

Минздрав
рекомендует



стр. 2 Актуальные клинические
рекомендации для врачей

**6 идей для новогодних
каникул**



стр. 5 Чем заняться
в новогодние праздники?

**Праздничный
стол**



стр. 6 Оригинальные рецепты блюд
для ваших близких

№ 3–2015

Издание
основано
в январе
2009 года

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! Salvete!

Информационно-развлекательная газета для врачей



стр. 3 2016 год Обезьяны: инструкция по применению



Валерия ШИНКАРЕНКО,
главный редактор
газеты Salvete!

Здравствуйте, уважаемые читатели!

И снова все внутри замирает от предвкушения волшебной новогодней ночи, улицы преобразились и укутались в пестрые цвета праздничной иллюминации, а в каждой квартире можно почувствовать такой родной, доносящийся из самого детства, запах мандаринов.

Мы хотим, чтобы страницы декабрьского номера газеты «Salvete!» помогли вам почувствовать настроение приближающегося праздника.

Наступающий год – год огненной Обезьяны. Согласно восточному календарю, в свои полные права она вступит 8 февраля. Вы узнаете о том, где и как правильно встретить 2016 год, а также то, какими яствами побаловать близких в новогоднюю ночь.

В предновогодних выпусках многих журналов и газет традиционно публикуются гороскопы на будущий год для всех знаков зодиака. Штатным астрологом мы пока, к сожалению, не обзавелись. Поэтому представляем вашему вниманию краткую версию гороскопа на 2016 год от Алексея Водовозова, в прошлом – врача, а ныне – медицинского журналиста.

«Чем заняться в новогодние праздники? Как провести новогодние каникулы?», – такие вопросы не дают покоя очень многим во время планирования декады новогоднего отдыха. Представляем вашему вниманию шесть идей интересного времяпрепровождения во время новогоднего «мини-отпуска».

Желаю вам приятного прочтения.

Министерство здравоохранения рекомендует промывать нос во время простуды

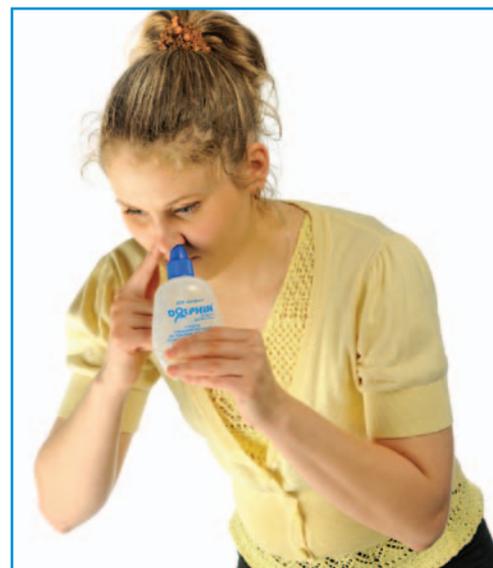
В преддверии эпидемиологического сезона Министерством здравоохранения Российской Федерации совместно с Союзом педиатров России подготовлены актуальные клинические рекомендации для врачей по лечению ОРВИ у детей.

Авторы упоминают о том, что ОРВИ является наиболее распространённой причиной излишнего применения различных лекарственных средств и процедур. Вот почему доктору очень важно убедить родителей болеющего ОРВИ ребёнка в достаточности минимальных вмешательств. Симптоматическая (поддерживающая) терапия — основа лечения ОРВИ.

В документе подчёркивается эффективность и безопасность элиминационной терапии при лечении острых респираторных

вирусных инфекций у детей: «Введение в нос физиологического раствора 2–3 раза в день обеспечивает удаление слизи и восстановление работы мерцательного эпителия».

«Долфин» давно заслужил хорошую репутацию у ведущих врачей России. И это неудивительно. Благодаря процедуре полного объёмного промывания с «Долфином» из носа вымываются вирусы, бактерии, аллергены, пыль и другие чужеродные агенты, сразу же становится легче дышать.



Роспотребнадзор предупреждает о подъёме заболеваемости ОРВИ

По прогнозам, рост заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями, гриппом в России ожидается в декабре 2015 – январе 2016 гг.



По данным Роспотребнадзора, ежегодно гриппом и ОРВИ в России болеют около 30 миллионов человек. Вирусы гриппа и ОРВИ попадают в наш организм через слизистую носоглотки. Для того, чтобы преодолеть ее защитные барьеры, им нужно до 8 часов. За это время их можно удалить со слизистой с помощью промывания носа с «Долфином». Благодаря этой процедуре не только смываются вирусы, но и очищается и увлажняется слизистая носа, повышается местный иммунитет.

Доказано*, что такая мера позволяет не заболеть, даже когда все кругом чихают и кашляют. Промывание носа с «Долфином» снижает уровень заболеваемости в сезон эпидемий в 3–4 раза.

*Многоцентровое, клиническое, открытое, рандомизированное исследование клинической эффективности полного объёмного промывания полости носа средством и устройством «Долфин» в профилактике сезонной заболеваемости острыми респираторными инфекциями у детей.

2016 год Обезьяны: инструкция по применению

▼ Наступающий год – год огненной Обезьяны. Согласно восточному календарю, в свои полные права она вступит 8 февраля.

Обезьяна – символ 2016 года

2016 - год огненной или красной обезьяны. Обезьяна - невероятно умная, находчивая и изобретательная, однако в то же время непредсказуемая. Она может быть как созидательницей, так и разрушительницей, мгновенно переходя от ласки и доброты к раздражению и ярости. Огненная обезьяна - это обезьяна вдвойне. У огня та же непостоянная природа: он может дарить тепло в холодную ночь, радовать уютном домашнего очага, а может уничтожить целые города. Именно в такие года каждый человек получает шанс по-настоящему изменить свою жизнь, сделать то, о чем давно мечтал, добиться небывалого успеха.

Тех, кто будет таким же изобретательным и находчивым, как она сама, кто будет идти к своей цели, невзирая на страхи и сомнения, обезьяна непременно вознаградит. В год обезьяны нужно действовать решительно, рассчитывая на себя и свои силы. Обезьяна не любит тех, кто ждет у моря погоды, зато те, кто решатся, и сыграют ва-банк, имеет очень большие шансы сорвать большой куш. Девизом года обезьяны может быть фраза: «Сейчас - или никогда!».

При этом обезьяна имеет свои отрицательные черты: она может быть наглой, поверхностной, хитрой и тщеславной. Это обратная сторона ее положительных качеств:

настойчивости, широты кругозора, сообразительности и уверенности в себе. Все эти положительные качества необходимы, чтобы исполнить все свои мечты в год обезьяны, но нельзя увлекаться и становится слишком эгоистичным, иначе могут появиться проблемы в личных делах и трудности в общении даже с самыми близкими друзьями.

В год обезьяны всегда случаются масштабные и крупные события, это касается не только жизни отдельных личностей, но и целых государств.

В чем встречать год Обезьяны

Чтобы понравиться Огненной Обезьяне желательно надевать вещи, в которых присутствуют такие цвета, как красный, оранжевый, желтый, золотой, коралловый, перламутровый, бордовый, коричневый, рыжий, шоколадный. Все оттенки этих «языков пламени» приветствуются как на женщинах, так и на мужчинах.

В этот раз к наряду для главной вечеринки года нужно подойти со всей ответственностью. Яркие краски и некоторая маскарадность костюма – необходимое условие. Однако в образе постарайтесь совместить одновременно экстравагантность и безупречность.

Женщинам в новогоднюю ночь стоит надеть вечерние платья. Можно достать из сейфа фамильные драгоценности (или приобрести по случаю украшения из натуральных камней), смело открыть плечи или спину. Необычные прически – то что нужно, забудьте о скромности и естественности, приготовьтесь блистать!

Новогодний стол

- Продукты в Новый 2016 год должны быть натуральными, без консервантов, красителей, вкусовых добавок и прочих канцерогенов.
- Исходя из того, что обезьяна – травоядное животное, то и на столе приветствуются вегетарианские блюда. Например, можно приготовить салаты с добавлением зелени, тимбал из авокадо и тунца или овощную лазанью.
- Если без мяса вы все-таки не можете обойтись, то можно приготовить шашлык или бараний окорок на открытом огне. У кого нет такой возможности, то желательно мясо запечь в духовке.
- Обязательно на столе должен присутствовать сыр. Его можно добавить в салат, подавать на бутербродах или в виде нарезки.
- Также не забудьте поставить вазу с ананасом, виноградом, бананами, апельсинами и киви.
- На сладкий стол можно приготовить пирог с добавлением различных фруктов, пудинги, а также легкие торты.
- Стоит отметить, что все блюда должны быть сытными, но легкими, ведь обезьяна — активное животное, любит полакомиться и тут же побегать, побродить, поиграть, одним словом, не сидеть на месте. И вряд ли это захочется делать после тарелки оливье.

Украшение жилья

- Над входной дверью можно повесить большую керамическую, фарфоровую, тряпичную или пластиковую обезьянку.

Рядом с ней желательно повесить бубенцы или колокольчики, они придадут атмосферу торжества и веселья, а каждый гость будет приветствоваться радостным звоном.

- По всему дому (на подоконниках, праздничном столе, серванте) можно расставить деревянные, хрустальные или бронзовые статуэтки обезьяны.
- Если у вас елка искусственная, по возможности развесьте пару-тройку веток свежей хвои — символ достатка и благополучия.
- Не забывайте, что стихия этого года – огонь, поэтому в доме должно все сиять, от огоньков на елке до свечей на столе.
- Чтобы Обезьяна чувствовала себя как дома, развесьте красивые гирлянды на стенах и под потолком – пусть они вьются словно лианы в джунглях.

Где лучше встретить 2016 год

То, где и как мы встретим Новый 2016 год и угодим ли Обезьяне, будет зависеть успех каждого из нас на протяжении всего последующего года. Поэтому, чтобы встреча была достойной, стоит учесть все до мелочей.

Место проведения Нового 2016 года особого значения не имеет, главное, чтобы было весело. Приветствоваться будут самые неожиданные мероприятия. Если у вас есть возможность принять участие в маскараде, квесте на улицах города, шоу в ресторане, в рок-концерте или вечеринке в окружении знакомых и даже малознакомых людей, не раздумывайте и отправляйтесь в шумную компанию.

По материалам сайта www.missbagira.ru

Полезный гороскоп на 2016 год



ОВЕН (21 марта - 20 апреля)

«Пятница всегда будет идти за четвергом, и практически всегда - перед субботой».

«Год закончится для вас субботой, что определенно можно считать удачным стечением обстоятельств и знаком, что звезды вам благоволят».

«В любом случае всё будет заканчиваться гидроксилированием либо какой-нибудь оксигеназной реакцией, например, окислительным dealкилированием, так что беспокоиться не о чем».



ТЕЛЕЦ (21 апреля - 21 мая)

«Вашим основным переносчиком кислорода белком будет гемоглобин. И это отличные новости, ведь если бы на его месте был медьсодержащий гемоцианин, то с большой долей вероятности вы бы были головоногим моллюском».

«Вообще следующий год будет для вас годом определенностей: в каждых сутках будет 24 часа, в каждом часе - 60 минут, а стандартное ускорение свободного падения в грядущем году составит $9,80665 \text{ м/с}^2$ ».



БЛИЗНЕЦЫ (22 мая - 21 июня)

«Ацетилхолин по-прежнему не будет отличаться особой разборчивостью в связях, так что взаимодействовать будет как с М-, так и с Н-холинорецепторами, щедро разбросанными по разным закоулкам организма».

«В этом году вам будут благоволить многие законы, например, закон сохранения массы, закон Бойля-Мариотта, закон Стефана-Больцмана, некоторые из законов Мерфи».



В предновогодних выпусках многих журналов и газет традиционно публикуются гороскопы на будущий год для всех знаков зодиака. Штатным астрологом мы пока, к сожалению, не обзавелись. Поэтому представляем вашему вниманию выдержки из гороскопа на 2016 год от Алексея Водовозова, в прошлом – врача, а ныне – медицинского журналиста. С полной версией авторского гороскопа вы в любое время можете ознакомиться в его блоге «Смотровая военврача» по адресу www.uncle-doc.livejournal.com.



РАК (22 июня - 22 июля)

«Для того, чтобы преодолевать самые узкие капилляры, диаметр которых в 2016 году будет оцениваться в 5 мкм, ваши эритроциты смогут пользоваться эластичной мембраной, позволяющей менять форму клетки без ущерба для ее функций».

«В южном и северном полушариях специально для вас в 2016 году будут подготовлены разные наборы звезд и звездных скоплений, доступных для рассматривания».



ЛЕВ (23 июля - 22 августа)

«В наступающем году вас будет окружать атмосфера, состоящая из азота (~78%об), кислорода (~21%об), аргона (~0,93%об), углекислого газа (~0,04%об), кроме того, в нее будут добавлены неон, гелий, метан, криптон, водород, ксенон и от 0,2 до 2,5% водяных паров».



ДЕВА (23 августа - 22 сентября)

«В 2016 году вам улыбнется удача: ваш желудок будет вырабатывать в среднем около 1,5 л свежеевыжатого сока в сутки».

«Под ногами у вас будет Земля, причем колебания толщин коры будут составлять от 5 до 70 км в зависимости от конкретной местности».

Где-то с 2890-го км ниже уровня ног начнется внешнее ядро, а с 5150-го - внутреннее. Еще ниже - слоны, под ними - черепаха, потом опять слоны, а потом Австралия».



ВЕСЫ (23 сентября - 22 октября)

«Лишь 70 % вдыхаемого воздуха достигнет альвеол и примет участие в газообмене, 30% будет вентилировать дыхательные пути, так называемое «мертвое пространство». Следует отметить, что в следующем году ваш геном примерно на 70 % будет совпадать с геномом дрозофилы, секвенированной в 2000 году».



СКОРПИОН (23 октября - 21 ноября)

«На протяжении всего года вам будет доступен как неспецифический, так и специфический иммунитет».

«Всё это многообразие будет защищать вас, по мере сил и возможностей, от вторжения любых, в том числе пока неизвестных возбудителей».



СТРЕЛЕЦ (22 ноября - 21 декабря)

«В следующем году вас ждет сердечный цикл длительностью 0,8-1,0 с, причем примерно половина его будет приходиться на диастолу, то

есть отдых и расслабление сердечной мышцы». «Тем не менее, за год «пламенный мотор» прогонит через себя около 3,5 млн литров крови, которую можно погрузить в состав из 40 «бензиновых» цистерн модели 15-869».



КОЗЕРОГ (22 декабря - 19 января)

«В 2016 году вы будете испытывать потребность в витаминах. Причем, независимо от мнения различных «специалистов по питанию», этих веществ будет не так много».

«В наступающем году окружающие вас люди по-прежнему будут верить в цитаты».



ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля)

«Кости на рентгенограммах будут выглядеть более светлыми, так как пропускают меньше излучения, воздушные ткани - более темными. Однако рентгенологи по-прежнему будут вводить народ в ступор, называя светлое пятно в легких «затемнением»».



РЫБЫ (19 февраля - 20 марта)

«К счастью, или к несчастью, зависит от предустановленных в мировоззрении настроек, вакцинация останется единственным реально эффективным методом профилактики инфекций».

«Чеснок при простуде этому знаку зодиака лучше всего назначать вместе с томленой бараниной или в составе сатэ. Лимон - в составе любого чая. Горчичники - в виде горчички к стейку. Банки лучше выбирать крупные, стабильные, с действующей лицензией ЦБ РФ».

Новогодние каникулы, которые запомнятся надолго



Представляем вашему вниманию шесть идей интересного времяпрепровождения во время новогоднего «мини-отпуска».

«Чем заняться в новогодние праздники? Как провести новогодние каникулы?», – такие вопросы не дают покоя очень многим во время планирования декады новогоднего отдыха. В этом году мы официально отдыхаем с первого по десятое января, так что у нас есть целых полторы недели, чтобы отдохнуть и набраться сил и вдохновения перед началом нового рабочего года. Как известно, настоящий отдых – это не отсутствие какой-либо активной деятельности, а, скорее, её смена.

1. Пикник на природе

Да-да! Почему бы и нет? Шашлыки прекрасно жарятся на улице и зимой, мороз им не помеха. Вместо соков и морсов на январский пикник можно взять с собой в термосе глинтвейн (для тех, кто за рулём, есть масса безалкогольных рецептов) или сладкий чай. Чтобы не замёрзнуть, нужно побольше двигаться, благо, что зимой для этого много поводов: можно провести чемпионат по лепке снеговиков, кататься со склонов на плюшках, устроить битву снежками и т.п. Ну и, безусловно, залог успеха пикника в январе – удобная и очень тёплая одежда.



2. Встреча со старыми друзьями

В современном мире люди всё реже ходят семьями друг другу в гости, всё чаще предпочитают встречаться на пару часиков в кафе или парке. Поход в гости к семье друзей, которых вы уже очень давно не видели, – прекрасная идея, не так ли? Не нужно куда-то торопиться и согласовывать удобное для всех время встречи, да и часами стоять у плиты нет никакой необходимости – столы и так будут ломиться от вкусностей, приготовленных в промышленных масштабах к Новому году.

3. Семейный ужин

У большинства из нас большие семьи и десятки родственников, но видим постоянно мы лишь самых близких – супругов, детей, родителей, т.е. тех, кто проживает с нами в одной квартире или рядом. А есть ведь ещё бабушки, дедушки, двоюродные сёстры и братья, тётки, дяди, племянники, крёстные и т.д., на общение с которыми в ритме повседневной рутины просто нет времени. Станьте организатором семейного сбора на январских каникулах, забронировав несколько

столиков (или даже отдельный небольшой зал) в уютном ресторане и проведите прекрасный вечер с родными вам людьми.

4. Поездка в соседний город на 1-2 дня

Бывали ли вы когда-нибудь в близлежащих к вашему родному городу крупных городах? Например, проживая в Новосибирске, бывали ли вы в Красноярске, Томске, Кемерово, Екатеринбурге или Омске? Если нет, то не пора ли исправить это досадное упущение? Январские каникулы – очень удачный период для проведения такой увеселительной поездки: нет чёткой привязки ко времени, легко найти съёмную жильё или гостиницу, и всё свободное время можно посвятить знакомству с новым городом.

5. День в компании книжки

Родственники, друзья и поездки – это всё, конечно же, очень хорошо и приятно. Однако иногда каждому человеку необходимо провести день наедине с самим собой. Устроить это очень просто: зима за окном, диван, плед, любимая или новая книжка, ароматный чай. Подобное периодическое «медитативное чтение» приводит мысли в порядок, расслабляет и умиротворяет.

6. Поход в баню/сауну

Даже если у вас нет традиции «каждый год 31 декабря ходить с друзьями в баню» (нет на это времени, другие хлопоты и т.п.), то почему бы не установить традицию посещать баньку или сауну в один из дней новогодних каникул? Отличный релакс для души и тела, душевное общение с друзьями и польза для здоровья – что может быть лучше?

Простые, но оригинальные рецепты блюд к Новому году и Рождеству, которые восхитят ваших близких и друзей.



Перепела, фаршированные гречкой и беконом

Ингредиенты

6–7 перепелов
150 г гречки (отварной)
200 г бекона
100 г лука
6–7 веточек тимьяна
соль
перец

Приготовление

- Лук мелко нарезать.
- 6–7 полосок бекона отложить. Остальной мелко нарезать.
- Бекон обжарить. Добавить лук. Обжарить.
- Добавить гречку, посолить, поперчить, убрать с огня. Остудить.
- Перепелов нафаршировать гречкой с беконом. Закрепить зубочисткой. Посолить.
- Перепелов обернуть полосками бекона.
- Выложить листики тимьяна.
- Перепелов выложить в форму для запекания. Поставить в духовку.
- Запекать при температуре 180 °С в течение 30–35 минут.



Свинина «Гармошка»

Ингредиенты

1 кг свинины (лучше всего корейки)
400 г сыра
600 г помидоров
6–8 зубчиков чеснока
соль
перец

Приготовление

- Помидоры нарезать кружочками.
- Сыр нарезать пластиками.
- Чеснок нарезать пластиками.
- В куске свинины сделать надрезы (не доходя до конца), толщиной около 1 см.
- Свинину посолить, поперчить (в надрезах тоже).
- В надрезы положить сыр, помидор и чеснок.
- Завернуть свинину в фольгу.
- Выложить на противень, поставить в духовку.
- Запекать при температуре 180 °С в течение часа.
- При подаче нарезать пластиками.



Куриные ножки «Гармошка»

Ингредиенты

500 г слоеного теста (пресного или дрожжевого)
600 г (6 штук) куриной голени
300 г грибов (свежих или замороженных)
700 г картофеля
150 г лука
50 мл молока
30 г сливочного масла
соль, перец
растительное масло

Приготовление

- Картофель почистить, отварить до готовности.
- Лук мелко нарезать.
- Грибы почистить, мелко нарезать.
- На растительном масле обжарить лук. Добавить грибы, жарить до тех пор, пока не испарится вся жидкость (около 15 минут).
- Голень посолить, поперчить на растительном масле до готовности (примерно 25–30 минут). Остудить.
- В картофель добавить сливочное масло, потолочь. Добавить молоко, посолить по вкусу, перемешать.
- Смешать картофельное пюре и грибы. Остудить.
- Тесто раскатать толщиной примерно 3 мм, вырезать прямоугольник, обрезки сохранить.
- Нарезать квадраты 15×15 см.
- Из обрезков сделать небольшую «лепешечку», положить в середину квадрата (это делается для того, чтобы дно не рвалось). В серединку положить 2–3 стл. начинки.
- На начинку поставить голень. Края теста собрать и аккуратно завязать ниткой (сильно туго не завязывать).
- Противень застелить бумагой для выпечки или немного смазать растительным маслом.
- Выложить мешочки.
- Косточки можно обернуть фольгой, чтобы они не подгорели.
- Поставить в разогретую до 180 °С духовку.
- Выпекать до золотистого цвета (примерно 15–20 минут).
- С готовых мешочков не забыть снять нитку.

Простые, но оригинальные рецепты блюд к Новому году и Рождеству, которые восхитят ваших близких и друзей.



Салат с тунцом, рукколой и черри

Ингредиенты

350 г тунца
300 г черри
100 г рукколы

заправка:

2 ст.л. лимонного сока
3 ст.л. растительного масла
1 ст.л. горчицы
соль
перец

Приготовление

- Сковороду хорошо нагреть.
- Выложить тунец (стейк тунца толщиной около 1.5 см).
- Жарить с одной стороны около 2 минут.
- Перевернуть, жарить с другой стороны (около 2 минут). Остудить.
- Нарезать тонкими кусочками.
- Черри нарезать.
- Готовим заправку. Смешать масло и лимонный сок. Добавить горчицу, перемешать. Посолить, поперчить.
- Смешать рукколу и черри.
- Добавить заправку, перемешать.
- Салат выложить на блюдо. Выложить тунец.



Салат с креветками и авокадо

Ингредиенты

200 г моцареллы
200 г помидоров (лучше черри)
200 г креветок (отварных и почищенных)
2 авокадо
листья зеленого салата
базилик (по желанию)
1 ст.л. каперсов (по желанию)

заправка:

5 ст.л. растительного масла
сок лайма (или половины лимона)
соль
перец

Приготовление

- Моцареллу нарезать кусочками.
- Черри разрезать на две части (обычные помидоры нарезать кубиками).
- Авокадо почистить, удалить косточку, нарезать небольшими кусочками.
- Для заправки смешать все ингредиенты.
- Смешать моцареллу, помидоры, креветки, авокадо.
- Добавить каперсы и заправку, перемешать.
- Выложить на листья зеленого салата.
- Украсить базиликом.



Десерт с бисквитом, клубникой, и сливочным кремом

Приготовление

Готовим бисквит.

- Яйцо взбить с сахаром.
- Добавить разрыхлитель и муку, замесить тесто.
- Форму (размером 20×20 см) немного смазать маслом, вылить тесто.
- Поставить в разогретую до 180 градусов духовку.
- Выпекать в течение 7–10 минут. Остудить.
- Готовый бисквит нарезать небольшими кубиками.

Готовим крем.

- Сливки взбить с сахаром (как только сливки начнут густеть, взбивание прекратить).
- Добавить Маскарпоне.
- Перемешать на самой низкой скорости.
- Добавить ликер Бейлиз. Аккуратно перемешать.
- Клубнику мелко нарезать.
- На дно креманонок выложить немного крема.
- Выложить бисквит.
- На бисквит выложить крем. На крем выложить клубнику.
- На клубнику выложить крем.
- На крем выложить бисквит. На бисквит выложить крем.
- Десерт можно подавать сразу, а можно перед подачей охладить.
- Украсить клубникой и мятой.

Ингредиенты

бисквит:

1 яйцо
50 г сахара
0.5 ч.л. разрыхлителя
50 г муки

крем:

150 мл сливок 33–35%
100 Маскарпоне
50 г сахара
50 мл Бейлиза

также: 200–250 г клубники

Все рецепты взяты с прекрасного кулинарного сайта www.say7.info



Узнайте больше о сфере применения методики «Долфин»

- Ежедневные онлайн-консультации
- Вебинары и видеоконференции для врачей и фармацевтов на темы лечения гриппа, гайморита и ринита
- Консультации по профессиональным вопросам
- Возможность проведения консилиума в режиме онлайн
- Исследования эффективности методики «Долфин»
- Видеоинструкции и рекомендации по применению методики «Долфин»

Задайте вопрос специалисту, узнайте все о новых методах лечения гриппа, гайморита и ринита!

www.dolphin.ru

8 800 200-02-81 — бесплатная горячая линия, с 6:00 до 17:00 (время московское)