

Интервью с врачом-гастроэнтерологом  
Медицинского центра «Детский Доктор»  
КУЗНЕЦОВОЙ ОЛЬГой НИКОЛАЕВНОЙ  
стр. 26-27

Медицинский центр

# Детский Доктор

Родителям

МАРТ 2020

№ 19

● Папилломы  
стр. 6-7

● Спирометрия  
в современной медицине  
стр. 8-9

● Эстетическая  
гинекология  
стр. 28-29

«Детскому Доктору»

стр. 24-25 7 лет!

16+

Эндоскопия стр. 14-15  
ЛОР-органов

медицинский центр

# Детский Доктор

## ВСЕ УЗКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ:

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



ПРИВИВКИ

КАБИНЕТ УЗИ

ЛАБОРАТОРИЯ  
ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ

тел.: +7 (473) 280-280-1  
ул. Хользунова,  
60-Б (корп. 1 и 2)  
ул. Беговая, 2/3  
Ленинский проспект, 34  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)

**Разделение потоков "здоровый-больной ребенок"**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**Журнал Медицинский центр «Детский Доктор»**  
Воронеж, март 2020  
№ 19, 16+

Дата выхода в свет  
24 марта 2020 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  
17.03.2020 г.

Учредитель: ООО «Детский Доктор Плюс»

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

Издатель: ООО «Детский Доктор Плюс»

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

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

Главный редактор:  
**Ищенко И. В.**

Выпускающий редактор:  
**Костылева Марина**

Дизайнер-верстальщик:  
**Звамбая Елена**

Первая обложка:  
Модель Лев Матушкин  
Фотограф Светлана Деева

Вторая обложка:  
Модель Марина Алещенко  
Фотограф Наталья Жеребецкая

Тираж 5000 экз.

Распространяется бесплатно

Отпечатано в типографии «Издательство Черноморье», ул. Краснодарская, 16 и, тел. +7 (473) 200-88-80

**ОБРАЩЕНИЕ СОЗДАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА** **4-5**

**СПИРОМЕТРИЯ В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ** **8-9**

**ЭНДОСКОПИЯ ЛОР-ОРГАНОВ** **14-15**

**ДЕТСКИЙ ЛЕПЕТ** **17**  
**КРАСИВЫЙ ПРЕСС И УПРУГИЕ ЯГОДИЦЫ** **18-19**

**ЭФИРНЫЕ МАСЛА VS АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА** **22-23**

**«ДЕТСКОМУ ДОКТОРУ» 7 ЛЕТ!** **24-25**

**ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ** **28-29**



**СОВМЕСТНЫЙ СОН С РЕБЕНКОМ** **32-33**

**ЯРКИЙ ПЕТУШОК В ТЕХНИКЕ ПАПЬЕ-МАШЕ** **36-37**



**6-7** **ПАПИЛЛОМЫ**

**ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО** **10-13**



**ОСТРОВ ДЕТСТВА: ФИТНЕС С УДОВОЛЬСТВИЕМ!** **20-21**

**ИНТЕРВЬЮ С КУЗНЕЦОВОЙ О. Н.**

**26-27**

**РАЗВИВАЕМ РЕЧЬ ЧЕРЕЗ ИГРУ**

**30-31**

**ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ** **34-35**

**ГОТОВИМ ВКУСНО И БЫСТРО**

**38-39**



# Почему за медкартой в детский сад и школу – в «Детский Доктор»?

## Все узкие специалисты, анализы и диагностика в одном месте

А это значит, что вы просто будете переходить из кабинета в кабинет, проходя необходимые осмотры и исследования без задержек.



## Комплексный осмотр

К вашим услугам – все специалисты, анализы и исследования – для определения актуального состояния здоровья вашего ребенка.



## Безопасно

В этот день медицинский центр функционирует в режиме «здоровый ребенок». Исключены контакты с детьми с симптомами вирусных заболеваний.

## Цена

Мы не сотрудничаем со сторонними лабораториями и специалистами, все исследования и осмотры проводятся нашими силами, поэтому мы предлагаем вам максимально выгодные цены!

На данный момент на оформление медкарты в детский сад и школу – **скидка – 50%!**

Детский сад	Школа
<b>Специалисты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Педиатр • Невролог</li> <li>• Хирург-ортопед • Офтальмолог</li> <li>• Психиатр • Стоматолог</li> <li>• Уролог/гинеколог • Лор</li> </ul>	<b>Специалисты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Педиатр • Невролог</li> <li>• Офтальмолог • Хирург-ортопед</li> <li>• ЛОР • Стоматолог</li> <li>• Психиатр • Уролог/гинеколог</li> </ul>
<b>Исследования:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОАК, ОАМ • Соскоб на энтеробиоз</li> <li>• Глюкоза • Кал на яйца глистов</li> </ul>	<b>Исследования:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОАК, ОАМ • Соскоб на энтеробиоз</li> <li>• Глюкоза • Кал на яйца глистов</li> <li>• УЗИ яичек/УЗИ матки • УЗИ ГПДЗ</li> <li>• ЭКГ • УЗИ сердца</li> <li>• УЗИ щитовидной железы</li> </ul>
<b>Стоимость:</b> <del>10400 руб.</del> 5450 руб.	<b>Стоимость:</b> <del>15550 руб.</del> 7775 руб.

Свяжитесь с нашими администраторами по телефону **280-280-1** для уточнения деталей и записи на комплекс.



**С**овременная медицина поражает своим разнообразием. Такого большого количества подходов к здоровью не было, наверное, никогда за всю историю человечества: превентивная, доказательная, традиционная, нетрадиционная, гомеопатическая и т. п. Специалисты не всегда свободно ориентируются в этом разнообразии, что уж говорить про людей обычных, не имеющих медицинского образования. Каждый день на нас обрушиваются тонны противоречивой информации в отношении тех или иных вопросов здоровья. Как в этом многообразии сориентироваться? Как понять, какой информации можно доверять? Вакцинировать или нет? Сбивать температуру ниже 39 или нет? Работают гомеопатические средства или нет?



Однозначного ответа на этот вопрос не существует. Как ни странно, и гомеопатия «выстреливает» в каких-то случаях. На мой взгляд, огромное значение имеет личное доверие к специалисту, убежденность в том, что именно его подход правильный и результативный. Организм сам по себе устроен таким образом, что имеет огромные компенсаторные ресурсы и способен на невероятные вещи!

В нашей компании тоже есть свой подход, мы считаем, что в вопросах здоровья правильно и ответственно опираться на доказанные методы и проверенные схемы, использовать препараты с подтвержденной эффективностью и не перегружать организм, заботясь о безопасности лечения. В нашем понимании задача врача состоит в том, чтобы предельно точно понять, что происходит со всей системой организма (потому что кашель - это только симптом, а причины могут быть разными: от бронхита до гастрита), и максимально бережно помочь ему справиться с проблемой в целом, а не с симптомом в частности. На мой взгляд, именно такой подход обеспечивает прогнозируемые результаты лечения и долгосрочный результат.

В эти первые дни весны хочу пожелать всем крепкого здоровья! Слушайте себя, своё тело, вовремя реагируйте на его сигналы – это и есть лучшая профилактика заболеваний!

С любовью, Ищенко И. В.,  
соучредитель МЦ «Детский Доктор», главный редактор журнала



*Сегодня я хочу обсудить с вами очень важную проблему, с которой ежедневно обращаются пациенты к дерматологам и косметологам, в том числе и в нашу клинику. Это образования на коже, которые всем известны как папилломы. Состояние, которое встречается очень часто у взрослых, окутано разными мифами и порождает множество вопросов. Вирус ли это вызывает? Заразен ли я для окружающих? Перерастет ли это все в онкологическое заболевание? Попробуем сегодня во всем этом разобраться.*

## Папилломы

А речь пойдет о так называемых папилломах, а если говорить более правильно, то о мягких фибромах, акрохордонах. Это доброкачественные новообразования на коже у людей среднего и пожилого возраста, преимущественно в области складок. Примерно у 25 % взрослых имеется хотя бы 1 фиброма. Акрохордоны редко встречаются до 30 лет. Достигают пика после 50 лет, а затем их количество уменьшается или остается неизменным. Как они выглядят? Это мелкие образования розового, телесного или коричневого цвета, выступающие над уровнем здоровой кожи, мягкие, иногда выглядят, как мешочек, или держатся на тонкой ножке. Наиболее типичная локализация - область складок и места трения. Это шея, подмышечные и паховые складки, под молочными железами у женщин, на веках. Течение их бессимптомное. Но если они травмируются, то могут воспаляться, кровоточить и болеть.

### **Почему же появляются мягкие фибромы?**

Сразу хочется успокоить всех и заявить, что никакого отношения к вирусу папилломы человека (ВПЧ) данные образования не имеют! Хотя очень много публикаций в Интернете, утверждающих, что во всем виноват вирус, что папилломы на шее - это результат инфицирования вирусом папилломы человека, что нужно проводить противовирусную и иммуностимулирующую терапию. Да, есть образования



на коже и слизистых оболочках, вызванные вирусом папилломы человека - бородавки, остроконечные кондиломы. Поэтому только врач при очном осмотре может вам поставить диагноз и назначить лечение. Иногда для уточнения диагноза применяются методы дополнительной инструментальной и лабораторной диагностики. Чаще всего мягкие фибромы встречаются у людей с нарушением толерантности к глюкозе, с избыточным весом, ожирением, с липидным дисбалансом, у больных сахарным диабетом 2-го типа.

### **Почему же излюбленное место появления образований - в местах трения и складках?**

Оказывается, в коже во время трения (а это воротнички одежды и украшения на шее, соприкасающиеся друг с другом участки кожи в складках) увеличивается количество особых клеток иммунной системы (тучных клеток), которые выделяют фермент, активирующий разрастание соединительной ткани и волокон, из которых и состоят мягкие фибромы. Такой же процесс



разрастания соединительной ткани наблюдается при ожирении и сахарном диабете за счет гиперинсулинемии. Возможна семейная тенденция к образованию множественных мягких фибром (акрохордонов).



### Лечение

Бессимптомные мягкие фибромы не требуют лечения. Пациенты часто обращаются по поводу их удаления из-за постоянной травматизации образований, их кровоточивости, болезненности. Но большинство, конечно, по косметическим причинам. Удаляются образования методами лазеротерапии, электрокоагуляции, криодеструкции.



Автор статьи  
Наталья Брониславовна Денисенко,  
врач-дерматолог МЦ «Детский Доктор»

**В нашем центре папилломы удаляются методом криодеструкции.** Метод не имеет противопоказаний по возрасту, безболезненный, с хорошим косметическим эффектом и переносимостью.

**Если у вас и ваших близких есть новообразования на коже, ждем вас в нашем центре на прием к дерматологу для проведения полноценного осмотра, установления диагноза и выбора дальнейшей тактики лечения или наблюдения.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## ДЕРМАТОЛОГ

Реклама

- Диагностика и лечение заболеваний кожи, волос, ногтей у детей и взрослых
- Меры профилактики и лечение заразных кожных заболеваний
- Удаление бородавок, папиллом
- Лечение акне, себорейного дерматита, алопеции, диффузного выпадения волос



Медицинский центр «Детский Доктор Плюс»  
ул. Беговая, 2/3

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



*В медицине известны различные методы исследования функции внешнего дыхания. Такие исследования играют большую роль при комплексном обследовании пациентов с заболеваниями бронхов и легких. Благодаря им возможно определить наличие дыхательной недостаточности у больного задолго до проявления первых клинических симптомов. Современная медицина позволяет выявить характер, тип, степень выраженности и динамику развития тех или иных патологических изменений, проследить эффективность лечения.*

## Спирометрия в современной медицине

Одним из таких методов является **спирометрия**. Это метод исследования функции внешнего дыхания, включающий в себя измерение объёмных и скоростных показателей дыхания.

### Кому показана спирометрия?

- при долго не проходящем, затяжном кашле без причины, на протяжении 3-4 недель и более, часто – после простуды, ОРВИ или бронхита;
- при чувстве давления и «заложенности» в грудной клетке, одышке;
- если пациенту сложно делать вдох и выдох;
- при «свистящем» или «сипящем» дыхании при вдохе;
- при многолетнем стаже курения;
- если пациент страдает от частых обострений бронхита, одышки, ему не хватает воздуха;
- при отягощенной наследственности,



если есть родственники с заболеваниями дыхательной системы и аллергическими заболеваниями;

- когда необходимо скорректировать лечение бронхиальной астмы;
- если пациент работает на вредном производстве.

Прибор, с помощью которого осуществляется данное исследование, называется **спирометром**. С его помощью измеряется жизненная емкость легких, дыхательный объем легких и другие важные показатели. Применяется прибор при комплексной оценке состояния органов дыхания, это позволяет выявить заболевания органов дыхания и назначить эффективное лечение. **Проведенная спирометрия на начальных стадиях заболевания увеличивает у пациента шансы на быстрое выздоровление.** Такой метод





позволяет четко анализировать состояние здоровья у курильщиков, а также у спортсменов. При бронхиальной астме спирометрия дает возможность подобрать оптимальную тактику лечения и определить его эффективность.

**При проведении спирометрии можно выявить** нарушения проходимости дыхательных путей, степень тяжести того или иного заболевания, симптомы ХОБЛ (хронической обструктивной болезни легких) и бронхиальной астмы, скрытый спазм бронхов, оптимальную тактику лечения, эффективность текущей терапии в динамике.



**Тем не менее процедура имеет следующие противопоказания:** недавно перенесенный инфаркт, инсульт; аневризма аорты, гипертония; пневмоторакс, кровотечение; если пациент недавно перенес хирургическое вмешательство на грудной или брюшной полости; при острой сердечной недостаточности; при ОРВИ.

Данную процедуру можно проводить у детей, начиная с 5-летнего возраста.

Проведение спирометрии во время беременности возможно, тем не менее рекомендуется проконсультироваться с врачом.

**Спирометрия входит в список обязательных профилактических обследований, которые должны проводиться ежегодно. Простота проведения данной процедуры и получаемые показатели, важные для оценки состояния здоровья, делают ее в ряде случаев незаменимой.**

Горобец Елена Александровна,  
Врач-пульмонолог МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ВРАЧИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Прием ведут

- эндокринолог
- акушер-гинеколог
- ЛОР
- пульмонолог
- невролог
- уролог-андролог
- аллерголог
- терапевт
- гастроэнтеролог
- дерматолог
- кардиолог



ДЕТСКИЙ  
ДОКТОР  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Родители, не забывайте о себе!

МЦ «Детский Доктор» ул. Хользунова, 60-б; Ленинский пр-т, 34

МЦ «Детский Доктор Плюс» ул. Беговая, 2/3

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



**Паническое расстройство – крайне распространенное заболевание, проявляющееся в молодом возрасте. Обычно с паническим расстройством молодые люди сталкиваются в возрасте 15-24 лет, второй пик приходится на период 45-54 года, у женщин оно встречается в 2 раза чаще, чем у мужчин.**

## Паническое расстройство

Андрей — 32-летний предприниматель. На протяжении 2 лет жаловался на боли в сердце. Прохождение ЭКГ, однако, исключило болезнь сердца.

В первый раз это случилось за рулем автомобиля. Последний приступ он описал следующим образом: «Когда я остановился в пробке, у меня вдруг начало учащенно биться сердце, я не мог отдышаться, я попытался открыть окно и сделать вдох. Я весь вспотел. У меня было чувство, что я сейчас умру и никто не сможет мне помочь. Мне было страшно. Я проехал на автобусную остановку и хотел вызвать «скорую помощь». Однако я понял, что «скорая» застрянет в пробке. Это была отчаянная ситуация. Примерно через 20 минут приступ прекратился. Я очень устал, и у меня было такое ощущение, что не смогу доехать до дома. Подобное я испытал много раз и проходил многочисленные обследования».

Это типичный пример панической атаки.

**Главной особенностью панического расстройства являются повторяющиеся приступы сильной тревоги** (паники, панической атаки), которые, однако, не ограничиваются конкретной ситуацией. Неожиданно возникает **интенсивный страх, потеря контроля**, сильные физические симптомы: **сердцебиение, боль в груди, удушье, головокружение и чувство нереальности** (деперсонализация, дереализация), **дрожь** или **озноб**. При тревожных мыслях возникает **страх возможного обморока, смерти, сойти с ума**. Отдельные эпизоды, как



правило, длятся 5-20 мин., в исключительных случаях 2 часа. После панической атаки может сохраниться тремор, стресс или утомление, либо наступит расслабление, вялость. **Паническая атака часто сопровождается стойким страхом повторного приступа**. Это, как правило, хроническое заболевание, которое связано со страданиями человека и ограничениями его жизнедеятельности. При панической атаке человек часто испытывает растущий страх и интенсивность вегетативных симптомов, поэтому старается быстро убежать, где бы он ни находился. Если паническая атака произошла в автобусе, в магазине, в толпе людей или дома в одиночестве, человек может в будущем избежать этой ситуации. Приступ может случиться и среди ночи (ночные панические атаки). Значительная часть людей потом стараются избегать ситуаций, в которых они испытывали панические атаки.



Приступ панической атаки провоцирует резкий **выброс адреналина** – гормона, который готовит тело к реакции на потенциально опасную ситуацию, запускает механизм «бегства или драки». Сердцебиение ускоряется, дыхание становится более интенсивным, что приводит к гипервентиляции легких и снижению уровня оксида углерода в крови – именно эта реакция вызывает головокружение, онемение конечностей, покалывание в пальцах, а иногда на коже головы. Такой отклик организма на опасность абсолютно нормален, и паническая атака – это всего лишь сбой в системе, из-за которого «аварийный режим» включается без явной необходимости.

**Мысли и поведение при панической атаке:**

- У меня будет инсульт
- Я не могу дышать и задохнусь
- Я сойду с ума
- Я потеряю сознание и упаду
- Меня стошнит
- Я подавлюсь
- Я потеряю контроль над работой моего мочевого пузыря или кишечника
- В глазах других людей я буду выглядеть полным дураком / дурой

Возьмем к примеру ситуацию, когда вы быстро поднимаетесь по лестнице, то, соответственно, у вас ускоряется сердцебиение (телесный симптом). И когда у человека возникает ложная интерпретация в виде мысли:



Автор статьи  
Скрябина Елена Владимировна,  
психолог МЦ «Детский Доктор»

«Я умираю, сейчас будет инфаркт», то, как следствие, это приводит к еще более усиленной тревоге.

Парадоксально, но далеко не все люди, подверженные паническим атакам, знают, что именно с ними происходит. Очень часто паническую атаку путают с сердечными заболеваниями, так как их симптомы на самом деле в чем-то схожи. Паническая атака или, как ее еще называют, **вегетативный криз**, может начинаться с боли в области груди, ощущения нехватки воздуха и учащенного сердцебиения. Люди часто пытаются снять эти симптомы при помощи корвалола или других подобных средств, однако, в случае панической атаки, это, как правило, не дает никакого эффекта.

Сами по себе панические атаки не опасны, но они могут сделать жизнь совершенно невыносимой и со временем приводят к развитию депрессий, фобий и тяжелых неврозов, которые, в свою очередь, провоцируют



ущаение кризов. Панические атаки меняют поведение человека — он начинает избегать ситуаций, в которых может проявиться это расстройство, становится нервным и мнительным, постоянно прислушивается к своему состоянию и живет в страхе перед новым приступом.

**Выделяют 3 группы факторов, способных спровоцировать возникновение панической атаки:**

- психологические;
- биологические;
- физиологические.

Среди **психологических триггеров** наиболее значимы конфликтные ситуации — выяснение отношений, развод, скандал на работе, уход из семьи и т. п. На втором месте стоят острые психотравмирующие события — несчастный случай, смерть близкого, болезнь и др.



В качестве **биологических триггеров** выступают различные гормональные перестройки (преимущественно у женщин в связи с беременностью, абортom, родами, климаксом, началом половых отношений, приемом гормонов, особенностями менструального цикла).

К **физиологическим триггерам** относятся: острая алкогольная интоксикация, прием наркотиков, метеорологические колебания, акклиматизация,

чрезмерная инсоляция, физическое перенапряжение. Спровоцировать паническую атаку способны некоторые фармакологические препараты.



Как правило, появление панических атак наблюдается у лиц с определенными личностными качествами. Для женщин это демонстративность, драматичность, желание привлечь к себе внимание, ожидание от других заинтересованности и участия. Для мужчин — исходная тревожность, повышенная забота о своем здоровье и, как следствие, чрезмерное прислушивание к состоянию своего физического тела.

**От панических атак возможно избавиться, но для этого необходима помощь врача**, ведь схема терапии зависит от причин, вызвавших данное расстройство. Для начала следует обратиться к **терапевту** для исключения органических причин подобного расстройства. Возможно, потребуются дополнительные консультации **эндокринолога, невролога, кардиолога и психотерапевта**.

**Паническое расстройство можно эффективно лечить средствами психологической и медикаментозной терапии. Самый длительный и полный эффект дает когнитивно-поведенческая терапия.**

**Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)** — форма психотерапии, основанная на теории, что причины



Психолог помогает пациенту научиться мыслить и действовать более адаптивно, рационально, устраняя беспокоящие его симптомы.

**Устранение панических атак состоит из нескольких последовательных компонентов:**

- выявление и опровержение ошибочных мыслей, которые запускают панику;
- переоценка телесных симптомов: частого сердцебиения, головокружения, которые сами по себе не представляют опасности, но катастрофическим образом интерпретируются во время приступа;
- освоение дыхательных методик на погашение страха;
- тренировочное провоцирование панической атаки для отработки навыка нейтрализации тревоги в безопасной среде.

психологических проблем и нервно-психических расстройств кроются в ошибках мышления. Терапия направлена на изменение нелогичных или нецелесообразных мыслей и убеждений человека, дисфункциональных стереотипов мышления.

В процессе КПТ пациент учится решать проблемы и находить выходы из ситуаций, казавшихся непреодолимыми. Человек переосмысливает и корректирует своё мышление.

*Методы КПТ были разработаны за рубежом специально для лечения тревожных расстройств. Эффективность методов КПТ доказана многочисленными исследованиями, а их применение в США и Европе даже оплачивается страховыми компаниями. Полноценный курс КПТ научит справляться с приступами паники и поможет избавиться от необходимости постоянного приема медикаментов.*

Елена Владимировна Скрябина, психолог МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## ВЫЗОВ НА ДОМ

**Педиатр**

**Все узкие специалисты**

**Лаборатория**



Реклама

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

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



*Обычный осмотр носовой полости не дает возможности оценить все ее анатомические структуры, поскольку основная их часть недоступна визуальному осмотру вследствие расположения. Поэтому для исследования применяется эндоскопия ЛОР-органов.*

*Эндоскопия ЛОР-органов позволяет проводить обследование и лечение на качественно новом уровне по сравнению с традиционными методами и в настоящее время считается «золотым стандартом» в медицинской практике.*

# Эндоскопия ЛОР-органов: «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ДИАГНОСТИКИ

Это современный информативный метод диагностики различных заболеваний в глотке, гортани, полости носа, уха с применением специального инструмента – **эндоскопа**.

Эндоскоп представляет собой тонкую гибкую трубку, оснащенную видеокамерой. Благодаря своей небольшой толщине и гибкости, трубка эндоскопа проникает туда, куда не доберется обычный человеческий глаз.

**Эндоскопия не вызывает неприятных ощущений, благодаря чему успешно применяется в том числе при диагностике Лор-органов детей.**

Для осмотра с помощью эндоскопа практически нет противопоказаний.

**В каких случаях требуется проведение эндоскопии?**

- при нарушении нормального носового дыхания
- при заложенности носа, не купирующейся обычными средствами
- при боли и неприятных ощущениях в околоносовых пазухах
- при храпе
- когда имеет место снижение остроты слуха
- если присутствуют нарушения глотания

**Преимущества эндоскопии ЛОР-органов**



- Исследование позволяет в 90 % случаев поставить окончательный диагноз благодаря своей точности.
- Благодаря эндоскопии врач может оценить состояние органов, скрытых при визуальном осмотре.
- Диагностика информативна и занимает минимум времени.
- Процедура абсолютно безвредна, не вызывает неприятных ощущений или осложнений, проводится даже детям.
- Эндоскопия носоглотки входит в стандарты диагностики при заболеваниях ЛОР-органов.



**который делает процедуру абсолютно безболезненной и безопасной даже для маленьких детей.**

Эндоскопия позволяет обнаружить даже малейшие изменения патологического характера на слизистой. При помощи процедуры можно определить наличие опухолевых процессов различного происхождения, разрастания аденоидной ткани, патологических процессов гайморовой пазухи, полипов, нарушений структуры носоглотки.

**Эндоскопия ЛОР-органов не требует специальной подготовки и занимает не более 10 минут времени.**

Эндоскопия незаменима при дифференциальной диагностике ЛОР-заболеваний. Метод в некоторых случаях заменяет рентгенологическое исследование, исключая лучевую нагрузку на растущий организм ребенка, позволяет оценить размеры аденоидных разрастаний, их расположение, состояние, наличие отделяемого.

● Диагностика ЛОР-органов проводится здесь и сейчас, и пациент получает актуальную информацию о своем здоровье сразу после процедуры.

**Важно! В МЦ «Детский Доктор» используется ультратонкий эндоскоп,**

**Эндоскопическое исследование ЛОР-органов является современным, высокоэффективным и абсолютно безвредным для организма методом обследования.**

Елена Борисовна Бондаренко,  
врач-оториноларинголог МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## ЛОР-КАБИНЕТ

**Без выходов!**  
**Возможен выезд на дом!**

- **Все виды помощи детям и взрослым ("кукушка", "лазер", УФО, промывание)**
- **Работаем 7 дней в неделю**
- **Специалисты с опытом работы более 10 лет**



Реклама

Медицинский центр  
«Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-6;  
Ленинский пр-т, 34

Медицинский центр  
«Детский Доктор Плюс»  
ул. Беговая, 2/3

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

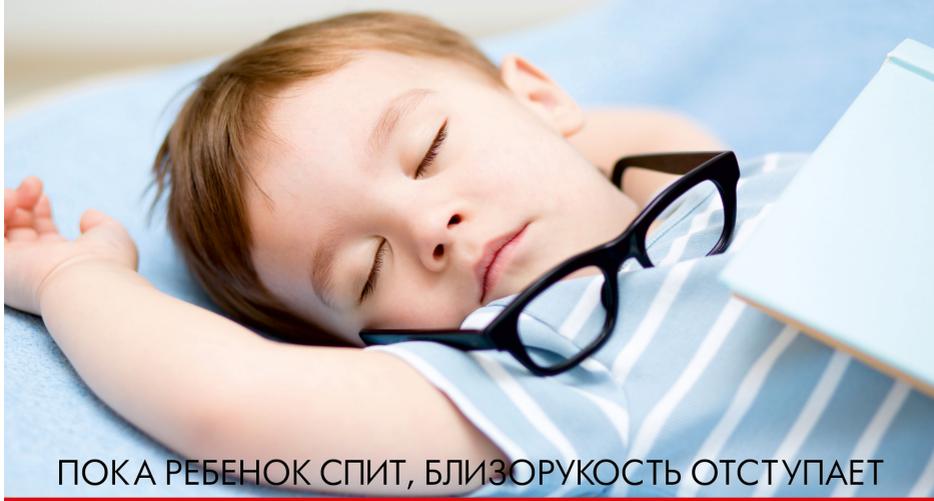
**ТОЧКА** ОПТИЧЕСКАЯ ГРУППА  
**ЗРЕНИЯ**

**СПОСОБНОСТЬ ВИДЕТЬ БОЛЬШЕ**

# **ИСПРАВЛЯЕМ ЗРЕНИЕ ЗА ОДНУ НОЧЬ**

**БЕЗ ОЧКОВ И ОПЕРАЦИЙ, БЕЗ МЕДИКАМЕНТОВ**

**ОРТОКЕРАТОЛОГИЧЕСКИЕ (НОЧНЫЕ) ЛИНЗЫ**



**ПОКА РЕБЕНОК СПИТ, БЛИЗОРУКОСТЬ ОТСТУПАЕТ**

**Офтальмологический центр «Точка Зрения»**

**г.Воронеж, бульвар Победы, 42**

**тел.: (473) 300-39-29 (доб.52), (473) 202-19-10**

**[www.t-zr.ru](http://www.t-zr.ru)**



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

■ — Валерочка! Ты зачем бабушкины цветы сорвал?

Валера, 5 лет:

— А я мелкую моторику развиваю!

■ — Ребята, зачем мы моем руки перед едой?

Миша, 4 года:

— Чтобы ложки не замарать.

■ Тая, 3 года, спрашивает у мамы:

— Мама, ты какого цвета?

— Рыжая.

— Как лисичка?

— Ну, примерно, как она.

— А я как какая зверюга?

■ В конце четверти выставили оценки. Прошу показать дневник. Сын:

— Подожди, смотри лучше, как я ушами могу шевелить.

■ Аня, 4 года, увидев только что родившихся котят:

— Ой, какие хорошенькие, так на мышек похожи, только по лицу и определишь, что это люди!

■ Муж моется. Сын подбегает ко мне и спрашивает:

— Мама, ты когда-нибудь видела нашего папу голым?

— Ну, э-э...

— Иди скорей, посмотри на этот ужас!



## А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО

- На языке новорожденного в несколько раз больше вкусовых рецепторов, чем у взрослого человека. Поэтому вкусы они ощущают более ярко.
- Новорожденные малыши могут узнать грудь мамы по запаху грудного молока.
- Учёные считают, что дети плачут с разными акцентами в зависимости от речи мамы. Плач у детей разных стран будет различаться.
- Голова новорожденного занимает 25 % всей длины тела.
- В возрасте 3-4 лет дети в среднем задают от 900 вопросов. При этом активные «почемучки» могут произносить до 12 тысяч слов за день.
- Младенцы до полугода способны отличать мелодичную музыку от более ритмичной, проявляя по-разному эмоции. Хорошую от плохой они учатся отличать позже.
- В США каждый год около 300 детей рождаются в дороге. В качестве места рождения им вписывают не название местности, а именно номер авто, в который «залетел аист».

## ЛОГОПЕД-ДЕФЕКТОЛОГ

**Коррекционно-развивающая работа с детьми с 1 года 6 месяцев при:**

- задержке речевого развития (ЗРР) и психоречевого развития (ЗПРР);
- задержке психического развития (ЗПР);
- расстройстве аутистического спектра (РАС);
- интеллектуальных нарушениях (УО - умственной отсталости);
- дисартрии, вербальной диспраксии;
- дислексии и дисграфии (нарушениях чтения и письма)



Медицинский центр "Детский Доктор"

пр-т Ленинский, 34

Тел. 280-280-1

[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)



Не секрет, что подкачанные ягодицы и упругий живот являются мечтой многих женщин. Особенно ситуация обостряется после рождения ребенка. Но вкупе с правильным питанием и регулярными упражнениями идеал достижим! **Ирина Мальцева, тренер по фитнесу Бассейнов «Остров Детства»**, составила комплекс упражнений, который поможет подтянуть мышцы живота, бедер и подкачать ягодицы.

## Красивый пресс и упругие ягодицы за 15 минут в день

**1. «Мертвый жук»** – отличное упражнение для мышц пресса. Из положения лежа на спине опускаем и поднимаем противоположные руки и ноги. Поясницу прижимаем к полу, а лопатки отрываем от пола.



3 подхода по 20 повторений  
каждой ногой

**2. «Лягушка на животе»** – одно из самых эффективных упражнений для ягодичных мышц. Соединяем стопы вместе и стараемся силой ягодичных мышц оторвать колени от пола.



3 подхода по 20-30 повторений  
(до жжения в ягодицах)

**3. Планка** на прямых руках с поднятием ноги. Стоим в планке на руках и поочередно отрываем ноги до параллели с полом.



3 подхода по 1-1,5 мин.

**4. Скручивания на пресс.** Лежа на спине, прижимаем поясницу к полу, ноги подняты вверх. Руками тянемся к стопам ног, не касаясь лопатками пола.



3 подхода  
по 20-30 повторений



**5. Ягодичный мостик** на одной ноге. Из положения «ягодичный мост» поднимаем одну ногу вверх и выталкиваем стопой в потолок.



3 подхода по 10-15 повторений каждой ногой

**6. Приседание в плие.** Ставим ноги шире плеч, стопы развернуты в стороны, приседаем с прямой спиной, стараемся, чтобы колени смотрели за стопами.



3 подхода по 20-30 повторений

**7. Боковая планка** на предплечье с провисанием. Отлично прорабатываются косые и боковые мышцы живота.



3 подхода по 12-15 повторений на каждую сторону

**8. Планка лицом вверх.** Пальцы рук направлены на стопы, корпус ровный без провисаний.



3 подхода по 20-60 сек.

**Обязательно соблюдаем регулярность в выполнении упражнений, придерживаемся принципа здорового питания, и со временем отражение в зеркале порадует вас и вдохновит на новые подвиги!**

Благодарим Бассейны «Остров Детства» за предоставленный мастер-класс

**ПРИГЛАШАЕМ В ЗАЛ ФИЗКУЛЬТУРЫ!**

**Остров Детства**

- **детский фитнес**  
«Мама и малыш» (1,5-3 года)
- **детский фитнес**  
«Активный малыш» (3-5 лет)
- **фитнес-программы для детей (от 5 лет)**
- **детский stretching**  
«Здоровая спина+шпагат»



Реклама

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



*Движение – жизнь. Наверное, даже ленивый не станет спорить с этим утверждением! Специалисты по физкультуре кабинета фитнеса «Остров Детства» только добавляют: «Движение – жизнь в удовольствии!»*

## Остров Детства: фитнес с удовольствием!

Переоценить воздействие фитнеса невозможно, но особую роль он играет в детском возрасте. Именно в детстве человек учится многим вещам, в том числе и правильно двигаться. Сейчас задача родителей и тренеров – сформировать правильный двигательный стереотип, и тогда скованные и неловкие поначалу движения малыша станут точными, свободными и лишеными напряжения.

К тому же детский фитнес – это залог гармоничного физического развития ребенка. Спорт положительно влияет на функцию сердечно-сосудистой системы, дыхания и пищеварения;



благодаря детскому фитнесу улучшается питание тканей и органов; у ребенка нормализуется обмен веществ. Вовлеченной в процесс оказывается и нервная система малыша, нормализуются процессы возбуждения и торможения.

В результате занятий малыш гармонично развивается физически, выпускает излишки энергии в «мирное» русло, становится более уравновешенным, организованным, приобретает бесценный опыт общения с другими детьми и тренером, а также получает заряд бодрости и отличного настроения!

**Бассейны «Остров Детства» приглашают детей на занятия в наш новый, уютный и красивый зал физкультуры с лучшими тренерами.**



### К вашим услугам:

**Разминка перед плаванием** – это комплекс специальных упражнений, направленный на проработку основных мышц, задействованных в процессе плавания. Основная цель – разогрев всего организма, повышение эластичности мышц, связок, а также отработка необходимых для плавания движений.

**Стретчинг для детей от 3 до 10 лет «Здоровая спина+шпагат»** – это комплекс физических упражнений, которые направлены на постепенное увеличение двигательного диапазона всех групп мышц, укрепление мышечного корсета, увеличение эластичности связочного аппарата.

**Детский фитнес «Мама и малыш» (1,5-3 лет)** - дети получают физическое развитие («тропа здоровья», полоса препятствий, сенсорная дорожка и мн. др.).

**Детский фитнес «Активный малыш» (группы 3-5 лет)** - формирование опорно-двигательного аппарата и основных качеств (ловкость, гибкость,



координация движений).

**Фитнес для детей от 5 лет и старше** - сочетание разных по сложности двигательных действий, позволяет развивать не только физические качества, но и двигательную память.

*На наших занятиях весело, активно и позитивно!  
Приходите за движением в «Остров Детства»!*



**КУПОН НА 600 РУБ.\***

**Остров  
Детства**

- плавание для детей от 0 до 10 лет
- развивающие занятия в воде
- детский фитнес
- занятия "Мама+ребенок"
- аквааэробика для беременных

\* только для новых клиентов



**Новый бассейн до 10 лет**

**Бассейны "Остров Детства" - море удовольствия в бассейне!**

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



*Сейчас ароматерапия приобретает все более широкую популярность. Мы по достоинству ценим ее за положительное воздействие на наш эмоциональный фон, возможность расслабиться, снять усталость, когда нужно – повысить концентрацию внимания и работоспособность. Однако, не всегда погружаясь в тонкости, мы можем стать потребителями некачественного продукта. Ведь между эфирными маслами и маслами ароматическими – большая разница, которая, безусловно, заключается и в различном воздействии на наш организм. Давайте разбираться...*

## Эфирные масла VS ароматические масла

### Что такое эфирные масла?

Эфирные масла — натуральные ароматические соединения, извлекаемые из разных частей растений — древесной коры, стебля, листка, цветка, корня или семян. Они являются концентратом растения, так как содержат в концентрированном виде всю их биологическую пользу. Это 100 %-ный натуральный продукт. Процесс их получения сложен, трудозатратен, требует много сырья, и по умолчанию эфирные масла не могут стоить дешево.

### Что такое ароматические масла?

Ароматические масла – синтетические ароматы. Они либо частично получены из растений, либо полностью искусственны и могут имитировать необычные ароматы за пределами спектра эфирных масел. Ароматические масла разрабатываются в лабораторных условиях на основе одного из компонентов эфиров. Его выделяют химическим путем, смешивают с растительным жиром, из которого предварительно убрали запах. Затем аромат искусственно насыщают.

### Применение масел

**Эфирные масла** широко применяются в производстве фармацевтической продукции. Их включают в состав растворов для ингаляций, лечебных мазей



и кремов благодаря противовоспалительным и антибактериальным свойствам. Применяются эфиры в парфюмерной и косметической индустрии.

Эфирные масла активно применяют и дома, когда нужно справиться с усталостью, нервным напряжением. Они работают даже тогда, когда требуется более активное воздействие на организм, так как они нормализуют обмен веществ, увеличивают умственную и физическую работоспособность, ослабляют влияние радиации и некоторых токсических веществ, задерживают старение, повышают иммунитет.

**Ароматические масла**, в силу способа изготовления, начисто лишены полезных свойств. Потому они и получили название «ароматических», так как их главная задача – давать аромат, насыщать им помещение.



**Важно!** Качественное эфирное масло испаряется при комнатной температуре, и если его капнуть на бумажную салфетку, оно не оставит жирных следов. Ароматическое масло оставит жирный след в ходе такого применения.

Качественные эфирные масла отличаются высокой степенью очистки от вредных компонентов, вызывающих головную боль, аллергические реакции и т. п. Этот момент очень важен, так как известно, что биодоступность любого эфирного масла 80 % при любом способе применения. Поэтому важно, чтобы в организм поступили только лечебные компоненты, а вредные были исключены на этапе очистки.



**Эфирные масла компании производства Швейцарии**

Компания «Вивасан» имеет целую линейку **эфирных масел**. При этом это чистейшие масла, которые прекрасно работают при наружном применении, оказывая сильнейшее и очень быстрое действие, а некоторые из них можно применять и внутрь (а это достаточно большая редкость и говорит о чистоте масла).

В «Вивасан» многие масла представлены в композициях, которые подобраны по синергизму действий ведущей ноты в аромате. Взаимодействуя между собой, они образуют новые вещества, обладающие более выраженными полезными свойствами.

Каждая композиция имеет терапевтическую и психоэмоциональную ценность. Методика их применения многогранна: аромадиффузоры, аромалампы, медальоны, массаж, ванна, сауна.

Это самый эффективный и бюджетный вариант для поддержания здоровья, особенно для городского жителя, оторванного от природы!

### ТОР-подборка эфирных композиций компании «Вивасан»:

Эфирные масла/композиции по действию	Название
Успокаивающее воздействие, помогает расслабиться	<ul style="list-style-type: none"> <li>● «Крепкий сон»</li> <li>● «Искушение»</li> <li>● спрей «РАССЛАБЬСЯ»</li> </ul>
Бодрость, повышает концентрацию внимания, стимуляция обмена веществ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● «Взбодрись!»</li> <li>● «Купание среди лесов»</li> </ul>
Защитное и антиоксидантное воздействие	<ul style="list-style-type: none"> <li>● «Долгая жизнь» (сильные антиоксидантные свойства)</li> <li>● «Я полон сил» (Поддерживает и стимулирует функцию печени)</li> <li>● спрей «МАМА МИА» (защита от простудных заболеваний)</li> </ul>

### Центр здоровья «Вивасан»

Ул. Кольцовская, 30; ул. Хользунова, 60-б

Тел. 8920-407-59-95

(провизор Севрюкова Юлия Петровна)

*Дорогие друзья! Спешим поделиться радостной новостью: мы стали на год взрослее! Этой весной Медицинскому центру «Детский Доктор» исполняется 7 лет! За это время мы достигли отличных результатов, и нам есть чем гордиться!*

## **«Детскому Доктору» 7 лет!**

✓ **Более 80 000 человек доверили нам свое здоровье и здоровье своих детей!** Это огромная ценность для нас, наши клиенты стимулируют нас расти, развиваться и становиться лучше каждый день!

✓ **Пожалуй, мы были первыми в нашем городе, кто ввёл новые стандарты медицинских услуг для детей:** работа без выходных, увлекательные игровые, нестрашные процедуры в формате игры, сундуки храбрости (если все же предстоит потерпеть неприятное) и многое другое. Для нас это показатель лидерства - задавать тон и быть первыми, кто находит успешные решения! И мы не планируем сбавлять обороты!



✓ **Именно в нашем центре впервые появился корпус приема здоровых детей,** мы гордимся, что имеем возможность предоставлять медицинские услуги максимально безопасно для наших пациентов.

✓ По данным авторитетного портала prodoctorov.ru **«Детский Доктор» входит в ТОП-10 клиник города Воронежа.**



✓ В этом году **мы вновь получили премию в номинации «Детский Доктор»** на X ежегодной премии в области красоты и здоровья «Премия Люкс 2020». А это значит, что нам доверяют не только наши пациенты, а ещё и признанные эксперты в области медицины.

✓ **Мы собрали отличную команду специалистов, которой гордимся!** Более 80 врачей разных специальностей ежедневно помогают нашим клиентам заботиться о своём здоровье!

✓ **Про нас написали более 2000 положительных отзывов на различных порталах России.** Мы максимально быстро реагируем на каждый отзыв о нашей компании, нам важно любое ваше мнение!

✓ **Мы успешно провели вакцинацию более 10000 детей**, мы считаем это важным направлением своей работы и максимально ответственно подходим к реализации вакцинопрофилактики!



✓ **Наша гордость – собственная лаборатория!** Мы провели более 180 000 анализов. Особое внимание мы уделяем контролю качества, все исследуемые показатели проходят двойную проверку (ручную и автоматическую). Наша лаборатория входит в Ассоциацию специалистов «Центр внешнего контроля качества клинических лабораторных исследований» (г. Москва), что

гарантирует высокое качество проводимых анализов.



✓ И самое главное достижение за это время - это **любовь наших маленьких пациентов и их родителей!** Они наше вдохновение и наша мотивация двигаться дальше, придумывать все новые способы делать медицинскую услугу для детей не страшной, а увлекательной, показывать юным пациентам, что забота о здоровье может быть полезной и приятной!

**Неизменным для нас остается принцип - повышать качество жизни людей в сфере медицинских услуг! Обещаем не останавливаться на достигнутом!**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## ПРИВИВКИ

- полная стерильность в прививочном кабинете
- система видеоконтроля каждой процедуры
- проведение манипуляции в комфортной игровой форме
- контроль возможной постпрививочной реакции
- строгий контроль состояния здоровья ребенка в день прививки

Мы проводим вакцинацию с использованием только качественных вакцин, которые прошли международную сертификацию и зарекомендовали себя как наиболее безопасные для ребенка!

**Прием только здоровых детей!**

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

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

Реклама



## Интервью с врачом-гастроэнтерологом Медицинского центра «Детский Доктор» **КУЗНЕЦОВОЙ ОЛЬГЕЙ НИКОЛАЕВНОЙ**

**О**льга Николаевна, расскажите о вашем пути в медицину. Почему среди многообразия профессий выбрали именно профессию врача?

На мой выбор профессии повлияла болезнь и смерть моей мамы. Вот так в возрасте практически 6 лет я захотела стать врачом, чтобы «никто никогда не умирал». И потом другие варианты развития событий уже не рассматривались. Отец всегда поддерживал меня в моём стремлении стать врачом.

**О.** Н., почему в свое время вы пошли по направлению «гастроэнтерология»? Что делает эту специализацию особенной для Вас?

Всё просто. Нас неплохо учили в институте. Но была одна область медицины, скажем так «темноватая» для меня. Я всегда - все 4 года работы педиатром - очень переживала, когда приходили на приём детки с болями в животе. Эту часть медицины нам не очень «осветили». Вот в ординатуре, попав в гастроотделение ОДКБ, я очень этим заинтересовалась.

**К**ак считаете, какие качества Вам помогают в работе, а какие, наоборот, мешают?

Помогает, как мне кажется, моя однонаправленность. Я всегда, поставив какую-либо цель, только к этой цели стремлюсь, ни на что другое не отвлекаюсь. А мешает... Мешает большое количество бумаг в медицине. Как-то не складывается у меня с ними. А нужно уметь их все заполнять правильно. Это современное требование в профессии. Без этого нельзя.

**С**амый забавный случай из практики...

Самый забавный случай со мной произошел, когда я работала в ЦРБ. Было



*Кузнецова О. Н. окончила педиатрический факультет ВГМИ им. Н.Н. Бурденко в 1987 г. По распределению работала в Белгороде, проходила интернатуру в областной больнице. В течение 1991-1993 гг. училась на кафедре госпитальной педиатрии ВГМИ у профессора Ситниковой В.П., после этого работала гастроэнтерологом в детском отделении ВОККДЦ 26 лет.*

ночное дежурство. Я единственный доктор на всю больницу. Все пациенты на моём попечении - попечении девочки 25 лет. И вот по рации передают, что везут пациента с инородным телом. «Господи, что делать, что поможет... Куда бежать...» Я вообще-то большая трусиха. Заходит фельдшер, протягивает направление, а там: Ф.И.О. пациента, возраст и диагноз: голова в инородном теле. Побежала я в процедурную, а там в окружении всех мед. работников сидит дедуля лет 70. Знаете, такой сельский дедушка в чистом костюмчике и...шляпе! А шляпа так странно сидит. Подхожу, поднимаю шляпку, а под ней - чугун! Супруга со злости надела из-за того, что не сдержал слово прийти домой трезвым.



## Что Вас вдохновляет в профессии, а что заставляет задуматься?

Вдохновляет в работе - как ни тривиально это звучит - возможность помогать людям. Человек болел-болел... А я могу сделать его если не здоровым, то хотя бы спокойным за свое самочувствие. А мешает...Мешает безответственное отношение к собственному здоровью, когда сами пациенты для восстановления своего здоровья делать ничего не желают. Вот это дико мешает.

## Вы работаете и с детьми, и со взрослыми. Есть ли у вас какой-либо особый подход к маленьким пациентам?

С детьми я работаю больше 30 лет. И мне с ними просто. Я - как-то так получилось - не забыла собственные ощущения в кабинете у врача, когда была ребёнком. И, мне кажется, часто нахожу нужные слова для подкрепления духа. Со взрослыми мне было сложнее начинать. Пока не решила, что взрослые - такие же дети. Также опасаются врача, тревожатся, переживают. Даже самые крутые мужики. Поэтому им тоже важны тёплые, даже доверительные взаимоотношения, как и с детками и их встревоженными мамочками (а ещё и бабушками). Вот это особенность работы с маленькими.

## Какие симптомы должны насторожить и потребовать срочного обращения к гастроэнтерологу?

Настораживающие симптомы в гастроэнтерологии называются «красные флаги». И при разных состояниях они могут различаться. Но в общем: ночные боли в животе, часто рецидивирующие боли в животе, немотивированное похудание и повышение температуры, стул с кровью или чёрный стул, рвота с кровью, отказ от еды у маленьких детей. Примерно так, если обобщить.

## В чем заключается профилактика заболеваний?

Профилактика гастропатологии до смешного проста. А потому практически не выполнима для русского человека. Гастропатология (особенно в педиатрической практике) – это так называемая психосоматика в большей части. Поэтому здоровый образ жизни, здоровый сон, здоровое питание, отсутствие стрессов разного характера, наличие дозированной физической нагрузки – вот это самая лучшая профилактика.

**И в связи с этим основное пожелание: будьте счастливы, а, значит, будете здоровы!**

# ДЕРЖИМ КУРС НА ЛЕТО!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**ДЕТСКИЙ  
ДОКТОР**  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



- справка в лагерь
- санаторно-курортная карта (072/У)
- справка для выезда за границу (082/У)

**МЦ «Детский Доктор»**  
ул. Хользунова, 60-б;  
Ленинский пр-т, 34

**МЦ «Детский Доктор Плюс»**  
ул. Беговая, 2/3

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

Реклама



Сегодня современные женщины привыкли продлять свою молодость и решать эстетические проблемы в области лица, зоны декольте, фигуры. Пришло время задуматься об эстетической гинекологии. Эстетическая гинекология – это современное направление медицины, включающее в себя комплекс различных мероприятий, позволяющих избавить женщину от различных дефектов и аномалий половых органов, которые обусловлены гормональными перестройками, особенностями развития, травмами и возрастными изменениями.

## Эстетическая гинекология

Эта область медицины позволяет решать следующие проблемы:

- возрастные изменения интимных зон – сухость влагалища, дряблость половых губ, провисание стенок, недостаточная упругость вагинальных мышц
- изменения половых органов и тканей влагалища, обусловленные травмами
- недержание мочи у женщин после родов и в климактерическом периоде
- врожденные аномалии и дефекты наружных половых органов – асимметрия половых губ, большой или слишком маленький клитор
- аноргазмия
- усиленная пигментация интимных зон
- болезненный половой акт
- снижение либидо

В эстетической гинекологии используются хирургические и нехирургические методы коррекции.

**К нехирургическим методам относят:**

**Интимную контурную пластику** – проводится под местным обезболиванием и подразумевает инъекционное введение в зону требуемой коррекции препаратов на основе гиалуроновой кислоты. При помощи данной процедуры можно увеличить маленький клитор, придать объем большему половым губам, решить такую проблему, как сухость влагалища, а также избавиться от небольших рубцов, которые образовались в результате тяжелых травматичных родов. Лечение аноргазмии путем увеличения точки G – эта точка представляет собой место скопления огромного количества



нервных окончаний и эрогенную зону. У каждой женщины ее размеры и место локализации индивидуальны. При помощи инъекций гиалуроновой кислоты точку G можно увеличить, что усилит приятные ощущения во время секса и позволит испытать яркий вагинальный оргазм.

**К хирургическим методам относят :**

**Вагинопластика** – женщине под общей анестезией проводят операции различной сложности. В ходе вмешательства осуществляется подтяжка тканей влагалища, уменьшение объема, коррекция зияющей половой щели. Кроме этого операция позволяет устранить грубые рубцы после родов и вылечить недержание мочи в тяжелой форме.

**Лабииопластика** – подразумевает коррекцию формы и размера половых губ.

**Пластика клитора** – проводится женщинам, которые страдают от болезненных ощущений во время секса, обусловленных слишком большим клитором, а также клиенткам с аноргазмией из-за большой удаленности клитора от входа во влагалище. Иногда во время операции на клиторе достаточно лишь иссечь часть капюшона, прикрывающего головку этой эрогенной зоны, чтобы женщина смогла ощутить яркий оргазм.



**Подтяжка влагалища** – операция проводится путем вшивания в ткани вульвы лигатурных нитей. Такая операция позволяет значительно омолодить влагалище, стимулирует выработку коллагеновых волокон, сужает широкое влагалище и при небольшом зиянии половой щели устраняет эту проблему.

**Показанием для проведения различных процедур в эстетической гинекологии являются:**

- неудовлетворенность внешним видом наружных половых органов – асимметричные половые губы, большой клитор, дряблые обвисшие половые губы;
- сухость влагалища;
- зияние половой щели;
- грубые рубцы промежности и влагалища, которые делают невозможным занятия сексом и вызывают болезненные ощущения;
- отсутствие оргазма или недостаточно выраженные ощущения в сексе;

- недержание мочи;
- возрастные изменения интимных зон.

**В данном направлении медицины имеются свои противопоказания:**

- кровотечения;
- беременность и период лактации;
- опухоль репродуктивных органов;
- воспалительные процессы малого таза в острой форме;
- проблемы со свертыванием крови.

Продолжительность эффекта напрямую зависит от выбранного метода, например, нехирургические инъекционные вмешательства позволяют забыть о своей проблеме от 6 месяцев до 1 года, после чего процедуру рекомендуют повторить. Хирургические вмешательства имеют длительный эффект, для поддержания которого иногда приходится корректировать его инъекциями и филлерами.

*Преимуществом эстетической гинекологии является то, что женщина в короткие сроки избавляется от проблемы визуального или физического характера в интимной зоне – это значительно повышает ее самооценку и позволяет улучшить сексуальную жизнь.*

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

## Центр репродуктивного здоровья семьи "Детский Доктор"

- прием акушера-гинеколога, детского гинеколога
- УЗИ органов женской репродуктивной системы
- кольпоскопия
- анализы
- индивидуальный подбор контрацепции
- ведение беременности
- лечение цистита
- помощь уролога-андролога
- диагностика и лечение мужского бесплодия, простатита, аденомы, эректильной дисфункции

**С заботой о Вашем здоровье!**

Реклама

Центр репродуктивного  
здоровья семьи «Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-б

т. +7 (473) 280-280-1  
www.детдоктор.рф



# Развиваем речь через игру

**Речь** – это наиболее совершенное, емкое, точное и быстродействующее средство общения между людьми. Речь можно развить различными способами: устная форма, мелкая моторика, а также при помощи игры.

**Игра** – ведущий вид деятельности в педагогике, значимость которого заключается в самом процессе. Игра способствует снятию стрессовых ситуаций, психологической разгрузке, развитию коммуникативных отношений.

Существуют различные виды игр: сюжетно-ролевые, предметные, подвижные, дидактические.

Игра дает ребенку возможность применять на практике то, что уже знакомо ребенку, и побуждать к усвоению нового материала. Именно в игре дети полностью раскрываются, демонстрируя свои возможности, зачастую не ожидая от себя этого.

**В данной статье приведем некоторые игры, которые вы сможете успешно использовать для развития речи вашего ребенка. Игры рассчитаны на возраст 3-4 года.**

## «Угадай, кто кричит»

**Цель:** воспитание у детей умения сосредотачивать слуховое внимание. Учим детей определять игрушку по звукоподражанию.

**Содержание:** Взрослый достает приготовленные игрушки (по одной), обыгрывает их, подражая крику соответствующих животных, затем просит ребенка послушать и угадать по голосу, кто придет в гости. Если детей несколько, ребенок уходит за дверь и, чуть приоткрыв ее, подает голос, подражая одному из животных, а дети угадывают, кто это.



-Корова ест сено, а лиса?  
-Крот роет норки, а сорока?  
-Петух кукарекает, а курица?  
-Лягушка квакает, а лошадь?  
-У коровы телёнок, а у овцы?  
-У медвежонка мама – медведица,  
а у бельчонка?

## «Подскажи словечко»

**Цель:** развитие мышления, быстроты реакции.

**Содержание:** Взрослый, бросая мяч ребёнку, спрашивает:

-Ворона каркает, а сорока?

Ребёнок, возвращая мяч, должен ответить:

-Сорока стрекочет.

Примеры вопросов:

-Сова летает, а кролик?

## «Подбери признаки»

**Цель:** активизация глагольного словаря.

**Содержание:** Найдите в Интернете и распечатайте или используйте готовые карточки на тему «Животные». Задайте ребенку вопрос: «Что умеют делать белки?»



Малыш отвечает на вопрос и находит картинку к заданному вопросу. Примерные ответы: белки умеют прыгать с сучка на сучок, белки умеют делать тёплые гнёзда и т. д. По этому же признаку рассказываем про других животных.

кирпичиком».

Теперь положите перед ребёнком кубик и кирпичик и спросите: «Где кубик?», «Где кирпичик?» А затем попросите: «Дай мне кубик (или кирпичик)!»

### «Кубик и кирпичик»

**Цель:** развитие понимания речи.

**Содержание:** Возьмите два кубика (с гранью не менее 4 см) и два кирпичика (с гранями не менее 1 x 4 x 5 см) одного цвета.

Покажите малышу кубики, назовите их и продемонстрируйте, как можно построить домик (поставить один кубик на другой). Аналогично обучите ребенка выкладывать из кирпичиков дорожку (положить один кирпичик за другим).

В процессе игры постоянно повторяйте названия строительного материала, говоря: «Это кубик. Поставим кубик на кубик», «Это кирпичик. Положим кирпичик за

### «Что делает кукла?»

**Цель:** активизация звукоподражания.

**Содержание:** Пусть кукла смеется, плачет, шалит, падает, удивляет малыша своим умением танцевать. В процессе игры называйте ее ласкательным словом «Ляля». Озвучьте, как куколка плачет: «Уа-уа!» Покажите ребенку, как укачивать куклу, напевая ей песенку: «А-а-а!», а когда она уснет, скажите: «Бай-бай!» Вместе с ребенком кормите куклу («ам-ам»), учите ходить («топ-топ»), а когда кукла упадет, произнесите «Бух!», «Ляле бобо!» Пусть Ляля научится петь («ля-ля-ля»), танцевать («тра-та-та»), хлопать в ладоши («хлоп-хлоп»), прощаться («пока-пока»).

*Используйте эти простые и интересные игры в вашем каждодневном общении с малышом, они непременно помогут развитию его речи и кругозора.*

**Цыкова Анна Александровна,**  
психолог-дефектолог ЦПППР «Остров Детства»

## Развивать ребенка - это просто!

Реклама

- Развивающие занятия для детей от 1,5 лет
- Тоддлеровские группы
- Подготовка к школе
- Помощь младшим школьникам
- "Красивый почерк", "Скорописание"
- Рисование и творческие мастер-классы
- English • Психолог
- Логопед • Дефектолог



Центр психолого-педагогической  
помощи и развития  
"Остров Детства"



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



*Спать или не спать? Вот в чем вопрос. Безусловно, решение принимают конкретные родители в конкретной ситуации, которые в дальнейшем сами несут ответственность за свой выбор. Со своей стороны, мне можно было бы ограничиться одним словом: «не спать» и не писать статью. Но, исходя из практики, я вижу необходимость рассказать, что же происходит в семье, когда ребенок занимает интимное пространство, которым является родительская постель.*

## Совместный сон с ребенком

**Ч**аще всего можно встретить две ситуации совместного сна родителей с ребенком: когда спят все вместе: папа, мама и ребенок, или мама спит с ребенком, а папа на диване в другой комнате. Но в любой интерпретации совместного сна «страдают» все члены семьи.

Посмотрим на эту ситуацию с разных точек зрения: со стороны мужчины, женщины и самого ребенка.

Рождение ребенка – это непростой период для семьи, особенно сложно, когда это первый ребенок. И родители стремятся к тому, чтобы создать благоприятные условия для новорожденного, в том числе и совместный сон.

Многие женщины объясняют желание спать вместе с ребенком очень просто – «это удобно» – не нужно вставать и брать его на руки, чтобы покормить, да и самому ребенку как будто так лучше и спокойнее. Я не буду с этим спорить, уже писала, что это выбор каждого. Но это так сказать объективные причины.

Если «копнуть» глубже, то дискомфорт от совместного сна испытывают все члены семьи и, прежде всего, мужчины. Как-то принято у нас в обществе считать, что только женщине тяжело при появлении новорожденного. Но есть еще и мужчина, которому очень непросто пережить появление конкурента. Конечно, головой мужчина понимает, что мама нужна младенцу, что



он маленький, но есть еще и чувства.

Многие мужчины признаются в том, что ревнуют, когда любимая жена постоянно выбирает не тебя и принадлежит другому человеку, пусть этот человек и твой ребенок. Ситуация усугубляется еще и тем, что постепенно ребенок «вытесняет» мужчину с его же места, и тогда получается, что муж уже не может даже спать с любимой женщиной.

***К тому же нарушаются и сексуальные отношения между мужчиной и женщиной, когда ребенок спит с родителями. Все это приводит к скрытым или открытым конфликтам между супругами, обидам и напряжению во взаимоотношениях.***

Со стороны женщины совместный сон с ребенком может быть моментом его благополучного развития. И, конечно, исходя из этих благих стремлений, женщина «подсаляет» ребенка в кровать. Но повторюсь, это лишь объективные причины.



**Чаще всего благом ребенка прикрываются либо скрывают проблемы в отношениях мужчины и женщины. Бессознательно таким образом женщина может «уходить» от интимных отношений с мужем.** И подобная ситуация в семье вызывает множество чувств у родителей, которые так или иначе сказываются на ребенке и могут проявляться у него в нарушениях сна.

Есть другой вариант, когда мама берет ребенка в постель, так как у него есть страхи.

Дорогие родители, страхи у детей развиваются по мере развития головного мозга, бессознательного и воображения. И часто сами взрослые являются катализаторами этих страхов, когда начинают о них говорить детям. Меньше всего родители связывают нарушения сна у ребенка с тем, что между ними есть мощное напряжение, которое ребенок чувствует и от мамы, и от папы.

Самому ребенку нелегко в такой ситуации. Особенно если его положили в родительскую кровать с самого

рождения, то он по праву начинает воспринимать ее своей ответственностью. Он там живет, это его «дом». А если папа спит на диване в другой комнате, то он там живет с мамой, которая нужна ему для успокоения и кормления.

Проблемы начинаются тогда, когда в один прекрасный момент родители понимают, что так продолжаться не может, и пытаются переложить ребенка в отдельную кровать. Но у ребенка нет другого опыта сна, он не знает, как можно иначе. И, конечно, он начинает устраивать истерики и требовать, чтобы его вернули в его «дом».

Чтобы избежать подобного важно понимать, что дети должны спать отдельно от родителей в любом возрасте. Потому что кроме ребенка есть и другие члены семьи, которым тоже нужны внимание и любовь.

Ребенок должен знать и понимать, что днем мама проводит время с ним, а ночью она «принадлежит» своему мужчине, спит с ним в одной кровати.

**Потому как дети счастливы тогда, когда счастливы их родители. И пара: мужчина и женщина – это первичное в семейной системе, и лишь потом отношения родителей и детей.**

*Юлия Владимировна Кладова, психолог МЦ «Детский Доктор»*

## ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА

- **младенческие сложности (проблемы грудного вскармливания; отлучение от груди)**
- **приучение к горшку**
- **проблемы с едой у детей всех возрастов**
- **нарушения сна, отлучение ребёнка от совместного сна**



**ДЕТСКИЙ  
ДОКТОР**  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

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

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

Реклама



*Рождение ребенка – это большая радость для всей семьи. Но так случается, что родители разводятся и несут разное бремя ответственности за ребенка. В связи с этим возникает большое количество вопросов о дальнейшей жизни ребенка, его содержании и оформлении множества документов. Сегодня разбираемся в некоторых тонкостях, которые помогут решить возникающие проблемы. С уважением, **Певнева Наталья**, юрист*

**тел.: 8-952-554-80-27**

**эл.почта: [svoyurist@mail.ru](mailto:svoyurist@mail.ru)**

**<https://vk.com/club147403478>**

---

[Родственники подозревают, что ребенок подвергается жестокому обращению в семье. И его родители препятствуют общению с ним, несмотря на имеющееся судебное решение об установлении порядка общения. Как быть?](#)

По вопросу жестокого обращения с ребенком необходимо обращаться с соответствующим заявлением в органы опеки и попечительства, привлекать к выяснению обстоятельств полицию и прокуратуру.

Однако, прежде чем обратиться в указанные органы, стоит выяснить, насколько подозрения оправданы и не является ли это обвинением на почве неприязненных отношений между родственниками. Для этого можно опросить соседей, воспитателей, педагогов, друзей и одноклассников ребенка. Можно попросить руководство школы/секции/кружка понаблюдать за ребенком. Если подозрения возникнут и у них, то тогда обращаться за помощью в государственные органы.



---

[Подросток 17 лет, заканчивает 11 класс. Проживает один \(с согласия родителей\) в собственной квартире. Мама работает в соседней области, полностью обеспечивает, приезжает раз в месяц. Органы опеки не разрешают проживание без родителей, отправляют ребенка в приют в соседний город. Правомочны ли их действия?](#)

В данном случае действия органов опеки и попечительства незаконны, так как, согласно нормам действующего законодательства, местом жительства несовершеннолетних в возрасте до 14 лет является место жительства их родителей. Несовершеннолетние, достигшие возраста 14 лет, вправе проживать отдельно от родителей, в связи с чем органы опеки и попечительства при наличии указанных обстоятельств не вправе отправлять ребенка в приют.

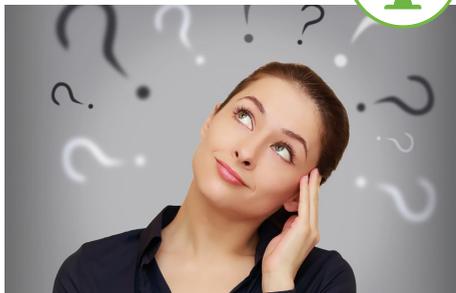




Хотим продать квартиру, в которой есть доли несовершеннолетних детей. Возможно ли это?

Да, это возможно.

Если дольщиком квартиры является несовершеннолетний, для купли-продажи квартиры понадобится разрешение органов опеки и попечительства. Туда нужно обратиться обоим родителям с заявлением и нотариально заверенным согласием на продажу недвижимости. При этом необходимо иметь в виду, что, если возраст несовершеннолетнего более 14 лет, то согласие на продажу квартиры понадобится и от него тоже. В остальном процедура купли-продажи производится в общем порядке.



В детском саду в добровольно-принудительной форме нам заявили о необходимости сделать пожертвование, назвав крупную сумму. Возможно ли как-то решить эту проблему?

Можно поступить двумя способами. Первый – это заключить договор на внесение добровольного пожертвования с указанием конкретной цели, на которую будут использоваться эти средства. Это в том случае, если Вы действительно готовы и хотите внести пожертвование.

При такой форме пожертвований Вы также сможете потребовать отчета о том, куда были потрачены эти денежные средства.

Второй – проигнорировать просьбы внести денежные средства. При попытке давления на Вас в этом вопросе направить жалобу в Департамент образования и, параллельно, в прокуратуру.

Мы с бывшей женой не смогли прийти к соглашению о порядке осуществления родительских прав. Она часто чинит препятствия в общении с ребенком. Что можно сделать?

Можете заключить в досудебном порядке с бывшей супругой соглашение об определении порядка общения с ребенком. Такое соглашение заверяется нотариально. Если же супруга не пойдет навстречу и не захочет в добровольном порядке заключать такое соглашение, Вы можете обратиться в суд с иском об определении порядка общения с ребенком и установить тот способ и порядок общения, который будет удобен ребенку и Вам.





## ТВОРИМ ВМЕСТЕ!

Как насчет подумать о декоре к Пасхе для дома? Или о подарке для самых близких, который вы сможете смастерить вместе с малышом своими руками?! Тем более что мы подумали за вас, подготовили пошаговый мастер-класс, остается пустить в ход свои ручки и фантазию! Материалы проще некуда – клей, бумага, соленое тесто до краски, и все! Зато какая красота получается! Поехали!

# Яркий петушок: пасхальная подставка в технике папье-маше



Нам понадобится:

Для объемных элементов (глазки, гребень, лапки, клюв) – подготавливаем заранее:

- 2 стакана муки
- 1 стакан соли
- 100 мл воды
- 100 мл клея ПВА

Все смешиваем, из теста лепим необходимый декор, запекаем в микроволновке на максимальной температуре до отвердевания (примерно 15 минут).

Для поделки:

- Надутый до нужного размера воздушный шарик
- Мисочка с водой
- Клей ПВА+клей типа «Титан» для крепления объемных элементов
- Бумага (газетная, салфетки, офисная)
- Кисти, краски гуашь
- Сделанные из соленого теста элементы петушка

**ШАГ 1** Нарываем полоски бумаги (у нас газетная), смачиваем водой, прикладываем к шару. Наносим по всей поверхности, чтобы получился равномерный слой, оставляем только хвостик у шарика. Даем бумаге немного впитать в себя жидкость.



**ШАГ 2** Наносим клей ПВА и равномерно распределяем его руками по всей поверхности.





**ШАГ 3** Накладываем салфетки, туалетную бумагу или обычную офисную (чем плотнее бумага, тем крепче будет заготовка). Должно получиться 3-4 слоя. В финале даем полностью высохнуть. Отрезаем кончик шарика и вынимаем сдувшийся шар.



**ШАГ 4** Если ваш петушок является подставкой для яиц, как наш, – вырезаем дырочку, при необходимости можно зашлифовать неровные края заготовки.



**ШАГ 5** На полностью сухую заготовку сажаем с помощью клея типа «Титан» объемные элементы (глазки, гребень, лапки, клюв). Даем полностью сцепиться. Наша заготовка готова!



**ШАГ 6** Приступаем к самому творческому шагу – берем краски и начинаем раскрашивать как душе угодно! Не забываем прокрасить объемные элементы и внутреннюю часть подставки.

Наш Петя-петушок готов! Такой яркий и задорный новый житель обязательно откроет двери вашего дома разноцветной и теплой Весне! Готовьтесь встречать!

Благодарим Королевство праздников «Трон» за предоставленный мастер-класс.

## 30 МИНУТ ПРАЗДНИКА

### В ПОДАРОК!



при заказе мероприятия  
на нашей площадке  
(от 1,5 часов)



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

@tron\_vrn  
[https://vk.com/tron\\_vrn](https://vk.com/tron_vrn)  
[www.праздникдетский.рф](http://www.праздникдетский.рф)

Реклама



## СЫРНЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ

**К**артофель очистите, порежьте, закиньте в готовый куриный бульон. Морковь и лук очистите. Морковь натрите на крупной терке, лук измельчите. Пассеруйте без масла до мягкости. Добавьте в бульон. Варим до готовности картошки. Сыр добавляем в суп. Поварить до растворения сыра. Быстро и вкусно!

### Вам понадобится:

- куриный бульон
- 100 г плавленного сыра
- картофель
- 1 луковица
- 1 морковь
- соль
- специи по вкусу



**Виктория Буглеева,**  
27 лет.

Я мама, и, благодаря декрету, я открыла для себя новые возможности, которые связаны с кулинарией. Я люблю готовить правильные блюда, так как слежу за здоровьем своей семьи. Рецептами вкусных и полезных блюд я делюсь в личном блоге, посвященном правильному питанию.

Буду рада новым гостям на моей страничке в Инстаграм  
@bugleevavictoria

## ЯПОНСКИЙ ХЛОПКОВЫЙ ЧИЗКЕЙК

### Вам понадобится (для формы 12 см):

- 4 яйца
- 135 г мягкого творога
- 40 г рисовой муки
- 15 г крахмала
- подсластитель (равный 3 ст. л. сахара)
- 1 ч. л. лимонного сока
- 70 г молока
- ванилин на кончике ножа



**О**тделяем белки от желтков, к желткам добавляем творог и перемешиваем до однородной массы, вливаем молоко и лимонный сок, перемешиваем. Аккуратно вводим к получившейся массе муку, крахмал и ванилин, смешиваем, чтобы тесто получилось без комочков. Отдельно взбиваем белки с подсластителем до устойчивых пиков. Затем аккуратно вмешиваем белки в тесто деревянной или силиконовой лопаткой до однородности. Форму оборачиваем двумя слоями фольги и выливаем в неё тесто. Берём ещё одну форму большего диаметра и наливаем в неё воду, ставим форму с тестом в форму с водой. Выпекаем чизкейк в заранее разогретой до 170 гр. духовке на нижнем уровне примерно 35-40 минут. Во время и после готовности чизкейка духовку ни в коем случае не открываем, иначе у вас получится плоский блинчик. Даём чизкейку остыть не менее полутора-двух часов, только потом достаём его из духовки и остужаем в холодильнике.



## ПП-стрипсы

### Вам понадобится:

- куриное филе 400 г
- яйцо 1 шт.
- кукурузные хлопья без сахара 80 г
- мука рисовая 15 г
- соль, перец, специи по вкусу (я использую копчёную паприку, красный перец и приправу для шашлыка)

Куриное филе нарезаем полосками (не очень тонко). Посыпаем солью и специями, оставляем на 10 минут. Кукурузные хлопья измельчаем в мелкую крошку. Яйцо солим и взбиваем вилкой. Куриное филе сначала обваливаем в муке, потом в яйце и хлопьях. Выкладываем на противень, застеленный пергаментной бумагой. Выпекаем в духовке примерно 20 минут при 180С°. Готово!



## Шоколадно-грушевый пирог



### Вам понадобится:

- 2 яйца
- 70 г мягкого творога из брикета
- 50 г йогурта
- 20 г какао
- 60 г цельнозерновой муки
- 1 ст. л. кокосового/оливкового масла
- 1 ч. л. разрыхлителя
- цедра 1 апельсина
- подсластитель
- мускатный орех, молотый имбирь
- 3 маленьких груши

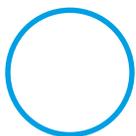
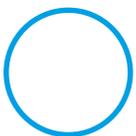
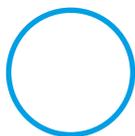
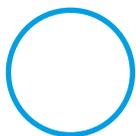
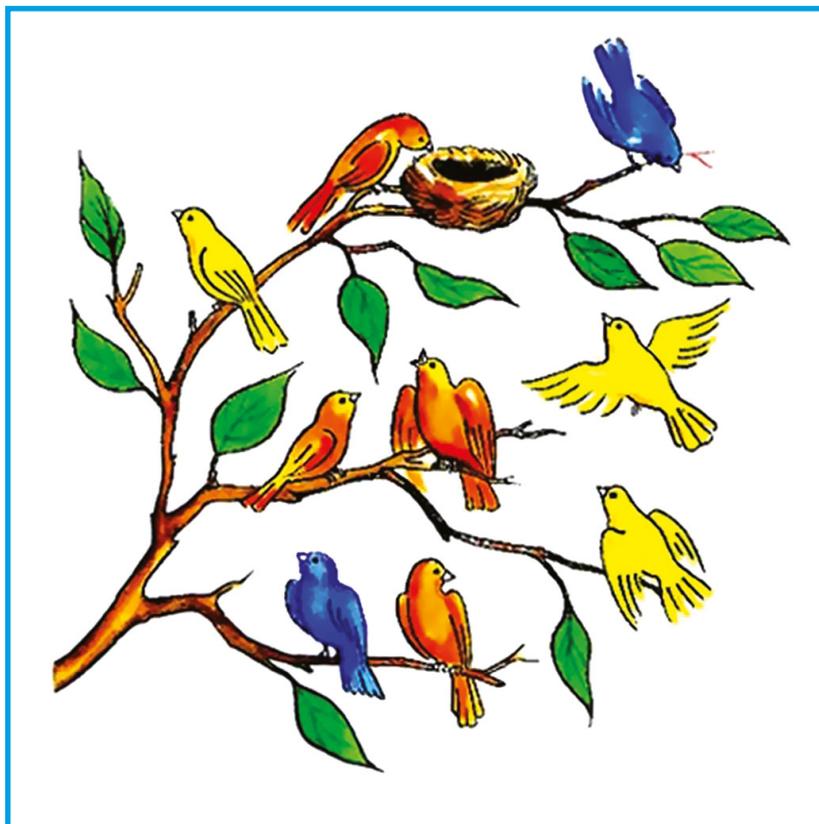
Смешиваем все, кроме белков и груш. Белки взбиваем до пиков и вводим в тесто.

Выливаем в силиконовую форму, погружаем груши в тесто, отправляем в разогретую до 180° духовку на 30 минут. КБЖУ 130/7/4/15.

Приятного аппетита!



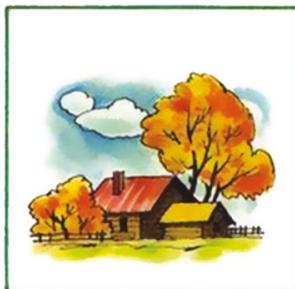
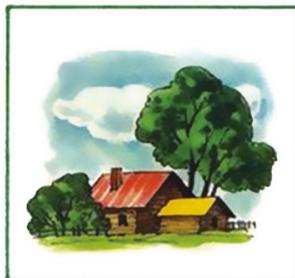
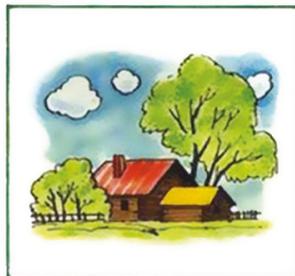
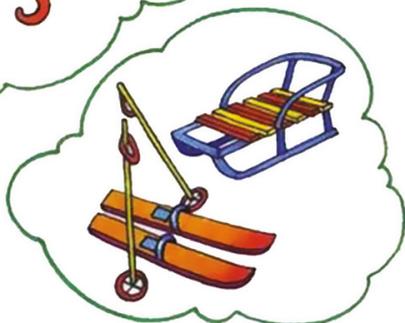
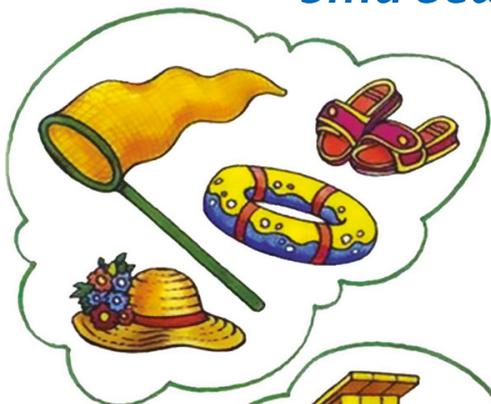
**Сосчитай, сколько на картинке  
птичек разного цвета, гнезд и  
листочков, напиши количество  
в кружок.**



# Раскрась картинку



**Рассмотри картинки справа.  
Назови времена года. Скажи, для  
какого времени года пригодятся  
эти вещи.**



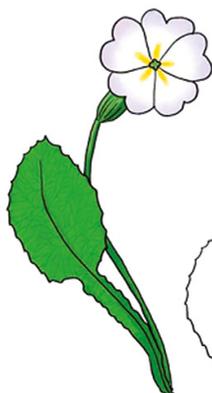
# Найди отличия



От весенних ароматов голова кружится! Это пахнут первые цветы. Рассмотрни и раскрась их.



Тюльпан



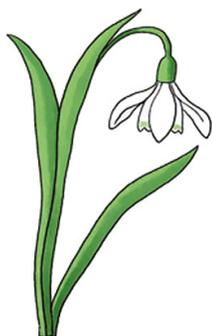
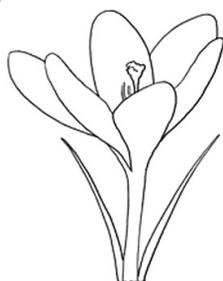
Примула



Нарцисс



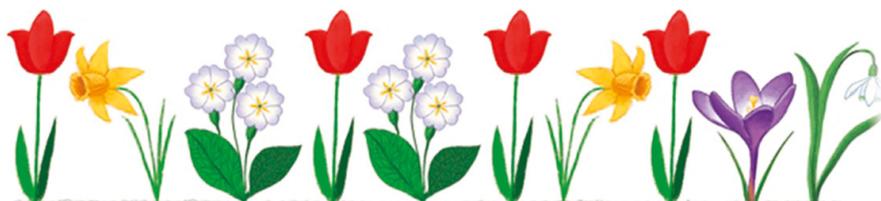
Крокус



Подснежник



**Полюбуйся на бабушкин цветник!  
Найди две клумбы, на которых  
растет одинаковое количество  
цветов каждого вида.**



**Нарисуй путь пчелки от цветка к цветку, чтобы она могла облететь все цветы и вернуться в улей.**



## Опиши, что видишь на картинке



# Опиши, что ты видишь на картинке



# Раскрась картинку



# Весенние загадки

Прилетела ласточка,  
Распустила перья.  
Солнце греет ласково,  
Что это за время?



Весна



Подснежник

Появился из-под снега,  
Увидел кусочек неба.  
Самый первый, самый нежный,  
Чистый маленький ...

Желтые, пушистые  
Шарики душистые.  
Их укроет от мороза  
В своих веточках ...



Мимоза



Береза

В самый разгар весенней поры  
Капает сок с белоснежной коры

**Сосчитай, сколько гномиков  
в синих и красных шапочках.  
Сосчитай, сколько окошек в  
домиках. Соедини линией каждого  
гномика с его окошком.**



# Раскрась картинку



# Весенние скороговорки

Сидел сугроб в лесу на пне  
И грустно думал о весне.  
– Весна наступит, а весной  
Сугроб становится водой.



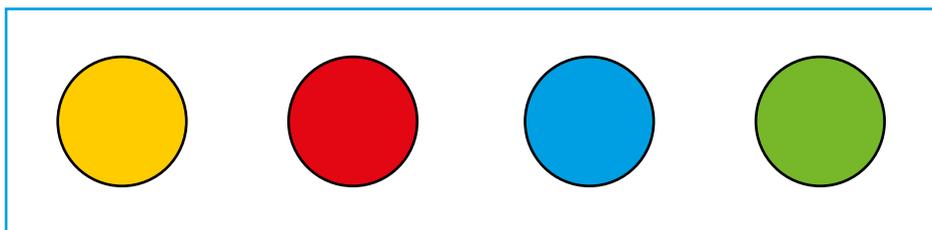
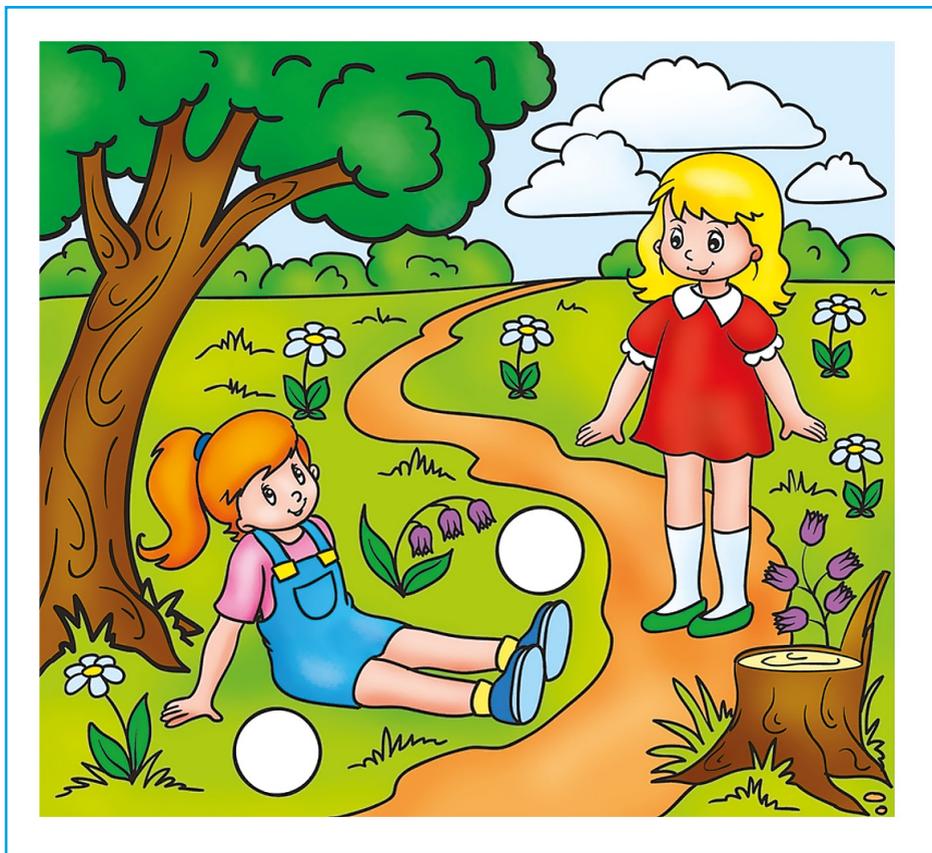
Журчали ручьи и урчали,  
Жужжали шмели над ручьями.  
Жуки жужжали, ручьи журчали,  
Жуки убежали, ручьи дожурчали.

Был в саду переполох  
– Там расцвел чертополох.  
Чтобы сад твой не заглох,  
Прополи чертополох.



Сосать сосульку – вот беда!  
– Нам строго запрещается.  
Но почему она тогда  
Сосулкой называется?

*Рассмотри двух нарисованных девочек и расскажи, во что они одеты, какого цвета одежда, туфли, куда девочки пошли погулять, как будут играть. Раскрась у каждой девочки мячик в тот же цвет, что и платья. Найди мячики таких же цветов внизу и назови все цвета мячиков.*



**Назови, что тут нарисовано, и соедини одинаковые картинку линиями. Какая картинка осталась одна?**



*Развивайся  
вместе с нами!*

Медицинский центр

# ДЕТСКИЙ ДОКТОР

*Родителям*

МАРТ 2020

№ 19

• *Раскраски*

• *Загадки*

• *Логические  
упражнения*

**Занимательные игры  
и упражнения для детей**