ginza Project устраивают интересные, познавательные и увлекательные мероприятия для малышей. Кулинарные мастер-классы, на которых вместе с шеф-поварами ресторанов детки весело учатся готовить любимые блюда. Тематические костюмированные праздники с аниматорами, сказочными героями. По воскресеньям в ресторанах «На речке», «Самса», «МамаЛыга» на Энгельса, «Бричмула» и Sunday Ginza, «Плюшкин», Jamies Italian, «Корюшка», «Москва», «Пряности&Радости» на Посадской и Васильевском, «Хочу Харчо» дети участвуют в интересных конкурсах, узнают много нового, учатся общаться, поют и танцуют.

Приходите и отдыхайте в ресторанах холдинга всей семьей!

(812) 640-16-16
www.ginza.ru



Интернет-телевидение Look TV info — новое петербургское медиа, объединившее традиционное телевидение и глобальные возможности интернета. Наш телеканал молод и актуален. Мы не отсиживаемся по углам, и нашей активной жизненной позиции можно только позавидовать. Мы предлагаем вам взаимовыгодное сотрудничество по размещению информации о вашей фирме или предприятии на телеканале Look TV info, а также изготовление профессиональных видеофильмов, сюжетов, рекламных и имиджевых роликов.

Look TV info — полезно для зрения!
+7 (812) 925-37-63 | looktv.info | vk.com/tvlook



**ФОТОМАГНИТЫ
С ВАШИМ ФОТО**
НА ПАМЯТНЫЕ СОБЫТИЯ,
ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПОД ЗАКАЗ !!!

ТЕЛ.: +7 904 513 13 62,
+7 950 020 85 95
MAGNITKI.COOL@YANDEX.RU





кенгуру

для детей и будущих мам

Сеть салонов «Кенгуру» в самый разгар сезона вводит ошеломляющие скидки на детские и женские коллекции, которые не смогут оставить равнодушными ценителей по-настоящему стильных образов! Ведущие и всеми любимые fashion-бренды Dior, Gucci, Dolce&Gabbana, Burberry, Armani, Dsquared2, Chloe, Moncler, Ermanno Scervino, Stella McCartney, MSGM, Stone Island, Diesel, Ferrari, GF Ferre, John Galliano, Miss Grant, Liu Jo Twin Set, Herno стали теперь намного доступней! Ласковые цены на коллекции нового сезона — отличный повод не откладывать шоппинг. В распродаже также участвуют всемирно известные бренды для будущих мам Pietro Brunelli, Christoff, Queen Mum, Attesa.

Готовьтесь к долгожданному отпуску, к уютным выходным за городом, к ярким светским праздникам, а «Кенгуру» позаботится о вашем гардеробе на любой случай жизни!

Совершайте покупки в салонах «Кенгуру», а также в online-shop «Кенгуру» на www.keng.ru

Адреса салонов:

Московский пр., 82, (812) 570-93-50

Большой пр. ПС, 17, (812) 232-20-03



11 июля 2015 года в Приморском парке Победы города Санкт-Петербурга БФ «Яркая жизнь» проведет забег под названием **«Петербургский благотворительный марафон»**.

Замечательный способ отметить Всероссийский день семьи, любви и верности — это выбраться всей семьей на утопающий в зелени Крестовский остров. Благотворительный фонд «Яркая жизнь» предлагает всем любителям спорта и полезных привычек провести отличный день в Приморском парке Победы и совместить бег на свежем воздухе, радость общения, музыку и помощь тяжелобольным детям (которые являются подопечными детского хосписа).

Все участники марафона получают номера и отличительные знаки, сделают веселую разминку и отправятся на выбранную ими дистанцию. Это будут дистанции на 3 или 5 километров. Болельщики смогут не только поддержать своего спортсмена, но и сделать пожертвования. Лучшие бегуны будут награждены памятными сувенирами. А главным подарком для всех станет праздничный музыкальный концерт.

Чтобы стать участником марафона, необходимо зарегистрироваться на официальном сайте проекта: spbmarafon.ru.

ШОУ «ЭМОЦИ И...» БРАТЬЕВ ЗАПАШНЫХ

С 29-го мая в «Сибур-Арене» проходят гастроли самого главного цирка страны — Большого Московского цирка под управлением народных артистов РФ Эдгарда и Аскольда Запашных. Масштаб гастролей впечатляет: 47 представлений, более 150 артистов и персонала, более 40 животных, авторские музыка и костюмы, лазерные, световые и пиротехнические эффекты. В новой программе «Цирк братьев Запашных» нет единой сюжетной линии, свойственной последним постановкам коллектива. Двенадцать номеров шоу объединяет единая концепция, несущая в себе мощный философский и эмоциональный заряд.

Эдгард и Аскольд Запашные — герои самого зрелищного номера цирка: большого конного аттракциона «Эллада», не имеющего аналогов в мире. В «Элладе» объединены сразу несколько цирковых жанров: жонглирование, па-де-де, джигитовка, акробатика на лошадях. Неоднократный победитель международных фестивалей, «Эллада» в январе этого года взяла одновременно золото и серебро на самом престижном цирковом фестивале, проходящем в Монте-Карло. Один из трюков аттракциона в исполнении Эдгарда Запашного в 2011 году был занесен в Книгу рекордов Гиннеса.



Опасный аттракцион «Среди хищников» давно стал визитной карточкой братьев Запашных. Африканские львы, редчайшие белые и уссурийские тигры под руководством народных артистов России демонстрируют в шоу «Эмоции и...» захватывающие трюки. Кульминация аттракциона — трюк «Прыжок верхом на льве» в исполнении Аскольда Запашного, в 2006 году он также был занесен в Книгу рекордов Гиннеса.

Воздушная гимнастика, джигитовка, дрессура собак и попугаев ара, жонглирование — далеко не полный список жанров, которыми владеют ведущие артистки коллектива Елена Петрикова и Елена Бараненко. В этом году заслуженные артистки России были удостоены серебряной и бронзовой наград в Монте-Карло.

Шоу «Эмоции и...» идет в сопровождении живой рок-группы Teo Sound.



Фоторепортаж: Елена Бледных,
официальный фотограф Euroshow Promoter.



МАСТЕР-КЛАСС ПО КНИЖНОМУ ДЕЛУ

В последнее время в нашем городе проводится множество мастер-классов, раскрывающих творческие способности детей и взрослых. И особенно радует, когда появляется что-то новое, уникальное и интересное. Совсем недавно группа художников-иллюстраторов открыла увлекательное направление — мастер-класс по книжному делу для детей. Едва ли найдется родитель, который не хотел бы привить своему сыну или дочери любовь к книгам. Теперь это

стало возможным! Ведь все, к рождению чего прикоснулся сам ребенок, становится для него понятным и любимым! Дети испытывают неподдельное счастье, когда держат в руках книгу, сделанную собственными руками.

На занятиях малыши не только рисуют иллюстрации, но и занимаются изготовлением книжного блока, оформляют обложку и даже придумывают собственную закладку. И главное — на этих мастер-классах не обучают шаблонным навыкам, а помогают создать и сохранить свой собственный и неповторимый стиль. Спектр занятий варьируется от самых простых и интересных до самых сложных и впечатляющих.

С базовыми моделями самодельных книжек вас знакомят художники-иллюстраторы Ольга Стец, Ирина Тараканова и Надежда Вересиянова. Приобщиться к чудесной сфере рисования иллюстраций смогут не только дети, но и родители.

Организаторы мастер-классов готовы делиться своим талантом и раскрывать творческие секреты.

Поверьте: книги — это увлекательно!

vk.com/book_detki

8966043@gmail.com

+7 (921) 896-60-43 (Ольга)





Виргиния Верц, владелица школы макияжа

ВИРГИНИЯ ВЕРЦ И ЯНЕЖ НИДОЛОК ГОТОВЯТ НОВОЕ МУЗЫКАЛЬНОЕ

ШОУ!

Владелица школы макияжа и грима в Санкт-Петербурге Виргиния Верц и композитор из Мурманска Янеж Нидолок год назад начали работать над музыкальным проектом TerraMesso, который представят широкой публике в Петербурге в марте-апреле 2016 года. Проект объединил в себе несколько музыкальных направлений — неоклассику, джаз-рок, поп-рок. Презентация пройдет в рамках яркого шоу-перформанса. Прозвучат музыкальные композиции, лирические произведения, одно из интересных событий этого вечера — рок-вальс Let it be с хореографической постановкой. Предполагаются модные стилизованные показы именитых дизайнеров Петербурга, в том числе детские. Партнеры и гости мероприятия окунутся в творческую атмосферу искусства, музыки и красоты.

«Наша встреча с Янежем — просто подарок фортуны! Я давно хотела реализовать свое творческое начало и создать такую музыку, которая может тронуть сердца. На одном мероприятии я встретила Наталью Орлову — оперную певицу, популярную за рубежом, человека из мира классической музыки и настоящего искусства, она вселила в меня веру в успех моих

музыкальных начинаний, затем я долго искала музыканта на той же творческой «волне», и мне повезло — судьба свела меня с талантливым Янежем! Надеюсь, что наши партнеры и друзья в Санкт-Петербурге поддержат наш проект, а гости получают удовольствие и радость от посещения шоу», — поделилась Виргиния.

Янеж Нидолок, композитор



ПУТЕЙ МНОГО — ЦЕЛЬ ОДНА

ЙОГА



О ЙОГЕ, ДЕТЯХ, ОСОЗНАННОМ РОДИТЕЛЬСТВЕ И ГАРМОНИЧНОМ РАЗВИТИИ!



Рина Вайсман

21 июня в 40 км от Петербурга, в Зеленогорске, прошел международный фестиваль йоги. Девиз фестиваля: «Йога. Путей много — цель одна!» В течение двух дней учителя различных школ развития человека из Индии, Америки, Европы и России представляли свои мастер-классы. В программу были включены лекции известных учителей и беседы о философии йоги. Два дня ведического праздника, погружения в практику, возможности познать новое и дружеского общения. В преддверии этого знаменательного дня главный редактор журнала «Эрудит» встретила с одним из мастеров фестиваля — целительницей, психологом, мастером рейки и специалистом по энергетическим и телесно ориентированным практикам Риной Вайсман. По образованию Рина педагог-хореограф, но на четвертом курсе института она оказалась в инвалидном кресле, и врачи выписали приговор: ходить не будет. Но Рина, как говорит, встала и пошла, по ее словам, благодаря книгам М. Порбекова и В. Жикиренцева. Из-за травмы танцовщицей ей стать не удалось, но она закончила институт и по окончании работала фитнес-инструктором, а затем открыла свой танц-класс, где совместила психологическое воздействие и танец. Уже в 2007 году Рина стала вести тренинги личностного роста, энергетические практики и консультировать как психолог.

По образованию вы хореограф. Как вы нашли себя в йоге?

Как я уже сказала, это началось после того, как я встала с инвалидного кресла, в котором оказалась из-за травмы спины. Необходима была реабилитация, и, помимо энергетических упражнений, я начала пробовать разные направления йоги. Затем стала миксовать стили в поисках идеальных комплексов для решения вопросов здоровья. Так за 10 лет боль в спине ушла, а йога осталась.

Как йога помогает успешному течению беременности? Какая школа йоги оптимальна для занятий во время беременности? Существуют ли конкретные направления именно для беременных женщин? С какого месяца беременности можно заниматься йогой?

«Семья, где женщина физически здорова и счастлива в гармоничном единстве с мужчиной, становится обителью единого бога. Такие семьи живут в мире долго и счастливо». Шивананда

Йога — это соединение внутреннего и внешнего миров человека. Сегодня мало кто понимает и преподает йогу как путь, образ жизни. В основном это гимнастика.

Поэтому я предлагаю для начала будущим мамочкам заняться «Йогой осознанности». Попробуйте хотя бы один день в неделю проводить, осознавая свое дыхание. Ничего специального делать не нужно — просто наблюдайте за каждым вдохом и выдохом. Во-первых, это самое что ни на есть целительное упражнение. Доказано, что такая практика открывает энергетические потоки. Значит, энергия циркулирует без препятствий, вы становитесь здоровее, включаются механизмы самовосстановления. И уже теперь, когда вы практикуете это, можно заниматься йогой.

Если вы никогда раньше не занимались, то во время беременности лучше посещать специ-

альные занятия йогой для беременных. Если на раннем сроке (первый триместр) вы решили начать занятия, обязательно скажите о своем положении инструктору! Неопытным в этом вопросе лучше не заниматься дома под видеокурсы. Основная опасность во время беременности — привести матку в тонус. Не только йога, любое неосторожное движение, эмоция могут спровоцировать нежелательные последствия. Поэтому обезопасьте себя. Когда вы занимаетесь с инструктором, он несет ответственность за вас с малышом. Заниматься можно с первого месяца, я знаю примеры, когда женщины начинают с шестого и седьмого и успешно вливаются в практику. И, конечно, лучше всего каждой из женщин на этот вопрос ответит наблюдающий беременность врач.

Пользу от йоги во время беременности переоценить сложно. Упражнения направлены на укрепление мышц-стабилизаторов (пресса, спины), глубоких и поперечных мышц живота,



кольцевых мышц, постановку дыхания и разработку тазобедренных суставов. Это в 90 процентах случаев гарантирует безболезненные, спокойные, быстрые роды без осложнений и разрывов.

Существует очень много историй о том, как занятия йогой помогли женщинам забеременеть, тем, у которых много лет не получалось. В чем тут волшебство?

Это как раз истории, когда женщина начала не гимнастикой заниматься, а вставала на путь истинный. Осознавала свою женскую природу, свою роль и предназначение, отпускала блоки, препятствующие возникновению беременности. И, конечно, работала с кольцевыми мышцами, благодаря чему налаживается кровообращение в области малого таза и

холологических) техник. Наши предки считали, что все нервные «начала» человека находятся в животе. А «окончания» — по всему телу. Таким образом, налаживая работу внутренних органов, мы налаживаем наше здоровье. Решаются вопросы опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих путей, сердечно-сосудистой, мочеполовой систем и даже кожные заболевания. Меня этой практике обучала бабушка Василиса из Сибири. Она считала, что в тело хворь приходит из-за неправильного поведения человека в жизни. Поэтому к физическим манипуляциям добавляла психологические техники и энергетическое воздействие.

Для малыша вообще самый лучший доктор — это мама. При коликах или вздутии мамочка

«**Невзирая на постоянный прогресс в экономике, морально мы становимся банкротами и эмоционально нестабильными людьми. Человечество пытается достичь мира и сотрудничества внешними путями. Но любовью качественный сдвиг может родиться только изнутри. Только мирные люди способны создать мирные сообщества. Йога показывает нам путь к внутреннему миру. Это мероприятие — небольшой шаг в этом направлении**» . *Из приветствия 11-го письма участникам фестиваля мастера Адвайты*

в значительной степени улучшается состояние внутренних органов. А значит, и беременность наступает. На фестивале «День йоги» будут представлены специальные женские практики, безусловно помогающие в этих вопросах.

Расскажите о методике, которую вы используете в своей работе — «Правки живота». Чему посвящена эта техника? Можно ли использовать самостоятельно? Как с ее помощью можно помочь малышу при вздутии или коликах? Как помогает восстановлению после беременности?

Вкратце: это техника расслабления и постановки внутренних органов на место с использованием энергетических и ментальных (пси-

5-7 минут занимается «Йогой осознанности» (упражнение с дыханием, которое я давала выше) и затем начинает просто гладить малыша по животу по часовой стрелке. Если делать это в правильном состоянии и в правильном намерении (вы должны в этот момент представлять, что малышу уже хорошо, он улыбается, не больно), то через 10 минут уже никаких коликов не будет.

Дорогие женщины! Если бы вы только знали, скольких проблем со здоровьем можно избежать, если вовремя (через три месяца после родов) начать постановку органов на место! В процентном соотношении число больных рожавших женщин гораздо выше, чем среди не

рожавших. Потому что с опущенными органами, перетянутыми связками внутри здоровым быть просто невозможно! На фестивале я покажу технику восстановления для тех, кто готов работать над собой самостоятельно.

Какие есть замечательные упражнения для занятий с детьми? С какого возраста можно начинать приобщать малыша к занятиям? Как упражнения «мама — малыш» влияют на контакт с ребенком?

Знаете, есть мнение, что после трех лет заниматься с ребенком и тем более воспитывать его уже поздно. Упражнений существует огромное множество. Может, это и банально, но заниматься с ребенком нужно еще во время беременности — говорить с ним, читать, петь ему и т. д.

Если вы хотите, чтобы между вами и ребенком был качественный контакт, главное — не отлу-

чайте его от себя более чем на сутки, по крайней мере до 5 лет. Это сложно, но очень важно. В системной работе есть термин «прерванное движение к матери». Это выражается блоками, недоверием к жизни и другими осложнениями уже у взрослых людей. Это лечится, но можно ведь и не допускать такого!

Упражнения «мама — малыш» очень здорово влияют на контакт, и еще лучше, если это «мама — папа — малыш», тогда «пазл» в сознании ребенка складывается полностью, семья становится гармоничнее, а малыш развивается заметно быстрее сверстников.

Что для вас осознанное родительство?

В первую очередь это осознанное решение рожать ребенка. Осознанно — это когда мотивацией является не давление системы, общества, родителей, друзей. Или часто бывает так, что рожают для удовлетворения своих несбывших-





ся амбиций. (Я сам не смог достичь чего-то в жизни, а вот мой ребенок станет космонавтом!) Представьте, так рассуждают до 70 родителей из 100! Потому-то и заставляют детей заниматься нелюбимыми делами. Потом такие дети вырастают и уже по привычке работают на нелюбимой работе, живут с нелюбимыми людьми в нелюбимых домах.

Осознанное родительство — это когда я точно знаю, зачем рожаю и полностью беру ответственность за это решение на себя.

Павел Раков — известный женский тренер и медийный персонаж. Чему вы у него учились? Вы согласны с его подходом?

У Паши хороший, хотя, возможно, и не всем подходящий, подход. Он провоцирует, давит сразу на самые болезненные точки. Выдерживают не все, но те, кто выдерживает, становятся счастливыми. Я после встречи и совместной работы с Павлом Раковым навсегда перестала работать на дядю. Сейчас у меня свое неболь-

шое дело, которым я занимаюсь 14 часов в неделю, хорошо зарабатывая. Поверить в то, что это возможно, мне помог именно Павел Раков, спасибо ему!

Какие техники помогают сохранить мир в семье наладить отношения, если возникают проблемы?

Прежде чем переходить к техникам, нужно заложить правильный фундамент. Это тотальное доверие и решение быть с человеком до конца, что бы ни случилось. Так сложнее, приходится вкладываться в отношения. Но и результат превзойдет все ожидания. И, как правило, этого вполне достаточно для гармонии и мира в семье.

Вы согласны с тем, что женщины в России разучились себя любить? Что помогает, на ваш взгляд, найти путь к себе и сохранить целостность?

Сейчас Россия переживает период подъема во всех смыслах этого слова. И женщины тоже

просыпаются потихоньку от эмансипированного, отвергающего их сущность сна. Это можно сказать и глядя на моих пациенток. Постепенно женщины понимают, что основная их задача, чтобы быть счастливыми, — быть красивыми и довольными. Если женщина транслирует это своим состоянием, изнутри, то я говорю, что это мудрая, успешная и обязательно замужняя (или состоящая в паре) женщина. Конечно, помогают практики!

Многие молодые мамы сталкиваются с комплексом плохой матери, так как в нашем обществе все дают советы, учат, как надо и не надо! Как противостоять этому, как реагировать?

Это не только про плохую мать, люди склонны воспринимать себя через призму внешних оценок. Для исправления такого стереотипа мышления есть специальные техники, часть из которых мы будем давать с Александром Святкиным в нашей совместной программе на фестивале. Здесь же, если вы мне поверите на слово, скажу: никто не имеет права на осуждение. Ни вы, ни они. Как правило, процесс этот взаимный: я критикую мир — мир критикует меня, я критикую себя — мир критикует меня. Примите себя такой, какая вы есть, и других такими, какие они есть. Звучит просто, в исполнении — сложно, но возможно.

Есть ли какие-либо специальные упражнения, техники для скорейшего успокоения плачущего ребенка?

Сделать «Йогу осознанности» и в этом состоянии взять ребенка на ручки, приложить к груди, лучше — сердце к сердцу. Часто причиной бывает боль в животике — гладить по часовой стрелке.

Пожелания читателям нашего журнала.

Будьте такими, какими вы хотите видеть ваших детей: счастливыми, успешными, пребывающими в любви и гармонии!

Funcity

город развлечений

29 и 30 августа

ОТКРЫТИЕ НОВОГО ГОРОДА РАЗВЛЕЧЕНИЙ



**ЛЮБОЙ
АТТРАКЦИОН
за 10 РУБЛЕЙ**

**ВЕСЕЛЫЕ ИГРЫ
КОНКУРСЫ**

ПОДАРКИ КАЖДОМУ ГОСТЮ

**РОЗЫГРЫШ СЕРТИФИКАТА
НА ПРОВЕДЕНИЕ ДНЯ РОЖДЕНИЯ!**

ТРК «ПИК» ул. Ефимова, 2,
www.fcit.ru

НОВЫЙ ИСТОЧНИК СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК: ПУПОЧНЫЙ КАНАТИК

Сегодня в родильных домах Петербурга предлагают сохранить стволовые клетки пупочного канатика. Что это такое и зачем они могут пригодиться? Разобраться в этом вопросе нам поможет Александра Айзенштадт, заведующая лабораторией клеточных культур Покровского банка стволовых клеток.

Александра Андреевна
Айзенштадт,
заведующая лабораторией
клеточных культур



Что нужно знать о стволовых клетках неспециалисту?

Среди стволовых клеток взрослого организма выделяют гемопоэтические, которые в дальнейшем превратятся в клетки крови, и мезенхимальные (МСК). Именно последние способны превращаться в клетки различных типов тканей: костной, хрящевой, жировой, мышечной и др. Гемопоэтические клетки можно получить из пуповинной крови при рождении, можно из костного мозга и из периферической крови при введении специальных лекарств. Мезенхимальные клетки также можно получить из костного мозга, жировой ткани, пульпы зуба, плаценты и из пупочного канатика. Чем лучше



пупочный канатик? Во-первых, это неинвазивный метод, процедура полностью безопасна для матери и ребенка, а во-вторых, количество и качество клеток из этого источника выше.

Кроме того, эти клетки могут быть использованы в случае необходимости всеми членами семьи. Не нужно соответствие по группе крови и по главному комплексу совместимости HLA в силу иммунологических особенностей МСК.

Как получают стволовые клетки из пупочного канатика?

Из родильного дома в стерильном контейнере нам привозят кусочек пуповины. Образец регистрируется, и биотехнолог приступает к обработке материала. Пуповина представляет собой тяж, в котором проходят три сосуда: пупочная вена и две пупочные артерии. Пупочную вену заполняют специальным раствором и накладывают зажимы на концы пуповины. В таком виде канатик инкубируется, дважды промывается, и из этого смыва выделяются стволовые клетки. После выделения концентрата клеток (в нем содержатся не только стволовые клетки) для получения чистой фракции необходимо провести их селекцию. Затем клетки культивируются — увеличивается их количество в среднем до 2 млн, этого достаточно для хранения. В отличие от гемопоэтических клеток МСК могут размораживаться неоднократно.

И что дальше?

Эти клетки могут дифференцироваться в клет-



**ПСКРОВСКИЙ БАНК
СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК**

ки различных тканей и, соответственно, способны замещать собой поврежденные ткани. Пример из травматологии. Есть несрастающийся перелом: в место перелома вносят МСК, и они превращаются в клетки кости, помогая заживлению. Это так называемый заместительный механизм. Паракринный механизм, когда выделяются биологически активные вещества — цитокины, факторы роста, которые способны влиять на функционирование других клеток организма. Например, МСК выделяют фактор роста сосудов. Соответственно, с помощью них возможно лечение сердечно-сосудистых заболеваний. Но самое перспективное направление, которому во всем мире уделяется пристальное внимание, — иммуномодулирующее влияние. МСК способны влиять на функционирование иммунной системы, подавлять воспаление, когда это необходимо. Это свойство МСК можно использовать для лечения острой реакции «трансплантат против хозяина», которая возникает при трансплантации костного мозга в онкологии.

Есть также опыт успешного применения МСК при лечении болезни Крона, сахарного диабета, гепатита и др. На данный момент можно утверждать, что стволовые клетки, взятые из пупочного канатика, по своим свойствам во многом превосходят клетки, полученные из костного мозга и жировой ткани.

Как известно, использование стволовых клеток — это дорогостоящая процедура...

Да, пока это не рутинный метод лечения. Стволовые клетки — это не аспирин.

Процесс выделения, заготовки и применения стволовых клеток требует больших затрат, высокой квалификации сотрудников, специальных помещений и оборудования.

Но тому, кто заготовил этот материал для себя на будущее, уже не придется искать донорский образец и платить за это огромные суммы.



Заготовка и хранение стволовых клеток пуповинной крови и пупочного канатика

*Сохраните то,
что спасет завтра жизнь*

(812) 336-50-02

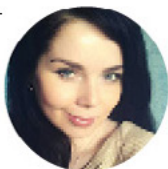
www.stemcellbank.spb.ru

БЕРЕМЕННОСТЬ НЕ ЗАБЫВАЯ О СЕБЕ

Беременность для женщины – долгожданный, волнительный и не самый простой период в жизни. Кто-то очень тщательно планирует и контролирует этот процесс, кто-то с неожиданностью для себя узнает о грядущем прибавлении в семье. Но каждая женщина во время беременности оказывается лицом к лицу с перспективой кардинального изменения ритма и всего уклада ее жизни. Действительно ли появление ребенка приносит столько изменений, требует ли оно жертв и как оставаться верной себе и своим стремлениям? За ответами на эти вопросы мы обратились к гостям и специалистам Spa&wellness-центра Spasso, который стал новым партнером на конкурсе красоты для будущих мам New Life.

ЕЛЕНА, ДИРЕКТОР ПО МАРКЕТИНГУ, 32 ГОДА:

«Для меня очень важно чувствовать себя в тонусе, это придает сил и энергии в работе. Я уделяю занятиям достаточно много времени, но это не доставляет никаких неудобств, ведь, помимо групповых занятий, существуют еще и индивидуальные, а это значит, что вписать мою любимую йогу и пилатес в плотный рабочий график не составляет никого труда. Да и внимание тренера во время индивидуальных занятий принадлежит только тебе. В следующем году мы с мужем планируем завести ребенка, и я очень надеюсь, что мои тренировки благотворно скажутся на скорости возвращения в форму после родов. Да и с появлением малыша я не планирую бросать спорт».



Комментарий Эльвиры Глизиной, мастера спорта по спортивной гимнастике, тренера Spasso групповых и индивидуальных программ по направлениям йога, пилатес, BodyFlex:

«Маше тело обладает очень хорошей памятью и отвечает благодарностью на те усилия, которые мы прилагаем к тому, чтобы сделать его красивым и здоровым. Самая главная мотивация для девушек, которые еще только планируют стать мамами, — это знать, что приобретя заранее привычку держать себя в форме, намного легче ее восстановить после родов».

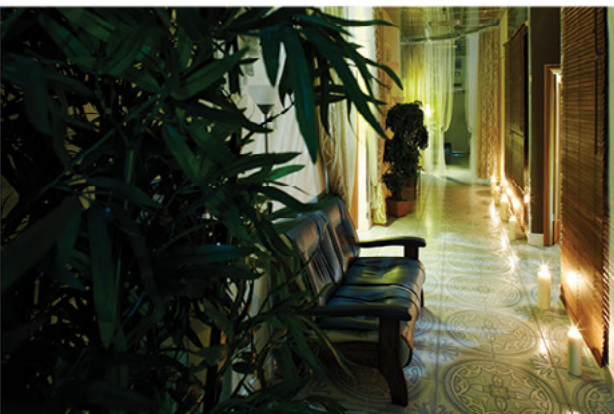
ЮЛИЯ, 25-Я НЕДЕЛЯ БЕРЕМЕННОСТИ:

«Я очень долго искала хороший бассейн с морской водой еще до беременности. В Spasso я пришла по совету подруги, которая начала ходить сюда на занятия аквааэробикой. И теперь мы и плаваем, и занимаемся вместе. Занятия всегда проходят очень позитивно, у нас прекрасный инструктор с хорошим чувством юмора. Ведь когда видишь несколько беременных плавающих бегемотиков в одном месте — невозможно удержаться от улыбки!»



Комментарий Натальи Слепухиной, мастера спорта по восточным единоборствам, тренера Spasso по аквааэробике, йоге, пилатесу, BodyFlex:

«Идеальный вид спорта для девушек в положении — плавание. Упражнения в воде помогают разгрузить позвоночник, укрепляют мышцы спины и груди, массируют ткани, улучшают кровообращение. И потом, плавать в морской воде — не только полезно, но и приятно. А нам, как тренерам, очень приятно видеть наших девочек в отличной форме, когда они возвращаются к нам уже с малышами, чтобы научить плавать их».



SPA&Wellness центр
SPASSO
 курорт в городе

ТАТЬЯНА, МАМА ТРЕХЛЕТНЕЙ
 КАТИ, 29 ЛЕТ:



«Когда Катрин родилась, счастьем не было предела. Но когда пришло осознание того, как сильно я изменилась физически за эти полтора года, было не очень просто. Ведь всю жизнь ты воспринимаешь себя одной, а потом вдруг раз — и в зеркале ты видишь эту незнакомку. В тот момент я вспомнила слова моей близкой подруги (мамы троих детей, между прочим): «Никогда не забывай о себе!» Я очень люблю своего мужа, свою дочку и думаю, что им тоже нравится их мама Таня, красивая, стройная, улыбчивая, у которой всегда есть желание и силы провести время с любимым и поиграть с малышкой».

Комментарий Елены Александровны Мельниковой, врача-косметолога Spasso:

«Себя нужно любить, и забывать о себе никогда нельзя. Ведь если мы не будем радовать самих себя, что же говорить о других? Сейчас существует множество косметологических и физиотерапевтических средств и способов поддерживать себя в форме даже при наличии противопоказаний к серьезным физическим нагрузкам».

Spa&wellness-центр Spasso — курорт в городе:

- фитнес-студия;
- спа-бассейн с морской водой;
- банный комплекс;
- спа-студия;
- косметологический центр;
- медицинский центр.

В материале использованы фотографии гостей
 Spa&wellness-центра Spasso
 Санкт-Петербург, пр. Энгельса, 154, лит. А,
 ТРК «Гранд Каньон»
 (812) 335-47-90, 335-47-91
www.spasso-spb.ru

Мянем-потянем

ЙОГА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Автор: фитнес-инструктор
Мария Калашникова

« Если вы никогда раньше не занимались йогой, то начитайте медленно и постепенно. А если, исполняя какую-то асану, вы испытываете неудобство или боль — сразу же прекратите выполнение упражнения



Беременность — волшебное состояние для женщины. Очень важно, чтобы это время протекало в счастье, гармонии и радости от скорой встречи с малышом. Одним из залогов счастливой и здоровой беременности является двигательная активность мамы. Йога для беременных — это лучший способ гармонизировать физическое и душевное состояние женщины и гарантия естественных благополучных родов. Йога помогает прислушаться к своему телу, своим потребностям и потребностям малыша.

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ

Занимайтесь 2-3 раза в неделю. Начните тренировку с разминки, затем выполните все представленные ниже асаны. Дышите глубоко и спокойно, не задерживайте дыхание. Для тренировки нам понадобятся коврик и музыка для занятий йогой.

1 Поза «Бабочка»

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

Сядьте на пол, ноги согните в коленях, соедините подошвы и пятки, возьмитесь ладонями за стопы и придвиньте их к промежности. Разведите бедра и колени в стороны и опустите их к полу, насколько возможно. Спину держите ровно, смотрите перед собой. Дышите спокойно.





2 Поза «Наклон между ног сидя»

Снимает напряжение в пояснице и шее, воздействует на тазобедренные суставы и мышцы тазового дна, улучшает кровообращение в ногах и тазовой области.

Сядьте на пол, ноги разведите широко в стороны или до уровня, где вам комфортно. Удерживайте бедра прижатыми к полу, а пальцы ног возьмите на себя. Сделайте вдох, поднимите грудь и посмотрите вверх. На выдохе наклонитесь вперед, обе руки положите перед собой на пол. Задержитесь в такой позе на 10–15 секунд. Примите исходное положение. Выполните 2–3 раза.



3 Поза «Ананта»

Разрабатывает мышцы задней поверхности бедра. Благоприятно воздействует на область таза, облегчает боли в спине и пояснице.

Лягте на спину, повернитесь на правый бок. Голову приподнимите. Правой рукой, согнув ее в локте, подоприте голову. Ладонь расположена над ухом. Задержитесь в этой позиции несколько секунд, дышите ровно. Согните левую ногу в колене и захватите голеностоп. Сделайте выдох. Вытягивайте вверх вертикально левую руку и левую ногу. Удерживайте позу 20 секунд. Дышите спокойно. Сделайте выдох. Вернитесь в исходное положение. Выполните асану с другой стороны.



4 Поза «Лягушка»

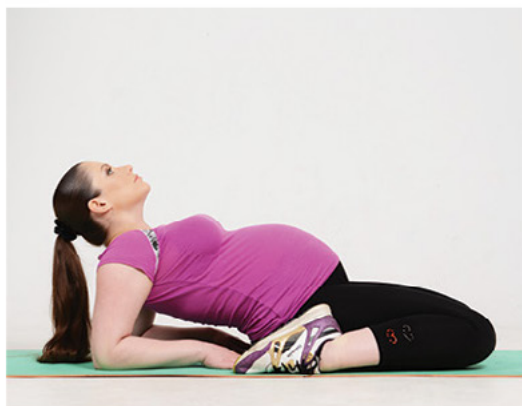
Раскрывает и растягивает внутреннюю и верхнюю поверхности бедер и область паха.

Встаньте на четвереньки, кисти расположите под плечами, колени — под основаниями бедер, а голени и ступни — параллельно друг другу. Сделайте вдох, на выдохе разведите колени как можно шире, ступни держите вместе. Упираясь руками в пол, помогайте себе спину держать ровно, поясницу выпрямленной, а грудную клетку — раскрытой. Дышите ровно. Удерживайте позу 20–30 секунд. Вернитесь в исходное положение.

5 Поза «Герой»

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

Встаньте на колени, бедра вместе, разведите ступни на 30-45 см, опустите ягодицы, положив их на пол, а не на пятки. Если вы не можете комфортно сесть на пол, воспользуйтесь свернутым одеялом, чтобы сесть повыше, ладони сложите перед грудью в намасте. Если комфортно, отклонитесь немного назад и встаньте на предплечья. Дышите плавно и естественно. Удерживайте это положение 20-30 секунд. Вернитесь в исходное положение.



Начиная с 5-6 месяца беременности поза выполняется со слегка раздвинутыми коленями.

6 Поза «Ребенок»

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

Встаньте на четвереньки, соедините большие пальцы ног, сядьте на пятки, колени разведите в стороны. Медленно наклонитесь вперед, руки согните в локтях и положите голову на кисти или вытяните их вперед. Дайте расслабиться мышцам нижней части спины. Дышите ровно и спокойно. Оставайтесь в этой позе в течение 5-8 свободных вдохов и выдохов. Чтобы выйти из позы, сделайте несколько вдохов глубже обычного, откройте глаза и потянитесь.

7 Заканчивайте тренировку релаксацией

Лягте на левый бок, положите одну подушку под голову, а другую между ног. Закройте глаза. Сделайте вдох, затем выдох. Полностью расслабьте руки, ноги и тело. Отпустите напряжение мышц шеи и лица. Немного удлиняя выдох, отпустите все напряжение из тела и постарайтесь расслабиться еще глубже. Оставайтесь в этом положении 5-10 минут, дышите естественно. Чтобы выйти из этой позы, сделайте несколько вдохов глубже обычного, откройте глаза, потянитесь и медленно садитесь.

Такие занятия проходят в клубе для будущих родителей «Родник» на ближайшей к вашему дому площадке. При предъявлении летнего выпуска журнала «Эрудит» вы получаете одно занятие фитнесом бесплатно в любом из клубов.

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

GOO.N

グーン

TM GOO.N стремится к максимальной мягкости, ведь подгузники — это одни из первых вещей, с которыми встречается в своей жизни малыш. Их прикосновение длится дольше, чем мамино.

Малыш и его здоровье — самое важное на свете. Поэтому TM GOO.N представляет новые подгузники, которые сохраняют кожу абсолютно сухой и гладкой. Больше не нужно ни о чем волноваться, ведь мама и папа, выбирающие GOO.N, очень любят своих крох.

ВСТРЕЧАЙТЕ ОБНОВЛЕННУЮ КОЛЛЕКЦИЮ ОТ TM GOO.N!

Рельефная поверхность нового внутреннего слоя в подгузниках TM GOO.N всегда остается сухой! Как и попки малышей!

- Жидкость моментально попадает в отверстия, количество которых было увеличено в полтора

раза, и надежно запирается в абсорбенте. Попки остаются сухими и гладкими надолго!

- Мягкости используемых материалов, которые касаются кожи малыша, придается огромное внимание, поэтому теперь они еще мягче! А площадь соприкосновения с кожей малыша еще меньше!

- Кожа малыша остается гладкой и сухой, даже если он находится в подгузниках долгое время!

- Жидкий стул запирается во впадинах на внутренней поверхности и не растекается.

- Очень тонкий «дышащий» слой без парникового эффекта.



Лена Ленина

Лена Ленина — писатель, автор более двух десятков книг и успешный предприниматель, владелица более сотни салонов сети студий маникюра Лены Лениной. Эпатирует публику экзотическими прическами и организует самые модные светские вечеринки Москвы. Звезды считают ее гением пиара, а Прохор Шаляпин на днях даже подарил ей за помощь в продвижении новый внедорожник, да еще и пятилетний AutoSpa в техцентре Кунцево к нему в придачу. Лена живет в Париже и воспитывает сына.

Текст: Мария Калашникова

Лена, расскажите в какой семье вы выросли, кто ваши родители?

Мои родители — ученые интеллигентные эрудированные люди. В нашей семье был культ книг, причем не только у моего отца и моего деда, но и у двоюродных дедов всегда были колоссальные библиотеки. Недавно один из них умер, и родственники даже подумывают о том, чтобы завещать его книги, особенно те, которые посвящены истории русской музыки, какой-нибудь государственной библиотеке, потому что даже полностью забитая книгами четырехкомнатная квартира не вместит такого объема литературы. В этом культе книги я выросла, и неудивительно, что начала писать и опубликовала уже 23 книги сама, поскольку как читатель я была очень продвинутым пользователем. Еще маленькой я познакомилась с Платоном, Аристотелем, Сенекой, Монтенем и Честерфильдом, хотя не уверена, что в том юном возрасте могла осознать все величие мудрости этих великих мыслителей, поэтому перечитываю каждые пять лет и по-новому их понимаю.

Какими вам помнятся ваше детство, дошкольные и школьные годы?

У меня была большая любовь к русской литературе и французскому языку в такой равной степени, что мой отец шуточно вопрошал: «У

меня русский ребенок или французский?» А мой приятель дразнил меня «французенкой», так что мой последующий переезд в Париж был вполне обусловлен с самого детства. А еще нам с братом интеллигентные родители запрещали смотреть телевизор, считая его «жевательной резинкой для ума». Воспрещалось и чтение легкомысленных авторов, например Жоржа Сименона, Агаты Кристи и Александра Дюма, которых я сегодня перечитываю в качестве отголоска юношеского протеста против литературного диктата родителей.

На ваш взгляд, в жизни современной женщины карьера или создание семьи должно иметь приоритетное значение?

Женщина, как и любой человек, может быть счастлива, когда она реализовала себя в трех ипостасях. Во-первых, как любимая женщина. Самой любить недостаточно, нужно еще ощущать себя любимой, обожаемой, балуемой и желанной. Во-вторых, как мать. Ни одна женщина не почувствует себя полноценной, пока не познает сладкой радости материнства. А те несчастные, которым не довелось этого узнать, могут многое рассказать о страданиях, связанных с ущербностью такого рода. И, в-третьих, как профессионал. Как человек уважаемый обществом и осознающий свою ценность как личность. На моем примере и примерах моих подруг могу статистически утверждать: мужчины и даже иногда дети предают нас чаще нашего профессионального мастерства. По-





этому вопрос «Делать или не делать карьеру?» фактически можно приравнять к риторическому «Жить или не жить?». А ответственное и мудрое делание карьеры неизбежно приводит к успеху. Как приятно слышать комплименты своим профессиональным успехам и переполняться гордостью за себя! А успех в карьере приводит, в свою очередь, к деньгам. Деньги — это хорошо! Ведь это возможность быть свободной! И свободно покупать себе любые платья, спортивные кабриолеты и виллы на Лазурном берегу.

Но женщина счастлива, лишь когда реализовала себя не только как мать, любимая жена и

профессионал, но и как личность и как красивая, здоровая и ухоженная женщина. И любая трещина или дефект в любой из граней этого драгоценного камня делают женщину несчастной и неудовлетворенной. Ее человеческие качества, ее мораль, духовность и этика являются очень важными составляющими личности женщины. Психически здоровая женщина здорова и физически. Быть красивой или ухоженной, а для меня эти понятия синонимы, тоже очень важно женщине для ощущения счастья. Женщина, которая махнула на себя рукой, несчастна, и вряд ли она сможет сделать счастливым своего мужа, детей или других людей. В общем, перефразируя классика, в женщине все должно быть прекрасно: и муж, и ее дети, и ее карьера, и ее медицинская карта.

Лена, ни для кого не секрет, что вы очень занятой человек. Вы не только занимаетесь бизнесом, но и ведете активную светскую жизнь. Как вам удается совмещать с семейной жизнью? В чем секрет?

В человеке должно быть все развито гармонично, а в женщине для счастья все ее три основные функции должны быть развиты одинаково: мать, любимая женщина, профессионал. Поэтому я стараюсь уделять одинаковое количество времени своему бизнесу, своему ребенку и личной жизни. Любое мое появление перед объективами камер становится заметным большому числу людей, чем количество членов моей семьи, видевших, как я готовлю моему ребенку ужин, поэтому люди думают, что вся моя жизнь состоит из светских мероприятий. А для того, чтобы успевать делать все самое важное для меня, я сознательно исключила из жизни второстепенные и ненужные для меня вещи: походы в ночные клубы, болтовню с подружками, шашлыки, пикники и прочие убийцы времени. Даже за рулем я стараюсь слушать аудиокниги и изучать интересующие меня науки: психологию, философию, историю искусства, менеджмент и маркетинг.



Чем увлекается ваш сын?

Сына я с детства готовила к предпринимательству. Хотя он еще учится, но уже параллельно занимается бизнесом и даже неплохо зарабатывает для своего возраста. И все свои карманные и вновь заработанные деньги тратит на принтеры, печатные станки и прочие орудия производства. Он с детства усвоил от меня важную мысль: главное — получить от родителей не рыбу, а удочку. Я всегда знакомяю его со своим партнерами, приятелями — миллионерами, миллиардерами, чтобы у него перед глазами были примеры успешных бизнесменов и ярких предпринимателей.

Вы уже как-то представляете себе будущее своего сына? Строите какие-нибудь планы?

Я надеюсь, что мой ребенок всегда будет здоровым, умным, успешным и добрым человеком. А его профессиональное будущее я вижу в области предпринимательства. Мне кажется, что если

каждый из нас станет чуть-чуть

больше предпринимателем, чем он есть, то порядка и благ на этой Земле для всех будет больше. Но все равно, главное — здоровье. Как сказал Шопенгауэр: «Здоровый нищий счастливее больного короля».

Лена, вы являетесь организатором необычного конкурса красоты для младенцев «Модель года до года». Как возникла идея сделать такой конкурс?

Моя подруга родила красивого младенца, и мы diskutировали с приятельницами на тему, все ли младенцы красивые, и сошлись во мнении, что младенцы, конечно же, красивы все, но некоторые красивее других. И решили определить, кто же самый красивый младенец в нашей

стране. Из этой шуточной идеи родилось крупное и рекламное мероприятие, которое поддержали очень многие звезды, но надеюсь, что умные зрители не принимали всерьез наш конкурс, потому что дети прекрасны любые, даже не самые красивые. А вот несколько некрасивыми как раз оказались родители некоторых младенцев, которые в тщеславном стремлении к камерам и славе волокли своих крошечных двухмесячных младенцев на конкурс и боролись за право их участия в нем, несмотря на то, что нам казалось, что два месяца — это слишком юный возраст для тягот модельного бизнеса, даже в облегченном варианте. Видимо, некоторые родители пытаются самореализоваться за счет своих детей, не получив возможности в свое время быть признанными и обласканными любовью.

Этим летом уже где-то отдыхали? Предпочитаете активный или пассивный отдых?

Этим летом я отдыхала дважды: на Мальдивах в новом роскошном пятизвездочном отеле Loama, который мне посоветовал мой приятель из туристической компании «Мальдивiana» и благодаря которому я получила полную уверенность, что рай на земле существует. Еще мы отдыхали в Греции. Я решил предложить маме выбрать себе домик с видом на море где-нибудь в Европе, и она выбрала Грецию. Мы с удовольствием отдали себя на VIP-обслуживание компании Beleon Tours, милые сотрудники которой нам организовали невероятные приключения на греческом острове Родос с посещением страусиных ферм, с глубоким экскурсом в историю Греции, с обедами и ужинами в лучших рыбных ресторанах мира и шопингом в лучших пляжных бутиках планеты. Мы отдыхали вместе с моим сыном, мамой, братьями и женихом. Зафрахтовали яхту у пятизвездочного отеля Atrium Prestige и получили невероятное удовольствие от гостеприимства и любви греков к русским и от приятно низких цен в силу экономических конъюнктур в Греции.





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

НИКИТА БОЧЕНКОВ

Никита с трех лет занимался в шоу-группе «Саманта» композитора Евгении Зарицкой. Сейчас — хороший друг «Саманты», есть совместные проекты, но занимается сольной карьерой. Участник первого проекта «Детский голос» на Первом канале, дважды победитель по Санкт-Петербургу и Северо-Западному региону в отборе «Детская новая волна» в 2011 и 2012 годах. Участник и победитель международных конкурсов в Риме, Юрмале, Каунасе, Майори (Италия), на Мальте.

Почему решил заняться именно вокалом?

Я начал петь в три года, когда родители привели меня вместе со старшим братом в шоу-группу «Саманта». Я был очень маленьким, поэтому выбирать не приходилось. И тем не менее все вокруг пели, даже мама в машине пела — так что мне показалось, что в этом что-то есть. А если серьезно, то когда я, такой маленький, впервые вышел на большую сцену, очень боялся, забывал слова — и вдруг зрители мне захлопали, я понял, что сцена и песня — это круто и я хочу радовать людей и этим творчеством заниматься всегда!

Как твоё профессиональное увлечение помогает в жизни? Какие качества формирует?

Мои первые сольные гастролы в Болгарию и Юрмалу произошли в возрасте 4-5 лет. Я еще не понимал конкурсных званий дипломанта

и лауреата, которые можно было выигрывать на конкурсах, но зато хорошо помню, что мне было интересно знакомиться с детьми из разных городов, республик, государств — у меня становилось все больше и больше друзей. И хотя они были часто моими конкурентами — я со временем научился уважать и ценить творчество соперников, а этому не так просто научиться даже взрослым актерам. Мы со многими ребятами и сегодня дружим, несмотря на то, что живем в разных городах. Если говорить о других качествах, то мне часто приходилось учить математику и английский язык самому по учебникам в различных гостиницах, это трудно — самому себя организовать, но зато это также помогало собрать себя перед выступлением.





Чувствуешь ли ты уважение со стороны сверстников и гордость родителей?

Да, конечно, это очень приятно, что твоя семья гордится тобой и уважает и разделяет то, чем ты занимаешься. Но когда тебя ценият одноклассники — это классно! Мне очень повезло. Я впервые выступил в школе, когда пошел в первый класс. Это была песня Евгении Зарицкой, которая называлась «Первоклашка». С тех пор я не раз выступал на школьной сцене.

Чем занимаешься помимо вокала?

Я с 4 лет серьезно занимаюсь спортивными бальными танцами в клубе «Галатей» и почти каждое воскресенье хожу на соревнования. Мне нравится вести репортажи на съемках в студии детской журналистики «Теледетки», там всегда узнаешь много нового. Очень здорово было работать с режиссером Дмитрием Сарвиным и участвовать вместе со взрослыми актерами в постановке мюзикла «Волшебник страны Оз», который вышел на сцену в апреле. Люблю большой теннис и футбол и занимаюсь ими в свободное время. А еще я когда-то занимался фигурным катанием и мечтаю найти минутку, чтобы вновь вернуться на лед.

В каких вокальных конкурсах ты участвовал?

Я дважды представлял Санкт-Петербург на российском туре «Детской повой волпы» — в 2011 и 2012 годах, был участником слепых прослушиваний проекта «Голос. Дети» на Первом канале в прошлом году, участвовал в финале «Дельфийских игр» 2014 года в Волгограде. А также был призером различных международных конкурсов Eurojurmala в Латвии, Eurokids в Италии, Singer Stage на Мальте, Riga Symphony в Риге и т. д.

Что можешь посоветовать сверстникам?

Каким бы делом вы ни занимались, я бы хотел пожелать, чтобы рядом с вами всегда были единомышленники, друзья, родные, которые вас поддерживают в успехах и падениях, потому что, по какой дороге бы ты ни пошел, очень трудно идти по ней одному.

Пожелания читателям.

Всем читателям журнала «Эрудит», и маленьким, и большим, я хотел бы пожелать, конечно, самого главного — мирного неба над головой! Живите интересно! Создавайте свой мир вокруг себя!



9 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО СДЕ- ЛАТЬ, ПОКА НЕ ЗА- КОНЧИЛОСЬ ЛЕТО



Лето — самое здоровое время года, которое проходит так быстро, что не успеваешь даже оглянуться, а уже осень. Поэтому нужно поторопиться взять от этого лета все и по максимуму. Мы подготовили для вас небольшой список вещей — очевидных и не очень, которые нужно успеть сделать до завершения этой чудесной поры.

1 ПИКНИК

Ешьте побольше на природе. Вы можете позавтракать на крыльце, если живете в частном доме, или же захватить завтрак в парк. Хватит бессознательно закидываться едой, сидя за ноутбуком или телевизором. Можно устроить пикник с соседями, что создаст или же укрепит дружеские связи с ними.

2 ВРНИТСЬ В РЕАЛЬНОСТЬ. СКИНЬТЕ С СЕБЯ СОЦИАЛЬНЫЕ ЦЕПИ

Лето — пора, когда стоит отключить компьютеры и как можно меньше времени проводить в Сети. Если у вас такой возможности нет, то попытайтесь уменьшить использование компьютера и телефона до минимума. Ну и, конечно

же, общайтесь с друзьями в реальной жизни, а не в Facebook и «ВКонтакте». Или же возьмите компьютер и переместитесь хотя бы в летнее кафе. Улыбка в реальной жизни гораздо приятнее, чем смайлы в интернете.

3 ОТДЫХАЙТЕ У ВОДЫ

Проводите время у воды. Это очень успокаивающе действует на организм. Простое наблюдение за водой помогает почувствовать себя умиротворенно и свободно. Отправляйтесь к ближайшему водоему так часто, как это только возможно. Озеро, пруд, река или море. Поваляйтесь на берегу, а еще лучше — поплавайте. У многих самые яркие воспоминания из детства связаны именно с отдыхом у воды.

4 ХОДИТЕ ПЕШКОМ

Дайте передышку своему автомобилю. Вместо автобуса используйте велосипед, роликовые коньки или пройдитесь пешком. И не обязательно идти или ехать, потому что вам это нужно делать. Просто прогуляйтесь по набережной или по лесу. Всего десятиминутная прогулка может значительно поднять настроение. Включите приятную музыку в плеере и отправляйтесь погулять. Если вам все же нужна причина, чтобы пойти погулять, то возьмите с собой собаку. Или позовите друзей.

5 ПЕЙТЕ СМУЗИ

Да, этим летом на волне показного патриотизма очень модно пить квас, компот и все такое. Но напиток, название которого режет слух русскому человеку, гораздо полезнее. Да и летом гораздо больше возможностей его приготовить. Ведь в продаже или у себя в саду легко найти свежие фрукты. Накидайте в блендер фруктов, пару кусочков льда, залейте все молоком и перемешайте. И пейте по дороге на работу, учебу или же просто валясь в гамаке у себя на даче. Хотя смузи можно и есть. Как вам больше нравится.

6 ЖИВИТЕ СЕГОДНЯ

Тратьте время на анализ облаков, а не вашего календаря или банковского счета. Мы — общество скоростей. Мы постоянно движемся, мыслим, планируем. Но лето — пора, когда нужно полностью расслабиться и жить немного проще. Перестаньте думать о прошлом и будущем. Насладитесь настоящим днем. Насладитесь природой, поваляйтесь на траве, посмотрите, как цветут цветы, подышите летним воздухом.

7 ПОПРОБУЙТЕ КАКОЙ-НИБУДЬ НОВЫЙ ВИД СПОРТА

Начните новый вид тренировки или присоединитесь к какой-нибудь спортивной команде. Вы будете расти, когда покинете свою зону комфорта. А попробовать что-то новое и непонятное — именно то, что вам для этого нуж-



но. Плюс это отличный способ встретить новых людей или стать членом какой-нибудь группы, команды или сообщества.

8 ПОСАДИТЕ ЧТО-НИБУДЬ

Может, это будет просто пара черенков базилика на подоконнике. А может, целая мини-ферма на балконе. Попробуйте позаботиться о чем-то, что требует ухода. Особенно если у вас еще нет детей. Купите пару комнатных цветов. Например, пальму. Зеленый цвет в вашем пространстве никогда не помешает. Тем более что зелень поднимает настроение и очищает воздух.

9 ДЕЛАЙТЕ «ПЛАНКУ» ТРИ РАЗА В ДЕНЬ

В последнее время большую популярность получило упражнение «Планка». Это упражнение поможет подтянуть все мышцы тела за короткий срок. Абсолютно неважно, где вы находитесь — на работе, на пляже или дома. Все, что вам нужно, — это более или менее ровная поверхность. Установите таймер на 1,5 минуты и встаньте в планку. Три раза в день. Это ведь не так уж и много и не так сложно. Но зато какой результат!





Наталья Исакова,
психолог, лектор клуба
«Родник».

СЕМЬЯ И КАРЬЕРА КАК ВСЕ УСПЕТЬ

*Современная женщина,
современная женщина!
Суетою замотана,
но как прежде – божественна!
Пусть немного усталая,
Но, как прежде, прекрасная!
До конца непонятная,
никому не подвластная!..
Не бахвалится силою,
но на ней – тем не менее –
и заботы служебные,
и заботы семейные.
Р. Рождественский*

На протяжении всего исторического процесса роли женщины неоднократно меняли свою направленность. Разнообразные исследования проводились для понимания различий мужских и женских ролей, профессиональных и семейных ролей женщины и прочих. Периоды истории по-разному диктовали женщинам

условия их существования. Одно оставалось всегда неизменным — это роль женщины-матери. Таким же неизменным было и то, что хозяйственно-бытовые функции — удел лиц женского пола. А в настоящее время женщинам дана возможность не только работать, но и строить свою карьеру наряду с мужчинами, что приводит к новым пониманиям ролей женщины-матери и женщины-работника. Вопросы возвращения на работу после отпуска по уходу за ребенком, вопросы прерывания карьеры волнуют всех современных женщин уже на стадии планирования семьи и особенно в период декретного отпуска. Будущие мамы задаются важными вопросами «Когда сделать перерыв в карьере на рождение ребенка?», «Стоит ли возвращаться на работу? И когда?» и хотят получить на них ответы как с точки зрения будущего благополучия ребенка, благополучия семьи, так и с точки зрения личного благополучия.

Под «ролью» в психологии чаще всего понимаются формы поведения, ожидаемые от человека, занимающего определенную позицию в системе отношений. В списке женских ролей — и «работник», часто даже «руководитель», и «жена», и «мама», «дочь», «сестра», «родственница» и так далее. В семейных отношениях очень важно понимание структуры ролей, то есть понимание того, что, кем, когда и в какой последовательности должно делаться. Противоречивость ролей приводит к нарушению равновесия в семье как системе, а также может отрицательно влиять на психическое здоровье отдельного человека. Поэтому роли, которые выполняет каждый, должны соответствовать его возможностям, а также нести в себе удовлетворение всех участников ролевых отношений. Например, отдых одного члена семьи не может обеспечиваться за счет труда и отсутствия отдыха другого. Роли — это не только обязанности, но и права. Например, полностью материально обеспечивающий семью мужчина вполне может рассчитывать на приготовленный ужин женой-домохозяйкой. Таким образом, распределять семейные обязанности следует рационально, в соответствии с желаниями и возможностями каждого члена семьи, ориентируясь в основном не на традиционные правила и нормы, а на индивидуальный уклад конкретной семьи.

Как известно, в любой структуре ролей случаются конфликтные ситуации. Сложным этапом для молодой семьи является появление ребенка, что влечет за собой появление новых ролей и значительное перераспределение старых. И если мужчина лишь приспосабливается к такому перераспределению, то женщину ждет новый сложный этап, связанный с возобновлением трудовой деятельности, то есть роли женщины-работника.

Стоит отметить, что ролевой конфликт у женщин может быть связан не только со сложностью принятия решения о возвращении на

работу, но и просто с отсутствием личностной самореализации. Стремление к самореализации присуще каждому человеку. По мнению К. Роджерса, стремление к самореализации является сутью жизни личности. Стремление к самореализации Э. Фромм рассматривал как экзистенциальную потребность личности. Не все женщины чувствуют себя полностью реализованными в семейной сфере, хотя роль мамы и является для женщины самой желанной. По результатам многих исследований, большинство женщин рассматривают семейную и профессиональную области жизнедеятельности как одинаково важные сферы самореализации женщины. Но женщина, сделавшая выбор в пользу своей профессиональной самореализации, вынуждена постоянно соотносить свои стратегии с требованиями традиционной гендерной роли. Возникает ролевой конфликт, который связан с невозможностью успешного выполнения женщиной большого количества ролей — семейных и профессиональных. Ощущения ролевого конфликта могут проявляться в негативных переживаниях, связанных с ее неспособностью успешно сочетать семейные и профессиональные роли. Могут возникать чувство вины перед семьей, ощущение, что работа мешает выполнению семейных обязанностей, постоянное ощущение дефицита времени, усугублять ситуацию может отсутствие поддержки и одобрения профессиональной деятельности женщины со стороны значимых ей людей.

Степень выраженности ролевого конфликта также может быть разной.

Проведенное мною исследование среди работающих и не работающих женщин, имеющих детей дошкольного возраста, пока-



зало, что для всех женщин (как работающих, так и неработающих) «Семья» имеет самую высокую значимость. Из всех членов семьи «Ресбпок» ставится на первое место. Работавшие мамы даже проявляют признаки гипе-ропеки в установках на воспитание ребенка, боясь что-то упустить из-за недостаточного времяпровождения с семьей. У обеих групп женщин отмечается установка на оптимальный эмоциональный контакт с ребенком. Из различных сфер семейно-брачных отношений женщины больше всего ценят область психологического климата семьи, профессиональных интересов и родительства. Относительно понятия материнства также большинство из обеих групп женщин высказались, что идеальная мать — это понимающая, любящая, счастливая, добрая, успешная женщина. Но при этом для неработающих быть матерью — это

«ответственность и труд», а для работающих в большинстве случаев быть матерью — это «любить своего ребенка». Интересно, что неработающие женщины считают профессиональную деятельность более привлекательной, чем работающие женщины. Женщины, которые много работают, считают, что уделяют мало времени семье, что считается основным недостатком, который отмечают 50% работающих женщин. Хотя работающие женщины отмечают желанность высокооплачиваемой работы, выход на работу чаще становится вынужденной мерой, но при этом приносит не меньше удовольствия, чем занятия с детьми. При общей сильной значимости «Семьи» для обеих групп, все же неработающие женщины не считают себя полностью реализованными только в семье и хотели бы найти себе работу, если не для увеличения финансового благополучия, то для



собственной самореализации. Стоит отметить, что работающие женщины, высоко оценивающие свою профессиональную самореализацию, более напористы на оптимальную эмоциональную дистанцию с ребенком, в то время как неработающие женщины склонны к проявлению власти матери, а также склонны к установкам эмоциональной дистанции с ребенком.

Таким образом, краткие результаты исследования таковы: мамы, которые вернулись на работу, конечно же, ощущают недостаток общения с семьей и рады, если это компенсируется высокой оплатой их труда или высокой степенью самореализации. Все свободное время они стараются проводить с ребенком, имея при этом тесный эмоциональный контакт и получая удовольствие. Неработающие мамы, отдавшие приоритет семейной сфере, могут быть склонны к проявлению излишней эмоциональ-

ной дистанции с ребенком, часто воспринимают материнство как работу, нередко чувствуют усталость от межличностного взаимодействия и планируют возобновление профессиональной деятельности.

А вот ответ на вопрос «Когда возвращаться на работу?» целесообразно рассматривать индивидуально. Иногда обстоятельства могут заставить возобновить трудовую деятельность в ущерб психологическому благополучию членов семьи, и здесь нужно будет лишь подобрать механизмы компенсации. Но чаще всего компетентные мамы сами чувствуют, когда ребенок и все остальные члены семьи готовы отпустить маму осуществлять свою профессиональную самореализацию. Ведь нет ничего приятнее, чем видеть успешную, довольную и радостную маму и жену.





Елена Самоданова

Елена Самоданова – судья на ТВ-шоу «Танцы со звездами» 2015 года, ведущий хореограф и постановщик Dancing with the stars в Австралии, Индии и США.

Расскажите о своем детстве. Вы родились в семье хореографов. Вопрос о выборе профессии для вас не стоял?

Я родилась в танцевальной семье, мои родители занимались этим профессионально, мама была чемпионом и вице-чемпионом России. Они и познакомились в студии бального танца. Имели хорошие результаты, выступая вместе. Вот и я танцевать начала раньше, чем ходить. И мне, конечно, ничего не оставалось, как пойти по их стопам. В возрасте трех лет я уже посещала танцевальные кружки: русские народные танцы, балет, но меня больше при-

влекали бальные танцы, и я остановилась на этом виде искусства.

Елена, вы профессиональная танцовщица, хореограф-постановщик, судья международного класса. Вы принимали участие в проекте «Танцы со звездами» в Австралии, Америке, Великобритании, Индии. Что бы вы нового привнесли в российскую версию, а от чего отказались?

Когда мне позволили с предложением принять участие в «Танцах со звездами» в России, я работала в Гонконге на одном из проектов. В Москве тем временем уже все было готово:

концепцию шоу разработали продюсеры, уже был проведен кастинг и отобраны 14 звезд, которых вы и видели в шоу. Мне же оставалось просто приехать и занять одно из мест члена жюри. Я ничего не привнесла, кроме себя и своего суждения.

В шоу «Танцы со звездами» вы принимаете участие вместе со своим супругом, но по разные стороны. Сложно ли объективно оценивать супруга (танцевальную пару Глеб Савченко и Аделина Сотникова)?

В паре Глеб — Аделина я оценивала не супруга, а его партнершу. Наша передача, она не о профессионалах, а о приглашенных знаменитостях. О том, как они учатся. Глеб не является основным звеном этой пары, а лишь дополняет. Оценивала я танец Аделины: как она справилась с тематикой танца, как доверилась, раскрылась, как сделала шаги, связки и т.д. Судила, как от недели к неделе Аделина профессионально растет.

Вашу дочь зовут Оливия, расскажите, как выбирали имя дочке?

Она родилась в Гонконге, и два дня мы не могли решить, как ее назвать. Хотелось уникальное и красивое имя. Когда она родилась, была маленькая и смуглая, похожа на оливку. И порусски, и по-английски это имя звучит очень красиво, и она стала Оливия.

Оливия очень разносторонняя девочка: занимается классическим балетом, степом, джаз-танцем, гимнастикой, плаванием, ходит в конноспортивную школу. А что на данный момент ее сердцу ближе?

Сейчас мне кажется, что Оливия — маленькая актриса: любит играть, переодеваться, постоянно что-то изображает. А какую профессию для себя выберет, узнаем потом! Но ей только четыре, и еще рано говорить, какие у нее таланты. Как любая мама, я хочу, чтобы она была разносторонне развитой, и планирую отдавать ее в разные кружки, и ей интересно абсолютно все. Такой у нее возраст. А в дальнейшем она

пусть сама выберет, что ей ближе, к чему у нее тяга. Я не из тех мам, кто будет навязывать свое видение.

Что вы видите в дочери от себя, а что от супруга?

В Оливии я вижу от себя характер, упорство, нежность и женственность, а также ей достались от меня улыбка и мимика. А от Глеба — цвет волос и глаз, ужимки — это все, как у папы. Оливия — папина дочка.

Вы обожаете готовить. Какое у вас фирменное блюдо, чем балуете своих домашних?

По выходным люблю готовить блюда русской кухни и вообще стараюсь проводить все сво-





бодное время дома. Большую часть времени мы живем за границей, и хочется оставить в семье русские традиции. Когда мы отмечаем праздники, у нас на столе всегда национальные блюда: оливье, блинчики с икрой, пельмешки. Самое любимое — сырники по утрам, блинчики с творогом, домашние пельмешки и куриная лапша, в том числе десерты. Простая русская еда, которой очень не хватает за границей.

Как любите проводить выходные с семьей?

Все выходные мы проводим только с семьей и с ребенком. Дочке стараюсь прививать русскую культуру, знакоблю ее с нашими национальными традициями. Это ее первая поездка в Москву, где мы уже ходили в цирк Вернадского, в театр Образцова, в театр Дурова, были на спектакле «Золушка», на представлениях пиратов, в зоопарке. Мы любим бывать в контактном зоопарке, где можно пообщаться с животными, и даже специально купили ей хомячка, за которым она ухаживает. Каждую неделю у нас обязательный культурный поход с ребенком на какое-либо мероприятие.

Вы задействованы в различных проектах, часто путешествуете, как при такой занятости удается совмещать материнство и профессиональную деятельность?

Это, конечно, нелегко, но что делать? За все эти годы мы сумели разделить личную и про-

фессиональную жизнь. У нас есть негласные правила, по которым все выходные и свободные дни мы проводим вместе, семьей: я, Глеб и Оливия. С дочкой ходим в совершенно разные места, и сами просвещаемся, и ее тоже.

Опишите вашу семью тремя словами.

Международная, дружная, семья XXI века.

Какие у вас творческие планы? Чем порадуете поклонников в ближайшее время?

У меня много планов, но я пока радуюсь тому, что происходит сейчас: я приехала на свою родину, работала на интересном шоу. Мне бы в дальнейшем хотелось чаще сотрудничать с российскими проектами, чтобы больше времени проводить в родной стране. Есть еще ряд планов, но пока не имею права о них рассказывать: как только мне будет дозволено поделиться с вами, я расскажу. Один из проектов — это шоу в Лос-Анджелесе, на обсуждение которого я скоро полечу в США, и еще несколько вариантов работы в передачах а-ля «Танцы со звездами» других стран мира.

Ваши пожелания нашим читателям.

Я хочу пожелать каждому из вас счастья. А счастье заключается в возможности делать в жизни то, что тебе нравится. Работа должна приносить удовольствие, рядом только родные и любимые люди.



РУБРИКА «ДЕТИ»

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ МАМ
ЕЖЕНЕДЕЛЬНО В ГАЗЕТЕ "МОЙ РАЙОН"

Как отучить ребенка от соски

Журналист и мама троих детей Мария Лащева о том, что при помощи соски родители упрощают свою жизнь.

На часах три ночи, а мы с мужем в темноте шарим по кровати маленького Миши под аккомпанемент его неудержимого рева: «Сёся! Сёся!». Малыш опять упустил во сне соску и устроил всем домашним внеплановую побудку.

Соска поначалу — страшно удобная и полезная вещь. Это выяснилось еще в древности, когда маленьким, пока взрослые бегают за мамонтом или выделывают шкуру, давали сосать кусочек кожи животного. Папа рассказывал, что у них в деревне заменяли соску завернутым в тряпку размоченным хлебом.

Сейчас соска — практически обязательный атрибут современного малыша, вместе с памперсом, коляской и погремушкой. Ребенок вроде как удовлетворяет сосательный рефлекс, что особенно актуально для искусственника, легко успокаивается и главное — молчит! И никто не предупреждает, что в два года вдруг выяснится, что сосание пустышки тормозит развитие речи, формирует неправильный прикус и прочие ужасы.

На собрании для поступающих в детский сад строго сказали:



фото: Russianlook

«Отучайте от соски! Дети должны засыпать без нее!» Но легко сказать — отучайте. А если ребенок при одном виде соски радостно смеется, без нее даже глаза не закроет и называет ее ласково «сёся-сёся»?

Перед глазами встает картина из далекого детства — я иду рядом с большим и сильным папой, а он мне объясняет: надо отдать соску зайчику, его маленькие зайчатки просят и плачут. А я уже большая, мне с соской стыдно. У меня в руке лопаточка, я выкапываю в лесочке ямку и кладу туда свою любимую соску. Когда мы уйдем домой, прибежит зайчик и будет очень рад нашему подарку. Перед сном я, забывшись, требую соску обратно, но мама рассказывает, как маленькие зайчата благодарны нашему подарку. Я успокаиваюсь и сладко засыпаю.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ИНТЕРЕСНОГО В РУБРИКАХ ГАЗЕТЫ «МОЙ РАЙОН»:

- МОЙ РАЙОН
- ГОРОД
- ЗДОРОВЬЕ -
- САД И ОГОРОД
- ПОЛЕЗНО
- ЭКСПЕРТИЗА
- СОБЫТИЕ
- АФИША

мой район

в интересах горожан

MR7.ru

Комментарии родителей:

Анастасия Михайлова

Я сначала была резко против сосок, потому что не хотела, чтобы ребенок привык и потом до трех лет с ней ходил, ну и прикус тоже типа плохой потом. Но жизнь заставила: ребенок был очень требовательный поначалу и все время висел на груди, и я думала отчасти заменить ему грудь соской, чтобы оставалось время хоть на что-то! Чтобы на прогулке можно было не в кусты с ним бежать — кормить, успокаивать грудью, а просто соску дать. И еще на ночь хотела научить засыпать без меня — с соской. Накупили разных сосок, но Никита не признал ни одну. Ради интереса попробовал пососать и бросил это дело. Так что сейчас к соскам, мы без соски.

Вера Зайцева

Соска — очень нужная вещь, я совершенно не понимаю мам, которые при первом плаче маленького ребенка суют ему грудь и часами ждут, когда ребенок насытит сосательный рефлекс. Нервная измученная мама, при этом страшно гордая тем, что чудесно исполняет свой долг — это далеко не лучший вариант для ребенка.

Наталья Соловьева

Соску не давала, и соблазна такого не было ни разу. Благодаря курсам по подготовке к родам и уходу за ребенком, и ещё — грамотному консультанту по грудному вскармливанию в роддоме этот вопрос был решен ещё до родов. Причём муж меня поддерживал в моей позиции. Лично я считаю, что соску родители используют, прощу прощения за грубое выражение, чтобы «заткнуть рот ребенку» и избегают тем самым выяснения его потребности. Он ведь плачет почему-то, а не просто потому, что ему хочется плакать и трепать нам нервы. Трудно было каждый раз пытаться выяснить эту самую причину плача, но мы не сдавались. Я очень рада, что мы обошлись без соски. Как психолог по образованию, могу заверить, что соска во многом способствует формированию оральной зависимости — вырастая, такие дети испытывают потребность что-то жевать (переесть), держать во рту (пить), и не только безалкогольные напитки и курить) либо непрерывно говорить, только чтобы рот был чем-то занят. Всё потому, что сосательный рефлекс не был удовлетворен в свое время — раз, и родители подавляли желание самовыражения — два.

Алиса Мюз

Молодой и невероятно талантливый дизайнер одежды!

Как вы поняли, что мода и дизайн — это ваше призвание? Интерес к красивым вещам у вас появился с детства или позже?

Весь мой бизнес начался с того, что я хотела вечернее платье с открытой спиной и не находила подходящего. Недолго думая, я нашла ткань и сшила его. Так как в сети всегда было много людей, которые следят за моей жизнью, платье многим понравилось — и посыпались вопросы. Тогда я не задумывалась, во что это все выйdet. С детства я была ужасно неусидчива, я до сих пор не могу сидеть на одном месте. Но любовь к платьям меня покорила. Я могу часами си-

деть, вышивать, клеить, для меня это — своего рода медитация. Интерес был всегда, но возможности не было, ни в детстве, ни в юношестве. Конечно, мама отдавала все силы, чтобы я была принцессой, шили с бабушкой мне разные красивые вещицы.

Помните ли вы, какую вещь сшили первой?

Первое платье было черно-белым, с одним рукавом, шлейфом и открытой спиной.

В чем черпаете вдохновение при создании новой коллекции?

Вдохновение приходит всегда по-разному. Обычно из отдыха, когда голова не забита проблемами, хочется творить, не останавливаясь.

Опишите, пожалуйста, весь творческий процесс, через который вы проходите, когда создаете новую вещь.

Творческий процесс всегда очень разный. Иногда я просыпаюсь ночью и в заметках пытаюсь записать то, что я имею в виду. Часто, когда встаю, я ничегошеньки не понимаю — что я так хотела себе самой сказать? Но иногда отрабатываю информацию и иду смотреть на ткани. Декорирование чаще всего происходит готовых изделий.

Как бы вы охарактеризовали свой авторский дизайнерский стиль?

Главное в моем почерке — это подчеркнуть достоинства. Любая женщина в моих платьях сексуальна и желанна. Многие пишут, что никогда себя не чувствовали настолько хорошо и по-королевски. Мне безумно льстит это. Ведь каждый мастер работает на эту положительную энергию, которой обменивается со своими гостями.

У вас в планах есть создание детской коллекции?





ALISA MOOR

feel the superiority

www.alisamoor.com | a.com@alisamoor | instagram.com/alisa_moor | what's app: 89211883861

Детскую коллекцию я начала создавать, когда мы начали делать платья для будущих мам. Мне повезло, беременные, которые ко мне попадали, были стройными, поэтому я могла пасть на них даже платье из обычной коллекции.

Вы молодой дизайнер, кто помогает вам справляться с трудностями?

Всегда шла по своему пути одна, потому и твердо и независимо стою на ногах. Благодарю Бога, что сейчас моя поддержка — это моя семья. Моя мама и мой муж.

Где и как наши читатели смогут приобрести вещи от Alisa Moor?

В конце августа я открываю свой бутик во «Владимирском пассаже». Буду рада видеть всех! Я готовлю много проектов, которые будут интересны каждой. В любое время, если вы хотите приобрести платье, вы обращаетесь по телефону 9888-5-88 или what's app 89211883861. Присылаете фото желаемого платья: если ваш размер на складе, вам привозит его курьер, если нет — мы можем пошить по вашим меркам индивидуально.



ТАКСИ ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Безопасность является одной из самых важных составляющих любой поездки в общественном или личном транспорте. В том числе клиенты службы такси также должны быть уверены в своей безопасности и безопасности детей. Но почему клиент должен платить за нее? Этим вопросом задалась служба такси «ТаксовичкоФ». Компания приняла решение отойти от принятых стандартов. Теперь «ТаксовичкоФ» совершенно бесплатно предоставляет детское автокресло для малышей любого возраста.

Ни для кого не секрет, что детское автокресло — залог безопасности чада в автомобиле. Оно должно подходить по росту и весу, а также соответствовать стандартам эргономичности. Такси с детским креслом незаменимо для тех родителей, которым нужно срочно попасть с ребенком в аэропорт, отправить малыша в детский сад или оказаться на деловой встрече, попутно оставив чадо у бабушки с дедушкой. Кстати, если обратиться в «ТаксовичкоФ», можно не переживать, если вы не присутствуете в машине. Можно просто заказать такси через мобильное приложение «ТаксовичкоФ» и смело отправлять своего малыша с бабушкой или няней. Вы же будете в курсе всех передвижений автомобиля. Наблюдать за машиной можно до самого завершения заказа. Используя все то же приложение, можно выбрать список необходимых дополнительных функций, детское кресло, подходящее для вашего ребенка, багаж в салоне, а также если, к примеру,

няня забыла что-то в такси, то можно уже после поездки заявить о пропаже — и вещь обязательно вернут.

Что еще актуально для поездки в такси с малышом? Конечно же, чтобы водитель был аккуратен и заботлив. В «ТаксовичкоФ» такие водители есть. В первую очередь всем клиентам такси предлагается радиостанция на выбор, а также специалист компании интересуется, устраивает ли пассажиров климат в салоне авто. Что касается детского автокресла, то в комплектации каждого автомобиля «ТаксовичкоФ» оно обязательно есть, а водители хорошо знают, как правильно посадить в него ребенка, закрепит все ремни и при этом сохранить хорошее настроение малыша — далеко не все родители с первого раза справляются с этой задачей.

Когда непоседливое чадо уже едет в машине, его внимание можно переключить на выпуск «Бортового журнала "ТаксовичкоФ"», в кото-

ром обязательно есть детская страничка. В этой рубрике собраны интересные и полезные статьи для родителей, а также небольшие интерактивные игры для малышей. Задания простые — раскрасить картинку, найти десять отличий или отыскать выход из лабиринта. Занятие как раз на среднюю поездку в такси по городу.



ТаксовичкоФ

Детское кресло
теперь бесплатно!



Сверхбыстрая
подача машины



Поездка от

150 Р

333-00-00

ТАКСОВИЧКОФ.РФ

Загрузите в
App Store

ЗАГРУЗИТЕ НА
Google play

ДЕТСКИЙ САД «ЭРУДИТ» ВО ВСЕВОЛОЖСКЕ

Детскому саду «Эрудит» в городе Всеволожске на Всеволожском пр., д. 12 больше пяти лет, он открылся на базе развивающего детского центра.

Основной целью работы детского сада является оказание качественных и профессиональных услуг в сфере воспитания и развития детей.

Педагоги каждый день проводят развивающие занятия с детьми, направленные на логико-математическое развитие, конструирование, музыкальное и физическое воспитание, сюжетно-ролевые, подвижные и театрализованные игры, развитие речи и изобразительной деятельности.

Каждый родитель имеет возможность прийти на открытые занятия, где педагоги ежегодно показывают результат своей работы с детьми.

Развивающие занятия проводятся по «Программе воспитания и обучения в детском саду» под ред. М. А. Васильевой, с детьми дополнительно работают психолог и логопед.

В детском саду две возрастные подгруппы детей. Малыши от 1,5 до 3 лет и дети постарше, от 3 до 5 лет, воспитателями которых являются



чрезвычайно заботливые, добрые и очень жизнерадостные Татьяна Михайловна Степанова, Мария Олеговна Трошкова и Олеся Сергеевна Попова.

В младшей группе Татьяна Михайловна и Мария Олеговна работают с самого ее основания, а воспитатель старшей группы Олеся Сергеевна с нами третий год.

Работа воспитателей в первую очередь направлена на адаптацию детей к детскому саду, социализацию в группе сверстников, интеллектуальное развитие. Воспитатели очень много времени уделяют, казалось бы, таким простым вещам, как умение самостоятельно есть, одеваться, мыть руки, пользоваться горшком и окончательно расстаться с памперсом. Но все это невозможно без участия родителей, и поэтому воспитатели проводят определенную совместную работу в этом направлении — и результаты не заставляют себя долго ждать.



Мне, как руководителю, приятно слышать слова благодарности в адрес воспитателей от родителей наших воспитанников. Обычно родители восторженно говорят о том, что с их ребенком происходят настоящие чудеса! Отмечают, что дети стали более самостоятельными, легко соблюдают режим дня, рассказывают дома о том, что нового они узнали на занятиях, радуют родителей поделками и рисунками, а те, кто пришел к нам в детский сад молчуном, наконец-то заговорили!

Воспитатели имеют большой творческий потенциал. Они настоящие артистки и рукодельницы, когда дело касается организации и проведения утренников. Сами делают детям костюмы, методические пособия и украшение интерьера групп детского сада к праздникам, вживаются в роль, помогают детям разучивать танцы, стихи.

Профессия воспитателя требует доброты, терпения и внимательности к детям и их родителям. Воспитатель детского сада обязан совершенствоваться, поэтому наши педагоги посещают различные семинары-практикумы для того, чтобы повышать уровень знаний, расти интеллектуально.

День воспитателя иногда напоминает «день сурка», и справиться в одиночку никому не под силу. Именно поэтому воспитатели, помощник



воспитателей, администраторы и руководитель нашего детского сада на Всеволожском пр., д. 12 — это сплоченный коллектив единомышленников.

Помощник воспитателя Вера Владимировна Плотникова следит за правильной организацией питания и сна детей. Участвует во всех режимных моментах групп детского сада. Она является настоящей нашей хозяйшкой. Благодаря ей в детском саду всегда чисто и уютно, дети ухожены и накормлены!

Администраторы Наталья Алексеевна Егорова и Анастасия Владимировна Кузнецова также принимают активное участие в жизни детского сада, общаются с родителями воспитанников, помогают в различных режимных моментах, организации праздников, спектаклей, посещениям детьми дополнительных кружков.

Двери детского сада и центра развития «Эрудит» всегда открыты для маленьких воспитанников!

Н.В. В городе Всеволожке находятся три садика сети «Эрудит»! Помимо сада эконом-класса на Всеволожском пр., 12, дружелюбно распахнуты двери и двух садиков класса премиум, расположенных на ул. Сергеевской, 10 (младшая группа) и на ул. Садовой, 23 (старшая группа).





МАССАЖ НЕОБХОДИМ КАЖДОМУ РЕБЕНКУ

Елена Вячеславовна Верма,
специалист по детскому
массажу медицинского
центра «Родник».
www.rodnikmed.ru
(812) 336-63-06

С самого раннего возраста необходимо развивать у детей двигательную активность.

Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше у него формируется кора головного мозга.

Посредством движений ребенок познает окружающий мир, у него совершенствуются двигательные навыки, формируется психика и все

системы организма. Важными средствами развития двигательных навыков ребенка являются гимнастика и массаж.

Необходимо различать лечебный массаж и профилактический. Лечебный массаж проводится специалистом после назначения врача. Основные показания для детского лечебного массажа — это родовые травмы опорно-двигательного аппарата, кривошея, сколиоз, ко-

солапость или плоскостопие, повышенный

или пониженный мышечный тонус,

слабость мышц спины и конеч-

ностей, из-за которых ребенок

отстает в развитии, начиная

переворачиваться, ползать

или сидеть позже положен-

ного срока. Лечебный массаж

выполняется необходимое ко-



личество раз в зависимости от конкретной патологии, чем раньше будет проведен комплекс лечебного массажа и упражнений, тем быстрее будет устранена проблема.

Для здоровых детей первого года жизни выделяют четыре комплекса профилактического массажа:

- от 1 до 3,5 месяцев;
- от 3,5 до 6 месяцев;
- от 6 до 9 месяцев;
- от 9 до 12 месяцев.

Задачей профилактического массажа является обеспечение оптимального темпа психомоторного развития ребенка, создание положительного эмоционального фона, развитие тканей, органов и систем малыша. Гимнастика является неотъемлемой частью сеанса массажа. Основная цель упражнений заключается в выработке правильных статических и динами-



Обычно сеанс детского профилактического массажа длится 20-25 минут, не считая гимнастики и упражнений.



ческих функций (удержание головы, повороты, ползание, сидение, стояние, ходьба). Для стимуляции вестибулярной функции головного мозга ребенка, для укрепления опорно-двигательной системы проводятся упражнения на мяче (фитболе). Эти упражнения интересны и увлекательны для ребенка, повышают его настроение. Лучше проводить эти занятия со специалистом по массажу.

Важно помнить, что, какими бы ни были сила и ритм массажа, какие бы приемы массажа ни применялись, процедура массажа должна вызывать положительную реакцию у ребенка.

Квалифицированные специалисты по детскому массажу медицинского центра «Родник» проводят лечебный и профилактический массаж, гимнастику, упражнения на мяче в центре и на дому. Индивидуально подобранный комплекс упражнений, подобранные массажные приемы и темп, выбранный в зависимости от возраста вашего малыша, помогут решить профилактические или лечебные задачи для ребенка.

Помните, что массаж необходим каждому ребенку! Приглашаем малышей на массаж в детский медицинский центр «Родник»! В теплой и уютной атмосфере, в кабинете с уникальным оформлением и профессиональным оборудованием вам будет комфортно пройти курс медицинского массажа и гимнастики!

Запись по телефону (812) 336-63-06.

ЗДОРОВЬЕ ДЕТСКИХ ЗУБОВ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛ



ТРАВМЫ ЗУБОВ

Лето — пора веселых развлечений! Дети ведут активный образ жизни, как в городе, так и на природе: катаются на велосипеде, роликах, лазают на детской площадке, прыгают в озеро... Все эти занятия могут привести к травмам.

Чем опасны травмы молочных зубов?

В течение первых лет жизни молочные зубы 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.

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

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.

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

УХОД ЗА ЗУБАМИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

В летний период, когда ребенок находится у бабушки или в лагере, родители не могут наблюдать за гигиеной полости его рта. Зачастую дети чистят зубы недостаточно качественно, а

иногда и вовсе про это забывают. Те же из них, кто носит ортодонтические аппараты, часто теряют, ломают брекеты или забывают их носить. Именно поэтому после капикул у детей появляются жалобы на кровоточивость десен и чувствительность зубов, а иногда даже и боли. Чтобы этого избежать, необходимо посетить стоматолога перед поездкой и сразу после нее. Профилактические осмотры уберегут ребенка от лечения или сведут его к минимуму.

Кроме того, не стоит забывать, что зубы наиболее активно растут в летнее время. Следовательно, возможны изменения в прикусе. Необходимо, чтобы эти изменения контролировал стоматолог и в нужный момент принял соответствующие меры.

Приходите на профилактические осмотры к стоматологу вовремя, и зубки вашего ребенка будут здоровы всегда!

СЛАДКИЙ ВОПРОС: СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ

Летом дети часто остаются без контроля «строгих» родителей: например, уезжают в деревню к бабушкам и дедушкам. Тем, несомненно, хочется побаловать их разными вкусняшками. Мороженое, конфеты, сладости не лучшим образом сказываются на состоянии полости рта и оказывают отрицательное влияние на орга-

низм в целом. Поэтому необходимо ограничить прием липких конфет, печенья, вафель и т. п. Предпочтение стоит отдать простому шоколаду (без начинок), который быстро растает во рту и не останется на зубах.

Замените кондитерские изделия на молочные продукты, свежие и сушеные фрукты, овощи. Яблоки, груши, морковь, огурцы, орехи — тоже сладкие, но полезные. Потребление таких продуктов помогает полости рта самоочищаться, что, в свою очередь, предотвращает развитие кариеса. Кроме того, твердая пища тренирует зубочелюстную систему, способствует росту и развитию челюстей.

Не следует допускать употребления мучных изделий и сладостей в промежутках между основными приемами пищи и перед сном, так как ночью в слюне замедляется активность противокариозных компонентов. Можно приучить ребенка к так называемому «сладкому дню», выбрав для этого любой день недели, когда вы сможете контролировать прием сладкой пищи. Обязательным должно быть полоскание полости рта водой после приема сладостей и мучных изделий.



Скидка 10%

Не распространяется на ортодонтию, лечение в медикаментозном сне и седацию

Срок действия — 30.09.2015
Эрудит, июнь 2015

Бесплатная консультация

с составлением плана лечения

Срок действия — 30.09.2015
Эрудит, июнь 2015

Стартовый капитал

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

Срок действия — 30.09.2015
Эрудит, июнь 2015

ВЕРОНИКА
СТОМАТОЛОГИЯ

Детские стоматологические клиники «Вероника»

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

777-77-09
www.veronica.ru



ЗАГОРАЕМ С УМОМ

Лето – пора отпусков, выездов на дачу или на море. Много времени мы с радостью проводим на воздухе, иногда даже получается забросить все дела и отправиться на пляж. Пока дети играют в воде, у мамы есть время позагорать. Это не только приятно, но и полезно для здоровья, поскольку при загорании в организме вырабатывается витамин D. Но если пребывание на солнце окажется чересчур долгим для кожи, к сожалению, ожогов и болезненных ощущений не миновать. Кожа, подверженная чрезмерному воздействию солнечных лучей, начинает повреждаться, что приводит к ее преждевременному старению. Такое старение в результате загара в науке принято называть фотостарением. Кстати, этот термин относится не только к загоранию под солнцем – любительницы походов в солярий тоже рискуют познакомиться свою кожу с фотостарением.

Что происходит с кожей во время загара? Из-за воздействия ультрафиолета солнечных лучей или ламп солярия происходит повреждение коллагеновой основы кожи, а загар является ничем иным как средством защиты организма

от ультрафиолета. Вредное воздействие лучей приводит к воспалению и повреждению поверхностных клеток кожи, стимулируется их деление, вследствие этого кожа утолщается, грубеет и начинает шелушиться. Фотостаре-

ние наступает постепенно, без загара частично проходит, но со временем накапливается, появляются первые морщинки.

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



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



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



ЛЕТО КРАСНОЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВРЕМЯ ПРЕКРАСНОЕ!

Лето словно создано для того, чтобы мы могли набраться сил, укрепить здоровье, вдоволь накупаться и наиграться в веселые подвижные игры. Сама природа дарит нам множество способов оздоровления, укрепления здоровья и приятного времяпровождения, причем абсолютно бесплатно, поэтому использовать этот период нужно с максимальной пользой для себя и, главное, детей! В этой статье мы расскажем об основных наиболее полезных летних процедурах и об их воздействии на наше здоровье и настроение наших детей!

ЕСТЕСТВЕННАЯ СТОУНТЕРАПИЯ — ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ

Хожение босиком — это весьма полезная и очень простая процедура в качестве одного из способов закаливания. Во взрослом возрасте такая терапия помогает избежать таких распространенных в наше время болезней, как инсульт, инфаркт миокарда, гипертония, сте-

нокардия, и, конечно же, заболеваний простудного характера. Дело в том, что активное воздействие на точки стопы активизирует работу многих органов: почек, желудка, глаз, сердца, мозга и т.д. Так что этот метод лечит не хуже точечного массажа.

Доказано, что ходьба босиком служит средством не только профилактики, но и лечения

некоторых видов деформации стопы, например плоскостопия. Это в первую очередь относится к детям, у которых дефекты опорно-двигательного аппарата при соответствующей тренировке обычно успешно устраниваются.

Систематическая ходьба босиком, особенно по гальке и камням, заставляет рефлекторно сокращаться мышцы, удерживающие свод стопы. Сухожилия и связки таким образом усиленно развиваются и укрепляются.

Выбирая грунт для хождения, надо учитывать, что резкие по температурному и тактильному раздражению его виды — например, горячий песок или острые камни, хвойные иголки или шишки — оказывают на нервную систему сильное возбуждающее действие. Напротив, теплый песок, мягкая трава или галька, вызывая умеренный тормозной процесс, действуют успокаивающе.

Детям приучаться к хождению босиком рекомендуется дома, и лучше всего приступать к этому летом, начинать ходить босиком следует утром и вечером по полу в комнате.

В ЧЕМ ЖЕ СЕКРЕТ?

На поверхности стопы расположено большое количество терморцепторов (точки тепла и холода), и при ходьбе босиком на подошву воздействуют трава, песок, галька, тем самым вызывая импульсы, поступающие в головной мозг. Эти импульсы регулируют деятельность механизмов внутренней секреции, поэтому подобный массаж ног способен принести большую пользу организму.

Чередую качество поверхностей — твердую, мягкую, колючую, холодную, горячую и так далее, можно избирательно направить действие на различные физиологические процессы. Уже давно стало известно, что между ступнями и верхними дыхательными путями существует тесная связь: при согревании ног повышается и температура слизистой носоглотки, таким образом, ходьба по теплому песочку лечит хро-

нические тонзиллиты и ларингиты у детей!

Босохождение создает также условия для нормализации давления у людей более старшего возраста.

Если ходить по песку, то можно предупредить появление плоскостопия, вызванного возрастными изменениями (избыточный вес).

Цивилизация лишила человека важнейшего регулятора. Мы носим обувь, создавая тем самым «теплые» условия для нервных окончаний. Таким образом, человек постепенно лишился саморегуляции, при которой организм самостоятельно приспосабливается к внешним температурным условиям.

ТИПЫ ПОВЕРХНОСТЕЙ

Самую большую пользу, как мы выяснили, приносит хождение босиком по морскому песку и мокрым камням: в этом случае стопы получают великолепный сеанс точечного массажа. Прекрасная возможность для такой процедуры у тех, кто проводит отпуск на морских пляжах, однако нетрудно устроить дорожку из камней во дворе дома или на даче. Перед утренней или вечерней босой прогулкой полейте камешки из шланга или лейки — и можно



приступать к оздоровительной процедуре. Если день жаркий и камни быстро высыхают, поливать их нужно до 3 раз, и чем холоднее вода, тем лучше. В зависимости от состояния здоровья и тренированности человека процедура хождения по камням должна длиться от 3-15 минут до полчаса.

Очень полезно и хождение по воде. Эта процедура закаливает тело, активизирует кровообращение, улучшает работу почек, желудка и других органов, расположенных в брюшной полости. Хождение по воде облегчает дыхание, снимает головные боли, улучшает сон. Лето дает возможность наслаждаться этой процедурой в естественных условиях, но применять этот способ можно не только на море или реке, но и в обычной ванне. Наберите прохладной воды и делайте движения ногами, преодолевая сопротивление воды. Сначала уровень воды должен доходить до лодыжек, затем до икр, а потом до колен.

Педиатры также рекомендуют ходить и по мокрой траве, утром и вечером, когда на ней лежит роса. После такой процедуры необходимо, не вытирая ног, надеть обувь и походить по

сухой земле (по песку или камням) еще некоторое время, сначала быстро, затем медленнее, до тех пор, пока влажные ноги не высохнут и не согреются.

Не стоит отчаиваться, если лето вы вынуждены проводить в городе. Водно-пляжные процедуры для ног несложно проделать и дома. Насыпьте речную гальку в плоский металлический или пластиковый таз и залейте ее холодной водой — тренажер для стоп готов. По таким мокрым камешкам нужно ходить каждый день в течение хотя бы 1 минуты, и не только летом, но и зимой.

Итак, давайте подведем итоги благотворного воздействия естественной терапии ножек:

- закаливание организма;
- активизация активных точек на стопе;
- исправление плоскостопия;
- естественный массаж ног;
- в жару босые ноги выводят тепло из организма ребенка, и такие дети даже в зной жизнерадостны и бодры;
- осязание пространства ступнями ног.

Будьте здоровы и будьте счастливы!



СМУЗИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ЛЕТ

Освежающие, экзотические или пикантные смузи – то, что нужно, чтобы освежиться летом и пополнить запас энергии! В меню ресторана «На речке» представлено множество фруктово-овощных комбинаций, так что вы обязательно найдете себе напиток по душе. Ударная доза витаминов и заряд бодрости на целый день вам обеспечены!

Что на самом деле представляет собой это блюдо? Это фруктовый молочный коктейль-микс, невероятно вкусный и довольно-таки простой в приготовлении. Достаточно смешать все ингредиенты в блендере – и вкусное лакомство для детей готово. Данный продукт намного более полезный, чем лимонады, магазинные соки, так как они содержат мякоть натуральных фруктов, ягод и молоко. Особенно это ценно для тех мам, чьи дети не любят пить молоко в чистом виде.

«УТРЕННИЙ МИКС»:

1 банан, горсть клубники,
1 стакан молока,
2 столовые ложки овсяных хлопьев,
3 финика.

«ЛЕСНАЯ ЯГОДКА»:

2 чашки ягод (подойдут малина, ежевика, черника, земляника),
1 стакан гранатового или апельсинового сока,
1 банан,
100-150 г нежирного мягкого творога,
0,5 стакана воды,
1 чайная ложка меда.

«ФРУКТАЙМ»:

1 банан,
1 веточка винограда,
1 киви,

1 веточка шпината,
100 мл йогурта,
0,5 стакана сока лайма.

«ЗЕЛЕНЫЙ ФРЭШ»:

3 киви,
горсть крыжовника,
1 зеленое яблоко,
250 мл молока,
100 г пломбира.

«ВИШЕНКА»:

1 стакан вишни,
50 г яблочного пюре,
4 столовые ложки клюквы, перетертой с сахаром,
1 стакан нежирного кефира,
0,5 столовой ложки меда.

ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОЧЕНЬ ПРОСТ!

Все ингредиенты помещаете в миксер или блендер, измельчаете и перемешиваете в течение 1-2 минут до получения однородной консистенции. И заряжайтесь здоровьем и позитивом с яркими сочными смузи.



СЕРИЯ О МАРУСЕ:

ЗАХВАТЫВАЮЩАЯ ПРОГУЛКА ПО ЕВРОПЕЙСКОМУ ДЕТСТВУ 50-Х!

Знаменитую французскую серию книг о приключениях девочки Мартины выпустило на русском языке издательство «Малыш». Прекрасная новость для всех поклонников ретроэстетики в иллюстрациях и тех, кому посчастливилось держать в руках первые и единственные до наших дней выпуски русскоязычной «Мартины» в середине 90-х!

В версии издательства «Малыш» Мартина слегка обрусела, получив имя Маруся. Что, впрочем, вполне закономерно. Книги этой прославленной серии переведены на 30 языков, и в каждой стране героиню зовут по-своему: Майя, Маргрет, Тина, Айсегуль и, наконец, Маруся. Эта румяная девочка и ее верные спутники — младший братик Филя и маленькая собачка Таксик — чрезвычайно живые и любознательные персонажи, немножко похожие на всех маленьких девочек, мальчишек и собачек на свете. Между тем эти непоседы — ровесники сегодняшних бабушек и дедушек. Родились они в далеком 1954 году, выйдя из-под пера

бельгийского писателя Жильбера Делаэ и кисти художника Марселя Марлье. С 1954 по 1999 год их блестящий творческий дуэт создал более чем 60 книг о приключениях жизнерадостной девочки. Марсель Марлье также оформлял самые популярные учебники для первоклашек, создал потрясающие иллюстрации к приключениям Дюма, детским книгам о животных (Жашпа Сарре и др.), по имени гениальцы, полные живописных подробностей зарисовки о Мартине принесли художнику и его героине мировую славу. В каждой картинке, посвященной какому-то конкретному эпизоду из жизни маленькой Мартины-Маруси, отража-



ется сама душа детства — светлая, беззаботная, радостно открытая миру, полному чудес. Это не просто иллюстрации, а вполне самостоятельные открытки, присланные нам из идеального европейского городка 50–60-х годов. Масса деталей для неспешного разглядывания будят фантазию и подталкивают ребенка к самостоятельному изучению текста.

С большой любовью и мастерством выполнил свою часть работы и Жильбер Делаэ. Всякий сюжет серии — это маленькое приключение, которое складывается из самых обычных на первый взгляд вещей, будь то самостоятельный поход детей в магазин, обучение премудростям приготовления пищи, знакомство с обитателями зоопарка или первое посещение школы. Каждая история изложена простым языком, изобилует активным действием, обязательно сдобрена живыми диалогами и набрана достаточно крупным шрифтом, специально для детских глаз. Неслучайно книги о Мартине уже не первый десяток лет входят в обязательную программу чтения французских школьников. На данный момент в серии вышло пять книг, в каждой — по две истории. Вот они:

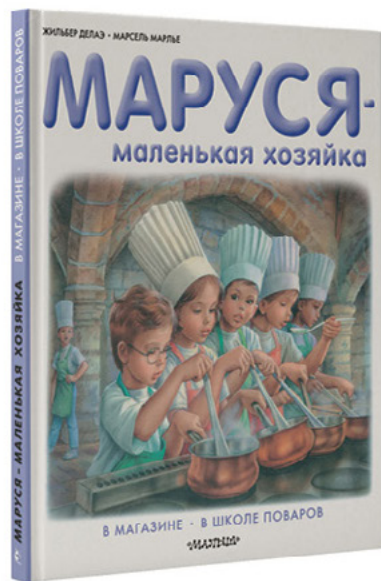
«МАРУСЯ — МАЛЕНЬКАЯ ХОЗЯЙКА». Действие этой книги разворачивается в большом универмаге, где Маруся впервые делала покупки самостоятельно, а затем — в школе поваров, которая расположилась в настоящем старинном замке.

«МАРУСЯ НА КАНИКУЛАХ». Маруся со своим лучшим другом песиком Таксиком узнает о том, какие насекомые живут в лесу, знакомится с обитателями зоопарка и понимает, как это важно — беречь природу.

«МАРУСЯ И ВЕСЕЛОЕ ЛЕТО». На этот раз Маруся решила стать наездницей и подружилась с малюткой пони. А потом попала на карнавал! Рыцари, принцессы, жонглеры, огнеглотатели... Словом, здесь будет на что посмотреть.

«МАРУСЯ В ШКОЛЕ». Маруся учится с одноклассниками и после уроков попадает в мастерскую к настоящему скульптору.

«МАРУСЯ-ПУТЕШЕСТВЕННИЦА». Маруся отправляется навстречу приключениям! Только для того, чтобы не заблудиться и приехать в нужный город, надо уметь читать. А Маруся пока не умеет и поэтому вместо Африки приехала в... Читайте — и сами все узнаете!



КОНКУРС КРАСОТЫ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ — ЛЕТО 2015! «NEW LIFE — СДЕЛАНО С ЛЮБОВЬЮ»

5 июня 2015 года прошла очередная сессия уже известного и полюбившегося петербуржцам конкурса красоты для будущих мам «New Life — сделано с любовью», который прошел на большой профессиональной сцене театра «Плоды Просвещения»!

Текст: Валентина Паченцева

Фото: О. Куцев, Н. Кленикова, М. Петрушин

Команда группы компаний «Эрудит» вновь надевала блестящие короны и вручала шикарные подарки самым красивым будущим мамам Петербурга, которые вновь удивили собравшуюся аудиторию своими красотой и талантом.

New Life — конкурс очарования и нежности, рассказ об удивительном волшебном времени в жизни женщины. Невероятно красивая и насыщенная перфомансная программа, а также огромное количество гостей, желающих насладиться талантом конкурсанток и приглашенных артистов, привели нас к необходимости проведения очередного конкурса на профессиональной театральной площадке, способной вместить большое количество гостей.

По традиции мероприятие прошло как официальное городское событие при поддержке комитета по социальной политике Санкт-Петербурга!

Как и в прошлых сезонах, организаторами выступили крупнейшая в Петербурге сеть клубов для беременных «Родник» и независимое петербургское издание о детях «Эрудит СПб»!

Потрясающую развлекательную программу открывал маг и чародей Роман Шурале, а ведущая танцевальная пара Петербурга Дарья Козлова и Владимир Федоров напомнили всем о знойном лете, исполнив великолепную румбу и ча-ча-ча. По старой доброй традиции, конечно, не обошлось без наших любимых друзей шоу-группы «ХИТрюшки» и танцевального

коллектива Dance Brilliants, которые порадовали своими талантами гостей и конкурсанток! В состав высококорангового жюри «New Life — лето-2015» мы пригласили много известных лиц, которых отныне стыдно не знать:

Ирина Ашкинадзе — президент компании «Дефиле на Неве», эксперт в области Russian Fashion PR;

Екатерина Андержанова — учредитель МД Екатерины Андержановой, петербургский дизайнер;

Илья Иоффе — генеральный директор ТЦ «Невский центр»;

Мариина Лисовец — актриса, учредитель арт-мастерской «Калейдоскоп»;

Валентина Кузнецов — актер «Ленфильма», известный петербургский ведущий;

Анна Соловьева — руководитель музыкального вещания радио России «Санкт-Петербург», художественный руководитель детского музыкального шоу «ХИТрюшки»;

Алиса Мур — дизайнер платьев Alisa Moor.

А также представители компаний-партнеров! В этом сезоне участие приняли 12 конкурсанток, победительницами конкурса стали:

миссис NewLife — Родина Анна;

вице-миссис — Диана Остафийчук;

2-я вице-миссис — Яна Беляпина.

Официальные fashion-партнеры: модный дом Alisa Moor и модный дом Katya Anderzhanova.

Официальный beauty-партнер: школа макияжа и стиля Виргинии Верц.

Официальный photo-партнеры: Олег Куцев и Наталья Колесникова.

Генеральный спонсор конкурса — торговый комплекс «Интерيو».

Генеральные партнеры конкурса, друзья и резиденты «Эрудита»: компании Wundermobel и Prenatal Milano, круизная компания St.Peterline, спа-центр Spasso.

Благодарим за роскошные призы всем участницам и победительницам!

Компании Philips Avent, Goon, Mam, Naty, Nuk, Bubchen, Nature Clean, Muumy Baby, Hipp, «ПоМа», «Страна ЗдравЛандия», «Ренессанс страхование», бренд Rokс, Покровский банк стволовых клеток, арт-мастерская «калейдоскоп», бутик Chouquette, сеть салонов одежды для беременных и детей «Кенгуру», магазин «Детский №1», сеть детских развлекательных центров Fun City, магазин бижутерии и аксессуаров «Бусомания», профессиональная студия маникюра и педикюра

Manicurist, сеть химчисток «Пингвин», сеть кафе-пекарен «Пироговый дворик», торговая галерея «Буду мамой». Подарков в этом сезоне поистине стало еще больше!

Насыщенный репортаж о конкурсе смотрите на телеканале www.looktv.info! Сезон лето-2015 — уже не первая сессия, которую освещает невероятно профессиональная команда Look TV info, с которой мы планируем еще много совместных незабываемых проектов! Официальная светская хроника представлена порталами Geometria.ru и Art Big City Life!

Как главный редактор, я от всей нашей безупречной команды хочу еще раз поблагодарить всех тех, кто вновь и впервые был с нами! Спасибо за поддержку, спасибо за таланты и лояльность, за веру в успех и сотрудничество, которое порой и к счастью становится дружбой! Будьте с нами и будьте счастливы!







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 трех лет с инструктором
- Бассейн для беременных

Бонус!

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

* Подробности по телефону 448-68-88



Праздники

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



Клубы для будущих родителей

- Подготовка к родам
- Фитнес
- Дыхательная гимнастика
- Занятия для пар
- Аквааэробика



Сделай Instagram с пометкой местоположения — получи бесплатное занятие по дыханию



За чекин подарок — мини-набор от компании Vubchen



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

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

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

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

Петергоф
1-й Проезд, 7 ● ● ● ●

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

Алексей Бобринский

ТАИНСТВЕННЫЙ ВОР

РАССКАЗ О МАЛЕНЬКИХ БРАТЬЯХ ТЕОДОРЕ И ИОАННЕ
ИЗ СЕМЕЙСТВА ПЕТЕРБУРГСКИХ ЭРМИТОВ

Весной в Петербурге наступает удивительное время — белые ночи. Легкая вуаль сумерек скрывает город. словно в дымке, тают четкие параллели улиц и перпендикуляры проспектов, контуры домов и дворцов. Но если внимательно глядеться в тающий на глазах городской пейзаж, то можно увидеть таинственных существ, жизнь которых начинается, как только последний полуночник устало смыкает глаза.

Вот легкой тенью по саду Шереметьевского дворца скользит призрак Прасковьи Ивановны, жены графа Шереметьева. Знаменитый Чижик-Пыжик взлетает с насеста и, сделав круг над Фонтанкой, чтобы размять затекшие крылья, как обычный воробей, принимается клевать крошки. Грозные каменные львы гоняются друг за другом на Дворцовой набережной. А по Малой Садовой прогуливаются статуи с фасада Елисеевского магазина.

Но почему же не видно ни одного эрмита? Где же петербургские домовые?

Дело в том, что весенними ночами эрмиты ужасно заняты, они работают в парках, скверах и садах Петербурга. После зимы здесь много дел: нужно подрезать распустившиеся кусты, посыпать свежим песком дорожки, но самое главное — посадить волшебные семена в Летнем саду.

Мама Розалия, напевая песенку, кладет светящиеся серебром семена в рыхлую землю и поливает их из лейки. Утром на этой клумбе распустятся цветы.

— Стоять! Ни с места! Именем королевы Белой ночи, мы берем тебя в плен! — раздается из соседних кустов знакомый голос.

— Мама, ты ведь не против побыть немножко в плену? — робко спрашивает другой.

Мама Розалия улыбается и поднимается с колен.

— Ах, дорогие мои! Как раз сегодня мне никак нельзя в плен! У меня ужасно много дел!

Ее сыновья, маленькие эрмиты, Теодор и Иоанн разочарованно выходят из-за кустов.

— Вот незадача! — разводит руками Теодор.

Его братец рыжеволосый Иоанн участливо спрашивает:

— Мамочка, может, мы сможем чем-то помочь?

— Даже не знаю! — отвечает мама Розалия. — В Летнем саду объявился таинственный вор! Вчера я посадила волшебные семена, но, когда я пришла сегодня утром, на клумбах не распустилось ни одного цветка. Волшебные семена кто-то укра! Нужно срочно посадить все заново, иначе Летний сад не зацветет!

— Таинственный вор! — в восторге прошептал Теодор. — Это же настоящее приключение!

Братья юркнули обратно в кусты, пошушукались и снова возникли перед мамой.

— Мамочка, а можно мы устроим на него засаду? Мы по очереди будем нести караул у этой клумбы! — предложил Иоанн.

— Это было бы очень кстати, мои дорогие!

— Вот здорово! Представляешь, Иоанн, ночь, мы с тобой в засаде и вдруг появляется... полчище отвратительных горгулий!

— Горгульи? — Иоанн испуганно отпрянул от брата. — Я себе по-другому это представлял!

— Да брось ты! — махнул Теодор рукой. — Мы этого вора обязательно поймем! Только надо



придумать хороший план!

Пока мама Розалия садила смсспа, маленькие эрмиты разрабатывали план поимки загадочного вора. Но вот в землю опустилось последнее семечко, и мама Розалия оставила

сыновьям сверток с пирожками, пожелала им удачи и ушла домой.

Вскоре и другие эрмиты, работавшие в Летнем саду, окончили свои дела и разошлись. Таинственная тишина повисла в воздухе, лишь вдалеке был слышен мерный плеск невских волн о гранит. Среди деревьев, похожих на растекшиеся чернильные кляксы на фоне белесого листа неба, вспыхивали страшные зеленые и лиловые огоньки. Клумбы в сумраке светились серебром, это в сырой почве прорастали волшебные семена. Братья-эрмиты затаившись сидели в кустах и караулили таинственного вора. Иоанн достал сверток с пирожками.

— Хочешь? — спросил он брата и протянул ему румяный пирожок.

— Ты что, уже проголодался? — улыбнулся Теодор.

Он не терял времени даром и уже связал лассо из своего волшебного шарфа.

— Угу! — с набитым ртом ответил Иоанн.

— Наверное, от страха! — пошутил Теодор.

— Нет, от голода, — парировал Иоанн.

— Знаешь, — начал Теодор, вглядываясь в темноту. — А ведь таинственным вором может быть кто угодно! А что если это неизвестное паук существо с длинными когтистыми лапами, чтобы разрывать землю?

— Может быть, — уклончиво ответил Иоанн и достал еще один пирожок.

— Или с огромными острыми зубами, которыми легко разгрызать твердые семена?

Иоанн подавился, но прокашлялся и прошептал:

— Может быть!

Однако Теодор и не думал останавливаться:

— Хм, а возможно, что у него есть и когтистые лапы, и острые зубы! Знаешь, вряд ли этому таинственному вору понравится, что мы его выслеживаем! Возможно, он зарычит или даже бросится на нас!

Иоанн хмыкнул и потянулся за новым пирожком, но тут заметил, что его храбрый братец дрожит.

— Ты чего? Испугался?

— Это от холода! — ответил Теодор, пытаясь стиснуть стучащие от страха зубы.

Но вдруг братья услышали странный шум.

— Теодор, смотри, кажется, там чья-то тень!

— Где? Через кусты ничего не видно!

— Похоже на птицу! — сказал Иоанн, приглядевшись повнимательней.

По светящейся серебром клумбе действительно двигалась странная тень.

— На птицу? Я ничего не вижу!

Давай поползем поближе, —

прошептал Теодор.

— Давай, — согласился Иоанн. — Только

тихо! Не спугни!

Братья на животках поползли к клумбе. Но Теодор остановился.

— Ты чего? —

шепотом спросил его брат.

— Знаешь, Иоанн,

я что-то передумал ловить

этого вора. Вдруг у

него действительно

есть когти или зубы...



— Эх ты! — с упреком сказал Иоанн. — Уже поздно трусить! Ползи, не отставай!

— Ладно, — с неохотой кивнул Теодор.

И эрмиты поползли дальше. Тоненькие стебельки молодой травки щекотали их лицо, и вдруг Теодор не выдержал и чихнул. Таинственный похититель волшебных семян встрепенулся и поднялся в воздух.

Иоанн зашипел на брата:

— Спугнул! Что мы маме скажем? Воришка улетел, а все из-за тебя!

Он поднялся и, слегка пригибаясь, побежал к клумбе.

— Смотри, — показал он на свежую землю, покрытую отпечатками огромных лап.

— Не может быть! Это след грифона! — удивился Теодор.

— Точно! — сказал Иоанн и вдруг махнул рукой в небо. — Смотри, кажется, он летит обратно!

Он нырнул в кусты и втянул туда же замешкавшегося Теодора. Грифон опустился на клумбу, осмотрелся по сторонам и вновь принялся за волшебные семена. Он разрывал землю когтистой лапой, клювом вытаскивал семечко и складывал их в кучку. Но вдруг маленькие эрмиты резко выпрыгнули из укрытия. Грифон заметил их и хотел было подняться в воздух, но не успел — запутался в накиннутых на него лассо.

— Поймали воришку! — довольно сказал Теодор.

— Поймали! — подтвердил Иоанн. — Пусть теперь посидит и подумает о своем поведении. Грифончик пронзительно застрекотал.

— Ишь ты! Расшумелся! — сказал Теодор.

— Нечего было волшебные семена воровать, — упрекнул Иоанн.

— Теперь жди утра! Утром мама придет и скажет, что с тобой делать! — добавил строго Теодор.

Грифончик попытался освободиться от связывающих его пут, ему совершенно не хотелось

получить нагоняй от мамы эрмитов. Но чем больше он трепыхался, тем крепче запутывался.

— Сиди смирно! — пригрозил Теодор. — За свои поступки надо отвечать!

— Будем караулить его, чтобы не сбежал! — сказал Иоанн.

Он достал из рюкзака спальные мешки, свой и брата, и эрмиты уселись на них, бдительно уставившись в темноту. Грифон устыдившись, спрятал голову под крыло.

Вдруг в тишине раздался странный звук, похожий на ворчание. Теодор тот час скинул с себя спальный мешок и встал в стойку.

— Эх ты, герой! Это у меня в животе урчит! — усмехнулся Иоанн. — По-моему я опять проголодался!

— Вот! Держи пирожок! — сказал Теодор и протянул ему вкуснейший мамин пирожок.

— А пленник-то наш тоже наверняка голодный?

— Наверное. Только едят ли грифоны пирожки?

— Мамины пирожки все едят! — уверенно сказал Теодор. Он подошел к грифону и тихонько позвал его.

— Хочешь пирожок? Вкусный, с яблоком и корицей!

Грифон взял клювом пирожок и в один присест проглотил. Он нежно застрекотал, словно поблагодарил мальчиков.

— Ишь ты, вежливый! — усмехнулся Иоанн. — Хочешь еще? Держи!

И он отдал грифону свой пирожок. Грифон съел и его. Теодор смело подошел к чудесному существу.

— Как тебя зовут? — спросил маленький эрмит.

Грифон нежно прорычал: «Аурум — рум — рум».

— Золотко? — удивился Теодор. — Хорошее имя для грифончика, который охраняет сокровища!

— А что у взрослых грифонов есть сокровища? — удивился Иоанн.

— Разве ты не знал? Грифоны считаются хранителями сокровищ, поэтому-то они сидят у мостика напротив здания бабка!

Грифон снова зарычал, казалось, что он был чем-то расстроен.

— Ах вот зачем ты стащил семена! Они золотые, словно монетки!

Грифончик опустил клюв еще ниже и снова заворковал. Теодор примирительно погладил его по крылу.

— Понимаю тебя! Мне тоже хочется поскорее вырасти и стать как папа. Но только чужое брать нехорошо!

— Без волшебных семян Летний сад не зацветет! — Теодор хотел продолжить наставления, но тут Иоанн отозвал его в сторону. Он что-то прошептал ему на ухо, и оба эрмита скрылись в кустах.

Иоанн на мгновение задумался, а затем подошел к брату. Малышки эрмиты о чем-то пошушукались.

— Мы придумали! — сказал Теодор и вышел вперед. — Если пообещаешь не трогать волшебные семена, мы за это подарим тебе вот это... — Теодор высыпал перед грифончиком горсть серебряных пуговиц.

Грифончик поглядел сначала на блестящие пуговицы, а затем на братьев эрмитов и заметил, что сюртучки обоих малышей были распахнуты. Он нежно обнял братьев крыльями.

— Кажется, у нас появился новый друг! — прошептал Иоанн Теодору. Теодор погладил грифончика и улыбнулся брату.

— Как ты думаешь, эта история понравится маме? — спросил Иоанн Теодора, когда счастливый грифончик улетел домой. — Она наверняка спросит, куда исчезли пуговицы с наших сюртучков.

— А что? Хорошая вышла история! Даже пуговиц не жалко! — ответил Иоанн.

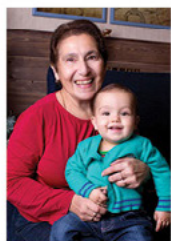
Маленькие эрмиты закопали последние семена в клумбу и присыпали их землей. Затем они расчистили полянку от веточек и, завернувшись в теплые, набитые шерстью эрмитажных котлов спальные мешки, легли спать.

Белая ночь, подобрав свои кружевные юбки, покинула город. На востоке показалось умытое росой солнышко. Иоанн уже спал. Ему снилось, как он летит над городом верхом на грифоне сквозь сумерки Белой ночи. Теодор еще поворочался, укладываясь поудобней, и вскоре тоже уснул.

И вот уже зачирикали воробьи и другие птицы, приветствуя новый день. Перелетая с улицы на улицу, они передавали друг другу последние городские новости. И, конечно, мама Розалия узнала об истории, которая произошла этой ночью в Летнем саду. Улыбнувшись, она насыпала птицам хлебных крошек и поспешила на кухню, чтобы поскорей испечь круглых как маленькие солнышки оладий. После такого приключения ее горячо любимым сыновьям будет необходим сытный завтрак.



Авторы иллюстраций
Ольга Попугаева и
Дмитрий Непомнящий



«ЗАБОТЛИВЫЕ» СТИХИ

Эмма Лисовец — поэтесса, которая с появлением внука Никиты начала писать детские стихи. Первый выход новой рубрики «Читаем детям» посвящен Дню защиты детей — принимайте поздравления! Пусть ваши детки растут здоровенькими, счастливыми,мышленными и одаренными!

Месяц май

По всем календарям и всем приметам
Весна царит в природе и в душе.
И месяц май — надежный мостик в лето —
Малиновый рассвет зажег уже!

Прислушайся, щебечут звонче птицы:
«Окно и сердце шире открывай».
Ведь все цветет, поет и веселится,
Когда царит в природе месяц май!

Кошка-пешеход

Кошка дорогу переходила.
Чуть под машину не угодила.
Шла в неполюженном месте она
И не смотрела по сторонам.
Есть светофоры в местах перехода,
По их сигналам идут пешеходы.
Если зеленый — смело иди!



Красный зажегся — стой! Подожди!
Есть переход — его «зеброй» зовут.
Все пешеходы по «зебре» идут.
Значит и Кошка, как мы, — пешеход,
Если она по дороге идет!
Способ такой безопасней намного,
Кошке машины уступят дорогу!
Надо налево вначале смотреть,
Чтобы пройти полдороги успеть,
И повернуться направо потом...
Но Кошка спешила на встречу с Котом!
Кошку лишь быстрые лапки спасли
И от несчастья уберегли.

Надо запомнить зверюшкам и людям:
Через дороги бегать не будем!
Лучше немного к друзьям опоздать,
Но правил дорожных не нарушать!

Ненужный плач

Как часто вам хочется плакать, ребята?
Я плачу тогда, когда я виновата.
Когда подралась я с соседским мальчишкой.
Страницы испачкала в папиной книжке.
Когда меня мама помочь попросила,
А я из упрямства посуду не мыла.
Когда пришла в гости к подружке Наташке
И сразу разбила красивую чашку.
Котенку случайно на хвост наступила
И палец свой больно в дверях прищемила.
А если вы плачете так же, ребята,
То надо стараться не быть виноватым!
Быть добрым, со всеми жить мирно и дружно,
Поверьте, и плакать нам будет не нужно.

Лучший друг

Всем известно, не секрет —
 Лучше мамы друга нет!
 Пожалсст, успокоит,
 И накормит, и напоит,
 И разбудит, и уложит,
 И во всех делах поможет.
 Сказку добрую расскажет
 И царапинку завяжет.
 Поцелует, приласкает,
 И все беды отступают.
 Пожурит совсем немножко.
 Ждать нас будет у окошка.
 Все обиды позабудет
 И всегда любить нас будет,
 Лучше всех хранить секреты,
 Ведь надежней друга нету!
 Самой-самой, самым-самым
 Будем мы всегда для мамы!

Полет за снами

Маленький мальчик в синей пижаме
 С белыми облаками,
 Лежа в кровати, рассказывал маме:
 «Мне не везет со снами...
 Все мне такое знакомое снится —
 Про Колобка и лисицу,
 Курочку Рябу — странную птицу...
 Сон никуда не годится!»
 Мама сынишке ответила в шутку:
 «Вот на пижаме — Мишутка —
 Может в корзину воздушного шара
 Сел он сегодня недаром?»

Может, он хочет помочь тебе, милый?
 Как замечательно было б,
 Если бы мог полететь он за снами...
 Может быть, где-нибудь за облаками
 Спи удивительные обитают,
 И нам с тобою присниться мечтают.
 Ты попроси его вежливо, милый», —
 Тихо она говорила.
 Глазки зажмурил малыш на минутку —
 Просьбу шепнул он Мишутке.
 «Я помогу. Спи!» — Тот лапой махнул
 И улетел. А малышка уснул.
 Снится ему, что Мишутка привез
 Снов целый ворох в корзине из звезд...

Колыбельная

Сон пробрался под ресницы,
 И сейчас тебе приснится,
 Может, небо голубое,
 Может, солнце золотое,
 Может, море с парусами,
 Может, поле с васильками,
 Может, пальмы, может, сосны,
 Может, зимы, может, весны,
 Может, что-нибудь другое,
 Но хорошее такое...
 Может, птичка, может, рыбка,
 Может, мамина улыбка.
 Может, заяка, может, мишка...
 Засыпай скорей, малышка!
 Глазки ты не открывай —
 Сон из них не выпускай!





Все для детей и о детях!

ЭРУДИТ



448-47-77

www.eruditclub.ru/bulgari

ХОТИТЕ ПОДАРИТЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ НАСТОЯЩЕЕ ЛЕТО?



СОЛНЕЧНАЯ БОЛГАРИЯ



С ЭРУДИТОМ ЛЮБОЕ ЛЕТО СТАНЕТ СОЛНЕЧНЫМ!

Летняя Дача работает
с 1 июня по 30 августа

**Количество мест ограничено!
Спешите, бронирование
и просмотр садиков
уже началось!**

ЛЕТНЯЯ ДАЧА

ВО ВСЕВОЛОЖСКЕ



Приглашаем детей
от 1,5 до 11 лет



Охраняемая и оборудованная детскими площадками территория. • Просторные светлые игровые и спальные комнаты. • Квалифицированный персонал. • 6-разовое сбалансированное питание. • Экскурсии, прогулки и мини-походы. • Оздоровительные и развлекательные мероприятия. Натяжной и надувной бассейны на прогулочной площадке. Возможность выбора графика пребывания

С ЭРУДИТОМ ЛЮБОЕ ЛЕТО СТАНЕТ СОЛНЕЧНЫМ!



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

www.rodnikmed.ru

лицензия № 78-01-004342

(812) 33-66-306