

# ЭРУДИТ

СП6



**АНАСТАСИЯ  
СТОЦКАЯ**

**«СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ – ЭТО  
ОГРОМНЫЙ ВЗАИМНЫЙ ТРУД»**

**НАМ 4 ГОДА**

**ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ЖУРНАЛА**

**ЭКОТРЕНД  
В ПЕТЕРБУРГЕ**





**forma**



ШОУ-РУМ: Санкт-Петербург  
Лиговский пр. 50 к.10, офис №21,  
вход под вывеской "U-FORMA"  
м. пл. Восстания, 5 мин пешком

Тел. 8-911-923-18-53

[https://vk.com/u\\_forma](https://vk.com/u_forma)  
[www. u-forma.ru](http://www.u-forma.ru)

ШОУ-РУМ: Москва  
м. Площадь Ильича,  
Шоссе Энтузиастов д.6, 4 этаж.

Тел. 8-916-011-8-055

[http://vk.com/u\\_forma\\_moscow](http://vk.com/u_forma_moscow)  
[www. u-forma.ru](http://www.u-forma.ru)



A man with a beard and short brown hair is wearing a dark blue V-neck scrub top. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a plain, light gray.

**Униформа может быть модной и недорогой**

---

**Интернет - магазин производителя униформы  
U-FORMA**



ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УМНЫХ ДЕТЕЙ

# ЭРУДИТ

№39 НОЯБРЬ 2015

ИЗДАТЕЛЬ И ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР Татьяна Ладыженская 9405067@mail.ru	• PUBLISHER AND CHIEF DIRECTOR • Tatiyana Ladygenskaya • 9405067@mail.ru
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Валентина Паченцева 6426615@mail.ru	• EDITOR-IN-CHIEF • Valentina Pachenzeva • 6426615@mail.ru
ДИРЕКТОР ИЗДАНИЯ Мария Калашникова eruditclub@mail.ru	• DIRECTOR • Mariya Kalashnikova • eruditclub@mail.ru
ПРЕДСТАВИТЕЛЬ СВЕТСКОЙ РЕДАКЦИИ В МОСКВЕ Эльвира Оболенская	• THE REPRESENTATIVE OF THE SECULAR EDITION • IN MOSCOW • Elvira Obolenskaya
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 Мишуоров	• 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](http://www.eruditpress.ru)



На обложке:  
**Анастасия Стоцкая с  
сыном Александром**

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.





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



КОЛОНКА РЕДАКТОРА 6

С НАМИ РАБОТАЛИ 8

ВЫБОР РЕДАКЦИИ 9

СОБЫТИЯ В ГОРОДЕ 10-35



ПРАЗДНИК  
ШОКОЛАДА

ЙОЛЬСКОЕ КОЛЕСО

34

БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ:

Как подготовиться к родам 36-38

Омега-3 в нашем питании 40-41

Стволовые клетки 44-47

Лактокосметика:

уход за кожей ребенка 48-50



РОДЫ В ИНДИИ

42-43

СЕМЬЯ. УСПЕХ:

Твое идеальное тело 58-60

Роман с иностранцем 62-64

Евгения Лагуна 73-75

Антон и Алена Гириловы:

на страже здорового питания 76-81





АНАСТАСИЯ  
СТОЦКАЯ

52-56



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ:

Чем шире улыбка, тем больше друзей 82-83

КЛУБ «ЭРУДИТ»:

Адаптация ребенка в детском саду 86-88

КУЛЬТУРНАЯ СТОЛИЦА:

Театр «Крошка Арт» 94-95

ЮРИЙ ВОЛОДАРОВИЧ  
ДОРМИДОНТОВ

66-71



БИБЛИОТЕКА:

Первый в мире памятник Маршаку  
открылся ко дню рождения поэта 96-97



90-92

ПЕРВЫЕ ШАГИ  
ЮНЫХ ТЕАТРАЛОВ

СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 98-101

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА

**Н**оябрь, впрочем, как и все другие месяцы, у нас был богат на всевозможные события. Не изменяя доброй традиции, мы, подводя итоги одного мероприятия, тут же начинали готовить следующее. Надев короны самым красивым мамам Петербурга, мы подготовили для вас, наши дорогие друзья, множество призов и сюрпризов, а также фееричную развлекательную программу по случаю дня рождения журнала «Эрудит», которое состоится 12 декабря в ТК «Монпасье»! Среди замечательных гостей: финалистка федерального телепроекта «Голос. Дети» — Влада Чупрова, маленькие звезды нашего города — группа «Хитрюшки», взрослые профессиональные вокалисты и множество славных сюрпризов, которые мы для вас припасли.

Но и это, конечно же, не все! Верные друзья и поклонники, уже начиная с первых осенних листьев, с нетерпением ждут самого главного праздника сезона, который «Эрудит» с любовью и вдохновением из года в год создает для своих любимых малышей и их родителей. Многие уже догадались, что сейчас я напомним о том, что заказ билетов на самое атмосферное событие года, королевскую елку «Рождество в кругу друзей» объявляется открытым! Наша рождественская мистерия — это именно то событие, в которое мы вложили не только весь наш профессионализм и желание делать поистине статусные мероприятия для детей, но и накопленный годами опыт!

Помимо гармонично составленной и сбалансированной театральной программы для детей от 0 лет, мы позаботились и об интерактивных игровых зонах, неизменной репортажной фотосессии, настоящем королевском бале под живую музыку, сладком угощении, и конечно же о чудесных подарках, которые мы с трепе-

том подбирали, принимая во внимание и возрастные особенности наших гостей!

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

Вдохновляясь вашими детьми и принимая за высшую ценность ваше доверие и верность бренду «Эрудит», наша команда старается для вас уже 10 лет! Мы помним, что у вас есть выбор, дорогие родители! Спасибо, что выбираете «Эрудит»! В рамках грядущих событий ждем вас в гости, чтобы поблагодарить лично!

Будьте с нами и будьте счастливы!

**Валентина Паченцева,**  
главный редактор







# FUN Jump

город батут

**ТОРЖЕСТВЕННОЕ  
ОТКРЫТИЕ**  
**5.12.2015 В 13.00**

Вас ждут:

**БАТУТЫ**

**ВЕРЕВОЧНЫЙ  
ЛАБИРИНТ**

**ГОРКА С ПОРОЛОНОВОЙ  
ЯМОЙ**

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**КОНКУРСЫ И ПОДАРКИ**

**СПЕЦИАЛЬНЫЙ ГОСТЬ: ГРУППА «НЕПОСЕДЫ»**

[vk.com/fjump](http://vk.com/fjump)  
[www.funjump.ru](http://www.funjump.ru)

ТРК «Гранд-Каньон»  
пр. Энгельса, д.154а, 3 этаж,  
тел. +7 (812) 332-55-32





**Владимир Дроздовский**  
 Фотограф. Проводит семейные и одиночные фотосессии, с удовольствием принимает участие в праздниках и других общественных событиях. Не сторонник глубокой обработки, любит живые и эмоциональные фотографии.

+7 (921) 974-03-96



**Верисия Цветкова**  
 Фотограф. Помогает сохранить воспоминания о самых теплых, трепетных и красивых моментах жизни.

[vk.com/vericia](https://vk.com/vericia)  
 +7 (999) 037-98-78



**Эльвира Оболенская**  
 Стала участницей конкурса красоты для будущих мам New Life весна-2015, в мае родила сыночка, а на осеннем конкурсе работала менеджером по работе с партнерами. «Спасибо за возможность быть частью команды New Life».



**Александра Матвеева**  
 Визажист-стилист, гример, преподаватель визажа. Работает с модельными агентствами, журналами, подготавливала участников телешоу «Дом-2», Comedy Club, актрис театра и кино! Владелец make up studio Aleksandra Matveeva.

+7 (911) 087-67-20  
[vk.com/aleksandramatveeva](https://vk.com/aleksandramatveeva)



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

[vk.com/club80370052](https://vk.com/club80370052)  
[olegkutsev.wix.com/katmaiphoto](https://olegkutsev.wix.com/katmaiphoto)



**Виктория Дьякова**  
 Визажист-парикмахер. Свадебный стилист, визажист, стилист по прическам. Макияж, свадебные и вечерние образы, образы для фотосессий. Обожает свою работу и в процессе всегда старается подчеркнуть естественную красоту и индивидуальность каждой девушки.

[vk.com/victoriastylistclub](https://vk.com/victoriastylistclub)  
 +7 (921) 989-20-60





Валентина Паченцева,  
главный редактор

Для меня открытием стал удивительный альбом новорожденного «Здесь живет детство». Это целая семейная история в одной книге. В нем я сохранию для дочки воспоминания о знакомстве и первом свидании с мужем, наши семейные традиции, смешные истории из детства. В альбоме много красочных страниц о ребенке от рождения до семи лет. Интересная идея — это ежегодная анкета ребенка. Много мест для фотографий, после заполнения альбом станет еще интереснее! Порадовало шикарное качество книги — странички плотные, гладкие, твердый переплет. Его необыкновенно приятно просто держать в руках. Теперь это будет самая бесценная книга в моей библиотеке!

[www.baby-albums.ru](http://www.baby-albums.ru)  
[vk.com/babyalbum](http://vk.com/babyalbum)



Татьяна Ладыженская,  
издатель

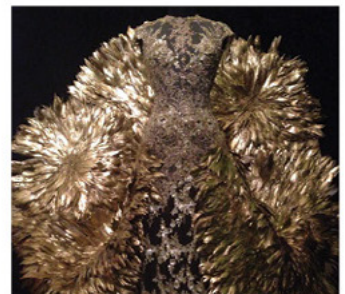
Невзирая на приближающиеся холода, мой выбор поября — биомороженое «Десант здоровья», ведь оно помогает деткам оставаться здоровыми и бодрыми в течение всего нашего петербургского межсезонья! Биомороженое «Десант здоровья»®: укрепляет иммунитет; восстанавливает полезную микрофлору кишечника; снижает частоту простудных заболеваний, фарингитов, ринитов; нормализует обмен веществ; способствует избавлению от лишнего веса; укрепляет защитные силы организма женщины во время беременности; уменьшает аллергические реакции. Продукт рекомендован в качестве лечебно-профилактического питания при дисбактериозе и нарушениях работы кишечника; лечении антибиотиками; стрессах.



Мария Калашникова,  
директор издания

Дизайнер Ольга Малярова создаст платья по всем традициям Haute Couture. В этом сезоне вышла новая коллекция «Перламутр»: 20 платьев в романтическом стиле. Кутюр всегда стоит огромных денег, но эти платья сдаются в прокат для съемок и мероприятий, любая девушка среднего достатка может позволить себе прикоснуться к прекрасному. Золотое платье с перьями создано специально для выставки «Божественная Майя» в Шереметьевском дворце, которая прошла в ноябре. Платье создано из тысячи позолоченных перьев, расшито кружевами, бисером и пайетками, инкрустировано кристаллами Swarovsky.

[vk.com/olgamalyarova](http://vk.com/olgamalyarova)  
haute couture



## Оздоровительный центр «Галомед»

*Недавно в Приморском районе Петербурга по адресу Яхтенная, д. 1, корп. 1 открылся оздоровительный центр «Галомед». В спектр его услуг входят посещение соляной пещеры, кедровой бочки, а также сеансы массажа. В любую непогоду в оздоровительном центре «Галомед» вас ждет погружение в мир спокойствия, гармонии, релаксации и оздоровления. Приятная и спокойная музыка поможет вам расслабиться.*

### **СОЛЯНЫЕ ПЕЩЕРЫ**

Нахождение в соляной пещере устраняет состояние стресса и усталости, поднимает общий тонус организма. Данные процедуры замеча-

тельно повышают активность иммунной системы, восстанавливают кислотно-щелочной баланс, повышают содержание гемоглобина в крови. Таким образом, галотерапия является замечательной профилактикой простудных заболеваний, аллергии и бронхиальной астмы.

### **КЕДРОВАЯ БОЧКА**

Это уникальный метод воздействия на организм человека травяным паром из лекарственных растений в специальной бочке оригинальной конструкции. Кедровая бочка поможет очистить организм от токсинов, избавит от синдрома хронической усталости, повысит иммунитет, поможет избавиться от лишних килограммов, нормализует гормональную систему и укрепит сердечнососудистую систему. В некоторых случаях посещение бани противопоказано из-за воздействия пара на сосуды головы,







а в кедровой бочке голова остается снаружи, поэтому процедура является не только полезной, но и очень комфортной.

Для лучшего результата от посещения кедровой бочки необходимо пить чай из трав до и после посещения. Мы позаботились о вас, каждое посещение включает в себя два чаепития.

Если ваш поход к нам направлен на снижение веса, то для достижения эффекта после кедровой бочки рекомендуем посетить массаж со специальными антицеллюлитными средствами.

Каждый месяц у нас проходят интересные акции. В декабре вас ждут много подарков и предложений!

Ждем вас на наши сеансы. Будьте здоровы!



## Гастроли Большого московского цирка: новогоднее цирковое шоу «UFO. Цирк с другой планеты» в постановке братьев Запашных

2-10 ЯНВАРЯ, ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ. ПР. ПЯТИЛЕТОК, 1



фото: Елена Бледных

В Петербурге шоу «UFO. Цирк с другой планеты» будет представлено впервые. Гаснет свет, и арена превращается в космический корабль. Сюжетная линия новой постановки братьев Запашных решена в традициях фантастики: приключения в космосе, вторжение пришельцев, похищение человека гостями из дальней галактики и, наконец, явление супергероя, который преодолевает и пространство, и время. Создание «инопланетной» среды — центральная творческая задача режиссера постановки Аскольда Запашного.

Аскольд Запашный, режиссер шоу UFO: «Цирк сам по себе — искусство неземное. Артисты на манеже каждый день делают то, что обычным людям даже в голову не приходит. А в моем проекте зрители увидят настоящие чудеса воли, потому что некоторым его участникам придется преодолевать трудности, созданные для них самой природой».

На арене UFO под куполом летают НЛО и космические корабли, акробаты и жонглеры

выступают на роликах и сегвях, мачтах; появляется «водяная» — гимнастка, заключенная в капсулу с водой (артистка Зоя Баркова), и «человек без костей» (клишник Алексей Кузьмин). Наряду с артистами традиционных цирковых жанров ключевыми участниками программы стали особенные, необычные люди, которые раньше вообще не работали в цирке. Например, сестры Тамара и Людмила Титченковы, чей рост составляет более двух метров, и исполнитель брейк-данса на руках Виктор Кочкин, победитель телепроекта «Минута славы» и участник церемонии закрытия Паралимпиады в Сочи.

«Нам понадобились те люди, которые могут показать что-то запредельное, в то же время мы хотели продемонстрировать зрителям удивительные физические возможности необычных людей, и, чтобы их найти, мы проделали огромную работу», — рассказал Аскольд Запашный.

UFO — одно из самых дорогостоящих российских цирковых шоу, только его оформление обошлось в 45 миллионов рублей. Это и авторские костюмы, и мультимедийные инсталляции, и лазерные и световые эффекты — все, что призвано создать у зрителя полную иллюзию нахождения в инопланетном пространстве. Однако, как считают создатели шоу, по-настоящему запредельная сила заключена не в сверхразуме и сверхвозможностях, а в человеческом духе, характере и воле.

По традиции более трех тысяч билетов братья Запашные направят на благотворительные цели — в детские дома, фонды и общества инвалидов.



ЗАКАЗ И ДОСТАВКА БИЛЕТОВ  
**375-25-25**

ЭЛЕКТРОННЫЙ БИЛЕТ  
**E-TICKET**

**ALLOSHOW.RU**

ПРОДЮСЕРСКИЙ ЦЕНТР **БРАТЬЕВ ЗАПАШНЫХ** ПРЕДСТАВЛЯЕТ

**ЛЕДОВЫЙ  
ДВОРЕЦ**   
Пр. Патристов 1, ст.м. "Проспект Большевиков"

2016 ГОДА  
**С 2 ЯНВАРЯ**



**Цирк с другой планеты**



## В Петербурге состоялась церемония вручения премии «20 успешных людей Петербурга 2015»



19 ноября 2015 года состоялась V ежегодная церемония вручения премии «20 успешных людей Петербурга». Юбилейная церемония награждения прошла в особняке княгини Варвары Долгорукой, дворце «Олимпия».

Лауреатами премии «20 успешных людей Петербурга» ежегодно становятся те петербуржцы, чьи достижения в самых различных сферах, от бизнеса до искусства и от политики до благотворительности, по достоинству оценены общественностью и экспертным сообществом. За пять лет существования премия стала общественно значимым мероприятием в Северной столице, ежегодно собирая звезд российской эстрады, общественных деятелей, политиков и всю бизнес-элиту города.

Открыл торжественную церемонию награждения специальный гость премии, настоящая легенда Петербурга, заслуженный артист Альберт Асадуллин, исполнив свой хит всех времен «Дорога без конца». В рамках специальной номинации «Легенда Петербурга» Альберт Нуруллоевич заслуженно получил золотую тарелку премии. В число лауреатов премии также вошли:

**Елена Баландина**, номинация «Коучинг», Life&Business coaching;

**Даниил Гуджев**, номинация «Франчайзинг», специалист по разработке систем обучения и развития персонала;

**Дмитрий Шишмаков**, номинация «Стартап», генеральный директор компании «Веб-мерчандайзинг», эксперт по конверсии сайтов;

**Татьяна Ларина** — номинация «Социальный проект», экстрасенс, специалист по оккультным наукам, медиум. Лидер движения «Проснись!»;

**Рената Мустафаева**, номинация «Интернет и коммуникации», основатель проекта placemark.ru и компании Overkin;

**Сергей Рогожин**, номинация «Эстрадный исполнитель», певец, заслуженный артист России;

**Анна Орис**, номинация «Модельный бизнес», актриса, фотомодель;

**Надежда Рослякова**, номинация «Красивый бизнес», врач дерматокосметолог;

**Оксана Юрьевна Юденкова**, номинация «Социально-благотворительный проект», руководитель детского благотворительного фестиваля «Детства яркая планета»;

**Мargarита Амосова**, номинация «Бизнес-event», организатор свадебной выставки «Королевство свадеб»;

**Алена Цветаева**, номинация «Проведение мероприятий», ведущая мероприятий;







**Снежана Баранова**, номинация «Fashion», победительница мирового конкурса красоты «Миссис Интерконтиненталь-2015» (USA);

**Наталья Рогова**, номинация «Организация мероприятий», директор конкурса красоты «Миссис Санкт-Петербург»;

**Кирилл Овчинников**, номинация «Персональный бренд», художник, дизайнер, член союза художников России. Основатель бренда Kirill Ovchinnikov;

**Елена Николаевна Веревокина**, номинация «Финансы», управляющий санкт-петербургским филиалом «Росгосстрах Банка»;

**Илья Зурабович Таралашвили**, номинация «Фотохудожник», петербургский фотохудожник, председатель попечительского совета проекта «Содружество», член Российского творческого Союза работников культуры;

**Никита Старцев**, номинация «Электронный маркетинг», эксперт в интернет-маркетинге;

**Ульяна Сорочинская**, номинация «Fashion-дизайнер», свадебный дизайнер, модельер;

**Ник Федоров**, номинация «Шоумен», ведущий, шоумен;

**Группа «Русский Размер»**, номинация «Музыка», российская музыкальная группа, выступающая в жанрах техно, транс, синти-поп и евродэнс.

Гостей вечера ждала насыщенная развлекательная программа и выступления приглашенных артистов: группа «Русский Размер», Константин Легостаев, Павел Кузьмин, Алина

Сидорова, Регина Роскина, Вирка Серденько. Ведущий программы — Андрей Керин.

«В этом году была уже пятая по счету церемония награждения, вместе с лауреатами премии этого года у нас уже 100 человек. Мне приятно было наблюдать за ажиотажем в момент подготовки к премии, за неделю до мероприятия билет просто невозможно было уже достать, это говорит о том, что наш проект привлекает внимание общественности и интересен жителям города», — комментирует автор идеи и руководитель премии Максим Данилин.

В рамках премии «20 успешных людей Петербурга» лауреаты проводят большую ежегодную работу, принимая участие в культурных, социальных и благотворительных проектах города.

Организаторы премии благодарят всех партнеров и спонсоров, кто принимал участие в процессе подготовки и проведения мероприятия.

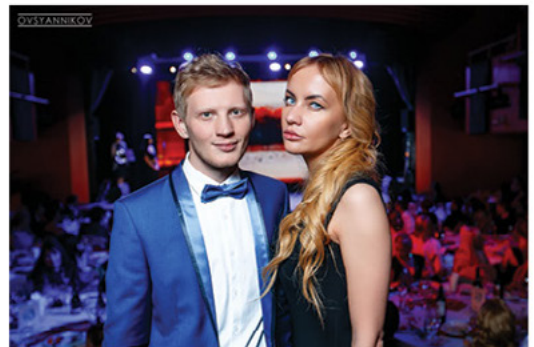
Цветочный партнер — бутик цветов «Клумба». Алкогольный welcome-партнер — водка «Хортица». Алкогольный партнер вечера — вина Chateau Tamagne.

Партнеры премии: сеть интерьерных салонов «Центр мебели РИМ», купонатор премиум-класса FamilyBox, танцевальная студия премиум-класса La Danse, компания EAT2FIT.

Организатор премии — продюсерский центр Максима Данилина.

Официальный сайт: [www.spb.20people.ru](http://www.spb.20people.ru)

Официальная группа: [www.vk.com/20people](http://www.vk.com/20people)



## Почта Деда Мороза

Приглашаем 12 декабря 2015 года  
в 11:00, 14:00, 17:00!

Почта Деда Мороза — это праздник для всей семьи! Приглашаем детей и родителей, бабушек и дедушек на этот добрый праздник! Вас ждет настоящая почта Деда Мороза!

В праздничной программе семейного праздника «Почта Деда Мороза»:

- видеовключение с резиденции Деда Мороза;
- интерактивные зоны для больших и маленьких;
- шоу-программа;
- игры;

- конкурсы;
- танцы;
- мастер-классы;
- новогодние фотозоны;
- розыгрыши призов от партнеров праздника;
- подарки всем!

Праздник состоится на территории Большого Гостиного двора. Пространство «Гостинка-Арт».

Входная плата: 400 рублей. Дети до 2 лет — бесплатно. Билеты приобретаются заранее.

В стоимость билета входит: подарок, шоу-программа, интерактивные площадки с разного рода развлечениями.

Справки по телефону: +7 (921) 400-25-77

## Детская комната в ресторане Food Park

Давно ли вы красиво, с чувством и толком ели в парке? Главное украшение Александровского парка — Food Park — приглашает на еду со всех концов света на четвертый этаж ТРЦ «Великан». Food Park предлагает путешествие по странам и континентам: здесь можно освежиться пикантным гаспачо и улетать курицу с ананасом, перекусывать мягким камамбером в меду и макать румяную китайскую лепешку в мятный соус.

Самых маленьких гостей в ресторане встретят по высшему разряду. Специально для ребятшек в ресторане Food Park работает детская комната, в которой они могут приятно провести время, пока у взрослых важная деловая встреча или ужин с друзьями. В детской комнате есть все необходимое для того, чтобы наши маленькие посетители не скучали, а родители могут наблюдать за своими сорванцами с телевизионных экранов.



Ждем вас в гости всей семьей!

Александровский парк, 4/3а,  
КЦ «Великан Парк», 4-й этаж  
+7 (812) 640-16-16



• 12 декабря •

11.00 14.00 17.00

СЕМЕЙНЫЙ ПРАЗДНИК

# ПОЧТА ДЕДА МОРОЗА

В программе

ПИШЕМ И ОТПРАВЛЯЕМ ПИСЬМО ДЕДУ МОРОЗУ  
ВИДЕО ВКЛЮЧЕНИЕ С РЕЗИДЕНЦИИ ДЕДА МОРОЗА

МАСТЕР-КЛАССЫ • ЯРМАРКА • ПОДАРКИ  
ШОУ ПРОГРАММА • РОЗЫГРЫШИ ПРИЗОВ

Большой  
Гостиный  
Двор | Садовая  
линия

Территория «Гостинка-Арт»

 Гостиный Двор

Организатор



МАТРЕШКА  
event|агентство

## Авторские десерты от JuliaCake

Десерты — это финальный аккорд, а нередко и главное украшение праздника. Чтобы сделать ваше торжество поистине уникальным и незабываемым, заказывайте кондитерские изделия ручной работы у JuliaCake. JuliaCake — это внимательное отношение и индивидуальный подход к каждому клиенту, это неизменное качество и только натуральные ингредиенты. У нас вы можете заказать торты, тарты, капкейки, кейпопсы и печенье на любой вкус.

Оформить заказ или обсудить любые детали вы можете по телефону 8 (921) 983-20-51

или на сайте [www.juliacake.ru](http://www.juliacake.ru).

[vk.com/club31160447](https://vk.com/club31160447)

Инстаграм @julia.cake

Действует доставка.



# Бусомания

## Модная бижутерия и аксессуары

ТРК "Академ Парк" Гражданский пр., д.41

ТРК "Родео Драйв" Культуры пр., д.1

ТРК "Континент" Стачек пр., д.99

ТРК "Жемчужная плаза" Петергофское ш., д.51

ТРК "Пять Озер" Долгоозерная ул., д.14

ТРК "Атмосфера" Комендантская пл., д.1

ТРК "Радуга" Космонавтов пр., д.14



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



[vk.com.busomania](https://vk.com/busomania)





## Салон меха DK\_FASHION

Пошив шуб и жилеток.  
Невский пр., 40/42  
+7 (950) 017-70-70  
Instagram: @DK\_\_FASHION  
#dk\_fashion  
vk.com/dk\_\_fashion



## Фотограф Екатерина Миронова

Екатерина Миронова — семейный фотограф, а также официальный фотограф нашего журнала. Неподдельные эмоции и естественность, сложенные с красивым фоном и продуманностью каждого кадра, — отличительная черта ее фотографий. Если вы ищете фотографа, который вас слушает и слышит, — приходите на съемку, и вы получите то, что нужно именно вам.



## ОТКРЫТИЕ ШОУ-РУМА NERGO

Просматривая новые коллекции, лук-буки, анализируя тенденции, я всегда пытаюсь представить процесс создания модного шедевра, узнать о творческом пути и вдохновении создателя. Эскизы, бессонные ночи, изготовление лекал, поиск тканей — работа дизайнера интересная и кропотливая, требующая постоянного порыва. Сегодня я приоткрыла занавес дизайнерских будней молодой творческой пары — Дарьи и Шако Нерго. Две страны —



Россия и Грузия, две культуры, одна любовь и крепкий союз, подкрепленный общим творческим делом. Почему Nergo? Это не только название большой команды и проектов Дарьи и Шако, это сокращенная фамилия их семьи. А еще слово nergi с грузинского означает «начало начал», «начало всего живого», «первый росток».

Подобно ростку, бренд эксклюзивной одежды Nergo растет и радует своих покупательниц. Все вещи созданы в Санкт-Петербурге. Ручная работа, высокое качество, натуральные ткани, индивидуальный подход отличают марку. Платья, пальто, кардиганы, туники — стильные, лаконичные вещи на каждый день и торжественный выход. Одно платье-трансформер — бесконечность возможностей, настоящее волшебство. Более десяти вариантов способов надеть ту или иную вещь делает их поистине универсальными. Можно приобрести два-три наряда, что будет равносильно целому гардеробу из двадцати моделей. Не сказка ли? Платье, тренч, пальто или кардиган — трансформер экономит место в гардеробе, вешалки и финансы.

Одежда-трансформер — одежда для женщин, ведущих активный образ жизни. Если вы не успели захватить домой, чтобы переодеться для похода в театр или ужина в ресторане, возможности платья-трансформера позволят преобразить его до неузнаваемости. И вот оно... Отличный вариант вечернего наряда. Струящаяся ткань, правильно подобранная длина, минимализм и в то же время сложность кроя — вы несомненно королева бала. Советую всем модницам, ведь Новый год не за горами. Кардиганы и пальто с длинными фалдами также меня удивили. Их можно завязать, подвернуть, закрепить брошью, стильной булавой или ремнем, использовать в качестве накидки





или шарфа. «Главное — наличие фантазии», — говорят дизайнеры Nergo. Одежда-трансформер — must have, уже несколько сезонов украшает подиумы, не уступая позиций.

Лаконичность, минимализм, большая палитра цветов — каждая девушка найдет в шоу-руме Nergo подходящий лук на все случаи жизни. «Мы стараемся сделать счастливой каждую нашу гостью, подбираем ткань, снимаем мерки, выбираем цвет, анализируем цветотип человека, особенности его фигуры, индивидуальные предпочтения». Кто она, ваша героиня? «Это женщина, которая не боится экспериментировать, в один день она нежна и романтична, порхает, словно бабочка, в другой — она

сильна и самодостаточна». Каждый день Дарья и Шако встречают своих покупательниц в галерее российских дизайнеров «Луг Look», где расположился их уютный шоу-рум. Приятная атмосфера, вкусный чай, отличное чувство юмора ребят и бесконечное внимание гарантированы. Я ушла из шоу-рума Nergo с потрясающим настроением и новым платьем.

Лидия Мищенко,  
координатор проекта «Луг Look»  
instagram @nergo\_production  
VK nergo-showroom, Viber/WhatsApp  
+7 (921) 921-37-13

СПб, Планерная ул., 59, ТЦ «Монпансье»,  
2-й этаж, галерея российских дизайнеров  
«Луг Look», шоу-рум Nergo





# ВОДА — ЖИЗНЬ!

«Путешественник, стой и поклонись. Родниковая вода дарит жизнь молодым, возвращает здоровье старым, дарит красоту и любовь женщинам...»

*Вода — это источник жизни, без которого невозможно жить, она считается символом чистоты и плодородия. Во всех известных легендах жизнь зародилась в воде, и по сей день вода — это основа всего живого на земле. Но задумываемся ли мы над тем, что пьем? В этой статье речь пойдет о настоящей чистой воде, и начнем мы издалека, погрузившись в наши дни!*

Всем сразу на ум придут различные способы очистки воды. Например, фильтры для воды. Существует ли идеальный домашний фильтр? На самом деле универсальных фильтров еще не изобрели, и каждый из них рассчитан на устранение определенного вида загрязнений. К тому же у фильтров есть одна важная особенность: очищая воду, они накапливают в себе грязь, и если вовремя не сменить картридж, то вся грязь, накопленная в фильтре, снова выбрасывается в воду. В результате на выходе вы можете получить воду грязнее, чем на входе. Да

и наша водопроводная вода настолько грязная, что полностью ее очистить в домашних условиях просто невозможно. Кроме того, фильтрующий материал может задерживать полезные вещества, содержащиеся в воде, после чего она нуждается в обогащении.

На производстве Nestle® Pure Life® после качественной очистки вода озопируется (насыщается кислородом), обогащается полезными макро- и микроэлементами — кальцием, магнием, калием. Все эти витамины благотворно влияют на работу почек и состояние кожи.



Для женщин дисбаланс воды в организме чреват еще и потерей внешней привлекательности. Чего только женщины ни делают в погоне за молодостью, забывая о самом простом способе — пить больше воды, чтобы вернуть красоту коже, волосам и телу. Недостаток воды в организме опасен и для мужчин. Ведь представители сильной половины человечества теряют в сутки в среднем на 700 мл жидкости больше, чем женщины. От воды плохого качества страдает мочеполовая система, снижается тонус мышц, выпадают волосы.

Употребляя воду Nestle® Pure Life®, вы не просто утоляете жажду, но и делаете вклад в собственное здоровье. Более того, для растущего организма наших детей вода Nestle® Pure Life® просто незаменима, так как восполняет дефицит минералов в организме.

### **КАК УБЕДИТЬСЯ В ТОМ, ЧТО БУТИЛИРОВАННАЯ ВОДА, ПРИОБРЕТЕННАЯ В МАГАЗИНЕ, ЯВЛЯЕТСЯ ЧИСТЫМ ПРОДУКТОМ?**

Грамотный потребитель, отказавшийся от водопроводной воды в пользу бутилированной, все равно платит за нее деньги. Немаловажно в данном случае приобретать действительно качественный продукт.

Nestle® Pure Life® имеет стабильный минеральный состав, с каждой бутылкой вы получаете именно тот состав, который на ней заявлен. Производство воды Nestle® Pure Life® является открытым, клиент может лично ознакомиться с процессом, убедиться в его стерильности и полной автоматизации.

Существует прямая зависимость между качеством воды и нашими болезнями. Организм человека на 70% состоит из воды, мозг — на 89%, и даже в костях скелета есть вода.

Поэтому воды прежде всего должно хватать.

При этом для восстановления водного баланса подходит не любая вода.

И, как мы уже выяснили, прежде всего она должна быть чистой, без вредных примесей и солей. В идеале вода должна иметь структуру, близкую к структуре жидкости в организме. Вода Nestle® Pure Life® обладает всеми перечисленными свойствами.

### **Вода Nestle® Pure Life® содержит важные минералы**

Калий обеспечивает мышечную активность сердца, нервную проводимость и внутриклеточное кислотно-щелочное равновесие. В продуктах обычного рациона человека калий присутствует в небольших количествах. Кальций необходим для укрепления костей и зубов. Магний способствует снятию мышечного напряжения и нервного стресса.



Цена воды, как и любого другого продукта, напрямую зависит от состава и процесса производства. Вода Nestle® Pure Life® дороже, потому что мы вкладываем большие деньги в очистку, процесс производства, насыщение минералами, содержание лаборатории и анализы. Очень важно использовать качественную тару для доставки воды, соответствующую всем стандартам.

### **ЦЕНА ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, ЗА ЧТО ВЫ ГОТОВЫ ПЛАТИТЬ**

Выбирать продукт по цене можно лишь в том случае, когда качественные характеристики не отличаются. Ведь, выбирая лишь по цене, всегда есть риск получить товар более низкого качества.

К сожалению, вода — это такой продукт, который легче всего подделать. Согласитесь, сейчас в магазинах достаточно некачественных товаров.

Кроме того, качество готового продукта во многом зависит от качества упаковки. Не зря производители воды класса премиум, такие как «Витгель», «Перье» и «Сан-Пеллигрино», разливают свой продукт либо в качественный пластик, либо в стекло.

### **БУТЫЛИ ВОДЫ NESTLE® PURE LIFE®**

Для розлива питьевой воды Nestle® Pure Life® применяются бутылки 18,9 л, имеющие специальную пластиковую пробку. Поверх нее на горлышко бутылки помещают защитную термоусадочную пленку. Это позволяет клиенту сразу определить, что питьевая вода была доставлена напрямую с фабрики. Бутылки для воды имеют оригинальный дизайн, что также защищает торговую марку от подделки.

Наша вода разливается в бутылки многократного использования, изготовленные из поликарбоната — пищевого пластика. Они экологически безопасны и полностью сохраняют вкус воды. Высокая температура плавления поли-

карбоната (250–270 °С) позволяет тщательно стерилизовать бутылки после каждого использования без риска изменения формы и структуры материала.

Nestle® Pure Life® позаботилась о вас! Позаботьтесь и вы о своем здоровье и здоровье своей семьи! Пейте воду, и пусть она будет действительно чистой!

### **АКЦИЯ!\***

Мы дарим вам две бутылки чистой питьевой воды (по 18,9 л) глубокой очистки Nestle® Pure Life® при покупке двух. Просто позвоните по телефону +7 (911) 849–37–74 и сообщите оператору, что вы позвонили по программе «Эрудит». Мы бесплатно доставим ваш заказ!

\* Организатор проведения акции: ООО «Эден Спринг», 142000, г. Домодедово, Каширское ш., д. 19. Акция действует с 1 ноября до 31 декабря 2015 года. Территория проведения акции: г. Санкт–Петербург, Ленинградская область (в пределах 30 км от КАД).

Участнику акции необходимо назвать кодовое слово «Эрудит» оператору. Участники акции — физические и юридические лица города Санкт–Петербурга, желающие потреблять воду глубокой очистки Nestle® Pure Life® в 19–литровых бутылках. Для получения товара по акции необходимо заключить договор с ООО «Эден Спринг» на поставку воды и внести залоги за 19–литровые бутылки в размере 250 руб. за каждую. Залог является возвратным, то есть деньги возвращаются участнику акции при возврате бутылей ООО «Эден Спринг». При желании вы также можете приобрести помпу механическую со скидкой 50%. Помпа приобретается в собственность и не подлежит возврату. Участник акции может воспользоваться данным предложением единожды и только в первый заказ. Доставка товаров осуществляется организатором бесплатно.



## 5 декабря в Санкт-Петербурге состоится первый спектакль обновленного «Книжного театра»

*«Книжный театр» открывает новый сезон на постоянной площадке. Каждый месяц здесь будут проходить новые спектакли-чтения детских книг вместе с известными актерами и беседа на тему прочитанного. 5 декабря в 12.00 на сцене театра «Кукольный формат» Ксения Раппопорт прочитает детям книгу «Разговоры».*

«Книжный театр» — это некоммерческий проект издательства «Поляндрия». Он был создан для популяризации детской литературы и традиций семейного чтения. Первым стал спектакль по книге греческих авторов «Анна и подарок Луны» (2011 г.), также с участием Ксении Раппопорт. Позже спектакли-чтения проводились как в театрах и городских библиотеках, так и на открытых мероприятиях для широкой публики — «Новая Голландия», «Упсала-цирк». Всего состоялось более 20 спектаклей, в которых принимали участие Билли Повик, Елизавета Боярская, молодые петербургские актеры и музыканты.

Сегодня «Книжный театр» предстанет перед зрителями в новом формате: декорации для него созданы известным петербургским художником Анваром Гумаровым, а поклонников книг на каждом спектакле будут встречать постоянные персонажи театра — Библиотекарь и ее друг Книжный червь, которые обитают в фантастическом книжном пространстве. Именно они станут проводниками для детей и их родителей в волшебный мир книг и их героев. Руководить постановками «Книжного театра» будет режиссер Александр Черкашин, имеющий большой опыт работы с проектами для детей и молодежи.

Благотворительная идея «Книжного театра» сохранилась — часть билетов на все спектакли театра будет передаваться в детские дома, лечебные учреждения и интернаты города.

В репертуаре театра будут произведения как

для школьников, так и для тех, кто еще не умеет читать самостоятельно. «Такой формат побуждает родителей больше читать вместе с детьми, обсуждать с ними важные и сложные темы» — рассказывает автор проекта и директор издательства «Поляндрия» Дарина Якунина.

Ксения Раппопорт: «Мне очень нравится эта задумка, я с радостью приму в ней участие, потому что сегодня, мне кажется, чтение книг — как ежедневное и абсолютно необходимое занятие — уходит из нашей жизни и особенно из жизни наших детей. Это прекрасный способ привлечь детей к чтению, познакомить их с книгами современных зарубежных авторов, которых в России почти не знают. Когда книги прекрасно изданы, талантливо иллюстрированы, держать их в руках — настоящее удовольствие!»

Первая книга нового сезона — «Разговоры», которую написал Герт Де Кокере — фламандский писатель, поэт и журналист. В пятнадцати живых и смешных диалогах звучат вопросы, которые каждый задает с детства, познавая окружающий мир и самого себя.

Билеты на первый спектакль  
можно приобрести в кассах ДТЭК,  
bileter.ru.

Театр «Кукольный формат»:  
ул. Пушкинская, 19,  
kukfo.ru

## Юбилейный «Праздник шоколада»

5 и 6 декабря Петербург станет шоколадным! В огромном дворце Freedom Palace в самом сердце города состоится V «Праздник шоколада», объединяющий кондитеров, шоколатье, гостей-сладкоежек и тонны сладостей.

Гостей ожидают мастер-классы профессиональных кондитеров, сладкие инсталляции и фотозоны, выставка арт-объектов из шоколада, кондитерские битвы, праздничные кинопоказы, ярмарка шоколатье и кондитеров, а еще инсталляции, которые рискуют войти в Книгу рекордов Гиннеса как самые большие фигуры из шоколада.

В рамках фестиваля будут показаны коллекции одежды, созданной на стыке моды и шоколадного искусства, а также арт-объекты, посвященные Санкт-Петербургу и волшебству.

А всех кондитеров Северной столицы приглашают поучаствовать в уникальном конкурсе-выставке.

В рамках «Праздника шоколада» состоятся сразу два зрелищных конкурса с крупным призовым фондом в 100 000 рублей.

Когда: 5–6 декабря 2015 года

Где: Freedom Palace, Казанская, 7

Билеты: 200–300 руб., имеются льготные категории, благотворительные квоты, дети до 5 лет — бесплатно.

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







## Праздник для детей, а также их родителей в театре-ресторане «Чаплин-Холл»!

Одинаковых праздников в «Чаплин-холле» нет: для каждого мероприятия пишется сценарий и разрабатывается индивидуальная программа. У нас можно устроить замечательный детский праздник в зависимости от возраста участников, их интересов и бюджета родителей. Все — от маленького застолья во время детского спектакля до шумного веселья в одном из залов ресторана. В арсенале «Чаплин-холла» больше сотни праздничных сценариев, так что каждый юный гость может выбрать для себя самую интересную историю!

Для маленьких гостей:

- артисты оригинального жанра (фокусники, жонглеры);
- сказочные аниматоры (образы аниматоров на ваш выбор);
- дрессированные животные;

- оформление воздушными шарами;
- сахарная вата с выездом на площадку с веселым кондитером;
- аквагрим;
- разнообразные мастер-классы (кулинарный, танцевальный и другие);
- профессиональная фото- и видеосъемка;
- детский Press Wall (дизайн, изготовление, аренда конструкции);
- детское праздничное видеointerview;
- бумажное шоу, мыльное шоу, энергетическое шоу, чудеса науки, световое шоу;
- детская дискотека;
- детское меню, sandy-bar, изготовление тортов любой сложности.

Стоимость праздника зависит от выбранного меню и составляющих программы!

## Спектакль «День рождения сказки»

«День рождения сказки» — свежая премьера Новой сцены Александринского театра для детской аудитории.

Часть спектакля решена в популярном сегодня жанре «бродилки», квеста, а часть — в жанре мультимедийных чтений, где соединяются актерская игра академической школы, классические тексты русских сказок, лучшие произведения русской художественной культуры и мультимедиа технологии. Художественная концепция и стиль анимации основаны на образах классической русской живописи и графики.

По замыслу создателей спектакля дети с родителями приходят в театр, где должен произойти

день рождения Сказки. Вместе с театральными помощниками зрители отправляются на поиски Сказки, попадая в разные царства. Дети сами готовят волшебный зал в новом театре, где наконец встречаются Сказку и Сказочника, и помогают случиться самому настоящему волшебству.

Во время путешествия по миру театра и сказки для всей семьи просим вооружиться смелостью Ивана Царевича, оптимизмом Емели, находчивостью Колобка — на пути юным зрителям гарантированы встречи с летающими рыбами, исчезающими царевнами, волшебными гномами и даже космонавтом.

Спектакль рекомендован  
для детей от 5 до 8 лет.

25

ДЕКАБРЯ

2015

☉ → 13:00

☉ → 15:00

**НОВАЯ  
СЦЕНА**  
АЛЕКСАНДРИНСКОГО  
ТЕАТРА

Тел.: +7 (812) 401-53-41  
19011, Санкт-Петербург  
Набережная реки Фонтанки, 49 А  
[www.thenewstage.ru](http://www.thenewstage.ru)  
[www.alexandrinsky.ru](http://www.alexandrinsky.ru)

# ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ СКАЗКИ

СПЕКТАКЛЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ОТ 5 ДО 9 ЛЕТ

МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ЧТЕНИЯ  
+ ТЕАТРАЛЬНЫЙ КВЕСТ

АВТОР ИДЕИ И ДРАМАТУРГ — ЕЛЕНА СЫЛОВА  
РЕЖИССЕР МУЛЬТИМЕДИА — ЕВА ДЕГТЯРЕВА  
ПОСТАНОВКА — ИВАН КУРКИН

0+

Главный режиссер Новой сцены Александринского театра **МАРАТ ГАЦАЛОВ**  
Художественный руководитель Александринского театра —  
народный артист России, лауреат Государственных премий России **ВАЛЕРИЙ ФОКИН**

Муниципальный культурно-просветительский центр  
Академический театр драмы им. А.С. Пушкина (Александринский)  
**НОВАЯ СЦЕНА**



## Семейный спектакль «Сверчок»

Спектакль для всей семьи, а точнее «для взрослых детей и для невыросших взрослых». Режиссер Вероника Шахова определяет жанр как «несказка», в постановке использованы разные театральные техники — от игрового театра и клоунады до вербатима и психологического театра. Большое внимание уделяется предметам и игре с ними — художница Вера Соколова (курс Дмитрия Крымова) выступает полноправным соавтором спектакля.

Сюжет спектакля взят из рассказа Тоона Теллегена «Как выздоравливал сверчок» — это история о том, как сверчок первый раз в своей жизни встретился с мрачным чувством и как он снова стал свободным. Взрослые зрители

смогут позволить себе играть и фантазировать вместе с героями, а маленькие зрители смогут узнать о том, что такое грусть и как с этим чувством быть, когда оно приходит.

**Вероника Шахова, режиссер:**

*«Детям сложно обобщить, как справиться с мрачными чувствами, с грустью. Нет ясных ответов. Но нам хочется поговорить с ними на эту тему на равных, поделиться своим опытом. Со взрослыми наоборот — они уже знают, что это за чувства, у них много мыслей и тревог, и поэтому со взрослыми хочется погрузиться в фантазию, в игру. Зрители должны стать одного возраста — не маленького, а какого-то такого, безвозрастного. Чтобы мы все смогли общаться на одном языке».*

20, 29

ДЕКАБРЯ

2015

13:00

16:00

НОВАЯ  
СЦЕНА  
АЛЕКСАНДРИНСКОГО  
ТЕАТРА

Тел.: +7 (812) 401-33-41  
19011, Санкт-Петербург  
Нбережная реки Фонтанки, 49 А  
[www.thenewstage.ru](http://www.thenewstage.ru)  
[www.alexandrinsky.ru](http://www.alexandrinsky.ru)

# СВЕРЧОК

СПЕКТАКЛЬ ВЕРОНИКИ ШАХОВОЙ

ХУДОЖНИК-ПОСТАНОВЩИК — ВЕРА СОКОЛОВА

ХУДОЖНИК ПО СВЕТУ — АНТОН ПОМОРЕВ

НЕСКАЗКА

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ  
И ДЛЯ НЕВЫРОСШИХ ВЗРОСЛЫХ

# SPb Fashion Fest

ФЕСТИВАЛЬ РОССИЙСКОЙ МОДЫ

*12 и 13 декабря в Петербурге впервые состоятся открытые для широкой публики показы известных отечественных дизайнеров.*

SPb Fashion Fest — уникальный и ультрасовременный проект компании DC event. В отличие от традиционных Недель моды и фэшн-мероприятий, попасть на которые могут только профессионалы индустрии, клиенты модных Домов и знаменитости, SPb Fashion Fest предлагает каждому жителю города познакомиться с творчеством успешных отечественных дизайнеров и брендов, создающих одежду, обувь, аксессуары, ювелирные украшения. Билеты — на один показ, несколько шоу или два полных дня можно купить на [kassir.ru](http://kassir.ru)

Площадка SPb Fashion Fest — «Хрустальный павильон», новый мультимедийный центр на Крестовском острове, способный вместить более 10 000 гостей.

Звездные участники SPb Fashion Fest — Полина Раудсон (Polina Raudson), Игорь Гуляев (Igor Gulyaev), Стас Лопаткин (Stas Lopatkin), Катя Андержанова (Katya Anderzhanova), Алексей Шаленый (Shalioni Creative), Александр Петров (Alexander Petrov), Эмилия Вишневецкая (EMVI), Лилия Киселенко (Lilia Kisselenko) представят коллекции от кутюр и прет-а-порте в формате оригинальных незабываемых шоу. В рамках SPb Fashion Fest также будет открыта выставка аксессуаров, обуви и ювелирных украшений российских брендов.

Ольга Вишнягова, генеральный продюсер фестиваля российской моды: «SPb Fashion Fest — это первый общероссийский фестиваль,

призванный популяризировать отечественную дизайнерскую моду в глобальных масштабах, а также продемонстрировать привлекательность данного сегмента рынка для потенциальных инвесторов».

Александр Смирнов, основатель и главный редактор первого в Санкт-Петербурге журнала о моде DC magazine: «За двадцать лет существования Недель моды в России Fashion Week так и не стали полноценным инструментом популяризации творчества отечественных дизайнеров и брендов. Мода не должна быть закрытым, тайным пространством, она существует для всех и каждого. Надеемся, что SPb Fashion Fest кардинальным образом изменит отношение к словам «Сделано в России».

Филипп Фиссен, художественный руководитель SPb Fashion Fest: «Это эффектное и масштабное шоу, соответствующее высоким стандартам парижских дефиле. Выставка творческих достижений прославленных модельеров, предназначенная тем, для кого они, собственно, и работают, — для жителей самого изысканного и элегантного города».

Ирина Ашкинадзе, основатель первой в Санкт-Петербурге Недели моды Defile na Neve: «Российский фестиваль моды создают настоящие профессионалы, которые стояли у истоков фэшн-истории Петербурга. Я очень рада, что каждый житель нашего города сможет лично познакомиться с творчеством талантливых художников-модельеров. Я жду от SPb Fashion Fest настоящего городского праздника».

Феликс Михайлов, режиссер, художественный руководитель театра «Ленинград центр»: «Уверен, что SPb Fashion Fest станет отличным событием и замечательным подарком жителям города в канун Нового года!»

Анна Коршунова, директор по маркетингу компании Live Group: «Хрустальный павильон» — уникальный мультимедийный центр, идеально подходящий для создания грандиозных шоу. Каждый дизайнер-участник SPb



Fashion Fest сможет представить здесь миниатюрный и абсолютно самобытный спектакль». Генеральный продюсер Фестиваля российской моды — Ольга Вишнягова. Художественный руководитель — Филипп Фиссп. Экспертный совет: Александр Смирнов, основатель и главный редактор первого в Санкт-Петербурге журнала о моде DC magazine, Ирина Ашкинадзе, основатель первой в Санкт-Петербурге Недели моды Defile на Neve, Феликс Михайлов, режиссер, художественный руководитель театра «Ленинград центр».

Партнер SPb Fashion Fest — знаменитый конкурс Мисс Fashion Cinema, учрежденный в 2011 году Екатериной Шаровой, главой модельного агентства Fashion Cinema. Жюри конкурса представляют медийные персоны, победительницы международных конкурсов красоты, известные дизайнеры, фотографы, кинорежиссеры, продюсеры, топ-модели. Кастинги по отбору 15 финалисток проходят в течение года. Критерии жесткие: участницей конкурса может быть только профессиональная модель или мисс конкурса красоты, об-

ладающая натуральной внешностью, соответствующей международным стандартам, и ее портфолио должно включать участие в рекламных, ТВ- и кинопроектах. Финал конкурса, впечатляющее шоу, состоится 11 декабря 2015 года в ресторане «Рибай» Ginza Project. Специальный артпроект SPb Fashion Fest: выставка знаменитого художника Бадри Шенгелия. Некоторые сюжеты картин зрители увидят в коллекции Katya Anderzhanova. Особые гости фестиваля — Константин Андрикопулос, директор по развитию Bosco di Ciliegi, и Даниил Федоров, российский художник, чьи работы находятся в государственных и частных коллекциях, в том числе Михаила Сергеевича Горбачева, Кирсана Николаевича Илюмжинова, Натальи Орейро, Эммы Шаплин, Пэрис Хилтон, Нелли Фуртадо, Глории Гейнор и многих других.

Аккредитация: Марина Скульская,  
+7 (911) 998-84-40, m9112948844@gmail.com





# Eliza

# КУХНИ

МЕБЕЛЬНАЯ ФАБРИКА



*Производство корпусной мебели на заказ*

*Кухонные гарнитуры*

*Шкафы и зеркала - куне*

*Гардеробные*

*Гостинные*

*Стеллажи*

**Наши преимущества:**

Никаких посредников!  
Собственное производство.

Многолетний опыт работы,  
начиная с 2007г.

Бесплатная консультация!  
Мебель по вашим эскизам  
и пожеланиям.

Высокое качество! Гарантийное  
и послегарантийное обслуживание.

Санкт-Петербург,  
ст м Ладожская, Уткин пр., д. 15А, оф. 102

600-94-11  
943-29-74



# ШКАФЫ

МЕБЕЛЬНАЯ ФАБРИКА

Eliza



*Кухонный гарнитур  
Массив*



*Кухонный гарнитур  
МДФ и ламки*



*Кухонный гарнитур  
МДФ и ламинат*



*Гардеробная*



*Шкаф-купе  
Фотопечать*



*Шкаф-купе  
Пескоструйный рисунок*

945-21-78  
339-73-04

[www.elizaspb.ru](http://www.elizaspb.ru)  
[eliza-mebel@mail.ru](mailto:eliza-mebel@mail.ru)



## «Йольское колесо, или Тайна горы троллей»

21, 22 декабря и 2, 7 января театр «Плоды просвещения» приглашает всех желающих на спектакль «Йольское колесо, или Тайна горы троллей». Новогодняя сказка из цикла «Истории ученого гнома Смаарти» повествует об удивительных приключениях таинственного лесного народаца.

Эта история началась так давно, что старые жители уже и не вспомнят, как каждый год на исходе лета в деревне на окраине Северного Леса появлялся ученый гном в большой красной шляпе. Звали его Смаарти. Он восседал на красивом кресле, сделанном из елового пня, угощался горячим грогом и медовыми шариками, а к концу дня полевые мыши собирались и переносили его на другой конец деревни, чтобы дети и взрослые могли послушать новую историю про «скрытый народец». Смаарти рассказывал про Альвов — жителей Большого Северного Леса: «Это были загадочные существа, то ли люди, то ли звери. Жили тихо, на глаза никому не показывались. Ночью они любили собираться глубоко в лесу на перекрестках тропинок, петь свои песни и танцевать до утра.



Когда осень подошла к концу, все жители Великого Леса ждали перемен. Но время шло, а зима все не наступала. Лишь северный ветер дул и валил огромные сосны.

Однажды Альвы нашли волшебный пумпон и благодаря скрытой в нем магии узнали, что рождественский гном Юль Томтен был схвачен троллями. А ведь именно Юль Томтен должен повернуть магическое колесо, чтобы пришла зима и наступил новый год. Храбрые Альвы решают отправиться за границу Большого Леса, в страну троллей, чтобы освободить доброго гнома. Но это путешествие будет очень опасным, ведь по дороге их ждет встреча со злой ведьмой Свааргой...»

Невероятно яркий, красочный спектакль с интермедией для детей от 7 лет.





## Каллиграфия и текст в искусстве

5 декабря 2015 года в Фонде художника Михаила Шемякина начинается работа выставки «Каллиграфия и текст в искусстве». Экспозиция является частью крупномасштабного проекта «Воображаемый музей Михаила Шемякина. Антология форм». Выставка будет открыта для посещения до 24 апреля 2016 года.

Визуализация текста — серьезное явление в искусстве XX века. Слова, фразы, отдельные буквы и их комбинации способны оказать различное воздействие на психику человека. Основой экспозиции стал анализ образов из уникальных исследований автора проекта Михаила Шемякина, который демонстрирует все многообразие форм на данную тему.

Выставка представляет классификацию образов в работах художников всего мира, собранных М. Шемякиным из книг по искусству, журналов, каталогов аукционов, фотосъемок музейных архивов, старых гравюр и других произведений различных видов искусства.

Дополняют коллекцию оригинальные работы современных авторов собранные Михаилом Шемякиным в результате конкурсного отбора. В рамках выставки будет работать «Лаборатория творчества», которая проведет различные культурно-образовательные мероприятия.

Поиски новых форм изобразительности привели художников к игре со словом. Форма слова, словоформы, формальные слова — все это входит в пространство станковых произведений русского авангарда, через синтез поэзии и живописи проникает в работы кубофутуристов, определяет пропагандистский дух на советских плакатах, позднее проявляется в предметно-пространственном творчестве Эрика Булатова и Всеволода Некрасова, становится частью



концептуальных работ Дмитрия Пригова и Ильи Кабакова. Без этих форм сложно себе представить соц-арт Александра Косалапова и Леонида Сокова.

Комбинация иллюстрированных мотивов и слов также долго была характерной особенностью американского художника Эда Руша. Его «Текстовая живопись», бесспорно, повлияла не только на книжных дизайнеров, но и на многих художников-концептуалистов, которые стали использовать слова и целые предложения в своих работах: это и световые инсталляции Джозефа Кошута, и ироничные надписи на огромных полотнах Кристофера Вула, и феминистское искусство Барбары Крюгер.



*Habit de Procureur.*  
A Paris chez D. de la Couronne par F. de la Couronne. Paris 1780.



# КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К РОДАМ

По роду своей деятельности мне приходится слышать различные суждения относительно родов. Кто-то хочет знать заранее про роды все, а кто-то, наоборот, предпочитает узнать, что такое роды, уже в процессе. Будущие мамы озадачены, они размышляют, стоит ли готовиться к родам или все и так произойдет, как задумано природой. Многие полагаются на квалификацию врачей, а себе оставляют пассивную роль, а многие присваивают себе самую активную позицию, берут на себя всю ответственность за роды.

В случае если женщина считает, что подго-

товка к родам все-таки важна, — основная сложность заключается в выборе правильного источника информации, правильных экспертов, которые действительно подготовят вас к родам. И таких экспертов, как правило, нужно несколько — из разных областей деятельности. Подготовка к родам может включать в себя:

- физическую, телесную подготовку;
- психологическую подготовку, настрой на роды.

Зачастую телу присваивается роль автомата, который сделает все сам на уровне инстинктов. Но, помимо инстинктов, необходимо обладать



определенной физической формой, быть в тонусе, подготовить определенные группы мышц и суставов к родам. В этом вам всегда помогут занятия фитнесом для беременных с инструктором. Хорошей альтернативой фитнесу является аквааэробика. Правильные занятия всегда построены так, чтобы на них осуществлялись и подготовка к предстоящим родам, и общее поддержание физического тонуса, и задел на последующее восстановление после родов. Особое внимание на таких занятиях уделяется мышцам промежности. Физическая подготовка к родам полезна абсолютно всем (если нет противопоказаний), так как ношение обуви на каблуках, узких джинсов и прочие современные веяния негативно сказываются как раз на природной готовности тела рожать детей. Если у вас нет возможности заниматься специализированным фитнесом (обычно это занятия в группах, которые можно начинать с 16-20 недели беременности) — не забывайте о прогулках на свежем воздухе, гимнастике, плавании. Большую роль в подготовке телесного компонента к родам играет процесс ведения беременности врачом акушером-гинекологом. Правильная и своевременная диагностика дает обширную информацию, что происходит с вашим телом как бы изнутри. Внимательно прислушивайтесь к рекомендациям врача, которые он дает по результатам обследований — малышу важно, в каком «домике» он растет и развивается. А ближе к родам врач обязательно должен оценить готовность шейки матки. Абсолютно все будущие мамы относятся к процессу родов как к серьезному мероприятию и рассуждать о нем начинают очень рано — только узнав о своей беременности. А физиологически устроено так, что чем ближе к родам, тем больше происходит сужение коридора сознания в сторону родов. Об этом как раз и позаботилась природа, чтобы женщина настроилась на роды и ни на что больше не отвлекалась к концу беременности. Для этого женщине создавались

все условия в прежние времена — женщину на большом сроке беременности не пускали со двора, хотя это было связано еще и с очень насыщенным периодом, который обывательски называется «период гнездования». Но и сейчас всем женщинам не зря предоставляется декретный отпуск задолго до родов. Само собой появляется осознание того, что роды — это важное мероприятие и к нему надо готовиться. Особенно ярко это начинает проявляться при обсуждении с будущими мамами популярных страхов про роды. А зачастую это не страхи, а



мифы, которые также стоит развеять с помощью грамотного специалиста. Если коротко обозначить такие страхи-мифы, то здесь будет опасение «Не успею доехать до роддома»; переживания, что врачи будут производить «ненужные мне медицинские манипуляции» (стимуляцию родов); ожидание «невыносимой боли» и потери контроля над ситуацией; мнение, что папа обязательно должен присутствовать при родах; что ребенка надо обязательно приложить к груди в родильном зале, иначе не наладится ни грудное вскармливание, ни контакт с малышом.

Обычно с обсуждения таких вот мифов и начинается та самая «подготовка к родам». Основной задачей такого обсуждения является снятие напряжения по актуальным вопросам, поэтому очень важно, чтобы вы имели компетентную оценку ваших страхов. Страхи часто обусловлены неизвестностью. Поэтому лучше всего воспользоваться экспертным мнением специалиста. Это может быть и ваш лечащий врач, и грамотная подруга, и, конечно, курсы подготовки для беременных. Не стоит полагаться на интернет, форумы, советы знакомых или родственников, сомнительные журналы и т.д. Ваша ситуация уникальна, а подобные источники содержат много информации, которую нельзя отнести лично к вам. Если к обычным страхам добавляется какая-то внутренняя персональная напряженность — поможет индивидуальная консультация перинатального психолога.

И все же что такое правильный настрой на роды? Основные компоненты такого настроя — это понимание того, как происходят роды, что происходит с женщиной в родах, что происходит с малышом и как на все это реагировать. То есть знания о процессе. Роды — это командная работа женщины и ее помощников (врачей, партнера), поэтому особенно важно знать, что зависит именно от будущей мамы, что находится в компетенции врачей, а в чем

поможет партнер. Доказано, что психофизиологическая подготовка является одним из методов обезболивания схваток. То есть знающая женщина умеет грамотно переживать схватки и не относит их к определению «пребываемая боль». Подготовленная женщина помогает самой природе, в то время как при отсутствии подготовки женщина часто «мешает» нормальному родовому процессу неправильным реагированием на схватки или потуги.

Как настроится на роды? Здесь вам помогут очень многие техники — от аутотренинга до визуализации. Многие техники вы можете изучить самостоятельно, но помочь правильно их освоить должен специалист. Результатом использования этих техник должно стать состояние спокойствия, гармонии перед родами, уверенность, что роды пройдут благополучно, позитивный настрой.

Особое внимание следует уделить техникам, которые будут помогать вам непосредственно в родах. Будущая мама должна знать, что даже в родах ее основная задача — расслабляться и экономить силы. Основными помощниками здесь будут дыхательные техники, а их необходимо осваивать не за один раз. Вам помогут правильные родовые позы, положения тела, использование предметов и помощников, освоение техник релаксации и другие методики. Такие знания и навыки придают женщине уверенности в своих силах и настраивают на роды, как на важный процесс, в конце которого ее ждет долгожданная встреча с малышом. Правильная подготовка настроит будущую маму не только на роды, но и на предстоящее родительство. Важно также получить грамотную информацию об уходе за новорожденным, заботе о нем, общении с ним, об основах грудного вскармливания, о том, как палатить быт дома и какие перемены во взаимоотношениях в семье предстоят с появлением нового человека.



# Маленькие пачки GOO.N впервые в продаже!

То же качество по доступной цене!



\*Внутренняя поверхность содержит Витамин E

## как подарок

Друзьям, у которых родился малыш хочется подарить лучшие подгузники...



## для того, чтобы попробовать

Вы хотели попробовать подгузники GOO.N, но были не готовы купить сразу большую пачку...



## в отпуске и на выходных

Подгузники в упаковке перевозить гигиенично, а брать с собой большую пачку тяжело...



Подгузники на ленте GOO.N  
размер NB 22шт.



Подгузники на ленте GOO.N  
размер S 21шт.



Подгузники на ленте GOO.N  
размер M 17шт.



Подгузники на ленте GOO.N  
размер L 15шт.



ЯПОНСКИЕ ПОДГУЗНИКИ GOO.N - КАЧЕСТВО С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ

# Омега-3

## В НАШЕМ ПИТАНИИ

Ни для кого не секрет, что в основе нашего здоровья лежит активный образ жизни и свежий воздух, а во главе всего стоит питание. Однако качество продуктов на столе со времен наших предков изменилось настолько, что необходимые для правильного функционирования элементы уже не поступают с пищей в достаточном объеме, их дефицит растет с каждым днем. Крайне важную роль в работе всех систем организма играют незаменимые жирные кислоты омега-3, но, к сожалению, сегодня мы получаем омега-3 из пищи почти в 20 раз меньше, чем наши предки. Эффекты этих жирных кислот настолько многочисленны и важны, что недостаток омега-3 может серьезно сказаться на нашем здоровье.





### ПОЧЕМУ ОМЕГА-3 НЕОБХОДИМЫ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ?

- Кислоты омега-3 уменьшают вязкость крови, артериальное давление нормализуется, снижается риск образования тромбов.
- При употреблении омега-3 снижается риск развития атеросклероза, инфарктов и инсультов.
- Последние исследования показали, что омега-3 тормозят развитие раковых опухолей.
- Омега-3 помогают справляться с депрессией, которая все чаще и чаще встречается у жителей мегаполисов, испытывающих постоянные стрессы.

### ПОЧЕМУ ОМЕГА-3 НЕОБХОДИМЫ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

- Кислоты омега-3 помогают выносить и родить здорового малыша без осложнений. Недостаток этих веществ может привести к преждевременным родам и в целом негативно сказывается на самочувствии будущей мамы.
- Депрессии не грозят во время беременности, поскольку омега-3 помогают не заикливаться на негативных мыслях, настроение становится оптимистичнее.
- Будущим малышам эти кислоты очень необходимы, потому что они участвуют в формировании головного мозга и периферической нервной системы.

### ПОЧЕМУ ОМЕГА-3 НЕОБХОДИМЫ НАШИМ ДЕТЯМ?

- Жирные кислоты омега-3 помогают справиться с диатезами, а также снижают риск развития аллергий.
- Эти полезные вещества, оказывая положительное воздействие на все системы организма, в целом укрепляют иммунитет.
- Успеваемость детей в школе улучшается, поскольку кислоты омега-3 помогают избежать синдрома дефицита внимания, дети становятся спокойнее, лучше сосредотачиваются на учебе.

Еще несколько десятков лет назад мы получали из пищи необходимое количество омега-3, но в результате изменения технологий в животноводстве и сельском хозяйстве на наш стол эти полезнейшие вещества попадают в недостаточном объеме. К сожалению, сейчас необходимое количество незаменимых жирных кислот омега-3 мы можем получить только с помощью приема специальных препаратов, поскольку современная пища уже не содержит достаточное количество омега-3. Особого внимания заслуживает комплекс омега-3 **Норвесол Плюс**. На сегодняшний день это единственный на российском рынке высокоочищенный препарат, полученный из тканей морских млекопитающих. **Норвесол Плюс** не вызывает аллергии, поскольку производится в Норвегии при строжайшем контроле качества на каждом этапе производства, в итоге получается уникальный качественный продукт, заслуживший доверие у отечественных врачей. **Норвесол Плюс** не содержит искусственных добавок и примесей, что позволяет комбинировать его с любыми витаминами и препаратами.

**NORWESOL**  
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОМЕГА-3 КОМПЛЕКС

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

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

8 800 333 33 02 [www.norwesol.ru](http://www.norwesol.ru)

# РОДЫ В ИНДИИ:

## ОБРЯДЫ И ТРАДИЦИИ

*Продолжая наши путешествия по разным странам, исследуя традиции и возможности родовспоможения, пишу в этот раз о юго-востоке, а именно об Индии. Восток — дело тонкое!*

Женщины в Индии следуют ряду предписаний в беременности, родах и первые месяцы после. Эти предписания достаточно строго соответствуют временному периоду. Цель этих ритуалов — защитить женщину и ребенка от зла, часть из них связана с обрядами очищения, некоторые включают поведенческие ограничения. Некорректно было бы говорить об обрядах применитель-

но ко всей Индии,

стоит отметить,

что этнический и

религиозный состав

последней крайне раз-

нообразны. Для защиты

женщины в родах приме-

няются: вместо традиционной

красной на лбу точки — черная, полоска

ткани обвязывается вокруг бедра или

живота матери, в одежду вшивается

монета. Чаще всего в Индии ново-

рожденного бреют и в правое ухо

произносят азаан — призыв к мо-

литве в мусульманской традиции,

приносятся в жертву животные.

Что касается плаценты — больше

половины родителей ее хоронят.

Она представляет ценность,

как «родовой орган», и ри-

туал ее захоронения под-

держивается исторически.

Для защиты рсбепок чаще

всего носит какой-нибудь

амулет, также практикуют

очищение и защиту мла-

денца, окуривая его травами. Наиболее частые ритуалы опишу ниже.

Пунсаванна — «создание мальчика» — обряд проводится на третьем месяце беременности. Мальчики более предпочтительные, так как именно они зажигают погребальный костер родителей и ему не нужно собирать приданое (учитывая уровень бедности в Индии, вполне рационально).

Симманантанная — ношение красных или зеленых стеклянных браслетов беременной. Практикуется начиная с седьмого месяца. Предполагается, что их звучание при перемещении матери успокаивает ребенка. После рождения их дарят акушерке. Считается, что с этого периода женщина подвержена опасности, она имеет право на «последнее желание», должна как можно больше отдыхать. Рождение ребенка на восьмом месяце беременности считается крайне дурным знаком. Многие верят, что это предрекает его смерть на восьмой день, восьмой месяц или в день совершеннолетия.

Жата карма — церемония приветствия новорожденного семьей. Чаще всего проводится на второй день от рождения. Отец дотрагивается и нюхает ребенка и произносит мантры. Это обещание родителей обеспечить безопасное и комфортное окружение. За ухом ребенка наносится изображение в форме «Ом» косметическим карандашом. Ом — это некий универсум, символизирующий прошлое, настоящее и будущее. Родительница женского пола символично омывает грудь матери. До этого времени новорожденного к груди не прикладывают!

Что касается ограничений в питании, нужно





отметить, что многие в Азии придерживаются принципа выбора питания, исходя из «согревающих» свойств продуктов. Это концепция «холодных» (как правило сладкая пища) и «горячих» (пища с высоким содержанием белка, кислая и соленая) продуктов, которые определенным образом воздействуют как на личность, так и на здоровье человека. Основываясь на этом, женщины лечат вирусные болезни у детей. Предполагается, что с молоком матери ребенок получает свойства этих продуктов.

Карнаведха — церемония прокалывания уха. Иногда проводится в возрасте трех лет, часто — сразу после рождения. В некоторых частях Индии считается, что отец не может увидеть ребенка, пока последний не пройдет этот обряд. Ювелир выполняет ритуал для обоих полов. У девочек отверстие сохраняется, у мальчиков же зарастает.

Чхати — на шестой день от рождения ребенок проходит церемонию очищения (чхати). Чхати проводится поздно вечером — между десятью и полночью. В этот день вокруг шеи, запястья и лодыжки завязывается такая белая нить. В кроватку кладут чистый белый лист и карандаш, так как считается, что именно в этот день боги определяют, как ребенок будет учиться. Мать соблюдает пост в этот день.

Намакарана — церемония присвоения имени. Проводится на 10-12 день от рождения. Имя выбирается так, чтобы вдохновить ребенка следовать праведному пути. Считается, что мальчики должны иметь четное количество букв и имени, а девочки — нечетные. Самая распространенная традиция — назвать ребенка в соответствии со знаком зодиака (накшатра). В Индии гороскоп считается юридическим доказательством возраста. Накшатра также определяет начальную букву имени ребенка. Мать считается «чистой» с этого дня и может принимать гостей мужского пола.

Чуда Карма — церемония подстригания но-

ворожденного (фактически полное сбривание волос) — проводится между первым и третьим годом жизни ребенка.

Собирая информацию для статьи, вот о чем я задумалась: а какие из этих традиций имеют под собой научное обоснование? Пунсванна — нет, пол определится гораздо раньше. Симманантанна — воздействие звуков на плод, широко изучается. Описано влияние музыки различного жанра на двигательную активность ребенка. Практическое наблюдение о выживаемости детей, рожденных на восьмом месяце беременности, подтверждается. Жата карма, а именно ее часть, где родители дают обещания заботиться о ребенке, носит явно психотерапевтический оттенок для всей семьи. Карнаведха — связано ли это как-то с наличием на мочках уха определенных точек, участвующих в деятельности всего организма? А какие из этих обрядов вы бы использовали? Есть ли у вас свои? Те действия, которые выполняются, чтобы снизить тревогу и успокоиться? Напишите нам об этом.

Светлана Вотякова,  
психолог репродуктивной сферы





# СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ

*Нет ничего более радостного, чем ожидание малыша, который скоро появится на свет. Любая женщина подтвердит, что это один из самых счастливых периодов в ее жизни. Это время спокойствия и созерцания, радостного ожидания и бесконечной любви. Женщина ждет свое чудо и делает все, чтобы малыш родился здоровым. Наряду с выбором роддома семья также принимает решение о том, будет ли она в момент рождения сохранять стволовые клетки своего ребенка.*

*Допустим, решение принято, семья хочет заключить договор на забор и выделение стволовых клеток. Что же семье делать дальше, с чего начать и как все будет происходить? На эти вопросы нам ответит Олеся Владимировна Крылова, руководитель отдела продаж и работы с клиентами Покровского банка стволовых клеток.*



**Олеся Владимировна Крылова, руководитель отдела продаж и работы с клиентами, Покровский банк стволовых клеток**

***Олеся Владимировна, молодые родители приняли решение сохранить стволовые клетки своего будущего ребенка. Что им делать дальше?***

*Дальше папа или мама приезжают в Покров-*



ский банк стволовых клеток для заключения договора, они могут пригласить менеджера Покровского банка в родильный дом или к себе домой.

Обычно до договора клисипт уже консультировался с менеджером, побывал на экскурсии в Покровском банке стволовых клеток, изучил программы по сохранению стволовых клеток на сайте и выбрал для себя оптимальный вариант.

Допустим, родители решили сохранить два биологических материала. Первый — это гемопоэтические стволовые клетки пуповинной крови, которые применяются при лечении онкологических и онкогематологических заболеваний и подходят ребенку на все 100%, а близким родственникам — на 50-70%. И второй материал — это мезенхимальные стволовые клетки пупочного канатика, которые подходят всем членам семьи и применяются при лечении в травматологии и ортопедии, неврологии, кардиологии.

После заключения договора родителям выдается на руки укладка для забора пуповинной крови или пупочного канатика. Номер договора — это номер, под которым образец стволовых клеток будет храниться в криодьюаре в жидком азоте. Штрих-код с номером наклеивается на укладку.

***Эти укладки чем-то отличаются друг от друга и их нужно хранить одинаково?***

Да, так как есть отличия в способе забора, то отличается и способ хранения упаковок. Но условия совершенно простые и легко выполнимы. Помимо инструктажа при заключении договора, с условиями хранения можно ознакомиться в документах, которые выдаются клиенту на руки.

Укладка — это пластиковая коробочка. В упаковке для забора пуповинной крови, помимо салфеток, перчаток и акушерского анамнеза, который врач акушер-гинеколог или акушерка заполняют после родов, находится закрытая

донорская система со специальным веществом (антикоагулянт), чтобы кровь не свернулась после забора. Это такая же донорская система, как и та, в которую забирают кровь у доноров, сдающих свою кровь для спасения других людей.

Укладка для пуповинной крови хранится при комнатной температуре, ни в коем случае не под прямыми солнечными лучами и не у батареи центрального отопления. Мы советуем будущим мамам положить упаковку сразу в сумку или «тревожный чемоданчик», который она возьмет с собой в родильный дом, чтобы потом в спешных сборах ее не забыть.

Укладка для пупочного канатика совсем другая, поскольку и принцип другой. В данном случае после рождения плаценты врач отрезает от пуповины фрагмент длиной 10-15 см. И фрагмент пуповины кладется в специальную стерильную систему с гепариновой водой, чтобы не выросли микробы на фрагменте канатика. Поэтому в упаковке для пупочного канатика помимо салфеток, перчаток, акушерского анамнеза находится специальная система с гепариновой водой и раствор антибиотика. Данная упаковка должна храниться в холодильнике при температуре от +2 до +8 С. Наши родители обычно беспокоятся и спрашивают, если



укладка не будет находиться в холодильнике, когда мама едет в родильный дом и во время родов. Мы всегда отвечаем, что укладка может быть без холодильника до 12 часов. Главное, чтобы весь период хранения до этого она стояла в холодильнике.

***Но вот наступил день, когда малыш появится на свет. Женщина едет в родильный дом. Что дальше?***

Когда будущая мама собирается в родильный дом, важно не забыть укладки взять с собой. Приехав в родильный дом, нужно отдать укладки врачу, который будет принимать роды в родильном зале.

В момент заключения договора мы заносим данные о предстоящих родах в график родов, поэтому примерно знаем, когда наша мама поедет в роддом. Говорю «наша мама», потому что клиенты становятся нам как родные.

Мы периодически до родов звоним и уточняем примерную дату родов, напоминаем взять укладки в родильный дом, уточняем ФИО врача, принимающего роды, если это заранее известно. Мамочки также отзваниваются своему менеджеру, когда едут рожать, и наша курьерская служба всегда оперативно приезжает за укладкой.

Роды произошли, забор биологического материала произведен, акушерский анамнез заполнен. На дежурный круглосуточный телефон Покровского банка стволовых клеток поступает звонок от родственников или от медицинского персонала родильного дома (кто будет звонить, решают родители до родов). Обычно папа берет на себя ответственность позвонить после родов.

Диспетчер Покровского банка стволовых клеток передает звонок курьеру, курьер выезжает,







**ПОКРОВСКИЙ БАНК  
СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК**

забирает биологический материал и доставляет в лабораторию банка.

### **Как быстро вы должны обработать кровь и канатик?**

Согласно договору, мы обязуемся произвести выделение стволовых клеток и заморозку образца в течение 24 часов с момента родов. Именно поэтому если роды произошли после 23:00, то курьер забирает материал рано утром. В срок мы всегда укладываемся. Если нашими клиентами являются жители других городов, то вопрос о сроке и условиях доставки решается индивидуально.

Когда менеджер в графике родов видит отметку лаборатории об обработке биологического материала, он поздравляет клиента с рождением ребенка SMS-сообщением. Через месяц после родов сотрудник банка звонит клиенту и сообщает о готовности паспорта на стволовые клетки.

### **Бывали ли у вас необычные случаи?**

Конечно, за время работы банка случались разные ситуации. Иногда родители забывают укладки дома и вспоминают о необходимости забора материала только в родильном зале. На этот случай в родильных домах всегда есть дежурные укладки, и по просьбе клиента врач забирает кровь и канатик в них. Несколько раз папы вспоминали о необходимости сообщить о родах намного позже. Был случай, когда папа позвонил только через сутки после родов, к этому моменту кровь уже была обработана и менеджер уже мог сообщить отцу количественные характеристики образца стволовых клеток. Мы всегда «держим руку на пульсе» и сами контролируем процесс, обращаясь за помощью к сотрудникам родильного дома.

Могу с уверенностью сказать, наш коллектив делает все, чтобы наши клиенты, молодые родители, получили возможность сохранить биологический материал своего ребенка с максимальной жизнеспособностью клеток.



## **Заготовка и хранение стволовых клеток пуповинной крови и пупочного канатика**

*Сохраните то,  
что спасет завтра жизнь*

**(812) 336-50-02**

**[www.stemcellbank.spb.ru](http://www.stemcellbank.spb.ru)**

# ЛАКТОКОСМЕТИКА

## В УХОДЕ ЗА КОЖЕЙ РЕБЕНКА С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ

Ирина Марковна  
Корсунская,  
врач-дерматолог,  
профессор,  
доктор медицинских наук



Нежная детская кожа нуждается в тщательном ежедневном уходе, ей требуется регулярное очищение, увлажнение и питание. Чтобы сохранить кожу новорожденного ребенка здоровой, следует использовать средства ухода с натуральными гипоаллергенными ингредиентами. Именно поэтому была разработана линейка GreenLab Little, в состав которой входят компоненты молока.

Молоко с древних времен — один из самых доступных и используемых в качестве косметического средства продукт, который и сегодня не утратил своей актуальности. Первые заметки об использовании молока и молочных продуктов были отмечены в летописях Древнего Рима, где упоминалось о молоке как о лучшем средстве от образования морщин. Не обошла своим вниманием молочную косметологию и великая царица Клеопатра, известная своей красотой, а также тем, что каждую неделю принимала ванны из теплого молока.

В состав молока входят: вода, жиры, углеводы, органические кислоты, белки (казеин, альбумин, глобулин), микро- и макроэлементы (железо, калий, кальций, магний, кобальт, марганец, медь, натрий, йод, фосфор, молибден, фтор и цинк). Эти вещества питают и поддерживают здоровое состояние кожи. Кроме того, в молоке присутствует ряд витаминов группы В: витамин В1 (тиамин) — оказывает противовоспалительное действие, витамин В2

(рибофлавин) — способствует заживлению, витамин В9 (фолиевая кислота) — уменьшает фоточувствительность кожи к ультрафиолетовому излучению. Входящие в состав молока лактенины обладают способностью задерживать размножение бактерий. Наибольший интерес в составе молока вызывает лактоза, которую иногда называют молочным сахаром. Лактоза оказывает на кожу выраженное смягчающее действие и способствует удержанию влаги в поверхностных слоях эпидермиса, что весьма важно, поскольку защитная функция кожи у маленьких детей плохо развита.

В линейку GreenLab Little входят несколько видов шампуней, пена и гель для купания, жидкий тальк, масло для массажа, молочко, несколько видов крема: детский, под подгузник и крем-пенка для раздраженной кожи.

Входящий в состав геля и крем-пенки Д-пантенол стимулирует регенерацию кожи, нормализует клеточный метаболизм и оказывает умеренное противовоспалительное действие. Также очень важен витамин Е, который входит в состав крем-пенки, массажного масла, крема под подгузник и жидкий тальк. Этот витамин оказывает на кожу успокаивающее и увлажняющее действие, а также поддерживает гидролипидный баланс на ее поверхности.

В состав шампуней и гелей входит экстракт ромашки, обладающий противовоспалительным, успокаивающим и увлажняющим эффектом. На волосы экстракт ромашки оказывает укрепляющее действие. Полифенолы, которые присутствуют в экстракте череды, входящем в пену для ванны, оказывают бактерицидное действие на кожу, что немало важно, поскольку у детей первого года жизни рН слабощелочное, что является благоприятной средой для патоген-



«Очень хорошего качества массажное масло Greenlab Little. Буквально небольшое количество масла нужно для нанесения на кожу ребенка и через несколько минут после начала массажа кожа становится мягкой и нелипкой. При этом масло легко втирается и быстро впитывается, имеет легкую текстуру, что позволяет коже дышать и не преть, не имеет запаха. В составе только натуральные масла, без красителей и консервантов, считаю это огромным плюсом для производителя, так как масла проникают в кожу через поры, и не хотелось бы, чтобы это была химия».



Елена Вячеславовна  
Верма, врач, специалист  
по детскому массажу  
детского медицинского  
центра «Родник»



ной флоры. Гель для купания, содержащий не только экстракт ромашки и дексапантенол, но и экстракт пиона, питает и увлажняет кожу, нормализует обменные процессы в дерме.

Обращает на себя внимание жидкий тальк линейки GreenLab Little. Кроме витамина Е, в его состав входит ланолин, который хорошо впитывается в кожу и образует защитную пленку, по своим свойствам ланолин очень близок к кожному салу. Он обладает заживляющим действием. Ланолин входит в состав молочка, детского крема и крема под подгузник. Стоит отметить наличие в данной линейке твердого массажного масла на основе растительного масла и молочной кислоты. Такая форма весьма удобна, так как не растекается по коже. Молочная кислота оказывает кератолитическое действие, усиливает гидратацию, то есть глубокое увлажнение кожи. Растительное мас-

ло оказывает смягчающий эффект. Аллантоин, входящий в состав крем-пенки и успокаивающего шампуня, оказывает отшелушивающий эффект, смягчает кожу, тем самым способствуя удалению отмерших клеток. Также он оказывает регенерирующее и противовоспалительное действие. Витамин А в составе крем-пенки, повышает секрецию природных увлажняющих факторов фибробластами дермы в межклеточное пространство, что позволяет коже сохранить больше влаги, кроме этого, он способствует более равномерному распределению меланина в кератиноцитах.

Таким образом, гипоаллергенная линейка GreenLab Little на основе натуральных продуктов может быть рекомендована для ежедневного ухода как за кожей младенцев, так и детей более старшего возраста.

**Greenlab little**

Детская косметика на молоке

Масло, присыпка, крем и молочко GreenLab Little смягчают кожу малыша и помогают сохранить её здоровье.

Идеально для молочного возраста!

**Молочный уход**

**Для молочного возраста**

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

Гипоаллергенно  
Сильнейший продукт  
0+

реклама



703-40-40  KASSIR.RU

ТРЕХКРАТНАЯ  
ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА  
**МАРИЯ КИСЕЛЁВА**

ОЛИМПИЙСКАЯ  
ЧЕМПИОНКА  
**ОЛЬГА КУЖЕЛА**

**ВИТА  
МИШКИ**

ПРЕДСТАВЛЯЮТ:  
НОВОГОДНЕЕ ШОУ НА ВОДЕ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

РАДИО  
ДАЧА  
97.0 fm

**СПАСИ  
СЕВЕРНОЕ  
СИЯНИЕ**



с 26 ДЕКАБРЯ  
по 08 ЯНВАРЯ  
12:00 15:00 18:00  
[www.aquamagica.ru](http://www.aquamagica.ru)

ЦВВС «НЕВСКАЯ ВОЛНА»  
м. «Пр. Большевиков»  
ул. Джона Рида, 8/2

**Детский**  
ТЕЛЕКАНАЛ

**1**  
ПЕРВОЕ ПОПУЛЯРНОЕ  
ТЕЛЕВИДЕНИЕ

**PETERBURG2**

**380-80-50**

**biletov.ru**

ТЕАТРАЛЬНЫЕ  
КАССЫ

0+

**ДОСУГ**

РОДИТЕЛИ  
**RODITELI**

СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ  
**PARENTS.RU**

МОЙ РАЙОН  
в интернет-группе

Петербург.ру

**mama's  
life.**  
кавалетской.ру

Городовой  
СПб.ру

**PITER.TV**



## Анастасия Стоцкая

*Ее боготворили и ей завидовали, ею восхищались и ее критиковали. Любимица и протеже самого короля поп-сцены Филиппа Киркорова. Кто она? Огненная бестия российской сцены и преданная супруга, звезда лучших мюзиклов и трепетная скромница, популярная артистка и заботливая мама. Как неожиданное знакомство с мужем переросло в любовь всей жизни? Как удастся сочетать сценический успех и личную жизнь? Об этом и многом другом мы спросили известную артистку, обладательницу Гран-при фестиваля «Новая волна» в Юрмале, приму мюзиклов и популярную певицу Анастасию Стоцкую.*

Текст: Мария Калашникова

**Анастасия, расскажите, в какой семье вы выросли, кто ваши родители?**

Я родилась и росла до 10 лет в Киеве. Мой папа — врач-реаниматолог, ежедневно спасающий людей. Мама моя — свободный художник, мастерица на все руки. Росла я вместе со

старшим братом — его зовут Павел Майков, известный Пчела из «Бригады». Мама уделяла много времени нам с братом, мы росли в колоссальной родительской любви. С 4 лет мама водила меня в ансамбль, там я занималась бальными, классическими танцами, играла на деревянных ложках, на сопилке. Немного поучилась игре на фортепиано, но совмещать



танцы и музыку было невозможно по времени, и я остановила свой выбор на хореографии. Брат же любовью к музыке не проникся. Уходя на репетиции со скрипкой, Павлик благополучно закапывал инструмент в снег и со спокойной совестью шел гулять. Помню, мне было лет семь, и мы с Пашей однажды поспорили на кухне, что я тоже стану актрисой (он собирался поступать в театральный).

Потом мы всей семьей переехали в Москву — папу перевели в российскую столицу. Я продолжала ходить на танцы — в детскую студию при «Театре Луны». После школы поступила на курс С. Проханова в РАТИ (ГИТИС) на актрису мюзикла, играла в «Театре Луны», где меня заметил Филипп Киркоров и пригласил в свой мюзикл «Чикаго». Так что, как видите, брат мне проспорил!

**Как вы познакомились со своим супругом? Чем он вас покорил?**

С моим будущим мужем Сергеем мы пересеклись несколько раз в кругу общих знакомых. Помню, первый раз отметила про себя: какой серьезный, скромный, симпатичный молодой человек и совсем не обращает на меня внимания. А поближе познакомились, когда снова пересеклись в Дубае, и там у нас закрутился роман. Будучи мужчиной с горячим темпераментом и одновременно утонченным (по национальности Сергей армянин), он красиво ухаживал, осыпал подарками. И случилось то волшебство, тот толчок интуитивный: именно этот мужчина будет отцом моих детей. Сережа очень хотел сына, и я даже не сомневалась, что у нас будет мальчик.

**Насколько опыт родительской семьи повлиял на построение вашей собственной?**

Модель родительской семьи, которую я переняла в свою собственную, такова: папа — добытчик, мама — хранительница очага, ребенок до 5 лет — царь, до 15 лет — слуга, а после 15 лет — друг. Я считаю, что детей не нужно особо воспитывать, родители должны воспитывать

себя прежде всего, подавать пример. Детки ведь копируют поведение взрослых.

**Как изменился ваш взгляд на жизнь и на работу после рождения сына?**

Только познав материнское счастье, я поняла, что нет сильнее любви и большей радости, чем держать на ручках, видеть смеющегося твоего ребеночка, родную кровиночку. Я осознала, что теперь ответственна за новую маленькую жизнь и больше не могу пропадать где хочу целыми сутками, как раньше. Поняла, что счастливая семья — это огромный вза-



имный труд. Сашенька научил нас терпению, самодисциплине, научил проще смотреть на какие-то вещи, казавшиеся нам до этого неразрешимыми, научил по-детски радоваться мелочам. Работа и рэпс пикогда не стояла для меня на первом месте, я не карьеристка и не буду ею. Хотя да, первое время возникали тревожные мысли — пока я вожусь с пеленками, жизнь проходит мимо меня. А ведь на самом деле все самое важное происходит у меня на глазах: растет мой ребенок. Да, я, воз-

*«Не представляю, как можно пропустить его новое слово, новое открытие».*

можно, могла бы только сидеть дома, заниматься его воспитанием, но без любимой работы не будет полной гармонии. Я уверена, что при желании можно совмещать работу и семью. Когда Саше было около 1,5 месяцев, меня пригласила на фестиваль «Крым Мьюзик Фест» сама Алла Борисовна, ну разве можно отказаться от такого предложения! Я поехала, взяв с собой малыша и мамочку, которая присматривала за внуком, пока я репетировала.

***Анастасия, все-таки трудно успешно совмещать материнство, карьеру и светскую жизнь. Как вы считаете, достаточно ли времени вы уделяете своему сынишке?***

Все свободное время я стараюсь по максимуму быть с ним. Не представляю, как можно пропустить его новое слово, новое открытие. Я однозначно давно отказалась от затяжных гастролей по несколько месяцев. Работы хватает и в Москве. Поверьте, имея гибкий график, я провожу гораздо больше времени с малышом, чем мамы, например, работающие с утра до вечера в офисах.

***Стараетесь ли вы быть строгими родителями или же балуете сына?***

Ой, люблю безумно и балую Сашку до невозможности! Но, если нужно, наказываю, повышаю голос, когда что-нибудь ломает, нарочно что-нибудь разбивает, капризничает, не слушается. Сладости помогают нам в воспитательных целях: за любимую шоколадку ребенок готов чуть ли не по струнке ходить!

***Чем занимается сегодня Саша, что его больше всего интересует?***

Сейчас мы пробуем все понемножку, пока не он сам не выберет то, что ему больше по душе. С няней-филиппинкой Саша занимается английским, также четырежды в неделю к нам





приходит педагог по китайскому. Папа водит сына на плавание, гимнастику, иногда берет с собой на футбол. Возможно, попозже будем водить на какие-нибудь восточные единоборства. Без дела он точно слоняться не будет. Ребенка нужно максимально занимать, особенно мальчика. Я вот помню, что у меня практически не было в детстве свободной минутки — я занималась танцами и в театральной студии.

### **А какой характер у Саши?**

Мой малыш добрый, ласковый, нежадный,

бывает, вредничает, капризничает, только если мама рядом. С папой ребенок кардинально меняется, становится послушным-послушным. Забавно наблюдать, когда он рьяно защищает маму от фотографов, репортеров, машет кулаками. Что еще? Разборчив в общении, абы с кем — с шалопаями — водиться не станет, тянется к серьезным деткам. Простой, в общем, парень!

### **Анастасия, вы бы хотели, чтобы в будущем Саша связал свою жизнь с музыкой, с шоу-бизнесом?**

Нет, я бы хотела, чтобы сын занимался серьезной мужской профессией. Однозначно сама подталкивать на непростой путь шоу-бизнеса никогда не стану. Если, конечно, он сам захочет, то помогу. А именно занятиям музыкой, игре на музыкальных инструментах — я буду только рада. Полезно для общего развития.

### **Что вы видите в сыне от себя, а что от супруга?**

Пока сложно сказать, он еще маленький. Как и я, Саша не любит большого скопления людей. Впрочем, и муж у меня непубличный человек. Я очень чистоплотна, просто до фанатизма, люблю, чтобы было идеально чисто (это качество я унаследовала от папы врача), и сынок у меня с детства приучается к чистоте, любит помогать маме пылесосить, мыть полы.

### **Какие традиции есть в вашей семье?**

У нас есть замечательная семейная традиция. По воскресеньям мама устраивает обеды — так называемые «Реюньоны». Дело было так: мой брат Паша Майков участвовал в одном телевизионном проекте на острове Реюньон, и по этому случаю мы устроили семейный воскресный обед, на который созвали родственников, близких друзей. С тех пор воскресные обеды, названные в честь острова, стали нашей доброй традицией. А еще Новый год мы всегда встречаем дома с семьей.

### **Как обычно проводите выходные с семьей?**

По-разному. Дома или гуляем — по настро-



ению. Обычно в воскресенье собираемся на обедах у мамы. Папа у нас много работает, редко видимся, поэтому выходной стараемся проводить вместе.

**С кем из «звездных» мамочек вы дружите?**

У меня нет таких подруг в шоу-бизнесе.

**Расскажите о ваших творческих планах. Чем порадуете поклонников в ближайшее время?**

Приглашаю всех вас на мюзикл «Поющие под дождем» в театр Россия! Это очень яркое, солнечное представление, настоящий витамин счастья! Я играю Лину Ламонт — очень интересную героиню, кинодиву, обаятельную, яркую, смешную, стервозную. Юмор весь в том, что с приходом звукового кино, сменившего привычное для Лины немое, актриса оказывается в неловкой ситуации, ведь ее голос довольно высокий и неприятный и звучит очень

*«Ребенка нужно максимально заимать, особенно мальчика».*

комично. Надеюсь, я откроюсь для вас с новой стороны!

**Ваши пожелания читателям журнала «Эрудит».**

Дорогие читатели! Дорогие мамы и папы! Терпения вам в воспитании ваших маленьких сокровищ! Пусть ваши детки растут здоровыми, счастливыми, талантливыми. Проводите как можно больше времени с ними, не упускайте эти драгоценные секунды. А тем, кто еще не познал родительское счастье, обязательно испытайте это необыкновенное чудо. Детки — это наше главное счастье, наш смысл, наше продолжение.





# Ю ULMART.RU

**ВЫГОДНЫЕ ЦЕНЫ  
НА ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ** **ПО ПРОМОКОДУ «МАЛЫШ»**



**ПОДГУЗНИКИ И ГИГИЕНА**



**ТЕХНИКА И ЭЛЕКТРОНИКА**



**ВСЕ ДЛЯ МАМЫ И МАЛЫША**



**АКТИВНЫЙ ОТДЫХ**



**АВТОКРЕСЛА**



**КОЛЯСКИ**



**ИГРУШКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ**



**СТУЛЬЧИКИ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ**



**ТВОРЧЕСТВО**

БАНК  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



БАНК  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



- ПРИНИМАЕМ К ОПЛАТЕ СОЦИАЛЬНЫЕ КАРТЫ «ДЕТСКАЯ» И «ДОШКОЛЬНАЯ»
- РАБОТАЕМ 24 ЧАСА, 7 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ УЖЕ БОЛЕЕ 7-МИ ЛЕТ
- ВО ВСЕХ ГОРОДСКИХ ЦЕНТРАХ ИСПОЛНЕНИЯ ЗАКАЗОВ ЮЛМАРТ В СЛБ

\* С 20.11.2015 по 31.12.2015 по промокоду «МАЛЫШ» действуют специальные цены на детские товары. Акция действует только для зарегистрированных физических лиц. Промокод вводится на этапе подтверждения заказа в поле «промо-код». Существенная информация у консультантов компании «Юлмарт» и на сайте [www.ulmart.ru](http://www.ulmart.ru). ООО «Юлмарт РСБ», 197227, Санкт-Петербург, пр.Сизова, д.2 литер А, ОГРН 1117847607900. Категория сайта 18+.



## ТВОЕ ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО

*Имя Федора Борисовича Андержанова впервые появилось в нашем журнале около двух лет назад. Федор Борисович – психофизиолог, специалист по коррекции веса, автор уникальной методики естественного оздоровления организма. Его система, основанная на правильном питании, грамотных физических нагрузках, дыхательных техниках и психологии, успешно решает проблемы раннего старения, лишнего веса, гипертонии, сахарного диабета и т. д. Жена Федора Борисовича – выдающийся российский дизайнер Катя Андержанова. В свои 60 лет Федор Борисович уверен: жизнь только начинается! Шестеро его детей и четверо внуков это подтверждают. Наши читатели с большим интересом встретили материалы о Федоре Андержанове, мы получили от вас множество вопросов. И потому специально для вас, дорогие друзья «Эрудита», мы придумали совместный проект с Федором Борисовичем Андержановым и поговорили о нем с самим автором.*

**Федор Борисович, в чем суть вашего эксклюзивного предложения?**

Это уникальный проект, аналогов которому еще не было. Обычно я работаю только индивидуально. А здесь мы решили совместить ин-

дивидуальный подход с форматом закрытого клуба, встреч единомышленников. Это будет комплексный трехмесячный женский тренинг под названием «Твое идеальное тело». За счет групповых занятий курс станет более доступ-



ным, но даст каждой участнице мое личное присутствие, индивидуальные рекомендации и мой постоянный контроль. И к тому же мы все сможем обмениваться впечатлениями, общаться, вместе делать мир прекраснее. Кстати, активное участие в тренинге примет и моя жена Катя Андержанова, она будет консультировать наших мам по вопросам неповторимого стиля и гардероба, раскрытию женских талантов и секретов успешности. Ведь мамы — особенные женщины. Они отдают детям и семье так много, что зачастую забывают о себе. Нередко после родов (может быть, вторых или третьих) приходит лишний вес, регулярно заниматься фитнесом могут далеко не все... Поэтому наш проект — именно для мам! Потому что мама, сколько бы у нее ни было детей, имеет право быть прекрасной!

**То есть наши мамы смогут решить каждая свою проблему с помощью вашей методики?** Именно так! Ведь у кого-то проблемы со спиной и нужны специальные упражнения и рас-

тяжки, а кому-то нужно не сбросить вес, а наоборот — набрать, но набрать не жировую массу, а мышечную, создать красивый рельеф тела. При этом в группе соберутся люди с похожим образом жизни, мышления — это мамы, которые хотят быть красивыми и которые готовы меняться. Я убежден, что время, когда в семье есть маленький ребенок, — это время расцвета женщины, ее преображения. Это время нельзя упустить! Особенность проекта еще и в том, что мы ничего не пустим на самотек. Постоянное внимание, анализ промежуточных результатов, коррекция программы по ходу дела — это очень важные нюансы, которые обязательно приведут каждую женщину к ее идеалу.

**Федор Борисович, сейчас методик похудения очень много, среди них есть широко известные и даже модные способы похудеть. Почему же так много женщин, которые сначала успешно похудели, а потом вновь набрали вес и стали выглядеть еще хуже, чем раньше?**

Вы знаете, да, есть такая проблема. Даже беда. Плохо еще и то, что вновь набранный после похудения вес уходит гораздо тяжелее и дольше. И многие на этом этапе расстаются с мечтой иметь привлекательное тело. Дело в том, что большинство диет и специалистов, к сожалению, не обучают культуре тела — культуре питания, образу жизни. Нам всем знакомы слова «здоровый образ жизни», но что стоит за ними? Нам кажется, что это все так от нас далеко... А на самом деле это просто: думай о том, что ты ешь, нагружай тело, давай отдых мозгу. Я всегда учу человека самого управлять своей жизнью. Он правильно питается не потому, что я ему так на бумажке написал, а потому, что это его осознанный выбор. Происходит, если можно так сказать, переформатирование в голове, перезагрузка системы: что на самом деле вкусно, что на самом деле доставляет удовольствие, а что — нет. Так и меняет-

Презентация книги Ф.Б. Андержанова  
«Как снова стать молодой и красивой»  
в Crystal Spa & Lounge.  
Фотограф Александр Шевяков



ся образ жизни на более здоровый, а тело — на более красивое.

**У меня несколько нескромный, наверное, вопрос... Специалисты по коррекции веса обычно с удовольствием публикуют фотографии своих клиентов «до и после». Фотографий ваших клиентов почти не найдешь. Почему?**

Как правило, мои клиенты — люди особенные. Это медийные персоны, представители крупного бизнеса. Поэтому фото клиентов мы используем только для внутренней работы (конечно, мы отслеживаем результат!). Это закрытая информация, мы не имеем права ее обнародовать. А пользоваться фотошопом мы до сих пор не научились.

**Как же можно попасть на тренинг в вашу новую группу? Я уверена, что наши мамы захотят стать красивыми!**

Первая группа стартует в начале февраля, встречи будут проходить в детском центре «Эрудит» в Тярлево. Позднее мы планируем вести группы и в других центрах «Эрудита». Попасть туда могут все желающие! Главное — успеть забронировать место, потому что набор ограничен. Для друзей «Эрудита» у нас предусмотрено специальное ценовое предложение!



А кроме того, мы планируем вести «дневник преобразования» с отчетами о том, как действует моя методика. Для этого мы предусмотрели три бесплатных места для тех женщин, кто готов делиться впечатлениями и разрешит обнародовать свои результаты. Чтобы попасть в первую же группу, надо записаться в нашей группе «ВКонтакте»: [vk.com/fl.club](https://vk.com/fl.club).

**Кстати, Федор Борисович, а почему «Эрудит»?**

Знаете, мы давно знакомы с командой «Эрудита», и меня восхищает та бесконечная энергия и любовь, с которой они делают свое дело. У нас общие ценности — счастливая семья, умные и развитые дети, сознательные родители. Я очень рад, что смогу добавить в хорошие семьи, где любят и ценят друг друга, еще немного красоты и здоровья. Ведь мама — средоточие семьи, ее и надо делать энергичной, полной сил, сознающей свою привлекательность. И тогда жизнь всей семьи засверкает новыми красками.

От редакции: В одном из следующих номеров мы опубликуем купон на скидку для участия в тренинге «Твое идеальное тело».

Следите за выпусками!







Раз, два, три:  
НОВЫЙ ГОД  
ВНУТРИ!

**МОНПАНСЬЕ**

Торгово-развлекательный центр  
ул. Планерная, 59 [www.monpansie-mall.ru](http://www.monpansie-mall.ru)

26  
ДЕКАБРЯ

НОВОГОДНЯЯ  
ЁЛКА  
И САЛЮТ!



## РОМАН С ИНОСТРАНЦЕМ



Стеси Дюбуа,  
арт-директор нескольких  
ресторанов, организатор  
эксклюзивных свадеб

Роман с иностранцем может быть отличным приключением, о котором вы потом сможете рассказать внукам, или стать счастливым браком на долгие годы. Лично я — патриот до мозга костей. Я люблю все в нашей сумасшедшей стране и огромные возможности, которые она дает. Мне нравится шутить насчет того, какие мы специфичные и какой во всем в России забавный подход, но я люблю ее и никогда в жизни не мечтала куда-либо уехать жить. Пу-

тешествовать обожаю и делаю это регулярно и с большим удовольствием. У меня есть много друзей за границей, есть даже поклонники, но романов я старалась избегать. По моему мнению, мужчина другой страны — это как инопланетянин. Всегда считается, что мужчины и женщины с разных планет, так с российскими мы хоть на одном языке говорим. Я отлично говорю на английском и могу понимать и немного говорить еще на нескольких языках, но разница в менталитетах налицо. Мы жили в своем странном мире, знаем о Пушкине, Бабе-яге, еде по талонам, 90-х годах, имперекоей России, ее нравах, всеобщем оптимизме и непоколебимости русской души. Для меня очень важно, чтобы люди, которые меня окружают, были со мной на одной волне и у них были по-



хожие ценности. Как же этого достичь, если вы живете в разных мирах? Это как параллельные вселенные, которые существуют в пятимерном пространстве времени и гравитации: вы знаете, что они есть, и, возможно, в далеком будущем мы научимся их видеть, понимать, но пока вы не пересекаетесь и с трудом взаимодействуете и представляете, что это такое. Часто и русские мужчины с трудом тебя понимают, просто люди разные и не всегда понимают друг друга. Встречаясь с иностранцем, ты сталкиваешься с разницей в языке, конечно, ты его сможешь постичь и на хорошем уровне, но идиомы, обороты — они разные. Да, ты можешь подобрать что-то похожее по смыслу, но до конца не донесешь смысл и все тонкости того, что хотел донести. А русский человек он намного более глубокий, чем многие другие на земле. Воспитание и традиции ваших стран будут сильно отличаться. Привычки в жизни, быту, том, как себя вести на улице, в обществе и в дружеской компании тоже. Базовые знания о мире, его устройстве и принципах тоже разнятся. И история, вы знаете, насколько разными в мире бывают учебники по истории и географические карты? Например, в Австралии на карте нет Антарктиды и все материка перевернуты, в США Россия на карте разрезана пополам и штаты в центре всего мира. А если любому французу вы скажете, что в Бородинском сражении победил не Наполеон, а Россия, то он или обидится, или подумает, что по истории у вас был неуд. И юмор! Для меня крайне важно чувство юмора у мужчины. Нет более idiotского занятия, чем делать раскадровку шуток, от которой ты смеешься до слез. Шутка в какой-то момент перестает быть шуткой, и ты ее начинаешь ненавидеть. Это как «английский юмор», по обороту. Или как объяснить человеку, живущему в Австрии, что у них на компьютере диск С — это диск [si:], а в русском диск С — это диск [Ц], и самое забавное то, что в его немецком языке у буквы С транскрипция

[ts:], а в твоём родном русском языке — это вообще [эс].

Но с определенного момента я стала допускать, что подобный роман все же возможен, когда многие мои подруги уезжали за границу и там счастливо строили свою личную жизнь. Нет, они не специально ее там искали, хотя есть и такие женщины, которые принимают только иностранцев, они уезжали по учебе, работе, путешествовали и встречали свою любовь. Именно любовь, только это держит и помогает не свихнуться в чужой стране, вдали от всего родного, знакомого и понимающего. Однажды моя подруга, которая счастливо живет со своим итальянским мужем, сказала очень правильную фразу: «Какая разница, где просыпаться, если ты просыпаешься со своим любимым мужчиной?» И она права! Это самое важное для женщины — ее муж и семья. Есть еще такое высказывание: твой дом там, где твоя семья. Еще есть такой момент, что мне иностранцы кажутся более мягкими мужчинами, моя подруга, замужем за немцем, который мне казался именно таким, полностью отрицает этот факт. Я сейчас говорю о европейцах, американцах, так как для себя не рассматриваю восточных мужчин — это, по моему мнению, потемки для моей русской натуры. Восточная женщина — это непостижимо моему восприятию, ей нужно родиться, у них свои правила жизни. Мы слишком независимые и всегда со своим мнением и правилами. Но! Я нашла во всем этом плюс. Если ты переезжаешь жить к своему иностранному мужу, для сильной и независимой женщины это шанс стать настоящей женщиной. Ты вынуждена бросить свою престижную работу в России, какое-то время полностью зависеть от своего мужчины, он будет тебя обеспечивать, оберегать, обучать и чувствовать себя самым главным, самым-самым для тебя. А у женщины появляется время на себя, на обдумывание, чего же она все же хочет, к чему стремится, и она начинает мечтать и заниматься самореа-

лизации уже не из полученных навыков, связей и престижа, а только от своего желания. И за границей многие необычные профессии ценятся намного больше и оплачиваются больше, чем в России. Там люди занимаются тем, что им нравится и интересно, а не престижно и востребовано. Есть знакомая, которая бросила экономический университет, поступила в США на биологию и кайфовала от того, как ей нравится рассматривать свою кровь в микроскоп. Спроси, какие перспективы у обычного биолога в России, и ты получишь много неприятных эпитетов про НИИ и маленькие зарплаты.

Темпераменты многих стран восхищают. Я, например, в восторге от итальянцев. Стильные, веселые, утонченные и активные люди, ценящие традиции. Правда, мужчины в большинстве своем остаются маменькиными сынками до глубокой старости. А вот немцы и австрийцы очень четкие, полностью распишут вам вашу ближайшую совместную жизнь и даже могут

набросать табличку Excel по тому, в каком году какую крупную покупку вы совершите от дома до машины и зарубежной недвижимости. Если повезет, можете встретить в любой стране человека со схожим менталитетом, который там родился, переехал или работает. Это или ваша звездная половинка, или может банально оказаться словаком, болгариним, поляком или чехом. У них очень похожее восприятие мира на наше, похожее детство и реакции, но Европа все же вносит коррективы, и, когда ты сталкиваешься с этими нюансами, иногда приходит небольшое разочарование, но с этим вполне можно жить.

Вывод один — не бойтесь, рискуйте, расширяйте свои горизонты. Тем более что язык любви везде одинаковый, и вы всегда поймете друг друга в постели, в прикосновении, во взгляде и биении сердца. Любовь — это самое главное в жизни!





4+

Площадь Восстания,  
ТРЦ «Галерея», 5 этаж

HAPPYTON

26 ДЕКАБРЯ  
ПО 9 ЯНВАРЯ

СЛАДКИЙ  
ПАРТНЕР  
**Fruitella**  
ВКУСЫ ОТ ПРИРОДЫ

ВСЕ ВКЛЮЧЕНО  
1450₽  
1850₽

# КУНГ-ФУ ЁЛКИ

ИНТЕРАКТИВНЫЙ  
СПЕКТАКЛЬ 1 ЧАС

ПОДАРОК  
ОТ ДЕДА МОРОЗА

ТАЙМ-КАРТА  
(1 ЧАС ИЛИ 2 ЧАСА)

КВЕСТ  
ПАНГОМАНИЯ

С ГРАФИКОМ ЁЛОК  
ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ ЗДЕСЬ:

[vk.com/happyton\\_spb\\_official](https://vk.com/happyton_spb_official)  
[spb.happyton.com](http://spb.happyton.com)

УХВАТИ СУДЬБУ ЗА ПЕЛЬМЕШКИ



DREAMWORKS  
**КУНГ-ФУ  
ПАНДА  
3**

В КИНО  
С 28 ЯНВАРЯ В 3D



6+



# ЮРИЙ ВОЛОДАРОВИЧ ДОРМИДОНТОВ

Текст: Мария Калашникова

Фото: Екатерина Миронова

*Что получается, если при выборе профессии послушаться родителей и избрать свой ни на что не похожий путь? Как можно совмещать главные роли в знаковых проектах и успевать ходить с дочкой за грибами? Почему совместная работа не помеха счастливой семейной жизни и как успеть все на свете, сегодня делится с «Эрудитом» Юрий Володарович Дормидонтов, актер театра и кино, телеведущий, преподаватель и просто любящий муж и отец.*



**В какой семье вы выросли, кто ваши родители?**

Я вырос в Петербургской семье инженеров, папа был инженер-кораблестроитель, а мама — инженер-экономист. Родился я в середине двадцатого века на улице Марата, в роддоме «Снегиревка», там же, в центре, недалеко от дома, ходил в детский сад и школу.

**Почему вы решили стать актером, что повлияло на ваш выбор профессии?**

Мой папа учился в училище им. Дзержинского и хотел, чтобы я стал морским офицером, мама была согласна с папой в том, что сын должен получить серьезную профессию, но дети, они же все делают наоборот. Вот и я не отступил от этого правила, будучи упрямым и непослушным мальчиком, как все нормальные дети, впрочем, не послушался родителей и поступил в театральный институт.

**Что вам ближе кино или театр?**

Конечно театр, но дело, по всей видимости, в том, что «большого кино» у меня в жизни не случилось. Я имею в виду не формат или продолжительность, а культовость и известность кинофильма. Главные кинороли у меня были, конечно, но я не снимался ни у Сокурова, например, ни у других известных режиссеров. Один раз мне представилась возможность









сняться у Славы Кулеша, но как раз в это же время меня пригласили на главную роль в фильме другого московского режиссера, Аркадия Красильщикова, и я снялся у него в «Печальном раю», вместо того, чтобы сняться в эпизоде у Славы Кулеша. Поэтому кино для меня — это скорее специфика существования актера, жанра как искусства. А театр — совсем другое, это что-то необъятное, что-то очень серьезное, глубокое и бесконечное.

**Как вы считаете, в наше время можно добиться успеха только с помощью таланта или все же нужны связи, деньги?**

Не знаю, как по поводу денег, а связи никогда никому не мешали. В наше время, наверное, когда ты занимаешься творчеством, то многое зависит от случая, от удачи. Нужно появиться в нужное время и в нужном месте, вдруг где-то возникнуть, у кого-то мелькнуть, показаться. У меня было очень много историй, когда меня приглашали на роль совершенно случайно, по-

тому что кто-то не смог или кто-то заболел, а я оказывался под рукой. Так я снялся в некоторых больших работах, картинах. На озвучках так со мной часто случалось: бывало, не успевал какой-то актер приехать из Москвы, и звонят мне ночью: срочно нужно, говорят, помощи. Я шел и озвучивал. Вот эти случайности, неожиданности, конечно, играют роль в творческой судьбе.

**Ваша дочка часто бывает у вас в театре?**

Дочка у нас в театре постоянно. Часто приходит на репетиции и говорит, что все ей надоело, видите ли, опять скуку какую-то мы показываем. Помимо своего театра, мы с ней ходим в Мариинский театр и в другие. Филармония ей очень нравится, например.

**Какие последние постановки ее заинтересовали больше всего?**

Мы смотрели недавно «Щелкунчика», который ей очень понравился. В Мариинке практически все, а в нашем театре ей, конечно, ин-



тересно все, где играют мама и папа. Любимый спектакль — это тот, где папа — Гулливер. Она мне говорит, где что нужно более правильно сыграть, а еще она и других актеров поправляет, когда приходит в актерское, всегда замечает, если были какие-то помарки и вносит коррективы.

### **Вы видите у Нонны актерские задатки?**

Конечно, задатки есть, только я, как нормальный папа, не хочу, чтобы она была актрисой. Задатков действительно тьма, как без них, если она видит, что мама поет, папа играет, поэтому в нашей ситуации для нее путь в театр — прямой, но хотелось бы, чтобы у дочки было счастливое будущее. Профессия была более серьезная, более денежная, более удачная, с перспективами международных связей. Тогда бы родители смогли ездить в гости к ней — в Майами, например!

### **У вашей дочери редкое имя — Нонна. Расскажите, как выбрали?**

Мы не хотели, чтобы оно было редкое. В детстве меня папа называл «нос». Когда я родился, у меня был большой нос, я не помню этого, но говорят, когда принесли кулек с ребенком, там ничего не было, только нос один торчал, сейчас даже не поверишь — нос усох. Так вот, папа всю жизнь называл меня «носом», но не назовешь же сына Нос, а девочку — Нося, хотя мы между собой именно так ее и называем. А Нонна, получается, как-то созвучно, что ли. Я очень любил своего папу, и он меня очень любил, у нас с ним была не только любовь, но и глубокая дружба, серьезная связь, которая, наверное, во многом повлияла на меня, что-то сформировала во мне. И вот в память об отце, о том смешном имени — Нонна.

### **Расскажите, какой вы папа, строгий или, наоборот, любите баловать дочку.**

Как сказал Бармалей, детей нужно баловать, только тогда из них вырастают настоящие разбойники.

Я строгий, наверное, папа, но дочь обожаю,

баловать люблю и буду. Но воспитание, на мой взгляд, заключается в том, чтобы объяснить ребенку, что он живет в мире, в котором существуют рамки и границы, и для того, чтобы чувствовать себя свободной, сильной, независимой и успешной, эти границы нужно соблюдать. Главное объяснить, что жизнь в обществе проходит среди людей, общество всегда имеет свои правила, и научить следованию правилам с самого детства — это самое сложное. Дети же себя не так контролируют, как взрослые, у них эмоции впереди. Конечно, я добрый папа,



ласковый, нежный, офигительный и очень веселый.

**На ваш взгляд, ребенку лучше давать разностороннее воспитание или лучше сосредоточиться на чем-то одном?**

Ребенку обязательно нужно давать разностороннее образование, и не только с точки зрения эстетики, должны присутствовать спортивные занятия. Я считаю, что ребенок должен быть не только умным, но и физически развитым, здоровым. Образование тоже должно быть разносторонним, иначе ребенок вырастет неполноценным. В целом в наше непростое время, главное быть сильным, здоровым и ловким.

**Чем сейчас увлекается Нонна, в какие кружки ходит?**

Нонна занимается большим теннисом, плаванием, йогой и рисованием. Очень любит рисовать.

**Что для вас дом и семья?**

Дом и семья — это все. Это, наверное, та часть жизни, без которой многое у меня не состоялось бы и не произошло. К сожалению, я не всегда могу быть много со своей семьей, вот в прошлом году я участвовал в фестивале и две недели пробыл в Москве, а в эти дни у Нонны как раз был день рождения. Я расстраивался, но мы так много говорили по телефону, что у меня создалось впечатление, что они, мои любимые, рядом.

**Как обычно любите проводить выходные с семьей?**

Когда я с семьей, то мне даже неважно, где, главное, что мы вместе. Очень любим ходить в лес за грибами. Буквально пару недель назад ездили и собрали целую корзину грибов. Правда, когда я собираю грибы, Нонна занимается чем-то другим: бегаёт по дорожкам и





кричит, чтобы я не потерялся. Но самое главное — это отдыхать вместе. Зимой мы любим кататься на коньках, точнее, Нонна катается, я смотрю. Летом на велосипедах: здесь наоборот — я катаюсь на велосипеде, а она — на самокате. Режим активности нашего отдыха задает ребенок.

### ***В вашей семье есть какие-то традиции?***

Конечно! Это Новый год, другие праздники, где бывает много гостей. У нас много друзей актеров, режиссеров, музыкантов и композиторов. Когда мы вместе собираемся, то все превращается в какой-то концерт, импровизированную творческую вакханалию, в процессе праздника что-то придумываем, импровизируем, сочиняем и радуемся. Это и есть наша традиция, но зависит, наверное, многое не от меня, а от окружения. Собирается очень много людей, и все получают радость от участия.

### ***В каких проектах вы сейчас задействованы?***

Сейчас самый главный проект — это театр им. Е.С. Деммени, который вместе с кафедральным Казанским собором делает проект, в котором я принимаю непосредственное участие. Мы делаем Рождественский вертеп, и у меня в нем основная роль.

Мы уже получили благословление от отца Павла, и к Рождеству будет создан вот такой спектакль совместно с воскресной школой при Казанском соборе, а потом мы планируем его показывать в других воскресных школах, монастырях, может быть на фестивале вертепов. Другой значимый мой проект в нашем театре Деммени, кстати, старейшем кукольном театре России, — это знаменитый «Утенок Тим»! Премьера спектакля состоится в декабре. А недавно совсем прошел спектакль «Крошка Енот», в котором я играю Дикообраза. И, конечно, много всяких работ по озвучке картин, мультфильмов.

***Вы всегда очень активный и позитивный! Когда в утренних эфирах вели прогноз по-***

***годы, то заряжали зрителей энергией на весь день! Поделитесь с нашими читателями секретом своего успеха: как всегда быть бодрым, позитивным и активным?***

Нужно просто быть, нужно радоваться тому, что ты живешь. Пока мы живем, все можно исправить. Это, наверное, самое большое счастье — жить. Что касается утренних эфиров, то я впервые в жизни услышал про себя, что я позитивный. Там на самом деле я сам себя будил. Когда меня в пять утра привозили, гримировали и я выходил в семь утра в эфир, то, не будя себя, мог просто заснуть, поэтому приходилось самому себя как-то бодрить. Самое главное — это жить радостно, радоваться и верить в то, что если случаются какие-то неприятности, то они пройдут и обязательно наступят счастливые дни. Я часто спрашиваю у своих студентов: «Будет ли людям счастье?» Они обычно открывают рты и не знают, что ответить. А я говорю: «Счастье навсегда». Это слова из песни, они ее не знают, поздно родились. А в целом есть два способа жить: первый — мучиться и терпеть, а второй — радоваться и наслаждаться. Я выбираю второй! Радоваться, когда у тебя все хорошо, очень легко, а вот когда что-то идет не так, тогда нужно искать силы в себе, чтобы радоваться и не унывать! Я сейчас не лукавлю и не кокетничаю: все, что я в своей жизни намечаю, все получается, даже противно.

### ***Пожелания читателям, будущим и молодым родителям.***

Будущие и молодые родители, я вам завидую, потому что вас впереди ждет самое большое счастье на свете. Потому что дети — это источник радости, вдохновения и продолжения вас в них, а это самое удивительное, что только может быть в жизни: видеть, как на твоих глазах развивается человек, который, конечно же, твой ребенок, но совершенно другой, совершенно не похож на тебя, он удивительный и является твоим продолжением. Мне кажется, это самое большое счастье.



## Евгения Лагуна

*Евгения Лагуна – дива космической оперы, представительница эксклюзивного музыкального жанра Classical Crossover. Уникальные вокальные данные, филигранное владение современным и классическим вокалом, изысканная красота и безграничное обаяние. Ее выступления украшают мероприятия самого высокого уровня. В репертуаре певицы классика в современной обработке (электронная классика), мировые хиты, оригинальная эстрадная музыка на русском языке, вальсы, оперетта, популярные классические арии, романсы, вокализы, мюзиклы, патриотические песни, эльфийская музыка. Евгения Лагуна – единственная певица, которая исполняет в оригинале арию космической оперной дивы из кинофильма «Пятый элемент».*

Текст: Мария Калашникова

**Евгения, расскажите, как вы занялись музыкой?**

Музыка была со мной с самого рождения. Как только я родилась, я сразу же запела. Поэтому за мной закрепился такой слоган: «Рожденная, чтобы петь». Я пела везде, даже во сне. Пела и

играла, как на пианино, на настенном коврикe, который висел рядом с моей кроватью. Я это отчетливо помню. Музыка меня всегда завораживала. Я чувствую ее каждой клеточкой. Я и музыка — это одно целое.

**Помните ли вы свое первое выступление, в каком возрасте оно было?**

Как я уже сказала, что я запела, как только ро-



дилась. Но а если говорить про то первое выступление, которое я провела во взрослой своей жизни, то больше всего я запомнила выступление, когда я работала в Московском государственном театре оперетты и мюзикла и меня направили спеть в шефском концерте для детей-сирот. И тут я попала.

Я просто испытала невообразимое чувство. Я поняла, что дети-сироты — особенный слушатель, благодарный, просто до слез. И с тех пор я всю свою жизнь посвятила именно им, так как мне, как никому, понятна душа брошенного ребенка, потому что я сама росла без материнской любви и ласки. Я ушла из театра и вот теперь занимаюсь детской благотворительностью уже 13 лет. Это для меня отдушина. Это моя миссия. Я мечтаю, чтобы не было детских домов и не было брошенных детей. Мое внутреннее убеждение, что чужих детей не бывает.

**Евгения, вы представитель эксклюзивного музыкального жанра *Classical crossover*, что это за жанр?**

*Classical crossover* — это жанр, где сочетается классическое звучание с другими музыкальными стилями и жанрами. Я не консерватор, и поэтому мне интересно постоянно экспериментировать. На мой взгляд, это направление самое интересное, самое красивое и самое впечатляющее. И убедиться в этом можно, попав на мой единственный концерт в Санкт-Петербурге, который я специально посвятила Дню матери, 21 ноября, на «СИБУР АРЕНЕ». Подробную информацию можно получить на сайте: [www.evgenialaguna.com](http://www.evgenialaguna.com)

**Расскажите о вашем благотворительном проекте «Поющая звезда».**

Проработав в музыкальном театре 6 лет, где я спела 17 партий, я навсегда ушла из театра, чтобы посвятить свою жизнь, свое творчество и свой талант детям-сиротам. И теперь мои концерты никогда не проходят без детей. А моя детская благотворительная программа «Поющая звезда» как раз создана для того, чтобы

познакомить детей-сирот с красивой классической музыкой. Вовлечь их в исполнение. Выбрать наиболее активных и одаренных детей, отдельно заниматься с ними вокалом и актерским мастерством, чтобы подготовить к большой сцене.

А всем остальным деткам, кто хочет научиться красиво петь, я дарю специально разработанный музыкально-обучающий диск, разработанный специально для них. Тех детей, с которыми я занимаюсь отдельно, я приглашаю выступать с собой в концертах для других детей. И они таким образом оттачивают свое мастерство. Выступать с такими детьми — одно удовольствие! Очень часто мы вместе с ними от счастья просто плачим. Происходит сильное очищение наших душ, а это передается на других.

**Как вам пришла идея создать такой проект?**

Я однажды осознала, что мало просто петь. Нужно петь с какой-то целью. И я увидела свое предназначение — делать своим песням людей счастливее. И особенно детей. Я делала это от всей души, от чистого сердца. И этот проект начал развиваться и разрастаться с большой скоростью.

Из обычной детской благотворительной программы «Поющая звезда» он перерос в благотворительный марафон в поддержку детей-сирот, а марафон уже перерос во всемирный тур мировых звезд в поддержку детей-сирот «Счастье не имеет национальности». И этот проект продолжает так сильно разрастаться, что перерастает в настоящее время в новое движение «Мир без сирот». По всему миру к нам присоединяются единомышленники, люди доброй воли, которые поддерживают этот проект, помогают и содействуют ему, среди которых есть много моих друзей и знакомых с мировыми именами. Это люди, с которыми мы находимся на одной волне. Эта наша команда, вне зависимости от того, на каком континенте живет этот

человек, на каком языке он разговаривает, ведь все мы твердо знаем, что счастье не имеет национальности!

**Евгения, 21 ноября в «СИБУР АРЕНЕ» состоится космическое шоу «Параллельные миры», что ждет зрителей? Готовите какие-то сюрпризы?**

Зрителей ждет незабываемое впечатление. Такое, которое он никогда в своей жизни не испытывал. Зритель вместе с нами побывает на разных планетах. Не плохих, не хороших, а просто разных. На шоу будет намного больше эмоций, чем это бывает от сюрпризов. Это



больше, чем сюрпризы. Это за предел фантазий и возможностей. Об этом невозможно написать, это можно только самому ощутить. Ощутить и не остаться прежним.

**С какими детскими домами вы сотрудничаете? Как вы отбираете детей, которые будут участвовать в шоу?**

Я провожу свои концерты и мастер-классы со всеми детками из детских домов и интернатов. Специальных привилегий нет. Это могут быть и детки с физическим отклонением, и слабоумные. Это не уменьшает их возможности и способности. Одинаково даю всем мастер-классы, возрождаю мечту, первоначальную цель, которая дана каждому человеку при рождении.

**Как проходит подготовка к шоу у юных звездочек?**

Каждодневные репетиции по вокалу и актерскому мастерству, пресс-конференции, уроки танцев, очень много рассказываю им, как и для чего мы все это делаем, какую миссию несет человек искусства, как важно не просто издавать звуки, а нести сообщение зрителям. По они у меня такие умнички! Они все-все понимают и чувствуют. У каждого ребенка, который выступит в финальном гала-концерте 21 ноября на «СИБУР АРЕНЕ», огромная чистая душа. И когда они поют, я плачу. Плакать будут и зрители. Но это будут слезы очищения и счастья, что на свете есть такое чудо, как талантливые дети. В нашем финальном концерте будут петь лучшие дети, которые только есть на нашей планете! Я их очень люблю! И я верю в них!

**Евгения, говорят ваша музыка исцеляет, можете рассказать какую-то историю исцеления?**

Да, мне много об этом говорят люди. Очень частые случаи, когда у человека бессоница и он перестает пить таблетки, без которых он не мог жить долгие годы, а просто слушает на ночь мой музыкальный диск. Бессоницы как и не



было. Человек крепко и сладко спит! Проходит головная боль.

Благотворительный фонд PickleBerry Pie Inc попросил разрешение использовать мой голос в пострехабилитационный период для больших детишек. Происходит быстрое выздоровление и восстановление. У меня есть благодарность по этому поводу. Мне очень приятно, что мой голос исцеляет людей.

И очень многие слушатели и зрители, совершенно незнакомые друг с другом, мне рассказали практически одно и то же, что мой автограф приносит счастье. И теперь после своего концерта, я раздаю автографы дольше, чем идет сам концерт. Но мне приятно это делать, так как моя миссия на земле — помогать людям. И это для меня — наивысшее удовольствие. В этом мой смысл жизни.

***Ваши советы родителям, которые хотят привить ребенку хороший вкус и любовь к музыке.***

Я советую родителям, чтобы они никогда не обесценивали своего ребенка. Даже если им кажется, что он поет не так чисто, как бы им того хотелось. Ребенок — очень тонкое и ранимое существо. Одним неверным словом можно навсегда ранить его и остановить перед достижением его цели. Я советую не обращать внимания на то, если у него что-то не получается, а хвалить за то, что у него получается хорошо. Есть закон жизни: чему даешь подтверждение, что наделяешь своим вниманием и энергией, то и существует. Если мы хотим видеть в ребенке только хорошее, то и нужно наделять вниманием только его хорошие качества. И, конечно же, нужно верить в своего ребенка. почаще ему говорить об этом и искренне любить. И тогда ребенок станет для вас самым лучшим на свете.

***Ваши пожелания читателям журнала.***

Хочу пожелать, чтобы читатели больше доверяли себе, ценили и уважали друг друга. Не скупилась на любовь, на помощь друг другу. И



в предверии Дня матери хочу пожелать, чтобы матери никогда не бросали своих детей, чтобы каждая семья взяла к себе в дом ребенка-сироту. И чтобы на нашей планете не было ни одного брошенного ребеночка. Чужих детей не бывает. Наша помощь нужна детям. Дети — это наше будущее. И каким оно будет — зависит от нас здесь и сейчас. Хочу пожелать всем светлого будущего и верить в то, что оно непременно скоро наступит, — если каждый будет чуточку добрее и милосерднее.



# АНТОН И АЛЕНА ГИЛИЛОВЫ

## НА СТРАЖЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЦИОНА

*Сегодня у нас в гостях прекрасная семейная пара, счастливые обладатели троих славных мальчугов и по совместительству учредители и основатели идеологического проекта, концептуальной сети магазинов натуральных продуктов «Гирлянда»! Об экотренде и бренде, а также о счастье родительства мы беседуем с Аленой и Антоном Гилиловыми!*

**Как вам пришла идея создания бизнеса по доставке именно фермерских продуктов? Ваш личный анализ рынка или идеология?**

В возрасте нескольких месяцев у нашего старшего сына обнаружилась аллергия на молочный белок. Мы бросились на поиски фермерского коровьего молока, а потом козьего, и в сетевых магазинах нашли козье молоко известного производителя со сроком годности в полгода...

Пожалуй, это стало отправной точкой для начала поисков фермерской молочки и мяса во всех приграничных к Петербургу областях.

Сначала мы думали о создании ресторана с кухней из локальных продуктов и лавкой при нем, но потом все же двинулись в сторону создания сети магазинов натуральных продуктов. Так возникла «Гирлянда».

Мы с мужем сами объехали огромное количе-



ство хозяйств (кстати, продолжаем это делать и по сей день) и стали фанатами правильных, чистых, натуральных продуктов. Помню, как мы возвращались с одной из ферм с банкой сметаны и буханкой дарницкого хлеба, так за обратную дорогу мы с мужем успели за обе щеки пол-литра этой фантастически вкусной сметаны, макая в нее хлебный мякиш.

Для нас «Гирлянда» с самого начала была и есть идеологический проект, еще один наш ребенок, которому посвящаем огромное количество времени и сил. Мы сами и все наши дети едим все то, что продается в наших магазинах. ***Где вы закупаете продукцию для дальнейшей дистрибуции?***

По всей молочной и мясной продукции мы работаем только с небольшими фермерскими хозяйствами в радиусе 350 км от Санкт-Петербурга, которые лично посещаем, знакомимся лично с фермерами, проводим расширенные лабораторные исследования продукции на экологическую безопасность совместно с лабораторией АНЛАЭКТ при институте токсикологии. Ключевые критерии при выборе партнеров для нас — это, во-первых, само хозяйство, его состояние, во-вторых, персонал, который работает на местах, в-третьих, чистота и уход за животными, кормовая база. Все эти факторы и их соблюдение приводят к производству действительно классного и полезного продукта. У нас нет текучки с поставщиками, за три года работы пул партнеров уже устоялся, для многих поставщиков «Гирлянда» — объемобразующий покупатель, некоторые поставщики выращивают скот специально для наших магазинов. Мы пропагандируем открытость для новых поставщиков — если у вас есть хороший продукт, мы готовы рассмотреть возможность поставить его к нам на полку.

***Работаете с поставщиками или у вас свое натуральное хозяйство?***

Своих хозяйств у нас нет, мы решили сосредоточиться на розничной торговле и считаем,

что каждый должен делать то, что у него хорошо получается: фермер — выращивать, логист — доставлять, продавец — продавать. У нас есть ряд хозяйств, которые работают с нами эксклюзивно, например племенное хозяйство «Спутник», которое выращивает лучших и самых здоровых, на наш взгляд, бычков.

***Миссия компании «Гирлянда»?***

Миссия нашей компании — дать жителям мегаполиса возможность покупать настоящие фермерские продукты, в качестве которых они были бы уверены. Мы глубоко убеждены, что





здоровье человека, и особенно детей, зависит во многом от чистоты и качества потребляемых продуктов. Именно поэтому наша миссия — поставлять в магазины «Гирлянда» только тщательно отобранные продукты, качество которых мы проверяем лично и гарантируем нашим покупателям.

***Был ли у вас опыт ведения другого бизнеса в России до «Гирлянды»?***

Собственного бизнеса у меня до «Гирлянды» не было, я работала в рекламе и маркетинге, в закупках, в ресторанном бизнесе. В общем-то

с 16 лет я уже стала подрабатывать на каникулах — то администратором в салоне красоты, то секретарем директора крупной сетевой компании, то переводчиком. В 18 лет я устроилась на свою первую постоянную работу — пошла работать официанткой в ресторан. На собственный бизнес я бы вряд ли решилась, если бы не мой муж, с которым мы работаем в «жесткой сцепке» — мы очень хорошо сочетаемся не только в жизни, но и в рабочем процессе, нам нравится вместе создавать хороший продукт, придумывать различные вещи, строить команду. У нас очень четко поделены зоны ответственности, у каждого свои сильные стороны, наверное, поэтому мы хорошо дополняем друг друга. Вообще для меня работать с мужем — это большая привилегия, возможность вместе быть не только в рамках семьи, но и на работе. Наверное, многие покрутят пальцем у виска, но в нашем конкретном случае — это получается.

***Что особенного продается в «Гирлянде»?***

Наше основное преимущество — это по-настоящему чистый и честный продукт. Мы сталкиваемся с большой волной скептицизма по отношению к тому, что мы действительно продаем фермерский продукт — выращенный натуральным способом, без химии, будь то цыпленок-корнишон или козье молоко. И это нормально — наша задача рассказать, показать, дать попробовать, убедить, создать доверительные отношения с нашими покупателями. Недаром ведь «Гирлянда» — семейный бизнес.

Кроме того, что мы предлагаем лучшее мясо в городе, молочную продукцию и органическую бакалею, мы еще готовим целый ряд блюд по домашним рецептам только из фермерских продуктов. Где еще вы найдете сырники из фермерского творога, с домашним яйцом? Эти сырники, например, с удовольствием едят мои дети, а я могу быть спокойна, что это качественная и полезная еда. Или детские пель-



мешки с индейкой, раскрашенные в разные цвета, причем только натуральными красителями — морковкой, шпинатом, свеклой.

Я считаю, что быть честными и открытыми по отношению к нашим гостям — это тоже УТП. Где еще в городе вы можете на кассе найти визитки с личным номером мобильного телефона хозяина бизнеса? А в «Гирляндах» они есть, потому что я хочу, чтобы любой покупатель при желании и необходимости мог обратиться именно к хозяину, к держателю бизнеса, концепции. Высказать свои пожелания, комментарии, иногда и претензии. И я отрабатываю всю обратную связь от наших гостей. Мне пишут в соцсетях и личные сообщения и в наших пабликах, я всегда с радостью общаюсь с нашими покупателями.

**Логично, что экоеда существенно дороже обычной. Как вы оцениваете емкость и ре-**

**акцию рынка на сегодняшний день? Окупаемость соответствует вашим ожиданиям?**

По нашим оценкам, рынок натуральных продуктов в Санкт-Петербурге в частности и в России в целом находится в зачаточном состоянии, оценить его емкость достаточно сложно, могу сказать, что на протяжении трех лет, которые мы развиваем проект «Гирлянда», спрос на чистые продукты неуклонно растет. Потому что растет степень осознанности потребителей, горожанам становится не все равно, что есть и чем кормить своих детей. К тому же засилье, мягко говоря, некачественного товара в крупных сетях (чему подтверждение целая масса публикаций в отечественных СМИ о пальмовом жире в сырах, фальсификатах молока и т.д.) играет на руку тем компаниям, которые производят и продают по-настоящему хороший и честный продукт.



Мы наблюдаем нарастающий тренд здорового питания, правильного образа жизни, увлечения фитнесом у жителей Санкт-Петербурга, а это значит, что и интерес к правильным продуктам также увеличивается. Окупаемость проекта соответствует нашим ожиданиям.

### **Как вы познакомились с супругом?**

Мы учились вместе с его младшим братом в СПбГУ на факультете международных отношений. Михаил, брат Антона, нас и познакомил.

### **У вас трое мальчишек. Сколько им лет? Тяжело ли быть мамой мальчуганов? Мечтаете ли вы о девочке?**

Артуру 6 лет, Анатолию 5 лет, Аркадию 2 года. У моего мужа есть еще двое детей — Филипп, которому 12 лет, и Лиза — ей почти 20 лет. Все дети дружат между собой, Филипп приезжает к нам на все каникулы пять раз в год. Я прекрасно отношусь к детям мужа, мне кажется, у нас хорошие, доверительные отношения, я не делаю разницы между «своими» и «не своими» детьми. Они все — наши. Мальчишки все дружат между собой, с сестрой им коммуницировать посложнее — она не говорит по-русски, а парни почти не говорят по-английски. Здесь разруливает Филипп, который выступает в роли переводчика (старшие дети Антона оба живут в Голландии), а вообще замечаю, что языкового барьера между детьми почти не существует — они каким-то непостижимым образом умеют находить язык между собой.

Кроме детей у меня еще есть младший братик и сестренка, которым 12 и 5 лет, они тоже тесно общаются и дружат с моими сыновьями.

Тяжело ли быть мамой пацанов? Нет. Я никогда так не думала и не опушала. «Много детей — много счастья» — это моя формула. Поскольку я работающая мама, меня, безусловно, выручают мои помощники, дети ведут достаточно активный образ жизни: занимаются шахматами, борьбой, рисованием, футболом, осваивают фортепиано. Я всегда в курсе

происходящего, к сожалению, не всегда могу быть с ними лично, но стараюсь компенсировать этот недостаток качеством проведенного вместе времени.

### **Каких принципов в воспитании придерживаетесь? Растите «самураев» или считаете, что только личным примером можно повлиять на ребенка?**

Очень важно дать детям не только любовь к ним самим, но и общую атмосферу искренности, доверия и любви в семье, между родителями — я думаю, это основная задача каждой семьи. Тот формат отношений, доверия, поддержки и единства, который дети получают от родителей и который родители генерируют в своих отношениях, на мой взгляд, будет определять счастье, успешность и органичность этих маленьких человечков в будущем.

Я довольно строгая мама, придерживаюсь принципа «Если дам расслабиться, все сядут дружно на шею мне и свесят ножки», при этом считаю, что совершенно необходимо и крайне важно детей зацеловывать и затикивать. Утром понежиться с мамой и папой в кровати — это святое. Хочешь клубочком полежать у меня на руках, даже когда мне надо уже выезжать на работу? Я пишу SMS о том, что опоздаю, и беру сына, а иногда и не одного, на руки — это дороже и важнее, чем приехать на 15 минут позже.

Мы с детьми договариваемся, приучаем их тоже создавать договоренности, держать свое слово, для мальчиков это важно втройне — если ты не хозяин своему слову, как тебе можно доверять, как ты можешь впоследствии стать главой семьи и нести ответственность за своих домочадцев? Они знают, если папа пообещал — значит, так и будет, если мы договорились — то договоренности соблюдаются. Детям нужна дисциплина, режим, подходящий их возрасту и развитию, комфортный распорядок. Надо слушать их желания, но не вестись на капризы и манипуляции, а отделять зерна



от плевел. Не хочешь делать домашнее задание по музыке? Надо. Иначе как ты сыграешь в семейном рождественском концерте? Не хочешь ехать на танцы? Да ладно! Знаем мы эти «не хочу» — потом из танцевального зала не вытащить, а каприз — это может быть проявление желания ребенка, чтобы мама приласкала, пожалела, поддержала. Нам же, взрослым, тоже иногда хочется покапризничать? Чтобы нас выслушали, посочувствовали, подбодрили. В такие моменты надо быть чуткими и понимающими.

***Как любите проводить свободное время семьей?***

Вместе занимаемся спортом: ходим в спортзал, там парни гоняют с папой в футбол, плаваем в бассейне, катаемся на велосипедах, гуляем, ходим на представления, выставки. Я люблю читать вместе с детьми.

***Пожелания читательницам нашего журнала.***

Я желаю читательницам журнала любить себя, ценить и быть всегда благодарными за то, что нам дает судьба, за тех людей, которые приходят нашу жизнь. Будьте открыты к любви и дарите ее окружающим. Верьте в свою удачу и не бойтесь совершить ошибки. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Радуйтесь тому, что имеете, и не стесняйтесь мечтать о большем. И помните, что главные ценности в нашей жизни — это здоровье и любовь родных и близких. А все остальное — суета.

«Эрудит» благодарит Алену и Антона за поддержку своих социально значимых проектов.





## ЧЕМ ШИРЕ УЛЫБКА, ТЕМ БОЛЬШЕ ДРУЗЕЙ!

*Из-за некрасивой улыбки у ребенка может возникнуть излишняя застенчивость во время общения со своими сверстниками. Он будет стесняться показать неровные, желтые зубы, тем более если на них видны темные пятна или сколы. Маленькому человечку очень неуютно в обществе, где он не может расположить к себе окружающих. В результате появляется неуверенность в себе: «Я не смогу, у меня не получится». Нередко это отражается и на школьных оценках. Хорошо, что современные методы ухода и лечения детских зубов гарантируют красивый результат.*

### «ЧЕХОЛЬЧИК ДЛЯ ЗУБИКА»

Родителям пужно помнить, что сохранение молочных зубов до физиологической смены очень важно для правильного формирования зубочелюстной системы. Существует уникальная технология протезирования временных зубов специальными коронками, позволяющая сохранить разрушенные зубы у детей. «Че-

хольчик для зубика» подбирают в зависимости от возраста ребенка и анатомических особенностей зубов. Современные коронки для молочных зубов — отличный выбор, потому что они придают зубам естественный вид, и ребенок сможет не только полноценно откусывать и жевать пищу, но и улыбаться с удовольствием, без стеснения.



## СЛЕДИМ ЗА ПРИКУСОМ

Большинство маленьких пациентов, к сожалению, с рождения имеют патологии прикуса. Хорошо, что заботливые родители понимают ценность современной детской ортодонтии. И ведь дело не только в эстетике. Неправильное развитие прикуса приводит к стиранию, откальванию зубов, дисфункции височно-нижнечелюстного сустава, заболеваниям желудочно-кишечного тракта и дефектам речи.

Родителям не стоит паниковать, если они обнаружили у своего чада тремы (промежутки между зубами) или диастемы (щели между центральными резцами). Это абсолютно нормально, поскольку в раннем возрасте у ребенка идет подготовка челюстей к прорезыванию постоянных зубов, а они значительно крупнее молочных.

Но иногда в возрасте 6-7 лет формируются дополнительные патологии прикуса, которые возникают из-за вредных привычек, например, подкусывания ручки, сосания карандаша. Поэтому стоматологи настоятельно рекомендуют не откладывать профилактический визит к ортодонту после прорезывания первых постоянных зубов.

## ЗДОРОВЫЕ ЗУБКИ БЕЗ СВЕРЛЕНИЯ

Даже если уделять достаточно внимания гигиене зубов и полости рта ребенка, минимальный риск возникновения кариеса все же присутствует. Порой родители не подозревают, что белые или другого цвета пятна, которые они принимают за зубной налет, могут являться началом заболевания.

Теперь на вооружении у специалистов детских клиник «Вероника» появился ICON — препарат для микроинвазивного метода лечения кариеса в стадии пятна без бормашины и анестезии. Инновационный материал «запечатывает» поврежденную зубную эмаль. Проникая внутрь нее, он затвердевает и предотвращает дальнейшее развитие кариозного процесса, нейтрализуя очаги кариеса. А после лечения зубик блестит как новенький!

**Привлекательная  
улыбка — это  
входной билет  
в мир общения!**

**Скидка 10%**

Не распространяется на ортодонтию, лечение в медикаментозном сне и седацию

Срок действия — 31.01.2016  
Журнал Зрудит

**Бесплатная  
консультация**

с составлением  
плана лечения

Срок действия — 31.01.2016  
Журнал Зрудит

**Стартовый  
капитал**

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

Срок действия — 31.01.2016  
Журнал Зрудит

**ВЕРОНИКА**  
СТОМАТОЛОГИЯ

Детские стоматологические клиники «Вероника»

- ул. Савушкина, 12А
- В.О., 7-я линия, 62
- ул. О.Дундича, 17, к.1
- ул. Савушкина, 14
- +7(812) 777-77-09
- veronica.ru

# ЛЮБИМОЕ ТАКСИ ПЕТЕРБУРГА\*

\* По данным опроса ООО "Мастер",  
проведенного 3–4 августа 2015 года  
среди 3129 жителей г. Санкт-Петербурга.

Приятной поездки!

## ЗНАНИЕ ПДД

Каждый месяц все водители  
проходят тест на ПДД

## ЗНАМЕНИТОСТЬ

Каждые 2 дня в салоне  
машины едет знаменитость

## НАШЕ ТАКСИ – ДЕТСКОЕ

Каждый 5-й заказ с маленьким  
пассажиром в салоне



150  
РУБЛЕЙ

Поездка  
от 150 рублей



Подача машины  
от 5 минут





An illustration showing a line of four taxis (green, red, white, yellow) on a road. A 'no smoking' sign is placed above the white taxi. A dotted line connects this sign to the 'У НАС НЕ КУРЯТ' header.

## У НАС НЕ КУРЯТ

Мы заботимся о благоприятной атмосфере в салоне, поэтому **100%** водителей не курят в автомобиле

An illustration of a modern office building with a glass facade, showing people working at desks, a reception desk, and a person walking on the stairs. A dotted line connects this illustration to the 'НАШИ КОРПОРАТИВНЫЕ КЛИЕНТЫ' header.

## НАШИ КОРПОРАТИВНЫЕ КЛИЕНТЫ

Это более **60%** всех компаний, использующих услуги такси

An illustration of a person in a suit walking up a set of stairs. A dotted line connects this illustration to the 'НАМ НЕ ВСЁ РАВНО' header.

## НАМ НЕ ВСЁ РАВНО

Мы всегда принимаем решения в пользу пассажира, внимательно относимся ко всем комментариям и предложениям. Отдел контроля качества работает **24** часа **7** дней в неделю

**333-00-00**  
таксовичкоф.рф



## АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ

*Один из основных вопросов, волнующий большинство родителей — как адаптировать малыша к посещению детского сада, впервые, после летних или новогодних каникул. Рекомендации по оптимальной адаптации дает практикующий педагог-психолог садов — центров «Эрудит» Приморского района Лариса Эдуардовна Саркисян! Приморский район — один из лидеров присутствия «Эрудита» в Петербурге! Здесь мы насчитываем три садика и развивающих центра по адресам: Комендантский пр., 8, Богатырский пр., 60 и Приморский пр., 137!*

### АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ В ДЕТСКИЙ САД

Основной причиной эмоционального стресса родителей и детей является период адаптации. Адаптация к детскому саду — тяжелое время для каждого ребенка. Это не только процесс привыкания к новой обстановке, к новому режиму дня, к новым отношениям, но и выработка новых умений и навыков. Ведут себя дети в этот период по-разному: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателем, третьи реагируют достаточно спокойно.

Выделяют три фазы адаптации. Острая фаза, или период дезадаптации — в это время у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушение сна, аппетита, нежелание ходить в детский сад. Изменяется поведение: могут появляться упрямство, грубость и даже регресс в речевом развитии. Собственно адаптация — в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, нормализуется поведение. Фаза компенсации — дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик. Ускоряется темп развития психологических процессов.

Период адаптации может длиться от одной-двух недель до трех-четырех месяцев и зависит от многих причин: от возраста, состояния здоровья, от особенностей нервной системы и т.п. Что же происходит с психикой ребенка в период адаптации?



Дело в том, что человек во время адаптации всегда испытывает страх. Ребенок в новой для него обстановке во всем видит угрозу. Малыш боится чужих взрослых, детей и того, что вы не придете за ним. Ему не по себе, что так мно-



го незнакомых детей в группе, он не знает, как наладить контакт с ними.

Считается, что когда ребенок начинает активно общаться с детьми, можно говорить об окончании периода адаптации. Но этот момент еще не наступил, пока ребенок находится в состоянии стресса

Родители задумываются, стоит ли отдавать малыша в садик или продолжать воспитывать его дома. С одной стороны, ребенку необходимо общество сверстников, кроме того, в детском саду работают специально обученные педагоги, но, с другой,стораживают советы окружающих не торопиться с окончательным решением этой проблемы, подождать, когда ребенок подрастет, окрепнет, наберется сил. Пугают постоянные разговоры о том, что дети в детском саду много плачут, часто болеют. Бесспорно, родители лучше всех других взрослых знают и любят своего ребенка. Но иногда они, не имея опыта воспитания детей, могут принести вред. У молодых родителей нет достаточно глубокого представления о жизни ребенка в детском саду, о созданных там условиях воспитания и обучения.

Кстати, сторонники детского сада считают, что именно стрессовая ситуация, которая длится первые недели, дает толчок для быстрого развития всех адаптационных механизмов ребенка. Это, несомненно, является для него полезным уроком на всю жизнь. Но даже если стресс при адаптации к детскому саду — необходимый процесс для развития ребенка, нужно стараться облегчить этот период.

### **КАК ОБЛЕГЧИТЬ РЕБЕНКУ АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**

Начните еще с года тренировать адаптационные механизмы ребенка. Для этого создавайте малышу иногда ситуации, в которых ему необходимо будет изменить свое поведение. Это закалит ребенка и ему легче будет привыкнуть к садику.

Для снижения стрессовой ситуации заранее узнайте о режиме в детском саду и постарайтесь ввести в этот режим ребенка за несколько месяцев до детского сада. При ребенке не говорите о ваших переживаниях насчет детского сада. Не показывайте вашего волнения, дети все чувствуют. Заранее готовьте малыша к временной разлуке с вами, оставляя его иногда с бабушкой или с подругой. Постоянно объясняйте ребенку, что он, как и прежде, любим и дорог для вас.

В условиях семьи малыш привык к установленному распорядку жизни, к определенной обстановке, способам обращения с ним. У ребенка сложились привычки, выработался свой стиль поведения, отношений с членами семьи. Опыт показывает, что трудности в адаптационный период часто испытывают дети, привыкшие к общению только с родителями.

Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте с ним детские площадки, праздники, дни рождения, приучайте к играм со сверстниками. Одним из вариантов такой подготовки может стать посещение развивающих занятий в нашем центре. Ребенок привыкнет к окружающей обстановке, приобретет навык взаимодействия и общения со взрослыми и сверстниками вне семьи.

Желательно обучить ребенка до начала посещения детского сада элементарным навыкам самообслуживания: пользоваться горшком, самостоятельно есть и т.п.

Приучайте ребенка к детскому саду постепенно. В первое время оставляйте ребенка в саду лишь на несколько часов, забирайте во время прогулки, до обеда. Постепенно увеличивайте этот интервал, приходя за ним после обеда, тихого часа, полдника. Если не возникает осложнений, через 1-2 недели можно перейти на обычный режим. Однако не затягивайте процесс адаптации, иначе ребенок привыкнет к своему особому положению.

Никогда не пугайте ребенка детским садом

или воспитательницей. Важно создавать положительный образ детского сада. Отправляя ребенка в садик, делайте акцент на всем, что может способствовать позитивному настрою: расскажите о том, что ему может быть там интересно, чему он сможет научиться.

Общайтесь с воспитателями, спрашивайте о состоянии и самочувствии своего ребенка, о том, как он ведет себя среди сверстников. Не забудьте предупредить, если у него есть какие-то привычки или непереносимость отдельных продуктов, аллергия. Проявляйте доброжелательный интерес к его учебным занятиям и успехам.

Утренний плач ребенка при расставании с родителями — одна из распространенных проблем. Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, что как бы там ни было, а ходить в садик ему придется. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твердо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно придете за ним в определенный час. Сократите сцену прощания. Как правило, уже через несколько минут после исчезновения родителя ребенок успокаивается. Создайте ритуал прощания: договоритесь заранее с ребенком, например, о том, что вы помахаете ему в окошко, так ему будет проще отпустить вас.

Период адаптации к садику проходят не только дети, но и родители, поэтому членам семьи важно отслеживать свои чувства, осознавать их природу. Необходимое условие успешного протекания этого периода — отказ от чувства вины. Если у вас есть хоть малейшие колебания, ребенок их уловит, и ему будет еще труднее расстаться с вами. Когда вы уходите из детского сада под вопли ребенка, не считайте себя чудовищем.

По дороге домой старайтесь поговорить с ребенком, узнайте, что было за день хорошего, а что не очень удалось, чем дети занимались, с

кем ребенок играл, что узнал нового. Отдав ребенка в садик, вы стали меньше времени проводить вместе с ним, но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений. Они могут стать более теплыми, если вам есть что рассказать друг другу.

Имейте в виду, что проблемы адаптации ребенка в садике могут возобновиться после праздников, каникул, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств.

Поэтому при поступлении ребенка в наш детский сад мы начинаем сотрудничество с семьями малышей.

Организация адаптационного периода при поступлении ребенка в детский сад нашего центра подразумевает взаимодействие педагога-психолога с воспитателями групп и родителями.

**1** Педагогом-психологом налаживается прямой контакт с ребенком, в процессе которого осуществляется наблюдение за эмоциональным фоном малыша. Взаимоотношения с незнакомым взрослым, а также уровень развития предметной деятельности.

**2** Выявление умений и навыков ребенка через наблюдение и беседу с родителями.

**3** Консультации педагога-психолога помогают взрослым освежить или приобрести знания по проблемам воспитания, развития и адаптации к детскому саду. Во встречах с родителями используется: информационный материал по факторам, влияющим на успешную адаптацию (режим дня, одежда по сезонам, необходимые умения и навыки ребенка, поведение родителей в этот период и т.д.), различные игровые упражнения.

**4** Адаптационные занятия с детьми. Целью этих занятий является облегчение адаптационного периода у детей через создание эмоционально комфортных условий пребывания в детском саду и предотвращение причин психосоматических заболеваний. Психолог помогает детям преодолеть стрессовые состояния в период адаптации к детскому саду.



Для теплых и уютных вечеров...

получи

**ПЛЕД**

**В ПОДАРОК**

**В ЯНВАРЕ**  
за покупку в декабре



ПОЛУЧИТЬ ПОДАРОК МОЖНО ТОЛЬКО ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ КУПОНА И ЧЕКА, ПОДТВЕРЖДАЮЩЕГО ПОКУПКУ.  
КУПОН НА ПЛЕД ВЫДАЕТСЯ НА КАССАХ С 1 ПО 31 ДЕКАБРЯ ПРИ ПОКУПКЕ НА СУММУ ОТ 3000 РУБ.  
В ГИПЕРМАРКЕТЕ SPAR ПО АДРЕСУ: ПАРГОЛОВО, ВЫБОРГСКОЕ ШОССЕ, 369.  
ПОЛУЧИТЬ ПЛЕД ПО КУПОНУ МОЖНО, СОВЕРШИВ ПОКУПКУ НА ЛЮБУЮ СУММУ В ЯНВАРЕ 2016 ГОДА  
В ГИПЕРМАРКЕТЕ SPAR ПО АДРЕСУ: ПАРГОЛОВО, ВЫБОРГСКОЕ ШОССЕ, 369.  
КОЛИЧЕСТВО ПОДАРОКОВ ОГРАНИЧЕНО.

Дарим подарки! Угощаем сладкой ваттой  
Заряжаем праздничным настроением!



Новогодние елки для детей!

ждем вас

**19 и 20**

**ДЕКАБРЯ**

**SPAR** ГИПЕРМАРКЕТ

Парнас, 4-й Верхний переулок, 19  
Выборгское шоссе, 369



# ПЕРВЫЕ ШАГИ ЮНЫХ ТЕАТРАЛОВ



*Психологи и детские педагоги, практикующие современные развивающие методики, в один голос утверждают о пользе театральных представлений для созревания эмоциональной и духовной сфер ребенка, воображения, фантазии, эмпатии, для постижения картины мира и роли себя в нем.*

Надежда Ильина



Если уж вся наша жизнь — театр, а люди в ней — актеры, то лучше развиваться и расти, играючи. Сегодня мы подготовили для вас обзор разных многоликих, интересных и ярких детских театров Петербурга. И пусть сейчас не все театры, студии и мастерские вошли в список (он будет, безусловно, расширяться), да и деление на группы весьма условно (но сделано для некоторой классификации и удобства), хо-

чется верить, что наши читатели вдохнутся и с удовольствием посетят театр вместе со своими детьми.

Одни из самых необычных и интересных для маленьких зрителей — интерактивные театры, где в постановке принимают участие не только актеры, но и те, кто пришел на спектакль. Непосредственное погружение в ткань спектакля и прямое общение с артистами — относительно поухау в современном театральном искусстве для детей, но оно уже успело снискать себе славу и завоевать свою нишу среди детских театров.

Театр-студия **KARLSSON HAUS** позиционирует себя как уютный театр для детей и родителей (*театр имеет два зала по адресам*



набережная реки Фонтанки, 50 и ул. Ломоносова, 14). Маленькие театралы будут в этом камерном театре не только зрителями, но и непосредственными участниками представления. Афиша театра полна премьерами и интересными постановками, здесь можно весело и дружно отметить свой день рождения или Новый год.

В интерактивном музее-театре **«СКАЗКИН ДОМ»** (Александровский парк, 1а и Коломяжский проспект, 17) детей и взрослых знакомят с предметами сказочного мира, героями и историей сказок, периодически проходят представления, а еще именно там можно получить диплом магистра сказочных наук, ведь на территории музея-театра работает Сказочный университет. Посещение «Сказкиного дома» понравится и малышам, и ребятам постарше из-за универсальности и разноплановости наполнения этого интерактива.

Также интерактивные представления для детей и даже светодиодные шоу проходят в клоуним-театре **«МИМИГРАНТЫ»** (по адресу Рижский проспект, 23). Спектакли с элементами игры, с вовлечением зрителей, с клоунадой и куклами, чудесами, догонялками и шутками — в богатом и обширном репертуаре этого необычного театра. Не останутся равнодушными ни дети, ни их родители. Театр снискал себе славу среди самых разных возрастных групп и уже многие годы поддерживает высокий уровень профессионализма своих постановок.

Музей-театр анимации **«ТАРАБУМ»** (ул. Тверская, 23-25) проводит не только спектакли для малышей и ребят постарше, но и мастер-классы по созданию мультфильмов, фестивали, шоу и выездные мероприятия. Сами организаторы этого молодого театра (а работает он с 2010 года) говорят о том, что «Тарабум» — это дом мультфильмов и сказок, волшебная страна. Малыши изучают новое, познают мир, участвуют самым активным обра-

зом в постановках и жизни театра, а родители будто возвращаются здесь в детство и вновь становятся беззаботными и радостными, как дети.

Особое место занимают среди детских театров театры кукольные. Загадочные, оживающие игрушки, таинственные актеры и нетрадиционная подача материала помогают иначе взглянуть на мир театрального искусства и творцов, которые служат кукольному театру.

Санкт-Петербургский государственный **ТЕАТР МАРИОНЕТОК ИМ. Е.С. ДЕММЕНИ** (Невский проспект, 52) является первым в России театром кукол, впервые его занавес поднялся в 1919 году (тогда он назывался Петроградским государственным театром марионеток). Театр не замыкается лишь на одной форме представлений, актеры и постановщики синтезируют разные виды искусств, пробуют новые направления, не изменяя классическим традициям. Насыщенная афиша (спектакли проходят почти ежедневно), обилие премьер и уже полюболюбившихся спектаклей, высокий профессионализм труппы — все это сделает посещение театра запоминающимся и ярким.

Еще один очень разнообразный по стилям и жанрам театр — Санкт-Петербургский **БОЛЬШОЙ ТЕАТР КУКОЛ** (ул. Некрасова, 10). Спектакли для детей и для взрослых, экспериментальные и классические, кукольные и драматические, музыкальные и пластические постановки — все это вы найдете в репертуаре театра. Афиша настолько многогранна, что удовлетворит самый взыскательный вкус, и для каждого найдется что-то по душе.

Санкт-Петербургский государственный кукольный **«ТЕАТР СКАЗКИ У МОСКОВСКИХ ВОРОТ»** (Московский проспект, 121) также славится своими традициями и историей. Уже в фойе маленьких зрителей встретит Фея Театра, а еще там же можно своими глазами увидеть летающих фантастических животных. Принципы театра — стремление к красоте и гармо-

нии, обучение через театральное искусство без принуждения и назидания. «Театр сказки» регулярно обновляет свой и без того широкий репертуар, предлагает вниманию зрителей всегда красочные и эксклюзивные постановки, недаром его работа неоднократно была отмечена почетными премиями театральных фестивалей. Вполне возможно, что знакомство и увлечение ребенка театральным искусством начнется именно отсюда.

Подытожить наш обзор хотелось бы классикой. Театры с огромной многолетней историей, могучими корнями, традициями и труппой, как флагманы в бурном море современных течений и направлений. Куда всегда можно пойти, не боясь непрофессиональной интерпретации или плохой сценографии, где всегда нас ждет встреча с большим искусством.

Говоря о классике в театральных постановках для детей, нельзя не упомянуть о театрах юных зрителей, прекрасной тропинке, начале пути для маленьких людей в большое искусство. В Петербурге **ТЕАТР ЮНЫХ ЗРИТЕЛЕЙ ИМ. А.А. БРЯНЦЕВА** (находится на Пионерской площади, 1) готовит для своих зрителей удивительные представления. Многие постановки в репертуаре театра являются лауреатами или номинантами престижных театральных конкурсов. Также театр совместно с телевидением города реализует проект «Герои нашего времени», проводит большие театральные фестивали и встречи. Театр является одним из старейших в России, он впервые распахнул свои двери в далеком 1922 году! До сих пор служители следуют заветам основателя, Александра Александровича Брянцева, именем которого и назван театр, о том, чтобы театр юных зрителей был театром особого назначения, интересным сразу трем возрастным группам — детям, подросткам и молодежи.

Театр **«ЗАЗЕРКАЛЬЕ»** (ул. Рубинштейна, 13) — место, где юным зрителям легко можно впервые прикоснуться к классике. Здесь не

пугаются сложностей и берутся за постановки классических произведений, в исполнении труппы театра вы сможете увидеть оперетты, оперы, мистерии и музыкальные сцены на самый изыскательный вкус. Многие спектакли ориентированы на старших школьников, но в программе есть и постановки для малышей.

Санкт-Петербургский государственный детский драматический театр **«НА НЕВЕ»** (Советский переулок, 5) славится тем, что все его инсценировки авторские и все они являются сказками. Самые любимые с детства, знакомые, добрые и такие нужные — «Золушка», «Бременские музыканты», «Кошкин дом», «Приключения Буратино», «Морозко» и многие-многие другие, всего около 30 постановок. В спектаклях этого театра большое внимание уделяется музыкальной составляющей, хореографии и костюмам. Но, конечно, главное богатство, как и в любом театре, — актерская труппа, где много заслуженных деятелей искусств и свои первые шаги делают молодые актеры. Окунуться в мир детства и показать своим детям те произведения, которые так любимы, поможет сделать театр «На Неве».

Театр динамичен и интересен, спектакли дарят большой спектр эмоций и вдохновения, развивают фантазию и душу. Благодаря хитросплетениям сюжета дети впервые узнают об общечеловеческих понятиях и ценностях, поступках и правилах, о модели мира вообще. Постановки помогают детям учиться сострадать, любить, радоваться и сопереживать, размышлять и действовать. Ценность театра для развития маленьких и уже повзрослевших детей трудно переоценить. Семейный досуг должен быть и полезным, и интересным, и поход на детский спектакль как нельзя лучше отвечает этим требованиям. Показывайте детям мир во всем его великолепии и многообразии, и пусть театральные ступеньки станут первыми счастливыми шагами в мир большого искусства. В добрый путь!



ЗАКАЗ И ДОСТАВКА БИЛЕТОВ  
**375-25-25**

ЭЛЕКТРОННЫЙ БИЛЕТ  
**E-TICKET**

**ALLOSHOW.RU**

# Илья Авербух и **Kinder**®

представляют сказку Астрид Линдгрен РУС

**26.12 - 05.01 СК «Юбилейный»**

**телесемь**

# Малыш и Карлсон на льду

по мотивам книги Астрид Линдгрен



ДЕТЯМ ПОДАРОК  
ОТ  
**Kinder**®

в главных ролях:  
**Алексей Ягудин**  
**Мария Петрова**  
**Алексей Тихонов**

**0+**

©Astrid Lindgren/Saltkråkan AB. Licensed by Astrid Lindgren RUS





## Театр «Крошка Арт» приглашает в гости к Сказке самых юных зрителей

*Многие из мам задавались вопросом: «Куда пойти с малышом?» Классические детские театры приглашают на свои спектакли деток с 3 лет. А ведь так хочется живого общения со сказкой в самом юном возрасте! Когда можно не только увидеть, но и обнять полюбившегося героя! Для таких малышей и был создан театр кукол «Крошка Арт».*

Текст Татьяны Ивановой

Театр «Крошка Арт» начал свое существование в сентябре 2011 года. Сегодня в его репертуаре представлены самые любимые детские сказки: «В гостях у Мухи Цокотухи», «История о глупом Мышонке», «Три поросенка», «Путешествие Айболита», «Пряничный домик», «Три медведя», «Кот, петух и лиса» и многие другие. В репертуаре вы найдете спектакли как для самых маленьких зрителей, детей от года, «За-

юшкина избушка», «Кто же сказал «Мяу», так и для детей постарше. В постановках для самых маленьких звучит много музыки и веселых песенок, присутствуют интерактивные моменты, привлекающие внимание ребенка. В этом году создан проект «Трогательные спектакли», где в прямом смысле можно трогать, изучать, познавать, дети активно учувствуют, помогают героям сказки.

Все спектакли играют профессиональные актеры, окончившие Санкт-Петербургскую го-



сударственную академию театрального искусства.

Театр кукол «Крошка Арт» не похож на другие кукольные театры. Это другой театр, в котором все предусмотрено для удобства и хорошего самочувствия наших юных зрителей. Здесь тепло, уютно и очень по-домашнему! В гардеробе театра нет казенных номерков, а у администратора найдется улыбка для каждого посетителя! Здесь нет буфета с опасными соблазнами, зато есть любовь к детям! У театра небольшое помещение, но большое желание угодить и подарить каждому зрителю радость от встречи с удивительным и прекрасным миром сказки!

Основная цель театра — формирование доверительных отношений между ребенком и родителями. Во время спектакля дети могут поделиться с близкими людьми своими эмоциями и переживаниями, а родители — лучше понять своего малыша. Для этого созданы все условия: ребенок всегда сидит рядом с родителями, он может держать за руку папу или обнимать маму. На спектаклях царит камерная, почти домашняя атмосфера. Благодаря небольшому количеству зрителей каждый ребенок будет вовлечен в действие. Герои сказок научат вашего малыша доброте и отзывчивости, расскажут о любви и дружбе, помогут научиться отличать хорошее от плохого. В игровой, наиболее



естественной и интересной для детей форме малыши вовлекаются в процесс познания этого мира. Переживая события сказки вместе с родителями, после спектакля дети с восторгом делятся с ними своими впечатлениями и задают волнующие их вопросы.

Кроме того, по окончании представления малыши имеют уникальную возможность пообщаться с героями сказки! Благодаря такому контакту дети в прямом смысле слова соприкасаются с волшебством театра, а также учатся бороться со своими страхами, которые могли возникнуть во время просмотра. Ваш ребенок может погладить и успокоить трусливого Зайку, поговорить с Волком и понять, что коварный злодей может быть милым и добродушным и даже позволяет иногда почесать себя за ушком.

Театр «Крошка Арт» открыт для малышей, чьи родители хотят воспитывать их добрыми и думающими детьми. Подарите себе и своему ребенку чудо сказки и общения, понимания и любви!



Театр «Крошка Арт»  
Загородный пр., 35  
+7 (812) 931-07-48  
[www.крошка-арт.рф](http://www.крошка-арт.рф)  
[vk.com/kroshkaart](https://vk.com/kroshkaart)

## ПЕРВЫЙ В МИРЕ ПАМЯТНИК МАРШАКУ ОТКРЫЛСЯ КО ДНЮ РОЖДЕНИЯ ПОЭТА

3 ноября исполнилось 128 лет со дня рождения Самуила Яковлевича Маршака. В этом году ко дню рождения одного из самых любимых в нашей стране детских поэтов, хотя дата и не является «круглой», было приурочено большое событие: открытие первого в мире памятника Маршаку. Памятник, получивший название «Маршак и муза», установили в его родном городе – Воронеже. Его автором стал воронежский скульптор Максим Дикунев. Он утверждает, что образы мужчины в старомодном пальто и маленькой девочки рядом с ним однажды явились ему во сне. Почему первый памятник Маршаку появился только сейчас? Почему в стране до сих пор нет музея, посвященного признанному детскому классику? Эти и другие вопросы мы задали внуку поэта Александру Иммануэлевичу Маршаку, которому принадлежат права на творческое наследие деда.



**Здравствуйте, Александр Иммануэлевич. Скажите, пожалуйста, понравился ли вам проект первого памятника вашему деду? Был ли он с вами согласован?**

Да, я его видел, и мое мнение при его создании учитывали. Мне памятник понравился. Замечательная девочка-муза, символичная птичка, к которой она тянется... Мой дед говорил, что всякое искусство хорошо настолько, насколько в нем содержится поэзия. Правда, потом с огорчением добавлял, что к стихам это тоже относится. Так вот, мне показалось, что поэтическая составляющая в этом памятнике есть. В нем нет никакого пафоса, нет монументализма. Это хороший памятник поэту и я рад, что первый памятник Маршаку встанет в городе, в котором дед родился.

**Как вы думаете, почему первый памятник Маршаку появился только сейчас?**

Я думаю, что лучший его памятник — это его книги. А почему... Знаете, у Самуила Яковле-

вича есть много стихов о времени и есть такие строки:

*Мы принимаем все, что получаем,  
За медную монету, а потом —  
Порою поздно — пробу различаем  
На ободке чеканно-золотом.*

Я думаю, что это проблема смутного времени, которое было у нас, в России. Людям было не до этого. Сейчас время пришло. Недавно в одной из дискуссий по поводу памятников Юрий Каннер (президент Российского еврейского конгресса) сказал, что с его точки зрения нужно ставить памятники гениальным и безукоризненно чистым людям — Бунину и Маршаку. Учитывая, что Бунин был одним из любимых поэтов деда, это очень лестно.

**Насколько нам известно, в Москве, да и вообще в России нет не только памятника, но и музея Маршака.**

В свое время семья ставила вопрос о создании мемориальной квартиры, это было в кон-



це прошлого века. Сначала мой отец пытался это сделать. Когда его не стало, я продолжил. К сожалению, государство нас не поддержало в этом. Тем не менее мы сохраняем кабинет Самуила Яковлевича в его первоизданном виде, в музейном состоянии. Но это наша личная инициатива. Насколько я знаю, существует педагогический лицей имени Самуила Яковлевича Маршака в районе Академической улицы в Москве, и там был небольшой музей, посвященный ему.

**Расскажите, пожалуйста, о самых интересных, с вашей точки зрения, изданиях Маршака, вышедших в последнее время.**

За последнее время издан ряд очень важных, замечательных и красивых изданий, в частности две книги Лебедева — «Бабушкины сказки», а также переиздание книги «Сказки. Стихи. Загадки», набор которой был рассыпан в 36 году. Голубое издание, именно так оно было изначально задумано. Эта книга была создана в 35 году, потом были гонения на художников, и, в частности, под эту кампанию попал Лебедев. В «Правде» вышла статья о «художниках-чачкунах», с нее все и началось.

В 70-х годах мой отец был инициатором переиздания этой книги, с тех пор почти 50 лет она не переиздавалась и вышла только недавно. Также сейчас подряд выходит чудесный сборник Конашевича и замечательная книга с ри-

сунками Кабакова, которую мы на днях сдали в печать. Вышел потрясающий двухтомник с иллюстрациями Мая Митурича. Очень красивые книги оформляли молодые художники. Например, «Кошкин дом» с иллюстрациями Саши Семеновича получился просто блестяще. Но самое лучшее и самое значительное, что было издано — это четырехтомное собрание избранных переводов Самуила Яковлевича с рисунками Фаворского и Полянского. Четыре полноценных тома, вышли они пару лет назад. Очень хорошее издание, если не видели — посмотрите, оно замечательное.

**Самуил Яковлевич Маршак был не только прекрасным детским переводчиком и поэтом, но также писал очень глубокие стихотворения, адресованные взрослым. Есть ли у вас любимые строки, которые помогают вам в жизни?**

О, их немало. Сейчас попробую выбрать, минуточку... Минуточку.

*Года четыре был я бессмертен,  
Года четыре был я беспечен,  
Ибо не знал я о будущей смерти,  
Ибо не знал я, что дед мой не вечен.  
Вы, что умеете жить настоящим,  
В смерть, как беспечные дети, не верьте.  
Мир этот будет всегда предстоящим,  
Даже за час, за мновенье до смерти.*



# NEW LIFE ОСЕНЬ-2015

1 ноября 2015 года в Санкт-Петербурге на великолепной сцене театра-ресторана «Чашлин-Холл» прошла осенняя сессия традиционного городского конкурса красоты будущих мам «New Life — сделано с любовью». Это конкурс очарования и нежности, рассказ об удивительном волшебном времени в жизни женщины.

В финале осенней сессии конкурса красоты среди будущих мам «New Life — сделано с любовью» приняли участие 12 конкурсанток, срок беременности которых был от 18 до 38 недель.

Конкурс прошел как официальное городское мероприятие при поддержке комитета по социальной политике Санкт-Петербурга.

Организаторы конкурса — крупнейшая в Петербурге сеть клубов для беременных «Родник» и независимое петербургское издание о детях «Эрудит СПб»!

Цели конкурса:

- создание уникального общегородского события именно для будущих мам;
- повышение культурного уровня восприятия будущей мамы;
- создание нового образа беременной как здоровой, активной, красивой женщины, настроенной на счастливую семейную жизнь и успех в карьере.

Все гости и высокостатусное жюри смогли самостоятельно оценить красоту моментов беременности, понять, что это время самое незабываемое в жизни.

Победительницами конкурса стали:

*Миссис NewLife – Наталия Яцкова,  
Вице-миссис – Екатерина Ерошенко,  
2-я вице миссис – Антонина Кудикаева.*

Официальные Fashion-партнеры: шоу-рум Nergo, DK Fashion. Официальный Beauty-партнер — школа макияжа Ofra.

Генеральный партнер конкурса — кибермаркет «Юлмарт».

Партнеры конкурса: австрийская компания МАМ, шведские подгузники Naty, японские подгузники Goon, одежда для новорожденных Mampas'e, косметическая линия Babyline, компания «Рокси» (круг для купания новорожденных Flipper), финские подгузники Muumi Baby, компании Bubchen и Nuk, детская косметика Greenlab little, шоу-рум Futurmama, масло от растяжек Bio-Oil, магазин эко-биотоваров Nature Line, органическое питание Hipp, Покровский банк стволовых клеток, масло от растяжек Frei, страховая компания «Ренессанс», кулинарный сервис «Сытый че-модан», экологичные молочные продукты «Молочная культура», магазин свежих натуральных продуктов «Гирлянда», магазины бижутерии и аксессуаров «Бусомания», такси «Таксовичкофф».

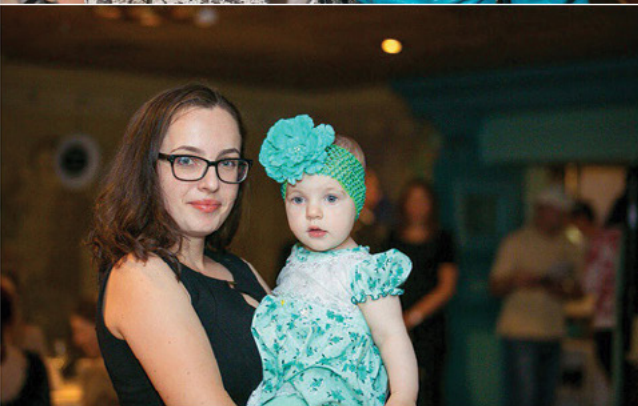
Официальные photo-партнеры: Олег Куцев, Екатерина Миронова, Верисия Цветкова и Владимир Дроздовский.

Вели вечер бесменный Антон Левцов и миссис Россия Екатерина Кирмель. Невероятно фееричная развлекательная программа состоялась благодаря нашим великолепным артистам друзьям! Официальным хэдайнером New Life 2015 выступила роскошная Афина с самой трогательной на свете песней о маме, бодрил публику и просто создавал атмосферу веселый Дима Бахус, отдельное спасибо мы говорим Дмитрию Жданову — лидеру группы «Наше время» и студии эстрадного танца «Отражение» под руководством Олеси Половьян!

Открыт прием заявок на участие в конкурсе красоты для будущих мам New Life весна-2016!

www.nlf.su













# 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., 13/7 ● ● ● ● ●

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](http://www.vk.com/rodnikclub1) и получи скидку на полный курс 500 рублей

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

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 ● ● ● ●



## Александр 11 лет

Саша – трудолюбивый, общительный, веселый, жизнерадостный ребенок. Культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания сформированы, опрятный, следит за своим внешним видом, бережно относится к вещам, в тумбочке порядок. Трудовые поручения выполняет ответственно. Учебная мотивация достаточно сформирована, старательно делает уроки, иногда требуется помощь. Ровный, аккуратный почерк, но испытывает трудности с чтением. Дружит с детьми в группе, играет с ними. Длительно и с увлечением использует в играх конструкторы, «Лего», также ему интересны электронные игры. Саше необходима дружная семья.

**Хотите взять ребенка в семью?  
Звоните (812) 576-26-31!**

**Фотовыставка «Дети ждут»** — совместный проект Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга, Уполномоченного по правам ребенка в Санкт-Петербурге, Благотворительного фонда «Дети ждут» и Благотворительного фонда «Азбука Надежды». Проект направлен на привлечение внимания общественности к вопросам усыновления и вовлечение гражданского общества в обеспечение права ребенка жить и воспитываться в семье.



## Даниил 9 лет

Даня – активный, подвижный, контактный, разговорчивый, очень внимательный к взрослым и детям, стремится к общению. Даня очень любит играть в конструктор «Лего» и с машинками. Охотно делится игрушками с другими ребятами, угощает всех детей сладостями. Правила поведения в школе и группе соблюдает, адекватно относится к замечаниям, прислушивается. Культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания сформированы по возрасту. Трудовые поручения в группе выполняет по просьбе взрослых. Даня очень артистичный мальчик, участвует во всех праздниках в детском доме, хорошо читает стихи. Мальчику очень нужна семья!

**Хотите взять ребенка в семью?  
Звоните (812) 576-26-31!**

**Фотовыставка «Дети ждут»** — совместный проект Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга, Уполномоченного по правам ребенка в Санкт-Петербурге, Благотворительного фонда «Дети ждут» и Благотворительного фонда «Азбука Надежды». Проект направлен на привлечение внимания общественности к вопросам усыновления и вовлечение гражданского общества в обеспечение права ребенка жить и воспитываться в семье.



**Азбука  
надежды**



**Азбука  
надежды**







Семинары для пар

# Партнерские роды

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



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

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

ЗАКАЗ И ДОСТАВКА БИЛЕТОВ  
**375-25-25**

ЭЛЕКТРОННЫЙ БИЛЕТ  
**E-TICKET**

**ALLOSHOW.RU**

0+

ДЕТСКИЙ  
ЛЕДОВЫЙ  
ТЕАТР  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ИЛЬЯ АВЕРБУХ  
ПРОДЮСЕРСКАЯ КОМПАНИЯ



Комитет по культуре  
Санкт-Петербурга



# Двенадцать месяцев

Новогодняя сказка

7-10 января

СК Юбилейный



Татьяна Тотмянина    Максим Маринин  
Елена Бережная