



Медсейф

№6 Декабрь 2015 – Январь 2016



ЭКО
БЕЗОПАСНОСТЬ
ГРУППА КОМПАНИЙ

group.ecosafety.ru



**ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, ПАРТНЕРЫ, ПАЦИЕНТЫ!
ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС С НАСТУПАЮЩИМ
НОВЫМ ГОДОМ!**



КОНСТАНТИНОВ Роман Владимирович
Руководитель
ГК «Эко-безопасность»,
к.м.н., врач-невролог,
врач-профпатолог,
врач общей практики

Мы уже начали ощущать легкую поступь праздника, который любят одинаково и взрослые, и дети. Под бой кремлевских курантов, вместе с брызгами шампанского войдет в каждый дом Новый 2016 Год. Независимо от возраста каждый из нас с детским любопытством вглядывается в будущее, загадывает желание и надеется на лучшее.

Уходящий год был отмечен многими важными событиями, как в области здравоохранения, так и жизни ГК «Эко-безопасность».

ГК «Эко-безопасность» в 2015 году активно развивалась, что было отмечено бизнес сообществом. Мы были номинированы в рейтинге «Gazelle Бизнеса» в категории «Быстрорастущая креативная компания», стали лауреатами пятого «Рейтинга частных медицинских клиник Санкт-Петербурга».

Уходящий год стал для компании богатым на события: были открыты медико-санитарные части на крупнейших предприятиях Северо-Запада, в том числе на заводе Хайнц, Сименс, на одном из крупнейших предприятий автомобильного кластера Санкт-Петербурга - заводе Ниссан.

Мы заключили договора с такими страховыми компаниями как: «Ресо-гарантия», «Либерти», «Энер-

го-Гарант», «Военно-страховая компания» — это далеко не полный список.

Хотелось бы отметить наши успехи в образовательной сфере.

Высшая Школа Медицины ГК «Эко-безопасность» почти в два раза увеличила количество учебных курсов и циклов. В этом году более 900 медицинских работников получили у нас квалификационные документы. Мы расширили нашу образовательную географию от Калининграда до Чукотки на востоке, от Архангельска на севере до Ялты на юге.

В 2015 году нашими клиентами стали такие организации как: Пермская ГРЭС, Якутголь, Российский академический театр драмы им. А. С. Пушкина (Александринский), Водоканал СПб, Санкт-Петербургская Духовная академия, Северо-Западное таможенное управление, Ростовская атомная станция,

Федеральная служба охраны, Московский метрополитен, дочерние компании Газпрома и Газпром нефти и многие другие.

Отдел маркетинга нашей компании начал заниматься, в том числе, издательской деятельностью. Сейчас Вы держите в руках уже шестой выпуск собственного корпоративного издания - газеты «Медсейф».

Перечисленные события уходящего года обязательно послужат мощной платформой для новых больших побед!

На сегодняшний день ГК «Эко-безопасность» является уникальным конгломератом, ориентированным на комплексное оказание медицинской помощи. Несколько лет мы последовательно закладывали фундамент современной медицинской структуры, способной активно развиваться по нескольким перспективным направле-

ниям. Теперь наша задача упорядочить элементы и двигаться дальше.

Мы последовательно реализуем нашу цель — повысить доступность медицинской помощи всем жителям нашего Города. Надеемся, что наступающий год позволит нам развить достигнутые успехи и выйти на новый более высокий уровень оказания медицинской помощи.

Дорогие друзья! Сердечно поздравляю вас с наступающим Новым годом и Рождеством! Пусть 2016 год станет для вас годом заметных перемен к лучшему, годом радости, удачи и приятных открытий! Пусть ваши дети будут для вас постоянным источником радости! Пусть Новый год принесет в каждый дом достаток и покой! Пусть сбудутся ваши надежды и мечты! Здоровья вам и вашим близким!

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Аромагия праздника

Неважно, обладаем мы тонким обонянием или с трудом различаем даже резкие запахи, то, как пахнет мир вокруг, сильно влияет на наше самоощущение. Попробуйте вспомнить свои детские воспоминания — и вы убедитесь, насколько сильно они привязаны к запахам. Помните, чем пах Новый год в вашем детстве? Хвоей чуть примороженной ели, тающим снегом, неизменными мандаринами, корицей и имбирным печеньем, теплой сладостью свежей домашней выпечки.

ЧЕМ ПАХНЕТ НОВЫЙ ГОД

Так чем же должен пахнуть Новый год? Прежде всего, хвоей — именно этот запах ассоциируется у нас с наступлением новогоднего праздника, с ожиданием чуда в ночь на 1 января. И, конечно, именно этот запах будет одним из самых основных. Вариантов хвойных ароматов сегодня можно раздобыть множество. Это и ель, и можжевельник, и горная сосна, и более экзотические варианты.

Второй по значимости запах — это цитрусовые. Здесь палитра ароматов еще более обширная, ведь практически все цитрусовые выделяют специфические эфирные масла. Прежде всего, новогод-

ними можно считать, конечно, запахи мандарина и апельсина, а также лимона, хотя его запах, как говорят специалисты, скорее ассоциируется с летом. Если вас интересуют более экзотические варианты, то вам, возможно, подойдут зеленый мандарин и грейпфрут, а также лайм.

Наконец, третья группа «самых новогодних» ароматов — это запахи пряностей. Корица, имбирь, гвоздика, ваниль — все, что, так или иначе, ассоциируется у нас с пирогами и печеньем, вообще с праздничным столом и новогодней кухней. Кстати, в ту же группу можно включить, например, и ароматы крепкого кофе, миндаля

и карамели. Хотя это и не пряности, но эти запахи довольно прочно ассоциируются с праздниками и романтическим утром — а что может быть романтичнее, чем первое утро нового года!

ЧТО ПАХНЕТ В НОВЫЙ ГОД

Хорошо, допустим, какие запахи нас привлекают больше всего, мы определились. А как добиться, чтобы именно эти ароматы наполнили наш дом уже сейчас, когда так томит ожидание будущего праздника?

Самый простой вариант — это, конечно, натуральные носители запахов. Хочется хвойного аромата? Покупайте и ставьте живую елку

или хотя бы расставьте по дому веточки. Накануне праздника на елочных базарах и в супермаркетах нетрудно найти не только еловые, но и сосновые, и пихтовые ветки, и даже небольшие деревца можжевельника в горшочках.

Если вас больше привлекают ароматы цитрусовых — тоже никаких проблем! Даже просто принесенные с мороза и выложенные в вазу мандарины и апельсины сохраняют свежий сильный аромат довольно долго. А чтобы освежить его, можно ненадолго положить фрукты в холодильник: охлажденные, они, попав в тепло, снова начнут пахнуть гораздо сильнее.



ВЕСЕЛОВА Татьяна Викторовна
Главный врач клиник
ГК «Эко-безопасность»
к.м.н. врач-терапевт
I квалификационной категории
врач - профпатолог
врач - пульмонолог

Труднее с пряностями: сами по себе, просто где-то лежащие, они не пахнут. Поэтому постарайтесь просто чаще использовать их в канун Нового года! Скажем, если каждое утро варить кофе с натуральной корицей, лучше всего даже не молотой, то за неделю вы наполните дом стойким ароматом кофе с корицей. Сейчас в магазинах продаются еще и наборы специй для кофе и десертов в мельнице: корица, гвоздика, имбирь — как раз то, что надо.

Второй вариант для наполнения дома ароматами праздника — эфирные масла. Когда-то они считались предметом роскоши.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 2

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Аромагия праздника

И не зря! Ведь это настоящее волшебство: стоит поместить несколько капель масла в аромалампу, и заботы отступают, а самый обыкновенный серый будничный вечер превращается в предпраздничный, полный ожиданий и надежд. Найти масла в продаже сегодня можно без всяких проблем – хоть в аптеках, хоть в парфюмерных магазинах, хоть в этнических лавочках. Тут, как и с натуральными носителями ароматов, лучше всего дело обстоит с хвойными и цитрусовыми запахами. Объясняется это просто: и хвойные деревья, и цитрусы сами по себе носители большого количества эфирных масел, которые и обеспечивают им сильный запах.

Воспользоваться эфирными маслами довольно просто – можно даже не покупать специальную аромалампу! Достаточно капнуть пару капель на выключенную лампочку накаливания в обычной настольной лампе или ночнике – и несколько часов приятного запаха после включения вам обеспечены! Только помните: капать масло нужно обязательно на холодную лампочку, потому что включенная от попадания на нее холодной жидкости может лопнуть!

Специальная аромалампа таких предосторожностей не требует. Выбрать можно самый новогодний, хвойный запах – например, масла кедра, сосны горной или можжевельника. Отлично поднимает настроение смесь из масел апельсина и иланг-иланга – по 2 капли. Детям очень нравятся теплые, чуть сладковатые праздничные смеси запахов. Например, такие: лаванда 2 капли, корица 2 капли, роза 3 капли; или лимон 3 капли, апельсин 2 капли, ромашка 2 капли. Особенно новогод-

ней детям кажется смесь масел мандарина и лимона – по 2 капли. В детской комнате лучше не использовать аромалампы, а наносить смесь масел на глиняные или деревянные игрушки, стоящие на полке или на столе.



Наконец, с эфирными маслами можно принимать ванну. Процесс этот достаточно интимный, а потому подходит скорее для создания праздничного настроения исключительно самому себе – или, как максимум, вам с партнером. Но ванная комната все равно может стать источником сильных и приятных ароматов. Например, можно побаловать себя такой композицией: масло жасмина 2 капли, мандарина зеленого 6 капель, нероли 8 капель (конечно, все это на 100 г. базового масла). Или такая, чувственная смесь: масла грейпфрута 4 капли, жасмина 2 капли, мандарина зеленого 6 капель, нероли 8 капель, жасмина 4 капли, сандалового дерева 8 капель, иланг-иланга 8 капель.

В ванной необязательно использовать даже аромасла: в продаже сейчас можно найти сколько угодно солей, пен, гелей и других изысков с целой гаммой новогодних запахов. А если хочется чего-то оригиналь-

ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 1

ного и удивительного – ищите в магазинах товаров ручной работы или в Интернете! Даже короткий поиск дает предложение по изготовлению мыла ручной работы с удивительными запаховыми композициями. Например, «Рождественское воспоминание»: аромат апельсиновой цедры с клюквенным соусом, запах палочки корицы, свежей молотой гвоздики и шишки. Или «Страна Рождества»: сочетание барбариса, клюквы, яблочка с пряными нюансами мускатного ореха, гвоздики и нотами цедры апельсина. А есть еще, скажем, «Альпийские сугробы» – сочетание запахов мокрого снега, морозного воздуха, ментола, лесного мха, озона, листьев мяты, аниса, ванили и гальбанума.

Наконец, для создания праздничного настроения можно использовать готовые аромасвечи. Помимо запаха праздника, они приносят в дом еще и магию живого огня, которого так не хватает всем горожанам. Пить чай при свечах, принимать ванну при свечах, или при свечах заниматься любовью – что может быть прекраснее и романтичнее! Но если в аромалампе вы можете использовать собственноручно приготовленные композиции, то свечи вам такой возможности не дадут: придется выбирать из уже готовых.

КАК ПОДАРИТЬ ЗАПАХ НОВОГО ГОДА

Новогодние ароматы – прекрасное решение для тех, кто ищет, что бы подарить приятелю или коллеге на этот праздник. Действительно, порадовать человека приятным запахом можно всегда, а уж если он будет специфически новогодним, то лучшего сувенира на смену года и не придумать. Нужно лишь соблюдать несколько простых правил, оговаривающих, кому и что из носителей ароматов дарить можно, а кому и что – нет.

Из списка подарков практически сразу исключаем натуральные носители запахов. Дарить елки и мандарины у нас не принято – разве что принести их с собой, отправляясь в гости, в качестве дополнения к основным подаркам. А вот пряности, особенно редкие – вполне подходящий подарок для тех, кто любит готовить.

Прекрасный подарок – эфирные масла, аромалампы и аромасвечи. Единственное «но»: дарить, скажем, ароматические масла для ванны можно супругу или постоянному партнеру, в крайнем случае – близким друзьям. В качестве же подарка коллегам или знакомым гораздо лучше подойдет просто ароматические свечи или набор эфирных масел для аромалампы: такой сувенир не будет вызывать ненужных интимных ассоциаций.

Еще более подходящий и простой подарок – ароматическое мыло ручной работы. Оно, как правило, отличается затейливой формой и необычным ароматом, а значит, подчеркнет, что вы проявили изобретательность и потратили на поиск и выбор подарка некоторое количество времени и сил, чтобы сделать его более ценным для получателя. К тому же мыло ручной работы вполне может служить украшением ванной комнаты, и получатель наверняка это оценит.

А вот дарить ароматы в виде духов или туалетной воды – занятие и непростое, и недешевое, и ограниченное массой условностей. Считается, что презентовать духи можно только очень близким людям, и только те ароматы, которые им наверняка понравятся. Так что с парфюмом в качестве подарка лучше не экспериментировать. Лучше вернуться к идее ароматических масел или мыла ручной работы – и пусть праздничное настроение не покинет ни вас, ни ваших близких и друзей!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Новый год – повод начать питаться правильно

Чтобы утром 1 января не пришлось жалеть о вчерашнем застолье, попробуйте облегчить традиционные блюда, а то и вовсе приготовить что-то новое и непривычное.

Вместо того чтобы поглощать в невероятных количествах аппетитные продукты и напитки, за десять дней новогодних каникул можно опробовать на своем организме новые полезные пищевые привычки.

Принципами здорового застолья, тайнами правильного питания, диетическими праздничными рецептами и кулинарными хитростями делится диетолог, специалист Международной ассоциации по изучению ожирения, гастроэнтеролог Анна Владимировна Турушева.



ТУРУШЕВА
Анна Владимировна

Диетолог, специалист
Международной
ассоциации по
изучению ожирения,
гастроэнтеролог

Новый год – прекрасный повод собраться вместе за большим праздничным столом. А на столе – все как в советских фильмах, идущих в этот вечер по всем каналам: оливье, запеченное мясо с картошкой, селедочка под шубой, салат «Мимоза», салат с кукурузой и крабовыми палочками...

Однако оставим традиционный новогодний стол кинофильмам и поговорим о том, что бы такого интересного приготовить, чтобы было и вкусно, и полезно. Для начала давайте перестанем мыслить

шаблонно: если салат, то майонез, если горячее, то непременно мясо. Если поменять весь набор праздничных блюд у вас не хватает смелости, то вот вам несколько советов, как избежать тяжести в желудке на следующее утро.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПЕЦИИ

Добавляйте специи во время приготовления горячих блюд и холодных закусок.

Имейте в виду, кориандр и корица улучшают пищеварение – добав-

ляйте их в тяжелые и жирные блюда, это поможет вашему организму быстрее справиться с праздничным объемом еды. Куркума является естественным антисептиком, обладает сильным противовоспалительным эффектом.

Имбирь, добавленный в блюдо, не только благотворно действует на ваше пищеварение, но и снижает уровень холестерина в крови.

И ЩЕПОТКУ СОЛИ...

Многие, наверное, слышали выражение «Соль и сахар – белая смерть». Но так ли это? Не совсем, все полезно в меру. Употребление соли в небольших количествах полезно для вашего организма. Соль, т.е. хлористый натрий, входит в состав крови, лимфы, слюны, слезы, желудочного сока, желчи – всех жидкостей нашего организма. Соль необходима нам для поддержания водного и газового баланса в организме, работы сердца, сокращения мышц и пищеварения, и многих других процессов. Появление таких симптомов, как: тошнота, судороги, головокружение,

головная боль и слабость может быть следствием недостаточного потребления соли. Но избыток потребления соли так же плох, как и недостаток. Избыток соли способен вызвать не только отеки по утрам, но и развитие гипертонической болезни, заболевания почек, нарушение кальциевого обмена, повышение внутриглазного давления. Кроме того, соленая еда способствует повышению аппетита, что может привести к перееданию и набору веса.

Как много соли нам нужно? Всемирная организация здравоохранения рекомендует потреблять не более 2 грамм натрия в день, что соответствует примерно 5 грамм поваренной соли в день. Как правило, именно такое количество и получается, если солить пищу умеренно и не злоупотреблять копченостями и соленьями.

Существуют нормы добавления соли при приготовлении разных блюд, что особенно важно для тех блюд, которые уже нельзя досолить после приготовления блюда:

- 1 чайная ложка на один литр соуса или супа

- 1,5-2 чайные ложки на 500 грамм бескостного мяса или фарша

- 1 чайная ложка на 4 стакана муки для приготовления теста
- 1 чайная ложка на 2 стакана воды при приготовлении каш
- 1 чайная ложка на 3 стакана воды при варке овощей
- 1 столовая ложка на 2 литр воды при приготовлении макарон

ЧТО НА ДЕСЕРТ?

В качестве десерта остановите свой выбор на божественном даре – шоколаде.

Это известно с древности лакомство не только приятно тает на языке, поскольку имеет температуру плавления всего на 1 градус ниже температуры человеческого тела, но и весьма благотворно влияет на работу организма.

Шоколад богат антиоксидантами, которые препятствуют окислению плохих липидов в крови, и значит, прогрессированию атеросклероза.



ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 4

НАУКА ДЛЯ ЖИЗНИ



**ЭКО
БЕЗОПАСНОСТЬ**
НАУЧНО-
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР



ВАСИЛЮК Василий Богданович

Директор Научно-исследовательского центра «Эко-безопасность», руководитель стационара «Эко-госпиталь», д. м. н., профессор, врач-терапевт высшей квалификационной категории, главный исследователь PI



ТЮРИНА Арина Александровна

Руководитель отдела клинических испытаний ООО «Научно-исследовательский центр Эко-безопасность», к.м.н., врач-психиатр, врач-нарколог



ЭКО-БЕЗОПАСНОСТЬ – УЧАСТНИК КРУПНОМАСШТАБНОГО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ПРОЕКТА

ООО «Научно-исследовательский центр Эко-безопасность» стал участником крупномасштабного Всероссийского проекта «**Централизованное исследование по оценке эффективности лечения гиперхолестеринемии в России**» (SERPHEUS II). **Национальным координатором проекта выступает ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины» МЗ РФ**, а спонсором является гигант фармацевтической отрасли компания ООО «АстраЗенека Фармасьютиклз». К проекту привлечено 80 исследовательских центров из разных городов РФ. В исследование планируется включить 2700 пациентов.

Как известно, сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) – основная причина смерти в большинстве развитых стран Европы, включая Россию. В Российской Федерации (РФ) 31,3 миллиона пациентов страдают ССЗ, из них 7,16 миллионов – ишемической болезнью сердца, которая является

причиной каждой четвертой смерти. По данным эпидемиологических исследований, повышение уровня общего холестерина в плазме крови, и в частности уровня холестерина липопротеинов низкой плотности (ЛПНП), тесно связано с высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний. Исходя из этой взаимосвязи, снижение уровня общего холестерина / холестерина ЛПНП широко применяется как ключевая мишень при снижении риска развития сердечно-сосудистых событий с целью улучшения исходов терапии у пациентов. Использование статинов при гиперхолестеринемии показало отчетливые преимущества во вторичной и (у пациентов с высоким риском) первичной профилактике ССЗ.

В 2010-11 гг. компания «АстраЗенека» уже проводила исследование SERPHEUS, в которое было включено 1000 пациентов из 50 клинических центров РФ.

СЛОВАРЬ МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ

ГЛУБОКАЯ ФЛЮОРИЗАЦИЯ ЭМАЛИ

Известно, что фтор играет важную роль в формировании здоровых и крепких зубов. Одной из причин высокой заболеваемости кариесом является низкое содержание фтора в

питьевой воде, что способствует быстрому развитию кариеса, особенно у детей. Поэтому в целях профилактики кариеса стоматологи рекомендуют регулярно проводить комплексную

систему фторирования, начиная с раннего возраста.

Фторирование зубов подразделяется на два вида – простое и глубокое.



**ВАРЛАМОВА
Валентина Николаевна**

Врач стоматолог-терапевт



**МАКИЕВСКАЯ
Елена Николаевна**

Врач стоматолог-терапевт
Врач-ортопед, специализируется на художественной реставрации зубов



**ДУБОВА
Елена Геннадьевна**

Врач-стоматолог

ПРОСТОЕ ФТОРИРОВАНИЕ

В этом случае зуб покрывается специальным фторсодержащим гелем или лаком. Процедура обработки зубов фторосодержащими гелями или лаками абсолютно безболезненна. Перед началом процедуры, стоматолог проводит механическую очистку поверхности зуба щеточкой с пастой, затем на поверхность зуба наносится специальный лак или гель. После высыхания, состав образует тончайшую защитную пленку

на поверхности эмали зубов.

Эта процедура позволяет не только укрепить эмаль зуба, но, благодаря антисептическим свойствам фтора, предотвращает образование зубного налета, борется с развитием бактерий.

В течение суток после нанесения лака фтор проникает в гидратную оболочку вокруг кристаллов апатитов, уменьшает их растворимость, включается в

состав кристаллической решетки эмали, уменьшает скорость деминерализации и увеличивает скорость реминерализации эмали. Действие фтора пролонгируется за счет образования вещества, подобного CaF₂, заполняющего поры и микроканалы эмали в местах, подверженных деминерализации, в зубном налете, ротовой жидкости, которое функционирует как pH-контролируемый резервуар.

ГЛУБОКОЕ ФТОРИРОВАНИЕ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ:

1. Тщательное очищение поверхности эмали от зубного налета с помощью пасты для снятия зубного налета, не содержащей фторидов.

2. Промывание водой, изолирование зуба от слюны, высушивание его поверхности струей воздуха.

3. Обильное смачивание поверхности эмали ватным тампоном, пропитанным «Эмаль-

герметизирующим ликвидом» (раствор N1).

4. Через 30–60 секунд после смачивания просушивание эмали струей воздуха.

5. Смачивание поверхности эмали ватным тампоном, пропитанным «Эмаль-герметизирующим ликвидом» (раствор N2).

6. Через 30–60 секунд после нанесения раствора No 2 полоскание полости рта водой.

Лечебно-профилактический курс состоит из 2–3 процедур (с 1–2-недельными интервалами), через 6 месяцев лечебно-профилактический курс повторяют.

Положительному результату способствуют качественная профессиональная гигиена, подбор индивидуальных средств ухода за полостью рта, контроль качества гигиенического обеспечения, рациональное питание и общее оздоровление организма.



Новый год — повод начать питаться правильно

ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 2

Шоколад вызывает повышение в крови уровня оксида азота, который способствует снижению артериального давления. Употребление шоколада улучшает работу головного мозга, стимулирует выработку эндорфинов (гормонов счастья) и повышает в крови уровень серотонина, который способствует улучшению нашего настроения.

Однако братьев наших меньших этим лакомством лучше не баловать, даже в честь праздников. Для них шоколад — яд, который может причинить домашним животным непоправимый вред.

ПОДНЯТЬ БОКАЛ

Умеренное потребление алкоголя (2 дозы в день для мужчин и 1 доза для женщин) способствует уменьшению стресса, повышает аппетит. Некоторые исследова-

ния показывают, что умеренное употребление алкоголя также способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, особенно у пожилых людей, за счет увеличения в крови уровня хорошего холестерина.

Какой же алкоголь следует пить? Многие слышали о целительных свойствах красного вина. Целебные свойства красного вина связывают с содержащимся в нем ресвератолом. Ресвератол — это антиоксидант, в опытах на мышах обладавший противоопухолевым и противовоспалительным эффектами, а также способствующий снижению риска развития атеросклероза и сахарного диабета, замедлению процессов старения.

Чтобы новогоднее застолье стало

не только вкусной, но и полезной традицией, помните: во всем должна иметь место умеренность. Предпочтение следует отдавать маложирным продуктам. Если для вас немислим праздник без салата «Оливье», просто замените майонез на заправку из йогурта, горчицы и лимонного сока.

Даже за праздничным столом останавливайтесь при достижении чувства насыщения. Помните, что переедая всего 20-25 килокалорий в день вы имеете все шансы набрать 1-3 лишних килограмма в год.

Если вы все же решили, что Новый год — это самое лучшее время для перемен, предлагаю вам необычное, легкое и яркое блюдо к новогоднему столу.

Берегите себя и будете здоровы в новом 2016 году!

Жаркое из тыквы с луком и травами «Огненная обезьяна»

ИНГРЕДИЕНТЫ

500-600 г мякоти обычной рыжей тыквы
1 красная луковица
2 луковицы шалот
1/2 лимона
1/4 перца чили
4 веточки тимьяна

2 веточки шалфея
2 ст. л. красного винного уксуса
3-4 ст. л. оливкового масла
2 куса злакового хлеба с корочкой
Соль

ХОД ДЕЙСТВИЙ

1. Тыкву, красный лук и шалот крупно порубите. Все подготовленные овощи обжарьте несколькими порциями на хорошо разогретой сковороде в небольшом количестве оливкового масла. Овощи должны подрумяниться со всех сторон. Хлеб разломайте на небольшие ломтики.

2. Сложите овощи и хлеб в чугунную сковороду или жаропрочный лоток. Сбрызните красным винным уксусом и соком лимона. Добавьте тимьян, шалфей и перец чили, нарезанный небольшими ломтиками. Полейте все оливковым маслом, посолите, перемешайте и запекайте в разогретой до 210 °C духовке 25-30 минут.

Показной блеск	Лист хвойного дерева	Зимний прикид для селёдки от кулинара	Классное занятие	Творец неправды		
↓	↓	↓	↓	↓		
Духовный наставник	→			Стихотворная стопа		
Восприятие запахов	→			↓		
Косметика для ногтей	→		Мышцы голени	Мясная поджарка	Зодиакальное созвездие	
Серая крыса		Высший орган православной церкви	Город в Эквадоре	↓	↓	
↓	↓	↓	↓	Французский пехотинец	↓	
Душистый белый цветок	Река в Португалии		Плотная ткань	Отверстие в иголке	↓	
↓	↓	↓	↓	Баловство, озорство	Древнее метательное копьё	
Любитель чужого добра	→		Груз, багаж	→	↓	
Лекарство от голода	→		Полчище завоевателей	Род вечно-зелёных деревьев	Футбольный клуб Испании	Возмездие
	→		↓	↓	↓	
		Летающий аппарат	→			
		Привыкание к холоду	→	Мегаполис Египта	→	
		↓	↓	↓	↓	

Ответы на сканворд — в следующем номере газеты.

ЗАДАЧИ НА СМЕКАЛКУ ОТ IT-ОТДЕЛА

Друзья! На загадку от нашего IT-отдела, опубликованную в ноябрьском номере еще никто не дал правильного ответа. Вы еще можете попробовать свои силы, решить задачу и получить заслуженное вознаграждение. Дерзайте!

В этот раз вам предлагается решить несколько очень простых задач. Ответом на каждую из них является определенный символ, буква или цифра. Получившийся набор знаков — это пароль, а вот куда его ввести вам подскажет наш сайт для физических лиц mc.ecosafety.ru. Если вы правильно используете пароль, то вы без труда ответите на главный вопрос задачи!

1. Сценический псевдоним гитариста Сола Хадсона?
2. Как при сокращённом вводе в SMS пишут "you"?
3. "Каприка", "Джина", "Натали", "Соня" — какая цифра связывает эти имена?
4. 3-я в одном и 19-я в другом алфавите буква, имеющая одинаковое написание?
5. Первая буква от названия конкурента PlayStation?
6. Иное обозначение III группы крови?
7. Первая буква названия самой известной фирмы из Купертино?

НАШИ ФИЛИАЛЫ

Медицинские центры



ул. Достоевского д. 44
(ст. м. Владимирская, Достоевская)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: приемврачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Заневский д. 65 корп. 5,
ТЦ «Платформа», 4 этаж (ст. м. Ладожская)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: приемврачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы

Стационар 24 часа



пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)
ПРОФЕССИОНАЛЬНО И В КОМФОРТНЫХ УСЛОВИЯХ

- Терапия
- Хирургия
- Эндоскопия под наркозом
- Флебология
- Фиброгастроскопия
- Проктология
- Фиброколоноскопия
- Гинекология
- Дневной стационар
- Урология
- Уход за пожилыми людьми
- Онкодерматология

Здравпункты

- ООО «Хендэ Мотор Мануфактуринг Рус» (круглосуточно)
- ООО «Мобис Модуль СНГ» (круглосуточно)
- ООО «Тойота Мотор»
- ООО «Русский Стандарт Водка»
- ООО «Ниссан Мэнэфэкчуринг Рус» (круглосуточно)

Медсейф Редакция газеты «Медсейф»



Главный редактор
Лицкевич Татьяна



Выпускающий редактор
Яковлева Дарья



Корректор
Клишис Елена



Дизайн и верстка
Погорельский Андрей

Периодичность: 1 раз в месяц. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. При перепечатке материалов ссылка на «Медсейф» обязательна.

Тел.: (812) 325-03-05, доб. 1022 E-mail: info@ecosafety.ru

Газета распространяется БЕСПЛАТНО:

- во всех филиалах и здравпунктах
- в головном офисе Группы компаний «Эко-безопасность»
- на местах работы мобильных медицинских бригад