



Пироговка

№ 7 (17) 2017

Научно-популярная газета



Андрей Карпец,
главный врач городской клинической
больницы им. Н.И. Пирогова

– Самое важное, что мы стабильно прошли 2017-й год, без каких-то потрясений как в медицинском, так и в экономическом плане. Больница устойчиво развивается, пополняется кадрами, оснащается оборудованием.

2017 год запомнился еще и очень интересными событиями, которые не являются сугубо медицинскими, но они должны быть в жизни каждого учреждения. Это установка композиции Зураба Церетели «Милосердие» на территории нашего учреждения и восстановление больничного сквера.

В 2018 году мы так же активно будем выполнять задачи, которые поставлены и федеральным, и региональным министерствами здравоохранения. Это работа в рамках проектов «Бережливая поликлиника» и «Бережливая медицина». Это ранняя онкодиагностика. Это сохранение здоровья женщин и детей.

Президент и правительство ориентируют общество на то, что здравоохранение – это одно из приоритетных направлений нашей жизни. И я убежден, что в 2018 году медицинские работники будут чувствовать себя намного лучше как в эмоциональном, так и в материальном плане. Мы с оптимизмом смотрим в будущее!

Я хочу пожелать всем стабильности и здоровья, благополучия в семьях, мирного неба!

С наступающим!

2017: день за днем

ЗАВЕРШАЕТСЯ 2017 ГОД. ДЛЯ КОЛЛЕКТИВА БОЛЬНИЦЫ ИМЕНИ Н.И. ПИРОГОВА ОН БЫЛ БОГАТ НА СОБЫТИЯ. КАКИМИ ОНИ БЫЛИ? ДАВАЙТЕ СОВЕРШИМ НЕБОЛЬШОЙ ЭКСКУРС В УХОДЯЩИЙ ГОД И ПЕРЕЛИСТАЕМ СТРАНИЦЫ КАЛЕНДАРЯ.

ГЛАВНЫЙ ВРАЧ АНДРЕЙ КАРПЕЦ принял участие в работе конгресса Национальной медицинской палаты.

ШТАТ ЛЕЧЕБНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ПОПОЛНИЛИ 29 МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ – выпускников оренбургского медуниверситета.

КЛИНИКА ЗАНЯЛА I МЕСТО в ежегодном городском конкурсе по организации трудовой занятости несовершеннолетних в летний период среди предприятий социальной сферы.

МЕДСЕСТРА ДЕТСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ БОЛЬНИЦЫ НУРСУЛУ КУЗЕМБАЕВА заняла III место на Всероссийском конкурсе «Лучший специалист со средним медицинским и фармацевтическим образованием» в номинации «Лучшая участковая медицинская сестра».

ЗАВЕДУЮЩАЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИМ ОТДЕЛЕНИЕМ ЛИДИЯ МУЗАЛЁВА стала победительницей муниципального конкурса «Женщина года».

ГЛАВНЫЙ ВРАЧ БОЛЬНИЦЫ АНДРЕЙ КАРПЕЦ стал участником Всероссийской акции «Я проверил сахар крови. А вы?».

В РАМКАХ ДНЯ ПАЦИЕНТА в кинотеатре «Сокол» состоялось большое мероприятие «Стоп инсульт!», организованное коллективом лечебного учреждения.

БОЛЬНИЦА ПРИНЯЛА АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ в акциях «Маршрут здоровья» и «Стоп грипп!».

«ПИРОГОВКА» СТАЛА ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЕЙ в трех номинациях в смотре-конкурсе «Лучшая организация по работе с молодыми кадрами-2017».



ПРОЕКТ БОЛЬНИЦЫ «АМБУЛАТОРНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ОНМК И ОИМ» вошел в четвертку лучших в регионе и рекомендован к реализации.

ГЛАВНЫЙ ВРАЧ АНДРЕЙ КАРПЕЦ принял участие в Парламентских слушаниях Государственной думы Российской Федерации на тему «Информатизация здравоохранения. Текущее состояние, проблемы, правовое обеспечение».

ФОТО ВЕТЕРАНА БОЛЬНИЦЫ ТАМАРЫ ОЛЕКС размещено на Аллее Славы Оренбурга.

«ПИРОГОВКА» ВКЛЮЧИЛАСЬ В ПРОЕКТЫ «Открытая регистратура», «Бережливая поликлиника» и стала инициатором проекта «Воскресный доктор».

СЕДЬМОЙ РАЗ БОЛЬНИЦА ПРОВЕЛА научно-практическую конференцию «Оренбургские Пироговские чтения».

С НАСТУПАЮЩИМ!

КАКИМ БЫЛ УХОДЯЩИЙ ГОД? КАКИМ ВИДИТСЯ ГОД НАСТУПАЮЩИЙ? НА ЭТИ ВОПРОСЫ ОТВЕТИЛИ РУКОВОДИТЕЛИ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ГОРОДСКОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ ИМЕНИ Н.И. ПИРОГОВА.



Дмитрий Савин,
заместитель главного
врача по хирургии
городской клинической
больницы им. Н.И. Пирогова:

– 2017 год запомнился интенсивной работой. Мы успешно развивались по всем направлениям. В операционный блок было приобретено хирургическое и диагностическое эндоскопическое оборудование. Большое внимание уделялось помощи экстренным пациентам.

Продолжается работа по оказанию населению высокотехнологичной медицинской помощи по разделам абдоминальной хирургии, нейрохирургии. Впервые в области нашими специалистами оказана высокотехнологичная помощь больным с синдромом диабетической стопы.

Мы многого достигли в своем деле. Являемся, не побоюсь слова, флагманом хирургии в Оренбуржье, что подтверждается высоким уровнем хирургической

секции «Пироговских чтений», которые у нас прошли как всегда очень удачно.

Врачи отделения выполняют операции высочайшего класса на магистральных артериях, на аорте, сосудах головного мозга, коронарных сосудах как в экстренном, так и в плановом порядке.

Но я надеюсь, что в будущем году наши пациенты будут внимательнее следить за своим здоровьем, своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры с целью раннего выявления заболеваний.

**В НОВОМ ГОДУ ЖЕЛАЮ ВСЕМ
СОХРАНЯТЬ БОДРОСТЬ ДУХА!
ПОДДЕРЖИВАТЬ СЕМЕЙНЫЙ
ОЧАГ И ВСЕГДА ЗАБОТИТЬСЯ
О СВОИХ БЛИЗКИХ!**



Татьяна Метелёва,
заместитель главного
врача по экономике
городской клинической
больницы им. Н.И. Пирогова:

– Уходящий год был очень удачным в финансовом плане. 2017-й мы объявляли «Годом Второй поликлиники». И нам удалось многое в этой поликлинике сделать.

Мы перевели в большой корпус терапию. Это была наша давняя мечта, и наконец в этом году она осуществилась. Теперь весь круглосуточный стационар находится в зданиях, соединенных между собой теплыми переходами. Стало удобно и пациентам, и докторам, и обслуживающему персоналу.

И, наверное, самое главное – если сравнивать нашу больницу с другими медучреждениями города – хочу отметить наше стабильное финансовое положение.

Радует, что все проекты и цели, которые мы наметили на этот год, нам удалось осуществить.

Я очень надеюсь, что и в наступающем году наше финансовое обеспечение останется на должном

уровне и нам удастся реализовать все наши планы и решить те вопросы, которые ставит перед нами правительство области, и те цели, которые мы сами для себя намечаем.

Я уверена, что мы сможем сохранить достаточно высокий уровень заработной платы наших работников. И рассчитываю, что у нас будет достаточно средств на дальнейшее развитие больницы. Это для клиники очень важно, потому что последние несколько лет мы не стоим на месте, а успешно двигаемся вперед.

У нас стабильный коллектив, стабильное финансовое положение. И от этого выигрывают и наши работники, и руководители, и, естественно, оренбуржцы, которые обращаются в нашу «Пироговку» за медицинской помощью.

**ЖЕЛАЮ ВСЕМ
ОГРОМНОГО ЗДОРОВЬЯ!
ЧТОБЫ ВОКРУГ НАС
БЫЛИ ЛЮДИ,
КОТОРЫЕ ДАЮТ ТОЛЬКО
ПОЗИТИВНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ!
И ЧТОБЫ ВСЕ КАК МОЖНО
ЧАЩЕ ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ
СЧАСТЛИВЫМИ!**



Татьяна Шестакова,
заместитель главного врача
по медицинской части
городской клинической
больницы им. Н.И. Пирогова:

– С каждым годом становится все сложнее подбирать кадры. Есть проблемы и с их подготовкой. Молодые доктора не всегда должным образом оценивают свои знания и какие-то задачи не решают как положено. Но! Входящем году у нас стабилизировалась дежурная служба на сложнейшем участке работы – в терапии. Там все отлажено молодыми женщинами-медиками – энергичными, ответственными. Они решают серьезные вопросы и очень хорошо помогают.

У нас неоднозначная ситуация в паллиативном отделении. Там очень тяжелый контингент пациентов. Но не менее щепетильный вопрос – общение с родственниками наших больных. Они не хотят мириться с неизбежным. И все эти сложности ложатся на плечи персонала отделения. Поэтому в паллиативной службе так высок уровень психологического выгорания специалистов. Но я рада тому, что сейчас туда пришли новые, молодые кадры. Неравнодушные. Никому не откажут в помощи.

Радует наш флагман, наш знаменитый сосудистый центр. Они заканчивают этот год с хорошими показателями, которые можно смело сравнивать с российскими. А по Оренбургской области мы, возможно, даже впереди других больниц. То, что наши доктора при эндоваскулярных вмешательствах помогают и неврологическим, и кардиологическим больным, я считаю, это очень высокий уровень. Мне есть с чем сравнивать, потому что я была на учебе в Москве и разговаривала с врачами сосудистых центров столицы. И я поняла, что мы взяли очень высокую планку. Это большое достижение!

От наступающего 2018 года я жду стабильности. Особенно в нормативных документах. Чтобы мы точно знали, по каким правилам нам нужно действовать, как мы будем работать.

**Я ЖЕЛАЮ, ЧТОБЫ
У МОИХ КОЛЛЕГ И У ВСЕХ
ОРЕНБУРЖЦЕВ БЫЛО ХОРОШЕЕ
ЗДОРОВЬЕ И МОРЕ ОПТИМИЗМА.
ЧТОБЫ ХОТЕЛОСЬ ЖИТЬ,
РАБОТАТЬ, ВЕРИТЬ В ЛУЧШЕЕ!
ЧТОБЫ МОЛОДЫЕ ЖЕНЩИНЫ,
КТО ДАВНО ОБ ЭТОМ МЕЧТАЕТ,
СТАЛИ МАМОЧКАМИ! А КТО УЖЕ
ЖДЕТ МАЛЫША, ЧТОБЫ У НИХ
ПОЯВИЛИСЬ ЧУДЕСНЫЕ
ЗДОРОВЫЕ ДЕТКИ!**



Ирина Бородина,
старшая медицинская
сестра городской
клинической больницы
им. Н.И. Пирогова:

– Этот год был многоплановым, многогранным и перспективным. У нас все получается! И старший и средний медперсонал, и санитарочки успешно работают в тандеме с докторами. Это очень важно, ведь мы помогаем друг другу.

Налаживаем работу в нашем сосудистом центре, активно осваиваем проект «Бережливая поликлиника».

Мы приступили к внедрению утвержденных Министерством здравоохранения Российской Федерации ГОСТов. На «Пироговских чтениях» наша сестринская секция была очень востребована коллегами

по профессии, мы делились опытом с представителями других регионов, но и для себя многое открыли.

От будущего года мы хотим устойчивости. Чтобы те направления, которые мы начали развивать в этом году, успешно продолжались, намеченные проекты воплотились в жизнь. Мы планируем улучшить качество оказания помощи, чтобы медицинские сестры, которые всегда находятся рядом с пациентом, успешно применяли все свои знания и умения.

**Я ЖЕЛАЮ, ЧТОБЫ
НА ЖИЗНЕННОМ ПУТИ
НИ У КОГО НЕ БЫЛО
ПРЕПЯТСТВИЙ, ПРЕГРАД!
ЧТОБЫ ВСЕ ПОЛУЧАЛОСЬ!
ЧТОБЫ ЗДОРОВЬЕ БЫЛО
КРЕПКИМ, А ВСЕ МЕЧТЫ
СБЫЛИСЬ! УДАЧИ И УСПЕХОВ
В НОВОМ ГОДУ!**



А какие события стали главными для коллектива «Пироговки»? С этим вопросом мы обратились к руководителям подразделений.



Светлана Сергеева,
заместитель главного
врача по поликлинической
работе городской
клинической больницы
им. Н.И. Пирогова:

– «Пироговка» для нас, безусловно, второй дом, потому что здесь мы проводим

очень много времени. Уходящий год запомнится хорошей, плодотворной работой, которая позволила дать нашим пациентам качественный уровень лечения в амбулаторном звене. Это очень важно – ведь в этом и есть наше предназначение.

НАСТУПАЮЩИЙ ГОД – ГОД СОБАКИ. УЧИТЫВАЯ ЭТО, ХОТЕЛОСЬ БЫ ПОЖЕЛАТЬ ВСЕМ, ЧТОБЫ ГОД БЫЛ МИРОЛЮБИВЫЙ, ДРУЖЕЛЮБНЫЙ. ЧТОБЫ СОБАКА ПРИНЕСЛА СТАБИЛЬНОСТЬ НАШЕЙ БОЛЬНИЦЕ И НАШИМ СЕМЬЯМ. И БЕЗУСЛОВНО, КАК ЛЮБОЙ ДОКТОР, ЖЕЛАЮ ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ! И – ПРИХОДИТЬ В НАШУ БОЛЬНИЦУ ТОЛЬКО С ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ЦЕЛЬЮ! ЕСЛИ ЕСТЬ ЗДОРОВЬЕ, ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!



Тамара Галкина,
заведующая отделением
паллиативной медицинской
помощи городской
клинической больницы
им. Н.И. Пирогова:

– 2017 год – достойный год. У нас было много работы, и, что самое главное, мы были

рядом с теми, кто нуждается в нашей помощи, участии и поддержке.

В будущем году будем продолжать трудиться, врачевать, безотказно помогать пациентам, оказывать психологическую поддержку им и их родственникам.

Я ХОТЕЛА БЫ ПОЖЕЛАТЬ ВСЕМУ КОЛЛЕКТИВУ, КОТОРЫЙ ТАК ЗАМЕЧАТЕЛЬНО ТРУДИТСЯ, САМОЕ ГЛАВНОЕ – ЗДОРОВЬЯ И ТЕРПЕНИЯ! ПРОЦВЕТАНИЯ И МИРА НА ЗЕМЛЕ. БЛАГОПОЛУЧИЯ И СЧАСТЬЯ В СЕМЬЕ! С НАСТУПАЮЩИМ!



Наталья Кабаева,
начальник отдела кадров
городской клинической
больницы им. Н.И. Пирогова:

– В этом году к нам пришли 29 молодых узких специалистов.

Наш штат дополнили два ординатора по сердечно-сосудистой хирургии – они учились в Самаре. У нас появился новый нейрохирург, окончивший московский вуз. И анестезиолог-реаниматолог, выпускник

нашего медуниверситета. Еще на базе больницы имени Пирогова успешно трудятся наши целевики – восемь врачей-интернов. Это терапевты и один – офтальмолог.

В следующем году мы, надеюсь, полностью укомплектуем участковую службу. Нам хочется привлечь молодых специалистов. Для них мы создаем комфортные условия работы. Развито наставничество.

ЖЕЛАЮ ВСЕМ ОРЕНБУРЖЦАМ СЧАСТЬЯ, ЗДОРОВЬЯ, УСПЕХОВ В ТРУДЕ И НОВЫХ ДОСТИЖЕНИЙ. БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!



Юрий Гареев,
начальник отдела закупок
городской клинической
больницы им. Н.И. Пирогова:

— В уходящем году мы осуществили очень много идей. Смогли реализовать проект «Бережливая поликлиника». Мы сформировали план закупок четко, как рекомендовали в министерстве здравоохранения. Таким образом была обеспечена доступность медицинского обслуживания для населения и созданы комфортные условия для врачей, чтобы они могли спокойно работать и принимать пациентов.

Мы многое сделали для стационаров. Приобрели современное качественное оборудование. Закупили эндоскопическую стойку, колоноскоп для выявления онкологических заболеваний. К сожалению, уровень заболевания раком у нас растет, и я не только как начальник отдела закупок, но и как врач (наверное, единственный в области, кто совмещает лечебную деятельность с закупками), очень этим фактом обеспокоен.

Мы внедрили новую форму совместных закупок и приняли

в них активное участие. Формирование единых лотов с большими объемами дает возможность получить большие скидки. Мы сами проводили эти закупки совместно с Центральной районной больницей, больницей № 2 и частично с детской городской больницей. Такая форма позволила сэкономить не только бюджеты лечебных учреждений, но и бюджет области – порядка 17 миллионов рублей, а также эффективно использовать денежные средства и в дальнейшем направлять их на приобретение того, что необходимо для развития больницы.

В будущем году больница им. Н.И. Пирогова войдет в реестр крупных автономных лечебных учреждений, которые будут поддерживать субъекты малого предпринимательства. Часть закупок будем делать у них, таким образом выполняя распоряжение президента России о поддержке российских предпринимателей, которые станут нашими клиентами и поставщиками.

У нас есть очень интересные проекты. Надеемся, что нам выделят средства и мы воплотим задуманное в жизнь.



Татьяна Лигостаева,
начальник отдела контроля
качества городской
клинической больницы
им. Н.И. Пирогова:

— 2017 год был для нас очень плодотворным. Начала действовать новая программа по электронным листам нетрудоспособности. Мы стали лидерами в области – именно в нашем учреждении был выписан первый лист нетрудоспособности в электронном виде. И мы по-прежнему на первом месте! На данный момент выписано более 200 электронных «больничных». По этой программе сейчас работают уже четырнадцать врачей.

В следующем году, я уверена, электронные листы нетрудоспособности будут

выписывать все врачи. Это сложно, особенно в стационарах. Но мы будем продолжать работать в этом направлении и у нас все получится!

В этом году у нас пополнились ряды докторов. И в амбулаторную службу, и в стационары пришло очень много врачей. Они пытливые, заинтересованные в проблемах пациентов, с доброй душой и чутким сердцем, желающие помочь людям. Отрадно, что наши медицинские вузы выпускают таких специалистов.

У нас разработана и внедрена система «Контроль качества на внутреннем уровне». Это тоже очень большой раздел, который был реализован в уходящем году.

Я ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ НАШ КОЛЛЕКТИВ ЗА ТО, ЧТО СДЕЛАНО, ЗА ТО, ЧТО ОНИ ПРАВИЛЬНО ВОСПРИНИМАЮТ РЕКОМЕНДАЦИИ ОТДЕЛА КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА. С НАСТУПАЮЩИМ! НАША ЖИЗНЬ СОСТОИТ ИЗ ДВУХ ЭТАПОВ – ОЖИДАНИЙ И СВЕРШЕНИЙ. ОЖИДАНИЯ УЖЕ ПОЗАДИ. И Я ЖЕЛАЮ, ЧТОБЫ НАСТУПАЮЩИЙ ГОД БЫЛ ГОДОМ СВЕРШЕНИЙ. ЗДОРОВЬЯ, ЭНЕРГИИ, ОПТИМИЗМА ВАМ!

САМОЕ ГЛАВНОЕ В НОВОМ ГОДУ – ЧТОБЫ ВСЕ БЫЛИ ЗДОРОВЫ! ЧТОБЫ У ВСЕХ ХВАТИЛО СИЛ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ЦЕЛЕЙ И ПРЕТВОРЕНИЕ В ЖИЗНЬ ВСЕГО ЗАДУМАННОГО. ЧТОБЫ У НАС БЫЛА ДРУЖНАЯ КОМАНДА! И ЧТОБЫ БЛИЗКИЕ ЛЮДИ БЫЛИ РЯДОМ, ЛЮБИЛИ НАС И ПОДДЕРЖИВАЛИ!



ВО ВСЕМ ДОЛЖНО БЫТЬ ЧУВСТВО МЕРЫ!

ЧТО И ГОВОРИТЬ – ПОКУШАТЬ РОССИЯНЕ ЛЮБЯТ. МЫ БЕЗ ПРОБЛЕМ НАХОДИМ ПОВОД, ЧТОБЫ НЕ ПРОСТО НАКРЫТЬ СТОЛ, А УСТРОИТЬ ПИР НА ВЕСЬ МИР. А ПОТОМУ «ПИРГОВКА» ПРЕДЛАГАЕТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПРИГОДЯТСЯ ВАМ НЕ ТОЛЬКО В ПРЕДДВЕРИИ ТАКИХ ПРАЗДНИКОВ, КАК НОВЫЙ ГОД, НО И В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.



МИНИМУМ ГОТОВКИ

ПЛАНИРУЯ ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ, НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ И НЕ ГОТОВЬТЕ КАЖДОЕ БЛЮДО «ТАЗИКАМИ». Чем больше стоит на столе, тем больше останется, а рачительная хозяйская душа не позволит выкинуть испортившиеся салаты или заветрившиеся бутерброды. Вот и увеличивается количество пациентов с пищевым отравлением в больницах. К тому же большое количество еды побуждает организм доест ее (опять же из хозяйственных соображений), что и приводит к перегрузке печени, поджелудочной железы и грозит нешуточными проблемами со здоровьем.

ГОЛОДАТЬ ВРЕДНО

ПРЕДВКУШАЯ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ БЛЮДА ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА, ВАЖНО НЕ ПРОПУСКАТЬ БУДНИЧНЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ, ЧТОБЫ НЕ ХОДИТЬ ГОЛОДНЫМ. Тогда вашему организму проще будет удержаться от порыва перегрузить свой желудок вредными вкусностями, и вы сможете

попробовать всех деликатесов понемногу.

ПРАЗДНИК – НЕ ДЛЯ ОБЖОРСТВА

ОДНО ИЗ ПРАВИЛ ПРАЗДНИЧНЫХ ЗАСТОЛИЙ – НЕ

ЗЛУПОТРЕБЛЯЙТЕ ЖИРНОЙ И ВЫСОКОКАЛОРИЙНОЙ ПИЩЕЙ, НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ. Пусть ваше меню изобилует легкими овощными и диетическими салатами, заправленными сметаной или натуральным йогуртом, холодными закусками. Из мяса лучше остановиться на крольчатине или курице. Но как только вы сядете за стол, не спешите накидываться на мясо или птицу. Начните с того, что быстро переварится: легкие салаты, закуски, запеченные овощи. Рекомендуется совмещать мясные блюда с сырыми овощами, квашеной капустой.

ПЬЯНСТВУ – БОЙ

ПОМНИТЕ: НЕ СЛЕДУЕТ СМЕШИВАТЬ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ И ПОНИЖАТЬ ГРАДУС. Если вы решили начать праздник с шампанского, то или пейте только его, или пригубите чисто символически, а потом переходите к определенной напитку, ни в коем случае не злоупотребляя. Также

стоит отказаться от коктейлей с тоником – углекислый газ, который присутствует в них, способен раздражать слизистую и приближать опьянение. Праздник не должен ассоциироваться с пьянством. Тем более Новый год – когда за столом собирается вся семья, в том числе и дети. Помните, какой пример вы им подаете.

ВОДА ВАМ В ПОМОЩЬ

ВО ВРЕМЯ ЗАСТОЛИЙ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ВОДЕ, ведь алкогольные напитки имеют мочегонные свойства, организм теряет жидкость, кровь при этом становится более густой, что увеличивает нагрузки на сердце. При этом алкоголь еще и очень тяжел для печени. Имейте в виду, что алкоголь не следует запивать, а надо только закусывать. Воду или натуральные соки, фруктовые морсы пейте между тостами.

НЕ УПИРАЙТЕ НА ЕДУ

ЗАСТОЛЬЕ – НЕ ЕДИНСТВЕННОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ПРАЗДНИКА, НЕ ДЕЛАЙТЕ ИЗ НЕГО ФЕТИШ, НЕ ПРЕВРАЩАЙТЕ ЕГО В ГЛАВНУЮ ИЛИ ДАЖЕ ЕДИНСТВЕННУЮ РАДОСТЬ. Танцуйте, пойте, устраивайте конкурсы... К слову, при Петре Первом упор делался не на ужин, а на бал с прохладительными напитками. Может, и стоит вспомнить хорошо забытое старое? ■



ЦИТРУСОВЫЙ РАЙ



АПЕЛЬСИНЫ, МАНДАРИНЫ И ЛИМОНЫ СДЕЛАЮТ ЛЮБОЙ СТОЛ ПРАЗДНИЧНЫМ И НЕЗАБЫВАЕМЫМ.

Салат из тыквы и яблок с лимоном

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Тыква – 500 г ■ яблоки – 300 г ■ лимон – 1 шт. ■ мед – 3 ст. л. ■ орехи очищенные – 1/2 стакана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яблоки и тыкву очистите от кожуры и семян, нарежьте тонкой соломкой, залейте соком, отжатым из лимона, добавьте мед и перемешайте. Салат украсьте толчеными орехами.



Капуста с апельсинами и тыквой

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Капуста – 1 кг ■ тыква – 0,5 кг ■ апельсины – 0,5 кг ■ соль – 15 г ■ сахар 50 + 100 г ■ вода – 1 л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Капусту нарежьте крупными кусками, тыкву очистите от кожуры и семян, нарежьте кусочками и пересыпьте 50 г сахара. После выделения сока перемешать тыкву (вместе с соком) с капустой, добавив апельсины, нарезанные кубиками вместе с корочкой. Смесь уложите в чистую стеклянную банку и залейте кипящим рассолом из соли, 100 г сахара и литра воды, накройте капроновой крышкой. Через сутки готовую смесь подайте на стол, украсив дольками апельсина.



Лимонно-морковная халва

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Морковь – 1 кг ■ лимон – 1 шт. ■ сахар – 100 г ■ масло подсолнечное – 50 г ■ тмин – 1 ст. л. (пряности можно взять по вкусу – кардамон, корицу, ваниль) ■ семена кунжута или дробленые орехи – 50 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь почистите, натрите на терке и поставьте на медленный огонь. Когда она размягчится, добавьте измельченный лимон, сахар и подсолнечное масло, размешайте и варите до полной готовности, чтобы смесь отделялась от ложки, не прилипая к ней. В готовую массу добавьте тмин (или выбранные вами пряности), тщательно перемешайте, сформируйте в виде кирпичика, заверните в чистую марлю и положите под гнет. Выдержите так трое суток в прохладном месте, затем обваляйте в семенах кунжута или орехах.

Апельсиновые «конфетки»

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Апельсиновые корки – 1 стакан ■ сахар – 1 стакан ■ орехи – 100 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Апельсиновые корки отварите в небольшом количестве воды и прокрутите на мясорубке. Добавьте стакан сахара и немного отвара из-под корок, снова поставьте на медленный огонь и варите, перемешивая, 15–20 мин. Затем добавьте растолченные ядра поджаренных орехов и варите еще 1–2 мин. Массу немного остудите и, пока она теплая, скатайте из нее шарики диаметром 2–3 см (ладони смажьте подсолнечным маслом). Конфеты подсушите, обваляйте в сахарной пудре или какао и уложите в коробку или вазочку.

**Есть В
контакт!**

vk.com/pirogova56

**БОЛЬНИЦУ ИМЕНИ ПИРОГОВА
МОЖНО НАЙТИ В СОЦИАЛЬНЫХ
СЕТЯХ. У МЕДУЧРЕЖДЕНИЯ
ЕСТЬ СВОЯ ГРУППА**

В контакте

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

**В нашей группе «В Контакте»
проводится конкурс
«Новогоднее настроение».**

**Для того чтобы стать счастливым обладателем
500 рублей на телефон, нужно загрузить
фотографию новогодней елочки.**

**Мы предлагаем вниманию читателей первые фото.
Итоги конкурса будут подведены в нашем следующем
номере!**



**Научно-популярная газета
«ПИРОГОВКА»**

Учредитель:
ГАУЗ «ГКБ им. Н.И. Пирогова»
г. Оренбурга

Издатель:
АНО Информационный центр
«ОРЕНБУРГСКАЯ МЕДИЦИНА»,
460044, г. Оренбург, ул. Березка, 26, оф. 4,
телефон 388-259, pxr@inbox.ru

Главный редактор **О.Н. Хромушин**

Над номером работали:
**А. Винник, Е. Богомолова,
И. Боева**

Номер отпечатан в АНО «ЦСИ «Развитие»,
460044, г. Оренбург, ул. Березка, 26, оф. 2,
телефон 388-259, pxr@inbox.ru

Тираж 999 экз.

