

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УМНЫХ ДЕТЕЙ

ЭРУДИТ

№ 78 ЗИМА 2025

ИЗДАТЕЛЬ И ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

Татьяна Ладыженская
9405067@mail.ru

ДИРЕКТОР ИЗДАНИЯ

Мария Калашникова
eruditclub@mail.ru

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Валентина Паченцева
6426615@mail.ru

ПРЕДСТАВИТЕЛЬ СВЕТСКОЙ РЕДАКЦИИ В МОСКВЕ

Эльвира Оболенская

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ

Татьяна Слепова

МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ

Елена Быкова

КОРРЕКТОР

Людмила Молодан

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

Ольга Дмитриева

ФОТОГРАФЫ

Екатерина Миронова, Олег Куцев,
Вирисия Цветкова

ДИЗАЙНЕР

Ирина Пабуева

PUBLISHER AND CHIEF DIRECTOR

Tatiana Ladygenskaya
9405067@mail.ru

PUBLICATION DIRECTOR

Maria Kalashnikova
eruditclub@mail.ru

EDITOR-IN-CHIEF

Valentina Pachenzeva
6426615@mail.ru

THE REPRESENTATIVE IN MOSCOW

Elvira Obolenskaya

MARKETING DIRECTOR

Tatyana Slepova

MARKETING MANAGER

Elena Bikova

PROOF-READER

Ludmila Molodan

DESIGNER

Olga Dmitrieva

PHOTOGRAPHERS

Ekaterina Mironova, Oleg Kutsev,
Verisia Tsvetkova

DESIGNER

Irina Pabueva

РЕДАКЦИЯ:

197277, Санкт-Петербург, Комендантский проспект, дом 8, корпус 1.

Телефон: (812) 982-86-06

Отдел рекламы: (812) 448-47-77

www.eruditpress.ru

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».

188689, Ленинградская область, Всеволожский район,
г. пос. Янино-1, ул. Кольцевая, д. 8, корпус 1, пом. 31-Н.

Тираж: 10 000 экз.

Отпечатано в типографии «Колорит».

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



Гастроли Большого Московского
цирка «Сказка о Золотой рыбке» —
премьера новогоднего
циркового шоу

6



Премьера новогоднего
спектакля «Бременские
музыканты на льду»

8

«Ёлка телеканала “мультик”»: шоумен
Сергей Нетиевский привезет
в Петербург новогодний семейный мюзикл



10

Новогодний каток
на Конюшенной площади
откроет пятый сезон
13 декабря

Калейдоскоп премьер
в «Петербург-концерте»



12

14

Близкое каждому

16



Экспозиционно-
выставочный комплекс
«Вселенная Воды»

18



Академия Штиглица:
от первых мазков
к большому искусству

24

Внимание, всем пассажирам!
Приготовьтесь к увлекательному
путешествию в мир
железных дорог!

22





«Виктор Цой. Легенда» —
выставка-байопик
в Санкт-Петербурге

26

Простуда во время
беременности.
Как лечиться?



28

Vimunica: Косметика, которая
учит кожу быть здоровой

30



Елена
Бережная

32



Глоток жизни
во Всеволожске!

38

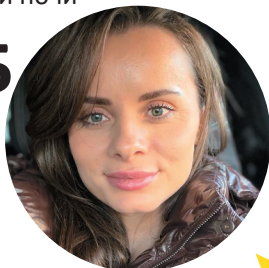
Как пережить Новый год?
Руководство по счастливому
выживанию в каникулы
и праздники

42



Полезные правила
новогодней ночи

45



Новогодняя нумерология:
Программируем успех
на весь год

48



В этот раз мы решили Вас порадовать после новогодним тёплым январским номером. А все потому, что январь — самый семейный месяц. Он приходит не только с новым календарём, но и с редким чувством тишины — той самой, которая появляется после ярких огней, длинных разговоров, шумных застолий и детского смеха. Праздники будто отступают на шаг, оставляя нам самое важное: возможность прислушаться к дому — к тому, чем он становится, когда мы в нём по-настоящему вместе.

Новый год принято мерить планами: что начнём, что исправим, чему научимся. Но семья живёт не списками. Она держится на привычках, которые почти незаметны и традициях, в которых и заключается истинная «культура любви»: Чай на кухне в один и тот же час. Книга, которую читают вслух, даже если ребёнок уже «слишком взрослый». Фраза «как прошёл день?» — не для галочки, а чтобы услышать ответ. Маленькие «мы рядом», сказанные без пафоса, зато вовремя.

Когда начинаешь овладевать искусством мелочей и маленьких радостей, необходимость в модных визуализациях, картах желаний и соответствии глобальному (скорее всего, несбыточному) плану будто отпадают сами собой.

Январь — самое время, чтобы бережно пересмотреть семейные традиции. Не те, что «положены», а те, что работают именно для вас. Традиции — это ведь не обязательно большой ритуал с идеальной сервировкой. Иногда это прогулка в ближайший парк после обеда; совместное приготовление завтрака в выходной; коробка с ёлочными игрушками, где каждая хранит свою историю и чей-то смех. Культура семьи складывается из повторений — тёплых, узнаваемых, дающих детям чувство опоры: «в нашем доме так принято, потому что мы заботимся друг о друге».

После праздников взрослые нередко чувствуют усталость и лёгкую тревогу: снова дела, работа, расписания. Дети тоже переживают смену ритма, хотя не всегда умеют назвать

это словами. И здесь так важны не идеальные решения, а простые: обнимать чаще, замедляться на пару минут, оставлять место для разговоров ни о чём — потому что из этих «ни о чём» потом и вырастают доверие и близость.

Есть ещё одна январская привычка: благодарить уходящий год. Не за громкие победы, а за то, что получилось сохранить: здоровье, отношения, способность смеяться, желание учиться, терпение, которое не всегда заметно со стороны. И, обязательно, благодарить друг друга. В семьях мы часто делаем многое «само собой», будто по умолчанию, и забываем произнести вслух: «Спасибо, что ты есть», «Спасибо, что ты рядом», «Спасибо, что мы справились».

Пусть этот январь будет не про идеальность, а про тепло. Про дом, где ребёнка слышат. Про взрослых, которые не боятся быть мягкими. Про семейные ценности, которые не требуют громких слов, но проявляются в ежедневных поступках. И если Новый год действительно открывает новую страницу, то пусть в ней будет больше простого человеческого: внимания, заботы, уважения и радости быть вместе.

С новым годом и новым номером «Эрудита» — пусть в ваших семьях будет светло. ♦





Семинары для пар

Партнерские роды

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



Клуб для Будущих Родителей
Мы находимся в Вашем районе.

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

Продюсерский центр братьев Запашных представляет:

ГАСТРОЛИ БОЛЬШОГО МОСКОВСКОГО ЦИРКА «СКАЗКА О ЗОЛОТОЙ РЫБКЕ» – ПРЕМЬЕРА НОВОГОДНЕГО ЦИРКОВОГО ШОУ



**30 декабря — 11 января,
КСК «АРЕНА» (Футбольная аллея, дом 8)**

В канун Нового 2026-го года КСК «Арена» превратится в Морское царство! С 30 декабря по 11 января состоятся гастроли новогоднего шоу Большого Московского цирка «Сказка о Золотой рыбке» в постановке Аскольда Запашного и Дарьи Пурчинской. Прославленная московская труппа продолжает полюбившийся публике «пушкинский цикл» представлением по мотивам «Сказки о рыбаке и рыбке». Но не все так очевидно! В роли Старухи выступит народный артист России Эдгард Запашный, а его не так-то просто оставить у разбитого корыта. Тем более, что с Запашным на новогодние гастроли приедут и его тигры.



Елена Бледных



В этом году в Петербург приедут не только полосатые хищники под руководством Эдгарда Запашного, но и медведи Рената Касеева, которые умеют играть в футбол и кататься на самокате. Прибудет на гастроли и знаменитый шимпанзе Гермес (дрессировщица Анна Паутова) — самая медийная обезьяна отечественного цирка. У Гермеса есть даже собственный телеграм-канал! Порадует зрителей номер «Джигиты на лошадях», где животные и люди выступают в теснейшем контакте, как единый организм. Разнообразие акробатических жанров и видов эквилибра удивляет. В программе выступления акробатов на дорожке и на подкидных досках, эквилибристов на першах (серебряные призёры фестиваля «Без Границ» под руководством Сергея Кожевникова) и на катушках (эквилибр Антона Лаврищева), воздушных гимнасток. Все цирковые жанры сплетены в единую сюжетную канву.

«Сказка о золотой рыбке» — это сказка в сказке. Шоу начинается с того, что «знаменитый режиссёр Арнольд Выгоревший» хочет

поставить Пушкина и приглашает на кастинг многочисленных стариков и старух. После разнообразных забавных неудач, он решает пригласить звезду, и на глазах у изумлённой публики звезда — Эдгард Запашный — превращается во вредную чванливую бабку.

— В этом одна из интриг спектакля — справится ли один из братьев Запашных с ролью старухи, которая по ходу спектакля перевоплощается несколько раз, — то бабка, то дворянка, то царица, то владычица морская! Это серьёзный вызов для нас как для артистов! — говорит Эдгард Запашный, он же «Старуха Вальтерович», как называет его режиссёр.

Обретя дворянский титул, Старуха тут же отправляет Старика на конюшню (и на арену выходят кони), а став царицей, закатывает настоящий корпоратив, на который прибывают индийские тигры и другие представители международного сообщества. А когда герои попадают в Морское царство, под сводами арены появляются гигантские пятиметровые медузы, волшебные рыбы и другие чудесные создания.

Ощущение волшебства дополняют световые и пиротехнические эффекты и проекции, а также уникальные номера и дизайнерские костюмы. В этом шоу они особенно насыщены сверкающими элементами — рыбка-то не простая, а золотая!

Всего за 12 праздничных дней постановку покажут 26 раз.

Новогодние гастроли Большого Московского цирка в Петербурге начинаются не с вешалки, а с праздничного фойе «Арены». Здесь зрителей всех возрастов ждут новогодние активности — аквагим, фотозоны, праздничный маркет и, по традиции, большая дизайнерская ёлка, украшенная в стиле самого шоу. ❖

<https://alloshow.ru/>

Санкт-Петербургский Ледовый театр представляет:

ПРЕМЬЕРА НОВОГОДНЕГО СПЕКТАКЛЯ «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ НА ЛЬДУ»



**30 декабря — 6 января,
ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ, (пр. Пятилеток, дом 18)**

Мы к вам заехали на час, привет, бонжур, хелло! А ну скорей любите нас, вам крупно повезло! В новый 2026 год с драйвом и восторженными аплодисментами ворвутся «Бременские музыканты на льду». В дни новогодних праздников Санкт-Петербургский Ледовый театр представит в Ледовом дворце премьеру с участием самых любимых петербургских фигуристов. Покоритель четверных акселей Владислав Дикиджи, императрица наших сердец Елизавета Туктамышева, любимец Петербурга Михаил Коляда, победитель чемпионата по прыжкам Николай Угожаев, самая харизматичная танцевальная пара России Екатерина Миронова и Евгений Устенко, отчаянные ледовые акробаты Григорий Забелло и Анатолий Сластин, а также олимпийская чемпионка Елена Бережная и её команда фигуристов выйдут на арену Ледового дворца в постановке «Бременские музыканты на льду».





Это динамичный и весёлый музыкальный спектакль по мотивам культового советского мультипликационного фильма по сценарию Юрия Энтина и Василия Ливанова на музыку Геннадия Гладкова. Все начинается на рождественской ярмарке, куда, по своему обыкновению, на час заезжают бродячие артисты — бременские музыканты. Ну а дальше все завертелось так, как может завертеться только на льду — стремительное действие, мастерские вращения, поддержки, прыжки и сальто от сильнейших фигуристов страны, воспитанников петербургской школы.

Хореографом-постановщиком шоу выступил хореограф российской сборной по фигурному катанию Никита Михайлов, режиссёром — создатель только что вышедшего на экраны фэнтези-блокбастера «Горыныч» Дмитрий Хонин.

— Во-первых это, по традиции, блестящий состав талантливых фигуристов и новая хореография в известных всем музыкальных номерах, — рассказывает о спектакле на льду его режиссёр Дмитрий Хонин, — Во-вторых, к известному всем сюжету мы добавили новые линии, и они прекрасно вписались в него. В-третьих, в спектакле есть инте-

рактив, игры, трюки и погони. В-четвёртых — зрителя ждёт совершенно неожиданный финал. На всё это стоит посмотреть.

Санкт-Петербургский ледовый театр не впервые берётся за сюжет «Бременских музыкантов». В 2022 году во время пандемийных ограничений команда театра создала оригинальный ледовый киносpectакль «Бременские музыканты на льду», где в роли Атаманши снялся чемпион мира Алексей Тихонов (Мария Петрова, в свою очередь, исполнила роль разбойника), Алексей Ягудин в амплуа гениального сыщика гонял по льду на мотоцикле, а роль заезжей рок-звезды исполнил реальный кумир миллионов Ваня Дмитриенко. Киносpectакль вышел в телевизионный эфир 31 декабря 2022 года и собрал более миллиона просмотров в социальных сетях. Теперь «Бременские музыканты» наконец, выйдут на лёд вживую, но сохранят кинематографическую зрелищность.

— Что-то из этого фильма, трансформировав для большой сцены, мы перенесли и в новый спектакль, ну а что-то создаём заново, — говорит Дмитрий Хонин, — Мы писали сценарий к этому спектаклю, как сценарий к фильму, использовали некоторые визуальные приёмы, работали над музыкой и звуком, применяли свет, как способом монтажа, будем стараться чтобы фигуристы работали у нас на льду, как актёры. И в кино, и на сцене, и на льду зритель хочет примерно одного и того же — чтобы ему было интересно, и чтобы то, что он видит не оставляло его равнодушным.

Показы «Бременских музыкантов» в Ледовом дворце будут идти с 30 декабря по 6 января. ❖



«ЁЛКА ТЕЛЕКАНАЛА "МУЛЬТ"»: ШОУМЕН СЕРГЕЙ НЕТИЕВСКИЙ ПРИВЕЗЕТ В ПЕТЕРБУРГ НОВОГОДНИЙ СЕМЕЙНЫЙ МЮЗИКАЛ



**2 января — 6 января 2026 года,
КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ ОТЕЛЯ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»
(Пироговская наб., д. 5/2)**

В новогодние каникулы в Петербурге состоится премьера детского новогоднего музыкального шоу «Ёлка телеканала «Мульт». Автором и режиссёром постановки выступил актёр и продюсер Сергей Нетиевский — создатель телешоу «Уральские пельмени» и ряда других телевизионных проектов. В шоу задействованы более 50 артистов, 30 ростовых кукол мультперсонажей, используются масштабные видео декорации, 3D-мэппинг, технологии лазерного шоу, а также гигантские надувные объекты, которые летают по залу.

Героями музыкальной сказки с захватывающим сюжетом про волшебное Колесо чудес, из которого появляются мультфильмы, и противную Бабу Ягу, желающую это колесо остановить и заменить все добрые мультики злыми, станут Синий трактор, котёнок Котэ, Лунтик и его друзья, находчивые Царевны. В постановке заняты молодые артисты петербургских театров — Театра Музыкальной Комедии, Молодёжного театра на Фонтанке, независимых театральных проектов и кукольных театров. Герои постановки поют, показывают акробатические номера и цирковые трюки — танцуют на роликах, жонглируют, демонстрируют элементы эквилибра и так далее. Актёрам на сцене помогают артисты в зале, которые вовлекают публику в интерактивное общение — каждые 10 минут действие переходит со сцены в зал! А под личиной вредной, но артистичной Бабы Яги скрывается известный стендапер Алексей Мамонов, резидент комедийных

телешоу. Всё-таки в шоу для всей семьи без юмора никуда!

— Я всю жизнь занимался семейными развлекательными шоу, — говорит Сергей Нетиевский, — На «Уральские пельмени» тоже приходили с детьми. Всё-таки мы не шутили ниже пояса. А сейчас я пришёл к тем людям, от которых зависит будущее нашей страны. У детей прекрасное чувство юмора и их легко рассмешить, если знаешь как. Маленьким детям нужен юмор в стиле Чарли Чаплина — гегги и широкие движения, простая игра слов. В нашем проекте есть юмор и для взрослых, но он в любом случае «выше плеч».

Проект «Ёлка телеканала «Мульт» существует уже три года, в разных городах России его увидели 350 тысяч зрителей. В этом году для Петербурга создали специальный продакшн с полностью петербургским составом и режиссерско-постановочной группой. В Северную столицу приедут более 75

самых причудливых костюмов — огромные книги на ножках, светящиеся грибы, целая армия снеговичков с волшебными метлами, лягушки — помощники Бабы Яги — и её говорящая ступа, яркие бабочки и многие другие персонажи.

— Спродюсировать подобное шоу очень сложно, — признаётся Сергей Нетиевский, — Это сценарий, контракты с правообладателями и труппой, декорации, костюмы, куклы, музыка, оборудование, многочисленные специалисты и т. д. Я сам езжу в Европу, в Китай, наблюдаю, что есть на выставках, какое

есть новое оборудование, как его можно применить в нашем шоу. Мы всё время что-то добавляем. Я понимаю, что нужно каждый раз удивлять зрителей и тех товарищей по цеху, которые дышат мне в спину и заимствуют идеи. В этом году мы везём обновлённое шоу, где будет «вау» и зрители точно получат незабываемые впечатления!

По словам Сергея Нетиевского, он планирует удивить даже петербургскую публику. А это непросто, потому что петербургские зрители опытные и искушённые — даже когда им от 2 до 10 лет. ♦



При поддержке Комитета по культуре Санкт-Петербурга

НОВОГОДНИЙ КАТОК НА КОНЮШЕННОЙ ПЛОЩАДИ ОТКРОЕТ ПЯТЫЙ СЕЗОН 13 ДЕКАБРЯ



**Каток работает с 13 декабря
по 11 января включительно**

Новогодний Каток на Конюшенной площади открывает свой пятый сезон! В этом году он открылся 13 декабря и будет работать весь период новогодних праздников до 11 января включительно. Монтажные работы на Конюшенной площади стартовали с 10 ноября. В этом году каток станет ещё наряднее — будет обновлён декор фасадов, светодиодные «окна»-витрины, ещё причудливее будут украшены часы на фасаде. Как всегда, на катке можно будет и покататься на коньках, и посмотреть яркий ледовый спектакль от Санкт-Петербургского государственного Ледового театра. В этом году это будет спектакль «Снегурочка» по мотивам сказки Александра Островского, адаптированной для семейного просмотра.



**Билеты на «Каток на Конюшенной» и расписание сеансов катания: www.katok.show
Билеты на спектакль «Снегурочка» без сервисного сбора: <https://ice-theater.ru/>**

Сказка «Снегурочка» в версии Ледового театра под управлением Елены Бережной сочетает классическую фабулу с зрелищностью, мультимедийным оформлением, и, конечно, мастерством фигурного катания. Артисты театра — профессиональные фигуристы, действующие спортсмены и тренеры, многие из которых носят российские и международные спортивные титулы

В роли Снегурочки будут выступать молодые солистки Ледового театра, в роли Леля на лёд выйдет мастер спорта, тренер сборной Санкт-Петербурга по фигурному катанию Дмитрий Ефремов. Во вредного Мизгиря перевоплотится хореограф Ледового театра, постановщик программ членов сборной России Александр Гришин, Олимпийская чемпионка по фигурному катанию Елена Бережная появится в ледовой сказке в амплуа её величества Зимы. Специальными гостями нескольких спектаклей станут звёзды одиночного катания — чемпионка мира Елизавета Туктамышева и чемпион России Владислав Дикиджи.

В музыкальной партитуре постановки — оригинальная музыка с использованием мотивов Николая Римского-Корсакова. Продолжительность действия — всего 40 минут, и даже самые маленькие зрители не успеют замёрзнуть и заскучать. Зрители смотрят спектакль на трибунах с комбинированной системой обогрева.

Традиционно Каток на Конюшенной площади представляет собой конструкцию в виде сказочного барочного павильона кораллового цвета. Он оснащён тёплым прокатом коньков со скамейками и шкафчиками для хранения. Размер ледового поля — 18 на 40 метров с возможностью одновременного пребывания на льду до 100 человек. Каток украшен световыми гирляндами, оснащён



мультимедийным экраном. Для проведения спектаклей дополнительно устанавливается профессиональное световое и звуковое оборудование. Для тех, кто нетвёрдо стоит на коньках, подготовлен набор «ассистентов фигуриста» в виде медведей, пингвинов и самолётов. В этом году перед катком разместится десятиметровая новогодняя красавица-ель в дизайнерском убранстве.

Стоимость сеанса катания на самом центральном городском катке останется одной из самых низких в Санкт-Петербурге, от 250 до 500 рублей в зависимости от дня и времени, прокат пары коньков будет стоить 350 рублей. Будет действовать множество льгот — право бесплатного прохода на лёд во все дни и на все сеансы получают дети до 7 лет, пенсионеры, ветераны, инвалиды всех групп и многодетные семьи. Школьники, студенты, курсанты и кадеты оплатят менее половины стоимости сеанса. Для семей будут доступны специальные семейные билеты. Детей от 4 до 7 лет допустят на лёд только в сопровождении взрослого. А спектакль «Снегурочка» будет доступен зрителям любого возраста.

В прошлом сезоне Каток на Конюшенной площади за праздничный период посетили более 20 тысяч человек. ❖

КАЛЕЙДОСКОП ПРЕМЬЕР В «ПЕТЕРБУРГ-КОНЦЕРТЕ»

«Петербург-концерт» — крупнейшая концертная организация северо-запада России, обладающая разножанровым репертуаром, а также активно развивающая выставочную деятельность и креативные индустрии. Почти прошла половина 94-го, предъюбилейного сезона, а значит, появилась возможность рассказать как об уже случившихся премьерах, так и о предстоящих событиях нового календарного года. В «Петербург-концерте» считают важным вести диалог со зрителем об истории родного города на Неве: снимать пелену с городских тайн, развеивать мифы и бесконечно долго восхищаться вереницами гранитных набережных.

«НАВОДНЕНИЕ.1824»

Громкой премьерой сезона, посвящённой Санкт-Петербургу, стало «Наводнение.1824» — первый в репертуаре «Петербург-концерта» спектакль-перформанс, созданный режиссёром Мариной Сень; экспериментальный спектакль, объединивший в себе музыку, пластический перформанс, документальный театр, иммерсивное шоу и видео-арт.



Представьте — на полтора часа вы погружаетесь в пучину событий самого разрушительного наводнения в истории Петербурга, становитесь свидетелем необратимого бедствия, разделившего жизнь петербуржцев на до и после. Действие разворачивается



с такой силой и внутренней правдой, что зритель незаметно для себя перестаёт быть сторонним наблюдателем: его сердце бьётся в унисон с героями, а дыхание замирает в те мгновения, когда на сцене решается судьба жителей целого города.

«ИГРА»

Вдохновением для сюжета музыкальной комедии «Игра», поставленной режиссёром Светланой Николаевой, послужили городские легенды о подпольных игровых клубах, заполонивших подвалы особняков имперской столицы в начале XX века. Но главным героем спектакля история так и не стала. Азарт — вот что встаёт во главу сюжета спек-



такля и охватывает зрителей, пытающихся разобраться в хитросплетённых отношениях героев «Игры».

«БЕШЕНЫЕ ДЕНЬГИ»

Обратился в этом сезоне к вечной классике, а именно к пьесе великого русского писателя и драматурга Александра Островского «Бешеные деньги», коллектив «Петербург-концерта» — Театр «АРТ». Комедия о разнице подходов к сбережениям, отношению к труду и к лёгкой наживе наполнится новыми красками в режиссуре Александра Исакова. Одна из ключевых тем, исследуе-

мых в новой работе, — «дефицит чувств» в современном мире. «Деньги деньгами, но, вот когда главный герой по-настоящему влюбляется, все вокруг его очень жестоко разыгрывают, — рассуждает режиссёр-постановщик. — С каждым годом мне всё больше не хватает в людях нежности, трогательности. Как-то все стали более материалистичны, грубее, прагматичнее. Именно скрытую в пьесе Островского душевность я постараюсь проявить и донести до зрителя».

«КОШКИ»

В этом сезоне Театр «Арт» порадует ещё одной премьерой, но уже в жанре мюзикла. Легенда Бродвея — мюзикл «Кошки» — предстанет перед зрителями «Петербург-концерта» в авторской версии Александра Исакова. Волшебный кошачий мир оживёт на сцене: от зажигательных танцев и комичных сцен до напряжённой схватки со злодеем — всё приведёт к трогательному финалу, в котором определится, кто из героев будет удостоен высшей награды — прощения и шанса на новую жизнь. ❖

БЛИЗКОЕ КАЖДОМУ

В сентябре в Молодёжном театре на Фонтанке вышла премьера спектакля «Любовью не шутят», поставленного заслуженным артистом России Михаилом Черняком по пьесе французского драматурга Альфреда де Мюссе.

Особенно любопытно увидеть эту пьесу на сцене Молодёжного, ведь в XX–XXI веках лишь несколько театров России воплотили произведения Альфреда де Мюссе на сцене. Спектакль представляет собой необычное жанровое сочетание: от игрового, почти гротескного первого действия до глубокой драмы во втором. Михаил Черняк мастерски выстраивает повествование, где комедия переплетается с пронзительной лирикой и философскими размышлениями о природе человеческих чувств.

В центре истории — юная Камилла (в исполнении Марии Вершининой) и её кузен

Альфред (в исполнении Сергея Барабаша), чьи судьбы переплетаются в замке барона. Герои, воспитанные на догмах и стереотипах, становятся заложниками собственных иллюзий. С рождения им предначертано стать мужем и женой, но взгляды, навязанные посторонними, мешают их любви. Мария Вершинина и Сергей Барабаш убедительно передают внутреннюю борьбу своих персонажей. Для молодых актёров это одни из первых больших и значимых ролей. Неудивительно, что их герои во многом близки им самим — каждый человек хотя бы раз в жизни оказывался в похожей ситуации.



Автор фото — Юлия Кудряшова

Спектакль задуман как музыкальный, и в нём в изобилии присутствуют яркие вокальные номера. Композитор Ирина Долгова создала уникальные мелодии для каждого персонажа, а неповторимые мотивы помогают глубже раскрыть характеры героев.

Михаил Черняк использует различные театральные приёмы: от классических постановочных решений до современных элементов взаимодействия со зрителем. Некоторые режиссёрские находки, такие как «голос помощника режиссёра из-за кулис», создают единство зрителя и актёров, делая зрительный зал невольным участником «закулисной кухни».

Пётр Журавлёв в роли барона создаёт яркий гротескный образ, а Александр Конев и Сергей Малахов блестяще справляются с второстепенными ролями Мэтра Блазуса и Мэтра Бридэна. Все второстепенные персонажи — крестьяне, священники и настоятельница монастыря — представлены в сатирическом ключе, что добавляет спектаклю остроты и ещё больше подчёркивает серьёзность и ответственность чувства любви.

Спектакль поднимает важные вопросы о том, как легкомыслие, капризы, ущемлённое самолюбие и предрассудки разрушают

человеческие судьбы. История показывает, к чему приводят действия людей, ведомых идеализированными представлениями о любви, чести и добродетели.

Финал пьесы Альфред де Мюссе изначально написал счастливым, но по настоянию критиков и антрепренёров изменил его на трагический. Удачно, что режиссёр Михаил Черняк не выбрал ни тот, ни другой путь для своей постановки. Несмотря на драматизм, он оставил зрителю лучик надежды, что так характерно для спектаклей театра на Фонтанке.

«Любовью не шутят» — серьёзное размышление о цене иллюзий и шаблонов в жизни человека. Спектакль рекомендует тем, кто готов к глубокому погружению в психологию персонажей и философским размышлениям о природе человеческих отношений. Или, наоборот, тем, кто никогда не задумывался, как дорого порой обходятся наши слова и поступки! Острота и актуальность поднятых в постановке проблем могут вызвать неоднозначные эмоции, однако посетить эту премьеру точно стоит — ведь с любовью действительно не шутят! ❖

**Осокина Наталья, член жюри
Общества зрителей «Театрал».**



ЭКСПОЗИЦИОННО-ВЫСТАВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС «ВСЕЛЕННАЯ ВОДЫ»

«Вселенная Воды» — это необычное пространство, открытое в городе по инициативе ГУП «Водоканал Санкт-Петербурга» в 2003 году.

Разнообразные экспонаты, инсталляции и макеты рассказывают удивительные факты о воде.

Каждая из экспозиций Комплекса увлекательна для людей любого возраста.



Незабываемое путешествие по экспозиции «Подземный мир Петербурга» позволяет проследить весь путь, который вода проходит под городскими улицами и домами. От водозаборов, расположенных на дне Невы, через фильтровальное отделение водопроводной станции, затем через городские водопроводные магистрали, посетители попадают в подвал обычного жилого дома, откуда вода поднимается в квартиры.

Вторая экспозиция — «Мир воды Санкт-Петербурга», расположилась на 3, 4 и 6 этажах Водонапорной башни. Собранные здесь документы, изображения, предметы, коллекция сантехнических приборов и люков позволяют на историческом материале показать историю возникновения и развития водопровода и канализации в Петербурге от его основания до наших дней.

Экспозиция «Вселенная Воды» расположена рядом с Водонапорной башней в бывшем резервуаре Главной водопроводной станции, здесь максимально полно показано значение воды на нашей планете и в жизни каждого человека.

В Комплексе разработаны тематические и интерактивные программы для организованных групп детей, школьников.

👁️ «Кто в Башне живёт?» (5–7 лет) — юные гости знакомятся с «Хозяином Башни» и помогают ему отыскать потерянный ключ от Тайной комнаты. Отгадав все загадки, пройдя все испытания и отыскав этот ключ, они смогут отворить Тайную дверь, за которой скрываются секреты чистой воды.

👁️ «По следам Аквы» (7–10 лет) — во время путешествия ребята пройдут по двум этажам Башни, узнают, когда появился самый первый водопровод, где появился первый водопровод в Петербурге и как он развивался дальше. В течение путешествия ребята смогут почувствовать себя водоносами и попробовать построить свой собственный водопровод.

👁️ «Путешествие в Капландию» (7–10 лет) — во время путешествия по волшебной стране «Капландии» ребята познакомятся с необычной картой, где увидят информацию о запасах воды на Земле, узнают о значении воды для живых организмов, вспомнят сказочных персонажей, так или иначе связанных с водной стихией.





👁️ **«Большому городу — чистая вода» (11–15 лет)** — первый этап программы пройдёт на этажах старинной Водонапорной Башни, где ребята узнают о древних водоподъёмных устройствах и о работе петербургских водовозов, познакомятся с историей городского водопровода. Пройдя по экспозиции «Подземный мир Петербурга», участники выяснят, как очищают воду в современном городе.

👁️ **«Прошли огонь, спасая воду» (11–17 лет)** — ребята узнают о работе Главной водопроводной станции в военное время и ежедневном подвиге водокаanalцев, а также о том, как очищали воду в блокадном городе, устраняли возникающие прорывы водопровода и маскировали объекты водоснабжения.

👁️ **«Водоворот» (11–17 лет)** — ребята узнают о наводнениях в Петербурге, рассмотрят красочную карту мира и узнают в какой стране пресной воды больше всего. Путешественники поучаствуют в увлекательном опыте с водой и пройдут викторину, посвящённую воде.

👁️ **«Водная Одиссея» (11–17 лет)** — ребятам предстоит узнать мировые рекорды водной стихии, изучить особенности Балтийского моря и его обитателей, проявить сноровку, чтобы собрать кластер воды, выявить главных «водохлёбов» в животном мире, узнать самые невероятные факты о водной стихии. ❖



Запись на программы осуществляется по телефону: **+7 812 438-43-75**

Адрес: Шпалерная ул., д. 56 (станция метро «Чернышевская»)

Понедельник и Вторник: Выходные дни

Среда – Воскресенье: с 10.00 до 18.00 (касса до 17:30)

www.vodokanal-museum.ru

https://vk.com/vodokanal_spb_museum

ВНИМАНИЕ, ВСЕМ ПАССАЖИРАМ! ПРИГОТОВЬТЕСЬ К УВЛЕКАТЕЛЬНОМУ ПУТЕШЕСТВИЮ В МИР ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ!

Где всего за один день можно увидеть мощные паровозы, старинные вагоны, стать машинистом тепловоза и оператором сортировочной горки, услышать живые рассказы героев прошлого и узнать о будущем стальных магистралей? Конечно, в Музее железных дорог России в Санкт-Петербурге! Это целый мир, созданный для юных исследователей и их родителей.

СОБИРАЕМ ЧЕМОДАНЫ: ГОТОВИМСЯ К ПОЕЗДКЕ

Чтобы путешествие было лёгким и весёлым, немного подготовимся.

Ещё дома загрузите на телефон бесплатное приложение музея. В нём можно «прогуляться» по всем залам, как в игре, и построить свой маршрут. На сайте удобно купить билеты, чтобы не стоять в очереди. Мечтаете управлять поездом? Забронируйте билет на тренажёр «Кабина машиниста» заранее — это очень популярное приключение!

Главное — удобство. Наденьте ту обувь, в которой можно долго ходить — площадь музея почти 100 тыс. кв. м. Не забудьте бутылочку с водой. С коляской заходить можно смело — везде есть удобный проход.

Добраться — проще простого! Музей ждёт вас всего в 3 минутах ходьбы от Балтийского вокзала. А для тех, кто на машине, есть бесплатная парковка перед музеем.



Виктор Казарин



Виктор Казарин

Правило настоящих путешественников: договоритесь с детьми, что здесь мы любимся большими машинами, но не забираемся на них — чтобы те оставались красивыми, а мы были в безопасности.

ЧТО ЖДЁТ ВНУТРИ? ЦЕЛЫЙ МИР НА РЕЛЬСАХ!

Представьте: больше ста единиц железнодорожной техники — от паровозов XIX века до скоростных поездов. Здесь можно заглянуть в окна локомотивов, побывать внутри старинных вагонов, увидеть, как они работают, с помощью мультимедийных инсталляций, послушать рассказы «оживающих» фигур.

Начните прогулку с аудиогидом «Самым маленьким — о самом интересном» в мобильном приложении — он создан специально для детей.



Бонус: покажите приложение музея на экране своего телефона на входе в залы № 5 и № 6, и вас пропустят туда бесплатно! Внутри залов: детализированные макеты первых железных дорог и первых паровозов, интерьеры купе разных классов, подлинные предметы из фондов. Отсюда трудно уйти!

Музей состоит из двух частей: паровозного депо позапрошлого века и современного светлого здания. Они соединены стеклянными переходами с подвесными галереями. Со второго яруса можно осмотреть технику сверху — очень редкий ракурс!

СТАНЦИЯ «ОТДЫХ И ПОДКРЕПЛЕНИЕ»

После таких приключений нужно восстановить силы. Для этого есть уютное кафе «Вагон-ресторан» с вкусной едой и специальным детским меню.

А если малыши ещё полны энергии, а родители мечтают немного передохнуть, добро пожаловать в Детский центр. Там ребята с помощью педагога смастерят памятный сувенир на железнодорожную тему и поиграют с детской железной дорогой.

Напоследок загляните в сувенирный магазин — там можно купить себе на память кусочек этого удивительного железнодорожного мира. ❖

Узнать больше
в мобильном приложении:



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Адрес: Санкт-Петербург,
Библиотечный пер., дом 4, корпус 2
(рядом с метро «Балтийская»)

Часы работы: с 10:00 до 18:00.

По средам: с 12:30 до 20:30

Выходной: Вторник

Все вопросы: +7 (812) 457-23-16

Сайт: www.rzd-museum.ru

**Отправляемся в самое необычное
путешествие этого выходного?
Полный вперёд!**

АКАДЕМИЯ ШТИГЛИЦА: ОТ ПЕРВЫХ МАЗКОВ К БОЛЬШОМУ ИСКУССТВУ

Санкт-Петербургская государственная художественно-промышленная академия им. А. Л. Штиглица — одно из наиболее известных высших художественных учебных заведений России. На протяжении своей богатой истории академия выпустила множество талантливых художников и дизайнеров. Многие из них, став мастерами своего дела, возвращаются в родные стены на Соляном переулке 13, чтобы передать свой бесценный опыт и любовь к искусству новому поколению. Выпускники и действующие преподаватели СПГХПА им. А. Л. Штиглица выступают наставниками не только для студентов основного образования, но и для самых юных дарований, обучающихся на дополнительных детских программах: «Академия для детей» (5–10 лет) и «Детская академия искусств и дизайна» (11–16 лет).

«Академия для детей» предлагает занятия по выходным дням для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Программа всесторонне развивает творческие способности малышей, знакомит их с миром изобразительного и декоративно-прикладного искусства. Цель занятий состоит в том, чтобы не только научить художественным навыкам, но и помочь детям свободно выражать свои мысли и эмоции в атмосфере поддержки и доверия. Через практику рисунка, живописи, истории искусства, лепки и мозаики ребята развивают творческое мышление, воображение и зрительное восприятие, учатся воплощать собственные идеи и сохранять любовь к творчеству.

Программа дополнительного образования «Детская академия искусств и дизайна» при СПГХПА им. А. Л. Штиглица для детей постарше направлена на общее художественное развитие и формирование устойчивого интереса к творчеству. Занятия в группах сочетают классические дисциплины художественной школы с современными дизайн-практикумами, что способствует все-



стороннему развитию личности и проявлению индивидуальных художественных качеств. Основной фокус делается не только на приобретение базовых навыков, но и на пробуждение творческого и исследовательского интереса. Учащиеся знакомятся с основами живописи, рисунка и скульптуры, изучают композицию, историю искусства и дизайна. Также программа дополняется знакомством с графическим дизайном и каллиграфией.

Кроме того, на базе культурно-образовательного центра «Соляной» при отделе дополнительного образования СПГХПА им. А. Л. Штиглица реализуется широкий



спектр не только детских, но и семейных мастер-классов. Для всей семьи это прекрасный шанс не только открыть новые художественные техники, но и получить базовые навыки работы с различными материалами. Под руководством опытных мастеров, за одно или несколько занятий, каждый сможет создать своё уникальное произведение искусства.

Культурно-образовательный центр «Соляной» предлагает большой выбор мастер-классов, охватывающих такие направления, как живопись, графика и декоративно-прикладное искусство. Желающие познакомиться, например, с монументально-декоративной живописью, смогут погрузиться в мир моза-

ики, освоив древнюю византийскую технику для создания копий мировых шедевров. Для любителей витражей предусмотрено знакомство с основными элементами техники «Тиффани», результатом которого станет создание небольшого эксклюзивного изделия.

Все, кто интересуется художественной обработкой металла, могут рассмотреть мастер-класс по литью, где участники создадут ювелирные украшения из воска, а затем отольют их в бронзу, используя древний метод принудительной заливки. Для тех, кто хочет освоить травление по металлу, предусмотрено знакомство с тонкостями работы с медью, а также возможность воплотить собственный замысел и создать уникальную брошь, значок или серьги. А тем, кто увлекается ковкой, предлагается обзорный мастер-класс, где можно увидеть работу кузнеца на открытом огне.

Академия Штиглица приглашает вас стать частью большого творческого сообщества. Откройте для себя и своих детей мир вдохновения, творчества и самовыражения в стенах одного из самых престижных художественных учебных заведений страны. ❖



Ректор Академии Штиглица Анна Кислицына и участники проекта для детей и подростков Университетские смены.

«ВИКТОР ЦОЙ. ЛЕГЕНДА» – ВЫСТАВКА-БАЙОПИК В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

Масштабная выставка, где оживает мир Виктора Цоя, продолжает работу в 2026 году.

Проект музейного бюро Planet9, посвящённый лидеру группы «Кино», занимает почти 3000 м² в «Севкабель Порту». В 13 залах с креативной сценографией посетители увидят личные вещи музыканта, редкие документы, гитары, костюмы, картины и видеозаписи из семейного архива. А ещё — возможность услышать песни Цоя с помощью магнитофонной кассеты, специально созданной инженерами для выставки.

Первый сезон — «Виктор Цой. Путь героя» — прошёл в 2022 году и впервые показал публике материалы из личных архивов семьи Цоя. Осенью 2024-го проект при участии семьи музыканта и его близких приехал в Петербург — с новой концепцией и дополнительными материалами. Петербургская версия получила название «Виктор Цой. Легенда» и стала расширенной «режиссёрской» версией московской выставки.

Петербургская экспозиция предлагает увидеть Цоя в контексте места и времени:



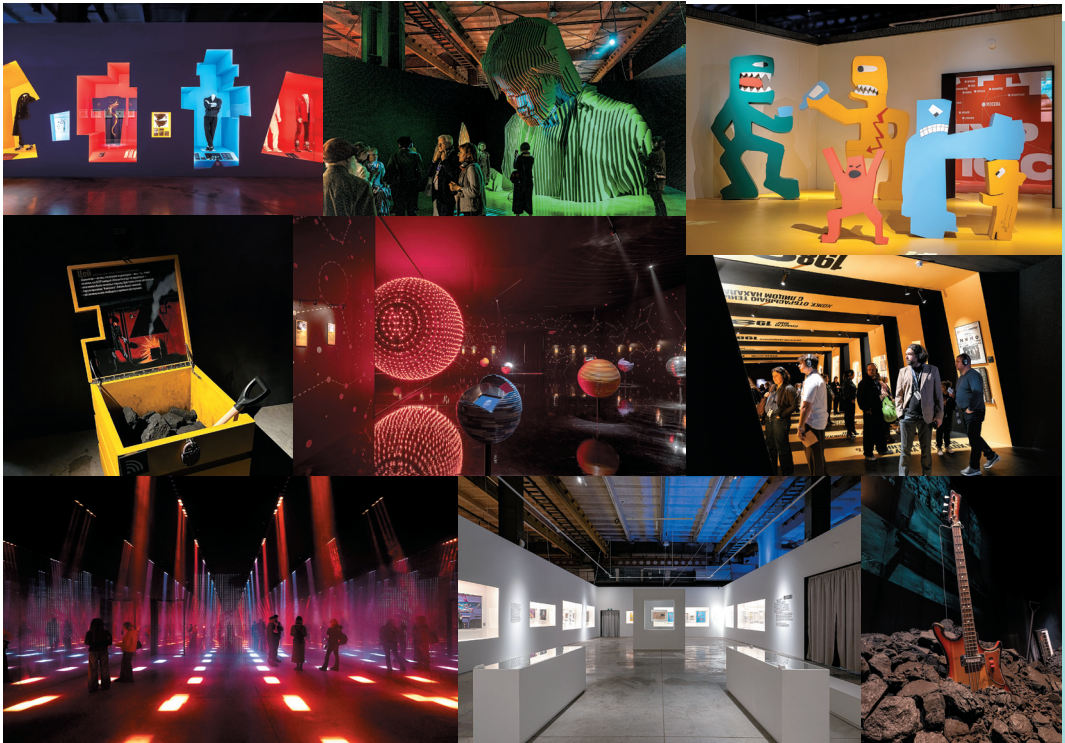
Петербург / Ленинград здесь — не фон, а важная часть истории, город, с которым связаны жизнь, творчество, культурная среда и настроение эпохи.

Гости выставки смогут погрузиться в атмосферу «тотального кино»: в одних залах рассказывают о фильмах с участием Цоя, в других показывают фрагменты из лент. Отдельное пространство превращается в площадку неснятого проекта Рашида Нугманова «Цитадель смерти», где главную роль должен был сыграть лидер «Кино».

В зале «Искусство» собрано более 60 оригинальных художественных работ Виктора Цоя, своего рода «выставка внутри выставки», позволяющая познакомиться с одной из граней таланта Легенды. Для Петербурга подготовили и экспонаты, которые раньше не показывали, — в том числе личные вещи из близкого круга музыканта.

Многие залы получили обновлённую сценографию. В первом — «Ленинградская легенда» — посетителей встречает масштабная фигура Виктора Цоя, а «Цитадель смерти»





стала камернее и дополнилась диорамой. В зале «Попробуй спеть вместе со мной» можно подпевать песне в формате караоке, а в финале звучит «Последний герой» в сопровождении светового шоу.

Отдельные детали помогают включить себя в атмосферу: в зале «Камчатка» создана инсталляция с запахом кочегарки, синтезированным специально для проекта, а в телефонных будках можно услышать голос Цоя из фильма «Игла».

ДЕТСКАЯ ЛИНИЯ

Для маленьких гостей организаторы создали детскую версию посещения выставки. Она включает в себя аудиогид, рассказывающий о личности Цоя доступным языком. В основу детской линии легла книга «Цой. История рок-звёзды в буквах и картинках» автора Дениса Бояринова и иллюстрато-

ра Маши Шишовой, а озвучил это захватывающее аудио приключение директор Александринского театра Александр Малич. Кроме того, ребят ждёт много интерактива. Они смогут познакомиться с углём в «Камчатке», сложить картину Цоя из кубиков, позвонить с дискового телефона и не только. Чтобы пройти детскую линию, возьмите для ребёнка аудиогид и специальные наушники, а в залах выставки следуйте за жёлтыми кубиками и жёлтыми метками.

Выставка напоминает: Виктор Цой остаётся героем новейшего времени — и для тех, кто слушал его в 1980-х, и для тех, кто открывает его музыку сегодня. В 2026 году проект продолжает работу в Петербурге. ❖

Сайт: www.tsoylegend.ru

TG: @tsoy_legend

VK: <https://vk.com/tsoylegendspb>

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 придётся 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.

Лёгкие вирусные инфекции можно «лечить» домашним режимом и обильным питьём, 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 минимум, 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 своё 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 налёта или «плёнок»;
- Боль в грудной клетке при кашле;
- Затруднённое 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 «ползёт» к 38 — можно выпить



чаю с малиной, липовый отвар. Если это не поможет — принять полтаблетки Парацетамола. Анальгин и Аспирин беременным противопоказаны!

- Пейте тёплые напитки (чай, 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 подойдёт обычный физраствор.

- **Как лечить горло?** Можно полоскать его тем же физраствором, или содовой водой (1 ч. л. на стакан), или отваром ромашки комнатной температуры. Можно пить молоко с мёдом — 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. ❖

ВІМУНІСА: КОСМЕТИКА, КОТОРАЯ УЧИТ КОЖУ БЫТЬ ЗДОРОВОЙ

Материнство — это бесконечная забота, в которой каждая деталь имеет значение. Особенно когда речь идёт о коже малыша: такой нежной, уязвимой и нуждающейся в правильном уходе. Родители часто ищут средство, которое просто и надёжно решит проблему: снимет раздражение, увлажнит или защитит. Но что, если можно пойти дальше и не просто устранить дискомфорт, а научить кожу самостоятельно справляться с вызовами? Именно этот принцип лежит в основе философии бренда Vimunica.

ВІМУНІСА — это не просто детская косметика. Это продуманная до мелочей система ухода, которая помогает детской коже естественным образом поддерживать своё здоровье и баланс. Бренд предлагает родителям перейти от бесконечной борьбы с последствиями (опрелостями, сухостью, раздражением) к грамотной профилактике и укреплению собственных защитных сил кожи.

КАК ПРОИСХОДИТ ЭТО «ОБУЧЕНИЕ»?

Секрет в уникальном подходе, который реализован в каждом продукте линейки:

ЗАЩИТА.

Крем и спрей под подгузник, создают не просто барьер, а «дышащий» щит. Они не блокируют кожу, а позволяют ей функционировать в нормальном режиме, при этом эффективно ограждая от влаги и раздражающих факторов.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

Молочко с пантенолом и ценными компонентами работает на глубоком уровне. Оно не маскирует проблему, а активно стимулирует процессы регенерации, помогая коже самостоятельно «залатать» повреждения и восстановить целостность.

ПОДДЕРЖАНИЕ БАЛАНСА.

Очищающие продукты — гели и пенки — мягко и тщательно очищают, не разрушая липидный барьер. Это ключевой момент! Использование щадящих ПАВ позволяет сохранить гидролипидную мантию кожи, которая является её главной защитой от внешней среды.



КОМУ ПОДОЙДЁТ КОСМЕТИКА BIMUNICA?

- ✓ Младенцам с первых дней жизни для ежедневного гигиенического ухода и профилактики опрелостей.
- ✓ Детям с чувствительной и склонной к атопии кожей, нуждающейся в особо бережном и эффективном уходе.
- ✓ Всем родителям, которые стремятся не просто ухаживать, а инвестировать в долгосрочное здоровье кожи своего ребёнка.

Выбирая **Bimunica**, вы выбираете не сиюминутное решение, а стратегию. Это философия осознанного материнства, где уход — это не борьба, а помощь естественным процессам. Это возможность с первых дней жизни ребёнка заложить фундамент его здорового будущего, научив самый большой орган нашего тела — кожу — быть сильной и здоровой. ❖



ВСЯ ПРОДУКЦИЯ СЕРТИФИЦИРОВАНА
И БЕЗОПАСНА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ ♥

ЕЛЕНА БЕРЕЖНАЯ

В преддверии наступающего Нового года наша редакция пообщалась с прославленной российской фигуристкой Еленой Бережной. В эксклюзивном интервью звездная гостья рассказала о своих самых дорогих детских воспоминаниях, семейных новогодних традициях и поделилась тонкостями создания знаменитого ледового шоу «Снегурочка».



— Елена, расскажите, пожалуйста, какими воспоминаниями вы дорожите больше всего, вспоминая детские зимние каникулы и празднование Нового Года?

— Очень хорошо помню новогодние подарки с конфетами и мандаринами, которые дарили на ёлках. Билеты на них выдавали предприятия родителям. Задача была обойти по возможности все ёлки и собрать как можно больше подарков. Чем больше было

конфет и мандаринок — тем лучше удался Новый год!

— Какое событие из вашего детства связано с Новым годом стало самым ярким и незабываемым?

— В Невинномысске, откуда я родом, был один каток, где мы всегда тренировались, и там в Новый год мы всегда делали представление для родителей. Мы одевались в костюмы, готовили номера, были ёлка, Дед Мороз и Снегурочка — всё, что нужно! Это было просто замечательно и очень волнительно.

— Представьте нам своё идеальное Рождество или встречу Нового года вместе с семьёй. Что для вас важно в этот праздник?

— Для фигуристов Новый год и рождество — это всегда время не отдыха, а усердного труда. Самый напряжённый период в году. Уже много лет в то время, когда все отдыхают, мы, артисты Ледового театра, не жалея сил, работаем на новогодних ледовых спектаклях, для того чтобы создать праздник детям и взрослым. Начинаем в середине декабря с открытия Катка на Конюшенной площади, где мы показываем свою «Снегурочку». Затем, в двадцатых числах — Губернаторские ёлки для младших школьников, до пяти представлений в день. С 30 декабря по 6 января у нас стартуют «Бременские музыканты» в Ледовом Дворце, ещё 15 представлений. Параллельно с 1 по 11 января — опять же, «Снегурочка»

на катке. Поэтому для меня очень важно в новогодние праздники максимально собраться, чтобы отработать все спектакли на все сто. И ещё найти возможность немножко отметить, провести время с семьёй. Для меня идеальный праздник в кругу семьи — это на даче, у камина, вместе с детьми, с животными, и чтобы на улице был белый пушистый снег.

— Есть ли какие-то новогодние традиции в вашей семье?

— Встречаю Новый год в пижаме. Обязательно в кругу семьи и в красивой уютненькой новогодней пижаме. И конечно, загадываю желание с шампанским!

— Поделитесь секретами подготовки к праздникам. Возможно, у вас есть любимые праздничные блюда или интересные предновогодние ритуалы?



— Про свой главный предновогодний ритуал — работать, работать и работать — я уже сказала. И он, конечно, накладывает свой отпечаток на всё остальное. Готовлю праздничные блюда, когда есть время и возможность. Иногда удаётся приготовить на Новый год, например, запечённую утку — с яблоками, кислой капустой или картошкой. А бывает, что и ничего не готовлю, кто приходит в гости, тот приносит что-нибудь. Кто-то оливье принесёт, кто-то «шубу». К оливье я, честно сказать, отношусь равнодушно. Много нам, фигуристам, есть всё равно нельзя.

— Какие чувства вызывает у вас создание собственных ледовых постановок, таких как шоу «Снегурочка»?

— Мы делаем это уже много лет, чувства, конечно, самые естественные для руководителя коллектива — и ответственность перед



зрителем, и гордость за нашу замечательную команду, которой все по плечу! Очень примечательна и площадка, на которой мы показываем «Снегурочку». Каток на Конюшенной — это совершенно сказочная атмосфера. Которая в свою очередь дарит радость и ощущение волшебства.

— Чем именно вас привлекла русская народная сказка «Снегурочка» и почему вы решили сделать её основой своего спектакля на льду?

— Не совсем русская народная. В основу нашего спектакля легла сказка «Снегурочка» Александра Островского, а точнее, его сказочная пьеса. На её основе создана и знаменитая опера «Снегурочка» Николая Римского-Корсакова — мотивы из оперы используются в музыкальном оформлении нашего спектакля. В оригинале это история совсем не детская. Но у нас сказка адаптирована для семейной аудитории 0+, поэтому

она не про любовь и страсть, а про дружбу и приключения. Хотя персонажи — весёлый пастушок Лель, вредный купец Мизгирь, соответствуют классической основе. Но финал, конечно же, будет другой. Никто не растает. Победит добро и придёт Дед Мороз!

— Было ли сложно перенести классический сюжет русской сказки на лёд? Если да, то с какими трудностями пришлось столкнуться?

— Сюжет этой сказки мы перенесли на лёд ещё в 2021 году. Тогда была пандемия, массовые представления были запрещены, и мы, вместо того чтобы готовить живые новогодние шоу, снимали оригинальные ледовые киносpectакли. Их показывали по телевидению в канун Нового года. Одним из трёх таких киносpectаклей была «Снегурочка». Я сама в ней была Снегурочкой, известный ледовый хореограф Никита Михайлов играл-катал роль Леля, в роли родителей Снегурочки были



чемпионы мира Мария Петрова и Алексей Тихонов, роль Мизгиря исполнил Дмитрий Ефремов, главный тренер школы фигурного катания, ведущий солист театра. Сейчас он совмещает работу в нашем театре и школе фигурного катания и работой тренера сборной России. Получилось настолько удачно, что с тех пор мы искали возможность показать эту историю вживую. Кстати, вы можете посмотреть фильм-спектакль «Снегурочка» в интернете, он собрал миллион просмотров.

— Расскажите подробнее о процессе репетиций перед представлением «Снегурочки». Были ли особенно тяжёлые моменты, которые запомнились вам сильнее остальных?

— Репетиции — неотъемлемая часть нашей жизни, ими никого не удивить. Это всегда работа, труд и разные заботы. Пока ничего особенного сказать не могу. Зато была примерка костюмов, и мой мне очень понравился!

— Получилось ли передать атмосферу настоящей зимней сказки зрителям благодаря вашему творческому видению и мастерству исполнения?

— Мы, конечно, в себе и в своём мастерстве уверены, но надеемся, что и погода не подведёт. Мы же работаем на открытом катке, причём в любую погоду — и в экстремальный мороз, и в снегопад, и в дождь. Надеемся, что праздники подарят нам красивую, в меру морозную, новогоднюю погоду, которая усилит ощущение рождественской сказки.

— Пожелания читателям.

— Желаю, чтобы сбылись ваши новогодние желания! Но чтобы они сбылись, нужно правильно загадывать и правильно писать записку Деду Морозу! А знаете, как правильно? Сам пишешь — и сам исполняешь! А кто ещё, кроме нас? ❖





ГЛОТОК ЖИЗНИ ВО ВСЕВОЛОЖСКЕ!

Новый «мастхэв» для здоровья детей и счастья родителей. Мы привыкли думать, что для здоровья нам нужны витамины, спорт и правильное питание. Всё это, безусловно, верно. Но мы забываем о самом главном элементе, без которого жизнь невозможна в принципе — о кислороде.

Живя в городе, мы все, так или иначе, находимся в состоянии хронической гипоксии (кислородного голодания). Офисы, квартиры, машины, стрессы — нашему организму буквально нечем дышать. А теперь представьте, что есть способ за 30–40 минут насытить каждую клеточку тела живительной энергией так, будто вы провели неделю в сосновом лесу.

Речь пойдёт о барокамере. И нет, это не страшная подготовка космонавтов, а комфортная, безопасная и невероятно полезная процедура, которая творит настоящие чудеса, особенно для уставших мам и их детей. А самое интересное, что такая волшебная капсула находится совсем рядом с нами — в центре «**Molecules**» во Всеволожске.

Давайте разберёмся, как это работает и почему это нужно именно вам.

ЧТО ТАКОЕ БАРОКАМЕРА И КАК ОНА РАБОТАЕТ?

Если говорить простым языком, барокамера — это герметичная капсула, внутри которой создаётся давление чуть выше атмосферного, а воздух обогащён кислородом.

В обычных условиях, когда мы просто дышим на улице, кислород переносится только гемоглобином крови. Но когда давление повышается, в силу вступают законы физики: кислород начинает растворяться непосредственно в плазме крови и тканевых жидкостях.

ЧТО ЭТО ДАЁТ?

Кислород проникает туда, куда раньше не мог добраться из-за спазмированных сосудов или проблем с кровоотоком. Мозг, сердце, почки, печень и кожа получают мощную подпитку. Запускаются процессы регенерации, уходят воспаления, погибают патогенные бактерии (которые терпеть не могут кислород).

БАРОКАМЕРА В «MOLECULES» — СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ ДЛЯ МАМЫ: ЭНЕРГИЯ, КРАСОТА, СПОКОЙСТВИЕ

Материнство — это счастье, но это ещё и колоссальная нагрузка. Хронический недосып, стресс, восстановление после родов — всё это истощает ресурсы женского организма.

Почему барокамера в «**Molecules**» — это лучшая подруга молодой мамы?

1. Победа над синдромом хронической усталости

Знакомо чувство, когда вы проснулись, но уже устали? Это классический признак гипоксии мозга. Курс в барокамере работает лучше, чем десять чашек кофе. Кислород «включает» митохондрии (энергетические станции клеток), и у вас появляются силы не просто «дожить до вечера», а жить полноценной жизнью, играть с ребёнком и уделять время себе.



2. Восстановление после родов и кесарева сечения

Кислород под давлением ускоряет заживление тканей в разы. Это касается как внутренних швов, так и общего восстановления гормонального фона. Улучшение микроциркуляции помогает быстрее прийти в форму.

3. Бьюти-эффект: Сияние изнутри

Многие клиенты отмечают, что после сеанса барокамеры кожа становится другой. Кислород стимулирует выработку собственного коллагена и эластина. Уходят отёки (лимфодренажный эффект), улучшается цвет лица, разглаживаются мелкие морщинки. Это настоящий детокс для кожи, который работает мощнее многих кремов, потому что действует изнутри.

4. Помощь в снижении веса

Кислород — главный сжигатель жира. Жир не может «гореть» без окислителя. Ба-

ротерапия разгоняет метаболизм, помогая сдвинуть вес с мёртвой точки, когда диеты и спорт уже не дают быстрого результата.

БАРОКАМЕРА ДЛЯ ДЕТЕЙ: ЗДОРОВЬЕ, РАЗВИТИЕ, УЧЁБА

Вопрос «вести ли ребёнка в барокамеру?» часто волнует родителей. Ответ специалистов и опыт клиентов центра «Molecules»: однозначно да. Процедура безопасна и проходит в комфортных условиях.

В каких случаях барокамера становится незаменимым помощником?

1. Задержка речевого и психомоторного развития (ЗРР, ЗПР)

Это одна из самых частых причин обращения. Мозгу для развития речи нужно колоссальное количество энергии. Если есть даже небольшая гипоксия (например, из-за осложнений при родах), зоны речи «спят». Баротерапия принудительно доставляет кислород к нейронам, «пробуждая» их. *Родители отмечают скачки в развитии: появляются новые слова, улучшается концентрация внимания, ребёнок становится спокойнее и усидчивее.*

2. Укрепление иммунитета и «ЧБД» (Часто Болеющие Дети)

Если ваш ребёнок неделю ходит в сад, а две сидит дома с соплями — вам сюда.



Кислород укрепляет иммунную систему, помогая организму бороться с вирусами и бактериями. Это отличная профилактика сезонных простуд, аденоидитов и бронхитов.

3. Школьные нагрузки и спорт

Современные школьники устают не меньше взрослых. Экзамены, контрольные, секции... Барокамера помогает снять умственное переутомление, улучшить память и сон. Для юных спортсменов это способ быстрее восстанавливаться после тренировок и выводить молочную кислоту из мышц.

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ В ЦЕНТРЕ «MOLECULES»?

Многие боятся замкнутого пространства. Но в центре «**Molecules**» во Всеволожске установлена современная барокамера нового поколения.

- ☑ **Это не страшно.** Капсула имеет большие прозрачные окна. Вы не чувствуете себя замурованным.
- ☑ **Это комфортно.** Вы (или ваш ребёнок) ложитесь на мягкий матрас. Можно взять с собой телефон, планшет или книгу. Дети часто смотрят мультики или просто спят — под давлением сон становится очень глубоким и восстанавливающим.
- ☑ **Мама + Ребёнок.** В «**Molecules**» практикуют совместные сеансы. Если малыш боится ложиться один, мама может лечь вместе с ним. Это выгодно и удобно: оздоравливаются сразу двое!

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ И ЕСТЬ ЛИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ?

Процедура переносится легко, ощущения схожи с взлётом в самолёте (немного закладывает уши, что легко устраняется глотательными движениями или леденцом).



Конечно, как у любой эффективной методики, здесь есть противопоказания (например, острая стадия ОРВИ с высокой температурой, эпилепсия, непроходимость евстахиевых труб). Поэтому перед курсом вас обязательно проконсультируют специалисты центра.

ИНВЕСТИЦИЯ В БУДУЩЕЕ

Барокамера — это не просто модная процедура. Это вклад в ресурсное состояние всей семьи. Для мамы это возможность вернуть себе силы и красоту, а для ребёнка — фундамент для крепкого здоровья и успешного развития.

В центре аппаратной косметологии и коррекции фигуры «**Molecules**» (г. Всеволожск) созданы все условия, чтобы сеансы оксигенотерапии стали вашим любимым ритуалом здоровья.

Не ждите, пока батарейка сядет окончательно. Дышите полной грудью уже сегодня! ❖

★ ГДЕ НАЙТИ:

Центр «**Molecules**», г. Всеволожск

VK: vk.com/molecules_vsev

Instagram: [@molecules_vsev](https://www.instagram.com/molecules_vsev)

*Запишитесь на пробный сеанс
и почувствуйте разницу уже
после первой процедуры.*



КАК ПЕРЕЖИТЬ НОВЫЙ ГОД? РУКОВОДСТВО ПО СЧАСТЛИВОМУ ВЫЖИВАНИЮ В КАНИКУЛЫ И ПРАЗДНИКИ



НАДЯ ИЛЬИНА,
психолог

Автор и ведущая YouTube-программы «Надежда на завтра»;
Создатель телеграм-канала сказок «Надёжные истории»;
Никнейм в телеграм @Nadinell.

Почему, казалось бы, в праздничное и такое долгожданное время, вместо того, чтобы получать удовольствие от отдыха, желанных подарков и общения с самыми близкими людьми, мы вдруг начинаем раздражаться, ссориться, разводиться и разочаровываться в друг друга? Почему финал года, который должен приносить удовлетворение и спокойствие, вдруг становится триггерным и неприятным, вызывающим желание скрыться куда-то от реальной жизни или, того хуже, начать самоедство и уничтожение — по отношению к себе или родным.

Есть несколько факторов, с которыми мы сталкиваемся перед значимыми событиями, такими, как Новый год, день рождения, свадьба или выпускной. Они могут выводить нас из состояния равновесия и лишать покоя. То есть, не только не давать насладиться результатами, но

и падать в негативное настроение и эмоциональное состояние.

Давайте разберём их. И точно сделаем наоборот. Чтобы Новый год и любые другие праздники приносили нам удовольствие, радость и чувство глубочайшего довольства собой. И, ни в коем случае, не разочаровывали.

ИТАК... В ЧЁМ ЖЕ ПРИЧИНЫ НЕУДАЧНОГО ПРАЗДНИКА?

1. ЗАВЫШЕННЫЕ ОЖИДАНИЯ ОТ СЕБЯ, ОКРУЖАЮЩИХ ИЛИ ВОЛШЕБНОГО ПРАЗДНИЧНОГО СОБЫТИЯ

Мы часто желаем, чтобы в жизни всё складывалось исключительно так, как представляется в нашем воображении. Но

столкновение с реальностью бывает болезненным. Мы думаем, что в праздник все будут доброжелательны и открыты, будут дарить нам улыбки и только те подарки, что мы хотели бы получить. Что мы будем выглядеть и чувствовать себя чудесно. И, если что-то идёт не по плану, это вызывает тре-

вогу, раздражение или даже провоцирует конфликты.

2. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Подготовка к торжеству сама по себе может привести к тотальной усталости. Мы должны подумать над меню и закупить продукты, готовить и убирать, звать гостей или принимать приглашения, думать о подарках. Психика просто не выдерживает столько мелочей и дел одновременно. Мы становимся чувствительными, вспыльчивыми и нас уже очень легко расстроить.

3. АЛКОГОЛЬ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Ни для кого не секрет, что праздничные застолья часто могут сопровождаться алкогольными напитками. А употребление алкоголя делает эмоциональные реакции неадекватными, снимает чувство самоконтроля, часто приводит к резким словам и поступкам, о которых после человек сожалеет. Злоупотребление алкоголем нередко провоцирует конфликты и даже приводит к необратимым последствиям.

4. ЗАСТАРЕЛЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ОБИДЫ

В течение года в семье или на работе часто бывает некогда обсудить свои огорчения, досадные оплошности или негативные моменты рутины. Часто мы в личной и профессиональной жизни избегаем сложных и неприятных тем, обсуждения взглядов на значимые вопросы — а когда оказываемся вместе в праздничной атмосфере — скрытые конфликты могут неожиданно дебютировать, пойти бурным потоком, всплыть на поверхность. Это приводит к ссорам, недо-

пониманию и невозможности сохранить мир во время праздника и после него.

5. ПРОБЛЕМЫ С ФИНАНСАМИ

Новый год, как и любой другой праздник — время для больших расходов. Мы хотим сделать всем подарки, накрыть богатый стол, съездить в гости или порадовать себя тем, о чём давно мечтали. Деньги могут стать камнем преткновения тогда, когда у людей есть разные взгляды на то, как нужно и можно их тратить.

6. РОДСТВЕННИКИ. ДАЛЬНИЕ И БЛИЗКИЕ

На праздники принято собираться даже тем, кто в обычной жизни сильно далёк друг от друга. Разные поколения, их образ жизни, характеры, политические взгляды или род деятельности могут создавать невероятное напряжение. Критика, замечания, обвинения за ошибки прошлого и настоящего могут стать настоящим праздничным испытанием и здорово потрепать нервную систему всем участникам события.

7. ДЛИТЕЛЬНОЕ НАХОЖДЕНИЕ НА ОДНОЙ ТЕРРИТОРИИ

Искажение и изменение обычной рутины, нестандартно долгий отдых и нахождение бок о бок со своими близкими могут помочь нам сделать не только приятные открытия. Отсутствие личного пространства, нехватка места, нарушение границ часто приводит к дискомфорту и раздражению, повышению уровня тревоги. Человеку просто необходимо уединение, чтобы восстановить ментальное и физическое равновесие. А такой возможности на каникулах и в праздники может не случиться.

8. ПЕРФЕКЦИОНИЗМ И РАЗНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТОМ, КАК ДОЛЖНО ПРОЙТИ ТОРЖЕСТВО

Для кого-то ожидаемый праздник — это толпа людей, шум, громкая музыка и лома-

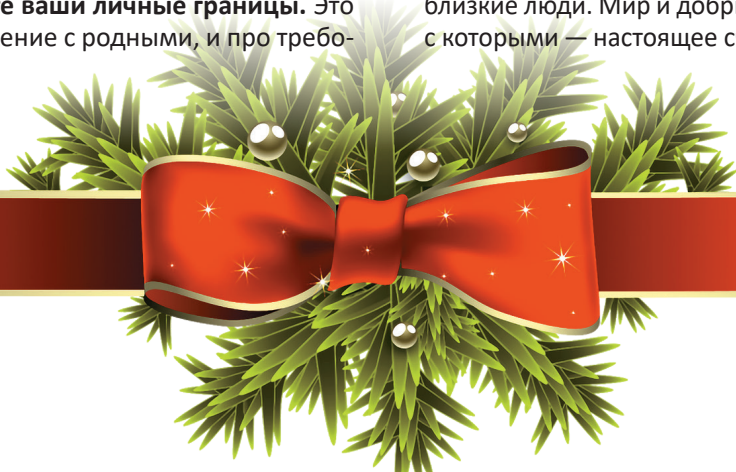
щийся от угощения стол. Для другого — тихий и уютный ужин в кругу семьи. Если вы внутри одной семейной или рабочей системы ожидаете разного — разница в этих ожиданиях может стать причиной разногласий и разочарования.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОСТАТЬСЯ В РЕСУРСЕ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ И ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ДОЛГОЖДАННЫХ КАНИКУЛ?

1. **Обсудите планы на праздник и каникулы заранее.** Ищите приемлемые компромиссы. Предлагайте варианты и обсуждайте возможности сделать праздник красивым событием для каждого.
2. **Умерьте требования к себе и окружающим людям.** Идеал практически никогда не достижим. Атмосфера отдыха и праздника много важнее внешней картинки, которую мы демонстрируем окружающим. Дайте себе внутреннее разрешение просто быть, и быть неидеальными — и, если что-то пойдёт не по плану, не корите себя, а наслаждайтесь сменой курса вашего праздничного корабля.
3. **Контролируйте употребление еды и алкоголя.** Чтобы чувствовать себя здоровым и отдохнувшим, важно хотя бы отчасти придерживаться режима дня, пить достаточное количество воды, есть пищу и пить алкоголь в меру. Пусть ограничения будут разумными, а ваше состояние — жизнерадостным и адекватным.
4. **Установите ваши личные границы.** Это и про общение с родными, и про требо-

вания к себе, и про финансы. Если вам кажется — то вам, точно, не кажется. Когда кто-то навязывает вам своё мнение или вмешивается в течение праздника, не нужно с ним ссориться. Чётко и спокойно обозначьте пределы допустимого. Не чувствуя при этом вины за то, что выбираете себя и свой комфорт.

5. **Распределите обязанности!** Не берите на себя роль «сверхчеловека». Просите и принимайте помощь, это не делает вас слабыми, это делает вас людьми — которые могут и умеют брать и отдавать. Возможно, именно это сохранит ваше здоровье и ментальные силы. И любой праздник или отдых, будь то Новый год или долгожданные длинные каникулы, пройдёт для вас с пользой, радостью и наполнит новыми силами для будущих достижений. И даже если вы просто сохраните равновесие и спокойствие — этого достаточно для того, чтобы похвалить себя! И признать, что рядом с вами — замечательные близкие люди. Мир и добрые отношения с которыми — настоящее счастье. ❖



ПОЛЕЗНЫЕ ПРАВИЛА НОВОГОДНЕЙ НОЧИ



НАТАЛЬЯ КИСЕНКО,
нутрициолог

Существуют такие праздники, к которым принято особенно готовиться. И новогодняя ночь — одна из них. Обязательное новое платье в цвет символа грядущего года, свежий маникюр и педикюр, покраска волос, туфли на высоком каблуке, безупречный макияж и выполненный в срок важнейший пункт «похудеть к новому году». А потом оливье, селедка под шубой, горячее, реки шампанского, мандарины и новогодний праздничный торт... и вот, на утро на вас в зеркало смотрит отёкший шарик с мешками под глазами.

И вроде хорошо так и весело отдохнули, оливье утренний ждёт уже на столе, но становится обидно за свои труды и старания, ведь привести себя в форму к празднику не так просто, как убить это всё одной ночью. Традиция же.

В здоровом образе жизни тоже существует новогодняя ночь, праздничный стол и звенящий звук бокалов. Да только нет таких неприятных «бонусов» утром от нарушения запретов. Ведь запретов нет, есть правила, на которых выстраиваются новые традиции. Ваши традиции:

1. 31 декабря — такой же обычный день, как и любой другой день в году. А значит, в нём есть завтрак, обед и ужин в привычное вам время
2. Не забывайте выпивать свою норму воды, чтобы избежать отёков. Её можно высчитать по формуле: 30 мл. воды * на каждый килограмм вашего веса
3. Хорошим вариантом будет перенести время праздничного застолья на ваш

ужин и основной приём пищи устроить именно в это время, оставив на ночь лёгкие блюда при необходимости

4. При планировании праздничного меню уделите особое внимание овощам и салатам из зелени — именно они и будут составлять основу вашей тарелки. Это те продукты, которые можно есть в неограниченном количестве на протяжении всего праздника
5. Совсем отказываться от алкоголя в угоду здорового образа жизни тоже не стоит. Остановите свой выбор на сухом вине или несладких крепких напитках. Не забывайте выпивать 300 мл. воды на 100 мл. алкоголя, чтобы избежать быстрого опьянения и отёков
6. Если вы соблюли все вышеперечисленные правила, то вряд ли у вас останется желание съесть горячее блюдо ночью. Но если так всё таки случилось, то пусть это будет запечённая в духовке курица или индейка без дополнительного гарнира.

7. ... что-то забыли? Нет. Кушать десерт ночью совсем плохая затея. Оставьте этот вид наслаждения себе на утро после лёгкого завтрака.

Любое отклонение от повседневной жизни всегда стресс для организма, а значит важно заранее подготовить его к новогодней ночи и поддержать его после неё:

- не забывайте соблюдать режим сна и отдыха. Ложитесь в кровать не позже 23:00 и спите порядка 7–8 часов;
- не лишним будет вспомнить, что такое утренняя зарядка. Очень здорово, если вы будете делать её всей семьёй;
- ничто не заменит прогулку на свежем воздухе. Отличный вариант полезного досуга, вместо бесконечных фильмов сидя на диване;
- конечно танцы в новогоднюю ночь! Быстрый вариант избавиться от всего, что было съедено;
- активные игры и развлечения на улице в зависимости от погоды: катание на коньках, горных или беговых лыжах, игра

в хоккей или футбол, катание с горки на санках или ватрушки. Вариантов много, ищите тот, что подойдёт вам и вашей семье;

- приглашайте гостей и играйте в активные игры дома, например, в твистер или в танцевальный симулятор на телевизоре;
- если вы занимаетесь спортом, то оставьте его в своём привычном графике. Йога, пилатес, танцы и другие виды занятий отлично поддержат ваш организм;
- вывести лишнюю жидкость и токсины из организма поможет такой вид отдыха, как баня или сауна. И весело и полезно;
- даже если вы выбились из своего обычного распорядка дня, ничего страшного. Возвращайтесь в него, и ваш организм будет вам благодарен.

Такими несложными правилами вы рискуете быть самой яркой звездой не только в новогоднюю ночь, но и утром первого января, и всю свою жизнь. Ведь традиции творим мы сами, а значит в наших силах сделать их экологичными и полезными для нашего благополучия. Счастья и здоровья Вам в новом году! ❖

САЛАТ «ЛЁГКИЙ»

Ингредиенты:

- ☒ Лук синий — 1 шт.;
- ☒ Кольраби — 2 шт.;
- ☒ Помидоры сезонные сладкие — 2 шт.;
- ☒ Бальзамический уксус — 2 ст. л.;
- ☒ Оливковое масло, соль, смесь перцев дроблёная — по вкусу;
- ☒ Зелень (лучше всего подходит кинза и укроп) по вкусу.

Приготовление:

1. Лук нарезаем полукольцами, выкладываем на дно глубокой тарелки, залива-

ем бальзамическим уксусом, накрываем пищевой плёнкой. Надавливаем на плёнку, чтобы лук стал мягким, дал сок и органично смешался с уксусом. На это уйдёт всего 1–2 минуты. Оставляем под плёнкой;

2. Трём кольраби на крупной тёрке. Убираем с лука плёнку. Выкладываем поверх лука натёртую кольраби. Немного просаливаем и поливаем оливковым маслом;
3. Тонко-тонко нарезаем помидорки. Выкладываем аккуратно поверх кольраби;
4. Солим, перчим, поливаем маслом, посыпаем зеленью;
5. Салат подаётся слоями, перемешивать его не стоит.

ВИНЕГРЕТ ПП ВАРИАНТ**Ингредиенты:**

- ☒ лук синий — 1 шт.;
- ☒ свёкла — 3 шт.;
- ☒ морковь 3 шт.;
- ☒ зелёный горошек замороженный — 200 гр.;
- ☒ корень сельдерея 1 шт.;
- ☒ каперсы — 2 ст. л.;
- ☒ квашенная капуста 200 гр.;
- ☒ масло растительное, соль, чёрный молотый перец — по вкусу.

Приготовление:

1. Овощи помыть, запечь в духовке при 200 градусах 40–45 минут;
2. Готовые овощи очистить, нарезать небольшими кубиками;
3. Зелёный горошек и нарезанный на небольшие кубики лук обдать кипятком;
4. Соединить нарезанные овощи, горошек, лук, каперсы и капусту;
5. Заправить маслом, посолить, поперчить;
6. Наслаждаться.



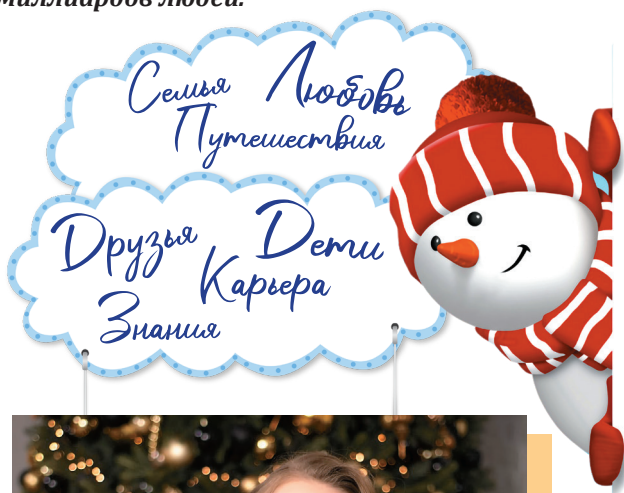
НОВОГОДНЯЯ НУМЕРОЛОГИЯ: ПРОГРАММИРУЕМ УСПЕХ НА ВЕСЬ ГОД

Новый год — это не просто смена дат в календаре. Это уникальная возможность переосмыслить прошлое и заложить фундамент для счастливого и успешного будущего. Мы чувствуем, что в это волшебное время можно изменить свою жизнь к лучшему, и наши желания исполнятся каким-то фантастическим, удивительным образом! И это действительно так, ведь начинается новый календарный цикл, наполненный феерической энергией миллионов людей.

Особое значение имеют первые 12 дней Нового года, которые символизируют 12 месяцев. От того, как вы проведёте эти 12 дней, зависит жизнь целого года до следующего Нового года. Если вы проживёте эти 12 дней гармонично и осознанно, тогда ваша жизнь обязательно станет счастливее в этом году!

Считается, что каждый из этих дней связан с определённой сферой жизни: любовью, финансами, здоровьем, карьерой и т. д. Правильно проживая эти дни, выполняя определённые ритуалы и сосредотачиваясь на важных задачах, можно запрограммировать весь год на успех и процветание.

Например, в первый день года рекомендуется уделить внимание своим личным целям и желаниям. Запишите их, визуализируйте и почувствуйте, как они уже сбылись. Во второй день важно уделить внимание своему здоровью: займитесь спортом или начните здоровое питание. Третий — день финансов. Проанализируйте свои расходы и составьте бюджет на год, продумайте стратегии увеличения дохода и избавления от долгов. За 12 дней можно прокачать и зарядить следующие сферы, выполняя определённые действия, которые необходимо совершить в течение дня:



Автор Юлия Фадеева

В нумерологии 9 цифр, в астрологии 9 планет; получается, что жизнь человека делится на 9 циклов. Каждый конкретный год в этом цикле обладает собственной энергетикой, которая проявляется в виде каких-то событий, трудностей, возможностей и рисков. По дате рождения можно рассчитать, какая планета и какой цикл ожидает вас в определённом году. Зная, какая планета будет влиять на ваш год, вы сможете лучше подготовиться к предстоящим событиям и прожить год на высоких вибрациях.

- ☑ **Солнце** — символ ослепительного успеха, уверенности в себе и прирождённого лидерства. Этот период — самый мощный, словно начало нового отсчёта.
- ☑ **Луна** — владычица эмоций, интуиции и гармоничных семейных отношений. В этот период особенно важно уделить внимание выстраиванию прочных связей в семье, обществе и бизнесе.
- ☑ **Юпитер** — щедрый даритель удачи, расширения и процветания. Этот период приносит первые, долгожданные плоды ваших трудов в делах и бизнесе, озаряя путь множеством новых, вдохновляющих идей.
- ☑ **Раху** — неизбежная проработка кармы, пришедшей из прошлых воплощений. Это период глубокой внутренней трансформации.
- ☑ **Меркурий** — покровитель коммуникации, непрерывного обучения и успешной торговли. Этот период предназначен для

образования и всестороннего развития интеллекта.

- ☑ **Венера** — муза, вдохновляющая на развитие любых творческих начинаний и повышение уровня комфорта в жизни. Ключом к достижению истинного счастья в этот период является служение другим.
- ☑ **Кету** — период пожинания плодов своих трудов, ориентированный исключительно на вас и ваши личные планы. Это время для глубокого самоанализа и переосмысления.
- ☑ **Сатурн** — строгий учитель дисциплины, ответственности и неустанному трудолюбию. Этот период открывает двери к достижению больших успехов и значимым свершениям.
- ☑ **Марс** — год неукротимой энергии и долгожданных перемен, заключительный этап цикла. Этот период предназначен для завершения всех незавершённых дел.

Каждый год, проходящий под покровительством определённой планеты, может принести как радостные взлёты, так и болезненные падения. Но, зная, какая именно планета будет оказывать влияние на ваш год, вы сможете заблаговременно подготовиться к предстоящим событиям.

Помните, что каждый год — это новая возможность, и с помощью нумерологии вы можете сделать его по-настоящему успешным и счастливым. Пусть ваш новый год будет под знаком плюса! ✦

