

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ



Дорогие друзья!

*Примите самые искренние поздравления
с наступающим 2022 годом!*

*Пусть он принесет много приятных событий
и счастливых моментов. Пусть появятся новые
перспективы и воплотятся в жизнь поставленные задачи!*

*Желаю крепкого здоровья, удачи и любви Вам
и Вашим близким! Хорошего настроения и исполнения
самых заветных желаний в Новом году!*

*Главный внештатный специалист
Минздрава Удмуртии Ольга Краснова*



Подведены итоги конкурса

Вакцинация против новой коронавирусной инфекции COVID-19 – самый актуальный и обсуждаемый вопрос современности. Наш Центр не смог остаться в стороне и при поддержке Минздрава Удмуртии анонсировал Республиканский конкурс на лучший социальный видеоролик «Вакцинация – это важно!».

Для участия в конкурсе мы пригласили старшеклассников и студентов, как наиболее активных молодых граждан, формирующих общественное мнение. Их работы нас порадовали. В видеороликах поднимались исторические аспекты вакцинации, вопросы ответственного подхода к своему здоровью и здоровью окружающих, элементарные правила личной гигиены, которые помогают бороться с коронавирусом. «Красной нитью» шла

мысль, что создание вакцин – это кропотливый и сложный труд. Все ролики поразили нас своей искренностью, непосредственностью, оригинальностью, иногда и «сказочным подходом».

Ролики размещались в социальных сетях: YouTube, Instagram, TikTok, ВКонтакте. Оценка в номинации «Зрительское признание» определялась по сумме «лайков» под конкурсной работой на всех площадках. При этом параллельно проводилась оценка эксперты жюри в составе заместителя министра здравоохранения Удмуртской Республики Петренко М.В., начальника управления лечебно-профилактической помощи Минздрава Удмуртии Ильиной А.В., главного внештатного специалиста по медицинской профилактике Минздрава Удмуртии Красновой О.С., врача-инфекциониста Республиканской клинической инфекционной больницы Ижболдиной Н.И. и руководителя Регионального исполнительного комитета Партии «Единая Россия» Шамшурина А.В.

На конкурс было представлено 38 видеороликов.

Награждение победителей и призёров конкурса состоялось 19 ноября в теплой дружеской обстановке в нашем Центре.

Победители и призёры конкурса были награждены грамотами БУЗ УР «РЦЗМП МЗ УР» и благодарностями Минздрава Удмуртии, а также получили подарочные денежные сертификаты, предоставленные спонсорами.

Все 38 участников конкурса и их руководители были отмечены именными сертификатами с предложением попробовать свои силы в следующем конкурсе «Здоровье – высшая ценность» к Всемирному дню здоровья в 2022 году.

Наш Центр благодарит всех участников за оригинальный и творческий подход к созданию видеороликов и надеется на дальнейшее сотрудничество.

Ролики-победители вы можете найти на нашем сайте www.medprof18.ru.



Не пропустите следующий!



Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики в 2021 году – подводим итоги

НАВОДИМ ПОРЯДОК!

2021 год стал началом масштабного обновления территории и здания нашего центра, построенного еще в 1932 году, и поэтому уже много лет нуждавшемся в ремонте.

И мы его начали! Заменили кровлю основного корпуса на площади почти 2 тысячи кв.м, провели освещение по периметру территории, реконструировали входные группы центрального входа и пристроя, организовали дополнительный вход со спуском для инвалидов, отремонтировали 20 кабинетов, открыли современную регистрацию, оборудовали туалет для инвалидов и провели капитальный ремонт системы центрального отопления.

Для бесперебойной работы интернета и телефона полностью обновили линию интернета и оборудование сетевого хранилища, приобрели и установили 7 новейших коммутаторов, закупили 8 компьютеров, 5 многофункциональных устройств и 9 принтеров. Для создания комфортной рабочей среды сотрудникам Центра приобрели мебель (письменные столы, шкафы, компьютерные кресла), на окнах второго этажа повесили вертикальные жалюзи, обновили спецодежду.

В пункт вакцинации закупили оборудование на сумму более 235 тысяч рублей, в том числе: холодильник и морозильную камеру для хранения вакцины, термоконтейнеры, терморегистраторы, рециркуляторы, кушетку, ширму, меди-



цинские шкафы и процедурные столики.

С целью улучшения качества оказания услуг в отделение медицинских осмотров приобрели новый шлем для проведения электроэнцефалографии в кабинет функциональной диагностики, отоларингологические наборы в ЛОР-кабинет, таблицы для определения цветоощущения и набор очковых линз в офтальмологический кабинет.

ВАКЦИНАЦИЯ – ОБЩЕЕ ДЕЛО!

С 1 июля 2021 года на наш Центр были возложены функции координации самого крупного пункта вакцинации против новой коронавирусной инфекции COVID-19, который первоначально работал на Центральной площади г. Ижевска. С 1 октября пункт вакцинации был переведен в здание Центра. К нам ежедневно без выходных приходят на вакцинацию от 500 до 1000 человек не только из Удмуртской Республики, но и из соседних регионов России, иностранные студенты и мигранты, имеющие вид на жительство и разрешение на работу. С ноября началась вакцинация беременных женщин с 22 недель беременности и кормящих матерей, для которых организован «зеленый коридор». В пункте вакцинации работают прививочные бригады городских и районных медицинских организаций. Наши сотрудники приветливо встречают на входе пришедших на вакцинацию, отвечают на многочисленные вопросы, оформляют справки и сертификаты, при необходимости усиливая прививочные бригады врачами, медицинскими сестрами и администраторами из числа своих сотрудников.

ВЕБИНАРЫ – В ОТЛИЧНОМ КАЧЕСТВЕ

С 2020 года в социальной сети ВКонтакте на нашей странице «Республиканский центр общественного здоровья Минздрава Удмуртии» проходят вебинары по здоровому образу жизни и профилактике заболеваний, которые проводят специалисты республиканских медицинских организаций. Для нас это было новое направление работы. В условиях локдауна, чтобы не останавливать информационно-просветительскую работу, мы проводили онлайн вебинары практически



в ежедневном режиме. Иногда качество трансляции оставляло желать лучшего.

В 2021 году было принято решение сместить акцент с количества на качество. Был куплен фотоаппарат «Nikon D3300», что позволило записывать вебинары в хорошем качестве. Сейчас мы размещаем их еженедельно на своем официальном сайте и на странице в ВКонтакте, а ссылки – в социальных сетях Фейсбук и Инстаграм.

«ФОРУМЫ ЗДОРОВЬЯ» ПРОДОЛЖАЮТСЯ!

В 2021 году с Госсоветом Удмуртии продолжилась совместная работа по реализации популярного информационно-оздоровительного проекта «Форум здоровья». Наш Центр стал организатором и координатором проекта, партнерами – республиканские и районные медицинские организации, общественная организация «Волонтеры-медики».

В условиях пандемии остро всталась проблема реабилитации после перенесенного COVID-19, поэтому темой Форумов была выбрана – «ЗОЖ как основной метод реабилитации после перенесенной новой коронавирусной инфекции COVID-19». Было решено усилить данную работу в районах республики. Если обычно в год проводилось 4-8 мероприятий, то в 2021





году прошел 21 Форум здоровья в 20 муниципальных образованиях.

В рамках проекта для населения проходят лекции, организуется «Улица здоровья», во время которой проходят: скрининговые исследования на выявление факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, вакцинация против COVID-19, маммография в передвижных медицинских комплексах, консультации узких специалистов, мастер-классы по оказанию первой помощи при неотложных состояниях на манекенах, обучение технике скандинавской ходьбы. В районных больницах оказывают консультативную помощь выездные бригады узких специалистов республиканских медицинских организаций. В школах района медицинские работники проводят «Уроки здоровья» по профилактике потребления психоактивных веществ и профилактике ранних половых связей. Для медицинских работников врачи-инфекционисты проводят обучающие семинары по вопросам вакцинопрофилактики, психологи – по профилактике профессионального выгорания. Во время Форума пациентам напоминают о необходимости прохождения диспансеризации, а после перенесенной коронавирусной инфекции – углубленной диспансеризации для контроля показателей здоровья.

О популярности проекта можно судить по количеству участников, которое в этом году составило более 8 тысяч человек, из них 2 тысячи детей и подростков.

ПОД КОНТРОЛЬ ПРАВИТЕЛЬСТВА!

В 2019 году на базе нашего учреждения был создан Центр диетологии под руководством главного внештатного диетолога Министерства здравоохранения Удмуртской Республики Ирины Игоревны Белоцерковской.

Одно из многочисленных направлений деятельности центра – контроль организации питания в образовательных учреждениях, учреждениях социальной защиты и в медицинских организациях. 29 сентября в Центре диетологии было подписано



Соглашение о сотрудничестве между Правительством Удмуртской Республики и Федеральным исследовательским центром питания и биотехнологии, цель которого – разработка единых требований при организации питания в учреждениях образования, здравоохранения и социальной сферы на территории Удмуртской Республики. В подписании Соглашения приняли участие заместитель Председателя Правительства Удмуртской Республики, министр сельского хозяйства и продовольствия Удмуртской Республики Ольга Викторовна Абрамова, заместитель Председателя Правительства Удмуртской Республики Анатолий Иванович Строков и директор Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии Сергей Владимирович Симоненко.

Сотрудники Центра диетологии разработали единые методические рекомендации для участковых педиатров по составлению меню для детей с сахарным диабетом дошкольного и школьного возраста.

Наши диетологи приняли участие во Всероссийском совещании по комплексной реабилитации детей-инвалидов с докладом «Особенности нутритивной поддержки детей с ДЦП и заболеваниями опорно-двигательного аппарата во время проведения реабилитационных мероприятий», участниками которого стали более 5 тысяч человек – родители детей-инвалидов и медицинские работники различных специальностей.

МУНИЦИПАЛИТЕТЫ ЗА ЗОЖ!

В 2020 году в Удмуртской Республике началась работа по разработке муниципальных программ по укреплению общественного здоровья. Программы направлены на создание среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья населения городов и сельских районов республики. Первыми начали реализацию мероприятий программы муниципалитеты с высокими показателями смертности в трудоспособном возрасте. В 2021 году муниципальные программы реализуются уже в 12 муниципальных образованиях Удмуртской Республики: Глазовский, Траховский, Камбарский, Каракулинский, Киясовский, Красногорский, Селтинский, Сюмсинский, Шарканский, Юкаменский, Якшур-Бодьинский, Ярский районы. К 2024 году данные программы будут внедрены во всех 30 муниципальных образованиях республики.

В рамках работы в муниципалитетах особое внимание должно уделяться сохранению здоровья работающих граждан. Для этого в 2019 году специалисты нашего Центра разработали для

организаций и предприятий проект типовой корпоративной программы «Укрепление здоровья работающих». В этом же году были подписаны соглашения о сотрудничестве по внедрению данных программ между Минздравом Удмуртии и Государственным Советом Удмуртской Республики, Ижевской государственной медицинской академией, предприятием «ИжГорЭлектроТранс» города Ижевска, «Глазов-молоко» и «Сарапул-молоко» – именно эти организации стали «пионерами» в новом направлении профилактики. В 2021 году к программе присоединились еще 8 организаций, и на 1 декабря 2021 года участниками корпоративных программ стало более 4200 человек.

Специалисты нашего Центра являются вдохновителями и кураторами этой работы: проводят рабочие встречи и семинары, лекции по здоровому образу жизни и профилактике заболеваний, представляют информационно-просветительские материалы.

НЕПРОСТОЙ ВЫБОР

С 2019 года на базе учреждения работает Центр медико-социальной поддержки беременных женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в который обращаются пациентки, планирующие искусственное прерывание беременности без медицинских показаний. Психологическое консультирование для предотвращения абортов – реальный и эффективный способ повлиять на решение женщины сохранить беременность и свое здоровье. Консультации проводят психолог, семейный психолог, специалист по социальной работе и врач акушер-гинеколог, после чего женщине предоставляется «неделя тишины» для принятия окончательного решения. Из всех женщин, обратившихся за помощью в наш Центр с января по сентябрь 2021 года, приняли решение сохранить беременность 23 % (2020 год – 13,9 %). В целом в Удмуртской Республике этот показатель за аналогичный период составил 19,8 %.



Принимаем ноотропы. Все ли так просто?

Современный мир предлагает такой большой объем информации, что наш мозг не в силах ее усвоить. Поэтому возникает вопрос, есть ли такое лекарство, которое поможет справиться с этой проблемой? Возможно, это ноотропы? Давайте разбираться.

Действительно, ноотропы – это группа лекарственных препаратов, наиболее популярная у населения, особенно в последние годы. Слабость, вялость, быстрая утомляемость – принимаем ноотропы. Депрессия, не справляемся с нагрузками на работе и учебе, замедлился карьерный рост – может помогут ноотропы?

Что же такое ноотропы? Это стимуляторы головного мозга, механизм действия которых связан с восстановлением функции нейронов и нейромедиаторной системы.

Сам термин «ноотроп» состоит из двух греческих слов. «Ноос» означает мышление или разум, а слово «тропос» переводится как изменяю или направляю, то есть «изменяю мышление» или «направляю разум». Термин «ноотроп» был введен в 1972 году для описания действия на центральную нервную систему лекарственного вещества «Пирацетам», который стал первым ноотропом, синтезированным бельгийскими учеными в 1964 году.

В настоящее время ноотропы внесены в Международную систему классификации лекарственных средств. В этой системе ноотропные препараты объединены в одну группу с психостимуляторами, потому что и те и другие повышают умственную деятельность. Но действие ноотропов существенно отличается от действия психостимуляторов, прежде всего тем, что ноотропы не имеют при-

сущих психостимуляторам побочных эффектов, таких как наркотическое приключение, пристрастие и развитие стимуляторного психоза. Кроме того, действие ноотропов, в отличие от психостимуляторов, проявляется не сразу, а постепенно, в среднем через 6-8 недель.

Ноотропы применяют в своей практике психиатры, психотерапевты, неврологи, педиатры, логопеды и даже окулисты при таких состояниях, как синдром дефицита внимания, депрессия, заикание, логоневроз, головные боли различной этиологии, нарушение мочеиспускания, бессонница, головокружение, диабетическое поражение центральной нервной системы, последствия черепно-мозговых травм и острых нарушений мозгового кровообращения, болезнь Альцгеймера и Паркинсона.

За счет щадящего действия ноотропы назначаются и детям, и пожилым людям.

Ноотропы помогают нормализовать синтез белков и фосфолипидов в нейронах, повысить их защиту от воздействия неблагоприятных факторов, снизить потребность нейронов в кислороде, нормализовать структуру их клеточной мембранны, уменьшить образование свободных радикалов.

Можно отметить следующие основные эффекты от приема ноотропов:

- психостимулирующий (борется со снижением воли);
- ноотропный (улучшает мышление, внимание, речь);
- мнемоподобный (улучшает память и процессы обучения);
- адаптогенный и антиастенический эффекты.

Порой решение принимать курсы ноотропов принимается самостоятельно без консультации с лечащим врачом. Результат подобного действия сомнителен.

Да, ноотропы считаются одним из самых безопасных классов психофармакологических средств. Тем не менее они могут вызывать серьезные побочные явления. Примеры: при приеме «Циннарицина» пациентами пожилого возраста возникает риск развития лекарственного паркинсонизма (нарушается координация движений и мелкая моторика). В инструкции ко многим ноотропам производитель предупреждает о возможном нарушении сна, особенно при приеме препарата поздно вечером. Может появиться перевозбуждение, повышенная агрессивность, бессонница, а у некоторых пациентов



противоположный эффект – сонливость и заторможенность. Также нельзя забывать, что у комбинированных препаратов усиливаются не только положительные, но и побочные эффекты. У некоторых ноотропных препаратов существует, хотя и слабо выраженный, «синдром отмены».

Кроме побочных явлений у ноотропов имеются противопоказания для их приема:

- аллергическая реакция к компонентам препарата;
- беременность и период грудного вскармливания;
- часть ноотропов нельзя применять при эпилепсии, сахарном диабете, хронической гипотензии, язвенной болезни желудка, острой стадии геморрагического инсульта и других заболеваниях.

Мы видим, что ноотропная терапия, несмотря на распространенное мнение о ее безопасности, таит в себе немалые риски, которые могут быть связаны с:

- неверным выбором лекарственного препарата;
- особенностями сопутствующей терапии и перенесенными заболеваниями;
- неправильно поставленным пациенту диагнозом, способом введения препарата или неверной дозировкой, длительностью курса лечения.

Из всего выше сказанного понятно, что нельзя воспринимать ноотропы как «волшебные» таблетки, которые решат все наши проблемы.

Самое главное – не стоит заниматься самолечением! Принять решение о назначении терапии ноотропами должен врач. Следуйте его рекомендациям по приему препарата.

Помните, что физическая активность, особенно на свежем воздухе, правильное питание, отказ от вредных привычек, режим сна и бодрствования, умениеправляться со стрессом помогут сохранить здоровье на долгие годы.

Врач-невролог
БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР»
Королева Мира Валерьевна





«Синдром праздничного сердца»

Среди множества причин обращений за медицинской помощью во время праздников особо выделяется одна – внезапно появившиеся, «до смерти» пугающие перебои в работе сердца. Когда оно «то бьётся, то не бьётся». Состояние сопровождается общей слабостью, головной болью, онемением конечностей и одышкой. Что это такое?

Врачи отметили закономерность появления подобных жалоб в период праздничных и выходных дней и назвали «синдромом праздничного сердца». От него не застрахован никто. Он настигает здоровых мужчин и женщин, в том числе употребляющих спиртное крайне редко – по праздникам... Наиболее часто случаи нарушения сердечного ритма наблюдаются в среднем возрасте, но тревогу кардиологов вызывают участившиеся случаи синдрома у молодых людей.

Провоцирует появление «праздничного синдрома» употребление любых спиртосодержащих напитков, не обязательно крепких. Причём количество спиртного, на первый взгляд, небольшое – около 30 мл в пересчете на чистый спирт. Пациенты, перенесшие данное состояние, отмечают, что ранее ничего подобного при употреблении алкоголя не случалось. При этом полный отказ от алкоголя предотвращают повторение опасной ситуации.

ЧЕМ ОПАСЕН «СИНДРОМ ПРАЗДНИЧНОГО СЕРДЦА»?

Согласно статистике, не все случаи заканчиваются благополучно. Осложнение

может стать фибрилляция сердечной мышцы вплоть до летального исхода. При первых проявлениях синдрома незамедлительно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи!



КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ «СИНДРОМ ПРАЗДНИЧНОГО СЕРДЦА»?

Старайтесь избегать следующих ситуаций, чтобы защитить свое сердце:



1 Стресс и перенапряжение.

Обязательно найдите в своем плотном графике время для отдыха. Подойдут любые виды релаксации: физические упражнения, глубокое дыхание, сон, техники самомассажа и расслабления.



2 Недостаток сна.

Во время праздников старайтесь высыпаться. Ложитесь спать и вставайте примерно в одно и то же время каждый день. Старайтесь не есть за три часа до сна и ограничить употребление жидкости за два часа. Перед сном лучше почитать книгу, чем смотреть на мерцающие экраны телевизора или смартфона. Повесьте шторы, которые не пропускают свет. Ортопедические матрасы и подушки так же имеют немаловажное значение для здорового сна.



3 Отсутствие физической активности.

Физические упражнения не только полезны для сердечной мышцы, но и улучшают настроение, помогают снять стресс. Поддерживайте свой режим физической активности и в дни праздничных каникул.



4 Избыточное употребление алкоголя.

Ограничите употребление алкоголя до минимума. Дозу алкоголя, которая вызовет аритмию конкретно у вас, никто



не сможет предсказать, для каждого человека она индивидуальна.



5 Пропущенный прием лекарств.

Если вы принимаете лекарственные препараты, то праздничные дни не должны являться исключением. Важно принимать их в вашем постоянном режиме. Если вы заняты и забываете об их приеме, установите для напоминания будильник.



6 Переедание.

Во время избыточного употребления пищи кровоток «отвлекается» от сердца, чтобы помочь пищеварению. Это может спровоцировать приступ.



7 Отсутствие «правильных» продуктов на праздничном столе.

Не допускайте, чтобы на вашем праздничном столе были только жирные блюда и десерты. Вашему сердцу, как обычно, нужны фрукты и овощи не менее 500 грамм в день.



8 Переохлаждение.

Переохлаждение приводит к сужению кровеносных сосудов и высвобождению гормонов, которые могут увеличить риск сердечного приступа. Одевайтесь по погоде, а в крепкие морозы лучше проведите время дома с семьей или в теплой компании.

Эти простые правила помогут праздничным дням пройти в атмосфере радости и счастья. Доброго здоровья и счастливых новогодних каникул!





Дети и гаджеты: за и против

Слово **гаджет** происходит от английского слова «gadget» и переводится как приспособление, устройство, безделушка.

Гаджеты уже стали частью нашей жизни. С их помощью мы общаемся, работаем, учимся, творим и расслабляемся. Наши дети берут с нас пример. Они еще не научились ходить, но уже пользуются смартфонами и планшетами. Так ли это безобидно?

Цифровые технологии – будущее наших детей. Поэтому цифровое детство в настоящем – реальность. Бабушки и дедушки выступают против электронных устройств, родители предоставляют к ним бесконтрольный доступ. Кто прав в этой ситуации? Давайте разбираться.

Младенчество начинается с рождения и длится до полутора лет. В этот период для ребенка главное – общение с родителями, особенно с мамой. Кормление грудью, колыбельные песенки, нежные слова и погремушки актуальны во все времена. В это время формируется доверие или недоверие к миру, развивается мелкая моторика. В отличие от сверстников прошлых лет современные дети вынуждены много времени проводить в машине, пристегнутыми к автокреслу. Чтобы ребенок не скучал и не капризничал, ему дается в руки смартфон. Аналогичная ситуация повторяется в очереди, в общественном транспорте и т.д. Так малыш знакомится с гаджетами.

Раннее детство – период от полутора до трех лет. Ребенку интересно все. Он стремится во всем участвовать, все делать сам. В это время развивается речь, внимание и мышление. Очень важно привлекать ребенка к домашним делам, вместе с ним познавать окружающий мир. В этом возрасте дети любят гулять. Но многие современные дети проводят за просмотром мультфильмов на планшете или телефоне больше времени, чем гуляют на улице. Для родителей это удобный способ освободить время для своих дел.

Дошкольное детство длится с трех до шести лет. В этот период развивается речь и самоидентичность. Кто я? Это время для ролевых игр и общения. Девочки в основном предпочитают играть с куклами, мальчики – с машинками. Девочки стремятся помочь маме в домашних делах, мальчики – поучаствовать в ремонте машины, уборке гаража. В этот период малышам необходимо максимально общаться с членами своей семьи. Но порой время, которое ребенок проводит с

гаджетом, превышает время общения со своей семьей, что отражается на развитии речи. Ребенку надо не только слышать речь со смартфона или планшета, но и тренировать ее в непосредственном общении.

В младшем школьном возрасте от 7 до 11 лет развивается интеллектуальная сфера, память, умение действовать по правилам. Ребенок осваивает навыки общения, учится находить друзей, стремится к самоутверждению. Это период настольных, развивающих и подвижных игр. Раньше только в этом возрасте ребенка знакомили с электронными игрушками. Сейчас же в этом возрасте дети не только знакомы с гаджетами, но буквально пропадают в них.

ЧТО ГОВОРЯТ СПЕЦИАЛИСТЫ?

Вердикт ученых после исследований оказался неумолим.

1. Гаджеты не для маленьких. Длительное время самостоятельного сидения перед экраном детей в возрасте двух-трех лет приводит к замедлению развития умственных способностей к четырем-пяти годам.

2. «Развивашки» самостоятельно не работают. Родители ставят перед ребенком планшет с различными «развивающими» видео уже с шести месяцев. Казалось бы, видео преследует развивающие цели, но обучающий эффект оказался сомнительным. Дети предпочитали бессмысленные сюжеты: яркую рекламу, видео с игрушками и танцами. Интеллектуального развития не было. Дети запоминали новые слова лишь после того, как их повторяли члены семьи. Малышам нужны общение и игры с родителями, чтение книжек. Вывод ученых однозначен – самостоятельный просмотр развивающих видео не способствует развитию маленького ребенка, может только развлечь и отвлечь его.

3. Нет точного возраста, когда стоит давать в руки ребенку гаджет. Однозначно раньше шести лет это стоит делать ограниченно. Не стоит полностью ограждать малыша от знакомства с гаджетом, потому что ребенок будет стремиться заполучить «запретный плод». А когда это станет возможным, появится огромный риск стать зависимым от него. Пусть это будет совместный просмотр с мамой или папой, во время которого можно что-то



уточнить, повторить, а после – обсудить увиденное. Гаджет должен быть только инструментом, а не суррогатом общения.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Начните с себя и установите единые правила.

Дети копируют поведение родителей, поэтому пересмотрите свое отношение к цифровым устройствам: как много времени вы проводите с ними? Выделите пространства, которые всегда будут свободны от устройств, например, спальня или кухня. Соблюдайте это правило сами и дайте ребенку понять, что приносить сюда планшет или смартфон нельзя. Пусть время перед сном и семейные трапезы будут посвящены только общению.

2. Концентрируйтесь на содержании.

Выбирайте те приложения, которые разрабатываются совместно с детскими психологами и педагогами или получают их одобрение. Вместо просмотра видео отдавайте приоритет образовательным играм и интерактивным программам, которые помогали бы ребенку тренировать навыки внимания или общения.

3. Делайте открытия вместе.

Нездоровые отношения с техникой часто становятся результатом родительской небрежности. Слишком велик соблазн занять малыша мультифильмом или игрой, чтобы в это время заняться своими делами. Будьте посредником в отношениях ребенка с цифровым миром. Мобильные устройства могут быть полезны только в том случае, если ребенок будет осваивать их вместе с родителями, постигая цифровой мир через общение.

Впереди длинные новогодние каникулы. Пусть это будет время семейного общения – совместные прогулки, игры, походы, развлечения, а не время в виртуальном мире.



Новогодний стол с пользой для здоровья

Своими рецептами полезных праздничных блюд делится главный внештатный диетолог Минздрава Удмуртии Белоцрылова Ирина Игоревна

Новогодний стол неизменно ассоциируется у нас с чем-то вкусным, ярким, эксклюзивным и праздничным. Именно поэтому многие хозяйки стремятся поставить на него как можно больше вкусных и оригинальных блюд.

В этом отношении необходимо соблюдать равновесие между пользой, красотой, вкусом и бюджетом. Задача не из простых. Поэтому в преддверии праздника мы предлагаем несколько рецептов интересных блюд, которые не оставят равнодушными членов семьи и дорогих гостей, а для хозяек не станут головоломкой. К тому же для здоровья участников застолья эти блюда будут полезны и не обременительны.



Салат «Новый год»

Состав:

- филе малосольной сельди или лосося – 200 гр.;
- свежие шампиньоны – 100 гр.;
- кочанный салат «Айсберг» – 300 гр.;
- грецкие орехи очищенные – 50 гр.;
- мелкие сухарики из хлеба «Бородинский» или «Дарницкий»;
- зелень: кинза, петрушка, базилик, укроп, зеленый лук – по 40 гр., веточка розмарина;
- фасоль красная консервированная – 100 гр.;
- для соуса: масло растительное нерафинированное (подсолнечное или горчичное) – 30 гр., соевый соус – 10 мл, бальзамический уксус или сок лимона (по вкусу).

Приготовление:

1. Разобрать кочанный салат «Айсберг» и отложить крупные листья салата для украшения тарелки.
2. Шампиньоны пропустить в нерафинированном растительном масле до состояния готовности в течение 15 минут.
3. Смешать ингредиенты для соуса.
4. Филе рыбы нарезать соломкой. Шампиньоны, фасоль и рыбу соединить, залить соусом и поставить в холодильник на 1 час.
5. Оставшиеся салатные листья и зелень крупно порезать, грецкие орехи порубить.
6. Сервировка. На тарелку выложить крупные листья кочанного салата «Айсберг», на них – салатную смесь из холодильника. Сверху уложить сухарики, рубленый грецкий орех, еще раз полить соусом и украсить веточкой розмарина. Рядом с блюдом будет красиво смотреться свеча.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР



Салат «Тигровый блуз»

Состав:

- тигровые креветки (можно обычные) – 300 гр.;
- яйцо отварное – 2 шт.;
- мандарин – 1 шт.;
- грецкие орехи – 5 шт.;
- масло оливковое нерафинированное – 50 мл;
- базилик – 40 гр.;
- корень свежего имбиря;
- шампанское полусладкое – 50 мл;
- бальзамический уксус (по вкусу);
- мед – 1 чайная ложка;
- кунжут;
- соль и перец (по вкусу).

Приготовление:

1. Креветки почистить, отварить в течение 5-6 минут и нарезать крупными кусочками. Дольки мандарина нарезать на 2-3 части острым ножом, чтобы не раздавить. Белок отварного яйца нарезать мелкой соломкой (желток можно использовать для другого блюда). Аккуратно перемешать ингредиенты, посолить и поперчить.
2. Готовим соус. Шампанское смешать с оливковым маслом, бальзамическим уксусом, медом, тертым на мелкой терке корнем имбиря и мелкомолотыми грецкими орехами.
3. Полить салат подготовленным соусом и украсить мелконарезанным базиликом и кунжутом.



Горячее блюдо «Лосось с клубникой»

Состав:

- филе рыбы (лосось или форель) – 800 гр. (на 6 порций);
- клубника (можно заменить на чернику, ежевику, малину в свежем или замороженном виде, киви) – 300 гр.;
- сыр твердый – 100 гр.;
- черный перец;
- специи для приготовления рыбы (по вкусу);
- лимон.

Приготовление:

Для одной порции

1. Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, поперчить, лучше не солить. Разложить тонким слоем на листах фольги размером 10 см х 10 см.

2. На рыбу выложить 1 чайную ложку ягод и 1 чайную ложку тертого на крупной терке сыра, затем снова слой рыбы. Формируем зразу, упаковываем в фольгу.

3. Запекать в духовке при температуре 180 градусов не более 20-30 минут.

4. Подать на порционной тарелке с долькой лимона в фольге.



Напиток «Калиновый чай»

Состав:

- ягоды калины (или облепихи) – 0,5 стакана;
- мята или мелисса, душица – по вкусу;
- апельсин;
- кубики льда.

Приготовление:

В кипящую воду положить ягоды калины, душицу, мяту (мелиссу), довести до кипения и снять с огня. Настоять 2 часа и охладить. Подавать в стаканах и кубиками льда с кусочком апельсина на краю стакана.



Рулетики из слоеного теста с абрикосом «Три аккорда»

Состав:

- курага – 200 гр.;
- кедровые орехи – 100 гр.;
- слоеное бездрожжевое тесто – 500 гр.;
- корица (по вкусу).

Приготовление:

1. Начинка: курагу замочить до мягкости, отжать, смешать с кедровыми орехами и корицей.

2. Положить по 1 чайной ложке начинки на вырезанные ромбами из слоеного теста, завернуть и выпекать в духовке при температуре 180 градусов в течение 30 минут.

3. Готовые рулетики сверху посыпать сахарной пудрой.

Приготовление:

1. Яблоки запечь в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20-30 минут, добавить корицу, взбить блендером.

2. Раскатать лепешки из теста диаметром 10 см, выложить на них 1 чайную ложку яблочного пюре и 1 дольку мандарина. Сформировать «колобок».

3. Положить пергамент в сковороду и плотно уложить в нее смазанные растительным маслом «колобки». Запекать при температуре 180 градусов в течение 30 минут до золотистого цвета.

Главный внештатный диетолог
Министерства здравоохранения
Удмуртской Республики
Белокрылова Ирина Игоревна



Разборник мандиновый без сахара «От бабушки»

Такие пирожки очень нравятся детям!!!

Состав:

- тесто дрожжевое – 1 кг;
- мандарины – 4 шт.;
- пюре из печёных яблок – 300 гр.;
- корица (по вкусу).

**Приятного аппетита
и счастливого Нового года!**