

Интервью с урологом-андрологом  
Медицинского центра «Детский Доктор»  
**НЕДОШКУЛО**  
**КОНСТАНТИНОМ ТИМОФЕЕВИЧЕМ**  
*стр. 18-19*

Медицинский центр  
**ДЕТСКИЙ  
ДОКТОР**

*Родителям*

ИЮЛЬ 2017  
№ 8

- Беречь как зеницу ока  
*стр. 14-15*
- Детская ревность  
*стр. 22-24*
- ЭКО в вопросах и ответах  
*стр. 30-31*

**Офисная гистероскопия:**

*стр. 13* увидел и вылечил

**Поговорим о безопасном  
летнем отдыхе** *стр. 6-8*

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
- Психолог
- Психиатр



ПРИВИВКИ

КАБИНЕТ УЗИ

ЛАБОРАТОРИЯ  
ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ

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

Новый филиал! Медицинский центр  
"Детский Доктор" ул. Хользунова, 60-Б (корп. 2),  
*Разделение потоков "здоровый-больной ребенок"*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Журнал Медицинский центр «Детский Доктор» Воронеж, июль 2017 № 8, 0+ Дата выхода в свет 26 июля 2017 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 19.07.2017

**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. 280-280-0

**Главный редактор:** Ищенко И. В.

**Выпускающий редактор:** Костылева Марина

**Дизайнер-верстальщик:** Звямбая Елена

**Первая обложка:** Модели Ирина Десятова с Марусей Свадебный и семейный фотограф Кристина Калинина

**Фотозона:** Арт-студия флористики «Эдельвейс»  
**Вторая обложка:** Модель София Воронина Фотограф Жанна Целуйко  
**Фотозона:** Декор детских комнат «Baby.Eco.Decor»

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**

**НУЖНО ЛИ ПРИВИВАТЬСЯ ПРОТИВ ГРИППА** **9-10**

**БЕРЕЧЬ КАК ЗЕНИЦУ ОКА**

**14-15**

**ИНТЕРВЬЮ С НЕДОШКУЛО КОНСТАНТИНОМ ТИМОФЕЕВИЧЕМ** **18-19**

**О ЧЕМ МОЛЧИТ ОПЕКА : ИНТЕРВЬЮ С ЕЛИЗАВЕТОЙ ФРАЙМАН**

**ЗДОРОВЬЕ В КУБЕ**

**28-29**

**HAPPY МАМА FEST** **34**

**МЫЛЬНОЕ ЛЕТО С ОТВАЖНЫМ ПИРАТОМ!**

**38-39**

**ПОВОРОМ О БЕЗОПАСНОМ ЛЕТНЕМ ОТДЫХЕ** **6-8**

**ВНИМАНИЕ: СИНДРОМ ПРОРЕЗЫВАНИЯ ЗУБОВ** **11-12**

**ОФИСНАЯ ГИСТЕРОСКОПИЯ: УВИДЕЛ И ВЫЛЕЧИЛ** **13**

**ИЗМЕНЕННЫЕ НОГТИ. ВСЕГДА ЛИ ЭТО ГРИБОК?** **16**



**17** **УЗИ ЖЕЛУДКА**

**ЧТО ТАКОЕ ЛЕТО?** **20-21**

**ДЕТСКАЯ РЕВНОСТЬ** **22-24**



**25-27**

**ЭКО В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ**

**30-31**

**ДЕТСКИЙ ЛЕПЕТ** **35**

**ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**

**32-33**

**АКТИВНЫЕ ИГРЫ НА УЛИЦЕ**

**36-37**

**ГОТОВИМ ВКУСНО И БЫСТРО**

**40-41**



*Мы живем в таком мире, когда время становится одним из самых желанных ресурсов. Активная работа, дом, семья – всему хочется уделить свое внимание. А как же забота о себе, своем здоровье? Не секрет, что часто нас на это не хватает.*

Для наших клиентов, которые понимают ценность своего времени, мы разработали программы экспресс-диагностики состояния здоровья. Данные программы рассчитаны на то, чтобы за минимально короткие сроки вы получили полную информацию о собственном здоровье с максимальным комфортом.

### ✓ CHECK-UP «Женское здоровье»

Милых дам, стремящихся сохранить и поддержать свое репродуктивное здоровье, а вместе с этим сделать свою жизнь гармоничнее и счастливее, приглашаем воспользоваться комплексом «Женское здоровье» в формате CHECK-UP. Согласитесь, один час в год – это совсем немного, чтобы получить всю информацию о своем женском здоровье!

За одно посещение мы успеем: провести осмотр, побеседовать с вами о том, что беспокоит, сделать УЗИ репродуктивной системы и молочных желез, собрать необходимые анализы, провести кольпоскопию шейки матки. И все это будет проходить в одном просторном и красивом кабинете. Мы очень хотим, чтобы результатом приема стала не только информация о вашем здоровье, но и получение положительных эмоций от общения с доктором.

### ✓ CHECK-UP «Мужское здоровье»

К сожалению, в нашем обществе прочно утвердился стереотип о мужественности, который не позволяет представителям сильного пола жаловаться на здоровье и какие-либо другие проблемы. Часто мужчины обращаются к специалисту, когда заболевание уже начало открыто проявлять себя, и многие возможности оказываются упущены.

Центр репродуктивного здоровья семьи при МЦ «Детский Доктор» утверждает: залог мужского здоровья, а вместе с ним уверенности в себе, качественного секса, гармонии в семье – своевременная профилактика.

Специально для мужчин, которые хотят быть здоровыми и ценят свое время и комфорт, мы



разработали программу экспресс-диагностики «Мужское здоровье», которая позволит вам получить всю информацию о мужском здоровье за 1 посещение.

Это комплекс медицинских услуг, дающий полноценную картину состояния репродуктивного здоровья мужчины, включающий в себя консультацию и осмотр врача-уролога, мазок на флору из уретры, исследование сока предстательной железы, комплексную диагностику заболеваний, передающихся половым путем, анализ крови на гормоны. Мы гарантируем полную конфиденциальность и тактичное отношение наших специалистов.

### ✓ CHECK-UP «Детское здоровье»

С рождением малыша в каждую семью приходит большая радость, но вместе с ней и заботы о здоровье ребенка. Мы предлагаем сделать эти заботы комфортными и приятными. Ведь чтобы быть спокойным за здоровье своего ребенка, совсем не обязательно стоять в очередях, тратить свое время и нервы на обходы многочисленных врачей и прохождение обследований.

С нашей программой экспресс-диагностики детского здоровья все это можно сделать за 1 посещение нашего центра в комфортной игровой обстановке. Наши специалисты имеют огромный опыт работы с детьми и обязательно найдут подход к вашему ребенку.

*Все программы экспресс-диагностики доступны по предварительной записи. Возможны различные варианты пакетов в зависимости от требуемых исследований и осмотров. Узнайте больше у наших администраторов по тел. 280-1-280, 280-280-1.*

С уважением, учредители МЦ «Детский Доктор»  
Ищенко Ирина Владимировна и Рыжкова Наталья Сергеевна



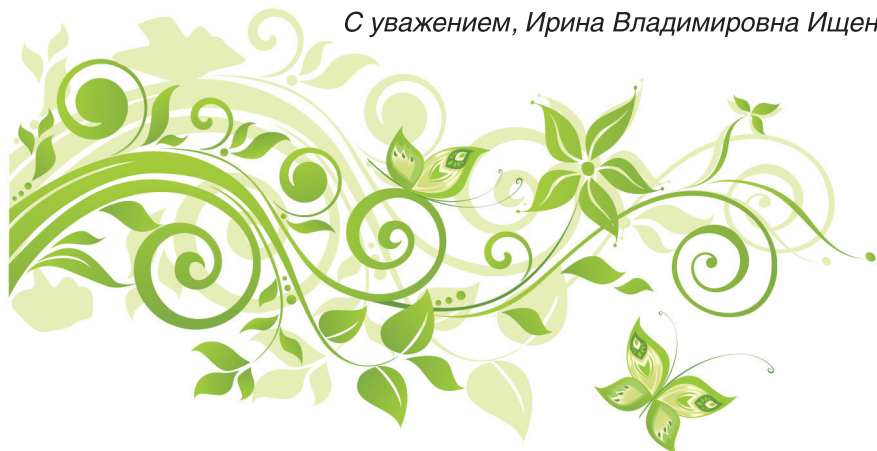
*Кажется, вот и наступило долгожданное лето! Только лето не похоже на лето, и многие ждут: погоды, солнца, тепла... и откладывают радости и удовольствия, ждут подходящего времени... а время идёт и идёт, и вот уже больше половины лета пролетело. И, как это бывает часто в жизни, мы откладываем какие-то решения или удовольствия в ожидании нужной ситуации и наличия времени. А потом оказывается, что уже и незачем... и потеряно время. И становится понятно, что возможность упущена и «подходящих обстоятельств» так и не настанет.*



*Хочу пожелать всем нашим читателям не откладывать на завтра все, что можно успеть сделать сегодня! Например, начать наслаждаться и таким летом! Ведь и в нем можно найти много прекрасного! Дачникам – не поливать огород, соням – высыпаться вволю (ведь в летний дождь так сладко спится!), детям – высокие сапоги и тёплые лужи, фотографам – отличных кадров и ещё много-много всего! Но самое главное – рядом любимых и родных, здоровых и счастливых, ведь только рядом с близкими можно любую погоду превратить в маленькое семейное счастье!*

*Почаще обнимайте ваших дорогих, целуйте, говорите, как любите, и творите своё маленькое волшебство по превращению самого капризного лета в самое запоминающееся и счастливое! Удачи вам и крепкого здоровья!*

*С уважением, Ирина Владимировна Ищенко.*





*Долгожданное лето вступает в свои права, и многие родители планируют отпуск для всей семьи, при этом возникают вопросы: можно ли брать с собой малыша? Может подождать год, другой? Или оставить ребенка с бабушкой? А может рискнуть и поехать всей семьей? Куда и когда ехать? Постараемся разобраться вместе с врачом-педиатром Медицинского центра «Детский Доктор» Рожненко Екатериной Геннадьевной.*

## Поговорим о безопасном летнем отдыхе

До года, пока иммунитет ребенка еще не окреп, климат и место обитания малыша менять действительно нежелательно. Новый человек пытается адаптироваться к условиям существования, учится ползать, познает мир, пробуя все «на зубок». Дома созданы оптимальные условия для развития подрастающего человека, ребенку знакома домашняя микробиологическая среда. В путешествии же малышу предстоит попасть в незнакомую обстановку, в непривычный климат, встретиться с новой для него пищей. Ко всему этому нужно адаптироваться и привыкать.

Когда вы планируете семейное путешествие на юг, вам следует учитывать особенности каждого возрастного периода малыша. Родители должны знать, что ребенок первого года жизни нормально адаптируется к новым условиям, но ему необходимо особое питание и строгое соблюдение мер гигиены. К тому же во втором полугодии жизни малыша расширяется рацион питания, вводятся продукты прикорма, что создает нагрузку на пищеварительную систему и может служить фоном для адаптационного срыва при перемене условий жизни. Кроме того, сроки проведения профилактических прививок могут препятствовать переездам. Обычно плановая вакцинация заканчивается к двум годам. И в это время, в основном из-за прекращения грудного вскармливания, снижается уровень защиты от инфекций, и дети начинают чаще болеть. Таким образом, «историческое» мнение наших мам и бабушек во многом верно: **только дети старше трех лет хорошо переносят переезды и легко адаптируются к новым условиям жизни.** Да и вам осуществлять уход за ними легче!

Тем не менее в последнее время все больше семей стремятся отдыхать со своими детьми вне зависимости от возраста последних, поэтому важно понимать правила



проведения отдыха на море с новорожденным, чтобы избежать негативных последствий, подстерегающих рискованных путешественников.

В дальнем путешествии главное — не возраст ребенка, а готовность его родителей к поездке на море с грудным ребенком и их спокойное, без раздражения, отношение к неминуемым неудобствам, сопровождающим путешественников в дороге. Если родители относятся к отдыху на море как к счастливой возможности провести отпуск в кругу семьи, а не выполняют обязательства «по оздоровлению ребенка», то и дети будут чувствовать себя при любых обстоятельствах легко и непринужденно, как дома.

Для детей с кожными проблемами (экссудативный диатез, atopический дерматит, нейродермит, детская экзема) и респираторными аллергиями поездка к морю — не только отдых, но и лечение. Под действием солнечных лучей, соленой воды и наполненного микроэлементами морского воздуха болезнь отступает, и отмечается значительное улучшение, а иногда и выздоровление. В соленой воде содержится богатейший запас макро- и микроэлементов, нормализующих обменные процессы и работу эндокринной системы. Во время поездки с грудничком на море улучшается гормо-



нальный фон, а вместе с ним – состояние кожи и слизистых оболочек, отступают кожные болезни, бронхиальная астма, хронические заболевания дыхательных путей. Массирующее действие морских волн улучшает кровоснабжение кожи и мышечной ткани, стимулирует обмен веществ, благотворно влияет на биологически активные точки, рефлекторно связанные с внутренними органами. Отрицательные аэроионы, присутствующие в избытке в морском воздухе, оказывают тонизирующий эффект и повышают иммунитет. Недаром в современных методах оздоровления почетное место занимает *талассотерапия* — лечение морем.

**Сколько длится акклиматизация у детей на море и после?** Планируя поездку на юг, заранее продумайте все до мелочей, в первую очередь период и продолжительность отпуска. На сколько ехать с ребенком на море и какой сезон для этого лучше выбрать? Для отпуска с малышами лучше всего подходят конец мая — июнь и август — начало сентября.

**О продолжительности разговор особый:** ни о какой недельке и речи быть не может. То, как долго вы должны находиться в путешествии, зависит от длительности акклиматизации у детей на море - то есть не менее трех недель. Детский организм должен приспособиться к новому климату, то есть пройти акклиматизацию.

**Для акклиматизации ребенка на море требуется 7-10 дней,** чтобы он адаптировался к новому климату, новому режиму (если произошла смена часовых поясов), к новым впечатлениям и новому питанию.

Для лучшей акклиматизации малыша не должно быть очень большого перепада температур между его родным климатом и тем местом, куда он едет отдыхать. Поэтому на Средиземное море лучше ехать в мае, июне



**Рожненко Екатерина Геннадьевна,**  
врач-педиатр МЦ «Детский Доктор»

и сентябре. А в июле и августе там слишком жарко и тяжело для маленького ребенка. На Черное море лучше всего ехать в бархатный сезон (август-сентябрь).

**Выбираем вариант размещения.** Лучше выбрать вариант, максимально приближенный к домашним условиям. Это могут быть апартаменты с кухней или вилла, бунгало со всеми удобствами на берегу моря. Такое индивидуальное размещение минимизирует количество посторонних людей, с которыми малыш может вступить в контакт, и позволит вам готовить еду, к которой привык ваш ребенок. Также подойдет отель (пансионат, санаторий), полностью адаптированный под семейный отдых с маленьким ребенком.

**Как правильно отдыхать на море с ребенком, чтобы ваш отпуск ничем не омрачился?** В первые дни на море необходимо соблюдать осторожность с солнечными ваннами и с купанием. **Лучшее время для посещения пляжа — с семи до десяти часов утра и с пяти до восьми часов вечера.** Во время пляжного отдыха с грудным ребенком голова малыша обязательно должна быть покрыта светлой панамкой или косынкой. На нежную кожу малыша нанесите солнцезащитный крем со степенью защиты 20 и выше, а через 10-15 минут пребывания на солнце наденьте на него легкую просторную рубашечку из натурального хлопка с длинными рукавами. Не мешайте ребенку зарываться в песок, стряпать куличики. Пляжный песочек прогреет каждую клеточку организма, подарит детскому телу ионы полезных микроэлементов, помассирует активные точки.



На пляже создайте для малыша тенистый уголок с помощью тента или пляжного зонта, где он должен проводить большую часть времени и даже сладко спать под шум морской волны.

**Как отдохнуть с грудничком на море: питание в отпуске.** В жаркие дневные часы отдыха на море для грудничка обязателен сон в прохладном помещении или в густой тени деревьев. У ребенка может снизиться аппетит. Это естественная реакция организма на пребывание в жарком климате. Не уговаривайте его «скушать ложечку за маму, а еще одну ложечку за папу», тем более не кормите насильно.

Активность пищеварительных ферментов в жару снижается, и перегрузка желудочно-кишечного тракта может привести к расстройству его деятельности. Пусть малыш ест вдоволь фрукты и овощи, а каши он и дома наестся. И ни в коем случае не ограничивайте малыша в жидкости: жара и усиленное потоотделение требуют восстановления водных запасов.

Питание грудничка в дороге и на отдыхе — не проблема. У него всегда под рукой мама с готовым молочком. Для «искусственника» захватите из дома привычную адаптированную смесь и питьевую воду для ее разведения. Проблему питания малыша, которому уже исполнилось полгода, помогают решить баночки с детским питанием, ассортимент которых чрезвычайно широк.

**Что взять с собой?** Для малыша нужно взять одежду и обувь по сезону и по погоде, а также коляску, подушку и одеяло, простынки и пеленки, средства от загара и после загара, тарелку, ложку, вилку, чашечку-непроливайку, поильник или бутылочку, несколько любимых игрушек и пару новых в дорогу, две-три любимые книжки и одну-две новые.

Необходимо позаботиться о медицинском обслуживании и лекарствах. Перед отъездом обязательно покажите ребенка вашему врачу и проконсультируйтесь, нет ли противопоказаний. Не забудьте взять специальный международный медицинский полис без франшизы или обычный медицинский полис малыша (если вы планируете отдыхать на территории России). По приезду на русский курорт нужно узнать, как вызвать врача и где находится детская поликлиника.

**Не забудьте все необходимые лекарства для ребенка.** Обязательно возьмите жаропонижающее, противоаллергическое, перекись, мази от ссадин, опрелостей, бинт, ватные палочки и пластырь (хотя это можно купить и на месте), сосудосуживающие капли, средство от ожогов, лекарство от боли в горле, сироп от кашля, сорбенты, антибиотики. Во многих странах антибиотики продаются только по рецепту врача, названия лекарств могут отличаться, да и стоят они намного дороже, чем в России.

*Хорошего отдыха Вам! Будьте здоровы и счастливы!*

С уважением, **Рожненко Екатерина Геннадьевна**,  
педиатр 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, 60-6  
тел. (473) 280-280-1, 280-1-280

Реклама





*Вакцинация против гриппа не сильно популярна у наших соотечественников. Такому отношению способствует много причин, одной из которых является недооценка населением опасности этого заболевания. Довольно часто гриппом называют любую острую инфекцию дыхательных путей, но далеко не каждое ОРВИ является гриппом.*

## ГОТОВЬ САНИ ЛЕТОМ, ИЛИ НУЖНО ЛИ ПРИВИВАТЬСЯ ПРОТИВ ГРИППА

### ■ Грипп и его опасность

Грипп — это не просто простуда, а тяжелая вирусная инфекция, передающаяся воздушно-капельным путем. Эпидемия гриппа ежегодно поражает около 15% населения мира, при этом в 2 млн. случаев болезнь заканчивается смертельным исходом. В России ежегодно регистрируют от 27 до 41 млн. заболевших вирусными инфекциями — гриппом, ОРВИ, ОРЗ. Во время эпидемии гриппа уровень госпитализации возрастает в 2-5 раз.

### ■ Принцип вакцины и когда ее делать

Основным методом профилактики против гриппа является активная иммунизация организма — вакцинация. Вакцина содержит в своем составе вирус — инфекционный агент, который стимулирует организм к выработке антител, предотвращающих размножение вирусов и инфицирование организма. То есть заболевание предупреждается еще до его начала. Вакцинирование рекомендуется проводить задолго до начала эпидемии гриппа. Наилучший период: сентябрь-ноябрь.

### ■ Кому советуют прививаться

Специалисты ВОЗ советуют прививаться от гриппа всей семьей ежегодно в связи с образованием новых штаммов вируса.

### Группы риска, которые в наибольшей степени подвержены заражению гриппом:

- пациенты старше 60 лет вне зависимости от состояния их здоровья;
- больные с заболеваниями органов дыхания, включая бронхиальную астму;
- больные с сердечно-сосудистыми заболеваниями любой этиологии;
- больные с хронической почечной недостаточностью;
- больные с хроническими нарушениями метаболизма, включая сахарный диабет;

- больные с иммунодефицитными заболеваниями и больные, получающие иммунодепрессанты, цитостатики, лучевую терапию или кортикостероиды в высоких дозах.

По Национальному календарю профилактических прививок России вакцинация против гриппа **ОБЯЗАТЕЛЬНО** показана детям с 6-ти месяцев, детям, посещающим ясли и детские сады, школьникам и студентам, взрослым, работающим в медицинских, детских и образовательных, государственных учреждениях, всем корпоративным работникам, лицам старше 60 лет.

### ■ Основные типы гриппа

К основным видам гриппа относятся группы А, В, С, имеющие большое число подтипов, отличающихся каждый год. Наиболее опасными считаются вирусы групп А и В, так как обуславливают появление новых штаммов, против которых у населения отсутствует иммунитет.

**Наиболее распространенные вирусы гриппа:** А (H1N1) California, А (H3N2) Victoria, В (Massachusetts), H5N1 — птичий.

### Сегодня мы поговорим о вакцине «ИНФЛЮВАК»

«Инфлювак» (Influvac, Abbott Biologicals BV, Нидерланды) — это вакцина против гриппа, содержащая убитые штаммы вирусов,





а точнее, только их поверхностные антигены. В отличие от других типов вакцин «Инфлювак», которая относится к субъединичным вакцинам, благодаря качественной очистке не содержит ничего, кроме поверхностных антигенов вирусов. Это сводит число побочных эффектов и противопоказаний к минимуму. Эта прививка разрешена беременным, детям с 6 месяцев, кормящим и людям с иммуносупрессией. Этот факт ещё раз доказывает, насколько она безопасна. Клинические исследования, проводившиеся по вакцине «Инфлювак», доказали её высокую эффективность: 90% привитых получают высокую иммунную защиту на год.

В состав «Инфлювак» входят очищенные антигены вирусов гриппа А и В. Заболеть от этих частиц невозможно, но они вызывают стойкий иммунитет. Состав вакцины обновляется каждый год в зависимости от того, какой вид гриппа ожидается. Поэтому в инструкции к «Инфлювак» всегда указывается сезон (например, 2016–2017). Действие прививки также ограничено указанным временем.

Далее действие «Инфлювак» заканчивается. Вакцинацию от гриппа рекомендуется проводить ежегодно.

В завершение статьи напомним, что прививаться от гриппа рекомендовано всем, особенно людям из групп риска.

■ **Мифы о прививках**

**МИФ: «Многие не прививаются и не болеют»**

**ФАКТ:** Ошибочно полагать, что 10 или 30 человек, которых мы близко знаем, – это достаточная выборка, являющаяся мерилом здоровья нации. Сравнивать можно сопоставимые вещи, поэтому для корректности нужны одинаковые по возрасту, полу, наличию сопутствующей патологии, степени риска инфицирования и прочим факторам группы. Тогда разница среди привитых и непривитых будет более чем очевидной – 2-х и даже 4-кратное снижение заболеваемости среди привитых, что было доказано не менее чем тысячей исследований разного масштаба по всему миру.

**МИФ: «Он/я сделал прививку от гриппа и заболел»**

**ФАКТ:** Диагноз «грипп» ставится только после лабораторных исследований. Человек, сделавший прививку, мог заболеть обычным ОРЗ, для защиты от которого вакцина против гриппа и не предназначалась. К тому же вакцины против гриппа являются инактивированными (убитыми) и даже гипотетически не могут вызвать самого заболевания.

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

## ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

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

**Разделение потоков  
«здоровый - больной  
ребёнок»**

**Выезд  
на дом!**

Реклама



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



*Рано или поздно каждый малыш и его родители сталкиваются с процессом прорезывания зубов, явлением, по сути, простым и естественным, но зачастую крайне волнительным и вызывающим массу опасений. Об этом мы и поговорим сегодня.*

## Внимание: синдром прорезывания зубов

**П**рорезывание зубов – процесс абсолютно физиологичный, но часто сопровождается неприятными ощущениями для ребёнка и доставляет множество непростых моментов не только малышу, но и его родителям.

Первыми у крохи появляются центральные нижние резцы, затем верхние центральные и боковые. Происходит это в срок от 6 мес. до 1,2 лет. К году малыш имеет, как правило, около 8 зубов. Однако эти сроки крайне индивидуальны и зависят от множества факторов, таких как генетическая предрасположенность, течение беременности, наличие сопутствующих заболеваний у малыша. Связь сроков прорезывания зубов с уровнем витамина Д в организме малыша не доказана. Кроме того, на данный момент не существует способа ускорить процесс появления зубов, поэтому, если у малыша в возрасте старше 6 месяцев задерживается прорезывание зубов, нужно просто набраться терпения.

### Основные симптомы прорезывания зубов:

- воспаление десен. Припухлость, отёк, гиперемия в области прорезывания зуба. Обусловлено процессом прохождения зуба сквозь ткани и разрыва десны. Этот процесс вызывает у малыша множество неприятных ощущений – раздражение, жжение, зуд. Отсюда стремление крохи грызть все предметы, что попадают под руку.
- обильное слюноотечение. Несёт под собой ещё и защитную функцию, т.к. содержащиеся в слюне дезинфицирующие вещества обеззараживают всё, что попадает в рот малыша.

- повышение температуры тела. Отмечается не всегда. Температура не должна повышаться выше 37,5-38 градусов и держаться длительное время.
- изменение характера стула. Стул у малыша может стать более частым (2-3 раза в сутки) и более жидким. Рвоты быть не должно.
- ухудшение аппетита, капризность, повышенная утомляемость, беспокойный сон.



В возрасте старше 6 месяцев малыши часто подвержены вирусным инфекциям, симптомы которых могут быть очень похожи на реакцию прорезывания зубов, важно вовремя обратить внимание на некоторые из них:

- появление слабости, отказ от еды и питья;
- повышение температуры выше 38 градусов;
- насморк, кашель.

При появлении у вашего малыша данных симптомов обязательно обратитесь за консультацией к педиатру.



## Я РОДИЛСЯ

Все о здоровье детей первого года жизни

### Чем помочь малышу при прорезывании зубов:

- прежде всего, позаботиться о предмете, который будет грызть малыш. Сейчас существует большой выбор пластмассовых и силиконовых прорезывателей. Силиконовые прорезыватели заполнены специальной жидкостью, которая может подвергаться замораживанию. Прикладывание к воспаленной десне холода облегчает состояние крохи. Не забываем про регулярное тщательное мытьё и кипячение прорезывателя.
- снятие болевых ощущений. Для этой цели можно использовать гели



с антисептиком и веществами, обладающими местным обезболивающим действием. Наносим несколько раз в день, соблюдая инструкцию, чистым пальцем на поражённый участок десны массажными движениями.

- уход за кожей. При обильном слюноотделении возможно появление сыпи и раздражения на коже. Своевременно протираем кожу ребенка, умываем теплой водой, возможно применение увлажняющих кремов.
- при повышении температуры используем рекомендованные педиатром жаропонижающие препараты в возрастной дозировке.



**И главный наш совет родителям – не паниковать и запастись терпением. Ваш малыш проходит один из этапов своего развития. Справиться с капризами, сменой настроения крохи помогут родительская забота, внимание и ласка. Благодаря данной статье вы сможете избежать основных ошибок. Будьте здоровы!**

**Зиновьева Татьяна Ивановна,**  
врач педиатр-неонатолог МЦ «Детский Доктор»

## КОМПЛЕКСНЫЕ ОСМОТРЫ ГРУДНИЧКОВ

в 1, 3, 6, 9, 12 месяцев

- **ВСЕ УЗКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ:** без очереди и в одном месте!
- **ЗА ОДИН ДЕНЬ** полная информация о здоровье Вашего ребёнка!
- **БЕЗОПАСНО:** в этот день принимаем только здоровых детей!

Программы обслуживания первого года жизни



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

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

Реклама



*В сентябре в Центре репродуктивного здоровья семьи «Детский Доктор» появится новая уникальная услуга – офисная гистероскопия. Данную статью мы хотим посвятить именно ей, так как уверены, офисная гистероскопия может быть ценна и полезна многим женщинам.*

## Офисная гистероскопия: увидел и вылечил

**Г**истероскопия – это метод в гинекологии, позволяющий осмотреть полость матки (греч. «hystera» – матка + «skopeo» – исследовать, рассматривать). Визуальный осмотр полости матки позволяет обнаружить внутриматочную патологию, установить точный диагноз и при необходимости произвести хирургическое вмешательство в пределах полости матки. Иными словами, «увидел и вылечил».

Современным стандартом диагностики внутриматочной патологии является офисная или амбулаторная гистероскопия, которая обеспечивает высокую эффективность и абсолютную безопасность для женщины. Проводится эта процедура при посещении гинеколога, в ходе амбулаторного приема, не требует специальной подготовки и госпитализации, обезболивания, так как процедура безболезненна и безопасна. Чтобы обеспечить безболезненность процедуры, мы используем современные диагностические инструменты тонкого диаметра. Это позволяет без потери качества улучшить уровень диагностики. При желании пациентка имеет возможность наблюдать за проведением гистероскопии на экране монитора. Процедура занимает около 30 минут, после чего женщина чувствует себя комфортно и может продолжать заниматься запланированными повседневными делами.

### **Кому показана гистероскопия:**

- Всем женщинам с нарушениями менструального цикла в различные периоды жизни. Бесплодие, невынашивание беременности, после гормонального лечения.
- Когда есть подозрение на внутренний

*Женское репродуктивное здоровье отвечает не только за способность иметь детей, но и за качество жизни самой женщины, цветущий вид и настроение. Обязательно берегите его! Сейчас на службе у женщины целый арсенал современных и уникальных методов, безболезненных, безопасных и эффективных. Офисная гистероскопия относится к таким инструментам диагностики и лечения. И совсем скоро вы сможете воспользоваться всеми преимуществами данного метода в нашем центре.*



эндометриоз, миоматозные узлы в полости матки, синехии (спайки) полости матки, полипы эндометрия, гиперплазия эндометрия, внутриматочная перегородка, с целью уточнения характера порока полости матки.

То есть процедура может оказать неоценимую помощь женщинам с широким спектром заболеваний, которые отличаются по этиологии и патогенезу и могут возникать в разные возрастные периоды женщины, иметь разные клинические проявления, и диагностика которых представляет подчас некоторые сложности.

Для постановки диагноза гинекологом применяются различные методы: ультразвук, гистеросальпингография, магнитно-резонансная томография. Однако часто чувствительности и точности этих методов недостаточно для оценки состояния полости матки. **Наилучшим методом обследования полости матки является амбулаторная гистероскопия.** Благодаря использованию этого метода план лечения становится более точным, а результаты – более эффективными.

**Попович Елена Николаевна,**  
акушер-гинеколог, гинеколог-эндокринолог МЦ «Детский Доктор»



## Беречь как зеницу ока

Глаз – самый удивительный и совершенный орган чувств человека. 90% информации из окружающего мира поступает к нам через глаза. При помощи зрения дети познают мир: играют, едят, рисуют и т.д.

Нормальная форма глаза у большинства – эллипсоид, величина глазного яблока у новорожденного ребенка около 18 мм, масса около 3 гр.

У всех новорожденных серо-голубые глаза, так как радужная оболочка не имеет пигмента, цвет глаз формируется к первому году жизни ребенка и может различаться (серый, голубой, зеленый, коричневый) в зависимости от количества пигмента (меланина). У людей, живущих на Севере и Юге, как правило, разный цвет глаз, у северян – голубые, у южан – карие. Это объясняется тем, что в процессе эволюции у людей, проживающих в Южном полушарии, образуется больше темного пигмента, так как он защищает глаза от неблагоприятного действия ультрафиолетового излучения. Ширина и цвет зрачка также меняются с возрастом. У новорожденных зрачки узкие, уже становятся зрачки и у пожилых людей. Средняя величина зрачка составляет приблизительно 3 мм в диаметре. У здоровых людей зрачки черного цвета, если вы заметили, что зрачок изменил форму (стал больше, а другой меньше) – это повод обратиться к офтальмологу. С годами, когда происходит уплотнение хрусталика и развивается катаракта, зрачок становится мутным. Многие родители часто на фотографиях своих детей видят «**красные глаза**». Это блик – отсвет от глазного дна, который выглядит красным пятном (кровь в сосудистой оболочке), но если родители заметили «желто-зеленое» свечение зрачка, необходимо срочно обратиться к офтальмологу, так как это может быть серьезным заболеванием.

Чтобы глаз не высыхал при моргании, происходит увлажнение его поверхности. В состав слезной пленки входит специальное вещество – **лизоцим**, который обладает дезинфицирующим свойством.

Во время бодрствования человека для очистки и увлажнения глаза требуется всего



лишь 0,5 – 1 мл слезы, в то время как при сильном плаче выделяется до двух чайных ложек. У маленьких деток количество слезы увеличивается в 2-3 месяца, так как сначала работают основные слезные железы, а затем и добавочные. Если Вы заметили, что у ребенка много слезы, и она «перекачивается» через веко, то необходимо обратиться к офтальмологу, особенно если это происходит не во время плача или только на одном глазу.

**Способность различать цвета** – важная функция глаза. Восприятие цвета – функция сетчатки (внутренней оболочки глаза) – возможно благодаря наличию в ней трех различных пигментов колбочек (красного, зеленого, синего). Нормальный глаз человека видит 7 основных цветов, около 180 цветовых тонов и 5 – 10 миллионов цветовых оттенков. Врожденный дефект цветового зрения – дальтонизм – называется по фамилии английского химика Джона Дальтона (1766 – 1844 гг.), который не видел красный цвет. Есть красивое выражение «голубые розы Дальтона»: он просил садовника принести букет красных роз и рисовал их только синими и голубыми красками. Будучи ученым, вдумчивым человеком, Дальтон изучил свое видение цветов по сравнению с другими и описал его. Врожденные цветовые нарушения неизлечимы. Поэтому, при наличии в роду (особенно по мужской линии) родственников с нарушением зрения, молодые люди, вступающие в брак, должны проконсультироваться у генетика в центре планирования семьи.

Наши глаза – постоянные труженики, и при длительной работе мы ощущаем зрительное утомление и снижение зрения.



Жалобы на ухудшение зрения появились еще в Древнем Риме. Император Нерон, будучи близоруким, наблюдал за боями гладиаторов через отшлифованный драгоценный камень – смарагд (изумруд). С течением времени, развитием цивилизации, изменениями окружающей среды произошло появление множества неблагоприятных факторов: плохая экология, неправильное питание, мобильные телефоны, планшеты, компьютеры и др. гаджеты. Всё это отражается на зрении ребенка. Дети все больше времени уделяют компьютерным играм. Появились термины «компьютерная или виртуальная зависимость», а в отношении людей – «геймеры».

**Поведение ребенка геймера:**

- раздражительность, вялость, заторможенность;
- вместо прогулок и общения со сверстниками сидит в своей комнате и не может контролировать время игры за компьютером;
- плохо учится в школе.

Критическим возрастом для детей считается 9-10 лет, а также переходный возраст, именно в эти периоды родители должны больше уделять внимания своим детям, отдавая их в спорт, плавание и др. секции.

В нашей стране нет запретов на компьютерные игры. В Германии – самая жесткая цензура. Даже кровь в «стрелялках»

перекрашивают в зеленый цвет. Некоторые мамы используют планшеты во время кормления маленьких детей. Это крайне неблагоприятный фактор для пищеварительной и нервной системы ребенка. Но запретить играть невозможно, да и не нужно, ребенок все равно найдет возможность это делать, несмотря на запрет, лучше давать детям развивающие или обучающие игры, не забывая при этом, что дети меньше, чем взрослые, способны к самоконтролю, поэтому время, проведенное у монитора, надо ограничивать.

**Нормы пребывания детей за компьютером:**

- в 1 классе – 15 минут в день,
- 2 – 5 класс – 15-20 минут в день,
- 6 – 7 класс – 20 минут в день,
- 8 – 9 класс – 25 минут в день,
- 10 – 11 класс – 30 минут на первом часу занятия и 20 на втором.

После работы с компьютером или другой зрительной нагрузки все дети в течение нескольких минут должны выполнять гимнастику для глаз, чтобы снять с них напряжение.

Не забывайте давать детям такие продукты как черника, яйца, желто-красные овощи, кукуруза, черный виноград, хурма, в них содержится наибольшее количество лютеина, необходимого для работы глаз.

*В завершение статьи хочется отметить, что еще Гельмгольц из всех органов чувств человека признавал глаз наилучшим даром и чудеснейшим произведением творческой силы природы. Берегите его!*

С уважением, **Скобелева Алла Васильевна**, врач-офтальмолог МЦ «Детский Доктор»

У Вашего ребенка падает зрение?

# ОФТАЛЬМОЛОГ

- **помощь при острых воспалительных заболеваниях**
- **коррекция близорукости, дальнозоркости, астигматизма**
- **профилактика**

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама



*Сейчас при обилии рекламы противогрибковых препаратов в средствах массовой информации складывается впечатление, что все случаи изменения ногтей человека – это грибковая инфекция. На самом деле грибковое поражение ногтей выявляется только в 30% случаев. Остальное – это ониходистрофии. В данной статье врач-дерматовенеролог Наталья Брониславовна Денисенко расскажет, что такое ониходистрофия.*

## Измененные ногти. Всегда ли это грибок?

**О**ниходистрофия – это изменение структуры, формы, цвета ногтевых пластин из-за нарушения их питания. Такое происходит тогда, когда ногти не получают питательные вещества: микроэлементы, витамины, белки и аминокислоты. Тогда, когда есть их дефицит в организме. Бывает, что дефицита нужных веществ нет, но они не достигают зоны роста ногтя из-за острого или хронического нарушения кровообращения в конечностях.

**Ониходистрофия встречается при:**

- Заболеваниях щитовидной железы
- Анемиях
- Голодании и несбалансированном питании
- Варикозной болезни
- Заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- Заболеваниях позвоночника
- После некоторых инфекционных заболеваний и т.д.

Меняться ногтевые пластины могут также при воздействии на них химических веществ, бытовой химии, растворителей, УФ-облучения. Некоторые кожные хронические заболевания также сопровождаются изменением ногтей: псориаз, красный плоский лишай, экзема, алопеция, ихтиоз, атопический дерматит и др. В случае грибкового поражения ногтей развивается онихомикоз. К сожалению, онихомикозы встречаются и у детей.



В таком случае источник – это практически всегда члены семьи ребенка. Главными возбудителями онихомикозов являются дерматомицеты, плесневые и дрожжевые грибы. Чтобы поставить диагноз и назначить правильное лечение, необходимо провести микроскопическое, а иногда и культуральное, исследование ногтевых пластин на грибы.

**В случае онихомикоза спонтанное выздоровление невозможно. Болезнь хоть и медленно, но всегда прогрессирует и требует лечения.**

На ранних стадиях онихомикоза возможно лечение только наружными противогрибковыми препаратами, в запущенных случаях – комбинированная терапия с применением системных (таблетированных) антимикотиков.

**Если вы увидели у себя или своих близких измененные ногти, обратитесь к врачу – дерматологу. Не занимайтесь самодиагностикой и самолечением. Ведь для успешного излечения и профилактики повторного заражения нужна помощь квалифицированного специалиста.**





*В нашем медицинском центре представлена уникальная в Воронеже услуга – УЗИ желудка деткам с самого рождения. Чем уникальна данная услуга и какие возможности диагностики она дает, расскажет нам педиатр, врач УЗД МЦ «Детский Доктор» Виноградова Наталия Константиновна.*

## УЗИ желудка

**У**ЗИ желудка и пищевода – специализированное исследование, основанное на физическом свойстве ультразвуковых лучей отражаться от мягких тканей организма. Зачастую ребенку очень сложно провести полное обследование, включающее фиброгастроскопию, поэтому ультразвуковое исследование может послужить альтернативой для осуществления первичной диагностики.

*Метод более комфортен для ребенка, однако он не является полноценной заменой гастроскопии, так как эти исследования дают разную информацию:*

- при ультразвуковом исследовании не делают биопсию для уточнения характера патологии, а многие отклонения не визуализируются на мониторе;
- гастроскопия не дает информацию о строении всех слоев желудка, только о состоянии внутреннего слоя - слизистой оболочки;
- на УЗИ желудка можно в динамике проследить эвакуацию контраста – так называемая «водно-сифонная проба» (вода, которой заполняется желудок во время исследования) из пищевода в желудок и из желудка в нижележащие отделы (луковицу двенадцатиперстной кишки), благодаря этому выявляются гастроэзофагеальный и дуоденогастральный рефлюксы;
- УЗИ желудка позволяет оценить диаметр нижней трети пищевода и исключить или подтвердить грыжу диафрагмы;
- УЗИ желудка помогает визуализировать объемные образования стенки желудка, которые не могут быть обнаружены с помощью фиброгастроскопии.

**Исследование желудка проводится детям при определенных симптомах и жалобах:**

1. Боли в подреберье;

2. Изжога;
3. Кислая отрыжка;
4. Неприятный запах изо рта;
5. Тошнота, рвота;
6. Частые и затяжные ринофарингиты, затяжной сухой кашель без температуры и других катаральных явлениях;
7. Налет на языке, зубах;
8. Частые срыгивания у детей до года при отсутствии неврологических заболеваний;
9. Внезапно появившиеся обильные срыгивания у детей от 3 недель до 2-х мес.
10. Задержка прибавки массы тела у детей до 2-х мес.

Таким образом, УЗИ желудка проводится детям раннего возраста для исключения пилоростеноза и пилороспазма (заболевания, проявляющиеся появлением обильных срыгиваний, требующие срочной консультации детского хирурга).

У детей старшего возраста ультразвуковое исследование с водно-сифонной пробой проводится при подозрении на гастрит, эзофагит, ГЭРБ (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь), грыжу диафрагмы с выпадением органов. УЗИ желудка и пищевода позволяет выявить наличие патологических новообразований на ранней стадии развития. Также УЗИ желудка используется для выявления локализации посторонних предметов, случайно проглоченных ребенком.

**Залогом успешного исследования является правильная подготовка ребенка к нему:**

*УЗИ желудка проводится строго натощак (нельзя принимать пищу и любые жидкости, даже воду!). С собой возьмите бутылочку с водой в объеме 300 мл для ребенка до 2-х лет, 400-800 мл для детей более старшего возраста. Дети до 3-х мес. кормятся во время исследования под контролем УЗИ грудью или из бутылочки.*



## Интервью с урологом-андрологом Медицинского центра «Детский Доктор» НЕДОШКУЛО Константином Тимофеевичем

Показатели мужского здоровья ежегодно снижаются в среднем на 1,5%. В 40% семей, которые не могут иметь детей, бесплодие обусловлено мужским фактором (40% – женское бесплодие, 20% – смешанное бесплодие). О том, почему половая жизнь и репродукция – это болезненные темы для мужской психологии, поговорим с урологом-андрологом Центра репродуктивного здоровья семьи при медицинском центре «Детский Доктор» Константином Тимофеевичем Недошкой.

### Константин Тимофеевич, с какими проблемами чаще всего обращаются к урологу?

Как у мужчин, так и у женщин достаточно урологических проблем. У мужчин это простатит, снижение потенции, нарушение плодовитости, мочекаменная болезнь, половые инфекции. У женщин достаточно часто имеет место воспаление почек, мочевого пузыря, мочекаменная болезнь, недержание мочи.

### В каком возрасте у мужчин начинают половые проблемы? С чем это связано?

К сожалению, в последние годы урологические заболевания сильно помолодели. Сейчас приходят на прием молодые ребята от 18 лет и даже раньше. Их беспокоят проблемы потенции, снижение полового влечения, современные половые инфекции и, как следствие, воспаление в половых путях. Эти проблемы очень часто связаны с нездоровым образом жизни, беспорядочной половой жизнью, отсутствием полового воспитания.

### Мужчине всегда психологически тяжело прийти на прием к урологу. Как преодолеть этот страх?

Да, действительно многим мужчинам психологически трудно решиться прийти к врачу. Здесь очень важен позитивный настрой. Кроме того, основным моментом является доверие к врачу, к которому он обратился. Мужчина должен понимать, что, откладывая посещение уролога, он только усугубляет свои мужские проблемы.



### Что мужчин должно насторожить в первую очередь?

Любое отклонение от здорового состояния в мужской половой сфере: боли или дискомфорт в мошонке, в промежности, над лобком, изменение частоты и объема мочеиспускания, выделения из полового члена, ослабление эрекции, слабость, потливость, плохой сон, депрессия. Многие из этих симптомов могут сигнализировать о воспалении в половых путях или снижении мужского полового гормона тестостерона.

### Что делать мужчинам, как с этим бороться?

Лучше подобные проблемы предотвратить. Для этого я рекомендую регулярно посещать уролога. Профилактическое посещение включает в себя беседу, осмотр и при необходимости забор определенных анализов. Это позволяет выявить болезнь на ранних этапах, то есть тогда, когда болезнь протекает незаметно. Соответственно, и лечение будет гораздо проще.

### Как человеку выбрать себе врача, какими критериями руководствоваться?



Большинство врачей-урологов в Воронеже являются высокопрофессиональными докторами. Я бы посоветовал обращаться к тому врачу, у которого уже лечился. Далеко не все доктора представлены в Интернете, но это не значит, что они не профессионалы.

***Вы как раз относитесь к тем специалистам, чье имя передают из уст в уста, это подтверждает огромное количество замечательных отзывов и рекомендаций, которые Вам дают. В чем секрет?***

Медицина – область, в которую идут по призванию, и награда в ней – не большие деньги, а благодарность вылеченных пациентов. Развитие медицины – стремительный процесс, и врачу, чтобы оставаться профессионалом, необходимо учиться каждый день всю свою жизнь. Получать новые знания, посещать научные конференции, съезды, симпозиумы. В этом случае эффективность врача становится выше, и он востребован в своей специальности. Сарафанное радио позволяет врачу и пациенту найти друг друга.

***Ваши рекомендации мужчинам, как сохранить свое здоровье и сексуальную активность как можно дольше.***

Для того чтобы оставаться мужчиной как можно дольше, необходимо здоровое питание, активный образ жизни, регулярная половая жизнь, полноценный сон и профилактические посещения уролога. Эти простые, но, увы, часто игнорируемые нами правила, при их соблюдении, станут гарантией мужского здоровья и активности до глубокой старости.

*Беседовала Марина Костылева*

## CHECK-UP «Мужское здоровье»

*Каждый день расписан по часам?  
Или просто не хотите тратить нервы и время на походы по врачам?  
Тогда CHECK-UP "Мужское здоровье" - это отличная возможность позаботиться о себе. Это полная информация о мужском здоровье за 1 посещение!*

**Конфиденциально! Деликатно!**

- Консультация и осмотр врача-уролога
- Мазок на флору из уретры
- Исследование сока предстательной железы

**от 2000 руб.**

*а также:*

- Комплексная диагностика заболеваний, передающихся половым путем
- Кровь на гормоны

Реклама



Центр репродуктивного здоровья семьи при медицинском центре "Детский Доктор"  
г. Воронеж, ул. Хользунова, 60 б (корпус 2)  
www.detdoktor.ru  
Тел. 280-1-280, 280-280-1

[vk.com/det\\_doktor](https://vk.com/det_doktor) [Instagram detskii\\_doktor](https://www.instagram.com/detskii_doktor)

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**



*Лето – прекрасное время года для игр на свежем воздухе, требующих участия всех органов чувств. Нельзя не воспользоваться этим! Для вашего удобства педагог-психолог Центра психолога-педагогической помощи и развития «Остров Детства» Анна Николаевна Кузуг сделала подборку интересных и познавательных упражнений, благодаря которым вы проведете лето не только с удовольствием, но и пользой!*

# Что такое лето?

## 1. «Какого цвета лето?»

**Цель:** развитие наблюдательности, мышления.

**Игровой материал:** корзинка, кружки разного цвета.

**Описание:** Задайте малышу вопрос: «Какого цвета лето?!». Посмотрите в окошко (если вы дома) или оглянитесь по сторонам. Обратите внимание ребенка на то, что он видит, какие цвета его окружают.

Например: «Я думаю, что лето белое, потому что летом на небе бывают белые облака» (возьмите кружок белого цвета и положите в корзинку) или «Лето зеленое (используйте кружок зеленого цвета), потому что вокруг зеленые листья и трава» и т. д.

Спросите у ребенка: «Какие цвета мы выбрали для того, чтобы раскрасить лето?» (красный, белый, синий, зеленый, желтый и т. д.)

«Что можно сказать о лете, какое оно?» (лето – разноцветное)

## 2. «Летний луг»

**Описание:** Слушаем стихи и выполняем различные движения.

*Мы пришли на летний луг.* (идём на месте)

*Как красиво всё вокруг!* (разводим в стороны руками)

*Здесь травинки и листочки,*

*Разноцветные цветочки.* (сводим руки перед собой)

*Мы по лугу побежим.* (бежим на месте)

*Мы на травке полежим.* (разводим руки ладошками вверх)

*Мы поднимем наши ножки,*

*Потрясём ими немножко.* (весело трясём)

сначала одной ногой, потом другой)

*На лугу мы отдохнём*

*Солнчным и тёплым днём.* (приседаем)

## 3. «Приключение босиком»

**Цель:** развитие осязания, свойств различных поверхностей, чувства доверия и безопасности к миру.

**Игровой материал:** хорошее настроение.

**Описание:** Разуйтесь и снимите обувь с малыша. Расскажите, что сейчас вы будете рассматривать мир необычным способом!!! Не глазками, а ножками. Покажите сами, как это можно сделать (это позволит снизить возможную тревожность). Закройте глаза, а ребенок возьмет вас за руку и поведет по дорожке или травке. Рассказывайте, что чувствуют и «видят» ваши ножки! Например: «Так приятно, прохладно. Это травка!!!» Потом поменяйтесь местами. Спрашивайте у малыша, что он чувствует и что это может быть. Используйте разнообразные поверхности – траву, песок, мох, камешки. Можно специально подобрать предметы, которые будете отгадывать, ощупывая их только ножками и пальчиками. Для этого подойдут губка, карандаш, шишка, стеклянный шарик, камешек и т. д.





#### 4. Игра «Тень»

**Цель:** развитие мелкой моторики, воображения.

**Игровой материал:** мелки, игрушки, солнечный день.

**Описание:** Гуляя на улице, захватите с собой несколько игрушек – домик, резинового зайчика, машинку, пирамидку. Обратите внимание на тень, которая появляется на асфальте от игрушки. А если ее поднять, то тень исчезнет. Но можно сделать так, чтобы тень не «сбежала». Для этого нужно обвести цветными мелками тень по контуру и раскрасить ее. Можно предложить ребенку раскрасить тень так же, как и игрушку, а можно превратить ее во что-то другое, новое.

#### 5. Игра «Что такое море?!»

**Цель:** расширение кругозора, пополнение словарного запаса.

**Игровой материал:** видеопрезентация о море, звуки моря, морская соль, песок, камешки, ракушки, водоросли, фигурки морских обитателей, тазик, вода.

**Описание:** Когда как не летом можно познакомить малыша с морем! Покажите презентацию или распечатайте красочные картинки. Во время просмотра и рассказа включите мелодию «шум моря», это привлечет внимание и поможет малышу погрузиться в удивительный мир, о котором вы будете рассказывать. Предложите создать свое море. Налейте воду в тазик, а малыш сам сделает морское дно – насыпет морскую соль (можно попробовать, какое море на вкус), песок, положит на дно камешки, ракушки, водоросли, запустит морских обитателей. Вместе сочините историю, приключение. Сделайте шторм, а потом посмотрите, как вода успокаивается и как изменилось морское дно, появились волнообразные рисунки, борозды.

*Поддерживайте познавательную активность детей, подыскивая новые интересные ситуации, экспериментируя с привычными предметами. Предлагая игру, не заставляйте ребенка участвовать, если он не хочет, или строго выполнять правила, когда у него появляется желание сделать по-своему. Поощряйте творческую инициативу ребенка и дайте ему возможность самостоятельно двигаться, изучать, наблюдать, исследовать окружающее пространство, предметы и размышлять над полученным опытом. И вперед, навстречу лету!*

## Развивать ребенка - это просто!

Реклама

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



адрес: Ул. Вл. Невского, 38/3,  
Тел. 280-280-0  
www.островдетства.рф



Центр психолого-педагогической  
помощи и развития  
"Остров Детства"



*Признать то, что дети в семье не дружат, а враждуют, дерутся, соперничают, бываете невозможно для родителей. Фасад приличия не позволяет это сделать, это равносильно пониманию того, что они «никакие» родители. А когда находятся определенные мужество и смелость, то жалобы родителей звучат так:*

- Он (она) ревнует к сестре (брату).
- Они постоянно ссорятся и дерутся.
- Они обзывают друг друга.
- Из-за их невозможного поведения наша семейная жизнь превратилась в ад.
- С ними невозможно ехать в машине (поезде).
- На отдых?! С ними?!

## Детская ревность

Родители почти всегда думают, что с появлением каждого следующего ребенка они будут любить всех одинаково и **дети будут все одинаковые** – похожие друг на друга поведением, и прекрасно будут понимать друг друга, потому что это дети одних родителей из одной любящей семьи. – **Заблуждение №1.**

Проблема стара как мир, известна еще со времен Каина и Авеля. Это **сублинговая ревность** (сублинги или сибсы, англ. siblings – брат или сестра). Братьев и сестер не выбирают. Нам их дают родители. И если бы родители спрашивали разрешение у своих старших детей на то, чтобы завести второго ребенка, то..., наверное, человечество бы вымерло.

С рождением второго появляется соперник или соперница. Жизнь вместе порой становится невозможной, если установившееся соперничество крепнет и взаимные претензии растут. Те нехорошие чувства, которые питает старший к младшему или младший к старшему, могут не только испортить жизнь семьи, но и крайне плохо отразиться на психическом здоровье ревнивца-сублинга. Некоторые дети становятся агрессивными, неуправляемыми, некоторые, наоборот, замыкаются и молчат, отказываются от социальных связей («В детский сад не хочу!»),

«К бабушке не хочу!», «Гулять не пойду!»). Некоторые становятся чрезмерно угодливыми и «любящими» младшего:

- Мама, я так его люблю, так люблю, он не умрет?

Проблемы могут быть интеллектуального (умственного) развития, эмоционального (чувственного) развития и социального (отношения с миром, социумом) развития.

«Один» – первый ребенок в семье – это «король на троне». С рождением второго происходит «детронизация», свержение с трона. «Второму» в этом отношении легче, потому что он получает семью уже в этом составе: мама, папа, сублинг, другого опыта нет. А у первого есть – он был один у мамы.

- Зачем маме второй, чем плох я...?

Ребенок не всегда может это озвучить, задать этот вопрос, но он это чувствует, что его не предпочитают. И эти переживания тем тяжелее, чем меньше разница в возрасте между детьми. Часто при рождении второго ребенка, первый, становясь старшим, должен оправдывать завышенные ожидания родителей: понимать, вести себя как старший, помогать..., а старшему – 1 год 8 месяцев или 2 года, или 3... Он старший по возрасту, но по сути это еще маленький ребенок, от которого многого ждать пока не стоит.

**Детская ревность и соперничество всегда связаны с распределением родительской любви, с её разделением между братьями и сестрами.**

**Любить одинаково всех детей – заблуждение №2.** Практически же невозможно разделить любовь поровну, также тяжело разделить в равных долях и предметы материального мира (при получении и разделе даже мизерного наследства всегда есть обиженные).





Иногда дети соглашаются на то, что у них будет брат или сестра... ждут... до того момента, когда реально появляется дома вместе с мамой брат или сестра. И старший начинает завидовать младшему до такой степени, что регрессирует: просит грудь, соску, на ручки, пачкает штанишки, «запеленайте», «баюкайте», «кормите» и т. д. – резко становится беспомощным младенцем. Иногда просит унести сестру или брата обратно, обижается на родителей за то, что просил(-а) девочку (мальчика), а принесли совсем другое. И всё это от того, что мама все время с младшим, а не с ним (с ней).

*Это неудобное, странное поведение старшего лечится с помощью нежности, ребенку необходимо успокоиться и убедиться в том, что родители его не разлюбили, а любят по-прежнему.*



Ревность – естественная реакция. Хорошо, если ребенок открыто выражает своё недовольство, агрессию, злость, непонимание. С этим можно справиться; это можно увидеть и вовремя помочь ребенку, скорректировать это: вниманием, поцелуями, «обнимашками», нежностью. Но если первые выражения ревности не поняты родителями, или ребенок за это оказался слишком строго наказан, то ребенок «уходит в подполье» со своими чувствами – скрывает их, чтобы не потерять любовь родителей. Хуже, когда ребенок скрыто проявляет свою агрессию: ущипнет, «нечаянно» толкнет, «не нарочно» уронит младшего. Проявление чрезмерной заботы о младшем, угодливость, чрезмерное желание помогать в уходе за малышом должны насторожить родителей. Что-то идет не так: ребенок боится открыто выражать свои чувства родителям, страшно – разлюбят!

**Как минимизировать переживания ребенка? Как создать эту «подушку безопасности» в новой жизни вчетвером?**



*Ведущая рубрики  
Коптева Маргарита Владимировна  
психоаналитически  
ориентированный психолог*

В идеале, желательно, чтобы маме на первых порах кто-то обязательно помогал: папа, бабушка, няня, сестра, кто угодно, кто мог бы побыть с малышом в то время, когда мама со старшим просто вместе: гуляет, играет, сидит рядом, разговаривает, обнимает, смотрит мультфильм и др., не отвлекаясь ни на что, целиком и полностью посвящая себя в эти 25-30 минут старшему (без телефона, планшета, гладильной доски, пылесоса и т. д.). Это полное присоединение к старшему дает ему чувство того, что... «а мама-то со мной, как раньше, в наших отношениях ничего не изменилось, любит».

*Очень важно на начальном этапе и в дальнейшей жизни семьи, чтобы каждый из родителей делил свою любовь к детям на каждого и занимался с каждым отдельно, и не пытался бы воспитывать детей всех вместе и любить всех сразу.*

Дети в одной семье – создания уникальные, и мир они познают в разном ритме, с разных сторон и даже разными органами чувств: кто-то аудиал (слух), кто-то визуал (зрение), кто-то кинестетик (телесные ощущения). Рождение каждого ребенка имеет свою историю, предысторию. Мотивы у родителей каждый раз разные (материнский инстинкт, желание вступить в «женский клуб» – теперь я 100% женщина, желание удержать мужчину, желание спасти семью, а не спас – ребенок становится нелюбимым напоминанием, желание прожить свое детство еще раз, на этот раз по-другому – счастье), поэтому и дети, безусловно, разные.

- При коллективном воспитании – «всем сестрам по серьгам» – без разбору не



учитываются личностные качества ребенка.

- При коллективном контакте всегда возникает связь и «сцепление» между родителем и тем или той, кто на него похож.
- При индивидуальном же контакте даже если отношения между ребенком и родителем выглядят как конфликтные, они остаются очень интимными, щадящими («сор из избы не выносятся»).
- Выяснять отношения с ребенком нельзя в присутствии любимчика, иначе это превращается в лишнее отягощающее обстоятельство против того, кто любимчиком не является.

*Ревность – такая же составляющая нормального развития. Ревность предлагает потрясающую возможность для того, чтобы развиться самому, выстроить свою личность и попытаться «прыгнуть выше головы».*

*Отрицать эту ревность – самое верное средство увеличить её, причем до такой степени, что она может трансформироваться в патологию, готовую повлечь за собой патологические изменения в характере. Ведь ревнивый ребенок убежден, что если родители не выносят проявления его ревности, то это означает, что они предпочитают ему «другого».*

*Родители обязательно должны помочь своему ребенку прожить эту нормальную трудность, понимая, принимая, выдерживая...*

С уважением, **Коптева Маргарита Владимировна**,  
психоаналитически ориентированный психолог

## 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. 280-280-0  
[www.островдетства.рф](http://www.островдетства.рф)





2,5 года назад *Елизавета Фрайман*, автор кулинарно-литературного проекта *I wanna be chef* и ведущая рубрики «Кухня» в нашем журнале, стала мамой. В общем-то в этом нет ничего, на первый взгляд, необычного. Однако *Елизавета* и *Ирэн София* вошли в жизнь *Елизаветы* и ее мужа *Александра* в возрасте 3 и 4 лет, после того как пара удочерила их. В последнее время все больше семейных пар по тем или иным причинам решаются на такой шаг. В интервью *Елизавета* расскажет о своем опыте усыновления, о том, с какими сложностями ей пришлось столкнуться. Надеемся, данный рассказ поможет парам, которые стоят на распутье, сделать правильный выбор.

## О чем молчит опека: интервью с *Елизаветой Фрайман*

**Лиза, здравствуйте! Начнем с главного: что было самым сложным в процессе удочерения и адаптации детей?**

**Е.:** Сложно всё (смеется). Сложно принять решение. Сложно найти ребенка. Нам повезло, у нас это произошло случайно. Сложно бездетной, особенно взрослой паре вдруг стать родителями уже сформировавшегося ребенка. Сложно понять, что ребенок у тебя уже есть, что это навсегда. Поиск может занять те же гипотетические 9 месяцев, но в целом у тебя нет времени на подготовку, однажды ты приходишь с ним домой, и всё, ты уже не один. Сложно, потому что в какой-то момент ты задаешься вопросом: «Зачем мне всё это было нужно?».

**Вы сказали, что усыновить сложнее, чем родить.**

**Е.:** Ну, мне не с чем сравнить. Могу сказать одно: слишком много решений принимается по дороге. С момента, когда вы проходите школу приемных родителей, и до момента, когда вы берете ребенка, может пройти любое количество времени: от двух-трех дней до года и больше. Всё зависит от того, нашли ли вы уже ребенка, или же мысль об усыновлении только зародилась. В нашем случае, мы прошли школу приемных родителей и только примерно через год решили действовать. А с нами училась женщина, которая уже нашла ребенка, и у нее все документы были собраны, кроме диплома школы. И как только она его получила, буквально через 3 дня забрала свою девочку.



**Что, по-вашему, главное при выборе ребенка?**

**Е.:** Для нас это был вопрос здоровья. Никакие другие характеристики – пол, национальность, цвет глаз и волос – нас не интересовали! Мы с мужем знали, что часть диагнозов после выхода детей из детского дома и прохождения медицинских комиссий снимается, часть лечится, часть, конечно же, остается. Мы были готовы ко всему, кроме явной инвалидности. И я объясню почему: мы сопоставили свою физическую подготовку, свой возраст (нам обоим тогда было под сорок), свои финансовые возможности и пришли к выводу, что не сможем поднять ребенка-инвалида. Это было ограничением. Я искренне преклоняюсь перед людьми, которых не останавливают такие сложности,



и они готовы взять любых детей только потому, что каждый ребенок должен жить в семье!

### **С**ложно получить разрешение стать приемным родителем?

**Е.:** О, на самом деле это самое простое во всем процессе. Список документов находится в свободном доступе на любом сайте, связанном с усыновлением. Вам в обязательном порядке нужно пройти Школу Приемных Родителей (ШПР) и собрать справки о работе, квартире, здоровье. Важных моментов два. Первый: если вы семейная пара, то ШПР обязаны пройти вместе. И сразу ответчу на часто задаваемый вопрос – да, родители-одиночки тоже имеют право быть приемными родителями. И второе, вы должны собрать довольно внушительное количество справок от врачей. Справки действительно всего полгода, поэтому, начиная процесс сбора документов, надо все хорошо рассчитать во времени. Другими словами, если вы не уложите с усыновлением в полгода, медкомиссию нужно проходить заново.

После сбора всех документов опека принимает решение, что вы можете стать опекунами или усыновителями. Я не буду сейчас говорить, в чем разница, эта информация также доступна на всех сайтах.

### **А** как вообще идет поиск детей?

**Е.:** У всех по-разному. У кого-то это родственники, оставшиеся без родителей. Кто-то начинает с волонтерства в детских домах. Кто-то, как это случилось с нами, ищет детей в публичных базах данных, другими словами, на интернет-сайтах, например, [usynovite.ru](http://usynovite.ru).

Сразу скажу, эти базы нам так и не пригодились. Медицинские диагнозы в них указывать запрещено, фотографии часто плохого качества или не очень актуальные. А для маленьких детей разница в полгода – это много. Кроме того, как впоследствии выяснилось, на сайтах представлены далеко не все дети, которые содержатся в учреждениях.

В любом случае после получения разрешения вы должны зарегистрироваться в региональной базе по месту жительства. После этого предоставляется доступ ко всей базе

данных, разумеется, только через сотрудника. Вам просто зачитывают список детей, подходящих под желаемый вами возраст, и только на этом этапе говорят о медицинских диагнозах, но все еще в общих чертах. И показывают фотографию из личного дела. Если ребенок вам приглянулся, вы получаете направление на встречу с ним в детском доме.

### **Д**авайте вернемся к вашей истории. Как в итоге вы нашли своих девочек?

**Е.:** О, свой случай мы считаем уникальным. От момента получения разрешения до момента, когда мы забрали девочек домой, прошло всего пять недель!

Началось все довольно печально. Мы пришли в региональную базу Москвы и, перебрав длинный список (кто-то неизлечимо болен, у кого-то нет статуса на усыновление, кого-то сейчас «смотрят» другие кандидаты), с трудом смогли получить направление на одного мальчика с длинным списком медицинских диагнозов...

Не буду врать, я была очень расстроена и боялась встречи, потому что понимала, наш визит закончится ничем и только травмирует ребенка. Мне заранее было больно от этого.

И тут муж предложил самим обзвонить все опеки, находящиеся на расстоянии 200-300 км от Москвы, куда мы смогли бы съездить одним днем и вернуться.

Саша начал обзвон, а я села на диван и начала волноваться. С каждым отказом («этого ребенка уже взяли», «у этого ВИЧ», «у нас тут из местных очередь») надежда таяла, а паника росла. И вдруг в опеке, от которой мы вообще не ждали никакого ответа, а позвонили просто потому, что внесли ее в свой личный список, нам не отказали сразу, а спросили, действительно ли мы готовы взять двоих детей. И когда в телефонной трубке прозвучал вопрос, муж, не задумываясь, сказал: «Да!» И в ответ мы услышали: «Приезжайте завтра в 8 утра, у нас есть две девочки, здоровые!»

Это была самая большая авантюра в нашей жизни. На следующий день в 8 утра мы приехали в опеку за 150 км от дома, заполнили безумное количество документов, причем все



документы во всех опеках заполняются вручную, бланков нет. После завершения оформления нам сказали, что можно ехать знакомиться с детьми. Еще 200 км в пути, и мы у цели!

**Как прошла первая встреча, что вы почувствовали?**

**Е.:** Практически ничего, у нас не было на это времени. Когда мы увидели детей, ни о каком «понравилось» речи не шло. Было так: руки-ноги целы, дети на контакт идут, всё, берём! От добра добра не ищут. Это была наша позиция. Не нужно идеализировать момент первой встречи с ребенком, далеко не у всех что-то щелкает сразу.

Есть дети, которые боятся и стесняются. Но это не про наших. Через 5 минут они уже носились по комнате, сидели у нас на руках и смотрели фотки собаки в телефоне. Мы сразу подписали согласие и обговорили дату переезда. До этого мы навестили их еще 2 раза.

**Лиза, долго ли длилась адаптация детей в семье?**

**Е.:** Дети адаптировались очень быстро, они просто вошли и начали жить. Девочкам было 3 и 4 года. Всё, что касается быта, они освоили в первый же день. Я опять повторюсь, наш случай уникальный. Нам повезло – наши дети уже в раннем возрасте были вполне самостоятельны. Они прекрасно одевались и раздевались сами, убирали за собой, и даже мыли посуду, и пылесосили. Да, бытовые дела были для них увлекательным развлечением, но они реально все это делали с самого начала и продолжают сейчас. И да, в отличии от многих приемных детей, которых долго держат дома для адаптации, наши почти сразу пошли в детский сад. Это было идеальное решение.

А вот мы адаптировались гораздо дольше. Мне казалось, что я не испытываю тех чувств, которые испытывает мать к родным детям, и постоянно ругала себя. В тот период мне очень помог курс одного из самых известных психологов, занимающейся приемными семьями, Людмилы Петрановской. Я попала на ее занятия через полгода после того, как мы взяли детей. Там нам сказали, что полгода – это вообще не срок, очень рано делать выводы. Что те эмоции, которые я так боялась признавать, казавшиеся мне чем-то постыдным, ужасным, – это абсолютно естественные эмоции. Что невозможно полюбить ребенка с первого взгляда. Мне сказали: «Время еще не пришло, жди и люби себя». Именно себя, а не ребенка, и тогда все придет. Сказать, что дети стали моими, частью меня, я не могу, но примерно год назад я смирилась с неизбежным (*смеется*).

**О своих переживаниях во время адаптации Вы уже рассказали, а как папа пережил новые условия жизни?**

**Е.:** Папа внешне пережил этот период спокойнее. Он понимал, что на нем ответственность, что вся эта авантюра была на его совести. Иногда он говорил мне: «Потерпи, скоро все наладится». Что и произошло, просто потребовалось время.

**Так о чем молчит опека?**

**Е.:** Тема усыновления полна слухов и домыслов. Люди часто черпают знания из сериалов, где любят сцены, когда героиня встречает мальчика лет 10-12, в тайне от мужа навещает его, а в один прекрасный момент сажает его в машину с воплем: «Мы больше не расстанемся!», увозит его в свой счастливый дом. Так не бывает! Усыновление, адаптация, налаживание быта – это долгая кропотливая работа. Это невозможные эмоциональные, физические и материальные затраты. Это в конце концов тонкое искусство – если не полюбить, то хотя бы принять изначально чужого ребенка. Быть родителем и иметь детей – это две разные вещи. Мы очень стараемся.

Беседовала **Марина Костылева**

Прошло совсем немного времени с тех пор, как Ваш малыш появился на свет и состоялась Ваша первая встреча! Многие из родителей еще до рождения заветного чуда начинают думать о его развитии как физическом, так и интеллектуальном, и первое, о чем говорят мамы и папы, – это плавание и массаж. Чем же полезны данные занятия? Попробуем разобраться вместе с бассейном «Остров Детства».

## Здоровье в кубе

Часто мы слышим о пользе массажа и плавания, которые заслуженно получили признание специалистов всего мира как средства укрепления организма, развития детей и профилактики. **На основе имеющихся знаний специалисты бассейна «Остров Детства» создали уникальную методику оздоровления организма ребенка от 1 месяца до 4 лет – комплекс, в котором благотворное воздействие массажа многократно усилено занятиями в бассейне и элементами гимнастики, – «Детский оздоровительный курс».**



Разберемся подробнее, какова задача каждого из элементов комплекса и какое влияние на детский организм оказывают занятия по данной методике. Практически все родители знают, что **массаж** благотворно влияет на весь организм малыша. В зависимости от применяемых методов он действует на поверхностные или более глубоко расположенные ткани и органы. Ни для кого не секрет, что массаж незаменим при дисплазиях и кривошее, при нарушенном тоне, при судорогах, перевозбудимости, плоскостопии, косолапости, искривлении



ножек, сколиозе, проблемах с пищеварением, коликах и вообще любых проблемах с животиком, бронхитах, пневмонии, во многих других случаях. Детки, которые в положенное время не держат головку, не садятся, не умеют ползать, иногда уже через несколько занятий в бассейне «Остров Детства» начинают самостоятельно выполнять вышеперечисленные действия. Активность, бодрое настроение, а также полноценное развитие ребенка – все это волшебные действия массажа!



С первых дней жизни малыш требует внимания и аккуратности в обращении, но он далеко не хрупок. Его тельце достаточно гибкое, поэтому, начиная с раннего возраста, необходимо выполнять с ним гимнастику для его правильного и быстрого развития. **Гимнастика** развивает двигательные навыки, мышечный аппарат, равновесие, координацию движений, а также благотворно влияет на дыхательную, кровеносную, сердечно-сосудистую и нервную систему малыша.

Упражнения в «Острове Детства» проводят опытные инструкторы в игровой форме, при этом учитывается не только возраст ребенка, но и особенности его индивидуального развития.

Заслуженное место в процессе развития деток занимает **плавание**. Занятия в бассейне замечательно влияют на детский организм, «плавающие» малыши становятся крепче и здоровее, у них улучшается координация движений и иммунитет, благодаря



своих крох плывущими, бегут за фотоаппаратом, чтобы показать это вечером родным, потому что зрелище действительно чудесное!

**«Детский оздоровительный курс» в бассейне «Остров Детства»** – это комплексная программа, направленная на оздоровление всего организма. Одно занятие включает в себя 30 минут детского оздоровительного массажа, 10 минут гимнастики и 15 минут индивидуального занятия с инструктором в бассейне. За счет благотворного влияния на нервную систему, уже после первого занятия детки начинают лучше спать, возбудимые малыши становятся спокойнее, а ослабленные крепнут прямо на глазах. Помимо этого, занятия доставляют малышам множество положительных эмоций и являются чудесным средством не только укрепления организма, но и взаимного общения, радости и понимания.

этому они меньше подвержены простудным заболеваниям. Плавание обладает той уникальной особенностью, что, великолепно тренируя все органы и системы организма, оно не нагружает костную систему. Не стоит забывать, что это очень приятное занятие как для малыша, так и для родителей. Часто мы наблюдаем, как мамы наших юных «островитян», первый раз увидевшие

***Бассейны «Остров детства» – это место, где Вы можете не только научить ребенка плавать, это то место, где Ваш малыш будет развиваться, становиться крепче, выносливее, а также найдет прекрасных друзей в виде опытных инструкторов и других юных пловцов.***  
***«Остров Детства» – море удовольствия в бассейне!***



Уважаемые дамы и господа! Представляем Вашему вниманию

## Корпоративное предложение от бассейна «Остров Детства»

для сотрудников, работающих в одной компании, на посещение:

- бассейна для детей от 1 месяца до 3 лет;
- бассейна для детей от 3 до 7 лет;
- аквааэробики для беременных.

Выбрав нас, Вы и Ваши дети получите мощный заряд энергии от занятий в бассейне, а также:

- профессиональную команду тренеров;
- 100% контроль качества очистки воды в бассейнах;
- новейшее оборудование;
- приятный интерьер, погружающий в атмосферу беззаботного детства.

**Скидка 10%** – при посещении менее 10 человек от Вашей компании;

**Скидка 20%** – при посещении более 10 человек от Вашей компании.

Мы ценим Ваше время! Связаться с нами для личной встречи или обсуждения нюансов предложения Вы можете в любой удобный для Вас день с 9.00 до 21.00.

**«Остров Детства» – море удовольствия в бассейне!**

г. Воронеж, ул. Беговая, 225 Б  
e-mail: mail@2802800.ru  
www.островдетства.рф

Тел.: +7 (473)280-280-0  
Контактное лицо:  
Репина Наталья Фаиковна

Реклама



*Бесплодие – это очень серьезная проблема, с которой ежедневно сталкиваются люди во всем мире. Особенно переживают по этому поводу женщины, надеясь испытать материнское счастье. Благодаря развитию методов искусственного оплодотворения у бесплодных семейных пар есть шанс стать родителями, а в этом им может помочь процедура экстракорпорального оплодотворения. Однако процедура, в силу отсутствия необходимой информации, пугает многих и порождает все новые и новые вопросы. Акушер-гинеколог МЦ «Детский Доктор» Антонина Викторовна Рогозина постарается ответить в данной статье на некоторые из них, надеемся, это поможет прояснить некоторые моменты.*

# ЭКО в вопросах и ответах

**Отличаются ли дети, зачатые путем ЭКО, от детей, зачатых обычным способом?**

Многие люди, которые далеки от медицины, ошибочно полагают, что дети, зачатые при помощи метода ЭКО, обязательно рождаются с патологиями развития или отстают от сверстников. Наоборот, по данным всё той же статистики, ЭКО-дети реже рождаются с синдромом Дауна, в отличие от малышек, зачатых естественным образом. Если семейной паре предстоит пройти данную процедуру, то специалисты, которые ее предлагают, стараются максимально выявить аномалии развития эмбриона ещё до переноса в матку. Эмбриолог использует специальные методы предимплантационной диагностики, направленные на выявление тяжелых пороков и аномалий развития. Генетические заболевания у эмбрионов можно выявить уже тогда, когда зародыш состоит всего из 4-8 клеток. Для вынашивания беременности, наступившей в результате ЭКО, для подсадки в матку отбираются только здоровые эмбрионы. Поэтому видимых различий нет. Беременность и роды протекают обычно, отличием является лишь вид зачатия. **Дети также не отличаются от малышей, зачатых естественным образом.**

Как правило, дети после ЭКО более желанны, долгожданны и планированы. Существует мнение, что дети после ЭКО будут более слабыми и, как следствие, будут намного чаще болеть. Множество наблюдений за такими детьми показали, что не существует прямой связи между способом зачатия и частотой развития различных болезней у детей.



Нужно понимать, что дети после ЭКО будут рождены такими, какой генетический материал они получают от своих родителей. Отличие заключается лишь в самом процессе оплодотворения. Дальнейшее развитие эмбриона в матке и роды ничем не отличаются от естественных и особой угрозы для ребенка не несут.

Родителям, принявшим решение воспользоваться ЭКО, следует помнить, что высока вероятность рождения двойни.

**Что можно сделать со стволовыми клетками из пуповины?**

Беременным могут предложить после родов осуществить забор и хранение пуповинной крови. Поэтому очень часто возникает вопрос: «Зачем?». Суть процедуры в следующем: сразу после родов из пуповины получают кровь, которая принадлежит плоду. Выделенные из неё клетки замораживают и хранят в специальном банке на случай, если они потребуются.



Ценность пуповинной крови заключается в том, что она содержит стволовые клетки – это предшественники, которые обладают способностью к неограниченному размножению и перерождению в абсолютные любые клетки организма. То есть из стволовой клетки может получиться как клетка костной или мышечной ткани, так и клетка крови или кожных покровов. Их используют для трансплантации, когда собственное кроветворение нарушается: при лейкозах, тяжелых нарушениях иммунной системы и других заболеваниях. Противники хранения пуповинной крови резонно замечают, что такие патологии, хоть и являются жизнеугрожающими, встречаются редко. Банки пуповинной крови делятся на именные

— в них хранят кровь тех детей, родители которых заключили соответствующий договор с медицинским учреждением, и банки-регистры, создаваемые на основе безвозмездного донорства.

Пуповинная кровь — не единственный источник кроветворных клеток, но у неё есть ряд преимуществ: лёгкое и безопасное получение, молодость, а потому высокая функциональная активность стволовых клеток и иммунологическая совместимость. Для того чтобы воспользоваться заранее заготовленной кровью, требуется от нескольких дней до нескольких недель.

Следует учитывать, что забор пуповинной крови особенно показан для тех детей, в чьих семьях встречались тяжелые заболевания кроветворной системы, или уже есть больные дети. На сегодняшний день наука не стоит на месте, и изучение стволовых клеток набирает обороты. Известны многие случаи выздоровления людей после пересадки данных клеток. Но пока большая часть исследований экспериментальная.

Сохранять или не сохранять пуповинную кровь родители решают сами в зависимости от своего материального положения и от того, насколько нужной они считают эту процедуру.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

## Программа «Женское здоровье»

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



Реклама

**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)



*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 Антипко, юрист*

**тел.8 (908) 135-66-13**

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

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

**Здравствуйте! Интересует такой вопрос: насколько законно размещение на официальном сайте школы фотографий учеников и их персональных данных?**

**Марина**

Здравствуйте, Марина!

Это допустимо, если родители, как законные представители несовершеннолетних, дали письменное согласие на такое размещение информации на сайте школы.

Обработка персональных данных должна ограничиваться достижением конкретных, заранее определенных и законных целей, а содержание и объем обрабатываемых персональных данных не должны быть избыточными, а строго соответствовать заявленным целям обработки.

Для предотвращения нарушения прав и законных интересов учеников подобные публикации (фотографии и личные персональные данные несовершеннолетних) рекомендуется убрать из общего доступа. Для таких целей создаются сайты или разделы на сайтах с закрытым доступом, то есть для определенного круга лиц, например, только для одного школьного класса.

**Здравствуйте! Отправляем ребенка в лагерь за границу, необходимо ли нам предоставить ему с собой медицинскую справку?**

**Настасья**

Здравствуйте, Настасья!

В Вашем случае, медицинская справка не нужна. Возможно, Вы имеете в виду договор добровольного медицинского страхования. Об этом надо позаботиться заранее. Такие условия страхования включают в стоимость самой поездки или тура, подобную информацию уточняйте у туристического оператора или организатора поездки.

В случае наличия у ребенка хронических заболеваний, будет рациональнее позаботиться об оформлении расширенного договора добровольного страхования.



Фотограф Мария Дроздова





**Здравствуйте! Как оформляется согласие на выезд ребенка за границу? И обязательно ли согласие обоих родителей?**

**Кристина**

Здравствуйте, Кристина!

Согласие на выезд ребенка за границу не с его законными представителями оформляется в нотариальной форме, в которой указывается сопровождающее ребенка лицо, срок выезда и государство, в которое отправляется несовершеннолетний.

Для беспрепятственного выезда ребенка за пределы Российской Федерации достаточно согласия одного из родителей, если от второго родителя не поступало заявления о его несогласии на выезд. Информацией о несогласии второго родителя в отношении выезда ребенка из РФ может располагать орган в сфере миграции, т.е. МВД России.

Но стоит еще отметить, что вопрос необходимости согласия одного или обоих родителей может зависеть от страны, в которую отправляется ребенок. Поэтому стоит заранее узнать требования к документам для въезда ребенка в страну назначения.



**Здравствуйте! Подскажите, как получить загранпаспорт моей дочери?**

**Леонид**

Здравствуйте, Леонид!

В настоящее время оформлением и выдачей заграничных паспортов как для взрослых, так и для детей, занимается Министерство внутренних дел России.

Для получения загранпаспорта Вам или маме Вашей дочери надо обратиться в данный государственный орган с письменным заявлением определенного образца. К заявлению прикладываются документы, необходимые для оформления паспорта. Список таких документов зависит от того, какого образца паспорт Вы хотите получить. Данная процедура облагается государственной пошлиной. Ее размер составляет для получения паспорта нового образца детям до 14 лет 1 500 р., старого – 1 000 р.; детям от 14 до 18 лет: 3 500 р. – нового образца и 2 000 р. – старого.

Срок изготовления загранпаспорта составляет один месяц с момента подачи всего пакета необходимых документов.





# HappyMamaFest

Вдохновляющий и яркий, фонтанирующий и необыкновенно позитивный Фестиваль для мам и беременных **HappyMamaFest** прошел, но после него осталась масса впечатлений и много-много ярких фотографий.

Для Медицинского центра «**Детский Доктор**», который с радостью выступил Генеральным партнером фестиваля, это был огромный и вдохновляющий опыт общения с участниками, получения удовольствия от процесса, обмена идеями и эмоциями!



Милые девушки-организаторы Ирина Десятова и Анна Доровских, задумавшие фестиваль для беременных и мам, наверное, не могли подумать (хотя кто знает??), что он станет по-настоящему семейным праздником! Гостями были не только мамы, но и папы, детки, бабушки, дедушки.

На зоне медицинского центра «Детский Доктор» наши феи угощали гостей кислородными коктейлями,



работал детский уголок, где самые маленькие гости могли почувствовать себя настоящими врачами, понять, что лечение – это совсем не страшно, угоститься волшебными сладостями. На площадке работала фотобудка с моментальной печатью фотографий, и целые семьи смогли сделать закорючные снимки и унести их с собой домой. Надеемся, они красуются сейчас на ваших холодильниках!

Наш педиатр **Тиунова Наталья Павловна** проводила бесплатное консультирование родителей и отвечала на их вопросы.

В зоне лектория от нашего центра выступала **Попович Елена Николаевна**, врач акушер-гинеколог, проводя лекцию на тему: «Сохраняет ли гормональная контрацепция здоровье женщины».



Мы очень старались создать интересную и наполненную площадку на нашей зоне, как нам кажется, у нас это получилось! Спасибо всем, кто зашел к нам на огонек!

**Медицинский центр «Детский Доктор» благодарит команду организаторов фестиваля, а также всех тех, кто вложил частичку себя в столь грандиозное действо! Отрадно наблюдать, что с каждым годом фестиваль **HappyMamaFest** становится ярче и интереснее!**

Фото: Александр Клюев



## Присылайте забавные высказывания ваших детей!

### Лучшие мы разместим в журнале!

■ Дочь 7 лет пошла в 1 класс в школу. Приходит домой, я её спрашиваю:

- Ну как, понравилось?
- Да! Понравилось! Только завтра я туда не пойду...

■ Подарили няне на день рождения красивое постельное бельё.

Ваня:

- Теперь тебе дедушку надо, как ты будешь одна на таком красивом белье спать?

■ Даю дочке в копилку мелочь. Бабушка спрашивает:

- Катя, что сказать надо?
- Леля, а у тебя еще есть?

■ Вчера я разговариваю с родителями по телефону, мимо бежит дочь. Я спрашиваю:

- С бабушкой и дедушкой хочешь поговорить?
- Да!

Отдаю трубку ребенку, Катя в неё:

- Бабушка, привет. У меня нет слов. Пока!

■ Дочке было 5 лет. Едем в полупустой маршрутке. Дочка спрашивает:

- Мама, а ты глазки зеленым накрасила?
- Да.
- А губы красной помадой?
- Да.
- Ну ты прям как лягушка!

■ Спрашиваю:

- А кто тут беспорядок весь убирать будет?

Эдик окинул взглядом комнату и уверенно отвечает:

- Не Эдик!

■ 4-летний Миша поймал муху:

- Теперь я настоящий рыболлов мух!

■ Мама работает на вредном производстве и получает молоко. Когда она в очередной раз принесла полную сумку молока, дочка спросила:

- Откуда?
- С работы, за вредность.
- У-у-у!!! Как много ты навредничала сегодня! – воскликнула дочка.

## А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО



● Когда кормящая мать целует своего ребенка, она как бы берет образцы вирусов и бактерий, находящихся на лице и теле ребенка, которое попадают к нему внутрь. Иммунные клетки матери создают антитела, которые попадают в грудное молоко, защищая ребенка от инфекций.

● В Японии ежегодно проходит фестиваль плачущих детей. Это соревнование среди сумоистов, задача которых – звать ребёнка в руки и как можно быстрее заставить заплакать. А если два ребёнка начинают плакать одновременно, побеждает тот, кто делает это громче. Японцы считают, что детский плач отпугивает злых духов и помогает малышам расти здоровыми.

● В 1960-х годах владелец одной миланской фирмы, занимающейся застеклением окон, подарил всем мальчикам в квартале по новой рогатке в честь юбилея компании. Подарок сопровождала его визитка с надписью: «С благодарностью за неизменное сотрудничество».

● Мальчиками для битвы в Англии и других европейских странах 15-18 веков называли мальчиков, которые воспитывались вместе с принцессами и получали телесное наказание за провинности принца. Эффективность такого метода была не хуже непосредственной порки виновника, так как принц не имел возможности играть с другими детьми, кроме мальчика, с которым у него установилась сильная эмоциональная связь.

● В большинстве языков мира слова «мама» и «папа» имеют сходное звучание. Это объясняется не единым происхождением всех языков, а тем, что эти слова – первые похожие на слова звуки, которые произносят лепечущие дети.

● Самая необычная школа расположена в Камбодже, она находится посередине реки и носит название Компонг Луонг. Примечательно, что дети доплывают до нее в тазиках.



*В период летних каникул родителям школьников и дошколят важно общаться со своими детьми к активному времяпрепровождению на свежем воздухе. Это полезнее, чем просмотр телевизора, использование компьютера, планшета и других гаджетов. С этим прекрасно справляются активные игры на свежем воздухе. Они не только способствуют развитию ловкости, внимательности, улучшают координацию движений и делают ребенка более выносливым, но и помогают ребенку отточить навыки общения и найти новых друзей.*

# Активные игры на улице

**Важно!** Несмотря на то, что игровая деятельность является естественной для ребенка дошкольного возраста, дети в возрасте 3-4 лет еще не в состоянии самостоятельно придумывать игры и воплощать их в жизнь. Для этого им нужно участие взрослых, которые помогут накопить опыт конкретных игр, научить соблюдать правила игры, чередовать периоды активных нагрузок и отдыха, а также приобрести определенные навыки.

Выстраивайте режим дня ребенка таким образом, чтобы у него был минимум 1 час неструктурированной физической

активности (когда ребенок самостоятельно бегает, прыгает) и 1 час структурированной физической нагрузки (игры, физкультминутки, различные комплексы упражнений), которую обеспечивает взрослый.

Тренер по ЛФК и детскому фитнесу Центра психолого-педагогической помощи и развития «Остров Детства» **Васильева Виктория Игоревна** подобрала для вас упражнения, которые помогут разнообразить совместный досуг с ребенком и включить его в командные игры. Итак, на старт! Внимание! Поехали!

### «Медведь»

Дети считаются и выбирают, кто будет медведем. По двум противоположным сторонам площадки чертят линии: за одной линией – берлога медведя, за другой – дом детей. Середина площадки – опушка леса. Дети выходят из своего домика и идут на опушку собирать ягоды со словами:

*У медведя во бору,*

*Грибы, ягоды беру,*

*А медведь не спит,*

*Все на нас рычит.*

На слове «рычит» медведь выбегает из своей берлоги и ловит детей. Дети убегают в свой домик. Игра повторяется. Когда медведь поймает 2 – 3 детей, медведя меняют.



### «Сардины в банке»

Предложите ребенку сыграть в прятки наоборот. Ведущий прячется, а остальные пытаются его отыскать. Когда кто-то находит ведущего, то присоединяется к нему и они вдвоем сидят в тайнике. Под конец в тайник набивается столько человек, что они находятся там, как «сардины в банке» — отсюда и название. Последний, кто находит тайник, становится ведущим.



### «Кот и мыши»

Если на детской площадке есть лесенка для лазания, поиграйте в такую игру. Дети – «мышки» – располагаются на 2-3-ей ступеньке лесенки – это мышиные домики. Кот (взрослый) дремлет в углу площадки. Мыши спускаются, бегают,



кружатся. Взрослый говорит:  
*Тише, мыши, не шумите,  
 Кота Ваську не будите!  
 Вот проснется Васька-кот,  
 Разобьет ваш хоровод!*

На слове «хоровод» мыши бегут обратно на лесенку, а кот их ловит. Ловить можно только до черты, которую проводят за 2 шага до лесенки. Тот, кого поймали, становится котом.



### «Поезд»

Дети выстраиваются паровозиком и начинают движение, приговаривая «чух-чух-чух». Взрослый исполняет роль «регулирующего». Он называет загорающиеся цвета семафора, ставит шлагбаум, отдает команды — «поворот направо», «поворот налево», «быстро», «медленно» и т.д. В этой игре нужно периодически менять «паровоз» — первого игрока, который отвечает за правильную трактовку команд регулирующего, чтобы каждый мог потренироваться в правилах дорожного движения и ориентации на местности.



### «Лягушка и цапля»

На асфальте рисуем большое озеро с неровными краями и кочками. Один игрок — лягушка — сидит в озере. Он может перемещаться только по воде. Второй игрок — цапля — перемещается только по суше (по берегу и кочкам). Задача цапли — поймать лягушку, которая скачет по всему озеру. Если лягушку поймали, то она становится цаплей.



**Васильева Виктория Игоревна**, тренер по ЛФК и детскому фитнесу  
 Центра психолого-педагогической помощи и развития «Остров Детства».  
 Благодарим наших помощников: Рому Мухина, Катю Васильеву,  
 Каролину и Ульяну Бавыкиных, Артема Перова

Реклама

## Программа "Здоровье"

Остров  
Детства

**Комплекс спортивных упражнений,  
 подобранных индивидуально  
 с учетом состояния здоровья ребенка  
 и уровня его физической подготовки**



Центр психолого-педагогической  
 помощи и развития  
 "Остров Детства"

Вл. Невского, 38/3  
 Тел. +7(473) 280-280-0  
[www.островдетства.рф](http://www.островдетства.рф)



## ТВОРИМ ВМЕСТЕ!

Раскрасим лето радужными красками ярких и воздушных мыльных пузырей! Да не каких-нибудь, а сделанных своими руками от и до, начиная от изготовления «секретного» состава, заканчивая, конечно, самим процессом надувания, который, уверенны, принесет много радостных моментов не только детям, но и взрослым. И поможет нам в этом озорной и заводной Пират, бросивший свой якорь на территории настроения «Трон». Кто лучше него знает толк в озорстве и веселье?!



# Мыльное лето с отважным Пиратом!



Нам понадобится:

- 200 мл средства для мытья посуды (но не для посудомоечных машин)
- 400 мл воды
- 100 мл глицерина (продается в любой аптеке)
- колпачок от использованных мыльных пузырей, бельевая веревка (или шнурок), трубочка

### ШАГ 1

В емкость наливаем 400 мл воды. Отмеряем с помощью мерного стаканчика 100 мл глицерина, добавляем в емкость с водой, смешиваем.



### ШАГ 2

Берем 200 мл средства для мытья посуды (не используйте средство для посудомоечных машин), добавляем в общую емкость, тщательно перемешиваем.





Наш «секретный» состав для мыльных пузырей готов. Чтобы делать пузыри различных форм и размеров, используйте то, что есть под рукой: колпачок от использованных мыльных пузырей, бельевую веревку (или шнурки), трубочку. Ваш выбор ограничен только вашей фантазией!

А теперь наш отважный Пират продемонстрирует, как он пользуется всеми этими приспособлениями по назначению, чтобы пускать яркие и радужные мыльные пузыри!



Благодарим Территорию настроения «ТРОН» за предоставленный мастер-класс

## Территория развлечений и отличного настроения

- дни рождения
- тематические праздники
- выпускные
- "живая открытка"
- шоу-программы
- тематические лагеря и сборы
- проведение презентаций и корпоративных событий





# ТРОН

Реклама

— дети • подростки • 16+ —

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

 [detprazdnik36](https://www.instagram.com/detprazdnik36)  
 [https://vk.com/det\\_prazdnik2012](https://vk.com/det_prazdnik2012)  
[www.prazdnikdetский.рф](http://www.prazdnikdetский.рф)



## Молодой картофель, жареный в кастрюле

### Вам понадобится:

- 1 кг мелкого молодого картофеля (чем мельче, тем лучше)
- 4 ст. л растительного масла (или топленого сливочного)
- небольшой пучок укропа
- головка молодого чеснока
- небольшой кусок сливочного масла



*Лето, дача, зеленые ровные грядки – просто сердце радуется, а желудок поет! Долгожданная молодая картошечка с тонкой шкурочкой так и просится быть сваренной и съеденной с маслом и укропом. Но сегодня мы решили такую картошечку пожарить целиком.*



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/>

В глубокую кастрюлю или сотейник (лучше с антипригарным покрытием) наливаем масло, ставим на огонь. Далее моем картофель тщательно с щеткой, сушим бумажным полотенцем и опускаем в кастрюлю с кипящим маслом. Крышку плотно закрываем. Обжариваем картофель на среднем огне, не открывая крышку и периодически встряхивая кастрюлю, чтобы картофель весь равномерно обжарился. Необходимо проверить на мягкость: мелкий картофель через 15 минут, а покрупнее – через 20. Если не готов, поддержать еще пару минут на огне. Укроп порезать, чеснок мелко порубить. В готовый картофель добавить укроп, чеснок, соль и кусочек сливочного масла. Закрыть кастрюлю крышкой и хорошо встряхнуть ее. Еще раз на 1 минуту поставить на огонь. И можно сразу подавать к столу.



### Вам понадобится:

- сельдь «Матис» – 3 шт.
- яйцо вареное – 3 шт.
- зеленое крупное яблоко
- средняя луковица
- уксус – 1 чайная ложка или по вкусу

## Форшмак. Классика жанра

*Рецепт форшмака, как и борща, в каждой семье свой. Но есть классика жанра, и сейчас речь пойдет именно о ней. В идеале все ингредиенты должны мелко рубиться ножом, а потом взбиваться до воздушной массы, но мы немного упростим задачу и воспользуемся мясорубкой.*

Селедку разделить на филе, яйца отварить, лук очистить, яблоко нарезать и очистить от косточек.

Проверить через мясорубку яйца, филе сельди, яблоко, лук. Хорошенько перемешать полученную массу, сбрызнуть уксусом и, если требуется, немного посолить.

Можно смешать с небольшим кусочком масла. Подавать в охлажденном виде с черным хлебом.

**Совет:** не жалейте масла!





## Бабагануш

*Загадочное слово? Не бойтесь! За ним кроется всего лишь ближневосточная закуска из каленых баклажанов, очень вкусная и питательная. Она может стать как отдельным блюдом, так и прекрасным дополнением к жареному на гриле мясу.*

Баклажаны вымыть, обсушить бумажным полотенцем, по кожуре сделать надрезы ножом или проткнуть вилкой. В идеале запекать на огне, чтобы овощи пропитались дымком, но и духовка тоже вполне подойдет.

Запекаем в духовке 15 минут при температуре 180°C. Тхину, оливковое масло, рубленый чеснок и сок половины лимона смешать, добавить щепотку соли и сахара. Запечённые баклажаны остудить, очистить и мелко нарезать. Все ингредиенты соединяем и тщательно перемешиваем. Присыпьте кунжутными семечками, сбрызните оливковым маслом и подавайте с лепёшками или крекерами.

### Вам понадобится:

- баклажаны — 2 шт.;
- тхина (паста из кунжута, продается готовой) — 2 ст. л.;
- лимонный сок — 1/2 лимона;
- оливковое масло — 2 ст. л.;
- сахар — 1 ст. л.;
- соль;
- чеснок — 1 зубчик.



## Рыба в красоте

### Вам понадобится:

- филе любой белой рыбы (1 кг)
- 3-4 яйца
- 2-3 ложки муки
- сыр
- сливки (250 мл)
- лимонный сок, горчица, прованские травы



*Самое красивое в этом рецепте, конечно же, – форма. Я на нее налюбоваться не могу, я, можно сказать, ради нее и готовлю все это затыла. И вообще, мотивация в домашней кулинарии – это сильная вещь! Без нее, мотивации, теперь ничего не делается в этом мире, даже рыба.*

Брызгаем на филе лимонным соком и откладываем в сторону до лучших времен. В это время быстренько из всего остального делаем хорошо взбитую смесь. Сыр трем на терке.

Выкладываем филе в форму плотно в один слой, засыпаем 1/3 сыра, заливаем яичной смесью, чтобы покрыло, затем кладем второй слой рыбы, яичную смесь и сверху сыр.

Нагреваем духовку на 180-190 град. и ставим туда на 30-40 минут. На выходе имеем рыбу в омлете с сырной корочкой. Вкусно. Дети ели!

*Ваши I wanna be chef'y*



# Раскрась картинку по цифрам



1 - голубой

2 - оранжевый

3 - черный

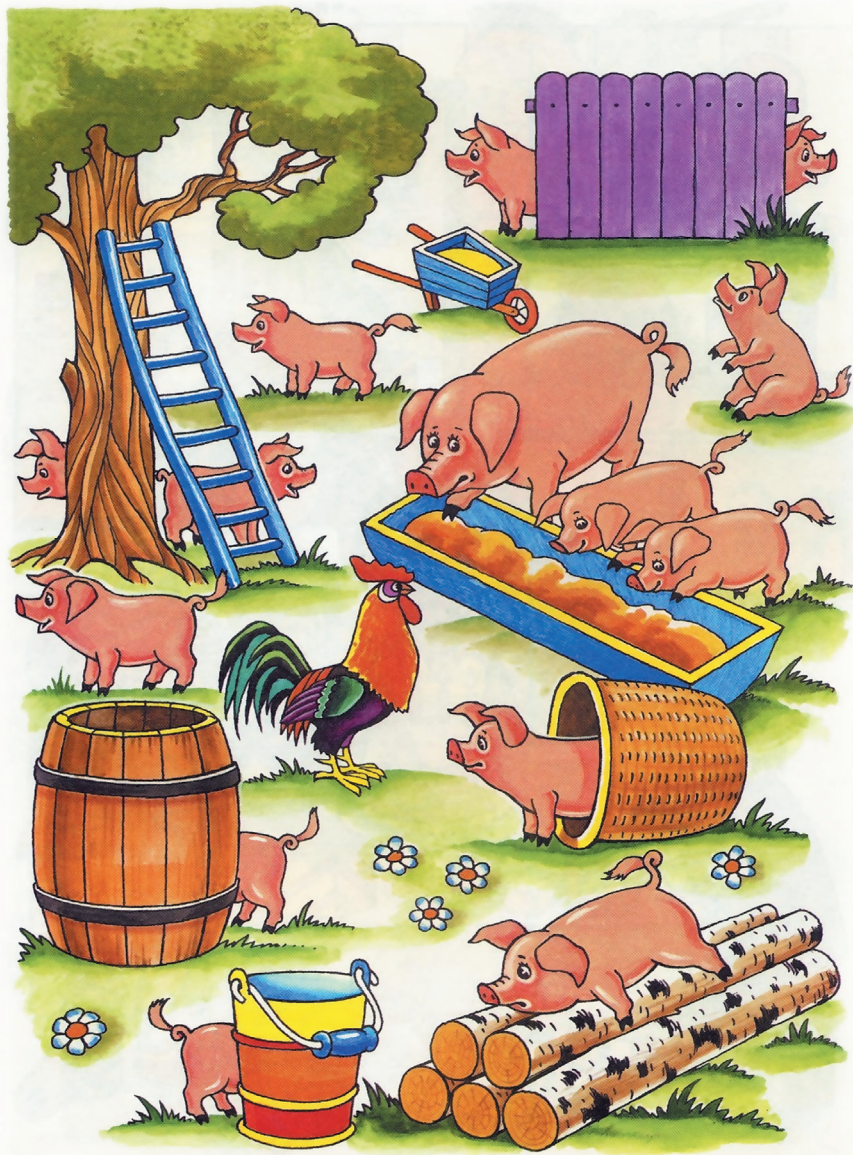
4 - светло-коричневый

5 - серый

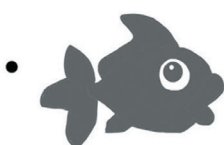
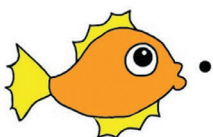
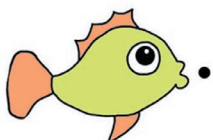
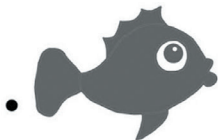
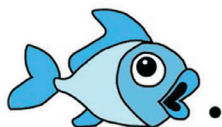
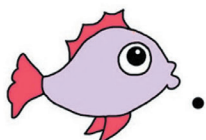
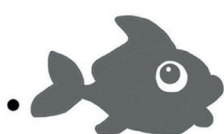
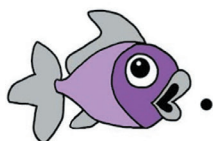
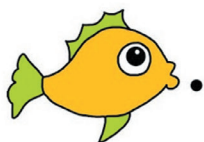
6 - красный

7 - пурпурный

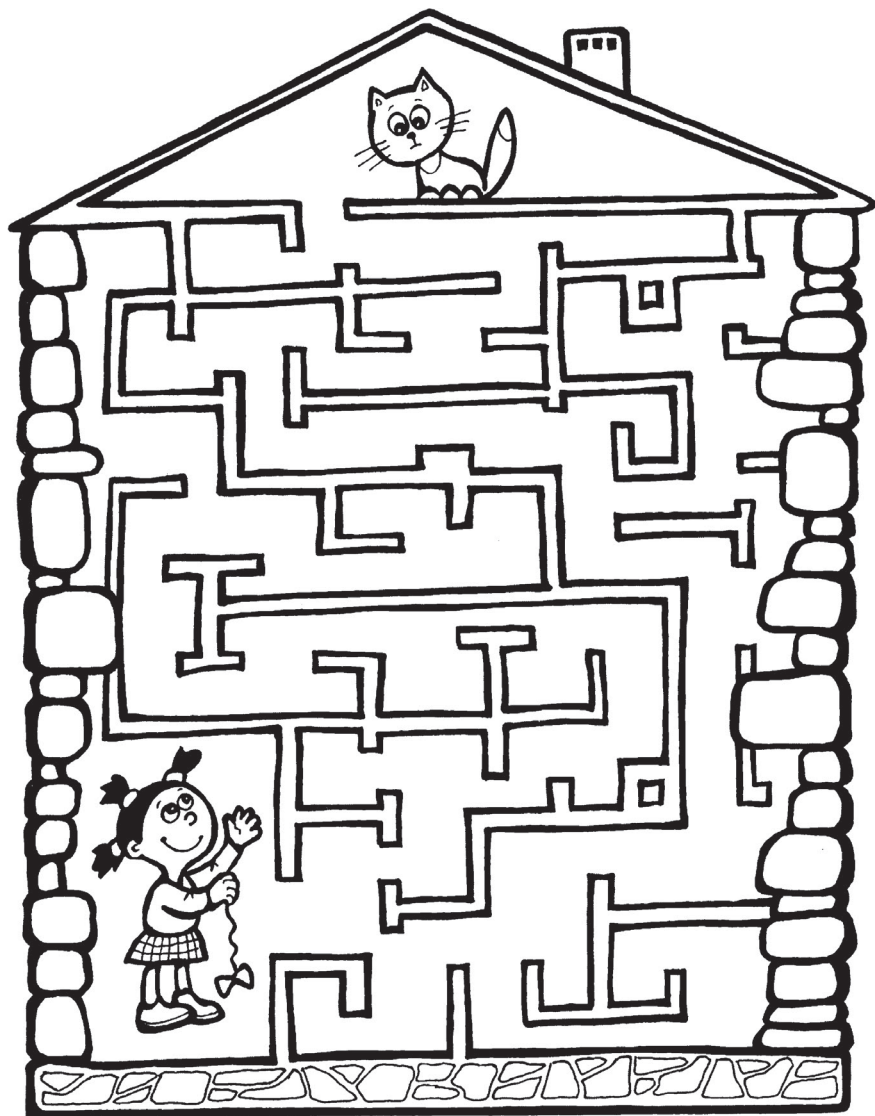
# Попробуй отыскать всех поросят



*Найди тень –  
приведи каждую рыбку  
к ее тени*



*Лабиринт: котик хочет поиграться. Помоги ему добраться до девочки*



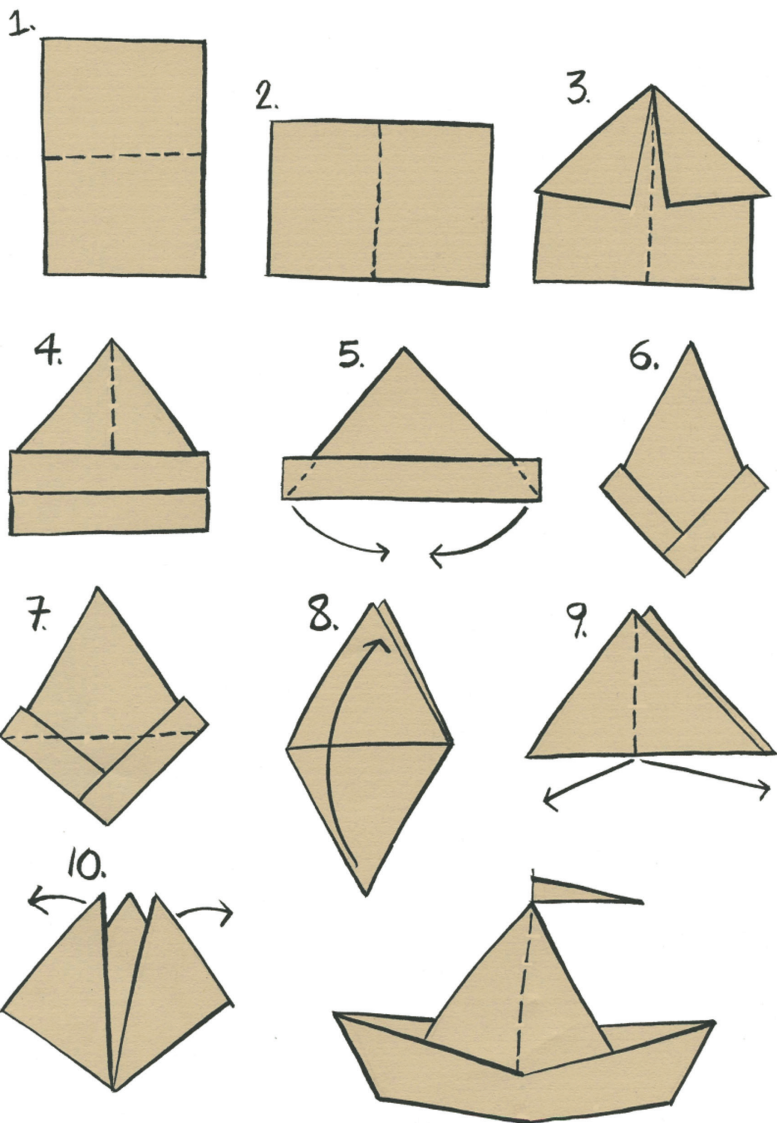
# Найди пару для каждого близнеца



# Раскрась картинку

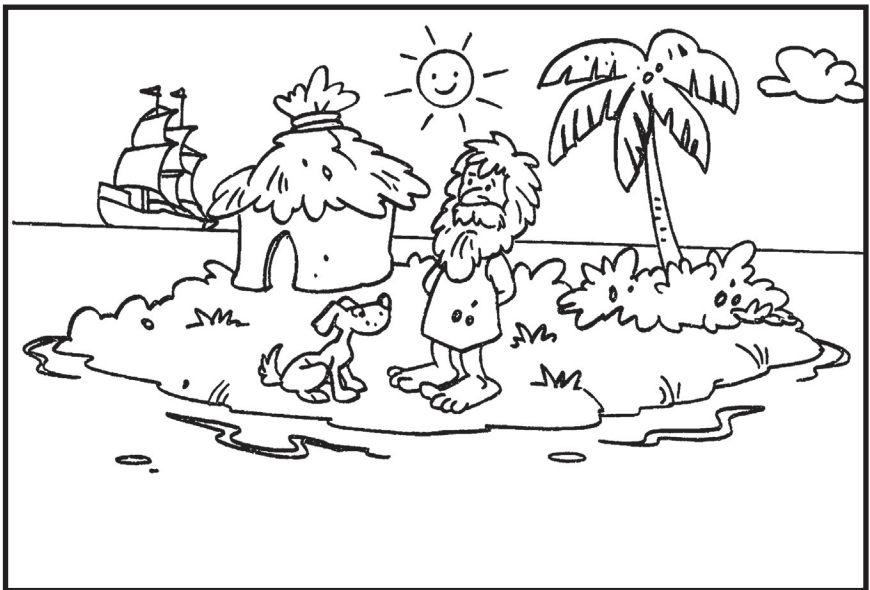
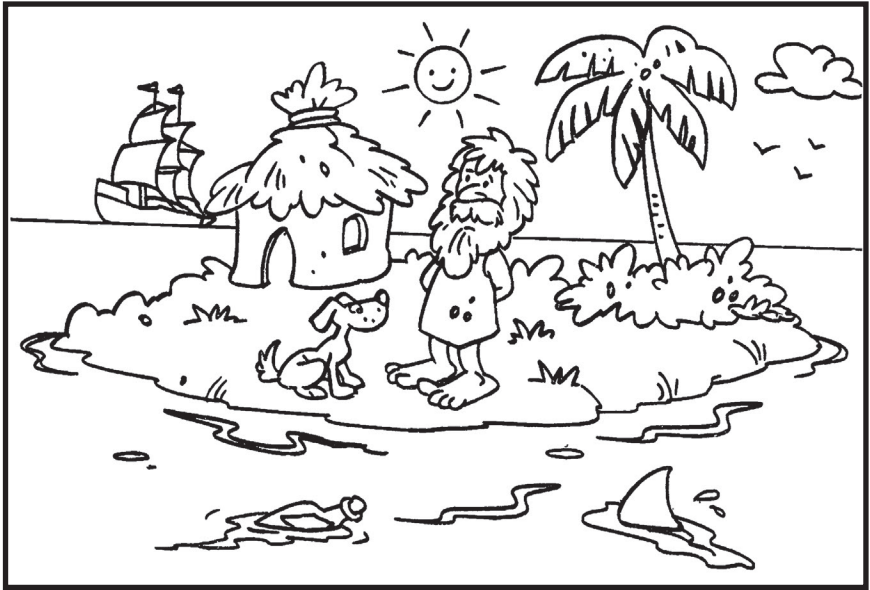


# Мастерим кораблик



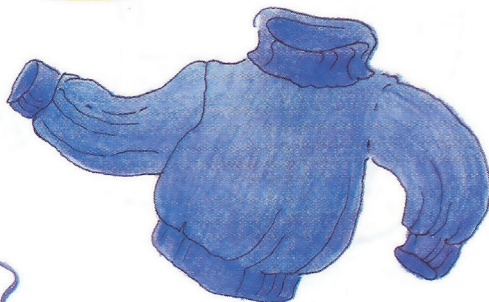
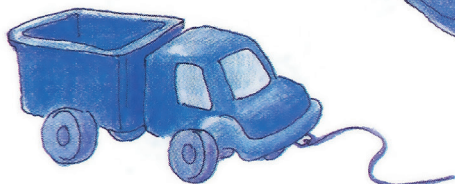
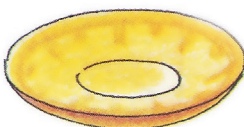
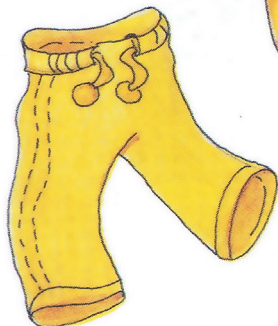
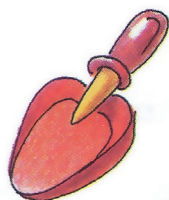


# Найди отличия



**Соедини между собой  
предметы одного цвета.**

**Используй для этого карандаш  
того же цвета**



## Раскрась по цифрам



1 - голубой 2 - коричневый 3 - зеленый  
4 - розовый 5 - красный

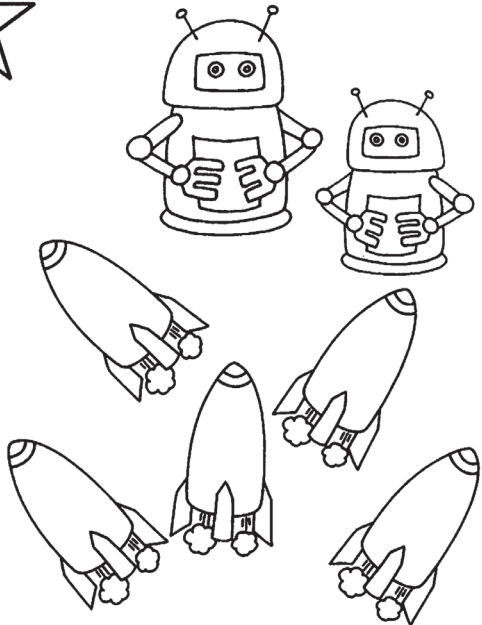
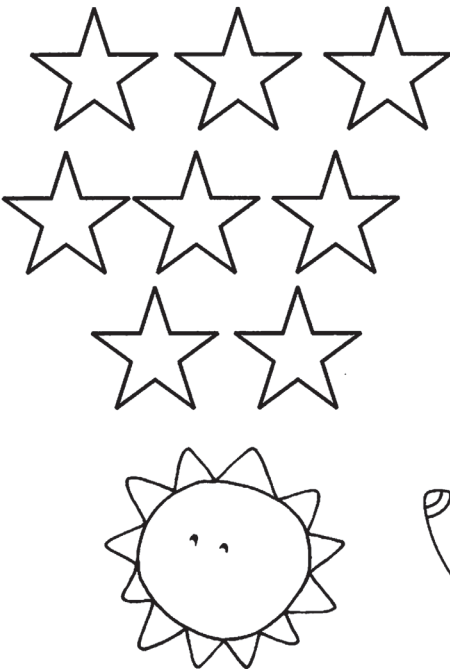
## Считаем

$10 - 2 = \square$

$7 - 6 = \square$

$1 + 1 = \square$

$3 + 2 = \square$



## Летние стихи

— Что ты мне подарить, лето?  
— Много солнечного света!  
В небе радугу-дугу!  
И ромашки на лугу!  
— Что ещё подарить мне?  
— Ключ, звенящий в тишине,  
Сосны, клёны и дубы,  
Землянику и грибы!  
Подарю тебе кукушку,  
Чтобы, выйдя на опушку,  
Ты погромче крикнул ей:  
«Погадай мне поскорей!»  
И она тебе в ответ  
Нагадала много лет!

В. Орлов



Мы гуляли, загорали,  
Возле озера играли.  
На скамейку сели —  
Две котлеты съели.  
Лягушонка принесли  
И немного подросли.

Э. Успенский

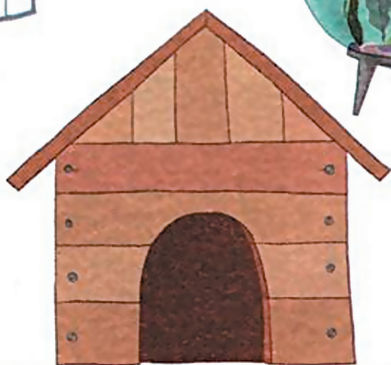
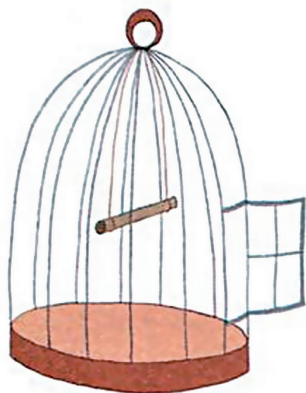
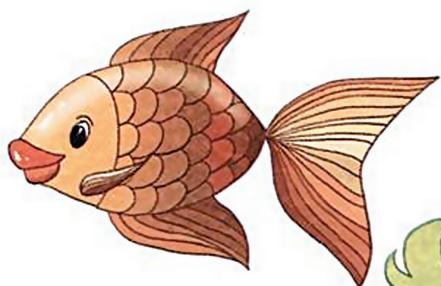


Я рисую лето —  
А какого цвета?  
Красной краской —  
Солнце,  
На газонах розы,  
А зеленой — поле,  
На лугах покосы.  
Синей краской — небо  
И ручей певучий.  
А какую краску  
Я оставлю туче?  
Я рисую лето —  
Очень трудно это...

П. Пронузо



*Покажи домики, где живут  
щенок, попугай и рыбка*



## Загадки

Летом много я тружусь,  
Над цветочками кружусь.  
Наберу нектар - и пулей  
Полечу в свой домик - улей.



Пчела



Малина

Бусы красные висят,  
Из кустов на нас глядят,  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.

Что за чудо-красота!  
Расписные ворота  
Показались на пути!..  
В них не въехать,  
Не войти.



Радуга



Одуванчик

На зеленой хрупкой ножке  
Вырос шарик у дорожки.  
Ветерочек прошуриал  
И развеял этот шар.

**Развивайся  
вместе с нами!**

Медицинский центр

# ДЕТСКИЙ ДОКТОР

*Детям*

ИЮЛЬ 2017

№ 8



- *Раскраски*
- *Стишки*
- *Логические упражнения*

**Занимательные игры  
и упражнения для детей**