

Шпинат — лидер по содержанию фолиевой кислоты, а это означает, что он подходит для профилактики тромбозов, улучшает работу кровеносной системы в целом, рекомендован при варикозе.

ЛЕТНИЙ САЛАТ ИЗ ШПИНАТА

Нарезанный шпинат смешать с нашинкованным зеленым луком, подсолить, заправить сметаной или несладким йогуртом. Сверху блюдо посыпать рубленым вареным яйцом с укропом.



Физалис богат витамином С, пектином, дубильными веществами. Способствует желчеотделению, рекомендован при заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Нормализует работу нервной системы, улучшает память. Физалис едят сырым, добавляют в салаты, варят из него варенье (на медленном огне, плоды прокалывают вилкой, чтоб не разварились).

Щавель — содержит много янтарной, фолиевой, щавелевой кислот. Оказывает мощное антиоксидантное и противоопухолевое действие. Обладает антибактериальным эффектом, рекомендован при гастритах с нулевой и повышенной кислотностью, при дисбактериозах, при застоях желчи. Нормализует количество холестерина.

СОЛЕННЫЙ ЩАВЕЛЬ

Листья щавеля промываем, подсушиваем, мелко нарезаем, кладем в стерильную стеклянную банку, пересыпаем солью. Убираем в холодильник. Такой щавель будет у вас храниться не одну неделю. На 1 кг щавеля — 200 г соли. Для зимнего варианта хранения нужно щавель слегка отварить, протереть через сито, посолить, разложить по стерильным банкам.

Первые ягоды с огорода — **клубника**. Богата витамином С, а также другими антиоксидантами, которые борются со свободными радикалами и замедляют процесс старения, витаминами красоты А и Е (можно использовать на маски для лица). Является эффективным средством против запоров, имеет желчегонный эффект. Несмотря на большое количество сахара, способствует снижению уровня сахара в крови (вот такой парадокс!).

Клубника делает кровеносные сосуды более эластичными и стабилизирует артериальное давление.



Из покупных ягод отметим **черешню**. Черешня рекомендуется при анемии, содержит большое количество железа. Оказывает мягкое мочегонное и слабительное действие. Для сердечно-сосудистой системы: снижает свертываемость крови и предупреждает образование тромбов, укрепляет стенки сосудов. Чем темнее черешня, тем она полезнее. Во Франции многие фермеры производят черешневое вино, укрепляющее кровеносную систему и сердце не хуже, чем красное виноградное.

СОВЕТЫ ДАЧНИКАМ

Что делать при укусе насекомыми?

ЕСЛИ УКУСИЛИ оса или пчела, нужно сначала удалить жало. Место укуса протереть ваткой, смоченной в содовом растворе (чайная ложка соды на 0,5 стакана кипяченой воды), затем можно протереть настойкой календулы. Также можно обрабатывать места укусов меновазином (содержит ментол, спирт, анестетик) — простым и дешевым препаратом. Раствор соды и меновазин хорошо снимают зуд и жжение. Те же средства можно использовать и при комариных укусах.

ВНИМАНИЕ!
Если вы — аллергик, то при укусах осы или пчелы нужно принять антигистаминный препарат.

ЛИЗОЧКЕ, КОТОРАЯ МЕЧТАЕТ СТАТЬ ВРАЧОМ, НУЖНА НАША ПОМОЩЬ!

Медицинская выписка 11-летней петербурженки Лизы Жуковой — как настоящий триллер. Кажется, после таких страшных испытаний ребенок должен быть глубоким инвалидом. А Лиза — симпатичная, внешне здоровая девочка, учится на пятерки, общается с подружками. Правда, бегать, прыгать, кататься на велосипеде и коньках — очень хотелось бы, но не получается.



У Лизы крайне редкий и малоизученный диагноз — «воспалительная миофибробластическая опухоль правого легкого». По поводу этого диагноза в мировом медицинском сообществе даже нет однозначного мнения. Он находится где-то на стыке иммунологии и онкологии. Девочка заболела в январе 2012 года: лихорадка, заметное снижение веса. При обследовании у нее обнаружили анемию и повышенную СОЭ, а также — новообразование в заднем средостении. В Детской городской больнице №1 ей поставили диагноз «воспалительная миофибробластическая опухоль правого легкого (воспалительная псевдоопухоль)». Лизу прооперировали — удалили опухоль вместе с долей легкого.

В октябре 2013 года у Лизы снова выявили изменения в анализах крови, обследование показало рецидив. В Детской городской больнице №13 им. Филатова в Москве девочку взяли на операцию, дали ей наркоз, разрешили, посмотрели, а потом зашили и написали, что провели «ревизию грудной клетки» с выводом «неоперабельно» — образование проросло в окружающие жизненно важные структуры грудной клетки. Это была вторая операция. После этого врачи Педиатрической академии лечили девочку по схемам для аутоиммунных заболеваний. Но, к сожалению, остановить прогрессирование опухолевого процесса не удалось. И в 2014 году в НИИ онкологии им. Н. Н. Петрова Лизу снова прооперировали. Ей удалили еще одну долю легкого, сделали резекцию пищевода, а также выполнили протезирование верхней полой вены собственной тканью. Операция длилась 12 часов. После этого у ребенка возникло множество осложнений. Но самое печальное — радикально удалить опухоль оказалось невозможным...

Лиза хочет стать доктором, только пока не решила, кого будет лечить — людей или животных. Девочка очень любит зверей и хотела бы им помогать. Но, как показывает опыт, сладить с людьми гораздо проще. Бабушка и мама безропотно терпят все, что доктор Лиза решает с ними проделать. А вот кошка Мотя моментально выбирается из любых повязок, постельный режим не соблюдает и не дает смотреть горло.

Недавно генетики из НИИ им. Петрова выявили один маркер чувствительности опухоли к генно-инженерному таргетному препарату «Ксалкори» («Кризотиниб»). И у Лизы появилась надежда на выздоровление. Но приобрести этот препарат необходимо самостоятельно, а стоит он 255 000 рублей за упаковку, это один курс. Лизина семья — это мама, работник госучреждения, да две бабушки-пенсионерки...

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

УВЕДОМЛЕНИЕ

о внеочередном общем собрании акционеров Открытого акционерного общества по поставкам химической и полимерной продукции «ПЕТРОХИМОПТТОРГ»
Совет директоров уведомляет акционеров ОАО «ПЕТРОХИМОПТТОРГ» о проведении 28 июля 2015 года в 10:00 внеочередного общего собрания акционеров по адресу: Санкт-Петербург, ул. Куйбышева, д. 21
Начало регистрации: 8:45
Список лиц, имеющих право на участие во внеочередном общем собрании акционеров, составлен по состоянию на 15 мая 2015 года.

ПОВЕСТКА ДНЯ:

1. Избрание Совета директоров (наблюдательного совета) Общества.
С материалами по подготовке к проведению годового общего собрания можно ознакомиться с 7 июля 2015 по 28 июля 2015 года, за исключением выходных и праздничных дней, в помещении исполнительного органа по адресу: Санкт-Петербург, ул. Куйбышева, д. 21, с 11.00 до 16.00.
Для регистрации участнику общего собрания акционеров необходимо при себе иметь:
Акционеру (физическому лицу) — паспорт или иной документ, удостоверяющий личность (удостоверение личности для военнослужащих и т. п.);
доверенность на голосование должна содержать сведения о представляемом и представителе (имя или наименование, место жительства или место нахождения, паспортные данные). В доверенности должна быть указана дата ее совершения. Доверенность должна быть оформлена в соответствии с требованиями ГК РФ или удостоверена нотариально;
доверенность, выданная в порядке передоверия, должна быть нотариально удостоверена.
Документы, удостоверяющие полномочия правопреемников и представителей лиц, включенных в список лиц, имеющих право на участие в общем собрании (их копии, засвидетельствованные нотариально) передаются в счетную комиссию.

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 8 по 14 июля

ОВЕН. Период резкого подъема жизненных сил организма, пик работоспособности. Самое время для того, чтобы выполнить давно намеченные планы. Период благоприятен для посещения стоматолога.

ТЕЛЕЦ. Обострение течения многих хронических недугов, особенно кожных и болезней костной системы. Вы наверняка будете жаловаться на повышенную утомляемость и депрессивное состояние.

БЛИЗНЕЦЫ. Дадут знать о себе заболевания, связанные с недостаточностью кровообращения. Вероятны и обострения неврологических недугов. Соблюдайте все предписания лечащего доктора!

РАК. Период подъема иммунных сил организма. Время заняться закалывающими процедурами. Но не забывайте о сбалансированном питании. В противном случае можно получить обострение болезней печени.

ЛЕВ. Люди, давно жалующиеся на боль в суставах, почувствуют сильное облегчение. Период благоприятен для проведения комплексного медицинского обследования.

ДЕВА. Особенно важно в эти дни не перегружать печень и сердце. Диета вам не помешает: сейчас легко обзавестись лишними килограммами. Если обзаведетесь, то очень нескоро от них избавитесь.

ВЕСЫ. Особого влияния на состояние здоровья период не оказывает. Но любые оздоровительные процедуры и чистки различных систем организма (особенно печени и лимфы) будут кстати.

СКОРПИОН. Вероятны простудные заболевания (особенно ангины). Ухудшение течения эндокринных, урологических и гинекологических недугов. Отложите косметические процедуры, визит к стоматологу и плановые хирургические вмешательства.

СТРЕЛЕЦ. Повысится потребность в свежем воздухе, поэтому прогулки и дыхательная гимнастика — обязательны. Облегчится течение легочных недугов.

КОЗЕРОГ. Идеальный период для лечения бесплодия (мужского и женского). А вот беременным женщинам нужно внимательно следить за самочувствием: повышается риск преждевременных родов.

ВОДОЛЕЙ. Вероятно обострение заболеваний печени. Повышается риск случайных отравлений. Будьте особенно внимательны при приеме лекарств.

РЫБЫ. Не самый лучший период для людей, страдающих сердечно-сосудистыми недугами и нарушениями мозгового кровообращения. Возрастает риск инфарктов и инсультов. Полезными будут прогулки на свежем воздухе, но старайтесь не переутомляться.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ