



№13 Декабрь-Январь 2016

group.ecosafety.ru



ЭКО  
БЕЗОПАСНОСТЬ  
ГРУППА КОМПАНИЙ

# Медсейф



**КОНСТАНТИНОВ**  
Роман Владимирович

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

## **ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!** **СЕРДЕЧНО ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС** **С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ** **ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!**

Пусть 2017 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!



## **МАНДАРИНОВАЯ ИСТОРИЯ**

Яркие и сочные мандарины ассоциируются у нас с Новым Годом и Рождеством. Аромат этих фруктов, сливаясь с ароматом ели, наполняет дом атмосферой праздника и уюта.

Эти солнечные радостные фрукты появляются на рынках и в магазинах с поздней осени и несут с собой хорошее настроение, заряд бодрости, витаминов, а самое главное - ощущение праздника.

Чем же замечательны эти цитрусовые, кроме приятных ассоциаций? Оказывается, мандарины богаты особыми веществами-фитонцидами, действительно вызывающими хорошее настроение. А высокое содержание витаминов и органических кислот только усиливают положительный эффект.

Мандариновый сок улучшает пищеварение и прекрасно подходит к мясу, а некоторые элементы, входящие в состав солнечных фруктов, улучшают остроту зрения и не дают появиться многим болезням.

Существует легенда, что мандарин получил свое название в честь правителей Древнего Китая. Ароматный цитрус считался в те времена большой роскошью, позволить себе лакомиться им помогли лишь самые богатые и знатные жители страны - мандарины. Тогда же появился обычай преподносить плоды мандаринового дерева правителям Китая в знак преданности и почтения.

Что мы знаем о мандаринах? Правильно, мандарин - представитель семейства цитрусовых, а значит, в нем скрыты целые залежи витамина С. Но не только! Еще в этих «оранжевых мячиках» содержится витамин D, обладающий противораковым действием, и витамин К, способный обеспечить эластичность кровеносных сосудов. А вот нитратов в мандаринах не бывает. Потому что эти вредоносные вещества с лимонной кислотой не уживаются.

### КАЛОРИЙНОСТЬ

Мандарины, при всей своей сладости, входят в группу диетических продуктов и содержат в среднем 45 калорий на 100 грамм продукта. Показатели калорийности могут колебаться от 28 до 52 калорий, в зависимости от степени созревания, величины и сорта плода.

Выбрать самый вкусный мандарин совсем несложно. Вкус мандарина можно определить на глаз. Самые кислые - чуть приплюснутые, средних размеров мандарины Уншиу. Единственный их плюс - отсутствие косточек. Огромные, толстокожие мандарины Сантра легче всего очищаются, но сладости им тоже не хватает.

### ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Существует огромное количество способов использовать мандарины в лечебных целях.

Мандариновый сок является полезным диетическим и лечебным напитком. Особенно он рекомендуется детям (даже младенцам) и больным.

Мандарины используют при лечении

астмы и бронхитов. Они содержат большое количество феноликовой аминокислоты, которая называется синефрином. Это хорошо известное противозастойное и противоотечное средство. Для очищения легких от слизи рекомендуется каждое утро выпивать по стакану мандаринового сока.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносами, очень полезны свежие мандарины. Обильное употребление мандаринового сока - это отличная профилактика гельминтозов. Мандариновая кожура входит в состав смеси лекарственных растений для получения горькой настойки, которая применяется в медицине для повышения аппетита и улучшения пищеварения, ее принимают по 10-20 капель за 15-30 минут до еды.



При диабете отвар из кожуры мандаринов способствует снижению уровня сахара в крови. Кожуру 3 плодов кипятят 10 минут в 1 литре воды. Отвар нужно держать в холодильнике непрощеженным и принимать ежедневно.

При кожных заболеваниях действие фитонцидов, содержащихся в мандарине, настолько сильно, что свежий сок убивает некоторые грибки (трихофитию, микроспорию). Чтобы излечить кожу и ногти, пораженные грибком, следует многократно втирать в них сок из дольки или кожуры мандарина.

Несмотря на лечебные свойства, мандарины могут и навредить. Так, они раздражают почки и слизистую оболочку желудка и кишечника. Поэтому мандарины не стоит употреблять при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, энтерите, колите и при обострениях, воспалительных заболеваниях кишечника, а также при холецистите, гепатите и остром нефрите.

Но конечно, в первую очередь, мы любим мандарины за их вкус!

Мандарин - «безупречный» цитрус! По-

судите сами, сладкий, без горьковатого привкуса, содержание сахара на 7% больше, чем в апельсинах, корка легко отделяется от долек, есть сорта мандарина без косточек, не портится при длительном хранении, сохраняет при этом все витамины, и не содержит нитратов. Зато по содержанию витаминов, ценных кислот и микроэлементов можно смело заносить в разряд рекордсменов! В мандарине содержится фолиевая и бета-каротиновая кислота, калий, магний и кальций, витамины С, Р, В1, В2, А, D, К.

Кстати, в пищу рекомендуется употреблять мандарины целиком - вместе с белой сеточкой, содержащей гликозиды - вещества, укрепляющие стенки сосудов. Да и кожуру выбрасывать не стоит, она тоже очень полезна, за счёт содержания эфирных масел, органических кислот, флавоноидов, витамина С, каротина. Напиток, приготовленный из отвара мандариновой кожуры и мёда, улучшает выработку желудочного секрета и стимулируют усвоение пищи, да и просто очень вкусен.

А ещё из корок мандарина можно сделать вкусные цукаты, отлично заменяющие любые конфеты. Основная сфера применения мандаринов - фруктовые салаты, варенье, компоты и желе, но не только! Они прекрасно уживаются с различными овощами, рисом, мясом и рыбой, так что вполне можно использовать мандарины и как ингредиент самых разных салатов и горячих блюд.

Чем пахнут мандарины... Чудом, тайной, сказкой, снегом, новогодней ёлкой и хорошим настроением! Стоит начать очищать мандарин от кожуры, притом в любое время года, и, вдыхая этот тонкий, сладкий, своеобразный аромат, мы мысленно перемещаемся в атмосферу новогоднего праздника - вот такая получается «машина времени»! Уже только за это можно любить мандарины!

А весь удивительный эффект запаха - в эфирном масле мандарина, которым так богата его оранжевая кожура. Оно довольно едкое и меняет свои свойства в зависимости от температуры и солнечного света - может и обжечь. В состав этого масла входят α-лимонен, цитраль, альдегиды, спирты, метиловый эфир антралиловой кислоты. Сочетание этих компонентов и придает мандариновому маслу, плодам, листьям и молодым побегам своеобразный запах, который поднимает настроение, придаёт бодрость. Да и смотреть на эти плоды одно удовольствие, яркие «оранжевые мячики» дарят нам ощущение радости, восторга и душевного подъема!

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

### ОСТОРОЖНО – ГОЛОЛЕД!

По статистике 90% травм приходится на зимний период года. К сожалению, люди не задумываются над соблюдением элементарных мер безопасности, что влечёт за собой неотвратимые тяжелые последствия для здоровья. Чтобы не встречать зиму на больничной койке, мы рекомендуем соблюдать ряд правил.

#### УЧИМСЯ ПАДАТЬ НА ГОЛОЛЕДЕ

Если Вы почувствовали, что теряете равновесие и падение неизбежно:

1. Резко присядьте, таким образом, центр тяжести смещается, и падение произойдет с наименьшей высоты.
2. Локтевые суставы прижмите к бокам и максимально втяните голову в плечи, спину постарайтесь выпрямить.
3. Постарайтесь падать на бок, при этом расслабьте мышцы.
4. Не следует выставлять перед собой руки при падении.

Благодаря этим не сложным действиям, Вы сможете избежать или максимально снизить тяжесть полученной травмы.

#### ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ (УШИБАХ)

Обращаем Ваше внимание, помощь доврачебная и если Вы не врач специалист, то Вы не можете оценить степень тяжести травмы, а поэтому Вам следует выполнить три простых действия:

1. По возможности доставьте пострадавшего в приемный покой ближайшего медицинского учреждения. Если Вы решили привлечь коммунальные службы города к ответственности за полученную Вами травму, то лучше вызвать скорую помощь и зафиксировать место происшествия.

2. Обеспечьте неподвижность травмированной конечности.

3. На место ушиба или перелома приложите холод.

Если до приезда скорой помощи Вы испытываете нестерпимую боль, можно принять любой обезболивающий препарат, но об этом обязательно сообщить прибывшему врачу (какой препарат и в какое время Вы принимали).

Со своей стороны также рекомендуем ознакомиться с основными причинами несчастных случаев и их расследованием, а также об ответственности коммунальных служб и ведомств за содержание городских улиц и территорий в зимний период.

Желаем Вам избежать травм во время гололёда и встретить весну с приятными воспоминаниями о зиме!

### Диагностика и лечение пациентов травматолого-ортопедического профиля

**+ ВПРАВЛЕНИЕ ВЫВИХОВ ЛЮБОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ**

**+ НАЛОЖЕНИЕ И СНЯТИЕ ГИПСОВЫХ, ПОЛИМЕРНЫХ (ПЛАСТИКОВЫХ) ЛОНГЕТ И ПОВЯЗОК**



Открыто 7 дней в неделю. Пр. Заневский д. 65 корп. 5, ТЦ «Платформа», 4 этаж (ст. м. Ладожская)

**325-03-05** [mc.ecosafety.ru](http://mc.ecosafety.ru)



**СЧАСТЛИВОГО НОВОГО  
ГОДА И РОЖДЕСТВА!**

Медсейф



**Главный редактор**  
Лицкевич Татьяна

Редакция газеты  
"Медсейф"



**Выпускающий редактор**  
Яковлева Дарья

Тел.: (812) 325-03-05,  
доб. 1022

E-mail:  
info@ecosafety.ru



**Дизайн и верстка**  
Погорельский Андрей

Периодичность: 1 раз в 3 месяца. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. При перепечатке материалов ссылка на «Медсейф» обязательна.

Газета распространяется **БЕСПЛАТНО**:

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

## НАШИ ФИЛИАЛЫ

### Медицинские центры



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

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



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

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-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 | • Общая хирургия |

### Здравпункты

- ООО "Хендэ Мотор Мануфактуринг Рус" (круглосуточно)
- ООО "Мобис Модуль СНГ" (круглосуточно)
- ООО "Тойота Мотор"
- ООО "Русский Стандарт Водка"
- ООО "Ниссан Мэнүфэкчуринг Рус" (круглосуточно)