

Интервью с врачом-оториноларингологом  
Медицинского центра «Детский Доктор»  
РАСЧЕПЕЕВОЙ Ольгой Петровной  
стр. 20-21

Медицинский центр

# Детский Доктор

Родителям

ОКТАБРЬ 2016  
№5

- Дерматоскопия:  
меланома  
не пройдет!  
*стр. 6-7*
- Родничок  
у новорожденных  
*стр. 12-13*
- Дисменорея  
*стр. 14-15*

**Родители  
разводятся –  
страдают дети**

## Развиваемся, играя: собираем урожай!

*стр. 22-23*

медицинский центр

# Детский Доктор

## ВСЕ УЗКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ:

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



ПРИВИВКИ

КАБИНЕТ УЗИ

ЛАБОРАТОРИЯ  
ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ

тел.: +7 (473)

280-280-1, 280-1-280  
ул. Хользунова, 60-Б  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)

Новый филиал! Медицинский центр  
"Детский Доктор Плюс" ул. Беговая, 2/3  
тел.: +7(473) 280-280-9

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**Журнал Медицинский центр «Детский Доктор»**  
 Воронеж, октябрь 2016  
 №5, 0+  
 Дата выхода в свет  
 21 октября 2016 г.  
 Свидетельство о  
 регистрации ПИ №ТУЗ6-  
 00492 от 18 сентября 2015 г.,  
 выдано Федеральной  
 службой по надзору в сфере  
 связи, информационных  
 технологий и массовых  
 коммуникаций  
 (Роскомнадзор)  
 Подписано в печать  
 12.10.2016 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. 280-280-0

**Главный редактор:**  
 Ищенко И. В.

**Выпускающий редактор:**  
 Костылева Марина

**Дизайнер-верстальщик:**  
 Звямбя Елена

**Первая обложка:**  
 Модель Анна Ишутина  
 Детский фотограф Оксана  
 Володина

**Вторая обложка:**  
 Модели Екатерина и  
 Полина Шмыревы  
 Фотограф Светлана  
 Трещевская

**Фото внутри стр. 22**  
 Модель Вероника Шелякина  
 Детский фотограф Оксана  
 Володина

Тираж 4000 экз.  
 Распространяется  
 бесплатно

Отпечатано в типографии  
 ООО «Издат-Черноземье»,  
 г. Воронеж, ул. Краснодонская,  
 16 и, тел. 8(473) 200-888-0

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

**БАСЕЙН  
 «ОСТРОВ ДЕТСТВА»** **8**



**РОДНИЧОК У  
 НОВОРОЖДЕННЫХ**  
**12-13**

**КАК ОРГАНИЗОВАТЬ  
 РЕЖИМ ДНЯ  
 ШКОЛЬНИКА?**  
**18-19**

**ОВОЩИ: СОБИРАЕМ  
 УРОЖАЙ**  
**22-23**

**ЮРИДИЧЕСКАЯ  
 ПОМОЩЬ**  
**28-29**

**МАСТЕРИМ  
 ПИНЬЯТУ!**  
**34-35**



**ДЕРМАТО-  
 СКОПИЯ: МЕ-  
 ЛАНОМА НЕ  
 ПРОЙДЕТ!** **6-7**

**ПРАВИЛЬНОЕ  
 ПИТАНИЕ ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ** **9**

**ПРАВИЛЬНЫЙ  
 УХОД ЗА  
 НОВОРОЖДЕННЫМ** **10-11**

**ДИСМЕНОРЕЯ**  
**14-15**

**ДО БОЛИ  
 ЗНАКОМЫЙ  
 ГАСТРИТ**  
**16-17**

**ИНТЕРВЬЮ С  
 РАСЧЕПЕЕВОЙ  
 ОЛЬГОЙ  
 ПЕТРОВНОЙ** **20-21**



**КОЛОКОЛ: ГЛИ-  
 НА ДЛЯ ЖИЗНИ**  
**30-31**

**ГОТОВИМ  
 ВКУСНО И  
 БЫСТРО**  
**36-37**

**РОДИТЕЛИ  
 РАЗВОДЯТСЯ –  
 СТРАДАЮТ ДЕТИ**  
**24-26**

**КИНЕЗИОТЕЙ-  
 ПИРОВАНИЕ**  
**32-33**





*Уважаемые читатели, а знаете ли вы, что изначально Медицинский центр «Детский Доктор» создавался именно как центр помощи детям и их мамам?! Это уже позже мы увидели, что качественная медицинская помощь нужна всем, и детям, и мамам, и папам, и бабушкам с дедушками.*

# Гинекологическая служба

Сегодня мы хотим вспомнить начало, то, с каким трепетом и любовью создавали именно гинекологическую службу. Не секрет, что старались мы не только для всех вас, но и для себя. Изначально понимая и осознавая, как важно, чтобы именно эти услуги были максимально комфортными, ведь это очень интимная сфера. Также не секрет, что большинство женщин воспринимают обследование у гинеколога как болезненное и неприятное событие. И зачастую игнорируют эту важную часть своего здоровья и попадают к специалисту, когда уже появились проблемы. **Наша мечта** – чтобы визиты к гинекологу стали комфортными и привычными, несли в себе радость от осознания себя **ЖЕНЩИНОЙ**. Вот эту мечту мы и постарались воплотить в жизнь. Что нам для этого понадобилось?

Во-первых, это **профессионализм наших гинекологов**. Высокий уровень знаний, большой опыт и постоянное дополнительное образование позволяют выявлять и решать проблемы различного уровня сложности. К тому же чувство такта и бережное отношение к каждой пациентке делает наших докторов любимыми многими.



Во-вторых, **наша гинекологическая служба создавалась женщинами для женщин**, поэтому удобство и уважение к чужому времени легли в ее основу. Как результат – уютная располагающая атмосфера и забота со стороны персонала, а также возможность получить

максимум информации о своем здоровье в течение одного посещения (за один прием – осмотр, анализы, кольпоскопия, УЗИ).

Третий кит, на котором основывается наша гинекологическая служба, – это **оборудование последнего поколения**, которое дает высокоточные результаты в диагностике и лечении различных заболеваний (Кольпоскоп Leisegang, ультразвуковая система марки Philips).



**Совокупность этих факторов позволяет нам успешно оказывать следующие услуги:**

- Прием акушера-гинеколога
- Прием гинеколога-эндокринолога
- Детский гинеколог (только детский инструментарий)
- УЗИ органов женской репродуктивной системы
- Кольпоскопия
- Анализы
- Индивидуальный подбор контрацепции
- Ведение беременности

Милые дамы! Мы напоминаем вам, что посещать гинеколога необходимо не реже 1 раза в год, а при появлении беспокоящих симптомов – сразу же, не дожидаясь облегчения.

**Мы приглашаем вас к нам – в «Детский Доктор», здесь вы сможете не только получить полную информацию о своем здоровье, против необходимого лечения, но и найти ВАШЕГО ГИНЕКОЛОГА.**

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

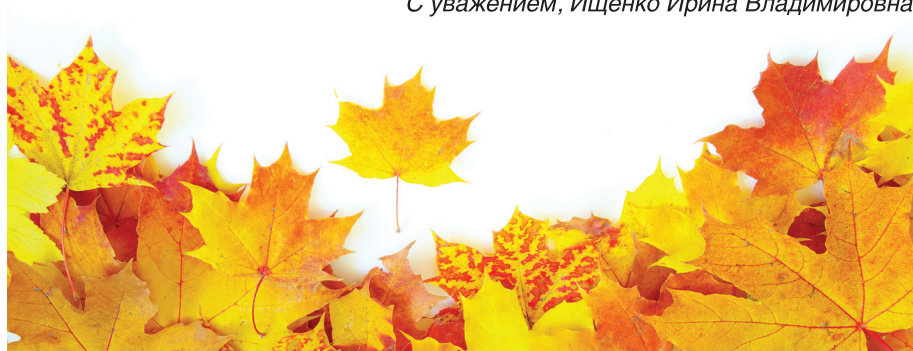
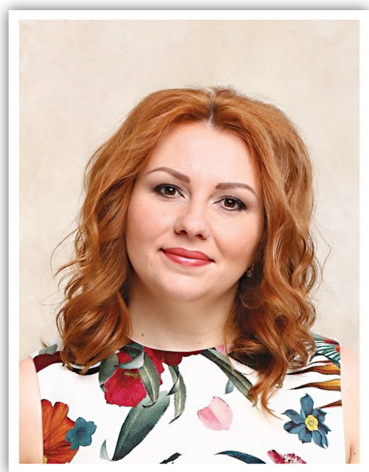


**Н**аступила осень, так и просятся слова великого поэта: «...Унылая пора, очей очарованье...». И поражаюсь удивительной точности и противоречивости: ведь и, правда, хандра, и вставать неохота, а эти дожди (о-о-о, отдельная песня). А потом вдруг смотришь в окно автомобиля – и глаз оторвать не можешь! И, кажется, только нам (жителям средней полосы) так повезло, и только нам буйство красок доступно... А вечером еще жареная картошечка и маринованная капуста... и вот, уже не так хандра страшна...

А еще осенью у меня время подведения итогов и составления планов на будущее! Это здорово отвлекает и активизирует! Обычно к концу сентября мужественно беру себя в руки, сажусь за стол, отключаю телефон и творю! Скажу честно, это одна из самых сложных задач – ведь это как наметить пункты назначения! Где я должна оказаться через год, рассчитать силы, время, ресурсы. И каждый раз я знаю, что самое классное ощущение ждет меня в конце этой работы. Это как награда: острое чувство удовольствия от проделанной работы, от предвкушения результата, от выбора пути (ведь дороге выбрать гораздо легче, когда ты знаешь, куда должен попасть). И осень уже не кажется унылой, и краски за окном еще ярче, и ты чувствуешь начало чего-то большого и значимого. Я каждый раз представляю себе, как спустя год, обернувшись назад, посмотрю в эту точку начала и скажу себе: «А это было не так сложно, как казалось тогда! И это круто!».

*Хочу пожелать всем нашим читателям и клиентам бодрого настроения, крепкого здоровья, с уверенностью и оптимизмом смотреть в будущее!*

С уважением, Ищенко Ирина Владимировна





*В данной статье мы хотим затронуть тему родинок, иначе называемых «невусами». Тема является весьма актуальной, ведь по статистике обладателями невусов являются практически все люди. Надо сказать, не очень счастливыми обладателями, ведь родинки могут причинять людям некоторый дискомфорт и беспокойство.*

*С чем это связано и на что следует обращать внимание, расскажем в данной статье.*

# Дерматоскопия: меланома не пройдет!

**Невус** – доброкачественное новообразование, которое в большинстве случаев является врожденным пороком развития кожи.

У большинства взрослых их от 12 до 20 шт. и более. Количество приобретенных невусов возрастает в подростковый период. Обычно возникают как бессимптомное образование на открытых участках кожи. На закрытых участках кожи требуют внимания ввиду опасности злокачественного перерождения. В подростковый период и во время беременности могут темнеть. Приобретенные невусы возникают в форме плоских, круглых, однородно окрашенных пятен или узелков. Часто со временем приподнимаются над уровнем кожи, светлеют.

К моменту рождения на коже есть только крупные или гигантские невусы и частично мелкие врожденные невусы. Выделяют врожденные невусы, которые уже имеются к моменту рождения или же появляются в первые 2 года жизни. И приобретенные невусы, возникающие после 6 месяцев жизни.

Крупные врожденные невусы имеют цвет от светло-коричневого до черного, неровную поверхность. Часто на них растут волосы. Риск развития меланом при этих невусах составляет 5-10%, причем половина возникает в первые 5 лет жизни.

В течение всей жизни примерно 1% врожденных невусов средних и малых размеров может подвергнуться злокачественному перерождению после подросткового периода.

Приобретенные родинки появляются с 7-месячного возраста в течение всей жизни. Условно выделяют три периода их появления: от 10 до 15 лет, от 20-30 лет и после 40 лет. У детей младше 15 лет возникающие родинки имеют строение врожденных, а после подросткового периода они имеют строение типичных «взрослых» родинок.

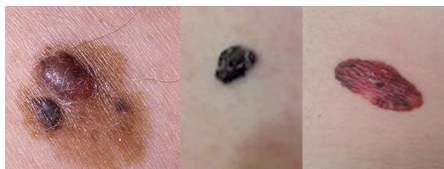
**С чем связано появление новых родинок?**

**Выделяют несколько основных факторов:** генетическая предрасположенность, воздействие ультрафиолетового облучения, гормональные изменения (заболевания щитовидной железы, повышенный уровень гормона роста, беременность и др.), курсы химиотерапии при онкозаболеваниях, прием некоторых лекарственных препаратов.

Обыкновенные родинки имеют диаметр до 6 мм, симметричные, круглые или овальные, имеют однородную окраску и четкие границы. Риск развития меланомы зависит от количества невусов и составляет около 19 %, если родинок более 120.

Только в 30% случаев меланома развивается из предшествующего пигментного образования, в остальных случаях она появляется впервые на неизмененной коже (de novo). Наиболее часто диагностируется в среднем возрасте (пик в 50-60 лет), 20% – до 40 лет, 37% – до 50 лет. У мужчин большинство опухолей расположено на коже туловища (спина), у женщин на коже нижних конечностей (голени).

■ Всегда должно насторожить, если родинка стала увеличиваться в размерах, изменился ее цвет, она стала несимметричной с нечеткими границами.



*Меланома: примеры фото*

**Все невусы, пятна и новообразования на коже должны регулярно осматриваться врачом-дерматологом или врачом-онкологом.**



В современной медицине при осмотре врача широко используется метод **дерматоскопии** – неинвазивного обследования кожи при помощи оптического прибора дерматоскопа.

Дерматоскоп пришел на смену лупе и позволяет рассматривать кожу вглубь в 10 – 16-кратном увеличении без проведения биопсии. Это особенно актуально в педиатрии. Дерматоскоп предназначен для дерматоскопических исследований кожных образований и прежде всего для ранней диагностики меланом. Дерматоскопическое масло наносится на кожу для того, чтобы сделать поверхностные слои кожи более прозрачными. Оптический прибор делает видимыми структурные изменения кожи. **При помощи дерматоскопа упрощается и становится более точным дифференциальный диагноз начальной стадии меланомы и других патологических изменений.**

Также дерматоскоп используется для уточнения и дифференциальной диагностики некоторых кожных заболеваний: бородавок, дерматофибром, чесотки, алопеции, контагиозного моллюска, псориаза и др.

Ввиду высокой диагностической эффективности процедура дерматоскопии была введена и в нашем центре. Данная процедура проводится при помощи одного из лучших на сегодняшний день дерматоскопов –



#### Процедуру проводит

**Денисенко Наталья Брониславовна**, врач - дерматовенеролог с 20-летним стажем. Имеет опыт ведения пациентов разного возраста в стационарных и амбулаторных условиях. Постоянно повышает квалификацию на кафедрах дерматовенерологии и в клиниках г. Воронежа, Самары, Санкт-Петербурга, Москвы. Прошла в г. Москве обучение по дерматоскопии под эгидой Общества дерматоскопии и оптической диагностики кожи.

Дерматоскоп DELTA 20 Plus производства Германии.

*Не откладывайте на завтра заботу о своем здоровье!  
Ждем Вас в нашем медицинском центре «Детский Доктор Плюс».  
Будем рады помочь Вам и постараемся ответить на все вопросы.*

С уважением, **Денисенко Наталья Брониславовна**,  
врач-дерматовенеролог МЦ «Детский Доктор Плюс»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ  
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) 280-280-9  
www.детдоктор.рф



*Бассейн в Семейном клубе «Остров Детства» начал свою работу в 2009 году. Чаша бассейна была рассчитана на детей в возрасте от 1 месяца и до 3 лет. Клуб и его сотрудники ставили перед собой цель научить малышей не бояться воды, уверенно плавать, а также укреплять здоровье буквально с первых месяцев жизни. За 7 лет работы бассейна научились плавать, можно сказать, целое поколение детей. Накопленный опыт и желание развивать оздоровительные услуги для детей подтолкнули руководство к шагам по развитию данного направления.*

# Бассейн «Остров Детства»

## Новые бассейны

В конце этого года планируется открытие **двух новых бассейнов**. Одна чаша рассчитана на детей в возрасте от 1 месяца и до 3 лет, вторая на детей от 3 и до 7 лет. Также, забегая немного вперед, хотим отметить, что вторая чаша бассейна позволит плавать не только детям, но и маме совместно с малышом, а также будущим мамам.



## Новая система очистки воды

Каждого родителя, который водит ребенка в бассейн или только планирует, конечно же, интересует вопрос очистки воды и её безопасности. Следует начать с того, что чаша бассейна выполнена из полипропилена, который соответствует стандартам безопасности. Система водоочистки, которой будут оснащены бассейны «Остров Детства», разработана по последним достижениям в области водоподготовки. Цифровые системы дозирования с точностью до миллиграмма поддерживают уровень кислотности



воды. Ультрафиолетовое излучение позволяет добиться высокого качества воды, которая по своим свойствам является питьевой.

## Новый адрес

Конечно же, для двух бассейнов с комфортными раздевалками и зонами отдыха необходимо помещение, которое отвечает всем требованиям. Руководство семейного клуба «Остров Детства» к выбору нового местоположения подошло с особой тщательностью и заботой об удобстве клиентов. **Новые бассейны «Остров Детства» будут располагаться по адресу: ул. Беговая, д. 225 Б.** Из плюсов нового местоположения можно отметить следующее: возможность заезда с Северного района и с Окружной дороги, которая, кстати сказать, достаточно редко стоит в дорожных пробках; наличие отдельной парковки и выделенного заезда к зданию.



## Новые услуги

Наряду с основными групповыми и индивидуальными занятиями по плаванию, появятся такие новые направления, как: плавание в паре «Мама + ребенок» и аквааэробика для беременных. Такой комплекс услуг очень удобен, так как мама сможет прийти в бассейн «Остров Детства» еще беременной, далее после родов заниматься в паре с малышом или доверить его в профессиональные руки тренера. Что касается тренерского состава, то он останется прежним.

*В новых бассейнах «Остров Детства», как и все 7 лет до этого, клиентов будет ждать профессиональный подход тренеров, комфортные условия и доброжелательная атмосфера.*





Вот несколько нехитрых советов, которые помогут вам избежать проблем с излишними ежедневно прибавляемыми граммами, если вы находитесь в ожидании малыша:

## Правильное питание для беременной: рекомендации гинеколога



- Основной принцип питания – умеренность. Ваши порции не должны расти вместе с вашим животиком. То, что вас теперь двое, не означает, что и кушать вы должны «за двоих». Выходить из-за стола надо с ощущением легкого голода, а не с чувством полной, чрезмерной сытости.
- Главное условие правильного построения пищевого режима – еда должна быть качественной и разнообразной в суточном и недельном масштабе, в то время как каждая отдельная трапеза должна состоять из одного-двух блюд. Если перед вами стол, уставленный разнообразными яствами, надо устоять перед соблазном попробовать каждое.
- Необходимо включать в суточный рацион как можно больше овощей, фруктов и ягод в натуральном виде. Беременная женщина должна ежедневно употреблять свежие овощи и фрукты, ягоды, огородную зелень, чтобы обеспечить свой организм и развивающийся плод минеральными солями и витаминами в достаточном количестве.
- Лучше питаться традиционной пищей, то есть свойственной полосе вашего постоянного проживания и вашей расе. Так для жительниц средней полосы более привычны капуста и яблоки, чем апельсины и ананасы.
- Не рекомендуется есть сразу после пробуждения и менее чем за 2-3 часа до отхода ко сну. Нормальный интервал между приемами пищи – 4-5 часов. Старайтесь сохранять обычный режим питания. Если пища будет принята вовремя, то ваш организм уже будет «готов» к ее обработке, и, следовательно, лучше ее переварит и усвоит.
- Принимать пищу следует не менее 4-5 раз в день маленькими порциями.
- Нельзя пропускать завтрак или обед.
- Рекомендуется исключить все «перекусы», особенно калорийной пищей.
- стакан воды без газа за полчаса до еды снижает аппетит, при этом не забывайте следить за отеками!
- Не «заедайте» плохое настроение.
- Не ешьте за компанию.
- Не бойтесь оставлять на тарелке недоеденный кусочек.
- Не доедайте по принципу «а то испортится».
- Покупайте продукты по заранее составленному списку.
- Не покупайте продукты в состоянии голода.
- Читайте этикетки. Не доверяйте красивым словам: «диетический», «низкокалорийный», а внимательно изучайте этикетку продукта. Помните, что «нежирный» или «обезжиренный», но сладкий йогурт за счет сахара может свести на нет все ваши усилия по контролю за весом!
- Готовьте пищу без жира.
- Диета для беременных категорически исключает: любые алкогольные напитки, рафинированный сахар.

**Желаем здоровья вам  
и вашему малышу!**



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



*Первые недели материнства – самые волнующие. Новорожденные детки беззащитные и крохотные. Поэтому, когда приходит время возвращаться домой из роддома, все без исключения мамы начинают волноваться о том, как они будут ухаживать за ребёнком без помощи медицинского персонала. Давайте попробуем разобраться, каким же должен быть уход, чтобы малыш рос крепким и здоровым?*

## Поговорим о правильном уходе за новорожденным

Один из важных пунктов ухода за новорожденным – создание здорового микроклимата в доме. В квартире, где находится малыш, необходимо проводить влажную уборку минимум 1 раз в неделю, лучше чаще. Температура в помещении должна быть около 22 градусов зимой и около 24 летом. Пеленать малыша или одевать в детскую одежду – выбор родителей. Всё зависит от ваших предпочтений и личного удобства.

### • Уход за пупочной ранкой

В первые недели жизни малыша это место требует особенно тщательного ухода. Пупочная ранка должна быть всё время сухой и чистой. Как правило, обработку пупочной ранки проводят раз в день (если вы не получили особых рекомендаций от персонала роддома) после вечернего купания, когда все корочки размокнули от воды. Купать малыша можно в проточной воде, без дополнительного кипячения, но не забывайте каждый раз после купания дезинфицировать пупок. Для этого вам понадобится 3%-ный раствор перекиси водорода, две ватные палочки и раствор антисептика (бриллиантовой зелени или спиртовой раствор «Хлорофиллипта»). Аккуратно снимаем все корочки с ранки ватной палочкой, смоченной перекисью водорода, насухо промокаем, смазываем раствором бриллиантовой зелени.



Как правило, в течение 2-3 недель пупочная ранка заживает. Обработку ранки нужно проводить до того момента, пока образуются корочки, перекись водорода пенится при нанесении. При надевании подгузника старайтесь подвернуть его ниже пупка, чтобы к ранке был постоянный доступ воздуха, это ускорит её заживление. До заживления всё, что касается пупочной ранки – пелёнки или детскую одежду – лучше проглаживать после стирки утюгом с двух сторон.

### • Утренний туалет

Как и каждый человек, малыш должен утром умываться. Для умывания используем ватные диски, смоченные в кипячёной воде. Аккуратно протираем личико ребёнка, затем ушную раковину, кожу за ушками, шейные складки. Для протирания глазок рекомендуется использовать кусочки стерильной ваты, глазик протираем от наружного уголка к внутреннему, используя для второго глазика новый кусочек ваты. Чтобы почистить носик, можно использовать два небольших ватных жгутика, смоченных в детском масле или любом соевом растительном масле («Аква Марис», «Маример»). Жгутики нужно аккуратно поочередно вставить в каждую ноздрю и покрутить несколько раз.

### • Смена подгузника

Подмывать ребёнка необходимо тёплой проточной водой, движениями спереди назад. Процедуру подмывания проводим каждый раз после мочеиспускания. После того, как ребёнок покакал, обязательно подмываем с мылом (если вы находитесь в условиях, при которых подмыть ребёнка невозможно, можно использовать влажные детские салфетки). После этого дайте малышу немного побыть без подгузника. Воздушные ванны крайне важны для нежной кожи младенца, общее время воздушных ванночек составляет до 2 часов в день. Перед надеванием подгузника обязательно смазать кожу специальным кремом под



подгузник, чтобы избежать опрелостей.

### • Купание

Каждый день малыша обязательно должен завершиться купанием. Первую процедуру необходимо провести в день выписки из роддома вечером. Если в день выписки малыш получил прививку БЦЖ, купание лучше отложить до следующего вечера. Подберите для купания удобную детскую ванночку. Температура воды для купания должна быть около 37 градусов, для её измерения необходим специальный термометр для ванночки. При первом купании вы можете опустить малыша в воду в тонкой пеленке, так ему будет спокойнее. Каждый раз опускать ребёнка в воду нужно медленно, начиная с ножек. Купая малыша, поддерживайте его головку, чтобы вода не попадала в ушки. Необходимо тщательно промыть каждую складочку, особое внимание уделяем половым органам. Два раза в неделю нужно купать ребёнка с детским мылом или другим специальным средством, а также мыть ему голову. В остальное время можно добавлять в воду настой череды, ромашки или раствор перманганата калия, тщательно проверяя, чтобы растворились все кристаллики (не злоупотребляйте этими средствами, частое использование может пересушить нежную кожу младенца). Длительность купания новорожденного

ребёнка около 5 минут, к месяцу время водных процедур можно увеличить до 15-20 минут. После купания легко промокните кожу мягким полотенцем, смажьте складочки детским маслом или молочком с нежной текстурой. Тщательно проверяйте состав всех косметических средств для малыша. Не рекомендуется использовать продукты, содержащие яркие красители, консерванты, имеющие резкий запах. Самый лучший вариант – бесцветные средства с нейтральным уровнем pH.

1-2 раза в неделю после купания необходимо аккуратно стричь ногти малышу, используя маленькие ножницы с закруглёнными краями.



*Все правила необходимо соблюдать внимательно. Забота и уход должны быть правильными, при малейших сомнениях в выборе тех или иных методов ухода рекомендуем посоветоваться с врачом!*

С пожеланием здоровья, **Зиновьева Татьяна Ивановна**,  
педиатр-неонатолог МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

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



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

Реклама



*Родничок у новорожденных часто является предметом большого количества тревог и опасений у родителей. По этому поводу у них возникает множество вопросов и заблуждений, некоторые родители боятся к нему прикасаться. Но насколько велик риск повреждения? Какое значение имеет размер родничка?*

*Давайте попробуем разобраться, что он собой представляет, чтобы не волноваться безосновательно, но вовремя заметить возможные нарушения.*

## Родничок у новорожденных

### Немного анатомии:

Череп состоит из множества костей. Места, где их сходится три и больше, затянуты достаточно плотной, но при этом гибкой и эластичной соединительной тканью. Это и есть роднички. У новорожденного ребёнка родничков изначально шесть. Четыре из них должны закрыться ещё до или вскоре после рождения малыша, а остальные два закрываются позже и требуют большего внимания.

Это **передний (большой) родничок** – мягкое местечко в форме ромба на макушке ребёнка, и **задний (малый) родничок** – он имеет треугольную форму и очень малые размеры, как правило, в течение 2 месяцев закрывается.

Размеры большого родничка к моменту рождения составляют от 0,6 до 3,6 см. По мере роста малыша родничок твердеет, становясь продолжением черепных костей, и затягивается (зарастает, как говорят педиатры), что происходит в норме в срок до 24 месяцев.

Размеры большого родничка у каждого малыша индивидуальны, как и сроки его

закрытия. Как показывает статистика, у мальчиков большой родничок закрывается несколько быстрее, чем у девочек.

Полное закрытие родничка вовсе не означает остановку роста черепа, т.к. кости черепа растут в основном за счёт расширения краёв в области швов, что даёт возможность черепу расти до размеров взрослого человека.

### Какова же роль родничка в жизни ребёнка?

- Главная функция родничка – **возможность подстроиться голове ребёнка к размеру малого таза женщины в процессе родов**. При прохождении родовых путей кости черепа на головке ребёнка могут смещаться, заходя краями друг на друга, этот процесс называется конфигурацией головки, что значительно облегчает её прохождение по узким родовым путям.
- После родов сохраняющийся открытым большой родничок выполняет **функцию амортизации при случайных травмах и падениях малыша**. Благодаря тому что у черепа сохраняется возможность деформироваться, в случае падения ребёнка меньше опасность получить травму головы. Когда же родничок зарастает полностью, детки уже уверенно передвигаются, имея хорошую координацию движений.
- Кроме того, родничок активно **участвует в тепловом обмене головного мозга**, обеспечивая дополнительное охлаждение. Механизмы терморегуляции у маленьких детей несовершенны, в сравнении со взрослыми, дети легче перегреваются, не способны быстро отдать тепло, головной мозг гораздо более чувствителен к негативным влияниям. Поэтому роль родничка особенно важна при повышении температуры у ребёнка!





### Как правильно ухаживать за родничком?

**Каких-то особенных мероприятий по защите родничка от внешних воздействий проводить не нужно!** Несмотря на кажущуюся мягкость родничка, он очень прочный, и повредить его обычными манипуляциями по уходу за ребёнком невозможно. Область родничка можно смело мыть при купании и мытье головы, а затем промокнуть полотенцем.

Если на коже головы в области родничка появились себорейные корочки, их необходимо убирать. Для этого достаточно за час перед очередным купанием смочить корочки любимым очищенным, слегка подогретым детским маслом. Сверху рекомендуется надеть лёгкий чепчик. После этого вымыть головку с детским мылом, промокнуть полотенцем и снять корочки мягкой щёткой с натуральной щетиной или счесать гребешком.

### Какие изменения внешнего вида родничка говорят о болезни?

Ввиду естественных причин – приток крови к мозгу после каждого сокращения сердца, родничок у младенцев пульсирует. Это нормальное явление, которое может усиливаться, когда малыш громко кричит.

**Впалый родничок** может говорить о недостаточном количестве жидкости, потребляемой малышом. Особенно опасен этот симптом в сочетании с рвотой или на фоне высокой температуры.

**Выбухающий родничок** может быть временным состоянием, например, после затяжного плача, в таких случаях родничок быстро приходит в норму. Если же выбухание заметно постоянно, особенно при появлении судорог, сонливости, гипертермии, необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

С пожеланием здоровья, **Зиновьева Татьяна Ивановна**, педиатр-неонатолог МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## 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!



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

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

Реклама



**Дисменорея – менструация, протекающая с болевым синдромом. Эта патология может проявиться с первой менструацией или через 1,5-2 года после, когда устанавливается овуляторный цикл. Дисменорея – частая проблема у женщин репродуктивного возраста, которая негативно влияет на качество жизни современной женщины, ограничивая привычную ежедневную активность, ведя к отгулам на работе, пропускам учебы, отказу от занятий спортом и пр.**

# Дисменорея

**Дисменорея может быть вызвана следующими заболеваниями:**

- эндометриоз;
- миома матки;
- воспалительные заболевания матки или ее придатков;
- спаечный процесс в малом тазу;
- опухоли и опухолевидные образования придатков матки;
- пороки развития.

**Но бывает и дисменорея при отсутствии органической патологии.**

Дисменорея часто сопровождается предменструальным синдромом и оказывает резко негативное влияние на повседневную жизнь женщины и на связанное со здоровьем качество жизни женщины, включая физический, эмоциональный и социальные аспекты.



### Клиническая картина

Основной симптом – это боль внизу живота во время менструации, может сопровождаться интенсивной головной болью по типу мигрени, тошнотой, чувством жара, потливостью. Нарушается работа кишечника (вздутие живота, диарея) и мочеиспускание.

Возможны судороги и обмороки, особенно в душных помещениях, приступы раздражительности и агрессии, сменяющиеся подавленностью и апатией, может быть обидчивость и плаксивость, ощущение тревоги и страха, нарушение глубины и продолжительности сна. Часто появляется напряжение в молочных железах.



### Лечение дисменореи

Лечение дисменореи разнообразно – от немедикаментозных средств до хирургического лечения. Лечение направлено на обеспечение адекватного облегчения боли и профилактику развития вегетативных и трофических расстройств, что позволит женщине вести свой обычный образ жизни в менструальные дни. Однако лечение всегда подстраивается под индивидуальные цели пациентки, например, при планировании беременности необходимо ограничить использование НПВС (нестероидных противовоспалительных средств). В качестве препаратов выбора показаны комбинированные оральные контрацептивы.

В последние годы продолжает активно обсуждаться проблема биологической целесообразности ежемесячного менструального кровотечения, принимая во внимание снижение качества жизни и рабочей продуктивности женщин в эти дни. Многие женщины придерживаются устоявшихся



мифов, связанных с восприятием значимости менструального кровотечения, – «очищение» организма, признак способности к деторождению. Однако уже длительное время проводимые научные исследования доказывают, что польза регулярных менструаций для здоровья женщины умозрительна. Напротив, некоторые заболевания и патологические состояния формируются или обостряются именно в период менструаций либо связаны с колебаниями концентрации гормонов в течение менструального цикла, например: предменструальный синдром, вышеупомянутая дисменорея, мигрень, хроническая тазовая боль, эндометриоз и проч. Повышение риска гинеко-

логических заболеваний служит своеобразной «расплатой» за изменение жизненных приоритетов и низкое число родов у современной женщины. К тому же, согласно многочисленным опросам, многие женщины считают ежемесячные менструации ненужными и неудобными и поэтому предпочли бы иметь скудные менструации или даже вовсе отказаться от них.



Важную роль в регуляции менструального цикла играют комбинированные оральные контрацептивы (КОК). Сегодня на смену традиционному циклическому и пролонгированному режимам дозирования пришло качественно новое решение – гибкий пролонгированный режим приема, который позволяет сократить количество менструаций до 2-3 в течение года, одновременно уменьшая долю присутствия дисменореи в жизни каждой женщины.

*Теперь вы знаете, что такое дисменорея, и если вы замечаете у себя похожие симптомы этого заболевания, рекомендуем вам обратиться к гинекологу.*

С пожеланием здоровья, **Попович Е.Н.**,  
врач акушер-гинеколог МЦ «Детский Доктор»

## Программа «Женское здоровье»

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



Реклама

*Полная информация о женском здоровье за 1 посещение!*

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



*Мудрость гласит: «Пища – это наслаждение, первое, с которым человек встречается при появлении на свет, и которое остается в старости, когда другие наслаждения уже недоступны». А если утром нам нет времени позавтракать, в течение дня мы перекусываем на бегу, а вечером наедаемся перед телевизором и падаем в кровать? Если после еды живот болит и раздувается, появляются тяжесть и метеоризм, беспокоит отрыжка, значит, пора подумать: «Может, я как-то неправильно питаюсь?». И обратиться за медицинской помощью. Разобраться с этой проблемой нам поможет врач-гастроэнтеролог МЦ «Детский Доктор» Щербова Залина Ростиславна.*

## До боли знакомый гастрит

Услышав диагноз «хронический гастрит», многие из нас не придают этому значения, считая, что этим болеют практически все. Но мало кто задумывается, что гастрит может привести к куда более опасным последствиям – язве желудка и в результате даже к желудочному кровотечению. И здесь без помощи медиков уже не обойтись, причем помощь нужна будет куда более серьезная. Иногда неприятные ощущения проходят сами по себе, в других случаях мы привычно хватаемся за таблетки. **Однако, если боль возвращается снова и снова, заниматься самолечением может быть опасно, и в таком случае лучше довериться специалисту.**

**Гастрит** – это воспалительный процесс слизистой оболочки желудка. Иногда он может протекать и без симптомов – такая картина наблюдается примерно у половины людей, страдающих этим заболеванием. Но обычно признаками хронического гастрита являются болезненные ощущения через полчаса-два часа после еды и «голодные боли», как правило, по утрам или через 6-7 часов после приема пищи. При этом после еды вам может становиться заметно лучше. Среди других симптомов – изжога, отрыжка, тошнота. Если неприятные ощущения беспокоят постоянно и не проходят больше недели – необходимо обратиться к врачу. Только он сможет поставить диагноз и начать лечение, которое поможет избежать неприятных осложнений.

На вопрос: «Что является причиной гастрита?», - большинство из нас ответит довольно легко: неправильный режим питания, слишком много острой пищи, курение, употребление алкоголя. Некоторые назовут стресс. Другие вспомнят употребление некоторых лекарств. Все это действительно влияет на развитие заболевания. Однако последние исследования доказывают: примерно в 85% случаев болезнь возникает «благодаря» обитающей

в желудке бактерия **Helicobacter Pylori**, или, попросту говоря, хеликобактера. Это открытие в конце XX века стало одним из поворотных моментов в гастроэнтерологии, ведь традиционно считалось, что заразиться гастритом невозможно.

Как правило, бактерии хеликобактер пилори попадают в организм еще в детстве, потом дремлют там неопределенно долго, а в какой-то момент начинают действовать, вызывая заболевание. Вероятность заболеть хроническим гастритом, если человек инфицирован в возрасте до 20 лет, составляет более 50%. В этом случае у него развивается так называемый хеликобактерный гастрит. Его особенность в том, что он с трудом поддается лечению, но при этом с высокой вероятностью может вызывать различные осложнения, в первую очередь язву и рак желудка. Если такую язву лечить обычными средствами, не уничтожая бактерии, то вероятность того, что она возникнет снова, чрезвычайно высока и приближается к 90% уже в течение первого года после окончания терапии. Поэтому подходить к лечению, а значит, к выведению из организма главного врага желудка – хеликобактера – необходимо очень внимательно и со всей серьезностью.



**Прежде чем лечить, необходимо установить точный диагноз**, для этого потребуются тщательное обследование. Желательно, чтобы в него входили все необходимые тесты, как инструментальные, так и лабораторные, причем в обязательном порядке – специальный





анализ на *Helicobacter Pylori*. Если результат положительный, необходимо очистить организм от возбудителя заболевания.

Хеликобактерный гастрит необходимо лечить комплексно. Борьба с болезнью ведется сразу по нескольким направлениям: специальным образом подобранные антибиотики убивают инфекцию, гастропротекторы защищают слизистую оболочку желудка от повреждающего воздействия, третьи препараты влияют на изменение секреции в желудке и т. д. Такая множественная терапия позволяет вылечить заболевание. Кроме того, врач-гастроэнтеролог порекомендует и подходящую диету как на время лечения, так и после него.

*Любую болезнь легче вылечить на ранних стадиях – до того, как случилось что-то серьезное. Поэтому, если боли в животе, даже нечасто возникающие и несильные, беспокоят вас вновь и вновь – самое время обратиться к гастроэнтерологу, который поможет решить эту проблему. Чем раньше начать лечение, тем быстрее можно забыть слово «гастрит» навсегда.*

**15 поводов обратиться к гастроэнтерологу:**

- боли в животе любой локализации;
- частая отрыжка;
- хронический кашель, особенно в ночные часы, после исключения заболеваний бронхолегочной и ЛОР-системы;
- боли за грудиной после исключения патологии сердца, особенно связанные с положением тела или приемом пищи;
- тяжесть в правом подреберье;



**Щербова Залина Ростиславна**  
врач-гастроэнтеролог  
МЦ «Детский Доктор»

- горький привкус во рту, сохраняющийся определенное время;
- изжога;
- метеоризм;
- склонность к послаблению стула;
- запоры;
- запах изо рта;
- проблемы с кожей (рецидивирующие дерматиты, акне, экзема), сохраняющиеся несмотря на лечение;
- патологические примеси в стуле (слизь, кровь);
- пищевая непереносимость и аллергия;
- принятие решения о соблюдении жесткой диеты или голодания.

С уважением, **Щербова Залина Ростиславна**,  
врач-гастроэнтеролог МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ

Реклама

**Помощь при:**

- дисбактериозах (нарушение кишечной микрофлоры)
- кислотозависимых заболеваниях желудка (гастрит, язва, рефлюксная болезнь)
- патологиях печени, желчного пузыря и поджелудочной железы
- дискинезии желчевыводящих путей.



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

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



# Как организовать режим дня школьника?

## Сон

### Правила организации сна:

- Ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время
- Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и телепередач)
- Сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение
- Полезно хорошо проветрить помещение перед сном

### Нормы сна для школьников:

1-4 класс



10-10,5 часов

5-6 классы



10,5 часов

7-9 класс



9-9,5 часов

10-11 классы



8-9 часов

Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов!

## Нормы выполнения уроков

2-3 класс



4-5 классы



6-8 класс

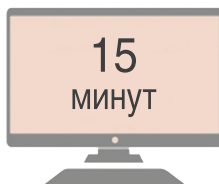


9-11 классы

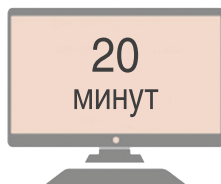


## Нормы работы за компьютером без перерыва

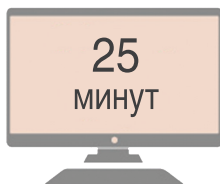
1-4 класс



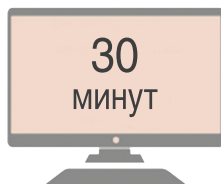
5-7 классы



8-9 класс



10-11 классы





## Школьный ранец

Жесткая недеформируемая спинка

Ремни должны быть широкие, регулируемые по длине, с амортизирующими прокладками



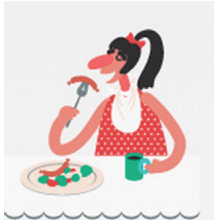
Светоотражающие материалы в оформлении ранца делают школьника более заметным в сумерках для водителей на дороге

Вес ранца без учебников – не более 700 грамм для начальных классов и не более 1000 грамм для средних и старших классов.

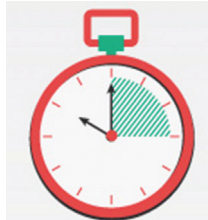
## Режим питания

4-5-разовое питание.

Средняя потребность в энергии школьника в возрасте 7-11 лет – 2350 ккал, а в возрасте старше 11 лет – 2713 ккал



- Есть ребенок должен не спеша, в спокойной обстановке



- Промежутки между приемами пищи – 3,5-4 часа



- Рацион должен содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов



- Следует избегать острое, жареное, колбасы, фаст-фуд, газированные напитки

## Двигательная активность

Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности:

**3-3,5**  
часа в день  
в младшем  
возрасте

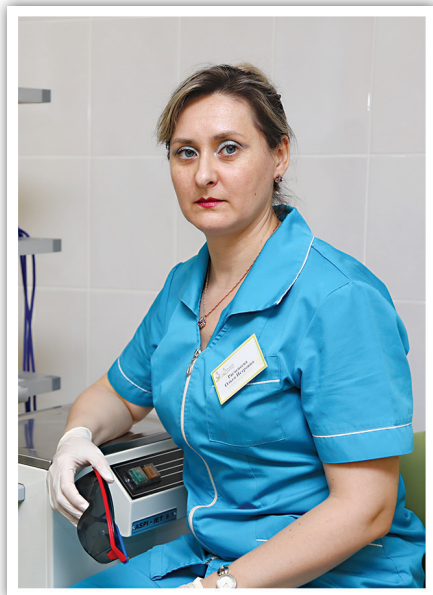


**2,5**  
часа в день  
у старше-  
классников

На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора



## Интервью с врачом-оториноларингологом Медицинского центра «Детский Доктор» **РАСЧЕПЕЕВОЙ Ольгой Петровной**



### **О**льга Петровна, почему именно отоларингология стала Вашим выбором?

На выбор специальности «отоларингология» во многом повлияло старшее поколение моей семьи. Дело в том, что родители мужа и моя тетья – ЛОР-врачи, искренне считающие, что отоларингология – самая лучшая и очень востребованная специальность. Я сделала свой выбор и не пожалела об этом.

### **В**спомните первый рабочий день. Какие страхи пришлось преодолевать в освоении профессии?

Мой первый рабочий день в качестве ЛОР-врача был в далеком 1998 году 5 января. Опасение было одно: а вдруг назначенное мной лечение не поможет? И когда через неделю стали возвращаться мои выздоравливающие пациенты, я была приятно удивлена и обрадована результатами. Для меня, как для врача, главное – чтобы человек выздоровел и долго не болел.

### **С** кем Вам интереснее работать, с ребенком или взрослым?

Я закончила педиатрический факультет, поэтому работа с детьми мне ближе. Когда ребенок понимает, что ничего страшного ему не грозит, он расслабляется и раскрывается. Но вместе с тем в нашей специальности много малоприятных процедур, которые затруднительно провести ребенку. А взрослый человек сможет перенести процедуру и оценить ее эффективность. Так что во всем есть свои плюсы и минусы.

### **Ч**то должно стать однозначным сигналом для родителей, что у ребенка острая ЛОР-патология, что нужно брать ребенка и бежать к врачу?

Боль в ухе, а тем более выделения из него, являются поводом для скорейшего обращения к ЛОР-врачу. Если ребенок болен ОРВИ, и после улучшения его состояния вновь повышается температура, усиливается насморк, заложенность носа или головная боль – необходима консультация отоларинголога. Ну и, конечно, травмы ЛОР-органов, носовые кровотечения, подозрение на инородные тела тоже требуют осмотра ЛОР-врача.

### **В**аш рецепт здоровья ЛОР-органов?

Очень важно дышать на прогулках носом, так как в носу воздух согревается, очищается и увлажняется. Не разрешайте детям кричать и петь на морозе. Кроме обязательного в холодную погоду головного убора, не пренебрегайте шарфом, ведь 90% тепла человек теряет именно через шею. Берегите слух. Громкие звуки, особенно продолжительное время, и вибрация приводят к раннему снижению слуха.

То, что хорошо для здоровья человека в целом, помогает сохранить здоровье ЛОР-органов. Больше гуляйте на свежем воздухе, закаляйтесь, занимайтесь спортом, избегайте контактов с больными во время эпидемий. Не трогайте руками



лицо, а, приходя домой, тщательно мойте руки и умывайтесь. Не имейте вредных привычек.



**выбором дальнейшей профессии? Что является отправной точкой?**

У нас врачебная семья. Одна дочка утверждает, что если уж стать доктором, то только оториноларингологом. Быть другим врачом просто не имеет смысла для нее. Ну что же, буду рада, если она продолжит династию. А вторая с выбором профессии пока не определилась. В любом случае давить на ребенка мы не будем.

**Вспомните курьезный случай из Вашей практики.**

Однажды ко мне обратился солидный мужчина, отец четверых детей. У него начался насморк, а так как официальных методов лечения он не признавал, то решил полечиться долькой чеснока, вложенной в ноздрю. Как назло, зловредный чеснок крепко застрял в носу у бедняги. Зубчик, я, конечно, извлекла, но, думаю, что человек сделал правильный для себя вывод: в следующий раз взять дольку поменьше. Шучу, конечно.

**С какими мифами со стороны родителей сталкивались?**

Чаще всего приходилось сталкиваться с тем, что родители закапывают в уши и особенно в нос все, что можно и нельзя, начиная от неразбавленного лукового сока и заканчивая, извините, мочой. Ну и самый распространенный знаменитый миф о том, что, если насморк лечить, то он пройдет за 7 дней, а если не лечить, то за неделю частенько приводит ко многим осложнениям, например, к синуситам, отитам или хроническим ринитам.

**Ваши дочери уже почти взрослые. Как в Вашей семье решается вопрос с**

**Что пожелаете нашим читателям?**

*Хочется пожелать нашим читателям, чтобы они смотрели на жизнь со здоровым оптимизмом. Ведь оптимисты более жизнерадостны, открыты миру, легче переживают трудности, а если уж заболели, то быстрее выздоравливают.*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## ЛОР-КАБИНЕТ

**Без выходных!**  
**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-б  
тел. (473) 280-280-1  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)

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



Как известно, начало осени – сезон сбора урожая. В наших руках и у нас на столе уже появились ароматные яблоки, хрустящая капуста, рассыпчатая картошка, полезная морковь.

А знакомы ли вашему ребенку данные овощи?

Так давайте возьмем то, что у нас под рукой, чтобы обогатить словарный запас и расширить картину мира вашего малыша.

## Овощи: собираем урожай

### Развитие речи. Овощи с огорода.

**Цель:** формирование устной речи.

**Материал:** муляжи овощей (или настоящие овощи) и мешок.

- Посмотри, как много овощей собрал дедушка с огорода. Достань и назови овощ из мешка.

- Это капуста.

**Расскажите про капусту. Какого она цвета? Какая по форме? Что готовят из капусты?**

- Капуста зелёного цвета и круглой формы, у неё много листиков. Из капусты готовят щи, голубцы, солянку и многое другое.

**Ребенок достает овощ и описывает его. Если затрудняется составить рассказ, то помогайте, задавая наводящие вопросы.**

### Аппликация. Заготовки на зиму.

**Цель:** развитие творческих способностей.

**Материал:** вырезанная из картона банка, вырезанные из бумаги овощи.

- Нужно помочь деду и бабе сохранить овощи до самой зимы. Будем овощи консервировать.

**Приклеиваем к банке вырезанные из бумаги овощи и называем их.**

- Теперь у деда и его семьи на столе всю зиму будут овощи!



На фото: Вероника Шелякина  
Фотограф: Оксана Володина

### Развитие памяти. Овощи.

**Цель:** развитие кратковременной зрительной памяти.

**Материал:** муляжи овощей (морковь, капуста, огурец, помидор, репка) или настоящие.

**Выложите в ряд овощи перед ребенком. Назовите овощи, которые лежат перед вами.**

- Давай поиграем в интересную игру. Ты закроешь глазки, а я уберу один овощ, ты глазки откроешь и угадаешь, какой овощ пропал.

- Закрывай глазки.

**Уберите один муляж (например, капусту).**

- Какого овоща нет?

**Таким образом, прочтите муляжи овощей 4-5 раз.**



### Лепка из пластилина.

**Цель:** развитие мелкой моторики рук, формирование умения работать с пластичными материалами.

**Материал:** пластилин разных цветов, стеки, карандаш.

- На огороде у деда выросли помидор и картофель.

**Для картофеля используем жёлтый или коричневый пластилин. Из пластилина катаем шарик и превращаем его в овал, карандашом делаем глазки в картошке.**

**Для помидора: из красного пластилина катаем шарик. Из зеленого пластилина катаем колбаску, делим её пополам. Получившиеся колбаски перекрещиваем, чтобы получился крестик. Прилепляем крестик к помидору.**



### Развитие внимания. Сбор урожая.

**Цель:** развитие устойчивости и избирательности внимания, формирование навыка счёта.

**Материал:** лист с нарисованными овощами, фломастеры.

- Наступила осень. Все овощи на огороде выросли, пришло время урожая собирать.

**Нарисуйте на листе бумаги огород с овощами (1 свекла, 3 помидора, 2 моркови, 1 капуста, 2 репки)**

**Назовите овощи, которые выросли на огороде.**

- Какие овощи растут в земле? (морковка, свёкла, репа). А какие овощи растут над землей? (помидоры, капуста)

**Найдите и обведите в круг на огороде две морковки, две репки.**

- Каких овощей на огороде больше всего? (помидоров).

- Каких овощей по одному? (капуста, свёкла).

### Развитие мелкой моторики руки. Вырезаем с помощью ножниц, готовим овощи для салата.

**Цель:** развитие мелкой моторики, умение работать с ножницами.

**Материал:** овощи, вырезанные из бумаги – морковь, капуста, огурец, тарелочка, ножницы.

- Сейчас поможем бабушке нарезать салат для всей семьи. Давай сначала порежем морковку, огурец, а потом капусту.

**Капуста режется последней, так как её резать труднее (за счет круглой формы). Капусту режем пополам, а затем получившиеся кусочки (полукруги) нарезаем на мелкие кусочки.**

- Теперь посолим и поперчим наш салат (выполняем имитирующие движения пальчиками).

### Развитие мышления. Какой овощ лишний.

**Цель:** исследование способности к обобщению и абстрагированию, умения выделять существенные признаки.

**Материал:** вырезанные из картона овощи – 4 помидора, один из которых зеленого цвета.

- Посмотри внимательно, на столе лежат помидоры. Как ты думаешь, какой помидор лишний и почему?

- Правильно, лишний помидор – зелёный, так как все остальные красные.

**3 больших капусты и одна маленькая.**

- Посмотри, какая капуста лишняя? Почему?

- Правильно, лишняя маленькая капуста, потому что она отличается по размеру от остальных.

С уважением, **Анна Николаевна Кугук**,  
педагог-психолог центра психолого-педагогической помощи и развития «Остров Детства»



## 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"



*Развод зачастую бывает неожиданностью, и мало кто представляет реальные последствия этого события. Но жизнь есть жизнь, и развод – одна из форм человеческого общежития. Подобно тому как семейная жизнь – не всегда источник радостей, развод – тоже не спасение от конфликтов, переживаний и просто бытовых трудностей. Суждения о разводе не так однозначны и прямолинейны.*

## Родители разводятся – страдают дети

На консультациях у психологов родители чаще всего задают четыре вопроса:

- Как сделать развод для ребенка безболезненным, менее травматичным?
- В каком возрасте развод для ребенка менее всего травматичен?
- Как вести себя разведенным родителям, как строить отношения с ребенком?
- Как строить отношения ребенка с новыми партнерами родителей?

Развод – стрессовая ситуация для взрослых. И если взрослые, гипотетически, в состоянии справиться с теми изменениями, которые произошли в их жизни, то детям сделать это гораздо труднее, порою просто невозможно в силу их психической незрелости. Недостаточно у них сил, чтобы переработать, пережить это горе. И поэтому вопрос: «Как сделать процесс развода безболезненным для детей?» имеет только один ответ: «Никак». **Развод для ребенка – это всегда травма.** Аннулировать последствия развода невозможно. Ребенок обязательно должен адаптироваться, принять новые измененные условия своей жизни. А для этого нужно время и много-много душевных сил. И помощь со стороны взрослых – родителей.

В решении развестись родителям особенно важно не ошибиться, так как они отвечают не только за себя, но и за своего ребенка. Решение принимается очень взвешенно, не скоропалительно, так как новый брак просто может повторить все проблемы первого брака и не принести ожидаемого решения проблем.

Иногда развод для ребенка бывает не так губителен, как конфликт родителей, в котором дети живут до развода и который не заканчивается с разводом. Постоянные конфликты в семье нередко оказывают на ребенка более тяжелое воздействие, чем стабильная жизнь с одним из родителей.



**Развод не означает окончания отношений разведенных.** Да, они теперь не муж и жена, но они остаются родителями, потому что у них есть дети. И это самое трудное для взрослых. Ситуация развода чаще всего конфликтная, не бывает «тихих» разводов. Даже если внешне все спокойно, то в душе одного супруга всегда обида, в душе другого – страх разлуки с детьми, плюс к этому еще чувство вины у инициатора развода. Детей иногда начинают делить как имущество, каждый тянет на свою сторону, пытаются доказать, что он (!) лучший родитель в этой ситуации. Чем наносит непоправимый вред детской психике. Ребенок испытывает конфликт лояльности в ситуации выбора: кого любить, маму или папу. Порой ему сделать выбор просто невозможно. Ребенок любит и маму, и папу. Вопрос: «Кого ты любишь больше?» некорректен по отношению к ребенку. Вопрос: «С кем хочешь жить, с мамой или папой?» зачастую имеет только один детский ответ: «Хочу, чтобы мама и папа жили вместе, как раньше». У детей нет подходящего возраста, когда развестись можно безболезненно для ребенка. **Дети любят любых родителей – холодных и агрессивных, равнодушных, назойливых, любят преступников и алкоголиков.**

Поэтому мать после развода – всегда человек, лишивший их радости общения с отцом. И надо быть готовым к тому, что изменения в семье не улучшат отношение ребенка к матери. Отношение к отцу тоже не останется прежним. Отец, добровольно покинувший





ребенка, оставивший его, часто воспринимается как предатель. Он лишил семью своей поддержки, своей любви, отнял у ребенка возможность быть с ним, когда этого хочется ребенку, а не в дни, отведенные для свиданий. Дети в разведенных семьях вырастают без опыта разрешения семейных конфликтов. Если родительские конфликты продолжаются и после развода, то эти разногласия порождают у детей не только конфликт лояльности и чувство, что они нежеланны и представляют собой несчастный случай в жизни родителей, являясь детьми не любви, а ненависти. Эти дети испытывают в дальнейшем большие трудности по отношению к себе, не любят себя и не видят смысла в своей жизни.

### **Как складываются отношения с новыми партнерами родителей?**

Не сразу, порой болезненно. Причина – страх потерять отца или мать, если принять нового человека в своей жизни. Неприятие новых партнеров родителей может происходить и из чистой ненависти, а именно в тех случаях, когда ребенок считает это партнерство причиной развода родителей. «Это не мама и не папа сделали все неправильно и причинили мне зло, виноват этот чужой дядя или тетя». Чужих ненавидеть легче, легче наказывать.



Новые отношения родителей, которые наблюдает ребенок, более интенсивные в обоюдном вождении и аффективных оценках. Между любовью пары, которая уже давно живет вместе, и любовью новой пары есть существенная разница. Ребенок чувствует эту разницу, и, кроме того, эта сторона образа матери или отца ему неизвестна. Отношения между матерью и отцом задавали ребенку меньше загадок – они были просто его родителями. Новые же отношения существуют независимо от него – ребенка. И это для него неприятное открытие.

Новый партнер родителя тоже не всегда готов к жизни с чужим ребенком. Его любовь не прилагается к любви взрослой.



*Ведущая рубрики  
Коптева Маргарита Владимировна  
психоаналитически  
ориентированный психолог*

Зачастую и взрослому нужна адаптация. Но это взрослый. Шансов справиться больше.

### **А как помочь ребенку справиться в новых отношениях?**

- Уважать трудности ребенка, а это значит, что ребенку следует дать время и терпимо относиться к его борьбе за самоутверждение, а также постараться не принимать его «выходки» «на свой счет».
- Новый супруг не может ожидать, что привязанность ребенка к нему уже предусмотрена заранее в качестве доведки к любви матери. Расположение ребенка нужно постараться завоевать.
- Мать и ее новый супруг, отец и его новая супруга должны смириться с тем, что не существует будущего без прошлого и что историю жизни невозможно просто так стереть или переписать: у ребенка есть отец (мать), и они ему нужны также и в будущем.
- Очень важно, чтобы отец (мать) понимал(-а), что теперь в жизни ребенка есть третий, «чужой» человек, который, тем не менее, играет в этой жизни значительную роль. Это поможет избавить ребенка от дополнительных конфликтов лояльности и окажет ему большую помощь.





Итак, коротко даны ответы на основные вопросы, возникающие у родителей при разводе. Хотя вопросов остается еще очень много, так как каждый развод – это глубоко личный процесс, и нюансов много.

### **Каковы же общие рекомендации психологов при разводе?**

- Свести к минимуму негативные последствия для детей. Несмотря на разрыв супружеских отношений, родители должны попытаться скооперироваться и дальше в качестве родителей. К этому относится прежде всего сохранение непрерывных отношений детей с обоими родителями.
- Не решать супружеские конфликты за счет ребенка. Родители должны как можно быстрее отойти от своих личных страданий и интенсивных переживаний и в кратчайший срок вернуться к своей родительской ответственности. Это означает, что, прежде всего, они должны научиться отличать свои собственные потребности от потребностей детей.
- Родители должны быть в состоянии извиниться перед детьми за развод и вселить им уверенность, что с настоящего момента они будут делать все для того, чтобы детям было хорошо.
- Не очернять образ бывшего супруга в глазах ребенка. Приложить все усилия, чтобы ребенок почувствовал, что его

продолжающаяся любовь к обоим родителям остается в полном порядке.

- Родитель, не живущий теперь вместе, должен как можно скорее начать встречаться с ребенком, вопросы посещения должны обсуждаться с детьми, и их желания учитываются.
- Принять развод как неотъемлемую часть бытия. Предпринять все возможное, чтобы помочь детям пережить всю боль и тяжесть разлуки.
- Не лгать ребенку и всегда объяснять, что происходит в семье. Прежде всего дети должны быть вовремя и подробно проинформированы о предстоящих событиях, им должно быть позволено проявлять тревогу и эмоции.



*Иногда родителям сделать все это невозможно, так как им тоже нужна поддержка. Не пренебрегайте помощью специалистов – психологов в этой ситуации. Очень важна «первая помощь» перед лицом спонтанных реакций детей на сообщение об окончательном разводе родителей.*

С уважением, **Коптева Маргарита Владимировна**,  
психоаналитически ориентированный психолог МЦ «Детский Доктор»

## 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**

# Детский интернет-магазин «ЮСТАС-shop»:

## здесь есть всё, что нужно Вашему ребёнку!

Вот уже 7 лет как «Юстас-shop» день ото дня делает мамочек хотя бы капельку счастливее. Два филиала – в Воронеже и Липецке – завоевали любовь и доверие уже более двух тысяч клиентов!

Интернет-магазин посвящён товарам для детей и их мам. Ассортимент поистине огромен: это принадлежности для купания ребёнка, средства гигиены и ухода за малышом, детская одежда, коляски, самокаты-электромобили-велосипеды, автокресла, мебель для детской, развивающие деревянные игрушки, а также все для мамочек: переноски, косметика, электроприборы и многое другое!

**Дорогие друзья!**

**Мы будем рады увидеть Вас на сайте нашего магазина.**

**Почему мы?**

- Покупать с нами легко и приятно: необходимо всего лишь зайти на сайт [yustas-shop.ru](http://yustas-shop.ru), выбрать товар, оформить доставку в несколько кликов! Наш курьер привезёт заказ в удобное для Вас время, тогда же можно оплатить товар. То, что нужно для родителей, занятых заботой о малыше и совмещающих это с работой!
- Удобный поиск и интерфейс сайта: найти товар – дело одной минуты!

- Быстрая и бесплатная доставка при покупке от 3000 рублей. Если сумма заказа меньше, можно забрать его самим.
- Сомневаетесь в размере одежды или особенностях игрушки? Всё можно заказать на дом и посмотреть/потрогать/примерить! Оплата, кстати, только при покупке – курьеру.
- Мы работаем с отечественными производителями детской одежды. Натуральные ткани и интересные расцветки современных российских брендов порадуют самых маленьких модников!
- Проблемы? Совсем нет! Мы поможем Вам выбрать товар, ответим на все вопросы, доставим заказ, а также соберём при необходимости (игровые площадки, мебель), найдём что-то особенное.
- Низкие цены и отличное качество. Для постоянных клиентов у нас действует гибкая система скидок и самые-самые выгодные предложения!

Руководствуясь словами Майкла Делла: «Клиент не может быть просто удовлетворен. Клиент должен быть доволен!», – мы делаем свою работу для Вас на «отлично».

*С любовью, Ваш детский интернет-магазин «ЮСТАС-shop»*

## Заказ сладких новогодних подарков вместе с «Юстас-шоп»

*С Новым годом 2017!*

**Юстас**  
SHOP

Реклама

- Индивидуальный подход к каждому клиенту
- Различные условия оплаты
- Фиксирование цен на момент предоплаты
- Все товары сертифицированы
- Бесплатная доставка
- Удобный подъезд автотранспорта
- Бонусы посредникам
- Выписка и получение в одном месте
- Возможность комплектации на заказ
- Система предварительных заказов
- Бесплатное хранение подарков в течение 5 дней
- Гибкая система скидок



**Прием заказов на новогодние подарки осуществляется по телефону или электронной почте:**

+7(473)29-543-68,  
8-952-958-83-68 (Воронеж)  
e-mail: [info@yustas-shop.ru](mailto:info@yustas-shop.ru)

394009, г. Воронеж,  
пр-т Революции,  
д.4, офис «Юстас»



*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!**

**Правда ли, что заявление на выплату средств из материнского капитала можно подать в электронном виде?**

**Елена**

Здравствуйте, Елена.

Да, действительно это так. Пенсионный фонд разъяснил, что воспользоваться правом на получение единовременной выплаты владельцы материнских сертификатов смогут, подав заявление в электронном виде посредством их официального сайта.

Обратиться в территориальный орган ПФР за получением 25 000 рублей из средств семейного капитала посредством Интернета нужно не позднее 30 ноября 2016 года. Также необходимо очень тщательно заполнять заявление, особенно обратить внимание на указание реквизитов банковской организации, куда должны быть перечислены денежные средства.

Для получения такой услуги на сайте Пенсионного фонда нужно будет заранее зарегистрироваться на сайте единого портала государственных услуг и иметь там подтверждающую учетную запись.

**Как получить деньги по уходу за ребенком до 1,5 лет, если организация, где я работала, ликвидирована?**

**Лариса**

Здравствуйте, Лариса.

Вам не стоит переживать, потому что в случае ликвидации или же введения процедуры банкротства в отношении организации работодателя или при отсутствии денежных средств, необходимых для осуществления таких выплат, выплату подобных ежемесячных пособий по уходу за ребенком осуществляет территориальный орган Фонда социального страхования по заявлению застрахованного лица.

Этот вопрос урегулирован в полной мере нормами Федерального закона от 29.12.2006 № 225-ФЗ «Об обязательном социальном страховании на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством».



Фотограф Мария Дроздова



*Доброго времени суток, подскажите, пожалуйста, входят ли пасынки и падчерицы в состав многодетной семьи?*

*Юлия*

Здравствуйте, Юлия.

Многодетная семья подразумевает под собой семью, которая состоит из трех и более детей, в том числе усыновленных (удочеренных), находящихся под опекой (попечительством), в возрасте до 18 лет. То есть логично предположить, что если имела место процедура усыновления или удочерения, то да – входят, если же нет, то – увы.

Очень многое в таком вопросе может зависеть от того, какую льготу вы хотите получить или на что претендуете, потому что конкретно ваш вопрос может регулироваться отдельным нормативно-правовым документом со своими особенностями.

*Здравствуйте, моему ребенку уже полгода, а мой работодатель до сих пор не выплачивает мне пособие по беременности и родам. Как добиться справедливости?*

*Карина*

Здравствуйте, Карина.

Действия вашего работодателя однозначно незаконны, с его стороны очень опрометчиво поступать таким образом.

Вы сейчас имеете право обратиться в Трудовую инспекцию с жалобой на бездействие вашего работодателя, в прокуратуру или в суд.

Если вы решите обратиться в суд, то в своем исковом заявлении вы, кроме самой суммы пособия по БиР, имеете право заявить такие требования, как проценты, потому что срок невыплаты довольно большой, и компенсацию морального вреда. В дальнейшем вы сможете взыскать расходы на юридического представителя в свою пользу, если решите воспользоваться его услугами.

Работодатель обязан будет в судебной инстанции доказать факт перечисления денежных средств вам, чего он сделать не сможет. На вашей стороне и закон, и судебная практика.

*Добрый день, можно ли направить работодателю алиментщика какую-то бумагу, чтобы он перечислял деньги без судебного решения о взыскании алиментов?*

*Натали*

Здравствуйте, Натали.

Да, возможен такой вариант на основании норм Семейного законодательства РФ.

Данная «бумага» будет именоваться Соглашением об уплате алиментов, которое заключается в добровольном порядке и подлежит обязательному нотариальному удостоверению, и в данном случае обретает силу исполнительного листа.

Такое соглашение должно содержать следующие пункты: размер алиментов, условия и порядок выплат, а также стоит не забыть об индексации.

Соглашение возможно изменить или дополнить, или вообще расторгнуть, но по согласию сторон. В одностороннем порядке такое не допускается.

Лицо, обязанное выплачивать алименты, относит своему работодателю соглашение об уплате, на основании которого бухгалтерия и делает отчисления на счет получателя алиментов.



# КОЛОКОЛ: глина для жизни

**Арина, Ярослав, подскажите, с чего все началось. Как произошло так, что ваше увлечение глиной превратилось в собственное дело?**

**А.:** Скажу нескромно, началось все с меня (смеется). Так получилось, что я вышла замуж за Ярослава и стала носить фамилию Гончар. Спустя какое-то время после замужества решила попробовать гончарное дело, так как подумала, что это было бы интересным для меня. До этого я всегда училась лепить, даже проходила обучение на архитектурном факультете. Но когда пошла на курсы – поняла, что моя жизнь теперь не станет прежней, настолько это удивило и поразило меня. И я поняла, что хочу, возможно, связать с этим свою жизнь. На тот момент мы жили в Киеве, и когда переехали в Воронеж, я начала искать похожие гончарные курсы и не нашла их. Их просто не было. Я очень расстроилась на тот момент. И прошел примерно год, прежде чем мы созрели открыть школу для себя, конечно, и для всех других, так как понимали, что им тоже может быть интересно.

**Так что же такое сейчас для вас «Колокол»? Это увлечение, бизнес, образ жизни...**

**Я.:** В первую очередь, конечно, это образ жизни, так как мы этим живем и сами кайфуем от того, что делаем. Вместе с тем, поскольку мы не работаем на другой работе, и школа обеспечивает наш доход, это и бизнес в том числе. Изначальный посыл наш был создать школу искусств для взрослых и детей, классное атмосферное место, куда можно было бы прийти, расслабиться, школу-дом, где хорошо, тепло, интересно, где всегда



есть ароматный травяной чай и вкусное овсяное печенье. Начали мы у себя дома, и вот вы видите, к чему мы пришли. Сейчас «Колокол» – это настоящая школа со множеством программ и курсов, мастер-классов для детей и взрослых, куда можно прийти, получить удовольствие от процесса и унести с собой готовый результат, который можно и нужно использовать в повседневной жизни (вазочка, подсвечник, чашка). Есть обучение более длительное, на 3 месяца, для желающих освоить азы и погрузиться с головой в это ремесло. После этого можно купить круг, печь и уже гончарить по полной без посторонней помощи.

Поэтому школа для нас – это наш первый ребенок, которому мы посвящаем все свое время, в которого вкладываем душу. И если сначала он требовал много внимания, то теперь становится более самостоятельным, начинает жить своей жизнью. Образовывается целое сообщество людей, окончивших нашу школу.

**Почему для гончарной школы было выбрано название «Колокол»?**

**Я.:** Если честно, это название родилось в голове, когда я еще занимался театром. В ту пору я подумал, что было бы интересно создать театр с названием «Колокол». Почему? Потому что что-то в этом есть архаичное, изначальное, колокол всегда созывал к чему-то, в этом есть что-то божественное. Так как в любом виде искусства есть божественный проблеск, когда мы открывали школу искусств, вернулось это название.





**А.:** На мой взгляд, именно гончарной школой оно подходит больше и по звучанию, и по смыслу. У колокола основание – круг, тут идет параллель с гончарным кругом. В этом есть что-то глубинное, связь небесного с земным.

**Ребята, гончарное ремесло – древнее искусство, которым занимались ограниченный круг мастеров. Как вам удалось сделать его модным, интересным и востребованным для людей разных возрастов?**

**А.:** Как нам кажется, существенную роль в этом сыграл Интернет. Мы начали видеть и изучать западные образцы гончарного дела. У нас, безусловно, есть талантливые мастера, но работают они преимущественно в народном стиле. Но мы понимали, что в гончарке есть много чего еще интересного, и теперь мы стараемся внести это в нашу жизнь, чтобы это было созвучно времени и отражало время, совмещая традиции и современность.

**Кто ваши ученики? Что они ищут и находят у вас?**

**Я.:** Наши ученики – это люди, которым не хватает творчества в их жизни или хочется еще больше. Все чаще нашими учениками становятся дети, есть и однодневные мастер-классы, и целый детский курс по выходным. С детьми работает мастер, имеющий опыт преподавания детям уже более 20 лет. Она всегда делится знаниями как в первый раз, с душой, и это, конечно, передается и детям, и родителям, поэтому они возвращаются вновь и вновь.

**Есть ли среди ваших учеников те, для кого гончарное ремесло – не просто хобби, а стало чем-то большим?**

**А.:** Таких немного (но их и не может быть много!). Есть ребята, которые делают изделия на продажу, на заказ, некоторые ученики становятся нашими преподавателями. Есть ученица, которая пришла в самом начале, и у нее было такое сильное желание, и она так много трудилась, что у нее появилось, чем поделиться с другими, и мы это увидели. Сейчас она преподает и активно продает свою керамику, это стало ее жизнью.

Вместе с тем много тех, кто просто для себя лепят-крутят-обжигают и получают от этого огромное удовольствие.

**А знаете ли вы, что:**

- прежде, чем вы сможете пить чай из собственноручно сделанной чашки, она должна пройти минимум 2 обжига при 1050 градусах;
- делать изделия из глины можно не только за гончарным кругом, но и лепя руками, не ограничивая себя только формами вращения;
- совсем не обязательно иметь творческую профессию, богатую фантазию и «руки из правильного места», гончарное ремесло подвластно любому.

**Помните: каждый может стать творцом!**

**У вас интересно наполненные занятия, мастер-классы, потрясающие гончарные изделия, теплые фотографии. Что вдохновляет вас самих?**

**А.:** Наверное, мы вдохновляем друг друга.

**Я.:** В любом случае, если бы мы были по отдельности, у нас не получилось бы того, что получается сейчас. Нам нравится играть в эту игру – постоянно создавая все вместе, постоянно поднимая планку. Наш любимый процесс – удивлять людей. Если мы удивили однажды – то хочется делать это еще и еще.

**Огляднитесь назад. По вашему мнению, совпала та картинка школы, которую вы рисовали в голове тогда, и то, что есть сейчас?**

**Я.:** Картинка во многом совпала, а что-то получилось совсем по-другому. Но это не тот случай, когда о чем-то сожалеешь или хотел бы что-нибудь исправить. Это тот случай, когда все идет как нужно здесь и сейчас. Стараемся делать лучше насколько можем и все время совершенствуемся.

*Беседовала Марина Костылева*

**Узнать подробнее о занятиях в Школе «Колокол» вы можете по тел. 8-929-008-56-54**





В этой статье мы расскажем о простом и эффективном методе лечения растяжения связок, мышечных болей и других травм, гематом и отеков с помощью наклеивания специальной эластичной клейкой ленты – тейпа. Тейп изготавливается на основе хлопковой или синтетической ткани и покрыт гипоаллергенным клеящим слоем на акриловой основе. Тейп активизируется при температуре тела.

## Кинезиотейпирование: помощь при болях и растяжениях

Совсем не удивительно, что данная методика благодаря своей эффективности и безопасности нашла широкое применение в педиатрии. Преимуществ у нее множество: дети в силу своего возраста часто не могут понять и следовать устным инструкциям для выполнения реабилитационных упражнений. Вместе с тем им довольно трудно объяснить, что настойчивые, утомительные и порой болезненные упражнения принесут им пользу в будущем.

И здесь вступает тейп. При его использовании происходит снятие боли и отека, одновременно улучшается подвижность мышц и суставов у деток, активизируются слабые и поврежденные, тормозятся сверхактивные мышцы. За счет специального эластичного слоя тейпы способны растягиваться на 30-40% от своей первоначальной длины, что делает их схожими с человеческой кожей и мышцами по эластичности.

Благодаря своему действию кинезиотейпирование становится новым видом лечения ДЦП, а также несет неоценимую помощь младенцам и детям с задержкой развития, с центральной нервной дисфункцией системы, черепно-мозговой травмой, двигательными расстройствами.

### Суть методики

Эластичный тейп нарезается специальным образом – I, Y, X, веером и т. д. в зависимости от применяемой техники тейпирования (полосы получаются длиной от нескольких до десятков сантиметров). Далее нарезанный тейп специальным образом наклеивается на место повреждения (заболевания). **Важно:** при вырезании обязательно закругляем углы полосок, чтобы избежать отклеивания за счет трения одежды.

### Наложение

Наложение кинезиотейпа в зависимости от состояния поврежденного участка происходит в нерастянутой или растянутой форме:

**1.** В первом случае перед наложением тейпа поврежденная мышца и кожа над



ней растягиваются. Это необходимо для растяжения мышц и связок поврежденного участка тела. После наложения нерастянутого кинезиотейпа кожа, мышца и связки сокращаются и возвращаются в исходное положение, что приводит к формированию кожных складок. Таким образом, кожа поднимается над мышцами и связками, что создает дополнительное внутритканевое пространство и облегчает лимфодренаж.

**2.** В случае, если связки или мышцы травмированы и неспособны к растяжению, используется второй способ наложения — перед наложением на кожу кинезиотейп растягивается. За счет своей эластичности тейп сокращается и формирует складки на коже и в тоже время поддерживает травмированный участок. Таким образом, вне







зависимости от способа наложения кинезиотейп поднимает кожу над травмированными мышцами и связками, обеспечивает им поддержку, уменьшает боль и облегчает отток лимфы. Эластичность тейпа создает дополнительное давление, которое стимулирует нервные рецепторы, облегчая боль.

### На вкус и цвет

С внутренней стороны клеевой слой тейпа защищен бумажной лентой с нанесенной разметкой, которая облегчает разрезание тейпа по размеру для применения.

На данный момент существует большой выбор тейпов разных цветов и рисунков. Несмотря на разнообразие, все они обладают одинаковым набором качеств, за исключением черного: поскольку черный цвет активнее поглощает солнечную энергию, получается более выраженный эффект прогрева тканей.



### Помощь 24 часа в сутки

Тейпы не мешают «дыханию» кожи и испарению пота с ее поверхности. Это позволяет использовать тейпы при принятии ванн и других водных процедур. Тейпы

могут накладываться на срок от нескольких дней до недели и более, длительность периода зависит от материала, из которого сделан тейп (хлопчатобумажный или синтетический). Благодаря своим свойствам тейпы с легкостью выдерживают ритм жизни пациента, оказывая терапевтический эффект 24 часа в сутки.



### Показания к кинезиотейпированию:

- травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата (МФБС, нарушения осанки, начальные формы сколиоза, детская кривошея, периартриты, эпикондилиты, артрозы, остеохондроз позвоночника);
- гематомы и отеки различного происхождения;
- рубцовые заболевания кожи;
- менструальные боли;
- головная боль напряжения и др.

*Васильева Виктория Игоревна, массажист высшей категории, тренер по ЛФК и детскому фитнесу Семейного клуба «Остров Детства»*

Хотите оздоровить своего малыша?

Остров  
Детства

Купон на первое  
бесплатное посещение  
бассейна (от 0 до 3 лет)



Реклама

- инструкторы с опытом работы
- двойная система очистки воды
- контроль качества воды лабораторией Роспотребнадзора

ул. Хользунова, 60-б [www.островдетства.рф](http://www.островдетства.рф) т. 280-280-0, 269-50-70



## ТВОРИМ ВМЕСТЕ!

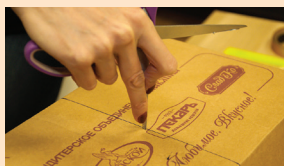
А знаете ли вы, что такое пиньята? Это диковинное слово не так давно вошло в наш язык, а сам предмет становится излюбленным развлечением девочек и мальчишек. Итак, пиньята – это полая игрушка, изготовленная из папье-маше или легкой бумаги, наполненная угощениями или сюрпризами. Дети разбивают пиньяту по очереди и, когда из нее сыплется угощение, съедают его.

Однако не все родители знают, что некоторые виды пиньят по силам сделать самим. Давайте вместе сотворим сегодня пиньяту – конфету! Предлагаем вашему вниманию подробный мастер-класс от профессионалов – Агентства «Детский праздник». Будет ярко, ароматно, интересно!

# Мастерим пиньяту!



**ШАГ 1** Картонную коробку с помощью линейки и ручки делим на две равные части, в самом центре (в верхней части и в донышке) делаем дырку.



### Нам понадобится:

- Конфеты (как вариант – конфетти, мягкие игрушки, записки с пожеланиями)
- Гофрированная бумага разных цветов
- Малярный и двойной скотч
- Коробка из гофрокартона (любая ненужная)
- Ножницы, карандаш, ручка



**ШАГ 2** Берем любую ленту в два слоя, лучше всего декоративную. Один кончик завязываем узлом, сделав петлю, за которую можно будет подвесить пиньяту. Пропускаем петлю сквозь верхнюю дырку в коробке, оставляя узел внутри как опору, второй кончик – пропускаем в нижнее отверстие и закрепляем его с помощью малярного скотча.



**ШАГ 4** Чтобы фантик нашей конфеты получился ровным и симметричным при помощи ручки и линейки намечаем линии приклеивания «хвостиков» обертки. Используя гофрированную бумагу, обматываем конец конфеты в 2 слоя, ориентируясь на намеченные линии. Аналогично поступаем со вторым концом конфеты. Получившиеся концы завязываем бантиком.



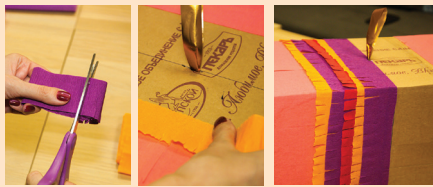
**ШАГ 3** Далее наполняем коробку угощением и надежно закрываем с помощью малярного скотча.





**ШАГ 5**

Декорируем серединку. От рулонов гофрированной бумаги отрезаем кусочки шириной 4 см. Делаем надрезы ножницами с одного края каждого рулончика. Далее рулончики разворачиваем и клеим по периметру коробки в направлении от края к середине, чтоб бахрома ложилась внахлест на предыдущий слой бумаги.



**ШАГ 6**

Отрезаем от рулонов гофрированной бумаги разных цветов рулончики шириной 1,5 см. Получившиеся ленты привязываем с каждого края конфеты.



**ШАГ 7**

Украшаем середину нашей конфеты с помощью декоративной ленты, посаженной на двойной скотч.



**ШАГ 8**

Заключительный шаг – изготовление палки для пиньяты, с помощью которой дети будут ее разбивать. Берем любую палку (деревянную с улицы, остаток пластиковой трубы) и декорируем ее с помощью отрезков с бахромой (см. шаг 5)



Обязательно следите за тем, чтобы бьющий не задел битой остальных деток, потому что всем будет интересно, и все захотят подойти поближе.

*Наша пиньята готова! Радует яркой расцветке, вкусному содержимому и, конечно, дружной компании!*

Благодарим Анастасию Мосьянову и Агентство «Детский праздник» за предоставленный мастер-класс

# НОВЫЙ ГОД 2017

**Дед Мороз и Снегурочка с доставкой на дом**

Новогодняя сказка у вас дома!

**Новогодние «ёлки» с персонажами м-ф «Щенячий патруль»**

«Волшебные» билетки уже в продаже!

*Новый год к нам мчится!*

тел. (473) 280-28-30  
www.праздникдетский.рф  
https://vk.com/det\_prazdnik2012

Агентство "Детский праздник"  
Бул. Победы, 13

Реклама



*Фламмокухен пришел к нам из Эльзаса, который в свою очередь на протяжении веков кочевал между Францией и Германией. Сейчас он закреплен за Францией, и все желающие могут отнести фламмокухен к французской кухне.*

**Вам понадобится:**

- Дрожжевое тесто
- Сметана (можно развести сливками в пропорции 2:1)
- Репчатый лук
- Копченая (!) грудинка
- Вареная картошка (опционально)



## Фламмокухен



Ведущая рубрики - **Елизавета Фрайман**, 40 лет.

От автора: «Недавно я стала мамой двух девочек 4 и 5 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/lwannabechef](http://www.facebook.com/lwannabechef)  
<http://www.iwannabechef.ru/>

Для фламмокухена используют дрожжевое тесто, поэтому я, недолго думая, купила его в магазине. Главное, что нужно запомнить, – что фламмокухен не пицца! А значит, тесто в нем не менее важно, чем начинка. А начинка, в свою очередь, здесь минимальна.

В идеале, фламмокухен готовится на открытом огне в дровяной печи, потому что края пирога должны обгореть, на то он и флам (от фр. «flambé» – обгоревший). Но если у вас нет дома дровяной печи, но есть режим конвекции, то ваш кухонный прибор прекрасно обгорит, можете даже не сомневаться!

Раскатываем тесто потоньше, смазываем сметаной так, чтобы осталось примерно сантиметра 1.5 – 2 теста по краям, выкладываем порезанный полукольцами лук и грудинку. Сметану советую немного посолить и чуть поперчить. И не забудьте, начинки должно быть мало! И помните, сыра во фламмокухене нет, не было и не будет!

## Смородиновая шарлотка

*Это лето выдалось не только жарким и дождливым, но и ягодным! Многие из вас, наверняка, сделали большие запасы на зиму.*

*Предлагаем вам рецепт фееричной смородиновой шарлотки, потому что яблочная шарлотка это хорошо, но новизна плюс смородина – это высший класс!*

Смородину аккуратно перемешать с тестом, вылить в форму, запечь как обычную шарлотку при температуре 180 градусов.

**Хорошей всем ягодной осени!**

**Ваши I wanna be chef'ы**



**Вам понадобится:**

- 2 стакана смородины
- 3 яйца
- стакан муки
- стакан сахара
- ваниль чуть-чуть
- Разрыхлитель



## Перцы, фаршированные брынзой и зеленью

**Итак:**

Берем брынзу, режем её кубиками. Затем достаем зелень и рубим ее ножом. Потом чеснок. Далее разбиваем яйцо и всё перемешиваем. Любители могут добавить лимонную цедру.

Затем берем подготовленные заранее, очищенные от семечек перцы. Кстати, мы советуем для этого блюда молодые белые перцы, у них изумительный легкий вкус. Но если под рукой их нет, то возьмите любые, поразноцветнее, чтобы в тарелке было ярко-красочно! Начиняем перцы нашей брынзово-зеленой начинкой. Укладываем на противень, сбрызгиваем оливковым маслом, затем чуть-чуть бальзамическим уксусом, закрываем фольгой и отправляем в духовку, разогретую до 190 градусов минут на 40.

Для мягкости блюда, красоты и дополнительного вкуса между перчиками можно разложить помидорки черри или обычные помидоры, порезанные крупными дольками. Обязательно политые оливковым маслом, посоленные и присыпанные прованскими травами.



**Вам понадобится:**

- Болгарский перец
- Брынза
- Зелень (укроп, петрушка, кинза, базилик и т.д.)
- Чеснок
- Яйцо
- Лимонная цедра (по желанию)
- Оливковое масло
- Бальзамический уксус

## Лёгкие КОТЛЕТКИ

*А сейчас.. барабанная дробь... смертельный номер! Сальте-мортале современной кулинарии! Быстрые в приготовлении котлеты для тех, кто на правильном питании и прочих живущих ЗОЖ! И не говорите после этого, что мы не толерантны ко всем.*



Берем противень, бумагу для запекания, формируем котлетки, 180 градусов, 30-35 мин.

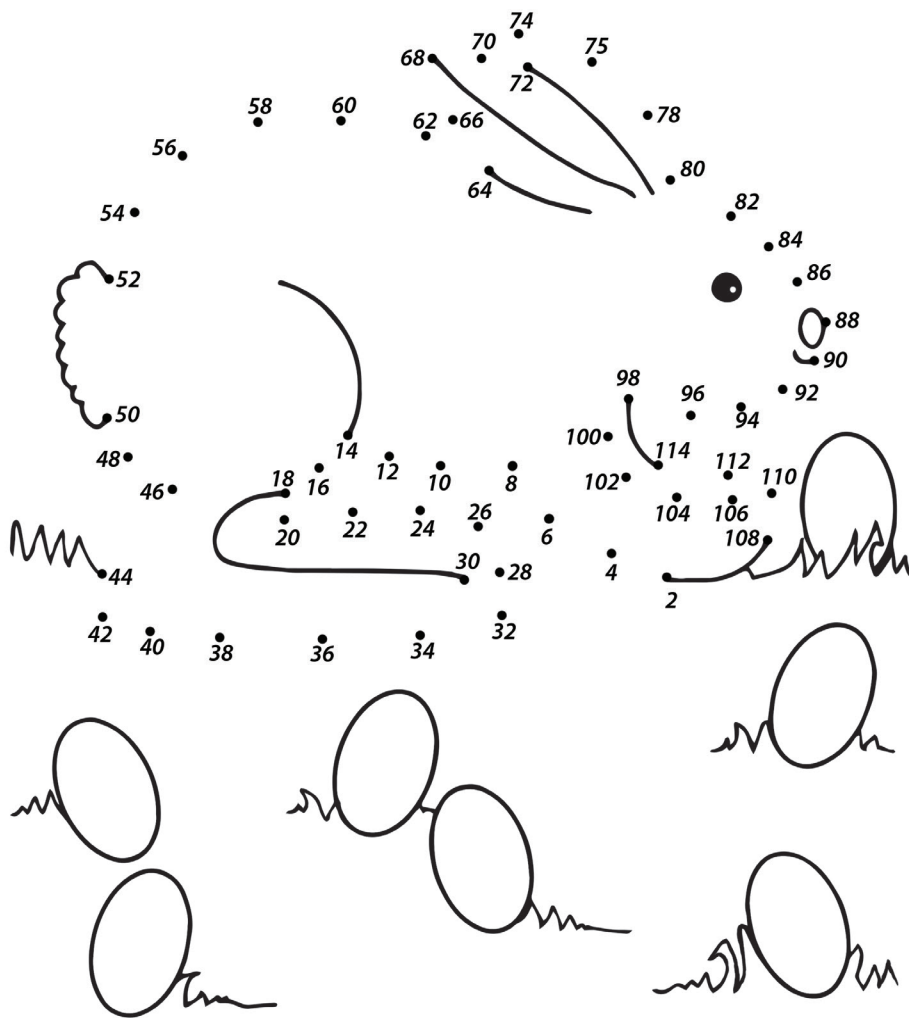
Быстрота и натиск!

**Вам понадобится:**

- Фарш индейка-курица 0,5 кг
- Яйцо 1 шт
- Петрушка, укроп примерно полпучка
- Овсяные хлопья перемолотые 2 ст. ложки
- Луковица
- Зубчик чеснока (или по вкусу)
- Бальзамический уксус
- Мин. вода газированная 2 ст. ложки
- Сушеный базилик
- Соль, перец по вкусу

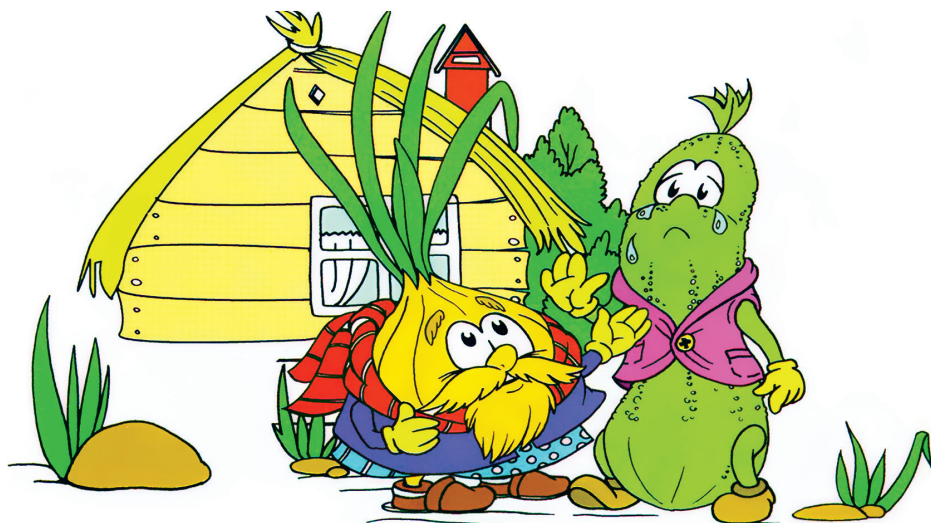
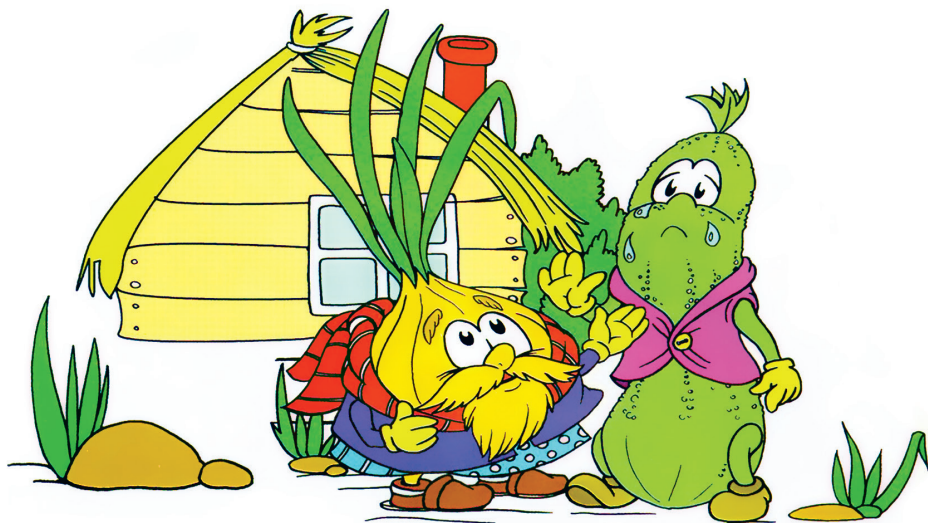


# Рисуем по точкам и учим цифры

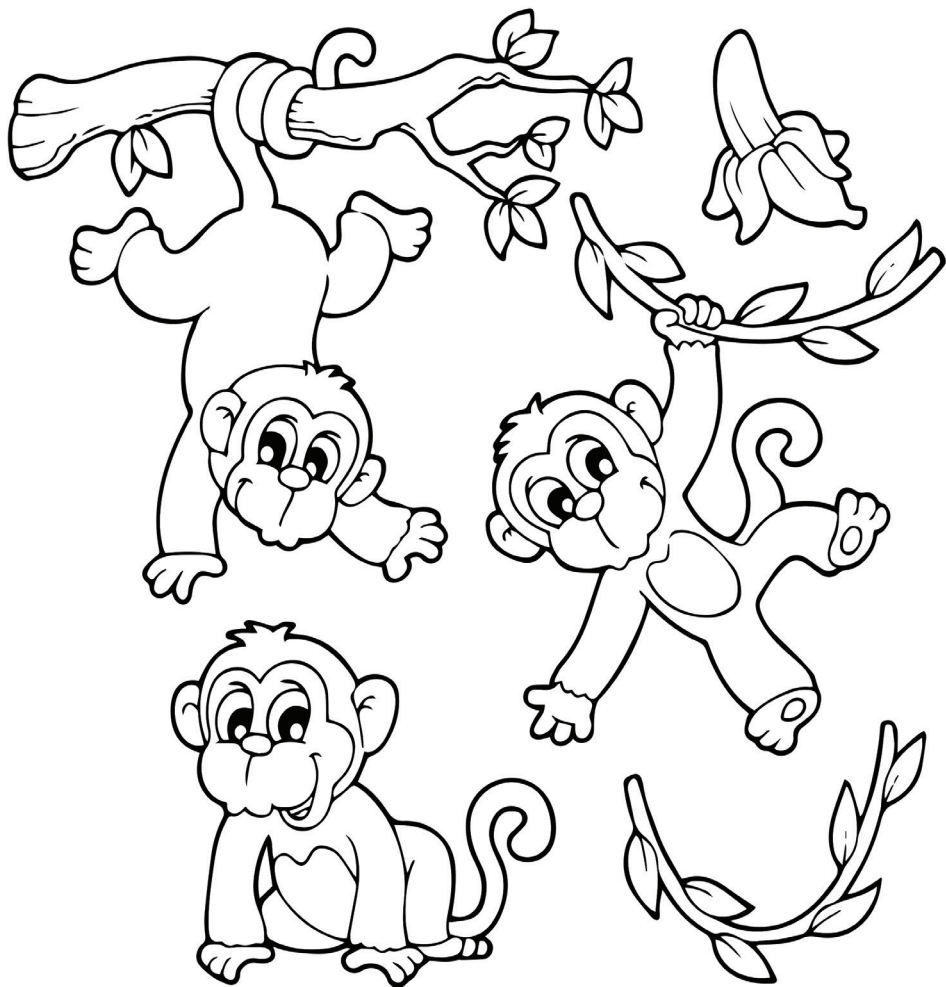


Раскрась готовую картинку

*Найди 10 отличий  
между картинками*



# Раскрась картинку

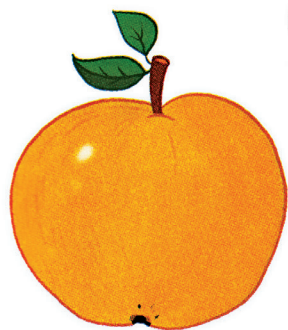
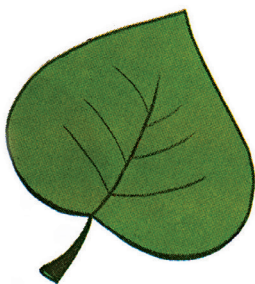
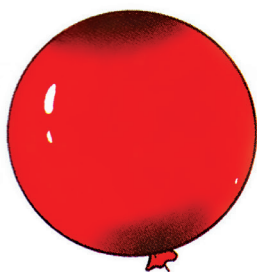




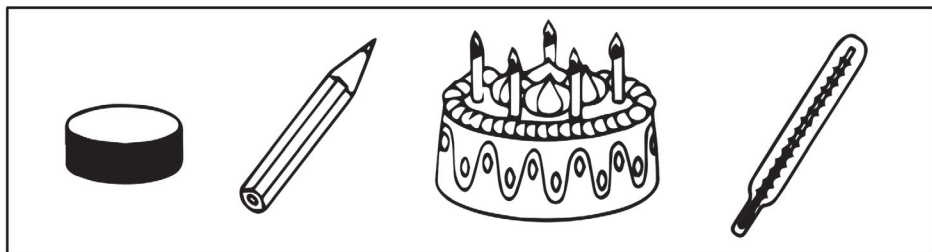
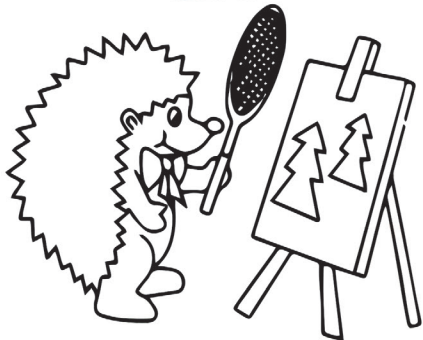
Помоги щенку  
добраться до косточки



*Покажи на картинке предмет  
красного, синего, зеленого,  
желтого, белого и черного цвета.*

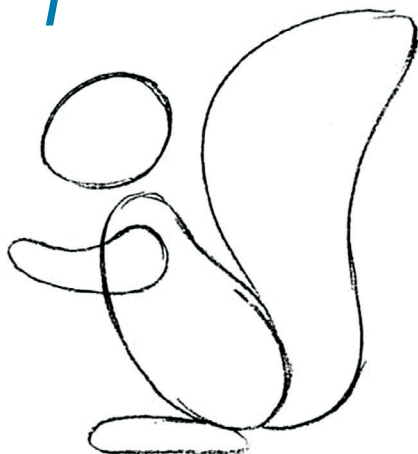


**Посмотри внимательно и скажи,  
что перепутал художник.  
Найди нужные предметы.**

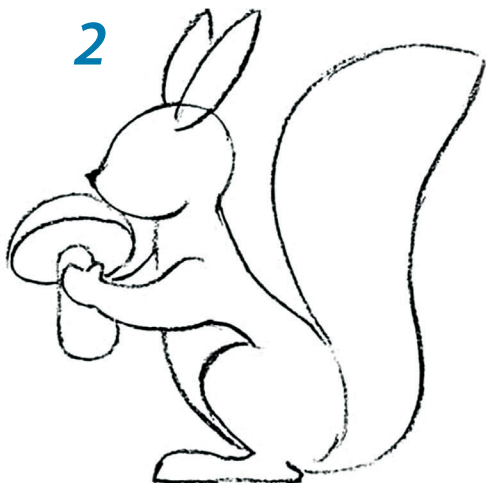


# Учимся рисовать белочку

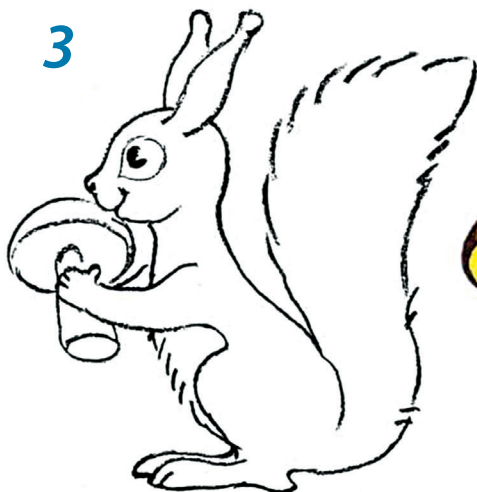
1



2



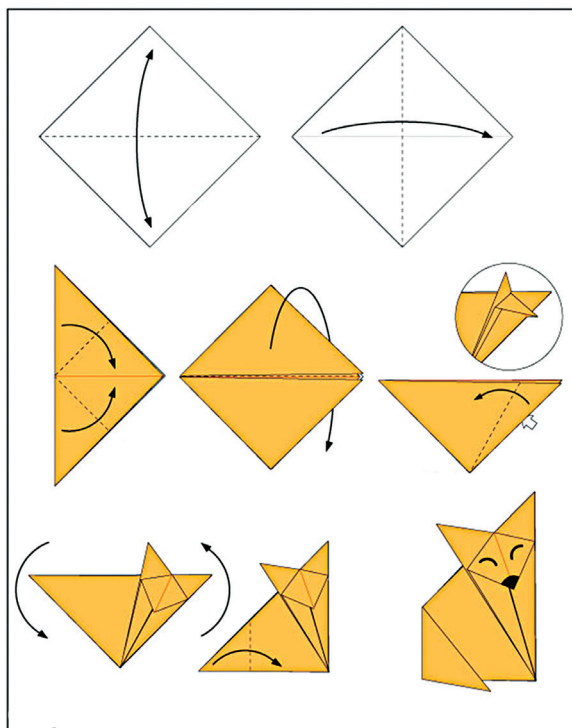
3



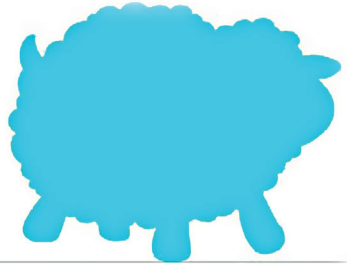
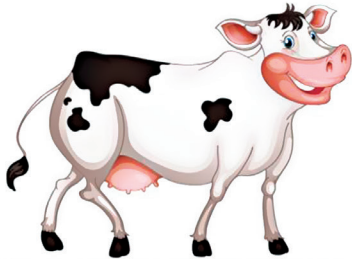
4



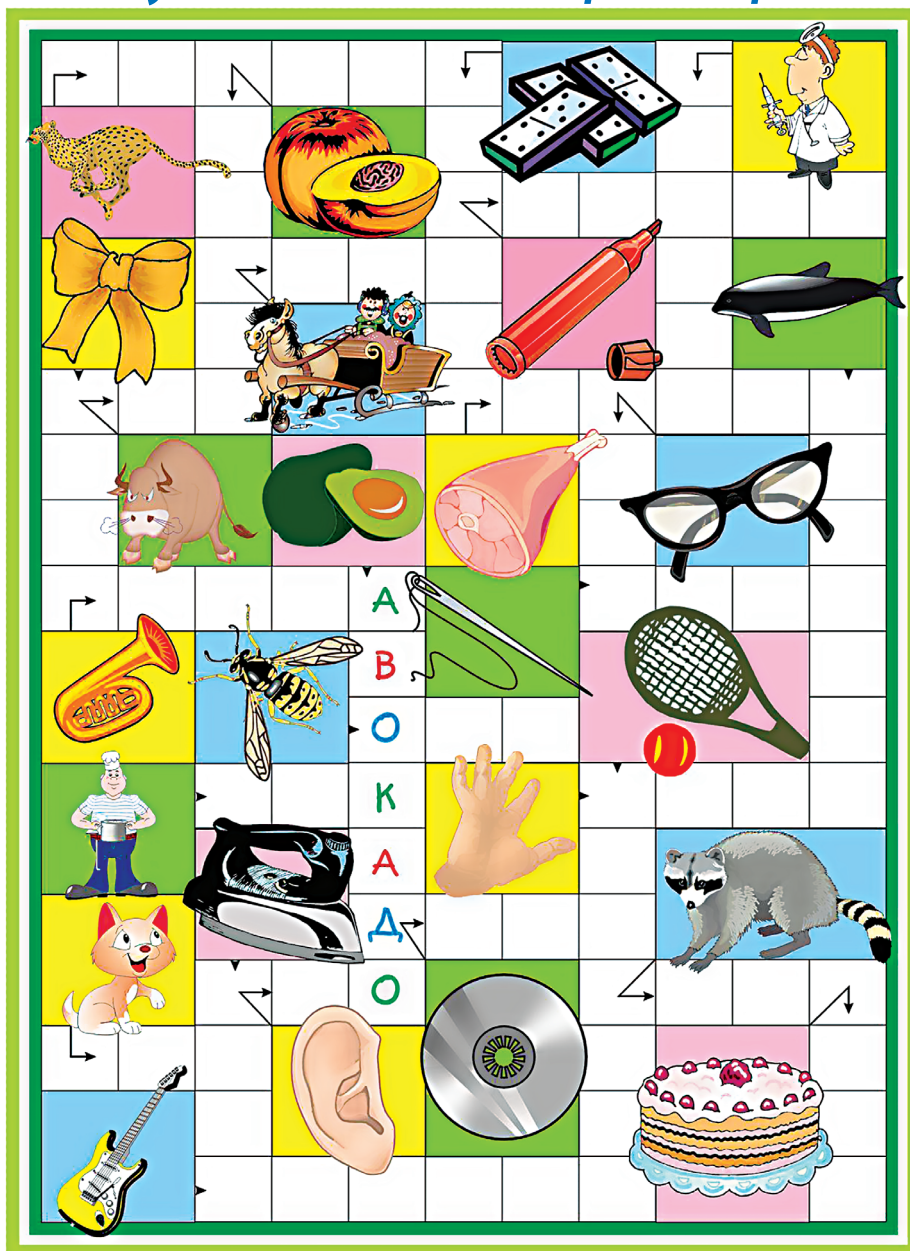
# Учимся делать из бумаги оригами «Лисенок»



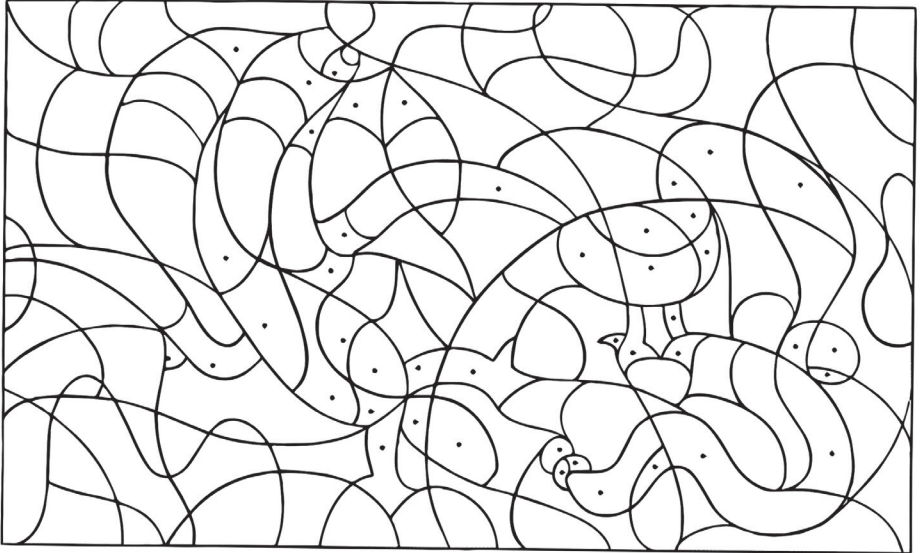
Угадай, где чья тень?  
Соедини.



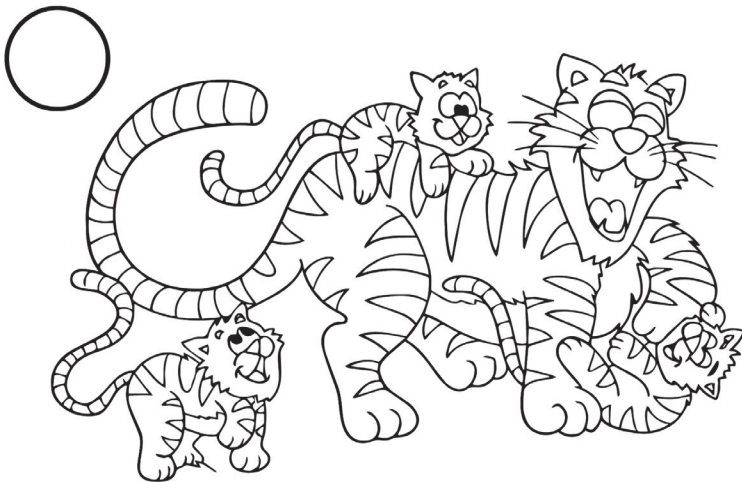
# Разгадай яркий и увлекательный кроссворд



**Раскрась там, где точки.  
Назови то, что ты раскрасил**



**Сколько тигрят у мамы-тигрицы?  
Запиши цифру в кружочке. Раскрась рисунок.**





# Вкусные загадки

С виду он, как рыжий мяч,  
Только вот не мчится вскачь.  
В нём полезный витамин –  
Это спелый ...



нпчягэиp\*\*\*



рәпиг\*\*\*

Что за барышня такая  
Смотрит с ветки, не моргая.  
Синий сарафан на диво.  
Догадались? Это – ...

Далеко на юге где-то  
Он растёт зимой и летом.  
Удивит собою нас  
Толстокожий ...



эпнпнр\*\*\*



ржпнрәһ\*\*\*

По названию она  
Очень чёрной быть должна.  
В слове из-за этого  
Вышла закавыка.  
Светло-фиолетова  
Спелая ...

Близнецы на тонкой ветке,  
Все лозы родные детки.  
Гостю каждый в доме рад.  
Это сладкий ...



рррдгоннә\*\*\*

# Осенние стихи

## Листопад

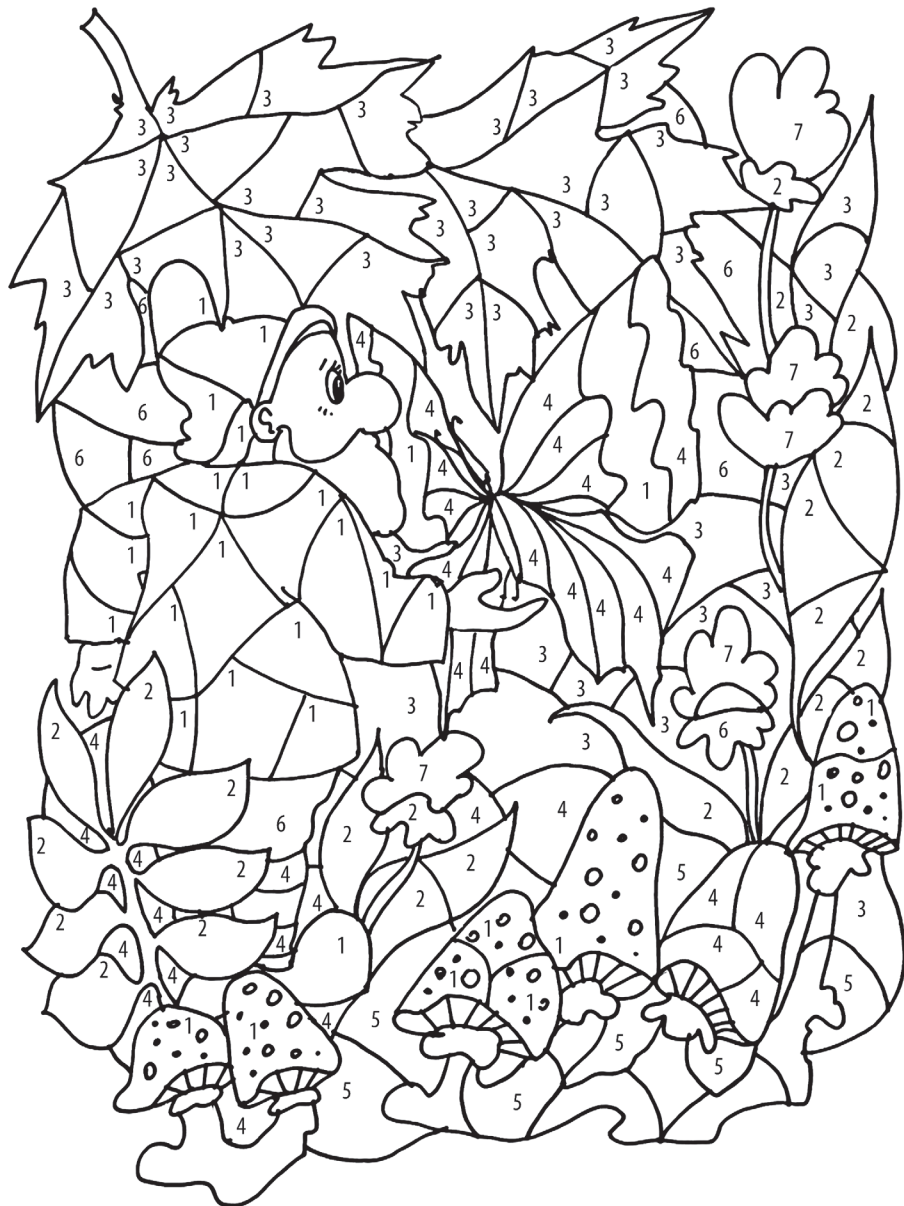
*Вьется в воздухе листва,  
В жёлтых листьях вся Москва.  
У окошка мы сидим  
И глядим наружу.  
Шепчут листья:  
- Улетим! -  
И ныряют в лужу.  
Ю.Коринец*



## Зонтик

*Если дождик проливной,  
Зонтик я беру с собой,  
Очень яркий и большой,  
Желто-красно-голубой.  
  
Кто ни повстречается,  
Очень удивляется.  
Говорит кругом народ:  
«Вот так чудо! Зонт идёт!»  
  
Даже чуточку обидно,  
Что меня совсем не видно...  
М.Сидоров*

# Раскрась картинку по цифрам



1 - красный

2 - зелёный

3 - тёмно-зелёный

4 - жёлтый

5 - оранжевый

6 - синий

7 - голубой

**Развивайся  
вместе с нами!**

Медицинский центр

# ДЕТСКИЙ ДОКТОР

*Детям*

ОКТАБРЬ 2016

№5

• *Раскраски*

• *Логические  
упражнения*

• *Стишки и  
загадки*

**Занимательные игры  
и упражнения для детей**