

Тема номера

Иммунитет —
твой верный друг!

Читайте также

Быть мамой —
быть красивой и здоровой

Моё имя — моя судьба

Гиперактивный ребёнок —
будущий гений?



**Журнал «Мамина радость»
№1 (1). 2017**

Проект осуществлён редакцией
ООО «Издательский дом «Сме-
лая версия» для свободного рас-
пространения (бесплатно).

Учредитель, издатель —
ООО «Издательский дом
«Смелая версия».

Редактор —
Татьяна Сергеевна Нараева.

Макет — Ксения Терентьева.

Корректура — Ольга Глебова.

Идея проекта — Анна Турчакова.

Координатор проекта —
Светлана Гарелина.

Ведущий менеджер —
Вероника Сергеева.

Рекламный отдел —
Евгения Кособокова, Вероника
Сергеева, Светлана Гарелина,
Татьяна Нараева.

Журналисты:
Анна Турчакова, Светлана Гаре-
лина, Мария Зайцева, Зоя Само-
дурова, Татьяна Нараева.

Облачко-всезнайка —
Татьяна Нараева.

Фотограф проекта —
Максим Кобзев.

На обложке — Вероника Кобзева.

**Адрес редакции, учредите-
ля, издателя:** 634021, Томск,
пр. Фрунзе, 111, оф. 310,
ООО «ИД «Смелая версия».

Телефоны: (3822) 28-24-60,
28-24-61, 28-24-62, 28-24-63.

Эл. почта: smel.rs@mail.ru

Сайт: www.smel.tomsk.ru

**Отпечатано в ООО «Типогра-
фия «Иван Фёдоров»:**

634026, Россия, Томск,
ул. Розы Люксембург, 115, стр. 1.

Телефон/факс (3822) 78-80-80,
телефон (3822) 78-30-80.

Эл. почта: mail@if.tomsk.ru

Тираж 999 экземпляров.

Заказ № 17207.

Сдано в печать 24.04.2017 г.

Дата выхода — 27.04.2017 г.

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!



Мы создали этот журнал специ-
ально для вас, — молодые мамоч-
ки, — чтобы помочь вам в воспи-
тании и развитии детей. Поэто-
му привлекли в качестве совет-
чиков вполне реальных томских
экспертов — врачей, педагогов,
психологов.

Мы хотим, чтобы у вас всегда под рукой была достовер-
ная информация о том, как быть в той или иной ситуации,
куда обратиться за поддержкой и, наконец, просто о том,
как и где провести досуг с пользой для себя и ребёнка.

Также мы позаботились о развивающих сказках и за-
дачках для малышей, чтобы журнал мог быть интерес-
ным и для них.

Искренне надеемся, что «Мамина радость» станет
для вас любимым и верным помощником!

С любовью и самыми лучшими
пожеланиями к вам и вашей семье,

Татьяна Нараева, главный редактор.

БЫТЬ МАМОЙ — КРУТО!

Быть мамой — быть красивой и здоровой 4

Моя мама — самая красивая! 6

ГЛАВНАЯ РАДОСТЬ — ЗДОРОВЬЕ

Иммунитет — твой верный друг! 8

Сказки соляной пещеры 10

Впервые в Томске эксклюзивно и эффективно 12

Спасибо, мама! 14

Мечты обязательно сбываются! 16

СКАЗКИ О ВСЕЛЕННОЙ..... 24

ПРЕКРАСНОЙ МАМЕ — СТИЛЬНЫЙ МАЛЫШ

Кто сказал, что отвести ребёнка
в парикмахерскую — это проблема? 28

«Шале» — для мам и деток ателье! 30

УЮТНОЕ ГНЁЗДЫШКО

Свяжи свой мир! 32

БЕСЕДЫ О ГЛАВНОМ

Моё имя — моя судьба..... 34

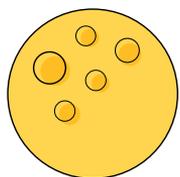
МАМЕ — В КОПИЛКУ ЗНАНИЙ

Гиперактивный ребёнок — будущий гений? 38



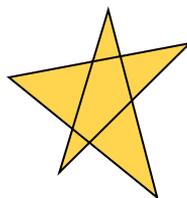
Томский планетарий

г. Томск, пр. Ленина, 82а, строение 1
 Справки по телефону: 51-36-33
 Касса: 51-09-38 (Только справки. Брони нет!)



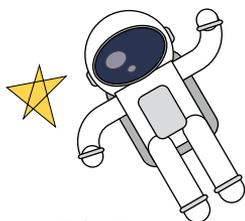
Проделки Луны [5+]

6 мая и 28 мая
 11.00



Астрономифы [9+]

6 мая, 20 мая
 12.00



Гришка-космонавт [5+]

7 мая, 13 мая, 21 мая
 11.00



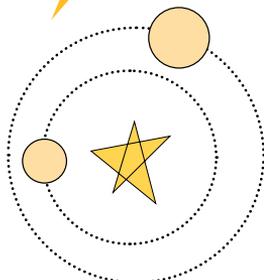
Розетта [6+]

7 мая
 12.00



Рождение и жизнь во Вселенной [8+]

13 мая
 12.00



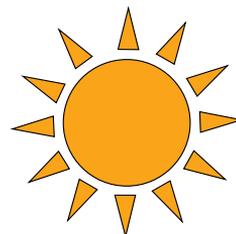
Путешествие по Солнечной системе [9+]

14 мая и 21 мая
 12.00



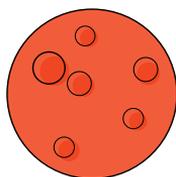
Баба Яга в космосе [5+]

14 мая и 27 мая
 11.00



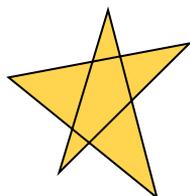
Куда исчезло Солнышко? [5+]

20 мая
 11.00



А что там на Марсе? [7+]

27 мая
 12.00



Космонавтика для детей [9+]

28 мая
 12.00

После каждого воскресного сеанса — наблюдения в телескоп на смотровой площадке планетария.
 (Оплачивается отдельно)



Фото из семейного архива Заднепровских (мама Людмила, сын Костя)

Быть мамой — быть красивой и здоровой



Галина Никитина

Врач-гинеколог,
мама двоих детей

Сейчас много говорят о негативных аспектах беременности. И это вполне объяснимо: действительно в этот период женщины набирают вес, у некоторых «скачет» давление, появляются отёки и так далее. А после? Одна только послеродовая депрессия чего стоит!.. И плюс длительное воздержание от приёма алкоголя, бурных молодёжных вечеринок.

В общем, сегодня всё чаще молодые женщины думают о беременности с оттенком опасения. Поэтому в этом выпуске нашей рубрики «Быть мамой — круто!» остановимся на положительных моментах физиологии, которые характерны для рожавших женщин.

Прежде всего, стоит вспомнить, что организм — это открытая самовосстанавливающаяся система, и он полностью регенерируется в течение одного-двух лет. Стопроцентная замена клеток происходит даже в опорно-двигательном аппарате, не говоря уже о внутренних орга-

нах и их системах. По сути, это означает, что неизлечимых заболеваний нет, — есть наши привычки, переживания, внешние экологические факторы, которые приводят к тем или иным заболеваниям. Нормальная физиологическая беременность в этом смысле — отличный активатор всех позитивных процессов в организме. Обновление клеток протекает куда быстрее, организм омолаживается и биологически настраивается на долголетие, ведь ребёнка надо ещё вырастить.

Притом в кровь выбрасывается большее количество женских гормонов, что создаёт основу для налаживания некоторых физиологических циклов, — они часто после родов становятся регулярными, стабильными и безболезненными.

Благодаря этим же гормонам развивается в женщине чувственность, восприимчивость. Организм лучше себя «слышит», «понимает». Женщина расцветает и раскрывается. Недаром Бальзак писал, что женщина

Нормальная физиологическая беременность в этом смысле — отличный активатор всех позитивных процессов в организме. Обновление клеток протекает куда быстрее, организм омолаживается и биологически настраивается на долголетие, — ведь ребёнка надо ещё вырастить.

становится женщиной только после тридцати, да и то — если родит не менее двух раз.

И, конечно, ни с чем не сравнить радость материнства, гордость за своего ребёнка, любовь к нему. Даже если обстоятельства на момент его рождения сложились не самые благоприятные, помните: вы — мама, а значит, выполняете самую почётную и самую важную миссию на Земле — продолжаете жизнь! ●



“ЗДОРОВАЯ МАМА –
КРЕПКИЙ МАЛЫШ”

Мы помогаем мамам
и детям с 1993 года!

Адрес: Детский спортивный комплекс Start, ул. Пушкина, 63/1,
телефоны: 303-383, 8-913-857-23-92, 8-953-926-57-72
e-mail: zdormama@sibmail.com
malish-mama.tomsk.ru

Руководитель центра — Татьяна Сергеевна Кривоногова,
доктор медицинских наук, профессор, врач высшей категории.

Для будущих мам:

- комплексная подготовка беременной женщины к родам (гимнастика, психологические занятия, консультации)

Для родителей:

- послеродовая коррекционная гимнастика для мам
- лекции и семинары для родителей
- программа комплексной подготовки детей к школе

Программы оздоровления детей с рождения до 18 лет:

- осмотры, все виды массажа, комплекс коррекционных мероприятий у детей с последствиями перинатального поражения ЦНС.

- Комплексное (медицинское и психологическое) сопровождение беременности, материнства, родительства и детства.
- Групповые и индивидуальные занятия.

Лиц. № 70-01-000298 от 14.12.2006
Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Моя мама — самая красивая!



Ничто так не красит женщину, как материнство. Недаром именно мадонна с младенцем на руках — самое прекрасное и трогательное зрелище, которое пленяет человечество уже многие века. Но только мамы знают, сколько огорчений причиняют изменившиеся формы, да и времени на себя теперь — в обрез. Благо, в наши дни есть масса возможностей для восстановления после родов.

Текст: Татьяна Нараева

В Центре красоты и SPA Melagrano молодых мамочек поймут и поддержат, как, наверное, нигде. Основательница центра Александра Зинченко сама растит троих детей, младшему из которых около трёх лет, поэтому о проблемах мам знает не понаслышке.

— Раньше я всегда мечтала о таком салоне, где за считанные полтора-два часа женщина может получить всё, что ей нужно, чтобы выглядеть настоящей королевой, где её очень внимательно выслушают и помогут с учётом индивидуальных особенностей, — говорит Алек-

сандра Владиславовна. — Так появился Melagrano...

Сюда уже через полгода после рождения малыша вы можете прийти на ряд процедур. Например, посетить курс гидромассажа (каждый сеанс длится ровно час). Это один из самых лучших и быстрых способов похудеть и подкорректировать фигуру, а заодно ускорить обмен веществ, избавиться от отёков, активизировав лимфодренаж, обрести подтянутый и бодрый вид. Для более высокой эффективности можно присоединить, скажем, прессотерапию, на которую женщины ходят, даже будучи «глубоко» беременными, для борьбы с отёками и улучшения кровообращения.

Очень кстати придутся различные обёртывания, релакс в хаммаме. Обязательно попробуйте оригинальные чаи для обретения стройности.

Если очень беспокоят «проблемные» места, над ними можно поработать с помощью вакуумного массажа, когда возраст вашего малыша приблизится к году. И всё это время с вами будет опытный спа-координатор, который разработает для вас индивидуальную программу и проследит за эффективностью, чтобы скорректировать что-то по ходу дела.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ КОНКРЕТНЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

АПРЕЛЬ 2017

Разумеется, на комплексные программы полагается приятная для кошелька молодой семьи скидка. А если, кроме SPA-программ, вы захотите быстро привести в порядок волосы, руки и ноги, вас радушно примут в парикмахерской и ногтевой студии центра. Покрасить волосы и одновременно сделать маникюр? Легко!

Так что не оставляем никаких шансов послеродовой депрессии! И пока кроха спит или играет под бдительным присмотром бабушки или папы, звоним и приходим в Melagrano! И пусть нами все любят! ●



ЦЕНТР КРАСОТЫ И SPA
Melagrano

ТОП- 5 ПРОЦЕДУР ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИГУРЫ

- Гидромассаж (один час) — 1100 рублей.
- Вакуумный массаж — от 1200 рублей.
- Прессотерапия — 550 рублей.
- Классический массаж — от 850 рублей.
- Обёртывания — от 1500 рублей.

При покупке курса из 10 процедур мы начисляем на карту 10% стоимости курса.

Все услуги можно купить на сайте, оформив подарочный сертификат.

Адрес: г. Томск, пр. Фрунзе, 119е.

Телефоны: 245-000, 245-002, 8-913-850-92-40

melagrano.tomsk.ru

Реклама

Имеются противопоказания,
необходима консультация специалиста



СЕТЬ ЦВЕТОЧНЫХ САЛОНОВ



Азалия

Доставка
КРУГЛОСУТОЧНО!

Интернет-магазин он-лайн
заказ и оплата
www.azalia.tomsk.ru

8 (9832) 32-77-57
8 (3822) 30-92-90

**Самые красивые
цветочные композиции
для самых прекрасных женщин**

Реклама



Валентина Свиридова

кандидат медицинских наук,
аллерголог-иммунолог
Первой частной клиники

Иммунитет — ТВОЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ!

Наша иммунная система уникальна. Она отличается от других систем организма тем, что не только становится, но и обучение защитных механизмов, составляющих основу противoinфекционного и противоопухолевого иммунитета, происходит в течение всей нашей жизни.

Изначально, если мама здорова и беременность протекает физиологически, без осложнений, находясь внутри мамы, малыш сталкивается с ограниченным количеством антигенов. Но уже в момент рождения и сразу после него организм ребёнка входит в контакт с массой новых, доселе неизвестных его иммунной системе, чужеродных антигенов. И тут иммунитет решает критически важную и сложную задачу: с этого момента при взаимодействии с каждым антигеном он будет выбирать, как ему реагировать. Или мобилизовать все силы на борьбу,

как происходит при контакте с инфекциями различного рода. Или игнорировать и не замечать во благо организма, как происходит, например, с антигенами нормальной микрофлоры желудочно-кишечного тракта.

Итак, иммунная система ребёнка вплоть до подросткового возраста, будет постоянно претерпевать процессы перестройки и усовершенствования. Задача родителей и врачей внимательно наблюдать за этим процессом, не вмешиваться, когда в этом нет особой необходимости, и помочь, если это требуется.

Опять же, — увы! — не всегда мы можем адекватно повлиять на ситуацию в силу объективных обстоятельств. Это связано с несколькими причинами: мы вынуждены употреблять не всегда качественную пищу, включающую в свой состав различные добавки в виде красителей и консервантов. Плюс дети в быту и организованных детских коллективах вынуждены контактировать с различной бытовой химией. Ещё одним немаловажным фактором яв-

ляется возросшая инфекционная нагрузка в детских садах и школах.

Как же помочь своему ребёнку и по возможности избежать проблем, связанных с частыми простудными заболеваниями и развитием аллергической патологии? Ряд мероприятий могут предпринять сами родители, это несложно и вытекает из самой логики формирования иммунной системы ребёнка.

Основные принципы были сформулированы ещё нашими предками. Можно относиться к этому как к предрассудкам, но если вдуматься, понимаешь, как удивительно то, что люди, не зная строения иммунной системы и всех критических периодов её развития, на интуитивном уровне сформировали элементарные правила, помогавшие вырастить здоровое потомство.

Первое и самое очевидное — не стоит подвергать ребёнка широкой социализации с раннего детства. Вы ещё успеете показать ему мир, свозить в Таиланд и Италию, сводить в рестораны и концертные залы. Всё-таки до двух лет круг общения ребёнка должен быть достаточно ограничен. Для общения ему вполне хватит родственников и одногруппников детского сада.

Безусловно, никто не отменял и закаливание, программу которого поможет разработать наблюдающий ребёнка педиатр.

Уже с раннего детства можно объяснить ребёнку основные принципы гигиены и, если хотите, инфекционной безопасности. То, что надо мыть руки перед едой, знают все. Объясните детям, что не надо делить с друзьями столовые приборы или, например, пить из одной кружки или бутылки.

И самое главное. Помните, что дети младшего возраста, особенно те, кто недавно пошёл в детский сад, могут болеть до шести раз в год. Это абсолютно нормально. Не стоит сразу пытаться назначить ребёнку иммунокоррекцию, которая в данном случае не нужна. Кроме того, есть группа детей, для которых вариантом физиологической нормы является состояние часто и длительно болеющих до возраста пяти-шести лет, это связано с особенностями формирования их иммунной системы.

Если у вас возникли вопросы, вы считаете, что вам и вашему ребёнку необходима консультация иммунолога-аллерголога, то ждём вас в Частной клинике № 1. С удовольствием ответим на все ваши вопросы и постараемся помочь! ●

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ
(КОНСУЛЬТАЦИИ, АЛЛЕРГОПРОБЫ, СИТ)

ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ

НЕВРОЛОГ ХИРУРГ ПЕДИАТР

тел.: 651-650

www.1klinika.ru



Лицензия № ЛО-70-01-001721 от 20 ноября 2015 года

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Сказки соляной пещеры

«Я люблю тебя, как соль», — согласно сюжету многих славянских сказок, таким образом призналась в любви своему отцу-королю одна из дочерей-принцесс. И действительно, соль заслуживает всяческого уважения — это не только приправа, без которой не обходится ни одно блюдо, но и лекарство. И принять его можно в специальной галокамере — соляной пещере.

Текст: Анна Турчакова

Это современный аналог естественной соляной пещеры, известной своими целебными свойствами ещё с древних времён. Благодаря специализированному оборудованию в галокамере постоянно поддерживается определённая температура, давление и влажность воздуха, концентрация различных ионов соли, оказывающих благотворное влияние на организм.

— Наша пещера работает следующим образом: из операторской через вентиляцию в оздоровительную комнату галогенера-

тор подаёт высокодисперсный сухой аэрозоль, содержащий отрицательные ионы, — рассказывает Татьяна Ковылина, директор компании Speleomed. — Отфильтрованный через спрессованную морскую соль воздух остаётся насыщенным ионами, но при этом благодаря соляным кристаллам «превращается» в гипоаллергенный, приобретает антисептические свойства. Такой воздух подавляет способность вредоносных микроорганизмов к размножению, следовательно, тормозится активная фаза заболевания. Укрепление иммунитета и стимуляция обменных процессов происходят благодаря отрицательным ионам. Положительное действие оказывает пребывание в соляной комнате и на нервную систему.

Оригинальная обстановка комнаты способ-

ствует восстановлению процессов торможения в ЦНС. То есть, если малыш проявляет чрезмерную активность и возбудимость, то комната будет оказывать на него успокаивающее воздействие. При регулярном посещении галокамеры большинство неугомонных шалунов становятся более уравновешенными.

Благодаря постоянному обновлению аэроионов в комнате присутствует приятный свежий запах насыщенного кислородом воздуха, что оказывает благотворное влияние на эмоциональный настрой и по-

ведение малыша. Однако за одно посещение пещеры полного выздоровления, конечно, добиться нельзя, здесь требуется не менее десяти сеансов.

Мы ждём ребятшек от четырёх до семи лет и их родителей. В загадочной атмосфере соляной пещеры дети обретут как поддержку для физического здоровья, так и опыт эмоционального взаимодействия. Занятия построены на основе ролевой игры, в которой ребёнок может побывать в разных образах и научиться общаться с другими участниками в игровой форме. Ведёт занятия профессиональный психотерапевт — Ася Митренина.

На занятиях детки отправятся в удивительный сказочный мир, послушают сказки и станут активными их участниками, будут учиться преодолевать трудности и побеждать, находить жизненные уроки в сказочных сюжетах.

Занятия развивают эмоциональную сферу ребёнка, навыки общения, формируют основы нравственного воспитания. Сказкотерапия — это помощь родителям в воспитании яркой, сильной личности, которая умеет любить, сострадать, побеждать и преодолевать трудности. А главное, во время занятий будет проходить сеанс галотерапии, то есть одновременно детки будут оздоравливаться — укреплять иммунитет, расслабляться в спокойной обстановке от всех своих волнений и переживаний.

Здоровье и эмоциональное равновесие — пожалуй, и есть рецепт хорошего самочувствия, чтобы зарядиться на развитие и познание мира. Вы согласны? ●

**Наш адрес: г. Томск,
ул. 79-й Гвардейской дивизии, 27а.
Тел. 979-502**

Реклама



ВЕНЕЦ СИБИРИ
Коллекция косметики

*Природная
основа
совершенства*

Предъявителю
журнала скидка
15%

Косметика высочайшего уровня, создаваемая с учётом передовых научных открытий и с использованием рецептов народной медицины в наукограде «Кольцово» Новосибирской области с 1989 года и постоянно совершенствующаяся.

Продукция изготовлена на основе экстракта мухомора и других грибов, трав заполярного Севера, растений, выросших в пустыне и тропиках, специального комплекса «Активный кремний», биотермальной и гиалуроновой воды, а также цитрата серебра в качестве консерванта, не имеет аналогов в мире и запатентована производителем как авторская разработка.

Иркутский тракт 54, ТЦ «БУМ», 2 этаж,
тел. 8-923-408-32-00

 venezsibiri70
 venezsibiri70

Реклама



Впервые в Томске ЭКСКЛЮЗИВНО и эффективно

Уникальные занятия с логопедом с использованием современного оборудования и новейших технологий в области вызывания, развития и коррекции речи.

Наши занятия — это один из лучших безлекарственных методов исправления таких нарушений как: задержка речевого развития, заикание, логоневрозы, дисграфия, дислексия, ринолалия, аллалия, нарушение темпа речи, функциональные нарушения и многое другое.

Применение современных методик биоуправления и оборудования биоло-

гической обратной связи в коррекционном процессе способствует формированию функционального состояния, совершенствованию и коррекции речи обучающихся.

Биологическая обратная связь получила широкое признание в России как отличный способ коррекции речи и речевых нарушений. Использование данных методик в коррекционно-развивающей работе позволяет:

- улучшить общее звучание речи у детей-логопатов;
- значительно устранить тревожные и невротические состояния;
- устранить речевую неуверенность;

- улучшить показатели нарушенных речевых функций;

- сократить частоту нарушений темпоритмической организации речи, обусловленной судорожным состоянием мышц речевого аппарата;

- расширить активный и пассивный словарь.

Таким образом, положительные результаты коррекционной работы практически подтверждают продуктивность применения метода биологической обратной связи в коррекционно-логопедической работе с людьми, имеющими тяжёлые нарушения речи.

В центре «РазУм» представлен широкий спектр услуг для наших маленьких клиентов, в том числе и занимательные занятия музыкой (музыкальная терапия), сочетающие в себе не только пение, слушание музыки и игру на различных инструментах, но и интереснейшие игры для развития речи и формирования новых социальных навыков.

Наши сертифицированные специалисты с удовольствием помогут вам и вашим детям преодолеть трудности становления и развития речи.

Действует система скидок.

Обязательная предварительная запись по телефону: 8-906-950-2725.

Адрес: Томск, ул. Пушкина, 32А, 3 этаж (здание кафе «Золотой ключик») ●



**Здоровый
образ
жизни.
Выбери его
прямо
сегодня!**

Центр Развития

РУ

РазУм

Личности

8-906-950-27-25

ЛОГОПЕД

ДЕФЕКТОЛОГ

РЕПЕТИТОРЫ

**ПОДГОТОВКА
К ШКОЛЕ**

Реклама



Спасибо, мама!

Мы все, дорогие женщины, кто ходил беременными, рожал малыша, знаем, как тесна наша связь с ним. Мы довольны, и ребёночек внутри нас спокоен. Мы волнуемся, и ему некомфортно. Вот почему так важно во время вынашивания малыша думать о хорошем, находиться в кругу приятных нам людей, следить за своим самочувствием и настроением. И один из способов достичь такой гармонии — это занятия йогой во время беременности.

Текст: Татьяна Нараева

Наверняка многие слышали, что йога для беременных замечательна не только тем, что помогает глубоко и правильно дышать, насыщая кровь кислородом, и помогает бороться с лишним весом, не изнуряя организм. Но и даёт энергию, снимая боль в пояснице, укрепляя

мышцы таза, тренируя внутренние ткани, способствуя психологическому расслаблению, такому важному накануне родов! Можно говорить и говорить о плюсах йоги для беременных, но лучше, конечно, попробовать.

В фитнес-клубе «АрмСтронг» эти занятия ведёт Евгения Чекурова, — молодая мамочка хорошенькой, почти уже полугодовалой девочки, — к тому плюс ждущая в данный момент скорого появления на свет двойни: сыночка и ещё одной дочки.

— Только сейчас я понимаю, как важно самой чувствовать, что испытывают приходящие ко мне женщины, — делится Евгения. — Как важно быть с ними на одной волне. У нас общие интересы, общие стремления, что очень гармонично вписывается в философию нашего клуба в целом. Мы не просто вместе ходим на йогу: мы именно общаемся, создаём позитивное пространство, где всем комфортно.

Женщины часто интересуются, с какого времени можно начинать ходить на йогу для беременных? На это Евгения отвечает, что, конечно, лучше начинать занятия ещё на этапе подготовки к «сотворению» малыша. Но если вы не успели «в этот вагон», не спешите огорчаться! Приходите в любой момент. Евгения — квалифицированный инструктор, прошедший соответствующее обучение и имеющий нужные «корочки». Она подскажет, с чего начать.

— Главное — это ощущение комфорта, хорошее настроение, возможность чувствовать себя здоровой, полной сил и уверенности в себе, — продолжает моя собеседница. — Если вдруг заболело что-то или стало тяжело, снижайте нагрузку, уменьшайте амплитуду движений. Я нацеливаю женщин в своей группе не на какие-то сверхдостижения, а постепенное совершенствование тела и духа, ведь нам нужен устойчивый результат, а не сиюминутный физкультурный подвиг.

Следует также отметить, что комфортная, можно сказать, семейная атмосфера создаётся на территории всего клуба. Дружелюбие излучают и тренеры, и владельцы клуба. Все общаются здесь непринуждённо и легко. Директор «АрмСтронга» Людмила Анохина говорит, что именно с этого — с атмосферы — начиналась идея открытия собственного клуба:

— Мы хотели, чтобы у нас собирались интеллигентные женщины и мужчины, заботящиеся о своей внешности, нацеленные на здоровый образ жизни. Образованные, прогрессивные, симпатичные. Я люблю всех своих посетителей.

Резюмирует наше общение Евгения:

— Я уверена, что все перечисленные Людмилой качества надо закладывать в человека ещё на этапе нахождения внутри мамы. Заметила, что моя дочка, как только родилась, узнавала музыку, под которую я занималась во время беременности, узнавала голос моего тренера. Мне кажется, если во время беременности мы занимаемся спортом, йогой, мы как бы «программируем» нашего будущего ребёнка на здоровый образ жизни, радость, покой и гармонию с окружающим миром. Так что прямо сейчас вы можете подарить малышу здоровье и красоту этого мира в полной мере, чтобы когда-нибудь однажды, став взрослым и осознав это, он улыбнулся и с благодарностью за ваши усилия сказал: «Спасибо, мама!».

Мне кажется, если во время беременности мы занимаемся спортом, йогой, мы как бы «программируем» нашего будущего ребёнка на здоровый образ жизни, радость, покой и гармонию с окружающим миром. Так что прямо сейчас вы можете подарить малышу здоровье и красоту этого мира в полной мере.



Адрес:

пр. Комсомольский 68/5,
телефон: 905-654.

Сайт: armstrong.tomsk.ru

vk.com/armstrong_tomsk

[instagram.com/
armstrong_tomsk](https://instagram.com/armstrong_tomsk)

[facebook.com/
armstrong.fitness.tomsk](https://facebook.com/armstrong.fitness.tomsk)

Предъявителю
журнала —
скидка 10%

Реклама



Мечты обязательно сбываются!

Многие родители едва ли не сразу после рождения малыша начинают задумываться над его физическим совершенствованием. Это понятно: от физического здоровья, внешней красоты в жизни часто зависит успех. Особенно, если ребёнка с детства нацеливают, скажем, на спортивные или танцевальные достижения.

Текст: Татьяна Нараева

Если при этом вы не можете позволить себе жертвовать собственным временем, идеальный выход для вас — это студия растяжки Stretching point, удобно расположенная в самом центре города в переулке Пионерском, 7. Сюда в секцию художественной гимнастики принимают ребятшек с трёх лет. Есть также группы по детской растяжке Stretching Kids. Занятия проходят в вечер-

нее время (как раз после возвращения малышей из детского сада и мамочек — с работы) в весёлой игровой форме. А чтобы молодые энергичные мамочки не томились без толку в ожидании любимых чад и проводили время с пользой для себя, в их распоряжении — занятия йогой в соседнем зале. Группы для деток — небольшие, человек по десять, чтобы у тренера имелась возможность каждому уделить внимание.

— С самого раннего детства я увлекаюсь художественной гимнастикой, и на собственном опыте знаю, как важно ещё в таком юном возрасте обладать гибкостью, хорошей растяжкой, грацией и культурой движения, — делится

Мы можем подготовить ребёнка к сдаче нормативов при поступлении в спортивную школу или создать отличную основу для дальнейших занятий восточными единоборствами.

София Яранцева, основательница студии, мастер спорта по художественной гимнастике. — Это хорошая основа для любого последующего физического развития, о чём бы ни шла речь.

— Например, мы можем подготовить ребёнка к сдаче нормативов при поступлении в спортивную школу или создать отличную основу для дальнейших занятий восточными единоборствами, где без растяжки — просто никуда! — также отмечает **Екатерина Хацкалёва**, тренер студии, тоже мастер спорта по художественной гимнастике. — Кстати, многие взрослые — как мужчины, так и женщины — очень часто приходят сюда именно за тем, чтобы добиться хорошей растяжки, развить гибкость всего тела, укрепить мышечный корсет и максимально улучшить своё самочувствие. А выбор программ у нас довольно широк: стретчинг, аэростретчинг (растяжка на гамаках), аэройога, йога, «Здоровая спина», художественная гимнастика для взрослых.

В общем, чтобы оставаться стройной, лёгкой и удивлять всех свободой и красотой движений, а плюс к тому успевать быть замечательной мамой, приходите в Stretching point! Недаром девиз студии гласит: «Дотянись до мечты!». ●



Художественная гимнастика и stretching для детей от трёх лет

#доТЯНИСьдомечты

Пер. Пионерский, 7
тел. 8 (903) 914-03-30
stretching-point.com
vk.com/stretching.point

Реклама



Томская городская федерация традиционного каратэ-до

**КАРАТЭ-КЛУБ
«KINDER-DO»**



*Место
для твоего шага вперёд*

НАШИ УСЛУГИ

- Группа раннего развития **с 4 до 7 лет** (гимнастика ОФП, элементы единоборства).
- Каратэ **с 7 до 18 лет**.
- Единоборства для взрослых с элементами оздоровительной практики **с 18 лет**.
- Дыхательная гимнастика: бодифлекс (BodyFlex).

С полным объёмом услуг можно ознакомиться на странице в социальной сети и по телефону:

” vk.com/kinder_do



634012, г. Томск, ул. Матросова, 6,
тел.: 8 (913) 850-32-50, 30-32-50
karate.kinderdo@gmail.com

Занятия ведут тренеры-преподаватели ТГХТ, обладатели чёрных поясов с большим опытом спортивной и тренерской деятельности.

Реклама



ТОМСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ

имени М. Б. Шатилова

Томск,
пр. Ленина, 75
(3822) 51-29-35
tomskmuseum.ru
vk.com/
tomskmuseum

Представляет программу для детей от 2 до 12 лет

РАЗВИВАЮЩЕЕ МУЗЕЙНОЕ ЗАНЯТИЕ-ИГРА «УГОЩЕНИЕ ДЛЯ ЗАЙЧИКА»

20 мая в 11:00 приглашаются родители, бабушки и дедушки и их малыши от 2 до 4 лет. Это занятие-игра может стать одним из первых «уроков» в жизни вашего сокровища.

Предварительная запись обязательна.

ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ЭКСКУРСИЯ «ПО ЛИСЬЕЙ ТРОПЕ» ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ОТ 5 ДО 7 ЛЕТ

Вместе с Лисой Патрикеевной дети отправятся в путешествие, полное приключений и загадок по музейным тропинкам на выставках первого этажа («Ребятам о зверятах» и др.) музея. Принимаются коллективные заявки на проведение с вторника по пятницу с 11.00 до 18.00.

ОБЗОРНЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЭКСКУРСИИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С 1 ПО 6 КЛАСС

- «Жили да были»
- «Эпоха камня на территории Томско-Нарымского Приобья»
- «Ребятам о зверятах. Животный мир Томской области»
- «Томский город»
- «Под созвездием Большого Лося: тайны кулайского мироздания»
- Выставка украинской художницы Евгении Гапчинской «Да здравствует жизнь!»

Экскурсионные группы формируются по записи у администратора.

МУЗЕЙНЫЕ ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ И МАСТЕР-КЛАССЫ

- «Волшебный клубок» — мастер-класс по приобретению ремесленнических навыков
- «Путешествие к древнему человеку»
- «Неолитическая революция»
- «Красная книга Томской области»
- «По следам плитки чая»
- «Со словарём В. Даля по Большому Сибирскому тракту»
- «В старой томской школе»
- «... и велети в Томи устроить город»

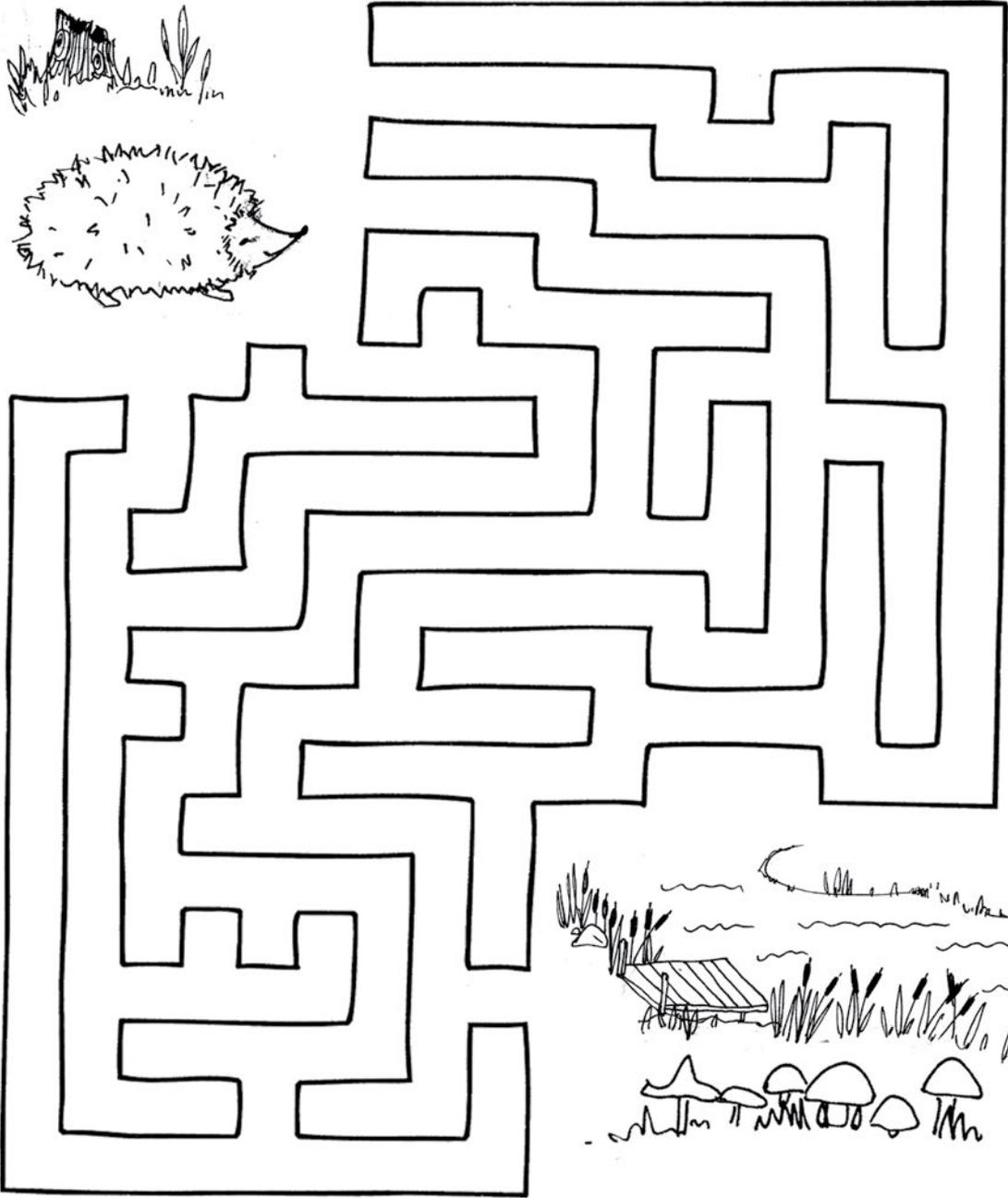
НОВИНКА!

ЭКСКУРСИОННЫЙ ТУР ПО ТОМСКУ С 1 ПО 12 МАЯ, ПОСВЯЩЕННЫЙ 72-Й ГОДОВЩИНЕ ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ

Обзорная экскурсия по городу «Дорогами Памяти» знакомит с военной историей города Томска, подвигом наших земляков в годы ВОВ, памятниками, установленными в их честь. Экскурсия завершается в Лагерном саду возложением цветов у Мемориала боевой и трудовой славы. Далее экскурсантов ожидает военно-патриотический квест в экспозициях краеведческого музея.



Помоги ёжику добраться до речки,
чтобы попить воды и собрать грибы, и раскрась

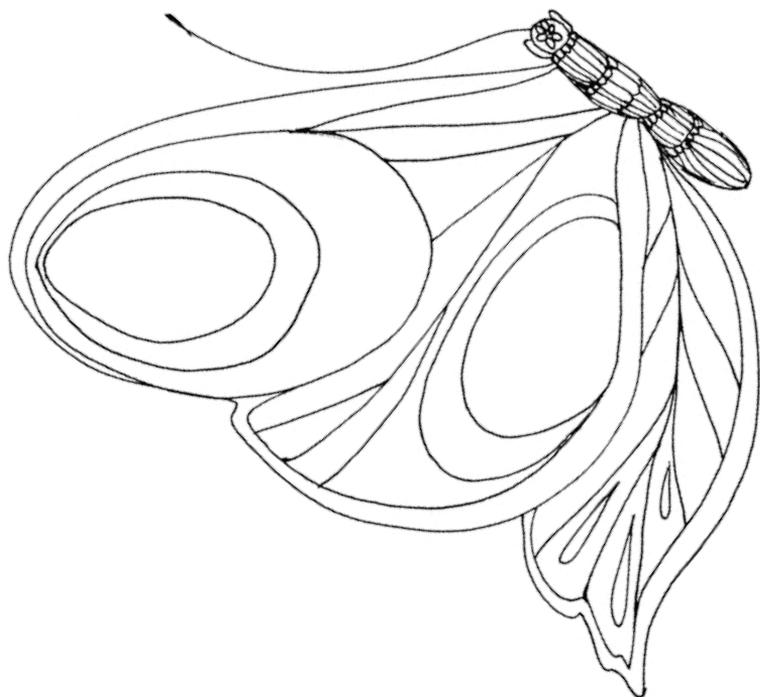


Найди пять отличий и раскрась





Дорисуй бабочке второе крылышко
и раскрась



Что посмотреть в кино?



Никита Кожемяка

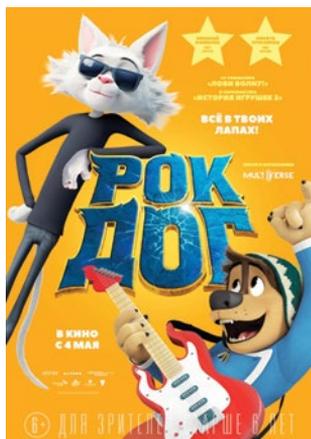
2017, Украина, 6+

Маленький Никита, сын известного богатыря Кожемяки, решил, что тоже может победить дракона, как это когда-то сделал его отец. Не смотря на запреты, Никита находит способ ввязаться в приключения

КИНОМИР

с 27 апреля

Формат 2D, 3D
Вип-зал



Рок Дог

2017, США, 6+

Встречайте, новый герой отправляется покорять город зверей! Он — пёс Боуди, и он не унывает, несмотря ни на что. Ему на роду написано сторожить родную деревню от волков, а он мечтает стать учеником живой рок-легенды, коты по имени Энгус.

КИНОМИР

с 1 мая

Формат 2D, 3D
Большой и малый залы

КИНОМАКС
СЕТЬ КИНОТЕАТРОВ

с 4 мая

Формат 2D, 3D
Дети до 5 лет проходят бесплатно (без посадочного места)



Трио в перьях

2017, Германия, Бельгия, 6+

Воробей Ричард с рождения воспитывался аистами и считает себя одним из них. Но приходит время мигрировать на юг. Родители боятся, что Ричард не справится с перелетом, и оставляют его дома. Но воробей сам отправляется в Африку.

КИНОМИР

с 18 мая

Формат 2D, 3D
Большой и малый залы

КИНОМАКС
СЕТЬ КИНОТЕАТРОВ

с 18 мая

Формат 2D, 3D
Дети до 5 лет проходят бесплатно (без посадочного места)



Здравствуй, маленький человечек!

Я — твой новый друг.

Меня зовут Облачко-Всезнайка. Я белое и лёгкое, и стоит ветерку чуть-чуть подуть, как я отправляюсь в путь по небу. Ты уже, наверное, знаешь, что нашу планету называют Земля, она круглая, как мячик, и очень красивая.

Она вращается вокруг Солнца и вокруг самой себя, и от этого у нас наступают зима и лето, день и ночь. От ласкового солнечного света растут по всей Земле деревья и кустарники, травы и цветы. Радуются свету и теплу жучки и бабочки, птицы и животные. Как же много на Земле живых существ!

Люди — тоже часть природы, причём люди сильнее и умнее остальных. Поэтому они должны быть добрыми и заботливыми, чтобы оберегать природу и защищать всё живое на нашей планете.

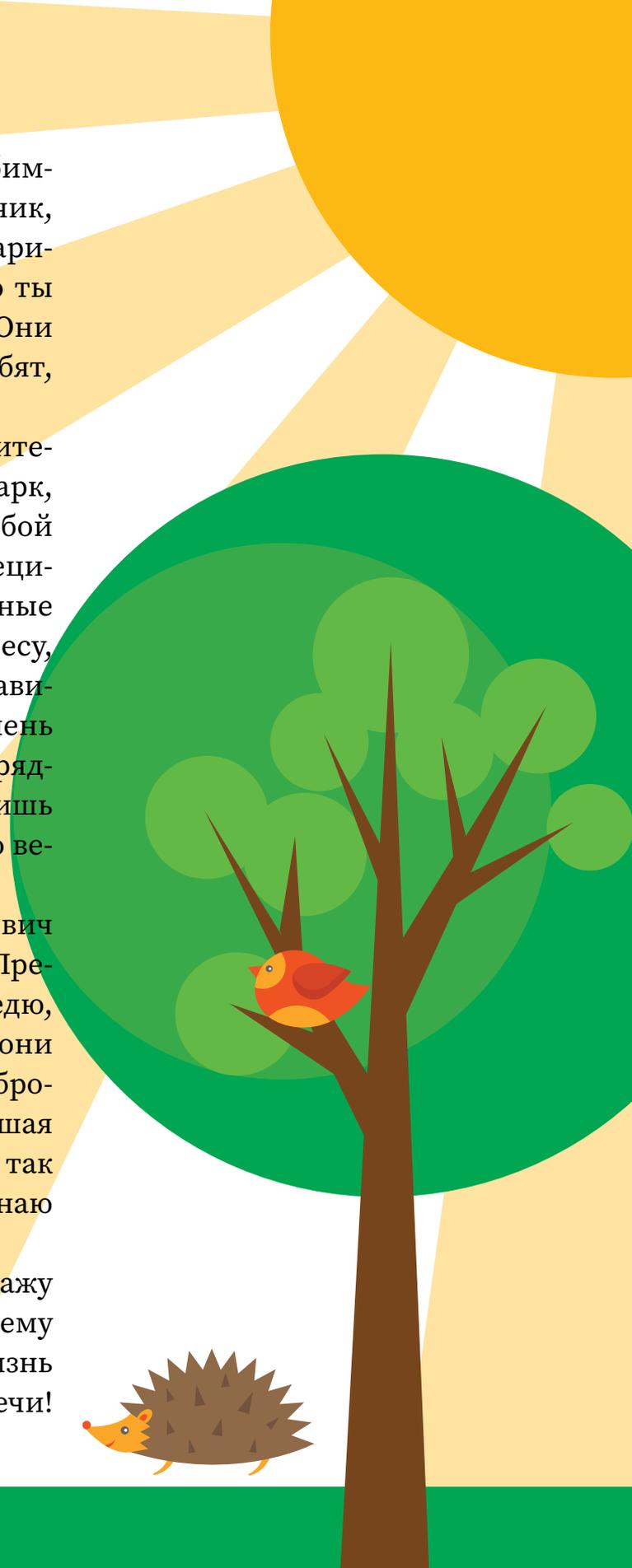
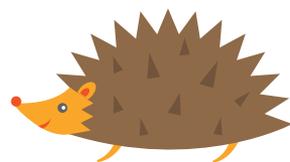
Быть добрым легко! Например, ты можешь прямо сегодня покормить крошками или семечками птичек в парке. А если

у тебя есть домашние любимцы, — котик, пёсик, попугайчик, морская свинка, рыбки в аквариуме или кто-то другой, — то ты можешь заботиться о них. Они всегда чувствуют, что их любят, и всегда отвечают тем же.

Когда отправишься с родителями на отдых в лес или парк, обязательно собери за собой весь мусор и выброси в специальный бак, чтобы те животные и птицы, которые живут в лесу, не поранились или не отравились. К тому же они могут очень расстроиться из-за беспорядка в их лесу. Ты же приходишь к ним в гости, значит, нужно вести себя хорошо.

Помнишь, как Иван-царевич шёл выручать Василису Прекрасную? Он помог медведю, зайчику, соколу и щуке, а они в ответ помогли ему. Доброта и любовь — самая большая сила на свете! Поверь мне, я так много путешествую, что знаю всё-всё.

В следующий раз я расскажу тебе, какая бывает вода и почему именно в ней зародилась жизнь на Земле. Пока-пока, до встречи! Мне пора лететь дальше! ●



ТЕАТР

«СКОМОРОХ»

май '17

Адрес: г. Томск, пл. Соляная, 4
Касса: (3822) 65-28-07, 65-28-90
skomoroh.tomsk.ru

Р. Виндерман
**Путешествие
с куклами** 4+

Интерактивное
путешествие
по странам

2

11:00

«Театр на подушках»
Цена билета: 200 руб.

Три поросёнка 3+
Премьера!

С. Михалков

4

Бабушкины сказки. Часть 1

11:00

«Театр на подушках»
Цена билета: 250 руб.

Гусёнок

Спектакль по мотивам
сказки Н. Гернет 3+

6 11:00 14 11:00

«Театр на подушках»
Цена билета: 200 руб.

По мотивам
русской народной сказки

Заюшкина 1,5+

7 11:00 13 11:00

избушка

«Театр на подушках»
Цена билета: 200 руб.

Царевна лягушка

Музыкальный фарс
для детей 3+

7 12:00 21 12:00

Красный зал
Цена билета: 150 руб.

**По щучьему
велению** 4+

По мотивам
русской народной сказки

3 11:00 12 12:00

Красный зал
Цена билета: 150 руб.

Тараканище 4+

Фантазия на тему сказок
К. Чуковского

6 12:00 19 11:00

Красный зал
Цена билета: 150 руб.

**Машенька
и медведь** 3+

По мотивам
русской
народной
сказки

14 12:00

Красный зал
Цена билета: 150 руб.

16 14:00 10+

**Настоящие
временские
музыканты**

Уличные музыканты
в поисках жанра

Красный зал
Цена билета: 150 руб.

**Сказки,
рассказанные
под одеялом** 1,5+

Спектакль-игра

20 11:00

«Театр на подушках»
Цена билета: 200 руб.

Халиф-агист

Восточная сказка 4+

24 11:00 **25** 11:00

Зелёный зал
Цена билета: 150 руб.

**Эти
великолепные,
храбрые
крошки-космонавты** 4+

Хепенинг
для двух инопланетян
и детского сада

17 11:00

Красный зал
Цена билета: 150 руб.

**Таинственный
гипнопотам** 4+

Сказка о поиске
настоящего друга

20 12:00

Красный зал
Цена билета: 150 руб.

Фантазёры 6+

По рассказам Н.Носова

26 11:00 16:00 **27** 12:00

Зелёный зал
Цена билета: от 250 руб.

5+
Кошкин дом

11:00

18 Сказка
о ложной
и истинной
дружбе

Красный зал
Цена билета: 150 руб.

**Сказка
про козленка** 2+

По мотивам
норвежской народной сказки

21 11:00 **27** 11:00

«Театр на подушках»
Цена билета: 200 руб.

**Сказки
весеннего леса** 1,5+

Спектакль-игра

28 11:00

«Театр на подушках»
Цена билета: 200 руб.

**Последнее
шоу** 12+

Необычная история
для «обычных» людей

19 19:00 **20** 18:00

Зелёный зал
Цена билета: 250 руб.

Муха-цокотуха 5+

Цирковое шоу
по мотивам сказок
К. Чуковского

23 11:00
28 12:00 **30** 11:00

Зелёный зал
Цена билета: от 150 руб.

**Волшебная
лампа
Аладдина** 6+

Восточная сказка

31 11:00

Зелёный зал
Цена билета:
150 руб.

Кто сказал, что отвести ребёнка в парикмахерскую — это проблема?

Текст:
Светлана Гарелина

Каждая мамочка знает, что самый красивый в мире малыш — это её малыш. Поэтому, конечно, каждой из нас хочется дать ребёнку самое лучшее, что только возможно. В том числе мы мечтаем о красивой стрижке для нашей крохи. Но... какой же малыш спокойно высидит у парикмахера положенные минуты, если вокруг столько интересного?

А ведь так хочется, чтобы причёска малыша была аккуратной, красивой и даже стильной. Руководитель детской парикмахерской «Кеша хороший» **Наталья Цык** рассказала нам, каким образом стрижку превратить в интересный процесс, который понравится даже самому непоседливому ребёнку.

«Кеша хороший» — это уникальное место, где всегда царит атмосфера праздника. Необычное оформление, удобные причудливые кресла, игровая зона, подбор мультфильмов на любой вкус — всё способствует тому, чтобы дети чувствовали себя комфортно и воспринимали процесс стрижки как нечто увлекательное.

— Наш формат — детская парикмахерская или парикмахерская для всей семьи. Конечно, большинство клиентов — это

дети, но мы с удовольствием принимаем и родителей. Помимо парикмахеров у нас работает мастер по маникюру, который также с радостью предложит свои услуги мамочке, пока подстригают её малыша, — говорит Наталья Александровна. — А наши мастера по причёскам являются не просто парикмахерами, но педагогами, психологами, которые найдут общий язык с любым ребёнком, поэтому мы также ориентируемся на детей с ограниченными возможностями здоровья и применяем к ним особый подход. Для них действует постоянная скидка, а также мы устраиваем благотворительные приёмы, во время которых особенные детки стригутся бесплатно, — рассказывает руководитель парикмахерской.

Помимо всего «Кеша хороший» активно участвует в различных городских празд-



«Наши мастера по причёскам являются не просто парикмахерами, но педагогами, психологами», — рассказывает Наталия Цык.

никах и мероприятиях. В 2016 году детская парикмахерская «Кеша хороший» стала одним из победителей городского карнавала «Гудвин и друзья». Кроме того, каждый год «Кеша хороший» совместно с партнёрами организывает праздник-ярмарку «Весенняя капель», который в этом году пройдёт 29 апреля в семейно-развлекательном центре «Матрёшка» (пр. Фрунзе, 92г). Дети от пяти до десяти лет принимают участие в дефиле, где показывают повседневные и праздничные наряды с причёсками от мастеров «Кеши», после чего каждый участник получает гарантированный приз.

В заключение отмечу, что «Кеша хороший» — гармонично организованное пространство, в которое хочется возвратиться вновь, ведь все специалисты парикмахерской вкладывают душу в своё дело. А чего только стоит неизменный символ салона — симпатичный и общительный попугай по имени Кеша, который поднимает настроение детям и взрослым и всегда рад новым встречам! ●



Пер. Новосибирский, 10,
ТЦ «БУМ», 3-й этаж
Тел. 97-90-74
томск.кеша-хороший.рф
vk.com/kesha_horoshiy.tomsk
instagram.com/kesha_good_tomsk

Реклама



КОТОПЁС

НАШИ АДРЕСА:

- ул. Нижне-Луговая, 4
- пр. Ленина, 202
- ул. Котовского, 17
- пр. Ленина, 41
- пер. Плеханова, 3
- ул. Пушкина, 65/2
- Фрунзенский рынок (зал 1, место 9)

Тел. 940-002
(единая справочная)

Реклама

Помогаем заботиться о братьях наших меньших!



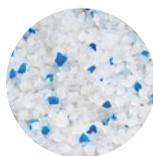
~~85 ₺~~
65 ₺



1 кг от 249 ₺



~~17,90 ₺~~
11,90 ₺



Силикагель
~~149 ₺ за 1 кг~~
119 ₺



14 кг
~~от 2607 ₺~~
2390 ₺

Скидки действительны при предъявлении журнала

«Шале» — для мам и деток ателье!

Долгое время такого понятия как детская мода в нашей стране просто не существовало. Одежда покупалась ребёнку, исходя из соображений практичности, порой, что называется, «на вырост» или вовсе была отдана старшим братом или сестрой. Сегодня на рынке детской одежды в достатке и моделей, и возможностей выбора.

Текст: Анна Турчакова

Однако низкое качество ткани — как раз та самая ложка дёгтя в медовой бочке изобилия текстиля для детей. Именно поэтому всё чаще мамы обращаются за помощью к профессиональным швеям, рассчитывая на эксклюзивность модели и натуральные качественные ткани. И оказываются правы — ведь в ателье в отличие от магазина с каждым маленьким клиентом швея будет работать индивидуально. **Валерия Шамсудинова**, директор ателье «Шале», как никто понимает молодых мамочек:

— Шить я мечтала с детства, — рассказывает Валерия. — И уже в третьем классе приняла решение стать дизайнером. Для чего закончила художественную школу, потом Профессиональный лицей «Мо-



лодёжная мода» №13 и получила профессию «портной», а после Томский колледж дизайна и сервиса по специальности «модельер-конструктор».

Три года работала в мастерской как наёмный работник, набиралась опыта, так как создание своего дела в моих планах числилось на первом месте. Реализовать эту идею мне помогла программа поддержки молодых предпринимателей от департамента труда и занятости Томской области. Я получила подъёмные средства, на которые и купила всё необходимое для работы.

Качество выпускаемой продукции для Валерии не просто слова. Для создания своих моделей, даже самых простых, хозяйка «Шале» приобретает только натуральные

ткани, хотя они и обходятся дороже. Не забывает она и о направлениях в моде.

— Самая модная тенденция в детской одежде в этом году — это принты, — продолжает Валерия. — Но если в прошлом году акцент приходился на цветочные принты и орнаменты, то сегодня на пике популярности — анимация. И это вполне закономерно, ведь изображения любимых героев шикарно смотрятся на мальчиках и девочках. Скоро лето, в это время наиболее комфортны лён, хлопок, а также изделия из натурального шёлка. Что касается цветов, то сегодня нет никаких разделений на «девчачьи» и «мальчишечьи» — вся одежда имеет право быть яркой. И конечно, она должна быть максимально удобной и комфортной для ребёнка. Цены за пошив — от 800 рублей.

В общем, если вы хотите быть в тренде, но не «как все», приходите в «Шале»! ●



Реклама



Предъявителю
журнала
скидка 10%

КОНТАКТЫ

телефон: 8-960-970-34-33

vk.com/atelie_shale

instagram.com/atelie_shale



trendy70

trendyboots70

8-960-979-50-50



НАШ АДРЕС

Томск, пр. Ленина, 141,
ТЦ «Вернисаж»
(вход с левого торца)

- Туфли — от 1500 руб.
- Кроссовки — от 950 руб.
- Ботинки — от 1600 руб.
- Ботфорты — от 3000 руб.
- Сумки — от 900 руб.

10%
предъявителю
журнала

Реклама

Согласитесь, вещи, сделанные своими руками, из хлопка или шерсти, окружают нас с самого раннего детства. Ведь наверняка у каждого были пинеточки, сделанные любящими руками бабушки, или те же самые одеяльца, в которые мама бережно укутывала перед сном. И даже сегодня, когда купить можно практически всё, изделия ручной работы имеют особую привлекательность.

Текст: Мария Зайцева

Позтому всё чаще в нашем городе стали появляться разнообразные школы вязания, но, пожалуй, далеко не каждая сможет удивить вас арсеналом своих возможностей. **Светлана Усова**, директор салона «Мир вязания», как никто другой знает об этом и понимает, как удивить своего заказчика.

— Меня научила вязать соседка ещё в первом классе, и с тех пор это моё любимое занятие. Как сейчас помню, себе связала шарфик, а маме кофту. А уж когда родился брат, кажется, я чувствовала себя настоящим профессионалом и взялась вязать ему штаны с лампасами, — делится Светлана. — Кто бы мог подумать, что это детское увлечение перерастёт в дело всей жизни!

И действительно, года идут, а предприятие Светланы Юрьевны только увеличивает объёмы работ. Сейчас студия «Мир вязания» помимо полного спектра швейных принадлежностей, пряжи и вышивок предлагает своим клиентам эксклюзивную работу любой сложности. Любой каприз, как говорится. Это вязание крючком, спицами, тунисским крючком, выполнение жаккардового плетения и ирландского кружева, вязание на вилке, плетение макраме, вышивание крести-

**СВЯЖИ
СВОИМ
МИР!**

ком, бисером и гладью. В коллекции работ салона — более десятка вязаных изделий на любой вкус, среди них шторы и тюли, стилизованные панно, пледы и игрушки. Среди всего этого изобилия привлекательных изделий гордость мастерицы — эксклюзивные свадебные платья. Все они делаются исключительно вручную из пряжи российского производства.

— Для нас нет никаких границ. Всё, что захочется клиенту, можно воплотить в жизнь буквально за считанные недели, а иногда и дни (всё зависит от сложности и размера работы). От заказчика нужно только изображение или описание идеи, а дальше наша работа, — делится Светлана Юрьевна.

А вот тех, кто мечтает иметь дома вязаные вещи собственного изготовления, в студии «Мир вязания» ждут на индивидуальные занятия. Специалисты с удовольствием готовы поделиться опытом и знаниями со своими учениками, причём как со взрослыми, так и с детьми. Цена за часовое занятие — 250 рублей (крючок, спицы), уроки в другой технике вязания — 300 рублей.

Так что если вам хочется иметь дома авторский предмет интерьера или носить оригинальные вещи, которых нет больше ни у кого, добро пожаловать в «Мир вязания» — мир безграничных творческих фантазий! ●

**МИР САЛОН
ВЯЗАНИЯ**
с 2003 г.



55-49-63
ул. Котовского, 19,
ТЦ «Мегаполис»
klubki70.ru

Предъявителю
журнала
10%
на пряжу
и вышивку

Реклама



магазин-салон
Бижусь Манья

- **Более 1000 видов бусин**
из пластика, дерева, стекла и натуральных камней
- **Кабошоны и крошка**
из стекла и натуральных камней
- **Более 500 видов различных подвесок**
- **Швензы, штифты (пины), коннекторы, кольца, концевики, кримпы, бейлы, розетки...**
...и другая фурнитура для создания украшений.
- **Цепи, шнуры, ювелирный тросик, ленты**
- **Большой выбор бисера**
(Китай, Чехия, Гонконг)

Украшения ручной работы

Изготовление украшений

Ремонт Ваших украшений по Вашему дизайну

Мастер-классы по созданию украшений

Подарочные сертификаты

Мы делаем **HAND MADE**
доступным!

пр. Ленина, 131
(ост. «пер. 1905 года»)

023-03-83

www.businka.tomsk.ru
vk.com/businkatomsk

Реклама



Текст: Анна Турчакова,
Зоя Самодурова, Светлана Гарелина

Моё имя — моя судьба

Одно из самых важных событий после рождения ребёнка — это наречение его именем. Часто говорят, что имя определяет судьбу человека. Поэтому родители задумываются об этом задолго до появления на свет малыша. В каждой религии существуют свои правила и традиции проведения этого обряда. И безусловно, имена людей несут в себе значимую часть культуры и традиции всего народа.

ПРАВОСЛАВИЕ

Отец Марк, Церковь Спаса Нерукотворного Образа в селе Коларове отмечает, что сегодня имя ребёнку очень часто выбирается просто из тех, что нравится родителям. Реже малыша называют в честь одного из родственников, чтобы выказать уважение. Такой подход демонстрирует по-



читание своего рода, как это было у славян и других народов в древности. Что касается православной традиции, то следует помнить, имя — это такой же божий дар, как и сама жизнь, поэтому к выбору нужно подходить очень ответственно.

Таинство крещения объединяет несколько священнодейственных актов. На восьмой день после рождения ребёнка со-

Следует помнить, имя — это такой же божий дар, как и сама жизнь, поэтому к выбору нужно подходить очень ответственно.

вершается молитва «во еже назнаменати отроча», когда и полагается давать ребёнку имя. Наиболее верным будет назвать новорождённого именем кого-то из святых, память которых чествуется в этот (восьмой) день. Затем совершаются «молитвы об оглашённых».

На сороковой день совершается само таинство крещения, то есть троекратное погружение в купель. Далее следует таинство миропомазания. На восьмой день после крещения происходит омовение и «пострижение власов». Впрочем, такое разделение является безусловным. Если, например, ребёнок родился не совсем здоровым, и жизнь его под угрозой, то церковь предписывает всё совершить в первый же день, сразу после рождения для духовной защиты малыша. Так что сегодняшнее соединение всего вышеописанного в единое богослужение — это некоторое снисхождение церкви к несовершенству и обстоятельствам современной жизни.

Но если есть возможность всё сделать, как выше сказано, это будет большим духовным подарком для ребёнка и большим подспорьем во всех его делах на всю жизнь.

ИСЛАМСКАЯ ТРАДИЦИЯ

В исламе выбору имени для младенца уделяется большое внимание.

Рассказывают помощники имама томской Белой мечети Раис и Зайнулла:

— Без имени человек не может существовать. По словам пророка Мухаммада,



рождение каждого ребёнка является поводом для принесения в жертву животного. Животное закалывается на седьмой день после рождения ребёнка. В этот же день ребёнку даётся имя, и бреется его голова. Однако есть другие достоверные хадисы, указывающие на то, что имя может даваться и в день рождения ребёнка. Выбирают имя ребёнку, как правило, его родители, возможно, с участием других родственников. Когда родственники новорождённого приходят к согласию по поводу его имени, приглашают священнослужителя, и он во время специального обряда нарекает ребёнку выбранное имя.

Кстати, следует отличать понятие «мусульманское имя» от понятия «арабские имена». Мусульманское имя — это любое имя на любом языке, имеющее положительное значение. В исламе нет условия, чтобы у мусульманина или мусульманки было обязательно арабское имя.

— Давать более одного имени возможно, но лучше, как делал это пророк Мухаммад, ограничиться одним.

ИУДАИЗМ

Рассказывает главный раввин Томской Хоральной Синагоги Леви Каминецкий:

— Выбору имени для ребёнка иудеи придают огромное значение, так как счи-



тается, что оно влияет на характер и судьбу своего обладателя. Решая, как назвать малыша, родители обычно отдают предпочтение именам ближайших родственников. Мальчику имя даётся на восьмой день жизни, во время церемонии обрезания, когда, подобно праотцу Аврааму, он вступает в союз с Всевышним. Девочке же имя дают в ближайший после рождения день, когда в синагоге читают свиток Торы — то есть, в понедельник, четверг или субботу. По окончании чтения произносится молитва за здоровье роженицы и ребёнка, во время которой отец называет выбранное имя.

Также в иудаизме существует и обычай называть детей в честь великих иудейских праведников и известных раввинов. Считается, что заслуги и праведность великого человека помогают тому, кто носит его имя, идти по верному жизненному пути. В иудаизме не принято давать мужское имя женщине, и наоборот.

Также в иудаизме существует и обычай называть детей в честь великих иудейских праведников и известных раввинов. Считается, что заслуги и праведность великого человека помогают тому, кто носит его имя, идти по верному жизненному пути.



КАТОЛИЦИЗМ

Отец Штефан рассказывает, что в католицизме принято давать ребёнку два, а то и три имени:

— Детей обычно называют в честь святых. Если первое имя выбрано родителями по собственным предпочтениям, тогда второе даётся в честь святого. Иногда ребёнку выбирают и третье имя, при миропомазании, например. Часто встречается, что имена в семье повторяются, так как их могут давать во имя матери или отца, бабушки или дедушки, и таким образом «семейные святые» передаются из поколения в поколение.

Также в католицизме существует традиция: если ребёнок рождается в день памяти какого-либо святого, то имя даётся в честь него.

Отец Штефан отмечает, что с определённым святым, а значит, и с его именем, связаны и черты характера человека. Скажем,

если ребёнка называют в честь Святого Льва (Папы Римского V века), то желают, чтобы мальчик вырос сильным и решительным. Девочкам если не первое имя, то второе нередко дают в честь Святой Богородицы Девы Марии. ●



ШКОЛА ДЕТСКОГО ОБЩЕНИЯ И РАЗВИТИЯ

“Маленькие исследователи”



учимся

познаем

вместе

дружимся

- разновозрастный детский коллектив
- опытные педагоги
- богатая развивающая среда



сами

Для малышей
(от 1,5 до 3 лет)

Тоддлер-группы по системе М. Монтессори:

- самостоятельность
- социализация
- самопознание

пробуем

Для детей

(от 2,5 до 7 лет)

Группы присмотра по системе М. Монтессори (полного / неполного дня)

- пескотерапия, шахматы, эвритмия, напэйра, занятия с логопедом



Для родителей

- тематические семинары
- педагогическое сопровождение родительства
- семейные мастерские
- педагогическое консультирование
- логопедическое консультирование

достигаем

общаемся

воплощаем

мыслим

делаем

НАШИ КООРДИНАТЫ

ул. Лебедева, 57/1,
тел. 8 913 868 0637

vk.com/public103956026

facebook.com/smallexplorer

Текст:
Светлана Гарелина



Гиперактивный ребёнок — будущий гений?

Дети, особенно самые маленькие, активно познают окружающий мир. Они обязательно потрогают ещё неизвестные им предметы, проявят неожиданную реакцию при незнакомой ситуации, увлечённо займутся интересным для них занятием. Но что делать, если активность малыша буквально зашкаливает? Кандидат психологических наук, доцент ТГПУ Елена Файзуллаева поделилась с нами советами, которые помогут родителям найти правильный подход к взаимодействию с гиперактивным ребёнком и скорректировать его поведение.

ШЕСТЬ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЁНКА

1 Используйте ровные и уверенные интонации при общении с вашей крохой. В спокойствии ребёнок себя чувствует более умиротворенно, нежели в эмоционально нестабильной среде.

2 В условиях, где нет возможности проявить себя, ребёнок часто испытывает психологический дискомфорт, и это может выливаться в гиперактивность, поэтому очень важно уделять внимание обстановке, которая окружает вашего малыша дома.

3 Бывает, что гиперактивность у ребёнка появляется внезапно, без видимой причины. В таком случае есть вероятность наличия паразитарного заболевания. Первым делом проверьте данный факт, обратившись к врачу.

4 Гиперактивный ребёнок довольно тяжело адаптируется к непривычной для него среде. Лучше всего подготавливать его к садику или к школе совместно с опытным детским психологом, который поможет маленькому непоседе найти гармонию с самим собой и с его окружением.

5 Гиперактивные дети часто очень талантливы, несмотря на их психофизиологическую дисгармонию. Поэтому им очень полезно развиваться, используя материалы открытого типа: ткани, бумага, пластилин. Занимаясь выкройкой, рисованием или лепкой, они могут канализировать свою энергию в правильном направлении. Отличный выход — занятия спортом.

6 Также полезны лечебные процедуры: хвойные ванночки, расслабляющие массажи и другое. Стоит отметить, что каждый случай уникален. Прежде чем каким-либо образом пытаться лечить своего ребёнка, обязательно проконсультируйтесь со специалистом. ●



Елена Файзуллаева

кандидат психологических наук, доцент Томского государственного педагогического университета

ДЛЯ СПРАВКИ

Гиперактивность —

состояние, при котором двигательная активность и возбудимость человека превышает норму.

Жмуров В.А. Гиперактивность // Большая энциклопедия по психиатрии. — 2-е изд.



**САНАТОРИЙ-ПРОФИЛАКТОРИЙ
ПРОМЕТЕЙ**

**Улётный летний отдых для детей!
Крутые вожатые!
Насыщенная программа!**

Отдых можно совместить с профилактикой и лечением различных заболеваний:

сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, нервной системы, органов дыхания, спинного мозга и ЛОР-заболеваний.

Тел/факс
(3822) 96-71-89 (отдел маркетинга)
(3822) 96-72-18 (регистратура).
E-mail: prometey@mail.tomsknet.ru
www.prometey.tom.ru
vk.com/promkids

Лицензия № ЛО-70-01-001564 от 9 апреля 2015 года

Реклама

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ КОНКРЕТНЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

МОДЕЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
PREMIER MODELS ПРОВОДИТ
ЕЖЕГОДНЫЙ КОНКУРС



Юная **Топ** МОДЕЛЬ

конкурс красоты

В ПРОГРАММЕ ВЫ УВИДИТЕ:

ТВОРЧЕСКИЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ УЧАСТНИЦ

РОЗЫГРЫШИ И ПРИЗЫ ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ

МОДНЫЙ ПОКАЗ ОТ @LOOPY_STYLE

ВОКАЛЬНО-ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НОМЕРА

ЛУЧШИХ КОЛЛЕКТИВОВ Г. ТОМСКА

ЯРМАРКА-ПРОДАЖА И ФОТО-ЗОНЫ!

ЛАЗЕРНОЕ ШОУ! • НАУЧНОЕ ШОУ!

13 МАЯ 15:00

ДНТ «АВАНГАРД», УЛ. Б.КУНА, 20

ЭТО СОБЫТИЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ!

БИЛЕТЫ УЖЕ В ПРОДАЖЕ! ДЕЙСТВУЕТ СИСТЕМА СКИДОК!

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 20 33 11



Реклама

