

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ

# ВАКЦИНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР В «АКАДЕМИИ ЗДОРОВЬЯ»



Вирус папилломы человека (ВПЧ) – это инфекция, которая передается половым путем и через обычный физический

контакт с человеком, уже зараженным этой инфекцией.

ВПЧ настолько широко распространен среди людей и на-

столько легко передается от одного человека к другому, что в течение жизни им заражаются более 80% взрослых мужчин и женщин.

Прививка от вируса папилломы человека (ВПЧ) очень важна, особенно для девочек. Она предотвращает одно из самых опасных заболеваний у женщин.

Современные исследования показывают, что практически все случаи развития рака шейки матки связаны с заражением вирусом папилломы человека и что значительное количество

случаев этой болезни может быть предотвращено при помощи прививки от ВПЧ.

Существуют две вакцины против ВПЧ, остроконечных кандалом и анального рака – это двухвалентная вакцина Церварикс, а другая четырехвалентная вакцина Гардасил.

Обе вакцины вводятся в организм 3 раза, полное проведение процедуры проходит 6 месяцев.

Гардасил и Церварикс могут защитить от заражения только людей, которые еще не заражены ВПЧ соответствующего

типа. Они не могут устранить вирус из организма человека, если он уже проник в него, и не могут вылечить болезни (например, остроконечные кондиломы или дисплазию шейки матки), которые вирус уже успел спровоцировать. Именно по этой причине прививки против ВПЧ рекомендуется делать в детском и подростковом возрасте, до начала половой жизни.

В «Академии здоровья» можно получить данные вакцины.

Защитите себя и своих детей от страшного заболевания!

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

МИРОВАЯ КУХНЯ

Ведущая рубрики **Ольга ФЕДОТОВА**

Опять нас СМИ пугают санкциями. То их расширяют, то продлевают, то выдвигают ответные. Но тому, у кого полна кладовочка банками с

заготовками, никакие санкции не страшны. Овощные закрутки – это очень вкусно и сытно. Презимуем и без хамонов.

## К САНКЦИЯМ ГОТОВЫ!

### ЗАПРАВКА ИЗ ФАСОЛИ С ОВОЩАМИ НА ЗИМУ

**1кг помидоров, 300г свежей фасоли, 200г репчатого лука, 200г моркови, 2 зубчика чеснока, 2 ст.л. растительного масла, 80мл 9% уксуса, соль по вкусу, холодная вода для замачивания фасоли, кипяток для помидоров.**

Свежую фасоль выложить в миску и залить холодной водой на 1 час, затем слить воду и дать стечь. На помидорах с обратной стороны сделать крестообразный надрез, выложить в кастрюлю, залить крутым кипятком на 2-3 минуты. Воду слить, помидоры очистить от кожицы.

Лук, морковь, чеснок очистить. Морковь натереть на крупной терке. Лук и чеснок мелко порезать. Измельченные овощи выложить в кастрюлю.

Помидоры нарезать ломтиками, добавить к остальным овощам в кастрюлю, перемешать.

Добавить растительное масло, посолить по вкусу. Поставить овощи на огонь и тушить на медленном огне почти до готовности.

Добавить к овощам фасоль, тщательно вымешать и готовить еще 15-20 минут, в зависимости от свойств фасоли. Пробовать фасоль на готовность.

В готовый салат добавить уксус, перемешать и снять с огня. Горячий салат разложить по стерилизованным банкам и закатать. Дать салату остыть под укутыванием.

Эту заправку можно подавать в деревенском стиле с ржаным хлебом, можно добавлять в рагу и салаты, можно подать как горячий гарнир.

### ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ И КАБАЧКОВ

**2 кабачка, 2 баклажана, 3 помидора, 1 луковичка, 3-4 ст. ложки растительного масла, 3 сладких перца (цветных), 2 зубчика чеснока, соль и специи – по вкусу.**

Кабачки и баклажаны вымыть, отрезать хвостики и нарезать овощи кубиками среднего размера. Можно использовать и цуккини. Сладкий перец лучше выбирать разноцветный. Он не только вкусный, но и добавит блюду изюминку и красивый вид.

Помидоры помыть, отрезать хвостики и нарезать кубиками. Лучше всего использовать мягкие, спелые помидоры.

Репчатый лук очистить, сполоснуть и нарезать полукольцами или кубиками. Можно взять как белый лук, так и синий.

В сковороду с маслом, нагретую на огне, выложить репчатый лук. Обжарить его пару минут, чтобы он стал румяным.

Затем выложить нарезанные кабачки и баклажаны. Помешать.

Через 10 минут выложить помидоры, снова помешать.

Добавить соль по вкусу. Также можно использовать любимые специи. Чеснок очистить и измельчить. Положить чеснок в сковороду с икрой примерно за 5 минут до выключения огня. Затем помешать, накрыть крышкой сковороду и оставить на 10 минут.

Готовую икру из баклажанов и кабачков переложите в баночки или в любую удобную посуду, уберите в холодильник на несколько часов. Икру лучше подавать в холодном виде с хлебом.

### ОВОЩНОЕ РАГУ НА ЗИМУ

**На 2,5 литра: 1/2 кг баклажанов, 1/2 кг сладкого перца, 1/2 кг кабачков, 1/2 кг моркови, 1 средний пучок петрушки.**

**Для соуса: 1кг томатов, 1 средняя головка чеснока, 1/4 ст. уксуса, 150мл рафинированного подсолнечного масла, 150г сахара, 2 ст.л. соли (можно немного меньше), 4 горошины перца, лавровый листик.**

Баклажаны и кабачки промыть, отрезать хвостики. Если кабачки молодые, можно нарезать их вместе с кожей, если старые, то кожицу и сердцевину с семенами нужно удалить. Чтобы баклажаны не были горькими, их также можно очистить от кожуры. Либо пересыпать солью нарезанные кусочки и оставить на полчаса, затем промыть.

Нарезать овощи средними кусочками. Разрезать перцы на две половинки и, аккуратно вынув сердцевину, нашинковать полосками.

Мытую петрушку мелко порубить. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Овощи отправить в кастрюлю, в которой будем варить рагу.

Пропустить через мясорубку помидоры и смешать с измельченным чесноком. Предварительно томаты можно очистить

от кожицы. А зубчики чеснока натереть на терке или выдавить через пресс. Добавить все остальные ингредиенты для соуса и перемешивать, пока масса не будет однородной консистенции.

Залить смесь в кастрюлю с нарезанными овощами. Поставить на средний огонь. Тушить рагу в течение сорока минут после закипания.

Готовое рагу разложить плотно по банкам и закатать. Банки перевернуть вверх дном и укутать на сутки. Затем можно переставить в кладовку.

### КОНСЕРВИРОВАННАЯ ТЫКВА С ЯБЛОКАМИ НА ЗИМУ

**На две банки по 500мл приготовить: 200г тыквы, 200г яблок, корица (2-3 палочки), 1 стакан сахара.**

Тыкву тщательно помыть, высушить, очистить от толстой кожуры, удалить семена и нарезать небольшими кусочками.

Яблоки тщательно промыть, острым ножом вырезать сердцевину и нашинковать плоды тонкими дольками.

Палочки корицы разрезать на несколько частей.

В предварительно прогретые стеклянные емкости уложить слоями яблоки, тыкву и корицу, насыпать сахар и залить их кипятком.

В раскаленную духовку (до 120 градусов) поставить банки с плодами, накрыть их крышками и оставить на полчаса.

Банки закатать, перевернуть, укутать и оставить так на ночь.

### МОРКОВНЫЙ КОНФИТЮР

**500г моркови, 1 апельсин (крупный), 1 лимон (средний), 450г сахара, 1-2 палочки корицы, 1 пакетик «желефикс» (загуститель на основе пектина, продают в супермаркетах, в отделах специй).**

Морковь отмыть от земли и грязи, затем почистить. Хвостики срезать не нужно, за них будет удобно держать морковь при натирании. Очищенную морковь еще раз ополоснуть водой и натереть на мелкой терке.

Счистить цедру с лимона и апельсина, пользуясь мелкой теркой или особым ножом. Отжать сок из апельсина и лимона, разрезав их на половинки. Чтобы сок выдавливался легче, перед разрезанием покатайте плоды, как бы вдавливая их в поверхность стола, а разрезав, накалотьте мякоть вилкой.



Смешать в кастрюле с толстым дном натертую морковь с соком (должно получиться около стакана сока). Положить в ту же кастрюлю палочку корицы, довести смесь до кипения на сильном огне. Подождать пару минут, постоянно помешивая морковный конфитюр, чтобы не пригорел.

Снять морковь с огня, достать коричневую палочку и осторожно, чтобы не обжечься, измельчить морковь в пюре погружным блендером.

На 500г пюре (морковь с соком) нужно взять половину пакетика или 10г «Желефикса». Смешать его с двумя столовыми ложками сахара. Полученную смесь положить в пюре, тщательно размешать и довести до кипения на плите.

Как только конфитюр закипел, добавить к морковно-апельсиновому пюре весь остальной сахар и – обязательно! – цитрусовую цедру. Точно так же, как и в первый раз, довести до кипения, не переставая помешивать. Пусть конфитюр покипит четыре минуты, после чего его можно будет снять с огня. Образовавшуюся пенку снимать деревянной лопаточкой.

Горячий морковный конфитюр разложить в банки, которые необходимо предварительно прокалить в духовом шкафу. Обеззараживание банок при температуре около 120 градусов займет 15-20 минут. Крышки тоже необходимо стерилизовать (прокипятить, например).

Чтобы варенье не заплесневело, можно влить в каждую баночку по столовой ложке рома или водки либо положить в крышку подходящий по диаметру кусочек пергамента, пропитанный крепким алкоголем.

