

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УМНЫХ ДЕТЕЙ

ЭРУДИТ

№74 3ИMA 2024

ИЗДАТЕЛЬ И ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР Татьяна Ладыженская 9405067@mail.ru PUBLISHER AND CHIEF DIRECTOR Tatiyana Ladygenskaya 9405067@mail.ru

ДИРЕКТОР ИЗДАНИЯ Мария Калашникова eruditclub@mail.ru PUBLICATION DIRECTOR Maria Kalashnikova eruditclub@mail.ru

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Валентина Паченцева 6426615@mail.ru EDITOR-IN-CHIEF Valentina Pachenzeva 6426615@mail.ru

ПРЕДСТАВИТЕЛЬ СВЕТСКОЙ РЕДАКЦИИ В МОСКВЕ Эльвира Оболенская THE REPRESENTATIVE IN MOSCOW Elvira Obolenskaya

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ Татьяна Слепова MARKETING DIRECTOR Tatyana Slepova

МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ Елена Быкова MARKETING MANAGER Elena Bikova

КОРРЕКТОР Людмила Молодан PROOF-READER Ludmila Molodan

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА Людмила Молодан DESIGNER Ludmila Molodan

ФОТОГРАФЫ

PHOTOGRAPHERS

Екатерина Миронова, Олег Куцев, Вирисия Цветкова Ekaterina Mironova, Oleg Kutsev, Verisia Tsvetkova

COBA VELISIA

ДИЗАЙНЕР Ирина Пабуева DESIGNER Irina Pabueva

РЕДАКЦИЯ:

197277, Санкт-Петербург, Комендантский пр., д. 8, корп. 1. Тел. (812) 982-86-06 Отдел рекламы: (812) 448-47-77 www.eruditpress.ru



На обложке:

Влад и Ангелина Соколовские

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: 10 000 экз.

Отпечатано в типографии «Колорит».

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



ДЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР





Для малыша:

Наблюдение доверенного педиатра Консультации узких специалистов

Массаж с элементами гимнастики

Мануальная терапия Рефлексотерапия

Физиотерапия Занятия с логопедом

Логопедический массаж

Занятия с психологом и дефектологом Пабораторная диагностика

Все услуги предоставляются на дому и в детском центре!

Для мамы и малыша:

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





Pognuk – c zabomoŭ o bac u bamux gemax!

ул. Учительская, д.18/3

www.rodnikmed.ru

лицензия № 78-01-004342

КОЛОНКА РЕДАКТОРА 6

СОБЫТИЯ В ГОРОДЕ 10-29

БУДУЩИМ

РОДИТЕЛЯМ:

Как лечиться? 30-31

Занимаемся дома 32-35

Простуда во время беременности.



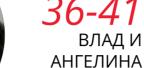
36-41 СОКОЛОВСКИЕ

ОТЧЕГО МЫ СОПРОТИВЛЯЕМСЯ ПЕРЕМЕНАМ?

42-43







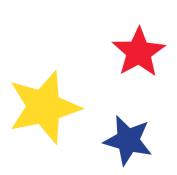








УСПЕХ:







Красивые образы для встречи 2024 года 46-49

Фотограф Надежда Чечулина 52-55

Ирина Синцова, астропсихолог 56-57



KONOHKA РЕДАКТОРА

овый год как будто создан для того, чтобы писать и читать редакторские колонки. Всегда так делаю, ибо вся эта рождественская мистерия и предновогодняя суета настраивают на эпистолярный лад.

Самое время подвести итоги, вспомнить, что было хорошего в уходящем году, и набросать цели на будущее. Многие любят составлять списки желаний и засовывать их в морозилку или торжественно сжигать в бокале с шампанским. У меня, кстати, этот милый обряд редко венчался успехом.

Новый год — это время чудес и исполнения желаний. Недаром детки ждут этот праздник больше всех, но маленькие мы или большие, все равно каждый из нас мечтает о том, чтобы следующий год был лучше предыдущего.

Именно поэтому в этот раз я решила поделиться с вами несколькими простыми идеями, напоминание о которых точно должно создать у каждого волшебное и теплое настроение.

Создайте новогоднюю атмосферу дома. Украсьте елку, развесьте гирлянды и украшения, приготовьте вкусную еду и напитки. Это поможет создать праздничное настроение и сделает ваш дом уютным и теплым.

Организуйте семейный ужин. Пригла-**L** сите всех членов семьи и друзей, чтобы провести время вместе. Зажгите свечи, включите музыку и наслаждайтесь общением друг с другом.

3 Подарите детям подарки. Дети любят получать подарки, особенно на Новый получать подарки, особенно на Новый год. Выберите для них что-то особенное, например, игрушки, книги или одежду.

Проведите время на природе. Если по-Проведите время на природе. 2007 года позволяет, отправьтесь на прогулку в парк или лес. Насладитесь свежим воздухом, играйте в снежки и делайте фотографии.

Не забывайте о традициях. Новый год — это время семейных традиций. Попробуйте приготовить блюда, которые готовили ваши предки, или проведите ритуалы, которые были популярны в вашей семье.

Ритуальное огненное отправление во вселенную желаний мы уже обсудили, так что теперь мы все во всеоружии.

А я, между тем, от лица всей нашей грандиозной команды желаю вам в Новом году событий и впечатлений, больших и малых. Пусть непременно случится что-то неожиданное. И если мы не будем забывать о том, что любим друг друга, то нам удастся с честью и достоинством пережить всё, что с нами произойдёт.

Мира вашему дому и будьте счастливы!

Валентина Паченцева, главный редактор













СТБ ГБУК «КАМЕРНЫЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР «САНКТЬ ПЕТЕРБУРГЬ ОПЕРА». ОГРН 1027810322605. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ОСОБНЯК БАРОНА ФОН ДЕРВИЗА, ГАЛЕРНАЯ УЛ., 33. ООО «КАССИР РУ». ОГРН 1037800028970. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, 15-Я ПИНИЯ В.О., 76, ПИТ. Е, ПОМ. 27-Н, ОФИС 12. ООО
«МДТЗК». ОГРН 1137746647114. МОСКВА, 2-Я ЕРЕСТСКАЯ УПИЦА. 43. ООО «ТИКЕТ БЭСТ». ОГРН 1137847283716. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ШУВАЛОВСКИЙ ГР 37, K. 1, ПИТ. А. ПОМ / ОФ. 18.H/2, ООО «КОМПАНИЯ АФИША». СГРН 1107746038410. MOCKBA. BAPLIABOKDE III., 9, СТР. 16, ПОМ, XXXIV, КОМН. 36





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



Клуб для Будущих Родителей Мы находимся в Вашем районе.

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

«УШАСТЫЕ ИСТОРИИ» ЭТО НЕ ПРО ЗАЕК:

ПЕТЕРБУРГСКИЙ ХОРЕОГРАФ ПОСТАВИЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНУЮ ЁЛКУ

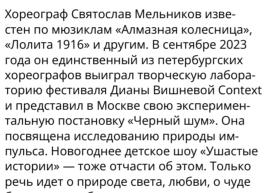
В постановке участвуют Ушастые, тени, дети, пауки и вечный свет любви 22 ДЕКАБРЯ — 7 ЯНВАРЯ, ТЕАТР АКАДЕМИИ ТАНЦА БОРИСА ЭЙФМАНА (Введенская улица, 3)

В конце декабря 2023 и начале января 2024 в Театре Академии танца Бориса Эйфмана петербургский хореограф Святослав Мельников представит публике свои «Ушастые истории». При всей пушистости названия танцевального шоу, участник творческих экспериментов лаборатории Дианы Вишневой создал новогоднюю программу для детей совсем не про заек. Балетное шоу с весьма философским сюжетом представляет собой синтез классической и современной музыки, классического и современного танца, актерской игры, пантомимы, рождественской мистерии. В нем задействовано более 100 артистов-танцовщиков, большая часть которых — дети, воспитанники петербургских танцевальных школ.

стен по мюзиклам «Алмазная колесница», «Лолита 1916» и другим. В сентябре 2023 года он единственный из петербургских хореографов выиграл творческую лабораи представил в Москве свою экспериментальную постановку «Черный шум». Она посвящена исследованию природы имистории» — тоже отчасти об этом. Только речь идет о природе света, любви, о чуде близости и доброты души.

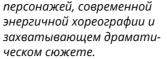
— Я за смысл в танце, — говорит Святослав Мельников, — К созданию «Ушастых историй» мы шли несколько лет, и на этом пути было много проектов различного формата,

> ства, которые не просто сливаются воедино, но и создают что-то особенное. Наш спектакль построен неоклассической и электронной музыки, произведениях ков, представленных 3D-декорациями и образами



был снят даже танцеваль-

ный фильм. Идея сделать проект со смыслом о семье, любви и рождественском чуде требовала особого языка. Так мы обратились к нескольким видам искусна шедеврах классической, современных художни-



Герои сказки — Ушастые. Это не кролики и не зайцы, а абстрактные человекоподобные существа. В их плюшевом мире все идеально, но и туда проникает хоррор — и там есть одиночество и тяжелые болезни, которые могут полностью погасить Свет. Главный герой Боб, страдающий от одиночества ушастый мальчик, случайно получает письмо, в котором родственники

просят спасти тяжело больную ушастую девочку и зажечь для нее Рождественский фонарь. И герой (который на самом деле далеко не герой), отправляется на помощь. Завязка недаром напоминает «Синюю птицу» Метерлинка — в идеологии самой эстетской петербургской елки тот же старый добрый экзистенциализм.

— Сюжет имеет большое количество аллегорий, но основные события и характеры персонажей достаточно реалистичны. Есть вечные ценности, без которых сложно



представать свою жизнь, но ко многим из этих ценностей мы относимся, как к чуду. Об этом волшебном явлении наш спектакль. Каждый решает сам, какая доля волшебства в этой вымышленной, но реальной истории. Но главное, то, что чудо происходит! Визуальная часть постановки тщательно проработана — в спектакле используются сотни предметов реквизита, каждый из которых изготовлен художниками вручную, видеомэппинг, причудливая игра со светом, проекции на дым, многослойные декорации.

> В спектакле есть динамичные сцены драк и погонь, страшные сцены, которые пугают родителей и почему-то очень нравятся детям, трогательные сцены, где слезы наворачиваются на глаза, и конечно, множество виртуозно исполненных танцев. По словам режиссеров, часто дети, посмотрев шоу, требуют срочно записать их в танцкласс. В спектакле задействованы 70 танцовщиков, более половины их — дети, ученики петербургских



танцевальных школ, от 11 лет и старше. Это особенно привлекательный момент для юных зрителей шоу. Уровень постановки высоко оценил балетмейстер Борис Эйфман, который предоставил «Ушастым историям» площадку театра своей Академии Танца. Элегантный современный интерьер театра, построенного в 2019 году, создает атмосферу, начиная с вешалки. При входе в зрительный зал всем гостям шоу выдают бумажные ушки. И публика тоже становятся частью волшебного, но реального ушастого мира.



Билеты от 1000 рублей: https://ushastye.ru/





EUROSHOW PROMOTER ПРЕДСТАВЛЯЕТ «ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ»:

ПРЕМЬЕРА НОВОГОДНЕГО ЦИРКОВОГО ШОУ БОЛЬШОГО МОСКОВСКОГО ЦИРКА

30 ДЕКАБРЯ - 8 ЯНВАРЯ, СК «АРЕНА» (ФУТБОЛЬНАЯ АЛЛЕЯ, Д.8)

Какой Новый год без цирка! С 30 декабря по 8 января в Петербурге состоятся гастроли новогоднего циркового шоу «По щучьему велению» Большого Московского цирка под руководством братьев Запашных. Всего в концертно-спортивном комплекс «APEHA» будет показано 20 новогодних спектаклей. Сказка про Емелю-дурачка, который случайно поймал чудесную щуку и въехал на печи прямо в гущу удивительных приключений, получилась по-настоящему волшебной и очень смешной. Недаром все главные роли отданы клоунам. Емеля влюбляется в принцессу-отличницу, ныряет на морское дно, попадает в морское царство, летающие дрова превращаются в акробатов на дорожке, бабки-ёжки с метлами укрощают живых медведей, и все это происходит не только по щучьему велению, но и по искрометному замыслу режиссеров!

Сказка с ее чудесами, превращениями и волшебными героями — идеальный творческий материал для создания циркового





представления. Ставить спектакли по мотивам русских сказок уже стало традицией Большого Московского цирка — самого крупного цирка в Европе. Мастерство артистов, победителей и призеров международных цирковых фестивалей, фантастические костюмы, спецэффекты, остроумные режиссерские находки, трюки, клоунада, дрессированные животные — все это помогает создать самую настоящую сказку!

«По щучьему веленью» — самая известная из русских народных сказок. Классическая версия в обработке Алексея Толстого — одна из первых книг нашего детства. За волшебным сюжетом с Емелей-дурачком, говорящей щукой и самоходной печкой скрывается множество смыслов, открывать их можно бесконечно и в любом возрасте. Фольклорные вещи становятся классикой благодаря своей гениальной простоте, — говорит режиссер-постановщик шоу Аскольд Запашный, — За этой простотой скрываются очищенные от всего лишнего

фундаментальные смыслы: добро и зло, честь, совесть и другие ценности, которые сохраняются вне зависимости от того, живем мы в Средневековье или летаем на автомобилях по воздуху. Мне кажется, что эта сказка о русской душе. Емеля на печи на первый взгляд ленив, наивен и местами

инфантильно глуп. Ему достается уникальная возможность изменить свою жизнь, а он тратит все свои желания на какую-то, казалось бы, ерунду. Но в этом глубокая философская история о доброте и мудрости человека, который не мыслит с точки зрения выгоды, в его мире все зиждется на простых и светлых чувствах. Если бы эта щука с ее возможностями досталась каким-то другим людям, они бы сразу начали делать что-то полезное для себя, а наш герой все время загадывает для кого-то. И это свойство русской души — сначала для кого-то и, уже в последнюю очередь, для себя.

В постановке задействованы представители практически всех известных цирковых специальностей. Главные роли — Емели, Принцессы и Царя Гороха — исполняют клоуны Григорий Анастюк, Ксения Зубова и Александр Ананьев. На арену выходят акробаты на дорожке и подкидных досках, эквилибристы, джигиты на конях под управлением Олега Танделова, дрессировщики медведей и собак и одновременно воздушные гимнасты Александровы из старинной цирковой династии, дрессировщики сивучей — самых



«ПО ШУЧЬЕМУ ВЕЛЕНЬЮ» - САМАЯ ИЗВЕСТНАЯ ИЗ РУССКИХ НАРОДНЫХ СКАЗОК. КЛАССИЧЕСКАЯ ВЕРСИЯ В ОБРАБОТКЕ АЛЕКСЕЯ ТОЛСТОГО - ОДНА ИЗ ПЕРВЫХ КНИГ НАШЕГО ДЕТСТВА.

> крупных и импозантных из семейства тюленей — братья Тимченко. Зрители увидят мастерство серебряных призеров циркового фестиваля в Жироне, участников номера «Партерный полет» под руководством Карена Еганяна, а также победителей международного циркового фестиваля «Без границ», акробатов на подкидных досках под руководством Алексея Зарипова — единственного в мире аттракциона в этом жанре, где выступают девушки-акробаты!

> Праздничная атмосфера воцарится и в фойе «Арены». По традиции, маленьких и больших зрителей будут встречать персонажи шоу и дружелюбные животные, фотозоны и зоны грима, стенды с игрушками и другие развлечения. А главной «изюминкой» праздничного оформления станет необыкновенная дизайнерская елка — каждый год ее украшают в новом стиле.

> Билеты от 700 рублей. Дети до 3 лет посещают шоу бесплатно без предоставления отдельного места (на коленях у родителей). Если ребёнку больше 3 лет, на него необходимо приобретать билет.



ТЕАТР «ЛЕГЕНДА»

вСемейный театр «Легенда» представит для маленьких зрителей целых три новогодних спектакля! В каждом из них ваш ребёнок обязательно встретит Деда Мороза и получит от него волшебный подарок!

ВО ВСЮ ИДЁТ ПОДГОТОВКА К ПРЕМЬЕРЕ НОВОГОДНЕГО СПЕКТАКЛЯ «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ: НОВОГОДНИЙ БАЛ»

Наталья Сергеева, режиссёр спектакля, задумала воплотить на сцене самые смелые замыслы. Актёры и декорации перевоплощаются на глазах у зрителей в считанные секунды, вы увидите превращения, магию, всё оживёт в этом спектакле. Важной особенностью спектакля стала трансформация текста в стихотворный слог. Всем известная история в интерпретации драматурга Натальи Пекарж прозвучит не просто инте-

ресной сказкой, а сказкой в стихах, которые раскрывают персонажей с новой стороны. Появятся новые герои, в сюжет добавятся необычные события, а великолепные костюмы и декорации, придуманные известным московским художником-постановщиком Светланой Макаровой, удивят вас своим блеском и богатством.

Композитор Василий Тетерин привнёс в спектакль потрясающие мелодии, погружающие юного зрителя в произведение.

Это будет волшебная сказка о силе любви и тех чудесах, которые любовь соверша-



ет! Любимый зрителями режиссёр детских спектаклей театра «Легенда» Наталья Сергеева собрала на сцене самых талантливых актёров, чтобы воплотить сказку в жизнь! Неизменным останется самое важное — добро точно победит, и колдовские чары падут! Подарите волшебный праздник себе и своим детям! Премьера состоится 9 декабря Даты спектаклей: 9, 24, 27, 28, 29, 30, 31 декабря, и 2, 3, 4, 5, 8 января.

Возрастное ограничение: 6+.

ДЕТСКИЙ СПЕКТАКЛЬ «НОВОГОДНЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НИЛЬСА С ДИКИМИ ГУСЯМИ»

Это захватывающая история о приключениях обычного мальчика по имени Нильс Хольгерсон. Однажды из-за своего непослушания и плохого поведения Нильс становится размером с гнома и его единственные спутники — домашний гусь Мартин и дикая гусыня Акка Книбикайзе.

Чтобы вернуться к своей прежней жизни и снова стать взрослым, Нильсу приходится выучить важные уроки доброты. Он должен научиться помогать и заботиться. Ему предстоит долгое, опасное, но увлекательное путешествие в Лапландию.

Маленький герой с большим сердцем и огромным мужеством ждёт вас на этом удивительном спектакле, который покажет детям важность добра, сострадания и самоотверженности.

Даты спектакля: 25 декабря и 6 января. Возрастное ограничение: 3+.

ЗАХВАТЫВАЮЩИЙ ДЕТСКИЙ СПЕКТАКЛЬ «ЩЕЛКУНЧИК И ТАЙНА ЗОЛОТОГО ОРЕХА»

Эта невероятная сказка рассказывает о приключениях Маши, её брата Сережи и загадочного дядюшки Кристиана. Вместе они отправляются в путешествие, на поиски волшебного растения Кракатук и, конечно, помогут Щелкунчику превратиться в прекрасного принца.

Эта весёлая и захватывающая история напомнит нам о важности быть добрыми, верить в мечту и ничего не бояться. Присоеди-

няйтесь к нашим героям в их удивительном путешествии и смотрите, как сказка оживает на сцене!

Даты спектакля: 26 декабря и 7 января. Возрастное ограничение: 4+.

С нетерпением ждём наших маленьких зрителей, чтобы подарить им настоящее новогоднее настроение и окутать волшебством, весельем и радостью!

> Театр «Легенда» Ул. Выборгская, дом 4 корпус 2



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ДЕТСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР «КАРАМБОЛЬ»

«ПРИКЛЮЧЕНИЕ ПОРОСЕНКА ХРЮКА» (НОВОГОДНЯЯ ИСТОРИЯ)

МЮЗИКЛ В 2 ЧАСТЯХ ПО МОТИВАМ СКАЗКИ БОРИСА ЗАХОДЕРА «ХРЮК НА ЕЛКЕ»

Пьеса и стихи — Николай Голь
Режиссер-постановщик —
нар.арт.России Олег Леваков
Музыкальный руководитель —
засл.деят.иск. России Ирина Брондз
Дирижер-постановщик —
Дмитрий Богданов
Сценография и костюмы — Олег Молчанов
Балетмейстер-постановщик —
Владимир Романовский
Художник по свету — Иван Никитин
Художественный руководитель театра —
засл.деят. иск. России

Поучительная история о поросенке, который умел ходить на задних лапах.

Ирина Брондз

Как часто дети бывают похожи на животных — котят, лошадок, козлят, поросят... Вы умеете вести себя в обществе? Наш Хрюк, обаятельный и беззаботный поросенок, этим качеством не обладает. Считая себя равным ребятамшкольникам, высоко задрав свой пятачок, он приходит на праздник в школу, где карнавальные маски скрывают лица. Роль поросенка — хрюкающего, визжащего и переворачивающего на стол еду, удается ему на славу. Но ведь это — не маскарадная маска, а, увы, суть.

И школьники на празднике, и зрители будут смеяться: ведь кое-кто узнает себя. Музыка и песни из нашей истории развеселят, а где-то заставят взгрустнуть. Продолжительность спектакля — 1 час 40 минут.

Спектакль рекомендован для семейного просмотра с детьми от 4 лет.

В спектакле принимают участие взрослые и юные артисты, балет и оркестр Санкт-Петербургского государственного детского музыкального театра «Карамболь».



РЕПЕРТУАР

ЯНВАРЬ 2024



Сцена Дворца Искусств Ленинградской области пл. Стачек, 4, (ст.м. «Нарвская»)



ПРЕМЬЕРА

13

12-00

Ирина Брондз

Приключение поросенка Хрюка

(новогодняя история)

(мюзикл в 2-х частях по мотивам сказки Бориса Заходера «Хрюк на ёлке») (6+)

20

12-00

Ирина Брондз

Жар-птица

(мюзикл в 2-х актах по мотивам русской народной сказки и легенды о Жар-птице)



24

19-00

Ирина Брондз

Тимур и его команда

(мюзикл в 2-х действиях по мотивам повести А.Гайдара)

6+)

27

12-00

Ирина Брондз

Царевна-лягушка

(мюзикл в 2-х действиях по мотивам русской народной сказки «Василиса Прекрасная» и пьесе Н. Гернет)



Сцена ДК им. Ленсовета,

Каменноостровский пр., 42 (ст. м. «Петроградская»),

28 BC

12-00

Ирина Брондз

Сказка о потерянном времени

(мюзикл в 2-х частях по сказке Е. Шварца)



Художественный руководитель театра – засл. деят. искусств России ИРИНА БРОНДЗ

КУКОЛЬНЫЙ ТЕАТР И СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

Вы помните свои детские игрушки? А может быть, даже сохранили их, и с нежностью и трепетом достаете в самые важные моменты вашей жизни? А вы помните, как в вашей жизни появилась самая любимая игрушка?

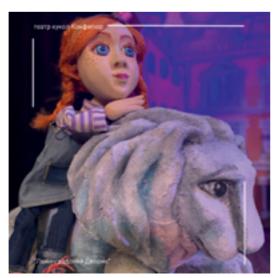
В нашем мире, где внимание часто концентрируется на цифровых экранах, традиция игры с игрушками и театр кукол представляет собой ценную возможность для укрепления связи между родителями и детьми. Недавние исследования показывают, что игрушки — это не только предметы для игры, но и важные инструменты для развития глубоких отношений и понимания между родителями и их детьми.

Игра является языком ребенка. Через игру дети выражают себя, исследуют свое воображение и познают окружающий мир. Для родителей участие в этом — не только возможность наблюдать за развитием ребенка, но и приглашение в его внутренний мир, доверие взрослому.

В эпоху технологий привлекательность цифровых устройств неоспорима. Однако традиционные игрушки и кукольный театр имеют уникальную ценность в продвижении физического взаимодействия, совместных переживаний и творчества, которые часто отсутствуют в играх на экране. Важно найти баланс между цифровыми и традиционными формами игры.

Театр кукол предлагает уникальный путь для развития. Он позволяет детям исследовать различные персонажи и сценарии, развивая эмпатию и эмоциональный интеллект. Для родителей кукольный театр может стать окном в душевный мир ребенка, предоставляя более глубокий взгляд на его эмоции.





В театре кукол «Конфитюр» живут и творят и куклы-актеры, и люди-актеры. Когда команда трудится над новым проектом, то сложно сразу понять, какой будет кукла. Иногда ее характер рождается много позже, а случается и такое, что кукла меняет саму историю. Мы понимаем эту большую ответственность перед нашими маленькими зрителями. Они приходят в театр на свой первый спектакль и, конечно, качество каждого элемента очень важно.

Для некоторых детей, особенно для застенчивых или имеющих трудности в общении, игрушки и кукольный театр могут служить мостом. Они предлагают ненавязчивый способ, который помогает выразить чувства, страхи и идеи. Родители могут научиться «читать» эти выражения через игру, укрепляя свою эмоциональную связь с ребенком. Именно поэтому мы настаиваем, чтобы родители приходили в театр вместе. Наслаждались этими бесценными моментами. Делились со своими домочадцами и друзьями мыслями, переживаниями. Спорили, восхищались, удивлялись.

Совместная «игра» в кукольный театр с детьми — это не просто развлечение; это активное участие в их мире. Родители долж-

ны поощрять детей создавать и рассказывать истории, позволяя им вести игру. Такой подход помогает развивать у ребенка навыки рассказывания историй и творчества, укрепляя связь между родителями и детьми, а поход в театр дает дополнительный импульс, и волшебная сила воображения включается на полную мощность.

В Новом году театр кукол «Конфитюр» желает вам укреплять вашу связь с ребенком, быть открытыми друг другу, стараться понять и бережно относиться к эмоциям и чувствам ребенка, дорожить его доверием и принимать активное участие в его жизни.

> Приглашаем вас и ваших близких в Театр кукол «Конфитюр»!

Наш театр подготовил для вас захватывающие новогодние представления, полные чудес и волшебства!

Театр кукол "Конфитюр" +7 (981) 003-99-45 teatr.konfitur@gmail.com Санкт-Петербург, Новочеркасский проспект, 29/10 вход со двора, 1ый подьезд www.teatrkonfitur.ru





МИРОВАЯ ПРЕМЬЕРА!

OT ABTOPOB MIOSUKAOB VERONA II TITANIC!

НОВЫЙ МЮЗИКЛ АЛЕКСЕЯ КОЗЫРЕВА «ПУШКИН И ЗЕМФИРА» КОМПОЗИТОР АЛЕКСАНДР БАРАЕВ



СОБЫТИЯ В ГОРОДЕ

вдохновила известного питерского драматурга Алексея Козырева написать поэму «Пушкин и Земфира». А, если вспомнить имя главного героя пушкинских «Цыган», то весьма символично и появление второго названия мюзикла, и то, что постановка осуществлена именно в «АлеКо». Но не надо искать какие-то иные параллели между этими двумя произведениями. Их нет! Разве только имя цыганки Земфиры, которое как раз не придумано Пушкиным, а было вполне реальным.

ную и светлую поэзию попасть в табор к

место занимают два «фирменных» мюзикла — Verona и Titanic. Эти два популярнейших проекта идут уже свыше пяти лет, их посмотрели десятки тысяч зрителей, многие по несколько раз, и поток фанатов только возрастает. Театр каждый сезон выпускает очередную премьеру в жанре «мюзикл», не стал исключением и этот год. В афише появилась премьера мюзикла «Пушкин и Земфира». Это не просто очередной проект двух популярных авторов. Еще никогда, ни в одном мюзикле мира не выступал в качестве главного героя классического «любовного треугольника» великий Александр Пушкин. И вот это случится 25 ноября в Театре мюзикла и комедии «АлеКо». Существует легенда, о том, что совсем еще юный поэт, находясь в «Южной ссылке»,

около месяца кочевал с цыганским табором

по степям Бессарабии, где влюбился в кра-

савицу-цыганку Земфиру. Эта прекрасная

легенда, в чем-то спорная, в чем-то нет, и

В обширном репертуаре «АлеКо» особое





Ананьина, Всеволод Мосюк и другие, а также скрипачвиртуоз, лауреат десятков международных конкурсов Аркадий Василенко. Постоянно на сцене вокальнотанцевальный ансамбль Театра «АлеКо». Создатели мюзикла искренне благодарят Комитет культуры Правительства Санкт-Петербурга за доброе отношение и поддержку этого проекта!

Бессарабским цыганам, пожить с ними одной жизнью, станцевать зажигательные танцы, поставленные великолепным Искандером Фахрутдиновым, послушать, а может и спеть прекрасные цыганские песни, музыку к которым написал известный композитор Александр Бараев. Не сможет оставить зрителей равнодушными и изумительная графика и костюмы Наталии Чекановой. Постановку этого интересного и сложного проекта осуществил молодой талантливый режиссер, популярный актер театра и кино Александр Леногов. Две главные роли исполнят: Пушкин — любимчик зрителей Андрей Смирнов, Земфира — ведущая актриса «АлеКо» и Театра ЛДМ Натали Козырева. В мюзикле участвуют: заслуженный артист РФ Вячеслав Штыпс, Александр Леногов, Игорь Бесчастнов, Анна





В УНИСОН С ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ: В ТЮЗЕ СОСТОЯЛАСЬ **ДРАМАТУРГИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ** «ПЬЕСОЧНИЦА»

Уже третий год подряд в рамках Международного поэтического фестиваля «Барто» ТЮЗ имени А.А. Брянцева проводит драматургическую лабораторию «Пьесочница», целью которой является знакомство с современными драматургами, пишущими произведения для детей. Среди 60 пьес были выбраны 3 лучших произведения, рассчитанных на разный возраст. Они были прочитаны студентами курса С.Я. Спивака, а члены детского жюри определили лауреата фестиваля. Им оказалась пьеса Анна Гейжан «Гномы московского метро». Погрузимся в художественные вселенные авторов и узнаем, о чем, на их взгляд, думают дети 21 века.

В течение трех дней на Новой сцене ТЮЗа имени А.А. Брянцева проходили читки пьес современных писателей, сопровождающие обсуждениями увиденного. Произведение члена Союза писателей Москвы, сценариста Анны Гейжан «Гномы московского метро» было прочитано первым. Фантастический мир произрастает из реального, они существуют в плотной взаимосвязи друг с другом, как в романах о Гарри Поттере. Специальная дверь между мирами (вспомним платформу 9 3/4) находится прямо в московском метро. По замечанию драматурга, эта дверь существует в реальности, и именно

она натолкнула на создание сюжета о гномах. На этом параллели с произведением Джоан Роулинг не заканчиваются. История о девочке с ушами гнома — мальчика со шрамом, поиск ответа на вопрос о своем происхождении — в центре сюжета. Вместо волшебных палочек здесь звезды (7 у каждого гнома), обладающие различной магической силой. Знаковое для русских сказок число 7 и здесь означает путь к истине, тайну, которую нужно раскрыть. Замечательные объемные образы гномов, структури-

рованный художественный мир подземелья позволяет полностью погрузиться в сюжет: зеркальный мир, в котором живут другие создания, возможность соприкоснуться с чудом увлекает зрителя. Дети проходят испытания и узнают ответы на вопросы, обретают дружбу и веру друг в друга. Тема непохожести на других и безотцовщины тоже мелькает в произведении, но без негативного акцента. Главное — это детская любознательность и готовность бороться со своими страхами на пути познания мира. Второй прочитали пьесу «Про мальчика Сашу» Вадима Федорова, председателя Со-

В ТЕЧЕНИЕ ТРЕХ ДНЕЙ НА НОВОЙ СЦЕНЕ ТЮЗА ИМЕНИ А.А. БРЯНЦЕВА ПРОХОДИЛИ ЧИТКИ ПЬЕС СОВРЕМЕННЫХ ПИСАТЕЛЕЙ, СОПРОВОЖДАЮЩИЕ ОБСУЖДЕНИЯМИ УВИДЕННОГО. ПРОИЗВЕДЕНИЕ ЧЛЕНА СОЮЗА ПИСАТЕЛЕЙ МОСКВЫ. СПЕНАБИСТА ЧННЫ **ГЕЙЖАН** «**ГНОМЫ** МОСКОВСКОГО МЕТРО» БЫЛО ПРОЧИТАНО ПЕРВЫМ.

юза русскоязычных писателей Чехии, члена Национальной Ассоциации Драматургов. Сюжет пьесы напоминает историю, идущую на Большой сцене Тюза имени А.А. Брянцева — «Сказку о потерянном времени». В центре внимания — противопоставление двух ценностей, мира живых чувств и эмоций миру интернет-пространства. заменяющего настоящую жизнь. На вокзале находят мальчика, отправившегося за родителями в Крым, потому что бабушка, с которой его оставили, попала в больницу, а он хочет быть со своими близкими. Мальчик Саша знакомится со Дежурной по вокзалу

и Лешим, помогающими справиться с бандитами, которые хотят его поймать. А охотятся они затем, чтобы пополнить банду Властика, создающего свое счастливое поколение детей. Но счастье их умозрительно

СЮЖЕТ ПЬЕСЫ НАПОМИНАЕТ ИСТОРИЮ. ИДУЩУЮ НА БОЛЬШОЙ СЦЕНЕ ТЮЗА ИМЕНИ А.А. БРЯНЦЕВА - «СКАЗКУ О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ - ПРОТИВОПОСТАВЛЕНИЕ ДВУХ ЦЕННОСТЕЙ. МИРА ЖИВЫХ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ МИРУ ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВА, ЗАМЕНЯЮЩЕГО настоящую жизнь.

> — оставившие без гаджетов дети чувствуют себя одиноко. И привязанности к главарю банды у них нет — они лишены духовных основ. Традиционная русская сказка с положительным главным героем и волшебными помощниками противостоит наве-



янным зарубежным ценностям, холодному digital-пространству. Пьеса аккумулирует мотивы русско-народных сказок, обогащая их современным содержанием, воспевает идеалы добра, чистоты и храбрости, однозначно негативно оценивая сладостные возможности зла. Борьба за душу Сашу не увенчалась успехом, поэтому Властик заново начинает путь искушения детей, обещая им бесконечный доступ к гаджетам. А это ли счастье? Становится интересна психология Властика, решившегося (как герои «Люди в черном») стирать память окружающим и насаждать свои идеалы. Бунтовщик и мятежник (как Волшебник Изумрудного города) оказывается худеньким и обмотанным в туалетную бумагу подростком. Он чувствует собственную пустоту, нелюбовь близких и пытается добиться мировой известности

любым способом. Его ученики недаром называются РАБС (ребенок абсолютно счастливый), скорее они рабы сознания, винтики антиутопического мира, лишенные индивидуальности. Драматург призывает не верить всему, что происходит в виртуальном пространстве и быть избирательным — в первую очередь родителям, ответственным за становление ребенка.

Пьеса «В ритме Жоры» Леси Гура, студентки магистратуры РГИСИ по специальности «Драматургия» (мастерская Н.С. Скороход) завершила лабораторию. Поэтическое произведение о творческом восприятии мира и поиске себя обращена к подростковому зрителю. Мальчик Жора Печоркин — Григорий Печорин — немного Константин Треплев непохож на своих сверстников. Он слышит ритмы каждого человека, всего мира, пред-



метов и даже времени, мечтает стать барабанщиком и найти своего отца. Его семья довольно нетипична: мамапевица, воспринимающая себя принцессой, бабушка-летчик, мечтающая еще раз сесть за штурвал. Семья идеалистов, не живущих настоящим, сосредоточенных каждый на себе. А ребенку нужна любовь. И он находит ее в лице одноклассницы Веры, в отличие от остальных, понимающей своеобразного и талантливого подростка. Но путь к взаимной любви непрост и мальчику приходится пройти определенные испытания, чтобы понять, чего именно хочется ему на самом деле. Он пытается наверстать прошлое — обида на семью и желание найти свое счастье подвигает на то, чтобы он бросил все и отправился на поиски отца. Именно ритм поезда, общение с окружающими и попытка

переосмыслить свою жизнь (пьеса написана от первого лица) направляет мысли героя и он понимает, что нужно ценить настоящее и любить тех, кто рядом. Чувственный и близкий подростку спектакль направлен на преодоление одиночества, гармонизацию внутреннего мира и поиск своего предназначения.

Представленные на фестивале тексты написаны в разных драматургических традициях мастерами разного уровня для различной детской аудитории. Реализм соседствует с фантастическим восприятием мира и дает в широком смысле обозначить темы и насущные проблемы современности. Драматургическая лаборатория «Пьесочница» в очередной раз дала возможность увидеть срез лучших пьес современности и услышать мнения живой аудитории. Это поле роста для драматургов, актеров, режиссеров, театроведов и зрителей, пришедших понять чуть больше про себя и окружающую жизнь.

Дарья Виноградова

ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ НА ФЕСТИВАЛЕ ТЕКСТЫ НАПИСАНЫ В РАЗНЫХ ДРАМАТУРГИЧЕСКИХ ТРАДИЦИЯХ МАСТЕРАМИ РАЗНОГО УРОВНЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНОЙ ДЕТСКОЙ АУДИТОРИИ. РЕАЛИЗМ СОСЕДСТВУЕТ С ФАНТАСТИЧЕСКИМ ВОСПРИЯТИЕМ МИРА И ДАЕТ В ШИРОКОМ СМЫСЛЕ ОБОЗНАЧИТЬ ТЕМЫ И НАСУШНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОСТИ. ДРАМАТУРГИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ «ПЬЕСОЧНИЦА» В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ ДАЛА ВОЗМОЖНОСТЬ УВИДЕТЬ СРЕЗ ЛУЧШИХ ПЬЕС СОВРЕМЕННОСТИ И УСЛЫШАТЬ МНЕНИЯ ЖИВОЙ АУДИТОРИИ.



ТЕАТР «СИНИЙ САРАФАН»

«Синий Сарафан»— пожалуй, самый необычный театр Санкт-Петербурга. Независимый. Авторский. Женский. Театр является обладателем Премии NCA Saint Petersburg Music Awards 2019 в номинации «Театр», как Лучший Молодой Экспериментальный Театр СПб. В его копилке награды и победы в российских и международных фестивалях, их уже более 30 за 7 лет существования театра. Сегодня мы встретились с создателем театра Яной Гловацкой.

Яна, расскажите о вашем театре.

Это наш 8-й театральный сезон. Для независимого театра это срок, поверьте. Маленькие театры появляются, как грибы, и так же быстро исчезают, так как на деле оказывается сложно существовать без спонсорской и государственной поддержки, только за счёт проданных билетов. Голосует зритель. Он либо ходит, либо нет. Важно не только выпускать качественный продукт, но и всё время удивлять, работать на разную аудиторию. Это требует сил, энергии и вдохновения.

В чём вы черпаете вдохновение?

Ничто не заряжает так, как талантливые люди и зрители, которые возвращаются к нам вновь и вновь, причём посмотрев весь репертуар, приходят на уже знакомые им спектакли, приводя с собой семью и друзей. Это окрыляет и хочется творить!

Здорово! Где базируется ваш театр?

Сейчас у нас нет своего помещения. Было до пандемии, но она ударила по многим и мы были вынуждены съехать. А потом нам так понравилась эта свободная жизнь, когда можешь выбирать место для проведе-



ния спектакля, что мы отказались от постоянной аренды. Сейчас играем на разных площадках города, но преимущественно у наших друзей заме-

чательного театра «ТОК» по адресу ул. Садовая 8/7. Всего 5 минут от м. Гостиный двор. Зрителям нравится эта площадка, поэтому мы стараемся чаще работать именно там.

С чего рекомендуете начать знакомство с вашим театром?

Визитной карточкой театра, однозначно, является спектакль «Дневник Алёны Чижук. А ещё почта, жж и фейсбук» по пьесе современного драматурга Юлии Вороновой. Четыре актрисы играют одну судьбу. Главная героиня, Алёна, в 16 лет ведёт дневник, в 28 лет — это почта mail, в 34 года — набирающий обороты livejournal или ЖЖ, и в 44 года — Facebook. Спектакль взял гран-при Международного театрального фестиваля «Наш Кислород», победил на фестивале «Он. Она. Они.» в номинации «Лучший ак-

ЗРИТЕЛИ ВОЗВРАШАЮТСЯ К НАМ. ЭТО ОКРЫЛЯЕТ И ХОЧЕТСЯ ТВОРИТЬ!

тёрский ансамбль». Придя на него, люди становятся нашими постоянными зрителями и друзьями. От души рекомендую.

Что ещё советуете посмотреть?

Репертуар разнообразный. У нас есть несколько моноспектаклей, которые, к слову, неоднократно были отмечены на фестивалях. Это спектакли «Рыжая» по повести Ф.Абрамова, «Хорошая жизнь» по рассказу И.Бунина, «Сегодня умер мой кот» — пьеса современного драматурга В.Бойцовой. Так же есть пластические и музыкальные спектакли: «Люблю и ненавижу» и «Деревенская рапсодия». Прекрасный спектакль для детей от 3 до 12 лет «Оранжевая ёлка» — это самая необычная ёлка в городе. Вместо хоровода — тарантелла, море апельсинов, десяток героев. Ярко, сочно, весело! Приходите!



ПРОСТУДА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ. КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

Такой пустяк, как простуда (острая респираторная инфекция), может доставить немало волнений, если вы беременны. Любая инфекция представляет потенциальную опасность для малыша, а выбор средств для лечения у беременных весьма ограничен. По возможности придется обходиться натуральными домашними средствами, и лишь в редких случаях прибегать к медикаментам. Разумеется, и то, и другое — под контролем врача.

ОТКУДА БЕРУТСЯ РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ?

Простуда — это «народное» название группы заболеваний, вызываемых вирусами или бактериями. Почему так важно знать природу «простуды»? От этого зависит прогноз заболевания и выбор тактики лечения. Легкие вирусные инфекции можно «лечить» домашним режимом и обильным питьем, а

бактериальные всегда требуют назначения антибиотиков, иногда даже в условиях стационара (например, гайморит или пневмония). Клинические проявления у тех и других заболеваний на первых порах будут сходными — недомогание, повышение температуры, насморк, кашель. Для точной диагностики даже врачу порой требуются дополнительные исследования — как ми-



нимум, аускультация и анализ крови. Вот почему так важно обратиться за квалифицированной помощью. Будущая мама ни в коем случае не должна проявлять самостоятельность в плане постановки диагноза и, тем более, выбора лечения.

ЧТО ДЕЛАТЬ. ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ?

1 Вызвать врача, каким бы пустяковым ни казалось заболевание.

2 Постараться оценить свое состояние и определить, насколько срочно нужна медицинская помощь. Внимание! Если у вас есть хотя бы один из нижеперечисленных симптомов — вызывайте неотложную помощь!

- Температура выше 38 градусов (сбивайте Парацетамолом, не дожидаясь врача);
- Сильная головная боль:
- Гнойное отделяемое из носа, кашель с гнойной мокротой, примесь крови в мокроте;
- Увеличение миндалин с появлением налета или «пленок»;
- Боль в грудной клетке при кашле;
- Затрудненное дыхание, хрипы.

До приезда врача не принимайте никаких лекарств, кроме Парацетамола при необходимости.

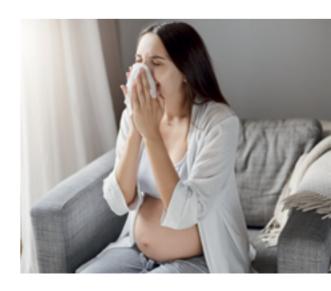
3 Если ваше недомогание сводится к насморку, першению в горле и температуре до 37,7 — с такими симптомами вполне можно спокойно дожидаться врача, даже если вы заболели накануне выходных.

КАК МОЖНО ПОМОЧЬ СЕБЕ В ЭТОТ ПЕРИОД?

- Измеряйте температуру каждые 3-4 часа. Если она «ползет» к 38 можно выпить чаю с малиной, липовый отвар. Если это не поможет принять полтаблетки Парацетамола. Анальгин и Аспирин беременным противопоказаны!
- Пейте теплые напитки (чаи, морсы, компоты), по полстакана каждый час. Заставляйте себя пить, даже если совсем не хочется.

- Кушайте по желанию. Тут, наоборот, заставлять себя не нужно. Оптимальная пища — молочно-растительная.
- Отдыхайте и высыпайтесь. Будущим мамам нельзя переносить болезни «на ногах».
- Как лечить насморк? Ни в коем случае нельзя применять сосудосуживающие капли, особенно на ранних сроках беременности. Разрешены любые капли на основе морской воды (Аквалор или Аквамарис) ими можно промывать и орошать слизистую носа. Для этих же целей подойдет обычный физраствор.
- Как лечить горло? Можно полоскать его тем же физраствором, содовой водой (1 ч.л. на стакан), или отваром ромашки комнатной температуры. Можно пить молоко с медом оно хорошо смягчает горло, устраняет першение. Никакие «таблетки для рассасывания» без назначения врача применять не нужно.

Этих мер вполне хватит, чтобы облегчить симптомы заболевания и дождаться квалифицированной помощи, не навредив себе и малышу. После выздоровления желательно сделать УЗИ, чтобы убедиться, что заболевание никак не отразилось на вашей беременности.



ЗАНИМАЕМСЯ ДОМА

В течение беременности в организме женщины происходят большие изменения. В свою очередь, йога позволяет внимательно следить и поощрять эти изменения. Посредством несложных асанов можно улучшить физическое и психологическое состояние будущей мамы.

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ: занимайтесь 2-3 раза в неделю. Начните тренировку с 5-10 минутной кардио-разминки, затем выполните все представленные ниже асаны по порядку. Дышите глубоко и спокойно, не задерживайте дыхание.

1. ПОЗА ПОСОХА

Растягивает мышцы ног, улучшает осанку, укрепляет мышцы спины и поясницы, тонизирует почки.

Сядьте на пол, ноги вытяните прямо перед собой, бедра, колени и лодыжки соедините вместе. Пальцы ног направьте к потолку.

Ладони поставьте на пол возле бедер, пальцы направьте в сторону ног.

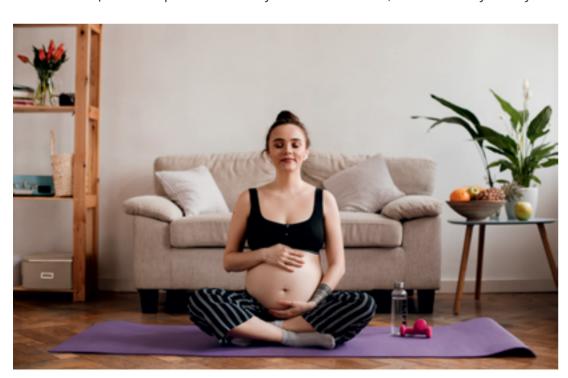
Грудь поднимайте с каждым вдохом вверх, шею и голову держите вертикально и смотрите прямо вперед. Дышите ровно и спокойно. На поздних сроках беременности ноги можно слегка развести.

Находитесь в этом положении 10 -20 секунд.

2. ΠΟ3Α ΓΟΛΟΒΑ Κ ΚΟΛΕΗΥ

Растягивает мышцы ног и спины, помогает раскрыть таз, улучшает пищеварение и нормализует работу выделительной системы, успокаивает нервы и помогает восстановить силы.

Из позы посоха, поместите левую пятку воз-



ле промежности, отведите левое колено назад насколько возможно. Правую ногу оставить выпрямленной.

Разверните корпус по направлению к правой ноге, возьмитесь руками за голень сделайте два спокойных вдоха и выдоха, вытяните спину вперед и вверх, в прямую линию, голову опустите вниз. Дышите ровно и спокойно. То же самое выполните с другой ноги.

Оставайтесь в этом положении 15-20 секунд.

3. ПОЗА «БАБОЧКИ»

Укрепляет мускулатуру матки, мочевого пузыря, уменьшает боли в спине, активизирует работу почек, облегчает роды. Сядьте в позу посоха, согните ноги в коленях, соедините подошвы и пятки, возьмитесь ладонями за стопы и придвиньте их к промежности. Разведите бедра и колени в стороны, опустить их к полу, насколько возможно. Спину держите прямо, смотрите перед собой. Оставайтесь в позе 30-60 секунд, дышите ровно.

С каждым вдохом старайтесь успокоиться, а с выдохом расслабиться еще больше. Направляйте расслабление в область таза.

4. ПОЗА ГИРЛЯНДЫ

Улучшает эластичность и подвижность бедренных связок, а также тазовой области.

Поставьте ступни на расстоянии полуметра или немного шире, перенесите вес тела на пятки и медленно приседайте. Спину держите прямой. Ладони сложите перед грудью и слегка раздвигайте локтями колени. Следите за тем, чтобы пятки упирались в пол. Дышите спокойно, на выдохе расслабьте мыщцы тазовой области, вытягивайте позвоночник. Задержитесь в этом положении примерно на 30 секунд.

5. ПОЗА КОШКИ

Улучшает подвижность позвоночника, избавляет от болезненных ощущений в области шеи и поясницы.

Встаньте на четвереньки, при этом колени должны быть расположены точно под бедрами, а руки — под плечами. Руки и ноги параллельны друг другу.

На вдохе поднимите голову и посмотрите в полоток, прогибая спину максимально дугой. Внимание на грудном отделе позвоночника. Локти прямые. Старайтесь делать все пластично, как кошка.

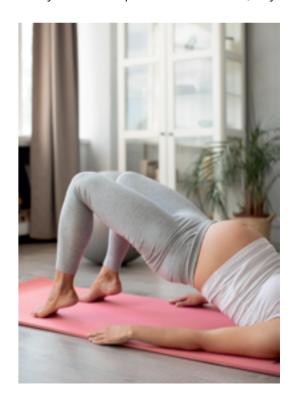
На выдохе округлите спину, поджимая копчик, и опустите голову вниз, подбородок плотно прижмите к груди.

Повторите упражнение 5-8 раз.

6. ПОЗА ГЕРОЯ

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

Встаньте на колени, бедра вместе, разведите ступни ног на расстояние 30-45 см, опу-



БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ

стите ягодицы, положив их на пол, а не на пятки. Если вы не можете комфортно сесть на пол, воспользуйтесь свернутым одеялом, чтобы сесть повыше. Не отрывайте ягодицы от пола. Ладони сложите перед грудью в намасте. Тянитесь макушкой вверх, расправьте грудную клетку. Дышите плавно и естественно. Начиная с 5-6 месяца беременности, поза выполняется со слегка раздвинутыми коленями. Удерживайте это положение в течении 30-60 секунд.

7. ПОЗА РЕБЕНКА

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

Из позы героя, встаньте на колени и разведите их в стороны, соединив большие пальцы ног. Опустите таз на пятки, согните локти и положите голову на сложенные кисти, при желании можете положить под голову

подушку или вытянуть руки вперед. Дайте расслабиться мышцам нижней части спины. Дышите ровно и спокойно. Задержитесь в позе на 4–5 вдохов-выдохов.

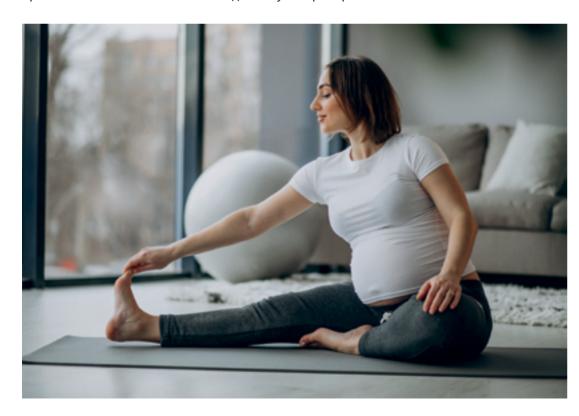
ЗАКАНЧИВАЕМ ТРЕНИРОВКУ РЕЛАКСАЦИЕЙ

Лягте на левый бок, положите одну подушку под голову, другую между ног. Закройте глаза. Сделайте вдох, затем выдох.

Полностью расслабьте руки, ноги и туловище. Отпустите напряжение мышц шеи и лица. Немного удлиняя выдох, отпусти все напряжения из тела и постарайся расслабиться еще глубже.

Оставайся в этом положении 5-10 минут, дыши естественно. Чтобы выйти из позы, сделай несколько вдохов глубже обычного, откройте глаза, потянитесь и медленно садитесь.

Тренировка окончена!



Клуб для Будущих Родителей





- Практикум «Дыхание в родах»
- Арт-терапия
- Лекции акушера-гинеколога, педиатра, психолога
- Семинары для пар «Партнерские роды», «Встреча с новорожденным»
- Занятие для пап «Курс молодого отца»
- Занятия для бабущек
- VIP–программы у вас дома или в клубе «Родник»
- Плавание для грудничков
- Подарки от партнеров
- Экскурсии в родильные дома
- Послеродовой фитнес



(812) 448-68-88 www.rodnik.club



ВЛАД И АНГЕЛИНА СОКОЛОВСКИЕ

Сегодня у нас прекрасные гости — красивые, талантливые и популярные, а главное, счастливые родители, Влад и Ангелина Соколовские. Влад и Ангелина уже давно в центре внимания, они известны своей активной творческой деятельностью и множеством





Вот и подходит к концу 2023 год. Рас-

скажите, каким он был для вас? Этот год для нашей семьи был невероятно насыщенным во всех аспектах, в плане творчества и семейных событий! Прежде всего, наш сын научился ходить и разговаривать, а еще нам удалось вывезти семью на Бали и Мальдивы и построить новый дом. Что касается творчества, то удалось выступить на десятках концертных площадок с многотысячной аудиторией, выпустить много новой классной музыки, принять участие в реалити шоу «Вызов» и получить одну из главных ролей в сериале «Постучись в мою дверь»! И это только вершина айсберга, так как основные события и изменения происходят внутри нас. и это бесценно!



ДЛЯ НАС НОВЫЙ ГОД - ЭТО СЕМЬЯ И УЮТ! ПРИЧЕМ, ОЩУЩЕНИЕ СЕМЕЙНОГО ПРАЗДНИКА С КАЖДЫМ ГОДОМ СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ ЦЕННЫМ! ПОСЛЕДНИЕ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ МЫ **ДАЖЕ СТАРАЕМСЯ НЕ СОГЛАШАТЬСЯ НА** ВЫСТУПЛЕНИЯ В САМ НОВЫЙ ГОД, ЧТОБЫ ОСТАТЬСЯ ДОМА.

Как в вашей семье проходит подготовка к Новому году? С чего начинается новогодняя суета? Кто отвечает за елку, а кто за подарки?

ЗВЕЗДНЫЕ РОДИТЕЛИ

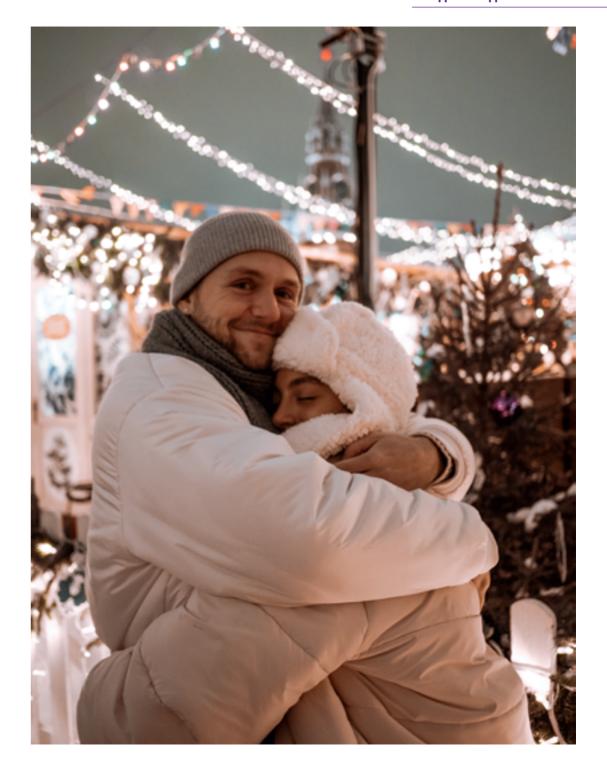
Мы оба — большие энтузиасты в этом плане, так что совершенствуем свое пространство вместе и постоянно. К Новому году покупаем новые игрушки, елки, гирлянды и другую праздничную атрибутику. Если вокруг все украшено и сверкает, то и настроение сразу улучшается.

Расскажите о ваших новогодних семейных традициях? Как вы отмечали Новый год в детстве и как любите отмечать сейчас?

Влαд: Для нас Новый год — это семья и уют! Причем, ощущение семейного праздника с каждым годом становится все более ценным! Последние несколько лет мы даже стараемся не соглашаться на выступления в сам Новый год, чтобы остаться дома. Из каждого правила, впрочем, есть

исключения, но все же мы стараемся традицию не нарушать. В детстве я часто ездил с папой по концертам в новогодний период, но иногда отмечали и дома. Ангелина: А я отмечала с семьей в родном городе.





МИЯ - ЭТО ЧУДО РЕБЕНОК И ЖИЗНЬ У НЕЕ ТАКАЯ ЖЕ ЧУДЕСНАЯ. СПЛОШНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ. МАСКАРАДЫ И СПЕКТАКЛИ. И МЫ ВСЯЧЕСКИ ЕЙ ЭТО ОРГАНИЗОВЫВАЕМ И СТАРАЕМСЯ СДЕЛАТЬ ЕЕ ДЕТСТВО ПОИСТИНЕ СКАЗОЧНЫМ! МИЯ ОБОЖАЕТ НАРЯЖАТЬСЯ. МЕНЯТЬ ОБРАЗЫ. ПОСЕЩАТЬ ПРАЗДНИКИ. В ОБЩЕМ ВЕДЕТ СВЕТСКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

сти свои ценности: научить их быть осознанными и поделиться видением об устройстве мира. Важно, чтобы дети смотрели в будущее без темных очков, которые мировая система пытается им «надеть», умели фильтровать информацию и радоваться жизни.

Чем занимается ваша дочь Мия, какие у неё увлечения? Мия пишет письма Деду Морозу?

Мия — это чудо ребенок и жизнь у нее такая же чудесная. Сплошные путешествия, маскарады и спектакли. И мы всячески ей это организовываем и стараемся сделать ее детство поистине сказочным! Мия обожает наряжаться, менять образы, посещать праздники, в общем ведет светский образ жизни.

Расскажите про Дэвида, что ему сейчас нравится?

А Дэвид у нас обожает книги с разными, цветными картинками! У меня тоже, кстати, какая-то страсть к этим книжкам. Поэтому мы собрали целую библиотеку! Ещё Дэвид просто в восторге от музыкальных клипов, смотрит их постоянно. Его любимый — Peggy Gou — NaNaNa.

Что самое важное вы хотели бы донести до своих детей?

Конечно, хотели бы доне-





ции ярко светил изнутри и помогал ориентироваться во внешнем мире, в

том, что правильно, а что нет.

До какого возраста вы сами верили в Деда Мороза?

Влад: Я верил, пожалуй, лет до 8, пока не увидел, как папа с мамой ночью кладут подарки под елку. Ангелина: А я до 7, потом как-то само пришло осознание, что чтото здесь не так.

Самая необычная история, которая произошла с вами в канун Нового года?

У меня в новогодний период случилась первая поездка на Бали, которая принесла множество приятных инсайтов.

Сбывались ли обычно ваши желания, загаданные в новогоднюю ночь?

Думаем, что однозначно сбывались! Просто нет четкого понимания, что именно сбывалось и когда, но мы верим, что загаданное в Новый год имеет сильный энергетический заряд и поэтому сбывается.

Расскажите о ваших творческих планах на 2024 год.

Планов много: гастроли, премьеры, свадьба, выход кино, медовый месяц, а еще, возможно, будет новый музыкальный проект и многое другое.

Ваши пожелания нашим читателям.

Мы желаем всем вам ясно слышать свой внутренний голос, ощущать гармонию внутри себя и с внешним

миром, а также самого прекрасного и теплого праздника!

МЫ ЖЕЛАЕМ ВСЕМ ВАМ ЯСНО СЛЫШАТЬ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС. ОЩУЩАТЬ ГАРМОНИЮ ВНУТРИ СЕБЯ И С ВНЕШНИМ МИРОМ. А ТАКЖЕ САМОГО ПРЕКРАСНОГО И ТЕПЛОГО ПРАЗДНИКА!





Надежда Ильина, психолог

Наша психика, что поразительно, одновременно стремится к двум вещам — переменам к лучшему и к тому, чтобы ничего не менялось, даже если нам не очень хорошо. С точки зрения эволюции — это повышает выживаемость вида, а с точки зрения логики — не совсем понятно. Будто бы история про «пусть будет плохо, зато стабильно и нерушимо» в некотором смысле для психики лучше, чем «давай сделаем хорошо, но для этого стоит потрудиться». Это соответствует истине лишь отчасти. Разберём с читателями «Эрудита» механизмы сопротивления. А предупреждён, значит, готов выйти победителем из ситуации.

Когда человек делает смелый шаг и идёт в терапию к психологу, поднимаются важные

процессы, эмоции, травмы. Так или иначе он столкнётся с сопротивлением. Сопротивление — это не всегда про действия даже, часто это желание не делать больше ничего в этом направлении.

Скорости, на которых живёт современный мир, колоссальны, таких не было ни в одной эпохе. Есть расхожее мнение, что эволюция не успевает за человеческим прогрессом, потому что раньше изменения были минимальны и сильно рассредоточены по времени. А сейчас нам нужно играть так много ролей и выполнять так много противоречащих друг другу функций, что психика не успевает подстраиваться и меняться под условия, которые предъявляет нам мир и внешняя среда.

Но вернёмся к сопротивлению. Как человек, находящийся более 5 лет в личной терапии (что необходимо любому психологу) и наблюдающий за коллегами и клиентами, могу сказать, что каждый, даже самый замотивированный к изменениям и улучшениям

человек, так или иначе сталкивается с сопротивлением.

КАК МЫ СОПРОТИВЛЯЕМСЯ?

1 Опаздываем и редко посещаем специалиста, тем самым тормозим процесс терапии и даём себе большое пространство для избегания важных тем.

2 Шутим и веселимся без повода, умаляя значимые переживания, «засмеивая» их, будто показывая позитив по отношению к ситуации, но не испытывая его на самом деле.

3 Много спрашиваем — часто сопротивление выражается в огромном количестве разноплановых запросов, не связанных друг с другом, нежелании глубоко работать в конкретном направлении.

4 Переводим тему со своей частной жизни на терапевта. «А как вы делали бы в данной ситуации», «Было ли такое в вашей жизни?», «Расскажите историю из личного!» Б Пытаемся учить психолога тому, как правильно с нами работать, контролируем методики, техники и учим тому, как вести сессию.

6 Отказываемся от выполнения домашних работ, несмотря на то, что они усиливают эффект от терапии.

7 Ищем причины для того, чтобы отказаться от работы, часто они не отражают реального положения дел: «Слишком далеко кабинет», «Дорогая стоимость сессии», «Плохое интернет-соединение и я не могу заниматься онлайн».

8 Обесцениваем терапевта, его и свою работу, процессы, проходящие в течение сессий.

9 Выражаем агрессию по отношению к психологу, перенося с других людей на него наши чувства и эмоции.

1 Выдаём важную информацию за несколько минут до окончания встречи, когда с ней уже ничего нельзя сделать в моменте.

Плачем на протяжении всей сессии, будто запрещая себе и терапевту выяснять реальные причины эмоциональной травмы.

12 Нарушаем контракт и договорённости.

Это не все аспекты сопротивления, но, думаю, я перечислила многие из возможных. Может быть, в каких-то пунктах вам удалось узнать себя? Я по меньшей мере половину этих позиций испытала и как клиент, и как терапевт.

Хочется отметить и для психологов, и для их клиентов, что сопротивление — это абсолютно нормально.

Также особенный момент, который может быть болезненным для человека, который пришёл на терапию — непринятие в какойто момент времени своего психолога. Простыми словами: «Психолог бесит, я его вообще ненавижу!». Хорошая новость в том, что вы не знаете психолога как личность, отношения у вас только терапевтические и ваша реакция значит лишь то, что сейчас есть сопротивление к процессу и перенос на специалиста своей внутренней боли. Адекватный психолог всегда останется в метапозиции, не станет вступать в конфронтацию с клиентом, понимая, что негатив и агрессия ни в коем разе не характеризуют его как личность и как специалиста.

Что поможет в таком случае? Чёткие предварительные договорённости (контракт) как часть психологической работы, объяснение, что такое сопротивление, поиск вариантов преодоления этого барьера, сотрудничество и возвращение к запросу — ведь там, где есть боль, скрыто много энергии и силы.

Хочется пожелать всем читателям благоприятных изменений во всех сферах жизни, роста, храбрости в работе над собой! Не нужно стигматизировать психологию и стесняться идти на приём. В безопасном пространстве с помощью специалиста вы избавитесь от того, что уже не работает, и сделаете шаги к тому, что хотите видеть в своей жизни. Всем — физического и ментального здоровья!

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЗИМОЙ



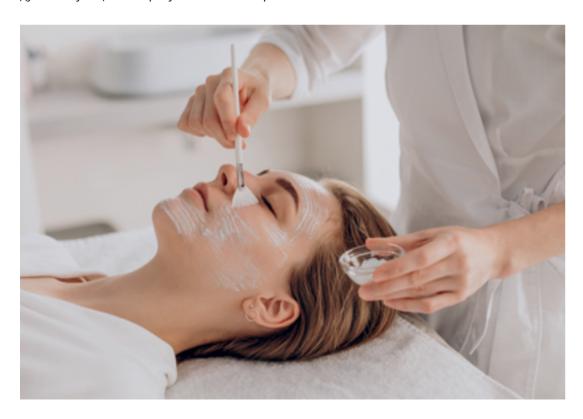
Милана Ставицкая, врач-косметолог

В зимний период кожа лица и тела нуждается в особом уходе. Отопительный сезон, похолодание, первые морозы, ветер, снег — негативные факторы влияния на нашу кожу. Необходима адаптация в столь суровые условия, и сегодня я вам расскажу, какие перемены происходят с кожей в зимний период, какие средства следует добавить в домашний уход, и какие процедуры я рекомендую проходить в кабинете у косметолога.

В условиях пониженной температуры воздуха на улице и пересушивания обогре-

вательными приборами в помещениях нарушается гидролипидный баланс кожи, в результате чего снижаются защитные свойства, кожа становится уязвимее, чувствительнее, проявляется обезвоживание, возможна стянутость, дискомфорт, незначительное покраснение и шелушение.

В результате перепада температур и малой световой активности снижается регенерация кожи, ухудшается тургор и меняется цвет лица (появляется серость, тусклость). Однозначно необходима помощь изнутри — добавьте в рацион пищу, обогащенную клетчаткой, несладкие фрукты, зеленые овощи, зелень. Также после консультации с нутрициологом наладьте питание и добавьте биологически активные добавки и витамины.



Обязательно рекомендую выпивать в течении суток 1,5-2 литра чистой воды. Из домашнего ухода обратите внимание на питательные и увлажняющие основы. Чем ниже температура за окном, тем богаче и насыщеннее должен быть продукт, используемый в домашнем уходе. Основные зимние средства содержат гиалуроновую кислоту, глицерин, молочную кислоту, пептиды, ниацинамид, масла, антиоксиданты, мочевину. Все эти средства помогают насытить кожу влагой и сохранить водный баланс.

Питательная основа поможет сохранить защитные свойства кожи, а увлажняющие средства сформируют барьер за счет защитной пленки. Также в зимний период добавьте мягкие средства для умывания (молочко, пенки) и тонирующие средства для чувствительной кожи. Нельзя использовать продукты с содержанием спиртов и сульфатов. Используйте бальзамы на основе витаминов А, Е, масел, воск для губ, не забывайте перед выходом на улицу наносить питательный крем для рук, а в ночное время балуйте и ножки питательным кремом.

КАКИЕ ПРОЦЕДУРЫ СТОИТ ПРОЙТИ В КАБИНЕТЕ У КОСМЕТОЛОГА?

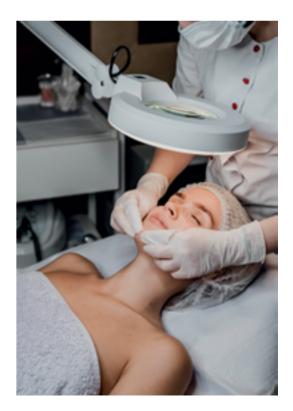
- Химические пилинги. Обновленная кожа скажет спасибо обладательнице и отблагодарит здоровым сиянием.
- Увлажняющие уходы или биоревитализация. Поработаем над восстановлением и поддержанием гидролипидной мантии.
- Атравматическая чистка лица. Поры будут радовать чистотой до весны или даже лета.
- Фототерапия, фотоомоложение восстановит цвет лица, уберет сосудистые образования и укрепит сосудистую стенку.
- Массаж лица восстановит тургор и тонус кожи лица и мышц.

Все процедуры имеют противопоказания и показания. Необходима строгая консультация перед процедурой.

Не забывайте 1-2 раза в неделю наносить увлажняющие маски или делать домашний уход «бутерброд».

ЧТО В СЕБЯ ВКЛЮЧАЕТ УХОД?

- 1. Умывание (молочко, пена, гель).
- 2. Тонизация.
- 3. Нанесение увлажняющей сыворотки.
- 4. Нанесение маски, питательной или альгинатной (на основе водорослей). Держите эту композицию 15-30 минут, затем смойте теплой водой.
- 5. Крем по типу кожи.



КРАСИВЫЕ НОВОГОДНИЕ ОБРАЗЫ ДЛЯ ВСТРЕЧИ 2024 ГОДА

Все привет! Меня зовут Мария Волкова, я персональный стилист, и сегодня я вам расскажу, в чем встречать Новый год и что сейчас актуально. Новый год — это время волшебства, радости и ярких праздничных нарядов. Каждая девушка мечтает выглядеть неповторимо и привлекательно в этот особенный день. Действительно, когда еще, если не в новогоднюю ночь, мы можем выглядеть максимально блистательно? Разве что на новогодних корпоративах. Итак, давайте приступим.

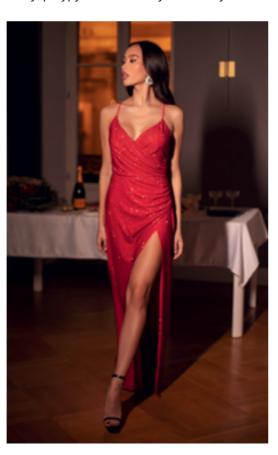


Мария Волкова, стилист

1. ПРАЗДНИЧНОЕ ПЛАТЬЕ

Ничто не может сравниться с элегантным праздничным платьем в новогоднюю ночь. Выберите модель, которая подчеркивает вашу фигуру и соответствует вашему стилю.





Разнообразие длин, фасонов и оттенков позволяет каждой девушке найти идеальный вариант. Самые актуальные длины сейчас — это мини, миди и макси. Обратите свое внимание на силуэтные платья с открытыми плечами или с асимметричными деталями.

2. ГЛАМУРНЫЙ КОСТЮМ

Если вы предпочитаете более смелый и модный стиль, то гламурный костюм станет идеальным выбором для вас. Он добавит вам уверенности и подчеркнет вашу индивидуальность. Выбирайте яркие цвета и необычные комбинации, чтобы привлечь всеобщее внимание на празднике. Костюм в пайетках — мастхэв современного гардероба. На празднике вы будете блистать и точно не останетесь незамеченной, а после

праздника сможете интегрировать его в повседневный гардероб и носить брюки, например, с толстовкой, а жакет с джинсами.

3. ЭЛЕГАНТНЫЙ КОМБИНЕЗОН

Элегантный комбинезон — это стильный и практичный вариант для новогоднего образа. Он подойдет как для вечеринки, так и для уютного семейного праздника. Выбирайте комбинезон с интересными деталями, либо более классический, тогда нужно добавить ярких или блестящих аксессуаров, чтобы внести нотку индивидуальности.

4. ШИКАРНАЯ ЮБКА

Юбка — это классический элемент женского гардероба, который всегда выглядит элегантно и женственно. Выберите шикарную





юбку для новогоднего образа и сочетайте ее с блузкой или топом в соответствующем стиле. Добавьте аксессуары, чтобы создать законченный образ.

5. КРАСНЫЙ ЦВЕТ.

Красный — тренд этого сезона. Красный цвет в одежде психология трактует как символ уверенности и жизненной энергии. Выбирайте красный, если хотите выделиться в толпе, произвести впечатление, продемонстрировать смелость. Красный цвет идет всем, только надо правильно выбрать свой подтон. Брюнетки наиболее эффектно будут смотреться в винно-красном. Блондинкам больше подойдет классический красный. А вот рыжим стоит быть аккуратнее с оттенками красного, а то есть вероятность слиться с одеждой.

6. ПЕРЬЯ.

Одежда с элементами перьев уже не первый сезон с нами. Ими может быть декорирован лацкан пиджака или край рукавов, подол



платья или декольте, также это может быть сумочка с перьями, как элемент образа. В любом случае, вы будет выглядеть экстравагантно и необычно.

7. БЛЕСТКИ И ПАЙЕТКИ.

Самый неотъемлемый элемент новогоднего образа — это пайетки. Это может быть силуэтное платье полностью из ткани в пайетках, любой длины: макси, миди или мини, выбирайте по типу своей фигуры, но помните, что блестки всегда визуально придают объём. Либо это может быть, например, костюм с брюками и жакетом.

8. БАРХАТ И АТЛАС.

Блестящие ткани, такие как атлас и бархат, смотрятся всегда празднично, благородно



и дорого. Вариантов много: платье, костюм классический или в пижамном стиле, выбирайте исходя из места, где вы будете встречать Новый год.

9. ЗОЛОТОЙ И СЕРЕБРЯНЫЙ.

Как мы уже говорили, блестящее платье, усыпанное пайетками, в цвете золото и серебро, одинаково эффектно смотрится и в длине макси, в пол, и в модном мини. Но не обязательно это могут быть пайетки, также металлизированная ткань один из трендов сезона, что волшебным образом сочетается с тематикой Нового года. К тому же, астрологи утверждают, что такие цвета помогут привлечь достаток в новом году.

10. ТРЕНД НА ПРОЗРАЧНОСТЬ И КРУЖЕВО.

Девушка в кружеве всегда выглядит завораживающе. Сочетайте кружевные брюки или платье макси из сетки или кружева с классическим удлиненным жакетом или смокингом, и вы будете выглядеть обворожитель-

но и сексуально. Но помните, что кружево или сетка не должны вас обтягивать, должен быть «воздух» между телом и тканью.

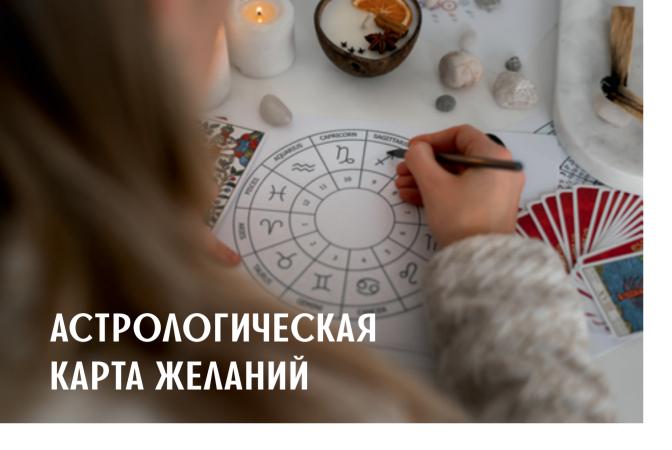
11. СМЕЛЫЕ АКСЕССУАРЫ И АКЦЕНТНАЯ ОБУВЬ.

Новогодние образы можно дополнить смелыми аксессуарами, которые придадут вашему стилю оригинальность и индивидуальность. Это могут быть яркие украшения, необычные головные уборы или стильные сумки. Выбирайте то, что отражает вашу личность и подчеркивает настроение праздника. Даже если у вас самый простой образ, его можно разбавить акцентной обувью, блестящими лодочками или яркими босоножками.

Не бойтесь экспериментировать и проявлять свою индивидуальность в новогоднем образе. Подбирайте цветовые сочетания, фасоны и аксессуары, которые отражают вашу уникальность. Важно, чтобы вы чувствовали себя комфортно и уверенно в своем образе!









Юлия Сергеевна Гикис, астролог vk.com/gikis_astrolog

ворят: «Что ты хочешь, то и наклей на ватман». В этом случае человек «голодными» глазами берет все, что дорого и недостижимо в ближайшее время. Ведь тот, который зарабатывает 20-30 тысяч рублей, не купит в обозримом будущем виллу на берегу Средиземного моря, а картинка так и манит! Обычно такие «мероприятия» проходят в компаниях, и часто мы заглядываем к соседу и добавляем его желания себе в карту. И в конце разглядываем свой результат, который больше похож на жизнь мировой знаменитости — брендовые сумки, телефоны, вилла на берегу моря, автомобиль, а кто-то

даже частный самолет себе приклеит!

Я не верю картинкам из журналов, когда го-

Любая карта желаний изначально предполагает, что загадываем мы хотелки на ближайшие два года. Не надо бежать вперед на 10 лет! Поверьте, ваши желания и намерения еще поменяются.

В поиске своего истинного желания помогают метафорические ассоциативные карты (МАК), которые позволяют погрузиться в процесс и ответить на вопросы. Почему сложно без погружения в бессознательное понять истину ваших намерений? Потому что легко столкнуться с навязчивыми желаниями. Также астрологическая карта помогает свои желания разделить на 12 сфер: личность, деньги, коммуникации, быт и семья, любовь и дети, служба и здоровье, партнерство, бизнес и кризис, путешествия, глубокие знания и преподавание, карьера, друзья и планы, уединение и мистика. Каждая МАК-карта отвечает за определенную сферу в карте желаний. В каждой сфере мы с помощью анализа своей жизни можем понять, в какую сферу хочется заглянуть, ответить себе на вопросы и прописать «А как я действительно хочу».

Человек, который создает астрологическую карту желаний, например, начинает задумываться о деньгах, его волнует заработок сейчас. Он берет МАК-карту, которая отвечает за деньги, и задает себе вопросы, смотрит и изучает ее. Все, что вы будете чувствовать к этой карте, равносильно тому, что вы чувствуете к деньгам. Поэтому здесь себя не обманешь! Люди могут от карты чувствовать страх, и в дальнейшем это все объясняется. Человек, который ведет такую консультацию, умеет задавать правильные вопросы и подводить человека к выводу. И самое интересное, что разные люди видят по-разному карту, так как мы работаем с бессознательной частью.

Как же происходит составление астрологической карты? Мы берем ватман, рисуем большой круг и делим его на 12 частей — сфер, которые я описала выше. Когда человек понимает, за что отвечает каждая сфера, он берет МАК-карту, всматривается в нее и делает определенные выводы — это происходит на бессознательном уровне. Астролог, с которым человек составляет карту, задает определенные вопросы, с помощью которых становится понятно, что не так с каждой его сферой. Соответственно, он пишет план, опираясь не на красивые картинки из журналов, а на то, что почувствовал и проговорил. Очень важно проработать свои ошибки и понять, чего человек действительно хочет, а что навязано кемто извне. Например, девушка пишет (все в настоящем времени): «Мой мужчина заботится обо мне, дарит мне подарки, интересуется мной и моим состоянием». То есть она посмотрела на карту, почувствовала определенную эмоцию и поняла, что она ей необходимо в жизни на постоянной основе. Приведу вам пример — у одной моей клиентки подруга долго не хотела переезжать из провинциального города в мегаполис. Окружение начало задавать вопрос, почему она медлит, ведь она молодая и еще может изменить свою жизнь. Соответственно, думать о переезде клиентка начала после этого постоянного давления и в конечном счете решилась — уволилась с работы, продала жилье и уехала. Через три месяца она вернулась — ведь переезд произошел по навязчивому желанию других людей. Дело в том, что очень часто мы хотим повторить за кем-то или влюбиться в картинку и думать, что это нам тоже нужно, но когда мы приходим к этому, зачастую нет ощущения полноты и счастья от того, что теперь мы этим владеем.

Истинное желание позволяет нам почувствовать себя. Истина никуда не торопится, она знает, сколько надо времени! Нужно просто понять, когда я готов теперь действовать. Истинное желание позволяет вам прикоснуться к правде, которая внутри вас. Зачем вам навязчивые желания и чужие цели?



ФОТОГРАФ НАДЕЖДА ЧЕЧУЛИНА

Надежда, расскажите немного о себе. Фотография — это то, чем вы занимаетесь постоянно, хобби или профессия? Как и при каких обстоятельствах вы познакомились с этим видом искусства.

Фотография сначала для меня была скорее хобби. Так случилось, что два моих высших образования никак не связаны с фото: по первому я психолог, по второму — экономист. Работала долгое время в Коммерческом Банке. Я любила фотографировать друзей, интересные места и необычные моменты.

Любовь к фотографии зародилась еще в детстве, когда вместе с папой в темной комнате под красной лампой мы проявляли и печатали фото, сделанные на пленочный фотоаппарат Зенит. В более взрослом и осознанном возрасте любовь к фотографии

возродилась, и со временем переросла в профессию.

Какой жанр фотографии вам нравится больше всего?

Очень люблю женский портрет, семейные истории, свадьбы и love-story.

Что является для вас источником вдохновения?

Красивые фильмы с интересными душевными историями, фотографии других авторов, путешествия, красивые места и люди.

Кто ваши клиенты?

Мои клиенты — это обычные люди, со своей семейной или личной историей, которые любят комфорт и уют на съемке, любят естественные, эмоциональные и живые фотографии, которым важно чувствовать себя главными героями в кадре, они хотят выглядеть естественно и красиво на фото





без изнуряющих и неестественных поз. Мои клиенты любят не замыленную ретушь и натуральные цвета. Я всегда на съемке стараюсь раскрыть моих героев, показать те их ракурсы, которые они еще не видели, стараюсь раскрыть их красоту — и здесь как раз мне помогает мое психологическое образование, которое позволяет мягко и непринужденно найти подход к каждому клиенту.

Как обычно проходит ваш стандартный съемочный день?

Если говорить о семейных или индивидуальных съемках — то, конечно, здесь присутствует заблаговременная подготовка к съемке, где я помогаю своим героям опре-

делиться со стилисткой съемки, предлагаю варианты студий или локаций, где была бы наилучшим образом передана их фотоистория. После этого мы обсуждаем образы, реквизиты, аксессуары. В день самой съемки, мы

встречаемся с героями и начинаем творить. Конечно, сначала есть определенное смущение и закрытость, но через непродолжительное время раскрываются даже самые стеснительные ребята.

Если говорить, про свадебные съемки, там идет более тщательная подготовка, которая может длиться несколько дней или даже месяцев. Я всегда сопровождаю своих клиентов с момента идеи до ее реализации. Если есть какие-то вопросы, что-то нужно порекомендовать или посоветовать — я всегда на связи, и всегда готова оказать поддержку.

Что на ваш взгляд, делает фотографию хорошей?

Хорошей фотографию делает профессионализм фотографа, его насмотренность и нестандартное мышление. Конечно же, и люди в кадре тоже играют не последнюю роль. Насколько герои будут естественно себя чувствовать в кадре, настолько искренними и правдивыми получатся фотокарточки и вся история в целом. Главное, жить в кадре и делать то, что хочется, что подсказывает тело.

Надежда, любите ли вы новогодние съемки?

Да, конечно, я люблю новогодние съемки, так как это история праздника: трепетное ожидание волшебства, запах мандаринов и ели, возможность перевоплотиться и облачиться в красивый наряд. Я даже немножко завидую своим клиентам, когда их снимаю, так как в этот момент хочется быть на их месте — ощущать эйфорию праздника и наслаждаться новогодней красотой.

Где лучше устроить новогоднюю съёмку: в фотостудии, дома или на улице?

Если мы говорим про семейную съемку с детьми, то лучше, конечно, сделать фото-

МОИ КЛИЕНТЫ - ЭТО ОБЫЧНЫЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ КОМФОРТ И УЮТ НА СЪЕМКЕ, ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФОТОГРАФИИ. сессию в студии, там тепло и уютно, малышей можно нарядить в любые наряды. В студии им всегда интересно — много новых и необычных вещей, которые можно потрогать и повзаимодействовать с ними.

Если пара хочет сделать love story без деток, или девушка хочет сделать портретную съемку — тут подойдет вариант как в студии, так и на улице. Все зависит от запроса. В студии можно надеть красивое платье и высокие каблуки, почувствовав себя шикарной и привлекательной на фоне праздничных интерьеров. На улице мы можем поймать красивый антураж города, и новогоднее настроение. Здесь нужно тщательно продумать образ. Он должен быть теплым и комфортным, чтобы не захотелось сбежать через 10 минут съемочного времени с испорченным от холода настроением, но в то же время стилистически подходящим.

ДОСТИЖЕНИЯ

Публиковалась в российских и иностранных глянцевых журналах:

- FB Journal,
- World Fashion Magazine,
- Mob Journal (Italy),
- Style Cruze (Los Angeles, CA),
- Like a Lion (Australian),
- Elegant Kids (California, USA),
- Smith&Gale (Miami, Florida),
- Chovain (Canada),
- Life Is Art (Los Angeles, CA) и других.

Неоднократно была номинантом и занимала призовые месте в международном фотографическом конкурсе 35AWARDS.

Участие в выставке «Три руки искусства»: 3maestri.ru/author/nadinnv1/

Что касается домашних съемок — да, они тоже получаются милыми и искренними, но многие все-таки выбирают студии, так как хочется погрузиться в новый праздничный интерьер, когда не нужно думать, как выглядит твоя квартира, а побыть в обстановке, где уже все наряжено, уютно и красиво. И так как студии, как правило, по площади больше стандартных квартир, фотографии в них получаются более объемные и шикарные.

Надежда, есть ли у вас какая-то интересная история, связанная с новогодними съемками?

Интересные истории всегда возникают на фотосессиях с экзотическими животными. Вот тогда начинается самое веселье и восторг, рождаются искренние эмоции. Однажды у меня была съемка с настоящим оленем в студии. Как его заводили на второй этаж студии — это отдельная тема, хозяевам оленя было нелегко. Но сама съемка стала очень необычной и запоминающейся, так как локация напоминала сказочный лес. Все это смотрелось очень аутентично. Запомнились съемки с енотами — они тоже интересные и любопытные животные, дети от них просто в восторге. Были съемки с милыми голубоглазыми хаски, с визжащими минипигами, с совой, как из «Гарри Поттера». Это самые яркие моменты моей фотодеятельности. Каждая фотосессия — это особая неповторимая история.

Как попасть к вам на съемку?

Меня можно найти в любых соцсетях и написать в личные сообщения. Аккаунт в вк: vk.com/che_nv/. Мое портфолио можно посмотреть на сайте: chenaphoto.ru, там же есть ссылки на соцсети и мессенджеры.

Ваши пожелания нашим читателям.

Хочется пожелать праздничного настроения, яркого Нового года. Пусть все задуманное сбудется в наступающем 2024 году. Красивых вам и естественных кадров. Приходите ко мне на съемку, и мы с вами точно сотворим красивую фотоисторию.



ИРИНА СИНЦОВА АСТРОПСИХОЛОГ

«ОТНОШЕНИЕ НОВОГО ВРЕМЕНИ, ИЛИ КАК ЧЕРЕЗ АСТРОПСИХОЛОГИЮ СОЗДАТЬ ГАРМОНИЮ»

Мир изменился, и сегодня он не такой, как раньше. Если ранее правили деньги, то сейчас Время-души! Быть в теме тонкого плана, читать знаки, которые нам посылает Вселенная, чувствовать энергетику — стало не просто модно, но и жизненно необходимо. Только доверие внутреннему ощущению помогает нам порой не потонуть в информационных потоках и «удержаться на плаву». Если человек умеет применить знаки в жизнь, то она существенно облегчается. Управляя своей мыслью мы действительно способны получить желаемое, но такой результат — это работа над собой. На эту животрепещущую тему мы побеседывали с астропсихологом Ириной Синцовой, которая с радостью поделилась с нами своей историей и рассказала о том, как она помогает людям найти их личные ответы на вопросы.

Ирина, расскажите о своем детстве. Может, в нем скрыто ваше стремление помогать людям?

Я родилась в шахтерском городке Енакиево, Донецкая область. Мой папа — творческий человек, о таких мужчинах говорят «на все руки мастер», по профессии шахтер. Шахтеры — это люди с большой выдержкой и закалкой. Папа — человек, со множеством талантов к рисованию, прикладному исскуству, может сделать мебель от табуретки до шкафа, разбирается во многих науках.

С таким папой я, видимо, и получилась социально активным человеком со множеством увлечений и позитивным взглядом на жизнь. Как говорится солнце — это папа, наше сознание, а душа — это мама.

Мама у меня чуткая, добрая, заботливая, с кулинарными талантами. Родители мне смогли привить любовь к семейному быту, к чистоте, к кулинарному искусству. Сейчас, когда я уже сама стала мамой и берегиней очага, я все делаю с легкостью и желанием. Мой сын также смотрит на меня и многое повторяет. Поэтому важно не только говорить, но и показывать детям на своем примере.

По образованию вы бухгалтер. Как пришла идея заняться астропсихологией и консультированием?

В поисках ответов на свои внутренние вопросы я освоила много информации и пришла к осознанному выводу, что астрология — это настоящая наука, основанная на множестве научных и логических фактах, помогающих человеку разобраться в тонкостях его души через звезды. Но очень важно найти своего мастера, своего «специалиста», который сможет грамотно интерпретировать положения звезд в натальной карте. Этим я и занимаюсь, помогая людям найти себя и выбрать верное решение проблемы.

С какими вопросами обращаются к вам чаще всего?

Самые актуальные темы, с которыми приходят клиенты, это личная жизнь и совместимость пар; причины одиночества; предназначение; профориентирование; бизнес астрология: успех в начинаниях или подбор удачного времени для открытия бизнеса.

В чем заключается уникальность вашей методики?

Я работаю быстро и попадаю точно в цель. Старые установки уже не эффективны, так как происходит формирование новых ценностей, и я помогаю человеку произвести перенастройку сознания на новый лад.

Мир динамичен, в одном дне по ощущениям будто несколько дней проживаем. А ведь хочется жить полной грудью, наслаждаться быстрыми полученными результатами, чтобы полноценно жить, творить, любить и побеждать. Модно сейчас быть просветленным человеком.

Как вы можете описать своего клиента?

Я вращаюсь в разных социальных кругах и, как бы ни было удивительно, но для большинства людей уже норма разговаривать на языке астрологии. И многие успешные бизнесмены в теме. Люди пробуждаются, в поисках истины. И если сейчас вы читаете эти строки — значит время для погружения в себя пришло. Подумайте о том, чем вы наполняете свою душу? Какой дух взращиваете в ваших детях? Какие ценности закладываете? Какой вес вашей души — такие результаты и получите.

Как проходит ваша консультация?

Я работаю и лично и онлайн. Действую по ощущениям. Моя любимая фраза: «Пообщался лично — дела пошли отлично», на этот вариант мы встречаемся в уютном тихом атмосферном месте (я люблю красивые уютные места), либо формат: приглашаю к себе домой. Все люди разные и выбирают, что комфортно.

Первый контакт — я уже подключаюсь к полю человека, потом по дате и времени рождения строю натальную карту и начинаю расшифровывать. После консультаций со мной, люди обретают уверенность в себе и уверенно двигаются к поставленным целям

Ваши пожелания нашим читателям?

Живите ярко, интересно, смело, пробуйте новое. Если есть страхи — идите в них и одерживайте победу над собой. Узнавайте себя — астропсихология вам в помощь. Чаще обнимайте берегите и целуйте любимых.



$K\Lambda V F \ll 3$



РУДИТ»



ОТДЫХ

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





ПЕТСКИЕ САЛЫ

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

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

- Консультация специалистов
- Лабораторные исследования
- Остеопатия



РАЗВИВАЮЩИЕ КЛУБЫ

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



БАССЕЙН

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

Бонус.

Запишись на занятие по фитнесу, назови кодовую фразу «Журнал «Эрудит» — получи бесплатное пробное занятие в подарок *

Подробности по телефону 448-68-88



ПРАЗДНИКИ

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



КЛУБЫ ДЛЯ БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ

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



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

www.erudit.club · (812) 448-4777 www.rodnik.club · (812) 448-6888 www.rodnikmed.ru · (812) 336-6306

Наши адреса

Тярлево, ул. Садовая, 2 (между Павловском и Пушкином) ул. Сергиевская, 10 (Всеволожск) ул. Садовая, 23 (Всеволожск) Всеволожский пр, 12 (Всеволожск) ул. Севастопольская 2/4 (Всеволожск, мкр-н Южный)

Колтушское ш., 129 (Всеволожск) д. Горбунки, 49 ул. Песочная, 30 (п. Кальтино, мкр-н Южный) ул. Столичная, 4/4 (Кудрово) ул. Столичная, 4/1 (Кудрово)

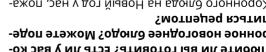
ул. Областная, 9/1 (Кудрово)

ул. Новая, 7 (Мурино) ул. Оборонная, 2/3 (Мурино) Ручьевский пр., 3/3 (Мурино) Питерский пр., 5/1 (Новоселье) Невская ул., 6 (Новоселье) 1-ый проезд, 7 (Новый Петергоф) ул. Тихвинская, 8/3 (Сертолово-2)

Центральная ул., 1/1 (Сертолово-1) Дубковское ш., 38, лит. А (Сестрорецк) Пос. Тельмана, 7/1 ул. Кольцевая, 8 (Янино-1) ул. Рябиновая, 5 (Янино-2) ул. Пулковская, 1/2 (м. Звездная) Российский пр., 14 (м. Большевиков)

Северный пр., 4/1 (м. Озерки) Приморский пр, 137/2 (м. Беговая) ул. Капитанская, 4 (м. Приморская) ул. Бухарестская, 80 (м. Международная, м. Ломоносовская) ул. Солдата Корзуна, 4 (м. Ветеранов, м. Автово)

ул. Коммуны, 61, лит. А (м. Ладожская) пр. Косыгина, 33/1 (м. Ладожская) ул. Корнея Чуковского, 3/1 (м. Девяткино) Светлановский пр., 70/1 (м. Гражданский пр.) Богатырский пр., 60/1 (м. Комендантский пр.) Комендантский пр., 8/1 (м. Комендантский пр.)



Любите ли вы готовить? Есть ли у вас ко-

всегда присутствуют традиционные блюда: то новенькое. Понятно, что на нашем столе луй, нет. Мы каждый раз придумываем чтокоронного блюда на Новый год у нас, пожа-**Умотпэµэq кэ**атип ронное новогоднее блюдо? Можете поде-

нанность! К приготовлению утренних блив каждое олюдо добавить любовь и осозмне один коронный секрет. Самое главное, Рассказывая про блины, все же вспомнился получаются тоненькие и очень вкусные. то взритыми в самом-самом конце, ьлины ваю только желтки, а белки добавляю хоробелков. В начале в основное тесто я вмешипо отдельности, то есть желтки отдельно от оваидея к рипк, эоннэатэнидэ. токне имике ный рецепт блинной смеси, который все хораскрою, потому что его как бы нет. Обычдом. Секрета их приготовления я вам не так что назовем их моим коронным блю-, нипо иом тибол анэро камээ ком кэв , ит -6ТЭХ . АТІАО ІАНЖПОД ОНАПЪТБЕРВО БТБЛБЭ БЯД шубой обожает мой муж. Вот поэтому эти что оливье обожает мой сын, а селедку под

оливье и селедка под шубой. А все потому,

үмотеоп той . кан э два вдиа вад мүминим и такой утренний ритуал. Разные начинки инлэр оте . азонгаотот эжьд ониндо к вон

НАСТУПАЮЩЕМ ГОДУ! 3 MAB BONETON N RABOPODE MNPA, DOPPA N ANOBBN! MOMEHTЫ CYACTЫR N HAMEMALI. ЭМОЦИИ, НЕЗАБЫВАЕМЫЕ N BAMNM DAN3KNM HANAYYMNE **UACID HOBDIN TOD IIPNHECET BAM**

ринны самым вкусным блюдом, по краинеи

иом тэблэд оннэвтээтээ оте эзв оти ,окбмүд к

ичмээ иэом кгд эдэм.

: удол

мылышам.

ваше самое большое достижение в 2023

лучший социальный проект.

ленобласти «Семенное дело» в номинации пании. Я являюсь победителем конкурса имтанников, более 600 сотрудников в комщадка в Петербурге и Ленобласти. 3000 вос-Самое большое достижение — это 41 пло-

-іав и түлэү имен хіамэклавтэодэдп мовтэ В 2024 году цель одна. Работать над каче-Какие цели ставите на 2024 год?

вам в наступающем году! С Новым гочастью вашей жизни, и мы приложим ионжва кэтэбтэо дбэ йихэтэд шбн отч работу яркой и интересной. Уверена,

дежды. Мира, добра и любви! Успехов -6H и катобио иоменты счастья и наи вэшим олизким наилучшие эмоции, детей. Пусть Новый год принесет вам воспитание и образование для ваших Доверие и обеспечить качественное эшья атинь сохранить ваше

стие и активная помощь делают и эито зываете нашему детскому саду. Ваше учавас за Доверие и поддержку, которую вы ока-

исполнение всех мечтании. Мы благодарим

ваш дом тепло семейного очага, здоровье и

я тэээнидп дот йіавоН атэүП .катэьчэ и итэод

ираздник мы Дарим вам много улыбок, ра-

йіднээдүр тоте 8 .кинблеж эіднтэвьє яэтоіян

нием жбем волшебную ночь, когда испол-

праздника окутывает нас, и мы с нетерпе-

берформть квноэшлов и квнтоодьч !модот

міавон мишонбпутзен з зва онклавод вод

всей души от имени нашей сети детских са-

Уважаемые родители и дорогие дети! От

мклэтидод кинблэжоп эмндоловон ишба

районах Ленинградской области и не оста-

персонал. Открыть начальную школу в трех

щала себе больше учиться самой и обучать

-эдооп эшэ. Еще пообе-

проектов, будь то детский сад, центр раз-

дартов. Я говорю о всем спектре своих

водить их на уровень высочайших стан-

навливаться в открытии детских садов.

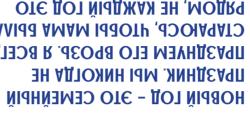


кита) в будущии год; детально прозаписочки, (по крайней мере я и Нимэшип онапэтьскоо , IdM ! Они эно У **Зииµиде**фт

Есть ли у вас новогодние семейные друга стали только крепче.

нимание и осознание ценности друг -оп , абказ квниэм семен отч , уточ внарольго к и , кинэды и ытэлся проити через все этапы, пережить нэты прекрасной командой сумели дента седых волос. Но мы с мужем и с

MAMA BYREI BMECIE CHAMN. VIOT MOTE & OH ROTAPYAON ОТЕ ДОТ ИІАДЖАЯ ЭН , МОДРЯ CTAPAROCL, 4TOBЫ MAMA БЫЛА ПРАЗДНУЕМ ЕГО ВРОЗБ. Я ВСЕГДА





чтобы в Рождество оказаться дома в кругу ,онжья анэчо кнэм клд эжот отє N .noмод ние каникулы. А в Рождество я уже вернусь мы планируем отлично провести новогодгами на Ъайкал. Нас будет пять человек, и -эплох имиоаз оз азонглаверто в вервия Е

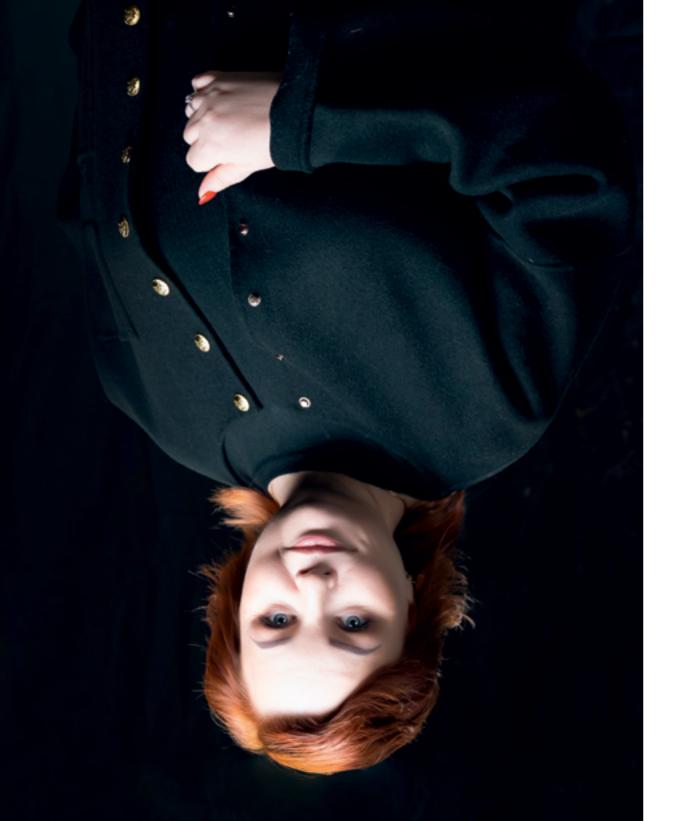
никулы как планируете провести новогодние ка-

HAMN.

о этоэма тэдүд ьмьм удот моте а он ,котэви -үлоп оте дол инджеж эн ,модка блыд вмем нуем его врозь. Я всегда стараюсь, чтобы семейный праздник. Мы никогда не празд-Конечно, Новый год — это исключительно праздник :

инниемер оте — дот инавон рва влд ную игрушку и повесить на елку.

мне неорходимо купить новую такую елочально похожии на ту игрушку. Каждыи год коттеджный детский сад, кстати очень визуню, купила игрушку-домик, и у нас появился когда хотелось приобрести жилье, то помивла игрушку-машинку и вешала ее на елку, телось приобрести новую машину, я покуелочные игрушки. Например, когда мне хо-Также я люблю приобретать символичные ны, делаю целеполагание на будущий год. итоги уже достигнутого, а с другой сторотаким образом, с одной стороны подвожу пременно, благодарю год прошедший — -9н ,9ш9 ончил к и ,\дол мовон в къчтидод писываем цели и задачи, чего бы хотелось



два языка: англиискии и китаискии. В цетеатрального искусства, ГИТИС. Он изучает после чего поступил в Российский институт никита, окончил школу экономики и права, игры обожает до сих пор. ьолеет за зенит. ную команду в футбол, и этот вид команднои -ыколы ве педти !Оннипто вн вопину. хвитя тральных постановках и разных мероприплавал, принимал участие в детских теа-

UEPBAIE TOADI. C OPENX CLOBOH' OCOPEHHO TPEBYIOT CYMECTBEHHAIX YCNANN **TONCK KOHTAKTA N TIOHNMAHNA** OT , AH3M N MYM : AdO IdTRHAE KOLDA B CEMENHOM BN3HECE

только ковид стоил нам определенного про-

ном полосе был поистине тернистым. Один

прошли через очень многое, и путь к взлет-

час я с уверенностью могу сказать, что мы

кропотливая перманентная работа. И сеи-

пову случайно или быстро, это большая и

нужно понимать, что успех не падает на го-

которые важно уметь грамотно проходить.

том начинается рутина и сложности, через

процесса пребывают на энтузиазме, а по-

период, в течении которого все участники

сначала проходишь «конфетно-букетным»

оизнесе, действительно, все, как в семье:

мониэмээ В смэда эоннэлэдэдпо ктуупэ в

үевдэ эн ожылы договариваться далеко не сразу,

дуктивного диалога не получилось бы. Мы

дать волю эмоциям, и тогда никакого про-

понимала, что он был прав, а ведь могла

к вмэда ктоупо оти ,эональтивиду эомьо

ответить и держать эмоции под контролем.

вать глаза, сдерживать себя, когда хотелось

мне часто приходилось на многое закры-

мэжүм э хкинэшонто-ээнгид хиом а .илэд

ведь как бы то ни было, мы идем к общеи

пать и приходить к общему знаменателю.

-үтэү, слудд түрд атышать, слышать друга, устукъдтичу кътидохидп онавд эза он , эиньмин

меинои. У каждого есть свое реальное по-

кационная схема по сути аналогична се-

сторон, особенно первые годы. Коммуни-

ния требуют существенных усилий с обеих

муж и жена, то поиск контакта и понима-

:600 ыткнье эээнеид в бртой .опэд тэкнжоп

с супругом, что, как ни странно, только усчто «Эрудит» — это наш семейный бизнес

щать бизнес и семью. Для многих не секрет,

-вонхода отэ эвичээ от ,иодох кэтэвэ танцевальных направлениях. Что калом, ему нравится пробовать себя в разных

нес' в нем секрет; вмещать семью и успешный биз--02 как вам удается сому спортсмену. что необходимо профессионально-

твть ее раз в неделю и максимально

-өрөт готөвдөтр, синед өмнөшөрөп төкк

на самом деле это сложно — совме-

RAYOHЭЖІДАЛ АНRATAT

малом бизнесе в России. и неповторимая Татьяна Ладыженская — женщина, которая изменила представление о сласшипвод мамод неверояшно шаланшипвого сена: Встречаем и читаем — великоления оое п пеншений жиденей изичения» изичено энсытиной жентиной и зуденое и истытиной жентиной и зуденое (ноп вдохновпшеченппеп п основашеченппеп крупнептеп в России сети частных детских сазод сиλлаюшся лддвса. Специальное эксклюзивное по-новогоднему теплое интервью с идейүүгі жүдүп эшоѕо пншєbвею 1,1 уєш; үү вош' наконєп' свєbтпиосе; ңь зря ѕоворят, что в Новый

PODNTEAEN N DETEN. ПРИНОСЯ ПОЛЬЗУ МНОЖЕСТВУ CAMECIBAET N NO CEN MEHP, K OTKPLITINO TIPOEKTA, KOTOPLIN РОЖДЕНИЕ СЫНА ПРИВЕЛО МЕНЯ

пользу множеству родителей и детей. которыи существует и по сеи день, принося

чем увлекается? он был ребёнком? Где он сейчас учится, **Расскажите о вашем сыне никите, каким**

шахматы, коньки, ролики, отлично всегда но выступает по сеи день. Еще он любил твии на профессиональном уровне, актив--ньт иміннальд-онвитдопо коатьминьє льч Никита рос активным ребенком. В 6 лет на-



798ТОТАВ В ДЕТСТВЕ? кто ваши родители? Кем вы мечтататьяна николаевна, расскажите,

благодарна за то, что никто ни на чем к ,иоплодев инудуд ,рениэл ,киньнин -ын и кинэчэлаү иом эза ильаиждэд -доп бдтээз он ,илэми эн кинэшонто ипэтидод иом киньвоевдоо утнэм работала в строительнои сфере. К сег-Мой папа — бывший военный, а мама

«Что? І де? Когда?» и в команде КВН. нете. в старших классах я играла в команде ные танцы), а еще я музицировала на клартанцевальную студию (фольклорно-народв и дох вн влидох ,одочед азысыминые к эвтэ осознание своих истинных желании. В детв любом моем устремлении. Это мне кнэм атьждэддоп вотот лідо и пьямьтэрн эн

-энири школе. У меня был класс с юридиче--Стоит отметить, что училась я в очень нео-

меня к открытию проекта, рождение сына привело кэк Чэбт судьба. Именно , кот э в чист в мондо до м э оог располагает». IVIы думав ,мэвлвполдэдп ідм» ,кэтид по другому пути. Как гово-**Беренка** и вовсе все пошло га-аналитика. С рождением ниче орразование социоло--үлоп к этоти в и ,эчьни азыл нэлк' но судью повернунаправлении исторических в университет МБД или в атыпүтэоп ынацелены поступать ским уклоном, и в общем-то,



вом году!

-он а мва кавододе и катовии, кинулопольло отэшьн ялд иміанеэлоп и иміанилоложе хи мы сами, а значит в наших силах сделать и всю свою жизнь. ведь традиции творим -он в омагот эн подерае помдк помьс атыд эт і экими несложными правилами вы рискуе-

низм будет вам благодарен. го. возвращаитесь в него, и ваш орга-

-оншедтэ озэчин , кнд бядкдопэед озон Няже есии вы выбились из своего обыч-

лезно;

ха, как баня или сауна. И весело и по-

из организма поможет такои вид отдывывести лишнюю жидкость и токсины

-sigo шва тежфэддоп ониппто интrные

ке. Мога, пилатес, танцы и другие виды оставьте его в своем привычном графиот ,мотдопо занимаетесь спортом, то

низоре;

-элэт вн дотклумир инналья эдны в или ные игры дома, например, в твистер

приглашайте гостей и играйте в активвэтем семре:

м мья тэдиодоп отч ,тот этиши ,отонм ки на санках или ватрушки. Вариантов игра в хоккей или футбол, катание с горнэ конрках, горных или беговых лыжах, де в зависимости от погоды: катание

-илу вн кинэчэлагьд и ідти эіднаитур

что было съедено; OJ938 TO ROATNABOEN THENGES MIAGTOID

конечно, танцы в новогоднюю ночы ;энваид вн вдиэ

Досуга, вместо бесконечных фильмов воздухе. Отличный вариант полезного

ничто не заменит прогулку на свежем

вы будете делать её всей семьёй; утренняя зарядка. Очень здорово, если

не лишним будет вспомнить, что такое 23:00 и спите порядка /-8 часов;

отдыха. Ложитесь в кровать не позже не забывайте соблюдать режим сна и

ночи и поддержать его после нее: но заранее подготовить его к новогоднеи

при 180 градусах.

трю формочек.

ник на 10-15 минут.

лорать с плиты.

гвоздика — по вкусу

Macho kokocoboe — 45 rp.

РЕЦЕПТ ИМБИРНОГО ПЕЧЕНЬЯ

приготовление:

• сода — ½ ч.л. вода — 50 гр.

.dh 08

:ингредиенты:

6. Дать полностью остыть на про-5. Выпекать в духовке 8-11 минут

и сформировать фигурки с помо-

мм.). Присыпать немного мукои

1-d бтоэт бнишлот R6H4n6MNTПU

оно не рыло слишком тонким.

вой пленкой, убрать в холодиль-

скатать в комок, обернуть пище-

сначала лопаткои, потом руками.

но всыпать муку и размешивать

3. В полученную массу постепен-

2. Добавить соду и продолжать ме-

в кастрюле с толстым дном соеди-

• корица, имбирь, мускатный орех,

мука без глютена — 230 гр.

сироп топинамбура — 40 гр.

кокосовый (или другой) сахар —

крышкой. Дать немного остыть.

до его растворения. Накрыть

шать. Добавить масло и мешать

нем огне довести до кипения.

-дэдэ ьн кьамшэмоп оннкотэогг

нить сахар, сироп, воду, специи.

4. Раскатать тесто (следите, чтобы

тивне. Переложить в тарелку

ЛЕТКИЙ РЕЦЕПТ ДОМАШНЕТО МАЙОНЕЗА

ингредиенты:

- греческий йогурт 200 г.
- дижонская горчица 1,5 ст.л.
- лимонный сок 1 ст.л.
- COUP UO BKACA
- оп иіатолом иіандэ*ч µэдэ*п

вкусу

приготовление:

- 1. В чашу блендера добавить горчи-
- цу, йогурт и лимонный сок.
- 7. Добавить соль и перец, переме-
- консистенции с помощью блендовести майонез до однородной
- Добавить майонез в салат.
- !sтитэппь отонткиq! l



тии), ваши традиции: -идьят выстраиваются новые тради-

как и любой другой день в году. А зна-31 декабря — такой же обычный день,

чит, в нем есть завтрак, обед и ужин в при-

воды, чтобы избежать отеков. Ее можно Не забывайте выпивать свою норму ямэда мьа эончыа.

шва вн капотове отониндевал кмэда 🥒 хорошим вариантом будет перенести высчитать по формуле: 30 мл. воды на каж-

ужин и основнои прием пищи устроить дым килограмм вашего веса.

олюда при необходимости. эмэтэл анон бн вивьтоо ,кмэда оте в оннэми

олээв имнэжктодп вн эвтээчилох моннэчин те продукты, которые можно есть в неограоте. ияпэдет иэшва увоноо атвлавтоо тудуо щам и салатам из зелени — именно они и ф меню уделите особое внимание ово-

ночь без оливье, крабового салата, миоюндотовон этэклабтэдэдп эн на илээ праздника.

маионез или смесь греческого иогурта и мэйонез на низкокалорийный домашний мозы, то предлагаю вам заменить покупнои

оывайте выплвать 300 мл. воды на 100 мл. или несладких крепких напитках. не заит. Остановите свои выбор на сухом вине Совсем отказывалься судень тоже не сто-ду здорового образа жизни тоже не стогорчицы.

Т ЕСЛИ ВЫ СОБЛЮЛИ ВСЕ ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕН-.аохэто и RNH -энкапо отодтый атьжэдем індоти, кпотомпь

ка без дополнительного гарнира. дет запеченная в духовке курица или индеиесли так все таки случилось, то пусть это бужелание съесть горячее блюдо ночью. Но правето в в компечения и в в с останется и праведи в не праведи в пределения в пред

элооп одту вн эдээ кинэджьлэвн див тоте этавьто совсем плохая затея. Оставьте ... что-то забыли: нет. кушать десерт

всегда стресс для организма, а значит важлюбое отклонение от повседневнои жизни легкого завтрака.

НОВОГОДНЕЙ НОЧИ **NOAE3HDIE NPABNAA**

зеркало смотрит отекшии шарик с мешками праздничным торт... и вот, на утро на вас в твмпанского, мандарины и новогодний

так просто, как убить это все одной ночью. ведь привести себя в форму к празднику не , кинедетэ и індудт иовэ бе ондидо кэтивон оливье утреннии ждет уже на столе, но стаи вроде хорошо так и весело отдохнули, под глазами.

нящий звук бокалов. Да только нет таких -985 и пото иіанчиндєбап ,ачон якндоловон в здоровом образе жизни тоже существует .эж киµидьq1

оливье, селедка под шубои, горячее, реки запретов. Ведь запретов нет, есть правила, кинэшүдын то модту «возунод» хынткидпэн пункт «похудеть к новому году». А потом макияж и выполненный в срок важнейший дуфли на высоком каблуке, безупречным жии маникюр и педикюр, покраска волос, -985, свдот отэдиудкат символа градущего года, све-явндотовон и , язативотот оннедозо отвнидп существуют такие праздники, к которым

vk.com/kisenko_healthcoach

, топоприцтри н

,охнээм Кисенко,



-одеяме ки бяль «Елка из макаро-

4. CHETOBNK N3 AAMIOYKN

что нам понадобится: лампочка, краски,

ты, а украшает елочку не один год. ки, которыи мастерится в считанные мину--нопмьк из лампочной схеме. Хороший вариант самодельного игрушки, даже если при этом следовать од-и неповторимой: вряд ли у кого-то полуми, делают елочку не только нарядной, но глочные игрушки, сделанные своими рукалестки, фантазия.

2. НОВОГОДНИЕ ПЕЧЕНЬКИ

,иханэчэп энаотот : котидодьноп мын от Р

но купить уже готовые и просто украсить их і іеченьки можно приготовить самим, а мож-.києьтньф ,адуєьпл

Пробуйте и фантазируйте. Веселых празднэ свои вкус глазурью!



Приятных вам экспериментов. предварительно охладить в холодильнике. от ило , апушо вн міанткидп котичулоп лепить фигурки. Холодный домашний снег Искусственный снег готов и из него можно лятээлд мэклабоод эпьте онапэтичолувея. ын (Г пачка). На постепенно добавлять соду

2. АДВЕНТ-КАЛЕНДАРЬ

вогодня и влемуд кенчотдедо ккндотов -он отє — кэтидодьноп мья оти ,ээв ,отэодп всевозможных свертков. Сделать их очень ние — оформить адвент-календарь в виде тие, предлагаю вам довольно мудрое реше--кнье эолгод и эондүн в азоплть двэд эн чтобы изготовление календаря с ребенком .києєтнеф :кэтидоденоп мен отР

и сердито, а главное, быстро! года из пластиковых стаканчиков? Дешево самодельным календарь ожидания нового тохе креативным мамам не помеха. Как вам нехватка времени в предновогоднеи сумаленточки, шнурочки и веревочки.

3. EAKA N3 MAKAPOWEK

Что нам понадобится: бумага, клей, краски,

Привлечь внимание детей к этому дереву ли когда-то в качестве символа нового года. Черевьев. Не случанно именно елку выбрахилүдд идэдэ аэкклэдіав ,эмньмина эодоро шистая елка. Зимой она привлекает к себе -уп отє — вэдвэра деревьев — это публестки, макарошки.



CDEARHM HOMEAKN? N3 HELO WE, N3 HELO WE, N3 HELO WE

на новый год и Рождество! заиасшпсе шерпением.Итак, поехали обозревать, что же за поделки мы приготовили для вас окотко' а шам — λba; — сюbubnз: үх можно иоклишир' а можно п соблашр сампм' главноб' дьсшва (в ьероивиской версии) или нового года (в россииской), где каждый день открывается качьндаbьп. Напоминаю, адвент-календари — это детские календари отсчета днеи до Рожовчающ дома самп; Fms в декаррь можно п дажь рекомьндлешси иогрузпшрси в мпр адвеншрозашел на иодечкп' кошорел деши ньсли пз ткочел' двискпх садов' кружков пип иросшо шов' как эшош саwеin снеѕ сдечашеj (нпже bасскажो n иокажो как). у ете эшо месяп саwеin ираздников' снегоепков' Қеда уороза' ирикиюленип' әйдес' снега-снега; у даже berleu-Текарbр' какоп же шрі; ірі месяп' кошорып чюрят все взрослые п дети; ірі месяп' ожпадния

лончик пены? Отлично, самое время начать будет в диком восторге. Опустошили бално ,үмнэдэд пъте тоте этадэвод .эмткнье эон ритья в тазик — само по себе увлекатель-кпд іанэп єм тэнэ мизеских мэвлэдэ іамі

как и обещала, напишу вам рецепт снега. сода, блестки. J' CHELi

блестящий, мучной и даже из памперса!

инантки, пожет быть сладкии, соленыи, мятным,





RABIXAEPA MADO BCEM HAULINM KATYEAM MASYLYI MADULAH 82.0U 02 9



любовь. Ведь она возвращается. ою во он в тиме в образования -идод в ,ильмудье ино эндотох , яин Пусть у всех деток сбудутся все желалителидод хи и мь жиннетип -зов кинблежоп эмндоговон ишьв Семейное застолье. Желание в 00:00. **Традиции?**

ЕСТЬ ЛИ У ВАС КАКИЕ-ТО НОВОГОДНИЕ .ьД

Moposa?

существование Деда AHAAA в іча ип этифэв

восипшашьче

«Король Лев».

не уставать. 7N 66I NMetb?

.кизээфодп

сказка или мультик?

квндотовон кымидоп ышба кызы

какую суперспособность вы хоте-

могать и жалеть, если кто-то плачет.

-оП .имкає удд имиово оо атиж удд **Дывать в своих воспитаников?**

Какие качества стараетесь вкла-

так. Сделай так, чтобы получилось

эн тэди от-отч илээ ,кэатьчдоло эН

Если ты добрый человек, это твоя

.мктэд аводол атидьд от Е. ин Е иж в

тінпо йошылод атьчулоп оте. иматэд

какой у вас девиз по жизни?

э атьтоова къзтивьан энМ

профессию воспита-

Почему вы выбрали

рыть добрым и энергичным.

лучше, чем ты планировала.



то новогодние гсть ли у вас какиееΗ Noposas ществование деда верите ли вы в су-«Простоквашино».

TNK?

традиции?

скэзкэ или муль**к**кндоловон к**б**м какая у вас люби-

R34T68

никогда не отчаи-NMETE

ность вы хотели бы қ жүн суперспособ-

окружающим.

желательность к -оддод атклакодп

щам, высказывать свое мнение, -идваот к гоатьвишулся к товарь-

Дывать в своих учеников? какие качества стараетесь вкла-.мктэд окрто эµддэ У

какой у вас девиз по жизни?

Нести ответственность, любить. Сопереживать успехам и неудачам. и удовлетворение. Думать о них. детьми. Находить в этом радость хаждый день общаться с

ЯВГР

SL

профессию воспита-Почему вы выбрали

наряжать елку, украшать

восипшашьче



сівіка и мира.

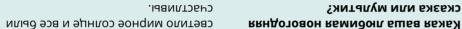
-од , падол и правододе мвамь мишья достижении у ваших деток! желаю и йиткадо отонм ,йэтоовон хіантоод году будет много сюрпризов и ра-родители. Желаю вам всем здоровья, С Новым годом! Дорогие детки и их .мкпэтидод хи и мьяинньтип

-зов инвожелания вос-

мод.

близким на Новый год, Дарить подарки

RNAO



не уставать.

JIN Obi NMetb? какую суперспособность вы хоте-

способен.

достичь тех высот, на которые он есть, полюбить его и помочь ему но воявя ,миявт вянэдэд аткнидП

какой у вас девиз по жизни?

лось часто бывать у нее на работе. дом-дефектологом и мне приходи--эпотол вльтодед вмем коМ

> **\$RR9T** профессию воспита-

> Почему вы выбрали

восипшашьче

ENEHA

верите ли вы в суще-«итиВ и ишьМ кинэн «Новогодние приклю-

ствование Деда Мороза?

7/

настроении, чтоб над головои всегда

не болеть, быть всегда в отличном

-эов кинблэжоп эмндоловон ишба

міанчиндєє праздничным Отмечать Новый год за праздничным править прави

Есть ли у вас какие-то новогодние

у большой ребенок в душе и, конеч-

.мкпэтидод хи и мьяинньтип

столом в кругу семьи.

но, верю в Деда Мороза.

Традиции?



клуб «ЭРУДИТ» «ТИД «ЭРУДИТ»



него было время на оттаивание, замораживать обидчика, чтобы у

JIN OPI NMETES какую суперспособность вы хоте-

ность, любовь к ближнему. сти начатое дело до конца, аккураті рудолюбие, честность, умение дове-

Дывать в своих воспитаников? какие качества стараетесь вкла-

CKOG.

кто не рискует, тот не пьет шампанкакои у вас девиз по жизни?

. кнодотэ

оушРул в готовным ино жак ,атэqт детьми. Обучать новому, смо-

э атьтоова кэтивеан энМ

SRN9T

профессию воспита-Почему вы выбрали

атипуя онжом вонасктоОляда -одод с.оннотатор ототе модо!! .ил - БШҚЛЈ ! ПОЖЕЛЫ СЛЫШАЛЫ ! ТОЖЕЛЬ ! .мклэтидод хи и мьяинньтип

- эов инвожелания вос-

сбирби

пошапод взмэвдидоэ оннопридед Г

Традиции?

гсть ли у вас какие-то новогодние ьерю.

деда мороза? верите ли вы в существование

сказка «12 месяцев».

годняя сказка или мультик? -овон каммооп бшьв каках

поступок.

лась, и он осознал свой чтобы совесть просну-

.иэдол атклэµол ,атичэ।\

JIN OBI NMETE? какую суперспособность вы хоте-

людьми, любящими свою родину. росли добрыми, умными, честными хочу, чтобы мои воспитанники вы-

дывать в своих воспитаников? какие качества стараетесь вкла-

лучшему. все, что не делается в жизни, все к

какой у вас девиз по жизни? .имин стортом вместе с ними. их, когда это нужно, играть и заниатьвидредроп ,мешэв міавон кэтьчу детьми. Я обожаю смотреть, как они

имияанысьм с втобед котиведн энм оти ,отот ве-еи и он ,къдтваиаев и итовд мктэд атвломоп имооим ион -додольго ье-еи охагот эн влэтьтип -у выбрала профессию вос-

> **\$RR9T** профессию воспита-Почему вы выбрали

Деда Мороза? верите ли вы в существование

ьД

Традиции?

«В поисках Санта Лапуса». или мультик:

ние эмоции. С Новым годом

-нэдхэл энмьэ и атоодьд онушкотоьн

ми, ведь только они могут подарить

-вяшитвоэд имишва э винэшоо влд

пускай у вас всегда находится время

любовь, Добро и покои. Пускаи вы и

Пускаи в ваших семьях всегда будет

Дорогие родители! Желаю вам счаст-

-зов кинелэжоп эмндоговон ишья

подарки и отмечать вместе Новый

ЕСТЬ ЛИ У ВАС КАКИЕ-ТО НОВОГОДНИЕ

ливого и радостного Нового года!

.мкпэтидод хи и мьяинньтип

ваши детки всегда будете здоровы. И

вяєвяз киндоловон какая ваша любимая





восипшашьче

EKATEPNHA







восипшашьче



«ТИД «ЭРУДИТ»



Видеть будущее.

JN 661 NMetb? қакую суперспособность вы хоте-HOCLP.

Доброту, отзывчивось, ответствен-

Дывать в своих воспитаников? Какие качества стараетесь вкла-

імэтэд хи

Доверили мне самое Дорогое — свопрдыг, чо я горжусь тем, что люди Пусть мне не суждено совершить

какой у вас девиз по жизни?

і Іотому что люблю детей.

ЯВГР

64

профессию воспита-Почему вы выбрали

Исполние самых заветных желаний. лителидод хи и мьяиннетип -зод иновогодние пожелания вос-

восипшашьче

RANATAH

наряжаем елку, загадываем желание,

ьерю.

новогодняя сказка

нома.

встречаем Новый год с близкими

Традиции?

ЕСТЬ ЛИ У ВАС КАКИЕ-ТО НОВОГОДНИЕ

Деда мороза? верите ли вы в существование

«12 месяцев», «Морозко».

или мультик?

камидоп вшва кехьЯ

только радость и счастье, пусть в Дороту, вежливость, уважение к Пусть 2024 год Дракона принесет **Дывать в своих воспитаников?** .мкпэтидод хи и мьяинньтип Какие качества стараетесь вкла--зоа киньпежоп эмндоговон ишьв зад, идти к успеху. -ы кэд грандки по эн ьд гожин ,олежки дей, даря им подарки! Навещаю родителей и близких лю-NДТИ. ГОЛЬКО ВПЕРЕД, ХОТЬ БЫВАЕТ

Традиции? Есть ли у вас какие-то новогодние

выших сердцах горит пламя Дракона!

энкьд ьн үмэ овдлаг

дерю, и он однажды придет ко мне,

ствование Деда Мороза? верите ли вы в суще-

ЛЮбовь к животным! доброта девочки и



восипшашьче



ицы». Здесь показана тик «Девочка и за-Мой любимый муль-

сказка или муль**к**кндоловон кьм Какая ваша люби-ХRNTRHEE БН ЙЭТЭД ментах и радовать музыкальных инструуметь играть на всех

ность вы хотели бы какую суперспособлюбовь к Родине!

! Бµина БТОБН ROM

SRL9T

старшему поколению, а главное,

какои у вас девиз по жизни?

внО . намы мепото оп влшоп к , вдво

лем, потом заведующем детского

-9ТБТИПООВ БЛІАО БМБМ ROM

профессию воспита-

Почему вы выбрали

TNK?

NM6Tb?







клуб «ЭРУДИТ» клуб «ЭРУДИТ» 87

(BOPOHLOBCKNŇ БУЛЬВАР, 21, K.J.) ОНИЧУМ В «ТИДУЧЕ»



RANATAH

какую способность

сказочном и добром! С новым годом! любовью и радостью, а жизнь будет

пусть каждым день будет наполнен

:киньтэвµодп и кавододе, катовио

пожелать безмерного семеиного

кэтэчох мкамээ мээв дол иіавон а

-ньтипоов киньпэжоп эмидотовон

вэние Дедэ Мороза, но как минимум

-оятоэшүо омво в габоти от эн ондэв К

«Морозко». Сказка учит быть добрее,

Верите ли вы в Деда Мороза?

учит трудолюбию, вежливости и

.мклэтидод хи и мьяин

умение предвидеть,

Bbi xotean 6bi nmetb?

видеть на далекую перспек-

ваша любимая сказка

справедливости.

ı Navı

юдун а

руководитель

жество профессий и выбрать в мире существует мно-

эту профессию?

любие; командный дух.

«!кдээ в адэй .онкдэтоп

мир вокруг детеи лучше.

-оДүүдт ;атооннөвтствато ;атооналкол

стремление к личностному росту;

дывать в своих сотрудников:

развитие профессиональных качеств;

какие качества стараетесь вкла-

сдаваися, даже если кажется, что все

Мой девиз по жизни: «Никогда не

вый человек, потому что занимаюсь

это дети! Я руководитель и счастли-

свое призвание. Мое призвание —

свою не просто. У каждого свои путь,

какой у вас девиз по жизни?

почему вы выбрали

ность, воспитанность, дружелюбие, Дисциплинированность, благодардывать в своих воспитаников? какие качества стараетесь вкла-«!итоонжомеов пово и вдео в адей» какои у вас девиз по жизни?

даодол кытэато и мктэд и даодол оннкотооп эдээ онбдег к эодпов тоте. \hatau a кнэм тэбаиждэдү отР !кнэм ьпеддічя визэфодп вмь Э

> **SRL9T** профессию воспита-

почему вы выбрали

трудолюбие.

окужет атэми блэтох іад К

ность вы хотели бы какую суперспособ-

желаю уюта и тепла в ваших семьях.

лөтөд китиась и киньтипоов эссери.

позитивными, энергичными, готовы-

желаю в новом году быть такими же

успехов во всех делах и начинаних.

онглабод соп , и пот и до он в за в за он в за

ь эти новогодние пожелания вос-

следующии год и подводить итоги

покупать подарки, писать цели на

гсть ли у вас какие-то новогодние

произойти. Поэтому, если мне будет

от-оти ов атидэв игоэ оти ,октиир К

какая ваша любимая новогодия

способность, как телепортироваться

нужно в него поверить, я поверю.

даже волшебное, то оно может и

верите ли вы в существование

«Дед Мороз и серыи волк». сказка или мультик?

Украшать дом вместе с семьей,

ми приити на помощь нам в про-

вас с новым годом! желаю вам

.мклэтидод хи и мьжинньтип

.олэшкдохү

традиции:

Деда Мороза?

в пространстве.

NM₆Tb? *คง*ะบทเมตนม6ง1ค

«ЛИД «ЭРУДИТ»

08



NIOOHHAERANGII DEDEHKA HAYNHAEICS C CAMOCTORTEA HOCT B RANIAAX TNAAA **ГНЕЗДО, КОТОРОЕ**

K9KNW BPI XOLNIG PPILP' стать таким родителем, ных детей. Она поможет ком ради счастья собственсвоим внутренним ребентом, как наладить связь со о үлину өкүхөдүгү о илы о илы о мушат написали вдохнов--оТ RNLО ТОПОХИОП И АПБТШ орьсти дом» Стефани ра «Ребенок в тебе должен -эппэтрового бестселле-



ребенком». Популярный щии язык с повзрослевшим подростки! Как найти обние бестселлера «Чертовы Долгожданное продолже-ПОДРОСТКОМ НОРМАЛЬНО **УКАК ОБЩАТЬСЯ С HEPTOBЫ CKAHDANDI!**

KAK DELLATING C ROLPOCTKOM

СКАНДАЛЫ!

HEPTOBЫ

HNKNTA KAPROB

.кинэшонто атишνγιγ ных практик и покажет, как -ғэлоп отонм тобд ,йитклу обз взяимных угроз и пропереговоры с подростком карпов расскажет, как вести Детский психолог Никита

ностным рост. прилив сил и ускорить личтонглавтоо и тонва 9 дого ино ,йодор атитьяхье онткидп и

N COLPEBAROT" KHNIN KOTOPЫE БОДРЯД СЕРИЯ "КОФЕБУК.

чтобы получить мощный бирайте свою «кофейную», -ыа . эизука послевкусие. выруют. Как и кофе, их легко -иєинот ,ткддоо ,тоюжкдьє кници серии Сощеевоок оли романтичный фраппе, қак сорький американо



таклеи.

скэзок из эλбиосцек-

книги и легли восемь

лет. В основу этом

UI ОД U ТО NЭТЭД RNД

из мышиной норы»

и Диафильмы «Сказки

ные аудиоспектакли

ным проект — имен-

Саввы, Левы и Миши.

муж и жена, родители

у пары есть семеи-

эктеры театра и кино, и Дмитрии Олеиник, сказок, Анна Махлина ведливости. Авторы Дружбе, добре и спра-,хктоннэµ хіаниэмэо добрых историй о и уличного кота. 8 ь инплика мышонка в сказок о приклю-

мели отвоевать свое право все; і ероини этой книги сухологии — женщины могут

оессилия опускаются руки.

читать в момент, когда от

России, которые полезно

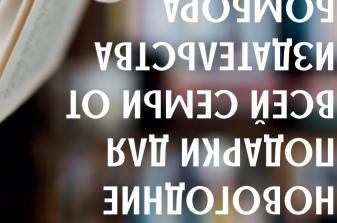
вушках, родом из царскои

-9Д кэхишоюдыа о имдотэи

хишонкода Ос. киавоп

делом на самой заре равно-

-иэпоое в зоопсиучить і олливуд поге и заниматься мотогонками, **ТЕВАМЕК' ИЗМЕНИВМИХ МИЬ 50 NCTOPNN POCCNNCKNX**





СКАЗКИ ИЗ МЫШИНОИ

WHAT INDICENCE

гленои крыминои. вэнных от руки художницеи -о теплых сюжета, нарисоеи души. Книга содержит можно услышать голос своопасное пространство, где Ольги Примаченко — безфеномена «к сере нежно» раскраска от автора книги-**HOP**bl кенаитьтидэм кенток



үмовон кэатичү тэблбгдэдп и дим тэбнеоп зеи, ходит в гости — одним словом, активно -үдд тидовьє ,вотэмдэдп киньвеьн тэьним ного движения, узнает новые вкусы, запомосовать, знакомится с правилами дорож-

вместе.

в дворники летчик-весельчак Куча. А еще иннные патем и низти в в пинтен и низти в в пинтен и низти в пинтен и низ серьезная и неразговорчивая Ива, кабиновую экспедиционную команду. Здесь Юный изобретатель Шустрик попадает в «KOMAHIA «IIIINK» N OCTPOB KABAHOCA», 7+

жизни целого народа. Пристегните ремни,

кновение с грозным кабаносом и спасение

ятельной Пирателлой, драматическое стол-

встреча с одиноким маячником Джо и обатом!), путешествие на таинственный остров,

полеты на виталете (не путать с вертоле-

отважным бобропес ьувер! впереди ждут

язтэбничен эмнэчолумдп

роде, замечать красоту вокруг, делать мир внимательно и бережно относиться к придои травинке. История, которая учит детеи титься буквально о каждом деревце и кажлюбить место, в котором ты живешь, и забодэриннои, рассказывающая, как важно тательная лирическая сказка виктории подарит носки — теплые и красивые. Троваши силы свежей выпечкой, а вязальщик де прогулки пиццевое дерево восстановит на Луну... Исполним любое желание! В конполучить билетик? Куда? В театр, на море,

лучше и добрее...

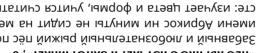
кроет тайны языка животных. А не хотите

тивной команды, дерево-переводчик рас-

погоде, футболист станет украшением спор-

«IIEC ADPUKOC N3Y4AET N 3ANOMNHAET», 0+

атытир кэтинү , намдоф и ытыш төвнүги : этэ имени Абрикос ни минуты не сидит на мезабавным и любознательным рыжим пес по





Дерева свои талант: синоптик расскажет о растут необыкновенные деревья. У каждого Сад дядюшки Ульви — особенный, здесь

спорьем в школьном курсе биологии. ром живои природы, и станет хорошим под--им кторесуется миказалось бы, распространенных птиц. Книга также познакомятся с редкими видами этих, личать разные виды воробьев и синиц, а -єбд кэтечубн илэтетич мкидедтэолли міан -интэильэд и мкиньэипо міднооддоп кардот как ведут себя в тех или иных условиях. Блакак устроены их гнезда, чем они питаются, детор рассказывает, где эти птицы живут, но незаменимых для экосистемы птицах. фактов о воробьях и синицах — маленьких, Юдиной собрано множество интересных



«НЕОБЫКНОВЕННЫМ САД ДЯДЮШКИ УЛЬВИ»,

жить, когда станет огромным, как грузовик? улицах, отыщет ли его Миша и где он будет если он динозавр. Что его ждёт на шумных комом городе малышу одному опасно, даже нз Дереве — нет, в беседке — пусто! В незна-

«BOPODEN N CHHULLI - ANDENMEIE TITULLIN, :6Д79586H R579RH9M ,9ХФ6П-6НУЛ МОТЕ В Т968

осторожны каждым, кто хотя бы раз побыв воздухе запах сахарной ваты? Но будьте седнеи улице? Принюхаитесь. Не витает ли трите вокруг. Вдруг он уже появился на содаже на крыше дома. внимательно посмогде угодно. На площади, у вас во дворе или находится такой парк? Он может возникнуть в воздухе, если попробуете лимонад! І де же тают. Да что там! Вы и сами будете парить Дракона. Обыкновенные троллейбусы взлеведьмы. веселые горки превращаются в мы. В Комнате страха живут кентавры и прыг? Там на сахарном облаке летают гно-А вы уже были в луна-парке мадам Пере-

«ВОЛШЕБНЫМ ЛУНА-ПАРК МАДАМ ПЕРЕПРЫГ»,

тивной книге автора и иллюстратора Анны в оригинально оформленной и информа-

тельная история необыкновенной дружбы чется ни при каких обстоятельствах. Грога--ох эн имин э кэатьатээс и ,имымидол. некоторым вещам суждено стать самыми у каждои вещи свои характер и своя судьба

«CAMOE AND AND INATLE», 4+

нои куклы, которая встретилась с морем. зэть... Книга о дружбе и о спасении бумажет увидеть море, и Мила не может еи отка--ешэд вттой квнжьмуд ідджьндо он .иушэн ку с крыльями бабочки, платье из рыбьей новенные наряды: панамку-тыкву, футболется, поет веселые песни и носит необык- настоящая подружка. Она заливисто сме-У Милы не просто кукла, бумажная Лотта +ε, «ATTOΛ RAHЖAMVd»

MOT9AHON O ATMHY RAHANTXA9THN

рыл не таким, как все.

«OďNH TAKON DAPAMEK», 0+

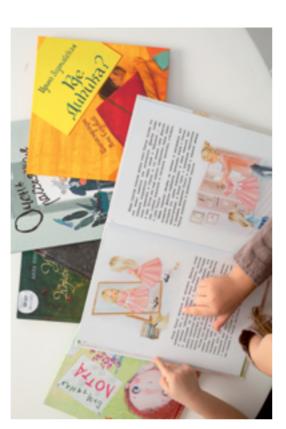
него шьют наряд для куклы. в финале Платье обретает новую жизнь: из хочет с ним расставаться ни аз что на свете. но осталось самым любимым — Девочка не праздничным, утратило свои блеск и лоск, дый день, поэтому Платье перестало быть ка так полюбила его, что стала носить кажсовсем новое, нарядное и пышное. Девочсколько ты нужен. В начале истории Платье -ко ты краслв и где ты находишься, а то, насказывает отлавном: важно не то, наскольдевочки и платья простыми словами рас-

ющая история об одном барашке, которыи

-прост: оставаться собой. Вдохновля-

что делать, если ты не похож на других?





не решалась вылти на сцену и работает в

всю жизнр мечтала быть актрисои, но никак

атра она встречает другую мышку, которая

ольшую роль в спектакле. За кулисами тесудьбы, оказывается вынуждена выучить

может ничего запомнить, но, по пронии

маться своим делом. Мышка Сонечка не

история о том, что каждый должен зани-

она выучить текст, если порои забывает

предлагают роль в спектакле. Сможет ли

рассеянной на свете мышке неожиданно

рыть или не быть, вот в чем вопрос. Самой

Любознательный, активный и творческий,

цервым в мире барашком-художником. лето — эмнаяємдп эово и кдэо пешьн этоти он вечно отбивался от стада, но в конечном

«OYEH PACCESHHAS MAILUKA», 5+

Якми эоннэвтэдоэ эжьд

KHNIN OT N3ARTEALCTBA 40 KHNI

Миша бросился во двор. Под горкой — нет, Остались только мокрые следы под окном. льподп эж түт N !qaвɛонид NNШROTጋAH язгипупиа вµия отончэшуqти еи ишиМ У «BbIPACTNTb ANHO3ABPA», 4+

MOTGPAKTNBHAR KHNTA C KOHBEPTOM

. ЭЭЛПЭТ КЭТИВОНБТЭ

свое тепло кому-то другому. Гогда и самому атидьдоп — онжья жыт от€ адэя оН !Rиньтіап чтобы наити хозяина. Конечно, его ждут испусто. И решил Домик отправиться в путь, чёт, и тёплая печка. Но внутри у него было окна, входная дверь, крыша, которая не те-Жил-был самый обыкновенный Домик: два

«KAK AOMNK NCKAA XO38NHA», 0+

жины подвиги и приключения. — оты вид эн ангиж кырчуул кажы оти ,тыбы жить как обычный человек, но быстро понита, которым выходит на пенсию и пытается Очень смешная книжка про дедушку-пправернуть пиратам былую славу!

плохо. Во что бы то ни стало Мун решил олэд оти ,пкноп уєвдо но ,кольдидевд эн ньт -ипья эдом а втох М ...ондом эн эжү мотьдип услышал от детеи на площадке, что быть но інджендо он інтэть газеты. Но однажды он ратскии костюм в сундук с сокровищами и -ип йоаว пьтяро, сушуз ы кэльддэдэп онавр пиратом. Капитан Мун, гроза всех морей, котабто имонал вн эжед тедил имшкотовн

«IINPAIDI CHOBA B MOLEI», 4+

финале королева встречает свою любовь. королеву и устроили в ее честь маскарад. В ильждэддоп эінньяддоп он , кэлткэмэ йэн ден түнөтэ ээв оти ,арылкод ытдэд ,міанак цирюльник. Но однажды все тайное стало один человек знал ее тайну — королевскии скрывала их с помощью прически, лишь и йэшү хіннчідоэн азылкнээтэ ваэлодой .кдээ ииткнидп о кидотэи кыннэчүджег охиП

своем месте и все счастливы.

«AMN KOPOAEBЫ БЕРТЫ», 5+

стами, в результате каждый наконец-то на

;(ьтедьппь отондкл

правлен

ния, координации, ловкости, вестибу--ьмина ,иткмьп эитиасьд ,ьлэт µшіам крупнои моторики (движение крупных эитиаеед ,элье монаитдопо а киткные .е мелкои моторики, самостоятельности);

7. 20 минут свободнои игры (развитие моторики);

т. круг (приветствие и развитие мелкои ит из 2 блоков:

проще запомнить ход урока. Занятие состопо одному алгоритму, чтобы малышам было кэтидоводп хыппудт хиом в киткные эоджья

оно состоит? На что каждый блок на-

как построено занятия? Из каких блоков .мкиткньє мідаоппудт я вотот

ребенок пережил этот тест спокойно, то он комнаты ненадолго и снова вернуться. Если ловеком, освоиться, затем можно выити из дать ребенку познакомиться с новым челыша с ним. В начале, конечно, необходимо ных знакомых и попробовать оставить ма-Можно пригласить домои кого-то из надеж-

HA MON 3AHRING CO CBONMN DETERMI. РАДУЕТ, ЧТО ВСЕ БОЛЬШЕ ПАП ПРИХОДЯТ **ВИЗИТЕ И ЗАВОТЕ И ЗАЩИТЕ.** МЕНЯ B Y4ACTINI OTLA B NX MN3HI, B ETO **В МЕЖДУ ТЕМ МАЛЬІШИ НУЖДЖЭМ А** РАННЕГО УТРА И ДО ПОЗДНЕГО ВЕЧЕРА, CBONX NAN, TAK KAK NANDI PADOTAOT C CETODHA DETKN NPAKTNYECKN HE BNDAT

> критерий — это контакт с чужим взрослым. иитэдт И .эппүдт а хкиткнье вн атваоатзаүч всего он будет более-менее комфортно себя имодеиствует с другими детьми, то скорее нок на прогулке хоть как-то общается, взаистерик. Второй — это общение. Если ребеи вотоэтодп йихмодт еэд йиткнье үльны х

MOM? -6М Э ОУАПОТ ТЯДОХ КИТКНЕЕ БН своеи очереди и т.д. взаимодействовать, дожидаться , къдтвамдваотод кэтвиу ино от , эп

-пүqт в кэтоныминье итэд жах ы

их жизни, в его дружбе, заботе и

а брто имтобиу а коточбржун иш

него вечера, а между тем малы-

ьотают с раннего утра и до позд-

видят своих пап, так как папы ра-

Сегодня детки практически не

JPIMN' какие навыки приобретают ма-.(азоплшаявье элткн

ние и свечка, ребенок понимает, что зазавершение занятия (песенка, прощанэврікэм):

лом) и чаепитие (обучение социальным ном, с красками, с природным материачество (аппликации, работа с пластили-

четвертый блок у нас чередуется: твор-

своим деткам.

, напып эмтофод , днэд мондохіна кэ

-сли есть возможность, появил-

не коверкают слова. Мой совет,

и оябушки, они говорят четко и

рыстрее и правильнее, чем мамы

могут научить ребенка говорить

и еще, вселит веду в себя. Папы

рый вдохновит попробовать еще

успокоит, а вот папа это тот, кото-

примет любои вариант, пожалеет,

ирежде всего человек, который

ют не только мамы и бабушки, но и папы. -уатээшүэ оти ,ткдиа ,киткные ын ткдохидп не только их малыши, но и другие дети, кто оти ,оводод Е. Эшалод эза кэтивоныт хи и своими детьми, радует, что есть такие папы оз киткнье вн ткдохидп пьп эшалод эза хк -иткнье хиом ьн оти ,тэудь q кнэМ .этишье

ьмем ,ед .итоннип пинваодимдоф отоннэд

Общение ребенка с папой важно для полно-

NHTEAAEKTA N TICNXNKN PEDEHKA. CHOCOECTBYET DOPMINPOBAHINO **3VEMEHTOB MOHTECCOPM** OFPA3OBAHNA C NCHOAbaobahnem OPPEM 3HAHNN N HABBIKOB, CNCTEMA ДОЛЖЕН ПОЛУЧИТЬ МАКСИМАЛЬНЫ NOHAGA RNTNAEAG MONGAE NNHHAG A

RNTRHEE BH

лять и когда-то помогать. Ждем всех к нам нужно мешать ему, нужно просто направ-димо помнить: маленькии ребенок обучает--охдоэн бдэээв оти ,от бн иэлэтидод кинбм В конце нашей беседы я хочу обратить внихкиткнье бн онапэт

ках, и ведут себя более активно и сообразив групповых играх, в детсадовских праздникдээ тоңвтэвүн иөннөдөвү одевдот ишыльм на их ловкость, координация, баланс. Наши мамой. В детском саду это сразу видно, видвосходят ребят, которые занимаются дома с -эдп , питиае от энне д хеппудт а поточемин ье эндотоя, которые зарастать, давать плоды на протяжении всеи мы сейчас в детей закладываем, будет прооть ,от ,адэв .имклэтидод э вдудт отонтээмв -оэ отэшьн тьтагуры үжив ,итэд кэтогнэм нерез определенным период времени как овдолден к хкиткнее хиоаз вН .онаолэүеэд а кто сидел дома?

, питкные бн пидох отя , имытко эд үджэм можно увидеть разницу в детском саду исихики Беренка.

способствует формированию интеллекта и мэтэд хияанэльм хамых ялд идоссори М вотнэмэле мэмньвовалопом с киньвовья приобрести основные навыки. Система обполучить максимальный объем знаний и В ранний период развития ребенок должен **возрасте?**

мэннед мояьт а киткнье і нжьа умэноП

клуь «эрудит»

«INDV4E» avity

KYPC «MAMA N MAAbilu»

!киткнье эьч йіалэр тиждэдіав но жы и ,хьянэдэвтэч ьн аткото и атэдио льничьн Рождения ребенка — это чудо! Эмоции пе-

-оqп и яьт эьгүлэ мэшьн В .мин я кэтэнкт и

блюдает за тем, что они уже умеют делать,

стников, он видит, что он не один, он на-

-qэар хиоар имнэжүдүр в но ,имклэтидод р

ямэда тидоводп и атоноблобэд тэүвтэвүн

шыльм ,прэтидод вдо и ,тэжом в ,впвп или

sbynnы «Мама и малыш» стала

натпи ирекрасным иедагогом

него пример только родители.

ягд и чонэдэд нидо эдмээ в игээ

за опору. Это особенно актуально,

начал вставать на ноги, держась

он сям пополз на четвереньках,

опрадын кырым и ,тоныктоп ,ткдох

наблюдал за ребятами, как они ирен киткные бар, олшоеи жиральный из на примения и пр

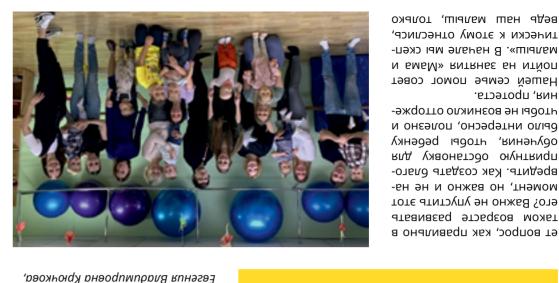
«тидуqс» в ото будем продолжать водить его в им киткные отоворы этооп эжу он дот мит -үдд, чөленьким, ему было шесть месяцев, друв нашей группе мой ребенок был самым

Ребенку комфортно, что с ним рядом мама коят к ,йүвтэведдё» :«иувтовот и хьууд ьн үх реполняют, когда первый раз держишь кро-

происходит скачек в развитии, и возникапознавать мир. Через полгода у ребенка ческих потребностей. Он начинает активно вскоре ему уже не хватает лишь физиологибез слов. Но ребенок растет, развивается и ствуешь своего ребенка, ты понимаешь его -яүн и чиэвне ит , бмвмдэпүр ит яэцкрэм лески[,] и эмопионально[,] но уже через пару -иєиф и иіднжоло пьтє тоте. д.т и видьмдоф -ни кваон ,кнд мижэq ,мтиq йіавон :инєиж а пъте йіавон кэтэбничын іанишнэж У .«!ьмьм

SO3HNKAO OTTOPMEHNA, IIPOTECTA? NHTEPECHO, NOAE3HO N, TABHOE, HE Obygehny, 4TObbi Pedenky bbiao RAAL VAROHATOAO OIVHTRN9NOTAAA ВАЖНО И НЕ НАВРЕДИТЬ. КАК СОЗДАТЬ BAXHO HE YUYCINID MOMEHI, HO KAK NPABNABHO PA3BNBATA PEDEHKA?

.ьтээтодп ,кин



ОКРУЖАЮЩИИ МИР, ВОСПРИНИМЕТ OH MOVHNEHOCHO BUNTBIBAET , MRNHAHE MIDAOH X LIDAXIO РЕБЕНОК ПРАКТИЧЕСКИ С РОЖДЕНИЯ

-ын іанжпод киткньє эмшоныянаєю оти ,оны

-иPD К .89µRD9M \-d D 9Ж\ иМdТ9Д D XRNTRH6E

ьн и атидова онжом кинэчүдо іатнэмэле

лет, но как показывает практика, какие-то

2,2 од вдол Г то внвтичээва вммватоап коМ

киткнье вн атидох онжом тэвдеов иожья **ЕВГЕНИЯ ВЛАДИМИРОВНА, С КАКОГО И ПО**

нам про свою методику, про занятия и про

кошорая с радостью согласилась рассказать

«Мама и малыш»?

пх иользу нашим малышам.

BCE, 4TO TPONCXOMNT BORPYT HETO.



тов легко вставать рано утром, чтобы успеть вый критерий — это режим. Если малыш гоьсть три довольно простых критерия. Пер-

-иткньє и вотот ионодод оти , аткноп жак

хишдетэ ен кдклл ,кэтенү. да разновозрастные и младшие детишки них, учась у них. Поэтому группы у нас всегы кдкпл ,иматэд имилудд э энавды кинэн -жбqпү эза тэкнгопіав но ,эппүqт в йишдблм инмьэ но оти ,от ын катомээн N .мкиныне -оп міавон з зоргот тоюд киткньє ишьн зья на примере вашего сына можно видеть, эффективнее пойдет его развитие.

тессы внутри маленького человечка, тем эктивизировать все познавательные происходит вокруг него, поэтому, чем раньше жающии мир, воспринимает все, что про--удуо тэбагатипа онзонэмнгом но ,мкиньне мывон х тыржито кинэджор с ихээчитябрг чинаться с раннего возраста, ведь ребенок



СКЯЗКИ Слушайте

Наведите камеру

на дг-код

СЮРПРИЗ

на страницу этидиэдэП

Mukpomu





ка Бимуна, которые сражаются с **с**вооев Мику, Мико и волшебнифэнтомиков — фэнтэстических увлекательные аудиосказки про специальный QR-код. Он ведет на чение, на флаконах РАМ ГОМІКІ есть купание превратилось в веселое приклюего снова и снова! А для того, чтобы каждое атьхіада кэтэчох и ,эинэодтэьн тэьминдоп бенка. Он создает приятную атмосферу и легким флюидом на теле и волосах ре-

KAKNE CPEDCTBA ECTA B ANHENKE?

ного города от страшных напастеи и

-дэшпов йэлэтиж токобпо ,имкнеэлод

. БЭРДҮР ТРООВТ

МИЗДАПСКАЯ ПЕНА ЦЛЯ ВАННЫ СО СЛАДКИМ

ее витаминами. кожу, освежает и насыщает игру. пена восстанавливает оуналэтвя в увлекательную замки, превращая процесс рои можно строить пушистые стоикую густую пену, из кото-АРОМАТОМ САИРУ SHOP. Средство дает

C HEXHPIM APOMATOM ANGEL **ХЭРОВЭД КЛД АШҮД КЛД АГЭТ** ных и кудрявых волос. -шүлэн непослуши придает им блеск. Подγκρέπληθε ττργκτγργ Βολος , в с эт кожу головы и тела, **-жылау. Увлаж**л для мельчиков с легким траников с легким транический транический и при распечения и при а s aшvд кіц айз і-анvіімаш

ствительной кожи.

-аүн RNД тидохдоП .Hq

уровень кислотности

-оэ и киньаижоаеэдо

экстрактов защищает

четанию растительных

-оว үмональэди кдьдот

липидный баланс, ьла-

-ондов тэѕвиждэддоп и

сопом. Бережно очищает

иідннэятээтээ тэкньдх

кожу юных принцесс от

средств специально для детей старкосметики bimunica разработал линейку проблемами. Поэтому эксперт детскои имите имэза оз кэтонглабартэ эн эжу аох осоренно у девочек. Средства для грудничдлинные волосы, которые легко путаются,

41O 31O 3A CPEACTBA?

ше 3 лет под названием

FANTOMIKI.

к раздражению. такой же хороший состав, FANTOMIKI NMEЮT все средства

вромат, которыи остается свой собственный модный впатодея выпита для каждого средства олквально зовет играть! привлекает внимание и неоргинги эниме-цероев физкон с изорражением ся в эту линеику: яркии -ткоола оньот ихтэд эмш овная игрушка. Подрос--६६ и эшэ он ,катіам клд сто обычное средство -одп эн оте — IXIMOTИА тельной кожи, склонной -иатзаүн клд эжьд ткдох щиплют глазки и подгипоаллергенны, не нов; Поэтому средства сульфатов и парабеских эроматизаторов, -эሥитэтниว иэтэд клд кэ. И никаких опасных волосы и тело ребен-Деликатно очищают ные вещества, которые поверхностно-активэмяткм и ідниэтодп тительные комплексы, -эед кэтеждэдоэ хин 8 нинков фирмы рішпиіса. -дүдт клд батэдэдэ мьм кчк и дже знчкомые мч-



OCOPEHHAN KOCMETNKA? IIO9EMY ZEIKAM CIAPWE 3 AEI HYKHA

ткдохдоп эн годам. Поэтому средства для взрослых еи 8-\ и олыст онинготоо «умопоодея» и вотия но своем структуре кожа малыша приблиразрушается даже излишне жесткой водой. силу, а водно-жировая оболочка легко ные железы работают еще не в полную кожи взрослого человека. Потовые и сальсти. Она тоньше, нежнее и чувствительнее кожа дошкольника имеет свои особенно-

просто на площадке. У них более густые и полу, но и в игровых, в детском саду, да и лазая не только по начисто вымытому дим токруги, кэтоктивд, молудд э лудд **Дошкольники активнее взаимодеиствуют** грудничок, который мило гулит в коляске. Но даже трехлетний малыш это уже не

оды хи кэтэүгалоп уже мало обращают внимание на то, чем энтузиазм нередко проходит, и родители вот к трехлетнему возрасту малыша этот А .9атод9qо о ізывы и отавтоор кенуєи метику для новорожденного, внимательно ные мамы с удовольствием выбирают косных тюбиков и бутылочек. Новоиспечен-то , кинэжь дре то , кинэнжь лау и кинь пух огромный запас различных средств: для но в арсенале родителей новорожденного -индо умотео! I .Rинэджод отомь э вдохдоп і игиена ребенка требует ответственного

маленькому человеку для чистоты. метики с пометкой 3+ и что вообще нужно -ооу эдоона идп къдгклоблэре косүмэчоп , кэмэдэдггч ! киньмина отэшанэм но кожа подросшего ребенка требует не



47 (812) 389 29 99 : этинояє , насофия, вопросы, звоните: Скидка действует в будние и выходные дни. Срок действия акции до 31.12.2023. .%0r- «тидкче» на детскии билет по кодовому слову

метро — Парнас/Девяткино + автобус ул. людмилы кедринои, тм, «Охта парк» или дер. Мистолово, яак добраться: машон — внишем за навигаторе

реальностью.

— жизнь-мечіа, которая может стать

 жизнр' з прогулка по дино парку никого не остерегаитесь. Движение наслаждаитесь, ничего не боитесь, , этивавнео I I очи во табите, отдеров тин раскопать настоящие останки древро старательным — приз, вы сможете предлогом игры в палеонтолога. Осоиз песка или слепить куличики под

вать поймать дзен, построить замок вновь ощутить себя маленьким, попробоонжом эрхеологическая песочница, где можно тозона с ямдым доисторических животных фотографии гарантированы. Здесь есть фоэмны эмните, приме эмоди и удивительные езжайте в Дино парк. Узнаете, разберетесь, это только набор букв и звуков? Срочно при-Диплодок, эпиорнис, игуанодон, — для вас !оньводитньдьт коеоеэм үхопе а

эматээшэтүп ээшоквантвахь г. кэльтип мэн информационная табличка: где жил, когда, много открытии! У каждого экспоната есть они страшно милые. В Дино парке вас ждет и кэтонычат, двигаются и рических животных, способных «оживать». окружающии ландшафт гигантских доисто-

Ј Га с экспозицией из 25 удачно вписанных в открытым небом. 10 км от города, площадь ленинградскои области, единственный под крупнеишии динопарк Санкт-Петербурга и узнаете, посетив Дино парк в Охта парке, стигала 35 метров. Это и многое другое вы завр весил больше точн, а его длина до--онид міндкоавот мінляжит мінмы. самын курица — ближапшии «родственник» диноон ,атиqэвоп ондүq! .(«килитпэq») zorusz и зотио от греческих слов dienos («ужасным») леонтолог сэр Ричард Оуэн. Название прои-Слово «динозавр» придумал британский па-

IOMAANNCTA! ВЫХОДНОИ ДЕНЬ, ПОМЕДЛЕННЕЕ, ІЗУЧАП ОНИД В КНД ОТОЛЭД CHACTATA HET, AOCTATO4HO MHOTO AN HARO YEAOBERY RAS













играть и кататься на аттракционах весь играют вместе, а входнои билет дает право Angry Birds Activity Park, rge дети и родители ный тематический Парк активного отдыха -апэтивиду. .zbrið үзgnA іадти йондклупоп В Петербурге есть место, где живут герои

L06; ные дополнительные услуги и многое друсложности, фирменные подарки, уникальв тематическои комнате с тортом любои вающие приключения, праздничный обед -ытвахье, имподэт имымидол с ымпедтодп кеналехения при вечеринки при веналем в в при в -идохооэн оти ,эза атээ азэдг .кинэджод ганизовать незабываемый детский день сотрудники парка с радостью помогут ори канцелярию с любимыми персонажами. но приобрести сувениры, сладости, одежду -жом бядбп энигътьм моннэмдиф в хяинэч вкусные блюда. В память о веселых приклю-Свинок», где представлены исключительно после — подкрепиться в кафе «Королевство С ВЫСОТЫ ПТИЧЬЕГО ПОЛЕТА НА МИНИ-башне! А мини-скалодром и даже увидеть весь парк горок, попрыгать на батуте, забраться на по зеркальному лабиринту, прокатиться с пострелять из огромнои рогатки, побродить игры. Здесь можно сыграть в боулинг или йондялупоп єм зонмаз хіднэлэє и дитп хідн тим мир волшебного острова рассержен--оны смоска в контисустог тутомо и поты на применения и поты в поты поты в поты и поты в поты детеи всех возрастов. Маленькие исследоялд имкинэµэлаевд и имваитувдэтни иміан ками, развивающими играми, увлекательаттракционами, яркими игровыми площадогромное интерактивное пространство с Семейный парк Angry Birds Activity Park —

79-90-209 (ZIS) 8 10:00-22:00 Полюстровский пр., д. 84, ТРК «Европолис", 3 этаж, Встречаемся в Angry Birds Activity Рагк, м. Лесная,





Книга озвучивает все картинки. Одна-

пальчиком на выделенные области.

сиедиальной кнопки и нажимать

эктивировать страницу с помощью

чтобы играть с книгой, достаточно

речи и социальных навыков у детей. Они

«Нажималки» также способствуют развитию

с ее помощью освоение нового материала

ного мира — выберете подходящую книгу и

там, познакомить с многообразием живот-

Чана научить ребенка буквам, счету, цве-

захватывающим. Если перед вами стоит за-

что делает обучение более интересным и

ния, которые ребенок должен выполнить,

Каждая книга имеет свои уникальные зада-

KAK PADOTAET KHNTA?

станет легче.

и творческие способности.

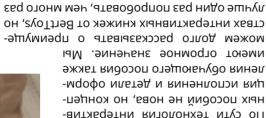
ных местах — например, поликлинике или звука и играть с книгой даже в обществен-игра с малышом. Отдельная кнопка «I ромbежима: интересные факты и, собственно, дое пособие предлагает ребенку еще два ко помимо озвучивания изображений каж-

каждая страница книги — интерактивная. торговом центре.

нить, что для раннего дошкольного возся в восторге от этих книжек! Стоит помправильно нажать на кнопку. Дети остаютчтобы выполнить задание малышу нужно

N 4ACTO AEAROT 3TO CAMO-Другом, а также развивают их воображение

CIONTEADHO YME B 2-3 TOLA. AMOR NOTHER C KHNTON GOMA, С РОУРШИМ АЙОВОУРСІВИЕМ 110 OT3bibam Mam n fiath, getkn



стиковый корпус.

услышать.

имеют огромное значение. Мы эжжьт кидороп отэдиньчудо кинэл -мqофо ильтэд и кинэнгопои кид ных пособии не нова, но концеп-По сути технология интерактив-

листы плотные, а в основе — пладо книга Достаточно «крепкая»: ловичани, родители отмечают, личает именно эту серию. Поодно преимущество, которое отэшэ — нивеид иіанвитьэдя имядк и эмнэгмофо бянэдэд ягд эон

-ткноп-онаитиутни .бдот ٤-4 а 9жү

ональткотомьо оте токляд отоки

моте идп , вмод иотину с котовм рольшим удовольствием зани-

По отзывам мам и пап, детки с

OT3bibbi Poanteaen n nedatorob

форме знакомят малыша с окру-

в занимательной и музыкальной

звуков, фраз и заданий, которые

книце «Нажималке» более 500

мәшковот в итоонжоло мәшдо В

ьн йэтэд тэүqпаптом кинэчүдо ээ

чивает. Личное участие в процес-

факторы книга полностью обеспе-

моторики в любом процессе, эти

и возможность давития мелкои

раста очень важна тактильность

успех и достижение целей.

жающим миром.

щего пособия наших воспитанников. ют все преимущества любимого развиваюспециалисты с радостью продемонстрируишьн и ,«тируде» в мен и этирохидп одил. вопросы по телефону + / (812) 241-15-93. а оформить заказ и задать интересующие официальном саите ветс-тоуѕ. ги/паznimaiка, чудесными товарами от ветстоуѕ можно на Познакомиться с коллекцием книг и другими





Инструментов развития вербалики и навыков речи у детей — огромное множество. Есть индивидуальные пособия, рекомендованные к использованию в конкретных слуточах, а есть универсальные, которые подхо-

дят и нравятся большинству детей. Одним из таких универсальных (многофункциональных) инструментов являются говорящие книги, которые специально разработаны для того, чтобы помочь детям развить держат интерактивные элементы, такие как игры или головоломки, которые побуждают детей работать с текстом, звуком, произномиры или головоломки, которые побуждают детей работать с текстом, звуком, произнонения и улучшают понимание речи. Технология по сути не нова, но качество исполнения играет немаловажную роль. Изучив многие ресурсы, я остановилась на пособилоги по суторы и остановилась на пособиложить по суторы и остановилась на пособиложения и улучшают и остановильных и остановилься и остановильных и остановильных и остановилься и остановильных и ос

ях от ВеґТоуѕ. Мы в «Эрудит» работаем с интерактивными киторые получили название «Нажималки», несколько месяцев: результаты жималки», несколько месяцев: результаты этом название «Нажималки» несколько месяцев: разричтать на процесс

взаимодеиствия вдохновляет детеи. В целом, книги со звуковыми эффектами пользуются учителями и логопедами в останавливаются в своих инновациях: вот исполнение идеи. «Нажималка» — это про-исполнение идеи. «Нажимали» — это про-исполнение идеи. «Нажимали» — это про-исполнение и предет дия и про-исполнение и предет дия и предет ди

HO PASBNBAET KHNTA B NEPBYIO OYEPEAD

На мой взгляр, это мелкая моторика, память, координация движений, логическое мышление. Сейчас серия книжек состоит и 9 «Нажималок» на самые разные темы: от цифр и форм до более сложных «Транспорта» и «Английского алфавита». Поклонникам «Трех котов» может понравиться интерактивная книга, созданная по мотивам любимого мультфильма.





«HAMNMAAKN» OT BERTTOYS: KAK TOBOPALINE KHNWKN PA3BNBEOT DETEN

вашьльный продесс. Сегодня речь пойдет о «Нажималках». Веденку? Ведь требований к современным игрушкам очень много! Наш ответ — внино обоснованно задаются вопросом, как из всего многообразия выбрать именно то, что но обоснованно задаются вопросом, как из всего многообразия выбрать именно то, что но обоснованно задаются вопросом, как из всего многообразия выбрать именно то, что на обучения дешельный процесс. Сегодня речь пойдет оботогом появляются новинки на обосолють на образонование в образонный продести образоно появляются новинки на образонование в образонование в

PA3BNBAPOT BOOFPAKEHNE.

PA3BNTNIO PEYN N COUNAALD,

HABDIKOB, OHN YYAT DETEŇ

"HAMNMAAKN" CNOCOFCTBYPIX

Современные пособия помогают малышу вместе со взрослым освоить навыки устной речи, развить вербальные функции и мелкую моторику, но главное, позволяют сделать это в игровой и непринужденной форме об этом рассказывает главный логопед сети частных детских садов «Эрупед сети частных детских садов «Эрудит» Сергеева Наталья Ивановна.



императора Николая і немецкои

подарками, украшать интерьеры

раторскои семьи. Ставить елку с

лись лично даже члены Импе-

оформлением которой занима-

новать Рождество и Новыи год

ких людеи. Градиционно, празд-

провести в кругу родных и близ-

уютную праздничную атмосферу,

төчох иіаджья кмэда отє адэв

кул особенно хочется создать

р преддверии новогодних кани-

, эхвоньтоо мэншьмод в откнидп

полюбили благодаря супруге хвойными веточками и свечами

B NMITEPATOPCKON CEMPE РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПОДАРКИ

илэтидод вдлони в , кинэчэлау и ідтнелет раторских детеи стремились порадовать все более увлекательным занятием, где истовке подарков. Петербург. И, конечно, особое внимание ничную традицию из I ермании в Санктдре Федоровне, которая привезла праздпринцессе Фредерике Луизе или Алексан-

императора Николая І, вспоминала, что в Великая княжна Ольга Николаевна, дочь нто краине пригождалось в быту. могли одарить и практичным подарком, милыми вещами, которые бы развивали их Александра Федоровна. Каждым год импеымдтедэпми rdээ ы вледд алод оvунавлт и забота о подарках ежегодно становилась в семье Николая Первого было семь детен,

роскошным подарком: «В Концертном зале тие родственники порадовали уже более стол с креслом. А в 1843 году августеикабинетную обстановку — письменным ского подарка от родителей свою первую 1837 году получила в качестве рождествен-

культура зимних праздников и заказа именно под Рождество. присылал часть выполненного довьє ондотэжь и ,тэл ОХ вляньє на 50 персон. Работа над заказом парадным Рафаэлевским сервиз ь раторскому фарфоровому заводу году Александр III заказал Импев Императорскои семье. В 1883 виза также нередко встречается нарора или фарфорового серчождество часть от ювелирного сразу, традиция дарить на каждое не всегда подарок получали качестве дипломатических. честве семеиных подарков, но и в вещи из фарфора не только в ка-Романовы часто заказывали рии был подарен чаиный сервиз. Николая і великои княгине Мачеркасские пистолеты. Дочери сэрчю кинжэч кочрилсл и даже Константину Николаевичу дарили тер. Например, великому князю

ьзвивающие их силу и харак-

сервизы».

ков готовили отдельные подарки,

-иРальм влд отч ,ональтьрэмиді і

фэрфоровые вещи: вазы, лампы, чаиные

ского общества был праздник с лотерееи,

его любимым камнем. Для двора и свет-

модифпьэ э тэпэрдд — ыпы то и катып

энндяден , нанитдея , бтдий намдиф алкод

дому — свои. Я получила тогда чудесныи

рыли расставлены столы с елками — каж-

ПАПА - БРАСЛЕТ С САПФИРОМ - ЕГО

КАЖДОМУ - СВОЙ. Я ПОЛУЧИЛА ТОГДА

TO N RATAAN SIAHARAAH ,IAHNTAAN

ЧУДЕСНЫЙ РОЯЛЬ ФИРМЫ ВИРТА,

PACCTABAEHЫ CTOAЫ С EAKAMN -

«B KOHLEPTHOM 3AAE BLIAN

VIOPNIM KAMHEM»:

нэ которои разыгрывались прекрасные



@daria.guidespb Tr https://t.me/daria_guidespb гид по Петербургу, лектор Дарья шохина.

.йольгоф йонтэар эмргтэ иногда и рождественские сладости, шелеь , є падээ йы во форовый сервиз, а улыбку и порадовать своим вниманием, нием, ведь главным было желание создать

Праздничных днеи ждали с нетерпе-

ьнэмэда эт а имихдэд имихьт ,имкин ствием мчалась за сладкими угощефольгу. Детвора с огромным удовольфрукты и конфеты, завернутые в ную елку, украшением которои были -апэдто ипивьтэ хин впД .үлүпэиqп и своих придворных, включая всю распространилась довольно быстро, вохдедоп взвототдоп кенноиµидедт



Angry Birds Activity Park

кеярнэжіады быкатьТ

LOCLP

