

ДОРОГОЕ ГИД

ДЕТСКИЙ ТОМСК

2019



ФОРМА УСПЕХА

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ОДЕЖДЫ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ УЖЕ
В ЦЕНТРЕ ШКОЛЬНОЙ ФОРМЫ

ДОМ ДЕТСКОЙ
МОДЫ

пр. Фрунзе, 90 (ТЦ «Форум»),
@ddmkids_tomsk

16+



Все мы хотим, чтобы наши дети были успешными. Школа для ребенка — это шанс сделать свое будущее безоблачным, получить знания, которые помогут реализоваться, исполнить свою мечту, стать тем, кем хочется. Родителям нужно лишь помогать и находиться рядом, заботиться и иногда не мешать, а главное, создавать благоприятные условия для развития. Форма для школы должна быть не только удобной и отвечать всем требованиям, она должна быть интересной, необычной и красивой. Тогда у маленького человека будет дополнительный стимул готовиться к урокам и вставать пораньше с утра, ведь в такой форме просто невозможно плохо учиться. Вспомните свое ощущение, когда вы с утра надеваете новое платье! Вы готовы мир перевернуть! У наших детей то же самое. Именно такую форму вы найдете в магазинах Chouette и Дом детской моды. Форму успеха!

Дом детской моды, пр. Фрунзе, 90
(ТЦ «Форум»)
Chouette, пр. Комсомольский, 13 б
(ТРЦ «Изумрудный город», 3-й этаж)

Благодарим ресторан «Нухтерин»
и оптику «Айрафт» за помощь
в проведении съемки.

Письмо редактора

Рождение и воспитание ребенка — это огромная ответственность, и хочется, чтобы каждый шаг, сделанный на этом увлекательном, но непростом пути, был уверенным. Полезные советы от ведущих специалистов томских клиник и медицинских центров, стильные дизайнерские решения для детской комнаты, классная одежда, спортивные секции и фитнес-программы... В нашем проекте «Детский Томск» мы рассказываем только о том, что точно будет нужно и интересно читателям!

Признаемся честно: многие из рекомендаций и подсказок, которыми мы с вами делимся, проверены нами на собственном опыте! Ведь в нашей редакции есть и мамы, и папы, и даже одна бабушка! Но и самые опытные родители удивлялись тому, сколько открытий им удалось сделать и какую важную информацию они почерпнули для себя, пока готовились материалы для нашего проекта.

Тематическое приложение «Детский Томск» — это удобный печатный гид с самыми проверенными и актуальными предложениями. Его электронную версию вы можете скачать на сайте dorogoe.tomsk.ru.

Наталья Альтмаер,
главный редактор журнала
«Дорогое удовольствие в Томске»
altmaer@rde.ru

Редакция ООО «Медиа пресс 2000» юр. адрес редакции, издателя: 634061, г. Томск, ул. Герцена, 72 б.

Тираж 2 000 экземпляров. Распространение: по базе доставки журнала «Дорогое удовольствие», в бизнес-зале аэропорта г. Томска, в продаже с выпуском журнала №6 (июнь 2019).

При цитировании материалов ссылка на журнал обязательна. За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Товары народного потребления подлежат обязательной сертификации. Информационная продукция 16+.

Образ подготовили: Татьяна Грох (визажист) и Марк Заграба (парикмахер), парикмахерская Fabrika, @fabrika_salon_tomsk

EMS FIT

EMS ТРЕНИРОВКИ

**БЫСТРО
ЭФФЕКТИВНО
ИННОВАЦИОННО**

«МААААМ, ТЫ ГОТОВИШЬСЯ В КОСМОНАВТЫ? НЕЕЕЕ, МЫ ТЕБЯ НЕ ОТПУСТИМ!», — так говорила Алечка на первых занятиях в студии EMS FIT, ведь экипировка здесь очень серьезная, такую только в кино увидеть можно. Потом мой ребенок проникся этой гостеприимной студией и стал называть ее ласково «молния». В этом месте очень любят деток, а главное — делают их мам и пап красивыми, подтянутыми, выносливыми, здоровыми. При этом поход сюда не забирает у родителей много сил и времени. Рекомендую от души всем мамочкам, не готовым пока оставить деток с няней, но мечтающим о красивом теле. Минимум времени, максимум пользы!

Ольга Зинченко,
постоянный клиент и блогер @olgzinchenk

20 МИНУТ = 3 ЧАСА В ЗАЛЕ

- ✓ ФИТНЕС БУДУЩЕГО
- ✓ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ
- ✓ ЛИМФОДРЕНАЖ
- ✓ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ МАМ
- ✓ ИК САУНА
- ✓ ТРЕНИРОВКИ С ГРУДНЫМ РЕБЕНКОМ
- ✓ СОЛЯРИЙ
- ✓ ОБОРУДОВАННЫЙ ДЕТСКИЙ УГОЛОК



Московский тракт, 5, тел. (3822) 232-232

Запись +7 909 543 22 32

Следи за новостями: [ems_fit_tomsk](https://www.instagram.com/ems_fit_tomsk) [emsfittomsk](https://vk.com/emsfittomsk)

Зачастую основная проблема детей — это их родители. Все мы мечтаем о здоровых и счастливых детях, но что, по сути, делаем для этого? Покупаем тонны игрушек и кормим своих детей фастфудом... Мы постоянно куда-то бежим, нам всегда некогда, а вечерами, уставшие, порой не находим времени даже поговорить со своими детьми, а на вопросы их здоровья, надо признаться, часто не обращаем внимания.

Скажу не только как врач, но и как мать троих детей: «Само не пройдет». Более того, на первый взгляд поверхностные проблемы могут повлечь за собой серьезные последствия.

Гиперактивность, повышенная утомляемость, негативные вкусовые привычки... В нашем обществе не принято уделять таким вещам особого внимания, и на самом деле, все это поводы для обращения к детскому эндокринологу и диетологу. А своевременное лечение у дерматолога «обычных подростковых прыщиков» избавит ребенка от рубцов на лице (и комплексов!) на всю дальнейшую жизнь.

Моя мечта как врача и человека, бесконечно влюбленного в свою профессию, — это максимальная родительская осознанность в нашем обществе. И когда ко мне обращаются пары, желающие пройти программу anti-age перед беременностью, я понимаю, что моя мечта начинает сбываться. С помощью своих знаний и методик, воздействуя на организм в целом (особенно это актуально для возрастных мам), мы способствуем ослаблению болезнетворных генов родителей, что гарантированно позволяет им родить здорового, крепкого малыша.

А разве не в этом заключается счастье? Здоровья вам и вашим детям!

Ирина Хохлова,

врач-дерматолог, реконструктивный косметолог, anti-age терапевт, директор клиники «Идеале»

Клиника научной косметологии и диетологии «Идеале», пр. Ленина, 110, тел. 908-988, @ideale_axioma_tomsk



ВСВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕ СХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Форма успеха

Дети взрослеют и меняются, а вместе с ними меняется и их чувство стиля. И как важно в момент формирования вкуса в одежде окружить ребенка качественными, интересными вещами. Ведь даже через обычную и стандартную форму для школы можно и нужно самовыражаться.



Бренд «Chouette» в этом году, помимо классической линейки школьной формы, подготовил для школьников массу элементов одежды, отражающих тенденции, общие с модой для взрослых. Девочкам предлагаются брюки с атласными лампасами, удлиненные жакеты, юбки-плиссе, блузки с необычными элементами декора. Мальчикам — пиджаки и брюки в стиле casual, яркие галстуки-бабочки, интересные жилеты и пуловеры. Общее обновление модельного ряда около 80%.

цены от 990 руб.



Размерный ряд коллекции от 122 до 170 см



«Центр Школьной формы» в ТЦ «Форум» откроет свои двери уже в начале июня. Здесь вы сможете найти одежду для школы марки «Chouette» и других европейских брендов. В этом году нашу школьную форму можно будет приобрести и в «Изумрудном городе» — в гостиной «Chouette», которая находится на третьем этаже торгового центра. Помимо одежды в магазинах также представлена школьная обувь известных брендов.



ОКСАНА ВАЛИЕВА

Исполнительный директор «Дома детской моды»



«Chouette» всегда делает акцент на исключительное качество используемых материалов. Это крайне важно — ведь дети проводят в школьной одежде около 8 часов в день, и их комфорт должен быть на первом месте. Используемые для производства материалы «дышат», сохраняют оптимальный температурный баланс, они износостойки и прочны.

ДОМ ДЕТСКОЙ МОДЫ

пр. Фрунзе, 90 (ТЦ «Форум»), @ddmkids_tomsk

CHOUETTE

пр. Комсомольский, 13 б, (ТРЦ «Изумрудный город», 3-й этаж), @chouette_tomsk



Благодарим за предоставленную одежду магазин «7 чудес»
ул. Дзержинского, 57, @7.chudes_tomsk
Локация: фотостудия @pled_photostu



С особенным удовольствием хотим познакомить читателей с милой и невероятно харизматичной моделью — Марьяной. Этой удивительной малышке всего 3 года, но при этом она уже ведет себя как истинный профессионал: моментально реагирует на просьбы фотографа и ответственно подходит к каждой съемке. Плач или капризы? Нет, это совсем не про нее! Марьяша ведь считает себя совсем взрослой! Мы были восхищены ее стойкостью и дисциплинированностью, приобретенными благодаря занятиям художественной гимнастикой. Наша юная модель уже научилась восхитительно держать осанку и тянуть носочки. Впрочем, как и ее подружки, Марьяна прежде всего просто веселый и бойкий ребенок, который любит играть в куклы и озорничать.

По вопросам сотрудничества и съемок
обращаться по тел. 8-960-975-75-95
@vd1313



Современную медицину сложно представить без мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний. Наиболее известной и эффективной мерой профилактики является вакцинация, которая дает возможность обезопасить свой организм от возбудителей огромного количества инфекционных патологий. Прививки позволяют сформировать устойчивость к инфекциям еще с



Еще раз о прививках...

детских лет, уберечься от осложнений, риска повторного заражения, а также исключить вероятность смертельного исхода при заболеваниях. Максимальная прививочная нагрузка приходится на малыша в первые 12 месяцев его жизни, начиная с самого дня рождения вакцинацией от

гепатита В и продолжаясь по графику — в 1 месяц, 2 месяца, 3 месяца, 4,5 месяца, 6 месяцев, 12 месяцев, 15 месяцев, 18 и 20 месяцев. Ребенок получает надежную защиту от туберкулеза, кори, дифтерита, краснухи, полиомиелита, столбняка и многих других смертельно опасных болезней. С 6 лет запускается процесс ревакцинации, который повторяется каждые 10 лет.

В каждой цивилизованной стране вакцинация населения осуществляется в соответствии с Национальным календарем прививок. Но есть ряд инфекций, прививки против которых в него еще не включены. Например, ротавирусная инфекция*, особенно опасная для малышей раннего возраста. Начинать курс прививок от ротавируса необходимо в возрасте до 12 недель. Родители, которые решили вакцинировать своего малыша от этого заболевания, порой не успевают «встроить» эту прививку в его индивидуальный прививочный календарь. В соответствии с требованиями необходимо соблюдать минимальный интервал между прививками 1 месяц и в период прививки быть абсолютно здоровым**.

Вот почему важно вовремя информировать вашего педиатра о желании дополнительно привить ребенка от инфекций, не входящих в национальный календарь. Это позволит специалисту составить индивидуальный график для малыша с учетом его

ВАКЦИНИРУЕМ:

- *Инфанрикс Гекса*
- *Полимилекс*
- *Пневмовакс*
- *Пентаксим*
- *Вариликс*
- *Минактра*
- *Превенар*
- *Адасель*
- *Хаврикс*
- *РотаТек*
- *ММР II*

здоровья, особенностей развития и желанием мамы и папы уберечь его от как можно большего числа инфекций. Лучше задуматься о вакцинации малыша заблаговременно, на этапе беременности, чтобы к моменту рождения четко знать, когда и от чего прививать свое сокровище. В ООО «Частная клиника №1» работает прививочный кабинет, где специалисты составят индивидуальный график вакцинации для ребенка, для его родителей (при необходимости), помогут с подготовкой к проведению прививок.



ул. Пушкина, 16/1, тел. 651-650
www.1klinika.ru
@chastna

ВСЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Как взрослые

Мечтая одевать своих детей-дошкольников стильно, модно и только в качественные вещи, молодые мамы Юлия и Наталья, девушки со вкусом и отличным

деловым чутьем, нашли идеальное решение этой проблемы! Нет, они не стали тратить время на утомительный шопинг или поиски в интернет-магазинах — их идея оказалась намного круче! Создание собственного бренда детской одежды NEMALYAVKA — вот к чему привело желание видеть своих малышей одетыми в соответствии с трендами взрослой моды. Начинающие бизнесвумен уверены: концепция бренда «одежда как у мамы с папой» придется по душе многим родителям. Гардероб для детей — это сверхсерьезно, суперответственно и очень по-взрослому! NEMALYAVKA

— это просто находка для тех, кто хочет как можно раньше привить своим крохам вкус к моде. В конце июня в Томске состоится открытие шоурума «NEMALYAVKA». Все желающие стать его постоянными клиентами могут узнать точную дату, заглянув на страничку бренда в сети.

NEMALYAVKA
kids brand

Шоурум «NEMALYAVKA»,
ул. Алексея Беленца, 9/1
(1-й подъезд, 5-й этаж, оф. 1),
тел.: 8-903-955-33-23, 22-33-23,
@nemalyavka.ru





ЖАННА БОРИСОВНА ЛОБАНОВА

директор сети детских садов «Ладушки».

Новые горизонты развития

Сегодня детский сад «Ладушки» хорошо известен в Томске. За 10 лет своего существования он стал полноценной альтернативой муниципальным дошкольным образовательным учреждениям в городе. Жизнерадостность и высокий профессионализм отличают директора Жанну Борисовну Лобанову. Коллеги говорят о ней так: «От нашего руководителя исходит заряд энергии. Благодаря ее инициативе и колоссальному потенциалу детский сад процветает и готов осваивать новые горизонты развития».

Что на сегодняшний день представляет собой детский сад «Ладушки»? Каковы дальнейшие перспективы развития частного дошкольного образовательного учреждения? Обо всем этом рассказывает Жанна Борисовна Лобанова.

— Путь развития детского сада «Ладушки» был нелегким. Первоначально мы преследовали следующие цели: получить лицензию на образовательную деятельность и обеспечить детскими садами детей всех районов города. Сейчас для воспитанников открыты двери девяти структурных подразделений, которые расположены на улицах С. Лазо, Киевской, Мичурина, Обручева, Елизаровых, Мокрушина, 79-й Гвардейской дивизии, К. Ильмера и в переулке Фруктовом. Вместе с тем одновременно решались такие важнейшие задачи, как оснащение

развивающей предметно-пространственной среды помещений и территории детского сада, подбор высококвалифицированного персонала, налаживание взаимодействия с социальными партнерами.

В настоящий момент мы находимся на новом витке развития. Приоритетным направлением детского сада является повышение качества дошкольного образования: не только присмотр и уход за детьми, но и всестороннее развитие воспитанников 1,4—7 лет. Наши дети с удовольствием посещают детский сад. Домашняя, уютная обстановка, материнская забота и мастерство педагогических работников способствуют социализации и индивидуализации детей раннего и дошкольного возраста. В игровой совместной деятельности с взрослыми и сверстниками воспитанники овладевают необходимыми представлениями и предпосылками для будущей учебной деятельности, что помогает детям вступить на порог школьной жизни.

Для создания максимально благоприятных условий развития детей сотрудники детского сада и родители воспитанников находятся в постоянном процессе самообразования. Я как руководитель детского сада принимаю активное участие в очных международных конференциях, посвященных вопросам управления дошкольным образованием. Повышаю профессиональную компетентность и передаю опыт коллегам по цеху.

В ближайшее время наш детский

сад планирует открыть круглосуточные группы, запустить дополнительные образовательные услуги для воспитанников, которые будут организованы в будни и выходные дни. Пока дети пребывают в дошкольном учреждении, занимаются творчеством, постигают азы логики, мамы и папы смогут спокойно работать, реализовывать планы или претворять в жизнь идеи. Поводов у родителей для беспокойства не возникнет, так как в детском саду работает дружный коллектив профессионалов.

Родители вправе выбирать образовательное учреждение для своего ребенка. Почему родители выбирают частный детский сад «Ладушки»? Прежде всего потому, что мы идем одной тропинкой под названием «СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО». Родители доверяют нам самое главное — своих детей. А мы не имеем права их разочаровать.

Кроме того, родители могут воспользоваться социальными програм-

мами, которые дают возможность значительно уменьшить суммы, выделяемые из семейного бюджета, на частное образование. Так, например, при заключении договора с нашей организацией родители подают документы в Муниципальное автономное учреждение «Центр профилактики и социальной адаптации «Семья» и тем самым получают возврат денежных средств в размере 3000 рублей. Обратившись в Центр социальной поддержки населения по месту жительства, родители оформляют социальные выплаты в сумме до 1000 рублей — налоговый вычет за дошкольное образование и дополнительные образовательные услуги.

Итак, посчитаем. 5 750 рублей (сумма оплаты за детский сад в месяц) минус 4 000 рублей. В итоге родители оплачивают лишь 1 750 рублей в месяц. Думаю, что это вполне доступная цена для частного и качественного дошкольного образования.

АДРЕСА ДЕТСКИХ САДОВ «ЛАДУШКИ»

- ул. С. Лазо, 6/2
- ул. Мичурина, 83
- ул. Киевская, 81
- пер. Фруктовый, 31
- ул. К.Ильмера, 10/3
- ул. 79 Гв. дивизии, 27а
- ул. Мокрушина, 1а
- ул. Елизаровых, 52
- ул. Обручева, 4

тел. 32-05-25
МНОГОКАНАЛЬНЫЙ



ladushki.tomsk.ru



“
Приоритетным направлением детского сада является ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА дошкольного образования.



Куртка джинсовая
Mayoral
2850 руб.

Сумочка
Mayoral
3130 руб.

Панама
Mayoral
920 руб.

Футболка
Mayoral
1750 руб.

Шорты
Mayoral
2650 руб.

Сарафан
Mayoral
2850 руб.

Туфли
Mayoral
3100 руб.

Лето с розовым фламинго!



Ветровка
Mayoral
4150 руб.

Бейсболка
Wolf
380 руб.

Футболка
Mayoral
1400 руб.

Шорты
Mayoral
2950 руб.



Футболка
Mayoral
1780 руб.



Бейсболка
Mayoral
850 руб.

Поло
Mayoral
2610 руб.

Шорты
Mayoral
3150 руб.

7 ЧУДЕС
МАГАЗИН

ОДЕЖДА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
ул. Дзержинского, 57, тел. 55-36-86
www.7chudes.tomsk.ru
@7.chudes_tomsk

МАСТЕР-КЛАССЫ

НАУЧИМ ГОТОВИТЬ НАСТОЯЩУЮ ПИЦЦУ
приглашаем наших маленьких гостей на кухню
и помогаем сделать пиццу своими руками:



запишитесь на сайте dodokids.ru

с понедельника по пятницу с 9 до 15 часов · группы от 1 до 5 детей
стоимость мастер-класса равна стоимости приготовленной пиццы

4+



Первый год с первой клиникой

Первый год жизни наиболее важен для ребенка, ведь как раз в этот период организм малыша приспосабливается к непростым условиям окружающей среды. Именно поэтому необходимо оберегать его от всевозможных проблем, и эта задача целиком и полностью ложится на плечи отца и матери младенца. Хорошо, если новоиспеченные родители имеют опыт ухода за малышом. А если нет? Конечно, информацию легко найти в литературе, интернете. Однако полученные таким образом «знания» могут иметь ошибочный характер, а иногда и навредить здоровью, правильному и гармоничному развитию ребенка. Существуют определенные нормы физического и психического развития детей, которые нужно оценивать ежемесячно, а иногда и чаще. Например, к показателям физического развития относятся рост, вес, окружности головы и груди грудничка. К показателям

психического — навыки, которым ребенок научился к определенному возрасту. Также родным необходимо обеспечивать заботу о нем, заниматься его воспитанием, не забывать о профилактических мерах для предотвращения болезней, в случае необходимости предоставлять квалифицированное лечение. Лучшее решение в этой ситуации — личный педиатр, который будет профессионально сопровождать семью новорожденного и помогать родителям в первый год жизни малыша. В ООО «Частная клиника №1» на протяжении многих лет успешно работает детское отделение, в котором осуществляется прием врачей по 15 специальностям, лабораторная и инструментальная диагностика на самом современном оборудовании, массаж, вакцинопрофилактика. Самое главное, что ребенок получает здесь не только диагностику и лечение заболевания, но и длительное профилактическое

наблюдение. Специально для этого разработаны комплексные программы наблюдения детей на дому и в самой клинике. В период действия программы к семье прикрепляется личный врач-педиатр, который наблюдает ребенка, располагая полной и подробной информацией о нем. Личный врач-педиатр рекомендует осмотры узких специалистов, лабораторные исследования, массаж, вакцинопрофилактику, учитывая особенности именно вашего малыша. В период действия программы доступны мобильная связь с врачом и услуги дежурного педиатра. Ждем вас в нашем детском отделении!

Первая ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

ул. Пушкина, 16/1, тел. 651-650
www.1klinika.ru
@chastna

ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ:

- ✓ Педиатр
- ✓ Невролог
- ✓ Гастроэнтеролог
- ✓ Эндокринолог
- ✓ Кардиолог
- ✓ Офтальмолог
- ✓ Аллерголог-иммунолог
- ✓ ЛОР
- ✓ Гинеколог
- ✓ Дерматолог
- ✓ Хирург
- ✓ Уролог
- ✓ Травматолог-ортопед
- ✓ Лаборатория
- ✓ УЗИ
- ✓ Массаж
- ✓ Физиотерапия
- ✓ Психолог
- ✓ Вакцинация

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Кровать двухэтажная с лестницей, 122 000 р., шкаф, 82 500 р., лестница с ящиками (модуль), 59 000 р.

«СТРАНА СНОВИДЕНИЙ»

— это удобные детские кровати, шкафы для одежды или белья, полки различной конфигурации, письменные столы, зеркала, пуфики, светильники и другой декор. Каждую позицию можно заказать отдельно от комплекта. Магазин также предлагает матрасы «Аскона» и «Коука», постельное белье, одеяла и подушки. Доступно индивидуальное изготовление матрасов любой сложности и наполнения.

Уникальная мебель

Магазин «Страна Сновидений» успешно работает на мебельном рынке Томска, потому что серьезно и ответственно подходит к созданию атмосферы комфорта и уюта для каждого человека. Но самые важные и особенные его клиенты — это дети. Здесь научились угадывать все их желания, даже самые прихотливые, поэтому консультанты магазина без труда смогут подобрать отличный комплект мебели, который прекрасно впишется в детскую любого ребенка.

В магазине «Страна Сновидений» вся детская мебель изготовлена из натурального дерева и других

экологически чистых и гипоаллергенных материалов. Магазин сотрудничает только с проверенными поставщиками, предоставляющими исключительно качественную и сертифицированную продукцию. В возрасте, когда у ребенка только формируется мировоззрение, очень важно, чтобы вокруг него была дружелюбная и позитивная обстановка, которая помогала бы ему развиваться.



Кровать двухэтажная с лестницей, 95 000 р., лестница с ящиками (модуль), 59 000 р.



Декоративная подушка, 950 руб.



Кровать с полками, 99 500 р., кровать, от 40 800 р.

Страна Сновидений
Качественная мебель для ваших детей

Магазин детской мебели и декора,
ул. Пушкина, 59/1, ТЦ «Мебель Парк»,
тел.: 8 800 250-48-05, (3822) 901-397,
@strana_snovidenia,
stranasnovidenia.ru



Дима с родителями

“
МАЛЕНЬКИХ
пациентов здесь
обследуют
ОСОБЕННО
тщательно,
выявляя причины
БОЛЕЗНИ.

Территория здоровых детей

Детское здоровье — тема особенно важная. Когда у самого маленького члена семьи что-то болит, волнуются все. Иммунная система детей еще только формируется, они особенно подвержены вирусам и инфекциям. По статистике самыми распространенными детскими недугами являются болезни органов дыхания, грипп, ОРВИ, пневмония, а также паразитарные заболевания, болезни органов пищеварения и дерматологические проблемы.

Специалисты группы компаний, объединившей несколько медицинских центров: «СКЭНАР ПРАЙД», «ТЕРРА МЕДИКА», диагностическую лабораторию и спортивное направление, используют как традиционные методы лечения, так и скэнар-терапию, которая успешно помогает при многих заболеваниях даже при хроническом их течении. Здесь проводят диагностику, выявляют причины болезни, подбирают подходящий курс лечения, а также дают необходимые рекомендации.

Вот несколько историй маленьких пациентов.

Дима Е., 3 года

С чем обратились. Гнойная ангина у мальчика в течение одного года повторялась 10 (!) раз. На момент обращения у ребенка была температура 39,5.

Лечение. Назначение лечения с помощью медицинского прибора СКЭНАР. После курса лечения ангины не повторялись.

Результат. Все члены семьи мальчика убедились в эффективности

Здесь проводят **ДИАГНОСТИКУ**, подбирают подходящий курс лечения, а также дают рекомендации и **ПРОГНОЗ** состояния **ЗДОРОВЬЯ** на будущее.

данной методики. Если возникают какие-то заболевания, они выбирают для себя скэнар-терапию. Теперь эта семья — постоянные пациенты медицинского центра «СКЭНАР ПРАЙД».

**Наталья Т., 35 лет,
Маша Т., 1 год 9 месяцев**

Проблема. В центр «Терра Медика» обратились по причине появления небольшой сыпи и покраснения у девочки. Сомнений при выборе клиники не было. Еще во время беременности мама девочки, Наталья, наблюдалась у главного врача центра Елены Викторовны Эль-Акад.

Лечение. Проведение обследования и назначение лечения.

Результат. Доброжелательность, чуткость, внимание к деталям, профессиональный подход, современные методы обследования и физиолечения — вот что отмечают члены этой семьи, когда говорят про медицинский центр «Терра Медика». Они здоровы и отлично себя чувствуют!

Полина И., 5 лет

С чем обратились. До двух лет девочке несколько раз

ставили диагнозы пневмония и бронхит. Практически каждый месяц назначался курс лечения антибиотиками. У ребенка началась одышка, ее мама по рекомендации знакомых обратилась к врачам медицинского центра «СКЭНАР ПРАЙД». Женщина честно признается, что изначально не верила в возможности СКЭНАРА.

Лечение. Назначение лечения с помощью медицинского прибора СКЭНАР.

Результат. После курса лечения у скэнар-терапевта ребенок чувствует себя хорошо без применения лекарств. У девочки появился здоровый аппетит. Она занимается закаливанием, стала энергичной, подвижной. Пошла в детский сад.

Индивидуальный подход к каждому пациенту, поиск причины, а не только снятие симптомов и борьба со следствием заболевания — это не просто красивые слова. Это основа философии, именно так работают доктора в медицинских центрах «СКЭНАР ПРАЙД» и «Терра Медика». Они помогают восстановиться и выздороветь, а также дают прогноз состояния

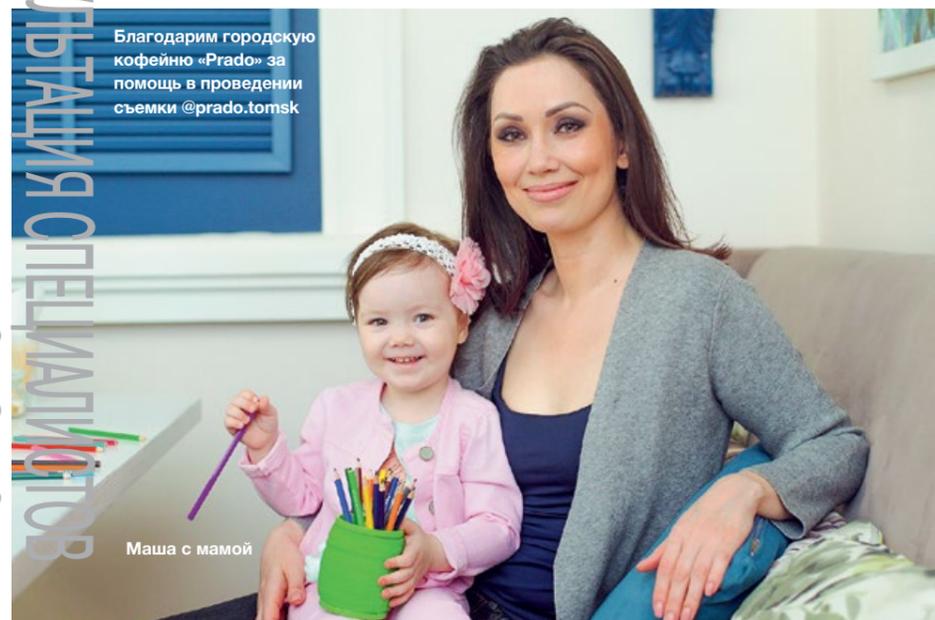


Полина с мамой

здоровья на будущее. Маленькие пациенты здесь не боятся людей в белых халатах. Лечение проводится в комфортной обстановке, каждого угостят ароматным травяным чаем и предложат поиграть в детском уголке.

Народная мудрость гласит: «Береги здоровье смолоду». Главное — вовремя обратиться к профессионалам и выбрать подходящий именно вашему ребенку метод лечения и профилактики!

Благодарим городскую кофейню «Prado» за помощь в проведении съемки @prado.tomsk



Маша с мамой

СКЭНАР ПРАЙД
Центр интеллектуальных
медицинских технологий

ул. Яковлева, 15,
тел. 777-100,
skenarpride.ru, @skenarpride,
f skenarpride.ru, w skenar_pride

ТЕРРА МЕДИКА
ПЕРВЫЙ ТОМСКИЙ ЦЕНТР ДЕРМАТОЛОГИИ

ул. Яковлева, 15,
тел. 77-03-03,
terra-medika.pf,
@terramedica_tomsk



Движение к победам

На сцене Большого концертного зала 26 мая хореографический коллектив «Движение» представил спектакль «Большая маленькая планета», участие в котором приняли более 270 юных артистов, учеников студии. После завершения отчетного концерта, основателю студии Юлии Викторовне Худых за заслуги в сфере культуры, образования и воспитания подрастающего поколения была вручена Почетная грамота Думы Города Томска.

Незадолго до этого важного события мы встречались с руководителем команды «Движение», чтобы поговорить с ней на многие темы. Насколько важно учить детей не только танцам, но и умению побеждать, о том, почему необходима дисциплина в хореографии и почему танцы — это ежедневная работа... Итогами этого разговора стало наше желание сформулировать принципы, которые лежат в основе успеха Юлии Худых и ее танцевальной школы. Они просты и сложны одновременно, но зато отвечают на вопрос: за что «Движение» любят дети, их родители и преподаватели.

Юлия Худых: Мы принимаем детей в нашу студию для того, чтобы вывести их на сцену — это одна из наших главных целей. Умение держаться на сцене обязательно пригодится в жизни: ребенок перестает стесняться, становится раскрепощенным, способен принять на себя роль лидера. Требовательность, строгость, дисциплина — все это нужно для этого, чтобы в итоге на сцене был показан безупречный и слаженный номер. За красивой картинкой на сцене, которую видят зрители, стоит огромный труд. Любовь к сцене наши дети заряжаются сразу после первого выступления. И если на репетициях у трехлетних малышей бывают и капризы, и слезы, то после завершения номера они тут же спрашивают, когда будут выступать снова. Сцена — это огромный стимул для взросления! И не случайно «Движение» умеет побеждать! Наши дети и педагоги, постоянно участвуя в конкурсах, всегда занимают призовые места.

Успеха достичь можно только в тандеме с родителями, которые с самого начала знают о наших требованиях: никаких пропусков. Учеников возят из самых отдаленных районов, в любую погоду. Иногда

взрослые нам жалуются, что их дети плохо учатся. Знаете, как действует на них напоминание, что их могут отчислить за неуспеваемость в общеобразовательной школе? Исправляются тут же! Хореография вообще не терпит слабых. Даже с переломами ходят иногда дети на занятия — просто смотреть, как идут репетиции, что поменяли в номере. Не задерживаются у нас те, кто не готов принять наши условия: да, у нас очень много требований, и мы никогда не идем на уступки тем, кто боится перетрудиться.

Очень важно КАЖДОМУ ребенку обязательно говорить, что он должен стараться быть лучше всех, мы и семью просим, чтобы его так настраивали. Когда все будут стремиться к лучшему — то и уровень группы будет расти. Да, лидеры есть, мы их видим, но нельзя этого показывать, от звездной болезни никто не застрахован. Даже если у тебя сегодня ведущая роль, в следующем номере будет уже другая звезда. Мы не делаем различий — всех обнимаем и всех ругаем, если заслужили.

В июне-июле у нас работает летний танцевальный лагерь, а педагоги в это время посещают мастер-классы, изучают новые методики. Детям летом разрешаем отдохнуть только один месяц, чтобы не отставали... С сентября-октября уже снова занятия, конкурсы, выезды. В этом году в июне собираемся с детьми на танцевальный конкурс в Сочи. У меня нет отпуска уже который год, если раз в неделю выходной бывает — это здорово. Но желания поставить на паузу свой ритм жизни у меня пока нет, да и не получится. Может, в Сочи немного отдохнем?

Движение
КОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ

Иркутский тр., 77, стр. 2,
тел. 94-13-30

dvizhenie70.ru, @dvizhenie.70



MINIDINO

Маленькие динозавры уже в городе!
Откуда они взялись? Да это же дети, одетые в Минидино! Томский бренд детской одежды хорошо знают и покупают по всей России и в странах ближнего зарубежья!

- Возможность одеть ребенка от и до
- Собственное фабричное производство на 4 крупных площадках Томска
- Вся продукция сертифицирована по ЕАС
- Серьезный контроль качества

Три мамы, создавшие бренд, знают, что детская одежда должна быть яркой, функциональной, неповторимой, практичной!



АЛЕКСЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ ЦВЕТКОВ

офтальмолог-микрохирург, заведующий медицинским центром «Живой взгляд», врач высшей категории



А глаз как у орла!

Если ваш ребенок стал хуже учиться и часто жалуется на головные боли, не стоит воспринимать это как его желание отлынивать от учебы, даже если вы уверены: «Раз не выпускает из рук гаджеты, значит, и заниматься может!» Взрослые редко связывают подобное поведение своего ребенка с ухудшением качества его зрения. А ведь порой именно оно влияет и на его оценки, и на общее физическое и психологическое состояние. Их чадо вытягивается, активно развивается, а вместе с ним происходят трансформации и с его глазами — они тоже «растут». И вот этот фактор семьей иногда не берется во внимание.

Как предотвратить последствия ухудшения зрения и к какой коррекции прибегнуть, нам рассказал врач высшей категории, офтальмолог, микрохирург, заведующий медицинским центром «Живой взгляд» Алексей Александрович Цветков.

— *Алексей Александрович, скажите, пожалуйста, есть*

ли возможность предупредить появление офтальмологических проблем? Какова в этом роль родителей?

— В процессе жизни и взросления ребенка я бы рекомендовал раз в полгода приходить на осмотр к врачу: бывает, что у наших взрослеющих детей глаз начинает опережать нормы роста и возникает такая распространенная проблема, как ложная близорукость. В ряде случаев, если вовремя подключиться, ее можно исправить и избавить ребенка от необходимости очковой, либо контактной коррекции.

Сегодня подобная проблема очень распространена: родители своим детям в возрасте двух-трех лет в качестве развлечения уже дают в руки планшеты или телефоны. Но мало кто понимает, насколько это вредно: страдает глаз, ухудшается его кровоток, и как следствие — ребенок видит хуже! В норме у ребенка глаз маленький, и поэтому у него должно возникать состояние дальнозоркости. Соответственно, если у ребенка в четырехлетнем возрасте стопроцентное зрение — это уже признак

ухудшения, верный посыл к тому, что дальнозоркости уже нет, и в любой момент может начаться близорукость.

Хочу обратиться к родителям с такой банальной, но очень важной просьбой: не давайте ребенку контактировать с гаджетами в раннем возрасте. Не должен ребенок смотреть планшет, ожидая маму в машине, или — что еще хуже — лежа на диване. Нашим детям следует познавать мир, занимаясь активными играми на свежем воздухе, минимум по два-три часа в день, но мы, к сожалению, почему-то про это забываем, и это приводит к плохому самочувствию ребенка, которое проявляется в плохих оценках и головной боли, нередко принимаемой за симуляцию. Есть такое выражение: плохое зрение не болит. А когда у нас не болит, мы к врачу и не рвемся. А ведь только специалист-офтальмолог может связать головную боль со спазмом аккомодации и, улучшив зрение, снять головные боли у пациента. Некомпенсированный астигматизм также провоцирует головные боли, и подобные случаи встречаются довольно часто.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

— *С какого возраста тогда можно приобщать ребенка к гаджетам?*

— Есть точные рекомендации от мирового сообщества офтальмологов (см. таблицу). Превышение указанного времени создает риск ухудшения зрения. Это все клинические рекомендации, но по факту время, проведенное за электронными устройствами, в разы больше.

Возраст	Время, мин.	Возраст	Время, мин.
5-8	10	14-15	25
8-11	15	16-17	30
12-13	20	18+	60

Еще одна важная проблема — чтение лежа или сутулившись и согнув голову набок. Такое положение тела приводит к тому, что расстояние от книги до правого и до левого глаза становится разным, и в результате миопия по-разному проявляется на каждом из глаз.

Когда мы лечим вовремя выявленный спазм аккомодации, мы занимаемся профилактикой близорукости. Так что аппаратное лечение на лазер-стимуляторе, визатронике, магнито-стимуляторе — это отличный шанс для того, чтобы остановить начало заболевания. Чаще мы встречаем ситуации, когда мы уже вынуждены дать ребенку коррекцию и аппаратное лечение, чтобы снизить риски дальнейшего ухудшения.

— *Что такое физиолечение глаз и кому оно подходит?*

— В последние годы этот вид лечения становится все более популяр-

ным, благодаря своей неинвазивности и комфортности для пациента. Плюсы таких процедур — они занимают небольшое количество времени и не обладают побочными эффектами. Школьник в обед, например, может забежать, полечить глазки и спокойно продолжить обучение или отправиться на дополнительные занятия. Такое физиолечение подойдет пациентам, начиная с трех-четырёх лет.

— *А если все-таки потребуются коррекция с помощью очков или контактных линз?*

— По поводу контактных линз: нет никаких возрастных ограничений, только анатомические. Если форма роговицы глаза маленького пациента позволяет носить контактную линзу, ее можно устанавливать с любого возраста: мой личный рекорд — это двухмесячный пациент, у которого была миопия минус 14, и которому, естественно, линзы надевали и снимали его родители. Сейчас этому молодому человеку уже семь лет, и у него высокая приверженность к контактной коррекции, так как в очках он так хорошо не видит. Для юных пациентов очковая коррекция крайне принципиальна. Как, насколько объемно, качественно и резко пациент видит — все это закладывается именно в детстве, если глаз в детстве не научился хорошо видеть — то не научится уже никогда. Поэтому вне зависимости от степени миопии очковая коррекция нужна детям на протяжении всего дня. К тому же в



ВСЬ ИЮНЬ!

скидка 25% на детские оправы и до 50% на детские солнцезащитные очки



современном мире не существует такого понятия как очкарик, дети с удовольствием выбирают себе разные оправы.



АКЦИЯ!

При покупке курса на тренажере «Визатроник» — скидка 50% на лазерную стимуляцию



Визатроник — офтальмологический тренажер с расслабляющим эффектом, предназначенный для профилактики и лечения миопии, спазма аккомодации, хронического зрительного утомления, компьютерного зрительного синдрома, жалоб астенопического характера у взрослых и детей. Также показан к использованию при значительных зрительных нагрузках. Современный метод аппаратного лечения позволит мышце глаза, которая привыкла сокращаться на условном расстоянии (например, дистанция от глаз до телефона), расслабиться и сокращаться на привычное расстояние, на которое и рассчитан наш орган зрения.

ЖИВОЙ ВЗГЛЯД + -

ул. Красноармейская, 103, тел. 55-41-24
www.livelylook.ru, живойвзглядтомске.pdf

БЫТЬ МАМОЙ...



Наступление беременности, особенно самой первой, — период, когда женщина не только испытывает неповторимые эмоции, радостные и счастливые, но и сталкивается со многими сложными вопросами, страхами, неуверенностью и особенно нуждается в поддержке.

После рождения малыша привычный мир уже никогда больше не будет прежним. Вот почему на этом особенном этапе жизни так важно, когда рядом с будущей или молодой мамой, кроме близких и родных людей, есть специалисты, которым можно доверять безгранично. Ведь речь идет о здоровье женщины и ее ребенка. О том, что значит быть молодой мамой, мы беседуем с Катериной Австриевских, которая решила поделиться с нашими читателями своим бесценным опытом.

— Катерина, что и как меняется после рождения малыша?

— Многие вещи, значимые для меня прежде, до беременности, ушли на задний план. С появлением сына произошло переосмысление ценностей, изменились и интересы, и круг общения. Я сама стала серьезнее, сдержаннее, добрее... Рождение ребенка дало мне осознание того, что на самом деле важно в жизни — это семья.

— Как протекала ваша беременность?

— Замечательно. Весь второй триместр я прожила в Таиланде. У меня не было никаких осложнений, за что отдельное спасибо высококвалифицированным специалистам, с чьей помощью моя беременность и роды прошли успешно. На самом деле я человек очень тревожный, и мне повезло, что я попала к замечательному специалисту, директору Центра перинатального здоровья Сергею Юрьевичу Юрьеву,

который привел меня в стабильно спокойное состояние. Наблюдаясь у него, я была полностью уверена, что со здоровьем малыша все в порядке.

— Где будут проходить роды, знали сразу?

— Да, этот вопрос даже не обсуждался. Моя мама рожала в Северском перинатальном центре, к тому же у этого центра только положительные отзывы. Побывав там на экскурсии, я сразу отметила для себя домашнюю атмосферу этого места, профессиональный коллектив. По медпоказаниям я шла на кесарево сечение, поэтому важно было найти доктора, который проведет операцию грамотно, без последствий для малыша и меня. Так я познакомилась с Ольгой Васильевной Тривоженко: мы сразу нашли общий язык, и благодаря ее профессионализму, все прошло оперативно и качественно, за что огромное спасибо и ей, и ее команде. Ольга Васильевна — замечательная, за все время, проведенное в центре, она дала мне столько полезной информации, постоянно наблюдая нас с малышом. Конечно, если есть возможность выбирать, я бы рекомендовала Северский перинатальный центр. Он уютный, с комфортабельными условиями, а главное — близкие могут быть рядом: мой муж все дни после родов был со мной, проявляя о нас с сыном заботу, и я очень ему благодарна.

— После рождения ребенка в голове тысячи вопросов: как мять, кормить, пеленать... Искали советы на «мамских» форумах?

— Нет, я вообще никогда не читаю, что там пишут. Главным моим помощником в этих вопросах, помимо самых близких людей, стала наш педиатр — Ирина Геннадьевна Холина (Надворная). Ребенок еще не родился, а я уже знала, что только ей могу доверить его здоровье. Ирина Геннадьевна — очень

компетентный, опытный и надежный специалист, который меня поддерживал и приободрял. С помощью ее рекомендаций я смогла наладить грудное вскармливание, так как из-за кесарева в первые месяцы у меня были проблемы с лактацией. Мне нравится ее подход — она наблюдает проблему, а не начинает тут же ее «залечивать». Всегда оперативно реагирует на мои обращения, даже находясь в отпуске: у нас всегда есть обратная связь.

— Как относитесь к прививкам?

— Мы ставим все необходимые прививки, но только вакцинами не российского, а зарубежного производства. В этом вопросе я, конечно, полностью доверяю Ирине Геннадьевне.

— Как справляетесь с обязанностями мамы, приходилось прибегать к помощи няни?

— У нас есть подходящая няня, на случай, когда мне надо отлучиться. Ребенком я сама занимаюсь, но придерживаюсь принципа «счастливая мама — счастливый малыш». Мне, как и любой современной женщине, важно развиваться, оставаться красивой, поэтому я работаю над собой, не забывая отдыхать и встречаться с друзьями.

— Как относитесь к путешествию с ребенком?

— Прекрасно! Мы летали первый раз, когда сыну было 3 месяца, — все прошло замечательно, и в скором времени планируем еще поездку. Считаю, что ребенку везде хорошо, если мама рядом. Конечно, ребенок не игрушка, и нужно с осторожностью подходить к этому вопросу. Если по каким-то причинам не стоит ехать, то нужно подождать, а так главное — быть уверенной в себе и не бояться просить помощи близких.

— Как относитесь к стилю family look?

— Это не мое! На фотосъемку

надеть рубашку, как у папы, можно, или в одном стиле... Но в жизни — нет!

— Как реализацию в карьере удается совмещать с воспитанием сына?

— Я работаю моделью, участвую в различных съемках модной одежды, активно веду блог в инстаграм. В будущем вижу себя в индустрии моды и стиля, но сейчас рано об этом говорить, малышу еще нужна материнская забота. Для меня важно реализовывать себя, не сидеть на месте, поэтому все впередеи.

— Как относитесь к размещению в соцсетях фото своего ребенка?

— Мне это не нужно. Возможно, я боюсь злых завистливых взглядов, ведь счастье любит тишину. Мой инстаграм — это только мои проекты, встречи с друзьями и красивые селфи. Максимум — фото со дня рождения малыша могла бы выложить, но нам еще нет года. (Смеется.) Меня пугает, когда женщина прямо в роддоме делает селфи с новорожденным, чтобы потом собрать лайки, но в наше время это считается нормальным. Я — более сдержанный и консервативный в этом плане человек.

— Какой мамой вы будете, когда сын подрастет?

— Адекватной. В любом случае нужно ребенку вовремя объяснить, что хорошо, а что плохо. Для меня шок — видеть, когда в супермаркете ребенок лежит на полу, а мама стоит и снимает его на видео! Я не считаю, что гиперопека даст хороший результат. Ребенок познает мир и для него должны существовать границы только в плане безопасности. Пока не знаю, что и как будет дальше, просто много размышляю на эту тему, читаю специальную литературу... Думаю, у меня все получится!

@avstrieveskih89



Школа жизни

В БЕСЕДЕ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ:

Дмитрий Суворков — директор ФШ «Ермак»

Денис Малых — спортивный директор ФШ «Ермак»

Сергей Воронов — старший тренер ФШ «Ермак»

Константин и Татьяна Завалюевы — родители воспитанника ФШ «Ермак»

Савелий Завалюев — воспитанник ФШ «Ермак»

Вадим Суворков — воспитанник ФШ «Ермак»

Спорт — основа становления личности. Именно так считают участники нашего круглого стола — руководители и ученики футбольной школы «Ермак», а также родители детей, которые там занимаются. Футбол — командная игра, которая не только тренирует тело, но и учит ребенка собранности, самостоятельности, умению взаимодействовать с коллективом. А это очень важно в эпоху гаджетов и сетевого общения.

— Ваша школа существует уже три года... Чего удалось добиться за это время?

Дмитрий: Думаю, об этом лучше скажут цифры: мы начинали с группы в десять человек и одного тренера в штате, а сегодня в школе более 170 воспитанников и 13 тренеров, 4 офисных сотрудника. У нас есть собственное административное здание с учебным классом, пять филиалов в городе и мы продолжаем развиваться.

Денис: Наша программа предусматривает развитие нескольких направлений: материально-техническая база, расширение филиалов, увеличение числа наших воспитанников и работа над качеством тренировочного процесса.

— Чем тренировочный процесс на базе «Ермака» отличается от других футбольных школ?

Дмитрий: У нас есть базовая



Сергей Воронов

школа — для детей с трех до семи лет. В этом возрасте мы не занимаемся селекцией, а принимаем всех желающих. Мы больше ориентированы на то, чтобы привить интерес к этому виду спорта, увлечь ребенка, чтобы он получал удовольствие от тренировок. Также важно научить его взаимодействию в коллективе. Наши филиалы есть во всех районах города для того, чтобы родителям было удобно приводить своего ребенка на тренировку сразу после детского сада. К семи годам мы собираем ребят одного года рождения у одного тренера, в одном месте. Таким образом, формируется команда, которая тренируется по определенной системе.

Сергей: У каждой команды есть своя программа тренировок на учебный год. Она включает в себя такие элементы, как техника и контроль мяча, удар, передача мяча. Помимо отработки футбольных навыков, у наших воспитанников есть занятия по ОФП и единоборствам, а также занятия по легкой атлетике и теоретические занятия в учебном классе — это важные моменты в футболе. Чем раньше ребенок начал отрабатывать эти навыки, тем больше у него шансов раскрыться и перейти уже в профессиональный спорт.

— Вадим, Савелий, скажите, почему вы захотели заниматься футболом?

Вадим: Я сам этот момент не помню, но папа мне рассказывал, что после чемпионата мира в 2014 мне понравилась игра Кержакова, поэтому я и решил стать футболистом.

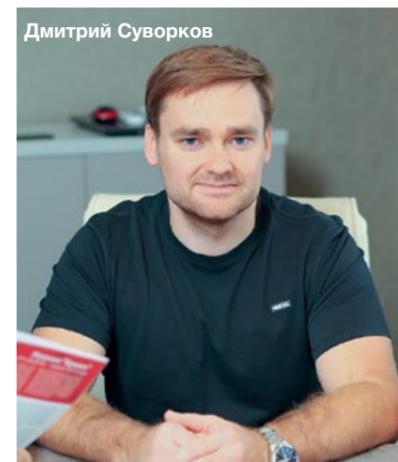
Савелий: А мне просто нравится играть во дворе и вообще заниматься с тренером.

— Что футбол дает ребенку, независимо от того, станет он профессиональным спортсменом или нет?

Денис: Во-первых, он прививает культуру здорового образа жизни, ребенок с этими навыками пойдет дальше в школу и в жизнь, привычки останутся с ним. Да и потом — умение играть в футбол не останется без внимания ни в одном коллективе: и в вузах ценят спортсменов, и на службе они приветствуются. И, конечно, спорт формирует характер будущего мужчины. Не бывает побед без поражений, и дети учатся их принимать.

— Каких успехов уже добились ваши воспитанники?

Дмитрий: Знаете, это очень важный вопрос для нас. Кубки и победы — это объективный показатель для профессионального спорта, но не для детского футбола. Для детей важнее, когда они совершенствуются от игры к игре, выполняя установку тренера. А если они еще и кубок возьмут — вообще здорово!



Дмитрий Суворков



Денис Малых

Денис: Вот, например, за что мы любим бразильских футболистов? Они увлеченно играют, принимают яркие решения. Бразильца не будут ругать за то, что тот не забил гол.

Если он сделал крутой финт — его похвалят, потому что в этом его рост! Мы стараемся придерживаться той же политики, но, несмотря на это, наград и побед у нас достаточно. (Улыбаются оба.) Мы хотим развить в ребенке индивидуальность, чтобы он не потерялся в большом футболе.

— Татьяна, Константин, почему вы привели ребенка в ФШ «Ермак»?

Татьяна: В четыре года мы отвели Савелия в муниципальную школу футбола, но занятия в ней не дали никаких результатов, Савелий постоянно сидел на скамейке, и с тренером связи не было, поэтому мы ушли из футбола и начали заниматься карате. Но год назад мы оказались на площадке «Ермака» на празднике «День маленького томича», и сын там начал играть! Он так активно забивал голы в футбольный щит, что нам предложили прийти заниматься.

Константин: Сейчас мы сами живем футболом, мы видим работу тренеров, нам очень нравится их подход. Вообще «Ермак» объединяет: мы ходим всей семьей на матчи, на мероприятия. Очень благодарны руководству школы за их трепетное отношение к ученикам. Нам было не страшно отпускать их с наставниками на соревнования в другой город. Благодаря тому, что тренеры вели прямые эфиры, мы могли наблюдать за детьми, за их игрой, и болели за них на расстоянии.

— Ваша глобальная цель?

Денис: Наша задача — дать ребятам качественное футбольное образование, не уступающее ведущим российским футбольным клубам.

Именно в Томске. Не отправляя ребенка в 12 лет в футбольную академию в другой город, не отрывая его от родителей. На наш взгляд, сейчас в Томске сложно вырастить футболиста. Почему? Нет соответствующей инфраструктуры, нет единой системы подготовки, нет промежуточных звеньев при переходе от детского футбола во взрослый. Мы хотим решить эту проблему.

— А что вы планируете на ближайшее будущее, на лето, например?

Дмитрий: Этим летом мы запускаем социальный проект «Футбол в каждый двор», в рамках которого наши тренеры будут заниматься со всеми желающими на дворовых площадках города совершенно бесплатно. Мы работаем для того, чтобы поддерживать и развивать культуру футбола в нашем городе, чтобы заразить детей и подростков здоровым образом жизни.



Список площадок и расписание тренировок будут опубликованы на сайте fs-ermak.ru до 10 июня 2019 года.



ЕРМАК
ФУТБОЛЬНАЯ ШКОЛА

ул. Войкова, 2Б (1-й этаж),
тел. 977-260, fs-ermak.ru,
@ermaktomsk, [ermakfootballschool](https://www.instagram.com/ermakfootballschool)



Разглядеть проблему

Одна из важных вещей, которую должны помнить внимательные и любящие родители, по мнению врача-офтальмолога Клиники профессора Запускалова Марьяны Сергеевны Дениско, — это необходимость в определенных сроки показывать своего ребенка окулисту. И сразу же доктор уточняет: это должен быть именно грамотный специалист, который заметит малейшие изменения роговицы, хрусталика или глазного дна, а также другие серьезные проблемы.



— Я достаточно часто встречаюсь с тем, — продолжает она, — что впервые нарушение зрения у ребенка выявляется только перед школой, а в этом возрасте уже поздно что-то делать, потому что зрение формируется до 7 лет. В три года рекомендуется полное комплексное обследование с определением остроты зрения, проведением рефрактометрии, с определением плюсов-минусов, если они есть. Если какие-то проблемы обнаружатся именно в этот период — с трех до семи лет — есть реальный шанс все это скорректировать.

Один из самых распространенных вопросов родителей окулисту — какой диагноз чаще всего ставится

детям. Это, конечно, зависит от возрастной группы. У малышек может встречаться косоглазие, непроходимость слезных путей, от 3 до 7 лет чаще встречаются аномалии рефракции — дальнозоркость, близорукость, астигматизм. Школьники младших классов и подростки чаще сталкиваются с близорукостью.

Поэтому важная рекомендация для родителей: пожалуйста, учтите, что количество зрительных нагрузок у вашего ребенка в школе повышается в разы. Опасными звоночками могут стать перепутанные цифры при списывании с доски, поднесенный близко к глазам текст, привычка щуриться... Стоит срочно отвести его к окулисту и выяснить причину. Какие-то вещи можно исправить еще на этом уровне и тем самым избежать множества проблем в дальнейшей судьбе маленького человека.

Если все-таки у вашего сына или дочери обнаружили какое-то заболевание, то прежде всего родителям необходимо найти СВОЕГО окулиста. Бывают случаи, когда врачу приносят до пяти (!) разных выписок от врачей. К сожалению, в лечении многих болезней у нас нет общей концепции, вот и начинаются метания от доктора к доктору, когда невозможно принять единое решение. Найдите одного врача, которому доверяете, и ходите к нему постоянно.

Другой часто задаваемый вопрос — о моем отношении к контактным линзам. В них нет ничего плохого, так что если ребенок хочет их носить — пожалуйста. Сейчас даже шестимесячным их надевают. Я — только за, потому что в таком случае уверена, что ребенок весь день носит адекватную коррекцию. У меня есть пациент, которому мы надели контактные линзы в полтора года, теперь, в свои семь лет, мальчишка их сам снимает.

Качество современных линз вполне адекватно, а противопоказания к

их ношению встречаются достаточно редко. Для тех детей, кто занимается активными видами спорта, линзы вообще становятся единственным выходом, так как ношение очков — это всегда высокий риск травматизма.

Что должен уметь детский офтальмолог — так это найти к каждому ребенку индивидуальный подход. Важная задача врача — на приеме ребенка разговорить, правильно сформулировать вопросы, чтобы он дал точный ответ о своем состоянии. У меня получается наладить контакт с малышом, заставить его улыбнуться, возможно, потому, что я окончила педиатрический факультет. Пожалуй, самый лучший совет я получила на третьем курсе от профессора Тамары Васильевны Матковской, сказавшей: «Когда идете к ребенку, вспомните ваше чувство любви, неважно к кому — мужчине, маме, другу... Идите с этим чувством, и он обязательно откликнется».



ул. Мокрушина, 9, стр. 16,
тел.: 902-901, +7 953 910 74 08,
запускалов.рф
e-mail: info@zapuskalov-clinic.ru

ВСВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



ул. Кулагина, 6 д,
тел. 48-20-30,
482030.ru



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВНА КЛИМАНОВА
врач-инфекционист высшей категории,
кандидат медицинских наук, доцент, врач-педиатр.

ОСТОРОЖНО: ЛЕТО!

Долгожданная летняя пора может принести не только радость и беззаботный отдых, но и серьезные проблемы со здоровьем, одна из которых — **кишечные вирусы**.

Обратите внимание на опасные симптомы:

- высокая температура, озноб, головная боль, повторная рвота;
- кашель, насморк, конъюнктивит, боли в горле; покраснение глаз, кожи лица, шеи и верхней половины туловища;
- сыпь на коже;
- расстройство стула (диарея).

ОБНАРУЖИВ У РЕБЕНКА ОДНО ИЛИ НЕСКОЛЬКО ХАРАКТЕРНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ — НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВРАЧУ-ИНФЕКЦИОНИСТУ.

Доставка на дом



ЯПОНСКИЕ ПОДГУЗНИКИ

Появление в доме новорожденного — это не только огромная радость и счастье, но еще и дополнительные хлопоты, связанные с уходом за малышом. Однако сегодня продвинутые молодые мамы все чаще, в целях экономии времени и средств, предпочитают такой удобный сервис, как интернет-магазины. «Японские подгузники» — это отличная возможность купить, не выходя из дома, товары по

уходу за младенцем, облегчающие жизнь всей семье: памперсы разных брендов, средства гигиены, детское питание и многие другие полезные товары. Все это можно заказать на сайте, и в течение ближайшего времени все необходимое доставит в дом клиента курьерская служба. Во все роддома Томска и Северска, независимо от суммы заказа, доставка осуществляется бесплатно! Для тех, кто привык делать покупки лично или не любит ждать, в Томске и Северске

открыты магазины, в которые можно прийти и забрать оформленный заранее товар или просто совершить покупку без предварительного заказа.



тел. 33-45-60, podguzniki.tomsk.ru
г. Томск, пр. Фрунзе, 86, ул. Нарановича, 10
г. Северск, пр. Коммунистический, 147 а



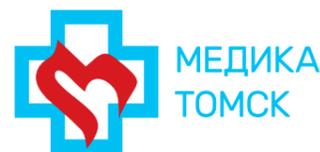
дром, стабилизирует артериальное давление. После постановки диагноза порекомендует дальнейшее лечение, с оформлением при необходимости справок, листка нетрудоспособности и рецептов на препараты.

— **Почему такой вариант оказания медицинских услуг оказался востребованным?**

— В нашем здравоохранении, к сожалению, существует дефицит медицинских кадров и проблема долгого ожидания врача из поликлиники. Мы с коллегами готовы внести свою лепту в решение этого вопроса. С одной стороны мы, в своей мере, разгружаем поликлинические кадры от выездов, с другой — существенно уменьшаем режим ожидания, что делает медицинскую помощь сервисной и удобной.

— **Какие специалисты есть у вас в штате?**

— На данный момент нам удалось охватить сферы педиатрии, терапии, неврологии. Также у нас имеется фельдшерский состав, который может выполнять назначения врача на дому: капельницы, все виды инъекций, снятие и расшифровка ЭКГ. Кроме того, мы предоставляем взрослому населению услуги по забору крови, сами доставляем материал в лабораторию, так что уже после обеда того же дня результаты будут готовы. Для детей такая процедура скоро также станет доступной. Наш врач проводит на выезде минимум 20 минут, а максимальную планку мы себе не ставим. Наша задача заключается в том, чтобы взаимодействие врач-пациент было комфортным и полезным.



г. Томск, ул. Мокрушина, 9, стр. 30,
тел. 900-334, medika.tomsk.ru
в будние дни — с 8.00 до 20.00,
в выходные — с 9.00 до 16.00

Необходимая альтернатива

Томительное ожидание врача на протяжении всего рабочего дня — это состояние знакомо каждому родителю. Совсем недавно в нашем городе появилась служба выездной амбулаторно-поликлинической помощи «Медика-Томск» — альтернативный вариант услуг районной детской поликлиники. Мы встретились с ее директором Юлией Дедковской.

— **Юлия Викторовна, какие виды медицинской помощи оказывает «Медика-Томск»?**

— Мы позиционируем себя как выездная амбулаторно-поликлиническая служба, однако нас часто принимают за скорую медицинскую помощь, коей мы не являемся, и здесь необходимо внести ясность. Дело в том, что существуют признаки заболевания, которые несут угрозу жизни пациента. Например, интенсивные и не проходящие боли в области сердца, приступы удушья, кровотечения, различные травмы. И это фактически является поводом к вызову именно скорой медицинской помощи. У нее

своя специфическая компетенция — купирование жизнеугрожающего состояния посредством оказания скорой и экстренной медицинской помощи на месте и последующей госпитализации.

Мы оказываем выездную профильную медицинскую помощь. К нам обращаются по поводу острых или обострений хронических заболеваний без жизнеугрожающих признаков. Это могут быть любые виды респираторной инфекции, обострение сезонных заболеваний (остеохондрозов, гипертонической болезни) с неприятными для пациента симптомами: болью в спине, голове, интоксикацией, высокой температурой и давлением. Все те случаи, когда идти в медучреждение нет сил и желания, а доктор нужен для назначения лечения или коррекции уже сейчас.

На адресе проводится полноценный осмотр, включая термо- и тонометрию, глюкометрию, аускультацию, сатурацию. По возможности доктор облегчит тягостные симптомы заболеваний на месте — снизит температуру, купирует болевой син-

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



ДЕТСКАЯ ШКОЛА ФЛОРИСТИКИ

Студия FLOWERtomsk — идеальное место для творческих детей! Кроме мастер-классов по составлению букетов, поделок и композиций из сухоцветов и живых цветов, в рамках летних детских курсов ребят познакомят с основами ботаники и дизайна, научат высаживать растения в грунт и ухаживать за ними, расскажут про лекарственные растения. Каждый курс предполагает участие в познавательных и развлекательных мероприятиях, а также посещение Ботанического сада. Длительность занятий — 1 месяц. По завершении обучения ребят ждет выпускной с вручением сертификатов и подарков.



пер. Сакко, 2, тел. 8-913-108-2002,
@flower_tomsk



«БЮРО ДОБРЫХ УСЛУГ»

«Бюро добрых услуг» предлагает томичам, нуждающимся в няне, квалифицированных, грамотных и подготовленных к работе с детьми специалистов. Все няни принимаются на работу после тщательной проверки: тестирование у психолога, собеседование, изучение документов и биографии. Няни от «Бюро» — ответственные, вежливые и аккуратные люди, которые любят детей. Агентство также предоставляет услуги профессионального клининга (мытьё окон и фасадов, генуборка квартир и офисов, химчистка мягкой мебели и ковров), подбор домашнего персонала (гувернантки, сиделки, домработницы).

пл. Батенькова, 2 (БЦ «Статус»), оф.305,
тел.: 33-00-99, 71-08-64, @buro.dobryh.uslug

Приглашаем маленьких томичей и их родителей в DUDUpark!

Многофункциональные детские игровые площадки расположены на территории ТЦ «СМАЙЛcity» ул. Котовского, 19/1 (300 кв.м.) и ТЦ «Мегаполис» пр. Ленина, 217 стр. 2 (200 кв.м.)
тел. 8-983-344-07-77

DUDU PARK

К УСЛУГАМ АКТИВНЫХ МАЛЬЧИШЕК И ДЕВЧОНОК:

- два сухих бассейна, наполненных шарами
- качели
- спортивный батут
- электромобили на пульте управления
- постоянные аниматорские программы
- четырехэтажный лабиринт с развивающими элементами
- пушки
- горка-батут
- карусели

Вход — от 150 руб. | На площадке работает фотограф | Проводятся социальные программы

Женское здоровье: начало

Проблема репродуктивного детского здоровья на данный момент стоит в Томской области очень остро. К сожалению, часто именно из детства приходит во взрослую жизнь женщины низкий индекс здоровья, который приводит к различным заболеваниям и даже к бесплодию.

— Репродуктивное здоровье девочки начинается с кабинета детского гинеколога, — в этом абсолютно убеждена Надежда Михайловна Усынина, главный врач Центра ЭКО и репродуктивного здоровья «Геном-Томск», детский гинеколог с 20-летним стажем, которая до 2018 года была внештатным главным специалистом по детской гинекологии Томской



области. — Мы не должны забывать, что основное предназначение жизни женщины — материнство, и ничто не должно помешать ей зачать, выносить и родить здорового ребенка. Именно поэтому чем раньше мама приведет свою дочь к гинекологу, тем меньше проблем с репродуктивным здоровьем возникнет во взрослой жизни.

Девочку могут тревожить нерегулярный или болезненный менструальный цикл, воспалительные процессы, сращения малых половых губ, выделения... Посещение детского гинеколога обязательно хотя бы раз в год. Профилактический осмотр позволит не пропустить заболевание и оценить, как развивается организм девочки, а беседа с детским гинекологом поможет подготовить к началу первой менструации, рассказать о правилах личной гигиены, дать грамотный совет в вопросах методов контрацепции.

Уникальность нашего центра в том, что мы готовы наблюдать за здоровьем девочки от ее рождения до зрелого возраста: для этого у нас имеется полный и самый современный спектр услуг.

В нашей клинике есть программы по ведению беременности. Мы стараемся создать максимально комфортные условия для каждого пациента: назначить день очередного визита и время, которое удобно для женщин; у каждой пациентки, беременность которой я веду, есть мои контакты, в любое время она может позвонить и обсудить все вопросы. В Центре имеется высококачественный УЗИ-аппарат экспертного класса, помогающий определить пол плода, начиная с 16-й недели, провести

скрининг для исключения патологии или аномалии развития плода. На УЗИ-исследование пациентка всегда может прийти со своим мужем, а наш высококвалифицированный специалист УЗИ Екатерина Владимировна Игринева все подробно покажет на экране и объяснит. Мы предлагаем и уникальные методы исследования: с 10 недель беременности по анализу крови матери можно определить наличие патологий развития плода, а с 9 недель беременности узнать пол плода с точностью до 99,9 %

Как бы государство ни заботилось о нас, выделяя все больше квот на ЭКО, их все равно не хватает, и очередь желающих стать родителями, к сожалению, меньше не становится. Соответственно, чем раньше мы будем беспокоиться о здоровье наших дочерей, тем больше шансов и у них испытать радость материнства.

УСЛУГИ КЛИНИКИ:

- Диагностика бесплодия
- Лечение бесплодия
- Гинекология
- Пластические гинекологические операции
- Услуги для беременных
- Урология-андрология
- Специалисты узкого профиля
- Экспертное УЗИ
- Донорство половых клеток и эмбрионов



ул. И. Черных, 94, тел. 907-327, tomsk.genom-eko.ru, @genomtomsk



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ЦЕНТРА СЕМЕЙНОЙ ОФТАЛЬМОЛОГИИ В ТОМСКЕ РАБОТАЕТ КАК СПЕЦИАЛЬНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ В СОСТАВЕ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ «EYECLINIC» И РАСПОЛАГАЕТ ВСЕМИ СОВРЕМЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ДЛЯ УСПЕШНОГО РЕШЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ПРОБЛЕМ СО ЗРЕНИЕМ У ДЕТЕЙ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА.



Софья Николаевна Куликова, врач-офтальмолог



Ирина Витальевна Елманова, врач-офтальмолог

ОСНОВНЫЕ УСЛУГИ:

- комплексное обследование органа зрения;
- лечение и профилактика близорукости, дальнозоркости, астигматизма, косоглазия, амблиопии, спазма аккомодации;
- зондирование при дакриоциститах;
- лечение косоглазия;
- ОК-линзы (ночные линзы);
- склеральные линзы;
- ОПТИКА «EYE-kids»

900-200

eyeclinic.pro

г. Томск, ул. Нахимова, 13а



АЛЕКСЕЙ ЛЕОНИДОВИЧ БОРИСОВ

директор Дома спорта «Энергетик»



Спортивное лето

Чем занять своего ребенка в летние каникулы с пользой для здоровья? Таким вопросом задаются многие родители, желающие, чтобы их дочь или сын получили необходимую физическую нагрузку, которая будет способствовать оздоровлению их организма, улучшению иммунитета.

Подробнее о том, как сделать так, чтобы каникулы ребенка прошли интересно и с пользой, о своем личном опыте и насыщенной программе летней спортивной площадки нам рассказывает директор Дома спорта «Энергетик» Алексей Леонидович Борисов.

— Сегодня «Энергетик» — это Дом спорта и здоровья, где проводятся спортивные занятия для взрослых и детей, также здесь оборудована современная SPA-зона. Наши юные ученики занимают-

ся художественной гимнастикой, восточными единоборствами, акробатикой, футболом и волейболом... Кроме того мы представляем тренировочные площадки (залы фитнеса, единоборств и игровой) для других томских ДЮСШ — баскетбольных, волейбольных, футбольных.

— **Каковы ваши планы на период приближающихся школьных каникул?**

— Летом мы планируем организовать летнюю спортивную площадку для маленьких томичей, которые не могут выехать на все лето на дачу, а также для тех, чьи родители не готовы или не могут отдать своих детей в загородный спортивный лагерь.

— **Вы предполагаете организацию активного отдыха, а почему бы не дать детям отдохнуть от нагрузок?**

СПОРТИВНЫЙ ЛАГЕРЬ «ЭНЕРГЕТИК» — ЭТО:

- Восполнение недостатка двигательной активности.
- Вовлечение детей в занятия спортом и здоровый образ жизни.
- Укрепление и повышение уровня здоровья (коррекция телосложения и осанки, совершенствование функциональной деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы, повышение иммунитета).
- Обучение технике выполнения физических упражнений, формирование двигательных умений и навыков.
- Развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации.

— Да, на самом деле программа летнего отдыха Дома спорта «Энергетик» разработана именно так, чтобы у юных спортсменов не было длительных перерывов в тренировках и чтобы остальные дети получили необходимую двигательную активность, в которой они остро нуждаются в период роста. Для каждой возрастной группы разработана четырехчасовая программа, в которой спортивные блоки будут сменяться игровыми (спортивные и подвижные игры).

— **Ребята какого возраста могут попасть в лагерь, и будете ли вы принимать детей «со стороны»?**

— В лагерь мы готовы брать мальчиков и девочек школьно-



го возраста. Дополнительную спортивную подготовку для того, чтобы попасть сюда, иметь вовсе не нужно. Наоборот, мы поможем ее приобрести к новому учебному году, привьем ребенку любовь к физической активности и постоянную потребность в ней. Единственное, что нужно родителям, — это иметь справку о том, что у их детей нет противопоказаний для занятий спортом.

— **Лагерь будет базироваться в помещении спорткомплекса?**

— Занятия и игровые программы планируется проводить на базе СК «Энергетик». В нашем здании в распоряжение детей будет предоставлен большой светлый игровой зал

площадью 530 кв. м со всем оборудованием для массовых и индивидуальных видов спорта, а необходимую профессиональную поддержку по всем представленным направлениям детям окажут квалифицированные тренеры.

— **Нужно ли родителям беспокоиться, что стоимость путевок в лагерь окажется слишком высокой?**

— Думаю, что цена за пребывание в лагере доступна каждому. Сейчас мы работаем с методистами, которые помогают нам организовать летний отдых детей так, чтобы он соответствовал всем государственным стандартам.

Родители могут приходить к нам в спорткомплекс, чтобы пройти сеанс массажа, всей семьей посетить сауну, хамам, поплавать в бассейне. Пусть это лето будет активным, интересным, дружным и очень энергичным!

ENERGY
SPORT & SPA

ул. Новгородская, 22,
тел. 25-66-88,
energy.tomsk.ru,
club78866499



Возрождение после родов

Восстановление женского здоровья после родов — очень важный процесс и необходимый этап в жизни любой женщины, ставшей матерью. И хотя возвращение к параметрам фигуры «добеременного периода» и душевному равновесию, в котором нуждается каждая новоиспеченная мама, — процесс не очень быстрый, но зато может быть весьма увлекательным.

Чтобы он проходил легко и с удовольствием, студия «Твоя йога» предлагает клиентам, которые осваивают роль мамы, освоить заодно и несложные техники древней индийской практики. Обращение к йоге поможет не только привести в тонус тело, но и осознать себя в новой роли, полюбить ее. На самом деле мало кто знает, что к занятиям йогой можно приступать сразу же после родов — существует специальный комплекс упражнений, подходящий именно для этого периода жизни женщины, в том числе и в домашних условиях.



4 Сокращаем ягодичи. Исходное положение: лежа на животе. На выдохе сокращаем ягодичи, на вдохе расслабляем. Пятки обязательно сомкнуты!



5 Тренируем поясницу. Исходное положение: стоя на четвереньках с подушкой на пояснице. Дышим животом: на вдохе — расслабляем, на выдохе — подтягиваем, не позволяя пояснице отрываться от подушки.

После окончания выделений

Когда самый первый, домашний, этап восстановления пройден, можно прийти на занятия в послеродовую группу студии «Твоя йога». Совместные тренировки еще больше заряжают положительной энергией! Какие упражнения возможны на этом этапе? В свой арсенал можно смело добавлять:



1 Перевернутые положения. Самым простым и эффективным является «Полумост». В нем можно сжимать и расслаблять ягодичи, просто дышать животом, втягивать и расслаблять мышцы влагалища, ануса, уретры. Можно толкать стопами пол, двигать руки к полу за головой, водить руками по кругу. Положение можно усложнить, поставив подошву правой стопы на левое бедро.



2 Брюшные техники. Исходное положение: коленно-локтевое положение. Дышим капалабхати — на выдохе резко втягивать живот вовнутрь (от 36 до 108 раз). Компенсировать техникой трех замков: на выдохе задерживать дыхание, позволяя животу втянуться под ребра, напрягать мышцы промежности, подтягивать подбородок к подъяремной выемке, повторить три раза. Далее дышим бхастрика — мощный активный вдох равен мощному активному выдоху (12-36 раз). Компенсировать снова техникой трех замков.



3 Упражнения на пресс. Главное, не допускать сдавливания и увеличения давления в брюшной полости. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Одной ногой делаем «Велосипед» — в одну и в другую сторону. Дыхание произвольное. Противоположной рукой упираемся в бедро согнутой ноги, ближе к колену. На выдохе нужно втянуть живот вовнутрь и надавить рукой на бедро, нога сопротивляется.



4 Упражнения из положения лежа на животе. Положить правую ногу на левую (скрестить на уровне щиколоток), на вдохе поднять ноги — живот наполняется, на выдохе — опустить ноги, втянуть живот так, как будто пытаешься сторвать его от пола. Меняем перекрест в ногах, повторяем упражнение. Приподняться на локти, поставив их под плечевыми суставами. Ноги вытянуты, пятки вместе. Очерчиваем плечевыми суставами круги назад и вперед. Смотрим назад из-за правого плеча, из-за левого плеча.



5 Упражнения на боку. Исходное положение: лежа на левом боку, подошва согнутой правой ноги прижата к полу за прямой левой ногой. Левая рука под головой, правая ладонью упирается в пол. На выдохе — пупок подтянуть к позвоночнику, напрячь мышцы промежности. Дополнительно можно: надавить ладонью правой руки в пол, надавить стопой правой ноги в пол, надавить стопой и поднять левую ногу на 10 см от пола в сильном, напряженном состоянии, как бы через сопротивление.

6 Скрутки. Исходное положение: лежа на спине, согнутые ноги на ширине коврика, руки разведены в стороны ладонями вверх. На выдохе наклоняем ноги вправо — голова разворачивается влево, затем наоборот. Вдох в промежуточном положении.



7 Упражнения на мышцы внутренней поверхности бедер. Исходное положение: стоя. На выдохе сжимаем предмет между бедер, одновременно с этим подтягивая мышцы внутри таза и живот.

8 Расслабление. Исходное положение: лежа на спине, ноги закинута на стену, под тазом — небольшая подушка или одеяло. Прикрыть глаза и понаблюдать за дыханием, за ощущениями в теле. Стараемся не цепляться за мысли, позволяем себе полностью отпустить всякое напряжение.



Твоя Йога
здесь

ул. Учебная, 22 а, стр. 1,
тел. 22-60-03,
youryoga.tom.ru

Упражнения, которые можно делать до окончания выделений, в том числе мажущих.



1 Дышим животом. Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Но сразу после родов — симметрично лежа с опорой под бедрами, головой и руками. Руки положить на живот. На вдохе — расширить пространство в районе диафрагмы, на выдохе подтянуть пупок к позвоночнику. Можно усложнить задачу: на выдохе пятками толкать пол, как будто выталкивая коврик из-под таза.

2 «Моргаем» мышцами таза. Сокращайте и расслабляйте следующие зоны: влагалище, анус, уретру.



3 Подвязываем кости таза (не живот!). Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Под таз кладется слинг (полотно). Каждой рукой захватываете противоположный конец ткани. На выдохе соединяем кости таза, растягивая концы ткани в противоположные стороны.

В этот период смело можно делать и другие простые упражнения, такие как очерчивание кругов стопами, потягивания, разминка шеи и грудного отдела, ходьба на носочках и на пяточках, стояние на четвереньках. Молодым мамам нельзя забывать и о правильном дыхании: отлично подходят техники полного йоговского дыхания Нади Шодхана пранаяма. Можно петь мантры, что настроит на правильный лад и маму, и малыша.

Умиротворяющая атмосфера, увлекательная работа над собой и приятное общение — все это ждет вас в студии «Твоя йога». Такой способ восстановления для молодых мамочек — это особое путешествие внутрь себя, улучшение качества контакта с собой и со своим телом!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ! ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ КОМПЛЕКСА, ПРИ НАЛИЧИИ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ СЛЕДУЕТ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У СПЕЦИАЛИСТА.



тренировки на свежем воздухе, утренние пробежки, пилатес, лекции и тренинг по ПП, презентация программы «детокс на овощах» (в том числе и для детей), телесные практики с акцентом на психоэмоциональный аспект, массажи и уходовые процедуры. Для ребятшек будем проводить различные мастер-классы и вечеринки, организуем купание в озере. У нас составлен очень плотный график мероприятий, но, безусловно, будет свободное время для выездов на различные экскурсии.

ведь это человек, который осознает глубинные процессы, происходящие на телесном, биологическом или психоэмоциональном уровнях. Понимание этих процессов помогает мне правильно корректировать питание девушек и, если нужно, направлять их на необходимые анализы. Своей задачей я вижу раскрытие полного спектра причин, приводящих к лишнему весу и ухудшению здоровья, и считаю, что во многих случаях препятствовать снижению веса может именно психическое состояние человека. В созданном мной проекте

Новое качество отдыха

Семейный тур в невероятно красивое и энергетически сильное место Казахстана, курорт Боровое, своего рода «маленькую Швейцарию» — это возможность зарядиться энергией фитнеса, подтянуть фигуру, в целом оздоровить организм. О подробностях тура @fitnesstour_profit нашим читателям рассказала команда профессионалов индустрии фитнеса, красоты и нутрициологии в составе Оксаны Кошелевой и Анны Баниной.

— Почему выбрали Боровое? Оксана: Это курортная заповедная зона, пока мало знакомая томичам. Там просто потрясающая природа — заповедник невероятной красоты, горы, пропитанные сосновым воздухом, озеро с удивительными свойствами климатолечения в исторических местах. Группа будет располагаться в эко-отеле европейского класса, построенном в 100 метрах от озера, с небольшой детской площадкой.

@bodytime_official я как раз и реализую эту трехфокусную модель.

Анна Банина, @an_beauty_tomsk, тренер, нутрициолог, мама дочки:

— Когда у меня появилась семья, я не готова была вычеркнуть спорт из своей жизни, поэтому приняла решение стать тренером. Начиналось все с классического фитнеса, но мне этого было мало, так что я практически сразу «обросла» новыми дисциплинами: йога, пилатес, аквааэробика (по ней я защитила статус международного тренера). Стремление к комплексному подходу привело в мою жизнь нутрициологию, фитнес-туры, аппаратную косметологию по моделированию фигуры. Базируясь на этих трех эффективнейших китах, можно получить идеальные результаты. Мало быть стройной — нужно еще быть и красивой! Так в моей жизни открылась новая дверь — в косметологию.

— Какова стоимость тура? Анна: Стоимость на человека — 29 990 рублей, включая дорогу, трансфер до отеля, номер в отеле и завтраки. Ребенок до пяти лет едет бесплатно, ну а для детей старшего возраста цена — 20 990 рублей.

Оксана Кошелева, @koshel_eva, фитнес-нутрициолог, тренер-универсал, мама 2-х дочерей:

— Я очень люблю то, чем занимаюсь! В спорте я с 4-х лет, и это для меня уже сама жизнь, неотъемлемая ее часть. Именно поэтому я всегда учусь, повышаю свою квалификацию в тех вопросах, которые могут помочь людям стать чуть лучше. Я вкладываю важный смысл в профессию тренера,



Оксана Кошелева,
тел. 8-913-828-98-78
Анна Банина,
тел. 8-913-885-59-96

@fitnesstour_profit, bodytime_official

Для тех, кто любит праздник!

Ищете место, где можно без труда организовать праздник для ребенка, на который он может пригласить всех своих лучших друзей? Мечтаете устроить ему день рождения, который всем приглашенным и самому виновнику торжества запомнится надолго? Любите радовать ребят интереснейшими мастер-классами? Иногда вам необходимо сделать паузу, чтобы передохнуть от бьющей через край энергии малышей? Добро пожаловать в пространство «Деревяшки» — идеальное место для проведения детского праздника любого формата!



Пространство для всей семьи «Деревяшки»,
ул. А. Беленца, 9/1, 5-й этаж, тел. +7-913-863-10-03,
little-wood.ru @littlewood.tomsk



Здесь к услугам детей и их родителей:

- Помещение общей площадью — 90 кв. м.
- Комната для уединения с пеленальным столиком и диванчиком для кормления грудничков
- Чистый уютный санузел
- И, конечно, большое широкое пространство игровой зоны с грифельной синей стеной и с деревянной фотозоной, а также много игрушек, прыгалок, лазаков и каталок.
- Столовая зона вместимостью до 30 человек и с возможностью накрыть детский стол.

УДОБНОЕ МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ, БИЗНЕС-ЦЕНТР С БОЛЬШОЙ ПАРКОВКОЙ И ЛИФТОМ.
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ: ФОТО, ВИДЕО, МЕЛОВОЕ ОФОРМЛЕНИЕ, ОФОРМЛЕНИЕ
ШАРАМИ, ДЕКОР ДЛЯ ДЕТЕЙ, АНИМАЦИЯ, КЕЙТЕРИНГ, СЛАДКИЙ СТОЛ.



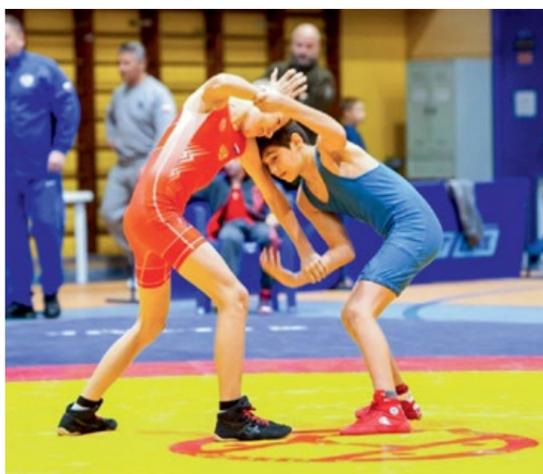
НАВСТРЕЧУ ВПЕЧАТЛЕНИЯМ

«Студия Впечатлений» — это индивидуальные сценарии, крутые акции и множество вариантов шоу для проведения праздника. На счету студии более 150 счастливых дней рождения,

утренников, выпускных и более 70 воплощенных образов различных известных персонажей. Здесь с удовольствием возьмутся за создание и сопровождение вашего праздника — начиная от аниматора и стиля вечеринки, заканчивая любимыми шоу и сладким столом. А в ближайших планах

«Студии Впечатлений» — открытие шикарного креативного пространства для проведения торжеств, которые точно запомнятся и вам, и вашим гостям.

пр. Фрунзе, 25, оф. 502, тел. 307-505,
wowprazdnik.ru
studia_vpechatlenii,
wow_prazdnik_tomsk



Областной центр дополнительного образования — это государственная организация, которая не только координирует развитие региональной системы дополнительного образования, но и непосредственно работает с детьми, привлекая их к самым увлекательным и интересным занятиям в разных сферах. В объединениях греко-римской борьбы и самбо воспитываются победители всероссийских и международных соревнований, сильные и уверенные в



себе будущие мужчины. Юные экологи получают знания в научных лабораториях, а также в уникальной оранжерее и парке Центра, возможно, делая шаг в свою будущую профессию. Особое место в ОЦДО занимает работа с детьми-инвалидами, для которых разработана специальная программа по шахматам. Слабослышащие и глухие дети с удовольствием занимаются изобразительным искусством. А еще для всех детей есть клуб дебатов и другие

кружки, в которые может бесплатно записаться любой ребенок из Томской области!



ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ул. Лермонтова, 60, тел. (382-2) 52-90-50
ocdo.tomsk.gov.ru

ЕДИНСТВО ЦЕЛЕЙ



Когда детей и родителей лечит единая команда врачей, гораздо больше условий для поддержания отличного самочувствия всей семьи.



ПЕДИАТРИЯ

ДЕТСКАЯ
УРОЛОГИЯ

ДЕТСКАЯ
ГИНЕКОЛОГИЯ

ЛОР

ДЕТСКАЯ
ХИРУРГИЯ

ДЕРМАТОЛОГИЯ



СЕМЕЙНЫЙ
ВРАЧ



АНАЛИЗЫ
И УЗИ-ДИАГНОСТИКА

При оформлении записи по ссылке **СКИДКА 10%** к любому детскому специалисту до конца июня



ХОЧУ САМОКАТ ОТ @MULTICLINICTOMSK • КОНКУРС • ХОЧУ САМОКАТ ОТ @MULTICLINICTOMSK • КОНКУРС

Сделать фото ребенка с нашим макетом

До 30.06 выложить в Инстаграм пост: «Хочу самокат от @multiclinictomsk» и скинуть скрин в директ

Получить порядковый номер и ждать результат 7.07.2019 г.



УЛ. СИБИРСКАЯ, 9/1 • УЛ. БЕЛИНСКОГО, 20 А • ТЕЛ. 901-941 • MULTICLINIC.RU

Отсканируйте, чтобы подписаться на multiclinictomsk

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

ПОЛИНА АПАНАСОВА

ПОКА ДЕТСТВО ЕЩЕ СОВСЕМ РЯДОМ – УЮТНОЕ, ДОБРОЕ, БЕРЕЖНО ХРАНИМОЕ ЛЮБОВЬЮ И ЗАБОТОЙ РОДИТЕЛЕЙ... ПОЛИНА АПАНАСОВА УЧИТСЯ В 32-Й ШКОЛЕ ТОМСКА, КРУГЛАЯ ОТЛИЧНИЦА, УВЛЕКАЕТСЯ СОВЕРШЕННО ДЕВЧАЧЬИМ ХОББИ — БИСЕРОПЛЕТЕНИЕМ — И СЕРЬЕЗНО ЗАНИМАЕТСЯ БОЛЬШИМ ТЕННИСОМ. НО СКОРО НАСТУПИТ ЗАВТРА, ГДЕ БУДУТ ВЗРОСЛЫЕ ПРОБЛЕМЫ И НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ САМОЙ. ПОЭТОМУ ПУСТЬ ВОСПОМИНАНИЯ ЕЕ ДЕТСТВА ОСТАНУТСЯ В ПАМЯТИ САМЫМИ СВЕТЛЫМИ И ЧИСТЫМИ СТРАНИЦАМИ ЖИЗНИ!

“*МНЕ КАЖЕТСЯ,
что одна из самых
больших удач в жизни
человека — счастливое
ДЕТСТВО.*”

АГАТА КРИСТИ