

«АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ»

**РАСПИСАНИЕ ПРИЕМА
ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ
ИЗ НИЖНЕГО НОВГОРОДА:****9 ОКТЯБРЯ**

– **Кожевникова Е.М.** – невролог, рефлексотерапевт, высшая категория, заведующая неврологическим отделением (руководитель регионального нейрососудистого центра)

10 ОКТЯБРЯ

– **Меньков Н.В.** – пульмонолог, терапевт, к.м.н, доцент кафедры НижГМА, главный пульмонолог Н.Новгорода, высшая категория

– **Удалова О.В.** – генетик, к.м.н., главный генетик Нижегородской области, заведующая медико-генетическим отделением

17 ОКТЯБРЯ – гинекологи:

– **Зиновьева М.С.** – акушер-гинеколог, к.м.н., доцент кафедры акушерства и гинекологии НижГМА, высшая категория, ОКБ им.Семашко

– **Першин Д.В.** – акушер-гинеколог, онкогинеколог, высшая категория, доцент

НижГМА, ведущий специалист ОКБ им.Семашко и экстренной санавиации по Нижегородской области (бригада Долгова В.А.); госпитализация в ОКБ им.Семашко

14 ОКТЯБРЯ

– **Корочкина О.В.** – инфекционист, вирусолог, гепатолог, высшая категория, профессор, доктор медицинских наук, зав. кафедрой инфекционных заболеваний НижГМА, главный инфекционист Приволжского федерального округа (хронические гепатиты, лечение хронических заболеваний, устойчивых к терапии, герпес, иммунопрофилактика)

27 ОКТЯБРЯ

– **Артифексов С.Б.** – андролог, сексолог, профессор, доктор медицинских наук, главный андролог Н.Новгорода, член правления Российской ассоциации репродукции человека, (мужское бесплодие, семейные проблемы)

**ЗНАКОМЬТЕСЬ
С ПРОФЕССОРОМ!**

КОРОЧКИНА Ольга Владимировна – главный инфекционист Приволжского федерального округа. Ближайший прием 14 октября!

Специализация:
– противовирусная терапия хронических вирусных гепатитов (В, С, D);

– диагностика, дифференциальная диагностика и лечение заболеваний печени и желчевыводящих путей;

– дифференциальная диагностика и лечение инфекционной патологии (в т.ч. эндогенные инфекции);

– диагностика и терапия иммуносупрессивных состояний.

Ольга Владимировна – член ассоциаций врачей, член Европейского научного общества по изучению болезней печени, член Российского общества по изучению печени. Прошла курсы повышения квалификации, имеет сертификат GCP. Участвовала в Европейских конференциях по гепатологии в Вене, Берлине, Праге, Барселоне; в гастроэнтерологических конгрессах в Брюсселе, Стокгольме.

Заведующая кафедрой инфекционных болезней Нижегородс-

кой государственной медицинской академии, руководитель Нижегородского гепатологического центра.

Ольга Владимировна лечит хронические инфекционные заболевания, устойчивые к терапии; хронические гепатиты, занимается иммунопрофилактикой. Она рассказала о некоторых аспектах своей работы.

– Большая часть населения иммуноскомпрометирована. Часто сталкиваемся с так называемыми эндогенными инфекциями. Заразившись ими, человек болеет всю жизнь. Он может и не знать об этом, но при снижении иммунитета болезнь начинает проявляться в разных формах. Например, герпетические пузырьковые высыпания, локализованные на лице, на губах, на коже туловища, на голове, либо высыпания на грудной клетке в виде пояса. Это может быть сочетание температуры с болями в горле, увеличение лимфатических желез. Особенно ярко всё это проявляется у детей.

– **Что сегодня предлагает современная медицина?**

– Современная медицина предлагает очень большое ко-



личество средств. Но одному человеку конкретный препарат помогает, а другому нет. Пациентов с одним и тем же диагнозом лечить нужно совершенно по-разному!

– **Какие могут быть простые рекомендации?**

– Полноценное питание, здоровый образ жизни. Полноценное питание – это достаточное количество белков, сложных углеводов, каш, овощей и так далее. Есть нужно понемногу, но часто – каждые два-три часа. Сократить потребление алкоголя, почаще бывать на свежем воздухе, заниматься физкультурой (не профессиональным спортом). Очень хороша трековая ходьба с палками, так называемая «скандинавская»; разные формы йоги – в любом возрасте, потому что наши силы в позвоночнике, а йога направлена как раз на концентрацию энергии, улучшение функции позвоночника.

«АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ». ЗАПИСЬ ПО ТЕЛ. 7-34-34, 7-34-55, 7-61-11

МИРОВАЯ КУХНЯ

**ЗАПРАВКА ДЛЯ БОРЩА
НА ЗИМУ**

2кг помидоров, 3кг свеклы, 1,5кг болгарского перца, 1кг репчатого лука, 1,5кг моркови, большой пучок зелени, 4 ст.л. соли, 1 ст. растительного масла, 0,5 ст. сахара, 0,5 ч.л. лимонной кислоты, 150мл столового уксуса, 0,5л воды.

Свеклу очистить, вымыть и нарезать длинными тонкими брусочками (или натереть на крупной терке). Очистить, вымыть и натереть на крупной терке морковь.

У перца удалить плодоножку и семена, нарезать тонкими полосками.

Помидоры очистить от шкурки. Для этого сделать крестообразный надрез на каждом томате, залить кипятком. Спустя 2-3 минуты слить воду и снять кожицу. Помидоры нарезать мелкими кубиками.

Лук почистить и нарезать кубиками. Зелень измельчить, удалив жесткие стебли.

Разогреть сковородку. Налить немного масла и, обжарив лук до золотистости, переложить его в большую кастрюлю.

Протереть сковородку бумажным полотенцем (чтобы убрать оставшиеся кубики лука), налить новую порцию масла, разогреть и обжарить морковь. Затем переложить её в кастрюлю к луку. То же самое проделать с болгарским перцем.

**СУП ИЗ БАНКИ**

Как бы долго ни длилось бабье лето, холодная и дождливая осень всё-таки заявила в наши края. В такую погоду особенно приятно съесть тарелочку горячего сытного супа. А чтобы на его приготовление тратить меньше времени, можно выделить один выходной, начистить гору овощей и заготовить на зиму суповых заправок.

Приготовить суп с заправкой из банки очень просто. Нужно лишь сварить бульон, добавить в него очищенный и нарезанный кубиками картофель и, сварив его почти до готовности, выложить в бульон заправку из банки. Ещё немного поварить и выключить, оставив суп ненадолго настояться.

Возможны варианты. Можно обойтись без картошки или сварить суп на воде вместо бульона. Добавить тушенку или за жарку из бекона или сала. Главное, чтобы в кладовке нашлась заветная баночка с заправкой.

Затем обжарить свеклу. А чтобы она сохранила свой яркий насыщенный цвет, нужно добавить при обжаривании лимонную кислоту и сахар. Когда свекла станет мягкой, добавить помидоры. Обжаривать еще 3-5 минут, после чего переложить в кастрюлю к остальным овощам.

Овощную смесь посолить, долить воду и тушить на минимальном огне около 15 минут. В конце добавить уксус, еще раз довести до кипения, после чего заправку разложить по небольшим простерилизованным банкам (оптимальная емкость 300 мл, как раз на одну кастрюлю борща). Накрывать стерилизованными крышками, закатать, банки перевернуть и укутать в одеяло. Спустя сутки заправку можно перенести в кладовку.

P.S. Также при желании в заправку можно добавить капусту, корень сельдерея, петрушку и пастернак, лавровый лист, черный перец, чеснок и немного перца чили, кабачки, чернослив или сливы, яблочное пюре.

**УНИВЕРСАЛЬНАЯ
СУПОВАЯ ЗАПРАВКА**

1кг зелени сельдерея и петрушки, 600г соли, по 500г белокочанной и цветной капусты, моркови и

сладкого перца, репчатого лука и лука-порея. **Рассол:** на 1 л воды 1-2г лимонной кислоты и 40г соли.

Промыть и очистить все овощи, мелко их нарезать, засыпать солью, плотно уложить в стерилизованные банки. Все ингредиенты для рассола соединить, довести до кипения, горячим рассолом залить овощи в банках, закрыть банки пергаментом или крышками и хранить в холоде.

Из этого рецепта при желании можно убрать какие-то овощи, добавить другую зелень. При приготовлении супа из этой заправки бульон солить не нужно.

**ЗИМНЯЯ ЗАПРАВКА
ДЛЯ ЩЕЙ**

1,5кг капусты, по 600г помидоров, моркови, лука репчатого, болгарского перца, 100мл растительного масла, по 1/2 стакана сахара и уксуса (9%), 2 ст.л. соли.

Овощи очистить. Мелко нарезать капусту, помидоры, лук. Морковь натереть на крупной терке, перец нашинковать соломкой. Соединить все овощи, перемешать, потушить 15 минут, влить масло, добавить сахар и соль, тушить еще 5 минут при постоянном помешивании, влить уксус и убрать

с плиты. Разлить горячую смесь по стерилизованным банкам, закатать.

**ЗАПРАВКА
ДЛЯ СОЛЯНКИ**

По 1кг помидоров, лука, капусты, грибов, 2 ст.л. соли, 4 ст.л. сахара, 150 мл растительного масла, 1 ст.л. уксусной эссенции, лавровый лист, перец черный горошком, специи.

Грибы отварить. Лук, помидоры, капусту и грибы нарезать не слишком мелкими кубиками. В кастрюлю (желательно с толстым дном) налить растительное масло, пассеровать лук, затем добавить помидоры, капусту и грибы. Тушить 15 минут. Добавить соль, сахар, перец и лавровый лист. Тушить до готовности. В конце добавить уксусную эссенцию, перемешать, разложить по стерилизованным банкам и закатать. Перевернуть банки крышкой вниз и укутать в одеяло до полного остывания.

**ЗАПРАВКА
ДЛЯ ФАСОЛЕВОГО СУПА**

1кг сухой фасоли, 2,5кг красных помидоров, 1кг перца болгарского, 1кг моркови, 0,5кг лука, 0,5 ст. чеснока, острый перец стручок, 2-3 ст.л. соли, 0,5 ст. саха-

Ведущая рубрики **Ольга ФЕДОТОВА**



ра, 250мл растительного масла, 1 ст.л. уксусной эссенции.

Фасоль отварить до готовности.

Морковь натереть на крупной терке. Лук нашинковать полукольцами. Помидоры и перец порезать. Овощи тушить 20 минут с момента закипания.

Затем добавить соль, сахар, растительное масло и фасоль. Тушить ещё 20 минут. Затем добавить раздавленный чеснок, острый перец, уксусную эссенцию.

Прокипятить в течение 2-3 минут, разложить по стерилизованным банкам и закатать. Перевернуть банки крышкой вниз и укутать в одеяло до полного остывания.

**ЗЕЛЕНАЯ ЗАПРАВКА
ДЛЯ СУПОВ**

300-400г зелени укропа (вымытая и подсушенная, без воды!), 4 моркови, 2-3 перца сладкого разноцветного, 1 большая луковичка, соль: 1/4 часть по весу от суммарного веса овощей (в этом случае 200г).

Мелко нарезать все ингредиенты. Добавить соль, перемешать. Заложить в чистые банки. Слить выделяющийся сок. Закрывать крышками. Хранить в холодильнике.