

# Детский Вопрос.рф

№1 (37) / 2020 / март

Журнал для всей семьи

Тема номера:  
Красота  
и здоровье

18+

### **Спецвыпуск «КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ»**

выходит при поддержке информационного портала для родителей о детях **ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ**  
Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ  
№ ФС 77 - 75192 от 07.03.2019

Адрес редакции: 652046, г. Тюмень, ул. Широтная, 159, оф. 6  
Тел.: 8 912 398 17 82  
Сайт: [детскийвопрос.рф/journal](http://детскийвопрос.рф/journal)  
E-mail: [deti\\_vopros@mail.ru](mailto:deti_vopros@mail.ru)

### **СОСТАВ РЕДАКЦИИ:**

Учредитель журнала: Шими́на Наталья Владимировна  
Сайт: [детскийвопрос.рф](http://детскийвопрос.рф)

**Главный редактор:** Наталья Шими́на

**Корректор:** Татьяна Кузина

**Дизайн и вёрстка:** Василий Никифоров

**Фотографы:** Василий Никифоров, Тимофей Шарко, Вика Белая, Виктория Григорьева, Виталий Гуляев, Евгений Матвеев, Ольга Шашкова, Мария Воронина, Елена Симонова, Алёна Голубева, Вероника Деловая

**Модели:** Серафим Гуляев, Кирилл Шашков, Александр Шашков, Леонтий Шашков, Елизавета Смоляк, Екатерина Мякотинова, Макар Воронин, Рита Куранова

**Фотобанки:** [unsplash.com](http://unsplash.com), [pixabay.com](http://pixabay.com), [ru.freepik.com](http://ru.freepik.com)

**Фотопроект:** «COTTON», фотостудия «Веретено», фотограф Виктория Григорьева, Muah&style Полина Малинина, модели: Дарья Тахтабаева, Кристина Чернова, Мария Тимофеева, Алина Будеева

**Журналисты:** Наталья Шими́на, Наталья Устинова, Наталья Яркая, Мария Пермьякова, Баярма Дугарова, Валентина Бейкова, Алёна Котенко

**Авторы:** Ольга Шарко, Евгения Галина, Светлана Станкевич, Анна Топилина, Елена Шахрай, Нелли Сергеева, Елена Кириллова, Алёна Винокурова, Ирина Куприянова, Анастасия Пономарёва

**Обложка:** фотограф Виктория Григорьева, модель: Дарья Тахтабаева

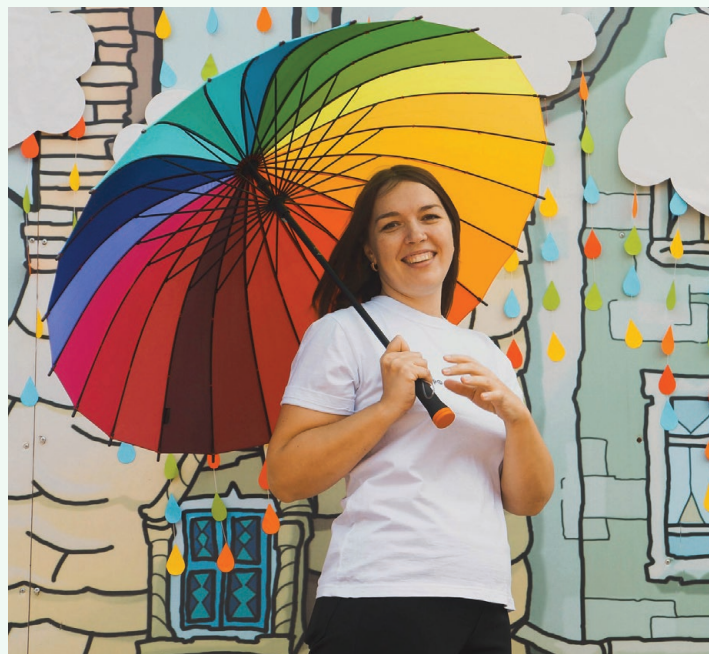
**Колонка редактора:** фото Анастасии Печерских

По вопросам размещения рекламы и сотрудничества обращайтесь по тел.: 8 912 398 17 82

**Пишите нам:** [advt@detskiivopros.ru](mailto:advt@detskiivopros.ru)

Мнение редакции может не совпадать с позицией авторов. Перепечатка и копирование материалов полностью или частично возможны только с письменного разрешения редакции.

© 2010-2020 Журнал «Детский вопрос РФ»  
Все права защищены



**Наталья Шими́на**, главный редактор

### **ВЕСНА – ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН И НОВЫХ ОТКРЫТИЙ...**

*Всем доброго дня! Представляем вашему вниманию первое в этом году тематическое издание от портала **ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ** – спецвыпуск «Красота и здоровье».*

*В этом номере мы собрали лучшие практики и тексты, посвящённые этой теме. От интервью с детскими врачами до рекомендаций о стиле, манерах и этикете. Мы очень хотим, чтобы дети были здоровы, а родители помнили, что элементарные правила личной гигиены смогут уберечь детей и взрослых от неприятных последствий.*

*Весна – это время, когда хочется изменений и новых свершений, начните свои перемены с нашего номера. Вся информация подготовлена со знанием дела, и она точно поможет вам лучше понимать своих детей, их желания и даже исполнять мечты, объяснять сложные темы и не поддаваться панике.*

*Мы очень верим, что вы прочтёте этот журнал и поделитесь им со своими знакомыми и друзьями. Мы всегда рады видеть вас на нашем портале **ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ** по поводу и без! Здесь более 500 статей для родителей о том, как сделать этот период своей жизни невероятно интересным и эффективным. Будем на связи!*

# ГЛАВНЫЙ КОНКУРС ДЛЯ ДЕВОЧЕК РОССИИ МАЛЕНЬКАЯ МИСС РОССИЯ 2020



Маленькая Мисс

**20-25  
АВГУСТА  
СОЧИ**



Marins Park Hotel  
Sochi



by Natalia Averianova



Зимний театр

**ОТБОРОЧНЫЙ ТУР  
НА МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНКУРС  
LITTLE MISS WORLD 2021  
для девочек от 5 до 14 лет**

**ФИНАЛ И ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ ПРОЙДЕТ В ЗИМНЕМ ТЕАТРЕ  
ЗВЕЗДНЫЕ ГОСТИ И ЗВЕЗДНЫЕ ВЕДУЩИЕ**

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

6



Какие анализы надо сдавать, перед тем как планировать беременность?

10

Что такое аптечка новорожденного?

12



Как рассказать малышу о личной гигиене?

18



Что нужно знать о детском массаже?

22



«Знакомить ребёнка со стоматологом нужно, когда ничего не болит...»

26

Как вести здоровый образ жизни?

28

Как грамотно организовать правильное питание?

30



Семейные кафе «АндерСон» объявили войну вирусам и бактериям!

34

8 способов защититься от ОРВИ

38

Что важно знать о вирусах, карантине и разумной профилактике

42

«Свет в руках» родителей, переживших утрату

44



Как игрушки помогают рассказать детям, кто такие доноры

56



Как корпоративное волонтерство помогает малому и среднему бизнесу

60

Что вы раньше не знали о воде и овощах?

64



Девочки, недовольные своим телом: что делать и кто виноват?

70

Что делать, если подросток заявил о желании сделать татуировку?

76

Куда поехать отдыхать на весенние каникулы?

84



Интервью с основателем школы хороших манер Мариной Левадой

92

Фотопроект: «COTTON» Виктории Григорьевой

102

Интервью с актрисой Анастасией Талызиной

# Какие анализы надо сдавать, перед тем как планировать беременность?



**Б**еременность – важный момент в жизни любой пары. Будущие родители мечтают, чтобы этот период прошёл спокойно и привёл к рождению здорового малыша. Для этого беременность необходимо планировать. За понятием «планирование беременности» кроется не только улучшение финансового состояния и жилищных условий. Крайне важно, чтобы зачатие произошло на фоне физического и психического благополучия будущих мамы и папы. Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ совместно со специалистами «Центра профилактики» расскажет о том, какие обследования необходимо пройти до наступления беременности.

Нужно помнить, что некоторые состояния и инфекции, которые не вызывают особых беспокойств или вообще не дают о себе знать у небеременной женщины, могут проявиться во время беременности и нанести вред как матери, так и ребёнку. Вот почему важно обследоваться до беременности, даже если вас ничего не беспокоит.

#### **Обследования, которые необходимо пройти до наступления беременности:**

- Анализ крови для выявления ВИЧ, сифилиса, гепатитов В и С, краснухи, токсоплазмоза, герпетической и цитомегаловирусной инфекции. Эти инфекции очень опасны для плода, могут привести к прерыванию беременности,

порокам, задержке развития плода, преждевременным родам, а также к инфицированию детского организма.

- Обследование на наличие инфекций, передаваемых половым путём (ИППП). Это может быть как мазок из влагалища у гинеколога, так и исследование крови, в зависимости от инфекции. ИППП могут нарушать течение беременности наравне с вышеперечисленными заболеваниями, а также приводить к заражению ребёнка во время родов.

- УЗИ органов малого таза и молочных желёз. Это обследование позволяет исключить прежде всего наличие опухолей женской репродуктивной системы, которые несовместимы с беременностью, по крайней мере до того момента, пока не будет подтверждено, что они не являются злокачественными.

- Цитологическое исследование соскоба с шейки матки – исследование, которое проводится также с целью выявления злокачественного процесса. Оно проводится на приёме у гинеколога во время стандартного гинекологического осмотра. С помощью маленькой щёточки врач собирает клетки с поверхности шейки матки и из её канала. Такое внимание к выявлению онкологических процессов объясняется тем, что беременность запускает и усиливает рост злокачественных опухолей, которые в этой ситуации быстро переходят из стадий, поддающихся лечению, в неизлечимые.

- Обследование щитовидной железы – УЗИ и анализ гормонов в сыворотке крови. Как избыточная, так и недостаточная выработка гормонов щитовидной железы у беременной способна оказывать негативное влияние на развитие ребёнка, вплоть до формирования умственной отсталости, пороков развития и внутриутробной гибели плода. Крайне важно выявить заболевания этого органа до бер-

OH и OHa





КРАЙНЕ ВАЖНО, ЧТОБЫ ЗАЧАТИЕ ПРОИЗОШЛО НА ФОНЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ БУДУЩИХ МАМЫ И ПАПЫ.

менности и назначить соответствующее лечение, которое позволит ребёнку развиваться нормально.

- Общий анализ мочи позволяет оценить состояние почек. Во время беременности почки особенно подвержены заболеваниям, а если уже имеются какие-то болезни, то необходимы профилактика и тщательное наблюдение врача, для того чтобы проблемы не усугубились.

- Общий и биохимический анализ крови, а также исследование свёртывающей системы крови. Эти анализы позволяют выявить серьёзные отклонения в состоянии организма и отдельных органов и систем. Беременность сопряжена с повышенной нагрузкой на женский организм, поэтому имеющиеся заболевания могут осложняться, оказывать влияние на течение беременности и развитие плода. Хронические заболевания во время беременности крайне важно держать под контролем, они требуют постоянного наблюдения и корректировки лечения (например, изменения дозы препаратов или их замены другими).

- Консультация стоматолога и ЛОРа. Больные зубы и ЛОР-органы могут быть очагами хронической инфекции, риск обострения которой во время беременности повышен, поэтому такую инфекцию необходимо выявлять и лечить до беременности.

**Это примерный и минимальный план обследования. Более точные и подробные инструкции вам поможет получить врач акушер-гинеколог женской консультации.**

# Что такое аптечка новорожденного?



**П**осле выписки из родильного дома для ребёнка необходимо приготовить первую аптечку, которая обязательно включает в себя 4 категории средств для здоровья вашего малыша. [ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ](http://ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ) расскажет, что должно быть в этой аптечке.

## СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ:

- мыло детское (желательно жидкое, с дозатором) нужно для купания и подмывания младенца;
- крем детский – для ухода за нежной кожей новорожденного;
- ранозаживляющая мазь («Д-Пантенол», «Бепантен», «Пурелан») поможет при раздражении кожи, опрелостях, пелёночном дерматите у ребёнка;
- присыпка детская применяется от опрелостей в профилактических целях. Обычно используется во время надевания памперса;
- вазелиновое масло нужно для обработки ушей и носа, для размягчения корочек на голове. Также используется как увлажняющее средство;
- вата, ватные жгутики нужны для гигиены носа и ушей;
- ватные палочки – незаменимая вещь для обработки любых видов ранок, в том числе и пупочной. Одна из разновидностей ватных палочек – с ограничителем – традиционно применяется для очищения ушей новорожденных;
- ватные диски – для любых гигиенических манипуляций. Они намного удобнее ваты, которая оставляет на коже хлопковые волокна;
- влажные салфетки нужны в дороге или на прогулке для быстрой гигиены;
- ванночка для купания. В последнее время можно встретить мнение, что можно купать и в обычной ванне, но в первые месяцы всё-таки комфортней и безопасней для ребёнка будет специальная ванночка;
- подгузники (одноразовые или многоразовые, в зависимости от выбора родителей). Обычно для новорожденных покупают первый размер.

## АКСЕССУАРЫ ДЛЯ УХОДА И МЕДИЦИНСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ:

- специальные детские ножницы с закруглёнными кончиками, чтобы не поранить малыша во время подстригания ногтей;
  - назальный аспиратор – незаменим при насморке. Слизь мешает новорожденному дышать, он даже может отказаться от кормления. Только с помощью аспиратора можно удалить сопельки из носа;
  - термометр для воды;
  - термометр для измерения температуры тела;
  - две пипетки с округлым концом. Будет лучше, если каждая из них будет в отдельном футляре;
  - ложечка с дозатором или обычный медицинский шприц – для введения лекарственных средств;
  - варежки из любой мягкой ткани – для купания. Используйте их вместо губки;
  - специальный детский шампунь – не щиплет глазки новорожденного. Благодаря своему составу подходит для ежедневного использования;
  - первая детская расчёска или гребешок – понадобятся для вычёсывания корочек на голове. Не забудьте перед процедурой смазать голову грудничка маслом.
- Антисептики и дезинфицирующие средства:
- перекись водорода (3%) – дезинфицирует любые ранки;
  - йод;
  - спиртовой раствор бриллиантового зелёного (зелёнка) – для обработки пупочной и других ранок.

**Также могут понадобиться пелёнки. И не забудьте заранее запастись одеялами для кроватки и коляски, а также минимум двумя комплектами постельного белья.**

# Как рассказать малышу о личной гигиене?



**С**амое драгоценное, что есть у ребёнка, – его здоровье. Оно является базой для достижения успехов в любой жизненной сфере! Каждый сознательный родитель понимает это и старается заботиться о здоровье своего чада. Но как привить это понимание ребёнку? ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ подскажет, как разговаривать с малышом на тему болезней и здорового образа жизни.

Рассказывать о здоровье малышу надо обязательно. Конечно, не стоит делать это каждый день, в виде плановых бесед, которые покажутся малышу скучными и очень быстро утомят. Но в жизни любой семьи случаются события, на примере которых ребёнок получит ответ, как можно сохранить здоровье.

### КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЁНКОМ О ЗДОРОВЬЕ?

С ребёнком о здоровье необходимо разговаривать так же, как и обо всех других важных вещах. Для подобных бесед родителям надо выбрать ровный тон, а информацию подавать понятным и доступным языком. Не стоит забывать, что малыши неплохо чувствуют ложь и, поняв, что их обманывают, теряют доверие к словам взрослого. Одно из самых трудных умений для родителей – правильно и грамотно рассказать о том, как и почему бывает плохо и почему люди болеют, если не соблюдают принципы здорового образа жизни.

Если маленькому ребёнку говорить чересчур много о болезнях, особенно смертельных, можно травмировать его психику и просто запугать. Но если не давать информации

вообще, у ребёнка не появится необходимое чувство страха и он не поймёт, к каким последствиям способен привести неправильное поведение. Поэтому здесь важно найти золотую середину, которая индивидуальна для каждой семьи. Однако есть несколько общих принципов, как преподносить такую информацию.

### К КАЖДОМУ РЕБЁНКУ – СВОЙ ПОДХОД

Во-первых, следует помнить, что чем младше ребёнок, тем менее эффективно действует принцип запугивания. У малыша ещё не сформировано ощущение будущего, он живёт только сегодняшним днем. Поэтому, если рассказать ребёнку о последствиях, которые проявятся только через несколько лет, он ни за что не поверит и даже не поймёт, о чём идёт разговор.

Все дети позитивно реагируют на сказки, и скрытый смысл придуманных историй заключается в том, чтобы у ребёнка сформировался ответ на конкретный вопрос, поднятый сюжетом сказки. Однако стоит помнить, что современные дети вырастают намного быстрее, чем когда-то их родители. Если те верили в сказки до самой школы, то сейчас ребёнок, осваивая новые средства получения информации, очень быстро понимает, как всё происходит на самом деле.

В помощь себе родители могут приобрести массу хорошо иллюстрированных пособий отечественного и зарубежного издания, где интересно и в наглядной форме преподносятся знания о том, что должен делать малыш, чтобы у него ничего не заболело. Начиная от описания, как правильно мыть руки и чистить зубы, и заканчивая тем, как важно для здоровья вовремя ложиться спать и поддерживать порядок в комнате. Одна из первых и главных обязанностей, к которым необходимо приучить ребёнка, – личная гигиена.

### О ЧЁМ ГОВОРИТЬ?

Малыш не всегда понимает, зачем надо мыть руки или умываться. Задача родителя — понятно и просто объяснить ему, почему не стоит ходить грязным. Как уже было отмечено, совсем маленькому ребёнку не надо рассказывать о страшных болезнях или абстрактном здоровье.

Для каждой семьи история «про грязь» своя: кто-то может рассказать, что это некрасиво, кто-то сошлётся на пример взрослых, а более продвинутые родители могут простыми словами поведать о микробах. Главное — это ребёнка заинтересовать, но и не напугать.

По мнению детских психологов, дети должны обязательно видеть положительный пример взрослых. Мало просто рассказывать ребёнку о том, например, что мыть руки полезно, или загонять ребёнка в ванную после прогулки. Родители сами должны подавать положительный пример своим малышам и идти мыть руки вместе с ними.

### В ГОСТИ К МОЙДОДЫРУ

Маленькие дети зачастую сами желают быть самостоятельными. Поэтому надо дать ребёнку возможность делать всё так же, как и взрослые. К умывальнику можно подставить скамейку, позволяющую малышу самостоятельно дотягиваться до крана. Ребёнку надо повесить собственное яркое полотенце, до которого он сможет дотянуться сам. Поможет в приучении к умыванию и специальное детское мыло в виде маленьких забавных фигурок с приятным запахом.

Приучать малыша умываться самостоятельно надо постепенно. Хорошо, если первое время ребёнок может наблюдать, как папа или мама моет руки и лицо, рассказывая и показывая, как это правильно делать. Потом

ПСИХОЛОГИ НАСТОЙЧИВО РЕКОМЕНДУЮТ ВЗРОСЛЫМ ХВАЛИТЬ МАЛЫША ЗА ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НИКОГДА НЕ РУГАТЬ, ЕСЛИ РЕБЁНОК НЕЧАЯННО ОБЛИЛСЯ ВОДОЙ ИЛИ УРОНИЛ МЫЛО. ПУСТЬ МАЛЫШ ВСЁ ДЕЛАЕТ САМ — МЕДЛЕННО, НЕУКЛЮЖЕ, НО САМОСТОЯТЕЛЬНО!

родитель может сам умыть ребёнка и предложить ему воспользоваться полотенцем.

Следующий этап — в присутствии взрослого и при его помощи малыш постепенно учится правильно брать мыло, намыливать руки и смывать пену под краном.

Последний этап — умывание лица, во время обучения которому папе или маме надо научить малыша вовремя закрывать глаза и не бояться мыла.

Психологи настойчиво рекомендуют взрослым хвалить малыша за правильные действия и никогда не ругать, если ребёнок нечаянно облился водой или уронил мыло. Пусть малыш всё делает сам — медленно, неуклюже, но самостоятельно! Дети любят сами открывать краны. Но если температуру воды нельзя сделать фиксированной, родителям придётся открывать и закрывать краны, чтобы малыш случайно не обжёгся, открыв горячую воду. В любом случае родителям ещё какое-то время придётся наблюдать за тем, как ребёнок умывается и вытирается полотенцем, помогая ему исправить возникающие ошибки.

### ПОД ДУШ!

Приучать ребёнка к душе можно, когда он научится уверенно стоять на ногах. Многим детям нравятся струи воды, падающие сверху, но некоторых малышей придётся приучать







к душу постепенно. Включите душ в присутствии ребёнка, предложите ему «поймать» воду руками, побрызгаться и дайте понять, что играть с этой «шумной штукой» — сплошное удовольствие. Не делайте слишком сильный напор, чтобы льющаяся вода не напугала ребёнка.

Под ноги малышу лучше положить специальный коврик, чтобы тот не поскользнулся. Купите яркую мягкую мочалку, детский гель для душа, шампунь для волос и купальный халат — чтобы у малыша всё было так же, как у взрослых. Как и при умывании, учите ребёнка постепенно: намыливаться и смывать мыльную пену, включать и выключать душ, задёргивать занавеску и вытираться. Процесс, который пока кажется игрой, со временем станет для ребёнка важным ритуалом.

### ЧИСТЫЕ ЗУБКИ

Некоторые родители считают, что молочные зубы «всё равно выпадут» и чистить их не надо. Но это опасное заблуждение. Они болят так же сильно, как и постоянные зубы, а инфекция, которая селится в полости рта из-за нечищенных зубов, способна вызвать заболевание дёсен и перекинуться на «свежевыросшие» постоянные зубы. Научить малыша чистить зубки не так трудно, как кажется. Когда первые зубки начинают резаться и доставляют младенцу неприятные ощущения, его можно приучить к специальным прорезывателям. После того как прорежутся первые зубки, родители могут начинать использовать «пальчиковую» зубную щётку. Она представляет собой пластиковый колпачок с бугорками, надевающийся на палец, при помощи которого малышу удобно массировать десны.

Для самых первых зубов педиатры разработали щётку с мягкими резиновыми щетинками. А когда зубов становится 8-12, можно купить

СПЕЦИАЛЬНАЯ ДЕТСКАЯ ЩЁТКА ДОЛЖНА БЫТЬ С НЕСКОЛЬЗКОЙ ТОЛСТОЙ РУЧКОЙ, КОТОРАЯ ХОРОШО СОХРАНЯЕТ ПОЛОЖЕНИЕ В РУКЕ МАЛЫША. РЕБЁНКУ ТАКЖЕ НУЖНА СПЕЦИАЛЬНАЯ ДЕТСКАЯ ЗУБНАЯ ПАСТА. ВОТ ТОЛЬКО ЕЩЁ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ДОЗИРОВАТЬ КОЛИЧЕСТВО ЗУБНОЙ ПАСТЫ НА ЩЁТКЕ ПРИДЁТСЯ РОДИТЕЛЯМ: МАЛЫШЕЙ ОЧЕНЬ ТРУДНО УГОВОРИТЬ, НЕ СЪЕДАТЬ СЛАДКУЮ И АРОМАТНУЮ СУБСТАНЦИЮ.

первую щётку с мягкой щетиной и приучать малыша к ежедневной чистке зубов. К полутора годам двигательные навыки ребёнка развиты уже неплохо, и ему можно предложить самому подержать зубную щётку, повозить ею по зубам — всё под присмотром родителей и во время их утреннего туалета. Лучше показывать, как правильно чистить зубы, на собственном примере: малышу приятнее делать всё вместе с родителями.

Специальная детская щётка должна быть с толстой нескользкой ручкой, которая хорошо сохраняет положение в руке малыша. Ребёнку также нужна специальная детская зубная паста. Вот только ещё несколько лет дозировать количество зубной пасты на щётке придётся родителям: малышей очень трудно уговорить, не съесть сладкую и ароматную субстанцию. Научите ребёнка полоскать рот после чистки зубов — «пускать пузыри» и плевать водой в раковину нравится практически всем детям.

**Личная гигиена детей является одним из главных факторов полноценного воспитания подрастающего поколения. Поэтому взрослые непременно должны уделять своё внимание вопросу, касающемуся личной гигиены и здоровья детей.**

# Что нужно знать о детском массаже?



**М**олодые мамы, которые приносят в поликлинику своих младенцев на плановые профилактические осмотры, как правило, не знакомы с техникой массажа. Массажные манипуляции очень полезны малышу на первом году жизни. Именно в этот период происходит закладка основ его здоровья. Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ расскажет родителям, что нужно знать о детском массаже.

О пользе массажа все слышаны, но детский массаж несколько отличается от взрослого, а нюансы его проведения знают далеко не все. Чтобы самостоятельно делать массаж младенцу в домашних условиях, необходимо знать его тонкости.

Не помешает изучение специальной литературы с подробными инструкциями, а также рекомендации специалиста. Однако желательно, чтобы на первом году жизни массаж ребёнку делал профессионал, поскольку только профессиональный массажист может знать, какие именно процедуры показаны конкретному малышу.

Не каждая мама, начиная делать массаж своей крохе, уверена в том, что всё выполняет правильно. Кроме того, ребёнок может крутиться, выгибаться, капризничать, мешая проведению процедур. Нужно знать, на каких участках тела прилагать больше усилий, а на каких – меньше, сколько времени отводится для массажа, какие виды манипуляций применяются, чтобы ребёнку было приятно и полезно.

Массаж – это не просто приятные эмоции, это профилактические меры от разных заболеваний и укрепление организма ребёнка. Массажные движения положительно влияют на физическое и психоэмоциональное развитие младенца.

Итак, что необходимо знать о детском массаже? Во-первых, его положительное действие. Массаж необходим каждому малышу. Стимулируя работу всех систем, массажные манипуляции улучшают настроение ребёнка, расслабляют и тонизируют. Для каждого ребёнка они подбираются индивидуально.

Для гиперактивных, беспокойных детишек с повышенным тонусом мышц применяют расслабляющие техники. Для малоподвижных деток будут полезными тонизирующие манипуляции. Дети, которым регулярно делают массаж, меньше болеют, чувствуют себя бодрее и не так подвержены разным вирусам.

Кроме того, массажные процедуры положительно сказываются на работе пищеварительной системы, являются профилактическими мероприятиями при различных нарушениях осанки и опорно-двигательного аппарата. Массаж помогает поддерживать физическую форму, способствует быстрому восстановлению после перенесённого рахита.

При массажных процедурах задействуется центральная нервная система. Классические поглаживания, растирания, разминочные движения и вибрация воздействуют через кожу и нервные рецепторы. В результате этих манипуляций решается проблема речевого развития, улучшается сон младенца, устраняются проблемы расстройства пищеварения, происходит стимуляция организма в целом. Обычно массаж малышу делают 30 минут. Классически количество назначаемых процедур – 10 сеансов, но для каждого ребёнка рекомендации индивидуальны. Наилучший ва-

риант – от меньшего к большему, постепенно увеличивая продолжительность массажа, тогда детский организм сможет приспособиться к постепенному нарастанию эмоционально-физических воздействий. Каждое движение должно выполняться очень осторожно.

Особое внимание при массаже следует уделить состоянию ребёнка. Если малыш болен или не в настроении, то процедуру следует отложить. Массажист должен хорошо знать анатомо-физиологические особенности организма младенца, тогда массажные манипуляции будут эффективными и полезными.

Существует ряд противопоказаний к проведению массажа. К ним относятся вирусные заболевания, инфекции, повышенная температура, кожные воспалительные процессы, аллергия, грыжи у ребёнка. Если малыш не выспался, хочет кушать, приболел или у него нет настроения, то массажные процедуры проводить не стоит.

Наилучшее время для проведения массажа – утро или день. Массажные манипуляции можно начинать спустя час после приёма пищи. Перед сном проводить процедуры нежелательно. Важно выполнять все упражнения правильно, ориентируясь на состояние малыша. Детям до одного года лучше, чтобы массажные манипуляции выполнял массажист, знающий все тонкости детского массажа.

Как отличить профессионала? Массажист, специализирующийся на детском массаже, должен любить детей. Это обязательное и первостепенное условие. Хорошего специалиста в своём деле сразу видно: он сумеет успокоить плачущего ребёнка, объяснит маме все нюансы проведения массажа. После процедур младенец остаётся доволен, у него повышается тонус, улучшается настроение.

Можно научиться делать массаж самостоятельно, но следует учитывать, что в разные периоды первого года жизни массажные тех-





ники меняются. Особенности развития младенца может знать только профессионал, поэтому до года лучше доверить массаж ему.

После серии массажных процедур у ребёнка заметно улучшается общее состояние. Малыш становится спокойным, уравновешенным, легко засыпает, становится менее капризным, у него улучшается аппетит, укрепляются мышцы, закаляется весь организм.

При самостоятельном проведении массажных процедур необходимо учесть несколько основных моментов:

- следить за настроением малыша и его состоянием;
- проводить массаж с нежностью и любовью;
- при массажных манипуляциях нельзя использовать масла или кремы, чтобы не вызвать у малыша аллергические реакции;
- надеть удобную одежду, снять все украшения, подстричь ногти, чтобы нечаянно не царапать кожу ребёнка;

- хорошо вымыть руки и согреть их;
- делать массаж на твёрдой поверхности, на которой постелено тонкое одеяльце, в освещённом и проветренном помещении при температуре воздуха не менее 22°C;
- начинать нужно с простых движений, постепенно усложняя и дополняя их, увеличивая продолжительность процедуры;
- нельзя делать резких движений, все манипуляции должны быть нежными и доставлять ребёнку удовольствие;
- не выходить с ребёнком на свежий воздух сразу после массажа, должно пройти как минимум полчаса;
- малыш не должен оставаться без присмотра!

Желаем удачи!

**Из всего сказанного можно заключить, что массаж имеет лечебно-профилактическое действие, помогает малышам развиваться. Особенно полезен массаж ослабленным, часто болеющим детям.**

## «Знакомить ребёнка со стоматологом нужно, когда ничего не болит...»



**К**ак ухаживать за детскими зубками? Почему детям нужно лечить зубы именно у детского стоматолога? Что делать, если малыш не хочет чистить зубы? Как подготовить ребёнка к посещению стоматолога? На эти и другие вопросы в интервью для портала ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ ответила Наталия Байтингер, врач стоматолог-терапевт.

**– Наталия, когда нужно первый раз показать ребёнка стоматологу? И как часто дети должны посещать зубного врача?**

– По новому регламенту с 2018 года осмотр у врача-стоматолога необходимо проходить в 1 месяц. В этот период проводится осмотр слизистой полости рта и положения уздечек губ и языка (место прикрепления, длина, толщина). Уздечки играют важную роль в процессах сосания и речи. Прорезывание зубов начинается в среднем с 6 месяцев, поэтому в 1 год ребёнка необходимо показать для профессионального осмотра, чтобы оценить состояние прорезавшихся зубов. Детям рекомендовано посещать стоматолога каждые полгода.

**– Состояние зубов у детей может зависеть от наследственных факторов. Существуют ли методы лечения возможных наследственных проблем с зубами?**

– Закладка зачатков зубов происходит ещё внутриутробно в первом триместре, поэтому очень важно подготовить организм к беременности и следить за питанием. Если есть необходимость, принимать витамины, но лучше получать их естественным путём, с пищей. Лучше всего вылечить все зубы до беремен-

ности, но если вам всё-таки необходимо полечить зубы во время беременности, то лучше это делать во 2-м триместре. Наследственные болезни зубов имеют место быть, но сейчас есть способы их лечения.

**– Почему детям нужно лечить зубки именно у детского стоматолога? Есть ли разница между взрослым и детским стоматологом?**

– На детского стоматолога необходимо учиться после окончания курса общей стоматологии. Есть своя специфика лечения молочных и постоянных зубов у детей. Среди родителей бытует мнение, что молочные зубы лечить необязательно, но это заблуждение. Разрушенные молочные зубы – источник инфекции во рту. Эта инфекция может оказать негативное влияние на зачатки постоянных зубов, поэтому лечить зубы детей необходимо именно у детского стоматолога.

**– А что делать, если ребёнок боится идти к стоматологу? Насколько задолго до приёма надо начинать готовить ребёнка морально?**

– Многие родители опасаются вести ребёнка к стоматологу, если на то нет видимых причин. Однако знакомить ребёнка со стоматологом нужно тогда, когда ещё ничего не болит, поскольку в этом случае есть возможность в будущем избежать лечения тех же самых, но уже разрушенных и осложнённых зубов.

Лечить кариес на начальных стадиях совсем не больно, и для этого не требуется анестезия. Многие детские стоматологи придумывают разные истории для того, чтобы во время лечения заинтересовать, заговорить ребёнка, и тогда детям очень интересен процесс.

Работу с ребёнком нужно начинать ещё дома. Родители должны приучить ребёнка чистить зубы, а также подготовить малыша к визиту в стоматологический кабинет. Для этого необходимо объяснить ребёнку, что доктор

Красота и здравье







посмотрит зубки, посчитает, сколько их, почи- стит, если это необходимо. Ни в коем случае нельзя использовать такие слова, как «боль», «укол», «страх». Всё должно проходить в игровой форме: дома попросите ребёнка от- крыть рот, показать вам зубки, попробуйте их посчитать. На приём к стоматологу ребёнок может взять любимую игрушку, а после лучше приготовить ему поощрение за хорошее по- ведение.

– Действительно ли нужно ухаживать за зубами малыша с самого момента их появле- ния? И как это делать?

– Уход за первыми зубами и приучение ре- бёнка к культуре чистки зубов – очень важный момент в воспитании. Как только прорезался первый зуб, маме необходимо приобрести си- ликоновую щётку-напальчник, чтобы снимать имеющийся на зубах ребёнка налёт. Исполь- зование пасты на этот период не так актуаль- но. Зубной пастой рекомендуется пользова- ться, когда ребёнок научится сплёвывать. Но лучше не покупать «вкусные» пасты с добав- ками, так как малыш будет их глотать. Нужно вводить в рацион питания ребёнка твёрдые продукты, например, овощи и фрукты. Так бу- дет происходить естественное самоочищение зубов. Также важно исключить приём сладко- го до 2 лет.

– Что делать, если ребёнок не хочет чистить зубы, как настроить на это малыша?

– Что касается этого вопроса, то родите- лям необходимо во время чистки своих зубов (утром и вечером) брать ребёнка с собой в ванную комнату, чтобы он видел и запоминал этот ритуал. Купите ему щётку, соответствую- щую его возрасту, и давайте ему в руку, чтобы он «мусолил» её во рту. Если ваш ребёнок пло- хо ест молочные продукты, ест только мягкую пищу, употребляет сладкое, то необходима профилактика кариеса. В продаже имеются специальные гели и муссы с противокариоз- ным эффектом.



# Как вести здоровый образ жизни?



**К**репкое здоровье позволяет человеку прожить долгую и счастливую жизнь. Здоровый образ жизни – это не только физические упражнения, но и позитивный эмоциональный фон, гармоничные отношения с окружающими. Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ предлагает советы, следуя которым вы сможете продлить вашу жизнь и сделать её более приятной.

1. Чаще двигайтесь. Физические упражнения необходимы для полноценного функционирования организма. Упражнения должны быть постоянными и систематическими. Достаточно 30-60 минут спорта в день, чтобы ваш организм становился здоровее. Ежедневная утренняя зарядка – это минимум физической нагрузки в день. Но не переусердствуйте.

2. Питайтесь правильно. Не ешьте слишком много, а также не впадайте в другую крайность и не ешьте слишком мало. Питание должно быть сбалансированным. Пейте чай, употребляйте белок (мясо, рыба, яйца, молочные продукты и т. д.). Нельзя употреблять просроченные или испорченные продукты. Также не следует пить воду «из-под крана», которая предназначена для хозяйственных целей.

3. Закаляйтесь. Никогда не поздно начать заниматься закаливанием. Детей лучше всего приучать к закаливанию с раннего возраста. Сюда входят не только водные процедуры, но и обтирание, занятия спортом на свежем воздухе. Закаливание позволяет укрепить иммунную систему, лучше противостоять простудным и другим заболеваниям.

4. Спите. Крепкий сон – это один из способов оставаться здоровым. Подросткам требуется столько же сна, сколько и маленьким детям – около 10 часов. Для среднего возраста – 25-55 лет – оптимально 8 часов. Спать следует в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и то же время.

5. Откажитесь от вредных привычек. Алкоголь, сигареты и здоровый образ жизни несовместимы.

6. Работа. Найдите работу, которая будет приносить вам радость, которая интересна вам.

7. Занимайтесь умственной деятельностью. Разгадывайте кроссворды, учите иностранные языки, тренируйте свой мозг. Всё это хорошо действует на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды, а также замедляет процесс деградации умственных способностей.

8. Веселитесь, не нервничайте. Люди, имеющие положительный эмоциональный стиль, счастливы, позитивны, полны энтузиазма. Стрессы наносят сильный удар по иммунитету. Старайтесь отслеживать свои негативные эмоции. Это трудно, но необходимо. Не поддавайтесь грусти, будьте весёлыми и жизнерадостными.

9. Любите. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья – эндорфин. Он вырабатывается в организме человека, когда тот влюблён. Поэтому любовь поможет вам оставаться здоровым, сохранить молодость.

**Эти советы подойдут каждому человеку, решившему вести здоровый образ жизни. Надо только захотеть и приложить некоторые усилия, и у вас будет самое настоящее богатство – ЗДОРОВЬЕ!**

# Как грамотно организовать правильное питание?



Правильное питание – трудоёмкое занятие. Необходимо вовремя закупать продукты, чтобы питаться 5-6 раз за день, а самое основное – баловать себя разнообразной и вкусной пищей. Редакция [ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ](http://ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ) собрала несколько секретов оптимизации и ускорения процессов готовки.

1. Необходимо правильно хранить продукты. Когда разбираете купленные продукты, уберите жир с мяса, если это птица – снимите кожу, разрежьте и сложите по порциям в подписанные пакеты. Фрукты и овощи также можно разложить по пакетам на дни недели, предварительно помыв, и убрать в холодильник. Эти действия помогут вам избежать переяданий.

2. Составляйте свой график. Распишите по дням все свои занятия, включая приёмы пищи, чтобы организовать свои новые привычки, для лучшего эффекта поставьте напоминания в телефоне.

3. Готовьте еду порционно на несколько дней вперёд. Приготовьте мясо и добавьте к нему гарнир, сложите в контейнеры, предварительно подписав.

4. Пользуйтесь отложенным таймером. Прекрасно, если у вас есть пароварка или мультиварка с отложенным таймером. Спокойно можно их загружать продуктами, ставить соответствующее время и уходить, а по возвращению домой у вас уже будет готовое блюдо.

5. Изюм дня в день настраивайтесь на свой режим, подготавливайте контейнеры, собирайте новые порции еды на следующие дни. Повторяя эти действия каждый день, это станет ежедневным ритуалом.

6. Нет возможности осуществить полноценное употребление пищи? Подготовьте заранее правильную замену – приготовьте рулетики из салата с мясом и отварными овощами с низкокалорийными соусами.

Большинство людей замечают, что при таком способе питания есть положительное влияние на самоорганизацию, прибавляется свободное время и дополнительная энергия, ведь приятно везде успевать и получать от этого удовольствие.



Красота и здоровье / Текст: Алёна Винокурова, фото предоставлено семейным кафе «АндерСон»

# Семейные кафе «АндерСон» объявили войну вирусам и бактериям!

**АндерСон®**  
семейные кафе & кондитерские



**С**езонные заболевания набирают обороты, и самые семейные кафе страны не могут оставаться равнодушными. «АндерСон» объявляет войну гриппу и другим инфекциям и становится территорией заботы о детском здоровье. О том, какие особые меры предприняты в кафе и на производстве по предотвращению распространения инфекций, рассказывает Екатерина Гамова, бренд-директор сети «АндерСон» и мама двоих сыновей.

«Как все мамы, я искренне переживаю за здоровье своих детей. И знаю, как непросто оградить маленького человечка от простуд. Как тяжело и физически, и эмоционально вместе с ним переживать непростые дни и ночи, если он заболел. Кажется, всё отдала бы, чтобы уберечь малышей от болезней. Но жизнь – такая жизнь. Дети болеют, и это нормально, так крепнет и развивается иммунитет.

Страх болезней, на мой взгляд, это совсем не повод отказываться от активной, насыщенной и интересной жизни тогда, когда все члены семьи здоровы. Как грустна была бы наша жизнь без семейных выходов в кафе, вкусных десертов и интересных мероприятий, спортивных секций и детских праздников.

И да, конечно, чаще всего со своей семьёй я хожу в «АндерСон» ещё и потому, что точно знаю, что в наших кафе о безопасности всегда заботятся, пожалуй, как нигде. А сейчас мы по-настоящему объявили войну вирусам и бактериям.



В игровых комнатах во всех кафе «АндерСон» весь день работают закрытые бактерицидные лампы и очистители воздуха с инфракрасными лучами. Именно закрытые – те, что не вредят людям, которые находятся в помещении. И очистители воздуха, это важно, именно с ИК-лампами, а не с озонаторами, потому что последние можно включать только тогда, когда в помещении нет людей. А в помещениях, где находятся сразу несколько детей, важно обеззараживать воздух непрерывно. И в «АндерСонах» это делают – с момента открытия кафе и до последнего гостя.

С недавнего времени во всех «АндерСонах» взяли за стандарт каждые полчаса протирать дезинфицирующим раствором дверные ручки. Кроме того, каждый день в безопасном дезинфицирующем растворе моются все игрушки. Ну и ополаскиваются водой потом, конечно. А мягкие игрушки в

игровых комнатах детям не дают совсем. По понятным причинам.

Стол в «АндерСонах» после каждого гостя протирают бактерицидными растворами, а в туалетных комнатах используют только бактерицидное мыло – и для гостей, и для сотрудников.

Кроме того, праздник в любимом кафе всегда можно организовать в отдельном праздничном зале, где будет только ваша компания, тем более, что сейчас после каждого мероприятия обязательно проводится антибактериальная обработка залов.

Бактерицидные лампы непрерывно работают в кухнях и на мойках посуды. На «Фабрике Счастья», где производятся все кондитерские изделия и часть кулинарии, все сотрудники в обязательном порядке работают в шапочках, сменной обуви, одноразовых халатах, перчат-







ках, а с недавнего времени ещё и в индивидуальных масках. В общем, стандарты гигиены на производстве в «АндерСоне» такие, какие, признаться, мы вряд ли сможем обеспечить у себя дома.

Только представьте: все сотрудники кухни и бара в обязательном порядке должны мыть руки каждые полчаса, и ещё дополнительно, если прикоснутся к деньгам, сырым продуктам, мясу, рыбе, мусорному баку; если чихнут, почешутся или посетят туалет.

А ещё в производственных залах запрещено использовать телефоны и наушники. Почему? Потому что на них скапливается больше всего микробов и бактерий в течение дня. И всего этого никогда не бывает на андерсоновских кухнях.

Кстати, а вы знали, что в «АндерСонах» не курят? От слова «совсем». И не только в кафе,

но и на «Фабрике Счастья», в штабе. Так что варианта, что аниматор или официант выбежал покурить, а потом забыл вымыть руки, в «АндерСоне» быть не может.

Интересно, есть ли такие стандарты в детских садах?

Поэтому я с семьёй хожу в «АндерСон» круглый год. Конечно, при условии, что все мы здоровы. И настроение от этого у всех, несомненно, повышается. Потому что, как говорим мы в «АндерСоне», счастье на стороне того, кто наелся, наигрался и повеселился.

А ещё я согласна с популярным мнением современных семейных психологов, что спокойная и радостная мама – залог отличного самочувствия детей.

Предосторожность – это хорошо, но во всем должен быть здравый смысл».

# 8 способов защититься от гриппа, простуды и последствий их воздействия на наши умы



АндерСон®  
семейные кафе & кондитерские

**В** этой статье команда семейных кафе «АндерСон» собрала наиболее частые рекомендации экспертов доказательной медицины. Естественно, с присущим им юмористическим отношением к жизни и самим себе.

«АНДЕРСОН» — ЕДИНСТВЕННОЕ В РОССИИ СЕТЕВОЕ СЕМЕЙНОЕ КАФЕ-КОНДИТЕРСКАЯ, БЕЗОГОВОРЧНЫЙ ЛИДЕР РЫНКА В СВОЕЙ ОБЛАСТИ. В 2019 ГОДУ КОМПАНИЯ ОТПРАЗДНОВАЛА СВОЁ ДЕСЯТИЛЕТИЕ.

### 1. СОХРАНЯТЬ ЗДРАВОМЫСЛИЕ.

Оптимальный совет на все случаи жизни: при выборе спутника жизни, процедуры в кабинете косметолога и продуктов в магазине не помешает сохранять здравомыслие и критическое мышление.

Равно как и при решении «пересидеть все вспышки ОРВИ дома под замком», «не подходить ни к кому ближе, чем на метр, пока грипп не исчезнет с лица Земли».

Кстати, все знают, что даже Всемирная организация здравоохранения признает, что здоровым людям нет смысла в повседневной жизни носить защитные маски?

### 2. МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ. ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ.

Собственно, эти рекомендации актуальны каждый день, вне зависимости от того, сколько раз вы сегодня читали в интернете про любого рода заболевания.

Между прочим, эта простая рекомендация спасла бы наших предков во время эпидемий чумы в средние века.

Кажется, об этом сейчас знает каждый взрослый, но что-то иногда мешает нам пользоваться этим понятным советом. Просто мыть руки с мылом. Что может быть проще? Ну или протирайте руки спиртовыми влажными салфетками, если нет возможности вымыть.

### 3. ПРИКРЫВАТЬ РОТ ЛОКТЕМ, А НЕ РУКОЙ.

Отличный совет, популярный в последние недели, для многих стал открытием.

А вы знаете, что при кашле или чихании прикрывать рот ладонью неверно, потому что потом с руки микробы могут попасть на лицо, в еду? Правильно чихать в локтевой сгиб!

Делайте так сами и научите своих детей. Педиатры, терапевты и вся Всемирная организация здравоохранения рекомендует делать именно так. Ну или пользоваться одноразовыми салфетками.

Звучит логично.

### 4. НЕ ТЕРЕТЬ ГЛАЗА И НОС. И УЖ ТЕМ БОЛЕЕ СЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ, ЧТО ПОПАДАЕТ К ВАМ В РОТ.

Вирусы попадают в организм человека преимущественно через слизистые. По этой причине, кстати, бесполезно здоровому человеку ходить в обычной маске, которая закрывает нос и рот – ведь слизистые глаз остаются незащищёнными.

А защитить их очень просто: мыть руки, не трогать глаза руками, обмывать лицо и глаза после прогулки и промывать нос соляными увлажняющими растворами.

Ну и конечно, будьте благоразумными и не ешьте невымытые овощи и фрукты, равно как необработанные термически мясо и молоко.

### 5. РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ, УВЛАЖНЯТЬ ВОЗДУХ.

Как известно, здоровый организм способен успешно бороться со многими возбудителями болезней самостоятельно. И особенно успешно, если слизистые оболочки здоровые и хорошо увлажнённые.

Красота и здоровье



Дополнительным плюсом станут закрытые бактерицидные лампы в помещениях, где играют дети или готовится еда. Как, например, в сети семейных кафе «АндерСон».

#### 6. ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЕ ПОБОЛЕТЬ, ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ НЕДОМОГАНИЕ.

При первых признаках простуды лучше остаться дома. Не стоит совершать трудовых подвигов и выходить на работу с насморком, кашлем или расстройством желудка. Поверьте, коллеги и даже руководство будут вам только благодарны!

И будьте чуточку внимательнее к деткам – увлечённые игрой, они часто просто не замечают первых признаков заболевания. Или не догадываются рассказать об этом. Но у них есть мы – взрослые! И мы можем проследить, чтобы самые маленькие члены нашей семьи получили помощь вовремя.

#### 7. СБАЛАНСИРОВАННО ПИТАТЬСЯ, ПИТЬ ДОСТАТОЧНО ВОДЫ И БЫТЬ В ОТЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ.

Всё просто, как арбуз. И привычно, как пирожное картошка. Чтобы быть здоровым, наш организм должен получать достаточно витаминов, микроэлементов, воды, воздуха, солнца, физической нагрузки и сна.

Не лишайте себя этого!

#### 8. СОХРАНЯТЬ УРОВЕНЬ ПОЗИТИВА И САМОИРОНИИ НА ОТМЕТКЕ «МАКСИМУМ».

Любите жизнь и все её проявления, заботьтесь о себе и близких людях, уважайте окружающих. Позвольте себе жить полной, активной и здоровой жизнью! И будьте по-настоящему здоровы – физически и духовно.



# Что важно знать о вирусах, карантине и разумной профилактике

**Р**едакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ совместно с сетью семейных кафе «АндерСон» запускает ликбезы про детское здоровье и вирусы. Сегодня в гостях у редакции специалисты поделятся своим мнением об эпидемиях вирусов и профилактических мерах.

На вопросы редакции отвечает Марина Александрийская (@marina\_alexandriyskaya), врач-офтальмолог, писатель, популярный блогер и член инста-сообщества «Врачебный совет», мама троих сыновей.

**– Как вы относитесь к массовым рассылкам с призывом не посещать места массового скопления людей, которые сейчас получают родители школьников и дошкольников?**

– Положительно. Пусть люди помнят, что лишний раз лучше не посещать закрытые места массового скопления людей: стадионы, метро.

**– Посещаете ли вы с детьми сейчас кафе, рестораны, детские развлекательные и обучающие мероприятия?**

– Кафе и рестораны – конечно. Столики стоят далеко друг от друга, и вы сидите только своей семьёй. На праздники ходим. На большие концерты – нет. Лишний раз не посещаем стадионы и метро.

**– На что как врач рекомендуете мамам обращать внимание с точки зрения личной гигиены?**



– Во-первых, если есть возможность, лучше не передвигаться на общественном транспорте.

Во-вторых, находиться от чужих людей с признаками болезни дальше 1 метра.

В-третьих, если вы приболели, надевать маску.

Ну и в-четвёртых, после улицы обязательно хорошо мыть руки и менять одежду.

**– Какие профилактические меры вы проводите сейчас, чтобы защитить собственных деток?**

– Особых профилактических мер не соблюдаем.

Исключили общественный транспорт, всегда после улицы моем руки.

Укрепляем иммунитет: закаливание + витамины (Д и омега-3). Соблюдаем режим дня и правильное питание. Но это у нас в семье всегда и в обычном распорядке. Поэтому не болеем практически. И да, своим сыновьям я делаю прививки по возрасту и от гриппа.







На эти же вопросы ответила Ярослава Матвеева (@doctor\_yaroslava), педиатр, детский инфекционист, врач-вакцинолог, популярный блогер и мама двоих сыновей.

**– Как вы относитесь к массовым рассылкам с призывом не посещать места массового скопления людей, которые сейчас получают родители школьников и дошкольников?**

– Я не отношусь к этим рассылкам негативно, но считаю панику чрезмерной. Потому что вирусная инфекция, неважно какая, не должна отражаться на нашей повседневной жизни настолько сильно, насколько это, к сожалению, происходит сейчас.

**– Посещаете ли вы с детьми сейчас кафе, рестораны, детские развлекательные и обучающие мероприятия?**

– Да, мы продолжаем посещать кафе и рестораны. Завтра вот у нас будет девичник. Сегодня в детском саду был утренник – благо у нас здравомыслящее руководство и никто не стал детям отменять праздник или делать этот утренник без родителей.

Также я посещаю с ребёнком детские развлекательные центры. Продолжаем ходить в кафе. Тем более, что на этот период у нас выпали детские дни рождения. И из-за сезонной активности ОРВИ отмечать их дома, лишая детей утренников, аниматоров... Я считаю, что это неразумно.

Кроме того, у ребёнка семь раз в неделю тренировки. А по выходным мы ездим в парк на каток. Всей семьёй ведём активный образ жизни, точно так же, как раньше, и так же будем вести после вспышек ОРВИ.

**– На что как врач рекомендуете мамам обращать внимание с точки зрения личной гигиены?**

– В периоды обострения ОРВИ всем без исключения рекомендую после прогулок обра-



батывать слизистые: промывать соляным раствором нос, полоскать горло, умывать лицо и глаза.

Алгоритм простой: как только заходим в помещение, первым делом моем руки себе и ребёнку, после этого умываемся, полощем горлышко, промываем нос.

Такие рекомендации я даю читателям своего блога и пациентам сейчас и давала их раньше: для всех – в период обострения ОРВИ, для аллергиков – в период активного цветения аллергенных растений.

Так что сегодняшние мои рекомендации не сильно отличаются от обычных.

Ну а уж правило мыть руки с мылом после прогулки и перед едой никто не отменяет круглый год.

**– Какие профилактические меры вы проводите сейчас, чтобы защитить собственных деток?**

– Все те же методы, которые я озвучила. Мы моем ручки, моем личико, носик, горлышко. Эти же самые методы я использую для профилактики болезней у своих детей.

**Будьте здоровы!**

# «Свет в руках» родителей, переживших утрату



**Б**лаготворительный фонд «Свет в руках» работает с 2017 года. Это первый в России фонд, занимающийся вопросами профилактики младенческой смертности. Фонд представляет Россию в международном сообществе по борьбе с мертворождением и неонатальной смертностью «International Stillbirth Alliance».

Фонд «Свет в руках» делает всё возможное, чтобы помочь родителям пережить утрату ребёнка во время беременности, родов или вскоре после них. В фонде помогают независимо от того, как давно произошла утрата. Есть отдельные программы поддержки родителей на пути к новой беременности после перинатальной утраты, при неуспешном ЭКО, группы для беременных с опытом потери в прошлом. Очные группы поддержки родителей открыты в 17 городах России. Принять участие в работе онлайн-групп поддержки можно из любого региона России.

Благотворительный фонд «Свет в руках» проводит обучение для медицинского персонала родильных домов и перинатальных центров на всей территории России. В 2019 году обучающий курс фонда «Взаимодействие с пациентом в ситуации перинатальной потери» получил поддержку от Фонда президентских грантов. Более 4 000 врачей в 36 регионах России уже прошли обучение по курсу и отметили актуальность полученных знаний.

Обратиться в фонд за поддержкой можно по бесплатному телефону: 8-800-511-04-80 или по электронной почте: [help@lightinhands.ru](mailto:help@lightinhands.ru)

Работа фонда «Свет в руках» уникальна в своём роде и широко востребована. Фонд существует на частные пожертвования.

В фонде твердо верят, что профилактика перинатальных утрат может быть эффективной, и уже сегодня сотрудники фонда внедряют новые алгоритмы в повседневную работу медицинского персонала, ведут активную просветительскую деятельность среди населения, оказывают практическую психологическую помощь родителям.

«Мы работаем для того, чтобы ситуация в сфере перинатальных потерь менялась к

**Больше информации о благотворительном фонде «Свет в руках» на корпоративных сайтах и в социальных сетях:**

[lightinhands.ru](http://lightinhands.ru)

[светвруках.рф](http://светвруках.рф)

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

[instagram.com/svet\\_v\\_rukah](https://instagram.com/svet_v_rukah)

**Телефон бесплатной линии:**

8-800-511-04-80

лучшему, чтобы больше родителей получали своевременную помощь и поддержку, чтобы дети жили, а не умирали. Распространённость проблемы, с которой мы работаем, намного шире, чем принято думать, и многие просто не знают, что помощь существует», - говорит руководитель фонда Александра Фешина.

**Каждый может помочь родителям, потерявшим малыша:**

- делитесь информацией о работе фонда «Свет в руках», чтобы как можно больше людей узнали, что есть помощь в этом тяжелейшем горе;

- на сайте фонда есть брошюры, которые помогут мамам и папам, близким людям, бабушкам, дедушкам и даже работодателям понять, как вести себя, когда случилось несчастье. Вы можете бесплатно скачать или распечатать их и передать тому, кто сейчас нуждается в поддержке;

- поддержите работу фонда посильным пожертвованием на сайте [www.lightinhands.ru](http://www.lightinhands.ru) или по смс на короткий номер 3434 со словом НеОдна и через пробел суммой цифрами. Например, НеОдна 500.

**Вместе мы сможем многое!**

# КАК ИГРУШКИ ПОМОГАЮТ РАССКАЗАТЬ ДЕТЯМ, КТО ТАКИЕ ДОНОРЫ?



**К**огда игрушка ломается, многие её просто выбрасывают и покупают для своего чада новую. Но японский проект Second Life Toys дарит вторую жизнь повреждённым игрушкам.



На своём сайте он собирает старые игрушки без каких-либо частей тела и те игрушки, которые станут для них «донорами». Спасённые игрушки с новыми частями тела возвращают их владельцам. Таким образом проект знакомит детей с операцией по пересадке органов, наглядно показывая, что такая операция может спасти чью-то жизнь.

ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ СЧИТАЕТ, ЧТО ЭТО ХОРОШИЙ СПОСОБ НЕ ТОЛЬКО ПОКАЗАТЬ ДЕТЯМ, ЧТО ТАКОЕ ДОНОРСТВО И НАСКОЛЬКО ОНО ВАЖНО, НО И ПРОСТО НАУЧИТЬ ТОМУ, ЧТО ТАКОЕ ДОБРЫЕ ПОСТУПКИ.

**ХВОСТ  
БЕЛКИ  
ВМЕСТО  
ХОБОТА**



**ХВОСТ**  
**ОБЕЗЬЯНЫ**  
ВМЕСТО  
НОГИ  
ЖИРАФА





# УШКО ОЛЕНЯ ВМЕСТО ПЛАВНИКА





**ЛАПА  
ЛЯГУШКИ  
ВМЕСТО  
ГРЕБНЯ**



**ЛАПЫ  
ПУДЕЛЯ  
ВМЕСТО  
НОГ  
КОСУЛИ**



# Как корпоративное волонтерство помогает малому и среднему бизнесу быть социально ответственным





**К**орпоративное волонтерство – это благотворительная деятельность, которой вместе занимаются сотрудники компаний. В России эта практика начала развиваться примерно 10 лет назад. Первыми подобные программы переняли российские филиалы иностранных компаний, затем крупные российские организации, которые могли себе позволить нанять специалиста для разработки индивидуальной программы.

У малого и среднего бизнеса такой возможности зачастую нет, поэтому специалисты Центра корпоративного волонтерства «ДаДобро» находят людей, которым нужна помощь, средства и способы помочь – берут на себя все организационные моменты. Сотрудникам компаний остаётся только делать добрые дела – выгуливать животных из зооприютов, лепить пельмени с одинокими пожилыми людьми и вступать в регистр доноров костного мозга.

«Каждый месяц на корпоративную почту нам приходит письмо о новой благотворительной акции. Мы стараемся участвовать каждый раз: во время сборных акций устанавливаем бокс в офисе и собираем игрушки для детей в больницах, подарки для ветеранов в домах престарелых, игрушки и корм для животных в зооприютах. Помимо этого помогаем с транспортом, доставками или проводим в офисе мастер-классы, например, на тему экологии. Корпоративное волонтерство стало частью нашей рабочей жизни, акции объединяют сотрудников и показывают: если бизнес успешен, часть ресурсов – денег, навыков или времени – стоит тратить на помощь тем, кому она необходима», – Всеволод Беркин,



Да! боксы

Сдайте батарейки  
и получите за переработкой  
по этому номеру

640 т  
окремированной чистой воды

23 кг  
Удобрения

Чтобы установить у себя в офисе специальный бокс и присоединиться к сбору батареек, просто напишите на [help@dadobro.com](mailto:help@dadobro.com) или позвоните в офис +7(495)665-10-17, и координаторы расскажут, как вы сможете помочь.

Адреса открытых точек сбора в городах можно посмотреть на сайте [dadobro.com](http://dadobro.com)

Контакты для СМИ: +7(916)372-66-96, Нелли Сергеева, PR-отдел.

генеральный директор курьерской компании «Fox-Express», чьи сотрудники участвуют в акциях Центра корпоративного волонтерства «ДаДобро».

**Центр корпоративного волонтерства «ДаДобро» проводит 12 акций в год, они входят в «Календарь добрых дел». Из последних ярких акций:**

- В августе вместе с 40 регионами и 100 компаниями собрали 4,5 тонны корма для животных из приютов.

- В январе в 55 городах мира сотрудники туриндустрии провели экскурсии для 3000 детей из малообеспеченных семей, детских домов и социально-реабилитационных центров.

- В феврале во время акции «Герои среди нас» жители 20 городов собрали подарки для 3000 подопечных домов престарелых – поздравили пожилых людей с 23 Февраля и 8 Марта.

20 марта в честь Дня Земли волонтеры «ДаДобро» проводят акцию в защиту окружающей среды «Яблоко за батарейку». Жители страны смогут сдать использованные вредные для природы батарейки и получить взамен полезные зелёные яблоки – символическую награду за экологическую сознательность. Старые батарейки при этом получают новую жизнь: из них сделают вилки, карандаши и даже музыкальные инструменты.

Акция «Яблоко за батарейку» проходит уже четвёртый год подряд. В прошлом году за один день в 30 городах участники акции собрали 2,5 тонны батареек. В этом году планируется собрать в два раза больше - 5 тонн. Уже заявили об участии 100 компаний. Все собранные отходы отправят в Челябинск на завод «Мегаполисресурс», там специалисты смогут переработать 94,5% каждой батарейки.



# Что вы раньше не знали о воде и овощах?



**П**ознавать вместе с «КомпасГидом» — значит приобщаться к увлекательной и необычной истории, а не просто собирать различные факты о мире вокруг. Редакция ДЕТСКИЙ-ВОПРОС.РФ представляет вашему вниманию издание «Тайная жизнь овощей» Алёны Водопьяновой — это книга-игра, книга-квест, книга-шутка в лучшем смысле каждого из этих слов.

Почему на Капустном балу нельзя смотреть в зеркало? Раскроют ли сыщики Черри Холмс и Помидоктор Ватсон дело о пропавших овощах? Зачем дедушка Картофель сменил пиратский сюртук на генеральский мундир? Почему дядя Чипс такой вредина? Это лишь немногие из вопросов, на которые можно найти ответы, прочитав эту книгу.

Герои рассказов — овощи! — попадают в забавные и увлекательные приключения, узнавая о себе много нового, а если что-то осталось непонятно, идут за объяснением к самой яркой и мудрой представительнице овощного мира. Кто это? Конечно, тётушка Тыква, живущая на верхней полке кухонного шкафа! Говорят, она помнит историю овощей ещё со времён царя Гороха и всегда готова поделиться своими знаниями.

Рассчитанная на младших школьников книга Алёны Водопьяновой и Екатерины Кривич — это и энциклопедия по химии, биологии и кулинарии, и коллекция головоломок, и picturebook, и история с динамичным сюжетом. С помощью историй о переделках, в которые попадают овощи с нашей кухни, авторы показывают, как научиться смотреть на мир



## Книжная полка

чужими глазами. Помогают им герои с узнаваемыми характерами: весёлый и наблюдательный Кабачок, морской волк Баклажан, бесстрашный и активный Перец. В конце каждой главы читателя ждут тесты, головоломки и задачки на смекалку — с какими-то из них легко можно справиться, внимательно перечитав текст, а какие-то потребуют дополнительных знаний и воображения.

Издательство «КомпасГид» расширяет линейку познавательных книг — и первой в ряду оказывается «Вода» от географа Лауры Эртимо и художницы Сату Континен. Потрясающей красоты издание познакомит читателей от 8

лет с основными понятиями, связанными с водой, и — это ни в коей мере не шаблонная фраза! — украсит книжную полку любого ценителя литературы.

«Земной шар следовало бы назвать водяным шаром», — с этих слов Лаура Эртимо начинает свою книгу, заявляя таким образом, вполне в научном духе, об актуальности начатого разговора. Дальше она объяснит, как сочетание двух атомов водорода и одного — кислорода определяет всю нашу жизнь. Причём «нашу» в данном случае означает «на всей планете во все времена», и именно масштаб мышления писательницы поражает больше всего. Перелистнув





последнюю страницу, юный читатель проникнется идеей взаимосвязи всего сущего на Земле — это, возможно, лучший «экологический» послыл, который можно сделать в 2019 году.

«Вода» — ни в коем случае не переписывание «Википедии» и не перечисление фактов. Это простая по стилю, но разноплановая и глубокая по содержанию «познавалка», которая подаёт новые для читателя знания даже не в игровой, а в «эстетической» форме. Продемонстрировать структуру молекулы на примере кирпичиков «Лего»? Рассказать, как образуются осадки, в форме короткого супергеройского комикса? Презентовать подводный мир во всём его разнообразии через филигранную иллюстрацию, где голубой кит плывёт бок о бок с каракатицей, а в тонких белых линиях, сплетающихся в причудливый

узор, можно разглядеть планктон нескольких видов? Вот что такое финская «Вода».

Отдельного упоминания, конечно, заслуживает художница Сату Континен: она подошла к оформлению этой книги не как к вспомогательному материалу, а добилась того, что картинки рассказывают историю даже лучше текста. По сути, «Воду» можно просто рассматривать, даже не читая, но и такой способ позволит многое понять из основ химии, биологии, географии.

«Вода» — первая книга в небольшой серии. Следующим изданием от того же творческого тандема станет «Ночь». Обе книги стали настоящими хитами на родине авторов, а затем были переведены на основные европейские языки, включая английский.

**Психология** / Автор: Анна Топилина, фото: Евгений Матвеев, модели: Рита Куранова, Елизавета Смоляк, Екатерина Мякитинова

# Девочки, недовольные своим телом: что делать и кто виноват?





«Я такая толстая. Мне нужно похудеть» - фраза, которую всё чаще можно услышать от юных девочек, часто даже не достигнувших пубертата и не имеющих никаких реальных проблем с лишним весом. Недовольство собственным телом – серьёзная проблема, которая молодеет с каждым годом и надолго портит жизнь многим молодым женщинам.

Непринятие собственной внешности в лучшем случае может медленно отравлять жизнь («я не достойна счастья и любви, потому что я толстая», «я начну жить и радоваться, когда похудею», «пока я не похудею, со мной не произойдёт ничего хорошего» и т. п.), а в худшем – может привести к серьёзным расстройствам пищевого поведения, булимии или анорексии. А анорексия, к сожалению, является тем психическим заболеванием, у которого, по статистике, самый высокий уровень смертности. Именно поэтому «я хочу похудеть» из уст юной девушки – это не милая глупость и не «нормальный этап взросления», это серьёзный звоночек, на который стоит обратить внимание.

### Почему же девочки считают себя толстыми?

Во-первых, современные подростки растут в мире, где они могут сравнивать себя и свои тела не только со знакомыми сверстниками – друзьями и одноклассниками. У любой современной девочки в кармане, в пределах секундной досягаемости есть целый мир, наполненный идеальными и недостижимыми визуальными образами - блогерами и моделями,

несущими в мир совершенно нереалистичный идеал красоты. Мы – это та информация, которую потребляем, и если мы изо дня в день наблюдаем только один тип внешности, который при этом не совпадает с тем, что видим в зеркале, очень трудно сохранить уверенность в себе и понимание, что «я достаточно хороша». А в подростковом возрасте самооценка и самоощущение очень зависят от того, насколько мы чувствуем себя принятыми, принадлежащими, «достаточно хорошими».

Во-вторых, красивые картинки, которые бесперывно «льются» на нас с каждого экрана, позиционируются как «естественное», «природное» и «нормальное» состояние женщины, которое достигается без труда, является безусловно желанным и не требует никаких видимых усилий. Даже взрослым женщинам с достаточным опытом за плечами тяжело осознать, что красивые образы в социальных сетях – это не случайно запечатлённые эпизоды обычной жизни «нормальных людей», а коммерческий продукт, созданный усилиями команды профессионалов. Что цель этого продукта – заставить нас почувствовать себя недостаточно красивыми и успешными и купить побольше товаров и услуг, чтобы начать наконец соответствовать. Именно поэтому от нас мягко прячут тот факт, что внешность людей, запечатлённых на этих фотографиях, является результатом серьёзной, кропотливой работы. И что этот образ никак не может экстраполироваться на девочек, девушек и женщин, живущих обычной жизнью и не имеющих возможности посвящать всё свое время спортзалу, приготовлению здорового питания и процедурам красоты.

В-третьих, в нашем обществе полнота (или любой сантиметр тела, который согласно современным стандартам стал считаться «лишним») жестко стигматизируется и порицается. Полные женщины и женщины с разными естественными формами тела практически

не представлены в нашей визуальной культуре. Дети очень рано, с самых первых своих мультфильмов, учатся тому, что все принцессы, принцы и позитивные герои – худые и нормативно красивые, тогда как толстые тела появляются на экранах редко и в основном на второстепенных ролях. Толстая женщина в кино или мультфильме – это либо условная «злая мачеха или колдунья», либо «смешная подружка-неудачница», либо «ужасное нечто, которым главная героиня была до волшебного превращения в принцессу». Это незаметно, но действенно вбивает нам в голову идею, что быть толстым равно быть ленивым, распущенным, плохим, неряшливым и тому подобное. И что толстым не положены принц, счастье и полцарства в придачу.

**Что же можно сделать родителям и другим близким людям, чтобы облегчить взросление молодой женщины и помочь ей наладить отношения с собственным телом?**

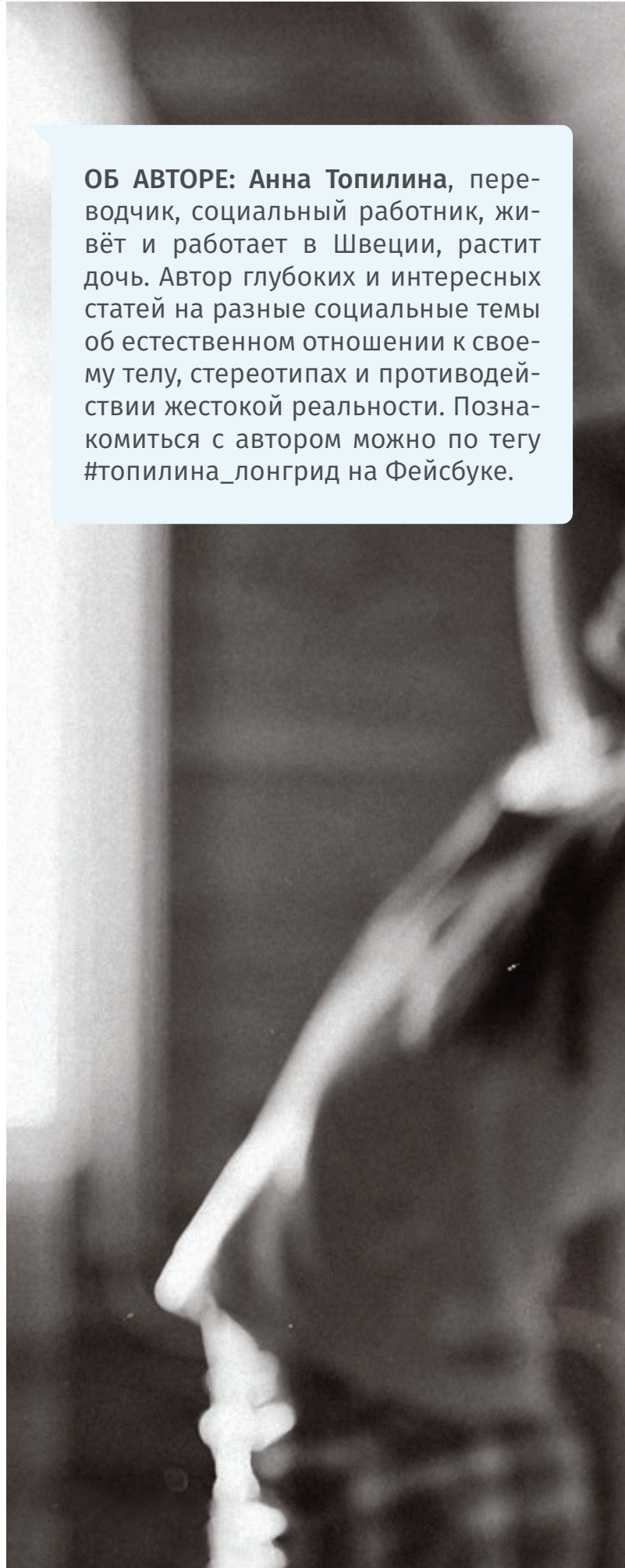
- Никогда не критикуйте тело и внешность своей дочери. Даже из самых добрых побуждений. В мире ещё найдётся достаточно критиков, близкие должны быть источником безусловной любви и принятия её.

- Никогда не ругайте при детях собственное тело, не критикуйте «недостатки» своей внешности. Невозможно научить детей любить себя, если вы показываете обратный пример.

- Никогда не критикуйте внешность других людей – как близких и знакомых, так и звезд и публичных личностей. Дети очень быстро интроецируют наши суждения и учатся тому, что определённые внешние данные ужасны и недопустимы, а через это учатся стыдиться себя.

- Объясняйте своим девочкам, как работает индустрия красоты и прочие коммерческие стратегии. Рассказывайте, сколько фильтров, специального позирования, косметики, хи-

**ОБ АВТОРЕ:** Анна Топилина, переводчик, социальный работник, живёт и работает в Швеции, растит дочь. Автор глубоких и интересных статей на разные социальные темы об естественном отношении к своему телу, стереотипах и противодействии жестокой реальности. Познакомиться с автором можно по тегу #топилина\_лонгрид на Фейсбуке.







ругии и прочих дорогостоящих вливаний стоит за какой-нибудь фотографией в социальных сетях или красивой рекламой.

- Постарайтесь сделать так, чтобы в мире вашей девочки были визуально представлены самые разные тела – худые, полные, средние, разные! А еще, чтобы в её информационном пространстве было побольше женщин, которые интересны и успешны не из-за своей внешности, а благодаря реальным достижениям в разных сферах. Рассказывайте о женщинах-учёных, спортсменках, политиках, бизнесвумен – молодым женщинам очень нужны ролевые модели.

- Этот совет звучит парадоксально, но он очень действенен. Постарайтесь поменьше комментировать детское (девичье) тело в эстетическом контексте. Конечно же, очень приятно слышать, что «ты очень красивая», но такой комплимент только подчёркивает стереотип, что красота для девочки – главная цель и достижение. Хвалите детей, хвалите много, но хвалите за деятельность, за достижения, за умения, а не только за внешность.

- Организуйте дома полезное и вкусное питание. Не демонизируйте «вредную» еду, не запрещайте, не сидите на диетах. Старайтесь питаться разнообразно и здорово, обращая в первую очередь внимание на удовольствие от еды – а не на её влияние на фигуру. Пусть еда станет радостью и праздником, а не «грешным» удовольствием, за которое нужно расплачиваться диетами.

**И да, очень сложно силами отдельной семьи бороться против общественного мнения, ложных идеалов и внешнего давления. Но именно из семьи девочка получает и проносит через всю жизнь самую важную идею: что она ценная и прекрасная, всегда «достаточно хорошая», вне зависимости от веса или формы тела. И эта идея – чудесный оберег против нелюбви к себе.**

# Что делать, если подросток заявил о желании сделать татуировку?



**К**то, как не подросток, хочет выделиться из толпы, показать сверстникам свою индивидуальность и оригинальность? Что, как не внешний вид подростка, в полной мере отражает бунтарский дух молодого поколения? Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ ищет ответ на вопрос, как реагировать и что делать, если ваш ребёнок-подросток заявил о желании сделать татуировку?

В настоящее время в законодательстве не прописано, с какого возраста ребёнок может самостоятельно принять решение о нанесении татуировки. Таким образом, имея на руках энную сумму денег, любой подросток может прийти к мастеру и попросить набить изображение. И тут родителям стоит лишь уповать на сознательность татуировщика.

#### МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА

Давайте попытаемся разобраться, почему же подростки хотят изменить себя? Как родителям реагировать на то, что ребёнок хочет сделать татуировку? До какого возраста стоит отложить вопрос нанесения татуировки, чтобы потом не пожалеть о ней?

«Татуировка – это желание подростков выделиться, заявить о себе, – делится психолог Борис Мединский. – Подростки в неудобном положении: они уже не дети, которые живут в родительской тени, но и не взрослые, которые самостоятельны и имеют ряд минимальных достижений (профессия, опыт взаимоотношений с противоположным полом, финансовая независимость и т. д.). Подросток полон неуверенности перед миром и будущим. В то

же время его распирает желание заявить о себе, утвердить своё «Я». По-взрослому сделать это он не может (через конструктивную и признаваемую другими деятельность), поэтому в ход идут вещи вроде татуировок.

Описать конкретную модель поведения родителей в момент, когда подросток заявляет о своём желании сделать тату, нельзя: всё зависит от конкретного случая и ситуации. Думаю, что вопрос с татуировками человеку стоит решать самому, после того как он становится более-менее независимым от родителей, чтобы не спрашивать разрешения у мамы.

А вообще, едва ли желание таким образом изменить свою внешность бывает осознанным и взвешенным, если речь не идёт о человеке, который выбрал для себя стезю шоу-бизнеса или чего-то в этом роде. Тату, пирсинг и т. д. — проявления бесшабашности юного возраста. Это бывает не только у подростков, но и у людей, которые не хотят взрослеть».

#### МНЕНИЕ КОСМЕТОЛОГА

Чтобы предостеречь ребёнка от необдуманного шага, родителям следует знать, несёт ли татуировка угрозу здоровью подростка и к чему может привести нанесение тату у недобросовестного мастера. Об этом читателям нашего портала рассказала дерматолог и косметолог Татьяна Шайдулина.

«Если у человека нет аллергии на отдельные компоненты краски, то татуировка не несёт никакого негативного воздействия на здоровье кожи подростка, но первичная воспалительная реакция на любую татуировку – это нормально, – поделилась Татьяна Шайдулина. – Если человек всё же принимает решение набить татуировку, то нужно понимать, куда вы пришли, что это за заведение, уточнить, где учился специалист, сколько лет у него стажа, посмотреть его работы, может

быть, даже пообщаться с его клиентами. Но, опять же, всё индивидуально.

Если у подростка есть предрасположенность к келоидным рубцам, каким бы опытным ни был специалист, он не сможет это предотвратить. Келоидные рубцы – это когда после пореза или иного ранения кожи на месте травмы нарастает лишняя кожа.

В своей работе мастер обязательно должен использовать одноразовые иглы и перчатки. Сам аппарат, которым наносится татуировка, непременно должен обрабатываться. Рабочее место мастера должно содержаться в идеальной чистоте, обязательно наличие бактерицидной лампы, так как работа ведётся с проникновением в кожу.

В случае некачественной обработки инструментов и многократного использования игл мастером клиент в первую очередь рискует заразиться гепатитом. Если эта татуировка в области лица (брови, веки, губы), у человека может появиться герпес. Татуировка в данном случае выступит как провоцирующий фактор. Но если герпес проходит, то с гепатитом дела обстоят хуже».

### МНЕНИЕ ТАТУ-МАСТЕРА

Игорю Волкову 22 года, на протяжении полутора лет молодой человек является тату-мастером. Игорь поделился с читателями нашего портала своим первым неудачным опытом выбора татуировки, рассказал о том, в каких условиях работает профессиональный татуировщик и почему подросткам стоит повременить с нанесением татуировок.

«В салоне, где я работаю, делают татуировки только лицам, достигшим восемнадцатилетнего возраста, – рассказывает Игорь. – Если к нам придёт молодой человек уже с татуировкой, но выглядит он моложе 18 лет,

то мы спрашиваем его возраст. Если он не достиг 18 лет, то татуировку можно сделать только с разрешения родителей или законных представителей. В таком случае их присутствие обязательно. Непосредственно сама работа по большей части обсуждается с родителем или законным представителем, нежели с самим подростком.

В моей практике такое было, и не раз. Был случай, когда отец разрешил своей дочери в честь дня рождения сделать татуировку, ей исполнилось 16 или 17 лет. Она пришла с отцом, мы с ним обсуждали рисунок. Если он его одобрял, тогда мы делали, если не одобрял, тогда не делали.

Часто приходится отговаривать своих клиентов от нанесения татуировок. Есть необдуманные татуировки, в основном это те, которые хотят сделать в возрасте от 16 и в некоторых случаях до 20 лет. Это такой период, когда ты хочешь сделать татуировку, но точно не знаешь какую. И человек пытается найти некий компромисс: чтобы это была не очень вызывающая татуировка, но чтобы несла для тебя некий смысл.

Впоследствии, когда пересекается эта возрастная черта, ты начинаешь анализировать свои поступки. Есть абсолютно глупые татуировки, о которых процентов 80-90 людей в дальнейшем пожалеют. Это, к примеру, могут быть иероглифы, глупые и необдуманные изображения, которые получили широкое распространение. Они когда-то были в моде и остаются популярными до сих пор. Чаще это какие-то женские татуировки – одуванчики, бабочки. Обычно такие татуировки делают, потому что они небольшие, но всё же татуировки, а потом понимают, что они ни к чему.

Стоит помнить о том, что процесс нанесения болезненный, но это зависит, во-первых, от места нанесения, во-вторых, от индивидуаль-







ных особенностей человека. Одному человеку нанесение татуировки на предплечье может показаться болезненным, а второй не почувствует ничего, кроме лёгкого дискомфорта. В среднем татуировка заживает полторы-две недели. После нанесения татуировка покрывается плёнкой и начинает шелушиться. Когда вся плёнка отшелушится и татуировка окажется под кожей, процесс заживления можно считать завершённым. Полностью восстановление кожи происходит в течение месяца. Для ускорения заживления мы советуем клиентам использовать специальные мази.

К нам в салон также обращаются люди, чтобы свести татуировки, и это происходит достаточно часто. Сводят как раз те татуировки, которые наносят в 16-18 лет. Процесс сведения тату болезненней, чем её нанесение. Если татуировку сводить лазером, то расщепляется пигмент под кожей, и он в течение полутора-двух месяцев частично выводится из-под кожи. Татуировка, сделанная профессиональными красками с использованием профессионального оборудования размером один на два сантиметра, наносится в течение 20 минут, а для сведения потребуется два-три сеанса лазера, и сводить её таким образом придётся в течение полугода. От лазера шрамов не остаётся, это самый распространённый и современный метод сведения тату. Татуировку можно не сводить до конца, а осветлить и перекрыть другим изображением.

Свою первую татуировку я сделал в возрасте 18 лет и спустя примерно полгода о ней пожалел. Тогда я ещё не занимался татуировками и вообще был далёк от всего этого. За полгода я промониторил всю эту сферу и начал понимать, какие татуировки хорошо делать, а какие – плохо. Какие представляют художественную ценность, а какие – нет.

Про мою первую татуировку родители не знают до сих пор. Они живут в другом горо-

де, и я поехал домой, только когда перекрыл её. Мама отнеслась к татуировкам на моём теле более или менее спокойно. Она понимает, что есть разница между армейскими, «зоновскими» татуировками и художественными тату, и хотя не поддерживает это, но активно не проявляет своего недовольства. Больше всего переживала бабушка и переживает до сих пор. Всё время говорит: «Как ты будешь это сводить? Тебе же никаких денег не хватит». Для людей зрелого возраста, для их понимания это всё сложно. Их уже не переучишь, да и не нужно этого делать, просто стоит спокойно относиться к их реакции. Для нас тату – это норма. В России это очень быстро развивается, и татуировкой уже никого не удивишь.

Для меня татуировка в первую очередь это художественное искусство, творчество. Затем это, конечно, огромный, тяжёлый ручной труд. Каждая работа индивидуальна. Даже если ты делаешь две одинаковые татуировки двум подругам, они внешне и выглядеть могут одинаково, но будут нести в себе совершенно разный посыл.

В вопросе нанесения тату я бы не делал акцент на возрасте, я бы посоветовал обратить внимание на какие-то свои личностные качества. Человек и в 16 лет может сделать осознанную хорошую татуировку, проходить с ней всю жизнь и не пожалеть об этом».

**Важно помнить о том, что подростки пытаются изменить себя, чтобы заявить о себе в своей среде, своей компании. Не стоит радикально высказывать свой негатив и тем самым настраивать ребёнка против себя. Станьте ему другом и помогите найти другой способ самоутвердиться. Если вы всё же решите исполнить «мечту всей жизни» вашего ребёнка, стоит помнить о возможных рисках и элементарных мерах безопасности до, во время и после процедуры.**

# Куда поехать отдохнуть на весенние каникулы?



**С**коро весенние каникулы и вы уже планируете своё путешествие? Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ совместно с Ольгой Шарко, основателем сервиса Vsegda Travel, расскажет, что можно посмотреть всей семьёй этой весной.

Учитывая нынешнюю ситуацию с коронавирусом, список стран, куда можно было бы поехать в марте, немного сократился. Как минимум Роспотребнадзор пока не рекомендует лететь в Италию.

Но, помимо Италии, есть и другие, не менее привлекательные европейские страны, где можно прекрасно провести весенние каникулы с ребёнком. Только представьте, насколько приятно после даже такой аномально тёплой зимы пройтись по весенним Мадриду, Парижу, Лиссабону, Праге, Вене и другим городам, где в жару просто не продохнуть и не протолкнуться! В марте солнышко уже начинает пригревать, так что точно не замёрзнете во время продолжительных прогулок, а в квартирах (что немало важно!) не так холодно, как зимой. Подобные поездки будут интересны и взрослым, и детям, главное только правильно их спланировать, учитывая увлечения всех членов семьи.

## ПОРТУГАЛИЯ

Мы нежно любим Португалию и всем советуем хотя бы раз там побывать. Почему бы не в марте? Португалия не похожа на соседнюю Испанию, утончённую и аристократичную Францию, она совсем другая. И, по сути, находится на краю Земли, точнее в самой западной точке Европы.

Погода в марте вас порадует теплом, а низкий туристический сезон – ценами. Если по-

ездка в Париж весной может обойтись дороже, чем летом, то в Португалии вы точно сэкономите.

Лиссабон – это бесконечное очарование узких и крутых улочек, домов, облицованных кафельной плиткой, и старинных трамваев, на которых детям точно захочется прокатиться.

С детьми посетите Морской музей, Parque das Nações, научно-развлекательный центр – экспериментариум, зоопарк, океанариум и парки развлечений, прогуляйтесь по набережным и «кафельным» улочкам. Если ваш ребёнок уже знаком с Гарри Поттером, то обязательно загляните с ним в самый известный книжный магазин Livraria Lello – интерьеры, несомненно, напомнят Школу Чародейства и Волшебства Хогвартс. Любому ребёнок останется под впечатлением от подъёма на старейшем лифте Санта-Жушта и вида из кабинки канатной дороги. Конечно, стоит доехать до соседней Синтры и увидеть сказочный замок. Съездите в городок Коимбра в музей «Португалия в миниатюре», найти там те места, где вы уже успели побывать, а куда только собираетесь. В общем, вы точно не забудете эту поездку!

### Погода на конец марта:

**средняя температура воздуха днем +17 °С.**

## ИСПАНИЯ

Испания сильно опережает своих европейских соседей по количеству и разнообразию тематических и развлекательных парков, аттракционов и аквапарков. Уверены, что ребёнку скучать не придётся! PortAventura в Салоу (с 27 марта), Parque de Atracciones Tibidabo Barcelona (открыт по выходным), Parque Warner Madrid (работает по выходным, но дополнительно будет открыт 19 и 20 марта), Casa de Campo de Madrid (по выходным), Bioparc в Валенсии, музей оловянных солдатиков в Валенсии, музей науки CosmoCaixa в Барселоне,

необычный музей микрогигантов в Гуадалесте и многое-многое другое. Осталось только выбрать город и составить план поездки.

**Погода на конец марта:  
средняя температура воздуха днем +16 °С.**

### ГЕРМАНИЯ

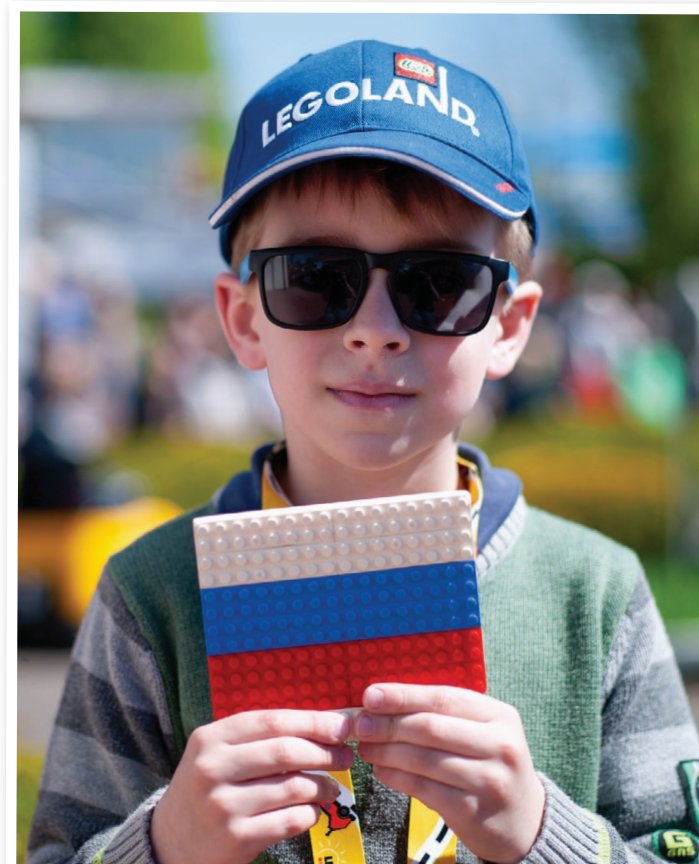
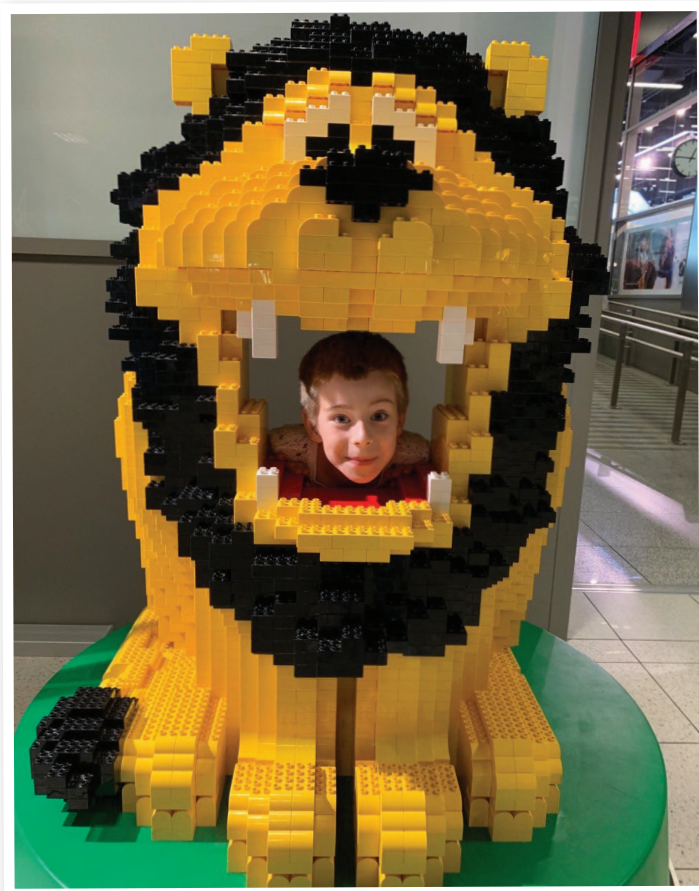
Германия – интересная страна как для детей, так и для взрослых. Здесь много средневековых замков, и абсолютно в любом городе можно найти развлечения для всей семьи.

Детские музеи MACHmit! (открыт со вторника по воскресенье) и Labirint, музей естествознания, игровой центр LEGOLAND Discovery Centre, экспериментальный музей Extavium, Hansa-Park в Зирксдорфе (с 28 марта), старинный берлинский зоопарк, интерактивная миниатюрная копия Берлина, Heide Park в Зольтау (с 28 марта), Movie Park (с 27 марта), Phantasialand (с 4 апреля, кстати, он был назван «Лучшим парком развлечений Германии 2017» по версии Parkscout-Publikums Award и победителем в номинации «Лучшее соотношение цена-качество» по версии журнала Focus Money), парк Belantis в Лейпциге (с 4 апреля), Europa-Park во Фрайбурге (с 28 марта), Skyline Park в Бад-Вёрисхофен (с 28 марта), парк динозавров. И это только малая часть того, что вас ждёт в Германии. Ну что, остались ещё какие-то сомнения?

**Погода на конец марта:  
средняя температура воздуха днём +10 °С.**

### ДАНИЯ

Как известно, в Копенгагене жил известный сказочник Ганс Христиан Андерсен, так что ваша поездка обещает быть волшебной! Оказавшись в столице Дании с ребёнком, конечно, нельзя не побывать в старейшем в Европе парке развлечений Тиволи (открыт со 2 апре-











ля). Но помимо него в Копенгагене есть много других потрясающих музеев и захватывающих детских развлечений, чтобы поездка запомнилась надолго. Дом сказок, или музей Андерсена, музей рекордов Гиннеса, экспонаты Детского музея в Национальной галерее, музей Рипли, экспериментариум, Национальный музей науки и техники, зоологический музей, аквариум. Разумеется, отдых с детьми в Дании нельзя представить без посещения Legoland в Биллунде (открыт с 28 марта)!

**Погода на конец марта:  
средняя температура воздуха днём +10 °С.**

### ЧЕХИЯ

Чехия – прекрасное решение для познавательного путешествия всей семьей.

Для многих Прага ассоциируется со старинными достопримечательностями и длительными экскурсиями, но вы откроете для себя этот город с удивительной стороны, если отправитесь туда с ребёнком. Развлечения в Праге поистине неисчерпаемы. Есть традиционные – аквапарк, зоопарк, а есть и необычные музеи, такие как Музей магов. На старинном фуникулёре поднимитесь на Петшин холм, где легко можно провести целый день. Мальчишкам будет любопытно посетить Королевство железных дорог – это крупнейшая модель железнодорожной системы страны. Сходите в пражский динопарк, Национальный технический музей, со сладко-ежками можно заглянуть в Choco Story, прокатитесь на бобслейной трассе, и, конечно, будьте готовы провести целый день на Детском острове!

**Погода на конец марта:  
средняя температура воздуха днем +12 °С.**

Ниже мы собрали информацию о крупнейших развлекательных парках в Западной Ев-



ропе, куда можно поехать всей семьёй. При чем, как показывает практика, в таких местах взрослым так же весело, как и детям.

Перед планированием поездки обязательно ознакомьтесь с информацией на официальных сайтах, будет ли уже открыт парк тогда, когда вы планируете там оказаться, так как у всех свой график работы. В любом случае весной в тематических парках значительно спокойнее, чем в августе!

Если вы истосковались по лету и в марте предпочитаете жару и тёплое море, то придётся раскошелиться и приготовиться к долгому перелёту.

### ШРИ-ЛАНКА

На Шри-Ланке погода по месяцам изменяется незначительно, что обуславливается расположением острова. Небольшие изменения температуры в течение года и высокая влажность создают отличные погодные условия для всех видов отдыха. В марте температура воздуха повышается до +33 °С, а воды до +29 °С. Март — лучшее время для посещения острова, случайные дожди — в основном ночное явление.

### ТАИЛАНД

В марте стоит сухая погода и нет сильной жары и влажности. Дожди бывают, но редко. Температура воздуха +30 °С, воды +27 °С. В Таиланд можно приезжать в любое время года. Туристы с детьми могут отдыхать на пляжах, посещать зоопарки, океанариумы, заповедники и национальные парки и аквапарки.

### МАЛЬДИВЫ

Температура в марте днём повышается до 31 °С, однако изнурительной жары не ощущается. Температура воды в море +28 °С. На

Мальдивах дети не толькокупаются, но и смогут увидеть живых скатов, разных рыб, кораллы, черепахи — в общем, круче, чем в любом океанариуме.

### ДОМИНИКАНА

Март — последний месяц высокого сезона. Температура воздуха повышается до +31 °С. Вода комфортная для купания +26 °С. Нет сильных ветров и мало дождей. С детьми стоит побывать на живописном острове Саона и посмотреть на китов, которые мигрируют возле полуострова Самана.

### ГОА

Март — последний месяц высокого сезона, температура воздуха +30 °С. Дождей почти нет. Температура воды в море +28 °С. В марте на Гоа замечательные условия для отдыха с ребёнком, так как там очень приятный климат и много фруктов.

### БАЛИ

В марте заканчивается сезон дождей. Температура воздуха днём +29 °С. Температура воды +29 °С. С наступлением весны тропические ливни идут реже, но вероятность дождей всё же остаётся высокой. Влажность воздуха около 60 %, так что не забудьте положить в чемодан зонтик.

### ВЬЕТНАМ

В северных регионах страны в марте ещё довольно прохладно, но на южных курортах тепло. Дожди случаются, но обычно они идут ночью. Температура воздуха +30 °С, а воды +27 °С. Цены на туры в марте ниже, чем в январе и феврале.

**Незабываемых весенних каникул!  
Пора паковать чемоданы!**



# Марина Левада: «Этикет – это уровень внутренней свободы в самых разных жизненных ситуациях...»



**Ч**то такое правила хорошего тона, в чем суть светского этикета и как его нужно преподавать детям? Беседуем с основателем уникального образовательного проекта для всех, кому важен, в первую очередь, уровень внутренней свободы в самых разных жизненных ситуациях. В гостях у редакции ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ Марина Левада (@marina\_levada), руководитель образовательного проекта Открытая школа «Ecole», член Общественной палаты Иркутской области.

– Как появилась идея создать школу этикета?

– Идея создания Открытой школы «Ecole» появилась из личного опыта: в студенчестве я занималась модельным бизнесом, затем работала на телевидении и в течение 5 лет была первой леди в своём городе. Этот опыт в совокупности с женскими знаниями (очень часто основанными на интуиции) позволили мне анализировать, структурировать и делиться этой информацией. А если быть совсем откровенной, то эту школу меня попросили открыть одновременно несколько человек. То есть запрос шёл от людей, которые готовы прийти и сесть в первый ряд, чтобы слушать, каким образом я формирую свой стиль, выбираю определённые поведенческие паттерны в той или иной ситуации. И мне показалось это любопытным и интересным – скомбинировать свой личный опыт в некую программу. Конечно, позднее я прошла ряд обучающих программ, в том числе в дипломатической академии МИД РФ. Всё это вместе с моим личным опытом дало серьёзную базу для организации школы.

– Что сегодня является правилами хорошего и дурного тона?

– В рамках нашей школы мы говорим о современном этикете, и первое, что я делаю, – я снимаю некое напряжение, которое существует у 99 % приходящих на первую лекцию, по поводу того, что этикет – это что-то существующее во дворцах при свете свечей. Сегодня этикет – это правила удобства взаимодействия в разных жизненных ситуациях как «по горизонтали», так и в соответствии с определённой иерархией, например профессиональной или чиновничьей. И когда под этим углом начинаешь рассматривать этикет, то, конечно, люди сразу расслабляются, становятся очень внимательными слушателями и понимают, что этикет – это то, что нужно каждому из нас здесь и сейчас, начиная с момента семейного завтрака и заканчивая самыми высокими должностными приёмами.

– Какие основные направления обучения и кто ваши преподаватели?

– В настоящий момент в нашей школе, в том числе во взрослых направлениях, больше 12 преподавателей (подробнее можно ознакомиться на сайте школы [www.ecole-irk.ru](http://www.ecole-irk.ru)). Они преподают курсы этикета, элегантных манер, ораторского мастерства, фотопозирования, эмоционального интеллекта, пластики движений, ювелирного гардероба, основ макияжа и причёски. Все наши преподаватели – это безусловные профессионалы. Когда я приглашала их ещё на первое собеседование, все они были рады, что наконец-то такая школа в городе создана. Я очень внимательно их выбирала и предлагала им расширить свои знания об этикете в целом и углубиться в своё направление. Например, кто-то преподавал для барменов, официантов культуру обслуживания в ресторанах и барменское дело, и я просила именно перепрофилировать свои знания, может быть, открыть для себя какие-то новые, относительно этикета светского, столового. Преподаватели École – люди безу-

пречной репутации, профессионалы не только в своей сфере, но и в преподавании.

**– Что входит в понятие «детский этикет»? Какие отличия в образовательном процессе для мальчиков и девочек?**

– Несмотря на то что в нашей школе существует детское направление, я бы не выделяла отдельно такое понятие, как «детский этикет», потому что это не совсем корректно. Дети же не существуют отдельно в параллельном пространстве, они в постоянном взаимодействии не только между собой, но и со взрослыми людьми. Но в любом случае издревле основа воспитания детей – это, конечно, уважение к старшим. Вообще, уважение – основа этикета как для детей, так и для взрослых: уважение к себе, уважение к окружающим, уважение к партнеру (будь то игра или обучающий процесс). Если говорить о различии образовательного процесса для мальчиков и девочек, то можно сказать, что в детстве мы получаем светское воспитание: мальчиков воспитывают как маленьких джентльменов, которые должны со вниманием и уважением относиться к девочкам и дамам, являющимся центром внимания светского этикета и во взрослой жизни. С деловым этикетом, где не существует разделения по гендерному признаку, они будут знакомиться уже чуть позже – в профессиональной сфере.

**– С какого возраста можно начинать обучать детей?**

– Я всегда говорю, что самое важное, самое нужное и самое впитываемое детьми обучение, самое важное воспитание происходит в рамках семьи. И никакой самый замечательный образовательный проект не заменит того, что происходит в семье. Всегда всем родителям на встречах я говорю, что обучение в нашей школе имеет безусловный эффект, но имеет и безусловный срок, когда оно в определённый момент начинается и заканчивается. То же, что происходит в семье, является











абсолютной основой и главным ориентиром для всех детей: и мальчиков, и девочек. Они всегда смотрят на своих родителей. Ребёнка сложно научить тому, чего он не видит в семье. Поэтому буквально с первых уроков мы приглашаем родителей на встречу-знакомство, где проговариваем эти важные моменты, и они дают обратную связь. Например, в какие-то моменты дети, посетившие первые уроки в рамках школы, становятся для родителей учителями, и близкие с удовольствием принимают эту роль, включаются в эту игру. И нам это тоже радостно, потому что где же, как не в семье, должно возвращаться воспитание и уважение к ближним, к старшим, к тем, кто находится рядом.

– Как это может пригодиться детям?

– Мы даём все знания не как отдельные правила, а как этапы воспитания. То есть это атмосфера, в которой дети на самом деле должны существовать каждый день, не только по случаю похода в гости или празднования дня рождения. Хотя в этих торжественных случаях тоже существует свой этикет, например, когда открывать подарки, как вести себя имениннику, даже если он маленький, как встречать и провожать гостей, как выражать свои эмоции. Много моментов здесь проявляется. Дети – это очень благодарные слушатели, ученики, которые действительно все знания сразу начинают применять на практике.

– Как родители могут самостоятельно прививать хорошие манеры?

– Самое главное, нужно создать правильную атмосферу, в которой должен расти ребёнок. И где-то напомнить, где-то спросить ребёнка: «Как ты считаешь, как нужно повести себя в этой ситуации?» Можно его скорректировать, что-то подсказать, но безусловно, лучше, когда ребёнок рассуждает сам. Если говорить об этикете в целом, то это, конечно, правила удобства – удобно тебе и удобно всем, когда ты уважительно относишься и к себе, и к

окружающим. Если в этой логике составлять диалог с ребёнком, то у него будет вырабатываться безусловный механизм, инструментарий. И даже не зная определенных правил, ребёнок сможет воспользоваться этим механизмом логики и рассуждения в незнакомой для него ситуации. Я всегда говорю, что лучшее правило этикета – это «лучше недо-, чем пере-». Лучше что-то недоделать, быть более сдержанным в проявлении чувств, эмоций, чем что-то переделать, то есть всегда лучше чуть придержать повышенные интонации и более яркое выражение эмоций. И для деток это тоже очень важно.

### **– Какие обязательные ритуалы по этикету могут быть в семье?**

– Самый важный ритуал, который признаётся, наверное, во всех семьях, – это столовый этикет. Родителям важно, как дети ведут себя за столом. Но строжайшее правило из советского детства «когда я ем, я глух и нем», с точки зрения светского этикета, просто кардинально неправильное. Это то, что в первую очередь выделяет русских за рубежом – мы совершенно не умеем общаться, в том числе не знаем, что такое small talk. Если вдруг у детей выскакивает фраза: «Что ты разговариваешь, ведь когда я ем, я глух и нем?», я объясняю, что мы не просто можем общаться за столом, но должны уметь. Безусловно, общение не должно мешать еде, но в цивилизованных обществах еда не является приоритетом, то есть люди на ужин приходят не трапезничать, а в первую очередь общаться. Еще важно понимать, о чем говорить, потому что в нашем российском обществе люди часто разговаривают на темы, которые являются табуированными для классического светского общения.

### **– Как совмещать в себе грацию и красоту, уместность и индивидуальность?**

– На самом деле это тема нескольких моих лекций об элегантности манер, о стиле, об

этикете. Уместность и индивидуальность – это основа элегантности любой женщины в любой ситуации. Вы должны задавать себе вопросы: «Куда я иду?», «С какими людьми я буду общаться?», «Какая погода на улице?», «Какой сейчас сезон?», «Во что я буду одета?», «О чем я буду говорить?», «В каком темпе я буду говорить и подавать себя в этой обстановке?» Это тоже очень важно, поскольку темп – основа элегантности. Индивидуальность – надо хорошо знать свои природные данные и понимать тот посыл, который вы запланировали сегодня транслировать в пространство. Если вы будете очень внимательно смотреть в зеркало и внутрь себя, изучите себя, у вас никогда не будет проблемы «нечего надеть». В гардеробе умной женщины всегда найдётся хороший комплект, который она сформирует из одежды и аксессуаров.

### **– Ваши пожелания читателям журнала.**

– Вы знаете, очень люблю выражение модельера Аззедин Алайя: «Женщина должна быть обольстительна, а не грустна, в мире и без того хватает печали». На мой взгляд, очень оптимистичная цитата. Действительно, женщина создана украшать этот мир, и не должно остаться моментов, когда наши головы полны фраз, которые, может быть, были переданы с молоком матери: «Для кого вырядилась?», «Куда опять собралась?», «Что ты на себя надела?», «Для кого ты это всё делаешь?»

Для себя. Я это делаю для себя. Для того, чтобы быть довольной, спокойной и наполнять свою семью и детей любовью, именно приучать их к тому, что создаём красоту в этом мире мы сами, и в первую очередь через самих себя. Основное же пожелание читателям – будьте теми, кто, появляясь в обществе, одним своим присутствием меняет его атмосферу. Безусловно, только в лучшую сторону!



Фотопроект «COTTON»



ХЛОПЧАТНИК БЕЛЕЕТ В КОРОБОЧКАХ ТЁМНЫХ,  
КАК СНЕЖНАЯ ПЕНА, КАК СНЕЖНЫЕ ВОЛНЫ.  
СВЕРКАЮТ РЯДЫ ТЕХ ПОЛЕЙ БЕЛОПЕННЫХ,  
КАК БЕЛЫЕ ЗВЁЗДОЧКИ В ГУЩЕ ВСЕЛЕННОЙ.

*ТАЛЫЗИН ВЛАДИМИР*

# ФОТОПРОЕКТ «СОТТОН»

## ФОТОГРАФ

ВИКТОРИЯ ГРИГОРЬЕВА / @VICTORIA\_GRIG

## МУАН&STYLE

ПОЛИНА МАЛИНИНА / @MALININAKIDS

## ФОТОСТУДИЯ:

«ВЕРЕТЕНО»

## МОДЕЛИ:

ДАРЬЯ ТАХТАБАЕВА,  
КРИСТИНА ЧЕРНОВА,  
МАРИЯ ТИМОФЕЕВА,  
АЛИНА БУДЕЕВА

**В**ажность хлопка трудно переоценить, это растение в прямом смысле слова одевает едва ли не половину мира, несмотря на то, что синтетические ткани год от года набирают популярность. Кроме того, хлопок идёт на производство и других вещей, порой совершенно незаменимых. Некогда его собирали вручную, и это был очень тяжкий труд, но с тех пор развитие науки позволило создать машины, значительно облегчающие это занятие.

Фотопроект «COTTON», модель: Дарья Тахтабаева



АРХЕОЛОГИ УСТАНОВИЛИ,  
ЧТО ЛЮДИ ВПЕРВЫЕ НАЧАЛИ  
КУЛЬТИВИРОВАТЬ ХЛОПОК  
ЕЩЁ ОКОЛО 7000 ЛЕТ НАЗАД.



Фотопроект «COTTON», модель: Кристина Чернова



В ДРЕВНЕМ КИТАЕ ХЛОПОК  
ВВИДУ СВОЕЙ РЕДКОСТИ ЦЕНИЛСЯ  
ВЫШЕ, ЧЕМ ШЁЛК, КОТОРОГО  
ТАМ БЫЛО В ИЗБЫТКЕ.





Фотопроект «СОТОН», модель: Мария Тимофеева



ПЕРВАЯ ХЛОПКОВАЯ ОДЕЖДА,  
СОТКАННАЯ МАШИНЫМ СПОСОБОМ,  
БЫЛА ПРОИЗВЕДЕНА В ВЕЛИКОБРИТАНИИ  
В 1730 ГОДУ.



Фотопроект «COTTON», модель: Алина Будеева



ХЛОПОК И ПО СЕЙ ДЕНЬ  
ЯВЛЯЕТСЯ САМОЙ ПОПУЛЯРНОЙ  
И РАСПРОСТРАНЁННОЙ В МИРЕ ТКАНЬЮ.



# Анастасия Талызина:

## «Если ты ёжик, то ты не можешь играть слона»



**10** марта на ТНТ стартовал новый комедийный сериал о любви к Родине «Патриот». Главный герой — спецназовец Саня Кучин — возвращается со службы в родной городок, чтобы навести здесь порядок. У Сани — честного и доброго солдата, будто бы из русских сказок — есть мечта: он хочет, чтобы Россия стала лучшей страной на свете и люди в ней жили хорошо.

В гостях у редакции ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ актриса Анастасия Талызина. Её героиня работает продавщицей в небольшом продуктовом магазинчике и мечтает стать знаменитой.

— Анастасия, были ли у вас, девушки из интеллигентной московской семьи, какие-либо сложности сыграть провинциалку Ленку, которой хочется вырваться из глубинки?

— Конечно, было трудно. Поначалу я даже ошибалась в ударениях в ругательных словах. (Смеется.) Но трудности, как известно, закаляют, и поэтому мне становилось еще интереснее работать над этой ролью.

— Назовите три качества, за которые вы уважаете вашу героиню.

— Целеустремлённость, чувство юмора, лёгкость.

— И три качества, которые вам в ней абсолютно не близки.

— Жестокость, циничность, самовлюбленность.

— Продюсеры «Патриота» рассказывали, что очень многие актёры отказывались идти даже на пробы сериала, потому что не хотели играть в ситкоме, не хотели показаться смешными. А почему вы согласились? Чем вас привлёк этот проект?

— Умение показаться смешным и не бояться этого — одно из самых достойных и привлекательных качеств человека, это и легкость, и самокритика. Я думаю, что юмор спасает наш мир. Вам так не кажется?

— Как вы думаете, есть ли какой-то риск в том, чтобы показать на телевидении комедию о патриотизме? Обычно на эту тему у нас снимают пафосные драмы...

— Значение слова «патриот» сильно растянуто. По каким-то неведомым мне причинам в наше время невозможно это слово воспринимать всерьёз. Так почему бы не поговорить об



Телевизор

если при  
покупке  
сигарет и пива  
у Вас попросят  
предъявить  
паспорт.

**ВНИМАНИЕ!**  
ПРОДАЖА АЛКОГОЛЬНЫХ  
НАПИТКОВ И ТАБАЧНЫХ  
ПРОДУКТОВ ЗАПРЕЩЕНА  
ДЕТЯМ И ЛИЦАМ, МОЛОЖЕ  
18 ЛЕТ





дах под инвентарными номерами 552-1180  
ний ряд), а также в оградах, вошедших  
итарных номеров — крайний ряд возле Старо-  
исского шоссе), в кратчайшие сроки обратиться  
журному храма Архангела Михаила для  
асования организационных вопросов.  
фоны храма: 8(495)510-51-81, 8(915)050-98-01

10 октября 2018 года  
Приходской Совет храма Архангела Михаила



этом восприятии? Тем более, если учитывать тот факт, что некоторые представители моего поколения открыто воспитывались на комедийных сериалах.

— Расскажите про вашу работу в паре с Антоном Жижиным. Для него это самый первый опыт съёмок. Приходилось ли вам давать ему актёрские советы?

— Это удивительной доброты и простоты человек, с ним работать — одно удовольствие. У меня тоже было не так много проектов, и уж тем более не мне раздавать советы. Мы с Антоном помогали друг другу, разряжали обстановку. Это было весело и легко!

— Можете ли вы представить себе проект, в котором вы ни за что не стали бы сниматься? Какой он?

— Иногда мне присылают пробы на героинь, с которыми у меня нет ничего общего, ни отголоска, ни словца, ничего из того, за что можно было бы зацепиться. Это важно для меня. Важно не обманываться и не обманывать людей вокруг. Как мне сказал однажды Алексей Герман: «Если ты ёжик, то ты не можешь играть слона». (Смеется.)

— Что вы чувствовали в момент, когда вам из-за травмы предстояло оставить балет? Не скучаете по нему сейчас?

— Я предпочитаю ни о чем не жалеть, потому что всё происходит так, как нужно. Течение жизни мудрее наших планов, и я не возвращаюсь к вопросу об упущенных балетных возможностях.

— Что вам, как личности, даёт актёрская профессия?

— Я всегда хотела объять необъятное и попробовать себя в очень многих профессиях. Моя работа даёт мне эту возможность, она удовлетворяет все мои желания и позволяет мечтать!

«Патриот», с 10 марта в 20:00 на ТНТ.

# Детский Вопрос.рф

журнал для всей семьи



Тема номера:  
**Экология детства**

Фото: [mermagblog.com](http://mermagblog.com)

Приглашаем к сотрудничеству: [red@detskiivopros.ru](mailto:red@detskiivopros.ru)  
Предложения и вопросы по рекламе присылайте  
на [advtd@detskiivopros.ru](mailto:advtd@detskiivopros.ru).

18+