

Интервью с врачом-педиатром,  
аллергологом-иммунологом  
Медицинского центра «Детский Доктор»  
ЖУКОВОЙ ОЛЬГой ВАЛЕНТИНОВНОЙ  
стр. 28-29

Медицинский центр  
**ДЕТСКИЙ  
ДОКТОР**

*Родителям*

АПРЕЛЬ 2018  
№ 11

● Поллиноз  
стр. 6-7

● Миома матки:  
подробно о важном  
стр. 24-26

● Весна: наблюдаем,  
играем, развиваемся  
стр. 30-31

**Ходьба на цыпочках:**  
стр. 40-41 **СТОИТ ЛИ ВОЛНОВАТЬСЯ?**

16+

**АВИТАМИНОЗ** стр. 18-21  
**И ГИПОВИТАМИНОЗ**

медицинский центр

# Детский Доктор

ВСЕ УЗКИЕ  
СПЕЦИАЛИСТЫ:

- Педиатр
- Терапевт
- Невролог
- Детский хирург
- Аллерголог-иммунолог
- Оториноларинголог (ЛОР)
- Травматолог-ортопед
- Уролог-андролог
- Ревматолог
- Детский эндокринолог
- Нефролог
- Пульмонолог
- Офтальмолог
- Дерматолог
- Детский кардиолог
- Детский гинеколог
- Детский уролог
- Акушер-гинеколог
- Гастроэнтеролог
- Онколог
- Психолог
- Психиатр



*Разделение потоков  
"здоровый - больной"  
ребенок*

ПРИВИВКИ

КАБИНЕТ УЗИ

ЛАБОРАТОРИЯ  
ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ

тел.: +7 (473)  
280-280-1, 280-1-280  
ул. Хользунова,  
60-Б (корп. 1 и 2)  
ул. Беговая, 2/3  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)

**Скоро! Открытие нового филиала!**  
**Ленинский проспект, 34**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Журнал «Медицинский центр «Детский Доктор»»

Воронеж, апрель 2018 № 11, 16+

Дата выхода в свет 20 апреля 2018 г.

Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ36-00492 от 18 сентября 2015 г., выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Воронежской области

Подписано в печать 16.04.2018 г.

Учредитель: ООО «Детский Доктор Плюс»

394068, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Беговая, д. 2/3, нежилое встроенное помещение XIII в лит. А

Издатель: ООО «Детский Доктор Плюс»

394068, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Беговая, д. 2/3, нежилое встроенное помещение XIII в лит. А

Адрес редакции: 394053, г. Воронеж, ул. Хользунова, 60 б, нежилое встроенное помещение 3, тел. 280-280-1

Главный редактор: Ищенко И. В.

Выпускающий редактор: Костылева Марина

Дизайнер-верстальщик: Звямбая Елена

Первая обложка: Модель Мирослава

Проскурякова  
Фотограф Владлена Прохоренко

Вторая обложка: Модель София Недорослева  
Фотограф Оксана Володина

Тираж 6000 экз.

Распространяется бесплатно

Отпечатано в типографии ООО «Диамант», г. Воронеж, пр-т Ленинский, д. 6, к. 2, оф. 12, тел. +7(473) 246-00-10

**ОБРАЩЕНИЕ  
СОЗДАТЕЛЕЙ  
ЖУРНАЛА** 4-5

**ПОЛЛИНОЗ** 6-7

**КОВАРНЫЙ ВРАГ:  
БУДЕМ НАЧЕКУ** 8-9

**ОТКРЫТИЕ  
НОВОГО  
ФИЛИАЛА** 10

**КАШЕЛЬ:  
В ПОИСКАХ  
«ВОЛШЕБНОЙ»  
ТАБЛЕТКИ** 11

**КОМПЛЕКС  
«ЗАКАЛИВАНИЕ»**

**12-13**

**ПРОЦЕДУРА  
FINEREEL**

**АВИТАМИНОЗ И  
ГИПОВИТАМИНОЗ**

**16-17**

**18-21**

**ДЕТСКИЙ  
ЛЕПЕТ**

**22**

**МИОМА МАТКИ:  
ПОДРОБНО  
О ВАЖНОМ**

**24-26**

**ДИСПАНСЕРИ-  
ЗАЦИЯ ДЕТЕЙ**

**27**



**ИНТЕРВЬЮ С  
ЖУКОВОЙ О. В.**

**28-29**

**ВЕСЕННИЙ  
ИГРЫ**

**30-31**

**НЕ ХОЧУ ИДТИ В  
ШКОЛУ**

**32-35**

**HAPPY-  
MAMAFEST**

**36-37**

**ЮРИДИЧЕСКАЯ  
ПОМОЩЬ**

**38-39**



**ХОДЬБА  
НА ЦЫПОЧКАХ**

**40-41**

**МЕДОВЫЕ СВЕЧИ**

**42-43**

**ГОТОВИМ  
ВКУСНО И  
БЫСТРО**

**44-45**



*Когда мы открывали наш медицинский центр, мы понимали, что сервис в поликлинической помощи в нашем городе – понятие очень относительное, и хотели, чтобы именно молодые родители получали высококлассный сервис, были уверены и в услуге, и в специалистах, чтобы эта уверенность передавалась детям, чтобы с малых лет дети приучались к тому, что доктор – это нестрашно, а забота о своём здоровье – это правильно и полезно. И я считаю, что мы добились отличных результатов, внедряя эту клиентоориентированную культуру у наших специалистов, и самим клиентам.  
Так что же такое сервис? С чего мы начинали?*

# Сервис в медицине – что это такое?

Для начала мы были первым и единственным медицинским центром, который со дня основания работал 365 дней в году, понимая и осознавая, что у детских заболеваний нет перерыва и выходных, что температура может подняться и за 30 минут до боя курантов... И что родителям именно в такие моменты больше всего нужна поддержка и консультация.

Мы были первыми, кто принял во внимание, что мы работаем с ДЕТЬМИ, и организовал все этапы нахождения мамы и ребёнка на территории медицинского центра, начиная от детских туалетов и мест для кормления ребёнка, заканчивая игровыми зонами. Нам важно, чтобы детям было нестрашно, чтобы им хотелось вернуться. А там, где даже и страшно, чтобы была возможность проявить храбрость и получить за это подарок! Поэтому наши сундуки храбрости, весёлые мордашки на пластырях, добрые письма и подарки от Детского Доктора и еще много-много всего помогают нашим юным клиентам справляться со страхами и получать удовольствие от посещения доктора. Именно это и вдохновляет нас дальше придумывать новые приключения для наших маленьких посетителей!

Мы первыми поняли и осознали, как важно получать комплексную услугу,



что поход по докторам – это тревожное и утомительное, а ещё затратное по времени занятие! Именно поэтому у нас своя лаборатория, кабинеты УЗИ, процедурные. Это удобно, когда за один визит удаётся посетить всех смежных специалистов, провести исследования, получить ответы на все вопросы здесь и сразу, а ещё от этого выигрывает и сама диагностика, и постановка диагноза, а, значит, и клиент. Ведь у врачей есть возможность принимать решения согласованно вне отрыва от конкретного пациента.

Сегодня время – это самый дефицитный ресурс у всех, именно поэтому к нему мы относимся с огромным уважением. Для нас важно соблюдать временные границы приёма, подбирать время посещения так, чтобы клиент не ожидал своего приёма, даже если он записан к нескольким специалистам, а просто переходил из кабинета в кабинет.



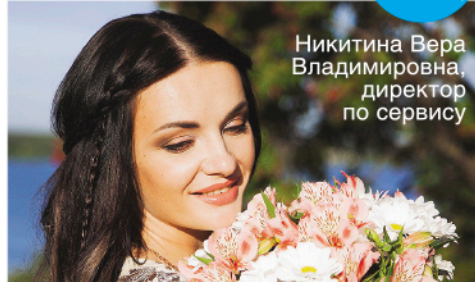
И на данный момент все специализированные медицинские центры перенимают этот опыт, и мы считаем это правильным подходом к сервису. Именно так формируется здоровая атмосфера в отношении «пациент-доктор» и «пациент-медицинский центр», как и здоровая конкуренция! Мы начинаем включать фантазию, делать сервис для клиентов по-настоящему отличным. От этого хорошо всем, в первую очередь, конечно, клиенту, он получает замечательный сервис, за него начинают бороться, предоставляя все новые «бонусы», а у нас есть возможность развиваться, быть лучше, предоставлять все более качественную услугу и идти в ногу со временем.



Именно поэтому мы идём дальше и хотим, чтобы наши идеи развивались, а ваши представления о сервисе в медицине расширились, и вы могли быть уверены и в качестве услуги, и в ее безопасности, а также в том, что в любых возникающих у вас вопросах вы получите быстрый ответ и внимание с нашей стороны. Количество предоставляемых нами услуг растёт, как и необходимость их контроля. Для того чтобы оперативно реагировать на все ваши вопросы, пожелания, замечания мы вводим новую должность – директор по сервису.

Знакомьтесь, **Никитина Вера Владимировна**, наш **директор по сервису**:

«Здравствуйте, уважаемые клиенты! Я считаю своей главной задачей



Никитина Вера Владимировна,  
директор  
по сервису

помогать вам заботиться о своем здоровье в комфортных условиях. Очень жду от вас обратной связи, ведь именно благодаря вашим отзывам мы можем выявить проблемы, недочеты и найти решение, которое улучшит качество обслуживания. С удовольствием отвечу на все ваши вопросы, предложения и пожелания по улучшению сервиса. Я уверена, что благодаря возможности оперативно решать вопросы в момент их возникновения мы выстроим с вами доверительные отношения».

Теперь все ваши пожелания и замечания будут обрабатываться в режиме онлайн, что позволит мгновенно реагировать и прояснять ситуацию здесь и сейчас, когда вы ещё находитесь в стенах наших медицинских центров.

**Обратиться к директору по сервису вы можете по тел. 280-280-1, доб.168, электронной почте [v@2802801.ru](mailto:v@2802801.ru), а также посредством мобильной связи 8 (920) 220-77-74 и мессенджеров WhatsApp, Viber и Telegram.**

**Исходя из нашего опыта обработки отзывов, большинство вопросов возникает из-за отсутствия информации у клиентов или невыясненных заранее вопросов. Именно поэтому мы хотим, чтобы у нас была возможность оперативно реагировать на ваши вопросы и корректировать наш сервис сразу.**

**Спасибо вам за то, что делаете нас лучше!**

С любовью ко всем нашим пациентам, **Ищенко И. В., Рыжкова Н. С.**, учредители Медицинских центров «Детский Доктор» и «Детский Доктор Плюс»



*Поллиноз – это хроническое аллергическое заболевание, вызываемое пылью растений, проявляющееся аллергическим воспалением слизистых оболочек и других тканей и сопровождающееся следующими симптомами: сезонного ринита, конъюнктивита, атопического дерматита и астматического бронхита. В медицинских справочниках можно встретить и другие названия поллиноза – весенний катар, сенная лихорадка, сезонный ринит и конъюнктивит, астма пыльцевая.*

## Поллиноз

**П**оллиноз вызывает пыльца ветроопыляемых растений. Проникновение этих мелких частиц происходит через слизистую оболочку глаз и дыхательных путей при помощи содержащегося в них специального фермента.

Отмечается **три периода повышения содержания пыльцы в воздухе**: весенний (цветение деревьев), летний (цветение луговых трав) и осенний (цветение сорных трав). Зная календарь цветения этих растений и сравнивая его с началом заболевания, мы можем таким образом установить «виновное» растение. Частой причиной поллиноза являются и аллергены микрогрибов, которые находятся в земле, воде, помещениях.

Клинические проявления поллиноза могут возникнуть в любом возрасте, но чаще всего он развивается у детей в возрасте от 3 до 10 лет.

**Аллергический ринит** является ведущим проявлением поллиноза, который характеризуется обильным слизистым отделяемым из носа, чиханием, нарушением носового дыхания, зудом в области носа. Насморк становится постоянным, носовое дыхание очень затруднено, постоянное ощущение зуда в носу, чувство жжения, щекотания. При данных симптомах возможны следующие последствия: раздражительность, нарушение сна, головные боли, повышенная усталость, депрессивные состояния.

При тяжелом длительном течении поллиноза у 10-30% больных может развиваться пыльцевая **бронхиальная астма**, которая сопровождается кашлем, одышкой, затрудненным дыханием.

**Определенные факторы могут способствовать развитию поллиноза:**

- наследственность по атопическим заболеваниям
- высокий уровень сывороточного иммуноглобулина Е
- месяц рождения (дети, рожденные в сезон пыления, имеют большую вероятность заболеть)
- место рождения (место высокой концентрации пыльцы растений)
- недостаточность массы тела при рождении, искусственное вскармливание
- ОРВИ, активное или пассивное курение, нерациональное питание

Профилактика данной патологии должна начинаться с периода беременности и с первых дней жизни. Во время беременности необходимо получать правильное и разнообразное питание, требуется строго исключить курение. Необходимо бороться и поддерживать мотивацию за грудное вскармливание детей.

Для младенцев и детей с высоким риском развития астмы и аллергии предлагаются многосторонние мероприятия по уменьшению воздействия в ранний период жизни клещей домашней пыли, например, постельные чехлы



и специальные покрытия для родительской кровати, стирка постельных принадлежностей при температуре, превышающей 60 градусов С и т. д.

**Профилактика** у лиц, которые страдают аллергией, заключается в максимальном ограничении контакта с причинно-значимым аллергеном, также не следует употреблять лекарственные препараты, содержащие растительное сырье (травы), не использовать косметические средства, содержащие растительное сырье.

**Дети, имеющие риск развития аллергических заболеваний, должны посетить аллерголога** для проведения беседы по правильному и рациональному питанию, организации образа жизни в целом. **Дети, имеющие аллергию, должны постоянно наблюдаться аллергологом** с целью разработки мероприятий по долгосрочному контролю над симптомами аллергии и составления плана лечения.

**Как облегчить состояние при обострении симптомов аллергии при поллинозе?**

Важно при первых симптомах обратиться к врачу. Ведь очень легко

спутать аллергию с ОРЗ, и если родители будут заниматься самолечением, то эффекта не только не последует, но и неправильная терапия еще и ухудшит состояние ребенка.

При подтверждении диагноза «поллиноз» у ребенка проводится выявление главного аллергена. В отличие от взрослых проводятся не тест-пробы, а анализ крови. При обнаружении причины очень важно ограничить контакт ребенка с источником.

Во время обострения поллиноза лучше уехать туда, где вызывающего такую реакцию растения нет, и возвратиться, когда оно перестанет цвести. Если это невозможно, постарайтесь реже выходить на улицу, не ездить на природу, особенно в безветренную и сухую погоду, когда концентрация пыльцы в воздухе высока. Во время дождя и после гулять можно. Также рекомендуется часто делать влажную уборку дома. А вот проветривать помещение во время цветения аллергенов, наоборот, стоит как можно реже.

**Если данные мероприятия не помогают, необходима помощь специалиста для назначения лечения по улучшению состояния ребенка.**

Жукова Ольга Валентиновна,  
врач-педиатр, аллерголог-иммунолог МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Пора в детский сад или школу?

**МЕДКАРТА В ДЕТ. САД  
и ШКОЛУ ЗА 2 ЧАСА**

Все узкие специалисты без очереди  
и в одном месте!

Медицинский центр «Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-б  
тел. (473) 280-280-1, 280-1-280



Рак называют «коварным» отнюдь не из-за молниеносного течения и не из-за многообразия причинных факторов, которые не всегда возможно выявить. Его «коварство» — в отсутствии выраженных жалоб на ранних стадиях или в появлении минимальных симптомов, которые могут быть характерны и для многих других заболеваний. Но не стоит недооценивать появившиеся жалобы, лучше перестраховаться и обратиться к врачу.

## Коварный враг: будем начеку

**В** последние годы отмечается тенденция к увеличению частоты онкологических заболеваний у детей. В детском возрасте опухоли имеют свою специфику, бывают как приобретенными, так и врожденными. В настоящее время существует даже направление в детской онкологии, называемое неонатальная онкология.

### Кто такой онколог?

Это врач, который специализируется на диагностике и лечении злокачественных заболеваний. Злокачественные опухоли развиваются незаметно, распространяются, как правило, далеко за пределы первичного очага, требуют длительного интенсивного труднопереносимого лечения, влияют на все органы и системы организма, поэтому доктору необходимо быть широкопрофильным специалистом, учитывающим развивающиеся осложнения.

Онколог также является психологом. От умения доктора настроить пациента на борьбу с болезнью и исцеление во многом зависит терапевтический эффект и качество жизни пациента.

### Когда следует обращаться к онкологу?

Проблема раннего выявления рака непростая. Большую роль здесь играет внимание к своему здоровью, здоровью своего ребенка. Различают местные и общие симптомы при онкологическом заболевании. Чаще всего общие симптомы появляются на более поздних стадиях заболевания. На первой многие пациенты чувствуют себя

удовлетворительно. Практически все онкологические заболевания в начале развития не имеют выраженных симптомов, но существует ряд признаков, которые должны стать причиной для обращения к врачу:

- резкое снижение массы тела, если питание и образ жизни остаются прежними;
- обнаружение кровотечений (примеси крови в кале и моче, частые кровотечения из носа, из половых органов);
- выявление новообразования на коже, трансформация или разрастание имеющейся родинки, бородавки и т.п. (изменение формы, цвета, наличие кровотечения);
- прощупывается подкожное уплотнение, например, в зоне молочных желез;
- увеличение лимфатических узлов;
- нарастание бледности и появление многочисленных синяков;
- озноб, лихорадочное состояние (продолжается длительно, возникает приступообразно, неоднократно повторяется);
- выявлен болевой синдром непонятной этиологии;
- нарушения координации, слуховые и зрительные расстройства;
- несвойственные выделения из сосков;
- частые, беспричинные расстройства стула;
- потеря аппетита, снижение общей работоспособности, тошнота без патологии со стороны отделов ЖКТ;
- затруднение дыхания, длительный кашель;





- ночная потливость,
- снижение тургора кожи;
- увеличение живота;
- постоянные головные боли, сопровождающиеся рвотой, которые не купируются таблетками;
- потери сознания и (или) судорожные приступы;
- боль различной локализации, которая прогрессирует со временем.

### **Существуют какие-либо факторы, провоцирующие появление рака?**

Увеличение частоты злокачественных опухолей у детей связывают не только с улучшением диагностики, но и с влиянием внешних факторов на организм ребенка. Такими факторами могут быть: работа родителей в неблагоприятных условиях, плохая экологическая обстановка, генетическая предрасположенность, какие-либо травмы, вредные привычки и проч. Например, выявлена связь между курением матери во время беременности и повышенным риском возникновения острого лейкоза у ребенка.

### **Как диагностируют возникновение опухоли?**

Первое, что делает онколог при осмотре пациента, – выясняет жалобы и анамнез, то есть составляет так называемую историю заболевания. Визуальный осмотр, пальпация лимфоузлов, образований, органов брюшной полости помогают ему выявить отклонения, требующие наблюдения или более детального обследования и определения объема диагностических мероприятий для уточнения диагноза и выявления патологического процесса. Необходимо сдать общий анализ крови, который уже на первом этапе позволяет оценить ситуацию. Обследование может включать ультразвуковое, рентгенологическое исследование, мазок с шейки матки на цитологию, при необходимости анализ крови на онкомаркеры, компьютерную томографию, магнитно-резонансную томографию, эндоскопические методы исследования, пункционную биопсию. **Объем диагностических мероприятий определяется индивидуально для каждого конкретного случая.**

**Своевременное обращение к врачу и быстро проведенное обследование способствуют улучшению прогноза заболевания. В некоторых случаях, при наличии хронических заболеваний требуется наблюдение пациента онкологом.**

С пожеланием здоровья, **Трубникова Галина Васильевна**  
педиатр, детский гематолог, детский онколог

*Оперативная и точная информация о здоровье!*

## **Все УЗИ-исследования детям и взрослым**

**В том числе:**

- **нейросонография** (проводит педиатр)
- **УЗИ сердца** (проводит кардиолог)
- **гинекологические УЗИ** (проводит акушер-гинеколог)

**УЗИ-комплекс "Новорожденный" (нейросонография, почки и надпочечники, печень и желчный пузырь, тазобедренные суставы)**

**СКИДКА  
20%**

Медицинский центр «Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-6

тел. (473) 280-280-1  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)



Реклама



# Открытие нового филиала

Создавая нашего первенца - медицинский центр «Детский Доктор» - мы лелеяли мечту стать ближе к каждой маме, столкнувшейся с болезнью ребенка, стремились помочь и поддержать ее независимо от выходных и праздников. Вместе с тем мы не скрывали, что все-таки самая заветная наша мечта - это осознанное отношение каждого родителя к профилактике - с регулярным посещением специалистов, прохождением анализов и обследований, когда ребенок здоров. Такое отношение, по нашему мнению, - залог крепкого здоровья ребенка и возможность обнаружить только начинающиеся отклонения.

И «Детский Доктор» как никогда на пути к осуществлению этой мечты. Теперь мы станем еще ближе и доступнее для наших клиентов!

**Рады сообщить об открытии нового филиала Медицинского центра «Детский Доктор» на Левом берегу!**

**Ленинский проспект, 34** - это новый адрес, где совсем скоро вы сможете получить помощь высококлассных

специалистов в неизменно комфортных и гостеприимных стенах «Детского Доктора»!

К вашим услугам будет помощь высококлассных специалистов основных направлений. Будут принимать педиатр, детский кардиолог, невролог, терапевт, гастроэнтеролог, ортопед-травматолог, ЛОР, будет работать кабинет УЗИ, вы сможете сдать анализы и пройти ЭКГ.

Выбор района неслучаен - уже не первый год многие мамы - наши клиенты - просят нас об этом. И вот, наконец, мы смогли реализовать данную задумку и нашу мечту!

Уверены, вы сможете по достоинству оценить наши шаги навстречу вам для удобства и здоровья! Теперь заботиться о себе и своих близких станет еще проще и доступнее!

Ждем вас в гости!

**Информация с точной датой открытия появится совсем скоро на наших страницах в Интернете, следите за новостями!**

## СКОРО ОТКРЫТИЕ НА ЛЕВОМ БЕРЕГУ

Ленинский пр-т, 34

- педиатрия
- терапия
- гастроэнтеролог
- детский кардиолог
- ортопед-травматолог
- ЛОР
- невролог
- УЗИ
- анализы
- ЭКГ



**Детский Доктор стал еще ближе!**



**ДЕТСКИЙ ДОКТОР**  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

тел. (473) 280-280-1  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама



Одной из самых частых причин обращения к врачу, особенно у детей, является кашель. Видов кашля очень много, так как существует множество разных причин и заболеваний, протекающих с кашлем.

## Кашель: в поисках «волшебной» таблетки

Наиболее частой причиной кашля являются острые респираторные инфекции (ОРВИ), которые поражают верхние дыхательные пути, носоглотку, гортань, трахею. Так, например, при ларингите – кашель сухой, «лающий», с осиплостью голоса, а при рините (насморке) кашель эпизодический, влажный. Кашель при трахеите – сухой, мучительный, с болями за грудиной, а при бронхите – глубокий, влажный. Длительность кашля при острой респираторной инфекции может быть до 3-4-х недель. Особенно длительный кашель (до 3-6 месяцев) характерен для коклюша (бактериального инфекционного заболевания), который особенно тяжело протекает у непривитых пациентов, а у маленьких детей является жизнеугрожающим состоянием. **Лечится это заболевание трудно и медленно – от него нужно прививаться!**

*Неправильное лечение – бесполезно и зачастую опасно. Диагностика кашля сложна и требует участия многих специалистов. Будьте внимательны и осторожны. Обращайтесь за своевременным обследованием и лечением к квалифицированному специалисту.*

Кашель не всегда связан с бронхолегочной системой – он встречается и при поражении верхних отделов желудочно-кишечного тракта – в первую половину ночи и в горизонтальном положении.

Особенно сложен в диагностике и лечении невротический кашель (невроз навязчивого кашля) – сухой, ритмичный, очень длительный, только во время бодрствования при полной тишине во сне. Но наибольшую тревогу родителей вызывает кашель при аллергическом бронхите и бронхиальной астме. Этот кашель может быть разным – сухим и влажным, постоянным и периодическим, дневным и ночным.

**Невозможно такие разные виды кашля с разными причинами его происхождения лечить одинаково. «Волшебной» таблетки для всех его видов не существует!**

Колчанова Юлия Валерьевна, врач-пульмонолог МЦ «Детский Доктор»

# ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

- Приём педиатра 7 дней в неделю
- Всегда на месте дежурный педиатр
- Прививки
- Справки в школу и детский сад

Разделение потоков  
«здоровый - больной  
ребёнок»

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Медицинский центр «Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-6  
тел. (473) 280-280-1, 280-1-280  
www.детдоктор.рф

Медицинский центр  
«Детский Доктор Плюс»  
ул. Беговая, 2/3  
тел. (473) 280-280-9

*Здоровый образ жизни и закаливание всегда идут рука об руку. Закаленному ребенку не страшны перепады температуры воздуха, холодный ветер или переохлаждение. Дети, родители которых выбрали закаливание в качестве профилактики простуды, очень редко болеют, развиваются гармонично и всегда пребывают в отличном настроении.*

## Комплекс «Закаливание»: укрепляем иммунитет

**П**одчас при нашем быстром ритме жизни родителям сложно уделить время, чтобы планомерно и регулярно проводить закаливающие процедуры. А секрет такого благотворного воздействия на организм как раз заключается в регулярности. К тому же часто просто не хватает знаний, и присутствует боязнь навредить ребенку.

**Специалисты Бассейнов «Остров Детства»** разработали особый комплекс, который позволяет получить пользу не только от закаливания. Закаливающие процедуры вкупе со специальными упражнениями по физическому развитию ребенка многократно усилены оздоравливающим действием воды в данном комплексе.

Рады представить вам его!

### Различные виды ходьбы

В возрасте 2-5 лет дети ходят вполне уверенно, хотя движения рук еще недостаточно энергичны и выполняются с маленькой амплитудой. Плечи иногда чрезмерно напряжены, туловище недостаточно выпрямлено. Часто отсутствует правильная непринужденная осанка, отмечается некоординированная работа рук и ног, шарканье ногами.

Поэтому необходимо регулярно повторять разные виды ходьбы. Кроме этого, ходьба способствует укреплению мышц спины, что предотвращает развитие плоскостопия и формирует правильную осанку. Для более эффективного развития рефлексов походки рекомендуется проводить все упражнения босиком.



### Наклоны головы

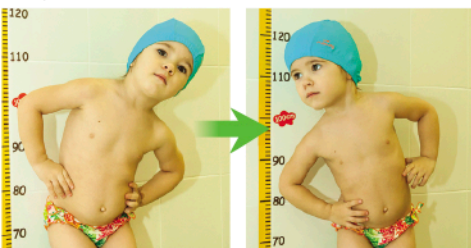
Упражнения способствуют развитию координации движений, формированию зрительно-вестибулярной координации. Улучшается осанка. Отрабатываются шейно-тонические, вестибулярно-зрительные, специальные первичные рефлексы туловища.





### Наклоны туловища

При выполнении упражнения укрепляются мышцы спины, что способствует улучшению осанки. В положении наклона ощущается растяжение задней поверхности ног, что положительно воздействует на эластичность мышечных волокон, на восстановление тонуса мышц. Изменение положения туловища развивает способность ориентироваться в пространстве, тренирует вестибулярный аппарат, зрительный анализатор. Формируется зрительно-вестибулярная координация. Укрепляются мышцы, способствующие сохранению позы.



### Упражнения с мячом

Эти упражнения направлены на активизацию растяжения мышц-разгибателей туловища и конечностей. Дыхание должно быть спокойное, без задержек.

Благодарим Вику Ширяеву за участие в фотосессии!

Приглашаем всех малышей в Бассейны «Остров Детства»  
за здоровьем и отличным настроением!

Напряжение ягодичных мышц, включение их в работу повышает эффективность упражнения.



### Упражнения в воде занимают достойное место в нашем комплексе

Они повышают сопротивляемость организма внешним условиям, разгружают позвоночник, являются отличной профилактикой плоскостопия, развивают органы дыхания и служат отличной эмоционально-психологической разрядкой.



Реклама

Хотите оздоровить Вашего малыша?

## ДВА БАССЕЙНА

Остров  
Детства

для детей от 1 мес. до 3 лет  
для детей с 3 до 7 лет

- снимет повышенный тонус ручек и ножек;
- укрепит иммунитет;
- обеспечит активное физическое развитие



Скидка 15% на абонемент детям от 0 до 3 месяцев

ул. Беговая, 225 б [www.островдетства.рф](http://www.островдетства.рф) тел. (473)280-280-0

## ВОРОНЕЖСКИЙ ОКЕАНАРИУМ



### УРА! ИДЕМ В ОКЕАНАРИУМ!

► Каждому ребенку в любом возрасте необходимо общение с природой. Оно благоприятно влияет на его эмоциональное и умственное развитие. В условиях большого города океанариум как окно в удивительный живой мир. Здесь взрослые и дети имеют возможность наблюдать, как растут и изменяются его обитатели, как они бодрствуют, играют, спят, воспитывают малышей. Общение с животными дарит новые эмоции, так необходимые каждому из нас в условиях дефицита естественных проявлений чувств. Чтобы познакомить гостей с многочисленными обитателями океанариума, каждые 2 месяца выходит новая познавательная программа, посвященная отдельному животному или целому семейству. Она включает в себя обзорные экскурсии, зрелищные кормления животных, интерактивные занятия для детей.

### ЯРКИЕ ШОУ ЖИВОТНЫХ!

► Каждое кормление – крокодилов, енотов, обезьян, пингвинов - превращается в зрелищное шоу. А когда начинается выступление морских котиков, тут уж эмоции выплескиваются через край. Ластогоние артисты виртуозно ныряют, выполняя сложные трюки. Неизменный аншлаг собирает и захватывающее шоу кормления акул, когда тигровая акула кружится в танце с водолазом!

### ВМЕСТЕ ВЕСЕЛЕЕ!

► В океанариуме есть уникальная возможность устроить любой детский праздник, веселый день рождения, квест-игру в необычном формате в окружении любимых животных. Анимационные программы адаптируются в зависимости от возраста и количества участников.



### ГОРОД, ГДЕ ЖИВУТ ДЕТИ!



► Детский город профессий «КидБург» в Сити-парке «Град» - отличное место для детского досуга, развлечения и развития. «КидБург» - единственный в Черноземье проект, работающий в формате «edutainment» - «обучение и развлечение». На площади более 2000 кв. м. создан целый город, где всё максимально реалистично и приближено к настоящей жизни: дома, улицы, социальные объекты, документы, законы, деньги. Это модель взрослого мира для детей. Юные жители города - дети от 4 до 14 лет получают паспорт, обучаются различным профессиям, зарабатывают деньги, строят карьеру и учатся сохранять и тратить свой капитал.

В городе профессий создано 30 тематических территорий, на которых представлены 50 различных профессий. Здесь каждый найдёт себе занятие по душе. Дети пробуют свои силы в качестве пожарных, полицейских, строителей, врачей, пекарей, парикмахеров, автомехаников, работников банка, водителей. А также работают в школе танцев, на ферме и даже на городской теле и радио-студии.

«КидБург» - это отличная площадка для проведения детских дней рождения и праздников, коллективных обучающих и профориентационных программ для школьников.



## ПАРК АТТРАКЦИОНОВ



## ЗА ПРИКЛЮЧЕНИЯМИ В ПАРК!

Парк аттракционов – это неиссякаемый источник позитивного настроения и ярких эмоций для людей всех поколений, а также отличное место для семейного отдыха и развлечений. Ритм жизни современного человека неуклонно растет, а вместе с ним возрастает и ценность семейного досуга. И как приятно в таких условиях на пару часов отвлечься от ежедневной суеты, услышать детский смех, прокатиться с семьей на аттракционах и вспомнить те самые ощущения из детства.

Парк аттракционов Сити-парка «Град» - это крупнейший\* в Европе крытый Парк аттракционов круглогодичного формата работы, вместивший на своей территории сразу два «мира»:

## ЭКСТРИМ-ПАРК

Мир драйва и безопасного экстрима - 14 увлекательных, экстремальных и семейных аттракционов: перегрузки 4G, движение в стремительно ускоряющемся болиде над Парком и нереальные эмоции – это лишь малая часть того, что ожидает гостей «Экстрим парка».

## КАРУСЕЛЬ-ПАРК

Мир детства, ярких красок и развлечений - 12 детских и семейных аттракционов, батут, качалки и популярная во все времена «Комната смеха». Путешествие на «Паровозике», полет на «Летающем автобусе», головокружительные гонки на "Ралли" - все это и многое другое ежедневно совершают наши смелые маленькие посетители! Предназначенный для самых юных гостей, «Карусель-парк» неизменно озаряется детскими улыбками и смехом, делая счастливыми не только малышей, но и их родителей. Посетители Парка могут не только прокатиться на аттракционах и поиграть на симуляторах, но и отметить праздник в тематических комнатах дней рождения и принять участие в увлекательных квестах.



\*Крупнейший в Европе крытый Парк аттракционов по исследованию ООО "Мастерская маркетинга" от 03.06.2013г. по параметрам "площадь объекта и количество аттракционов"

СИТИ-ПАРК «ГРАД» 3-й км автодороги «Воронеж-Москва»

[www.oceanarium-vrn.ru](http://www.oceanarium-vrn.ru)

+7(473)228-03-18

[www.voronezh.kidburg.ru](http://www.voronezh.kidburg.ru)

+7(473)260-48-88

[www.bestpark-vrn.ru](http://www.bestpark-vrn.ru)

+7(903)652-69-29



*Вот и пришла долгожданная весна, а вместе с ней и ощущение счастья. Хочется выглядеть и чувствовать себя молодой и красивой. В арсенале женщин есть и диеты, и фитнес, и современные косметологические процедуры. И если первые два метода попробовала хотя бы раз в жизни, пожалуй, каждая представительница прекрасного пола, то от посещения врача-косметолога многие категорически отказываются, ссылаясь на высокую стоимость услуг, болезненность процедур и длительную реабилитацию. В этой статье мы хотели бы развеять мифы лазерных процедурах и представить вашему вниманию новинку – инновационный метод омоложения лица без повреждения внешнего слоя – процедуру **Finereel** на аппарате **Clear&Brilliant**. Эту услугу без преувеличения можно назвать «процедурой выходного дня!»*

## Процедура **Finereel** – молодость и сияние Вашей кожи

### Суть метода

Что такое Finereel? Это инновационная технология! **Это обновление кожи БЕЗ ее поверхностного повреждения!** Прекрасно подходит для клиентов, не готовых к агрессивным, травматичным процедурам.

Это некая разновидность фракционного лазерного пилинга, но у нее есть одна очень важная особенность: во время процедуры Finereel не повреждается самый верхний слой кожи, что позволяет сохранить все барьерные функции и не бояться попадания инфекций на раздраженную кожу, химических и косметических средств, которые могут вызвать нежелательную реакцию.

**Clear+Brilliant** – это уникальный лазерный аппарат, созданный компанией Solta Medical – первооткрывателем и лидером в области фракционных лазерных технологий (Fraxel). Основная особенность фракционного лазера Clear+Brilliant – это максимальное удобство, комфорт и безопасность процедур фракционного омоложения кожи.

### Вы выглядите на несколько лет моложе, потому что:

- выравнивается тон кожи;
- уменьшается глубина морщин;
- устраняются мелкие морщины;
- уменьшаются размеры пор;
- исчезают пигментные пятна.



Finereel призван запустить процесс создания новых клеток кожи в ответ на микроразрушение лазером этих клеток на строго определенной глубине. Глубину определяет врач в зависимости от возраста и желательной интенсивности получаемого результата. В связи с этим нет возрастных ограничений, можно ограничиться небольшим оздоровлением кожи (1-2 сеанса), а можно добиться существенных косметологических изменений (3-5 процедур 1 раз в месяц). Ведь суть процедуры состоит в том, что обновленные клетки сами устраняют проблемы. А у каждого они свои, у кого-то – морщины, у кого-то – тусклый цвет лица, а кому-то надо смягчить рельеф после угревой болезни, убрать пигмент.

В ответ на микроповреждения на месте разрушенных участков запускается процесс строительства «новой кожи» – обновляются участки старого коллагена, увеличивается количество активных клеток – фибробластов, которые наполняют кожу





изнутри собственной влагой (той самой гиалуроновой кислотой). В результате кожа вновь приобретает ухоженный, молодой и сияющий вид, который она имела несколько, а то и десяток лет назад.

Также это работает для людей, страдающих от пигментации. За одну процедуру Finereel лазерный луч может разрушать до 10% кожи с гиперпигментированными участками, а за серию из 4-5 процедур полностью обновляется весь клеточный состав. Важным является то, что процедура Finereel убирает даже тот пигмент, который залегает на большой глубине.

Процедура Finereel превосходно сочетается с другими косметологическими процедурами: нитевым лифтингом, инъекциями ботулотоксина, биоревитализацией, мезотерапией.

### Как проходит процедура?

Процедура занимает около часа. Из этого часа примерно 40 минут уходит на нанесение анестезии и ожидание ее воздействия. Как только врач убеждается, что анестезия действует, она принимается за работу.

Процесс проходит весьма быстро. Врач водит по лицу небольшим пластиковым приборчиком. Ощущается покалывание, словно маленьким эпилятором убираются волоски. После процедуры лицо румяное. Неприятные ощущения незначительны.

Анестезия сходит на нет за пару часов. После этого лицо немного печет. Первые сутки нельзя умываться. Наутро эффект слегка загоревшего лица. В течение недели нужно обеспечить смягчающий и заживляющий уход косметическим кремом, который посоветует врач.

**Имеются противопоказания. Необходимо консультация специалиста.** Из основных противопоказаний после процедуры – ограничение пребывания на солнце в течение месяца после процедуры либо использование кремов с повышенным УФ-фактором, поэтому процедура Finereel не имеет ограничений в сезонности, и ее можно проводить даже летом! Омоложение с помощью данного аппарата имеет еще одно немаловажное преимущество: **оно показано практически в любом возрасте – выбор лишь в количестве сеансов:**

- в возрасте 18-25 лет – выравнивание текстуры кожи и лечение постакне;
- в возрасте 25-30 лет – как профилактика появления первых признаков старения и как процедура ухода за кожей;
- в возрасте 30-40 лет – как процедура лазерного омоложения для тех, кто ищет более эффективные методики с устойчивым результатом;
- в возрасте 40 лет и старше – для поддержания здорового молодого состояния кожи после прохождения курса более агрессивных интенсивных процедур.

**Желаем Вам красоты и здоровья!**

**Прием ведет врач-косметолог Танасевская Татьяна Викторовна.**

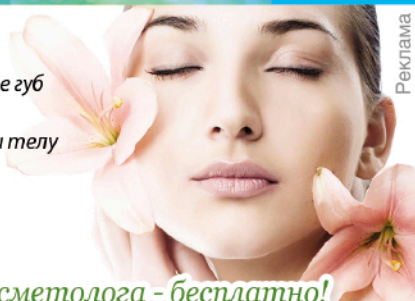
# КОСМЕТОЛОГИЯ

- лечение угревой болезни
- химические пилинги
- контурная/объемная пластика, увеличение губ
- ботокс, диспорт
- мезотерапия, биоревитализация по лицу и телу
- нитевой лифтинг
- плазмолифтинг
- трихология (лечение выпадения волос)
- удаление папиллом, бородавок, родинок

**Первичная консультация косметолога - бесплатно!**

Медицинский центр «Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-б

тел. (473) 280-280-1  
www.детдоктор.рф



Такие термины, как гиповитаминоз и авитаминоз, мы с вами слышим каждый день, особенно в зимний период времени и при приближении весны. Вечной дилеммой для заботливых родителей является вопрос о пополнении детского организма витаминами. Множество спорных утверждений возникает на этой почве. Давайте разбираться вместе с врачом-педиатром Медицинского центра «Детский Доктор» Рожненко Екатериной Геннадьевной.

## АВИТАМИНОЗ И ГИПОВИТАМИНОЗ: ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОЙ МЕДАЛИ

**Гиповитаминоз** – это патологическое состояние, связанное с недостаточным содержанием в организме одного или нескольких витаминов, авитаминоз – это полное отсутствие их.

Не подлежит сомнению, что витаминodefициты влияют на состояние и функционирование всех без исключения органов и систем человеческого организма, а обеспеченность витаминами и витаминный статус – это важнейшие показатели психосоматического здоровья.

Витамины – группа низкомолекулярных соединений органического происхождения и различной химической природы, объединённые по признаку абсолютной необходимости для нормального функционирования процесса обмена веществ в организме.

**13 витаминов, абсолютно необходимых для организма человека:**

- витамин С (аскорбиновая кислота)
- витамины группы В: В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В6 (пиридоксин), В12 (кобаламин)
- РР (ниацин, включающий никотиновую кислоту и никотинамид)
- фолиевая кислота (фолацин)
- пантотеновая кислота
- биотин (витамин Н)
- жирорастворимые витамины – А, D, Е и К.

Витамины успешно выступают в роли катализаторов — они ускоряют обменные процессы, которые постоянно протекают в человеческом организме.



Эти органические соединения являются компонентами, которые просто незаменимы в питании. Стоит отдавать себе отчет в том, что ни один из витаминов не выступает в роли энергетического источника, как полагают многие люди. Это популярное заблуждение.

За редким исключением витамины обычно не вырабатываются в организме, поэтому должны поступать извне. Ни один из известных на сегодняшний день витаминов не в состоянии выполнять функции другого.

В целом потребность в витаминах у детей максимальна в периоды быстрого роста, после перенесенных острых инфекций или хирургического вмешательства, а также при следовании необычным или значительно ограниченным диетам.

**Причины гиповитаминоза:**

- Искусственное нерациональное кормление детей (неадаптированными молочными смесями, молоком животных, кефиром).



• Недостаточность прикорма и несвоевременное его введение.

• Употребление антивитаминовых веществ, которые способствуют прекращению усвоения витаминов (сульфаниламиды, антикоагулянты, химиотерапевтические препараты).

• Нарушение ферментопатии и обмена веществ.

• Нарушение работы органов, принимающих участие в пищеварении.

• Особенности обмена веществ (в детском и пожилом возрасте, в состоянии беременности и при грудном вскармливании ребенка, при различных патологиях).

• Наследственные патологические нарушения транспортных и ферментных систем усвоения витаминов, изменения в жизненном цикле витаминов и процессах их перехода в активные формы – коферменты.

• Паразиты в желудочно-кишечном тракте, инфекционные заболевания, образование патогенной микрофлоры в кишечнике.

• Эндокринные патологии, заболевания печени.

• Болезни, приводящие к ускоренному и повышенному выводу витаминов из организма (пищевые отравления, острые кишечные инфекции, болезни почек).

• Дисбактериоз, особенно когда заболевание протекает на фоне АБ-терапии.

**Учитывая перечисленное, каждый из нас в группе риска по гиповитаминозу.**

Диагностика авитаминоза и гиповитаминоза – тяжелая и дорогостоящая процедура, которую назначают очень редко. Чаще всего врач ставит диагноз, основываясь на клинической картине.

**Общие признаки дефицита витаминов у детей: обращаем внимание!**

• Слабость ребенка, нежелание вставать по утрам, тяжелое пробуждение.

• В течение всего дня сонливость, вялость.

• Рассеянность, невозможность ребенка концентрировать внимание на чем-либо длительное время.



• Снижение успеваемости в школе.

• Раздражительность, плаксивость, депрессия.

• Плохой сон.

• Кожа истончена, очень сухая, на ней появились участки шелушения, трещинки в углах рта, изменения языка, «географический язык».

• Иммунитет снижен, ребенок склонен часто болеть.

• Снижение аппетита, изменение вкуса.

• У ребенка наблюдаются проблемы со стороны сердечно-сосудистой системы, органов дыхания.

• Появление необычных вкусовых пристрастий – ребенок начинает есть мел, известь, уголь, глину, землю, песок, нюхать пары бензина из выхлопной трубы машины.

• У ребенка с тяжелой формой гиповитаминоза или авитаминоза может возникнуть деформация костей скелета, сутулость, частые переломы костей, искривление конечностей.

• У ребенка возникают судороги и произвольные сокращения групп мышц.

### Рекомендации по питанию

Единственным натуральным пищевым поливитамином является грудное молоко, в котором содержится ценный набор из многих эссенциальных витаминов (за исключением витамина D, содержание которого крайне незначительно). Тем не менее его состав во многом определяется особенностями рациона питания кормящей женщины, а также временем года. Длительное вскармливание грудным молоком не



позволяет избежать у ребенка развития гиповитаминозов даже при соблюдении кормящими матерями полноценной сбалансированной диеты. Вскармливание детей первого года жизни современными адаптированными заменителями грудного молока также является адекватным источником основных витаминов при условии своевременного введения прикормов и дополнительных продуктов питания, но также не гарантирует отсутствия у детей дефицита витаминов. В любом случае (при грудном, искусственном или смешанном вскармливании) при достижении ребенком 4,5-5-месячного возраста ему необходим прикорм.

Теоретически возможность обеспечить ребенка всеми необходимыми витаминами за счет исключительно натуральных продуктов питания выглядит довольно привлекательной, но в реальности она практически недостижима. Так, известно, что содержание витаминов в продуктах растительного происхождения зимой и весной значительно снижается. Поэтому для питания детей первых лет жизни в осенне-зимний и весенний период принято рекомендовать специализированные продукты промышленного производства. В летне-осенний период, напротив, предпочтение отдается натуральным продуктам, являющимся источниками витаминов (свежим фруктам, овощам и ягодам, а также сокам из них и т. д.). Кроме того, необходимо



обеспечить щадящую кулинарную обработку продуктов. Нередко особенности параметров кулинарной обработки («вымачивание» сырых овощей, продолжительность варки каш и овощей и пр.) продуктов, предназначенных для питания детей раннего возраста, ни в коей мере не способствуют сохранности витаминного компонента.

Особого внимания заслуживает проблема обеспечения эссенциальными витаминами подростков 14-18-ти лет. Именно для этого возрастного периода характерны однообразное или не вполне полноценное питание, злоупотребление продуктами с высоким содержанием углеводов или диетами для избавления от излишней массы тела и т. д.

### **Лечение гиповитаминоза у детей**

Для лечения используется диетотерапия – формирование разнообразного рациона с достаточным количеством как растительной, так и животной пищи.

## **ВСЕ ВИДЫ СПРАВОК**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



- в детские дошкольные, школьные учреждения
- секции
- кружки
- худ. школы
- бассейны
- лагеря

Медицинский центр  
**«Детский Доктор»**  
ул. Хользунова, 60-б

тел. (473) 280-280-1, 280-1-280  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)

Реклама



**Таблица содержания витаминов в продуктах питания**

<b>Витамин А</b>	<i>Треска, рыбий жир, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко, морковь, салат, шпинат, щавель, петрушка, черная смородина, красный перец, персики, крыжовник, абрикосы.</i>
<b>Витамин В1</b>	<i>Овсяные, пшеничные, рисовые отруби, горох, дрожжи, гречка, хлеб из муки грубого помола.</i>
<b>Витамин В2</b>	<i>Субпродукты — почки, печень; молоко, яйца, сыр, зерновые злаки, дрожжи, горох.</i>
<b>Витамин D</b>	<i>Рыбий жир, яичный желток. Этот витамин продуцируется клетками кожи человека под влиянием солнечных лучей. При недостатке витамина D ребенка необходимо чаще выносить на солнце.</i>
<b>Витамин E</b>	<i>Ростки злаков, растительные масла, зеленые части растений, жир, мясо, яйца, молоко.</i>
<b>Витамин К</b>	<i>Синтезируется в кишечнике под влиянием микрофлоры. Содержится в листьях люцерны, свиной печени, растительных маслах, шпинате, плодах шиповника, цветной капусте, зеленых томатах.</i>
<b>Витамин РР (никотиновая кислота)</b>	<i>Печень, почки, мясо, рыба, молоко, дрожжи, фрукты, овощи, гречка.</i>
<b>Витамин В6</b>	<i>Злаки, бобовые, рыба, мясо, печень, почки, дрожжи, бананы.</i>
<b>Витамин В12</b>	<i>Печень, почки животных, соя.</i>
<b>Витамин С (аскорбиновая кислота)</b>	<i>Перец, апельсины, лимоны, мандарины, ягоды рябины, черная смородина, клубника, земляника, хрен, капуста (свежая и квашеная), шпинат, картофель.</i>

**Внимание!** Применение витаминных препаратов возможно только при назначении их врачом. Мы ни в коем случае не рекомендуем самостоятельно давать ребенку препараты, а тем более многократно превышать дозу витаминов! Это чревато возникновением гипервитаминоза, который приносит не менее тяжелые последствия для здоровья малыша.



**Присылайте забавные высказывания ваших детей!**  
**Лучшие мы разместим в журнале!**

■ Света, 5 лет:

Беседуем с детьми о том, для чего людям нужна одежда:

- Зимой, чтобы не мёрзнуть, а летом?  
 - Чтобы не позориться!

■ Надя, 3 года:

- Мама-а-а, меня бабушка обидела-а-а!  
 - Почему?

- По по-о-о-пе!

■ Сын уснул на диване, и папа решил переложить его в кровать. Взял осторожно на руки, а сынуля сквозь сон:

- Положи, где взял.

■ Собирались в детский садик, а сынок упирается, не хочет одевать теплые штаны.

Я:

- Ты хочешь маму без внуков оставить?

Он, вздыхая:

- Ну только ради внуков!

■ Дочка (3 года 10 мес.) мне проводила ликбез:

- Жених - это тот, кто покупает мороженое и целуется, а муж - тот, кто дома полочки прибавляет и ест.

■ Дочери 5 лет. Приходит из сада расстроенная. Первое занятие по чтению. У ребёнка не получается.

- Дура, я дура! - почти рыдает моё чадо, стоя перед зеркалом.

Потом вдруг затихает, задумывается... и уже совершенно спокойно говорит:

- Но красивая...

■ Катюша, 3 года:

- Мама, почему ты сначала учила меня ходить и говорить, а теперь хочешь, чтобы я сидела и молчала?!

• Если окунуть малыша до 6 месяцев в воду, инстинкты заставят его задержать дыхание и поплыть по-собачьи. После того как кроха достигнет полугода, если этот бессознательный навык не был закреплён, он исчезает.

• У новорождённых сильно развит хватательный рефлекс. Малыш может удерживаться некоторое время в воздухе, уцепившись только за пальцы взрослого. При этом доказано, что у ребёнка первых дней жизни хватать сильнее, чем у месячного младенца.

• Младенцы – самые улыбчивые люди: среднестатистический малыш улыбается 200 раз в течение дня. Кроха начнёт делать это осознанно в 1,5-2 месяца. До этого момента родители могут умиляться ангельской улыбке во сне, которую ещё называют «блуждающей».

• Младенцы влияют на маму подобно наркотику. Ещё в период беременности организм женщины продуцирует специфический гормон – окситоцин. Он дарит приподнятое настроение и безмятежное спокойствие. В ходе родов провоцируется мощный выброс окситоцина. И впоследствии новые дозы гормона поступают

в организм, когда женщина ухаживает за своим малышом, прикасается к его коже, целует макушку, носит и качает на руках, кормит его.

• Находясь в утробе матери, будущий малыш может излечивать её повреждённые органы, отправляя «на помощь» уникальные по своим свойствам стволовые клетки.

• Новорождённые имеют почти на 100 костей больше, чем взрослый человек. Постепенно они соединяются, трансформируются, и их количество становится меньше. До этого момента кости малышом более гибкие и пружинистые, лучше адаптированы к ударам. Это объясняет, почему дети часто падают, но редко получают серьёзные переломы и увечья.

• Настоящими рекордсменками по рождению двойняшек или близнецов в мире признаны женщины из Нигерии: в результате каждых 11 родов на свет появляется больше 1 малыша. А вот в Японии это случается гораздо реже – 4 случая на 1000 беременностей.

• В самом начале жизни головной мозг новорождённого демонстрирует ошеломляюще высокий рост - на 1% ежедневно.

**А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО**





*Пережить межсезонье, а вместе с ним и пик респираторных инфекций, весенней хандры, обострение хронических заболеваний поможет вкусный натуральный напиток, содержащий сок черники, лимона, экстракт зародышей пшеницы, ацеролы.*

*Благодаря особой технологии изготовления напитка, в нем максимально сохранены и находятся в биологически усвояемой форме все полезные вещества. А это значит, что каждая капля этого напитка будет приносить максимум пользы.*

## **Vivasan** - естественный шаг вперед! Напиток «Черника Витал»



*Не вызывает аллергии!*

*Содержит только натуральные компоненты!*

*Не содержит консервантов!*

### **Область применения:**

- лечение и профилактика дефицита витаминов и минералов
- лечение анемии, особенно у детей и беременных женщин
- хроническая усталость глаз и падение остроты зрения
- повышение внутриглазного давления, начальные стадии катаракты, глаукомы
- конъюнктивиты, в т.ч. инфекционные, вирусные, аллергические
- заболевания желудочно-кишечного тракта



*Разрешен к применению с грудного возраста*

*Гармония с природой, эффективная рецептура, многолетний опыт и современные биотехнологии - вот основа успеха продуктов ВИВАСАН!*

### **Центр здоровья Вивасан**

Ул. Кольцовская, 30

Тел. 8(920) 407-59-95 (провизор Севрюкова Юлия Петровна)



*Миома матки – самый распространённый диагноз, который женщина может услышать на приеме у гинеколога. Это всегда вызывает ряд вопросов, страхов, сомнений... В данной статье предлагаем разобраться, что же это такое, вместе с врачом акушером-гинекологом Медицинского центра «Детский Доктор» Рогозиной Антониной Викторовной.*

## Миома матки: подробно о важном

**М**иома матки представляет собой заболевание половой системы женщины, которое характеризуется образованием доброкачественной опухоли матки, при этом она чаще всего образуется из мышечных слоев миометрия. Данная патология встречается у женщин чаще после 30 лет, реже с 20-25 лет.

Причины возникновения данной проблемы до конца не ясны. Но есть четкая взаимосвязь между образованием миоматозных узлов и гормональным дисбалансом в организме женщины. Этому могут способствовать наследственная предрасположенность, раннее наступление менструации, отсутствие родов в анамнезе или большое их количество, ожирение, курение, прием некоторых лекарственных препаратов, нерациональное питание и т. д.

В 95% случаев опухоль располагается в теле матки и в 5% – в ее шейке.

В зависимости от количества узлов миома матки может быть единичной и множественной.

### Течение заболевания

Клиническая картина при миоме матки отличается широким разнообразием. Нередко миома матки протекает бессимптомно. Основными жалобами являются боль, кровотечение, нарушение функции соседних органов, рост опухоли.

- Боль, как правило, локализуется



в нижних отделах живота и в пояснице. Постоянные ноющие боли обусловлены растяжением брюшины и/или сдавливанием нервных сплетений малого таза. Часто выраженные длительные боли связаны с быстрым ростом опухоли. Острые боли возникают главным образом при нарушении кровоснабжения в узле, прогрессирование которого может привести к развитию клинической картины острого живота. Схваткообразные боли во время менструации свидетельствуют о давности патологического процесса. В то же время боли у пациенток с миомой матки могут быть обусловлены заболеваниями других органов или систем: цистит, колит, эндометриоз, воспаление придатков матки, невриты различного происхождения и др.

- Кровотечение является наиболее частым симптомом миомы матки. Обильные и длительные менструации (меноррагия) характерны для





субмукозного узла (когда узел находится под внутренней слизистой оболочкой матки в полости органа). Ациклические маточные кровотечения (метроррагия) более характерны для межмышечной (узел находится внутри мышечного слоя матки – миометрия) и субсерозной локализации миомы матки (узел располагается под слизистой оболочкой внешнего слоя матки, около брюшины), однако наиболее частой их причиной являются сопутствующие патологические изменения в эндометрии.



• Нарушение функции соседних органов наблюдается, как правило, при некоторых особенностях в расположении узлов миомы или сравнительно больших размерах. Узлы миомы, расположенные впереди от матки, оказывают давление на мочевыводящие пути и способствуют нарушению мочеиспускания с последующим формированием гидронефроза и пиелонефрита; позадишеечные опухоли затрудняют акт дефекации. Однако в ряде случаев причиной нарушения функции смежных органов может быть миома матки небольших размеров; данный факт объясняется общими механизмами иннервации, крово- и лимфообращения половой и мочевой систем у женщин, а также анатомическими и генетическими взаимосвязями между органами этих систем.

• Рост миомы матки часто определяет клиническое течение заболевания. В основном рост миомы матки медленный, вместе с тем наблюдается и быстрое увеличение размеров. Причинами быстрого роста миомы матки могут быть ускоренные процессы пролиферации (процесс размножения клеток) в ткани узла, злокачественное ее перерождение, развитие отека в узле вследствие нарушения его кровоснабжения.

### Диагностика миомы матки

- Правильно собранный анамнез, жалобы пациентки
- При мануальном исследовании матка увеличена в размерах, имеет бугристую поверхность, плотная, подвижная, болезненная или безболезненная
- ОАК
- УЗИ гениталий, КТ, МРТ малого таза
- Гистероскопия

### Лечение

#### Хирургическое лечение

Общепринятыми показаниями к хирургическому лечению являются: обильные менструальные кровотечения, приводящие к возникновению анемии; хроническая тазовая боль, значительно снижающая качество жизни; нарушение нормального функционирования соседних с маткой внутренних органов (прямая кишка, мочевой пузырь, мочеточники); большой





размер опухоли (более 12 недель беременной матки); быстрый рост опухоли (увеличение более чем на 4 недели беременности в течение 1 года); рост опухоли в постменопаузе; особенности расположения узлов миомы; нарушение репродуктивной функции; бесплодие при отсутствии других причин. Объем оперативно-го лечения решает хирург вместе с пациенткой. Преимущество на сегодняшний день имеют органосохраняющие операции (энуклеация или вылушивание миоматозного узла). В настоящее время перспективным рентгенохирургическим вмешательством при лечении миом является эндоваскулярная эмболизация маточных артерий. Миниинвазивность эндоваскулярного вмешательства, проводимого под местной анестезией, эффективность метода, приводящего к уменьшению или исчезновению симптомов миомы матки, сохранение репродуктивной

функции женщины, короткий срок госпитализации – важные и определяющие факторы для самих пациенток.

### Медикаментозное лечение

Лекарственные средства используются для уменьшения объема миоматозного узла перед его хирургическим удалением, а также для того, чтобы не допустить их рост.

Выбор необходимого в конкретном случае лечения остается за врачом.

*Милые женщины, напоминаем вам о необходимости заботиться о себе и своем здоровье! Регулярное наблюдение у акушера-гинеколога – важный и обязательный компонент женского здоровья!*

**Рогозина Антонина Викторовна,**  
акушер-гинеколог МЦ «Детский Доктор»

## Программа «Женское здоровье»

- Прием гинеколога
- Кольпоскопия
- УЗИ женской репродуктивной системы (вагинально)
- УЗИ молочных желез
- Мазок на флору
- Онкоцитология



*Полная информация о женском здоровье за 1 посещение!*

Медицинский центр «Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-б

т. +7 (473) 280-280-1, +7 (473) 280-1-280  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)



В соответствии с приказом Министерства Здравоохранения РФ от 10 августа 2017 № 514н с 01 января 2018 года внесены некоторые изменения в программу диспансеризации несовершеннолетних детей. Для повышения информированности среди родителей публикуем актуальный перечень осмотров и исследований с учетом возраста ребенка. Пройти всех специалистов и сдать анализы Вы можете в нашем медицинском центре за один день! Получите более подробную информацию по тел. 280-1-280, 280-280-1.

## Диспансеризация детей: перечень осмотров и исследований

Возраст	Перечень
1 месяц	педиатр, невролог, хирург, офтальмолог, УЗИ-комплекс "Новорожденный" (ГПДЗ, нейросонография, таз. суставы, почки), УЗИ сердца
2 месяца	педиатр, ОАК, ОАМ
3 месяца	педиатр, ортопед-травматолог
12 месяцев	педиатр, невролог, ЛОР, хирург-ортопед, ОАК, ОАМ, ЭКГ
2 года	педиатр, психиатр детский
3 года	педиатр, невролог, хирург, офтальмолог, ЛОР, гинеколог или уролог-андролог, ОАК, ОАМ
6 лет	педиатр, невролог, хирург-ортопед, офтальмолог, психиатр, ЛОР, гинеколог или уролог-андролог, ОАК, ОАМ, УЗИ ГПДЗ, почки, УЗИ сердца, ЭКГ
7 лет	педиатр, невролог, офтальмолог, ЛОР, ОАК, ОАМ
10 лет	педиатр, невролог, ортопед, офтальмолог, эндокринолог, ОАК, ОАМ
13 лет	педиатр, офтальмолог
14 лет	педиатр, психиатр подростковый, гинеколог или уролог-андролог
15 лет	педиатр, невролог, хирург-ортопед, офтальмолог, психиатр, ЛОР, гинеколог или уролог-андролог, эндокринолог, ОАК, ОАМ, УЗИ ГПДЗ, почки, ЭКГ
16 лет	педиатр, невролог, хирург-ортопед, офтальмолог, психиатр, ЛОР, гинеколог или уролог-андролог, эндокринолог, ОАК, ОАМ
17 лет	педиатр, невролог, хирург-ортопед, офтальмолог, психиатр, ЛОР, гинеколог или уролог-андролог, эндокринолог, ОАК, ОАМ, ЭКГ
новорожденный, с 4 до 11 мес. (ежемесячно), 1 год и 3 мес., 1 год и 6 мес., 4 года, 5 лет, 8 лет, 9 лет, 11 лет, 12 лет	Только осмотр педиатра

### Сокращения:

ОАК - общий анализ крови, ОАМ - общий анализ мочи

ГПДЗ - ультразвуковое исследование органов гепатопанкреатодуоденальной зоны (печени, поджелудочной железы, желчного пузыря).



## Интервью с врачом-педиатром, аллергологом-иммунологом Медицинского центра «Детский Доктор» **ЖУКОВОЙ Ольгой Валентиновной**

**О**льга Валентиновна, расскажите о Вашем пути в медицину. Что повлияло на Ваш выбор профессии?

Сейчас уже трудно сказать, что конкретно повлияло на мой выбор. Интерес к медицине начался, наверное, когда я училась в начальной школе. Мы с родителями пришли в гости к врачу, как потом выяснилось, дерматологу. Я рассматривала медицинские книги, атласы по различным болезням и как-то заинтересовалась: листала учебники, смотрела фотографии и задавала вопросы: «А что это?», «А почему это так?» Доктор тогда сказала моей маме: «Присмотритесь, может, захочет в медицину пойти».

Потом, когда уже я стала старше, тяжело заболела мама, нужно было колоть ей уколы. До сих пор помню, как я плакала и как мне было жалко маму: внутри меня был страх причинить ей боль. Но я справилась с этим. Вообще, анализируя свою жизнь, могу сказать, что я достаточно сильный человек, в жизни многое пришлось преодолеть.

Первое поступление в мединститут закончилось провалом, но я для себя твердо решила, что буду идти до конца. После неудачного поступления я год работала на кафедре биохимии лаборантом, а на следующий год поступила, только теперь уже выбрала педиатрию. Вот так я и оказалась в медицине.

**В**ы проводите прием как педиатр и аллерголог-иммунолог. Почему остановили выбор на этих двух специальностях?

Опыт работы в стационаре обязывает быть многопрофильным специалистом.



### **Справка:**

После окончания интернатуры педиатр-аллерголог ВОДКБ №1 (2002-2010 гг.) После этого – заведующая отделением Центра здоровья для детей и подростков. Организовывала работу «Кабинета катамнеза детей, родившихся недоношенными». С октября 2017 года работает педиатром, аллергологом-иммунологом в медицинском центре «Детский Доктор».

У малышей до трех лет очень часто возникают аллергические проблемы. Чтобы иметь возможность помогать малышам справляться с аллергией, я решила поехать в Москву и получить специализацию по аллергологии, о чем ни разу не пожалела!

**С** какими трудностями пришлось столкнуться в профессии?

Сложно было работать на начальном этапе с тяжелыми детьми, рассказывать о заболевании родителям и о дальнейшем прогнозе. Я приходила домой, но все равно мысли о малышах



не уходили из головы. Когда сталкиваться со сложными ситуациями у детей, тяжело не переживать, даже возвращаясь домой. Но нельзя не радоваться, когда от проведенного лечения малыш выздоравливает и выписывается домой. Это эмоции особого счастья!

**Какие личные качества помогают, а какие, наоборот, мешают в профессии врача?**

Я по жизни очень справедливый и правильный человек, так меня воспитали родители. Скажу честно, с этим не просто в жизни и на работе, не каждый принимает в свой адрес правду. Но это каким-то образом закаляет, делает тебя выносливее и сильнее. Помогают в профессии, по моему мнению, такие качества, как честность, доброта, стремление помогать людям.

**В настоящее время распространенность аллергических заболеваний намного выше, чем несколько десятилетий назад. С чем связан подобный факт?**

Да, действительно, по статистике каждый третий человек имеет те или иные проявления аллергии. Прежде всего, в последнее время в окружающей среде появилось больше веществ, которые являются для человека аллергенами. Это и химические вещества, используемые в быту, и отходы разных производств. Провоцируют аллергию частые простуды, употребление в пищу продуктов, содержащих консерванты, красители. Также склонность к некоторым аллергическим болезням передается по наследству.

**Действительно ли аллергия является следствием «ослабления иммунитета»?**

Аллергия — это сверхчувствительность иммунной системы, которая возникает при повторных воздействиях аллергена на организм. Многочисленные обследования свидетельствуют о наследственной предрасположенности к аллергии.

Дети, страдающие аллергией, действительно болеют чаще, чем их здоровые ровесники. Это объясняется тем, что слизистая носоглотки становится отечной, на ней быстрее и чаще оседают вирусы. На самом деле аллергия — это патологически обостренная чувствительность. Механизмы, отвечающие за ее реализацию, не подавляются, а, наоборот, активируются. Поэтому данную патологию нельзя считать иммунодефицитом.

**С чем Вы связываете появление в последнее время мощного антипрививочного течения в обществе?**

Я думаю, в первую очередь это информация в Интернете, которая иногда ничем не подтверждена. Большинство современных родителей слабо представляют, что было нормальным для родителей, допустим, 50-70 лет назад. Корь, полиомиелит, дифтерия, коклюш — для нас это редкость, даже врачи забывают симптомы данных инфекций. Раньше многие дети погибали и становились инвалидами после перенесенных заболеваний. В данный момент в Москве появилась корь, это как раз и обусловлено тем, что вырос процент отказов от вакцинации. Не надо бояться вакцинировать своих детей, даже если есть какое-то хроническое заболевание. Прививать надо, может быть, по индивидуальному календарю, но это необходимо, чтобы защитить ребенка от тяжелых последствий после перенесенной инфекции.

**Ваши пожелания нашим дорогим читателям...**

Здоровья, конечно же! Если спросить у большинства людей, которые больны, в чем заключается счастье, многие без раздумий ответят, что мечтают о здоровье, что только после того, как они поправятся, они почувствуют себя счастливыми. Когда у человека есть здоровье, человек может все. Поэтому берегите свое здоровье, заботьтесь о нем и будьте счастливы!

*Весна — могущественная волшебница! Мы слышим звон ее волшебства в первой капели. Мы видим силу ее волшебства в первых травинках, пробивающих себе дорогу к свету и теплу. Мы вдыхаем ее чудесный аромат ранним утром и готовы летать. И мы парим вместе с ней на крылышках певчих птиц, вернувшихся в родные края.*

## Весна: наблюдаем, играем, развиваемся

Как здорово обратить внимание своего малыша на это волшебство! Во время прогулки не забывайте показывать ребенку первые росточки весенней травы, птиц, возвращающихся в родные места, первое цветение. Ваш малыш, с радостью оглядываясь по сторонам, будет наблюдать за новыми звуками и красками окружающего мира.

**Анна Николаевна Кугук**, педагог-психолог Центра психолого-педагогической помощи и развития «Остров Детства», подобрала для вас упражнения, которые помогут увидеть волшебство возрождающейся природы за обыденными явлениями.

### 1. Игра-стихотворение «Птица — не птица»

Это не только игра на внимание и на эрудированность малышей, а именно на знание названий птиц.

Ниже приводим готовое стихотворение. Мама размеренно читает стишки. Ребенок должен внимательно слушать, и, если услышит слово, называющее не птицу, ему нужно захлопать в ладоши или топнуть ножками.

Прилетели птицы:

Голуби, синицы,

Мухи и стрижи.

Прилетели птицы:

Голуби, синицы,

Аисты, вороны,

Галки, макароны.

Прилетели птицы:

Голуби, синицы,

Палки и стрижи,

Бабочки, чижы,

Аисты, кукушки,

Даже совы-сплюшки,

Лебеди и утки —

И спасибо шутке!



### 2. «Особый весенний календарь»

Придумайте тему на каждый весенний день в календаре. И в соответствии с этой темой проводите веселые и познавательные игры и задания для малыша.

Например:

День колокольчиков

День звенящей капели

День ловли солнечных зайчиков

День подснежника

День возвращения перелетных птиц

День пробуждения леса

День бегущего ручейка

День цветущих деревьев

День одуванчика

День первой почки

День прогулки под дождем

День корабликов в ручейках

День цветного мела

День преодоления трудностей

День весенней музыки

День выращивания цветов  
(укропа, лука, фасоли) и др.



### 3. «Сила зернышка»

Весной начинает пробиваться первая травка, иногда даже сквозь толщу асфальта. Какая неведомая сила кроется в маленьком семечке! Предлагаем провести опыт вместе с малышом.

**Вам понадобится:** прозрачный стаканчик, миска для разведения гипса, гипс, вода, фасоль.

Сначала в миску для разведения гипса насыпаем немного гипса и добавляем воду. Размешиваем смесь до образования вязкой кашицы. Теперь в прозрачный стаканчик наливаем на дно немного воды, кладем пару фасолин, заливаем гипсом. Потом еще пару фасолин и снова гипс.

Ставим стаканчик в теплое место. Вскоре гипс затвердеет. Периодически необходимо опрыскивать гипс из пульверизатора и наблюдать.

Такие маленькие, но невероятно сильные фасолины не будут сидеть на месте. Они впитают в себя воду и набухнут. Увеличиваясь в размерах, они будут давить на гипс и расколят его.

Этот эксперимент наглядно покажет, какой удивительной силой обладают зернышки и семена растений.



**Гукуг Анна Николаевна**  
педагог-психолог Центра  
психолого-педагогической помощи  
и развития «Остров Детства»

### 4. «Ароматы весны»

С какими запахами ассоциируется весна? Может быть, это запах молодой травы, аромат ландыша, тюльпана, мимозы или запах весеннего воздуха после дождя? Дайте ребенку понюхать эти запахи и спросите: «А чем для тебя пахнет весна?» Может, это будет запах ванили или даже шоколада... Не отвергайте даже самые неожиданные предложения! Это воображение и творчество вашего малыша! Когда все варианты озвучены и изучены, можно поиграть в игру «Чей это запах?». Завяжите глаза и дайте понюхать ребенку любой аромат, а он должен будет отгадать, что это.

*Пусть в сердцах живет весна, даже если за окошком еще немного холодно!*

## Развивать ребенка - это просто!

- Развивающие занятия от 1,5 лет
- Тоддлеровские группы
  - Подготовка к школе
- Психолог, логопед



Реклама

Центр психолого-педагогической помощи и развития "Остров Детства"



адрес: Ул. Вл. Невского, 38/3,  
Тел. 280-14-08  
[https://vk.com/ostrov\\_detstva\\_vrn](https://vk.com/ostrov_detstva_vrn)

«Не крутите пестрый глобус, не найдете вы на нем той страны – страны особой...» Особая страна – школа. Почему она была и есть особой в жизни каждого человека? Впервые мы попадаем в ситуацию, где нашу социальную деятельность (учебную, поведенческую, коммуникативную) начинают оценивать по нормам, критериям, правилам. Мы впервые получаем возможность объективно сравнить свою деятельность с другими через систему оценок, принятую в школе.

## Не хочу идти в школу: о заболевшем

Учиться в современной школе достаточно непросто. Много тревог и волнений связано с ЕГЭ, ОГЭ. У родителей мальчиков еще и тревога, связанная с окончанием школы их ребенком в том возрасте, чтобы у него был шанс поступить в ВУЗ, а не пойти сразу в армию. Из-за этого отдают неготовых к обучению мальчиков в 1 класс с 6 лет.

В школе всегда были дети, которые не хотели в ней учиться. Традиционно считалось – ленились. Есть такие дети и сейчас – мало что изменилось в этом отношении. Но, кроме лени, появилось и кое-что новое:

- Желание зарабатывать деньги через Интернет
- Буллинг

Итак, лень, желание работать в Интернете, буллинг – **три основных причины, по которым дети не хотят ходить в школу**. Причем разброс по возрастам такой: 1 класс, 2, 4, 5, 7, 9 классы.

Рассмотрим все по порядку.

Емкое понятие «лень» включает в себя и состояние реального физического и психического утомления, и отсутствие желания интеллектуальной активности, и отсутствие привычки к систематическим занятиям. То есть это вопросы развития умения совершать волевые усилия и умения сдерживать импульсивные желания (все бросить и уйти играть в планшет – это легче, чем что-то учить, читать и т.д.).

Нежелание делать уроки, скука... Они ведь не сразу появляются в жизни школьника. У большинства детей при поступлении в школу глаза горят, желание получать только пятерки огромное. Но тут обнаруживается впервые у некоторых детей собственное несовершенство, они расстаются с иллюзией своего всемогущества. И это бывает достаточно болезненно.

Если ребенок до школы изнежен, прилагать особых усилий ни к чему не надо было, то развитие волевых качеств тормозится.

Родители не могут выучить за ребенка, но выслушать, объяснить что-то, проверить, подсказать направление поиска, помочь спланировать время и другое могут. Главное – не прозевать момент начала неуспешности, чтобы она не переросла в хроническую.

**Диалог с ребенком строится следующим образом:**

- У тебя проблема. Как ты думаешь сам(-а), почему? Чем я могу тебе помочь?

- Давай вместе подумаем, почему.

Другая крайность воспитания не менее опасна для ребенка – это завышенные требования и завышенные ожидания от ребенка. К чему это может привести? К «выученной беспомощности». Выученная беспомощность – это особенность поведения, которая возникает при постоянном негативном воздействии, избежать которое нельзя. Например, ребенок не может усвоить





материал в классе, дома ему помочь некому или, как вариант, «разбирайся сам!» Пробует силы, не получается, результат – двойка. И эта двойка действует как наказание. При повторении такой ситуации много раз наступает «выученная беспомощность». «Выученная беспомощность» имеет негативное свойство, возникнув в одном, она переходит на все остальное: ребенок отказывается от попыток решения учебных и жизненных задач, основывающихся на использовании собственных внутренних ресурсов. Понятно, что помощь взрослого в такой ситуации просто необходима.

**Двойки в школе – это сигнал не о том, что ребенок как личность плох, а сигнал о том, что у этой личности проблемы с состоянием усвоения знаний в данный момент.**

Кроме традиционной лени добавилась еще одна причина нежелания ходить в школу – **влияние мультимедиа**.

- Желание стать блогером как ИВАН-ГАЙ (чаще всего встречался в разговорах детей) и зарабатывать деньги в Интернете. А для этого школа не нужна. Зачем учиться, нужна только видеочкамера. А там будет миллион подписчиков, и деньги, и слава. Желание возникает у детей 3, 4, 5 классов, проводящих много времени в Интернете.
- Желание зарабатывать деньги сразу после 9 класса. «Открыть свое дело и все...»

Вопрос:  
- Какое свое дело?  
- Где возьмешь деньги на это дело?  
- Ну вот в Интернете же мои ровесники заработали и рассказали об этом, как это просто и легко.

И в первом, и во втором случае – инфантильность, «подогретая» Интернетом.

### Что делать родителям?

- Реальность помогает очень хорошо, пусть действительно попробует снять ролик.



Ведущая рубрики — психоаналитически ориентированный психолог  
**Коптева Маргарита Владимировна**,  
центр психолого-педагогической помощи и развития «Остров Детства»

Как привить то или иное качество характера, необходимое для успешной учебы, как наладить общение со сверстниками, как справляться с эмоциями в разных школьных ситуациях? Помогу найти ответы на эти и многие другие вопросы.

- Категорически запретить Интернет нельзя, это будет худшее из возможных решений, так как это становится запретным плодом.

Большая **увлеченность компьютерными играми** в ущерб урокам. Уроки просто не выполняются, а кому хочется идти и получать двойки? Отсюда всякие «придумки»: обижают дети, голова болит, не задавали, забыл (-а).

### Что делать родителям?

- Вопрос меры. Мера прежде всего. В течение дня у ребенка есть время для любых занятий и дел: есть, спать, читать, гулять, посидеть за планшетом.

- Игры в планшете не должны быть разрешены в ключевые режимные моменты – утром перед школой и вечером перед выполнением домашнего задания. Для детей, учащихся во второй смене, эти моменты соотносят со временем перед школой и уроками дома.

- Время игры всегда ограничено. Тем не менее правила должны быть достаточно гибкими. Ежедневное и

еженедельное время, отвещенное играм, не должно быть одним и тем же в учебный период и на каникулах, когда ребенок один и когда к нему приходят друзья.



■ Запретить наиболее жестокие игры, соблюдать возрастные ограничения 12+, 16+.

*Французский детский психолог Элен Веккьяли предостерегает, что настоящая опасность видеоигр заключается не в жестокости и не в эпилептических припадках, а в том, что они мешают развитию детского воображения. Детская креативность тормозится, и тормозится она по всем параметрам, в реальной жизни начинаются сложности, реальность – это школа.*

■ Последнее необходимое правило – это диалог, прежде всего, на тему видеоигр. Жизненно важно, чтобы родители не позволяли бесконтрольно развиваться рядом с собой культуре мечтаний, фантазмов и социальности (способ установления личных контактов через видеоигру).

Игры вызывают сильные эмоции, которые переполняют детей и приводят к нервному напряжению. Поэтому важно, чтобы он мог разрядиться, разделив это напряжение с собеседником *(не отмахивайтесь от диалогов по поводу компьютерных игр, это еще одна возможность общаться с ребенком и понимать его интересы сейчас)*.

■ Сопровождать ребенка, когда он гуляет по сети, также как вы знаете, где

он гуляет на улице и с кем. Где он во время прогулки. Не гулять вместо него, но знать, где он и с кем. Для этого необходим диалог. Если диалог оказывается недействительным, то взрослый, владеющий определенными навыками в современных технологиях, может время от времени восстанавливать благодаря «журналу» программы, которые использует ребенок. Это не имеет ничего общего с нездоровым шпионажем, поскольку знать, на каких сайтах бывает ваш сын или дочь, столь же естественно, как и желание контролировать их реальные прогулки, пока они не достигнут совершеннолетия.

Не стоит злоупотреблять этими проверками, поскольку отлично известно, что проверки, проведенные с одержимостью, граничащей с паранойей, могут привести подростка к отрицанию запретов вообще. Здесь тоже очень важна мера.

Есть чисто технические приемы контроля детей от свободного пользования Интернетом, но все они далеки от совершенства.

И последнее:

**Буллинг** – травля. Действительно управляет жизнь и ребенку, и родителям. Причиной травли может стать кто угодно:

- Дети, которые не могут отстаивать свое мнение («маменькины сынки и дочки»), не могут дать отпор обидчику.
- Дети, не похожие на других, с физическими недостатками, с яркими особенностями (рыжий, конопатый, уши оттопырены, полнота, худоба, кривые ноги и т.д.).
- Замкнутые или импульсивные дети.
- Часто болеющие дети (вечные «чужаки», мало бывают вместе со всеми).
- Дети-подростки с ярко выраженным собственным мнением, «белые вороны».

Это жертвы...

Кто обидчики?



- Дети, страдающие от насилия в семье, компенсируют это страдание в классе, издеваясь над более слабым.
  - Дети, которые хотят быть лидерами, но не могут самоутвердиться ни хорошей учебой, ни спортом, ни другим социально приемлемым способом.
  - Дети из семей, где процветают идеи шовинизма, ксенофобии, снобизма.
- Роли жертвы и обидчика нестабильны. В любой момент эти роли могут кардинально измениться.



### Что делать родителям?

- Быть в курсе того, что происходит у ребенка в школе, классе. Интересоваться его ролью в классных делах, его отношениями с учителями, одноклассниками, другими детьми.
- Не отмахиваться от проблем, казалось бы, и незначительных, возникших у ребенка со сверстниками. Родительская бесчувственность в этой ситуации может дорого обойтись. В

последнее время увеличилось число нервно-психических заболеваний на почве школьных взаимоотношений.

- Дети должны быть уверены, что родители на их стороне, что они не одни в этой ситуации.
- При необходимости ставить в известность администрацию школы, а также воспользоваться правом обратиться в Инспекцию по делам несовершеннолетних. Это в случаях, когда не удается разрешить ситуацию локально в школе, с учителями, с родителями обидчика.

*Наши дети – это только дети, многого они не понимают, не знают в силу возраста. Понимание и знание происходит по мере «вхождения в ум», взросления. Помогаем, замечаем, не отмахиваемся, поддерживаем, оцениваем не по отметкам в школе, не в соответствии со своими амбициями, а в соответствии с личностными качествами каждого ребенка (вчера не мог, а сегодня может). И воспитываем, воспитываем. Развиваем доброту, жизненную стойкость и... любим. А куда же без школы?*

С уважением, **Коптева Маргарита Владимировна**,  
психоаналитически ориентированный психолог  
Центра психолого-педагогической помощи и развития «Остров Детства»

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



- **психология**  
*помощь в решении проблем личной жизни, родительско-детских, семейных отношений;*  
*работа с детьми*
- **логопедия**  
*в том числе работа с детьми с ЗПР и ЗРР*

Реклама

Центр психолого-педагогической помощи и развития  
"Остров Детства"

адрес: Ул. Вл. Невского, 38/3  
Тел. 280-14-08  
[https://vk.com/ostrov\\_detstva\\_vrn](https://vk.com/ostrov_detstva_vrn)



1 июля 2018 года четвертый год подряд мамы и их семьи соберутся на большой семейный праздник – фестиваль-вдохновение **HappyMamaFest**. Традиционно с 10:00 до 19:00 откроются более 15 площадок: лекторий, детский кластер для малышек, деток постарше и тинейджеров, фотозоны с профессиональными фотографами, впервые заработает шатер беременных, фуд-корт, beauty-зона и, конечно, площадка генерального партнера – **медицинского центра «Детский Доктор»**.

## HappyMamaFest 2018

**Б**ольшая программа будет объявлена на официальном сайте [happymamafest.ru](http://happymamafest.ru) 20 апреля.

В этом году особенная роль будет уделена арт-объектам, с которыми можно будет не только фотографироваться, но и взаимодействовать!



От гостей ждем только одного - соблюдения дресс-кода. Мамам, дочкам и бабушкам важно быть в платьях!

Фестиваль задумывался четыре года назад как праздник, где можно и отдохнуть, и поучиться одновременно. Сначала он состоялся как большой пикник, сейчас это – летнее городское событие со своей особенной теплой материнской атмосферой. Многие ждут HappyMamaFest: планируют отпуска, шьют платья и даже приглашают друзей из других городов.

**Ирина Десятова, создательница фестиваля HappyMamaFest:**

«Я знаю в фестивале каждую мелочь, но каждый раз то, каким в итоге он оказывается, собираясь как пазл из гостей, волонтеров, проектов, партнеров, - что-то неожиданное и очень вдохновляющее. Из года в

год убеждаюсь, что мамы могут всё. Мы продумываем программу так, чтобы гости могли провести на фестивале целый день. Но бывает, что мамы потом обсуждают между собой: «А знаешь, что было в той локации?», «А ты была на этой лекции?»»

Забавный факт – из года в год у нас рождаются новые фишки, но все их вместить в один год мы не успеваем. Например, в прошлом году мы мечтали поставить танец беременных, но не сложилось, а в этом году наш хореограф в положении и репетиции уже идут»



**Анна Доровских, создательница фестиваля HappyMamaFest:**

«Зачем мамы ходят на HappyMamaFest? Чтобы провести счастливый летний день вместе со своей семьей на природе в красивом месте. За новыми возможностями: кто-то сядет на шпагат или станцует бачату, получит свой инсайт на лекции или откроет для себя английский для малышек. А еще чтобы увидеть 1001 фламинго — на фестивале они повсюду!»

**Почему на логотипе этого года появилась корона?**



Когда мы подводили итоги в прошлом году, то в шутку попросили координаторов (мы называем их «феями» – тех, кто помогает в подготовке), надеть корону – любую, например, бумажную. А в этом году решили – вручим всем мамам, дочкам и бабушкам по короне на входе на фестиваль, потому что каждая мама ее заслужила. Материнство – это огромный труд. А день фестиваля – это праздник мам, который мы празднуем со всей семьей на природе.

### Какие ценности несет фестиваль

С самого первого года у проекта есть миссия – формировать сообщество мам, которые привержены семейным ценностям, при этом ищут творческую, а иногда и предпринимательскую реализацию, стремятся вести здоровый и экологичный образ жизни, быть примером для своих детей.

### О медицинском центре «Детский Доктор»

Медицинский центр «Детский Доктор» поддерживал фестиваль с самого первого года его проведения. И вот с 2017 года они выступают генеральными партнерами. Эта поддержка для организаторов проекта – гарантия того, что проект будет жить, что инвестиции в семейные ценности и материнство всегда возвращаются. Площадка центра в прошлом году собрала, пожалуй, рекордное количество гостей – моментальная фотобудка, интерактивный пазл, угощение коктейлями. Идеи для этого года уже обсуждаются, и к 1 июля вы увидите их на фестивале!



### Вот что говорят мамы:

«Важно с малых лет приучать детей ценить все доброе и хорошее, что дает семья. И такие фестивали — это замечательное начало такой практики. Там отвлекаешься от повседневных проблем и обмениваешься с окружающими зарядом счастья, любви и заботы. Надеюсь, что этот фестиваль станет ежегодной традицией для каждой семьи» Мария Воронина



«Самое главное, на мой взгляд, что вас ждет, – это какое-то необыкновенное состояние счастья и любви, огромное количество задорных детских глаз! Ты погружаешься в эти чувства с головой, и хочется жить, любить, творить, радовать и радоваться каждый день» Екатерина Провоторова

«Случается так, что став мамой, женщина немного выпадает из социальной жизни. А на HappyMamaFest она может снова включиться в поток творчества, развития, даже женского предпринимательства» Анна Харченко

«Если вы хотите оказаться не просто на празднике, а попасть в настоящую сказку, то вам нужно срочно на HappyMamaFest! Для моей семьи это уже стало традицией. Не думайте, что интересно будет только мамам, нет. Это удивительный фестиваль, где каждый член семьи, в том числе папы и дедушки, найдут для себя развлечения» Кристина Макарян

### Фестиваль в социальных сетях:

<https://vk.com/happymamafest>

<https://www.instagram.com/ihappymama/>

<https://www.facebook.com/groups/HappyMamaFest/>



*Появление маленького чуда в семье – это всегда большая радость и счастье. Но рождение маленького человека сразу связывает его правовыми отношениями с окружающим миром. Некоторые аспекты права сложно понять и применить без специальных знаний. Я постараюсь помочь вам разобраться в самых волнующих вопросах с юридической точки зрения.*

*С уважением, Анна Антупко, юрист*

**тел.8 (908) 135-66-13**

**[pravo.valery@gmail.com](mailto:pravo.valery@gmail.com)**

**<https://www.facebook.com/SL.COVANNA>**

**[juristmsk.com](http://juristmsk.com)**

**<https://vk.com/yurmsk>**

*Здравствуйте! Разводимся с женой. Встает вопрос об определении места жительства ребенка. Ребенок официально зарегистрирован по моему месту жительства. Жена зарегистрирована по месту жительства ее родного брата. По факту ребенок проживает со мной и, соответственно, посещает тут дошкольное учреждение. Жена планирует после развода вывезти ребенка на постоянное место жительства в Белоруссию, что меня категорически не устраивает. Каковы перспективы определения места жительства ребенка с отцом?*

*Сергей*

Здравствуйте, Сергей.

Изначально скажу, что место регистрации несовершеннолетнего не является определяющим моментом для суда по делу об определении места жительства ребенка.

В судебной инстанции будут оцениваться все предоставленные документы и информация для полного и всестороннего изучения вопроса и принятия правильного решения. Судом непременно будут учтены те обстоятельства, что ребенок в настоящее время фактически проживает с вами, а также то, что он посещает дошкольное учреждение по вашему месту жительства. Важными для суда также будут являться полученные от органов опеки и попечительства заключения по части возможности предоставления ребенку жилищных условий для проживания, обучения, медицинского сопровождения.

По просьбе одной из сторон может быть проведена психологическая экспертиза, то есть простыми словами – обследование несовершеннолетнего на предмет большей привязанности к одному из родителей, предпочтение мамы или папы, интереса ребенка. Результат такой экспертизы тоже принимается во внимание судом, помимо доводов представителей сторон, третьих лиц.

Никто не даст вам стопроцентной гарантии в выигрыше по вашему делу, но вероятность, что суд встанет на вашу сторону при надлежаще сформированной позиции по делу, очень велика.



Фотограф Мария Дроздова



*Здравствуйте, подскажите, пожалуйста, могу ли я подать исковое заявление в суд на лишение отца родительских прав, так как бывший муж не является биологическим отцом?*

**Марина**

Здравствуйте, Марина.

В вашей ситуации не нужно лишать вашего бывшего мужа родительских прав, так как лишить родительских прав можно по исчерпывающим обстоятельствам, изложенным в Семейном кодексе РФ. У вас таких обстоятельств нет.

В вашем случае необходимо подать исковое заявление об оспаривании отцовства в отношении вашего бывшего супруга. В процессе будет назначено проведение экспертизы ДНК (генетической экспертизы), ее обязательно назначит суд даже в случае, если вы и ваш бывший муж будете согласны с таким иском.

Если результаты экспертизы покажут, что он не является биологическим отцом вашего ребенка, то с помощью решения суда в дальнейшем вы сможете поменять запись об отце ребенка. Поэтому кроме требования об оспаривании отцовства необходимо будет заявить требования об исключении записи из акта гражданского состояния о вашем бывшем муже и о включении записи о настоящем биологическом отце.

---

*Здравствуйте, мой ребёнок в этом году идёт в 1 класс, но выбор классного руководителя нам строго запрещён, нас сейчас отправляют к классному руководителю, который нас не устраивает. Мы обратились с просьбой к директору школы о переводе в другой класс, где руководитель нас готов взять, но в нашей просьбе было отказано. Что нам делать?*

**Настасья**

Здравствуйте, Настасья.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» выбор непосредственно педагога или классного руководителя не предусмотрен. Данный вопрос может быть учтен внутренним локальным актом образовательного учреждения. Также вопрос о смене классного руководителя можно решить в индивидуальном порядке с администрацией организации в лице ее директора. Уверена, директор сможет пойти вам навстречу в случае наличия реальной необходимости смены педагога.

---

*Здравствуйте, у меня родился сын, я состою в гражданском браке. Когда поехали регистрировать ребенка, пришлось регистрировать сына на бывшего мужа, так как после развода с предыдущим мужем не прошло 300 дней. Как быть, чтобы дать ребенку фамилию и отчество настоящего отца?*

**Кристина**

Здравствуйте, Кристина.

Для того чтобы записать ребенка на биологического отца и дать ребенку его фамилию и отчество, вам необходимо обратиться в суд с исковым заявлением об оспаривании отцовства бывшего мужа, исключении записи о нем и включении записи о настоящем биологическом отце ребенка. К сожалению, данный вопрос можно решить только при обращении с вышеуказанным заявлением в судебную инстанцию.



*Если ребенок во время ходьбы не полностью наступает на всю стопу, а передвигается на носочках, многие родители начинают переживать по этому поводу. Может ли ходьба на цыпочках быть симптомом какого-то опасного заболевания? До какого возраста такое передвижение считают нормой? Что делать родителям, если малыш уже долгое время ходит на носочках?*

*Постараемся ответить на эти вопросы...*

## **Ходьба на цыпочках: СТОИТ ЛИ ВОЛНОВАТЬСЯ?**

**М**алыш, который только обучается навыку ходьбы, довольно часто становится на носочки. И если ребенку еще не исполнилось трех лет, беспокоиться не о чем.

Для ребенка до 3 лет эпизодическая ходьба на цыпочках – абсолютно нормальное явление.

Чаще всего ребенок становится при ходьбе на носочки из-за неравномерного напряжения мускулатуры ног, которое называют мышечной дистонией.

**Другими причинами ходьбы на цыпочках могут быть:**

- Частое пребывание в ходунках. Кроха учится делать первые шаги на пальчиках, и потом ему бывает сложно научиться ставить стопы по-другому.
- Высокая активность. Малыш полон энергии и прямо бегаёт на носочках.
- Жажда познания и любознательность. Кроха стремится быстрее вырасти и периодически становится на носочки.
- Подражание маме, которая ходит на каблуках. Также ребенок может увидеть балерин и попробовать ходить, как они.
- ДЦП. В случае такой причины ходьбы на носочках у ребенка будут присутствовать и другие симптомы данного заболевания.
- Родовая травма. Она может повлиять на работу мозга малыша, но, как



правило, данную причину выявляют и лечат задолго до первых шагов.

- Пирамидная недостаточность. Так называют нарушения работы той части нервной системы, которая отвечает за передвижение.
- Психологические проблемы. Когда в семье малыша что-то не ладится, кроха ощущает внутренний дискомфорт и начинает ходить на носочках подсознательно, будто крадется.
- **Если ребенок в 4 года, 5 лет или старше продолжает ходить на носочках, причиной может быть неврологическая болезнь.**

Родителям, которые переживают из-за постоянной ходьбы своего малыша на носочках, стоит обратиться к невропатологу. Специалист определит, нет ли у крохи других симптомов, указывающих на неврологические патологии, а также в случае необходимости назначит обследования.





**Будьте готовы во время визита к врачу ответить на следующие вопросы:**

1. Каким было течение беременности, не было ли проблем во время родов?
2. Не было ли у малыша во время внутриутробного развития и процесса родов кислородной недостаточности?
3. Малыш становится на носочки во время ходьбы постоянно или эпизодически? В каких обстоятельствах он начинает ходить таким образом?
4. Есть ли, помимо ходьбы на цыпочках, другие симптомы, которые васстораживают?

**Также в зависимости от причины ходьбы на носочках ребенку могут посоветовать:**

- физиотерапию
- электрофорез
- ванны с травяными настоями (используют ромашку, череду, пустырник, лаванду)
- лечебную гимнастику
- парафиновые сапожки (у процедуры есть свои противопоказания, поэтому назначать ее должен лишь врач)
- плавание

- правильный подбор ортопедической обуви (обратите внимание на наличие жесткого задника и фиксации подъема стопы липучками или шнуровкой)

**Большинству малышей, чьи мамы жалуются на ходьбу на цыпочках, рекомендован массаж, который можно проводить как в лечебном учреждении, так и в домашних условиях.**

**Во время массажа маме следует:**

- «Рисовать» на стопе крохи большим пальцем «восьмерки»;
- Поглаживать ножки ребенка, начиная от кончиков пальцев до бедер;
- Большими и указательными пальцами разминать икроножные мышцы малютки;
- Двигать стопы от себя, а потом на себя;
- Катать ребенка на фитболе так, чтобы малыш шагал по мячу;
- Встряхивать стопы малютки;
- Массировать по отдельности каждый пальчик;
- Поколачивать детскую стопу тыльной стороной пальцев.

*Васильева Виктория Игоревна, тренер по ЛФК и Беби-фитнесу, массажист высшей категории Центра психолого-педагогической помощи и развития «Остров Детства»*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## Программы обслуживания первого года жизни

- осмотры врачей
- все необходимые исследования
- анализы
- вызовы на дом
- вакцинация



Реклама

*Ваш доктор всегда на связи!*

**Различные варианты пакетов от "Стандарт" до "Безлимит"!**

Медицинский центр «Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-6  
тел. (473) 280-280-1, 280-1-280  
www.детдоктор.рф

Медицинский центр  
«Детский Доктор Плюс»  
ул. Беговая, 2/3  
тел. (473) 280-280-9

Хотите наполнить вашу весну теплыми медовыми ароматами? Тогда наши медовые свечи как ничто другое отлично подойдут для этого... Это очень простое, но интересное времяпрепровождение с вашим малышом, вы и не заметите, как ароматное напоминание о лете окажется у вас в руках, наполняя пространство вокруг запахом трав и лугов!



# Медовые свечи

**Нам понадобится:**

- Вощина (продается в пчеловодческих магазинах)
- Фитиль лампадный (можно приобрести в церковной лавке или сделать самостоятельно из мулине)
- Шпагат джутовый
- Ножницы



**ШАГ 2**

Берем фитиль, кладем его на кусочек вощины и начинаем оборачивать вощину вокруг фитиля.



**ШАГ 1** Вырезаем из вощины кусок нужного размера.





**ШАГ 3** Закончив оборачивать, обязательно сожгите вощину ладонью, тем самым скрепив фитиль и вощину.



**ШАГ 4** При желании нашу свечу можно украсить с помощью шпагата.



*Наша теплая и душевная поделка готова. А как она пахнет! Уверены, медовая свеча непременно подарит много радостных и теплых моментов вам и вашим близким!*

Благодарим Королевство праздников «ТРОН» за теплый медовый мастер-класс!

## ВАШ НЕСТАНДАРТНЫЙ ПРАЗДНИК

Реклама

- дни рождения
- выездные праздники
- праздники на природе
- квесты
- выездная дискотека
- шоу-программы
- пакеты VIP



своя современная площадка • для всех возрастов

Б. Победы, 50 В  
Т. 280-28-30,  
8908-134-45-98

Instagram: @tron\_vm  
VK: [https://vk.com/tron\\_vm](https://vk.com/tron_vm)  
[www.праздникдетский.рф](http://www.праздникдетский.рф)



# Теплый салат со скумбрией

*Если смешать вместе несколько рецептов, то получается новое блюдо! Немного трудоемко, зато полноценный ужин обеспечен. Кстати, и гостям подать не стыдно, а очень даже нужно.*

Все ингредиенты берете в произвольном количестве в зависимости от вашего аппетита. Картофель Беби и стручковую фасоль отварить. Помидоры и яйца нарезать дольками. Зеленый салат нарвать руками. Скумбрию горячего копчения почистить, вынуть все косточки и разобрать на крупные ломтики. Для заправки смешать оливковое масло и лимонный сок (2:1), добавить ложку горчицы и ложку жидкого меда. Все хорошо взбить.

Перед подачей картошку разрезать в зависимости от ее размера и обжарить на сковородке, следом чуть обжарить фасоль. Выложить в тарелку листья сала-



## Вам понадобится:

- картофель Беби
- стручковая фасоль
- помидоры
- яйца вареные
- зеленый салат
- скумбрия горячего копчения



*Собирайте салат для каждого гостя в отдельной тарелке или подавайте на большом плоском блюде. Этот салат требует простора!*

# Табуле – яркий восточный салат

Ведущая рубрики - **Елизавета Фрайман**, 41 год.

От автора: «Два года назад я стала мамой двух девочек 3 и 4 лет. Да-да, так бывает. Последние 20 лет жила за границей. Оттуда привезла с собой столько вкусных историй, что пришлось открыть свою группу на Фейсбук.

Рецепты пишу весело и задорно, а зачем грустить, если вся наша жизнь – еда!»

Еще больше рецептов и историй по адресу [www.facebook.com/Iwannabechef](http://www.facebook.com/Iwannabechef) <http://www.iwannabechef.ru/>

## Вам понадобится:

- Кускус – 175 г
- Помидоры – 2-3 шт.
- Петрушка, мята, кинза
- Лимон 1/2 шт.
- Лук красный – 1 шт.
- Салат Романо
- Оливковое масло – 70 мл
- Соль/перец по вкусу



Приготовьте кускус согласно инструкции на упаковке и полностью его остудите. От каждого вида зелени возьмите по небольшому пучку и мелко нарежьте. Лук нарежьте очень мелкими кубиками, помидоры чуть крупнее.

Хорошо взбейте лимонный сок с оливковым маслом.

Перемешайте все ингредиенты и заправьте салат. Добавьте соль и перец по вкусу. Дайте салату настояться минимум 15 минут. Подавайте на листьях салата с долькой лимона (его сок можно будет добавить в салат).

*Необычно, но оно того стоит, потому что вкусно! Ваши I wanna be chefs!*



## Азу из индейки

*Готовится легко, получается много, съедается быстро! Блюдо сытное, ароматное и даже в какой-то степени диетическое, учитывая, что мясо индейки абсолютно нежирное. А что нам еще нужно? Приступаем!*

Нарезаем мясо тонкими брусочками, морковь соломкой, а лук четверть-кольцами. Солёные огурцы нарежем тоже соломкой, не будем нарушать целостность восприятия готового блюда.

Берем большую сковородку, очень сильно разогреваем масло и обжариваем кусочки мяса с двух сторон до золотистого цвета. Чтобы мясо не варилось, а именно жарилось, положить его нужно строго в один слой с промежутками между кусочками. И не перемешиваем! Если вам кажется, что мясо прилипает к сковородке, просто встряхните ее. Переворачиваем. Затем проделываем такой же трюк со следующей партией мяса. При обжаривании помните, мы не готовим мясо, а лишь покрываем его корочкой. Доходить до готовности оно будет позже. Солим, перчим.

Перекладываем мясо со сковороды, потому что его место уже спешит занять лук. Жарим на среднем огне 5-7 минут, добавив сахар, так наш лук будет карамелизоваться. Затем добавляем к луку морковь и оставляем еще на 6 минут. На этом этапе можно добавить пару ложек сладкой паприки, она загустит смесь и придаст дополнительный аромат. Кладем томатную пасту и обжариваем ее примерно минуту.

А теперь берем сотейник или кастрюлю с толстым дном. Перекладываем туда овощную смесь, добавляем 500 мл горячей воды или бульона, доводим до кипения, добавляем перец горошком и лавровый лист (или смесь прованских трав по вкусу), выкладываем мясо, солёные огурцы, закрываем крышкой и, уменьшив огонь, тушим примерно 20 минут. Кстати, если вам покажется, что огурцов мало, можете смело их добавить, а еще и пару ложек рассола.

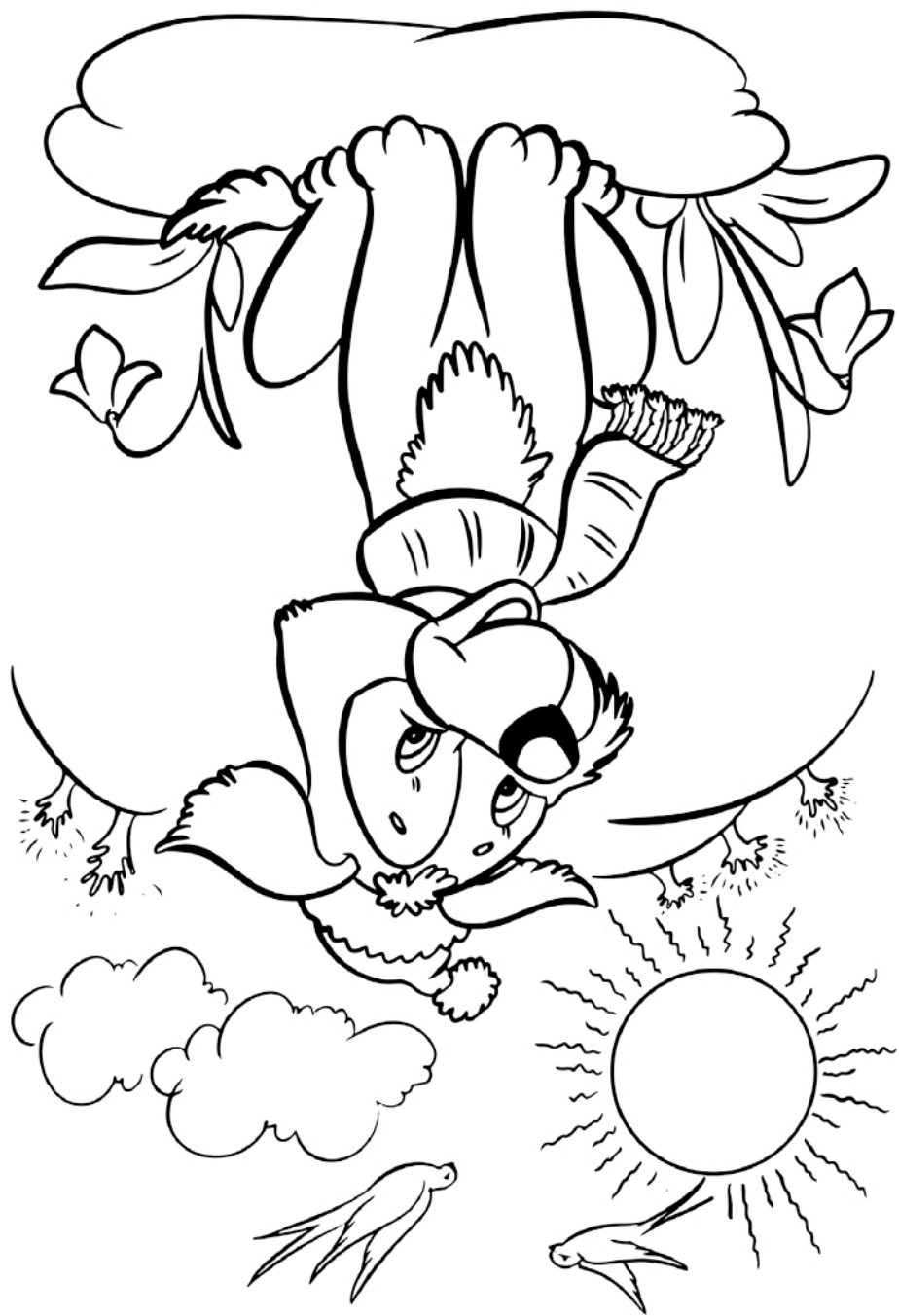
Мелко нарежьте чеснок и зелень по вкусу. Перед выключением положите в кастрюлю. Выключайте и постарайтесь потерпеть немного, дайте азу настояться.

*Подавайте с белым рисом, отварным картофелем или просто со свежим деревенским хлебом или лавашом – ни капли вкуснейшей подливы не должно пропасть!*

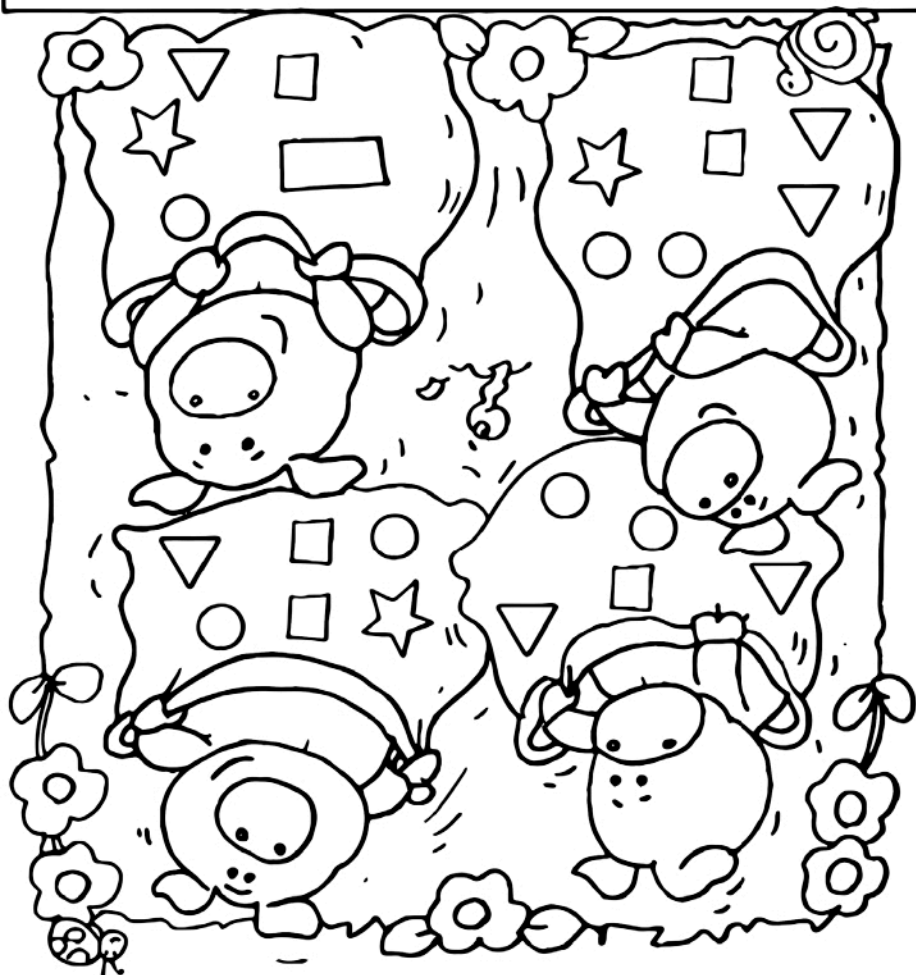
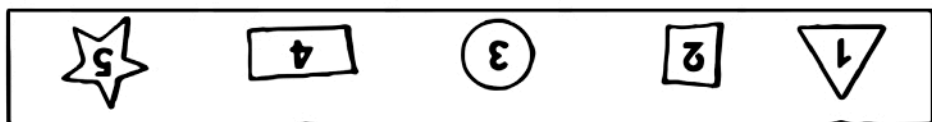




Найди пару каждому предмету.  
У какого предмета нет пары?

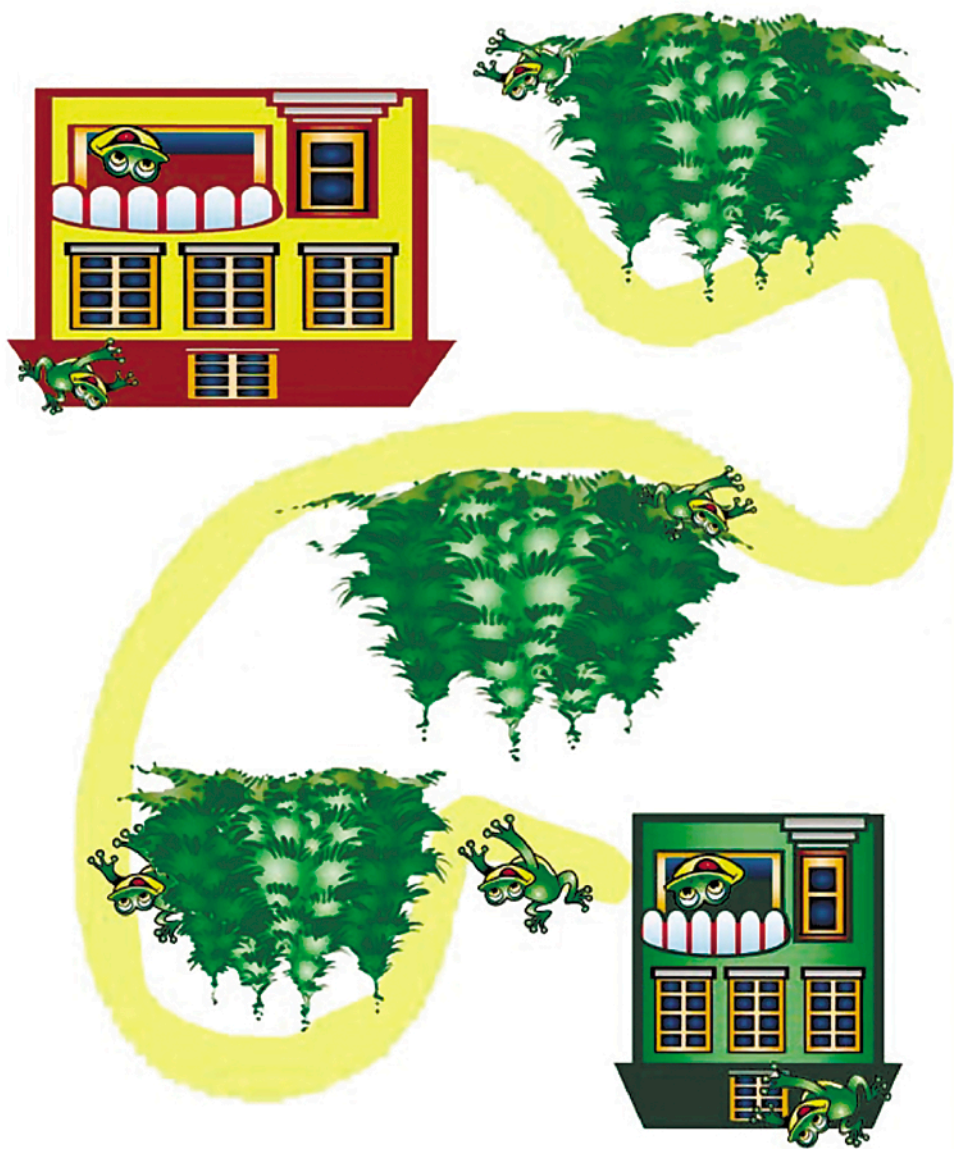


Раскрась картинку

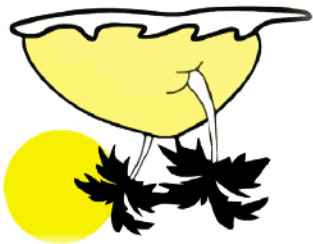
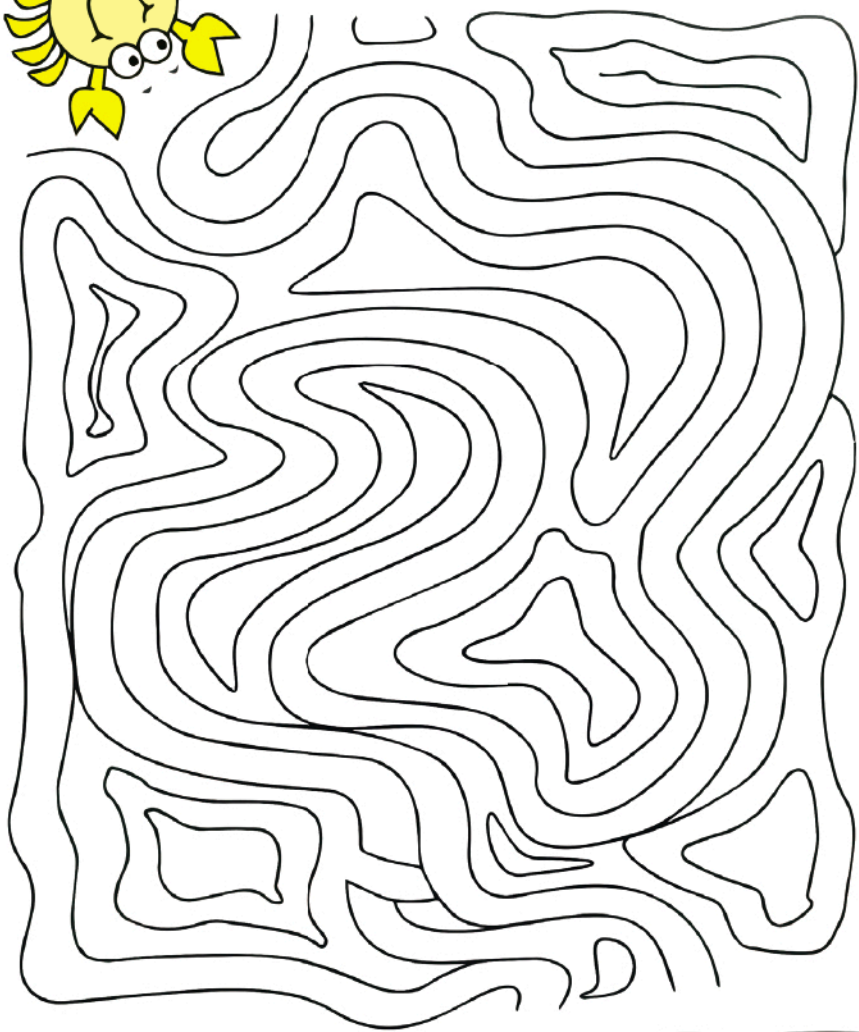


Каждый участник соревнований  
набрал определенное количество  
очков. Посчитай их баллы  
и раскрась победителя





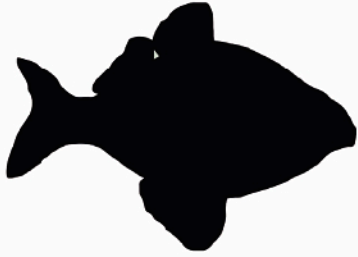
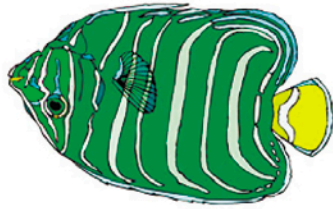
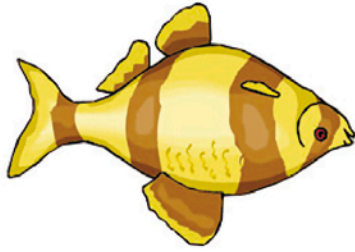
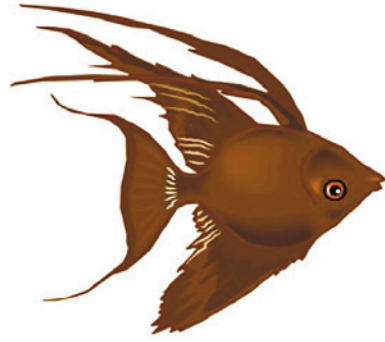
Сколько лягушек на картинке?  
Найди и покажи их.

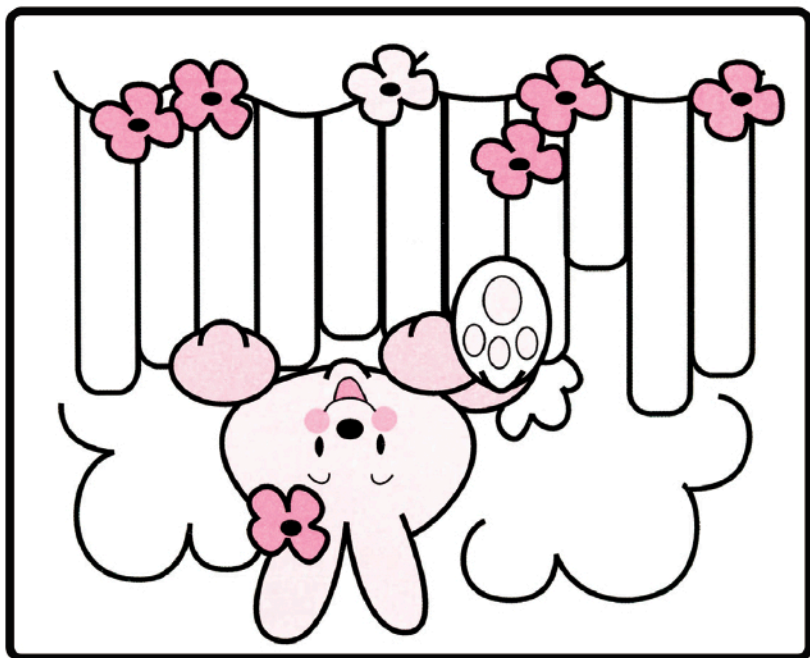
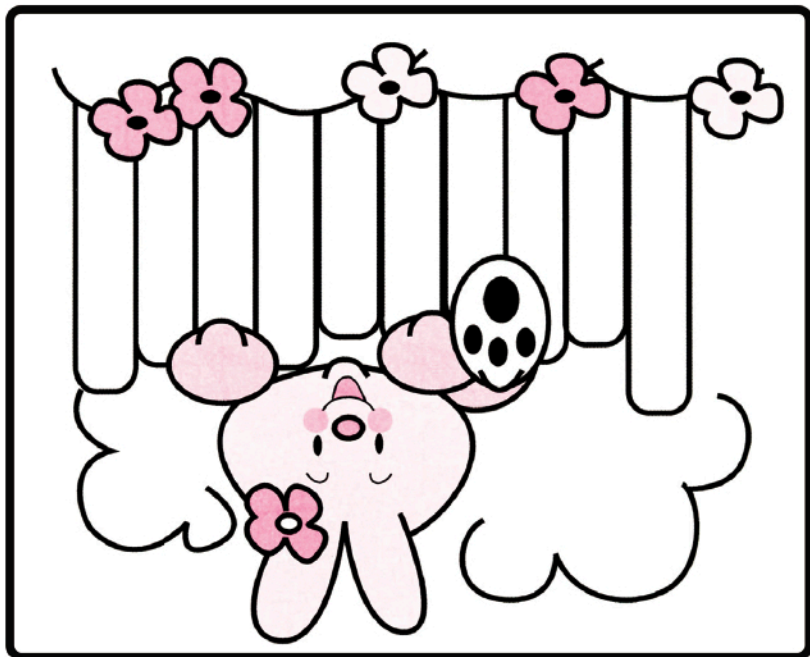


Помоги крабике добраться  
до солнца

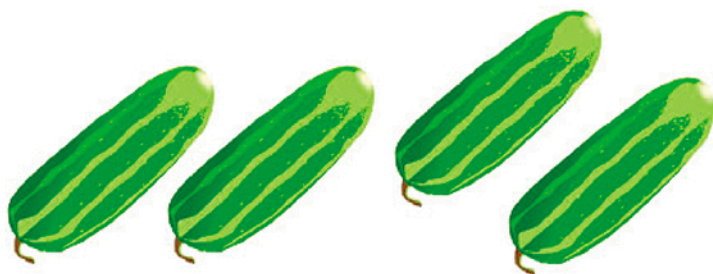
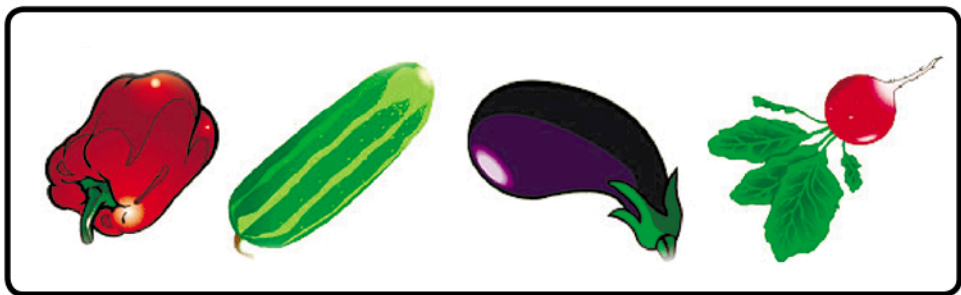
свою тему

Помоги каждой рыбе найти

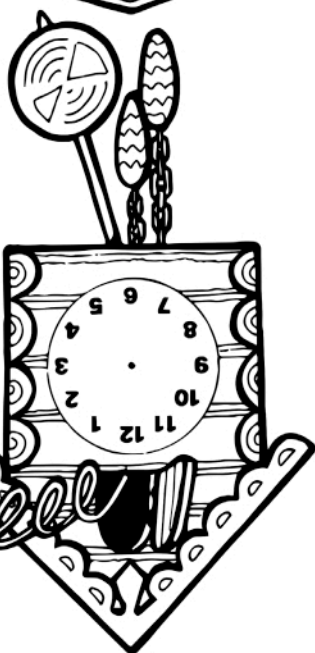
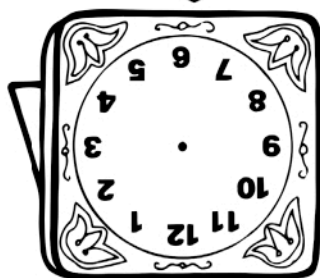
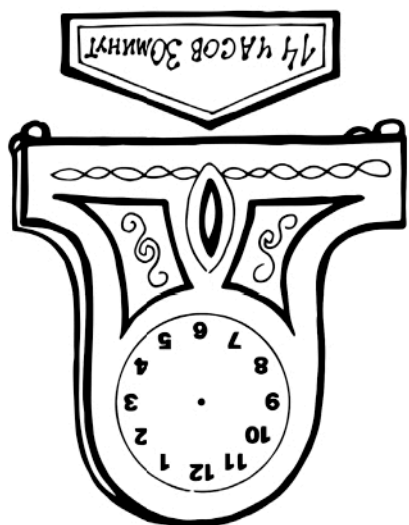




Найдутся



Сочитай, каких овощей сколько  
на картинке. Запомни количество.  
Закрой верхнюю часть карточки и  
постарайся вспомнить количество



Нарисуй стрелочки у часов,  
которые покажут  
правильное время

Соловей



Кто без нота свирели  
Лучше всех заводит трели,  
Голосистее, нежней?  
Кто же это?

Одуванчик



На зеленой хрупкой ножке  
Вырос шарик у дорожки.  
Ветерочек прощуртал  
И развезял этот шар.

Весна



Идем красавица,  
Земли касаясь,  
Где снег был, лед -  
Трава цветет.

Май



Зеленым цветом сад накрылся,  
Зелень хлещет через край!  
Птицы песни распевают,  
Это все про месяц...

Загадки

# Занимательные игры и упражнения для детей

• Логические упражнения

• Загадки

• Раскраски

№11

АПРЕЛЬ 2018

Детский

# Доктор

# Детский

Медицинский центр

Развивайся  
вместе с нами!