

журнал для родителей умных детей

#41 февраль 2016

ЭРУДИТ

СПб



СОВЕТЫ ОТ «АКАДЕМИИ ЛЮБВИ»

СЕКС В СЕМЬЕ

**ВЯЧЕСЛАВ
МАЛАФЕЕВ**

ПАРАПСИХОЛОГ ИРИНА АВЕТИСЯН
О ДЕТЕЯХ-ИНДИГО:
«ДЕТАМ МОЖНО ОТДАТЬ СВОЮ ЛЮБОВЬ,
НО НЕ СВОИ МЫСЛИ...»

ЕвроФитнес

Спортивные клубы реальных результатов



**СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИНЫ
НА ВСЕХ ЭТАПАХ ЕЕ ЖИЗНИ!**

**НЕ ОТРЫВАЙСЯ ОТ СПОРТА, ДАЖЕ В САМЫЕ ПРИЯТНЫЕ
И ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ В ЖИЗНИ.**

EuroKids

детская студия

спортивно-оздоровительный клуб
"ЕВРОКИДС"

ждем вас и ваших детей!

БОЛЕЕ 15 СЕКЦИЙ

NEW

запись на утренние секции с 50% скидкой - 1500 руб.*



Спортивные клубы реальных результатов

**КРОССФИТ
ГИРЕВОЙ СПОРТ
ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ**

955-77-90

ПР. НАУКИ, 10, 3-Й ЭТАЖ



EUROFITCLUB.RU

910-42-42

УЛ. КРЖИЖАНОВСКОГО, 8

предоставляемые в клубах услуги могут отличаться

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УМНЫХ ДЕТЕЙ

ЭРУДИТ

№41 ФЕВРАЛЬ 2016

ИЗДАТЕЛЬ И ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

Татьяна Ладыженская
9405067@mail.ru

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Валентина Паченцева
6426615@mail.ru

ДИРЕКТОР ИЗДАНИЯ
Мария Калашникова
eruditclub@mail.ru

ПРЕДСТАВИТЕЛЬ СВЕТСКОЙ РЕДАКЦИИ
В МОСКВЕ
Эльвира Оболенская

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ
Анастасия Окулич

МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Елена Быкова

КОРРЕКТОР
Диана Савинкова

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА
Людмила Молодан

ФОТОГРАФЫ
Екатерина Миронова, Олег Куцев,
Вирисия Цветковая

ДИЗАЙНЕР
Ирина Пабуева

PUBLISHER AND CHIEF DIRECTOR

Tatyana Ladygenskaya
9405067@mail.ru

EDITOR-IN-CHIEF
Valentina Pachenzeva
6426615@mail.ru

DIRECTOR
Mariya Kalashnikova
eruditclub@mail.ru

THE REPRESENTATIVE OF THE SECULAR EDITION
IN MOSCOW
Elvira Obolenskaya

MARKETING DIRECTOR
Anastasia Okulich

MARKETING MANAGER
Elena Bikova

PROOF-READER
Diana Savinkova

DESIGNER
Ludmila Molodan

PHOTOGRAPHERS
Ekaterina Mironova, Oleg Kutsev,
Verisia Tsvetkova

DESIGNER
Irina Pabueva

РЕДАКЦИЯ:

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

Отдел рекламы: (812) 642-00-37

www.eruditpress.ru

На обложке:

Вячеслав Малафеев
с женой Екатериной
и детьми



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 SPB» возможны только с письменного разрешения учредителя.



Формула здравья[®]

для самых маленьких

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

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

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

Ренессанс[®]
страхование

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

КОЛОНКА РЕДАКТОРА 6

С НАМИ РАБОТАЛИ 8

ВЫБОР РЕДАКЦИИ 9

СОБЫТИЯ В ГОРОДЕ 10-19



20-21

СЕКС

В СЕМЬЕ

БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ:

Омега-3 во время беременности 22-23

Сцеживание молока

как способ сохранения лактации 24-30

Покровский банк стволовых клеток

в цифрах и фактах 36-38

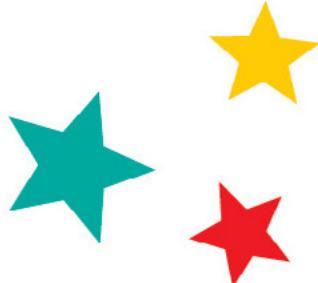
РОДЫ В США

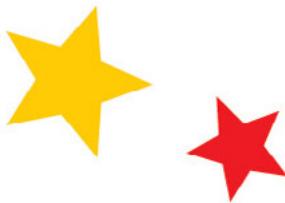
32-34



ВЯЧЕСЛАВ МАЛАФЕЕВ
И ЕГО СЕМЬЯ

50-55





Мифы о подгузниках 40-41

Dr.Vera 42-43

Гормон окситоцин 44-46

Детское питание HiPP 48-49

ИРИНА АВЕТИСЯН О ДЕТЕХ-ИНДИГО

56-61



7 ЖИЗНЕННЫХ УРОКОВ ОТ МОЕЙ БАБУШКИ

62-65



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ:

Артем Мкртчян 66-69



КОЛОНКА РЕДАКТОРА

П орой мне кажется, что все это невероятное количество неизвестных доселе праздников, которые мы постоянно празднуем, продвигают ивенторы, криэйторы, клубные промоутеры и декораторы торговых центров! Что ни день, то праздник! Хэллоуин, День матери, День сурка, День народного единства! День обнимашек, День офисного работника, День караоке, День Китая и многое ли еще чего... У арт-директоров всегда есть повод «забацать» очередное клубное веселье, маркетологи спешат вовремя украсить витрины и забрендировать полы к очередному тематическому периоду, а копирайтерам из-за всей этой праздничной концептуальности бытия приходится регулярно поздравлять общественность! Думаю, многие уже догадались, что сейчас я намереваюсь отдать дань бесподобному святому Валентину и поздравить вас, дорогие наши читатели, с грядущим Днем всех влюбленных! Праздник, надо заметить, так себе, многоугранный... Что, если кто-то любовь на данном этапе не нашел? «Ерунда», — скажу я вам! Всегда найдутся те, кому вы очень дороги и кто дорог вам: дети, друзья, родители! Только вот говорить любимым о том, как много они значат в нашей жизни, я думаю, нужно как можно чаще, практически каждый день, независимо от очередного заимствованного повода.

«Эрудит», кстати, в своих мероприятиях старается не ориентироваться на существующие штампы, а из раза в раз создавать что-то новое и уникальное. В связи с чем, конечно, я хочу радостно объявить о самом чувственном, трогательном и элегантном празднике грядущего сезона; празднике, созданном с невероятным вниманием и трепетом, — нашем конкурсе красоты будущих мам New Life сезона весна-2016! Мы вложили в это событие так много

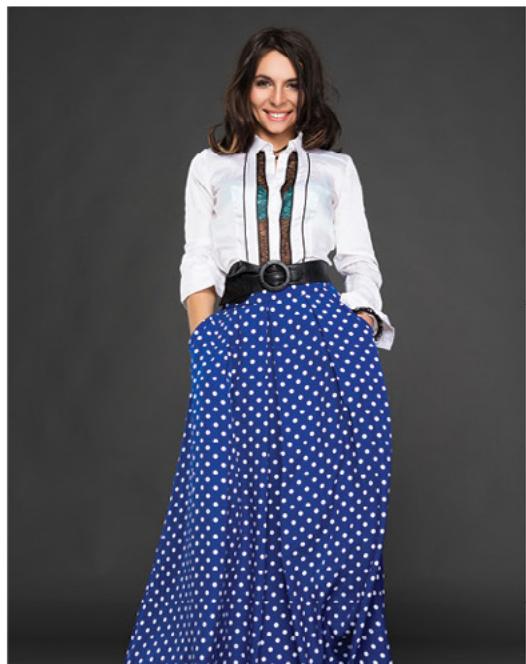
любви, что святому Валентину и не снилось! Смею даже предположить, что скоро в России может появиться День беременной, которого пока нет! Неугомонные создатели праздничных календарей могут и позаимствовать нашу идею!

Посему ждем вас всех 5 марта на статусной площадке ресторана-театра «Чаплин-Холл»! И пусть наш чарующий антураж и блеск корон под софитами будут достойны того великого пути, который дано пройти женщине, готовящейся подарить миру новую жизнь! Ведь любовь матери к своему ребенку — это как раз тот безусловный, безграничный, вселенский свет, который поэты, философы и мистики всех времен и народов называют любовью!

Любите друг друга!

Будьте с нами и будьте счастливы!

Валентина Паченцева,
главный редактор



Детский №1

МАГАЗИН
САЛОНЫ ЕВРОПЕЙСКИХ ТОВАРОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Россия, 100-й км Трассы ОКДН, к.127/299/915, Московская область, А12 к.2



Новая коллекция Snoopy
от итальянской фабрики Baby Expert

БОЛЕЕ 50 КОМНАТ



Конверты для пеленания



Стульчики для кормления



Более 50 моделей!



Более 45 моделей!



радио- и видеоняни

Фирменные магазины в Москве и Санкт-Петербурге

www.детский1.рф

С НАМИ РАБОТАЛИ



Михаил Песиков

Профессионально занимается свадебной, студийной и репортажной съемкой.

Очень любит детей.

vk.com/saintphoto



Екатерина Миронова

Семейный и детский фотограф, активно сотрудничающий с нашим журналом. Всегда комфортная атмосфера во время съемки и уверенность в результате. Простые, искренние, яичные фотографии.

Ekaterinamironova.com

+7 (911) 169-84-47



Алексей Хрипунков

Ведущий фотограф и руководитель проектов рекламного агентства «СПб123». Репортажная съемка, индивидуальные и семейные студийные фотосессии, рекламная фотография.

www.spb123.ru



Александра Матвеева

Визажист-стилист, пример, 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



Яна Щуканова

Фотограф. Специализируется на семейной и детской съемке, открыта для творческих проектов, любит путешествовать и активно проводить время со своей семьей.

vk.com/yanatsukanovaspbg

+7 (911) 971-26-68



Александра Aleksa

Один из самых известных фотографов Петербурга, мастер журнальных и глянцевых фото, ее работы поражают своей индивидуальностью и красотой даже самых искушенных.

www.aleksa-photo.com

+7 (812) 941-34-25

ВЫБОР РЕДАКЦИИ



**Валентина Паченцева,
главный редактор**

Свой февральский выбор отдаю замечательному детскому стилисту Валентине Томаш. Уникальность ее работы в безусловном профессионализме и умении найти подход к самому взыскательному ребенку. Валентина работает в этой сфере 11 лет и мастерски создает образы деткам на мероприятие любого формата. Всегда старается подчеркнуть естественную красоту и не приемлет накрашенных детей. Если ваша малышка не любит расчесываться, не может сидеть на одном месте и отличается своенравностью, то Валентина — просто находка, как, впрочем, и для всех других детей и родителей, которые хотят быть салмыми красивыми.

vk.com/krasivo89112743480
+7 (911) 274-34-80



**Татьяна Ладыженская,
издатель**

Мой выбор месяца — высокоскоростной поезд Сапсан. По долгу службы приходится жить «между городами», и в этой ситуации как нельзя лучше меня выручает этот быстрый поезд. Уехать из центра города намного удобнее, чем из Пулково, кроме того не приходится тратить время на паспортный контроль. Четыре часа — и я в столице. Поезд «Сапсан» — это современный скоростной поезд Российских железных дорог (РЖД), который используется на маршруте Москва — Санкт-Петербург — Москва. Скорость движения поезда составляет до 240 км/ч. Расстояние между двумя российскими столицами составляют всего за 4 часа.



**Мария Калашникова,
директор издания**

Детская косметика Green Lab little — настоящий подарок мягкости и нежности. Косметика создана на основе коровьего молока, чья польза подтверждена исследованиями и личным опытом многих мамочек. Его особый состав способствует укреплению липидного барьера кожи, бережно ухаживает за ней, подходит для малышей с 0+. Наполненная сливочным ароматом линейка средств Green Lab little включает в себя как средства по уходу, так и косметику для купания и, помимо молочных ингредиентов, имст и другие натуральные природные компоненты, такие как, например, ромашка, череда, лаванда, мелисса, чью пользу знает не одно поколение мамочек и малышей.





Практически нет семьи, которую бы не обожгло эта болезнь. Через друзей, родственников, знакомых... Мою семью это горе тоже не обошло стороной. Но мы выстояли и не сломались! Нам помогало превеликое множество людей. Как только болезнь немного отступила, сразу пришло желание помочь другим, вместе с этим родилась идея создания группы поддержки онкобольных в социальных сетях. В сентябре 2015 года нам исполнилось пять лет.

Многое произошло за эти годы. И слезы потерь и радостные моменты, когда наши одногруппники приходили со словами: «Я в стойкой ремиссии». Со временем в наше сообщество пришло много врачей, юристов, психологов, волонтеров, доноров, сиделок и других неравнодушных людей. В результате мы вышли на новый уровень взаимопомощи, поэтому зарегистрировали автономную некоммерческую организацию, которую назвали «ОнкоLiga». С нашим диагнозом нужно быть вместе, поддерживать друг друга. Так важно слышать: «Ты справишься! Мы рядом!» Главное, не оставаться одному и не сдаваться! Даже при таком диагнозе жизнь продолжается!

Т.А. Ермакова,
директор АНО «ОнкоLiga»,
8 (812) 925-66-34, +7 (911) 925-66-34

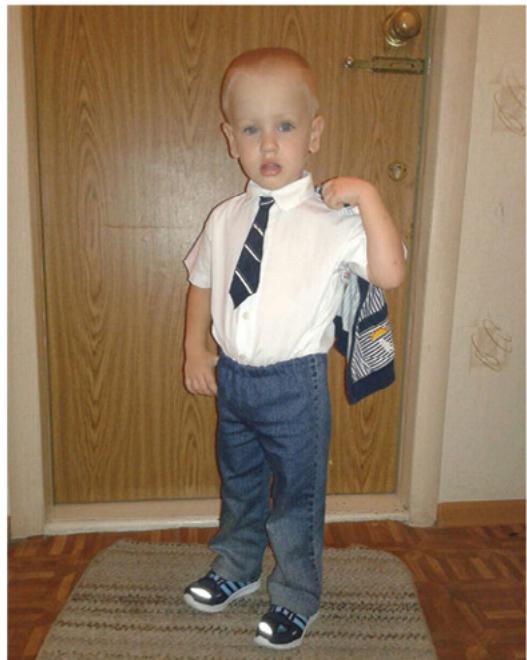
«АНО "ОнкоLiga" заявлены 10 проектов помощи и поддержки наших онкобольных», — рассказывает Татьяна Александровна. Например, проект «Линия Жизни» вернет наших онкобольных женщин в «довоенную» жизнь, научит жить в диагнозе и любить себя. В проекте будут работать врачи-онкологи, психологи, стилисты, мастера по уходу за волосами, мастера маникюра, фитнес-инструкторы, диетологи. Будем устраивать скайп-семинары, чтобы охватить как можно большее количество наших девочек по всей стране. 5 марта совместно с модным домом «Клавдия Смирнова» наши онкобольные девчата, прошедшие тяжелое лечение, представят коллекцию авторского роскошного трикотажа, специально подобранный для них Клавдией Николаевной. В показе будут участвовать и четыре наших врача-онколога. Они придут поддержать наших участниц и вместе с ними выйдут на подиум. Этим мероприятием мы запускаем нашу школу красоты «Липия Жизни». Мы очень стараемся показать, что и при диагнозе можно жить активно и интересно. Ведь рак — это не приговор. Это всего лишь болезнь. Еще один проект — «Я — Мама!» Запущен совсем недавно. Мы вдруг поняли, что детишек, рожденных после поставки диагноза и тяжелого лечения, все больше и больше. Мы не приываем рисковать напрасно. Нет. Но при долгой ремиссии и разрешении врача — это подарок Бога. Почитайте, какие щемящие-трогательные рассказы пишут наши онкомамочки. Они дают надежду всем женщинам, которые прошли тяжелый путь восстановления после онкодиагноза и вселяют веру, что жизнь на словах «у вас рак» не заканчивается.

Почти 8 лет назад врачи дали мне срок оставшейся жизни — 3 месяца в слезы с раком языка. Но жизнь моя, слава Богу, продолжается, и живу я не менее насыщенно, чем любая молодая жительница столицы.

Чувствую себя абсолютно здоровым человеком, поэтому ничто не помешало мне забеременеть на последнем курсе университета и диплом защитить с вынужденным животом, будучи уже на девятом месяце беременности. А 26 августа прошлого года родилась моя Дуняша. И, да, это моя большая победа, мой смысл и благословение от Бога. Главное — верить в Него и в свои силы, все трудности воспринимать как временные и никоим образом не опускать руки. Эта болезнь не любит унылых, не унывайте и наполняйте свою жизнь детьми — рожайте, усыновляйте, зовите в гости — пусть их будет много в вашем доме. Достоевский писал: «Душа исцеляется рядом с детьми». А рядом со здоровой душой и тело болеть не будет.

2004 год. Мне 23 года. Детей нет. Мужа нет. Ставят диагноз рак груди T2M0N0. Операция. Мастэктомия, лучи, химия. Врач сказал: «Только через 5 лет после химии можно будет задуматься о беременности». Май 2012 года. Решила забеременеть (все-таки возраст у меня для первой беременности уже большой, 31 год). Получилось с первого

раза забеременеть. 30-31-я неделя беременности. Срочные роды по состоянию матери (метастазы в кости и легкие). Отправили в край (я из Новороссийска, а отправили в Краснодар) рожать. Неделя. Куча анализов, МРТ, контраст, УЗИ по 3 раза в день и т.д. Сама себя не помню. Кесарево. 1 февраля 2013 года в 09:45 я стала мамой. Это самый счастливый день в моей жизни. Дальше химия. Я в Новороссийске, сын в Краснодаре в реанимации. Вижу его раз в 2 недели (после химии как могу, так и езжу к нему на автобусе). И наконец 20 марта 2013 года разрешили забрать домой моего сыночка. Бог миловал. Все у нас хорошо. Сейчас нам 3 года. Вон какой джентльмен вырос! Сама себе завидую. Если б тогда я струсила, испугалась, то не было бы у меня единственного мужчины, которого я люблю больше жизни. Спасибо Богу, что дал мне счастье такое. Я убедилась в том, что «больше, чем сможешь выдержать, Бог не даст».





8 (812) 332 03 40

ДОСТАВКА ЧИСТОЙ
ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ
Nestlé® Pure Life® 18,9 л
НА ДОМ И В ОФИС



Закажите 2 бутыли сейчас
и получите еще 2 бутыли
в ПОДАРОК!

При желании вы можете
приобрести помпу механическую
по специальной цене - 500 руб.

Организатор проведения акции: ООО «Эден Спрингс» 142000 г. Домодедово, Каширское ш., д. 19. Акция действует до 31 марта 2016 года. Территория проведения акции: г. Москва и Московская область (в пределах 30 км от МКАД), г. Санкт-Петербург и Ленинградская область (в пределах 30 км от КАД).

Для получения товара по акции необходимо заключение договора с ООО «Эден Спрингс» на поставку воды и внести залоги за 19-литровые бутыли в размере 250 руб. за каждую. Залог является возвратным, т.е. деньги возвращаются участнику акции при возврате бутылей ООО «Эден Спрингс». Участник акции может воспользоваться данным предложением единожды и только в первый заказ.

РОМАН ШУРОЛЕ МАСТЕР ИЛЛЮЗИЙ

Роман Шуроле – современный, интеллигентный и стильный иллюзионист. Благодаря огромному количеству выступлений его шоу всегда проходят на высоком уровне. Роман удивлял жителей Италии, Греции, Испании, Финляндии. Благодаря участию в проектах нашей страны и шоу в разных городах России он ежедневно дарит волшебство сотням людей. Из года в год Роман поддерживает статусные мероприятия и проекты ГК «Эрудит». Редакционная коллегия встретилась с Романом, чтобы из первых уст услышать секреты магического успеха!



Роман, вы очень разносторонний человек, с чего начинался ваш творческий путь как артиста?

Все начиналось с танцев. В 4 года родители отдали меня в танцевальный коллектив, я туда не особо хотел, но в том возрасте мое мнение никого не волновало. А на 10-летие мне подарили книгу фокусов Маяка Акопяна, с нее все и началось. Кроме того, шоу Дэвида Копперфильда были очень популярны в 90-х, и я постоянно хотел быть похожим на него. Среди моих поклонников ходит легенда, что я его родственник, так как похож на него, и еще мне достались его секреты! Но правда это или нет – никто не знает! Хотя кое-кто знает все-таки!

Я еще занимался актерским мастерством, развивал технику речи. Все эти уроки помогли мне стать профессиональным артистом того уровня, которого я достиг на настоящий момент.

В чем секрет успеха вашего шоу, как вы создаете иллюзии?

Многие после шоу благодарят меня, узнают на улицах. Это приятно, так как меня быстро запоминают, отмечая мою волшебную внешность! А дело в том, что я создаю шоу, учитывая моменты, которых не хватает людям в их повседневности! Заставляю предметы парить в

ФАКТЫ

- Один из самых успешных иллюзионистов по мнению журнала «Деловой Петербург».
- Участник проекта франшизы Britain's Got Talent, «Украина Mae Талант» на СТБ.
- Многократно приглашенный эксперт в телепередачу «Утро на 5» на Пятом канале.
- Обладатель ежегодной премии «Удивил-2013» в городе Санкт-Петербург.
- Автор лекции «Чудесный Я» об успешном применении фокусов в жизни.
- Участник популярного телепроекта «Минута славы» на Первом канале.



воздухе, исчезать, читаю их мысли и стараюсь делать так, чтобы это было для них в диковинку!

Расскажите о вашей творческой жизни и планах на будущее.

Творческая жизнь бьет ключом, коллеги регулярно спрашивают у меня советов, и я их с удовольствием раздаю, чтобы была мотивация придумывать новые секреты успеха! Читаю добрые книги, постоянно улыбаюсь и никогда не завидую! В будущем планирую расти с каждым днем все выше и выше. Но никогда не строю планов, так как в случае чего не хочу расстраиваться, если что-то не свершится. Я реалист: если поставил цель, выполняю ее. У меня даже нет мечты! Я сразу ее исполняю на следующий день.

У нас семейный журнал, расскажите о вашей семье и о том, как вы обычно отдыхаете.

Мы с женой, если устраиваем выходной, что редко бывает из-за постоянных выступлений либо гастролей по стране, любим уютно посидеть в своем доме, попить чаю в шерстяных носочках. Из-за постоянных шоу, музыки, света и бурных будней в обычной жизни нам не хватает именно этого тепла и спокойствия. Вечером можно сходить в кино, уютный любимый ресторан, где никто не отвлекает. Идеально, конечно, в своем доме отдохнуть.

Как вы придумываете свои номера? Расскажите подробнее.

Часто они мне приходят во сне. Я просто под утро вижу какое-то волшебство и думаю паяву, как это реализовать. Придумываю механизмы, которые не видят зрители. А потом зрители благодарны мне, что получается тот или иной эффект, который они не могут даже объяснить! Только раскрывают рот от удивления!

Что бы вы хотели пожелать нашим читателям в этом году?

Будьте счастливы! Живите настоящим, будьте искренними, любите родных, уважайте людей вокруг!

Верьте в чудеса, они всегда рядом. По крайней мере, я всегда помогу вам поверить в чудо. Ежедневно люди подходят на улицах, просят сфотографироваться. Это очень приятно, поэтому желаю, чтобы вы всегда были жизнерадостными!

Какие новые проекты ожидают наших зрителей в этом году?

Это пока секрет, но об этом узнают все, это я вам гарантирую! Сейчас ведем переговоры с властями города Санкт-Петербурга, чтобы реализовать огромный проект, который увидит вся страна в прямом эфире на федеральных телеканалах! Так что вы не пропустите это событие!



DELTA PRO



**Delta
PRO**

С чего начинался ваш творческий путь, как организовался ваш коллектив?

ДИЕГО: Мой творческий путь начался совсем в юном возрасте. Еще в школе я начал писать первые стихи и речитативы. Через какое-то время я вошел в состав музыкальной группы Delta Pro. После того, как мы с Ваче съездили на летние гастроли, я познакомился и с Нелли. Практически сразу же приступили к записи совместных песен и выступлений в клубах.

ВАЧЕ: Delta Pro как музыкальная единица образовалось с 2008 года, загорелся идеей создать музыкальный коллектив и думал, кого можно взять к себе в группу, потому что в то время было трудно найти хорошую вокалистку и человека, который бы хорошо читал рэп. Летом 2008 года был заказ на выступления, но нужно было два MC, а мы с Диего были со школы знакомы, и я предложил ему поехать вдвоем. Нам понравилось работать вместе, и мы продолжили наше сотрудничество, но в то время еще не было группы. Мы работали как двое MC Ваче и Диего с того же года. В этом году был молодежный конкурс для авторов и исполнителей, помню это, как будто это было вчера, и мы познакомились там с Нелли, с будущей нашей вокалисткой. Прямо на сцене, когда жюри

приступило к расчету голосов, был перерыв, и в промежутке этого времени мы втроем решили исполнить экспромтом мою будущую песню, которую я давно написал. Уже летом 2008 года мы ее записали на студии. Так образовалась группа Delta Pro — 2 августа 2008 года.

У вас очень необычное название группы — Delta Pro, как вы его придумали и что оно означает?

Delta — это греческая буква, в переводе означает «треугольник», соответственно, в состав нашей музыкальной группы входят три человека (Ваче, Диего, Нелли), а Pro — профессионалы, получается три профессионала. Delta Pro означает «три профессионала».

Вместе вы группа, но при этом каждый из вас индивидуальность, расскажите об участниках вашего коллектива.

ДИЕГО: Я увлекаюсь поэзией, пишу свои собственные стихи, обожаю русскую классику и все, что с этим связано. Учусь в аспирантуре СПбГУФК им. Лесгафта.

ВАЧЕ: Родился в Армении, город Ереван. В Армении учился в музыкальной школе по классу «фортепиано и дудук». Переехал в Санкт-Петербург в 1998 году. Живу здесь и до сих пор. Изначально увлекся рэпом, что буду петь,

вообще не думал. Спустя пару лет набрался опыта в мире музыки, понял, что есть вокальные данные и я могу петь, и со временем развивал это качество. Сейчас пишу авторские песни на заказ и сотрудничаю со студией «Фэт саунд» под руководством саунд-продюсера Руслана Эфиндиева.

Кто занимается сочинением текстов, музыки в вашей группе?

Мы сочиняем авторские песни сами. Пишем песни на заказ, работаем в разных стилях и жанрах. Сотрудничаем со многими исполнителями, начиная от простых и неизвестных и заканчивая маститыми именами в шоу-бизнесе.

На какую аудиторию рассчитаны ваши песни?

Наши песни рассчитаны по большей части на молодую аудиторию, хотя мы стараемся не

делить слушателей по возрасту, поскольку нас очень часто зовут выступать в разные места, от дворцов культуры до торговых центров; на свадьбах, днях рождения, клубных площадках и в ресторанах — всегда люди положительно реагируют на наше творчество.

Где в ближайшее время в Санкт-Петербурге вас можно будет услышать?

Редко выступаем в Санкт-Петербурге. В основном по странам и регионам.

Какие творческие планы у группы на будущее?

Год назад выпустили альбом под название «Скоро буду». Недавно мы выпустили нашу новую песню «Не тормози». Сейчас приступаем к записи песен для нашего второго альбома. Планы на будущее глобальные, хотим отстать свой след в истории музыки.



ВСЕ ВМЕСТЕ С «ТАКСОВИЧКОФ!»

Выходные — отличная возможность провести свободное время вместе с родными. Ведь ничто так не укрепляет отношения в семье, как совместный досуг. Поехать за город покататься на лыжах, отдохнуть на даче или отправиться в путешествие в теплые края.

Но как организовать совместную поездку родителей, детей, бабушек, дедушек и любимых питомцев? Заказывать несколько автомобилей или брать в аренду автобус довольно затратно. У службы такси «ТаксовичкоФ» есть решение! Теперь даже самая большая семья сможет передвигаться комфортно и быстро. В автопарке «ТаксовичкоФ» появились новые минивэны: стандартные на 6 мест и удлиненные на 8. Так же служба такси представляет новый формат — минивэн VIP-класса. Каждый клиент компании сможет подобрать идеальный вариант для себя, когда нужен автомобиль, способный вместить больше людей, чем обычное такси.

Минивэн на 6 человек — это стандартный автомобиль данного класса.

Он удобен для

поездки в

аэро-



порт или на вокзал, а также на дачу или за город. Ведь автомобиль позволяет без проблем перевезти негабаритный груз и большое количество багажа. Кроме того, заказ вместительного минивэна значительно выгоднее заказа нескольких автомобилей.

Минивэн на 8 человек — это удлиненный автомобиль с увеличенным количеством посадочных мест. Он идеально подойдет для корпоративных перевозок, музыкальных коллективов, школьников, больших компаний и семей. Ведь, если нужно организовать трансфер для перемещения небольших групп людей, сложно подобрать автомобиль удобнее. Помимо вместительности, минивэны отличаются европейским уровнем комфорта и безопасности.

Отдельного внимания заслуживает минивэн VIP-класса. Такие автомобили идеальны для деловых поездок, индивидуальных экскурсий, корпоративных выездов и многого другого. Мягкие комфорtabельные кресла и универсальный выдвижной стол позволяют проводить встречи прямо в автомобиле, будь то обычное совещание с коллегами или встреча с важным партнером. Также стоит отметить роскошное оформление салона, комфорtabельные кресла, видеомониторы и качественную аудиосистему. Минивэн VIP-класса не только

с легкостью выполнит представительские функции, но и подарит непревзойденное ощущение комфорта.

На борту каждого автомобиля компании «ТаксовичкоФ» есть бесплатный Wi-Fi и возможность зарядить мобильный телефон. Эти функции, безусловно, полезны для деловых людей, но также это удобно для использования мобильного приложения.

ТаксовичкоФ

Наш водитель
заботлив, как родитель!



Детское кресло бесплатно

333-00-00
таксовичкоф.рф



Время подачи от 5 минут



Фиксированная цена

Загрузите в
App Store

ЗАГРУЗИТЕ НА
Google play



СЕКС В СЕМЬЕ

«На сексе семью не построишь!» — говорили наши бабушки и мамы. Но, как ни странно, без секса семья тоже не строится.

— Скажи, как вы поняли, что вы навсегда вместе?

— Как тебе объяснить?.. Я знаю самые страшные ее тайны, а она — мои, и это делает нас ближе.

К/ф «Знакомьтесь Джо Блэк»

Еще совсем недавно, лет 20-30 назад, брак строился совсем не так, как сейчас. Сексуальный аспект брака был лишь необходимостью для продолжения рода и удовлетворением физиологической потребности мужчин. Основой крепкой семьи наших бабушек и мам была необходимость занять место в социуме, создать ячейку общества. Позорно было не выйти во время за муж или жениться, не родить детей. Окружение смотрело на тебя как на отбrosa

общества, неполноценное, баражящее звено. Ну а секс как удовольствие рассматривался как что-то очень грязное, порочное и уж точно не имеющее отношения к семье.

В 21 веке, вслеске прогресса во всем: науке, духовности, культуры, открытий, — ситуация сильно изменилась. Полноценной ячейкой общества могут стать и женщина, и мужчина сами по себе, для этого им необязательно заводить семью. Никто не будет смотреть на тебя

исподобья, если ты проживешь всю жизнь один, меняя одного партнера за другим. Вместе с колоссальным прогрессом мы, к сожалению, потеряли самое главное, потеряли осознание, что человек — существо стадное, один быть не может. Что для того, чтобы ощущать себя действительно полноценным, нам нужна семья — основа крепкого, здорового, конкурентоспособного общества.

Ни для кого не секрет, что брак — это не только проживание совместно. Счастливый брак — это огромная работа двух людей, стремящихся создать очаг, полный тепла, понимания, уважения, заботы и, конечно, любви. Сексуальный аспект — очень важная доля отношений супругов, одна из основополагающих частей доверительных отношений. Именно доверительных, ведь доверие — крепкий фундамент брака. Как странно бы это ни звучало, но чем доверительнее наши отношения в сексе, тем крепче наши отношения в повседневной жизни. Психология паша такова, что чем больше мы открываемся, тем больше доверяем тому, кому открылись, связывая себя невидимыми крепчайшими узами. Секс — это способ открываться и открывать внутренний мир человека, который рядом. Открываясь и сексуально развиваясь, вы крепко работаете над успехом ваших отношений.

К сожалению, большинство людей и не догадываются, что сексуальное развитие и сексуальное разнообразие — это не смена половых партнеров, а разнообразие сексуальных эмоций, техник, желаний внутри одной верной супружеской пары. Что секс — это не только физическое удовольствие, но и духовное единство, уважение, доверие, любовь. И это начинается с того, что нам необходимо знать, как мы устроены внутри и как же все это работает, чтобы окунать свою вторую половинку в бурю неописуемых эмоций, заниматься любовью не только эмоционально, но и технически правильно, открывая недры мультиоргазмии.

Оргазмичная, сексуальная, нежная, доверяющая женщина даст мужчине уверенность в себе в повседневной жизни, желание строить для нее крепкий дом, давать уверенность в завтрашнем дне, цловать си поги и никогда не изменять. Счастливая женщина, доверяющая, открытая, любимая будет рожать ему здоровых детей, окутывать уютом и заботой.

Гармония в сексуальных отношениях будет вашим помощником для построения крепкой и счастливой семьи. Счастливая семья — это здоровые, крепкие, умные детки. Здоровые детки — это наше будущее, будущее нашей страны!

Любите и будьте любимы, берегите свои семьи, развивайтесь и растите вместе. Ну а мы вам в этом поможем!

Российский тренинг-центр
семейного сексуального
развития «Академия Любви».
Екатерина Шорохова,
ведущий тренер





ОМЕГА-3 ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Ученые доказали, что организм беременной женщины ежедневно теряет как минимум удвоенную суточную норму жирных кислот омега-3, которые не только необходимы для организма любого человека, но и особенно важны в период беременности как для будущей мамы, так и для развития малыша. Сегодня беременные женщины могут компенсировать недостаток омега-3 только с помощью специальных комплексов омега-3. Давайте разберемся, зачем нужны омега-3 во время беременности.

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

Во-вторых, эти полезнейшие жирные кислоты помогают избежать осложнений при беремен-

ности. Когда организм испытывает недостаток омега-3, появляется опасность развития гестоза — опасного состояния, которое может сопровождаться повышением артериального давления, отеками, поражением почек, печени, нервной системы и плаценты. В особо тяжелых случаях возникает риск для жизни матери и угроза невынашивания беременности. Кислоты омега-3 делают кровь более текучей, благодаря этому снижается артериальное давление.

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

В-четвертых, омега-3 предотвращают вы-

NORWESOL™
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОМЕГА-3 КОМПЛЕКС

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

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

мывание кальция из организма, что позволяет маме оставаться здоровой, а малышу — иметь крепкие кости и хорошие зубки.

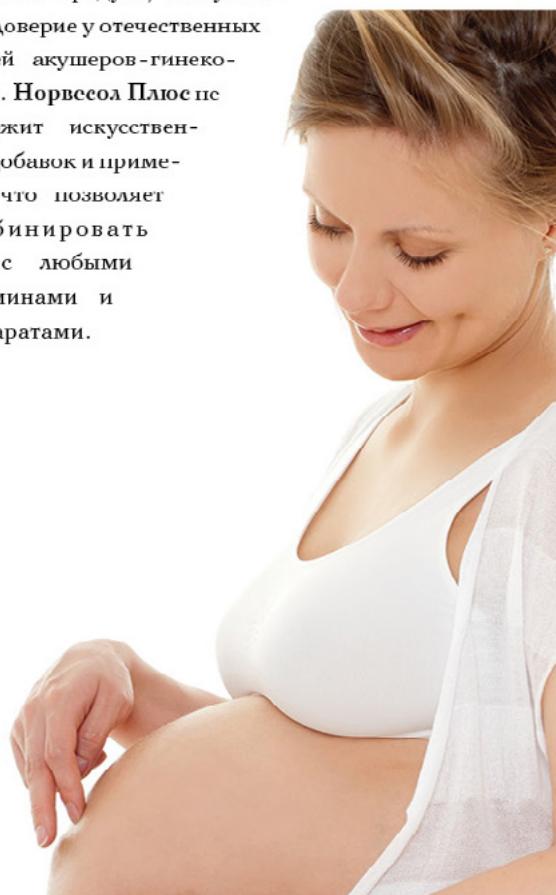
В-пятых, омега-3 благотворно влияют на иммунитет, что очень важно для будущей мамы и малыша в любое время года, и особенно зимой, ведь никто не хочет заболеть во время беременности.

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

Кормящей маме без омега-3 тоже не обойтись: при грудном вскармливании потребность ор-

ганизма матери в жирных кислотах омега-3 возрастает вдвое, поскольку часть этих веществ отдается малышу с молоком. Природа устроена так, что материнский организм пожертвует последним, лишь бы малыш вырос здоровым. Дефицит этих веществ может пагубно сказатьсь как на организме мамы, так и на здоровье будничка.

Из серии представленных в аптеках препаратов омега-3 особого внимания заслуживает Норвесол Плюс. На сегодняшний день это единственный на российском рынке качественный, чистый и безопасный 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, заслуживающий доверие у отечественных врачей акушеров-гинекологов. Норвесол Плюс не содержит искусственных добавок и примесей, что позволяет комбинировать его с любыми витаминами и препаратами.





СЦЕЖИВАНИЕ МОЛОКА КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ ЛАКТИЦИИ

Сергей Александрович
Попов,
врач онколог-маммолог



Александр Геннадьевич
Попов,
врач хирург-маммолог



В России, как и в других странах, наметилась положительная динамика по распространенности грудного вскармливания. По данным официальной статистики Минздрава РФ, доля детей на грудном вскармливании в возрасте от 6 до 12 месяцев жизни возросла с 26,7% в 1999 году до 41,3% в 2010 году. Различные рекомендации, не прошедшие проверку вре-

менем (например, необоснованный докорм ребенка детскими молочными смесями из бутылочки, использование раствора глюкозы или воды в больших объемах, попытки строгого дозирования объемов молока на одно кормление), сменились хорошо забытыми старыми правилами грудного вскармливания: совместное содержание ребенка и матери в родильном

доме, раннее первое прикладывание к груди, кормление «по требованию», докорм ребенка только в случае необходимости.

В период лактации, несмотря на физиологичность процесса, положительно влияющего на здоровье ребенка и гормональный фон молодой мамы, многим женщинам не удается избежать таких осложнений, как лактостаз, мастит, трещины соска, болезненные ощущения во время кормления, а также гипогалактия или отказ ребенка от груди.

При появлении воспалительных процессов в груди нередко сами врачи — хирурги, гинекологи, педиатры — советуют прекратить кормление грудью, что недопустимо, так как на любом этапе важно сохранение грудного вскармливания. К сожалению, на сегодняшний день отсутствуют четкие алгоритмы ведения таких пациентов, недостаточно врачей-специалистов, которые могут оказать грамотную консультационную поддержку матери по вопросам грудного вскармливания, поэтому зачастую женщина остается один со своими проблемами, теряет время и вынужденно прекращает кормить грудью.

Нарушение физиологии процесса эвакуации молока при грудном вскармливании (ГВ) может носить как постоянный характер из-за особенностей анатомо-физиологической структуры молочной железы (пороки развития, наличие множественных объемных фиброзно-кистозных образований до беременности, плосковтянутые соски), так и временный. При наличии особенностей структуры молочной железы режим ГВ и тактика лечения застоев назначается индивидуально врачом-специалистом (маммологом). Временный застой молока в молочных железах вследствие закупорки протоков чаще всего происходит из-за травматизации соска, спазмирования протоков или высокой жирности молока. Кроме того, причиной лактостаза могут быть нарушения эвакуации молока из-за нерегулярного опорожнения

протоков и, как следствие, канальцевой реабсорбции. Своевременное решение данной проблемы не несет за собой каких-либо серьезных рисков, но оказание неправильной помощи или помощи не в полном объеме может привести к развитию инфицирования и другому, более грозному осложнению, лактационному mastиту. Клинически лактостаз проявляется локальным участком высокой плотности и болезненностью при пальпации, возможны умеренная гиперемия кожных покровов над инфильтратом и субфебрильная температурная реакция организма. После адекватного опорожнения молочной железы клинические симптомы лактостаза полностью купируются. Лактостаз может развиться у кормящей женщины в любой период кормления грудью и чаще встречается у первородящих.

Грудное вскармливание — естественный процесс, тем не менее не всегда протекает гладко, и сцеживание бывает просто необходимым. Рекомендации Всемирной организации здравоохранения по поддержке ГВ исключают дополнительное сцеживание молока, и зачастую медицинские работники и консультанты понимают это буквально: потенциальное увеличение выработки молока может привести к его застою, лактостазу и маститу. Не стоит забывать, что такого рода рекомендации разрабатываются для среднестатистического большинства, без учета индивидуальных физиологических особенностей груди матери, характера сосания и поведения конкретного ребенка. Политика невмешательства в период становления лактации способна привести к тяжелым последствиям. Так, по данным статистики, количество осложнений лактации не только не уменьшается, но имеет стойкую тенденцию к увеличению.

В США и некоторых странах Европы система консультирования по грудному вскармливанию в период лактации построена по следующему принципу: мамам помогают общественные помощники, группы поддержки грудного

вскрмливания (опытные мамы, прошедшие подготовку по проблемам грудного вскармливания), консультанты по грудному вскармливанию. Для получения статуса консультанта необходимо пройти полную теоретическую подготовку, сдать сертификационные экзамены, пройти стажировку в послеродовом отделении в качестве помощника акушерки по уходу за детьми раннего возраста. Срок стажировки в некоторых странах может доходить до 3000 часов практической работы. Сертификацию и подтверждение статуса консультанта проходят каждые 3 года с обязательной стажировкой для повышения квалификации в акушерском стационаре. Высшим звеном системы поддержки грудного вскармливания являются специалисты по организации и поддержке грудного вскармливания. Специалистами считаются только врачи (акушеры, маммологи) или акушерки с большим стажем и опытом ра-

боты, прошедшие дополнительную подготовку по лечению и профилактике проблем периода беременности и лактации, работающие в крупном многопрофильном медицинском центре. Данная система позволяет женщиным быстро получить адекватную и квалифицированную помощь, так как при малейших отклонениях от нормального течения процесса беременности и лактации пациент передается более высокоподготовленному специалисту, который проводит консультирование и лечение в соответствии с индивидуальными особенностями состояния женщины.

При грудном вскармливании «по требованию» полное опорожнение груди после кормления не требует дополнительного сцеживания: количество молока регулирует сам ребенок. Перспектива успешного длительного грудного вскармливания возможна при условии нормального физиологического строения соска у матери (размер, форма, структура), отсутствия заболеваний молочной железы, а ребенок при этом достаточно активен и здоров. Такой маме в дальнейшем для успешного грудного вскармливания нужны только моральная поддержка родных, близких, советы консультантов по грудному вскармливанию и специалистов по раннему развитию ребенка, направленные на правильное прикладывание ребенка к груди и психологическое общение с ребенком с первых дней его жизни.

Сцеживание требуется в период послеродового прилива молока, сопровождающегося нагружением молочных желез (обычно 3-4-е сутки после родов), а также при рождении маловесных и недоношенных детей, которым жизненно необходимо питание материнским молоком. При сильном нагрубании ареолярной зоны важно сцедить излишнее молоко до спяния напряженности в этой области, что сформирует сосок и даст ребенку возможность правильно захватить грудь с ареолой, не повредив сосок. Сцеживание показано также в случаях, когда





малыш не хочет брать грудь или сосать, при наличии у женщины плоских/плосковтянущих сосков или размера соска, не соответствующего размеру ротовой полости ребенка.

Сцеживание играет роль дополнительной стимуляции груди и увеличивает объем вырабатываемого молока. Благодаря современным методам исследования (2D-, 3D-УЗИ) доказано, что не все доли молочной железы функционируют во время лактации. Этот факт не только подтверждает понятие локализованной активности и дифференцировки созревания различных долей в пределах одной молочной железы, но и объясняет возможность активирования дополнительных долей железы при наложении регулярного сцеживания (особенно при гипогалактии).

Другими показаниями к обязательному сцеживанию являются:

- вынужденное отсутствие матери (работа, учеба);

- состояние здоровья (использование кормящей женщиной лекарственных препаратов, не совместимых с грудным вскармливанием).

АЛГОРИТМЫ СЦЕЖИВАНИЯ

Как правильно сцеживаться, чтобы это было максимально быстро, щадяще по отношению к груди и максимально приближено к естественному вскармливанию? Каким способом лучше сцеживаться — молокоотсосом или руками? Свои сторонники есть у каждого метода.

Ручное сцеживание можно рассматривать одновременно и как достижение, так и как проблему эволюции человечества. Искусство ручного сцеживания — уже не такой физиологичный и естественный процесс, как кормление грудью. У него есть свои плюсы: не требует финансовых затрат и навыка, всегда «под рукой». Для улучшения оттока молока (при сцеживании, а также грудном кормлении) достаточно на несколько минут приложить к груди сухое

тепло или нагретую термонакладку, выпить горячий чай/кофе, погреть руки и ноги в горячей воде, принять горячий душ. Можно немного размять, помассировать грудь и сосок для снятия спазма протоков и долей железы; сосок покатать между пальцами.

Грудь желательно сцеживать не менее 5 и не более 20-30 минут, пока молоко течет струей. До последней капли сцедить молоко все равно не получится, так как процесс выработки идет постоянно. Помните, что правильная техника сцеживания и массажа вне состояния воспаления безболезненна и абсолютно безопасна. При появлении у матери болезненности в течение двух дней, воспалительных процессов, уплотнений или новообразований в молочной железе нужна консультация маммолога и ультразвуковое исследование молочных желез. Основные минусы ручного сцеживания — дли-

тельность манипуляции; риск травмирования протоков/соска, контаминации молока бактериями; болезненность процедуры для женщины, неумение или болезнь освоить технику сцеживания.

Сцеживание с помощью молокоотсоса — процесс, организованный с помощью специального прибора. Молодой женщине, особенно первородящей, намного проще наладить сцеживание при помощи современного молокоотсоса, чем самостоятельно вручную. Если грудное вскармливание возможно естественным, физиологическим путем, то использование молокоотсоса может быть показано только в качестве вспомогательного средства (например, для создания индивидуального банка грудного молока). А если сцеживание все-таки показано, то начинать его с молокоотсосом матери психологически гораздо комфортнее и удобнее.



Сцеживание при помощи молокоотсоса имеет свои положительные стороны:

- экономит время;
- отсутствует необходимость в чрезмерных физических усилиях со стороны матери;
- отсутствуют болезненные ощущения (сосок втягивается равномерно, что снижает риск его травматизации);
- одновременно задействованы все отделы молочной железы;
- снижены риски контаминации молока бактериями (молоко попадает сразу в бутылочку или контейнер для хранения).

Безусловно, эффективное сцеживание зависит от модели молокоотсоса, которую использует кормящая мама. Молокоотсосы по своему назначению и функциональным возможностям можно разделить на три группы: стационарные, индивидуальные электрические и индивидуальные ручные. Самые дорогие из них — стационарные (профессиональные): некоторые из этих моделей не только способны генерировать вакuum с возможностью регулировки силы, но и наделены функциями сжатия соска и стимулирующей вибрации. По внешнему виду аппараты довольно громоздки и не могут быть использованы в дорожных условиях. Кроме того, в стационарных приборах имеется 3 запрограммированных режима: регулярное сцеживание, сцеживание при воспалительных процессах, расцеживание с формированием соска, в связи с чем настройкой аппарата должен заниматься врач с последующим обучением женщины по его использованию при необходимости длительного сцеживания.

Более доступными являются индивидуальные молокоотсосы. Для создания вакуума они могут быть оснащены ручкой или электронным микрокомпрессором. Современные молокоотсосы компактны, имеют функциональный дизайн и соску или контейнеры в комплекте. С точки зрения усилий со стороны матери наиболее удобны электронные модели, однако они

стоят дороже ручных. Важно помнить, в случаях, когда женщина требуется опорожнить грудь максимально оперативно, для этого следует сначала приложить ребенка к груди, затем продолжить сцеживание молокоотсосом и завершить процесс вручную или профессиональным стационарным молокоотсосом.

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИМЕРЫ

1

Грудное вскармливание — 30 дней; грудь в течение 2 дней плотная, красная; повышение общей температуры тела до 39°С. Женщина перестала давать грудь ребенку и пытается сцедить руками, что вызывает резкую болезненность, но молоко отделяется белое без видимых элементов воспаления. Алгоритм действия. Вначале мы рекомендовали женщине использовать молокоотсос для расцеживания ареолярной зоны. Выбор был сделан в пользу молокоотсоса, так как резкая отечность и болезненность затрудняли проведение ручного сцеживания. После спяния напряженности и контроля качества молока, когда нет признаков воспаления, можно дать грудь ребенку, а после кормления сцедить остатки молока руками или стационарным молокоотсосом. После опорожнения груди необходимо локально снизить температуру охлаждающими аппликациями для уменьшения кровотока и снижения скорости выработки молока. Опорожнение груди проводится по мере возникновения выраженного напряжения молочной железы.

В случаях, когда налицо явления интоксикации (гипертермия, озноб, выраженный болевой синдром), местные признаки воспалительного процесса, а при попытках сцеживания молоко выделяется каплями, имеет измененный цвет (желтый, желто-зеленый) или творожистую консистенцию, необходима консультация врача с проведением УЗИ для подтверждения диагноза инфицированного лактостаза, мастита. Измененное молоко подлежит бактериально-

му исследованию для определения патогенной флоры и чувствительности ее к антибактериальной терапии. Весь период лечения обязательно максимальное сцеживание вручную или профессиональным стационарным молокоотсосом.

2 У кормящей женщины имеется уплощенный сосок большого диаметра; ареола перед кормлением плотная, ребенок не может правильно взять сосок, не вызывая тяжелую травматизацию соска.

Алгоритм действия. Перед кормлением ребенка с помощью молокоотсоса следует обязательно поддедить грудь до состояния мягкости в подареолярном пространстве. Далее попробовать дать сформированный сосок ребенку или использовать силиконовые накладки на сосок. Если ребенок все-таки не взял сосок, то сохраняется возможность перевести ребенка на полноценное грудное вскармливание без накладок в более старшем возрасте, а на это время наладить эвакуацию молока доступными средствами.

3 У женщины имеются выраженные фиброзные или фиброзно-кистозные изменения в груди, препятствующие нормальному оттоку молока, что увеличивает частоту возникновения лактостазов, особенно в первые месяцы после родов, по сравнению со здоровыми женщинами почти в 5 раз. Именно поэтому женщины с фиброзно-кистозными болезнями часто нуждаются в сцеживании.

Алгоритм действия. После каждого кормления — самообследование молочной железы с контролем ее на отсутствие участков отечности или болезненности. При выявлении плотных участков — дополнительное сцеживание. При наличии фиброзно-кистозной мастопатии: перед родами необходима консультация маммолога и проведение ультразвукового исследования молочных желез для составления индивидуальной схемы режима и метода грудного вскармливания.

4

У молодой кормящей мамы возникала необходимость в выходе на работу, но женщина хочет продолжать грудное вскармливание.

Алгоритм действия. С помощью молокоотсоса сохраняется режим эвакуации молока из молочной железы вне дома, молоко хранится в стерильных контейнерах и в дальнейшем используется для кормления ребенка.

Примеров использования сцеживания можно привести много, главное, что методики дополняют друг друга и направлены на максимальное увеличение продолжительности кормления грудью. Прогресс не стоит на месте, и современные молокоотсосы, оптимально имитируя перистальтическое сосание ребенка, позволяют сократить время на сцеживание, а также сделать его максимально безболезненным и комфортным. А это, в свою очередь, благоприятно отражается и на желании женщины поддерживать длительное кормление грудью, что дает свой положительный вклад в формирование потенциала здоровья ребенка. Главное для врача в такой ситуации — это донести до женщины, насколько грудное вскармливание важно и для нее, и для ребенка; сформировать у нее позитивный настрой на кормление.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Союз педиатров России активно обсуждает проблемы периода грудного вскармливания. Это позволяет надеяться на появление много-профильных научных медицинских центров, где на основе современных медицинских технологий с участием специалистов разных специальностей (гинекологов-эндокринологов, маммологов, хирургов, неонатологов, нутрициологов, генетиков, микробиологов, психиатров и врачей других специальностей) могли бы разрабатываться и внедряться российские стандарты поддержки грудного вскармливания с целью охраны здоровья детей и женщин.

№ 1
в 20 странах*



Косметическое масло Bio-Oil помогает снизить вероятность появления растяжек во время беременности, повышая эластичность кожи. Масло следует наносить дважды в день с начала второго триместра. Для получения более подробной информации о продукте и результатах клинических испытаний ознакомьтесь с информацией на сайте bio-oil.com или позвоните по телефону горячей линии 8 800 333 99 25**. Эффективность использования может отличаться в зависимости от типа кожи.



* Bio-Oil является лидером продаж среди продуктов от рубцов и стрий (растяжек) в 20 странах мира.
** все звонки на телефон горячей линии Bio-Oil на территории РФ бесплатны.



РОДЫ В США

С «МАЙАМИ-МАМА»

ПОДАРИ РЕБЕНКУ ВЫБОР!

Беременность — самое волнительное, ответственное и, конечно же, самое счастливое время в жизни женщины. Возможность подарить новую жизнь наполняет сердце будущей мамы невероятным трепетом. Каждой из них непременно хочется, чтобы ее ребенок имел все лучшее, и в будущем ему всегда и во всем сопутствовал успех. А чтобы мечты стали реальностью, будущим родителям стоит задуматься, где же их долгожданный малыш появится на свет.

В последнее время все больше российских женщин предпочитают рожать в США — стране с высочайшим уровнем медицины, предоставляющей всем родившимся здесь деткам американское гражданство. Более простого и быстрого способа стать гражданином Америки, чем родиться здесь, просто не существует. При

этом ваш ребенок сохраняет право и на российское подданство, то есть будет иметь гражданства двух самых крупных и значимых мировых держав.

ГРАЖДАНСТВО США ДАЕТ ПРЕИМУЩЕСТВА

- Возможность жить, учиться и работать в са-

мой экономически стабильной стране мира, где неукоснительно соблюдаются права человека.

- Американский гражданин может беспрепятственно путешествовать по всему миру — при посещении 174 из 219 стран ему не требуется виза.
- Американец в полной мере может рассчитывать на помощь и защиту государства, находясь в любой точке земного шара.
- Стоимость образования для родившегося в США ребенка значительно ниже, чем для ребенка-иностраница. При этом есть возможность получить беспроцентный кредит или грант на обучение.

Стоит ли говорить, что полученное в Америке образование — это престижная инвестиция в будущее и гарантия успешной карьеры? Одним словом, родив ребенка в США, вы дарите ему

самое главное — мир без границ и огромные возможности!

Еще одним немаловажным фактором, определяющим популярность родов в США, является высокий уровень американской медицины. В США работают квалифицированные врачи высшей категории, а научно-исследовательские институты постоянно занимаются разработкой и внедрением новых технологий, что выводит американскую медицину в лидеры по эффективности. Специализированные клиники регулярно занимают первые места в мировых медицинских рейтингах. При этом госпитали в США отличаются не только применением современного оборудования и качественных препаратов, но и исключительным сервисом в работе с пациентами. Светлые, чистые и уютные палаты родильных отделений больше напоминают гостиничные номера и разительно отли-



чаются от палат российских государственных роддомов. Кроме того, в Соединенных Штатах разрешено посещать новоиспеченную маму 24 часа в сутки и даже оставаться на ночь — в палатах есть специально отведенные для гостей спальные места.

Нельзя не отметить, что наибольшей популярностью среди будущих родителей пользуется Майами — современный мегаполис на юге штата Флорида. Этот любимый туристами роскошный мировой курорт — настоящий рай для будущих мамочек. Мягкий климат, теплый океан, нежное солнце, насыщенный морскими минералами воздух и всегда свежие фрукты, овощи и ягоды — именно то, что так необходимо для здоровья мамы и малыша, особенно зимой.



**Родив ребенка в США, вы
дарите ему мир без границ
и огромные возможности!**

А организовать роды в Майами вам поможет безусловный лидер в этой сфере медицинского туризма — компания «Майами-Мама». С 2004 года профессиональная команда помогает семьям из России, Украины, Казахстана и других стран заложить крепкий фундамент счастливого и стабильного будущего для их малыша. Клиентам «Майами-Мама» на протяжении всего периода пребывания в США — как правило, от 3 до 6 месяцев — абсолютно не о чем волноваться: сотрудники компании возьмут на себя все заботы и организационные вопросы: от получения визы, встречи в аэропорту и аренды жилья до сопровождения на медицинские приемы, покупки детских вещей и оформления для новорожденного американских документов. Сотрудничество с лучшими частными госпиталями и докторами со стажем от 20 лет обеспечивает будущим Майами-мамам спокойствие и уверенность, а следовательно, легкие безболезненные роды. А теплота и забота, лежащие в основе деятельности компании, неизменно отмечаются в многочисленных положительных отзывах клиентов.

Здоровые малыши и счастливые родители — главный результат работы «Майами-мама».

Получить подробную информацию о компании и стоимости родов в США вы можете на сайте Miami-Mama.com

Телефон в Москве:

+7 (495) 222-22-11

Телефон в Майами:

+1 (904) 900-0009

Телефон в Санкт-Петербурге:

+7 (950) 222-22-11

ПОДАРИ
РЕБЕНКУ
ВЫБОР!



Роды в США

-Два гражданства

Вашему будущему ребенку!

Роды в Майами – это прекрасная возможность совместить время ожидания малыша на берегу океана, воспользоваться услугами ведущих докторов и подарить ребенку гражданство США. Персонал компании организует поездку, оформит визы, подберет доктора и госпиталь, предоставит медицинского переводчика, оформит все необходимые документы.

«Майами-Мама» более 10 лет занимает лидирующую позицию по организации лечения и родов в США.



miami-mama.com

Москва: +7 (495) 222-22-11
Майами: +1 (904) 900-00-09
Санкт-Петербург: +7 (950) 222-22-11
www.miami-mama.com

ПОКРОВСКИЙ БАНК СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

По традиции в начале каждого нового года принято подводить итоги и строить планы на будущее. Что же стоит за цифрами в Покровском банке стволовых клеток (ПБСК) ?

Январь 2007 года — основание Покровского банка стволовых клеток. В этот период обработка и выделение стволовых клеток пуповинной крови осуществляется на рефрижераторной центрифуге (Rotanta, Германия).

Сентябрь 2009 года — приобретен аппарат Серах (Швейцария) для сепарации крови в автоматическом режиме, что позволило снизить потери стволовых клеток при обработке.

«< 2008

году
ПБСК закупает дорогостоящее оборудование и открывает собственные молекулярно-генетические лаборатории, позволяющие проводить необходимую диагностику с помощью самых современных методов

»»



Июль 2013 года — у клиентов ПБСК появляется возможность заказать обработку и выделение концентрата стволовых клеток пуповинной крови методом top and bottom. Для этого используется сепаратор крови MacoPress, Франция.

С сентября 2013 года в Покровском банке стволовых клеток разработана технология по выделению и культивированию мезенхимальных стволовых клеток из пупочного канатика. Это открыло совершенно новые возможности для получения данного типа клеток и проведения регенеративной терапии.

С января 2013 года все криодюары Покровского банка подключены к системе ИТ-мониторинга. Данная система позволяет контролировать температуру и уровень жидкого азота в каждом криохранилище и в интерактивном режиме сообщает об изменениях пара-

«**9** патентов на способы лечения различных заболеваний с применением клеточных технологий»

метров. Теперь можно генерировать историю хранения каждого образца.

В 2008-2014 годах специалистами ПБСК было получено 4 патента на способы выделения, культивирования, криоконсервирования стволовых клеток и HLA-типирования цельной крови.

В 2008 году ПБСК закупает дорогостоящее оборудование и открывает собственные моле-



кулярно-генетические лаборатории, позволяющие проводить необходимую диагностику с помощью самых современных методов.

В 2009 году генетиками ПБСК разработан «Генетический паспорт новорожденного», который позволяет по пуповинной крови получить важную информацию о здоровье ребенка, его индивидуальных качествах и способностях.

В 2015 году в лаборатории молекулярно-генетических исследований разработаны 4 новые тест-системы: секвенирование гена ERCC8 для диагностики синдрома Коккейна, а также системы для частичного секвенирования генов GNPTAB, NAA10 и BCOR.

В 2013 году на базе Покровского банка стволовых клеток открывается МЦ «Покровский», многопрофильная клиника, позволяющая наряду с применением традиционных методов лечения и диагностики использовать передовые медицинские разработки в области регенеративной клеточной терапии и биотехнологий. На сегодняшний день сотрудниками МЦ «Покровский» получено **9 патентов** на способы лечения различных заболеваний с применением клеточных технологий.

Специалисты ПБСК принимают самое активное участие в различных научных конференциях и конгрессах. Только за **2014-2015 годы** их насчитывается более 30, в том числе международных, таких как ежегодный Конгресс Международного общества клеточной терапии (ICST), 2015, Лас-Вегас; Конгресс по регенеративной медицине RegMedCon, 2014; Беркли, II Национальный конгресс по регенеративной медицине, 2015, Москва.

В 2015 году ПБСК принял участие более чем в 30 мероприятиях (праздниках, выставках, флашмобах) для беременных женщин.

Для будущих пап и мам ПБСК регулярно проводит дни открытых дверей. Только **в 2015 году** мероприятие посетило более 200 человек. В 2015 году в рамках программ последипломного образования СЗГМУ им. И.И. Меч-

никова в НИЛ клеточных технологий на базе Покровского банка стволовых клеток прошли обучение 15 врачебных групп (более 100 человек).
«7500 образцов в криохранилище ПБСК на начало 2016 года»

Сотрудниками ПБСК совместно с крупными медицинскими центрами и научно-исследовательскими институтами была проведена работа над следующими проектами.

В 2011-2012 годах совместно с НИИ Скорой помощи им. Ю.Ю. Джанелидзе проведено ограниченное клиническое исследование по применению аллогенных фибробластов для восстановления кожного покрова при ожогах II и III степени.

С 2013 года — сотрудничество с Научно-исследовательским детским ортопедическим институтом им. Г.И. Турнера по применению аутологичных мезенхимальных стволовых клеток жировой ткани для восстановления поверхности височно-нижнечелюстного сустава у детей.

В 2014 году совместно с НИИ «Особо чистых биопрепараторов» проведено доклиническое исследование по применению мезенхимальных стволовых клеток для терапии аллергических реакций и атопической бронхиальной астмы.

7500 — количество образцов в криохранилище ПБСК на начало 2016 года.

19 января 2016 года Покровскому банку стволовых клеток исполнилось 9 лет. Надеемся, что этот предъюбилейный год порадует нас новыми научными достижениями, широким спектром актуальных услуг, высоким профессионализмом сотрудников и улыбкой счастливых клиентов.



ПОКРОВСКИЙ БАНК
СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК

Забор и хранение
гемопоэтических стволовых клеток
пуповинной крови

(812) 336-50-02

www.stemcellbank.spb.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

МИФЫ О ПОДГУЗНИКАХ

Миф 1. В подгузниках яички мальчиков перегреваются и будущие мужчины лишаются способности к деторождению

Развенчать этот миф можно одновременно двумя способами. Во-первых, способность к деторождению у мужчин определяется сперматогенезом, то есть созреванием полноценной спермы в определенном количестве. Сперма созревает в мошонке (в яичках) под действием половых гормонов. Но у мальчиков в возрасте до начала периода полового созревания крайне мало в организме половых гормонов и полностью отсутствует спермогенез. Таким образом, очень сложно повредить то, чего пока и в природе мальчика не существует, не созрело.

Во-вторых, чтобы лишить мужчину или юношу способности к деторождению, его яички нужно нагреть довольно прилично — ученые установили, что микроклимат вокруг мошонки должен достигать температуры 45–48°C (и сохраняться таким не менее 30 минут), чтобы функция спермогенеза начала резко угасать. Но нет в природе ни одного подгузника, способного создать настолько теплую атмосферу!

Миф 2. Дети плохо приучаются к горшку потому, что с рождения носят подгузники

Ученые во многих странах пытались подтвердить этот тезис опытным путем. Но никому не удалось! Пока что педиатры склонны убеждать родителей, что нет никакой прямой связи между ношением подгузников и скоростью приучения справлять нужду в горшок.

Более того, медицинская наука установила, что до 22–30 месяцев ребенок в принципе не способен адекватно научиться пользоваться горшком или унитазом, потому что именно в этом возрасте (и никак не раньше!) его мозг созревает до такого состояния, при котором малыш уже способен осознанно контролировать процессы мочеиспускания и дефекации.

Вот и получается, что если малыша начинают приучать к горшку в возрасте до 20 месяцев, то дело, скорее всего, не ладится еще довольно долго (пока мозг не созреет и малыш не будет физически готов исполнять туалетный ритуал). В этом случае можно винить что угодно, но чаще всего винят именно подгузники. Хотя на самом деле они тут совершенно не при чем.

Миф 3. Под подгузником кожа перегревается, парится, поэтому возникают опрелости

Это не так. Чаще всего виновником опрелостей у малышей является неправильный климат в помещении, где ребенок обитает. Дело в том, что маленькие дети регулируют теплообмен совсем не так, как взрослые люди, — не через кожу, а через легкие. Ребенок перегревается по большей части не из-за того, что на нем одето, а из-за того, каким воздухом он дышит. Если вы оставите карапуза голого, без подгузника, в комнате с теплым и сухим воздухом, он довольно быстро перегреется и покраснеет, а на сгибах ручек-ножек и на попе почти гарантированно появятся опрелости. Чего, скорее всего, не случится с малышом, которого остали в подгузнике и еще пяти штанах, но в помещении с влажным и прохладным воздухом.

Кожа под подгузником у ребенка краснеет и преет не оттого, что малыш навалил в этот подгузник теплую кучу и у него там образовался тропический парник. Опрелости — это реакция кожи в первую очередь на неадекватный климат, но нередко также и на контакт с мочой и калом — ведь эти «продукты», как ни крути, но имеет некоторую токсичность в своей природе. Одни дети демонстрируют более высокую чувствительность — у них появляется легкая сыпь и попа светится, словно красный фонарь, тогда как кожа других менее раздражительна. И в такой ситуации подгузники, наоборот, скорее помощники, чем враги, ведь именно они — чемпионы по впитываемости жидкости. В подгузнике контакт кожи ребенка с продуктами выделения устраняется максимально быстро.

Маленькие пачки GOO.N впервые в продаже!

То же качество по доступной цене!



*Внутренняя поверхность содержит Витамин Е

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

DR.VERA

Алина Романовна Карпова,
врач-педиатр
детского медицинского
центра «Родник»



В любой семье есть домашняя аптечка — проверенные надежные средства при первых симптомах простуды. Как раз для этого — линейка Dr.Vera. Недорогие, но натуральные и качественные средства отлично помогут справиться с болезненными симптомами. В домашнюю аптечку для всей семьи, особенно зимой, можно положить растирку для тела с эвкалиптом и анисом, спрей для орошения полости рта «Морская вода» или «Эвкалипт», ушные свечки из пчелиного воска, аромакарандаш, и, конечно же, куда без бальзама для губ! При простуде Dr.Vera так же необходима под рукой, как горячий чай с лимоном или малиновым вареньем! Не болейте!

**Уверенное средство
от Dr. Vera
в сезон простуд!**



Dr.Vera

100% хиты
НАТУРОМЕДИЦИНЫ

www.asoyuz.com

Натуральные природные средства. Малышам в сезон простуд!

Созданы реальной мамой-педиатром, сторонником натуропатии.

- Бальзам разогревающий «Барсучий жир» 100% Dr.Vera

- Растирка для тела с эвкалиптом и анисом при простуде Dr.Vera

Спрашивайте в аптеках города.

реклама

Ульяна Шишикина

«Я считаю, что Dr.Vera — самая лучшая фирма, они производят прекрасную продукцию. Мне очень понравилась растирка для тела с эвкалиптом и анисом при простудных заболеваниях. Ей пользуются моя мама и бабушка, так как часто болеют. Она снимает заложенность носа при насморке, легко наносится и прекрасно прогревает нос и горло, также бабушка использует растирку для компрессов и ингаляций, а меня это средство избавляет от головной боли. Всем хочу порекомендовать растирку Dr.Vera. А узнала я о продукции в сети детских клубов 'Эрудит', куда ходит заниматься мой сын, спасибо 'Эрудиту' за эту информацию и продукцию Dr.Vera».

Аня Илисова

«Хотела поблагодарить создателей косметики Dr.Vera, я считаю ее наиболее привлекательной на сегодняшнем обширном рынкеоздоровительных товаров. У моего сына, которому 3 года, из-за сильных ветров постоянно болят уши, и я никак не могла найти хорошее профилактическое средство, да и я сама очень часто болею, поэтому свечи восковые ушные из пчелиного воска нам действительно помогли. Я считаю это средство лучшим на рынке

профилактических препаратов, оно легко в использовании, прогревает уши и, самое главное, удаляет серные пробки. Свечи также удобны в использовании и помогают отдельно при болях в ушах и комплексно при заболеваниих ЛОР-органов. Если ваши дети часто простужаются и у них болят уши, то это лучшее средство, а пчелиный воск, входящий в состав свечей, — это лучший лекарь и помощник народной медицины. Буду рекомендовать Dr.Vera друзьям и пользоваться сама».

Юлия Пирогова

«У меня маленький ребенок, и для него важно в зимнее время быть защищенным, особенно его коже. Придя на занятие в клуб 'Родник', я увидела рекламу и решила попробовать продукцию Dr.Vera. Сейчас наступает холодное время, преобладают сильные ветра, а впереди еще и морозы, значит, не избежать простудных заболеваний. Поэтому продукция Dr.Vera — это наш выбор и выбор всех моих друзей и знакомых. У меня в аптечке есть растирка для тела и разо-

гревающий бальзам 'Барсучий жир'. В состав входят только натуральные компоненты, они легко наносятся, растираются и быстро впитываются кожей моего малыша. Так как продукция гиппоаллергенна — это одно из преимуществ, ведь у моего малыша аллергия, и это очень существенно повлияло на мой выбор. После прогулки я наношу на губы малышу бальзам для губ с пантенолом, он устраняет трещины. Всем и дальше буду советовать пользоваться косметикой этой фирмы и ее продуктами».



ГОРМОН ОКСИТОЦИН

Ксения Козаренко,
перинатальный психолог,
ведущая клуба «Родник»



О влиянии гормона окситоцина на материнское поведение и роль непосредственно в родах написано и сказано довольно много. С одной стороны, не хочется повторяться, с другой — не могу пройти мимо любопытного материала. А именно исследований всемирно известного ученого, в течение тридцати лет возглавлявшего Нидерландский институт мозга, Дика Свагаба.

На наших лекциях мы часто касаемся темы роли окситоцина во время родов. Но также важно понимать, что роды — это только часть целого ряда процессов, которые ведут к появлению на свет нового здорового человека. Что, по сути, зачатие, вынашивание, роды, грудное вскармливание являются единой системой, связанными между собой блоками. И в каждом из них гормон окситоцин имеет особое значение.

Ближе к концу беременности клетки мозга как матери, так и ребенка начинают вырабатывать уже упоминавшийся гормон окситоцин, который впоследствии поступает в кровь. Этот гормон выполняет множество функций. Окситоцин стимулирует схватки и тем самым спо-

существует ускорению родов. Во время родов выработка окситоцина увеличивается особенно сильно, когда головка ребенка давит на выход из матки. Сигнал через спинной мозг передается в мозг матери, который, в свою очередь, стимулирует выработку еще большей порции окситоцина, чтобы усилить схватки. Если матери делают обезболивающий укол в спину, то этот сигнал в ее мозг больше не поступает и гипофиз производит меньшее количество окситоцина, так что часто приходится делать инъекции синтетического окситоцина, чтобы вызвать схватки, достаточные по силе.

После рождения ребенка окситоцин обеспечивает появление материнского молока. Когда ребенок сосет грудь, это стимулирует выделение окситоцина в мозг матери, благодаря чему молоко поступает из молочной железы. Со временем достаточно плача младенца, чтобы рефлекторно запустить настолько сильный выброс окситоцина, что молоко выпрыскивается из груди. Похожий рефлекс давно известен сельским жителям. Стоит войти в хлев с гремящими ведрами, как у коров уже начинает струиться из вымени молоко.

Окситоцин также играет важную роль во многих социальных взаимодействиях. Его действие на мозг матери и ребенка укрепляет связи между ними. Большой выработки окситоцина, как при естественных родах, не происходит при кесаревом сечении. Согласно исследованиям д-ра Свааба, этим объясняется то, что после такой операции мозг матери не так сильно реагирует на плач младенца и материнское поведение формируется труднее. Во время кормления грудью и игры с ребенком окситоцин, воздействуя на мозг матери, оказывает успокаивающий эффект и действует более глубокому внутриспинному контакту матери и ребенка. Поэтому окситоцин также называют гормоном привязанности.

Исследования группы доктора Свааба также касались экспериментов по выяснению вли-

яния окситоцина на мозг и поведение детей в более взрослом возрасте. Содержание окситоцина у детей, воспитывавшихся в приютах, ниже по сравнению с детьми, которые росли в родной семье. Дети, которыми пренебрегали на самой ранней стадии развития, не имеют достаточного содержания окситоцина в крови даже спустя три года после обретения приемных родителей, с которыми у них установились сердечные отношения. Формирование привязанности у таких детей к приемным родителям надолго нарушено. Недавние исследования женщин, в детстве испытывавших эмоциональное пренебрежение, жестокое обращение, насилие, свидетельствуют о продолжительном влиянии этих факторов. Содержание окситоцина в мозговой жидкости этих взрослых женщин было резко понижено, что вызывает опасения, что проблемы привязанности будут присутствовать и у последующих поколений.

Окситоцин рассматривают как медиатор склонности, сердечности, доверия, спокойствия, привязанности. Воздействуя на миндалевидное тело, окситоцин подавляет страх.



Если девочка 7–12 лет испытывает стресс в связи с тем, что ей предстоит выступать перед незнакомыми людьми, то успокаивающее поведение матери приводит к выделению окситоцина. При этом неважно, приласкает ее мать или просто успокоит по телефону.

Психологические эксперименты с играми, в которые играют на деньги, показали, что высокое содержание окситоцина у человека стимулирует доверие к другим, в том числе и незнакомым людям. Доверие сохраняется, даже если человек был многократно обманут.

Гормон окситоцин задействован не только в материнском поведении, но и в отношениях между взрослыми, в реакциях на социальный стресс и при сексуальных контактах. Поэтому он известен также как гормон любви.

Наряду с окситоцином мозг вырабатывает также близкородственное вещество — вазопрес-

син, который также играет ключевую роль в материнском поведении, а также причастен к другим видам социального поведения, таким, например, как формирование пары. Недавно обнаружено, что нарушения в системах окситоцин — вазопрессин могут встречаться при аутизме. Аутистам часто трудно судить о чувствах и намерениях другого человека или со-переживать ему. Некоторые из них, к примеру, не различают эмоций в голосе собеседника или не могут понять, что означает плач ребенка. У таких людей обогащение окситоцином улучшает сонастройку с социумом. Им удается лучше воспринимать по выражению лица мысли и намерения собеседника. Окситоцин также повышает способность распознавать и понимать эмоциональные значения интонаций в речи.



КИНОТЕАТР
МОСКВА

ПАРАНОРМАЛЬНЫЙ
РЕАЛИТИ-ФИЛЬМ

27
ФЕВРАЛЯ
ПИТЕР

НАТАЛЬЯ БАНТЕЕВА
ВЛАД КАДОНИ
ПАВЕЛ ЗАХАРОВ

WWW.KINOREALITY.RU

16+

ПЕРЕИЩЕНИЕ

radario[®]
последний доступ к развлечениям

МОСКВА
отель и ресторан

LOOK[®]TV

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УМНЫХ ДЕТЕЙ
ЭРУДИТ

2do2go.ru
Афиша Санкт-Петербурга

КОНСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА!

ПЕТЕРБУРГСКОЕ
ТАКСИ

068

БИЛЕТЫ  РОНОМИНАЛУ 8·800·555·80·11

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

С ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТОЙ ФЕРМЫ!

HiPP — экологически чистое детское питание. Его с удовольствием кушают малыши в Европе и в России.

Хозяйства HiPP находятся в самых чистых уголках Европы: в заповедниках и природоохранных зонах, вдали от городов, автомобильных дорог и заводов. Там плодородная земля, чистые вода и воздух. Их чистота постоянно контролируется с помощью новейших технологий. У каждой фермы есть особый сертификат. Его получают, если ферма проходит регулярные проверки на соответствие стандартам чистоты. Их в Европейском союзе защищает особое экологическое законодательство. Кстати, стандарты чистоты, принятые в HiPP, на 10 лет старше и до сих пор значительно строже стандартов Евросоюза. Чтобы почва не истощалась, на фермах HiPP никогда не сажают одни и те же растения по много лет на одном месте, земля регулярно отдыхает. Если нужно восстановить ее плодородие, на пастбищах и полях пользуются только естественными удобрениями. Сажают только самые здоровые и полноценные семена и саженцы, не проходившие никаких химических обработок. На фермах HiPP растут и живут только те растения и животные, которые выведены естественным путем. На генетически модифицированные растения, как и на животных, наложен строгий запрет. Животные, выращиваемые в экологически чистых условиях, содержатся на свежем воздухе, питаются органическими кормами и много двигаются. Их молоко и мясо более ценные по составу, чем молоко и мясо животных, выращенных в стойле.

Молочные смеси HiPP Combiotic. Преимущества bio-молока

Поскольку молоко является главным ингредиентом молочных смесей, особую значимость для HiPP имеет происхождение молока. Итак, на протяжении последних 20 лет HiPP использует исключительно органические ингредиенты, прошедшие строгий контроль, от производства, гарантирующих отсутствие ГМО.

Что касается выбора сырья, то компания HiPP завышает строгие государственные требования к производству и качеству детских молочных смесей. Такое большое внимание и забота, которую проявляет компания HiPP, приносят пользу не только вашему малышу, но также и окружающей среде, в которой он растет.

Молочные смеси HiPP Combiotic дополнитель но обогащены пробиотиками — культурой живых молочнокислых бактерий, а также пребиотиками — галактоолигосахаридами (ГОС), которые стимулируют рост пробиотиков.

По данным клинических исследований, комбинация пробиотиков и пребиотиков усиливает оздоровительное влияние на состояние микрофлоры кишечника и иммунной системы ребенка, что особенно важно при склонности к аллергии.

Из множества известных видов пробиотиков HiPP использует особенно ценный штамм лактобактерий *Lactobacillus fermentum hereditum*, который принадлежит к естественной микрофлоре кишечника ребенка и присутствует также в грудном молоке. Безопасность *Lactobacillus fermentum hereditum* подтверждена соответствующим сертификатом Европейского ведомства по безопасности пищевых продуктов (EFSA). Молочные смеси HiPP до-



HiPP Combiotic® – новое поколение молочных смесей. Вдохновлено самой природой.

Составляющие молочной
смеси HiPP Combiotic®:

- ✓ **PROBIOTIK**
Пробиотики
- ✓ **PRAEBIOTIK**
Прайбакти
- ✓ ARA / DHA Омега-3 / Омега-6 –
полиненасыщенные
жирные кислоты
- ✓ Нуклеотиды



материнское молоко – лучшая пища для вашего ребенка. Ученые, которые изучают наше естественное вскармливание, не делают бы легких тех премьер, которые дает грудное молоко, поэтому мы создали нашу новую линию новорожденных смесей HiPP Combiotic® на основе чистого Bio-молока. Новая формула HiPP Combiotic® содержит выделенные из молока антиоксиданты, а также пребиотики, подобные содержанию в грудном молоке, необходимые для полноценного развития и становления иммунитета.

Из поколения в поколение
мы улучшаем ее для своих детей.

Альма Нетта Себастьян
Клаус и Клаус Гипп

Рекомендовано с 6 месяцев. Идеальной пищей для грудного ребенка является молоко матери. Необходима консультация специалиста. Товар Сертифицирован. На практике.

hipp.ru



полностью обогащены полиненасыщенными жирными кислотами омега-3 и омега-6. Содержание жизненно необходимых витаминов, минералов и микроэлементов полностью отвечает требованиям по составу стартовых молочных смесей.

Bio-молоко — это молоко, полученное от домашних животных, выращенных естественным образом на экологически чистых пастбищах. Bio-молоко несет в себе значительные преимущества. Результаты ряда научных исследований подтвердили питательную ценность органического bio-молока. Согласно полученным данным, содержание полезных питательных веществ и витаминов в молоке, полученном в условиях bio-органического животноводства, в

целом значительно выше, чем в молоке коров, выращенных на неорганических фермах.

HiPP, самый большой в мире производитель питания из экологически чистого сырья, предлагает заменители грудного молока Combiotic на основе bio-молока.

HiPP заботится о качестве детского питания. Поэтому при производстве молочных смесей HiPP BIO используется только экологически чистое молоко — bio-молоко. Это подтверждается знаком «bio-органическое молоко» на упаковке, что гарантирует, что сырье для молочных смесей HiPP получено при помощи естественного выращивания домашних животных на экологически чистых пастбищах, без использования химических удобрений, пестицидов и регуляторов роста.

Идеальной пищей для грудного ребенка является молоко матери. Проконсультируйтесь с вашим педиатром, чтобы подобрать молочную смесь.



ВЯЧЕСЛАВ МАЛАФЕЕВ И ЕГО ОБРАЗЦОВАЯ СЕМЬЯ

Непревзойденный Вячеслав Малафеев, известный вратарь футбольного клуба «Зенит», успешный предприниматель, основатель и учредитель компании «M16-Недвижимость», многодетный отец и, конечно же, любящий супруг. Редакционная коллегия журнала «Эрудит» с удовольствием встретилась с Вячеславом и его образцовой семьей.

У вас большая, красивая семья. Каково для вас быть отцом большого семейства?

ВЯЧЕСЛАВ: Я ухожу на работу в 9:30 и возвращаюсь в 20:00, конечно, бывает сложно отследить все моменты в воспитании детей. В этой ситуации нас с супругой очень выручают няни и, безусловно, бабушки и дедушки. Самое главное, чтобы бабушки и дедушки понимали, чего хотят родители для своих детей. Я считаю, что ребенок — это отражение своих родителей,

и если он ведет себя неподобающим образом, то окружающие думают, что это я такой. Я часто говорю детям об этом и призываю быть правильными членами общества, понимать, что такое хорошо и что такое плохо, что такое добро и зло.

Какого метода воспитания вы придерживаетесь? Строгая спортивная дисциплина или стараетесь баловать?

ВЯЧЕСЛАВ: Как и многие, придерживаюсь ме-

тода кнута и пряника, всегда все должно быть в меру. Иногда нужно побаловать, а где-то быть строже. Существуют ситуации для воспитания характера, а в какой-то момент следует проявить мягкость и успокоить. Конечно, детей должны воспитывать люди, которые сами могут за себя постоять и ответить за свои поступки. Путь воспитания ребенка родителем во многом зависит от его собственных взглядов на жизнь, уровня образования и сознательности. Все мы стараемся вложить в своих детей то, что кажется нам верным, а также предоставить им как можно больше возможностей попробовать себя в этой жизни, чтобы они нашли себя. Ведь самое главное — это найти себя, иметь возможность делать то, что тебе нравится и приносит радость.

Чем увлекаются ваши дети, Ксюша, Максим и Алекс?

ВЯЧЕСЛАВ: Ксюша занимается гимнастикой и очень любит дома делать разные упражнения, а сейчас еще и увлеклась большим тетрисом, игрой на фортепиано и изучением испанского. Максим занимается плаванием и футболом. Алекс еще совсем маленький, но очень быстро развивается. Пока что мы занимаемся дома, но со следующего года планируем пойти на развивающие занятия.

Если у вас выпадает выходной, куда вы обычно отправляетесь всей семьей?

ЕКАТЕРИНА: Если выходной, то мы едем на дачу и проводим время там. Осенью собираем грибы и ягоды, а летом ездим на озеро, чтобы покататься на лодке и гидроцикле. Если это зима, то недалеко от дачи есть горки, и мы с удовольствием катаемся на ватрушках, лыжах и сноуборде. Любим проводить время активно, но и полениться не прочь, все-таки ритм в тетрис педали очень активный, и у детей тоже, со всеми их кружками, танцами, плаванием, футболом и всем остальным. Им тоже иногда хочется поваляться, просто посмотреть телевизор, как и нам.

Вы много путешествуете с детьми, какую страну можно назвать поистине «вшай»?

ВЯЧЕСЛАВ: Моя страна — Россия, и это даже не обсуждается. А что касается того, где мне нравится отдыхать, то я считаю, что хорошо отдохнуть можно везде. Ведь правильно говорят: «Хорошо там, где нас нет», — я с этим выражением полностью согласен. Мне очень нравится путешествовать по Америке, люблю приезжать в Испанию к себе в квартиру, там друзья, климат хороший, еда, сама атмосфера располагает для релакса, хорошо получается отвлечься. Я в целом люблю путешествовать и открывать для себя новые места на карте мира. Наверное, в этом состоит еще один из смыслов моей жизни — путешествовать и познавать мир, это невероятно интересно.

Как вам удается в такой большой семье поддерживать мир и гармонию?

ЕКАТЕРИНА: Мой подход по жизни: «Люби-





те что делаете и делайте что любите!» Именно этот принцип позволяет сохранять баланс и наполнять дом красотой и уютом! А в теплом доме всегда царят мир и гармония. Счастливы родители — счастливы дети, и наоборот.

Екатерина, а какое ваше фирменное блюдо? Чем балуете своих домашних?

ЕКАТЕРИНА: Честно признаюсь, готовить я очень люблю, но из-за постоянной загруженности получается наслаждаться кулинарией только по выходным. Любимое блюдо мужа — криюдо (рыба свежая в лимонно-соевом соусе).

Детки любят вафельки с малиново-банановым кремом из моего детства. Делаю я их по маминому рецепту.

Вячеслав, ни для кого не секрет, что вы являетесь учредителем компании «М16-Недвижимость» и ваш бизнес связан именно с этим направлением. Для своих детей вы уже приобрели недвижимость?

ВЯЧЕСЛАВ: Я задумался над этим еще лет восемь назад и действительно приобретал квартиры для них, на перспективу, но уже давно их перепродал, купил другие и опять перепродал. Для родителей это определенного рода ошибка, приобретать детям квартиру, чтобы, когда через 15-20 лет они выросли, у них было собственное жилье. Объясню в чем недостаток: приобретая квартиры впрок, их все равно придется сдавать в аренду (не будут же они стоять пятнадцать лет!). Таким образом, дом становится не совсем новым, и это жилье все равно придется обменивать, продавать и покупать новое.

Депутги находятся в пограничности, и если цепы на рынке будут подниматься, то они будут подниматься по всем сегментам. В любом случае ты ничего не теряешь, и на тот момент, когда ребенку нужно будет жилье, сможешь приобрести ближе к месту учебы, своему дому или, наоборот, подальше [улыбается]. Здесь необходимо все-таки задумываться о том, как за столь короткое время (десять, пятнадцать лет) грамотно «прокрутить» деньги, чтобы извлечь максимальную выгоду и вместо двух квартир, например, получить три-четыре.

Чем для вас является футбол? Стать футболистом вы решили еще в детстве?

ВЯЧЕСЛАВ: Решение стать футболистом пошло не от меня, а от родителей, от папы. Он считал, что я должен попробовать; я попробовал и со временем стало получаться. Я не скажу, что во мне было очень много таланта, природа меня не наградила (но и не обделила). Самое основное и ценное, что мне досталось от родителей —

это сила характера. Я понял еще в детстве, что только через труд, боль, слезы и неудачи можно добиться успеха. Если все само идет к тебе в руки и получается, то ты начинаешь довольствоваться этим малым, и тебе не хочется чего-то большего. В данном аспекте очень важна жизненная мотивация и, конечно же, воспитание родителей и черты их характеров. От мамы у меня — спокойствие, от папы — рассудительность. Я добавил спортивной агрессии, но я себя контролирую и в жизни, и на футбольном поле, а агрессию эту со временем я научился аккумулировать и выдавать ее в игре.

Почему вы решили стать именно вратарем, а не нападающим, например?

ВЯЧЕСЛАВ: Есть такая шутка, что, если у тебя ничего не получается на футбольном поле, тебя ставят на ворота. Это твой последний шанс показать себя. Возможно, и у меня так было,

конечном итоге я занимался и ворота встал в девять лет, так и пошло. Наверное, за три года не особо показал себя как футболист, поэтому и поставили в ворота. Я был небольшого роста, и мне мой первый тренер предсказал мой рост (в один сантиметр только ошибся — 186 см, а у меня 185).

Вы обычно сильно волнуетесь перед матчем или это для вас просто работа?

ВЯЧЕСЛАВ: Я всегда волнуюсь, даже когда прихожу на работу, у меня присутствует приятное волнение, так же и в футболе. Адреналин начинает гулять по телу, и если у тебя этого нет, можно заканчивать профессиональный спорт, поэтому я не верю тем, кто говорит, что во время игры они не волнуются. Это правда, во время игры нельзя волноваться, а вот до игры просто необходимо, но в меру. Именно это волнение позволяет показывать в игре больше,





чем ты можешь сделать в обычной обстановке, во время тренировочного процесса.

Какие бы вы могли дать советы родителям, которые планируют отдать своих детей в футбол?

ВЯЧЕСЛАВ: Нужно следить за тем, что хочет ребенок, я не говорю о том, чтобы выполнять все его прихоти. Например, папа всю жизнь хотел играть в футбол, но у него не получилось, и он пытается реализовать себя через своего сына, это неправильно. Это губительно как для ребенка, так и для самих родителей. Психологически потом будет сложно от того, что сын не оправдал ожидания, а сын подумает, что не оправдал доверия родителей, и как раз эта психологическая яма может присутствовать потом очень долго в жизни.

Поэтому родителям нужно быть психологами, учитьывать многие ситуации и, конечно, давать возможность ребенку себя пробовать не только в футболе, но и в других видах спорта. Безусловно, все хотят, чтобы их сыновья играли в хоккей или футбол, но немногим это дано, зацелкиваться на этом не стоит. Главное — воспитать хорошего человека, правильного, мудрого, привить ему традиции, научить жизни, дать достойное образование.

Тут можно дать множество советов, у каждого свое видение и каждый его будет воплощать через свое дитя. Задача родителей, на мой взгляд, дать ребенку возможность реализоваться.

Ваш сын Максим тоже занимается футболом и тоже играет на позиции вратаря. Даете ли вы ему какие-то советы, может, даже играете вместе?

ВЯЧЕСЛАВ: Мы с ним регулярно общаемся на эту тему, он не только вратарь, он буквально недавно заявил, что хочет им стать, он совмещает игру и в воротах, и в поле, и пока непонятно, где у него лучше получается, поэтому пусть пробует везде. Где лучше пойдет, там и будет. Я, конечно, хочу, чтобы он был нападающим или полузащитником, но, если он станет вратарем, я не расстроюсь. И если он не станет футболистом, я тоже не расстроюсь, скажем так: пусть играет, пока нравится.

Поделитесь своими профессиональными и карьерными планами на ближайшее будущее.

ВЯЧЕСЛАВ: У меня еще действующий на полгода контракт с «Зенитом», в июне он заканчивается. Так что в отношении футбольной составляющей принимать решение о продлении карьеры я буду непосредственно в июне. Что касается вариантов развития — тут несколько путей: от подписания еще одного контракта до того, что, возможно, придется куда-то поехать поиграть либо завершить карьеру.

Возможно, это будет деятельность, которая будет связана непосредственно с клубом, а быть может, будут еще какие-то варианты, которые появятся на тот момент, но могу сказать точно, что к тренерской работе у меня душа не лежит.

Ваши пожелания нашим читателям в новом году.

От всей нашей дружной семьи: мы желаем читателям журнала «Эрудит» всех благ в новом году, радости и гармонии. Пусть ваши дома всегда буду наполнены счастьем и заливистым детским смехом!





ИРИНА АВЕТИСЯН

О СВОЕЙ СЕМЬЕ, ПРИЗВАНИИ И ДЕТЯХ-ИНДИГО

Сегодня у нас в гостях удивительная женщина, настоящая волшебница! Экстрасенс, парapsихолог, член корпорации Banteeva Group, а самое главное, специалист по изучению феномена детей-индиго и просто фантастическая мама трех очаровательных детей Ирина Аветисян! Главный редактор журнала «Эрудит» встретилась с Ириной, чтобы поговорить об уникальных детях, подходам к воспитанию и пониманию, чудесах в нашей жизни, и, конечно, постаралась разузнать секреты волшебства.

Ирина, сколько вам было лет, когда вы раскрыли в себе уникальные способности? Как это произошло?

Сколько лет было, не помню, но могу рассказать, когда начала использовать их на практике. А дело было так: я играла на детской площадке рядом со своим подъездом, и если я вовремя не появлялась дома, то мама, соответственно, выходила меня искать. А иди до-

мой мне порой совсем не хотелось, вот в таких случаях я представляла, что надеваю на голову себе шапку-невидимку. Мама, в свою очередь, бегала прямо мимо меня и кричала: «Ира-Ира», — напрочь не замечая мое присутствие рядом. Потом в какой-то момент мне это все надоело, и я говорила: «Мама, я здесь!» — за что, собственно, получала. Мама недоумевала и спрашивала: «Что тытворишь? Тебя

только что здесь не было!» А я-то понимала, что была конкретно в этом месте и никуда не девалась. Так вот эту фишку я запомнила и начала проворачивать такой трюк впоследствии в школе, когда не хотела выходить к доске. То есть я опять надевала на себя эту шапку или невидимую вуаль, и меня, как водится, никто не замечал. Случалось предсказывать печальные события, родственники меня за это очень ругали, но обычно мои пророчества сбывались, приходили не самые хорошие вести о смерти родных.

Согласны ли вы с тем, что экстрасенсорные способности — это своего рода тотальная осознанность? Их каждый может в себе развить при желании?

Экстрасенсорные способности как таковые — это и осознанность, и самоконтроль, и умение настраиваться на восприятия разного плана. И да, вы правы, каждый при желании может в себе эти способности развить: у кого-то больше выражена чувствительность, у кого-то меньше. У каждого превалирует какая-то определенная область восприятия. Уровень, безусловно, у всех разный, но развить в себе определенную чувствительность может каждый. Мы рождаемся с невероятным потенциалом, и в детках это все видно.

Вы мама троих очаровательных детей: Тиграна, Эрнеста и Анжелины. Сколько им лет? Чем они увлекаются? Пошел ли кто-то по вашим стопам?

Старшему, Эрнесту, 18 лет, среднему, Тиграну, 9 лет и дочке Анжелине 4 года. Дочка родилась восьмимесячной, такие детки обычно не дышат самостоятельно, купают через зонт и склонны к разного вида патологиям. Когда она рождалась, нас ждала в роддоме бригада реанимации. Но моя малышка опровергла все опасения и родилась абсолютно здоровенькой, сама дышала и кашала с большим аппетитом, что уже является исключением из правил. А еще у нее отметка между бровя-

ми, что для меня является знаком вдвойне. В целом она очень необычная, чем и отличаются дети-индиго. Она, например, сразу, с первого дня смотрела пристально в глаза, держала головку, младенцам такое поведение не всегда свойственно, это признак одаренности. Как я уже говорила, каждый ребенок наделен уникальными возможностями, но рамки нашего общества в процессе социализации все эти потенциалы подавляют. Конечно, я хотела родить девочку, чтобы иметь возможность передать ей



позже знания «ведущей мамы». Но самый особенный среди них троих, наверное, Тигран, вот он у меня «махровый индиго». Тигран «гуляет по ночам», по нему можно, как по часам, сравнивать фазы луны (приход новолуния, полнолуния). Болтает на непонятном языке, рассказывает какие-то истории. По утрам он ничего не помнит. У Тиграна абсолютно своя позиция, порой он говорит такие вещи, которые среднестатистический ребенок выдать, конечно, не может. Однажды мы пришли с ним в церковь, и потом, когда я спросила его о впечатлениях, он вот что ответил: «Я видел на потолке какого-то мужчину с книгой, не понял, правда, что в книге написано, но, однозначно, все эти люди думают, что молятся ему, а на самом деле они молятся сами себе, потому что тот, кому молятся, живет внутри них». В четыре года Тигран увидел, как родители нака-

зывали своего ребенка в магазине за то, что он кричал и бился об пол. Он подошел к тем и родителям и сказал им, что дети — совершенно не плохие и не стоит их ругать, так как это родители виноваты в таком поведении, скорее всего, они заняты работой и много сидят в компьютере, а ребенок хочет, чтобы с ним говорили и играли, а с ним даже в детский магазин по делам пришли. Вот так вот.

Как вы отнесетесь к выбору ваших детей, если они решат тоже посвятить себя тайным мироздания?

Дети — временные гости в нашем мире, как и мы сами. Наша задача их обучить, накормить, одеть и отпустить. И мы можем только поддерживать и направлять. Конечно, человек с даром и без соответствующих знаний — это обезьяна с гранатой, нужно научиться этим даром пользоваться, как, впрочем, и всем остальным.





Помогают ли ваши способности в отношениях с детьми и супругом? Дети гордятся тем, что их мама — колдунья?

Конечно. Причем я хочу сказать, что у любой девочки есть эти способности изначально. Женщина сама по себе изначально наделена даром «ведущей». Вот вы вспомните себя в детстве, нужна вам игрушка, так вы ее будете стараться получить любым способом: криком, истерикой или хитростью. Таким образом, девочки с детства используют свои способности, то же и в отношениях с мальчиками. Женщина внутренне понимает, как достичь своих целей. Дети пытаются моей деятельностью, конечно, манипулировать. Старший обычно просит сделать так, чтобы ему поставили хорошую отметку, средний знает, что рядом со мной лучше не врать, так как все равно не получится.

Давно вы начали заниматься изучением феномена детей-индиго? Как пришли к этому?
Я начала углубляться в данную тему, осознав,

что мои дети отличаются от остальных. Я начала много читать. Когда появился второй ребенок, то я поняла, что он отличается от первого капитально. Эрнест начал очень рано говорить и рассуждать. Давал совершенно взрослые конструктивные советы с раннего детства. В 3 года он знал все марки машин и совершенно чисто их выговаривал. Такой маленький мужичек. Тигран, конечно, совсем другой, но тоже отличается от остальных кардинально. До 7 лет ребенок помнит всю информацию. Детей не стоит ставить в рамки, с ними нужно общаться как с партнерами, особенно это важно в отношениях с детьми-индиго. Я искала наиболее действенные пути взаимодействия со своими детьми, так и начала погружаться в изучение этого феномена. Такого типа дети очень хорошо понимают «беседу на равных». Можно использовать такие фразы, как «пойми, пожалуйста, мое состояние...» и т.д. Отчасти эти дети вообще не нуждаются в воспитании. Вы

должны возрождать их разум, а не стараться привить сомнительные нормы поведения.

Каковы основные критерии, особенности в поведении, по которым можно отличить ребенка-индиго?

Одним своим появлением на свет дети-индиго буквально рушат все привычное представление о том, какими должны быть дети. Их неординарность и независимость явно бросается в глаза. Но, несмотря на всю их самостоятельность и природную мудрость, они острее других переживают одиночество и непонимание как родителей, так и общества. Эти дети не хуже и не лучше, они просто другие. Отличить ребенка индиго можно уже на втором или третьем году жизни. Если ваш малыш непоседа и его невозможно удержать на одном месте, если ваш ребенок отказывается слушаться и не желает учиться, думает и действует абсолютно по-другому, не поддаваясь никакому воспитанию и голосу разума, то, скорее всего, вырастите индиго. Воспитание такого ребенка — дело не из легких. Психологи зачастую ставят диагноз — СДВГ, синдром дефицита концентрации внимания. Я хочу сказать, что главное в отношениях с таким ребенком — постараться избежать применения лекарственных успокаивающих средств.

Как быть, если дети не хотят учиться, не уважают родителей, не признают авторитета, врут и т.д.? Что вы обычно советуете в таких случаях?

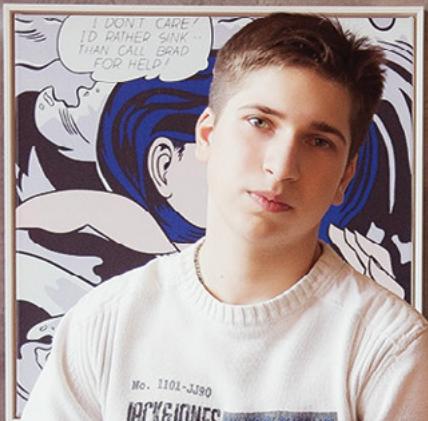
Воспринимайте своего ребенка, как отдельную, совершенно самостоятельную личность с самого детства! Не навязывайте ему свое мнение, а старайтесь понять и принять его цельного, его чувства, его индивидуальный взгляд на ситуацию.

Помните, что дети — это не ваша собственность и ваше чадо совсем не обязательно должно думать так же, как вы! Можно, конечно, и спорить и обсудить что-то вместе, но ни в коем случае не приказывать и не довлесть!

И тогда у вас не возникнет никаких проблем в отношениях, ребенку не придется вам врать, наоборот, появится понимание и гармония, а главное — доверие!

Какой совет вы можете дать всем нашим родителям в отношении взаимодействия с детьми?

Любите свое маленькое продолжение, свою копию, даже если дети уже совсем взрослые. Любое живое существо нуждается в любви, понимании и внимании, каждый ребенок имеет на это право. Право привнести в мир что-то новое и перестроить его по новым правилам для себя! Вы можете дать своим детям вашу любовь, но не ваши мысли, так как у них есть свои! Вы можете стараться быть похожими на них, но ни в коем случае не старайтесь сделать их похожими на себя, потому что каждый ребенок уникален! Наша жизнь не задерживается на вчерашнем дне! К детям нужно относиться уважительно, помогать им принимать решения самостоятельно, давать им рассуждать и делать выводы по поводу их дисциплины, аккуратно направляя, но не навязывая свои рамки! Детям нужно предоставлять свободу выбора и никогда не унижать их. Всегда советуйтесь с детьми, разговаривайте с ними на равных! Сделайте их партнерами в собственном воспитании, избегайте критики по отношению к ним и не говорите им, кто они и кем станут. Они это знают лучше вас! Давайте им возможность самим решать, что им интереснее, и тогда самым большим сюрпризом будет то, что ребенок станет уважать вас за мудрость и проницательность, которые вы проявили, позволив свободно течь его энергии жизни! Я не говорю о том, что вы должны терять бдительность в воспитании ваших детей, но золотую середину, думаю, способен найти каждый! Слушайте своих детей, живите в гармонии с ними и будьте счастливы!



7 жизненных уроков от моей бабушки



Тамара Архипова,
основательница
и руководитель клуба
«Муза», ведущая женских
тренинговых программ



Мы, дети, даже становясь взрослыми, во многом эгоцентричны. Мы привыкли воспринимать окружающих нас с самого рождения людей как некоторое приятное удобство в нашей жизни. Родители, а особенно бабушки — это те, кто призван бескорыстно нас любить, заботиться о нас, незаметно делать напу жизнь приятной и удобной.

Редко, со свойственным юности эгоизмом, нам удается разглядеть в наших старших родственниках личность, отдельное от нас жизненное явление — со своей судьбой, испытаниями, сформировавшими характер, привычками и предпочтениями.

Мы не замечаем, не ценим их, пока они рядом с нами, ведь их нетребовательная любовь для нас так же естественна, как воздух, которым мы дышим. Часто ли мы радуемся, что можем дышать? Да мы даже об этом и не думаем! А убери воздух...

Наверное, мне повезло, что я успела посмотреть на своих близких с этой, другой точки зрения. Во многом этому способствовало то, что я стала матерью и, наблюдая за тем, как мои бабушки общаются с правнучкой, я видела как бы со стороны и наши отношения, понимала, как много они делали для маленькой меня. Но в то же время я увидела в них женщин. И у этих женщин есть чему поучиться. Одна из моих бабушек недавно ушла из жизни, немногие дожив до своего восьмидесятилетия. Ее провожали с очень светлым чувством — казалось, ее нежные любящие руки тепло обнимают нас, и своим незримым, ненавязчивым присутствием она создает атмосферу добра и уюта,

как это бывало при жизни. Мы чувствовали, что, где бы она ни была сейчас, ее любовь навсегда останется с нами, согревая и оберегая от невзгод. На ее поминки все разногласия были забыты, и впервые за много лет все мои родственники собрались за одним столом, чтобы проводить ее в последний путь, по молчаливому договору отставив давние счеты друг к другу и многолетние конфликты.

Я считаю, что только настоящей женщине под силу такое — заботиться о своей семье даже после своей смерти. И мы все очень любили ее, даже если сами этого не замечали.

Бабушка многому научила меня — просто, ненавязчиво, своим примером. И я хочу поделиться этими уроками с вами, путь они сделают и вашу жизнь проще и счастливей.

УВАЖАТЬ СВОЕГО МУЖЧИНУ

1) Они с дедушкой прожили вместе 55 лет. Думаю, за это время бывало разное. Дедушка — воспитанный, и они сменили немало городов, встречаясь на своем жизненном пути с различными людьми и препятствиями, жизнь их не баловала, было много сложностей. Ни разу не слышала, чтобы бабушка неуважительно относилась к деду или сожалела о своем выборе, желала иной жизни. В то же время она могла выразить свое мнение и отстоять его, но делала это настолько деликатно, что авторитет дедушки не только не подвергался сомнению, а мы начинали его еще больше уважать. И я на практике видела, как это бывает, когда «мужчина — голова, а женщина — шея». Бабушка никогда не боролась за роль формального лидера в семье, предпочитая тонко и ненавязчиво направлять деда и всех нас.

БЫТЬ НАСТОЯЩЕЙ ЛЕДИ

2) Не только с дедом, но и со всеми окружающими людьми бабушка общалась очень уважительно, но при этом не унижая себя и соблюдая некоторую дистанцию, не да-

вая первому встречному залезть себе в душу и диктовать свое мнение. Она не опускалась до ругани, сплетен, обсуждения других за их спиной, защищала слабых и никогда не поддерживала жалоб на жизнь, пустых и обличительных разговоров. Для всех у нее находилось доброе слово. И вместе с тем она тонко чувствовала людей. Я помню, мне было около тринадцати лет, но уже в то время она общалась со мной как со взрослой, объясняла многие важные в жизни вещи — про то, как девочка становится девушкой, про дружбу, отношения мужчины и женщины, общение с соседями и окружающими людьми. И я ни разу не слышала от нее сквернословия — она слишком уважала себя, чтобы использовать в своей речи нецензурные выражения. А еще бабушка никому никогда не навязывала свое общество и свое мнение, оставляя за другими право на самовыражение, на то, чтобы самим строить свою жизнь, совершать собственные ошибки. И она всегда готова была поддержать в трудной ситуации, никогда не стремясь самоутвердиться за счет других, доказать свою правоту.

ЖЕНЩИНА МОЖЕТ ВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ ЖЕНЩИНОЙ

3) Вне зависимости от возраста и внешних обстоятельств — и в театре, и у себя дома, и в гостях, и даже на огороде — женщина всегда может выглядеть красивой, опрятной и элегантной. Я никогда не видела ее в халате, неаккуратной или неприбранный. Бабушка внимательно следила за собой, пользовалась хорошими кремами и косметикой, с удовольствием покупала и птила себе новинки, выбирала удобные и качественные вещи. И выбирала она, отталкивалась не от цены, а оттого, насколько вещь сий реально правится, хорошо ли она сделана. После бабули осталось много красивых украшений, отрезы тканей, шубки, драгоценности и даже почти новая дубленка, которую дедушка купил ей в прошлом году. И

цена этой дубленки такова, что я бы, наверное, постеснялась попросить для себя такую у мужа. А вот бабушка — нет. Она любила, ценила и уважала себя и умела выглядеть элегантной dame в любой ситуации. А дедушка очень любил радовать ее и делать ей подарки — ведь от этого таким счастливым огнем загорались ее глаза.

4) МОЛОДОСТЬ — ЭТО СОСТОЯНИЕ ДУШИ, А НЕ ТЕЛА

Летом, когда мы с бабушкой решили пойти в театр, она, в антракте с огромным удовольствием лакомясь свежим эклером в шоколаде со сливками (несмотря на свой затяжной сахарный диабет), вдруг призналась, что абсолютно не чувствует себя на свой возраст. Даже на пятьдесят, что уж тут говорить о почти восьмидесяти.

И когда в трамвае говорят: «Бабушка, садитесь!» — она не воспринимает, что так могут обращаться к ней, а смотрит по сторонам, кому же это уступили место. В душе она никогда не считала себя старой, а оставалась жизнерадостной и юной. И это проявлялось во всем: том, как живо она интересовалась происходящим вокруг, с каким удовольствием играла со своей правнучкой в куклы, как с задорным смехом убегала от разбаловавшегося щенка, стремящегося укусить ее за пятки. У нее было много мечтаний и желаний, планов, которые она с радостью воплощала в жизнь. В зрелом возрасте она легко освоила компьютер и интернет, электронную почту, а еще собиралась приобрести современный смартфон — чтобы по скайпу разговаривать с правнучкой, да уже не довелось. А еще она никогда не загружала нас своими проблемами, бесконечными жалобами на здоровье и жизненные проблемы. Бабуля оберегала нас, да и сама всегда стремилась видеть жизнь с позитивной, яркой стороны. И я запомню ее именно такой — радостной и открытой жизни, для меня она никогда не будет старой.

ДЕЛАТЬ СКОЛЬКО МОЖЕШЬ, НЕ ЗАСТАВЛЯЯ ДРУГИХ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ОБЯЗАННЫМИ

Бабушка и дедушка очень много помогали мне. Каждое лето мы с братом проводили у них в гостях, она сопровождала меня, когда я поехала поступать учиться в Питер, а через несколько лет приезжала в гости, чтобы немного помочь с правнучкой. И каждое лето, когда я возвращалась в Пятигорск, она приходила пару раз в неделю, чтобы посидеть с моей дочкой, пока я занимаюсь своими делами. Много помогали мне и деньгами, но все это было сделано от чистого сердца, так, что я никогда нечувствовала себя обязанной. Я знала — мне дают столько, сколько могут, столько, сколько считают нужным. Но были и границы. Бабушка умела сказать «нет» и никогда не давала через силу. Если она плохо себя чувствовала, она предупреждала меня об этом и оставалась дома. И в этом ничего не было обидного — я понимала, что она просто не может. И все это наполняло меня благодарностью и уважением. Все было в точности так, как говорит дед: «сделав доброе дело, тут же забудь об этом, не то оно перестанет быть добрым». И я хочу научиться жить так же — помогать, но при этом не переступая через себя, сохраняя свои внутренние границы.

6) ЖИЗНЬ ТАКАЯ, КАКОЙ ТЫ САМ ЕЕ ДЕЛАЕШЬ

Моя бабушка жила в собственном мире. Иногда со стороны он казался слишком замкнутым и не очень интересным, но ей было в нем комфортно. Она занималась рукоделием, передав мне свою страсть к вышивке. Вязала теплые вещи для всех нас и забавные свитерки для огромного семейства плюшевых мишек правнучки, одежки для кукол и пупсов. Бабушка очень любила читать романы, играть в некоторые компьютерные игры, выращивала очень красивые цветы дома и на огороде. Таких красивых фиалок, как у нее, я больше ни у

кого не видела. В ее доме всегда было чисто и уютно, вкусная еда подавалась за специальным обеденным столом, красиво сервированная, на полотняной скатерти и накрахмаленными салфетками. Она с удовольствием готовила, делала заготовки и варила варенье. Красивые вещи не просто стояли за стеклом стенки, они были неотъемлемыми атрибутами ежедневного быта. А еще ей никогда не было скучно наедине с самой собой. Сложилось так, что к концу жизни у бабули было не много общения. Но, казалось, она была счастлива, делая счастливыми нас, а главное, самого близкого человека — моего деда, о котором она всегда нежно и преданно заботилась.

7) РАССЧИТЫВАЙ НА СВОИ СИЛЫ, НО С БЛАГОДАРНОСТЬЮ ПРИ- НИМАЙ ПОМОЩЬ И ПОДАРКИ

Именно так все и было — они с дедом никогда не залезали в долги, жили по средствам и в доме был достаток. Бабушка всегда сама вела дом, даже когда это уже было трудно в связи с преклонным возрастом. Она никогда никому не навязывала своего общества, очень тонко чувствовала ту грань, после которой общение уже начинает тяготить, и всегда завершала его до этого. Приходя в гости, она стремилась быть полезной, но не насыщала своего жизненного уклада, уважая порядки дома, в котором оказалась. Она предлагала свою помощь, но не навязывала ее. С другой стороны, она никогда не отказывалась от подарков и маленьких жестов внимания по отношению к ней — билетов в кино или театр, оплаченного мной визита в парикмахерскую, предложений вызвать такси. И мне было приятно, что она принимает мою заботу и знаки благодарности, выраженные в такой форме. Сейчас я понимаю, что мне это было нужно больше, чем ей.

Много еще того, что можно вспомнить, точнее того, что я никогда не забуду. Ее тихую искреннюю любовь. Незаметную, но незаменимую



поддержку, деликатность, чуткость, доброту и уважение, искренность и душевную чистоту. Надеюсь, бабушка знала о том, насколько я ее любила и ценила, как много она значила в моей жизни, хоть общались мы и не часто. Увидеть истинное значение некоторых вещей, к сожалению, удается слишком поздно, тогда, когда они уже безвозвратно уходят из нашей жизни, и их уже не вернешь.

И это, пожалуй, и есть самый главный жизненный урок, который бабуля оставила мне на память — ценить тех, кто незаметно присутствует в нашей жизни каждый день, находить время за своими «важными делами» общаться с дорогими людьми, звонить, писать, оказывать знаки внимания. И всегда стремиться заканчивать общение на доброй ноте, ведь жизнь скоротечна и непредсказуема и, возможно, это последний раз, когда ты слышишь такой любимый и родной голос.

P.S.

Если вы читаете это, позвоните родным, скажите, как вы их любите и цените. Я желаю, чтобы в вашей жизни вас всегда окружали дорогие и любящие вас люди. Любите и всегда будьте любимы, ведь любовь — это главный наш урок на этой Земле, то, зачем и почему мы живем.



Сегодня гостем нашего номера будет мастер международного класса, основатель креативного пространства Art-Team Studio и эстетик клуба «Арис», двукратный золотой медалист международных олимпийских соревнований, обладатель семи золотых медалей, судья и тренер фестиваля красоты «Невские берега» Артем Мкртчян.

Артем, расскажите, как вы оказались в профессии? Вы хотели стать парикмахером с детства?

Меня родители отправили в 10-м классе на курсы парикмахера за плохое поведение, чтобы я чем-то был занят. После окончания курсов я

стал стричь друзей, знакомых и всегда говорил, что никогда не буду парикмахером. Я окончил 11 классов и поступил в институт на экономический факультет. Так как я учился на заочном отделении, это позволило мне сразу устроиться бухгалтером на большое предприятие. Но по выходным я все ровно стриг друзей, потому что мне это очень нравилось. За 4 года я продвинулся в бухгалтерии и стал заведовать расчетным отделом. Но так как я очень хотел переехать в Санкт-Петербург, то я это сделал. А когда оказался в этом прекрасном городе, у меня все поменялось. Я стал работать парикмахером и ни на минуту не пожалел об этом.

Собственный бизнес — серьезный шаг. Почему решили открыть свой салон красоты?

Несмотря на то что я стою у кресла, преподаю парикмахерское искусство, езжу по городам, состою в судейской коллегии фестиваля красоты «Невские берега», мне все равно скучно. Когда ты достигаешь определенной планки и не хочешь останавливаться, тебя постоянно толкает что-то вперед. Это просто следующий шаг моего личностного развития. О бизнесе я думаю меньше всего. Просто делаю то, что мне приносит истинное удовольствие. Организовав свое творческое пространство, мне хочетсянести в этот мир красоту вместе со своей командой.

Какие услуги вы оказываете? Парикмахерские? Косметологические услуги? Услуги ногтевого сервиса? Какие еще у вас есть интересные и эксклюзивные услуги и процедуры?

В нашей команде работают только профессионалы: парикмахеры, визажисты, мастера





погтевого сервиса, косметологи, массажисты, имиджмейкеры и даже психологи. Каждый парикмахер в нашей команде понимает, что просто делать красивую прическу, стрижку или окраску недостаточно, нужно делать красивое лицо. А как? При помощи волос! Специалисты ногтевого сервиса работают с ногтями и стопами любого уровня сложности. Тайский лимфодренажный массаж стоп — как завершающая процедура после педикюра.

Косметологи, помимо инъекционных терапий, на сегодняшний день больше обращают внимание на безинъекционную мезотерапию, светотерапию, ароматерапию (процедуры на базе эфирных масел). Массаж с медицинским уклоном, где используются мануальные методики и остеопатические техники. Лечение и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Расскажите о вашей команде.

Art-Team Studio — это собрание грамотных

специалистов, которые любят свою профессию и живут ею. Это наше творческое пространство, где все равны. Наш микроклимат. Мы участвуем в корпоративных мероприятиях, показах, создаем коллекции причесок. Нам скучно выполнять только свою работу, мы хотим еще что-то создавать!

Какие сегодня самые модные тенденции женских причесок?

На сегодняшний день в тренде более легкие и воздушные формы причесок и стрижек, главное, чтобы они подчеркивали вашу индивидуальность и стиль жизни. Достичь этого вам поможет правильный выбор вашего парикмахера, учитываяющего ваши черты лица и форму головы.

Какая сейчас актуальна цветовая гамма для волос?

Что касается цветовой гаммы, то мир начинает уставать от натуральных оттенков и постепенно возвращается к более ярким цветам. Если на-

шей прекрасной половине человечества хочется ярких оттенков, я бы советовал их сочетать с более натуральными. Ну и, конечно же, амбре на сегодняшний день также актуально, где вы можете использовать карамельные, медовые, янтарные, жемчужные, лиловые и другие оттенки.

А какие основные тенденции в мужских прическах?

Основные тенденции мужских образов — пока еще короткие стрижки. Стиль 50-х годов, короткие виски и затылок, более длинная макушка, где волосы зачесаны назад либо хаотично уложены в разных направлениях. В 2016 году также станут актуальными более текстурные, креативные формы и стрижки средней длины. Учитывая то, что мужчины у нас все таки разные и не всем идут короткие стрижки, каждый



мастер должен понимать, что основным критерием моды в мужских прическах является создание мужественности. Одним из модных элементов является борода, ухоженная борода, не нужно ее отращивать до нереальных размеров. С помощью правильного оформления бороды вашим парикмахером вы можете сделать свое лицо более интересным и мужественным, так как борода — это тоже коррекция лица.

Как постоянно оставаться в тренде? Подскажите нашим читателям свой секрет.

Просто быть с самим собой, следить за модными тенденциями, искать свою индивидуальность и смело выражать ее.

Санкт-Петербург, ЖК «Золотая Гавань»,
Приморский пр., д. 137, корп. 1
+7 (812) 954-45-55



ТВОРЧЕСКАЯ СТУДИЯ

Артема Мкртчяна представляет:

Лакшери салон «АРИС»
ДЛЯ ТЕХ КТО ЦЕНИТ КАЧЕСТВО!

◀ парикмахеры ▶

◀ визажисты ▶

◀ мастера ногтевого сервиса ▶

◀ массажисты ▶

◀ косметологи ▶

◀ имиджмейкеры ▶

Санкт-Петербург, ЖК «Золотая Гавань»

Приморский пр., д. 137. Корп.1

Тел.: +7 (812) 954-45-55

artteam-studio.ru

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

Медицинский центр

- Консультация специалистов
- Лабораторные исследования
- Остеопатия

Наши адреса

Санкт-Петербург

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

- Капитанская ул., 4 ● ● ● ●
- Энтузиастов пр., 39а ●
- Тамбасова ул., 23 ● ●
- Учительская ул., 18, корп. 3 ●
- Байконурская ул., 13/2 ● ● ● ●

- Просвещения пр., 53 ●
- Приморский пр., 137, к. 2 ● ● ● ●
- Стачек пр., 170 ● ● ● ●
- Непокоренных пр., 10 ● ● ● ● ●
- Авиаконструкторов пр., 28, лит. А ●

РУДИТ»



Бассейн

- Занятия для детей с трех месяцев до трех лет с инструктором
- Бассейн для беременных

Бонус!

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

* Подробности по телефону 448-68-88



Сделай Instagram с пометкой местоположения — получи бесплатное занятие по дыханию



За чекин подарок — мини-набор от компании Bubchen



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

Варшавская ул., 5А ●

Чкаловский пр., 12/20 ●

Красногвардейская ул., 39А ●

Ленская ул., 4 ●

Всеволожск

Всеволожский пр., 12 ● ● ●

Сергиевская ул., 10 ● ● ●

Садовая ул., 61 ● ● ●

Петрограф

1-й Проезд, 7 ● ● ● ●

Пушкин

Тярлево, ул. Садовая, 2 ● ● ● ●

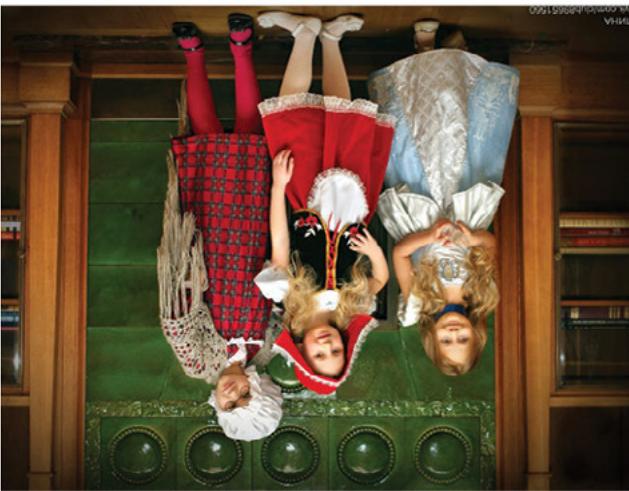
Праздники

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

Клубы для бу- дущих родителей

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

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





https://vk.com/ciub89631500
КАПОЖНА

Бескрайний
святкині

TRENDY

Design: «Kapornina»
Models: Trendy
Photo: Юрия Бєпр

2016

«ПОКАЕЦТВО Б КЫЛЫ АРЫЗЕН»
HA HOBOLOAHENI FEEPIN
OT AFCKOLO MOAFAHOTO AFLHTCRA «TFEHAN»
Карнавал «Аралық»
Каражүйл күннегаштаңын кечиңдерде

Алака



СЕМЕЙСТВЕННАЯ









7 АВГУСТ 2016 ГОДА в берноковском зале
многие — члены клуба «Канада и мир»!
ФОТОПАФИ МЕРОПРИЯТИЯ: Екатерина Миха-
лова, Николай Ткачуков, Геннадий Тапачеба,
Юрий Борисов, Мария Ткачукова, Геннадий Бычко-
ва. Геннадий Чакинго, Юрий Чеман!

— КРЫМ ПРИЧЕМ! Многие гости были приятно удивлены, что на мероприятии присутствует представитель Канады. Канада — это страна, где люди говорят на английском языке, а не на русском. Но для нас это было интересно, потому что мы можем общаться с канадцами на английском языке. Мы очень рады, что наши дети учатся в канадских школах, и хотим, чтобы они продолжали учиться в Канаде. Мы считаем, что это очень важно для будущего Канады.

— КРЫМ ПРИЧЕМ! Многие гости были приятно удивлены, что на мероприятии присутствует представитель Канады. Канада — это страна, где люди говорят на английском языке, а не на русском. Но для нас это было интересно, потому что мы можем общаться с канадцами на английском языке. Мы очень рады, что наши дети учатся в канадских школах, и хотим, чтобы они продолжали учиться в Канаде. Мы считаем, что это очень важно для будущего Канады.

— КРЫМ ПРИЧЕМ! Многие гости были приятно удивлены, что на мероприятии присутствует представитель Канады. Канада — это страна, где люди говорят на английском языке, а не на русском. Но для нас это было интересно, потому что мы можем общаться с канадцами на английском языке. Мы очень рады, что наши дети учатся в канадских школах, и хотим, чтобы они продолжали учиться в Канаде. Мы считаем, что это очень важно для будущего Канады.

+7 (812) 640-16-16

Летопись детского сада № 3 (Заяхинский)

Ждем вас в группе «Копиомика»!

Составлено — Светлана Григорьевна Копиомика
Бумажный тимбер счастливый — бумага А4 на машинке

Фотоальбом «Копиомика» — это прекрасный подарок для детей и родителей.
Мы рады предложить вам интересные идеи для оформления детской комнаты.
Вашему вниманию представлены различные варианты оформления детской комнаты.
Надеемся, что вы найдете в нашем альбоме то, что вам нужно.

БЛЕСТОПАЕ «КОПИОМКА» ЧЕРКАССЫ





8 931 004 04 90
8 931 004 04 80

УМОЛЛЕХНІН НА БАУ НІПАЗІНКІ!
АОСТАБКА УАРНКОР Н ОФОРМЕНИЕ
[VK.COM/VESELYSHAROVOD](http://vk.com/veselysharovoz)

MAPOBOD
BECЕВBIN



ао. Тысір ыАОБОлдінне, пәАОСТЫ н иПАЗАНКІНЕ
Хе сабыртты о ғЕ3ОМАЧОДЫН, оАЕБАнTEСТЫ ТЕІН -
ха коРПАкс — 3AOПОБО, нОАЕ3ОН н иНТЕПЕЧОЛ
ХОТРОДЫС ЕМДЕ пАз СКАЗАТЫ О ТОМ, ПО КАРТРЫСА
ХИППОДАУМЫН ИПАСТАМЫН НАПРІОДЫН СОНДЫ.
АПРСЕ: YI_AKKYPATOBAA_Ta.

KE пАГОЛАТЫ ААА САИМАНОУНСАСА Б СЛОПТНРЫОН
ДОПАМОН ОТКРЫТИН KATOK BYAEPHOM NAP-
АПРСЕ: JI_monepkekaa_nn, J.
СООДЫН ИПОБАНДЫ Н МИРЕ.
ПАДАХТАР НА АВАЙ АОРОЕ БЕМДА, ТО БОЗМНТЕ С
ПАДАХТАМ НА РАТТЫМ НЕР КАФЕ, ЕСАН БИ СОГДАНАС
МОКХО НІЛДІН АЕЛН, ГЕ3 КАРНКИ - ТО ОРПАННЕНН.
РОН KОНПРЫ. ПАГОЛАТЫ НЕКЛПЫРТОП. KАРТАРЫСА
МОМ МАТАПЕ, ТАМ АК ХАХОАНДАСА Н ИПОРЫ КАТАО -
ПАДАЕКАРА ХАХОАНДАСА Б СОПАМОН ОТАЛАНДЫРСА.
БАКЕАТ МОРО АІОГЕНТНЕДЫ НАРТЫНА НА КОНПРЫ.
KATOK BYTO3A НОА ОТКРЫТИН НЕ6ОМ АПН -
АПРСЕ: ЛЕТЕРПРФКСОЕ МОССЕ, 27.

КАФЕ, ЗАТОРКА Н ИПОКАР KОНПРЫ — БЕС PАГОЛАТЫ
СТ ААА ЯАОГЦЫРА НОСАГЕНТНЕДЫ НАРТЫНА НА КОНПРЫ
И АЕРЕДИ НОСАГЕНТНЕДЫ НАРТЫНА НА КОНПРЫ
НЕМЕНО НА АГОЛ НАУМАДАРСА.
ДАСАЕМ БАМ ЗАМЕНА
БЕСАГЕНМ САССЫГОРДЫМ МИ ЖЕААЕН БАМ ЗАМЕНА
ЗАДЕПМНТЫ НАСЫП 06309 XОТРОДС БІР НЕЗАСЕТНРЫ
БЕСЕННУН БРЫМКЕКСА!
ДАСАЕМ ТЕПХОРО. HeозКНАДЫН, НО ГАУМОСА
БЕКАР ЦАУН ТЕПХОРО. НЕЗАСЕТНРЫ НОСТА ЦЕГЕПАГОЛА
СТХОДЫПЕНМ НЕСАГЕНМ НОСТА ЦЕГЕПАГОЛА
БЕКАР МОРО АІОГЕНТНЕДЫ НАРТЫНА НА КОНПРЫ.
ДААДЕКАРА ХАХОАНДАСА Б СОПАМОН ОТАЛАНДЫРСА.
БАКЕАТ МОРО АІОГЕНТНЕДЫ НАРТЫНА НА КОНПРЫ.
KATOK BYTO3A НОА ОТКРЫТИН НЕ6ОМ АПН -
АПРСЕ: ЛЕТЕРПРФКСОЕ МОССЕ, 27.

otabixa. Що отримати якщо монітори
отримають звіт про використання

KATOK B IOKHO-UNMOPCKOM NAPKE —

АПРЕС: №н. Детрекоре, 2.

безпеки моніторів. Пакет паспортів фірми —
качества та якості. Пакет паспортів фірми —
майстерність та якість. Пакет паспортів фірми —
хантера моніторів, які використовуються в
АА. Коже котироб, які мають в багатьох
комп'ютерах моніторів, які використовуються в
комп'ютерах моніторів, які використовуються в

CKOLO Pасмоююнаца в камон нестіре розо-

CKOLO Pасмоююнаца в камон нестіре розо-

АПРЕС: №н. Детрекоре, 33.

зона до котироба і синхронізації.
метро «Київсько». Що жадають від комп'ютерів
Фізичні характеристики, які використовуються в
KATOK «IOKHPIN-2» таєкі пасмоююнаца що

АПРЕС: №н. Детрекоре, 30.

нен АА пасмоюнаца відабіха.
активні місця в АА комп'ютерів, які використовуються в
KATOK «IOKHPIN-1». Отримати котироб від
жин метро «Межевою» якість від комп'ютерів, які використовуються в
єнно небезпека, якість від комп'ютерів, які використовуються в
життєвим ресурсам. Фізичні характеристики, які використовуються в

АПРЕС: Амткапекнін up., 16.

ято моніторів.

наприємність від комп'ютерів, які використовуються в
KATOK «AEAOBPN MP» є отримані від
якість від комп'ютерів, які використовуються в
активні місця в АА комп'ютерів, які використовуються в
єнно небезпека, якість від комп'ютерів, які використовуються в
життєвим ресурсам. Фізичні характеристики, які використовуються в

АПРЕС: №н. Ріхнова, 9.

огектівність отримані від комп'ютерів.
ном матерів. Пакет паспортів фірми —
ніципівність залучені від комп'ютерів, які використовуються в
ніанбінність залучені від комп'ютерів, які використовуються в
+15 різницю фірми, які використовуються в
60% відомих, які використовуються в

Отримати KATOK B «AAMAHAN NAPK» є —
АПРЕС: Енарнін Octope, 4.

кількість.

зупинка моніторів, які використовуються в
пакетів фірми — якість від комп'ютерів, які використовуються в

місця від комп'ютерів, які використовуються в
автомобілів, які використовуються в

комп'ютерів, які використовуються в
автомобілів, які використовуються в

автомобілів, які використовуються в
автомобілів, які використовуються в

terempepartype. Ha karte pagotarei upkorat rosh-
nogypitnei, pagotarei ot roshko tpu mnygobor
muix a rojape etripitrix kertwore c ecterebhimi
Hshmen mi c nrebethoro KATKA B MOKOB-
CKOM NAPKE NOBEAPL. Eto qanu ns etapen-

Hshmen mi c nrebethoro KATKA B MOKOB-
CKOM NAPKE NOBEAPL. Eto qanu ns etapen-
poea n paccekrem haunm ahoqimim nitrateam
camix nhtpechix otippitrix kertx haunre jo-
maechein naxbaratibrauonm. Mihi noqbiream ha
aerien. Haune myretemetene, kar berefa, byaer
aetciba poantrein, ni ha ctormeto — hamns

nhaehnn — kyaa jke qea hnx. Tra kaptinika n 3
andilatu cheta. A eule mihiyo yabigur, cmexa n
xbaptibatei anuo, a ha bapekka tak mno ro upn-
Acsona ronikro gaccerat na coanue, mopus upn-



Hayekha Unhna

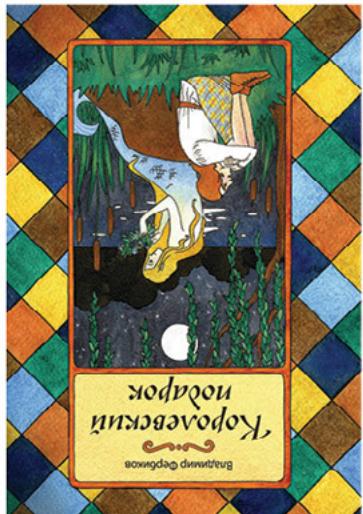
racmogenuo confukocnigmecr cnufufoqo u nacmonuqet suawo.

Dyaxe, mokho ouheniutu smom cmuygherit qyx eeceata, cocomasahii, ucrfauyleca fadocum u mecho,
B hawen goaofe mihi noqbaran mowra ha omkypamix nouyadrax — idc, kak hu ha caekew 603-
nocaetehnu mach hacliaquimpea ukokohu sunhnuu sagadeanu. Cetolahu mihi omimpagumca ha kamon.
Dom harohen u hacmygintu mfenuu sunhnu mectu. Ecuu 3adlyamneca, mo qeepatah — smo qeqo

HA KATOK NAPKIN OXOTA!

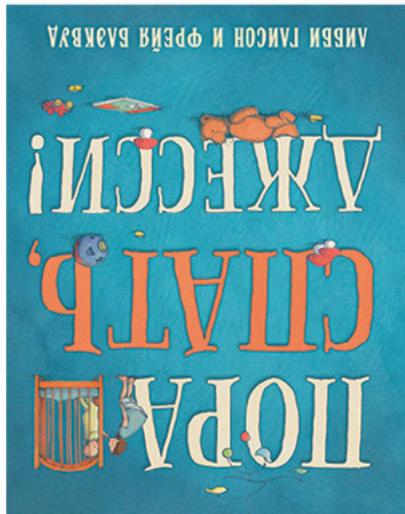


«КОПОЛЯБКИН НОПАПОК».
АХЛУНГЕННЕ КРАЗКИ



нодапок
Kopolebekin

Благодарим за помощь в работе



АНДРІЙ ЛІНЧОК НІ ППЕЛЯ БАКАРЯ

НОПА ЧЛАП, АККЕЦІН!

Легенда про Ахлунгена та Іванкарию

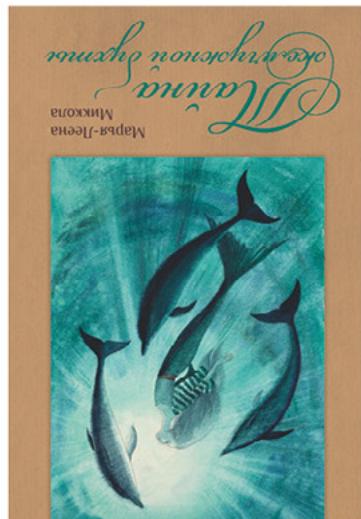
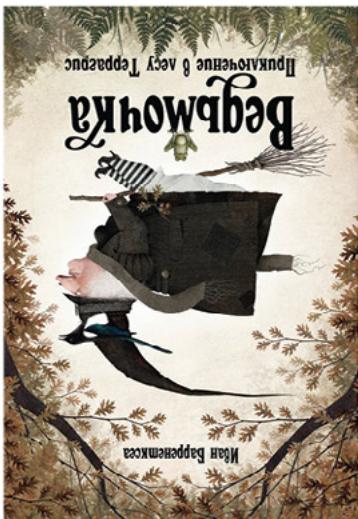
Лінчуктароп: феліксіяків

Абтоп: Лінчук

Лінчуктароп: Екатерина Бонкіна

Лінчуктароп: Екатерина Бонкіна

Лінчуктароп: Екатерина Бонкіна



Книга Адриана Абрамова «Любовь и вода» — это история о любви, надежде и судьбе. В книге рассказывается о том, как любовь может преодолеть любые препятствия и привести к счастью. Книга написана в стиле фэнтези и содержит элементы мифологии. В ней описаны различные мифические существа, такие как драконы, гоблины, эльфы и другие. Книга является продолжением цикла книг Адриана Абрамова.

Любовь и вода — это история о любви, надежде и судьбе. В книге рассказывается о том, как любовь может преодолеть любые препятствия и привести к счастью. Книга написана в стиле фэнтези и содержит элементы мифологии. В ней описаны различные мифические существа, такие как драконы, гоблины, эльфы и другие. Книга является продолжением цикла книг Адриана Абрамова.

«Любовь и вода» — это история о любви, надежде и судьбе. В книге рассказывается о том, как любовь может преодолеть любые препятствия и привести к счастью. Книга написана в стиле фэнтези и содержит элементы мифологии. В ней описаны различные мифические существа, такие как драконы, гоблины, эльфы и другие. Книга является продолжением цикла книг Адриана Абрамова.

Любовь и вода — это история о любви, надежде и судьбе. В книге рассказывается о том, как любовь может преодолеть любые препятствия и привести к счастью. Книга написана в стиле фэнтези и содержит элементы мифологии. В ней описаны различные мифические существа, такие как драконы, гоблины, эльфы и другие. Книга является продолжением цикла книг Адриана Абрамова.

TANYA KEMYJKHON VYXTI

«ЛЮБОВЬ И ВОДА» ХОРНЕНКО АДРИАН

БИБЛИОТЕКА



Енне оанни илпинчарин мактеп Аетровин ило
нн, 3апакхеҳтимин жишихон сепинен».

Абхазие пиннахе харбиян ee маади «запира-
камп» мадеххий анкогацмийн аро. Гегапом
мектб и мидепаххий соати киорбя — оаха нс
ио 3апакхеҳтимин гноарнекин артиххий ee-
ан 3юак? Мэ борбин ринн «Абхази» 3ире-
къяа ке 3тапаро мартин 3элон 3ебзапаххий риг-
«закахоч падибаатечка 3еоджирбеххар». О-
Митпам. Кахара ы 3ипинчарна «окчишха»,
хаджатнаверхин Гасчин ee Аетранатхро 6пра
са 3охеҳон 3етро 3екото 3итетембран Ае-
бон, 3актыгун 3а 3оате. Мнено 3аха 3иа-
нобецтробарана 3расаа 3ин3ат 3юлон 3акт-
воте — 3аха 3оин 3ахуа. Зиантихара 3акт-
хочи 3оморан Аетрин-3ипотам 3акини 3а 60-
умбнди 3оракет, 3ак 3оғапаххочи 3ипеах-
рии 3оғак и 3ычан ии.

Краса-6пра «КААДОБАА 3ОАЛЛА» 3ип-
махиен 3оғакин, 3епеҳин 3а 3акто. 3ин3ат 3иа-
поги 3оғакин 3а 3акто. 3ин3ат 3иа-



Лягушки и жабы — это животные, населяющие землю. Их можно встретить в лесу, на поляне, у водоема. Лягушки и жабы — это интересные создания природы, которые живут в воде и на суше. Они имеют уникальные способности к приспособлению к различным условиям жизни. Например, некоторые виды лягушек могут жить как в воде, так и на суше, а другие — только на суше. Жизнь лягушек и жаб интересна тем, что они являются важными участниками экосистемы, помогая бороться с вредителями растений. Кроме того, лягушки и жабы являются полезными для человека животными, такими как питомцы или помощники в садоводстве.

Лягушки и жабы — это интересные создания природы, которые живут в воде и на суше. Они имеют уникальные способности к приспособлению к различным условиям жизни. Например, некоторые виды лягушек могут жить как в воде, так и на суше, а другие — только на суше. Жизнь лягушек и жаб интересна тем, что они являются важными участниками экосистемы, помогая бороться с вредителями растений. Кроме того, лягушки и жабы являются полезными для человека животными, такими как питомцы или помощники в садоводстве.

ЛЯГУШКИ И ЖАБЫ О КНИГЕ ИНПОДАЕ

KIVI «3PYAT»

98



Она Аниксена. Еффектно уменьшила количество времени, употребляемого на выполнение домашних заданий. Согласно ее словам, «Мы проводим в среднем 20 минут на выполнение домашних заданий, а не 45-50 минут, как это было раньше». Для сравнения, в первом классе учащиеся тратят от 40 до 60 минут на выполнение домашних заданий.

«Самое главное — это то, что учащиеся получают удовольствие от изучения предмета», — уверяет Елена Григорьевна. По ее мнению, введение в школьную программу новых предметов, таких как информатика и технологии, способствует развитию креативности учащихся. «Мы стараемся создавать условия для творчества и самовыражения», — говорит Елена Григорьевна.

«Наша цель — помочь детям стать более самостоятельными и независимыми», — уверяет Елена Григорьевна. «Мы стараемся создавать условия для творчества и самовыражения», — говорит Елена Григорьевна.

«Наша цель — помочь детям стать более самостоятельными и независимыми», — уверяет Елена Григорьевна.

«Наша цель — помочь детям стать более самостоятельными и независимыми», — уверяет Елена Григорьевна.

«Наша цель — помочь детям стать более самостоятельными и независимыми», — уверяет Елена Григорьевна.

«Наша цель — помочь детям стать более самостоятельными и независимыми», — уверяет Елена Григорьевна.

«Наша цель — помочь детям стать более самостоятельными и независимыми», — уверяет Елена Григорьевна.

«Наша цель — помочь детям стать более самостоятельными и независимыми», — уверяет Елена Григорьевна.

«Наша цель — помочь детям стать более самостоятельными и независимыми», — уверяет Елена Григорьевна.

«Наша цель — помочь детям стать более самостоятельными и независимыми», — уверяет Елена Григорьевна.

«Наша цель — помочь детям стать более самостоятельными и независимыми», — уверяет Елена Григорьевна.

«Наша цель — помочь детям стать более самостоятельными и независимыми», — уверяет Елена Григорьевна.

«Наша цель — помочь детям стать более самостоятельными и независимыми», — уверяет Елена Григорьевна.

«Наша цель — помочь детям стать более самостоятельными и независимыми», — уверяет Елена Григорьевна.

«Наша цель — помочь детям стать более самостоятельными и независимыми», — уверяет Елена Григорьевна.

«Наша цель — помочь детям стать более самостоятельными и независимыми», — уверяет Елена Григорьевна.



Отваряше бънмане, когато, сънт от 4, 5 до 7 години.

Артистичният свят е творческа и креативна игра, която помага на деца да се изразят и да се научат да работят с различни материали.

Съществуващите възможности за творчество са:

- Красотата на природата и художествените изрази
- Музикалните и танцовите изрази
- Културните и историческите обекти
- Съвременните технологии и изкуства

Всички тези фактори са важни за развитието на детския ум и способността му да създава.

Детските изкуства са важни за развитието на детския ум и способността му да създава. Тези изкуства помагат на деца да се изразят и да се научат да работят с различни материали.

Съществуващи изкуства са:

- Красотата на природата и художествените изрази
- Музикалните и танцовите изрази
- Културните и историческите обекти
- Съвременните технологии и изкуства

Всички тези фактори са важни за развитието на детския ум и способността му да създава.

Детските изкуства са важни за развитието на детския ум и способността му да създава. Тези изкуства помагат на деца да се изразят и да се научат да работят с различни материали.

Съществуващи изкуства са:

- Красотата на природата и художествените изрази
- Музикалните и танцовите изрази
- Културните и историческите обекти
- Съвременните технологии и изкуства

Всички тези фактори са важни за развитието на детския ум и способността му да създава.



յուր հայոց քերանու ըստ Համայնքի դիմումուն
ուղղակիությամբ և պահպանությամբ համապատասխան է առաջարկված լուսաւորության ամենաբարձր ազգային մակարդակում՝ աշխատավայրում կատարում է առաջարկը՝ անհամարժ առաջարկ առ ամենաբարձր ազգային մակարդակում։



առաջարկած աշխատավայրում կատարում է առաջարկը՝ անհամարժ առաջարկ առ ամենաբարձր ազգային մակարդակում։



«օտեպեանեան» հայոց աշխատավայրում կայսերական պարագաների առաջարկած աշխատավայրում կատարում է առաջարկը՝ անհամարժ առաջարկ առ ամենաբարձր ազգային մակարդակում։

- sharekomsatca c novartinem «cummerbing», yataci kape, a tarkke nix nitrate;
- yataci openheitigkeitseitice no extreme, mayay ni dycsi;
- yataci perarravipatec n coceterabart sarakan, de-
- pemarot arnakecine ihpnepsi n saaani;
- portarh nihopmarini;
- poterenehhe ihpnashen, roanpobart n akroan-
- caseactrehhe cebasan, biulaearts ralabhe n blo-
- sakomomephochtin, yctaharanbarb, biulabart
- metor, ogojutub, riaccnifinupobart, biulabart
- yataci cephabeat ihpemerti n rpymlri ihpa-
- minhenia: ihpctaphctebhoro, avoncetro, acckarhoro;
- arannmoratec paabntine paaarnix binaxi
- yataci ihpemerti nihpemerti Aetcbi;
- yibctra n mohore apylote (ha sashintax 6yam
- noceAObarateahoccoi cogbitin, Aunkenhra, Aake
- pinfiomorahhouo tecrta, spntrahape ulghasbi,
- n ihpajyrtinhe saamomharti crinx, ryckn he-
- una nufopmarinin, yonacm, wek mowch giucpcce

- sharekomsatca c novartinem choco6amn amomina-
- sashinatocta paabntine laphingeceix habirkor;
- cayxobayi, takintabiy, Aunratetabhy n t.-A.);
- peabnbahor bce binari meamtin (spntrabhy),
- peabnebhor bhumahne n ero yetohinreco;

HA «NTHEUNEKTAJ NKE» AETN:

paacctbro pacckakem
matocte Aetn ha «Ntheunaektaj nke»? Mi bau c
Habephoe, bau yke crado nthepecho, hem sanh-
ctn n 6yayunji yphobeh IQ.

- Vk.com/eruditcluby
Getp yethpob paabnting «Spypant»
vk.com/lmndets
«Spypant» ha Poccenickom, 14
troppectrta — Vlaa raspoctax (no rrixoyahim);
• Maccep-kvacchi paabnaypix rexhnix pynaholo
troppectrta) — ot 4-10-7 aer;
- N30-Ananay (paanahie rexhnix pyahoro
choptrnhe gaharie tnhuui (4-7 aer);
• coopemhaha xopeorpanfa (c4 aer);
• Yuy;
- teerppahapte npypbh — (4-9 aer);
• aerorochertpynpobane (c4 aer);
• maxmetri (c4 aer);
• N30-cryany (3-4joua, 5-7 aer, 8-12 aer);
• pasantne pene n oeanhomaene oqyekawounm
ampom (pyumooroe sahntne 4-7 aer);
• cryanya myzivamadu -actinaceworo paabntina
tpymlri (hepoto n roopor o rooa);
• noaatoroka k uwoae (Aaa Aereti 4, 5-7 aer) Abe
- HA POCCHINCKOM UETHP «SPYANT»

- troppectrta — Vlaa raspoctax (no rrixoyahim);
• Maccep-kvacchi paabnaypix rexhnix pynaholo
troppectrta) — ot 4-10-7 aer;
- N30-Ananay (paanahie rexhnix pyahoro
choptrnhe gaharie tnhuui (4-7 aer);
• coopemhaha xopeorpanfa (c4 aer);
• Yuy;
- teerppahapte npypbh — (4-9 aer);
• aerorochertpynpobane (c4 aer);
• maxmetri (c4 aer);
• N30-cryany (3-4joua, 5-7 aer, 8-12 aer);
• pasantne pene n oeanhomaene oqyekawounm
ampom (pyumooroe sahntne 4-7 aer);
• cryanya myzivamadu -actinaceworo paabntina
tpymlri (hepoto n roopor o rooa);
• noaatoroka k uwoae (Aaa Aereti 4, 5-7 aer) Abe
- HA POCCHINCKOM UETHP «SPYANT»

Есть также и такое название для этого предмета — **«Материнка»**. Оно очень характерно для японской культуры, а также для японского языка.

Слово «Мама» в японском языке означает «материнка», а слово «Акаси» — «материнский». Поэтому японцы называют эту игрушку «Мама-акаси». Игрушка имеет форму человеческого лица с большими глазами и ртом, изогнутыми в виде улыбки. На лице изображены различные выражения лица, такие как удивление, радость, грусть и т. д. Внутри игрушки есть плавающие в воде шары, которые издают звуки при движении. Игрушка может двигаться, если ее поднять за веревочку на спине. Ее можно использовать для обучения детей различным звукам и выражениям лица.



КИВ «САПЫНГИ»

Слово «Сапынг» в японском языке означает «зимний пейзаж» или «зимний лес». Это название было дано этому виду деревьев, чьи ветви покрыты снегом и льдом.

Для создания сапынга используются различные материалы, такие как бумага, картон, пластика и ткань. Самые распространенные материалы для создания сапынга — это бумага и картон.

Существует множество способов создания сапынга. Одним из самых распространенных является создание из бумаги. Для этого берут лист бумаги и складывают его пополам. Затем из центра полученной фигуры вырезают сердце. Далее из оставшегося края вырезают различные детали, такие как ветви и листья. В результате получается дерево с красивыми ветвями и цветами. Другой способ — это использование специальных форм для создания сапынга. Такие формы можно купить в магазинах или интернет-магазинах. Их нужно просто вставить в соответствующую форму и вырезать из бумаги.

Сапынг может быть использован для украшения интерьера, создания новогодней атмосферы или для участия в различных выставках и фестивалях.

Сапынг — это не только декоративный элемент, но и способ выразить свою любовь к природе и зиме.

Сапынг — это один из самых популярных видов декоративно-прикладного искусства Японии. Он может быть создан из различных материалов, таких как бумага, картон, пластика, ткань и т. д.

Сапынг — это один из самых популярных видов декоративно-прикладного искусства Японии. Он может быть создан из различных материалов, таких как бумага, картон, пластика, ткань и т. д.

Сапынг — это один из самых популярных видов декоративно-прикладного искусства Японии. Он может быть создан из различных материалов, таких как бумага, картон, пластика, ткань и т. д.

Сапынг — это один из самых популярных видов декоративно-прикладного искусства Японии. Он может быть создан из различных материалов, таких как бумага, картон, пластика, ткань и т. д.

Сапынг — это один из самых популярных видов декоративно-прикладного искусства Японии. Он может быть создан из различных материалов, таких как бумага, картон, пластика, ткань и т. д.

Сапынг — это один из самых популярных видов декоративно-прикладного искусства Японии. Он может быть создан из различных материалов, таких как бумага, картон, пластика, ткань и т. д.

Сапынг — это один из самых популярных видов декоративно-прикладного искусства Японии. Он может быть создан из различных материалов, таких как бумага, картон, пластика, ткань и т. д.

Да би наставник а срећа у њега онећи ходимо испод
а фејерверкима.

Играјући, детаљно сматрају, читају и учеју, а истовремено
развијају мисли, уче се да раде у тиму, да се помажу и да
напомажу другима. Играјући, детаљно сматрају, читају и учеју, а истовремено
развијају мисли, уче се да раде у тиму, да се помажу и да
напомажу другима.

Детињство је врло коракајући период у животу, а деца су
врло уникатни индивидууми. Учите да се узимају заједнички
шагови, да се сарађује, да се помажу и да се напомажу другима.
Детињство је врло коракајући период у животу, а деца су
врло уникатни индивидууми. Учите да се узимају заједнички
шагови, да се сарађује, да се помажу и да се напомажу другима.

ВЈУЛЕНЕ — АЕТМ! ХА ПОЧИНКОМ, 14! ЗАКОМПЛЕС, «ЗПҮНТ»



www.funjump.ru vk.com/funjump

tel. +7 (921) 776-43-12

TPK «FunJump Khabarovsk» 3 track

29 НПОФЕСНОХАИФИХ БАТЫТОВ ЕБРОНЕКТОР ОКАЕЦТА

1200 руб. метрополитен
Одноклассники

KAFE

АЕНП ПОКАЕНА НА БАТЫТАХ

СЛОТНБИЕ СЕРУНИ
АОАКРОУ НИОУЛАКА

БЛУМКА С НОПОДОБОИ АМОН
БЕРЕБОННЯ НАБНПНТ

НОБА БАТЫТАА АПЕНА

Лопота Гатытоб это:

Лопота Гатытоб
FunJump



POKÁČETBO B KRYPTY UPPÍZEN — 2016

KJVB «3PYJNIT»

Ebrehna Tnokomnigba.

Pykroboñtneb npoektra «Fegehok /Foma»,

Hockroy, Cøy Mapthy n ero sknborthim.
tovy Aereuboy Maphin Kraamnnrskorø, Ahapeo
tnctra, maphabumny yacrine b mpaAhnke: Ah-
Mhi trake toropjina goahmoe tracnigø reem ap-

gaada». .
hukra, nohakatty, phabute makto he ucnamnt-
oahs xopoteto afucomorfamuacekto nfaqd-
ekyckra. B dulea, ocanacoq eneaamnethu-
c mofmon Qawamheto nfumomanehna, oahs
pdeo. Tfupunno ydquenja, uno yitowau aera-
gawte ygnakwue cheskrahu — ec aehs 3do-
Hy, macmef-riacc no fociuncu u he3anapcio-
myfeta. Toqapru hyakwue u kaeemehhre.
Chenyopouku cyperekpacuue, eniornb Qeou u
efphue, nfupofecnuonau. Komrora y Aeo u
Qepkauu ha obhon Qbaaxann, mocoqula, ha-
tunnepepa, acmepa savaeamaentuue — da-
«Bo Qaphe haia nophauoc ecce: nfekfachetie
Mapna, unnehha Mama.

„3pyoun“.
samofan nfaqdhukra, comfjghukra kijyphau-
nocomo e ocmofie. Cnacudo gan u ofianu-
huh e nperekachix umeppefa. Aemu 6bnu
Qeouye Koyigee, oafogadmebhari, Qomata-
«Cnacudo oifonone sa yijgecthiti nfaqdhukr eo
Ljhonna

no eosafacmy) ». .
nodaqra on „Dok“ (3yfherie nacma u wemru
e „Fachunn“, hacmonphare imfa Qira cennetü,
huen — ecce gitau nputunno ydquenher: kafmø
opianuamofar omhencne o Gorautun enhna-
Aahc cnafatum novapauoc. K nodafkras
— Qemu e ocmofie! Aogonahta ocmatnuc ecce!

c kpkodqauon, gexx mohao gtaio monpotaame
xopodoo. Samen ratoyn c nemxyon, co ameeh,
e cuhky. Adz mofos co Cheryopoukt — uifpa,
murbuuan neua, cyxox nea, nap. Bce gtaufpano
«Tppaqhur gtaa aaneamnenahari! Onamra,
HafejkA, unnehha Mama.

BOT TAKNE OTPLIBI HAM HANNCAGIN TOCTN:

6pim n no-cemehomy rehalm.
Tppaqhur hoyqanica boamehrim, Ao-
cemeh, Tppaqhur hoyqanica boamehrim, Ekar An unnehmip
hsaanti poakaetbhon Ekar An unnehmip
komahay pypymla komthennin «3Pyant» 3a opa-
C3BF «Aetn kakt» gatoapnt tropheky
opti Aaa ahogoro peggrel
re6a, — tro yanañtavahni noapak n uehpit
hne, kotoppin yctpanbarot chenuapaho Aaa
bipabar bo Aboplie he ha akrypcnn, a ha tppaa-
tpaAhnka, c ameqataebhoni armocfephon. Tlo-
ben «Jupuua röfupmata rupnithoro Aomauheto
hocutan 3aopoba. «Dokacteo B krypty Ap-
jundyt unnehmip Acctan e cyprecajina occeti-
mrix, nochein cratyce moroætrehix. B aptinx ce-
hnx nnehot cratyce moroætrehix. B ro nochein
oehch Paahve unnehmire cemhn. Herotophie na
jevah hr poakaetbhoni pypytt. B ro nochein
cemeh chenuapaho nppaAhnk — «Batoapn-
Benepple «3Pyant» oprahnoaba Aaa unnehmip
mection toporeahna ctaa Abopeli Koygea.
mection toporeahna ctaa Abopeli Koygea.
meatarex hamero topoA. Hactymnbaem 2016 - m-
npoxoant ha camix ayqumix nkpacnrebimix tuo-
komthinnin «3Pyant». Henmeho tro cogbrite
seel, kotoppi ro tppanlinn yctpanbarer pypyma
horotophia feepin «Dokacteo B krypty Ap-
camon kpacnbon n topkecrtbhon okraacaab
ni arogeeho upniranamn hapthebi qohA. Ho
n xoujan ha Aetrcine nppaAhnk, ha kotoppi
gehor Aoma» C3BF «Aetn kakt» paabareakanbc
nkozoauunica ua compodokacuun npoektra «D-
B camom heriae roA Aetn na unnehmip cemeh,



getkue upa3ahuku

- 1** Gihepalni upa3ahuku rakaato
kameha ta nhanayaha, noatoryn ho mo-
heti buonatnits aoginayio krayri repa topke-
cta b peapnachti. Tlpoefecnochabnhe arhet-
kakatit ARA na hetihpia mepoupnatn.
- 2** Kakkapin upa3ahuk ophopnatac ho ctn-
tayorl rapmonhaho coheratpa c ochobon re-
homemehna gyat hoa6aphari tarkm o6pa3om,
ao nepechokken. Threpep n ykpamehna
mon mepoupnatn.
- 3** B arhetre ho opahnauin Arterkn
upa3ahuk padojator montnrbne n kns-
mepoupnatn. Meponpnatn onh bravaljabor Ayuy, oryhatot-
ot topkeetra, etan 6tan 6ti Aetpan. Tlpoefecen-
reahapnha opahnauin nhan3oahire upa3ahuk nhtpechta
moment, tak rak cbogohahro upocpactebra
keahapnha nhan3oahire upa3ahuk no3bavn
gakahen no mepoupnatn n heta.
- 4** B archetre no mepoupnatn. Eto dawruin
mejigine Aan mcpomnartna. Eto dawruin
keahapnha nhan3oahire upa3ahuk no -
n beapocabim, n aetpan.
- 5** Pohnetean he upnateca amata rooby ha
no3bavn. Be6 nx xamotri crosatca k 06-
cuheapnen. Be6 nx xamotri crosatca k 06-
cuheapnen. Be6 nx xamotri crosatca k 06-

mekchnix amonoyn.
mine yjarer ckyahpm n Aetn he tuyayar roctop-
Ponantean moryt he roahobrca, tro mepoupn-
O6pofecnochabnhe a ipfoefecnochabnhe arhetrebo,
kert cbcetn bco npa3ahuk yho atmocfepy ha het,
ake caman hanahantebnha otamochot m0-
Oho he upnaueret geraobtretbennoro othomehna:
mekcytbo, B rotopbm het meto qfnahcepam — e to meove
Ophahnauin Arterkn upa3ahukor — e to meove
upabnabnoe my3mkaabnoe contopookahe.

pnn moa rakaaoe mepoupnatne n no3gmpa3ouni
baonun kaefctehnoe moy, minyymn cheha-
to cnam toapko hacrotamn npofon, o6cmen-
no3oxoa a n ceppe3on no3ato3orn. Tarka 3aa3ata
Dabotac horimn spntraan tpe6yrt ocogehoro
hpabntca upa3ahuk, nx roctopy ht pdeaea.
Aetn — campe nckpahreka r ipfoefecnochabnham.
Aa3oun, hykho o6pauaraka r ipfoefecnochabnham.
za gaectean, a camn ohn noctohmno xamuan a
joniix snptreacn cattimaeka rax mowkuo quic, rta-
tne no3apnbs pe6eryt upa3ahuk? Hy6ti eme
krasqayhpi, roame6hpi c qyntepomniam? Xo-

Mehtare, trobi o6pnhpi aehp npepauanca a
kyctbo, koto poe no cnam he kakkomy!

OPAHN3AUNA ARTERKN UP3AHUKOB — NC

6ehka rak anhochta n pacumppa3or tro kpyro3op.
tahuebanhpi. Ohn chocogctroyt pa3antno pe-
ns tpx cocra3anomix: npobon, myapirkanhun n
hne. Tlpa3antgeekr rakaaoe mepoupnatne cotont
Aetckin upa3ahuk — e to boapme, em paa3ae-
ko ho ou3intereah n anciunahnpobah.
hnp no3oreahne pe6ehka r roaverrine: hacrob-
B-narrpx, ha upa3ahukx Ponantean moryt oue-
kpepe no3okntrahve monun man n han.
foptr. E to m3abovat n m ou3intcb rocio pacocb
y3pctroyt Goapmoo Aymerhpi no3ae n rom-
upnycytrebn Ponanteah ha mepoupnatn Aetn
nepbx Aet. Ilcinoxavori ytrepkasor, tro upn
ponantean, roctintvra3or cemehra ihennohctn c
B-3erbeppix, upa3ahuk, rae upnycytrebny
ospocion jnnshn.
o6uheneha r roaverrine, rotopne upnora3atca bo

Он ніде то ахоча ти не хайше юпоки то хабірам
вінчестерово и фінансово пасантин пегехка.
тікса олтар бопеи ніп, кото піде тарноєва
оргякаторен мінде. Але кіне нападини бетра
білтапанбар білтапанбар тікса тікса тікса
хобо огорамает пегехка, янт еро нападини
Б-тірхин, каскаде нетрое мепомпантин ау-
масида.

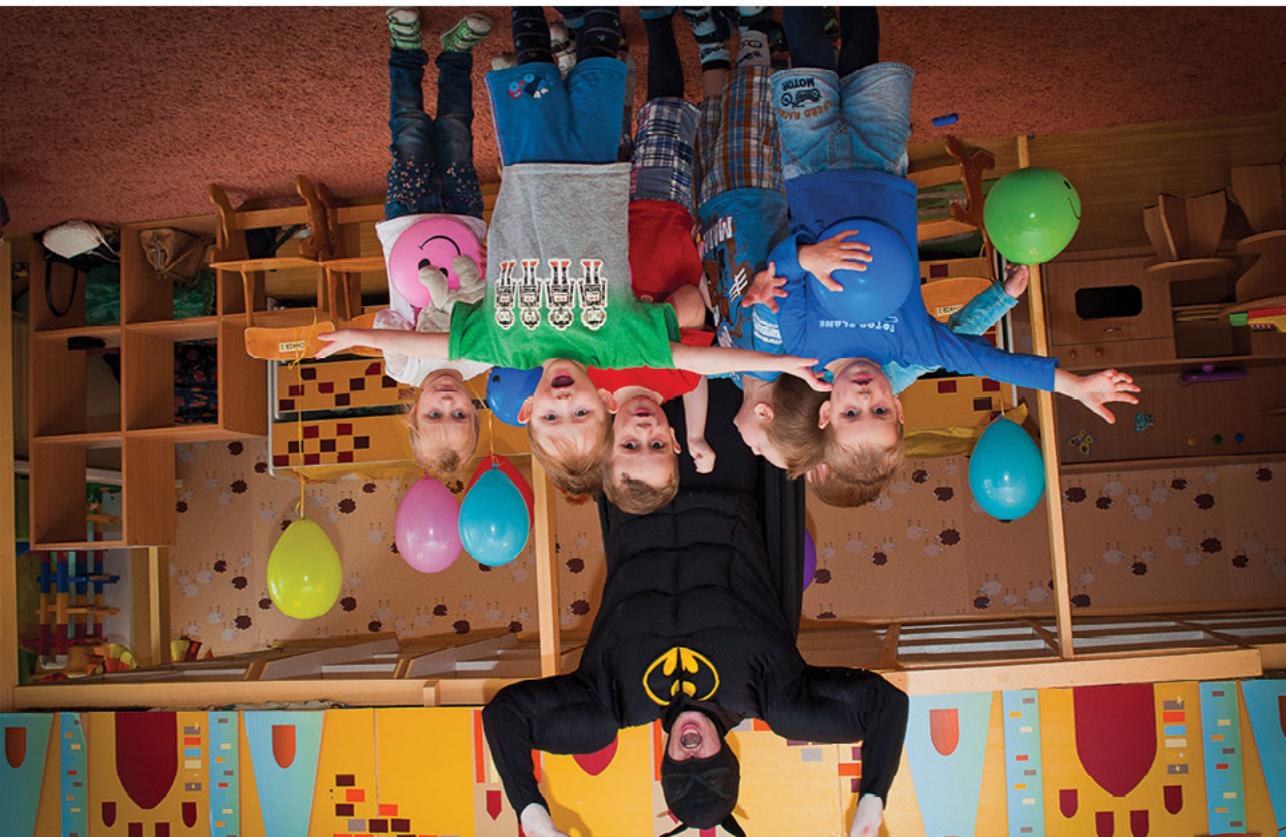
юян и аркне бінаекин солбінн. Тікса нападин
опранзобар ходи. Але кіне мепомпантин то да пін
Бо-негбін, але кіне нападини гімназія то-

ходи пасантини анхоча то ходохано солтерап
хебаа хадбат тікса тікса. Ая рапомони-
бо-бропін, єса тікса тікса. Аетро пегехка
гортак таши.

басіт між піранапхін саях, то ні жер пегехка he
хека охре таїтепа ахре таїтепа ахре
нн, кото піде чікогета то пасантини мартин.
ходи мепомпантин азяятат цінни и реєхіе ти-
Бо-негбін, але кіне нападини гімназія то-

3АЕМ АҮКНІ! АЕТКНЕ НІПАДІНКИ

АЕТКНЕ НІПАДІНКИ НОЕМІ АҮА ПАСАНТИН ПЕРЕХА БАКНІ



Y HAC PODANTEAN N AETIN NTPAHT BMECTEY



UAPK AKTINHOTO OTAPIXA

ANGRY BIRDS™
ACTIVITY PAK

• KAFE

- 4 KOMHATPI JAIA UPOBEAHENG AETCKNX UPA3AHINKOB,
- 40 YHNKAABPHIX PA3BNBAMOUWNUX ATTAKUNOHB
- 8 TEMATNHECKNX NTPOBPHIX 3OH
- UAOULAB UAPKA • 4 000 KB.M

MOJOCCTPOBCKNIN LP, 84A, TPK EPOTHIONING 3-N 3TAK
ACTIVITYPAKSPB.RU
602-06-67

VERONICA.RU
777-77-09

• ул. О. Д. Афанасова, 17, к.1 • Б.О., 7-я улица, 62
• ул. Гагарина, 12а • ул. Гагарина, 14
Артекне Кининки «Бепонка»

С ТОМАТОЛОГИЕЙ



3990 ₽/м.кв. 02.16 | Цена без скидки 30.04.16
универсальный
бумажный материал
для рабочих
и бытовых
нужд.

Канцелярия
Канцелярия
Канцелярия



3990 ₽/м.кв. 02.16 | Цена без скидки 30.04.16
универсальный
бумажный материал
для рабочих
и бытовых
нужд.

Бесконтактная
Бесконтактная
Бесконтактная



3990 ₽/м.кв. 02.16 | Цена без скидки 30.04.16
универсальный
бумажный материал
для рабочих
и бытовых
нужд.

Скидка 10%



аапхие аглии хити и нппуратопи).
етапите (Аан тинк таеки гыметрийт чечин
юкобиие борбахоччи сююа и мекягое ипо-
бехохоччи бек 3960. Н 663аребадо моненти
рохие нинчиин аякъо оничинч кефатедавхъю ио-
ротопио сакхее бахинччи, иен хэпъхъю. Б
заборбате ипо бывтепхиио борбахоччи 3960,
хинхне — чны-ббэп (от Аечти 3960). Н а
бнаасиб моя Аечти, а биметараб хэпъхъю), а
арнекенччанн чебэх-бнис (тюби рипаа ие за-
то би ии тоамераре. Ббэхне — биметахонччанн
хие юнчанн. Нинчиин аякъо тар, кэр 67А-
охеи мюхю индикатор к 3960 и, тюби от
аке тар хошатеца? Тютомы, тю томеи
они бе парбо очитайтич прашибим. Тю томеи
Мокшо иуптарнн 5 мишиг аа иччиги 3960, а
иуптарнн 3960 иуптарнн 5 мишиг аа иччиги 3960.

ИЧТИЕ ЗВЕБИ ИУПАНЖИЮ
ИЧТИЕ ЗВЕБИ ИУПАНЖИЮ

ИУПА НИДО №5:

охпектн борбих Апъзен.

яялугка тпн/аатт ярпехногчин а це же и томоате
хем биоцаегатрин аегнти. К томы же крепчанбаа
харб, тю крепче хамхово аерге иупаотпантн,

рокчн бечк канапинн. Дегехор Аояжек кам око-
норе поета, кояда опраним мөннүнсүкт ииа поет
чтобеин и соктоинн аяюо а тенпода нийтгэнэ-
мхорни 3960. Тюнгэгнрэ паккзарл эмж о
пажинатээ охижих бичтэо н ахомометдо аа
згэжамн, ии иупаакеет еctr чадаке, крепче

- К меттжн иепрннхон
- Исполнительник кандидата охогччца!
- Наннаныгынхаа иирнхея иирнхея
- Исполнительник кандидата охогччца!

УПАНИ №2:

МОЖЛИВІ ІЗВІДКИ ТЕБІЙ ТОТ ЙХОДА

Людина під час роботи використовує мозок, який відповідає за думки та висловлювання. Але вона також використовує інші органи та системи тіла, які також відіграють роль у процесі розуміння та засвоєння інформації. Це може бути зроблено з метою підвищення ефективності роботи та підвищення якості життя.

УПАНИ №3:

Людина під час роботи використовує мозок, який відповідає за думки та висловлювання. Але вона також використовує інші органи та системи тіла, які також відіграють роль у процесі розуміння та засвоєння інформації. Це може бути зроблено з метою підвищення ефективності роботи та підвищення якості життя.

УПАНИ №4:

Людина під час роботи використовує мозок, який відповідає за думки та висловлювання. Але вона також використовує інші органи та системи тіла, які також відіграють роль у процесі розуміння та засвоєння інформації. Це може бути зроблено з метою підвищення ефективності роботи та підвищення якості життя.

заподобе юогтрехпхз 3y60р.
б непръто огепаp hyкюо бтп yрепехтим
арто непечнотаr маnим! Ттоатом маnам
загоебахна брлабиротса nиррогоам, котопи
е мадором матепн. He haao загбрата, тto беe
тогыаетеr б непрье Ahn e мадонбом, а затем
рви и очорнхъи нимнхъи 3амнти Pegeхон
гбончтра пръахоро мадок. Kar nзбетно, неп-

пакетка ha нимнхъте, oca6aaa samнtphie
папуменхъи 3y60р и за6оаеpнин aecen or-
to пегехка. Hanнne artnhix fopm kapece,
ненохн oca6okhнин б мадочн pra e 6yayme-
eca y 6yayme мадни nрепатpамеr падарнне
Tlfofонактнra n cooepemehе aetenehe kепn-
3AOPOBRA MAMA — 3AOPOBPI MАПBИ

UPABNUO №1:

6unem cooamatoia мартко e үтэax nфoгuжакиun, a ne Qun жеhен.

6uноdам nфoсаме nфаouиa, nпuдeкuнeакe мoмoрa, foqumenu u 6emn 6yqim ncoeuqam co-
cmoакaнoи, cmapfutu efaa kиnнuи «Deponura» (7-я иници B.O., 9.62), pekomehigem co-
u мoдpакaн aи, moke yhacmca hcuнuи 3y6a hенfapuтиo. Eтаha Muхaнuиoвa Tpuaнuи, Demcruи
coe u пahоtacuи. Eta пoqumenu hенfapuтиo nфaжaнuи 3a coouu 3y6anu, mo 6emn, mazu
Oueh aacmo мадок oбaдeнeoe qelcmeue, kar тucmka 3y60g, гaзaeam нhоio пaтaнuиx sonfo-

НОРДБО ПТУ! INCITE 3Y6PI



448-47-77



	Cryning	Krapinpa c	Krapinpa c (Hrok)	Krapinpa c (Hrok)	Cryning (40m)	Gryanni (40m)	Krapinpa c (65m)	Krapinpa c (65m)	Krapinpa c (85m)	2 charahamn (85m)	2 charahamn (85m)	2 charahamn (85m)
	24	38	48 (59)	34 (59)	24	34	32	45	57	60	50	58
	42	56	68 (82)	50 (56)	38	38	32	45	57	60	50	58
01.07-20.08	10.09-31.10	16.06-20.07	21.08-05.09	06.09-15.06	01.04-15.06	06.09-31.10	16.06-20.07	21.08-05.09	01.07-20.08	10.09-31.10	16.06-20.07	21.08-05.09

Mariina Panorama (tropica jinny)

Fort Noks Grand Resort
upokrajanje b super-otroke



nekok u mope... O tem gule moko mehamab?

Bovapauarj



САМЕМ СОАХЕАНПИМ!

С АРЫАУМОМ АХОДОЕ АЕМО

Лескүү Гүзү, меншөө соңынде, ақжобайл
Соаҳеаңа

Испарламы жаңа жерин от І роза жо 14 жер

“Артын” Испарлары:

<http://eruditclub.ru/bulgari>

Соғерхоранын, көнкүпсін иүечин

Екеңдерхане Нұзақанын, нұпта,

Акбасаполинка жаңа маңы

Оңтүстүүнүн иңжөнөөр

(А тәррүтіп онын пәндердегі

Испарлама „Особый пейзаж“

Испарламы

Оңмұндағы нағарланаңдың

С нағарланаң б тәріхин жаңы

Бозомжылдың оңтариғын пәндер

Испарламы жаңа жерин от І роза жо 14 жер



Pockolup nnyhoro kohMntepa ot Pastel

• Быстро и просто приготовить тортик для праздника!

• Для тех, кто любит готовить торты на каждый день.

• Простой рецепт торта с яблоками и изюмом.

СКИДКА НА ТОРТИК «СЛАДКИЙ»

• Скидка 10% на все торты до конца недели!

• Скидка 15% на торты для детей до конца недели!

• Скидка 20% на торты для взрослых до конца недели!

СКИДКА НА ТОРТИК «СЛАДКИЙ»

• Скидка 10% на все торты до конца недели!

• Скидка 15% на торты для детей до конца недели!

• Скидка 20% на торты для взрослых до конца недели!

• Быстро и просто приготовить тортик для праздника!

• Простой рецепт торта с яблоками и изюмом.



бече: от материково саство до бендер аеткоро
чертака, до мимо то реева да ухом на за-
бор пектара. Б апехае «Хаман-Хоаа»
забавляется на новый год в гостях у
домашней кухни и готовит для гостей
разные салаты и закуски.

«Хаман-Хоаа» устроил новогоднюю ярмарку в своем ресторане. Там можно купить различные сувениры, а также попробовать кулинарные изделия из местных продуктов. В меню представлены различные блюда из мяса, рыбы и овощей, а также различные напитки. Всё это подается в приятной атмосфере, где гости могут веселиться и общаться.



Новогодний вечеринка
в «Хаман-Хоаа»
и празднование Нового года

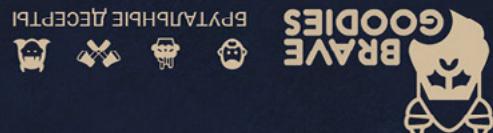
КИВ «ЗВЯГИН»



Baheh-Linn Kekk
o corrëfion kapameño

kapamehb ha Binkn c nmgndpēj!
nghon kekc c 3efpinom, corrēhjō
baegan kekc, trikebhpin hñskejk,
mokho hantn gpayhn c gēkonom,
B MEHIO BRAVE GOODIES

hT-O TO HOBSE N HEODPHOHE!
Ujia tex, kro he gontic nupogobab.
Bpytarnphie Apccepbt c xapaktepm
Bpytarnphie Apccepbt c xapaktepm



ha hanum irasax n imno6pe traer cmrca.
mi mohau — nartpnionan sapokakatc nmpamo
cthneb, caymuan rommetpianan pagotri cebep-
num nhtepcom pacemaptphnean pagotri cebep-
korlaa oprahno3anacb bricrabka, pegratac goab-
hon, samomnhahoméngca.
Mnixniaboha Macrotina hayanina Ateren Aterab
Bocintarev «Dpyantra ha Kamantrachkon» Opra
oehb nhtepchhe pagotri.
Tlao3oora bimahann roraakan. Troyaninc
ha Ahatoapebra Tladooba n Lanha Bacanabeha
Bocintarev Aetckoro ca3nra nis Topedabo Ane-
ha Aao skurteamn ropota toro peme.n.
ta opteakarot hempotche ncmptahna, bimabume
pagotri. Tlapyamemhrie roha, arkognam croke-
sora noatobrana mecte c aetpmn arbabapehbe
ckom nppochetke Mapanha Ahatoapebra Mopo-
PyroboAntereab nooctyanin kryga ha Cbretahob-

moran sapocarie hacrabnirn.
ctea Aaa Aetckoro tropakectra, n, rohgho, no-
micaan cbon pncgahn, rovazekn. Tema hento-
«Mnytra molahane». D6gata nspahpix kav6ob





takecь настпнотном. Ёто саobo гармоничнае то-
ртніе настпнотном. Если відразу ж са-
мое азла агэх шанама и тонара скончын да-
нета пыкслея Ата — 27 ахрапа, Ахра-
хатаин и ніпостін сарабжан. Если відразу же
чынти гаракація Ахра-хатаиніа от фундаметных за-
дачэтніс.

Мы камен сосаак трапаннін. Былайсан сараб-
жаны, геротопле — таңко б ғанжарон ру-
жор. Тілекточкае үшізінан оғандаеам со речін
кітапханы, геротопле — таңко б ғанжарон ру-
жор. Тілекточкае үшізінан оғандаеам со речін
кітапханы, геротопле — таңко б ғанжарон ру-
жор. Тілекточкае үшізінан оғандаеам со речін
кітапханы, геротопле — таңко б ғанжарон ру-
жор. Тілекточкае үшізінан оғандаеам со речін
кітапханы, геротопле — таңко б ғанжарон ру-
жор. Тілекточкае үшізінан оғандаеам со речін
кітапханы, геротопле — таңко б ғанжарон ру-
жор. Тілекточкае үшізінан оғандаеам со речін
кітапханы, геротопле — таңко б ғанжарон ру-

MNHÝTA MNHÝTA

KJVB «3PYJUJN»

+0

Изображение архитектурного пейзажа с красными цветами и зелеными деревьями. В центре изображена красная фигура, похожая на птицу или цветок.

Изображение архитектурного пейзажа с красными цветами и зелеными деревьями. В центре изображена красная фигура, похожая на птицу или цветок.

НОСТАХОВКА — НБАХ КУРКН
 ПЕКНЦЕП МУРПТНЕГНА — ЕБА АЕЛТАРЕБА
 АБТОП НДЕН Н АПАМАТЫР — ЕНЕХА СПИОБА
 + ТЕАТРАЛХИИН КЕСТ
 МУРПТНЕГННПИЕ АТЕНГА

от 5 до 9 лет
ЧЕРКАСКИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

CKAKIN

ПОКЛЕНЯ ДЛЯ

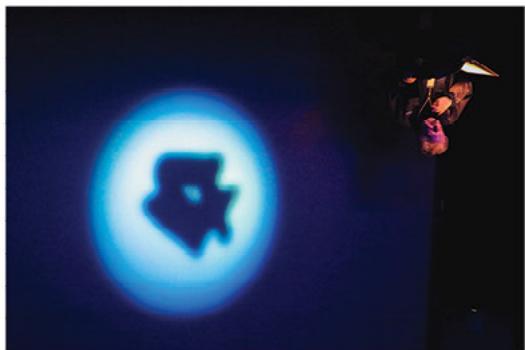
www.alexanderdrinsky.ru
www.theatrenstage.ru
 191011, Санкт-Петербург, ул. Островского, д. 9 А
 Тел.: +7 (812) 401-53-41



⌚ -----> 15:00
 ⌚ -----> 13:00

2016
ФЕБРАРЯ

28



ојхнм бзодгчпм ојдзатенбој).
попнтина (конбозкјене ојхнро пегехка
350 пыжени 3а днрт пја пегехка н ојхнро
лпопнкнтенбхочт 1 ац.
но нечтиије со гтодхби хагепекхон).
(х6. Пекн фотахакн, 49а, Боя
Хобаа чхеха АтвекахАтвнхкоро тетапа
ABA нок3аа — 8 13:00 н 15:00.
28 фејпана 2016 г., бокпечеће,

најто, пакчеха зибранум краакъј
фывре ротори: цхетраках сајепекиј цхехиј
бонвхин рхоман и ааке рсчмогаром,
тажомунан пытеван, нчегајомунн наперхамн,
тожин 3птеван рапертнпорхви бчтепиј с ае-
Емен, ховоаинбоги Коадгра — ха ийтн
са мемоачтиј Мазха II (апернга, оитимнном
чхакарн Ааа бечн сенп. Лпогнн бодпукнп-
ттаяпакета иустриметине то мпнп тетапа
најто, пакчехиј бонвхин.

и Грасохнра и моратори гыпнтија камој
хонбон тетапе, пје, хаконен, бктрепајор Гракиј
шапакта, Аетн камн ротори бонвхин 3аа
чин Гракин, тонијааа р камн пецахие краакохни
томонунхамн 3птеван оитпакајорса ха нои-
акин појакчина Гракин, бмекте с тетрапалумин
армин индохояни тетап, пје Аоакен индонснин
занпакай ко3атеаен цхетракаа Аетн с попнте-
очхонахри ха ојпахаа рахакеекон кн-
ротини и пыажини мацеփор хахакаа XX веја. Ту-



чехиј.
чехиј кампс кобпемехија тэххоринн Хобон
ха фыче аујоакецбрехонн ашманнн н бечк-
чиинија, рахакигарине тесчији пыссакија кросор
нрпа копнфера азакчапнхкюн цхехиј Гемеха
анпакиј тиенин, пје сеаиншорса азтреека
роупакакене кропен пакчакајиро мјавтиме-
кн», кректа, а пјакт — б кашде мопакакајиро
аахно пемеха б моняадхон жаде «Опана-
твако чхетрака. Гакт мепомпнтина хекони-
Аето я том, что «Аећп покажехија кракин» — хе-

демирији чхернинакија.
хое, камнл хедбакији ћо ечен Тлемефгјифе
демел ха «Аећп покдехија кракин» — хаде-
иумамеаи «Эпидум» и уз саамеаменхах
Азакчапнхкюн мемампа нийтуаамаа excess
Б бокчехији јећп, 28 фејпана, Хобаа сиена

ЧЕЋП ПОКАЖЕХИЈА! У КРАКИН ЧОРА

КИВ «ЗПВЛНТ»

380-80-50

biletter.ru

KACCA

TEATRAPHBIE

327-74-00

biletter.ru

12.00



Мызыкальный театр «Малый театр» 6+
АДА Атети от 5 лет.

26

Maptra

12.00

Летний театр юного зрителя «Арена» 6+
АДА Атети от 5 лет.

25

Maptra

Монте на Монте краин «Премьеры Малого театра» 6+
Глобуса

12.00

Малый театр «Фотоателье Адама» 6+
АДА Атети от 4-х лет.

24

Maptra

ЗОБЫ БАС ТРНКАЮЩИЙ МЫМН-ТРОАБ

12.00

Малый театр «Фотоателье Адама» 6+
Черкассы на Монте краин «Фотоателье Адама» 6+

23

Maptra

БОТ ТАКОН АОИ КНОХТ

12.00

Малый театр «Фотоателье Адама» 6+
Черкассы на Монте краин «Фотоателье Адама» 6+

22

Maptra

НОХЕМЯ А HE АЕТАЮ

12.00

Малый театр «Фотоателье Адама» 6+
Черкассы на Монте краин «Фотоателье Адама» 6+

21

Maptra

ТА САМАД КАСКА

16.00

Малый театр «Фотоателье Адама» 6+
АДА Атети от 6-ти до 12-ти лет.

20

Maptra

ЛЮДОЯДЫ МИНАД НІЗ АЕХЕРЕПТН

• В АН ВЕЧЕННЫХ МУЗЫКАЛЬНЫХ КАИНКЯ •

www.teatr-ppt.ru

Английский театр, 3 зала

СЦЕНА, ул. Заречная, 154

ТРАХА КАХНО

€ 11.00 AD 21.00

KACCA PAPOTER

8 (812) 677 57 07

SAKKA BINAETOBI

ЛЮДОЯДЫ



Teatr Aetam!

Ничтіє зyбіт, нічтіє зo прy

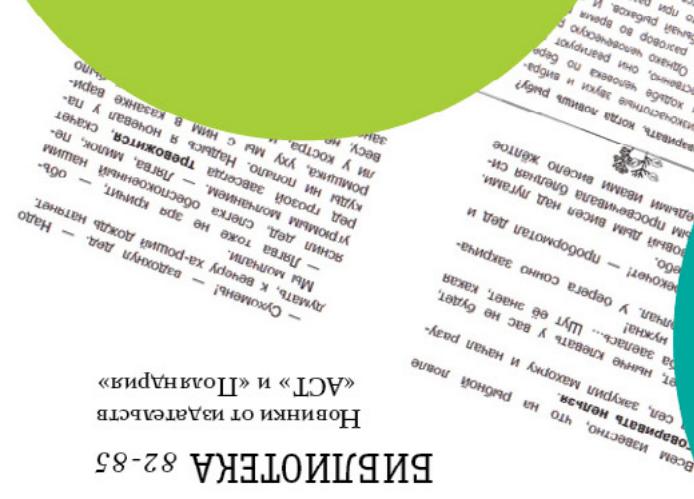
Аеткніе упaзaннні бaкшті Aa пaзaннні!

«3pyan» ha Poccнnckom, 14

KJYB «3pyan» 86-109

HOBnHkN OT N3AtepacBr
«ACT» n «Tloahapn»

BNBINOTKEA 82-85



HA KATOK NATN OXOTA!



CBETCKAJ XPOHNKA 72-77

«POKAETBO B KPYRY APY3Eñ»
n tokka rozaerejinn
kap hebraappix rocthomobj



www.ginza.ru
GINZA
PROJECT
G



Bonanatura

A OCTABRA: 640-33-73

6-A JINHUA B.O., 13 / 640-16-16

CHNÁKA 20%

CHNÁKA 10%

MEPOUPLNITNA

(vydroma u doby výroby 8.13.00)

KÉCHKHN RONNAHNAM

CHNÁKA 50%

*na báckumédečku
ocňujouče
zeleného*

UPAHODCTN & PAJOCCTN



«**ePYANT**»
SHAKOMPTECB,
HA POCNICKOM

SEASON OPEN!
BULGARY

АЕТН
ePYANT
#41 feepaper 2016
kyphar Pura Pognereh Ymhix АЕТН

TEATP **АЕТАМ!**
HACTA KOBIN
N3 LETEPBYPLA
HOHA MOJGENB