

# Детский Вопрос.рф

№2 (36) / 2019 / декабрь

Журнал для всей семьи

Томск



18+

Тема номера:  
Счастье в мелочах



### **Спецвыпуск «СЧАСТЬЕ В МЕЛОЧАХ»**

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: г. Тюмень, ул. Широтная, 159, оф. 6  
Тел.: 8 912 398 17 82  
Сайт: [detskiivopros.ru/journal](http://detskiivopros.ru/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, Павел Кочетков

**Дизайн и верстка:** Василий Никифоров

**Фотографы:** Тимофей Шарко, Виктория Ланина, Алексей Ковалев, Ирина Кудрявцева, Вика Белая, Луиза Потапова, Виктория Григорьева, Анна Ульянова, Анжелика Химечева

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

**Фотопроект:** «Из сказки про Алису», автор: Луиза Потапова

**Журналисты:** Наталья Шими́на, Наталья Устинова, Наталья Яркая, Мария Пермьякова, Елена Маслова

**Авторы:** Марина Когай, Алла Пашкова, Ольга Шарко, Мила Мерлен, Юлия Марченко, Ксения Борисова, Ангелина Агагулян, Евгения Галина

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

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

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

© 2010-2019 Журнал «Детский вопрос РФ»

**Все права защищены**

### **Обложка:**



Фото: Луиза Потапова,  
Модель: Марта Тимофеева



**Наталья Шими́на, главный редактор**

### **СЧАСТЬЕ ВАЖНО ЗАМЕЧАТЬ...**

*2019 год был очень интересным на события для портала **ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ**.*

*Мы зарегистрировали наш портал для родителей как средство массовой информации, теперь каждый день на портале выходят свежие новости и статьи, которые меняют и расширяют семейное пространство новыми идеями, знаниями и навыками.*

*Мы начали проводить прямые эфиры в Instagram с экспертами, которые помогают родителям получить ответы на самые невероятные вопросы в отношении семьи и детей.*

*Мы подготовили для вас уже второй в этом году спецвыпуск «СЧАСТЬЕ В МЕЛОЧАХ», в котором наши герои рассказывают о том, что для них есть счастье и как важно его замечать!*

*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.*

*С наступающим Новым годом, мы вас любим!*





Фонд «Навстречу переменам» поддерживает социально-предпринимательские проекты для детей по всей России.

Более 365 000 российских детей получили помощь от выпускников и подопечных фонда социальных предпринимателей.

Узнать подробнее о фонде можно на сайте: [fond-navstrechu.ru](http://fond-navstrechu.ru)



6



Как обновить отношения супругам, если один из них в декрете

10

В интересном положении: ЗИМА

14

Как настроить биологические часы в новогодние праздники?

20



Чем заняться с ребенком дома и на улице?

24

Как создать в семье новогоднее настроение?

26



Как интересно встретить Новый год вместе с семьёй?

32



Как оригинально сервировать стол на новый год?

40



Обновлённый «Мореон»: все на борт!



42

Софья Каштанова: «Я стала ещё больше любить детей»

78



Оксана Фёдорова: «Для меня благотворительность – это часть жизни...»

46



Топ мест для проведения Рождества

84



Фотопроект: «Из сказки про Алису»

58

Светлана Гончарова: «Вам не нужен суперпланер...»

68

Сказка в стиле «Russia • Cold summer» от Надежды Шибиной

106

Что знакам зодиака приготовил 2020 год?



Он и Она / Текст: Мила Мерлен, фото: Ирина Кудрявцева

# Как обновить отношения супругам, если один из них в декрете?





**П**ервое, что нужно понять, – появление каждого нового члена семьи – это нормативный кризис. Что это значит? Если до рождения малыша супруги были предоставлены сами себе и могли организовать своё время и досуг по своим желаниям, то появление ребёнка в семье меняет эту ситуацию.

Родителям необходимо подстраиваться под нужды и потребности нового члена семьи, подстраиваться под его режим, что часто может заводить на задний план их досуг. Вся семейная система меняется с появлением малыша, это нормально, и под это нужно адаптироваться.

Каждая семья с ребёнком проходит этот нормативный кризис, в нём нет ничего страшного, если вы сможете правильно организовать свой быт.

**Что можно и нужно сделать в подобной ситуации, чтобы избежать сильного увеличения дистанции между партнёрами?**

ПЕРВОЕ – это очертить свои границы как пары. Многие партнёры, становясь родителями, забывают о том, что в первую очередь они супруги и только потом родители. Супружеские отношения первичны.

И хотя в первый год жизни ребёнок и мама становятся практически одним целым, что является абсолютной нормой, ведь без мамы малыш просто не выживет, этот год обычно становится самым тяжёлым для супругов.

**Как же сделать так, чтобы супруги не потеряли ту романтическую связь, которая была с ними до рождения малыша?**





**САМОЕ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:** уделять друг другу время. Например, уже с полугода можно иногда просить помощь бабушки, няни и других близких, чтобы они пару часов погуляли с малышом, а родители смогли вернуться в роли супругов и провести время вместе. Чем ребёнок старше, тем проще его оставлять на большее количество времени. Это крайне важно – примерно раз в неделю устраивать выход супругов из дома без детей. Ещё важнее во время этого свидания детей не обсуждать. Говорите о себе, о своих планах, мечтах, обсуждайте просмотренные фильмы, смотрите фотографии со свадьбы или из недавнего отпуска, ходите в театр. Вы можете делать что угодно, главное – чтобы вам было интересно вместе.

Если ввести такие свидания в привычку и регулярно уделять время друг другу без детей, вы заметите, что у ваших отношений открылось второе дыхание, вы начнёте заново узнавать друг друга.

Не стоит забывать, что главная задача родителей – подготовить своих детей ко взрослой самостоятельной жизни, а значит дети вырастут и начнут свою отдельную жизнь, и тогда супруги снова останутся друг с другом наедине. И очень важно поддерживать эту романтическую связь между супругами, чтобы в момент, когда дети покинут родительский дом, они не столкнулись лицом к лицу с абсолютным незнакомцем.

Ещё один важный аспект в поддержании близких отношений между супругами – откровенные разговоры. Говорите друг с другом о своих чувствах, переживаниях, страхах. Доверьтесь друг другу, станьте друг другу поддержкой, и тогда даже самые сложные моменты для вашей семьи вы пройдёте гораздо проще.

**И ПОМНИТЕ:** с появлением детей все пары проходят через определённые сложности, но в ваших силах эти трудности минимизировать.









## В интересном положении: ЗИМА



Фото: Виктория Ланина



**П**ланирование беременности, как и сама беременность, – процесс сложный и требует много внимания и заботы. В гостях редакции ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ Алла Валерьевна Пашкова, врач акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук. Сегодня мы говорим о том, что важно знать женщинам в интересном положении зимой и накануне Нового года.

#### **Что важно учитывать будущей маме при планировании беременности в зимний период?**

Планирование беременности зимой, как и в любой другой сезон, должно быть осознанным, желательно пройти основные обследования, чтобы убедиться в хорошем состоянии здоровья. Если у женщины есть сопутствующие заболевания, необходимо перевести их в стадию стойкой ремиссии и получить рекомендации основного ведущего врача. Посетить стоматолога и вылечить нездоровые зубы. Исключить основные инфекции, опасные для беременности: микоплазму гениталиум, гонорею, хламидию, трихомонаду (мазки из влагалища) и СПИД, сифилис, гепатит В и С (кровь из вены). В дни предполагаемого зачатия избегать ОРВИ и гриппа.

#### **Нужны ли дополнительные витамины и откуда их лучше получать?**

Витамины, рекомендуемые ВОЗ и ДЗ для планирующих беременность и беременных:

– фолиевая кислота (400 мкг) – на этапе планирования (как минимум за месяц, а лучше за 3-4 месяца) и на протяжении всего первого триместра;

– калия йодид (200-250 мкг) – на протяжении планирования, всей беременности и лактации.

#### **Пашкова Алла Валерьевна.**

Врач акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук.

Инстаграм @doctorpashkova

Стаж работы – 17 лет.

Работает:

1. ГКБ Ерамишанцева, родильное отделение № 2 (роддом № 11), Костромская, дом 3, телефон отдела платных услуг 8-499-207-25-01.

2. Клиника «Армедика», Ленинский проспект, дом 123,

тел.: 8-499-749-62-04, 8-499-749-62-05.

Владеет всеми видами операций в акушерстве и гинекологии. Выполняет пластические реконструктивные операции (влагалище, шейка матки, промежность, лабиопластика, гименоластика).

Ведёт беременность и роды у пациенток с невынашиванием, эндокринным бесплодием, после ЭКО, с ГСД, артериальной гипертензией, двойней, рубцом на матке, тазовым предлежанием плода.

Работает в проекте «Мягкие роды без вмешательств», проводит естественные роды с рубцом на матке, вертикальные роды, водные роды, партнёрские роды.

Занимается гинекологической эндокринологией, коррекцией веса, лечением гирсутизма и акне.



Красота и здравье





### РЕКОМЕНДУЮТСЯ ТАКЖЕ:

- омега-3 жирные кислоты (образуют миелиновые оболочки нервных волокон) – 900-1200 мкг в сутки;
- витамин Д3 (водная форма – Аквадетрим или масляная – Вигантол) – 5 капель в день (2500 МЕ).

### Как избежать кислородного голодания и переохлаждения?

Для того чтобы не переохлаждаться, надо тепло одеваться. А кислородное голодание плода никак не связано с тем, сколько мать проводит времени на воздухе. Безусловно, прогулки важны, однако плацентарная недостаточность развивается не от того, сколько вы гуляете, а от того, как сформировалась и функционирует плацента. А это, в свою очередь, зависит от заболеваний матери (артериальная гипертензия, хронический пиелонефрит, наследственная или приобретённая тромбофилия высокого риска, ожирение, гипотиреоз и др.). Поэтому, если у матери есть неблагоприятный акушерский анамнез (невынашивание, преждевременные роды, преэклампсия, антенатальная гибель плода, а также экстрагенитальная патология), к беременности нужно готовиться заранее.

### В каких случаях необходимо обращаться к врачу?

К врачу в любом случае нужно обращаться при планировании беременности, для подтверждения факта развивающейся маточной беременности и при появлении жалоб: кровяных выделений любой интенсивности, неконтролируемой рвоты, кожного зуда, головной боли и высокого артериального давления, отсутствия шевелений плода, выраженных отеков.

### Можно ли беременной женщине заниматься активными видами спорта?

Во время беременности активными видами спорта не занимаются. В моём ИГ @

doctorpashkova есть серия постов «Спорт при беременности». Все нагрузки должны быть сбалансированы и подобраны в соответствии с исходным весом, состоянием здоровья и сроком беременности.

### Как защитить себя от простуды?

Главная защита от простуды – избегать тесных помещений с большим скоплением людей, изолировать больного в отдельную комнату в квартире, часто мыть руки с мылом и применять медицинские маски, которые следует менять каждые 3-4 часа.

### Что важно знать накануне Нового года?

В канун Нового года необходимо помнить о правильном питании, суточный рацион не должен превышать 2000-2500 ккал, избегать острого, жареного, жирного, солёного, копчёного. Согласно всем современным международным рекомендациям, алкоголь полностью исключён.

### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- красное мясо (источник железа) – 300-400 г в день,
  - кунжутные семена (основной источник кальция) – 130 г в сутки,
  - льняное масло (источник омега-3 жирных кислот) – 1 ч. л. в день.
- Следует избегать употребления:
- морского тунца (содержит ртуть и метилртуть),
  - непастеризованного творога и мягких сыров (бри, камамбер, фета) – источника листериоза,
  - сырых яиц, сырую рыбу (суши), сырого мяса (карпаччо, тартар, бекон) – источника сальмонеллеза, энтерококка, токсоплазмоза,
  - растений семейства крестоцветных (капуста, редис), бобовых (горох, соя) – вызывают метеоризм кишечника,
  - сильно пересоленной пищи (способствует отекам).



# Как настроить биологические часы в новогодние праздники?





**Н**овогодние праздники – это не только ёлка, мандарины и шампанское, но и полное отсутствие какого-то режима. Половина страны ложится под утро и встаёт ближе к вечеру в течение всех новогодних праздников. В гостях у редакции ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ Марина Александровна Когай, врач-сомнолог, диетолог, к.м.н., доцент кафедры гастроэнтерологии и гепатологии СПбГУ, расскажет о том, как важно наладить сон и быть в порядке.

Работа ваших биологических часов под угрозой, если вы ложитесь и встаёте в разное время и каждый раз спите разное количество часов. Это явление называется «социальный джетлаг».

Сегодня каждый второй знает про синдром смены часовых поясов, или джетлаг, который возникает при быстром пересечении 2 и более часовых поясов. Но мы забываем, что новогодние праздники – это зона риска развития джетлага социального, который ведёт к нарушению засыпания и со временем к бессоннице.

**В результате сбоя биологических часов возникают следующие симптомы:**

- дневная сонливость;
- сложности с засыпанием ночью;
- снижение концентрации, невнимательность, нарушение памяти, замедленная реакция;
- повышенная раздражительность, возбудимость, конфликтность;



*Марина Александровна Когай, врач-сомнолог, диетолог, к.м.н., доцент кафедры гастроэнтерологии и гепатологии СПбГУ*

- проблемы с пищеварением: боли в животе, диарея или запоры;
- обострение скрытых или хронических заболеваний.

**Что делать или как настроить биологические часы в новогодние праздники?**

### 1. ПЛАНИРУЕМ!

Запланируйте одно и то же время засыпания и наберитесь терпения. Чтобы адаптироваться к изменению времени засыпания на 1 час, нужны 1 сутки. В это время могут беспокоить проблемы с засыпанием, усталость, снижение настроения и раздражительность.

### 2. ДОЛОЙ ГАДЖЕТЫ ЗА 3 ЧАСА ДО СНА!

Компьютеры, телевизоры, телефоны, планшеты, а также светодиодные лампы излучают синий цвет. Он нарушает синтез мелатонина, или гормона сна. Яркий свет, попадая на сетчатку глаза, сигнализирует организму, что спать ещё рано и надо бодрствовать.









Двух часов чтения с экрана iPad при максимальной яркости достаточно, чтобы нарушить синтез ночного мелатонина.

### 3. УСПОКАИВАЕМ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ПЕРЕД СНОМ

Активация нервной системы перед сном ведёт к выбросу гормона стресса, или бодрости, кортизола. Кортизол – это естественный антагонист мелатонина. Стимуляция синтеза кортизола ведёт к нарушению секреции мелатонина и, соответственно, нарушению сна.

На заметку! Повышение уровня мелатонина в крови сигнализирует различным органам, что надо постепенно снижать свою работу и отключаться на ночь.

Медитация, расслабляющая музыка, ароматерапия, магниевая ванна и другие успокаивающие мероприятия снижают уровень кортизола в крови, помогают заснуть и улучшить качество сна. Создайте свой ритуал отхода ко сну!

### 4. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Чем лучше синтез кортизола в первую половину дня, тем лучше секреция мелатонина вечером. Поэтому физическая активность с утра улучшает синтез мелатонина вечером и помогает нормализовать ночной сон.

### 5. ДНЁМ НЕ СПИМ!

Даже если уснуть вовремя не удалось, вы не выспались и чувствуете себя разбитым, ни в коем случае не досыпайте днём! Наша цель – настроить биологические часы, придётся потерпеть временные неудобства.

**Легче проблему предотвратить, чем потом лечить! С наступающим Новым годом!**





**ЛЕТАЮЩИЕ ЗВЕРИ** – БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ МУЛЬТСЕРИАЛ, ОН ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТСЯ ОТ СЛОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

[www.flyani.ru](http://www.flyani.ru)  
[www.advita.ru](http://www.advita.ru)





**ЖЕЛАЕМ ВАМ СОВЕРШИТЬ  
2020 ДОБРЫХ ДЕЛ  
В НОВОМ ГОДУ!**

**ЕСЛИ ВАМ НРАВЯТСЯ НАШИ МУЛЬТФИЛЬМЫ, И ВЫ ХОТИТЕ ПОДДЕРЖАТЬ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД ADVITA, ЧЬИМ ПОДОПЕЧНЫМ МЫ ПОМОГАЕМ:**

- Смотрите наши серии на официальном канале «Летающие звери» в **YouTube**
- Покупайте **товары** с изображением наших персонажей
- Отправьте **sms** со словом **Fly** (пробел) **сумма** (цифрой) на номер **3434**.

**Все собранные средства идут на оплату лекарств и лечение подопечных фонда!**



# Чем заняться с ребёнком дома и на улице?





**В** канун Нового года хочется проводить больше времени с близкими и вместе с детьми создавать вокруг себя сказку, наполняя волшебством даже обычные будни. Интернет-журнал ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ подготовил 5 идей нескучных развлечений для всей семьи, которые помогут родителям разнообразить зимние прогулки и весело провести время дома.

### ТЕНЕВОЙ ТЕАТР

Создавать сказку всей семьей – невероятно. Используйте разные фигурки, игрушки, чтобы создать определённую атмосферу – например, город или природный пейзаж. Оживите их с помощью своих рук (в интернете можно найти, как изобразить то или иное животное) и бесконечной фантазии. Разыграйте историю, которую придумал ребёнок, или попробуйте сделать импровизированную постановку известной сказки. Восторг и веселье гарантированы!

### РИСОВАНИЕ ПО СТЕКЛУ И УКРАШЕНИЕ ОКОН

Если рисунки на бумаге уже не увлекают или, наоборот, тяга к творчеству не знает границ, то создание новогодней сказки на оконном стекле точно понравится вашему ребёнку. Можно сделать несложные рисунки: снежинки, домики, деревья или заранее подготовить и закрепить трафареты, чтобы создать целую композицию. Затем дополнительно украсьте окна снежинками, мишурой, или дождиком, или самодельной гирляндой из колечек или бумажных снежков.





### РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ВЫПЕЧКА

Дети любят сладости и просто обожают возиться с тестом и мукой! Кроме того, во время процесса ребёнок становится сосредоточенным и ответственным и развивает мелкую моторику. Готовить вместе можно не только печенье, но и другие сладости, десерты или простые закуски. А затем можно сварить какао или фруктовый чай и пригласить гостей, устроив чаепитие с друзьями или родственниками.

### ФОТООХОТА

Превратите зимнюю прогулку в познавательный фотоквест, вооружившись заряженным смартфоном или фотоаппаратом. Вместе с ребенком отправьтесь в ближайший парк и понаблюдайте за его обитателями. Постарайтесь поймать в кадр птиц, белок, пофотографируйте деревья, елочки, снежинки. Создайте вместе фотоисторию, добавляя элемент развивающей игры.







Для творчества не нужно ждать особенного момента или повода, тем более когда у вас есть дети. Включите фантазию, и любое привычное занятие может превратиться в необычное развлечение, которое увлечет вашего малыша и не даст скучать даже холодным зимним днем. Отличных вам зимних каникул!

### НЕОБЫЧНЫЙ СНЕГ

Ксения Дрызлова, автор книги «Замечательное время: зима», предлагает удивить ребенка, предложив порисовать на улице, где вместо бумаги у вас будет белый снег! На улице можно взять обычные краски и кисточки и раскрашивать небольшие участки плотного снега, например на снеговиках.

Большие снежные участки удобно окрашивать при помощи пульверизатора. Заранее добавьте в воду для пульверизатора краски или пищевые красители. Таким способом можно раскрасить снежные фигуры, снег на кустах и ветках деревьев.



# Как создать в семье новогоднее настроение?







**В** круговороте дел мы забываем о самом главном – предновогоднем настроении, о «запахе» Нового года. Редакция **ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ** подготовила несколько секретов, как можно создать праздничную атмосферу. Это особенно важно для тех, у кого есть маленькие дети – ведь они всегда ждут чуда.

1. Начните смотреть новогодние сказки всей семьёй.
2. Расскажите малышам про Деда Мороза и Снегурочку, а затем вместе напишите ему письмо с пожеланиями.
3. Почитайте вместе книжки про Новый год, выучите стихотворение.

4. Включайте аудио-диски новогодних песенок и сказок. Ставьте их деткам перед Новым годом вместо мультиков или во время игр.

5. Займитесь творчеством вместе с детьми: можно вырезать снежинки, смастерить новогодние игрушки и украсить ими дом.

6. Новогоднее настроение создаст посещение городской новогодней ёлки или спектакля.

7. Подпишите открытки. Если ребёнок ещё не умеет писать, пусть нарисует несложные рисунки или макнёт пальчик в краску и поставит свою «подпись». Бабушки и дедушки очень дорожат такими открытками и хранят их годами.

8. Украсьте не только ёлку, но и каждую комнату вашего дома. По вечерам зажигайте свечи и рассказывайте удивительные истории.

**Хорошего вам предновогоднего настроения!**



# Как интересно встретить Новый год вместе с семьёй?





**В**стретить Новый год вместе с семьёй — одна из лучших идей в грядущий праздник! Новогодняя ночь будет похожа на сказку, и для этого не нужно много усилий. Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ подготовила для вас несколько советов, которые помогут весело встретить Новый год в кругу семьи!

Чтобы встреча Нового года прошла максимально весело, стоит создать праздничное настроение. Лучше всего в этом поможет подготовка к празднику, к которой обязательно следует привлечь всех членов семьи.

#### ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, ЧТОБЫ ПРАЗДНИК ПОЛУЧИЛСЯ ЯРКИМ И ВЕСЕЛЫМ:

– Начните подготовку с написания письма Деду Морозу. Если в семье есть маленький ребёнок и он ещё не умеет писать, предложите ему изобразить свои желания в картинках.

– За несколько дней до Нового года займитесь изготовлением подарков для родных. Также можно сделать несколько красивых ёлочных игрушек, шаров или украшений для дома.

– Продумайте с семьёй, как именно вы украсите свой дом, а затем смело воплощайте свои фантазии в реальность. Вместе вырезайте и развешивайте фонарики, гирлянды, снежинки, наряжайте ёлку, создавайте на окнах красивые «морозные узоры» и т. д.

– Немалое значение имеет и сервировка стола. Новый год дома с семьёй пройдёт намного торжественнее, если праздничный стол и блюда будут красиво украшены. Нужную атмосферу создадут нарядная скатерть, яркая посуда, салфетки с тематическими рисунками.

Праздничный стол можно украсить новогодними композициями и деталями.

– Сделайте семейное видео! У большинства из нас есть множество записей домашнего видео, но как часто мы их просматриваем? Проведите последний вечер 2019 года за просмотром фильма о вашей семье с людьми, которых вы любите. Это напомнит вам о самых прекрасных моментах уходящего года!

– Поиграйте в настольные игры. Устройте яркую ночь настольных игр, подготовьте классные призы для победителей. Приготовьте игры для разных возрастных групп, чтобы все члены семьи смогли получить удовольствие. Будет неплохо назначить координатора такого мероприятия, на эту роль выберите члена семьи с хорошими организаторскими способностями.

– Сыграйте в подвижные игры, например в настольный футбол, аэрохоккей, настольный теннис, баскетбол или спортивные игры на игровой приставке. Вы можете записывать счёт, а потом дружно поздравить победителя.

– Посмотрите новогодний фильм, концерт или бродвейский мюзикл.

– Вместе дайте новогодние обещания. Встаньте в круг и попросите каждого произнести вслух своё новогоднее обещание. Многим людям нравится давать такие обещания на предстоящий год. Но не стоит уговаривать человека сказать обещание вслух, если он хочет сохранить его в секрете!

– Пригласите другие семьи. Проведите совместный ужин или игры с семьями, живущими неподалёку, они могут принести свои угощения. Наслаждайтесь приятной беседой, шутками, обменом воспоминаниями.

– Заранее спланируйте, как вы будете вести обратный отсчёт.



### ПОПРОБУЙТЕ ОДНУ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ИДЕЙ:

– Зажгите бенгальские огни, барабаньте в африканские барабаны, кричите все вместе «С Новым годом!» как можно громче.

– Возьмитесь за руки и спойте какую-нибудь новогоднюю песню, пританцовывая.

– Посмотрите праздничный салют. Если из вашего дома виден салют, сядьте все вместе и посмотрите на него. Поверьте, это будет одним из самых прекрасных воспоминаний!

### НЕСКОЛЬКО ИГР ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЕСЕЛО ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД:

#### КОНКУРС ПО УКРАШЕНИЮ ЁЛОЧКИ

Вам нужно заготовить пару макетов ёлок и аппликаций игрушек для неё, которые крепятся двухсторонним скотчем. Участники должны с завязанными глазами как можно быстрее повесить игрушки максимально красиво. Можно не делать игрушки заранее, а, разделившись на команды, нарисовать их на скорость. Можно посчитать, кто нарисовал больше всех новогодних шаров.



#### «СОБЕРИ СНЕЖИНКУ»

Интересно будет сыграть в «Собери снежинку»: вырезанные заранее снежинки зафиксировать на нитке под потолком на разной высоте и на время соревноваться в том, кто больше срежет или оборвёт снежинок.

#### СКАЗОЧНАЯ ИГРА «ПРОДОЛЖИ СКАЗКУ»

Ведущий начинает рассказывать сказку, а участники должны придумать продолжение истории, но не такое, как в книжке, а совершенно другое.

#### НОВОГОДНЯЯ ИГРА «УГАДАЙ ЧТО?»

В большую коробку положите какой-то предмет, закройте её. Участникам нужно отгадать, что там спрятано, задавая наводящие вопросы о предмете.

#### НОВОГОДНЯЯ ЦЕЛЬ

После того, как пробили куранты, нужно, чтобы все члены семьи нарисовали две своих цели, которые каждый собирается достичь. На следующий праздник рисунки можно будет достать и проверить, достигли ли участники своих целей.













## КОНКУРС «ГОНКИ НА ШАРАХ»

Тут вам в помощь большие плотные шары, пара препятствий в виде стульев или табуреток, весёлая музыка и большие часы с таймером.

## ПАНТОМИМА

Нужно показывать мимикой или жестами отличительные черты поведения кого-то из членов семьи, или любимого мультипликационного героя, или других персонажей.

## ПОЖЕЛАНИЯ

Очень добрая семейная игра для новогодних праздников. Участники садятся в круг (можно за столом), и каждый по очереди (по часовой стрелке) говорит соседу слева какие-нибудь приятные или смешные пожелания на будущий год.

Лучше посадить участников так, чтобы дети сидели рядом с бабушками-дедушками, а супруги — в разных местах. В пожеланиях можно учитывать профессию или род деятельности адресата, чтобы пожелания получались актуальными и забавными.



## «ЧТО В КОРОБОЧКЕ?»

Все участники садятся в круг. Главный объект, который нужно подготовить к игре заранее, — красиво украшенная коробочка со смешными предметами одежды и аксессуарами. Коробочку под музыку передают по кругу. Тот, у кого в руках она окажется, когда музыка остановится, должен будет вытащить свой «приз» и ходить в нём целый вечер, веселя гостей.

И, конечно же, приготовьте потрясающий семейный ужин! Новый год — это повод приготовить все те блюда, которые ваша семья не готовит в будние дни. Вспомните те рецепты, которые передаются из поколения в поколение. Расскажите о них вашим детям, это будет очень интересно! Распределите обязанности. Пусть каждый член семьи отвечает за определённое задание, рецепт или блюдо.

Новый год в кругу семьи запомнится вам уютом, отличным настроением и увлекательным общением. Семейная атмосфера и новогоднее настроение помогут членам семьи почувствовать себя героями волшебной сказки!





# Как оригинально сервировать стол на Новый год?





**С**ервировка праздничного, а особенно новогоднего, стола – дело увлекательное, требующее фантазии и хорошего глазомера. Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ приготовила для вас несколько интересных рекомендаций, чтобы этот праздник стал по-настоящему душевным и красивым.

На праздничном столе надо постараться красиво разместить многочисленные тарелки, бокалы, столовые приборы, декоративные элементы и, конечно же, вкусные блюда. С детства это ответственное дело в нашей семье поручалось мне. На стол извлекался лучший сервиз, хрусталь, столовое серебро, стелилась особая скатерть. Сегодня всё не столь романтично. Но всё-таки теперь и у моего стола есть особые секреты.

### СКАТЕРТЬ

Прекрасно, если есть специальная новогодняя скатерть, – она сразу создаёт праздничное настроение и служит одним из основных декоративных элементов. Желательно, чтобы эта скатерть легко гладилась, стиралась, а ещё лучше – обладала защитным покрытием, отталкивающим всё случайно разлитое и уроченное.

Если же специальной скатерти нет, то можно обойтись обычной белой и декорировать стол новогодними салфетками или подставками под тарелки. Смотрится также достаточно нарядно и ярко.

### ПОСУДА И СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ

Если есть специальный праздничный столовый сервиз, это отлично! Обязательно серви-





руйте стол этими особыми тарелками, блюдами, салатницами. Набор столовых приборов, предназначенный для особых случаев, также должен быть на столе. Прекрасно, если в доме есть декоративные кольца для салфеток. Правила сервировки легко найти в интернете. Если же таких наборов нет, не расстраивайтесь. Накрывайте стол любимой посудой и декорируйте новогодними элементами. Какими? Об этом чуть ниже...

### ФУЖЕРЫ И БОКАЛЫ

Какой же новогодний стол без фужеров и бокалов! Желательно, конечно, чтобы они так-

же были особенными. Изысканные фужеры придают столу особое изящество. А бокалы, желательно, должны быть с новогодней тематикой. В эту удивительную ночь даже детям можно позволить пить детское шампанское из фужеров. Если же ребёнок совсем маленький и вы опасаетесь доверить ему фужер, то поставьте на стол специальный детский новогодний набор – и малыш будет чувствовать себя особенным!

### СВЕЧИ

Новый год – самое время, чтобы зажигать красивые декоративные свечи, украшать стол







необычными тематическими подсвечниками. Живой огонь словно согревает в этот чудесный вечер, объединяя вас с родными и друзьями. Свечи могут быть большими и маленькими, фантазийными и очень простыми. Важно помнить, что, зажигая свечи, необходимо соблюдать правила пожарной безопасности. Не следует давать спички, зажигалки и свечи маленьким детям во избежание неприятностей.

### СТАТУЭТКИ И СКУЛЬПТУРКИ

Ещё один интересный декоративный элемент – миниатюрные статуэтки и скульптуры. Они могут быть как прямо связанными с Новым годом, так и не иметь к нему непосредственного отношения. В последнее время принято декорировать стол фигурками - символами приходящего года. В 2020 году это бу-

дут крыски и мышки. В Новый год и Рождество можно поставить на стол милых фарфоровых ангелочков – они дарят особое, возвышенное настроение.

### ЁЛКА

Кажется, забыли ещё что-то важное? Ну конечно же, нужна ёлка – как без неё! Прекрасным украшением служат живые еловые или пихтовые ветки, украшенные маленькими игрушками. Если веточек нет, то можно придумать другую ёлку. Это могут быть декоративные чехлы для шампанского, бумажная фигурка или свеча. Возможно, вы захотите украсить стол миниатюрной ёлкой из дерева.

**И самое главное украшение стола – хорошее настроение, улыбки и добрые слова! Встречайте Новый год ярко и будьте счастливы!**



про Миру  
и Гошу

ПРОСТО  
ВАЖНОМ

Премьера

« про Миру и Гошу »

первая серия

# ДРУГОЙ МАЛЬЧИК

Как говорить  
на важные темы

ищите на Youtube



На правах информационного сотрудничества









# Обновлённый «Мореон»: Все на борт!



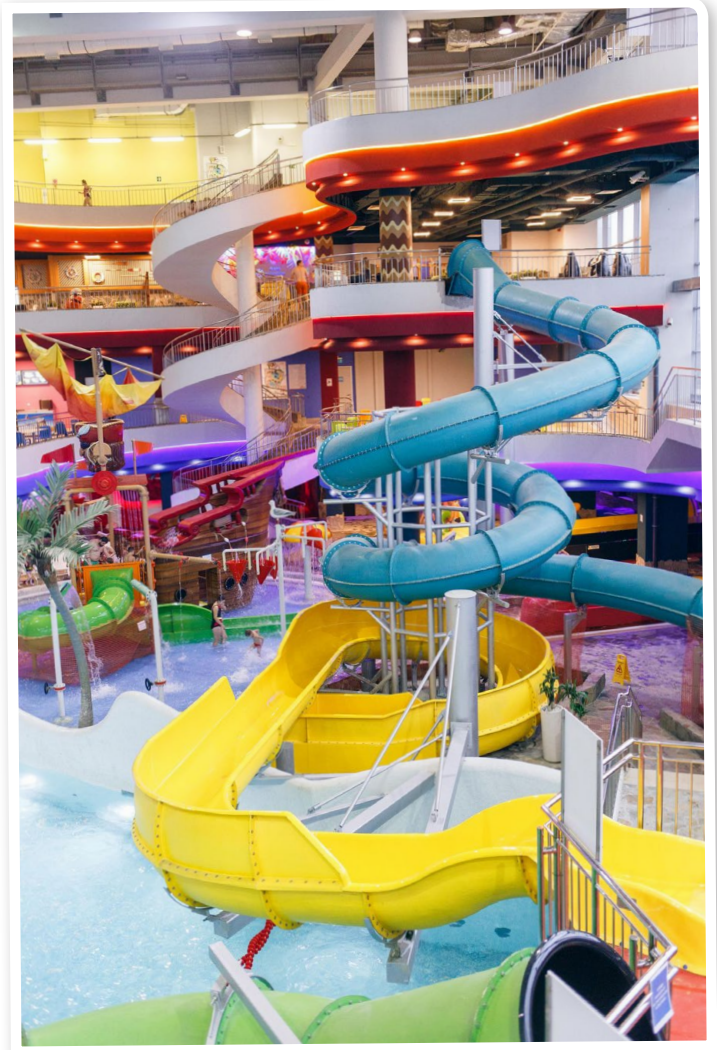


**К**рупнейший в России комплекс водных развлечений встречает гостей после масштабного обновления. Посетителей аквапарка «Мореон» ждёт настоящий «круизный лайнер», где есть всё для незабываемого отдыха!

Нижние этажи комплекса посвящены подводному миру, а верхние — стилизованы под палубы корабля! Внутренний обновлённый дизайн — это далеко не всё, чем порадует своих гостей «Мореон». Модернизация затронула все зоны отдыха, и теперь к услугам гостей доступны:

- 11 водных горок для детей и взрослых;
- 4 детские зоны для малышей от полугода и детей постарше;
- более 30 бань и саун;
- новые джакузи;
- обновлённые барные и банкетные пространства;
- настоящий подводный мир;
- круизный лайнер.

Основной упор в рамках обновления аквапарка был сделан на увеличение количества аттракционов и развлечений. В аквапарке появились 4 новые водные горки, которые могут посещать как маленькие гости «Мореона», так и взрослые. Они полностью безопасны благодаря применению современных европейских технологий. Также малыши смогут весело провести время в специальных новых детских игровых комплексах «Сафари-парк» и «Подводный городок» с водными пушками, фонтанами, лабиринтом и мягкими фигурками животных.

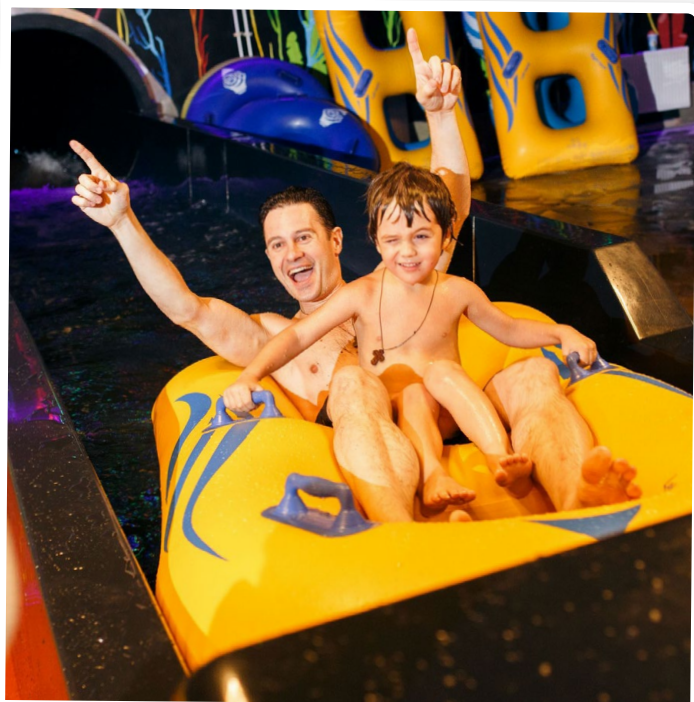




Семейный досуг







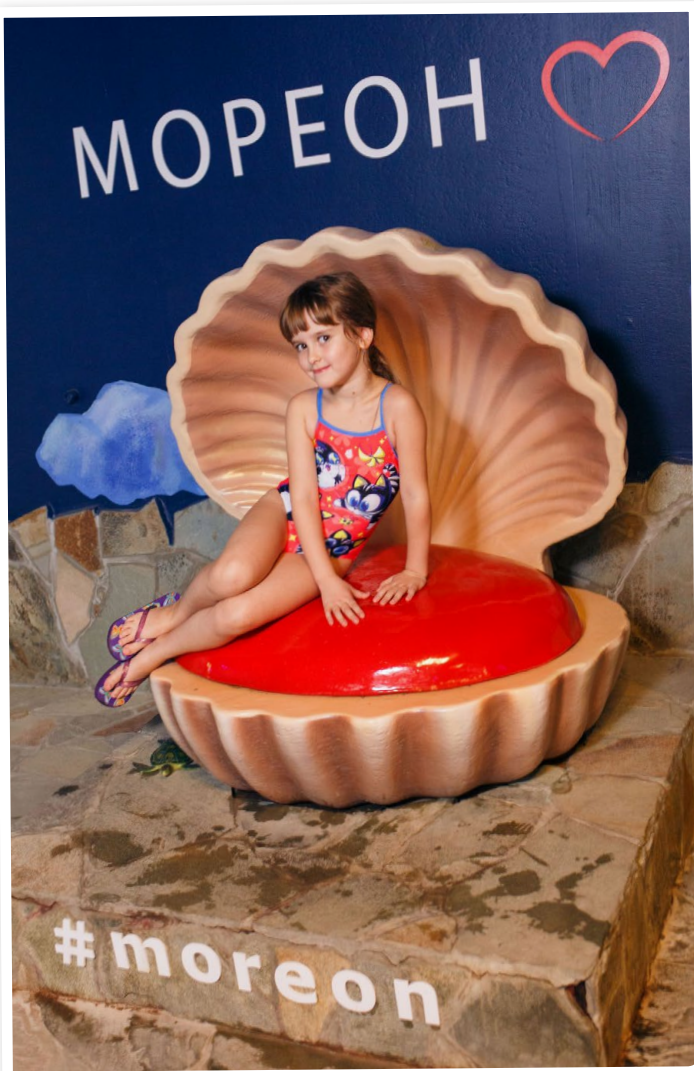
В ходе модернизации было использовано надёжное оборудование и высококачественные отделочные материалы. Во всех водных зонах установлены самые современные очистители, а полное обновление воды производится на регулярной основе и в соответствии со всеми требованиями и нормами. Каждые 4 часа осуществляется забор воды и пробы проходят проверку в специально созданной лаборатории «Мореона».

В гостях у «Мореона» уже успела побывать звёздная семья Антона и Виктории Макарских, которые также оценили все возможности комплекса: «Поход в «Мореон» стал для нас настоящим праздником! В этом комплексе есть всё для идеального отдыха с семьёй: дети веселятся и получают удовольствие на горках в аквапарке, а взрослые могут устроить для себя настоящее расслабление в банном и спа-комплексах. Кстати, термальный комплекс действительно заслуживает отдельного внимания, ведь в пределах Москвы точно нет аналогов!» — отмечают Антон и Виктория Макарские.

На территории комплекса гармонично объединены: аквапарк с бассейнами и водными горками, банно-термальный комплекс, спа-центр, взрослый и детский фитнес-центры, фуд-корты, специальные развлекательные зоны, бары и рестораны, караоке и даже боулинг-клуб. «Мореон» стал ещё лучше, комфортнее и интереснее для своих посетителей совершенно разного возраста.

Роскошный круизный лайнер ждёт своих гостей! Оказаться на теплом побережье, покататься на волнах, окунуться в море удовольствий и пересечь океан, отдохнуть в банных комплексах — словом, прекрасно провести время всей семьёй возможно, не покидая столицы. Новый «Мореон» готов к приключениям — все на борт!

Адрес: г. Москва, ул. Голубинская, д.16  
[www.more-on.ru](http://www.more-on.ru)





# Софья Каштанова: «Я стала ещё больше любить детей»





**5** декабря на видеоплатформе PREMIER стартовал пятый сезон комедийного сериала «Полицейский с Рублёвки».

В Барвихе открывается самая престижная полицейская академия России, возглавит которую полковник Яковлев. Среди преподавательского состава окажется и бесподобная Кристина, которая станет не только полицейским психологом, но и получит лейтенантские звёзды. Новый сезон сериала стал приквелом второй части комедии «Полицейский с Рублёвки. Новогодний беспредел», который вышел во всех кинотеатрах России с 12 декабря. Актриса Софья Каштанова, исполнившая роль Кристины, рассказала о своей героине в новом сезоне сериала, а также о новой для неё в жизни роли мамы.

**В визуальный образ вашего персонажа Кристины в новом сезоне привносились изменения? Вы предлагали что-то по костюму, мейкапу, причёске и прочему?**

Мы всегда совместно с художниками придумываем образ. Изначально Кристина была заявлена нашим художником по костюму Татьяной Шаповаловой как яркая, стильная и элегантная девушка. Этих канонов мы стараемся придерживаться и сейчас, но меняется время, и персонаж развивается в ногу с ним.

**Как Вам кажется, почему все сексологи выглядят особым образом?**

Впервые слышу такое утверждение! Более того, я с ним категорически не согласна. Таких сексологов, как Кристина, найти сложно. Когда я узнала о новой профессии моей героини, я записалась на консультацию в одну из московских клиник, чтобы посмотреть, как эти люди работают. Должна сказать, что увиденное, да и услышанное, меня не впечатлило. Более того, кажется, что это была женщина со





своими травмами. Кристина - это моя и Ильи Куликова фантазия на тему сексологии.

**С рождением ребёнка Вы стали чувствовать другое отношение к работе? Например, Вы понимаете, что на определённые вещи на съёмках теперь не пойдёте, потому что Вы мама и сын наверняка увидит ваши работы, когда вырастет?**

Самое главное - это то, что я стала старше и обрела свои грани. Я откажусь или соглашусь из соображений собственной морали. Мой сын будет воспитан так же.

**Как меняет Вас материнство?**

Я стала ещё больше любить детей, и мой мир теперь крутится вокруг сына.

**Коллеги по ПСР поздравили Вас, когда Вы встретились после родов?**

Конечно! Вся съёмочная группа очень трепетно отнеслась к самому важному событию моей жизни, во всяком случае, я это так почувствовала.

**С рождением ребенка возникло ощущение, что у Вас стало меньше свободного времени на творческую реализацию себя и теперь Вы немного себе не принадлежите?**

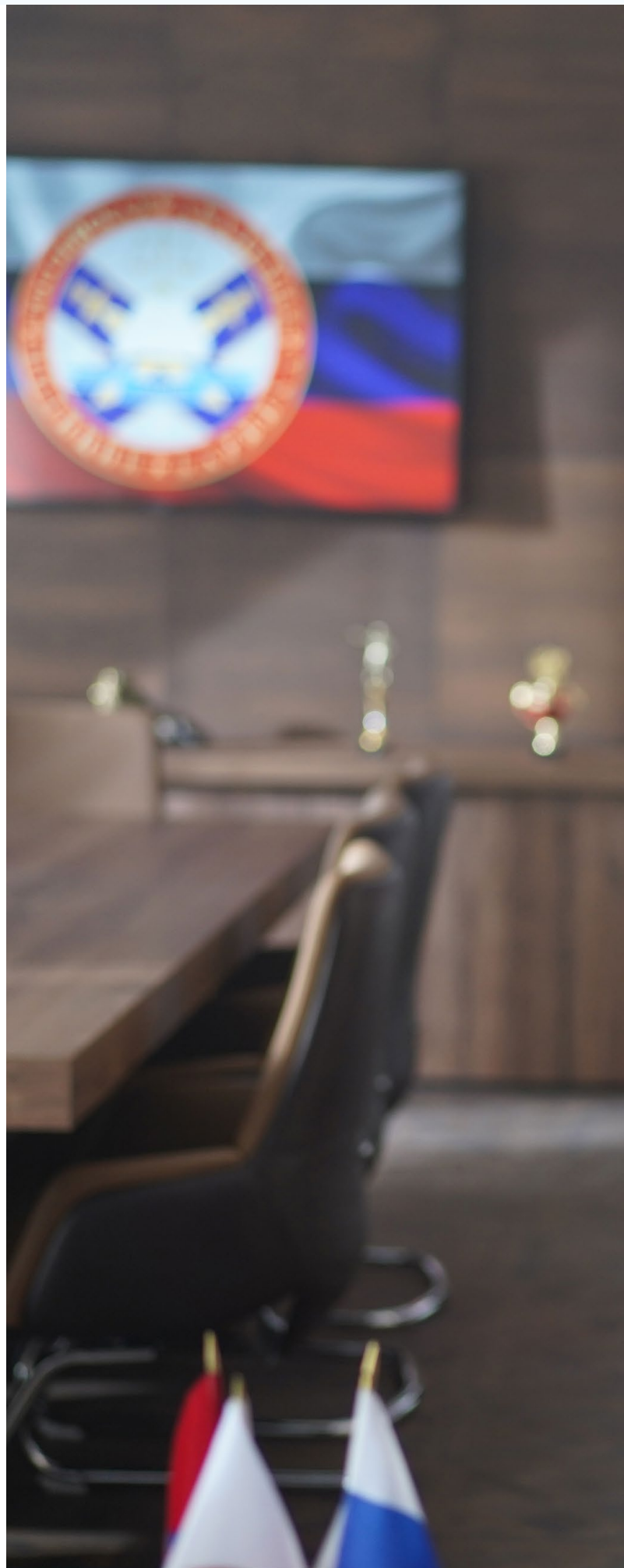
Возможно. Просто приоритеты изменились. Теперь я - это моя семья.

**Вы трепетная мама или до сумасшествия в опеке не доходите?**

Я трепетная, очень опекающая мама.

«Полицейский с Рублёвки»,  
пятый сезон - с 5 декабря только  
на видеоплатформе PREMIER.

«Полицейский с Рублёвки. Новогодний беспредел 2» - с 12 декабря  
во всех кинотеатрах России.









# Топ мест для проведения Рождества





**К**аждый год в декабре Европа прихорашивается к Рождеству и превращается в волшебную мечту любого ребёнка и... взрослого. Украшенные гирляндами витрины и ёлки, сказочные сувениры, аромат корицы и глинтвейна в воздухе - неперенные атрибуты праздничных ярмарок. А где самые лучшие ярмарки в Европе? Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ приготовила для вас подборку интересных рождественских событий.

#### ВЕНА, АВСТРИЯ – НА FRIEDRICH-SCHMIDT-PLATZ, ПЕРЕД РАТУШЕЙ

Рождественский базар Вены перед Ратушей считается одним из самых больших и красивых в Европе. Рождество в Вене пахнет марципаном, сосисками, сдобой и пряным глинтвейном, а главный городской парк превращается в сказочное место, где дети могут покататься на оленьих упряжках или каруселях, поучаствовать в интересных мастер-классах и, конечно, покататься на коньках по аллеям парка.

#### ЧТО СОВЕТУЕМ ПОПРОБОВАТЬ:

- **Венские сосиски** с кислой капустой.
- **Рождественское печенье** в виде звёздочек.
- **Имбирные пряники** в форме сердца или новогодних героев.
- **Кайзеровские блинчики**.
- **Рождественский штрицель** – рулет с маком, яблоками и орехами.
- **Традиционный карп** с картофельным салатом (обязательное блюдо на рождественском столе в Австрии).







- Рождественский гусь.
- Марципановый пунш и глинтвейн.
- Горячий шоколад.
- Венские вина.

Пунш и глинтвейн наливают в сувенирные кружки, за которые берут залог 4 евро. Кружку можно забрать с собой в качестве сувенира либо вернуть продавцу.

### **ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЯРМАРКИ:**

15 НОЯБРЯ – 26 ДЕКАБРЯ 2019 ГОДА.

**ЧАСЫ РАБОТЫ:** С 10:00 ДО 21:30

(ПТ., СБ. – ДО 22:00), 24 ДЕКАБРЯ

БАЗАР ЗАКРЫВАЕТСЯ В 18:00.

### **РЕЖИМ РАБОТЫ КАТКА:**

15 НОЯБРЯ 2019 – 6 ЯНВАРЯ 2020 ГОДА,

ЕЖЕДНЕВНО С 10:00 ДО 22:00.

В Вене стоит заглянуть не только на главный рождественский базар, но и на другие ярмарки. Расписание их работы примерно такое же, как и у ярмарки возле Ратуши.

– **Старый венский рынок на Фрайунг.** Он работает ежегодно с 1772 года, когда была про-

ведена первая рождественская ярмарка в Вене. Именно этот базар местные жители любят больше всего.

– **Базар у Бельведера.** Площадь оформляют с королевским размахом: несколько ёлок, тысячи огней и живая музыка. Точно стоит заглянуть!

– **Базар в Университетском городке Венского университета.** Детская железная дорога, сказочная карусель – очаровательный кусочек детства.

– **Рождественская деревня на площади Марии Терезии.** Здесь работает более 70 торговых палаток.

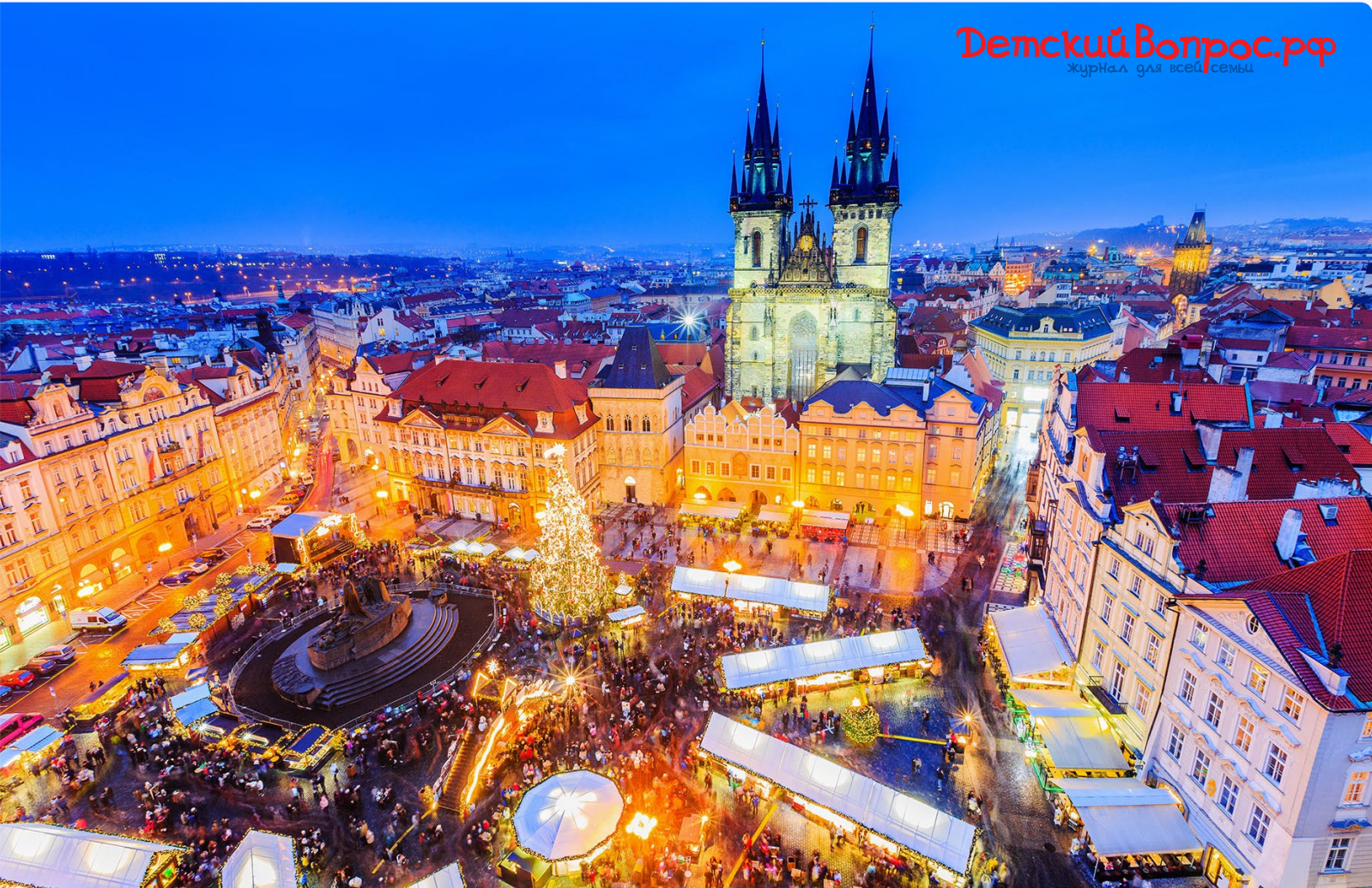
– **Рынок на Шпиттельберге.** Пешеходный квартал украшен праздничными гирляндами, а в палатках продают товары ручной работы.

– **Ярмарка у Шёнбрунна.** Дворцово-парковый ансамбль прекрасен в любое время года, а в Рождество особенно.

### **ПРАГА, ЧЕХИЯ – НА СТАРОМЕСТСКОЙ ПЛОЩАДИ, РЯДОМ С РАТУШЕЙ**

В Праге можно действительно почувствовать приближение праздника и вспомнить «то самое» детское предвкушение.





Ярмарки начинают работать в ноябре, но настоящий праздник в Праге начинается 5 декабря. Главные рождественские ярмарки в Праге проходят на двух площадях, расположенных рядом друг с другом – на Староместской и Вацлавской. 1 декабря проводится торжественное зажжение ёлки.

#### ЧТО СОВЕТУЕМ ПОПРОБОВАТЬ:

– **Трдельник** – обязательный атрибут всех праздников в Чехии! Это невероятно вкусные трубочки из дрожжевого теста. Тесто тонко раскатывают и наматывают на вертел из металла или дерева по спирали. Выпекают на открытом огне прямо при вас. Готовую трубочку посыпают сахаром, корицей или грецкими орехами.

– **Цукрови** – маленькое рождественское печенье. Самые необычные – с чесноком или перцем, самые популярные – ванильные. Чешские хозяйки пекут их задолго до Рождества, чтобы печенье к Рождеству отлежалось и стало рассыпчатым.

– **Традиционные рождественские пряники.**

– **Карп** – главный герой праздничного стола. Чешуйки не принято выбрасывать – их подают к столу каждому гостю. Одному из них точно попадётся спрятанная в них монетка. Это означает, что год для человека будет удачным.

– **Жареный миндаль сладкий, солёный, с корицей или в перце.**

– **Глинтвейн, грог.** Без них просто невозможно представить Рождество в Европе. Есть безалкогольные варианты, приготовленные на морсе.

**ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ:** 30 НОЯБРЯ 2019  
– 6 ЯНВАРЯ 2020 ГОДА.

**ЧАСЫ РАБОТЫ ВСЕХ НОВОГОДНИХ  
БАЗАРОВ В ПРАГЕ:** С ПОНЕДЕЛЬНИКА  
– ПО ПЯТНИЦУ С 10:00 ДО 22:00,  
ПО ВЫХОДНЫМ – ДО 20:00.





## БУДАПЕШТ, ВЕНГРИЯ – НА ПЛОЩАДИ VÖRÖSMARTY

Украшенные улицы и бульвары, ароматы национальных венгерских угощений, традиционный новогодний трамвайчик – всё это рождественский Будапешт! Конечно же, нельзя не упомянуть огромный адвент-календарь, размещённый на фасаде здания Gerbeaud. Ежевечернее открытие очередного окошка – это настоящее шоу с музыкальным и световым сопровождением.

Практически на каждой площади работает базар, но самым популярным и одним из лучших в Европе считается ярмарка на площади Vörösmarty. Для участия в ней ремесленникам надо пройти отбор у специального жюри.

Именно на этой ярмарке самое большое скопление прилавков с уличной едой, где вы

сможете полакомиться национальной кухней и различными напитками.

### ЧТО СОВЕТУЕМ ПОПРОБОВАТЬ:

- Гуляш в хлебе.
- **Kürtőskalács**. Эту выпечку готовят только на углях. Добавляют в неё ваниль, корицу, какао и орехи, а сверху посыпают сахаром.
- **Свиная рулька с картошкой**.
- **Лангош** – самая популярная уличная еда в Будапеште.
- **Дебреценские колбаски с кислой капустой**.
- **Бейгли** – венгерский рождественский рулет (обычно с маком).
- **Жареные каштаны и миндаль**.
- **Голубцы**.
- **Flódni** – трёхслойный пирог.
- **Глинтвейн**, малиновый пунш, вишнёвое пиво.



**ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ:**

8 НОЯБРЯ 2019 – 1 ЯНВАРЯ 2020 ГОДА.

**ЧАСЫ РАБОТЫ:** С 10:00 ДО 21:00,  
ПО ВЫХОДНЫМ – ДО 22:00.

Помимо ярмарки на площади Vörösmarty, в Будапеште открывается ещё несколько крупных рождественских базаров, куда тоже стоит заглянуть.

**– Ярмарка у Базилики Святого Иштвана  
Szent István tér**

Вторая по значимости рождественская ярмарка Будапешта сезона 2019–2020 находится на площади у Базилики Святого Иштвана. Её фасад освещается огромной 3D-иллюминацией с рождественскими мотивами. С насту-

плением темноты вы сможете полюбоваться световым 3D-шоу, которое будет проводиться каждые полчаса. Кроме того, на этой же ярмарке расположен бесплатный каток для детей до 14 лет.

– **Рынок на площади Erzsébet** славится гастрономическими изысками: здесь полно киосков с самой различной едой. Именно тут можно попробовать необычные сыры, салями и домашние сладости.

– **Рынок в проулке Gozsdu** удивит гостей пятиметровой рождественской ёлкой, каруселью, украшенной гирляндами и иллюминациями.

**– Ярмарка у площади Deák Ferenc  
Városháza Park**

Уютная и не менее интересная небольшая ярмарка. Местные жители очень её любят.







### ТАЛЛИН, ЭСТОНИЯ – НА РАТУШНОЙ ПЛОЩАДИ (RAEKOJA PLATS)

Рождественская ярмарка в Таллине в 2019 году получила престижную награду Best Christmas Markets in Europe.

Маленький и такой уютный старый город с его рождественским базаром и аккуратными деревянными домиками напоминает сказку. И именно на Ратушной площади с 1441 года устанавливают главную ёлку страны.

#### ЧТО СОВЕТУЕМ ПОПРОБОВАТЬ:

– **Глэг** – приготовлен на основе вина или рома. Самый интересный – с добавлением ликёра Vana Tallinn. Купив стаканчик, сами до-

бавьте в него лепестки миндаля, изюм, апельсин или лимон (это бесплатно – вазочки стоят на прилавке перед покупателями).

– **Жареный миндаль.**

– **Кислая капуста.** В нее часто по умолчанию добавлены колбаски или немного фарша.

– **Копчёная рыба.**

– **Сыр.** Особенно стоит попробовать эстонский копчёный сыр.

– **Имбирные пряники.**

– **Леденцы.** Выбор огромен: тросточки, спирали, яблоки в карамели, фигурки героев.

#### ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ:

15 НОЯБРЯ 2019 – 7 ЯНВАРЯ 2020 ГОДА.

ЧАСЫ РАБОТЫ: С 10:00 ДО 20:00.



## БОЛЬЦАНО, ИТАЛИЯ – НА PIAZZA WALTHER

В Больцано проходит самая большая во всём Южном Тироле рождественская ярмарка. Её устраивают в самом сердце старого города, на площади Walther. Здесь вас ждёт микс средиземноморских и немецких традиций.

Открываются около восьмидесяти деревянных домиков с новогодними шариками всех цветов и оттенков, игрушками, изделиями из стекла, дерева и керамики, украшениями, создающими сказочную атмосферу.

### ЧТО СОВЕТУЕМ ПОПРОБОВАТЬ:

Здесьняя кухня во многом похожа на немецко-австрийскую.

– **Speck** – подкопчённая сыровяленая ветчина. Кажется, ни одно блюдо местной тирольской кухни не обходится без этого мяса.

– **Canederli**. Кнедлики – одно из главных блюд. Их, как правило, готовят в трех вариациях: с сыром, со шпинатом и со шпиком.

– **Gnocchettitirolesi, spätzle**. Это разновидность местных ньокки со шпинатом.

– **Глинтвейн с кренделем или штруделем**.

– **Zeltennatalizio** – пирог, который украшает стол в каждой семье в Трентино. Его готовят из ржаной муки с добавлением сухофруктов, корицы и гвоздики. Название происходит от немецкого «selten» (редко), что подчёркивает нечастое приготовление – только в рождественские дни.

– **Местное вино**. Регион Альто-Адидже – один из лучших в Италии по производству белых вин.

### ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ:

28 НОЯБРЯ 2019 – 6 ЯНВАРЯ 2020 ГОДА.

ЧАСЫ РАБОТЫ: С 10:00 ДО 19:00.







### ГУББИО, ИТАЛИЯ – САМАЯ БОЛЬШАЯ В МИРЕ РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ЁЛКА!

И снова Италия! Мало кто знает, что самая большая в мире рождественская елка ежегодно зажигается в древнем городе Губбио. Ёлку видно из любой точки города, ведь это не традиционное дерево, а огромная световая инсталляция, размещенная на горе Инджино. Она охватывает площадь в 130 000 кв. м (это почти три футбольных поля), высота её – более 650 м. При ее создании используют 300 лампочек зеленого цвета, размещённых по контуру, и 400 разноцветных лампочек, служащих украшениями. На верхушке устанавливают звезду из 250 лампочек.

Эта внушительная новогодняя ёлка была придумана и воплощена в 1981 году. С тех пор она включается каждый год 7 декабря (в День непорочного зачатия) и горит до первой недели января.

В городе проходят грандиозные празднества вокруг ежегодного зажжения «ёлки», которое на протяжении многих лет привлекает знаменитых персон. Папа Бенедикт XVI и папа Франциск, оба имели честь включить дерево дистанционно из Ватикана. В 1991 году эта ёлка попала в Книгу рекордов Гиннеса.

Губбио с его узкими улочками, ярмаркой и рождественской сценой создадут особое праздничное настроение. Правда, рождественские базары здесь не самые большие.

**ЁЛКУ ВИДНО ИЗ ЛЮБОЙ ТОЧКИ ГОРОДА, ВЕДЬ ЭТО НЕ ТРАДИЦИОННОЕ ДЕРЕВО, А ОГРОМНАЯ СЕТОВАЯ ИНСТАЛЛЯЦИЯ, РАЗМЕЩЁННАЯ НА ГОРЕ ИНДЖИНО. ОНА ОХВАТЫВАЕТ ПЛОЩАДЬ В 130 000 КВ. М (ЭТО ПОЧТИ ТРИ ФУТБОЛЬНЫХ ПОЛЯ)**



## СТРАСБУРГ, ФРАНЦИЯ – НА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ПЛОЩАДИ PLACE KLÉBER

Страсбург нескромно называет себя Capitale de Noël – столицей Рождества. Это один из старейших и крупнейших рождественских базаров во Франции, ему уступает даже парижский.

Весь город превращается в сплошную рождественскую ярмарку, нет ни одного неуукрашенного дома или дерева. Отдельная песня – витрины магазинов.

Вас ждут красочные представления, вертепы, концерты живой музыки и множество культурных мероприятий. Место номер один – это, безусловно, Соборная площадь. Именно там, у подножия Кафедрального собора, сосредоточены основные торговые ряды.

### ЧТО СОВЕТУЕМ ПОПРОБОВАТЬ:

– **Bûche de Noël** – рождественское полено. Это торт-рулет с нежнейшим творожным кремом, залитый глазурью и украшенный орешками или свежими ягодами.

– **Выпечка.** Страсбург славится сладостями – обязательно попробуйте пирожные и выпечку, от запаха которых начинает кружиться голова!

– **Männele** – традиционные маленькие человечки из песочного теста.

– **Бределе** – традиционное небольшое печенье, которое пекут в период Рождества. Бывает самых разных форм и с различными добавками: анисом, миндалём, шоколадом, корицей, апельсиновыми корочками, мёдом, пряностями и орешками.

– **Tarte à l'oignon** – луковый пирог.

– **Tarte flambée** – эльзасский пирог.

– **Фуа-гра.**

– **Baeckeoffe** – знаменитое блюдо из картофеля в белом эльзасском вине, с добавлением трёх видов мяса: свинины, говядины и баранины. Его готовят в специальной посуде, которую запечатывают тестом.

– **Кролик тушёный в винном соусе.** На гарнир подается домашняя лапша или картофельные клёцки.

– **Местные вина.**

– **Сосиски, колбаски.**

– **Квашеная капуста.**

### ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ:

25 НОЯБРЯ – 31 ДЕКАБРЯ 2019 ГОДА











КОНЕЧНО, СПИСОК МЕСТ НА ЭТОМ НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ, В ЛЮБОМ СТАРОМ ЕВРОПЕЙСКОМ ГОРОДЕ В ПЕРИОД РОЖДЕСТВА БУДЕТ СООТВЕТСТВУЮЩАЯ ПРАЗДНИЧНАЯ АТМОСФЕРА И КРАСОЧНЫЕ ПАЛАТКИ С СУВЕНИРАМИ И УГОЩЕНИЯМИ.

– **Дортмунд, Германия.** Ещё одна большая ёлка находится в Дортмунде. Высота рождественской ёлки составляет 45 метров, она весит 40 тонн и сверкает в свете из 48 000 ламп. Требуется четыре недели, чтобы построить огромную зелёную ель.

– **Штутгарт, Германия** – одна из старейших и крупнейших рождественских ярмарок в Европе. Рынок находится в старейшей части Штутгарта – между Замковой и Рыночной площадями. На Замковой площади – каток, карусели и различные представления.

– **Берлин, Германия** – площади Жандарменмаркт (Weihnachtszauber Gendarmenmarkt).

– **Рига, Латвия** – на старинной Домской площади.

– **Хельсинки, Финляндия** – ярмарка Святого Туомаса в центре столицы, на Сенатской площади

– **Копенгаген, Дания** – в Tivoli Gardens (Vesterbrogade 3) – третьем по посещаемости парке развлечений в Европе.

– **Стокгольм, Швеция** – на площади Stortorget в районе Gamla Stan, в нескольких шагах от Королевского дворца.

– **Остенде, Бельгия.** На центральной пешеходной улице.

Надеемся, что наш список вас просто вдохновит на поездку хотя бы на пару дней!







# ПРАЗДНИК К НАМ ПРИХОДИТ

Помните волшебное чувство, когда новогодним утром под ёлкой находишь яркий сверток? А тааааам... может быть все, что угодно!

Да и знаменитые шоколадные яйца с игрушкой внутри так популярны во многом потому, что дети с нетерпением ждут возможности угадать, открыть, рассмотреть то, что спрятано.

А ведь «спрятать» тоже можно разное, и в выборе подходящего подарочного наполнения лучше довериться профессионалам. Специально для требовательных к качеству подарка родителей и ребят, которые обожают приятные неожиданности, редакция **ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ** подготовила серию коробок-сюрпризов.

Формат такого подарка универсален: его можно вручить и на день рождения, и на Новый год, да и просто порадовать ребёнка без особого повода. Внутри коробки-сюрприза наборы для творчества, яркая и креативная канцелярия, игры для интеллектуального развития и детского счастья.

Каждый набор собирается с учётом индивидуальных особенностей характера и увлечений будущего владельца, вам нужно только заранее сообщить некоторые подробности при оформлении заказа.

Неожиданные радости запоминаются лучше всего. А помимо приятных эмоций, коробка-сюрприз подарит возможность безграничного творчества, станет лучшим спутником в путешествии и поможет душевно провести семейные вечера.

**Уточнить подробности предложения и детали заказа можно по тел.: 8-912-398-17-82.**





# Светлана Гончарова: Вам не нужен суперпланер, чтобы быть эффективной





**Е**сли мама организованная, здоровая и счастливая, то выигрывает вся семья, – так считает Светлана Гончарова – дважды мама, автор [www.flumama.info](http://www.flumama.info), эксперт по семейному планированию. В интервью редакции ДЕТСКИЙ-ВОПРОС.РФ Светлана рассказала, что нужно делать, чтобы декрет не превратился в «день сурка» и почему не стоит стремиться стать идеальной мамой.

#### **Что важнее – эффективное управление временем или позитивное родительство?**

Если собрать весь мой опыт, а это более 10 лет работы с проектом [flumama.info](http://flumama.info), то однозначно можно сказать, что главное – это успевать любить. Сама я начинала с тайм-менеджмента, сейчас добралась до позитивного воспитания. Но всё это вокруг того, чтобы успевать любить.

#### **С чего маме в декрете начать планировать своё время, чтобы это стало системой и не отнимало много времени?**

Во-первых, надо, чтобы были желание и необходимость. Мотивация «надо это делать, потому что так делают успешные мамочки в инстаграме» или «надо делать хоть что-нибудь» мне не нравится, и долго она не продержится.

Я начала организовывать свою жизнь, когда мне было сложно и тяжело. Поэтому я считаю, первое, с чего нужно начать, это осознание, что если ты начнешь планировать, то сможешь себе – будешь испытывать меньше стресса, увереннее справляться с проблемами и жить той жизнью, которую ты заслуживаешь.

ЕСЛИ ТЫ НАЧНЕШЬ ПЛАНИРОВАТЬ, ТО ПОМОЖЕШЬ СЕБЕ – БУДЕШЬ ИСПЫТЫВАТЬ МЕНЬШЕ СТРЕССА, УВЕРЕННЕЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ И ЖИТЬ ТОЙ ЖИЗНЬЮ, КОТОРУЮ ТЫ ЗАСЛУЖИВАЕШЬ

Для многих проблема заключается уже в «как начинать планировать, чтобы это не занимало много времени». Многие думают, что тайм-менеджмент – это жёсткие рамки, но на самом деле всё наоборот. Планирование облегчает жизнь, делает её проще и радостнее.

#### **Сейчас очень много литературы по планированию и системе наведения порядка в доме. Как не потеряться и найти то, что действительно принесёт результат?**

Книг много, но на самом деле все гуру планирования рассказывают об одном. Поэтому, какую бы книжку вы ни прочитали, если вы чувствуете какой-то отклик от автора – используйте. Мой совет: чтобы не потеряться среди кучи советов, найдите для себя одного человека, например в инстаграме или фейсбуке, и попробуйте следовать его стилю жизни. Так многие и делают, подписываются на мой аккаунт, я что-то рассказываю, они практикуют. Если вам это подошло, то классно, можно продолжать. Если же нет, то это не обязательно.

КАКУЮ БЫ КНИГУ ВЫ НИ ПРОЧИТАЛИ, ЕСЛИ ЧУВСТВУЕТЕ КАКОЙ-ТО ОТКЛИК ОТ АВТОРА – ИСПОЛЬЗУЙТЕ

Поэтому я бы порекомендовала исследовать какого-либо одного автора, например Мари Кондо, также можете мои книжки прочитать. Тогда у вас сложится более системное понимание того, о чем говорит определённый эксперт. Так я тоже делала в свое время.



### **Вы идеальная хозяйка или всё-таки есть моменты, которые вы ещё не проработали?**

Я вообще против того, чтобы быть идеальной хозяйкой, идеальной мамой, идеальным родителем, идеальным воспитателем, идеальной женой. Я считаю, что это очень большая постанова вопроса, которая сформирована нашим советским прошлым, когда нам нужно было зарабатывать любовь родителей, постоянно что-то доказывать, «держат планку».

ИДЕАЛЬНОСТЬ – это не про меня, не про мою жизнь. Я не идеальная, я просто стараюсь, чтобы в каждом моём дне был прогресс и сегодня я могла быть лучше, чем вчера, а может быть и нет. Я за то, чтобы быть нормальной мамой, нормальной женой. Для этого много не надо. Например, я не очень люблю готовить, но стараюсь себя в этом совершенствовать. Я не пытаюсь поддерживать идеальный порядок в доме, но я поддерживаю такой порядок, чтобы у нас дома было хорошо, и

при этом оставалось время любить. Ведь если идеально заниматься хозяйством, то вся наша жизнь будет посвящена этому. Мы часто выдыхаемся именно потому, что не можем быть идеальными, а это неправильно.

Я НЕ ИДЕАЛЬНАЯ, Я ПРОСТО СТАРАЮСЬ, ЧТОБЫ В КАЖДОМ МОЁМ ДНЕ БЫЛ ПРОГРЕСС И СЕГОДНЯ Я МОГЛА БЫТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЧЕРА

### **Как, по Вашему мнению, быть с пожирателями времени? Есть практические советы?**

На мой взгляд, это большая проблема для людей, которые очень устали. Вот, например, мамы уставшие. Почему они сидят в социальных сетях? Ведь вроде ребёнок заснул, и есть время для того, чтобы зарядку сделать, на кухне прибраться, чему-то научиться, узнать что-то полезное. А мы залипаем в фейсбуке, смотрим какие-то тупые сериалы.







Почему так происходит? Потому что мы слишком переутомлены, тратим своё время неосознанно и делаем кучу дел, которые на самом деле можно и не делать. Борьба с пожирателями времени – это не про то, чтобы загнать себя в какие-то рамки и наказывать за то, что я «лишний раз смотрю соцсети». Для меня это больше про доброту к себе и про интерес. Если вы тратите на это много времени, то стоит задать вопросы: почему это происходит, от чего я убегаю, что я хочу найти в этом? Может, я прячусь от какой-то боли, обязанностей. А почему я от них прячусь?

ЕСЛИ ВЫ МНОГО ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТЕ В ИНТЕРНЕТЕ, ТО ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОСЫ: ПОЧЕМУ, ОТ ЧЕГО Я УБЕГАЮ?

Если у вас есть такая проблема, то я рекомендую с добротой к себе проанализировать, что у вас сейчас происходит в жизни и чего бы вы хотели. И тогда вы узнаете, почему залипаете в фейсбуке. Гораздо проще избавиться от проблемы, если её осознать.

### **Многие мамы считают, что декрет – это день сурка, а что об этом думаете Вы?**

Всё зависит от человека, от его решений, от его желаний. Моя жизнь развернулась в полной мере, только когда у меня появился второй ребёнок. Да, это было очень тяжело, очень сложно. Но те жизненные достижения, достижения в отношениях, в построении семьи, в удовлетворении жизнью у меня пришли только тогда, когда у меня появились дети и я была в декретном отпуске.





ДЕКРЕТНЫЙ ОТПУСК – это нелегко и непросто, особенно когда появляется первый ребёнок. Всё ново, всё странно, но всё зависит от вас, дорогие женщины. В декрете можно работать, укреплять отношения с супругом, получать новую профессию, переквалифицироваться, найти себя. Всё это возможно, где бы вы ни жили. Тем более с развитием интернета и технологий для мам, которые сидят дома, есть огромные возможности.

Я сама учу женщин по-другому смотреть на декрет, на планирование и воспитание детей и вижу, что это работает. Поэтому и вам сове-

тую посмотреть на это иначе, и тогда всё может измениться.

**Можете посоветовать нашим читателям книги, фильмы, блоги, которые могут перевернуть декрет с ног на голову?**

Очень бы хотелось верить, что какой-то фильм, книга или блог так сильно повлияет на ваш декрет. Я вам скажу, что это так не работает. Только вы сами можете изменить ход вашего декрета. Конечно, хорошо интересоваться жизнью успешных в чём-то людей, ведь если кто-то уже что-то сделал, то и вы можете.



Я бы не уделяла много внимания пропагандированию того, чьему примеру можно было следовать. Советую вам искать кого-то своего, чьи мысли, позиция и образ жизни вам близки. Пусть каждая из вас ищет своего лидера мнений, главное, чтобы это принесло результат.

### **На Ваш взгляд, эффективное управление временем необходимо только маме или всем членам семьи?**

Я считаю, что порядок в доме начинается с женщины. Мама – это сердце семьи, поэтому я бы не стала ждать, когда муж начнёт читать книги и самосовершенствоваться или когда дети подрастут. Я всегда организовываю свою жизнь так, чтобы мне было хорошо и комфортно и я могла заботиться о своих близких. Моя жизненная организация становится частью жизни моей семьи. И моя семья тоже меняется.

САМООРГАНИЗАЦИЯ МЕНЯЕТ НЕ ТОЛЬКО ВАШУ ЖИЗНЬ, НО И ЖИЗНЬ ВАШЕЙ СЕМЬИ

### **Три совета от Светланы Гончаровой по эффективному планированию**

**ПЕРВЫЙ** – это следовать простой системе планирования и делить день, записывая, какие дела нужно сделать утром, какие днём, какие вечером. Так вы привязываетесь к своим временным рамкам. Не менее важно следить за двумя точками дня. Если вы хотите вставать рано и много успевать утром, то надо вовремя ложиться спать. Это проблема для многих женщин, мам, которые не могут вовремя лечь спать. Из-за этого возникает масса проблем с самочувствием, организацией и даже с детьми. Поэтому я советую следить за тем, во сколько вы начинаете готовиться ко сну. Фиксируйте себе точку, поставьте напоминалку на телефоне. Например, в семь вечера у вас прозвенит будильник, значит, пора готовиться ко сну. Длинный вечерний

ритуал помогает успокоиться детям. Если вы достаточно в него заложите, то успеете уделить ребёнку немало внимания, потому что вечер – это особенное время, когда дети открыты, готовы говорить, слушать, длиться чем-то сокровенным.

ВАМ НЕ НУЖЕН СУПЕРПЛАНЕР, ЧТОБЫ БЫТЬ ЭФФЕКТИВНОЙ. ДОСТАТОЧНО ОБЫЧНОГО ЛИСТКА БУМАГИ, КОТОРЫЙ ЕСТЬ ПОД РУКОЙ

**ВТОРОЙ СОВЕТ** – используйте для планирования любой лист бумаги, который есть у вас под рукой. Мы все ждём какой-то планер или какой-то супер-пупер лист планирования от той же Светы Гончаровой. Не обязательно. Возьмите обычный листочек бумаги и напишите: «первое, второе, третье, что мне нужно сделать сегодня». Не приступайте к вашим делам, пока вы не написали хотя бы минимальный план. Тогда вы не только будете более эффективны, но и улучшится самочувствие, вы больше успеете, если у вас будет написан от руки список дел и вы им сможете руководствоваться.

**ТРЕТИЙ СОВЕТ** – планируйте заботу о себе, дорогие женщины. Я не знаю, когда это будет у вас, но для меня очень важное время – утро, когда я встаю на час раньше моей семьи и могу заняться своими делами: сделать зарядку, почитать что-то вдохновляющее, послушать аудиокнигу. Побывать наедине с собой – очень важно. Если вы не наполняете себя, если вы уставшая, без сил, без настроения, не получится выполнить никакие планы. Семья будет расстроена, вы будете раздражены, никакой радости в жизни не будет. Вы не сможете ни с мужем нормально общаться, ни детей воспитывать, ни работать. Поэтому, дорогие мои, обратите внимание на себя и заботьтесь о себе ежедневно!







С новым годом!



GARCHINSKA®

фонд  
обнажённые  
сердца



# Сказка в стиле «Russia • Cold summer» от Надежды Шиббиной





8 декабря впервые в Санкт-Петербурге в рамках мастер-класса по художественной гимнастике проходил показ новой коллекции дизайнерской одежды «Russia • Cold summer» от Надежды Шибиной — хедлайнера Mercedes-Benz Fashion Week Russia - 2018, многократного участника и трижды победителя в номинации «Лучшее Fashion Show» Estet Fashion Week. В показе приняли участие модели из разных городов России, в том числе и Санкт-Петербурга.



Надежда Шибина — это невероятный и просто сказочный фотограф, дизайнер, владелица самой уникальной фотостудии Москвы «Мастерская Надежды Шибиной». Её сказочные образы рождаются буквально на глазах и покоряют вас с первой минуты. Эта коллекция вдохновляет и выражает невероятную симпатию к холодному лету в России.



Новая коллекция автора была также представлена 18 октября 2019 года в Москве, Гостином дворе на Неделе моды Moscow Fashion Week и 16 ноября в Москве на Estet Fashion Week.

new collection  
RUSSIA • Cold Summer





шоу-ПОКАЗ дизайнера  
Надежды Шибиной





























Интервью / Текст: Ксения Борисова, Наталья Шими́на, фото предоставлено БФ «Спеши делать добро!»

# Оксана Фёдорова:

«Для меня благотворительность – это часть жизни, возможность сделать по-настоящему важное доброе дело».





**Б**лаготворительный фонд «Спешите делать добро!» был создан в 2009 году. И все эти годы его команда работает в целях создания и продвижения культурно-просветительских программ и проектов, направленных на поддержку и популяризацию семейных ценностей, патриотическое и спортивное воспитание, а также оказание адресной помощи детям со сложными заболеваниями. Его основатель уверена, что часто людям нужна просто рука помощи, улыбка и содействие. В гостях у редакции ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ известная телеведущая, Мисс Вселенная, президент БФ «Спешите делать добро!» Оксана Фёдорова.

**– Благотворительность в России набирает популярность, с чем это связано?**

– Сегодня благотворительность – это мировой тренд, который активно развивается в России. Наряду с крупными благотворительными фондами появляются и растут небольшие некоммерческие организации, которые реализуют проекты в области адресной помощи, в сферах культуры, спорта, искусства. Многие медийные личности выступают посланниками фондов, участвуют в благотворительных акциях и тем самым гарантируют порядочность и чистоту работы благотворительных фондов, привлекают к их работе, тематике окружающих.

Благодаря социальным сетям, современным технологиям сейчас существует огромный выбор вариантов участия в благо-

творительности: от системы ежемесячных отчислений с банковской карты и округления суммы покупки в пользу некоммерческих организаций до участия в лотереях, аукционах и флешмобах.

**– Оксана, Ваш фонд существует уже давно, поделитесь его историей?**

– Фонд «Спешите делать добро!» отмечает в 2019 году своё 10-летие, и в эти годы мы наблюдали процесс масштабной трансформации благотворительного сектора из небольшой малоструктурированной группы активистов в мощный механизм влияния на общество и государство.

В 2009 году был создан фонд «Спешите делать добро!» как возможность оказывать помощь профессионально, чтобы меценаты и жертвователи понимали, на какие проекты и программы фонд направляет собранные средства. За 10 лет у нас сформировались 3 основных направления работы, которые ориентированы на воспитание семейных ценностей и духовно-нравственное развитие подрастающего поколения, патриотическое воспитание, а также адресную помощь детям со сложными заболеваниями.

В 2018 году впервые один из самых масштабных городских фестивалей в Москве «Пасхальный дар» получил статус благотворительного. И более 20 крупнейших фондов смогли собрать пожертвования по 1 миллиону рублей на реализацию социально значимых программ и проектов.

**– Почему Вы занимаетесь благотворительностью, что это Вам даёт?**

– Для меня благотворительность – это часть жизни, возможность сделать по-настоящему важное доброе дело. Я уверена, что такая потребность заложена в каждом человеке, но до её реализации в виде реальных дел многим надо дорасти.



**– Расскажите, как Вы пришли в благотворительность, с чего всё начиналось?**

– Для меня активное погружение в благотворительность началось в 2002 году, когда сразу после победы в конкурсе «Мисс Вселенная» в составе делегации с благотворительными миссиями мы посещала хосписы и больницы в беднейших странах Азии и Африки. Благодаря этим поездкам мировым благотворительным организациям удалось привлечь внимание к программам в сфере здравоохранения и образования и в некоторых странах внедрить вакцинацию от таких страшных болезней, как столбняк, на государственном уровне. Позднее, уже будучи ведущей программы «Спокойной ночи, малыши», вместе с героями программы мы объездили всю России в рамках программы ВТБ 24 «Мир без слёз». Посещали больницы, детские дома и через общение, позитивные эмоции помогали детям, врачам, родителям укрепить веру в доброту людей, поддержать надежду на выздоровление и более счастливую жизнь.

**– Сложно ли привлекать финансирование в благотворительные проекты?**

– Часто мы встречаем людей и компании, которые готовы участвовать в работе фонда, но что-то их останавливает. Это могут быть и коммерческие соображения, когда взвешивается сумма пожертвования и тот пиар-эффект, который компания получит. Зачастую людей останавливают сомнения в том, что средства дойдут до адресата. Для многих людей благотворительность – это прежде всего именно адресная помощь, когда определённому человеку нужна срочная помощь, это вопрос жизни и смерти. Как показывает статистика, именно на такие программы люди чаще всего готовы жертвовать. Тогда как программы, направленные на развитие культуры, детского спорта и творчества, не всегда получают необходимое финансирование.

**– Как Вы справляетесь с такими сложностями, чтобы обеспечить повседневную работу фонда?**

– Сейчас сложно найти крупного донора, который готов инвестировать большие суммы в благотворительные проекты, и именно повседневная благотворительность позволяет фондам расширять границы: запускаются специальные совместные с фондами кобрендинговые карты с отчислением процента от покупок в фонд, люди участвуют в забегах, танцевальных марафонах, ходят на благотворительные спектакли, ярмарки и распродажи. Личная вовлечённость людей в интересные события позволяет на доступном языке говорить о важных для каждого из нас вещах: о здоровье, жизни, культуре, о тех проектах, на которые фонд направляет собранные средства. Таким образом благотворительность встраивается в повседневную жизнь людей.

**– Какие форматы привлечения обычных людей в благотворительные проекты Вы используете?**

– В 2018 году запущен проект «Ешь и помогай» – мы разрабатываем совместно с ресторанами специальные благотворительные сети, часть от стоимости которых направляется в фонд. Это прекрасная возможность самым доступным способом поучаствовать в жизни фонда: люди получают удовольствие, ресторан – новых клиентов, а фонд – средства. А в 2019 году мы запустили аналогичные проекты: «Отдыхай и помогай» в рамках сотрудничества с отелями и туристическими компаниями и проект «Beauty Help» по сотрудничеству с салонами и клиниками красоты.

Именно в таком формате благотворительность становится частью нашего образа жизни и не вызывает негатива. Благотворительность, встроенная в повседневные траты людей в виде небольших отчислений, позволяет формировать в общественном сознании







Интервью



ФОНД ОКСАНЫ ФЕДОРОВОЙ  
**«СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО!»**





понимание, что каждый из нас, независимо от достатка, может оказывать посильную помощь тем, кто попал в беду. Ведь каждому из нас с детства знакома поговорка: «С миру по нитке – нищему рубаха» – и эта народная мудрость как никогда актуальна сегодня!

**– Ваше послание миру в 2020 году?**

– Я считаю, что только все вместе мы можем действительно менять мир вокруг к лучшему, и у нас есть много примеров, когда подопечные дети фонда начинали говорить, ходить, слышать, хотя надежда была очень мала. И это самое главное – пусть маленькими шагами, но они двигаются к главной цели – более здоровой и самостоятельной жизни.



Я верю, что даже простое намерение помочь, готовность участвовать в благотворительности своим временем, умениями, профессиональными навыками – это уже играет большую роль. Если человек хочет помочь, иной раз достаточно улыбнуться, как-то похвалить его, подбодрить – это будет твой вклад. Любовью ты можешь поделиться всегда, главное – в себе это отыскать. Мы всегда благодарим наших волонтеров, меценатов, компании, которые делают пожертвования и помогают фонду развиваться.

С наступающим Новым годом, друзья!



**Наш адрес:**

127051, г. Москва, 1-й Колобовский пер., д. 19, стр. 2.

**E-mail:** [info@fedorovafond.ru](mailto:info@fedorovafond.ru)

**Телефон:** +7 (495) 984-81-62

**Сайт:** [fedorovafond.ru](http://fedorovafond.ru)

**Как помочь? Отправьте сообщение:** «Вселенная(пробел)(сумма перевода)», например «Вселенная 100», на короткий номер 3434.



Фотопроект:  
**«Из сказки про Алису»**



*Во всём есть своя мораль,  
нужно только уметь ее найти!*



Белая королева





Фотопроект «Из сказки про Алису»

Алиса

photoartist + stylist

Людмила Ротарова





Если в мире всё бессмысленно, — сказала Алиса,  
— что мешает выдумать какой-нибудь смысл?





Я вот сейчас, к примеру, два часа отчаивалась...  
с вареньем и сладкими булочками.



Мишка Снег



Фотопроект «Из сказки про Алису»

Красная королева





Подумать только, что из-за какой-то вещи можно так уменьшиться, что превратиться в ничто.



Фотопроект «Из сказки про Алису»

# Трица-Ля



Станет понятно, зачем всё было нужно,  
потому что всё будет правильно.





TWEEDLEDUM

и Тираниа-Ла



Фотопроект «Из сказки про Алису»

Красный балет

Людмила ПОТАПОВА





# Чёрная шахматная королева

Мало кто находит выход, некоторые не видят его, даже если найдут, а многие даже не ищут.



Фотопроєкт «Из сказки про Алису»

Шляпки



LodizA PATAPOVA

Photographer +  
stylist





Фотопроект «Из сказки про Алису»



Если в голове пусто, увы,  
самое большое чувство юмора вас не спасёт.







Фотопроект «Из сказки про Алису»



Лев





Лучший способ объяснить – это самому сделать.



Фотопроект «Из сказки про Алису»

# Томбуая цусеница



Никогда не думай, что ты иная, чем могла бы быть иначе, чем будучи иной в тех случаях, когда иначе нельзя не быть.





Photoartist +  
stylist  
LooizA  
It's all about





Фотопроект «Из сказки про Алису»



Кромик  
Photographer + stylist  
Looiza Platova





Photographer + stylist

Лоиза Потапова

Нужно бежать со всех ног, чтобы только  
оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть,  
надо бежать как минимум вдвое быстрее!



# Что знакам зодиака приготовил 2020 год





**М**ногие из нас любят и читают гороскопы: ежедневные, ежемесячные, тематические, индивидуальные. Мы планируем праздничный стол, подарки и даже ставим цели на будущее, спрашивая у планет, как лучше нам поступить. В гостях редакции ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ – дипломированный и практикующий астролог, Юлия Марченко рассказала о тонкостях астрологии и что год Крысы нам готовит.

Многие века личная (натальная) астрология была доступна только правящему классу и аристократии. Лишь к 20-м годам XX столетия астрология стала доступной всем. Стали печатать астрологические журналы, появились специализированные издательства, выпускающие исключительно астрологическую литературу, в 1930 году астрологические прогнозы стали печататься в газетах. В 1935 году Э. Линдо указал в прогнозе солнечные знаки – рейтинги газеты увеличились в разы. Конкуренция сделала свое дело, и если в 1940 году в США приблизительно 20 % газет содержали астрологический прогноз, то к 1975 году 90 % газет имели регулярную колонку с астрологическим прогнозом. Так благодаря коммерциализации и маркетингу появились солнечные знаки, и весь мир поделился на 12 знаков зодиака.

«АСТРОЛОГИЯ – ВЕРШИНА ВСЕХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ДРЕВНОСТИ». АСТРОЛОГИЮ ИЗУЧАЛИ ПТОЛЕМЕЙ, ПИФАГОР, ПЛАТОН, КЕПЛЕР

Астрология упростилась до интерпретации Солнца в знаке и из статуса научной системы знаний перешла в разряд развлекательного и гадательного контента. Тем не менее К. Юнг писал: «Астрология – вершина всех психологических знаний древности». Астрологию изучали Птолемей, Пифагор, Платон, Кеплер.

Классическая астрология работает с 10 планетами. Астрологические прогнозы основаны на взаимодействии планет в реальный момент времени с планетами в момент рождения человека. Анализ положения планет без учёта карты рождения даёт понимание тенденций развития событий и возможность эффективного планирования. О положении планет для солнечных знаков в 2020 году я вам сейчас расскажу, а вы постарайтесь вписать свои планы в планетарные ритмы.

Начнём с того, что крыса любит трудолюбивых и целеустремленных. И ретроградное движение планет в этом году будет способствовать тому, чтобы мы сбавили скорость и уделили внимание содержанию. Так, Венера – планета любви и красоты – в этом году будет призывать нас навести порядок в чувствах с 13.05 по 25.06. В этот период времени не стоит планировать свадьбу и романтические знакомства, покупку украшений и предметов роскоши. Марс – планета действий – заставит нас сбросить скорость с 10.09 по 14.11. В этот период времени увеличится травмоопасность, не стоит рисковать и торопиться. Меркурий – планета-коммуникатор, отвечающая за скорость и тип мышления, будет заставлять нас проводить работу над ошибками 17.02-10.03, 18.06-12.07 и 14.10-03.11. В эти периоды не стоит планировать путешествия, покупку бытовой и офисной техники, а детям в это время лучше повторять уже пройденный материал, а не вводить новые сложные темы.

В этом году очень актуальна поговорка «Терпение и труд всё перетрут».

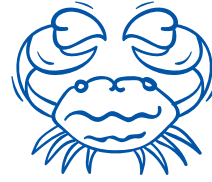




### ОВЕН

21 марта - 20 апреля

**Овнам** на удачу и авось в этом году полагаться не приходится. Велика вероятность получения бонусов за проекты, начатые как минимум 2 года назад. Осенью придётся проводить работу над ошибками. Будьте аккуратны и соблюдайте технику безопасности в сентябре и особенно в ноябре. Детям не желательно менять секции с нового учебного года.



### РАК

21 Июнь 22 - Июль 22

**Ракам** в этом году поможет умение видеть свои плюсы, даже в сложных ситуациях. Год будет благоприятен для подведения итогов и написания новых планов. Для Раков-деток главным в этом году будет ощущение стабильности и безопасности.



### ТЕЛЕЦ

Апрель 21 - Май 21

**Тельцам** удача в этом году благоволит, ваша задача суметь воспользоваться случаем, рациональность вам в помощь. Не торопите маленьких Тельцов, особенно 17.02-10.03, 18.06-12.07 и 10.09-14.11.



### ЛЕВ

Июль 23 - Август 23

**Львам** этот год даст возможность отдохнуть. Львям не жалейте похвалы, она им будет как нельзя кстати.



### БЛИЗНЕЦЫ

Май 21 - Июнь 21

**Близнецам** в начале лета придется наводить порядок в финансах. Совсем не лишне будет навести порядок и в делах сердечных. Детям-Близнецам потребуется ваше повышенное внимание в июне и сентябре – общение и ещё раз общение.



### ДЕВА

Август 24 - Сентябрь 23

**Девам** в этом году будет улыбаться удача, смотрите шире, не закапывайтесь в мелочи, и удача будет на вашей стороне. Детям-Девам – стараться расширять горизонты.





## ВЕСЫ

Сентябрь 24 - Октябрь 23

**Весам** в этом году необходимо приложить усилия для удержания своего положения в обществе. Май-июнь потребуют наибольшей концентрации и анализа текущего положения вещей. Весы-дети могут тоже почувствовать напряжение осенью, постарайтесь поддерживать своё сокровище.



## КОЗЕРОГ

Декабрь 22 - Январь 20

**Козероги**, прошедшие дрессировку Сатурном, в этом году смогут получить заслуженный итог своей деятельности. Детям-Козерогам в этом году можно экспериментировать с новыми проектами и направлениями.



## СКОРПИОН

Октябрь 24 - Ноябрь 22

**Скорпионам** для получения бонусов от судьбы в этом году следует не упускать возможности, не забывать про свои заслуги и достижения. Подведите итог и двигайтесь дальше. Детям-Скорпионам не стоит мешать докапываться до истины, они все равно её найдут.



## ВОДОЛЕЙ

Январь 21 - Февраль 19

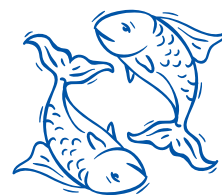
**Водолеям** в этом году нужно копить силы и авторитет для того, чтоб встретить Сатурн в следующем году и достойно показать всё, что он умеет. Маленькие Водолеи должны помнить о технике безопасности, особенно в сентябре-ноябре.



## СТРЕЛЕЦ

Ноябрь 23 - Декабрь 21

**Стрельцам** в наступающем году представится возможность пожинать плоды успехов года прошедшего. Дети-Стрельцы в этом году будут отличаться любознательностью и неусидчивостью.



## РЫБЫ

Февраль 20 - Март 20

**Рыбам** наступающий год обещает множество возможностей, главное – не лениться. В феврале разберитесь со всеми своими хвостами – и вперёд, к новому счастью. Маленьких Рыбок в этом году нельзя торопить, возможна куча инсайтов и новых открытий.





комплекс водных развлечений

**мореон**



На правах рекламы

Адрес: г. Москва, ул. Голубинская, д. 16  
[www.more-on.ru](http://www.more-on.ru)