

ПОЛЕЗНО ПЕНСИОНЕРАМ

ИНТЕРЕСНАЯ ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

gazeta-polezno.ru

№1

25 февраля – 30 марта 2016 г.

Распространяется бесплатно



Ваше здоровье
Как победить тромбофлебит

Стр. 9

Женские судьбы
Анна Керн. Гений чистой красоты...

Стр. 10

Наша экспертиза
Выбираем сливочное масло

Стр. 14

НАШИ ПАРТНЕРЫ



Возьмемся за руки, друзья!

21 марта – Всемирный день Земли. Этот праздник был провозглашен Генеральным секретарем ООН в 1971 году и с тех пор отмечается ежегодно



ПО АСТРОЛОГИЧЕСКОМУ календарю 21 марта – День весеннего равноденствия, первый день весны. В этот день Земля находится в таком положении по отношению к Солнцу, когда солнечные лучи, несущие тепловую энергию, падают на экватор отвесно. При этом воображаемая ось Земли находится в центральном положении по отношению к Солнцу, то есть занимает строго вертикальное положение.

Идея проведения Дня Земли зародилась в США. Она была заложена бизнесменом и издателем Джоном Макконеллом, который стал также создателем флага Земли. Этот флаг представляет собой фотографию нашей планеты, снятой из космоса. В этом качестве сейчас используется снимок планеты на темно-синем фоне, который был сделан астро-

навтами «Аполлона-17» на их пути к Луне.

Выбран был и специальный символ Дня Земли. Он представляет собой греческую букву Θ зеленого цвета, расположенную на белом фоне. Его автор – Гайлорд Нельсон.

По сложившейся традиции, в разных странах в День Земли принято звонить в колокол Мира. Этот звук должен призывать всех жителей Земли хотя бы на этот миг ощутить всепланетную общность и задуматься о сохранении красоты нашей планеты. Кроме того, он служит призывом к сохранению жизни на Земле. Ведь от нас сейчас зависит будущее наших детей и нашей планеты в целом...

Первый такой колокол Мира в 1954 году был установлен в нью-йоркской штаб-квартире ООН. Подарила его Японская ассоциация содействия

ООН. Интересно, что отлили этот колокол из монет, которые были пожертвованы детьми шестидесяти стран со всех континентов. Также в него были вплавлены разнообразные ордена, медали и другие знаки отличия из разных стран. На колоколе имеется надпись, гласящая: «Да здравствует всеобщий мир во всем мире!». Затем такие же колокола начали устанавливать и в других странах. В России, например, он появился в 1988 году – в парке им. А. Д. Сахарова (Санкт-Петербург).

Экологическая ситуация, сложившаяся сегодня на Земле, является очень непростой и продолжает ухудшаться с каждым годом. Отношение человека к природе должно меняться сейчас, иначе будет слишком поздно. Давайте задумаемся обо всем этом хотя бы в связи с Днем Земли!



В ИСТОРИИ

26 ФЕВРАЛЯ

СОСТОЯЛАСЬ ЗАКЛАДКА МИХАЙЛОВСКОГО ЗАМКА

В этот день в 1797 году состоялась торжественная закладка в Петербурге Михайловского замка – будущей императорской резиденции.

2 МАРТА

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ К. Д. УШИНСКОГО

В 1824 году в Туле родился Константин Дмитриевич Ушинский, русский педагог-демократ, основоположник научной педагогики в России.

7 МАРТА

ПРИНЯТО ПОСТАНОВЛЕНИЕ О ПЯТИДНЕВНОЙ РАБОЧЕЙ НЕДЕЛЕ

В 1967 году было принято постановление ЦК КПСС, Совета министров СССР и ВЦСПС о переводе рабочих и служащих предприятий, учреждений и организаций на пятидневную рабочую неделю с двумя выходными днями.



При поддержке: Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации
Правительства Санкт-Петербурга

30 МАРТА –
2 АПРЕЛЯ 2016

КОНГРЕССНО-
ВЫСТАВОЧНЫЙ ЦЕНТР
ЭКСПОФОРУМ
ПАВИЛЬОН Н



ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

- Выставка-ярмарка **ВСЁ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**
- Выставка **УХОД И РЕАБИЛИТАЦИЯ. ДОСТУПНАЯ СРЕДА**
- Выставка **ТОВАРЫ И УСЛУГИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА**
- Консультации, лекции, мастер-классы

Более 20 000 посетителей
Более 150 экспонентов
Более 2000 специалистов (10 стран, 76 городов России)
Более 100 мероприятий

XI МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ МЕДИАПАРТНЕР



EXPOFORUM

ОРГАНИЗАТОРЫ:
ЭкспоФорум-Интернэшнл
Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургский институт биорегуляции и геронтологии

Место проведения: Петербургское шоссе, 64/1
конгрессно-выставочный центр ЭКСПОФОРУМ
+7 (812) 240 4040
ZABOTA.EXPOFORUM.RU

ВХОД СВОБОДНЫЙ

35-я юбилейная межрегиональная специализированная выставка-ярмарка

17 лет с Вами

КРАСОТА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДОСТЬ

12-17
апреля
2016

- косметические и оздоравливающие препараты на природной основе
- медицинские и оздоровительные центры
- домашняя медтехника
- товары для здоровья детей

КВЦ «ЕВРАЗИЯ»

Санкт-Петербург, ул. Капитана Воронина, 13,

т/ф: (812) 596-38-64, 324-64-16

e-mail: krasota@sivel.spb.ru; www.krazdom.ru; www.sivel.spb.ru





Досрочное назначение пенсии, как сохранить право?

Вступивший с 1 января 2015 года Федеральный закон № 400-ФЗ* сохраняет положения, предусмотренные Федеральным законом № 173-ФЗ** в части определения круга лиц, пользующихся правом на досрочную пенсию по старости, необходимой продолжительности страхового стажа и (или) стажа на соответствующих видах работ, а также другие условия назначения досрочной пенсии.



НАРЯДУ с сохраненными правами закон устанавливает дополнительное требование для приобретения права на досрочную пенсию, которое распространяется и на страховую пенсию по старости, назначаемую на общих условиях, – наличие величины индивидуального пенсионного коэффициента в размере, предусмотренном законом.

В настоящее время действуют предусмотренные законом переходные положения: минимальная сумма индивидуальных пенсионных коэффициентов (баллов) с 1 января 2015 года установлена в размере 6,6 с последующим ежегодным увеличением до 30 в 2025 году.

Таким образом, досрочные страховые пенсии представляют собой пенсии, назначаемые ранее достижения общеустановленного пенсионного возраста при выполнении определенных законодательством условий.

С 1 января 2015 года вопросы установления досрочных страховых пенсий регулируются статьями 30-33 закона № 400-ФЗ.

Названные пенсии можно классифицировать по основаниям их установления на следующие четыре группы:

1. Пенсии, назначаемые в связи с работой во вредных, тяжелых, особых и других условиях труда.

2. Пенсии, назначаемые в связи с длительным выполнением профессиональной деятельности. Например, лицам, осуществляющим педагогическую, лечебную, творческую деятельность.

3. Пенсии, назначаемые в связи с работой в особых климатических условиях лицам, работавшим в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях.

4. Пенсии, назначаемые по социальным мотивам и состоянию здоровья (многодетным матерям, родителям инвалидов с детства, инвалидам вследствие военной травмы и т. д.).

Лица, выработавшие необходимый страховой стаж и стаж на соответствующих видах работ, реализуют право на досрочное назначение страховой пенсии по старости с того момента, когда достигнут необходимого возраста, установленного законодательством для конкретной категории работников.

Досрочная страховая пенсия также может назначаться независимо от возраста и от продолжительности страхового стажа. В таком случае достаточно отработать определенное количество лет на соответствующих работах.

Например, страховая пенсия по старости назначается досрочно независимо от возраста и страхового стажа лицам, осуществляю-

щим педагогическую, лечебную и иную деятельность по охране здоровья населения в соответствующих учреждениях, лицам, непосредственно занятым полный рабочий день на подземных и горных работах (включая личный состав горноспасательных частей) по добыче угля, сланца, руды и других полезных ископаемых.

Обязательным условием для приобретения права на досрочное назначение страховой пенсии по старости, связанной с выполнением той или иной работы, является наличие у застрахованного лица стажа на соответствующих видах работ.

Стаж на соответствующих видах работ, с учетом которого граждане приобретают право на досрочное назначение страховой пенсии по старости, представляет собой суммарную продолжительность периодов работы в определенных производствах в профессиях и должностях или на отдельных видах работ.

Определение стажа на соответствующих видах работ носит особый характер. В связи с этим порядок исчисления периодов такой работы регулируется отдельными нормативными правовыми актами. С 1 января 2015 года вступило в силу постановление Правительства РФ № 665.***

Кроме того, на основании Федерального закона № 400-ФЗ по выбору застрахованного лица в стаж на соответствующих видах работ могут включаться периоды трудовой деятельности и (или) иной деятельности, которые имели место до 1 января 2015 года и засчитывались в стаж при назначении пенсии в соответствии с законодательством, действовавшим в период выполнения работы (деятельности), с применением правил подсчета соответствующего стажа, предусмотренных указанным законодательством.

* Федеральный закон от 28 декабря 2013 года № 400-ФЗ «О страховых пенсиях»

** Федеральный закон от 17 декабря 2001 года № 173-ФЗ «О трудовых пенсиях в Российской Федерации»

*** Постановление Правительства Российской Федерации от 16 июля 2014 года № 665 «О списках работ, производств, профессий, должностей, специальностей и учреждений (организаций), с учетом которых досрочно назначается страховая пенсия по старости, и правилах исчисления периодов работы (деятельности), дающей право на досрочное пенсионное обеспечение»

vibor-center.ru
м. Ладожская

- КОМПЬЮТЕРНЫЕ КУРСЫ (и для пенсионеров)
- КУРСЫ PHOTOSHOP
- БУХГАЛТЕРСКИЕ КУРСЫ
- 1С ПРЕДПРИЯТИЕ
- АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК



т. 922 38 50

**ТЕЛЕФОН
РЕКЛАМНОГО
ОТДЕЛА ГАЗЕТЫ
(812) 40-733-40**

Реклама

ГИБКИЕ ЗУБНЫЕ ПРОТЕЗЫ: вопросы и ответы

Акри Фри – это гибкие зубные протезы, которые создаются из материала на основе акриловых смол.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ как при полной потере зубов, являясь полными съемными зубными протезами, так и при частичной. Частичные съемные протезы используются при утрате одного, нескольких зубов в ряду или основных жевательных зубов.

ПЛЮСЫ

ГИБКИХ ПРОТЕЗОВ:

- ✓ прочность и долговечность;
- ✓ отсутствие аллергических реакций при протезировании зубов;
- ✓ для протезирования зубов не требуется обточка зубов для установки протезов;

При ситуации, когда невозможна фиксация съемного протеза из-за большой потери костной ткани, возможна постановка имплантов, на которые ваш протез будет защелкиваться и надежно фиксироваться.

**ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ В НАШЕЙ КЛИНИКЕ
ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ СКИДКА 10% НА ВСЕ ВИДЫ
СЪЕМНОГО ПРОТЕЗИРОВАНИЯ.**

- ✓ для протезирования зубов не требуется предварительное лечение десен перед установкой зубного протеза;
- ✓ протезы эластичные и гибкие, а отсутствие металлических крючков делает процесс привыкания к ним максимально комфортным;
- ✓ надежная фиксация: крепятся либо при помощи специальных кламмеров, которые обхватывают опорные живые зубы у основания, либо за счет эффекта «присасывания», плотно прилегая к деснам.

Лицензия на медицинскую деятельность ООО «АРНИКА»
№78-01-003608 от 06.06.13



Консультации
всех
специалистов
бесплатно!

Проф. чистка зубов
1500р.

Съемный протез от
8900р.

Имплантация
(операция+имплант)

15000р.

Кредит на лечение!

ОАО «Альфа-Банк»
Генеральная лицензия Банка
России №1326 от 05.03.12

ул. Белинского, д. 6
(м. Гостиный двор)

тел. 273-99-27, 903-19-88

<http://www.stomgarant.ru>

О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь с врачом

10 МИФОВ о слуховых аппаратах и нарушениях слуха

Это мало кто осознает, но все мы являемся современниками грандиозного технологического прорыва в области слухопротезирования. Начиная свой жизненный путь в обличье громоздких, обладающих внушительными габаритами устройств, используемых исключительно пожилыми людьми, слуховые аппараты эволюционировали до высокотехнологичных, производительных, элегантных и даже в некотором роде гламурных дивайсов. В данной статье собраны 10 самых нелепых, но при этом глубоко укоренившихся в сознании человека мифов относительно слуховых аппаратов и тугоухости.

МИФ №1 Слуховые аппараты неказисты на вид

ФАКТ Забудьте о тех днях, когда со словом «слуховой аппарат» ассоциировалась коричневая неприглядная штука непонятного назначения! Современные слуховые аппараты выпускаются в самом разнообразном цветовом исполнении, имеют оригинальный дизайн и могут считаться самым настоящим фэшн-аксессуаром.



МИФ №2 Слуховые аппараты громоздки

ФАКТ Факт: размер самого миниатюрного слухового аппарата, выпускаемого компанией Widex, сравним с небольшой жемчужиной. Для многих людей, впервые познакомившихся с последними новинками рынка слухопротезирования, столь скромные габариты современных слуховых аппаратов являются настоящим открытием.

Слуховые аппараты типа IIC («невидимый») и CIC («полностью скрытый в слуховом канале») настолько малы, что абсолютно незаметны для окружающих. Иными словами, никто никогда не узнает о наличии у вас в ухе такого слухового аппарата, разумеется, кроме вас. Современные модели заушных слуховых аппаратов также отличаются небольшими размерами, изящностью и элегантностью.

МИФ №3 Нарушения слуха – относительно редкая патология

ФАКТ По статистике ВОЗ тугоухостью страдают около 360 миллионов человек, что составляет более 5% от населения Земли. Не переживайте: вы не одни!

МИФ №4 Нарушения слуха встречаются исключительно у пожилых людей

ФАКТ Согласно исследованию американского Института улучшения слуха (Better Hearing Institute), большинство людей, страдающих расстройством слуха (65%) не достигли 65-летнего возраста. Более того, среди лиц в возрасте до 15 лет тугоухостью различной степени тяжести страдают около 32 миллионов человек. Так что не стоит ассоциировать слуховой аппарат с дедушками и бабушками: сегодня ему «подвластны» уши всех возрастов.

МИФ №5 Тиннитус неизлечим

ФАКТ Доля правды в этом есть – действительно, на сегодняшний день какого-либо определенного универсального способа лечения тиннитуса (звона в ушах) не существует. Однако это отнюдь не значит, что тиннитус совсем нельзя обуздать: существует несколько способов максимального смягчения его проявлений. Специальные устройства для подавления тиннитуса (маскеры, нойзеры), релаксационные методики, тиннитус-ретренинг терапия доказали свою эффективность в борьбе с этим назойливым и безмерно раздражающим явлением.

МИФ №6 Слуховой аппарат издает невыносимый визг и скрежет

ФАКТ Корни этого мифа уходят в глубокое детство, одним из воспоминаний которого для многих из нас является шипящий и повизгивающий слуховой аппарат в ушах наших дедушек и бабушек. Но, к счастью, эти дни давно уже в прошлом. Современные слуховые аппараты обладают функцией подавления обратной связи, избавляющей уши пользователя от надоедливого писка и посвистывания, которое вызывается слишком близким расположением микрофона и динамика относительно друг друга.

МИФ №7 Слуховые аппараты неудобно носить

ФАКТ Это стопроцентный стереотип. Реальные пользователи говорят совершенно об обратном: сегодняшние слуховые аппараты настолько комфортно носить, что в течение дня очень легко вообще забыть об их существовании! Внутриушные слуховые аппараты «сидят» в слуховом канале, как влитые, полностью соответствуя анатомическим особенностям своего обладателя. Заушные модели также изготавливаются с таким расчетом, чтобы они надежно, и в то же время ненавязчиво покоились за ушной раковиной пользователя.

МИФ №8 Единственная причина тугоухости – воздействие избыточного шума

ФАКТ Факт: действительно, воздействие шумовых раздражителей – наиболее распространенная причина потери слуха, но далеко не единственная. Так, тугоухость может быть обусловлена генетическими факторами, биологическим старением организма, травмами уха. Эксперты ВОЗ в этой связи отмечают наследственные заболевания, краснуху у матери во время беременности, ряд инфекционных заболеваний (в т.ч. менингит), хронические болезни уха, ототоксические побочные эффекты ряда лекарственных препаратов, возрастные изменения и, конечно, воздействие избыточного шума.



МИФ №9 Слуховой аппарат бесполезен в окружении интенсивных фоновых шумов

ФАКТ Забыли, когда последний раз посещали ресторан из-за невозможности слышать речь собеседника в шумной обстановке? Сегодня это не проблема! Слуховые аппараты Widex (и не только они) обладают функцией усиления речи, которая выделяет речь говорящего в условиях шумной окружающей обстановки, подавляя при этом фоновый шум. Система усиления речи отличается от обычного шумоподавления тем, что не только приглушает звук, но и делает речь собеседника громче. Когда мы подвергаемся воздействию различных звуковых сигналов, у нас не возникает проблем с дифференциацией речи и шума. Современные слуховые аппараты, подобно человеческому головному мозгу, способны распознавать и вычленять речь в потоке фонового шума.

МИФ №10 Мой слух не настолько плох, чтобы пользоваться слуховым аппаратом

ФАКТ Факт: только врач-сурдолог или аудиолог может объективно оценить степень вашего слухового расстройства и принять решение о необходимости (или ее отсутствии) ношения слухового аппарата.

КИВШИК Мария Юрьевна, ведущий специалист центра слуха «Ю-МЕД»

АКЦИЯ

- ★ Вернем или обменяем слуховой аппарат в течение 3 месяцев.
- Р Найдёте дешевле? Возместим Вам разницу в цене.
- ⚙ Чистка, технический уход слухового аппарата – бесплатно.

ул. Большая Московская, д. 16 Владимирская
+7 (812) 648-28-11 проверка-слуха.рф

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Ю-МЕД
ЦЕНТР СЛУХА

~~28900~~ ₺
18900 ₺

Незаметный, полностью защищенный от проникновения влаги и пыли.

Акция действует до 31 марта 2016 года
Скидка предъявителю купона



подробную информацию и условия акции узнайте по телефону

РЕКЛАМА

ИНН 78-0467474 Лицензия №78-01-004-465

пп



Нужна ли регистрация права собственности на дом?



«Хочу узнать, обязательна ли регистрация права собственности на садовый дом, построенный на приватизированном участке? Какой смысл в этой регистрации?»

– Многие не хотят регистрировать право собственности по той причине, что придется платить налоги. Однако после госрегистрации права собственности на дом вы являетесь его полноправным хозяином. Можете его продать (и у покупателя в дальнейшем не будет с домом проблем), подарить и т.д. Если вдруг землю изымут для общественных нужд, вы получите соответствующую компенсацию.

Есть и другая сторона вопроса. Например, если дом сгорит, то опу-

стевший участок сразу продать не удастся. Нужно будет пройти через целый ряд изнуряющих формальностей. Регистрационная служба потребует акт о сносе строения, возникнет необходимость в изменении записей кадастра и регистрации прав собственности. А это и значительные материальные затраты, и немалое время. И все это лишь потому, что зарегистрированные строения всегда следуют участи участка.



«Я пятый месяц работаю в организации уборщицей и толком не знаю, какая у меня зарплата, каждый раз на карту переводят разную сумму. И у других уборщиц так. Как можно узнать свою зарплату, вдруг меня обманывают? Могут ли вычитать что-то из зарплаты?»

КАК УЗНАТЬ РАЗМЕР ЗАРПЛАТЫ?

– Это незаконно. Если вы не понимаете, за что и сколько вам начисляют, попросите в бухгалтерии расчетный листок, там отражена подробная информация. Работодатель не имеет права скрывать от вас ни размер вашего оклада, ни информацию о надбавках. И естественно, все это должно оговариваться в трудовом договоре, один экземпляр которого должен быть у вас на руках (ст. 57 Трудового кодекса РФ).

Если в трудовом договоре указаны не все составляющие зарплаты, вы вправе ознакомиться с внутренними нормативными актами, которые регулируют оплату труда в вашей организации, например с положением об оплате труда.

Из начисленной зарплаты могут быть произведены удержания. Например, такие, как удержание аванса, выданного в счет заработной платы; излишне выданные суммы, возникшие в результате счетных ошибок; подотчетные суммы, не возвращенные своевременно; при увольнении до окончания того рабочего года, в счет которого вы уже получили свой ежегодный оплачиваемый отпуск; за неотработанные дни отпуска (ст. 137 Трудового кодекса РФ).

Дополнительно к этим суммам бухгалтерия предприятия имеет право удерживать: алименты; возмещение причиненного материального ущерба; удержания по суммам предоставленных работнику займов и кредитов; прочие удержания, если о них попросил сам сотрудник (например, на добровольное пенсионное страхование).

Когда проводить поверку счетчика?



«Я не помню, когда мы установили счетчик. Документы от прибора куда-то делись. Должны ли коммунальщики предупредить о проверке?»

– Многие управляющие компании или поставщики коммунальных услуг предупреждают потребителей о предстоящей проверке счетчика. Но прямой обязанности закон на них не возлагает, они делают это по своей инициативе. Потребитель сам должен следить за течением межповерочного интервала (11.81 Правил).

Что же касается утерянных документов, то для начала обратитесь в управляющую компанию. Нередко при вводе счетчика в эксплуатацию УК просит предоставить копию его паспорта или просто фиксирует данные о проведенной проверке, межповерочном интервале и самом приборе учета в своей документации.

Также можно обратиться на завод-изготовитель прибора. Возможно, по серийному номеру прибора вам вышлют дубликат технической документации на него.

Если же получить необходимую информацию не удастся, придется проводить поверку прибора учета, так как без данных о поверке и межповерочном интервале показания счетчика будут считаться недействительными (п. 59, 81 (12) Правил*).

*Правила предоставления коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в многоквартирных домах и жилых домов (утв. Постановлением Правительства РФ от 6.05.2011 г. № 354).



Многопрофильный юридический центр «Ваш успех»

- ◆ Не знаете, куда обратиться за квалифицированной помощью?
- ◆ Вы столкнулись с неразрешимой правовой ситуацией?
- ◆ Вам требуется срочная консультация адвоката?

Наши опытные специалисты ежедневно проводят 50 бесплатных консультаций. Получите консультацию и вы.

Звоните по телефону (812) 438-30-60.

Отправьте вопрос на сайте: <http://vashuspehh.ru/> или на e-mail: 4383060@mail.ru
Часы работы – 10:00–20:00 (по будним дням), 10:00–15:00 (по субботам).
Наш адрес: Санкт-Петербург, ул. Ленина, 28, оф. 29.



ВИРУСАМ НЕ МЕСТО В ОРГАНИЗМЕ

- Многофункциональный органический сорбент нового поколения «Зостерин-Ультра» обладает свойствами гемосорбции и энтеросорбции. Он связывает тяжелые металлы, попадающие в дыхательную систему, и выводит их из организма. Благодаря этому «Зостерин-Ультра» снижает токсическую нагрузку на иммунную систему и помогает ей разрушать вирусы и бактерии.
- При использовании антибиотиков «Зостерин-Ультра» способствует устранению побочных эффектов.

● «Зостерин-Ультра» в составе комплексной терапии помогает в противоопухолевом, противовирусном и противобактериальном лечении. Свойства препарата позволяют применять его с большой эффективностью при проблемах с желудочно-кишечным трактом, аллергии и гриппе.

● «Зостерин-Ультра» изготовлен из морской травы *Zostera Marina* экологически чистым способом. Препарат награжден золотой медалью им. Мечникова за вклад в укрепление здоровья нации. Показан взрослым и детям.

Спрашивайте «Зостерин-Ультра» в аптеках города.
Телефон для справок (812) 495-68-22

ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА



ПЕКТИН ИЗ МОРСКИХ ТРАВ *Zosteraceae*

Вместе не принимать!

Если вы принимаете лекарства, прописанные врачом, а к ним добавляете что-то по собственному почину – слабительное, витамины, пищевые добавки или даже просто фруктовый сок, вам стоит знать: это может изменить действие таблеток.



Лекарства, как и любые другие вещества, могут взаимодействовать между собой. Часто это приносит пользу, усиливает лечебное действие. Но иногда идет во вред: появляются неожиданные побочные эффекты, одно лекарство нейтрализуется другим или, наоборот, усиливает свое влияние сверх всякой меры. Лекарства вступают в контакт не только друг с другом, но и с витаминами, пищевыми добавками и даже с продуктами. Для того чтобы не причинить себе вред, стоит прислушаться к советам специалистов.

Средства от запора

Многие люди покупают в аптеке слабительное без рецепта, не особенно интересуясь составом. А между тем, некоторые препараты от запора содержат пищевые волокна. Они помогают наладить стул, одновременно выводя из организма все лишнее – например, холестерин. Но также, увы, и лекарства. Если принимать слабительное и прописанные врачом таблетки одновременно, толку от них не будет. Лекарства нужно принимать отдельно от слабительных.

Пищевые добавки с кальцием

Людам, страдающим остеопорозом, прописывают лекарства для профилактики переломов, рекомендуют принимать их параллельно с препаратами кальция. Но не все знают, что кальций лучше взять после того приема пищи, который не содержал молочных продуктов. А молоко, йогурт или сыр можно съесть в другой раз. В этом случае организм будет извлекать максимум кальция и из препарата, и из еды.

Препараты железа и цинка

Железо обычно прописывают тем, кто страдает от анемии, а цинк рекомендуют при облысении и для укрепления иммунитета. Но если оба препарата нужны одному человеку, то лучше принимать их по отдельности. Дело в том, что при одновременном попадании в организм железо и цинк начинают конкурировать друг с другом, и оба минерала почти не усваиваются.

Лекарства от холестерина

Людам, принимающим таблетки из группы статинов, нельзя употреблять грейпфруты и грейпфрутовый сок. Эти продукты очень полезны, в том числе для снижения холестерина, но обладают одним опасным свойством: препятствуют естественному разложению статинов. В результате лекарство накапливается в печени и вызывает передозировку. Ежегодно в больницы поступают люди, которые ради снижения холестерина пили грейпфрутовый сок и принимали статины. Чтобы избежать лекарственного отравления, от грейпфрутов придется отказаться.

Антибиотики и пробиотики

Как известно, антибиотики уничтожают не только вредные микробы, но и полезную флору. Это может привести к снижению иммунитета, нарушению работы кишечника, поносам, запорам и даже к авитаминозу. Довольно часто людям рекомендуют при таком лечении принимать пробиотики – пищевые добавки или йогурты с

полезными бактериями. Однако пить их сразу же после таблетки с антибиотиком бессмысленно: так полезные бактерии не приживутся. Интервал должен составлять не менее 2 часов.

Нельзя запивать антибиотики соками, тонизирующими напитками или молоком – все они вызывают такой же «кислый» эффект, как и желудочный сок, сводя на нет действие препарата.

Лекарства от изжоги

Мало кто знает, что широко разрекламированные таблетки от изжоги при длительном приеме могут привести к дефициту витамина B12. Симптомы его нехватки – нервозность, депрессия, упадок сил. Этим же побочным действием обладают некоторые препараты от диабета. При тревожных признаках нужно обратиться к врачу.

В заключение хочется напомнить, что лекарства – штука серьезная. Если вы по собственному усмотрению регулярно принимаете какую-либо пищевую добавку или пользуетесь народными средствами, спросите у врача, не повредит ли это назначенному лечению.



УЛУЧШАЕМ ЗРЕНИЕ САМИ

Сегодня у нас в гостях – руководитель курсов по естественному восстановлению зрения и оздоровлению организма без операций и лекарств, практический психолог, кандидат философских наук, автор ряда книг, в том числе «Улучшаем зрение сами», «Избавиться от очков-убийц навсегда!», «Практический курс коррекции зрения», Светлана Ивановна Троицкая.

– Светлана, чем отличаются занятия по естественному восстановлению зрения от других способов улучшения здоровья глаз?

– Прежде всего, тем, что в них не используются никаких внешних вмешательств в организм и область глаз. Ни капли, ни таблетки, ни всевозможные витаминные добавки, не способны реально изменить состояние здоровья и зрения, если к процессу выздоровления не будет подключен сам организм с его мощными ресурсами. В отличие от узких специалистов, мы смотрим на человека в целом, обязательно выявляем, что послужило причиной ухудшения зрения именно в его случае, как это связано с его образом жизни, профессиональной деятельностью, проблемами в эмоционально-психической сфере. И дальше готовим рекомендации, наиболее эффективные для конкретного человека.

В первую очередь, на курсах до автоматизма осваиваются упражнения по укреплению и расслаблению глазодвигательных мышц, изучается подробный самомассаж лица, шеи, головы позволяющий улучшить зрение и активизировать все внутренние органы системы.

– Люди, прошедшие ваши курсы, отмечают, что у них существенно улучшается общее самочувствие, нормализуются сон, давление, снижается уровень сахара в крови, отступают разные хвори. За счет чего это происходит?

– За счет комплексного подхода, который позволяет людям постепенно избавиться от множества заболеваний. Особенностью курсов является то, что на них даются практические рекомендации не только по восстановлению зрения, но и по организации правильного питания, закаливанию, дыханию и очищению организма, приемы по укреплению позвоночника, эффективному расслаблению.

– Светлана, как давно вы занимаетесь подобной помощью людям?

– Вот уже более 20 лет, после того как сама на подобных курсах сняла очки и избавилась от своей многолетней близорукости. Все эти годы я стабильно веду свои занятия по восстановлению здоровья глаз. Результаты эти, как правило, превосходят первоначальные ожидания слушателей.

– С какими заболеваниями глаз можно к вам обращаться?

– Практически с любыми: если вы не можете читать и писать без очков, если плохо видите вдаль, если мешает смотреть помутнение хрусталика,

плавающие частички, мушки, песок и боль в глазах. Помогаем мы и при различных воспалениях, слезоточивости, повышенной утомляемости глаз. Успехи у всех, конечно, разные, но нет ни одного человека, кто не извлек бы для себя пользу в процессе занятий и пожалел бы, что посетил их.

– Сколько дней длятся занятия?

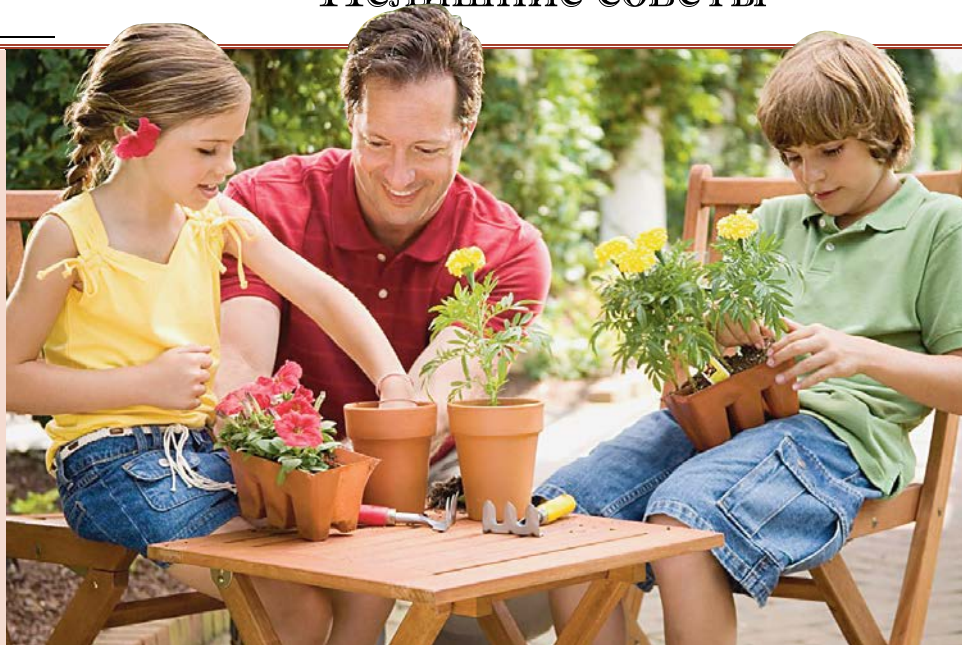
– Неделю, по три часа ежедневно. Несмотря на напряженный ритм занятий, люди совсем юного и преклонного возраста вполне успешно усваивают весь курс и выходят на самостоятельную работу хорошо подготовленными. В последней группе, кстати, успешно отзанималось несколько человек 80–85-летнего возраста.

– А как много времени придется уделять человеку после курсов для поддержания хорошего зрения?

– Нашим выпускникам нужно будет уделять уходу за глазами в среднем 20–30 минут в день, в основном между делом. Человек может помогать себе и своим глазам во время пробуждения, в процессе умывания и бритья, в транспорте. Мы учим людей правильно читать и писать, смотреть телевизор, работать с компьютером, водить машину без вреда, а даже с пользой для глаз. Даже если наш выпускник использует только часть предлагаемых рекомендаций, он все равно получит очевидную пользу, которая окупит затраченные деньги и время. И главное, наши курсы абсолютно безопасны и не могут нанести никакого вреда здоровью человека.

ЗАПИСЬ НА СЕМИНАР
по естественному восстановлению зрения состоится 14 марта в 18:00
в Орловском зале гостиницы «Октябрьская»
(Лиговский пр., 10, 2-й этаж, ст. м. «Пл. Восстания»). Входная плата – 50 рублей.
Справки по телефонам: 580-07-75 и 956-86-01. www.romcenter.spb.ru

Широко распространено мнение, что пересаживание проводится каждый раз, когда появляются такие симптомы ослабления, как пожелтение листы и замедление роста. Но они могут быть связаны и с недостатком питательных веществ или появлением вредителей или заболеваний. Поэтому пересадку растений лучше предпринимать исключительно тогда, когда без нее и в самом деле уже нельзя обойтись (например, когда корни полностью пронизывают всю почву).



Как пересадить цветы в горшок?

НЕБОЛЬШИЕ растения извлеките из горшка вместе с землей, перевернув его вверх ногами и помогая постукиванием ладонью по наружной стороне горшка. Иная ситуация – с крупными растениями, которые сидят в больших горшках или жардиньерках. В этом случае лучше производить частичную замену почвы, отказавшись от пересаживания в новый горшок. Пересадку лучше проводить в марте – начале мая.

● Выбирайте контейнер, размеры которого ни в коем случае не должны значительно превышать

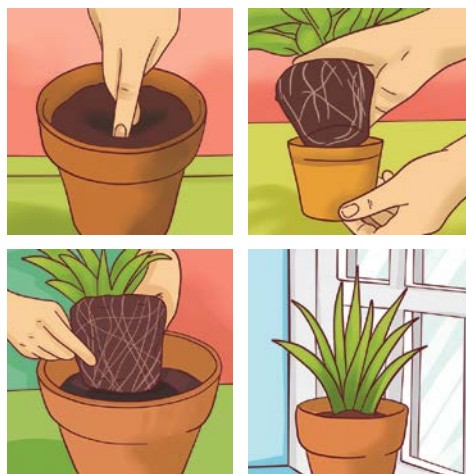
размеры предыдущего, достаточно, чтобы диаметр был больше на 2 см.

● Избегайте повреждения корней, их иногда полезно аккуратно обрезать: удалять только высохшие и омертвевшие ткани.

● Дно горшка выстелите дренажным материалом.

● Поместите растение в центр емкости, внимательно следя за тем, чтобы корневая шейка (где кончается стебель и начинаются корни) совпала с поверхностью почвы.

● Используя специальную почву для растений, заполните ею, утрамбовывая, пространство



между комом и стенками емкости, чтобы под комом и вокруг него не оставались пустоты.

● Не заполняйте горшок доверху, оставьте 1–2 см от края, это упростит полив.

● После завершения пересадки обильно пролейте почву, следя за ее окончательной усадкой.



Кризис – здоровью не помеха

Для всех нас сейчас настали нелегкие времена. Мало того, что зима в Петербурге сама по себе – настоящее испытание для горожан, с аномальными холодами и постоянными перепадами температур, так еще и общая финансовая ситуация в стране оставляет желать лучшего... Цены постоянно растут, зарплаты и пенсии остаются прежними. Неужели у наших земляков в этом году не будет возможности поехать?



ОСОБЕННО тяжело сейчас приходится людям с хроническими заболеваниями спины и суставов, так как «зимние» симптомы оказываются крайне выраженными – резкая боль, невозможность разогнуться, а иногда даже не получается оказать себе помощь самостоятельно!

Так что же делать? Самолечение зачастую не приносит желаемых результатов, а лечение в медицинских центрах стало слишком дорогим... Выход есть всегда, главное – знать, куда обратиться. На протяжении многих лет умелые специалисты клиники «ТитАн» занимаются различными проблемами опорно-двигательного аппарата, и, что очень важно, цены клиники приятно удивляют!

«Мы считаем, – говорит главный врач клиники Андрей Борисович Титарчук (на фото), – что лечение должно быть не только качественным, но и доступным для каждого человека».

При первом же обращении врачи клиники помогут поставить диагноз и, самое главное, избавят от боли. В лечении делается упор на ручные методики, а каждый пациент рассматривается, прежде всего, как уникальный человек – со своими особенностями.

Общеизвестно, что на ранней стадии болезни лечатся легче, а это тоже отличная возможность сэкономить! Так что самое верное решение при возникновении любых неприятных симптомов – как можно быстрее обратиться за помощью к хорошему специалисту.

Наши контакты:
СПб, В.О., 5-я линия, 62.

438-02-03

Сайт: titan-clinic.ru

Акция:
Антикризисное предложение!

Консультация
невролога и диагностика
550 руб.

КУДА СДАТЬ ОПАСНЫЕ ОТХОДЫ?

Жители Санкт Петербурга могут бесплатно сдать в «Экомобили», экобоксы, экотерминалы или стационарные пункты следующие виды отходов:

- ртутные лампы (люминесцентные и компактные энергосберегающие);
- ртутные термометры и другие ртутьсодержащие приборы;
- малогабаритные источники тока (отработанные батарейки и аккумуляторы);
- бытовую химию, лаки и краски;
- бытовую, компьютерную технику и оргтехнику;
- лекарства с истекшим сроком годности, использованные и просроченные шприцы и иглы;
- автомобильные аккумуляторы;
- отработанные масла;
- автомобильные покрышки.

Справки по телефону (812) 417-59-26 либо по электронной почте luminlampy@yandex.ru Сайт: <http://infoeco.ru>

При возникновении вопросов по стационарным пунктам можно обратиться к специалисту ГУП «Экострой», находящемуся в стационарном пункте приема опасных отходов ежедневно с 10:00 до 20:00, по приведенным ниже номерам:

- Василеостровский район:
8 (921) 888-31-09;
- Кировский район:
8 (921) 888-31-04;
- Калининский район:
8 (921) 888-31-07;
- Фрунзенский район:
8 (921) 880-48-44;
- Выборгский район:
8 (921) 880-44-34;
- Приморский район:
8 (931) 539-19-96;
- Колпинский район:
8 (931) 539-19-94;
- Курортный район:
8 (931) 539-19-98.



БЛАГОДАРИМ ВСЕХ ПЕТЕРБУРЖЦЕВ,
КОТОРЫЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ УСЛУГАМИ
ПУНКТОВ ПРИЕМА ОПАСНЫХ ОТХОДОВ!



Сердце океана

«Карлик, ставший на плечи великана, видит дальше великана.
Но в нем нет биения гигантского сердца!»

Генрих Гейне

ОДНАЖДЫ мне поручили сделать интервью с человеком героической судьбы. Кого выбрать? Кто герой? Кто всегда интересен?.. Я выбрала Юрия Петровича Власова. Готовясь к встрече, копаюсь в архивах. Меня поразила одна афиша 60-х годов прошлого века. Турне по Европе: «Выступают атлеты 22 стран мира и Юрий Власов». Вне всех. Несравненный. Единственный.

И вот мы – в его рабочем кабинете. Я – в мурашках. Он – за резным письменным столом с огромными, точно живыми, львами по бокам. Красивый. Величественный. Спокойный. Я вспомнила архивную афишу и подумала: «Выступают писатели, политики, ученые всех стран и – Юрий Власов». Включаю диктофон.

– Юрий Петрович! Уже далеко-далеко оставлены за вашими могучими плечами и Саратовское военное училище, и Военно-Воздушная инженерная академия им. Жуковского, десятки мировых рекордов и олимпийское «золото», кремлевские съезды, Государственная дума, сотни статей, десятки книг, тысячи выступлений. С таким жизненным, политическим, творческим опытом считаете ли вы себя и сегодня защитником Отечества?

– Видите огромные коробки с письмами? И в каждом письме люди просят защиты. Но не Отечества. В его могущество никто и не сомневается. Просят защиты от того, что с ними наше Отечество делает. Все еще доверчивые, ждущие справедливости прекрасные наши труженики.

– Что больше всего тревожит людей? Будущее или его отсутствие? Бедность своя или богатство других? Множественные, недоступные по цене медицинские центры, свое нездоровье или одиночество? Или они готовы терпеть все ради когда-то обещанной свободы? Вы пишете в своих книгах: «Свобода животного всегда ограничивается миской с едой, которую выставляет хозяин».

– На первом месте у большинства людей – тревога о своем здоровье, здоровье своих детишек, родных и близких. Это и понятно. В свое время много писал о моих травмах, двух операциях на позвоночнике, я и сам много писал, как выбирался из схватки со смертью, с самой медициной.

– Возможно, вы не знаете, что и ныне в мединститутах на лекциях разбирают вашу сложнейшую операцию на позвоночнике, которую выполнил профессор Козьмин. Считают, что для атлета супертяжелого веса у вас изумительно тонкая талия, и она не могла выполнять роль «корсета». Вы были не только самым сильным человеком планеты, но и самым гармоничным, не позволяли себе «наедать» вес.

– Мне внесли инфекцию, сорок дней была температура 39 градусов, родным сказали, что я умру. Нет, не хочу об этом вспоминать. С Божьей помощью выжил!

Позже, на съезде в Кремле, я как-то стоял и беседовал с Николаем Амосовым и Святославом Федоровым. Они советовали мне обратить внимание на растительные антиоксиданты. Подошел Андрей Сахаров и сказал: «Запомните, романтики, что я вам скажу. Мы вступаем в эпоху клановой экономики, карательной медицины и планового освобождения территорий земли от населения». Прошло много лет... Я часто вспоминаю его слова и вижу, как жизнь подтверждает их гениальность. Помните поэта революции? «Товарищ Ленин, я вам докладываю. Не по службе, а по душе. Работа адова будет сделана! И делается уже...». Какой зловецкий смысл они приобретают сегодня. Но не печальтесь. Боритесь за свое здоровье сами. Царствие Небесное силою борется. Надо приложить усилие в борьбе за будущее.

– Юрий Петрович, читала вашу статью «Добрый совет», как растительные антиоксиданты «Сосудистый доктор», «Желудочный доктор», «Кардиодоктор», «Имуфит», «Доктор Сон» вытащили вас из большой беды. Вы хотите напомнить читателям об этом?

– Нет, эти капсулы хорошо известны. Продаются только в аптеках. В инструкции по применению нет ни строчки в разделе «Побочные явления». А ведь по данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), от побочных явлений и осложнений от них ежегодно умирает 1% населения Земли, а это 70 миллионов человек!

– Какая же другая полезная новость от вас сегодня? Ведь в Государственной думе, в Комитете по безопасности вы вели Закон «О безопасности прав пациентов». Вам есть что рассказать?

– Немного отвлекусь в прошлое... Я очень молодой стал известен всему миру, и меня постоянно включали в правительственные делегации. Все хотели меня видеть, слышать, потрогать...

– ...журнал «Лайф» даже поместил вашу фотографию в раздел «Русская элита» со словами «...и этот молодой советский военный инженер бегло говорит по-французски».

– Да. Я тогда свободно владел французским, позже выучил китайский. Я наблюдал жизнь вождей многих стран. Почему врачи не живут дольше своих пациентов? Кто живет дольше самих врачей?

Вожди живут дольше всех. Почему? Потому что имеют доступ к самым полезным и самым «секретным», исключительно натуральным природным средствам. Они пьют чистую воду. Дышат свежим воздухом, не едят продукты с ГМО, а значит, не имеют генетических поломок, из-за которых возникают самые опасные болезни.

А что же поданные? Как люди-то живут? Сегодня в нашей стране 50 миллионов человек (думаю, что гораздо больше) не имеют доступ к нормальной питьевой воде. Сегодня у нас 15 миллионов психически больных людей и 13 миллионов глухих и слабослышащих, миллионы наркоманов, пьяниц и очень больных людей. Миллионы инвалидов, которые годами не встают с постели, годами не выходят на воздух. Особенно страдают от опасного воздуха жители мегаполисов, в Москве например. Иван Бунин как давно писал: «Москва превращается в очень опасный и грязный город. Разгромили людоеды Москву!» («Окаянные дни»). И все эти люди хотят жить. Кто же их защитит? Что для них приготовили?

– Бесконечные реформы, сокращающие их деньги. Постоянная информационная нервотрепка. Скоро из выключенного телевизора будет сочиться кровь... Постановление правительства РФ № 839 от 23 сентября 2013 года о разрешении ГМО в России, несмотря ни на какие протесты ученых! Целевые назначения ГМО будут пронизывать всю нашу жизнь, в том числе лекарства. (Во многих странах ГМО под запретом. В Перу – на 10 лет. В Венгрии сожжены более 500 гектаров незаконных посевов генномодифицированной кукурузы, о чем сообщил министр сельского развития Лайош Богнар.)

– Хорошо писал в своих книгах Святослав Федоров: «Сегодня надо соревноваться не кто больше уничтожит, убьет людей, а кто больше спасет и вылечит!».

Имея такую природу, оберегая ее, можно было поставлять всему миру самые чистые продукты и лекарства, самую чистую воду! И заработали бы

несметные богатства. Нет! Звезды мирового хоккея играют матч на озере Байкал! Помните Маяковского: «Республику нашу не спрячешь под ногти. Шестая суша покроется ею. И до чего же всего у нас много! И до чего же мало умеем!».

– Что посоветуете, учитывая создающуюся обстановку?

– Хотел бы сделать сенсационное научное сообщение. Обобщая впечатления молодости по уходу за вождями – это Фидель Кастро, Никита Хрущев, Юрий Андропов, Леонид Брежнев – и многими звездами Голливуда, я пришел к выводу о недоступности средств их лечения и питания для всего народа. А мой отец, Власов Петр Парфенович, кадровый разведчик ГРУ (похоронен на Новодевичьем кладбище – как Чрезвычайный и Полномочный посол Советского Союза), много лет работал с Мао Цзедунем и лично возил ему средства оздоровления, приговоренные в наших секретных лабораториях. Средства – дарованные природой именно нашей стране.



Однажды Сергей Петрович Капица рассказал мне, как его отец, Петр Леонидович Капица, нобелевский лауреат и любимый ученик Резерфорда, принес на научную конференцию западную коробочку: там была чистая питьевая вода. И сказал: «Это будет самая большая драгоценность на Земле». «А я, – добавил Сергей Петрович, – в другую коробочку запалял не менее важную драгоценность на Земле, которая спасет человечество от болезней и голода: это ламинария ангустата – океанская водоросль. Реликтовая водоросль наших северных широт – сердце океана. И слава ученым, которые смогут создать технологию превращения водорослей в пищевую гель. Это будет сенсация! Я уверен, Юра, что это сделают наши ученые. Не только для космонавтов, подводников или вождей по советскому подсказу, как сейчас. Нет, Юра, для всего нашего прекрасного народа». И Сергей Петрович улыбнулся. Хорошо улыбнулся...

В Новосибирске во время одного из моих выступлений ко мне подошли молодые ученые, попросили, чтобы я поставил автограф на моих книгах, и

подарили банку с надписью «Лактомарин». Рассказали, как принимать, как загибать. И только в самолете, изучив все надписи на банке, я понял, что сбылась мечта Сергея Петровича Капицы. Да, и еще там были указаны все телефоны, позвонив по которым, можно было узнать, где «Лактомарин» продается в Новосибирске.

– Новосибирск – далеко. А как же Москва?

– Я летел и думал, что в Москве люди больше других нуждаются в «Лактомарине». Представьте себе, понадобилось почти семь лет, чтобы каждый человек в Москве смог, во-первых, узнать об этом (хотя бы из вашей газеты), а главное – купить. И уж не знаю, случайно или нет, но центр продаж «Лактомарин» – почти рядом с моим домом.

Капсулы, о которых я напомнил в начале беседы, навсегда будут со мной. Они вытащили меня из большой беды – вы это знаете. А вот лучшее, что можно было взять в океане, сделано другими. Обе технологии подтверждены многими патентами и не имеют аналогов в мире. А создатели «Лактомарина» открывают новую страницу нашей науки – «морскую» фармакологию.

Соединив в своей жизни лучшее, что есть на земле из растений, и лучшее, что есть в океане, я не только поддерживаю свое здоровье и молодость, я счастлив поделиться этим с вами. Другого способа рассказать вам что-либо важное у меня нет.

– Юрий Петрович, «Лактомарин» имеет противопоказания?

– Нет, как сейчас пишу – «0+», его могут принимать даже беременные. И ребенок будет здоровым...

Нет смысла перечислять все микроэлементы и незаменимые вещества, это прекрасно делают профессионалы, которым вы позвоните. К сожалению, у нас пока нет культуры продаж таких средств в аптеках. «Лактомарин» получают низкотемпературным гидролизом и хранят в холоде.

Начинайте новую жизнь, «Лактомарин» способствует оздоровлению «по всем фронтам». Надо немного внимания к себе. Человеческий организм не только саморегулирующаяся, но и самосовершенствующаяся система. Создай ей предписанные природой условия существования, и тогда может оказаться, что организм человека разумного раздвинет временные границы своего существования до пределов, которые сегодня нам кажутся фантастическими.

– Вы – победитель, вы – оптимист, вы дарите людям надежду!

– Ничего не бойтесь. «Le cœur de l'océan» – сердце океана – это не ожерелье с затонувшего «Титаника». Георгий Гречко видел из космоса в солнечный день, что на всей планете только Камчатка на фоне синего океана сияет ослепительным бриллиантом, указывая место, где хранится под холодной водой самая важная драгоценность для людей – *Laminaria Angustata*.

Беседу вела Карина Котова

Выберите свой купон до 25 марта

Купон на подарок!

ПОДАРИТЕ СВОИМ ЛЮБИМЫМ ЗДОРОВЬЕ!

При покупке курса геля «Лактомарин» вы получите подарок –

Масло с амарантом и бета-кератином из серии «Здоровое питание доктора Одинца»

Звоните (812) 332-53-13



Купон на скидку!

ВЕСЕННЕЕ ВДОХНОВЕНИЕ с «ЛАКТОМАРИНОМ»!

Праздничная скидка на курс геля из 6 банок

Приходите: СПб, ул. Гастелло, 14, офис 5

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ И БАДОМ

Когда началась война, мне было 7 месяцев, а моей маме, Купцовой Марии Петровне, – 22 года. Мы жили у родителей мамы в деревне Ёглино Ленинградской области. Отец сразу ушел в Народное ополчение. Пропал без вести.



Л. И. Карпович, 2015 г.

Просто тихо ждала маму...

НАЧАЛАСЬ эвакуация. Мама рассказывала, что мирное население по ошибке привезли прямо в тыл немцам. Высадили на станции Рогавка. Все побежали в лес. Мама со мной на руках стала пробираться обратно к своим родителям в деревню.

Вскоре и туда пришли немцы. Они открыли комендатуру, деревенского жителя назначили старостой. Некоторые местные жители ходили к фашистам, жаловались, как им плохо жилось при Советской власти.

Вскоре гитлеровцы стали отбирать людей для отправки в Германию. Забрали старшую сестру мамы, потом ее отца – моего деда. Маму немец осмотрел и сказал: «Ты худая, до Германии не доедешь, да еще и ребенок, оставайся дома». Но мама понимала, что это только начало отбора, дойдет и до нее очередь.

Так она осталась совершенно одна, да еще с грудным ребенком на руках, без средств к существованию. Деревенские жители помогали ей, кто чем мог.

Однажды староста предупредил людей, когда будет очередная облава – отбор людей в Германию. Взрослое население покинуло деревню, все побежали в лес... Страшно не было, мысль у всех была одна: «Выжить. Выжить любой ценой!».

Немцы в таких случаях посылали карательные отряды, они батыли очень жестокими, люди их очень боялись, а немцы... боялись леса и партизан, вглубь не входили.

В общем, убежать-то мы убежали, а что делать



Советские беженцы

Выжить любой ценой

дальше? В деревню возвращаться опасно.

Однажды несколько деревенских жителей, мама да я сидели в сарае на краю деревни. Мама встала, посадила меня на табурет и сказала: «Ну что сидеть и ждать? Пойду поищу партизан». И ушла, меня оставила. В это время начался сильный артобстрел. Она побежала обратно, навстречу ей бежали деревенские, она им кричит: «Где Люся?» – «В сарае».

Кругом все гремело, когда она подбежала к сараю, он был цел, и я одна сидела на табуретке. Не плакала, а просто тихо ждала маму. Чудо...

В окружении

Многие тогда ушли в лес к партизанам, а женщины и дети, в их числе и я с мамой, вынуждены были скитаться по лесам, болотам, попадали под бомбежки. Мы были в окружении.

Иногда на пути попадались деревни, но заходить туда было страшно. Мы были очень голодны, но еще сильнее был страх наткнуться на немцев – они в каждом беженце видели партизана.

Даже если в той или иной в деревне не было немцев, то все со страхом ждали, кто придет завтра: немцы или наши.

Жили в землянках, сараях, заброшенных домах. Видя маму с ребенком, добрые люди давали ночлег, делились едой, но оставаться на одном месте было опасно: молодых отправляли на работы в Германию, детей отбирали.

Мне исполнилось два года, но я не ходила и не говорила. И не плакала, только кулачки сжимала и разжимала – таким обра-

зом просила есть. Маме говорили: «Оставь ты ее, всё равно не жилец», но она никого не слушала. Стала выпаривать липовые листья, так мы спаслись от голода, и в дальнейшем липовые листья нам помогали.

С наступлением холодов, отчаявшись и потеряв страх, мама стала заходить подряд во все дома (если там были люди), просить милостыню. Как она вспоминала, подавали мало, чаще всего – хлебные корки, которые она потом размачивала и кормила меня ими. Так мы и выживали.

В одной глухой деревушке (где-то под Кингисеппом) немцев не было, и нас приютила старая эстонка. Мама представляла собой страшное зрелище: вся опухшая, ноги в язвах и много вшей. Хозяйка истопила баню и отмыла нас. Долго лечила маму, и та поправилась, наконец. На ногах остались только шрамы от язв. Благодаря этой отзывчивой женщине мы остались живы!

Куда идти?

Когда была снята блокада Ленинграда, маме удалось выйти из окружения. На ней была солдатская фуфайка, штаны, один сапог русский, другой – немецкий (русский – короткий и широкий, немецкий – узкий и длинный). Ну и я – маленькая Люся – в придачу.

Куда идти? В деревне никого нет. Ленинград закрыт на карантин. Одна женщина посоветовала маме ехать в Петергоф – там, мол, есть неразрушенные дома.



Моя мама, Мария Купцова

они были другими людьми, поскольку говорили «не на нашем» языке, одежда другая, не такая, как у наших солдат, которые охраняли их.

Пленные смотрели, как мы играем, что-то кричали нам, смеялись, знали нас по именам.

Я была худенькой девочкой с белыми вьющимися волосиками. Мне было 5 лет и 8 месяцев. Один пленный часто обращал на меня внимание (наверное, я напоминала ему его детей). Он приносил мне свистульки и еще какие-то поделки, сделанные из дерева. Однажды присел на корточки передо мной (как сейчас вижу!), сказал плохо по-русски, что завтра их перебрасывают далеко, и положил мне на ладошку подвеску в форме сердечка (думаю, ее сделали из монеты). На одной стороне – роза с лепестками, на другой – в веточках мое имя: «Люся». И быстро ушел.

Этот подарок сохранился, вот уже около 70 лет лежит он в коробочке как напоминание о моем безрадостном детстве.

Мама меня вырастила, воспитала, благодаря ее заботе, вниманию я получила высшее экономическое образование. Она помогала растить внука – моего сына, который также вырос достойным человеком. Ей никогда не было стыдно за нас, она нам показала правильный путь в этой жизни.

И часто, очень часто в течение всей жизни мама задавала себе один и тот же вопрос: «Кому нужна была эта война?».

Людмила Ивановна Карпович



Люся Карпович, 8 лет

Мама так и поступила. Поселили нас на Малой Советской улице в одноэтажном кирпичном доме. Причем он находился в 300 м от дворца, который лежал весь в руинах.

Мама выбрала самую маленькую комнату – 9 кв. м, потому что мебели у нас всё равно не было. Потом нам дали кровать, столик и табуретку. Так и стали жить. Мама устроилась работать в типографию, а поскольку детских садиков еще не было, я и еще несколько детей гуляли около дома. Никаких игрушек тоже не было. Играли в прятки, пятнашки, скакали. Вот и все развлечения.

Кому нужна была война?

Летом 1946 года привезли немецких военнопленных, они стали восстанавливать дорогу, которая вела в Нижний парк, т.е. Малую Советскую улицу, на которой мы жили. Для нас



ОПЕРАЦИЯ ИЛИ ЛЕЧЕНИЕ?

ВОЗМОЖНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ ФЛЕБОЛОГИИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЕН



Врачам-флебологам по всему миру с каждым годом все чаще приходится иметь дело с пациентами, страдающими заболеваниями венозной системы нижних конечностей. Статистика показывает, что с годами численность населения планеты, имеющего различные расстройства венозного кровообращения, неуклонно растет.

Если раньше приводились данные о 15–20% больных, то последние исследования сигнализируют об увеличении этих показателей до 30–60%!

К сожалению, данные заболевания часто развиваются довольно стремительно, и от первых признаков болезни до ампутации ног может пройти всего несколько месяцев.

ОПАСНОСТЬ ВЕНОЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

При заболеваниях вен нижних конечностей нарушается ток крови, идущий к сердцу от органов и тканей. Кровь застаивается в ногах, давление в венах повышается, что ведет к растяжению вен и образованию узелков – возникновению **варикозной болезни**.

Из-за замедления кровотока и застоя крови развивается **тромбофлебит** – заболевание, при котором в пораженных венах образуются сгустки-тромбы. Нередко этот недуг оборачивается летальным исходом, поскольку тромбы имеют возможность перемещаться по венам.

При попадании в легочные артерии тромбы провоцируют хроническую сердечную недостаточность, приводят к воспалению легких, а также становятся причиной тяжелых расстройств дыхания. Из-за тромбов больших размеров тромбоэмболия протека-

ет очень быстро, что приводит к смерти человека.

Из-за нарушения венозного оттока страдают ткани ног и особенно кожа. Не получая питания, ткани начинают постепенно отмирать, образуется язва. Длительно существующие **трофические язвы** являются входными воротами для инфекции. Тяжелые случаи могут закончиться гангреной и, как следствие, ампутацией нижней конечности.

Важно!
Чтобы своевременно начать борьбу с заболеванием, не допустить развития осложнений и сохранить свои ноги необходимо обратить внимание на сигналы, которые нам посылает наш организм.

Симптомы, при которых рекомендуется прийти на консультацию к врачу-флебологу:

- Боли и тяжесть в ногах
- Сосудистые сеточки, «звездочки»
- Изменения в структуре подкожных вен: расширение, патологическая извитость, образование узлов
- Отеки, в том числе не ярко выраженные (симптом – на ногах остаются следы от резинок носков)
- Судороги в ногах по ночам
- Чувство жжения и «распира-ния» в ногах
- Быстрая утомляемость
- Изменение цвета кожи на ногах (покраснения, потемнения) и уплотнение кожи

• Мокнувшие и длительно незаживающие раны

Все вышеперечисленные проявления являются «тревожными звоночками» и поводом, не откладывая, записаться на прием к специалисту.

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Еще сравнительно недавно операция была единственным способом лечения заболеваний вен нижних конечностей. Однако современная флебология позволяет справляться с недугами неоперативным либо малоинвазивным путем.

В «Клинике доктора Груздева» используются все передовые методы диагностики и лечения венозных патологий. Отделение флебологии клиники оснащено новейшей аппаратурой.

Во всем мире стремительно растет популярность процедуры **лазерной коагуляции**, позволяющей избавиться от варикоза, не удаляя большую вену. Специальная аппаратура, оснащенная лазерным датчиком, максимально бережно воздействует на расширенные вены. Процедура проводится без наркоза и не требует госпитализации – пациент уходит домой в тот же день.

Избежать хирургического вмешательства позволяют и такие методики, как склеротерапия,

переменная пневмокомпрессия, озонотерапия, гирудотерапия, технология ЭЛОС и многое другое.

В «Клинике доктора Груздева» успешно применяется уникальное оборудование – единственный в Санкт-Петербурге аппарат для магнито-звуковой терапии. Это – последнее слово в мировой ангиологии. Процедура обеспечивает воздействие на ткани двух лечебных физических факторов: звука и магнитного поля, способствуя восстановлению артериального кровообращения в стопах и голени.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, КОТОРЫЕ УСПЕШНО ЛЕЧАТСЯ В «КЛИНИКЕ ДОКТОРА ГРУЗДЕВА»:

- Варикозное расширение вен (варикоз) нижних конечностей
- Тромбофлебит и тромбоз нижних конечностей
- Лимфостаз
- Облитерирующий атеросклероз
- Трофические язвы
- Венозный дерматит и венозная экзема
- Синдром диабетической стопы

Не терпите боль, не относитесь халатно к своему здоровью! При малейших признаках заболеваний вен обратитесь за консультацией в «Клинику доктора Груздева» – и мы вернем вам радость движения!

**ОТЕКАЮТ И БОЛЯТ НОГИ!
ПОЯВИЛОСЬ ОЩУЩЕНИЕ ЖЖЕНИЯ!
ЗУД И ДИСКОМФОРТ! ВИДНЫ ВЕНЫ И УЗЛЫ!
В ЧЕМ ПРИЧИНА? ЧЕМ ПОМОЧЬ?**

**ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ
УНИКАЛЬНОЙ ВОЗМОЖНОСТЬЮ
КОНСУЛЬТАЦИЯ ФЛЕБОЛОГА,
КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ВЕН,
СЕРТИФИКАТ НА СЕАНС
СКЛЕРОТЕРАПИИ ИЛИ ЭВЛК*.**

ВСЕГО ЗА 1050 РУБЛЕЙ!

Скидка не суммируется с другими специальными предложениями клиники.

*ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ:

- Дуплексное сканирование вен обеих ног;
- Консультация хирурга-ангиолога (флеболога);
- Постановка диагноза;
- Персональный подбор компрессионного трикотажа;
- Сертификат номиналом 5 000 руб. на склеротерапию 2 категории или ЭВЛК 2 категории.

ЭНДОВАЗАЛЬНАЯ ЛАЗЕРНАЯ КОАГУЛЯЦИЯ
– один из самых современных методов лечения патологии вен.

Подробности акции у консультанта

777-03-60

Выбор процедур по сертификату зависит от показаний и рекомендаций, данных врачом на консультации. Сертификат не является именным. Вы можете его подарить своим родным и знакомым.

При прохождении склеротерапии 2 категории и ЭВЛК 2 категории по данному предложению с использованием сертификата скидки по дисконтной карте, бонусным программам и специальным предложениям клиники не действуют.



Реклама. Срок действия акции до 31.03.2016г. Лицензия № 78-01-005438 от 25.12.2014 г.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НАВЕРНОЕ, каждый знает: это стихотворение Пушкина посвящено Анне Керн.

Кто же она, какая она – Керн? Холодная обольстительница? Легкомысленная кокетка? Воплощенный идеал? Какой Анна Керн была в жизни?..

Безмятежное счастье детства

Итак, 1800 год, самое начало XIX века и – начало судьбы нашей героини. Родилась Анечка Полторацкая в старинной дворянской семье в окружении любви и роскоши. Ее очень любила матушка Екатерина Ивановна, а о батюшке своем Петре Марковиче Анна Петровна позже вспоминала так: «Он был добр, великодушен, остроумен по-вольтеровски, образован, но у него было много самонадеянности... с пеленок стал надо мной самоуправствовать...». Были у Анечки добрые нянюшки Васильевна и Карповна, был любящий дедушка Иван Петрович Вульф, который «никогда не сердился, и никто не слышал, чтобы он бранился». А бабушка Анна Федоровна была аристократка, держалась «чрезвычайно важно», бывала при дворе Павла I.

...Детские воспоминания... Хлебосольство местных дворян, атмосфера веселости, балы, природный простор... А кроме того, в доме родителей часто собиралось интересное общество, и «гостиная оглашалась разговором военных, очень образованных». С пяти лет Аня уже читает, и это становится страстью! Девочке интересно все, у нее пылкий ум, но и чувственная (женская!) душа. И вот уже запоем читаются французские романы, взятые тайком у матери. О Боже! Французские романы! Мечты о любви, еще детские, туманные, но уже так волнующие сердце! Время идет, маленькая девочка расцветает, становится очаровательной барышней, поклонники так и выются около нее... Но батюшка строго следит, не слишком ли кокетничает юная прелестная Анечка?

«Я здесь прозябаю...»

Вскоре за девушкой серьезно начинает ухаживать доблестный генерал Ермолай Федорович Керн.

*«Я помню чудное мгновенье:
передо мной явилась ты,
Как мимолетное виденье,
Как гений чистой красоты».*

Батюшка в восторге, а Анечка... в смущении и ужасе. Однако, не смея ослушаться родителей, 16-летняя Анна становится женой 52-летнего генерала. Вот так кончилось безмятежное счастье детства и юности. Но разве о таком муже она мечтала? Ей хочется настоящей любви – такой, как в романах. Она уезжает с мужем в гарнизон, и теперь жизнь ее такова: «Я здесь прозябаю, усердно стараюсь выполнить долг свой, без дела не сижу... занимаюсь своей дочерью... но чтобы обрести сколько-нибудь спокойствия, мне надобно позабыть о пленительном призраке счастья, расстаться со сладостной мечтой души моей» (из дневника А. Керн).

Вскоре с мужем и отцом молодая генеральша Анна Петровна (ей всего-то 20 лет!) приезжает в Петербург и становится желанной гостьей в доме Олениной, сестры ее отца.

«Передо мной явилась ты...»

Там было замечательно! И вот в один из вечеров...

*Я помню чудное мгновенье:
Передо мной явилась ты...*

РЕМОНТ МЕБЕЛИ
len.mebel@mail.ru
Ремонт
Перетяжка
Реставрация
963-47-88 Скидка 10%
424-42-35

ВЫЕЗД ОЦЕНЩИКА БЕСПЛАТНО
ЛАКИРОВАНИЕ БЕСПЛАТНО

Реклама

ПОДГУЗНИКИ для взрослых.
Доставка на дом.
НЕДОРОГО
Тел.
8-951-645-68-00



Это был тот самый вечер, когда Анна Керн познакомилась с Александром Пушкиным. «Ты произвела очень сильное впечатление на Пушкина во время нашей встречи у Олениных: он всюду говорит: «Она была ослепительна...» – писала Анне Петровне ее двоюродная сестра Анна Вульф. Долгое время Анна Керн и Пушкин не виделись.

*В томленьях грусти
безнадёжной,
В тревогах шумной суеты
Звучал мне долго голос
нежный
И снились милые черты...*

Но Анна Петровна не забыла эту встречу. Она с жадностью читала все, написанное поэтом, восхищалась его талантом и «страстно хотела увидеть его». Желание ее исполнилось в июне 1825 года, в Тригорском, где Керн гостила у тетки. Пушкин пришел к ним на обед и... «был робок, трудно было с ним вдруг сблизиться... он был

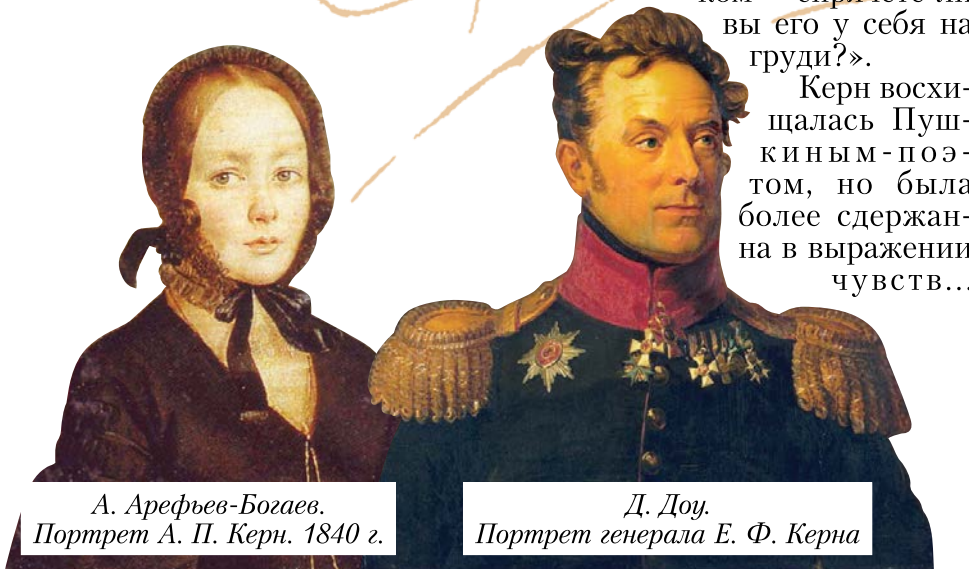
очень неровен в обращении: то шумно весел, то грустен, то робок...».

*В душе настало пробужденье:
И вот опять явилась ты,
Как мимолетное виденье,
Как гений чистой красоты.*

...Потом было еще несколько встреч, прогулки по старинному саду Михайловского. Время летело незаметно, и вскоре Анне Петровне нужно было уезжать в Ригу к мужу. А накануне ее отъезда Александр Сергеевич принес посвященное ей стихотворение (в 1840 году М. Глинка напишет романс на эти стихи).

Дружба Керн и Пушкина продолжалась в письмах. Письма поэта – пылки, откровенны, в них – страсть, нежность, мягкий юмор: «...умоляю вас, боже, снисходительная, снизойдите к моей слабости, пишите мне, любите меня...»; «Снова берусь за перо, ибо умираю с тоски и могу думать только о вас. Надеюсь, вы прочтете это письмо тайком – спрячете ли вы его у себя на груди?».

Керн восхищалась Пушкиным-поэтом, но была более сдержанна в выражении чувств...



А. Арефьев-Богачев.
Портрет А. П. Керн. 1840 г.

Д. Доу.
Портрет генерала Е. Ф. Керна



Усадьба Полторацких, где в детстве жила Анна Керн

Впрочем, ее любили многие: она притягивала людей своим обаянием и отзывчивостью, была яркой, интересной личностью. Да, Анна Керн любила нравиться, любила красивые наряды, была остроумна и хорошо образованна. В ней чувствовалась какая-то тайна, загадка... Всю жизнь оставалось что-то от мечтательной и непосредственной, но сильной характером девочки, выросшей в любви и вольности. И она прекрасно знала, какое порой неотразимое впечатление она производит на мужчин!

Удивительный поворот судьбы

Вторая же половина жизни нашей героини не менее примечательна, чем романтическая (и трагическая одновременно) первая. С 1826 года Анна Керн жила в Петербурге без мужа, независимо, но материально довольно стесненно. А с 1931 года, со смертью А. Дельвига и женитьбой А. Пушкина, оборвалась ее связь с этим кругом особенно близких ей и дорогих людей. Жизнь становится все труднее. Две дочери, средств к существованию практически нет... Но она не сдаётся, зарабатывает себе на жизнь переводами и ищет общения с близкими ей по духу людьми.

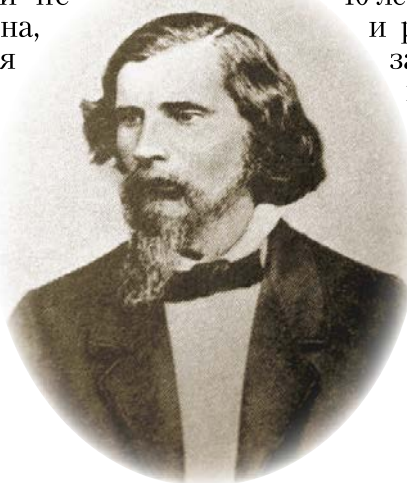
Особенно тесные отношения установились у Анны Петровны с композитором Михаилом Глинкой. Тот был увлечен дочерью Керн, Екатериной, часто бывал в их доме, музицировал. И могла ли она думать, что совсем скоро будет укачивать под колыбельную Глинки своего маленького сынишку Сашу?

Это был удивительный поворот судьбы! Александр Марков-Виноградский, троюродный брат Анны Петровны, выпускник Кадетского корпуса, без памяти влюбился

в свою кузину, которая была... почти на 20 лет его старше! Но чувство, которое связало их, было действительно очень сильным.

Хорошо любить!

«Хорошо любить! Я ее, мою Анеточку, очень люблю! Все, что ни делается, от Бога, и наш союз, как он ни странен, Им благословлен! Иначе мы не были бы так счастливы, не имели бы такого Сашечку!» – пишет в дневнике счастливый влюбленный. А ведь Анна Керн официально все еще была замужем, и лишь через полтора года, после смерти Е. Ф. Керна, Анна и Александр смогли пожениться. Брак их оказался на удивление долгим, прочным и счастливым. Он продлился почти 40 лет. Правда, о богатстве и роскоши пришлось



Александр Марков-Виноградский. Второй муж Анны Керн. 1860-е гг.

забыть – семья жила материально очень тяжело, и дело временами доходило до крайней нужды, но... Трудности не могли нарушить трогательно-нежного согласия двух любящих сердец. Вот что пишет, например, Анна Петровна в одном из писем к сестре мужа: «Ты не можешь себе представить, как я тоскую, когда он уезжает... Никогда еще мы не были, кажется, так нежны друг к другу, так счастливы, так согласны». И это – на четырнадцатом году семейной жизни!

Так и прожили они все годы в любви и согласии, пока в 1879 году Александр Васильевич не скончался. Анна Петровна пережила его на четыре месяца – столь невыносимой была для нее утрата близкого человека.

...Анна Керн... Мимолетное виденье... Гений чистой красоты... За этими строчками – целая жизнь! Долгая, яркая, наполненная. Незаурядная дочь своей эпохи, женщина удивительной судьбы, в жизни которой любовь занимала такое большое место...

Светлана Чернышова

БЕССОННИЦА, ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, БОЛЬ В СПИНЕ, БОЛЬ В СУСТАВАХ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ И НЕТЕРПИМОСТЬ К ОКРУЖАЮЩИМ...

НЕ МОЖЕТЕ ПОНЯТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ С ВАШИМ ЗДОРОВЬЕМ?
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ДОКТОРА?
ТРЕБУЕТСЯ НАЗНАЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ?

Неврологические заболевания – это вопрос, к которому мы нередко относимся довольно поверхностно. Причина понятна, ведь основным симптомом, как правило, выступает боль, которую мы привыкли терпеть или заглушать лекарствами. Как обычно бывает: ноет спина, ломит суставы или голова буквально раскаляется на части, но вместо звонка и похода в клинику все ограничивается разовым решением – принять обезболивающее.

Важно! Временное заглушение признаков болезни не лечит ее. Лекарства лишь снимают боль – сигнал о неполадках в вашем теле. А заболевание в это время продолжает поражать весь организм.

ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ЗА БОЛЬЮ

Регулярные головные боли имеют множество причин: мигрень, гипертония, опухоль головного мозга, патология сосудов головы или шеи и, как следствие, кислородное голодание головного мозга. Также частые голов-

ные боли могут быть предвестником инсульта. Нет заболевания более устрашающего своей непредсказуемостью и последствиями: паралич, потеря памяти и речи, летальный исход.

Чаще всего мы не заостряем внимание на таких недомоганиях, как легкая боль в костях и суставах при перемене погоды, судороги в мышцах, повышенная утомляемость. А зря! Все эти симптомы характерны для начальной стадии остеопороза – заболевания, которое приводит к разрушению костной ткани. Переломы костей рук и ног, шейки бедра, позвонков позвоночного столба приковывают человека к кровати надолго, а иногда и до конца жизни.

Казалось бы, такое уже привычное заболевание, как остеохондроз также может стать причиной инвалидизации. Если его не лечить, то со временем образуются межпозвонковые грыжи, которые приводят к частичному или полному обездвиживанию.

Помните! Правильно поставленный диагноз и своевременное лечение могут значительно улучшить состояние и спасти жизнь.

В «КЛИНИКЕ ДОКТОРА ГРУЗДЕВА» ЭФФЕКТИВНО ИЗБАВЛЯЮТ ОТ СЛЕДУЮЩИХ ПРОБЛЕМ:

- головная боль, мигрень, головокружение, шум в ушах;
- бессонница, депрессии, раздражительность;
- остеохондроз, межпозвонковые грыжи;
- боли в области шеи, груди, между лопатками;
- боли в пояснице, крестце, отдающие в ноги;
- боли в суставах рук и ног.

ЛЕЧЕНИЕ В «КЛИНИКЕ ДОКТОРА ГРУЗДЕВА» – ЭТО:

- Избавление от боли в день обращения.
- Разнообразные методы диагностики, в том числе и аппаратные. опытный персонал.
- Только лучшие проверенные временем и инновационные методики.
- Упор на немедикаментозные методы лечения.
- Опытные врачи-неврологи, мануальные, рефлекс-, физио- и гирудотерапевты, массажисты, остеопаты, гомеопаты и натуропаты.

ВНИМАНИЕ! В СВЯЗИ С УЧАСТИВШИМИСЯ СЛУЧАЯМИ ОСЛОЖНЕНИЙ ОТ БОЛЕЗНЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ (СИЗ-ЗА НЕСВОВРЕМЕННОГО ОБРАЩЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ К ВРАЧУ), ОДНА ИЗ ВЕДУЩИХ КЛИНИК САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ВВОДИТ МЕДИЦИНСКУЮ ПРОГРАММУ «Льготное комплексное обследование на наличие неврологических заболеваний».

СКИДКА 80%

НА ПРИЕМ У ОПЫТНОГО ВРАЧА-НЕВРОЛОГА,
ДИАГНОСТИКУ И 1 ЛЕЧЕБНЫЙ СЕАНС ОСТЕОПАТИИ
(750 РУБ. ВМЕСТО 3750 РУБ.)* Предложение действительно до 31.03.2016г.

ПОМНИТЕ! ПРИНИМАЯ АНАЛЬГЕТИКИ,
ВЫ НЕ МОЖЕТЕ УСТРАНИТЬ
ИСТИННУЮ ПРИЧИНУ БОЛИ.

Подробности акции у консультанта
777-03-60

*диагностика - дуплексное сканирование сосудов шейного отдела / лечебный сеанс остеопатии - продолжительность 30 минут
*запись на лечебный сеанс остеопатии производится в клинику после прохождения консультации врача-невролога.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ БИБЛИОТЕКА им. Л. СОБОЛЕВА

(ул. Бабушкина, 64. Телефон 362-34-38)

28 ФЕВРАЛЯ

● **ЛЕКЦИЯ** из цикла «Smart Family»: «Эффективное планирование: успеть все!»

На лекции вы узнаете, как наилучшим образом распределить повседневные дела и далеко идущие планы; как определить важное от второстепенного, что поставить на первое место; научитесь получать удовлетворение от каждого прожитого дня.

Ведущая – Полина Морова, практикующий психолог. **Начало в 12:00.**

29 ФЕВРАЛЯ

● **МАСТЕР-КЛАСС**

«Подари мне платок, да чтоб был по краям золотой завиток...». Учимся завязывать шарфы и шарфики.

Требуется предварительная запись по телефону 362-34-38.

После проведения мастер-класса можно приобрести подарки к 8 Марта. **Начало в 15:00.**

КЛУБ «КОМПЬЮТЕРРА» ПРИ БИБЛИОТЕКЕ

● **ПРИГЛАШАЕТ** петербуржцев старшего поколения на экспресс-курсы «Основы компьютерной грамотности». Цикл включает 6 занятий в неделю по 1 часу.

Запись – по 10 марта.

Группы формируются по мере комплектования. Основное требование к обучающимся – иметь дома компьютер.

БИБЛИОТЕКА ПРАВОВОЙ И ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ИНФОРМАЦИИ

(Благodatная ул., 20. Телефон 369-35-67)

27 ФЕВРАЛЯ

● **ДЕНЬ китайской культуры и искусства «Праздник фонарей».**

Это один из самых главных семейных праздников Китая, который завершает празднование китайского Нового года и олицетворяет приход весны. В Китае с ним связано много интересных традиций, о которых вы узнаете, посетив нашу библиотеку.

В программе мероприятия – выставка «Китай глазами русских художников»; выставка-инсталляция традиционного китайского оружия для спортивных состязаний; книжно-предметные выставки «Чайная церемония», «Необычные фонари», «Путешествие по Поднебесной»; викторина «Сияющий Китай. Блистательный Санкт-Петербург»; мастер-классы (по китайскому танцу, изготовлению фонариков, игре в го, китайской национальной кухне); традиционная чайная церемония; выступление мастеров ушу и др. **Начало в 15:00.**

3 МАРТА

● **ПРЕЗЕНТАЦИЯ «Светские красавицы Санкт-Петербурга».** **Начало в 15:00.**

БИБЛИОТЕКА им. Н. А. НЕКРАСОВА

(пр. Бакунина, 2. Телефон 274-56-64)

29 ФЕВРАЛЯ

● **«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ДОМАШНИЙ ТЕАТР»** представляет «Театральную мозаику».

В программе – сцены из трагедии В. Шекспира «Ромео и Джульетта» и пьесы А. Чехова «Дядя Ваня»; отрывки из произведений А. Грина.

Главный режиссер театра – Григорий Иванов. **Начало в 18:30.**

17 МАРТА

● **КОНЦЕРТ** автора-исполнителя **Виталия Иванова**

«Весна. Предчувствие любви». Прозвучат лирические песни автора в сопровождении струнного квартета. **Начало в 18:30.**

19 МАРТА

● **МУЗЫКАЛЬНО-ЛИТЕРАТУРНЫЙ МОНОСПЕКТАКЛЬ «Чистая радость от стрельбы в цель»** (по рассказам Ольги Гронец). **Автор и исполнитель – Алексей Зинатулин.**

Моноспектакль показывает эпизоды, вырванные из обывденного потока жизни, рассказывает добрые и веселые истории о послевоенном Ленинграде и современном Санкт-Петербурге. **Начало в 16:00.**

23 МАРТА

● **ЛЕКЦИЯ «Музей-усадьба «Рождествено» В. Набокова.** Читает писатель, краевед Л. Ю. Лапина. **Начало в 18:30.**

ВСЕ МЕРОПРИЯТИЯ В БИБЛИОТЕКАХ ПРОВОДЯТСЯ БЕСПЛАТНО.

10 МАРТА

● **ПРАЗДНИЧНЫЙ вечер с дегустацией «Разгуляй»** (4-й день Масленицы). **Начало в 15:00.**

17 МАРТА

● **ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ беседа к Международному дню планетариев «Пулковская обсерватория».** **Начало в 15:00.**

31 МАРТА

● **«ЖИЗНЬ любит иногда подшутить...».** Литературный вечер к 135-летию А. Аверченко. **Начало в 15:00.**



КЛУБ «ВНУЧАТ» ЖДЕТ ДОБРОВОЛЬЦЕВ!

Молодежный добровольческий клуб «ВнуЧат», созданный при Межрегиональной общественной организации «Ассоциация ветеранов, инвалидов и пенсионеров» (МРОО «АВИП»), с 2009 года объединяет инструкторов-добровольцев программы «Бабушка и дедушка онлайн».

ПРОГРАММА массового бесплатного обучения пожилых людей компьютерной грамотности «Бабушка и дедушка онлайн» пользуется большой популярностью в Санкт-Петербурге, число желающих обучаться не становится меньше, и всегда востребованы молодые люди, готовые подарить старшему поколению толику своего времени и знаний.

Сейчас так же активно развивается вторая ступень обучения: мастер-классы и дополнительные курсы по повышению компьютерной квалификации. И здесь у добровольцев – тоже большое поле работы, требующее уже более «продвинутых» навыков. Ведь у выпускников программы интересы самые разнообразные: от желания освоить «онлайн-платежи» и «планшеты» до обработки фотографий, создания видеofilмов и даже собственных сайтов!

Добровольцы могут попробовать свои силы и в других проектах Ассоциации: «Социальный компьютерный сервис» («СКС»), «Социальная служба сервиса и ремонта» («СССР»), «Интернет-сцена артиста» («ИСА»).

Клуб «ВнуЧат» в этом году уже привлек в свои ряды студенческий союз экскурсоводов «Не Сусанины» и участвует в организации регулярных пешеходных экскурсий по Санкт-Петербургу.

Все разнообразие социальных проектов представлено на сайте «АВИП» <http://avip-spb.ru/>.

Двери общественной организации всегда открыты для тех, кто готов получить уникальный опыт, включиться в интересное общение и помогать в добрых делах.

Справки по тел.: (812) 317-85-53, 317-86-67. E-mail: info@avip-spb.ru

Реклама.

УСТАНОВКА ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН

ТЕЛЕФОНЫ:
8-952-381-29-51
8-921-433-10-72

ДАРИМ ТЕПЛО!

- Выезд мастера — **бесплатно**
- Замер и демонтаж — **бесплатно**
- Москитная сетка — **в подарок**
- Термометр — **в подарок**

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ

ДЕЛАЕМ НА СОВЕСТЬ — КАК СЕБЕ

Реклама.

КУХНИ для всех!

В наличии и под заказ

Пенсионерам и льготникам скидки

При заказе кухни — **мойка в ПОДАРОК!**

993-66-12
8-965-052-00-02

Реклама. Не мед услуги

ЗДРАВНИЦА проф. ПИРОЖКОВА Н.К. ПРИГЛАШАЕТ

В Дни Здоровья предъявителю настоящего купона предоставляется **Безвозмездно** одна из четырех предлагаемых оздоровительных процедур:

1. Аэроионоводотерапия
2. Психоэмоциональная разгрузка
3. Расслабляющий вибромассаж позвоночника и органов брюшной полости
4. Стимулирующий вибромассаж рефлекторных зон

Дни здоровья проводятся каждую субботу с 12:00 до 18:00

Регистрация по телефону: 8 (812) 244 24 35 или по эл. почте sibzdrava@yandex.ru

Подробная информация на сайте: www.sibzdrava.org. Обращаться по адресу: ул. Комиссара Смирнова, д. 15 ДК Выборгский, офис № 347. Проезд до станции метро «Площадь Ленина», выход на ул. Академика Лебедева

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«Полезно пенсионерам» выпуск №1 от 25.02.2016 г.



Поздравляет «Биосфера»

Курсисты и руководство Школы третьего возраста «Биосфера» поздравляют наших друзей и партнеров – сотрудников творческой редакции газеты «Полезно пенсионерам», неравнодушных к вызовам, победам и сложностям «серебряного» возраста и отдающих всю энергию и душу работе.

МЫ РАДЫ, что вы вернулись, – обновленные, с расширенными горизонтами, но все так же готовые представлять интересы старшего поколения в современном обществе.

Ваша газета вносит ценный вклад в развитие общества для людей всех возрастов, в том числе пенсионного, помогает выстроить диалог между поколениями, донести до современников мысль о том, что пожилые люди продолжают являться равноправными членами социума и выполняют важные задачи – профессиональные, творческие, духовные.

В этом году выход первого номера газеты «Полезно пенсионерам» совпадает с днем рождения Школы третьего возраста «Биосфера» (www.seniorschool.ru). Уже двенадцатый год Школа дает возможность пожилым людям Санкт-Петербурга воплощать принципы активного долголетия и саморазвития. Всё начиналось с одного курса и двадцати курсистов, а сейчас мы предлагаем более тридцати учебных направлений, у нас прошли обучение более трех тысяч человек, и мы верим, что это только начало!

Приглашаем всех на совместный ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ – Школы и газеты «Полезно пенсионерам».

Праздник пройдет 29 февраля в 12:00 в Большом зале КЦ «Троицкий».

Адрес: пр. Обуховской Обороны, 223 (ст. м. «Пролетарская»).

Лицензия № 78-01-002319 ИНН - 7840384482

МЕД-АУДИО

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

spb.medaudio.ru

Невидимые цифровые слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи



РЕКЛАМА

Запись по телефону: **(812) 389-56-37**

Часы работы: с 10.00 до 19.00

г. Санкт-Петербург, канал Грибоедова, 23/4

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Консультация, подбор, настройка слухового аппарата **БЕСПЛАТНО!**

Реклама. Лицензия № 78-01-002-261 от 09 сентября 2011 года.

НЕ МОЖЕТЕ НОСИТЬ СЪЕМНЫЕ ЗУБЫ?

ВЫХОД ЕСТЬ: мягкие подкладки и гибкие протезы.

Так уж получается, что многие люди вынуждены пользоваться съемными зубными протезами – то ли сам человек виноват, что вовремя не дошел до стоматолога, то ли ретивые врачи решили, что лучше ваши собственные зубы удалить. Так или иначе, но без съемного протеза уже не обойтись.

И тут возникает проблема – выбор конструкции. Таких конструкций – великое множество, но неприятностей, которые подстерегают пациентов, в большинстве случаев три.

ПЕРВАЯ – это аллергическая реакция пациента на материалы, из которых изготавливается протез: появляется жжение во рту, десна под протезом припухает, болит. Короче, пользоваться такой штукой совершенно невозможно. Единственный выход из этого положения – это подобрать другой материал, на который реакции нет.

ВТОРАЯ – это величина съемного протеза, когда язык не помещается, и говорить трудно и вообще во рту «всего слишком много». В таких случаях делают так называемые «бюгельные протезы», в которых самые неудобные части заменяются небольшими металлическими дугами и тогда привыкнуть к такому протезу значительно легче.

Иногда врачи обходятся и без металлических помощников, а просто уменьшают величину протеза, насколько это возможно.

ТРЕТЬЯ, и наиболее распространенная причина затруднений при ношении съемных протезов – давление жесткого базиса протеза на десну при жевании.

Конечно, доктор делает поправки, но часто бывает так: сегодня поправили в одном месте, завтра болит в другом, и так – бесконечно.

К счастью, в последнее время придумали решение и этой проблемы. Научились изготавливать не жесткие, а гибкие протезы из нейлона (их некоторые называют «мягкими»). Такие конструкции при жевании плотно охватывают десну и не оказывают точечного давления, а создают ощущение «подстраивания» такого протеза под форму беззубой части вашей челюсти. Еще одно их достоинство – это отсутствие таких некрасивых металлических крючков.

Конечно, такие зубы и держатся устойчивее и выглядят натурально. Правда, их стоимость в несколько раз выше, чем у обычных жестких протезов. Но и здесь можно найти компромисс; в настоящее время стали применять некий гибрид жесткого и мягкого протеза – жесткий протез с мягкой подкладкой. В нем, по сути, делается мягкой только та часть, которая прилегает к десне и стоимость такого протеза уже не намного превышает стоимость обычного недорогого протеза из жесткой пластмассы.

Конечно, сам пациент чаще всего не способен разобраться в своих неудобствах. Для этого существуем мы – стоматологи-профессионалы, которые должны найти выход из любой, даже самой сложной ситуации с вашими зубами

КСТАТИ, ЗА КОНСУЛЬТАЦИИ И СОВЕТЫ ДЕНЕГ НЕ БЕРЕМ!..



Стоматологическая клиника «Пьер Фошар»
СПб, ул. Серпуховская, 14
Тел.: 710-17-13, 316-39-75, 903-37-47, www.pierfoshar.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОБСЛЕДОВАТЬ МОЖНО ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ!

NLS-диагностика, или биорезонансное сканирование, – уникальный метод, который позволяет обследовать организм даже на клеточном уровне, выявить низкодифференцированные (опухолевые) клетки на раннем этапе, увидеть отклонения от нормы практически в любом органе. Возможности данной методики достаточно широки.

НА ПРИМЕР, проблемы с сосудами головного мозга стоят на первом месте у пациентов, которые прибегают к обследованию при помощи биорезонансного сканирования. Сканирование головного мозга позволяет определить, где нарушен приток или отток крови и существует возможность формирования ишемического очага, приводящего к развитию инсульта.

В желудочно-кишечном тракте сканирование поможет выявить наличие гастрита, язвы, изменений в поджелудочной железе и так далее; в эндокринной системе – течение диабета, поражение надпочечников, щитовидной железы; в сердечно-сосудистой системе – виды миокардиодистрофий, стенокардии, патологии клапанного аппарата сердца, причины артериальной гипертензии; в гинекологии и урологии – практически всю патологию и многое другое.

Кроме высокой достоверности результатов обследования этот метод безопасен, он неинвазивный и безболезненный. Несомненным плюсом NLS-диагностики является то, что она осуществляется в течение 1-2 часов. То есть это быстрый и удобный способ проверить здоровье для тех, кто не имеет времени выстаивать очереди в поликлинике, переходя по кабинетам от одного специалиста к другому.

ПОЛНАЯ ПРОВЕРКА ОРГАНИЗМА

Метод квантово-резонансного сканирования позволяет в течение часа безболезненно и безопасно для организма выявить даже начальные проявления заболеваний, оценить состояние здоровья на клеточном уровне. Все патологические изменения человек сможет увидеть на экране компьютера.

NLS-метод позволяет осмотреть весь организм одновременно, после чего на руки выдается заключение и рекомендации. Возможно обследование детей с 2-х лет, беременных женщин.

СТОИМОСТЬ **2490 руб.**

Предъявителю купона **СКИДКА 20%***

*Скидка действительна до 15.03.2016 г. Количество свободных мест ограничено.

Предварительная запись и справки по телефонам: 972-39-04, 8-901-372-39-04 работаем без выходных.

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

Реклама. О рег. № 200101175 от 16.02.2001 Свид. № 31147032640060

Сливочное масло – чрезвычайно полезный продукт, обладающий идеальным балансом незаменимых жирных кислот, витаминов и микроэлементов. В нем, в частности, содержится витамин Е, который называют «витамином красоты». Но пользу принесет только качественное сливочное масло, сделанное по всем правилам. Чтобы не ошибиться с выбором, познакомьтесь с результатами теста, проведенного Российским институтом потребительских испытаний.

СПРОС
электронный журнал
для потребителей

КАРТИНА МАСЛОМ



Немного истории

Кто и когда придумал технологию изготовления сливочного масла, точно неизвестно. Легенда гласит, что это открытие сделали древние кочевые племена, причем совершенно случайно. Чтобы обеспечить себя в долгой дороге запасом пищи, кочевники привязывали к спинам лошадей и верблюдов бурдюки с молоком. Во время переездов бурдюки постоянно раскачивались, а по прибытии на место выяснилось, что молоко превратилось в совершенно другой продукт, став маслом.

Слово «масло» произошло от глагола «мазать», что весьма точно отражает свойства этого продукта.

Прошли тысячелетия. Конечно, за эти годы было придумано специальное оборудование для промышленного производства масла, но основной принцип остался тем же. Однако современные покупатели, в отличие от древних кочевников, не могут быть абсолютно уверены, что сливочное масло, купленное в магазине, изготовлено исключительно из коровьего молока. Дело в том, что недобросовестные производители, желая сэкономить, порой добавляют в свою продукцию растительные жиры и не сообщают об этом на этикетке. Тем самым они нарушают закон, поскольку такой продукт не может называться сливочным маслом.

Мы решили выяснить, кто работает честно и действительно производит настоящее сливочное масло, а кто использует различные добавки. В тесте приняли участие пять образцов известных торговых марок: «Брест-Литовск», «Дмитровский молочный завод», «Русское», «Вологодское» и «Экомилк».

Так говорит регламент

В Техническом регламенте Таможенного союза «О безопасности молока и молочной продукции» сказано:

- ✓ «сливочное масло, произведенное из пастеризованных сливок»;
- ✓ «сливочное масло – масло из коровьего молока, в котором массовая доля жира составляет не менее 50%».

Иными словами, настоящее сливочное масло содержит только молочный жир, и никаких растительных добавок в нем быть не должно. В противном случае, в соответствии с ТР ТС, это уже не масло, а другая категория продуктов – спреды или маргарины.

Жирность в норме

Тест начался с проверки жирности. Как написано на упаковках, у всех пяти образцов она составляет 82,5%.

На всякий случай напомним, что в зависимости от жирности сливочное масло бывает:

- ✓ традиционное (жирность не менее 82,5%);
- ✓ любительское (жирность не менее 80%);
- ✓ крестьянское (жирность не менее 72,5%);
- ✓ бутербродное (жирность не менее 61,5%);
- ✓ чайное (жирность не менее 50%).

Как видим, наши образцы попадают в категорию «традиционное сливочное масло». И результаты экспертизы это подтвердили: с учетом пределов допустимых в соответствии с Техрегламентом отклонений показателей жирности сливочного масла ($\pm 6\%$) жирность всех участников теста вписывается в рамки Техрегламента.

Обнаружено несоответствие

На упаковке натурального сливочного масла должна быть указана характеристика продукта: «масло сливочное», «масло коровье» или «масло из коровьего молока», а также номер ГОСТа, по которому оно сделано. Продукция, изготовленная по техническим условиям (ТУ), обычно имеет отклонения от классического состава.

А вот анализ жирно-кислотного состава преподнес неприятный сюрприз. Мы уже говорили, что в сливочном масле должен содержаться только молочный жир, полученный из коровьего молока. Однако лабораторное исследование показало, что образец «Экомилк» не соответствует требованиям ТР ТС 033/2013, ГОСТ 32261-2013, ГОСТ Р 52253-2004 по показателям «жирно-кислотный состав», «соотношение массовых долей метиловых эфиров жирных кислот». Данное заключение лаборатории дает основания предполагать, что в образце «Экомилк» могут присутствовать жиры немолочного происхождения.

Мы попросили прокомментировать полученные результаты лабораторных испытаний специалистов нескольких независимых лабораторий, причем результаты были обезличены – специалисты лабораторий не знали, о каком именно масле идет речь. Все полученные комментарии были единогласны в том, что полученные данные указывают на несоответствие образца «Экомилк» требованиям натуральности, предъявляемым к сливочному маслу согласно действующим нормативным документам (ГОСТ 32261-2013 и ГОСТ Р 52253-2004).

К остальным участникам теста претензий не возникло.

Жалуйтесь!

Любой гражданин, столкнувшийся с нарушением своих потребительских прав, может совершенно бесплатно обратиться в журнал для потребителей «СПРОС» и сообщить об опасном или некачественном товаре.

АНО «РИПИ»: 105043, г. Москва, а/я 45
E-mail: spros@spros-online.ru www.spros-online.ru

Журнал «СПРОС» был создан в 1992 году и выходил в печатном виде 19 лет. За это время было проведено более 8 тысяч испытаний продуктов и товаров. С 2004 года тесты для журнала «СПРОС» проводит Российский институт потребительских испытаний (<http://www.ripi-test.ru>).

Выводы теста

• Четыре участника теста прошли испытания без замечаний. Это образцы сливочного масла «Русское», «Брест-Литовск», «Дмитровский молочный завод» и «Вологодское». Все они соответствуют наименованию «сливочное масло». Показатель жирности у этих образцов вписывается в рамки для традиционного сливочного масла, указанные Техрегламентом ($82,5\% \pm 6\%$). Замечаний по маркировке к ним также не возникло.

• По результатам лабораторного исследования, образец «Экомилк» не соответствует требованиям ТР ТС 033/2013, ГОСТ 32261-2013, ГОСТ Р 52253-2004 по показателям «жирно-кислотный состав», «соотношение массовых долей метиловых эфиров жирных кислот». Результаты лабораторных исследований дают основание предполагать наличие в данном образце жиров немолочного происхождения.

Все приведенные в статье результаты и выводы относятся только к исследованным образцам.

Возьмите на заметку

Сливочное масло – это продукт жирностью от 50 до 85%, изготовленный из коровьего молока или пастеризованных сливок. Масло бывает сладко-сливочным и кисло-сливочным (в последнее добавляют молочнокислые микроорганизмы). В состав сливочного масла может также входить соль, тогда оно называется соленым. Помимо этого стандарт разрешает добавлять в сливочное масло пищевой краситель каротин.

• ТР ТС 033/2013 – Технический регламент Таможенного союза «О безопасности молока и молочной продукции».

• ГОСТ 32261-2013 – «Масло сливочное. Технические условия».

• ГОСТ Р 52253-2004 – «Масло и паста масляная из коровьего молока. Общие технические условия».

Как перестать волноваться и начать жить?

Ищем помощника

ПРИЧИН для беспокойства может быть много, но ни одна из них не стоит потраченных нервов и больного сердца. Как же помочь своему организму справиться с беспокойством? На помощь придут лекарственные составы, которые снимут симптомы тревожности и раздражительности, улучшат сон и защитят сердце.

Выбирая средство, важно убедиться, что оно эффективно и безопасно. Именно поэтому нужно понять, какие вообще типы лекарств «от нервов» существуют.

Если вы пойдете в аптеку и опишете свою проблему (тревожность, раздражительность, сердцебиение, бессонница), вам, скорее всего, посоветуют успокоительный или кардиотонический препарат. В чем разница и что лучше выбрать?

Сравниваем варианты

Что представляет собой большинство успокоительных препаратов? По составу это, как правило, несколько трав с седативным дей-

Сердце колотится, руки дрожат, на душе кошки скребут... Ночью вы долго не можете уснуть, часто просыпаетесь, а утром встаете ни свет ни заря. Усталость и раздражительность отравляют жизнь. Не пора ли это остановить?

ствием. Такие средства снимают стресс, однако ничем не помогают сердцу, которое в буквальном смысле пропускает через себя все наши переживания.

Для помощи сердцу как раз существуют кардиотоники. Однако важно понимать, какие препараты имеют кардиотонический эффект, а какие – нет. Многие считают кардиотониками широко известные «сердечные» капли. На самом деле такие капли обладают только успокоительным и снотворным эффектом, который достигается за счет использования небезопасного для здоровья вещества – фенобарбитала. Его применение может «аукнуться» сонливостью, плохим настроением, головокружением, слабостью и проблемами со сном – то есть всем тем, с чем мы боремся. Фенобарбитал способен также вызывать привыкание.

Так называемые «сердечные» средства содержат еще и порядочное количество спирта. Суточная доза некоторых препаратов включает эквивалент целой стопки водки.

Разумеется, это небезопасно для тех, кто за рулем, а чрезвычайная любовь к таким лекарствам вообще может довести до алкогольной зависимости.

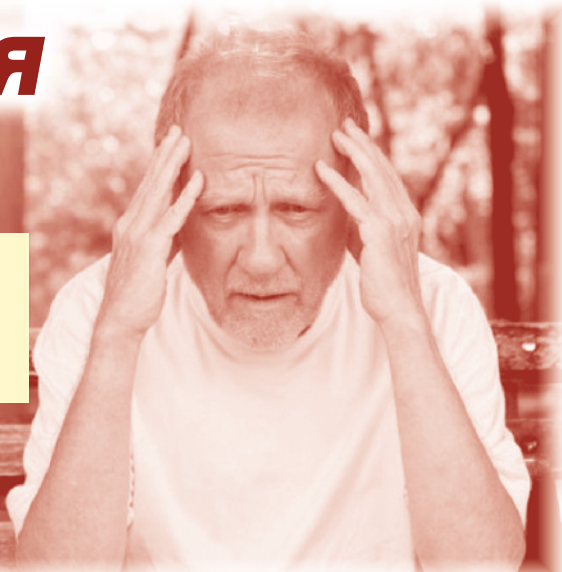
Выход есть!

Получается, что успокоительные препараты в основном малоэффективны и никак не помогают нашему «пламенному мотору», а кардиотонические средства, которые и сердце исцеляют, и успокоят нервы, еще надо поискать.

Как определить, настоящий перед вами кардиотоник или нет? Внимательно прочтите состав. Как мы уже выяснили, там не должно быть фенобарбитала и допустим лишь самый минимум спирта. А что же должно быть? Природные компоненты: экстракты трав (например, желтушник раскидистый, гори-

цвет весенний, боярышник) и безопасные соли (такие, как бромид натрия). Причем производители, которые заботятся об эффективности, обычно указывают на упаковке биологическую активность каждой партии препарата.

Хорошо что на российском рынке лекарств можно отыскать настоящие кардиотонические капли отечественного производства – натуральные по составу, без фенобарбитала и с минимальным содержанием спирта – всего 1,9% на флакон. Благодаря жидкой форме такие капли действуют быстро, а это значит, что их хорошо иметь под рукой на случай внезапных приступов тревоги. Почувствовали сердцебиение или другие знакомые симптомы? Развели 20 капель в воде, выпили, выдохнули. И можно спокойно жить дальше!



КАРДИОВАЛЕН

Спокойная жизнь со здоровым сердцем!

СПРАШИВАЙТЕ ПРЕПАРАТ В АПТЕЧНЫХ СЕТЯХ ГОРОДА САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Реклама. ИП ШУЕВА Н.А. ОГРНИП 304667231500052

Сделайте подарок своим глазам, нервам, здоровью!

«Через глаза человек получает 80% информации об окружающем мире, а наша нервная система управляет всем организмом. Дружбу с АПЭКом 5-й год!»
Наталья Александровна (на фото), 64 года, директор магазина «Медтехника для дома» (Екатеринбург)

Спеццена со скидкой 35%
9990 руб.
только до 31 марта

- ✓ Наложный платеж, доставка – 9%
- ✓ Гарантия возврата в течение трех недель
- ✓ Рассрочка. БЕСПЛАТНАЯ информация по самомассажу при болезнях глаз

ПОДАРОК: книга В. А. Зверева «Глаукома. Выход из тупика»; книга по цветовой импульсной терапии при болезнях глаз, невритах и внутренних болезнях.

Справки и заказ по бесплатному тел. **8-800-500-20-27**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Реклама. Лицензия ЛО-78-01-005744 от 06.05.2015

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС стоматологических услуг НА ДОМУ
(даже для лежачих больных)

- диагностика
- лечение (кариес, пульпит – фотополимерные пломбы)
- снятие зубных отложений
- ультразвуком
- протезирование
- хирургия

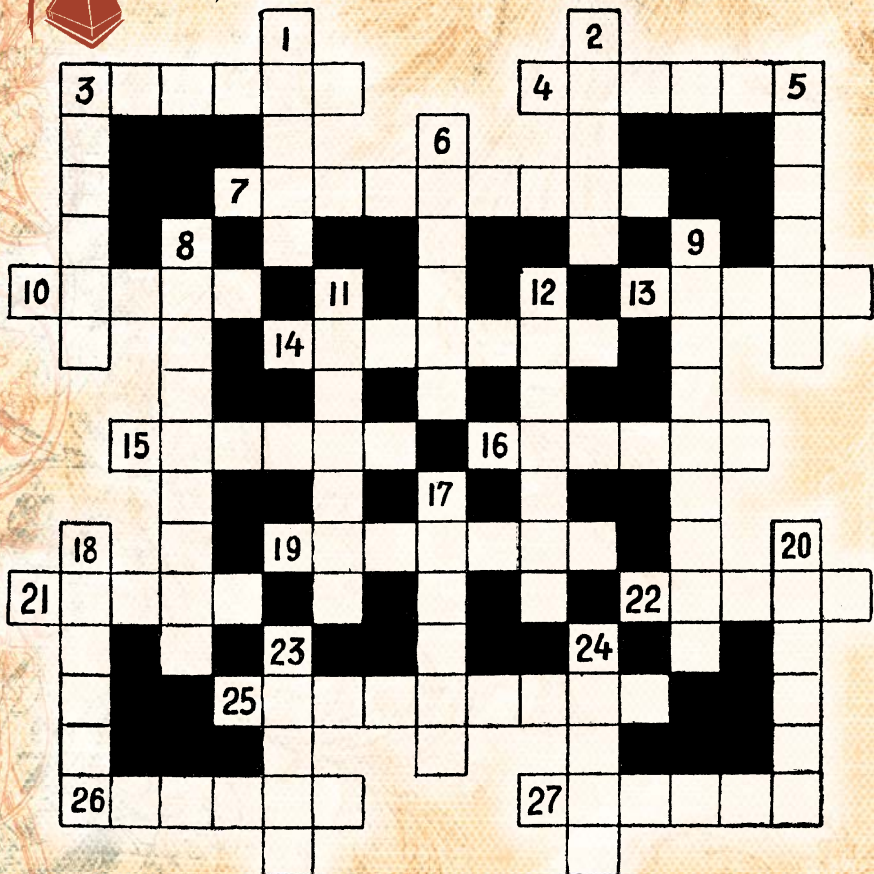
ОБСЛУЖИВАЕМ ВСЕ РАЙОНЫ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ДЛЯ БЛОКАДНИКОВ - ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ
316-43-15, 575-93-75 Бронницкая ул., д.10

ЧИТАТЕЛЯМ СКИДКА 10%

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Кроссворд Литературный



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Русский баснописец. 4. Французский писатель. 7. Поэт, драматург, прозаик, зачинатель бурят-монгольской литературы. 10. Автор пьес «Чайка», «Дядя Ваня» и др. 13. Великий шотландский народный поэт. 14. Великий французский писатель, автор романа «Евгения Гранде». 15. Произведение Некрасова. 16. Повесть Пушкина. 19. Драматическое произведение Гоголя. 21. Герой поэмы Пушкина «Цыганы». 22. Стихотворение Лермонтова. 25. Великий грузинский поэт XII века. 26. Автор романа «Жан Кристоф». 27. Русский писатель второй половины XIX века.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Вид художественной литературы. 2. Рассказ Куприна. 3. Советский писатель. 5. Произведение Чехова. 6. Французский поэт XIX века, автор сборника гневных сатирических поэм «Ямбы». 8. Русский писатель. 9. Великий русский литературный критик-демократ. 11. Русский поэт-революционер XVIII века. 12. Русский поэт, герой Отечественной войны 1812 года. 17. Стихотворение Лермонтова. 18. Советская поэтесса. 20. Автор романа «Емельян Пугачев». 23. Рассказ Салтыкова-Щедрина. 24. Древнегреческий поэт VII–VI веков до н. э.

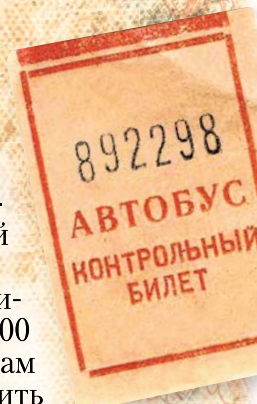
Меткие фразы

- Отличительная черта нашего поколения – это умение устоять от того, что ничего не делаешь.
- Деньги в кармане – еще не крылья, но походку меняют...
- Сегодня цены не просто кусаются – они рвут на части!
- Дети – это цветы жизни. Только нельзя позволять им распускаться...
- Кто умеет – делает, кто не умеет – учит, а кто не может ни того, ни другого – управляет.
- Нести свой крест тяжело, но и ставить его на себе не хочется.

Автобусный билет

В АВТОБУСЕ вам попался билет с номером 524127. Попробуйте, не меняя порядка цифр, расставить между ними знаки математических действий так, чтобы в итоге получилось 100.

Эта занятная игра может скрасить вам время длительной поездки, если вы попытаетесь получить 100 подобным же образом из номера попавшегося вам билета. Если вы едете не одни, то можно устроить маленькое соревнование: кто быстрее получит 100 из цифр своего билета.



ОТВЕТЫ. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Крылов. 4. Барбюс. 7. Нахкарава. 10. Чехов. 13. Бернс. 14. Вальзак. 15. «Элегия». 16. «Лытаны». 19. «Ревизор». 21. Алеко. 22. «Ниния». 25. Руставели. 26. Роллан. 27. Лермонтов. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Роман. 2. Ташев. 3. Катев. 5. «Сирена». 6. Барбюс. 8. Короленко. 9. Величкин. 11. Ратинцев. 12. Давыдов. 17. «Кинжал». 18. Аглицер. 20. Шинков. 23. «Лырик». 24. Алкер.

Санкт-Петербург 2016

24–28 февраля 11:00 – 19:00
вход свободный

5-я специализированная выставка-ярмарка

КОМФОРТНЫЙ САД

- Элементы декоративного оформления участка
- Посадочный материал, удобрения
- Мед, продукция фермерских хозяйств
- Товары народного потребления

0+

Культурно-выставочный центр «ЕВРАЗИЯ»
ул. Капитана Воронина, 13 (м. ЛЕСНАЯ) ☎ (812) 324-64-16
www.sivel.spb.ru

Реклама. Лицензия ЛО-78-01-005851 от 08.06.2015 г. ООО «Лидер» ОГРН 1147847348604 ИНН 7802873161 Юр. адрес 194352, г. Санкт-Петербург, Сиреневый бул., д.18, корп.1, лит.В, пом. 2Н.

ДОСТУПНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

Самые доступные цены на все виды протезирования!

По каким критериям следует искать надежные и доступные зубные протезы? Этот вопрос интересует многих, кто готовится посетить стоматолога-ортопеда.

- Зубные протезы - это идеальное решение для новых зубов, не отличимых от естественных.
- Качество и доступность протезов гарантируется немецкими и японскими производителями.
- Быстрая безболезненная установка протезов и имплантатов.
- Современные протезы предотвращают размножение микроорганизмов, не вызывают аллергических реакций.
- Вам комфортно во время разговора и приема пищи.
- Современный протез - это надежность, эстетичность, удобство.
- В клинике «Доступная стоматология» имплантация и протезирование доступны абсолютно каждому, кто нуждается в протезировании.

Запишитесь на бесплатный прием к ведущим специалистам **(812) 339-27-57** www.dostom.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

АКЦИЯ!
Скажи «НЕТ» съемным протезам!

При установке имплантата-ВТОРОЙ БЕСПЛАТНО!
Только до 31 марта!

При установке брекет-системы – вторая БЕСПЛАТНО!

ПРОТЕЗЫ от 5 500 р.
ЛЕЧЕНИЕ КАРИЕСА от 1 000 р.
ПАНОРАМНЫЙ СНИМОК - 500 р.

Установка протеза на имплантах Replace при полной адентии

ДО ПОСЛЕ

Возможные варианты фиксации

Полезно пенсионерам

Бесплатная ежемесячная газета «Полезно пенсионерам». 16+ Выходит каждый последний четверг месяца. Распространяется бесплатно. Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ78-01818 от 08 февраля 2016 г.

Издатель и учредитель: ООО «Полезно пенсионерам». Адрес учредителя, издателя и редакции: 192012, Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны, 116, корп. 1, литер Е, оф. 601А. Главный редактор: С. В. Васильева. Дизайн, верстка: Д. А. Крявцов. Телефон редакции (812) 40-733-40. E-mail: redaktor@gazeta-polezno.ru. Размещение рекламы: (812) 40-733-40. E-mail: reklama@gazeta-polezno.ru Сайт газеты: www.gazeta-polezno.ru

Отпечатано в типографии АО «Первая Образцовая типография», филиал «Санкт-Петербургский газетный комплекс», 198216, Ленинский пр., 139. Тираж 100 000 экз. ежемесячно. Заказ № 1770. Время подписания в печать: по графику – 24.02.2016 г. в 23:00, фактическое – 24.02.2016 г. в 23:00. Выход в свет – 25.02.2016 г.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения редакции газеты «Полезно пенсионерам». Мнения авторов не обязательно отражают точку зрения редакции. За высказанные в публикации взгляды, приводимые данные, цитаты редакция возлагает полную ответственность на авторов. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Рекламуемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.