

Некоммерческая организация
«Фонд развития и поддержки
средств массовой информации»

СПОНСОР РУБРИКИ

197022, Санкт-Петербург, Каменноостровский пр., 67
op@baltmg.ru 327-52-74

САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»
ИЗ ТЫКВЫ

ТЫКВУ очистить от кожуры и косточек, почистить морковь и яблоко кислых сортов. Все ингредиенты потереть (на крупной терке), перемешать, посолить. Заправить растительным маслом (или нежирной сметаной, несладким йогуртом). Получившийся салат посыпать мелко нарезанным укропом.

ТЫКВА

СОДЕРЖИТ много клетчатки, пектина, каротина. Способствует снижению уровня «вредного» холестерина, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, обладает легким мочегонным и послабляющим действиями. Очень полезна при токсикозах беременных (уменьшает рвотный рефлекс). Также полезна при отеках, связанных с нарушением работы сердечно-сосудистой системы, и при

заболеваниях почек. Таким больным рекомендуют есть тыквенную кашу дважды в день.

В кабачках и патиссонах меньше каротина, чем в тыкве, но больше витамина С.



Тыква обеспечит витаминами и микроэлементами на всю зиму.

СВЕКЛА

СПОСОБСТВУЕТ улучшению работы органов кроветворения, защищает организм от воздействия канцерогенов, имеет противоопухолевый эффект, понижает кровяное давление. Смесь свекольного и морковного соков (в равных частях) является прекрасным средством профилактики анемии (по две столовые ложки перед едой). Свекольный сок также улучшает состояние кожи и способствует обретению стройности.

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ

БЕРЕМ четыре средних размеров запеченные (или вареные) свеклы, соленый огурчик, несколько долек чеснока. Огурцы, свеклу, чеснок очищаем. Добавляем немного обжаренного лука. Все перемешиваем и пропускаем через мясорубку. В получившийся растительный фарш нужно добавить соль, перец и растительное масло.

КАРТОФЕЛЬ

ОБЛАДАЕТ противовоспалительным, ранозаживляющим, спазмолитическим действием. Нормализует деятельность сердца, способствует снижению артериального давления. Свежеотжатый сок помогает при гастритах и язве.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С БРЫНЗОЙ

КАРТОФЕЛЬ очистить, нарезать, сварить до полуготовности. Добавить заправку (обжаренные лук, морковь с добавлением помидоров), довести до кипения, затем добавить мелко нарезанную брынзу (можно взять адыгейский сыр), посолить. Когда будете подавать на стол, посыпьте блюдо рубленой зеленью.



Фото Натальи ЧАЙКИ и Сергея БОНДАРЕВСКОГО

МАЛЕНЬКОЙ АРИНКЕ, КОТОРАЯ
ХОЧЕТ СТАТЬ ВРАЧОМ, НУЖНА
НАША ПОМОЩЬ

Арина Шальнева родом из города Елизово Камчатского края. Росла она веселым, жизнерадостным ребенком. С удовольствием ходила в детский садик и, как все маленькие девочки, обожала кукол и красивые платья.

Все это рухнуло 15 ноября 2011 года, когда Ариночке, которую в семье ласково называли Кнопочкой, исполнилось четыре года. Ей поставили страшный диагноз — острый лимфобластный лейкоз. И начались тяжелые девять месяцев лечения в стационаре — сначала «химия», потом облучение. Каждый день — капельницы, анализы, таблетки, уколы. Мама с Ариной находились в маленькой, неприспособленной палате вчетвером (две мамы и два ребенка) круглыми сутками, так как в детской больнице Петропавловска-Камчатского нет онкологического отделения. За это время было все... После химиотерапии Аринка заново училась ходить, отказывалась от еды, у малышки выпали волосы... Но эти беды удалось преодолеть.

В августе 2012 года Аринку выписали из больницы на поддерживающую терапию. Думали, что все самое страшное — позади. Аринка очень хотела к детям в садик, она знала, что ребята готовятся там к школе. Арина выучила дома буквы, цифры, научилась решать небольшие примеры. А в будущем, Аринка это твердо решила, она станет доктором — лучшим в мире!

Весь год она была веселая, активная, жизнерадостная, подвижная, но вдруг в августе 2013 года ее самочувствие ухудшилось, после обследования у нее диагностировали ранний комбинированный рецидив (нейролейкоз и костномозговой рецидив). Аринке провели курс противорецидивной химиотерапии, достигли ремиссии. Но поскольку прогноз оказался неблагоприятным, необходима была трансплантация костного мозга. Арину направили на лечение в Санкт-Петербургский НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой, где 19 ноября 2013 года провели пересадку стволовых клеток от старшей сестры Арины — Насти. К счастью, у девочек оказалась идеальная генетическая совместимость. Трансплантация прошла успешно, костный мозг прижился и начал хорошо работать, показатели крови росли. Но в апреле этого года Аринка стала чувствовать себя плохо, у нее обнаружили признаки нейролейкоза. Назначенная терапия позволила значительно улучшить состояние девочки, но сейчас ей необходима терапия с препаратом «Атрианс», на первый курс нужно приобрести два флакона общей стоимостью 159 540 рублей. И это только на первый курс.

Таких больших денег в семье нет...

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.

2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».

3. Внесите пожертвование через терминалы QWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».

4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!



МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 20 по 26 августа

ОВЕН. Вы любите читать книги о здоровье и рациональном питании? Очень похвально, если вы хоть отчасти следуете предложенным в них советам. Если нет, то вы напрасно полагаете, что чтение само по себе избавит вас от недугов. Нужны активные действия.

ТЕЛЕЦ. Хотя на календаре еще лето, вы можете почувствовать усталость и упадок сил. Может напомнить о себе желчный пузырь. Главный совет на ближайшие дни — старайтесь больше отдыхать, помните, что все дела не переделаешь.

БЛИЗНЕЦЫ. Улучшится течение большинства хронических недугов. Если вам нужна консультация врача или обследование, а вы все откладывали и откладывали, то сейчас сделать намеченное — самое время. Вероятность получения неточных врачебных рекомендаций — минимальная.

РАК. Отличный период для проведения комплексного обследования с помощью передовых методов диагностики, для начала курса аппаратной физиотерапии или лечения нетрадиционными методами, методами народной медицины.

ЛЕВ. Период изменения обмена веществ в организме, что может отразиться на вашем самочувствии как позитивно, так и негативно. Однако по собственному почину не стоит начинать принимать лекарства и увеличивать дозы уже рекомендованных препаратов. Этим вы можете только ухудшить свое состояние.

ДЕВА. Острые воспалительные, инфекционные заболевания переходят в стадию выздоровления, смягчается течение хронических заболеваний. Неплохой период для косметических процедур и операций, если другие показания этому не противоречат.

ВЕСЫ. Благоприятный период для начала длительного лечения тяжелых хронических заболеваний, в том числе воспалительных и аллергических недугов. Хороший период для лечения, удаления и протезирования зубов. Удачный период для зачатия, беременность должна протекать хорошо.

СКОРПИОН. Этот период существенного влияния на состояние здоровья не оказывает, но дыхательная гимнастика, прогулки, оздоровительные поездки окажут свое благотворное влияние.

СТРЕЛЕЦ. Вы склонны волноваться по пустякам? Зря. Ваша повышенная нервозность может привести к головным и мышечным болям, неприятностям с желудком, бессоннице. Старайтесь видеть окружающий мир в позитивном свете.

КОЗЕРОГ. Активный отдых значительно укрепит ваше здоровье, особенно сердечно-сосудистую систему. Вероятно небольшое ухудшение самочувствия у людей, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

ВОДОЛЕЙ. Не самый лучший период для хронических больных. Больные с нарушенным психическим и эмоциональным статусом будут выражать недовольство врачами и лечением, выдвигать повышенные требования к уходу.

РЫБЫ. Время повышенной возбудимости, состояния беспокойства, необычной подвижности. Очень чувствительные люди подвержены мигрени и даже приступам рвоты. Переживания могут отразиться на состоянии периферической нервной системы.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ