

Полезно пенсионерам

ИНТЕРЕСНАЯ ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

gazeta-polezno.ru



25 августа – 28 сентября 2016 г.

Распространяется бесплатно

№7



Ваше право
Соцзащита инвалидов

Стр. 4



Ваше здоровье
Инсульт: не пропустите первый «звонок»!

Стр. 5-6



Чтобы помнили...
Зоопарк в антракте между бомбежками

Стр. 12



Интернет-журнал
Третий возраст
Возражи от жизни лучше!
www.3vozrast.ru

НАШИ ПАРТНЕРЫ



Настройтесь на позитив!

ИМЕННО в такие моменты окружающие пытаются пичкать нас красивыми фразами великих, которые, кажется, не приносят никакой пользы. Великим-то до наших бед – куда? Они сказали и забыли, а мы теперь что – повторять должны?

Нет, никто ничего не должен. Да и по-разному можно относиться к мыслям и афоризмам известных (и не очень) людей прошлого и настоящего. Просто факт остается фактом: позитивное утверждение лучше помогает справиться со многими невзгодами, посмотреть на проблему с новой, неожиданной стороны, задуматься о том, что не мы одни попадали туда, откуда, кажется, нет выхода.

У каждого из нас в жизни бывают моменты, когда руки опускаются. Мы расстраиваемся, расстраиваем своих родных и друзей и решительно не понимаем, как быть дальше.

Наверняка каждому из нас не раз приходилось слышать фразу «Время врачует раны», принадлежащую Аврелию Августину. Мы тяжело вздыхали и скептически кивали головой. Но ведь это действительно так! Время – лучший лекарь, который помогает приглушить негодование, злость, боль, обиду, зависть и многие другие состояния, свойственные человеку. Конечно, здесь играет роль еще и другой фактор: те проблемы, что казались нам вселенскими в школе, в институтском возрасте

мы вспоминаем с легким смешком. Это называется взрослением. Но ведь и оно происходит только с течением времени...

С возрастом приходит еще одна проблема – старение. Если вы не готовы ее принять, и вас огорчает ваше отражение в зеркале, вспомните слова Марка Твена: «Морщины – это просто указание на то место, где часто бывает улыбка».

А вот всем известное изречение царя Соломона: «...и это тоже пройдет». Оптимистам проще, они изначально настроены на позитив или умело скрывают свои эмоции. Пессимистам же настроить себя на позитив нелегко, у них все на лице написано. Должен пройти какой-то промежуток времени, чтобы такой человек успокоился и вступил в равновесие с окружающим миром. Кстати, еще моя бабушка говорила: «Что Бог ни делает – всё к лучшему».

Уверена, у многих из вас найдется заветный блокнотик, куда выписываются мысли, покорившие ваши сердца и помогающие пережить крутые жизненные повороты. Почаще перелистывайте эти страницы и не забывайте делиться по-настоящему ценными находками с родными, друзьями и просто со знакомыми людьми! Кто знает, может, именно ваше вовремя сказанное слово поможет человеку обрести себя в жизни...

Валерия Бодэ



В ИСТОРИИ

29 АВГУСТА

ОТКРЫТЫ НАРВСКИЕ ВОРОТА

В 1834 г. были торжественно открыты триумфальные Нарвские ворота, построенные по проекту В. П. Стасова взамен первых обветшавших ворот, сооруженных в честь возвращения победоносных русских войск из европейского похода. Строились с момента закладки целых 7 лет. В день открытия парад гвардейских частей возглавляла рота гвардейских grenадеров, состоявшая из ветеранов войны 1812 года.

31 АВГУСТА

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ТЕЛЬНЯШКИ

В 1874 г. Великий князь Константин Николаевич Романов ввел в довольствие морского ведомства нательную полосатую рубаху, позднее названную тельняшкой.

4 СЕНТЯБРЯ

ОСНОВАНА «ВСЕМИРНАЯ ЛИТЕРАТУРА»

В 1918 г. основано издательство «Всемирная литература», созданное по инициативе А. М. Горького. В работе издательства, наметившего издавать шедевры русской и зарубежной литературы, приняли участие многие писатели и поэты.

10 СЕНТЯБРЯ

УЧРЕЖДЕН РУССКИЙ ТЕАТР

В 1756 г. императрица Елизавета Петровна издала Указ об учреждении «русского для представления трагедий и комедий театра» – ныне Александринского театра. Труппу возглавил «отец русского театра» Федор Волков, директором театра стал драматург А. П. Сумароков. С 1759 г. театр получил статус придворного.

15 СЕНТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ В РОССИИ ЧЕМПИОНАТ ПО ФУТБОЛУ

В этот день в 1901 г. начался первый в России чемпионат по футболу. Он продолжался полтора месяца; в нем участвовали петербургские клубы «Невка», «Виктория», «Невский» – участники только что созданной Лиги. Для победителей был учрежден переходящий приз предпринимателя Т. Аспдена (кубок Аспдена), который в упорной борьбе завоевала «Невка» – команда с Выборгской стороны. Этот приз разыгрывался в Петербурге все дореволюционные годы.

АПТЕКА
«Для бережливых»

Бережливые цены для бережливых людей

8-800-234-78-51

Медовый Спас – праздник ценителей меда

Спасами (сокращенная форма от слова Спаситель, Иисус Христос) называют три летних праздника, посвященных Христу: Всемилостивого Спасителя (Медовый Спас), Преображение Господне (Яблочный Спас) и перенесение Нерукотворного образа Господа Иисуса Христа (Ореховый Спас).

ПЕРВЫМ отмечается Медовый Спас – 14 августа. В этот день Русская православная церковь отмечает Происхождения (изнесения) древ Креста Господня. Праздник установлен в IX веке – в Константинополе с древних лет существовал обычай пронести Честное Древо Креста по улицам города. Считалось, что это защитит жителей от всяческих болезней. Также начинается Успенский пост – самый короткий, но строгий. Он подготавливает нас к празднованию Успения Пречистой Владычицы Богородицы 28 августа.

Почему же в народе этот праздник называют именно Медовым Спасом? К этому времени поспевают мед нового сбора, и это, конечно, дар Божий, вот почему принято сбор приносить для освящения в храм, благодаря Бога и вкушая мед уже не просто как лакомство, а как явственное, осязаемое воплощение Божьей благодати, милости к нам, достойным «всякого осуждения и муки».

В этом году многие любители и ценители меда собрались для празднования Медового Спаса в своеобразный центр пчеловодства, организованный потомственными петербургскими пчеловодами Татьяной и Эдуардом Поляковыми в магазине с одноименным названием на Садовой улице, 51.

Традиция собираться по этому адресу для поклонников полезнейшего продукта – меда – сложилась за последние несколько лет. Здесь есть возможность пообщаться,



Подарки достались всем участникам розыгрыша

обменяться кулинарными рецептами с использованием меда и медопродуктов, и, конечно, принять участие в конкурсах и викторинах. И на этот раз кульминацией праздника стал розыгрыш призов и подарков в честь Медового Спаса.

Но прежде всего весь представленный мед прошел обряд освящения, который по всем канонам провели отец Дионисий из храма Воскресения Христова и отец Алексей из храма Рождества Пресвятой Богородицы в Рыбацком. Все присутствующие приняли участие в этом благом действе и получили несомненное удовольствие.

А после этого настали волнительные минуты розыгрыша призов и подарков, в котором также приняли участие все присутствующие. Надо отметить, что подарки получили, как и всегда в центре «Пчеловодство», абсолютно все собравшиеся, а главный приз – корзина с про-

дуктами пчеловодства – достался Игорю Вельчинскому.

В проведении праздника принял также участие председатель Санкт-Петербургского регионального отделения Союза садоводов России, депутат Государственной думы ФС РФ 5-го созыва Василий Иванович Захарьяцев.

В своем выступлении он отметил:

– Татьяна Полякова принимает активное участие в реализации федеральной программы «Дом садовода – опора семьи», возглавляя направление «Пчеловодство». В 2015 году она вошла

в состав Общественного совета администрации Адмиралтейского района по малому предпринимательству и стала лауреатом конкурса, который проводился в Адмиралтейском районе среди предприятий малого и среднего бизнеса. Татьяна и Эдуард Поляковы на деле доказывают, что можно и нужно работать честно, открыто, сохраняя при этом предельно высокое качество своей продукции и заботясь о покупателях.

Уже после праздника Татьяна Полякова поделилась с нами правилами выбора натурального меда: – Поддельывают мед, как правило, искусно, по цвету и аромату такой «продукт» трудно отличить от настоящего. Грубые подделки встречаются сейчас редко. Вот несколько советов, которые помогут вам в выборе меда.



Татьяна Полякова всегда рада гостям

Зачерпните мед ложкой и перелейте его в другую емкость, держа ложку повыше. Если мед льется тонкой, ровной, непрерывающейся «нитью» или лентой, то он достаточно хорошо приготовлен. Можно также перевернуть ложку несколько раз: хороший мед не стекает с ложки, а «наматывается» на нее.

Попробуйте обмакнуть в каплю меда простой мягкий («М» или «2М») карандаш. Если темнеет от графита, значит, мед некачественный.

Настоящий мед легко растирается между пальцами и впитывается в кожу, чего не скажешь о подделке, которая при растирании оставляет на коже комочки.

Обязательно обращайте внимание на дату фасовки меда. Натуральный продукт кристаллизуется за 3–4 месяца. А если спустя это время мед, разлитый в банки, всё так же легко перекатывается из стороны в сторону и не обнаруживает никаких

признаков кристаллизации, такой продукт не берите – он подвергся неправильной тепловой обработке. Однако если на дне банки вы видите кристаллы меда, а сверху он жидкий, такое расслоение не должно вызвать подозрений – процесс кристаллизации идет снизу вверх.

Как правило, встречается ненатуральный мед на стихийных рынках, где продавец торгует нерегулярно: продал – уехал. Продавцы, торгующие в специализированных магазинах, на такие «фокусы», естественно не пойдут. Они имеют все необходимые декларации соответствия, медицинские справки, так как стационарные места постоянно проверяют контролирующие органы, что дает гарантию качества продаваемых продуктов пчеловодства.

Михаил Большаков



Игорь Вельчинский получил главный приз – корзину с продуктами пчеловодства

Реклама ООО «АУДИОФОН-НЕВА» ИНН 7840384482 ОГРН 1088947088087. Лицензия №78-01-002318 от 25.04.2011. Юр. адрес: Пет.Светск.Телефина_дом_423_Ивоб. Канал Грибоедова, д.12, п.12 Н.

МЕД-АУДИО

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

spb.medaudio.ru

Невидимые цифровые слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи

Консультация, подбор, настройка слухового аппарата

БЕСПЛАТНО!

Читателям газеты – скидка 10%



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

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;
- ✓ для протезирования зубов не требуется предварительное лечение десен перед установкой зубного протеза;
- ✓ надежная фиксация: крепятся либо при помощи специальных кламмеров, которые обхватывают опорные живые зубы у основания, либо за счет эффекта «присасывания», плотно прилегая к деснам.



**Консультации
всех
специалистов
бесплатно!**

Проф. чистка зубов 1500р.

Съемный протез от 8900р.

Имплантация 15000р.
(операция+имплант)

наб. Канала Грибоедова д.14
(м.Невский пр., Гостиный двор)
без выходных с 10.00 до 21.00

т.: 903-19-88, 671-02-33
<http://www.stomgarant.ru>

- ✓ протезы эластичные и гибкие, а отсутствие металлических крючков делает процесс привыкания к ним максимально комфортным;

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.

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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ
Лицензия на медицинскую деятельность ООО «СтомГарант» №ЛО-78-01-006953 от 11.07.16

ТОЧЕЧНЫЙ УДАР ПО БОЛИ!



«Вылечить можно любую болезнь, только нужно знать, куда поставить иглу», – считал придворный иглотерапевт Желтого императора Хуан Ди. Такого же мнения придерживаются врачи клиники «ТитАн», где избавляют от остеохондроза, сколиоза, головных болей, нарушений кровообращения и многих других недугов.

Клиника «ТитАн» – это врачи-профессионалы и индивидуальный подход к каждому пациенту. Здесь для лечения используются уникальные авторские методики пальпаторной диагностики и безоперационного лечения заболеваний опорно-двигательной системы. Создателем методик является главный врач клиники невролог-иглорефлексотерапевт Титарчук А. Б. (на фото) – выпускник ВМА им. Кирова.

– Уникальность нашей методики заключается в том, что врач, прощупывая определенные участки на теле человека, выявляет ассиметри-

но-болезненные точки, диагностирует нарушение систем в организме, – говорит А. Б. Титарчук. – И самое важное заключается в том, что выявленные точки являются лечебными, т.е. при воздействии на них можно вылечить многие заболевания. В частности остеохондроз позвоночника, спондилоартроз, грыжи межпозвоночных дисков, заболевания суставов, нарушения мозгового кровообращения и другие патологии.

Врачи клиники «ТитАн» также применяют классические методики: иглотерапию, остеопатию, мануальную терапию, массаж, физиотерапию, гирудотерапию, медикаментозную терапию.

скидка 15% НА КУРС ЛЕЧЕНИЯ	скидка 20% НА КАЖДУЮ 3-ю ПРОЦЕДУРУ ОСТЕОПАТИИ	скидка 50% на первичную консультацию невролога и диагностику	скидка 70% НА КАЖДУЮ 2-ю ПРОЦЕДУРУ ХОНДРОПРОТЕКТОРОВ
--------------------------------------	---	--	--

Подробности акции уточняйте по телефону.

Адрес клиники «ТитАн»:
Санкт-Петербург, Васильевский остров, 5-я линия, д. 62.
Тел. (812) 438-02-03; Сайт: titan-clinic.ru

УЛУЧШАЕМ ЗРЕНИЕ САМИ

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

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

– Прежде всего, тем, что в них не используются никакие внешние вмешательства 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. А дальше разрабатываем рекомендации, наиболее эффективные для конкретного человека.

В первую очередь, на курсах до автоматизма осваиваются упражнения по укреплению и рассла-

блению глазодвигательных мышц, изучается подробный самомассаж лица, шеи, головы, позволяющий улучшить зрение и активизировать все внутренние органы и 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 избавляться от множества заболеваний. Особенность курсов в том, 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.

– Как давно вы оказываете подобную помощь людям?

«Здравствуйте, Светлана! Я – Майя Шейнин из Израиля. Звоню вам прямо из Хайфы, где вы семь лет назад проводили занятия. Когда я пришла к вам на семинар, у меня было совершенно паническое настроение и ужасная ситуация с глазами. И я уже приготовилась провести остаток жизни в слепоте... Ваши курсы мне реально помогли, и сейчас, в свои 86 лет, я спокойно читаю книги (правда, электронные) без очков. Гораздо лучше себя чувствую, полна оптимизма и звоню вам настойчиво не первый раз, чтобы еще и еще раз поблагодарить вас за всё. Как же своевременно я попала к вам на курсы!».

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

– Сколько дней длится занятия?

– Неделю, по три часа ежедневно. Несмотря на напряженный ритм занятий, люди и 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 помочь 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 потраченные 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
19 сентября 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
(812) 580-07-75 и 956-86-01
www.romcenter.spb.ru

ИСТОРИИ БЕССМЕРТНОГО ПОЛКА

Издательство АСТ в рамках проекта «Народная книга» собирает истории для нового сборника «Истории Бессмертного полка» и призывает всех желающих обнародовать военную историю своей семьи.

ВОЗМОЖНЫЕ темы историй: о дружбе и любви на фронте; о подвигах, совершенных во имя Победы; о жизни ветеранов после войны; о долгих поисках однополчан и встрече с ними; о восприятии ветеранами вероломного начала войны и других незабываемых

событий; об уроках, которые заставила или помогла вынести война ее участникам; о необычных и курьезных событиях на фронте и в тылу; о судьбах пленных, угнанных, оказавшихся в оккупационных зонах, и пр.

Для участия в проекте автор должен прислать текст объемом от 2000 до 7000 знаков с пробелами.

Вся информация о проекте размещается на странице «Истории Бессмертного полка» на официальном сайте проекта «Народная книга»: <http://nk.ast.ru/bessmertniypolk/>

Проконсультироваться по вопросам конкурса участники проекта могут по электронной почте: narod_book@mail.ru

Можно присылать истории на адрес электронной почты: vikapim@mail.ru (с пометкой «Наш Бессмертный полк»).



Ведущий рубрики – Александр Юрьевич Челюк, выпускник факультета права Владивостокского государственного университета экономики и сервиса по специальности «гражданское право». Стаж работы – 6 лет в государственных органах в должности помощника судьи и судебного пристава-исполнителя. Специализируется на гражданских правоотношениях и решении наследственных споров.

Новое поколение Мавроди: **КООПЕРАТИВ БЕЗ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ**

СКОНЦА июня в компанию «Федерация юристов Санкт-Петербурга» обратились уже 19 человек с одной и той же просьбой: помогите вернуть сбережения. На этот раз мошенники орудуют в обличье руководителей «липовых» кредитных кооперативов. Набив карманы деньгами доверчивых вкладчиков, они прекращают выплаты и исчезают. Юристы компании уже подали десятки исков в суд о взыскании денежных средств и процентов по вкладам в отношении нескольких организаций. К сожалению, в их числе оказались не только «новенькие», но и другие известные кредитные потребительские кооперативы.

Прибыль получают только организаторы...

Сегодня в условиях экономической нестабильности граждане отдают предпочтение тем, кто предлагает наиболее легкие пути увеличения накоплений. Скандальную популярность получили так называемые кредитные потребительские кооперативы, привлекающие денежные средства населения под высокий процент. Стоит отметить, что первые кооперативы появились еще в XIX веке с целью обеспечения взаимопомощи его участникам. Цель большинства современных кооперативов – создать крупный объем денежной массы за счет вкладов и... ликвидировать организацию. Усыпить бдительность вкладчиков удается благодаря временным выплатам процентов – от трех (и даже более) месяцев. Далее выплаты приостанавливаются по самым разным причинам. В конечном итоге прибыль получают только организаторы кооператива, а его участники лишаются всех вложенных средств.

Не верьте благим призывам

Как и любые другие финансовые пирамиды, «жизнь» кредитного кооператива обеспечивается за счет привлечения новых вкладчиков. Проверенным методом остается реклама в печатных изданиях и распространение информации о выгоде вступления в кооператив через подставных лиц. Наиболее изощренный метод агитации – проведение районных собраний, где презентуют кредитный потребительский кооператив как часть «президентской программы» и способ «федерального обеспечения». Одни предлагают вложить средства в землю и занять денег государству на развитие сельского хозяйства, другие призывают позаботиться о детях и внуках, благодаря выгодным возвратным инвестициям. Таким



образом, прикрываясь государственными формулировками и благими призывами, некоммерческая организация пытается вытянуть из пенсионеров деньги обманом. В результате все накопленные средства уходят в карман мошенников.

Познакомьтесь с документами

Внутренняя документация «черного» кредитного потребительского кооператива приравнивается к секретной информации. Поэтому даже участники кооператива не могут по запросу ознакомиться с пакетом основных документов. Худшее, что может быть обнаружено при просмотре, – отсутствие регистрации в саморегулируемых организациях (СРО), деятельность которых регулируется Министерством финансов РФ. Это значит, что кооператив ведет незаконную деятельность и не имеет права производить сбор денег. Игнорируя вступление в СРО, мошенники минимизируют контроль со стороны государства. Если контрольно-надзорные органы обнаружат данный факт, максимальным наказанием станет принудительное прекращение деятельности. Тем не менее, они регистрируют кооператив как Общество с ограниченной ответственностью (ООО), чтобы заключить с участниками договор займа. Мошенники никогда не оформляют документы на себя: по факту вкладчики подписывают договор с подставным учредителем, которым зачастую является лицо без определенного места жительства.

Не пропустите тревожный звонок!

Рано или поздно участники лжекооперативов сталкиваются с приостановкой выплат. Это первый и главный тревожный звонок, характерный для двух случаев. Первый – кооператив скоро прекратит свое существование и внезапно исчезнет вместе с

деньгами. Второй – в отношении кооператива запущена процедура банкротства, и выплат уже никто не увидит.

Если ситуация вам знакома, немедленно обращайтесь к юристам. Не верьте, если вас будут убеждать в том, что это временное явление. Возобновления выплат не произойдет, и самостоятельно вернуть деньги вам не удастся.

Так, к нам обратилась Валентина Н. с просьбой помочь взыскать денежные средства по договору займа, заключенного с известным кредитным кооперативом. Сумма займа составляла 520 000 рублей – без учета процентов за пользование суммой. Допустив просрочку, руководство кооператива так и не смогло дать Валентине вразумительных объяснений, а после настойчивых письменных требований свело общение на нет. К сожалению, это самый распространенный пример бесчестного поведения по отношению к вкладчикам. С момента обращения в «Федерацию юристов Санкт-Петербурга» по делу Валентины был подсчитан реальный ущерб, проведена претензионная работа и судебный процесс, который на сегодняшний день находится на стадии исполнительного производства – приставы производят взыскание денежных средств с КПК.

Подобного рода организации обогащаются за счет доверия граждан к старым формам кооперативов, которые в чистом виде уже давно не существуют. Прибавьте к этому многообещающую завышенную процентную ставку инвестиций (до 30% годовых!). Получается весьма привлекательное предложение...

Однако добавим, что не все кредитные потребительские кооперативы несут прямую угрозу вашему кошельку. Если соблазн стать участником КПК слишком велик, изучите его уставные документы и проверьте наличие в реестре потребительских кооперативов на сайте Центрального банка <http://www.cbr.ru/>.

СОЦЗАЩИТА ИНВАЛИДОВ

ВТЕЧЕНИЕ последних десятилетий законодательство Российской Федерации в области социальной защиты инвалидов претерпевает значительные изменения. В числе прочих причин, это связано с ратификацией международной Конвенции о правах инвалидов. Это потребовало поэтапного приведения законодательства нашей страны в соответствие с требованиями Конвенции. Изменения также вносятся в классификации и критерии, используемые учреждениями медико-социальной экспертизы. Происходящие изменения вызывают много вопросов у инвалидов и пенсионеров. Отвечает ФКУ «Главное бюро медико-социальной экспертизы по г. Санкт-Петербургу».

«Я с 2003 г. инвалид второй группы, третья степень ОСТ бессрочно. Сейчас хочу пройти комиссию для разработки ИПР. сосед сказал, что третью степень с меня могут снять. Так ли это?»

– Действительно, ныне действующее законодательство не позволяет установить третью степень ограничения способности к трудовой деятельности инвалидам второй группы. Да и степень ОСТ в справках об инвалидности сейчас не указывается. Но закон не имеет обратной силы. В 2003 г. вы были признаны инвалидом на основании действовавших на тот момент норм права. Поэтому, если вам будет проводиться медико-социальная экспертиза для разработки ИПР, ранее установленные группа инвалидности и степень ОСТ пересматриваться не будут, другая справка об инвалидности также выдаваться не будет. Поэтому порядок начисления пенсий и иных выплат по инвалидности сохранится. Однако при освидетельствовании и определении ограничений жизнедеятельности, рекомендации реабилитационных мероприятий будут применяться ныне действующие нормативные акты, в том числе классификации и критерии.

«Я получила справку об инвалидности первой группы во Владивостоке. Два года назад переехала к дочери в Питер. Обнаружила, что справка утеряна. Неужели мне нужно ехать во Владивосток, чтобы ее восстановить?»

– Не огорчайтесь, в другой город ехать вам не нужно. Для получения дубликата справки об инвалидности сотрудникам бюро МСЭ нужно иметь 1 из 2 документов. Это либо акт вашего освидетельствования во Владивостоке, который можно получить путем внутриведомственного запроса из нашего учреждения в Главное бюро по Приморскому краю; либо выписка из акта освидетельствования, которая находится в вашем пенсионном деле. Копия выписки должна быть заверена в управлении Пенсионного фонда, где вам начисляется пенсия. Заверенную копию выписки вы (или ваш законный представитель) можете лично получить в Пенсионном фонде, либо она также может быть запрошена нашим учреждением. Рекомендуем вам (либо вашему представителю, который должен иметь доверенность на получение ваших документов) обратиться к нам в приемную либо по почте по адресу: 191104, СПб, Литейный пр., 58, литер А. Мы сделаем необходимые запросы и, получив нужные сведения, пригласим вас (вашего представителя) в бюро МСЭ по месту вашего проживания для получения дубликата справки.

**ФЕДЕРАЦИЯ ЮРИСТОВ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**



Санкт-Петербург, Итальянская ул., 2, офис 413.

Телефон 407-15-77. Сайт: <https://fed24.ru>

Юридическая консультация проводится бесплатно.

Путь к здоровью: проще, чем кажется

Боли в ногах, шее, спине, головные боли... Они появляются внезапно и портят все планы: поездка на дачу, прогулка, праздник и даже обычный семейный вечер. А ведь для жизни без боли, порой, нужно сделать всего ОДИН ШАГ – установить истинную причину недомоганий.



Николай Андреевич Спиридонов, заведующий отделением флебологии «Клиники доктора Груздева», к.м.н., хирург-флеболог, ангиолог.

Боли в ногах – распространенная жалоба у людей после 40 лет. Сначала такие боли носят периодический характер, то есть возникают время от времени, в основном – в конце дня и ночью. Когда меняется погода, ноги ноют и не дают спать. «Выкручивающие» боли в икрах после длительной ходьбы, тяжесть, ломота в ногах от бедра до стопы – все это существенно ограничивает подвижность и мешает радоваться жизни.

Большинство людей, столкнувшись с недугом, не знают, к какому врачу обратиться за помощью. Поэтому они сначала терпят боль, потом принимают обезболивающие препараты, а болезнь постепенно продолжает развиваться. Боли в ногах, приносящие наибольшие страдания больным, чаще всего связаны с сосудистыми изменениями в нижних конечностях. Именно они требуют особого тщательного подхода к диагностике и лечению.

Попытки игнорировать боль либо заглушить ее анальгетиками могут привести к ампутации ноги, инвалидному креслу и даже летальному исходу. Избавьтесь от боли на ранней стадии, не дайте ей стать привычной частью своей жизни!

Первый шаг к исцелению – это качественная диагностика. Причиной боли могут быть несколько десятков заболеваний, распознать истинную может только специалист – флеболог-ангиолог. На протяжении 6 лет клиника сосудистой хирургии доктора Груздева является одним из ведущих центров диагностики и лечения заболеваний магистральных артерий и вен как в Санкт-Петербурге, так и далеко за его пределами.

Клиника оснащена прогрессивным лечебным и диагностическим оборудованием. К нам обращаются пациенты в разном возрасте: 50, 60, 70 лет и старше, как с начальными стадиями заболевания, так и с запущенными. В каждом конкретном случае назначается индивидуальное лечение – с учетом сопутствующих недугов. Благодаря высокой квалификации и большому практическому опыту врачей мы успешно справляемся с любыми, даже сложными случаями.

Мало кто знает, что варикозное расширение вен сегодня можно вылечить, не прибегая к операции. Это стало возможным с появлением новой методики – ЭВЛК (эндовазальная лазерная коагуляция). Воздействие на больные вены оказывается при помощи специального аппарата, который генерирует лазерный луч. В отличие от обычной операции, после ЭВЛК нет надобности лежать в больнице. Сразу по окончании процедуры пациент покидает кабинет и клинику на своих ногах.

Если же момент упущен, и вы столкнулись с более серьезными заболеваниями – тромбозом, лимфостазом, трофическими язвами – не стоит отчаиваться. Современная флебология обладает широким спектром хирургических методов лечения. Главное – не допустить дальнейшего развития болезни и обратиться к врачу уже сейчас!

В особо сложных случаях, когда консервативное лечение не помогает, мы готовы предложить пациенту операцию. В «Клинике доктора Груздева» работают опытные и ответственные хирурги-ангиологи, в совершенстве владеющие современными хирургическими технологиями. Мы располагаем собственной операционной, отвечающей всем санитарным правилам и нормам. В период реабилитации у наших пациентов есть возможность находиться под круглосуточным наблюдением медицинского персонала.



Татьяна Ивановна Лобанова, врач невролог-вертебролог высшей категории, ведущий специалист «Клиники доктора Груздева» по лечению сосудистых заболеваний головного мозга.

Переутомление, хроническая усталость, стрессы, чрезмерные умственные и эмоциональные нагрузки – постоянные спутники современного человека. А петербуржцев «сопровождает» еще и регулярные перепады погоды и атмосферного давления. Последние данные статистики говорят о резком росте числа инсультов. Причем заболевание стремительно молодеет: сейчас ему подвержены не только люди в возрасте 50–60 лет, но и 30–40-летние.

Инсульт – это резкое нарушение мозгового кровообращения. Последствия его печальны. Клетки мозга гибнут от

кислородного голодания, в результате происходят неврологические нарушения, иногда необратимые: человек умирает или становится инвалидом.

Неврологи нашей клиники провели опрос среди пациентов, перенесших инсульт. Выяснилось, что большинство отметили у себя первые признаки надвигающегося недуга, но не придали им должного значения либо не нашли времени, чтобы обратиться к врачу. Вот эти признаки:

- Онемение рук, ног, тела с одной стороны
- Нарушения речи (больной путает и забывает слова)
- Головная боль
- Головокружение
- Проблемы со зрением (размытая картинка, «двоится» в глазах, слепота на один глаз)
- Резкая боль в шее
- Внезапная усталость
- Учащение сердцебиения
- Ощущение давления в области грудной клетки

Все эти симптомы, по-отдельности или в комплексе, могут быть проявлениями предынсультного состояния. Вот почему важно своевременно обратиться к врачу и не допустить беды.

«Клиника доктора Груздева» – одно из лучших медицинских учреждений Петербурга, занимающихся лечением неврологических заболеваний. В нашем отделении неврологии есть все необходимое для качественной диагностики и лечения:

1. Современное оборудование.
2. Специалисты-неврологи, терапевты, массажисты, мануальные терапевты, рефлексотерапевты, имеющие высокую квалификацию и многолетний опыт работы.
3. Широкий спектр процедур

– современных и традиционных – для профилактики и лечения заболеваний нервной системы.

Правильно поставленный диагноз – залог быстрого и полного избавления от недуга. Именно поэтому все наши пациенты проходят комплексную диагностику.

Реабилитация пациентов после перенесенного инсульта – одно из ведущих направлений работы нашего медицинского центра. Уникальные аппараты, большой арсенал лечебных процедур и квалифицированные врачи позволяют успешно восстанавливать нарушенные функции.

Мы стараемся свести к минимуму необходимость приема лекарственных препаратов, делая упор на немедикаментозные способы лечения. Например, на рефлексотерапию – метод традиционной китайской медицины. Воздействие на специальные биологически активные точки на подушечках пальцев рук позволяет добиться эффекта мягкого опосредованного массажа головного мозга!

Кроме того, благодаря уникальным методам диагностики и лечения специалисты клиники эффективно и быстро справляются и с такими проблемами, как: вегетососудистая дистония (ВСД), невротические синдромы, заболевания позвоночника, хронические болевые синдромы, головные боли, боли в спине, конечностях, посттравматические боли.

Избавление от боли в день обращения – это не просто слова, это реальная практика, которая является результатом слаженной и эффективной работы наших специалистов.

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 ** – ЗА 950 РУБЛЕЙ!*

Выбор процедуры 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 или ЭВЛК 2 категории по данному предложению с использованием сертификата скидки по дисконтной карте, бонусным программам и специальным предложениям клиники не действуют. Воспользоваться сертификатом можно до 30.09.2016 г. *После прохождения курса лечения.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ВКЛЮЧАЕТ:

- Консультация хирурга-ангиолога (флеболога),
- Дуплексное сканирование вен обеих ног,
- Сертификат номиналом 5 000 руб. на склеротерапию 2 категории или ЭВЛК 2 категории**,
- Бесплатное годовое наблюдение***.

ЭНДОВАЗАЛЬНАЯ ЛАЗЕРНАЯ КООГУЛЯЦИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ ПАТОЛОГИИ ВЕН.

ПОДРОБНОСТИ АКЦИЙ И ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (812) 777-03-60
*Акции действуют до 30.09.2016 г.

Льготное комплексное обследование при болях в спине, суставах, головных болях

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

В ПРОГРАММУ ЛЬГОТНОГО КОМПЛЕКСНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ ЗА 520 РУБЛЕЙ* ВХОДИТ:

- Консультация врача невролога с расшифровкой результатов обследования, выдачей заключения, рекомендаций и разработкой плана лечения.
- Комплексное исследование шейного отдела позвоночника (УЗДГ).
- Подробная консультация врача-терапевта.
- Неограниченное число повторных приемов лечащего врача в течение последующего полугодия**.
- Бонус: скидка 50% на проведение ЭКГ-исследования.

**Данный пункт действует только при прохождении курса процедур в отделении неврологии «Клиники доктора Груздева».

После окончания программы стоимость данного обследования – от 2900 рублей.

Есть рассрочка оплаты лечения.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Инсульт – третья по значимости причина смертности в развитых странах и наиболее частая причина инвалидности у взрослых. К сожалению, число людей, подверженных нападению этих главных убийц человечества, продолжает стремительно расти. Неужели медицина перед этими грозными болезнями бессильна? А может, что-то зависит и от нас самих? Сегодня у нас в гостях – Мария Андреевна Привалова, кандидат медицинских наук, врач высшей категории, заведующая отделением для больных с острым нарушением мозгового кровообращения Госпиталя ветеранов войн.

Как «убеждать» ОТ ИНСУЛЬТА?

– Мария Андреевна, как вы считаете, почему так много людей болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, в частности инсультом?

– ЕЩЕ в 2004 году Всемирная организация здравоохранения объявила инсульт глобальной эпидемией. Вы только вдумайтесь в эти красноречивые цифры: каждые 30 секунд в мире развивается новый случай острого нарушения мозгового кровообращения (ОНМК), ежегодно инсульт переносят 15 млн человек! Каждые 6 минут один человек умирает от инсульта, а ежегодно – 5 млн человек. И, что самое печальное, полностью восстанавливаются после инсульта только 8% больных.

На всем пути эволюции человека его сердечно-сосудистая система никак не изменилась, а вот образ жизни наших современников существенно отличается от образа жизни наших предков. Тогда передвижение, добывание пищи, создание жилья и все остальные виды деятельности требовали от человека постоянных и крупных затрат энергии. И наша система кровообращения изначально ориентирована именно на такой интенсивно-подвижный образ жизни. Для нормального ее функционирования, например, человек должен проходить не менее 6 км в день, и это ежедневно! По нашим сегодняшним городским меркам пройти даже одну-две автобусных остановки многим бывает не под силу. Еще чаще на это просто нет времени...

– Влияет ли образ жизни человека на возникновение инсульта?

– Безусловно! Ни для кого не секрет, что здоровье человека определяет ряд факторов: наследственность – 16%; окружающая среда (экология) – 24%;

работа системы здравоохранения – 10% и образ жизни – 50%. Говоря об образе жизни, нельзя не затронуть факторы риска ОНМК. Есть те, на которые нельзя повлиять – это пол, возраст, этническая принадлежность и наследственность, а вот к тем, на которые можно (и нужно повлиять!) относятся высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, курение, злоупотребление алкоголем, ожирение, гиподинамия, нездоровое питание.

– Люди какого возраста находятся в зоне риска?

– Раньше считалось, что инсульт – болезнь пожилых людей, однако, к сожалению, мы все чаще встречаем на наших койках людей среднего и даже молодого возраста! Конечно, основная группа – это пациенты после 65 лет, но ведь и в этом возрасте многие еще продолжают работать! И становится очень обидно, когда полный сил человек внезапно превращается в глубокого инвалида...

– Каковы основные симптомы заболевания, с чего начинается инсульт?

– Инсульт обычно развивается внезапно, симптомы заболевания могут в буквальном смысле развиваться на глазах. Хочется напомнить читателям один довольно простой, но надежный тест для диагностирования инсульта в домашних условиях. Это тест УЗП (У – улыбнуться, З – заговорить, П – поднять руки). Суть теста в следующем:

1. Пациента просят улыбнуться или показать зубы. При инсульте происходит заметная асимметрия лица.

2. Пациента просят сказать простую

фразу. При инсульте у пациента не получается четко и правильно выговорить простую фразу, речь его неразборчива.

3. Пациента просят поднять и удерживать в течение 5 секунд обе руки в положении стоя – на 90° и в положении сидя – на 45°. При инсульте одна из рук опускается.

– Как быть, если у человека или его близких проявился хотя бы один из этих симптомов?

– Срочно вызывайте «скорую помощь» – чем раньше будет оказана помощь, тем больше шансов на восстановление. И еще: отсутствие вышеописанных симптомов еще не гарантирует отсутствие инсульта, а также транзиторной ишемической атаки. Поэтому если в состоянии пациента что-то беспокоит, лучше вызвать врача!

– Известно, что медицина не стоит на месте – появляются новые лекарства, новые методы лечения. Что может предложить в этом плане своим пациентам Госпиталь ветеранов войн?

– Новые технологии активно применяются в работе сотрудников госпиталя. Вот уже три года мы аккуратно, учитывая возраст наших пациентов, применяем тромболитическую терапию при лечении ишемического инсульта, и надо сказать – довольно успешно! С целью вторичной профилактики в остром периоде инсульта выполняется стентирование церебральных артерий, в более поздний период ОНМК ангиохирургами нашего стационара производятся каротидные эндартерэктомии – удаления атеросклеротической бляшки оперативным путем.

– Допустимо ли самолечение при диагнозе «инсульт»?

– Ни в коем случае! Ведь даже опытный невролог не может клинически отличить ишемический инсульт (когда происходит закупорка сосуда в головном мозге) от геморрагического, когда происходит разрыв сосуда и кровь выходит в полость черепа! А это принципиально важно для выбора тактики лечения пациента. При ишемическом инсульте мы применяем препараты, грубо говоря, разжижающие кровь, которые при геморрагическом инсульте применять нельзя, дабы не усилить кровотечение.

Только выполнение компьютерной томографии может в 98% случаев дифференцировать геморрагический инсульт от ишемического. А неверно подобранная терапия иногда приводит даже к летальному исходу... Поэтому лечение инсульта должно происходить только в условиях стационара в профильном отделении.

– Какую роль играет питание в целях профилактики и лечения инсульта?

– Для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий большое количество свежих фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира. Употребление алкоголя – в умеренных дозах.

– Какова роль вашего медицинского учреждения в плане профилактики инсульта? Ведется ли работа непосредственно с населением, и в какой форме?

– Мы, естественно, понимаем, что необходимо максимально привлечь внимание горожан к вопросам первичной профилактики острого нарушения мозгового кровообращения. Так, в отделении для больных с ОНМК два раза в месяц проводятся Школы инсульта, где ведется беседа с пациентами и их родственниками о проблемах развития ОНМК и методах его профилактики.

Однако и вы сами должны более внимательно относиться к своему здоровью, контролировать общий риск развития у вас сердечно-сосудистых заболеваний: регулярно проверяйте кровяное давление и знайте ваши показатели; знайте уровень липидов в крови (повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов); знайте уровень сахара в крови (повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) увеличивает риск развития инфарктов и инсультов); откажитесь от курения; поддерживайте регулярную физическую активность (хотя бы в течение получаса ежедневно); старайтесь снизить избыточный вес.

Беседу вела Ирина Кравцова



ГОСПИТАЛЬ ВЕТЕРАНОВ ВОЙН

193079, Санкт-Петербург, Народная ул., 21, корп. 2.
Телефон call-центра (812) 670-94-44 (с 9:00 до 17:00).

СОЗДАНО ОБЪЕДИНЕНИЕ СОВЕТОВ МНОГОКВАРТИРНЫХ ДОМОВ

Для многих жителей Санкт-Петербурга, живущих в многоквартирных домах и разделяющих все «прелести и тяготы» жизни в них, создание общественной организации, которая бы не только понимала проблемы жизни в таких домах, но и компетентно защищала их интересы, стала долгожданным событием.

НЕДАВНО прошел съезд представителей советов многоквартирных домов Петербурга, на котором 118 делегатами от всех районов города была учреждена РОО «Объединение советов многоквартирных домов», которая объединила как советы МКД всех районов Северной столицы, так и региональные организации собственников жилья.

Несколько позже на заседании правления РОО «Самоорганизация граждан Санкт-Петербурга в жилищной сфере» было принято решение о вхождении данной организации в Региональную общественную организацию «Объединение советов многоквартирных домов» (РОО «ОС МКД»). Таким образом, формирование РОО «Объединение советов многоквартирных домов» в качестве крупной общественной организации, способной решать проблемы жителей МКД и конструктивно взаимодействующей как с представителями исполнительной и законодательной власти нашего города, так и управляющими организациями и другими структурами в сфере ЖКХ, продолжилось.



На ваши вопросы отвечает Диана Рыкова, руководитель юридической службы РОО «Объединение советов многоквартирных домов».

«Я живу на последнем этаже, и мою квартиру залило водой из-за протечек на крыше. Крыша давно требует ремонта, но мы никак не можем его добиться. В квартире теперь тоже придется делать ремонт. Могу ли я получить от нашей управляющей компании компенсацию за это?»

– Все зависит от того, что вы хотите: денег на ремонт или денег за ремонт. Денежные требования могут быть в случае, если управляющая организация, виновная в возникшей аварии, отказалась провести восстановительный ремонт. Здесь имеют преимущество нормы жилищного права. При протечке, которая возникла в связи с действиями соседей, применяются нормы гражданского права. К сожалению, суды рассматривают данные дела без учета действия норм права по кругу лиц, они взыскивают с того у кого есть денежные средства. Поэтому очень важно, чтобы правовая позиция была сформулирована так, чтобы суд не мог ее игнорировать. Очень большое значение имеют доказательства, не только факт их наличия, а соблюдение их формы и соответствие по содержанию тем доводам, которые заявляются.

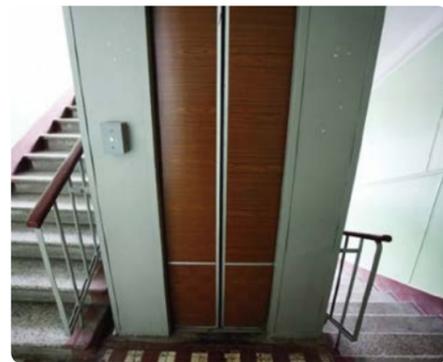


«В нашем подъезде собираются создать службу консьержа – другими словами, какая-то посторонняя женщина будет сидеть в нем целыми днями и «допрашивать» каждого входящего в подъезд человека, живет он здесь или нет, к кому и зачем пришел... И за это нам еще надо будет платить. Я против того, чтобы у нас была консьержка, считаю, что домофона вполне достаточно, чтобы в подъезд не заходили посторонние люди, и не хочу, чтобы моим гостям устраивали «допросы с пристрастием». Могу ли я помешать тому, чтобы к нам посадили консьержку, или хотя бы не платить за нее?»

– Служба консьержа относится к дополнительным услугам. Закон о защите прав потребителей запрещает навязывание услуг. Основанием для оплаты является письменно выраженное согласие на получение услуги.

«В нашем доме хотят установить лифт, но я и некоторые мои соседи против этого, так как считаем, что от него будет больше неудобств, чем пользы. Дом не такой уж высокий, пользоваться лифтом будут далеко не все, зато платить за него придется всем, да еще и лифтовая шахта займет почти все свободное место на лестничных площадках... В общем, часть жильцов у нас против лифта, но большинство – «за» и наше мнение не учитывают. Можем ли мы как-то помешать установке лифта?»

– Любое решение собственника должно быть мотивировано. Теперь Жилищный кодекс РФ приравнял решение общего собрания к сделке. В соответствии с принятым решением у собственника возникают права и обязанности, а также ответственность по итогам принятого решения. Очень важно доказать, каким образом установкой лифта будут нарушены ваши права и обязанности, и какие убытки в связи с этим у вас возникли. Нормы права позволяют установить лифтовое оборудование, не включая его в состав общего имущества, возложив все бремя его содержания на инициатора.



По всем вопросам, связанным с защитой ваших прав и интересов в жилищной сфере, сфере строительства и жилищно-коммунального хозяйства, вы можете обращаться в РОО «Объединение советов многоквартирных домов».

Адрес: 197198, Санкт-Петербург, Введенская ул., 17, офис 25.

Секретарь – Колядина Алена Александровна, тел. 8 (911) 921-00-02.

Член правления – Китаев Андрей Юрьевич, тел. 8 (952) 202-67-82. E-mail: roogkh@mail.ru

Реклама. не мед. услуги. ИП Пирожков Н.К., ИНН 540805939096, ОГРН 304540736600047

Чем тоньше талия, тем дольше жизнь!

ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ курс повышенной эффективности в здравнице Пирожковых «Сибирская Здрава» сказался на мне приятными неожиданностями.

1. Появилась легкость в теле, меня оставили головная боль и тяжесть в голове. Ощутил эмоциональный подъем, радость наполнила каждую клеточку. И это при отсутствии питания в течение 5 дней, что для меня, диабетика, по официальному мнению, чревато серьезными проблемами. А проблема в эмоции страха, на которую все диабетика запрограммированы!
2. Азы физиологичного питания стали моей нормой жизни.
3. Потрясающая растяжка «Здравы» заметно улучшила подвижность суставов и кровообращение мозга. В сочетании с комплексом нагрузок и расслаблений обеспечило устойчивые хорошие результаты.
4. Читаю без очков, что было невозможно раньше. К моему удивлению и слух улучшился.
5. Появилось желание полюбить себя и твердая уверенность в осознанном уходе за собой, любимым.
6. Правильная вода от прибора Водный доктор – основа моего питьевого поведения.
7. Система выведения работает как часы.
8. Аэроиотерапия морским воздухом наполнила все мои клеточки кислородом, и я дышу с радостью и свободно.
9. Самое главное – для меня открылся смысл моей жизни на этой планете Земля! Я желаю всем радости, бодрости духа, и с максимальной пользой взять для себя все хорошее из программы «Сибирская Здрава», вложить в свое сознание все зерна «научения». Благодарю за огромный труд моих учителей – Николая Константиновича и Галину Вячеславовну Пирожковых!

С уважением, Н. Чумаков

До курса После курса

Комментарий автора системы «Сибирская Здрава» профессора Н. Пирожкова.
 Абсолютное большинство наших соотечественников проживает в иллюзиях по отношению к своему здоровью. Это поведение сформировано управленческими установками, в основе которых лежит страх: страх перед разгрузочной диетой, страх несвоевременного обращения к врачу и т.д. и т.п. А за всеми этими страхами стоит ОГРОМНЫЙ страх смерти. Причем в обосновании этих страхов стоят научные учреждения, ослепленные специалистами, телевизионные шоу с привлечением профессионалов и другие СМИ. Это приводит к тому, что у простого человека эмоция страха отключает способность к анализу и самоанализу и он не способен увидеть простую истину жизни у наших меньших братьев – животных. У них нет ни аптек, ни здравниц, ни поликлиник. Они живут по закону Жизни, используют естественные механизмы саморегуляции, самовосстановления и самосохранения, присущие и человеку тоже. Мы в нашей здравнице решаем одну задачу – научить человека жизни в ладу с самим собой, в ладу с обществом, в ладу с природой. 15 дней жизни в нашей Здравнице дают первые прекрасные результаты, а дальнейшая жизнь по правилам «Сибирской Здравы», а равно по закону Жизни, обеспечивают постоянное естественное здоровье. Вот и весь секрет сохранения и продления активного долголетия. Проблема только в одном – изменить свои привычки. В нашем арсенале – две методики практической психологии, позволяющие человеку совершенно сознательно (без всякого лукавства) и комфортно скорректировать свое поведение. Результаты не замедлят сказаться. Пример – на фото. Нужно хотя бы один раз в жизни полюбить себя. **Желаю читателям любви и здоровья.**

Приглашаем в Здравницу
с 15 по 30 сентября
на Черное море в Краснодарский край
на курс повышенной эффективности
 Здравница расположена в красивейшем месте,
 в 5 минутах ходьбы от берега моря, имеется собственный пляж.
 Регистрация по тел. **8 (812) 244-24-35**
 или по эл. почте **sibzdrava@yandex.ru**
Подробнее – на сайте: www.sibzdrava.org
 Обращаться каждую среду с 13 до 19 часов по адресу:
 ул. Комиссара Смирнова, д.15, ДК Выборгский, офис № 347.
 Проезд до ст. м. «Площадь Ленина»,
 выход на ул. Академика Лебедева



Сергей Миронов: «Я – искатель. Трудоголик. Жизнелюб»

Основные моменты политической биографии лидера «Справедливой России» С. М. Миронова всем, кто более-менее внимательно следит за политическими событиями в нашей стране, хорошо известны. А вот какой он человек в обычной жизни? Какие события повлияли на становление его характера? Чем увлекается и как проводит свободное время? Обо всем этом мы решили узнать, как говорится, из первых рук.

Сергей Михайлович, вы наш земляк, родились в Пушкине под Ленинградом, там же окончили среднюю школу, затем поступили в Индустриальный техникум на факультет «геофизические методы поиска и разведки полезных ископаемых и минералов». Что повлияло на ваш выбор?

– Коллекционирование минералов началось еще в детстве. Сначала это были просто «камни» с причудливыми окаменелостями древних моллюсков, которые я собирал в начале 1960-х годов на речке Поповка в пригороде Ленинграда. Но именно эти «камни» и определили во многом выбор будущей профессии.

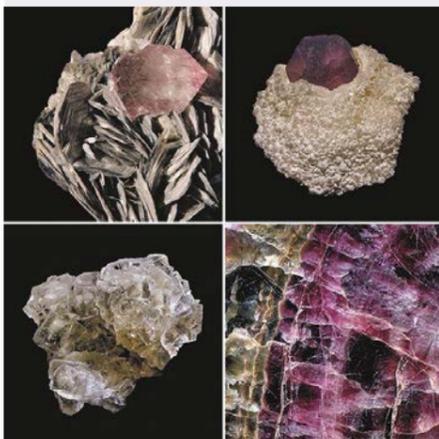
– Однако, проучившись один семестр, вы учебу бросили...

– ...а летом 1970 года я вновь поступил на первый курс этого же техникума и после его окончания даже съездил в первую экспедицию на Кольский полуостров!

– Но техникум ведь так и не окончили?

– Да, осенью 1971 года добровольно, имея отсрочку от армии (!) до окончания техникума, ушел служить «срочную» в ряды Советской Армии. Службу проходил в подразделениях ВДВ, уволился в запас в звании «гвардии старший сержант».

После демобилизации поступил в Ленинградский горный институт имени Г. В. Плеханова, который и окончил в 1980-м. Работал горным инженером-геофизиком, за плечами у меня – 18 полевых сезонов.

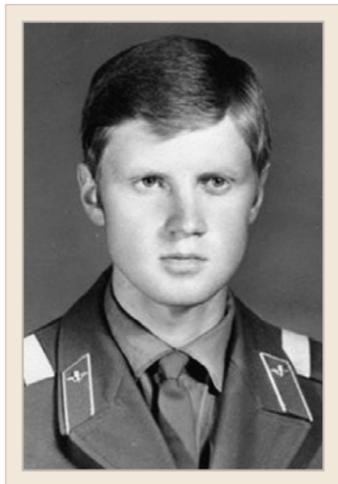


– И все это время вы продолжали коллекционировать минералы?

– Да, из всех экспедиций привозил добытые самостоятельно минералогические образцы, которые составили основу моей будущей коллекции. Заметно пополнилась коллекция и за годы работы в Монголии.

– А какие камни в вашей коллекции для вас самые ценные?

– Те, которые я сам когда-то нашел. Тем более что за каждым камнем, как правило, стоит своя история. Берешь минерал в руку – и вспоминаешь друзей, место, где нашел тот или иной образец...



– В 2011 году вы передали свою коллекцию в дар Государственному геологическому музею РАН им. В. И. Вернадского, председателем Попечительского совета которого являетесь. Жалко было с ней расставаться?

– Я рад, что смог возродить добрую традицию даров част-

ных минералогических коллекций народу, государству. И мне приятно осознавать, что моя коллекция минералов начала новую жизнь, стала доступной всем, кто интересуется чудесами, которые творит природа.

– У вас немало наград и памятных значков, в том числе медаль «За выдающийся вклад в развитие коллекционного дела в России». А какие из них – самые для вас дорогие?

– Именное оружие. Я награждался им шесть раз.

– У вас 5 высших образований. Не думали получить шестое?

– Учиться никогда не поздно.

Но сейчас мне достаточно самообразования.

– Ваш ежедневный график расписан практически по минутам. А чем предпочитаете заниматься, если вдруг выпадает свободное время?

– Предпочитаю тратить его на активный отдых – занимаюсь спортом, путешествую, причем преимущественно по России, очень нравится собирать грибы и рыбачить на спиннинг.

– Однажды вы приняли участие в проекте Клуба поющих политиков и бизнесменов – записи диска песен. Откуда у вас любовь к хорошему пению?

– Ее я унаследовал от своих родителей, ведь без песен хором не проходило раньше ни одно застолье! Эта традиция продолжалась и во времена моей геологической карьеры – песни под гитару нас сопровождали всегда. Да и сегодня я не могу отказать себе в удовольствии попеть в приятной компании.

– На чтение книг, театр, музыку время остается?

– Конечно.

– А какая книга – любимая?

– Роман Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита». Потрясение – так можно охарактеризовать чувство, которое я испытал, впервые прочитав этот роман. Не верилось, что такая книга была написана в советское время, и что ее автор умер своей смертью. Каждое новое прочтение духовно обогащает меня, роман как бы вбирает в себя мой жизненный опыт и дает совершенно неожиданные ответы на вопросы, которые меня в данный момент мучают.

– Предпочитаете электронные книги или бумажные?

– Читаю только на бумаге!

– В 2010 году в свет вышла книга «Линия горизонта», в которой вы изложили свою позицию и поделились размышлениями о том, что нужно сделать каждому, чтобы вернуть России ее величие. Может быть, пора братья за мемуары?

– В 2012 году в журнале «Роман-газета» уже были опубликованы мои воспоминания под названием «Кольца Лизеганга». Я также регулярно делюсь



своими воспоминаниями и мыслями в «Живом журнале» в Интернете. Заходите на мою страничку: <http://sergey-mironov.livejournal.com>

– Считаете ли вы, что Интернет заменил современному человеку и книги, и кино, и музыку?

– Нет, конечно. Те, кто думают, что это так, очень сильно ошибаются!

– Как бы вы себя охарактеризовали тремя словами?

– Искатель. Трудоголик. Жизнелюб.

– Легко ли решается на перемены в жизни?

– Нелегко. Но решаюсь. И решив – не отступаю и не жалею, что мог бы поступить иначе.

– Ваша жена Ольга Радиевская в одном из интервью сказала, что вы, по ее мнению, – один из немногих, кто заслуживает звания «настоящий мужчина».

– Да как же иначе – ведь я родился 14 февраля, в День святого Валентина (смеется). Ну а если серьезно, я очень дорожу нашими отношениями и бесконечно счастлив, что мы идем по жизни вместе. Мы абсолютно одинаковые по духу люди, а такое совпадение бывает крайне редко.

– Какое место занимают женщины в вашей жизни?

– Перефразируя известное выражение, скажу так: «Все姆 хорошим во мне я обязан женщинам!».

– Скажите, а какое самое поразительное открытие вы сделали для себя в жизни?

– Что каждый возраст прекрасен по-своему.

– Мужчина должен посадить дерево, построить дом и вырастить сына. Что бы вы добавили к этому списку?

– Совершать поступки.

– Если бы у вас была возможность на один день стать обладателем какой-то необычной способности, что бы вы сделали?

– Отправился бы в путешествие во времени.

– А без чего, Сергей Михайлович, вы не представляете своей жизни?

– Без любви. И именно любви родители в первую очередь должны научить своих детей! А еще, по моему мнению, невозможно прожить без надежды...

Беседу вела
Светлана Васильева

Слуховые аппараты RIC: максимум функций в незаметном корпусе!



Технология внутриканального телефона (RIC)

Эти аппараты меньше, чем стандартные заушные модели, и невероятно удобны. Они компенсируют потери слуха от легкой до тяжелой степени. Эти аппараты доступны в широком разнообразии цветов и моделей.

Может быть, вы просто не замечали их раньше?

С проблемой потери слуха сталкивается каждый десятый россиянин. К сожалению, в большинстве случаев слух восстановить невозможно, но можно успешно компенсировать его потерю с помощью слухового аппарата. И если перед вами стоит выбор, выбирайте модель, которую вы будете носить с удовольствием.

Уже около десяти лет ведущие производители предлагают миниатюрные слуховые аппараты с технологией RIC («ресивер в канале», или аппараты с выносным ресивером), которые практически незаметны за ухом даже при короткой стрижке!

Сегодня этот формат становится все популярнее. Например, в США около 50% пользователей выбирают модели RIC. На иллюстрации видно, насколько изящнее смотрится RIC по сравнению с заушными и внутриушными слуховыми аппаратами.

В чем суть инновационной технологии?

Аббревиатура RIC означает «ресивер в канале» (англ. receiver in the canal). Ресивер также часто называют телефоном, а модели с выносным ресивером разные производители обозначают по-разному: RIC («рик») и CRT («си-ар-ти») у Phonak, RITE («райт») – у некоторых других. На самом деле, это один и тот же формат слуховых аппаратов.

Ресивер (телефон) есть у всех слуховых аппаратов. Он преобразует электрический сигнал усилителя в звуковые волны и передает звук в ухо. В заушных и внутриушных моделях ресивер встроен в корпус слухового аппарата. При этом его обязательно изолируют от микрофона, иначе может возникнуть обратная связь (неприятный свист). Чем мощнее ресивер, тем объемнее должна быть изоляция и больше – корпус аппарата. В аппа-

ратах RIC ресивер располагается в ухе, необходимости в акустической изоляции нет, поэтому у них такой миниатюрный корпус!

При этом мощность аппарата легко изменить, поменяв ресивер (специалист-сурдолог проведет эту процедуру за 60 секунд), а функциональность аппарата остается максимальной. Более того, чем ближе ресивер находится к барабанной перепонке, тем меньшее усиление звука (и мощность ресивера) необходимы – аппарат звучит более комфортно.

Современные модели слуховых аппаратов RIC способны компенсировать практически любые потери слуха. Например, в модельном ряду аппаратов RIC (CRT) швейцарской марки Phonak представлен полный модельный ряд с ресиверами всех мощностей (S, P, SP, SP+). Это полная линейка Audéo, дизайн которой отмечен престижными международными наградами Red Dot Design Award и IF Design Award, и часть популярного семейства мощных и сверхмощных аппаратов Naída – Naída S CRT.

В зависимости от мощности ресивера и потребностей пользователя аппараты RIC дополняются различными вариантами ушного вкладыша: стандартными (открытый, закрытый, мощный) или индивидуальными (SlimTip

и cShell). При большой потере слуха и для обеспечения водозащищенности некоторых моделей (например, Naída CRT) применяются только индивидуальные вкладыши cShell, так как они передают акустическое усиление на барабанную перепонку с минимальными потерями и надежно изолируют слуховой проход от попадания влаги.

Главные преимущества моделей RIC:

1. Естественный звук

Благодаря тому, что ресивер расположен в непосредственной близости от барабанной перепонки, звук прорезывает минимальный путь по звуковым слуховым аппаратам. Количество неизбежных резонансных пиков, возникающих в элементах слухового аппарата (рожок, трубочка, канал вкладыша и т.д.) снижается: от пяти (в заушных слуховых аппаратах) до двух (в моделях RIC). Звучание становится более естественным.

2. Подавление «свиста»

Акустическая обратная связь – это тот резкий свист, который возникает в аппарате, когда вы надеваете одежду через голову, обнимаете кого-то или просто подносите руку к уху. Он характерен для слуховых аппаратов, у которых микрофон и ресивер находятся рядом друг с другом. В аппаратах RIC эти элементы разнесены, поэтому снижается вероятность появления обратной связи и подавляется эффект «эха».

3. Незаметность

Проводок, соединяющий ресивер и слуховой аппарат, тоньше, чем самая тонкая трубочка заушного слухового аппарата (менее 1 мм) и незаметен в ухе даже с близкого расстояния.



4. Уши больше не «заложены»

Ощущение «заложенности» ушей, когда собственный голос искажается до неузнаваемости, называется эффектом окклюзии. Он возникает из-за герметичной закупорки слухового прохода ушным вкладышем. У пользователей аппаратов RIC вероятность окклюзии снижается благодаря возможности использования крупных венцов большого диаметра (во внутриушных слуховых аппаратах это почти невозможно).

5. Вы слышите собеседника с любой стороны

Микрофоны расположены таким образом, чтобы максимально улавливать звуки и голоса окружающих с любой стороны. Они автоматически фокусируются на самом четком источнике речи и позволяют понимать сказанное без усилий, даже если вы не видите лицо говорящего.

Удивительно, но один из самых маленьких слуховых аппаратов в мире становится незаменимым помощником слабослышащего человека. Он позволяет оставаться самостоятельным в любой ситуации – и дома, и за его пределами.

Возможными противопоказаниями к использованию аппаратов RIC являются анатомические особенности уха (слуховой проход не должен быть слишком узким) и хроническое воспаление наружного или среднего уха. По этой же причине RIC не рекомендуют детям дошкольного возраста, пока слуховой проход очень быстро растет.

Но для подростков и взрослых, кому важна незаметность слухового аппарата, RIC может стать отличным решением. В любом случае, консультация специалиста – обязательна.

Желаем вам слышать и понимать сказанное в любой акустической ситуации, какой бы сложной она ни была.



Акция для вас*

на наши самые популярные слуховые аппараты

PHONAK AUDEO Q

- Специальная цена – гарантия самой выгодной цены в городе
- Дополнительный год гарантии – 2+1, бесплатная замена ресивера – 3 года
- Бесплатно вкладыш

Потому что мы хотим, чтобы Вы слышали лучше!

Запишитесь прямо сейчас – количество ограничено.
(812) **748-23-04** проверка-слуха.рф
ул. Большая Московская, 16 Владимирская

*Предъявителю купона. Акция до 30.09.16 г. Модель слухового аппарата может отличаться от изображения в рекламе. пп



Реклама ООО «Ю-Мед» является рекламой ООО «М.С.Д.» ИНН 50/06/0174, ОГРН 102501752919, м.п. № 75-01-004-635
МЕДИЦИНСКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ «Ю-МЕД»



«Я прожила хорошую жизнь!»

60-летие со дня свадьбы

Жители блокадного города на уборке улиц

В моей жизни было много всего: война, годы послевоенного отважного труда, была и любовь. Сегодня мне 92 года Я живу в окружении заботы своей дочери, безмерного уважения внучки Ольги и восхищения правнука Михаила. Именно ему и его ровесникам я и адресую свои воспоминания.

Пережить первую зиму блокады...

ДО ВОЙНЫ наша семья проживала в Петроградском районе на улице Большая Зеленина, дом 31/1. Папа мой умер перед самой войной от бронхиальной астмы. А мама, Белкова Ефросинья Ивановна, пережила только первую блокадную зиму, она умерла от голода на моих руках весной 1942-го. Мы с подружкой Ниной Буркиной завернули ее в одеяло и на саночках отвезли в морг под открытым небом, который располагался на ул. Малая Зеленина. Это был склад около школы, в которой потом училась моя дочь. Трупы грузили на машины-пятитонки. Сверху их накрывали брезентом: нагрузят и везут в братские могилы, а они стучат друг о друга... Мороз был в ту зиму лютой. Хорошо хоть восьмилетнего брата Валерия удалось отправить с детским домом в Сибирь. Этим мы сохранили ему жизнь.

В первую блокадную зиму главным и полезным предметом интерьера стала буржуйка – такая печка, труба которой выходит в форточку. И если кто не имел такую буржуйку, то группировался с другими семьями. Вот и я какое-то время жила на 17-й линии В.О. у жены моего дяди Феди (это брат мамы, он потом погиб на фронте). У них была буржуйка: мы жгли стулья, столы, все, что могло гореть.

Когда я вернулась домой на ул. Большая Зеленина от родных с Васильевского острова, было уже тепло. Город был завален нечистотами. Немцы думали, что, если мы не умерли от голода и холода, то умрем от эпидемии. Но была введена трудповинность. Вывели нас, полудохлых, на улицы скалывать лед с нечистотами. С большим трудом, но все расчистили, убрали, вывезли. Солнышко обогрело, все

высушило, и мы стали оживать. Копали огороды во всех садах и скверах города, сажали зелень. Открылись бесплатные столовые (денег у большинства жителей не было), где мы могли съесть хотя бы тарелку горячего супа. А потом пустили первые трамваи. И это казалось настоящим счастьем для изможденных людей!

Комсомольский полк

Но лично для меня весна 1942 года сулила большие проблемы. Я осталась совсем одна. И, скорее всего, тоже за мамой ушла бы на тот свет, если бы чудом не попала в Комсомольский полк противопожарной обороны Ленинграда. Для многих бойцов того полка попасть туда значило – буквально ВЫЖИТЬ. Всех сразу поставили на довольствие и обеспечили бесплатным пайком. Жили мы на казарменном положении, я была командиром отделения. Ходили в Старую Деревню ломать деревья, разбирать дома: надо было чем-то отапливаться. Тогда ведь в Ленинграде люди жгли все, что горело, дров лезья было достать. И мы доставляли их в город, снабжали население.



Выдача дров жителям блокадного Ленинграда

Когда были налеты, дежурила на посту в Доме культуры «Промкооперации» (теперь ДК им. Ленсовета). На чердаках стояли бочки с песком и водой для тушения зажигательных бомб. Мы их тушили и зарывали в песок. С крыши часто наблюдали, как горел город. Сердце сжималось от боли! Нас тоже привлекали к тушению. Помню, как однажды горел «Печатный двор» на Чкаловском проспекте. Книги горели!!! А нам, бойцам Комсомольского полка противопожарной обороны, было по 17–18 лет, мы еще ни с чем таким не сталкивались. А тут сразу все ужасы войны... Еще нас отправляли на кладбища зарывать покойников – через весь город пешком. Шли до кладбища с лопатой на плече (она казалась такой тяжелой!). Думали, не дойдем, останемся там вместе с покойниками, но откуда-то брались силы, и каждый раз мы возвращались обратно в казармы.

...Мы быстро научились ничего не бояться. Весь город в войну был перерыт щелями – это небольшие бомбоубежища, вырытые в земле, как доты. В них жители прятались при артобстрелах. У каждого из нас был пропуск, разрешающий нахождение на улицах во время артобстрелов, и даже можно было не залезать в эти щели. Молодые, гордые, нам хотелось показать друг другу, какие мы храбрые, ничего не боимся. Смело так ходили под бомбежками. И только страх перед голодом был непобедим.



Александра Кукушкина
1943 г.

...Осажденный город остро нуждался не только в хлебе, но и в топливе. И нас, более тысячи молодых людей, в марте 1943 года повезли на Большую землю по Ладожскому озеру в Тихвинский район на лесозаготовки. Одеты были в ватники и ватные брюки, а на ногах – лапти. Вставали в 6 часов утра – до леса надо было идти далеко. Я работала на обрубке сучков, а кто был покрепче – на валке деревьев. В перерывах все валились в снег и, пригретые весенним солнышком, сразу засыпали. Там нам вручили медали «За оборону Ленинграда».

Осталась без медали...

...А медаль «За доблестный труд» я потеряла. Вручать мне ее должны были в Ленинграде, а я в это время работала в Вознесенском районе на берегу Онежского озера – меня туда направили вторым секретарем райкома комсомола. Так и не получила ее. Потом меня забрал к себе главный редактор районной газеты «Ленинградский путь». Работала ответственным секретарем и корректором. Принимала сводки Совинформбюро о событиях на фронте по приемнику. Писала свои статьи под псевдонимом «Александрина».

Уже после войны меня направили на учебу в Областную партшколу, потом окончила техникум Советской торговли. И всю сознательную жизнь работала бухгалтером и занималась партийной работой.

В конце 1940-х годов вышла замуж за своего земляка, Василия Алексеевича Уткина, мы с ним из одной деревни из Вологодской области (моя семья переехала в Ленинград, когда мне 6 лет исполнилось). За плечами у каждого страшное испытание – война. Решили не расставаться. 61 год прожили счастливо. Мой Василий ушел из жизни в возрасте 92 лет в 2012 году.

Я прожила хорошую жизнь. И была счастлива. Но память о войне и блокаде не стерлась. До сих пор больно. Желая одного: пусть молодое поколение будет здоровым, счастливым и никогда не узнает тех бед, что нам пришлось пережить!

Александра Георгиевна
Кукушкина

БИБЛИОТЕКА им. Н. А. НЕКРАСОВА

(пр. Бакунина, 2. Телефон 274-56-64)

2 АВГУСТА – 6 СЕНТЯБРЯ

«МОРСКОЙ ПРИБОЙ»

Выставка петербургского фотохудожника Алексея Карасева.

1 СЕНТЯБРЯ

«РЕШИТЕЛЬНЫЙ ЛИ ВЫ ЧЕЛОВЕК?»

Тренинг проводит психолог Н. В. Марьясова. Начало в 13:00.

5 СЕНТЯБРЯ

ЛИТЕРАТУРНО-МУЗЫКАЛЬНЫЙ ВЕЧЕР

Вечер памяти выдающегося ученого, филолога, лермонтоведа Виктора Андрониковича Мануйлова. Начало в 18:00.

07 СЕНТЯБРЯ

«РЫЦАРЬ ДОБРА И КРАСОТЫ»

Литературно-музыкальный вечер-концерт. В программе: рассказ о любимых мотивах в лирике А. К. Толстого; о поэзии А. К. Толстого в музыке.

В исполнении солистки вокальной студии «Cantilena» Светланы Оршанской прозвучат романсы на стихи А. К. Толстого.

Начало в 18:30.

БИБЛИОТЕКА ПРАВОВОЙ И ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ИНФОРМАЦИИ

(Благодатная ул., 20. Телефон 242-35-78)

1 СЕНТЯБРЯ

«УЛЫБКА РАЗУМА»

Литературный вечер к 75-летию С. Довлатова.

Начало в 15:00.

8 СЕНТЯБРЯ

«КРАСОТА – ВЕЧНАЯ ТАЙНА ПРИРОДЫ»

Познавательная беседа к Международному дню красоты. Начало в 15:00.

15 СЕНТЯБРЯ

«ЖИЗНЬ ИЗНАЧАЛЬНО НЕЛОГИЧНА»

Литературный вечер к 105-летию У. Голдинга – английского писателя, лауреата Нобелевской премии по литературе 1983 года. За почти сорокалетнюю литературную карьеру Голдинг издал 12 романов; всемирную известность ему обеспечил первый из них, «Повелитель мух», считающийся одним из выдающихся произведений мировой литературы XX века.

Начало в 15:00.

ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ БИБЛИОТЕКА им. Л. СОБОЛЕВА

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

1 СЕНТЯБРЯ

ОТКРЫТИЕ НЕДЕЛИ НОВОЙ КНИГИ «ОСЕННИЙ КНИГОПАД»

Вас ждет знакомство с лучшими новыми изданиями для детей и взрослых.

«АРТ-ПРОСТРАНСТВИЯ В «СОБОЛЕВКЕ»

Проведите время в библиотеке ярко, увлекательно и познавательно!

Театральная студия для взрослых «Пилигримы»; творческая мастерская «Музыкальная свеча»; творческая гостиная «Свободный художник»; глиняная мастерская «Глина и все-все-все»; танцевальные мастер-классы с городским клубом «Dansleika»; ток-уроки любителей иностранного языка «Я люблю английский».

7 СЕНТЯБРЯ

ПРОЕКТ «КНИЖНЫЕ АЛЛЕИ»

Вас ждут книги, квесты, мастер-классы, викторины. Время проведения – с 15:00 до 17:00.

СЕНТЯБРЬ

«ПОМЕНЯЙ ИГРУШКУ»

Акция к Международному дню отказа от военной игрушки. Дату проведения уточняйте по тел. 362-34-38.

«ТУРА-ТУРА-ТУРИСТЫ»

Веселая семейная эстафета к Всемирному дню туризма. Дату проведения уточняйте по тел. 362-34-38.

КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ ИНФОРМАТИКИ «КОМПЬЮТЕРРА»

Объявляет набор на курс «Основы компьютерной грамотности». Цикл из 10 занятий для людей старшего поколения.

Запись в библиотеке – с 15 сентября по 15 октября.

ВЫСТАВКА «ВОДНЫЙ ПУТЬ»

Приглашаем любителей российской живописи и фотографии на выставку «Водный путь. Продолжение». Выставка является второй частью проекта передвижных выставок, задуманного участниками содружества владимирских художников «АРТБАТ». Петербург стал третьим городом после Ярославля и Нижнего Новгорода, где побывал проект в этом году. В Санкт-Петербурге завершится российская часть проекта. На выставке представлены работы пяти владимирских художников: Елены Лимоновой, Ольги Золотовой, Александра Филиппова, Вячеслава Пешкина и Виктора Беляева, идейного вдохновителя и координатора проекта.

Особая атмосфера творчества и истинная красота – вот то, что объединяет работы, представленные на экспозиции, дарит гармонию и не оставляет равнодушным.

Выставка открыта до середины сентября.

БИБЛИОТЕКА № 4

(ул. Бабушкина, 135. Телефон 362-44-97)

ПРИГЛАШАЕМ АКТИВНЫХ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ДРУЖНЫЙ КОЛЛЕКТИВ «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ».

В рамках клуба проходят встречи с интересными людьми, нужными специалистами, экскурсии, мастер-классы, литературно-музыкальные вечера.

В октябре ждем всех желающих на бесплатные занятия курса «Сам себе стилист» (по субботам). Вас научат создавать базовый гардероб, правильно комбинировать вещи, подбирать аксессуары.

Приглашаем к сотрудничеству всех желающих! У нас можно провести выставку, творческий вечер, мастер-класс, презентацию, семинар, концерт и другие мероприятия.

Подробности по тел. 362-44-97 и в группе «ВКонтакте»: vk.com/nevcsb4

ЦГПБ им. В. В. МАЯКОВСКОГО

(наб. реки Фонтанки, 46. Телефон 449-08-58)

3 СЕНТЯБРЯ

«ПАРК ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ» В КНИЖНОМ ДВОРИКЕ НА ФОНТАНКЕ.

В ПРОГРАММЕ:

ЛИТЕРАТУРНАЯ ПЛОЩАДКА

14:30 – «Три Мережковских: Дмитрий Мережковский как человек, публицист и писатель». Лектор – проф. С. А. Кибальник.

15:00 – Открытие школы литературной критики. Вводное занятие. «Литературная критика. Что это? Зачем? Для кого?». Ведущий – филолог, литературный критик Сергей Князев.

16:00 – «Евгений Шварц. Обыкновенный волшебник». Лектор – литературный критик Никита Елисеев.

ПЛОЩАДКА ПОЛИГЛОТА

13:00 – Самостоятельное изучение иностранного языка по методике Е. Д. Авериной (Большой конференц-зал).

14:00 – Открытый урок итальянского языка. Проводит Центр итальянского языка и культуры «Элиталия».

15:00 – Открытый урок французского языка. Проводит Французский институт в СПб.

15:00 – «Поиграем в английский». Ведущий – В. В. Никифоров (Медиатека).

16:00 – Открытый урок испанского языка. Проводит Испанский центр образования, культуры и бизнеса.

17:00 – «Изучаем, играя» – использование игр при изучении английского языка. Проводит Представительство издательства «Кембридж» (Большой конференц-зал).

18:00 – Представление проекта «Читающий Петербург». Библиографическая постановка по роману американской писательницы Донны Тартт «Тайная история» (Дубовая библиотека).

НАУЧНАЯ ПЛОЩАДКА

14:00 и 15:30 – «Наукомания» – научное шоу от компании «Сумасшедшая наука».

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

«Японский танец буюто» – музыкально-пластический тренинг от OddDance-театра. Ведущие – Григорий Глазунов и Наталья Жестовская.

Слушаем нюкельхарпу (Nyckelharpa – традиционный шведский инструмент). Илья Доброхотов (нюкельхарпа), Евгений Чернов (гитара).

Мастер-класс игры на джембе. Ведущий – Павел Тырышкин, руководитель школы «Барабаны мира»

ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ МАСТЕРСКИЕ

Мастер-класс «Бумажная энтомология» – создание бумажных скульптур насекомых. Ведущая – педагог дополнительного художественного образования Л. П. Бакшинова.

Мастер-класс «Тайнопись орнаментов русских рукописных книг». Ведущая – художник В. В. Ильина.

Мастер-класс «Китайская каллиграфия» от школы рисования для взрослых «RepinSchool».

ПЛОЩАДКА ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА

«Секреты гвоздя» – мастер-класс от журнала «Крепеж, клеи, инструмент и...». Ведущий – А. М. Осташев.

ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА

14:00–17:00 – Литературный квест, посвященный творческим биографиям писателей-юбиляров 2016 г.

17:00 – Литературный аудиоквиз от проекта «Игры разума». Ведущие – Сергей Лепичев и Юлия Нетованая.

18:00 – «Судный час» – литературно-критический разбор поэзии Б. Пастернака. Ведущий – поэт, культуролог Е. Антипов (Большой конференц-зал).

Диктант и разбор ошибок. Лингвистические игры. Ведущая – Е. Калинина, преподаватель Центра грамотности.

Справки по тел. 449-52-42. Мероприятия проводятся с 14 до 18 часов. Вход свободный.



Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение

КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР ТРОИЦКИЙ

ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР В БЕСПЛАТНЫЕ КОЛЛЕКТИВЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

ВОКАЛ: женский академический хор «Сретенье»; хор русской народной и современной песни «Грушица»; класс вокала «Русское бельканто»; хор украинской народной песни «Кобзарь»; ансамбль славянской песни «Сузирья»; женский камерный хор «Лествица»; ансамбль русской песни «Веселые русичи»; ансамбль русского фольклора «Заря-Заряница»; поп-фолк группа «Раз-Гуляй»; кавер-группа «Jazz-Tonic».

ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО: студия искусств для взрослых «Арт-студия».

ХОРЕОГРАФИЯ: театр танца «Дикси»; хореографический коллектив «Данс Модерн»; танцевальный коллектив «Ритмические танцы».

ТЕАТРАЛЬНОЕ ИСКУССТВО: театральная студия «Галия»; инклюзивный театр «ШедЭврика»; театральная студия «Невский театр комедии»; театр-студия «Маска»; творческий коллектив «Жизнь без страха».

МУЗЫКАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ: народный коллектив оркестр народных инструментов; камерный оркестр; петербургский клуб гусляров.

КЛУБЫ ПО ИНТЕРЕСАМ: клуб «Здоровье»; группа здоровья «Оптимист»; Клуб любителей ЛФК; Клуб любителей природного земледелия; клуб «Невская лига КВН»; клуб любителей театрального искусства «Легран»; коллектив танцевальной гимнастики «Плэйстик»; клуб любителей еврейской культуры «Грация»; клуб любителей восточного танца «Лейла»; клуб любителей вепсской культуры «Кодима»; клуб любителей еврейской культуры «Алия»; шахматный клуб «Невский гамбит».

Наш адрес: пр. Обуховской Обороны, 223 (ст. м. «Пролетарская»).
Телефоны: 362-14-37, 362-22-57.
www.kc-троицкий.рф

Николай Афанасьевич Сотников (1900–1978) был драматургом, критиком, публицистом, сценаристом. Работал в издательствах «Прибой» и «Пролетарий», в Доме печати. На ленинградских киностудиях ставились фильмы по его сценариям. Он был участником обороны Ленинграда – военным корреспондентом, фронтовым переводчиком. Закончил войну в Берлине. Николаем Афанасьевичем было написано немало очерков и фронтовых репортажей. Некоторые из них к печати готовил уже его сын – Николай Николаевич Сотников. И эти воспоминания – тоже.



ЗООПАРК В АНТРАКТЕ МЕЖДУ БОМБЕЖКАМИ

...В ЗООПАРК на Петроградской стороне я попал не по своей воле: шел мимо, и вдруг начался артиллерийский обстрел. Слышу – разрыв, еще разрыв. Подбегаю к стенке вольера и падаю в сугроб. Дождася отбоя тревоги, огляделся по сторонам. Все знакомо и незнакомо одновременно: разбиты беседки, павильоны, клетки, вольеры, перевернутые скамейки...

Зверей я пока не вижу, но люди уже появляются. Вот работница зоопарка Степанова, закутанная в белый широкий тулуп, прижала к груди винтовку. Притоптывая ногами, обутыми в громадные валенки, она поглядывает на термометр – на шкале больше тридцати градусов ниже нуля! Но люди работают. Пожилой маляр, тоже закутанный в овчину, тащит к страусиному домику охалку дощечек для ремонта. Но вновь гремит металлический голос: «Внимание, внимание! Артиллерийский обстрел района продолжается...».

Степанова укрылась в кирпичной постройке. Я бросился туда же. Совсем близко раздался оглушительный разрыв бомбы.

– Где же звери? – спрашиваю у женщины. – Остались ли они в живых? – Сейчас увидим, – отвечает она и идет в ту сторону, где только что разорвался немецкий снаряд.

Заглядываю в заснеженный вольер с пробитой осколками крыши и глазам не верю: там стоит рослый страус эму с веером перьев на хвосте! Иду дальше. За одной из загоронок торчат олени рога. Жив северянин! Тут же прыгает пушистый заяц. Я подумал: «Добыча ведь! Лакомая пища в блокадном городе!». А голодные до крайности люди сберегли живность, не съели.



В блокадные годы в зоопарке работал театр зверей



Коллектив Ленинградского зоопарка. 1945 г.

* * *

Отправляюсь в бегемотник. Довольно шустро поднялась с места знакомая всем ленинградским ребятам Красавица. Исхудала бедняжка! Увидев меня, она словно рассчитывала на угощение, но у меня с собой – только журналистский блокнот и карандаш...

Подросла служительница зоопарка Евдокия Ивановна Дашина с кормом – маленькой охалкой сена и кучкой капустных листьев. Красавица с удовольствием начала пожирать эту хряпу: не до жиру, быть бы живу!

Но бегемотов не зря называют речными коровами – без воды им совсем беда! У Красавицы от безводья потрескалась толстая шкура. Экзотическое животное страдало и жалобно ревело.

Дашина очень жалела бегемотиху – она к ней привязалась с детских лет: ведь за Красавицей ухаживал еще с 1911 года отец Евдокии Ивановны, да и все ее детство прошло в зоопарке. И вот для спасения своей любимицы Дашина по несколько раз в день отправлялась с двумя ведрами на Неву, с превеликим трудом черпала воду, тащила ведра к бегемотнику, подбирала щепки, разводила костерок – нельзя же ледяной водой животное поливать! Зато как была счастлива Красавица, когда ее добрая няня поливала ее огромное тело теплой водичкой и смазывала целебной мазью!

* * *

В зоопарке все знали, что надо делать, и в каждодневном инструктаже не нуждались, но общее руководство здесь было, и осуществлял его зоолог Николай Леонидович Соколов. Он сидел в маленьком кабинетике в промерзшем домике-временке. Я застал его склонившимся над огромной канцелярской книгой. Он писал

свой блокадный зоодневник, не сняв шапки-ушанки и полушубка. Соколов позволил мне прочесть несколько страниц своих записей.

«9 января 1942 года. Сильный артобстрел. Ранен олень-изюбрь в левую плечевую кость. У самки козерога осколком пробито левое ухо. Помощь пострадавшим животным оказана на месте».

«1941 год. Девятый день войны. Сегодня мы отправляем в глубокий тыл наибольшие ценности нашего зоосада...»

Оказывается, на баржу были погружены львы, тигры, черная пантера, ягуар Феликс, носорог Милли, зебра, редкие обезьяны с берегов Амазонки... Оставить пришлось наиболее громоздких животных. Что же стало с эвакуированными? Значительно позднее я узнал, что баржу с редкими зверями потопил вражеский бомбардировщик в одном из каналов Мариинской системы.

Листаю наугад страницу за страницей: «10 сентября 1941 года. У слоновника разорвалась фугасная бомба. Смертельно ранена слониха Бетти. Убит сторож. Многие годы ухаживал он за ней, холил ее, нежил и не пожелал уйти со своего поста...».

На слоновьем мясе довольно долго продержались звери-хищники. Смертельно голодные сотрудники не взяли себе ни кусочка.

Мое знакомство с блокадным дневником прерывает Дашина. Она буквально врывается в кабинет Соколова: – Николай Леонидович! Что делать? Мелкие хищники наотрез отказываются от пустой похлебки. Чернобурки и кунницы третий день ничего не едят!

– Придется прибегнуть к хитрости, – отвечает, поразмыслив, Соколов

и направляется в небольшой зоомузей. Там он берет чучело тетерева, извлекает из него опилки и набивает растительной смесью. И вот лжететерев стоит перед чернобурой лисицей, как живой. Цап! И наша лисичка с урчаньем пожирает макет птицы вместе с перьями.

* * *

...Тем временем артобстрел прекратился полностью, а бомбежка еще не началась. Антракт. Да и мне пора по моим кинематографическим и журналистским делам. И все же ближе к весне я опять заглянул в это волшебное царство.

Первое, что я услышал – беседу двух пожилых рабочих:

– Ничего! Одолеем... Солнышко начало пригревать. Травка покажется. Оживет наше звериное царство!

* * *

Блокадная история Ленинградского зоопарка широко известна. И все же его нынешние сотрудники решили сделать ее «зримой». В одном из павильонов они создали маленький музей.

Открываем дверь и... попадаем в комнатку зрителя зоопарка в военные годы. Слева от узкого прохода стоит обычный канцелярский стол. На нем – пишущая машинка, документы, чертежи, открытки, письма и брошюры времен блокады. Есть репродуктор и даже телефон. Среди книг в музее почетное место занимают издания блокадного времени.

Кстати, в годы блокады в нашем зоосаде произошло редчайшее даже по мирным временам событие – тигрица Нади принесла потомство. Но... кормить малышей не стала. Тогда научный сотрудник В. Александров взял малышек к себе домой и нашел им кормилицу – собаку. С большим трудом удалось выходить и вырастить тигрят, которых назвали Тигрюля и Василек. К сожалению, во время очередного артобстрела их убило взрывной волной...

А вот еще удивительный факт: в блокадном зоосаде была организована выставка рыб. Подобного в довоенные годы вообще не случалось.

При зоосаде был также создан маленький театр зверей. В нем работали дрессировщики И. К. Раевский и Т. С. Рукавишников с группой дрессированных животных – медвежатами, собачками, обезьяной, лисицей и козликком. Выступали они не только в самом зоосаде, но и в школах, детских домах.

...Музей зоопарка так мал, что в нем будет тесно даже трем-четырем посетителям. Зато сколько впечатлений!



Ведущий рубрики – Василий Купчихин, автор многочисленных пособий и видеокурсов по компьютерной грамотности, преподаватель компьютерных курсов для пенсионеров.
В данной статье мы поговорим о том, как правильно очищать системный блок от пыли, которая там скапливается. По своему опыту могу сказать, что генеральную уборку внутри системного блока необходимо проводить хотя бы 1 раз в 2–3 месяца. Правило «Работает – не трогай!» здесь не действует.

Как очистить компьютер от пыли?

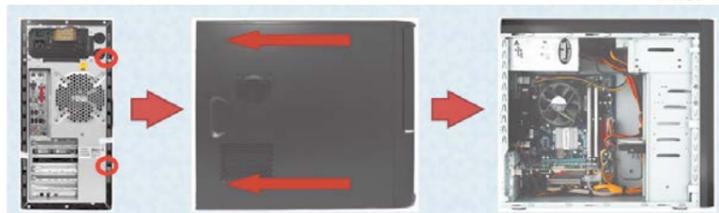


Рис. 1

Это подводит нас к одной очень важной мысли. Многие пользователи, которые читают эту статью, могут сказать, что они ничего не понимают в компьютерах и боятся вообще туда залезать, поскольку им кажется, что они что-то сломают, отключат и так далее. Но при этом вы должны помнить, что если вы не будете производить чистку, то компьютер у вас может просто-напросто сгореть. Это, конечно, крайний случай, такое происходит редко. Как правило, компьютер начинает сильно тормозить, перезагружаться и в целом некорректно работать. Но даже до такого я советую не доводить. Поэтому ничего не бойтесь: если вы можете пропылесосить ковер, то и с чисткой компьютера вы также справитесь.

Первое, что нам понадобится сделать, – отключить компьютер от сети. Необходимо отключить полностью все провода от системного блока, обязательно запомнив, как они были вставлены. Если запомнить не можете, сфотографируйте. После того как компьютер будет отключен, берем в руки крестовую отвертку и откручиваем два болта с правой стороны системного блока. Правая сторона в данном случае – если смотреть на системный блок сзади.

Наша задача – снять правую боковую крышку. На большинстве системных блоков она открывается одинаково. Вы откручиваете эти два болта, затем слегка смещаете назад и снимаете ее (рис. 1).

После этого мы получаем доступ ко всем внутренностям компьютера. Кстати говоря, после того как мы закончим с чисткой основных компонентов компьютера, можно проделать то же самое и с левой стороны системного блока. Там чистить особо нечего, но все же там бывает места, где пыль оседает.

Первое, что нам понадобится, – это пылесос. А еще – любая кисточка или старая зубная щетка. Помимо кисточки, желательно найти баллон со сжатым воздухом (он продается практически в любом магазине техники). Это очень полезная штука и стоит недорого – около 100 рублей за 120 миллилитров. Его как раз хватит на одну очистку. Вы подключаете к этому баллончику маленькую трубочку (идет в комплекте), через которую идет сильный поток воздуха.

Почему я советую купить данный баллончик? Дело в том, что с помощью кисточки и пылесоса мы сможем убрать только основную часть пыли. Однако в компьютере очень много труднодоступных мест, где скапливается масса пыли, особенно на радиаторах, которые необходимо чистить в самую первую очередь.

Помимо баллона со сжатым воздухом, советую прикупить маленькие пластмассовые хомуты (приобрести их можно практически в любом хозяйственном или строительном магази-



не). Эти хомуты помогут нам собрать провода в корпусе – для того чтобы не мешали циркуляции воздуха.

ЧТО И КАК НУЖНО ЧИСТИТЬ?

В первую очередь берем пылесос и засасываем основную часть пыли. В некоторых корпусах встречаются целые залежи пыли – для них пылесос подойдет идеально. После этого берем кисточку или зубную щетку и начинаем постепенно счищать пыль с компонентов компьютера.

В принципе, всё что вы видите, можете обработать кисточкой. Если что-то чистить у вас не получается, так и оставляйте, это можно почистить чуть позже. Снова берем пылесос и убираем грязь, которую счистили кисточкой.

Особое внимание уделите вентиляторам и радиаторам. Как вы видите на фотографиях, они в первую очередь подвержены загрязнению. И именно из-за этой пыли происходят основные беды – такие как

перегрев, медленная работа и так далее.

Когда вы будете очищать внутренности системного блока, сильно ни на что не надавливайте, в идеале это вообще должна быть бесконтактная кисточка. Понятно, что в случае с кисточкой вам придется счищать верхний слой пыли, однако когда вы работаете пылесосом, будьте осторожнее, старайтесь не прикасаться к деталям компьютера.

Теперь пришло время воспользоваться баллончиком. Старайтесь держать его вертикально и продуть компьютер не вплотную, а хотя бы с небольшого расстояния.

При чистке внутренних частей компьютера обязательно обращайте внимание на радиаторы и вентиляторы, их нужно прочищать как можно тщательнее и в первую очередь. То же самое касается и ноутбуков: именно в радиаторах собирается основная часть пыли, которая мешает нормальному функционированию компьютера.

Кстати, при чистке компьютера баллончиком со сжатым воздухом лучше вынести компьютер на открытое проветриваемое пространство – пыль будет довольно сильно.

Продуйте баллончиком все труднодоступные места и собирайте остатки пыли пылесосом.

В летний период компьютеру приходится особенно тяжело, поэтому вы можете оставить боковую крышку компьютера открытой, ничего страшного с ним не случится. Также желательно собрать все висящие провода в одну кучу и затянуть их хомутами. Данная фотография является хорошим примером, как лучше уложить провода – нигде ничего не висит, не болтается. И как следствие – циркуляция воздуха в таком корпусе происходит гораздо лучше.



ЧТО СЛУЧИТСЯ с компьютером, если его не чистить? Внутри вашего системного блока будет примерно следующая картина:



В первую очередь, это очень опасно для комплектующих компьютера. Пыль постепенно засоряет воздуховоды, радиаторы, воздух не может через них пройти и, как следствие, всё это приводит к перегреву компонентов – таких как процессор, видеокарта, жесткий диск и так далее. В лучшем случае при сильном загрязнении пылью компьютер начнет медленнее работать. В худшем – он будет сыпать ошибками, отказываться загружаться – и так вплоть до отказа каких-то определенных компонентов из-за их сгорания. То есть, тот же самый процессор или видеокарта могут просто-напросто сгореть.

ВНИМАНИЕ АКЦИЯ • ВНИМАНИЕ АКЦИЯ

Наконец-то! Самый ПОЛНЫЙ и ПОНЯТНЫЙ курс компьютерной грамотности для пенсионеров уже поступил в продажу!

ДАННЫЙ КОМПЛЕКТ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ 4 DVD-ДИСКА, НА КОТОРЫХ ЗАПИСАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ КУРСЫ:

- 1 Компьютер на 100%;
- 2 Обучение Excel;
- 3 Интернет без границ;
- 4 Создание презентаций с нуля 2.0



6 СПЕЦИАЛЬНЫХ БОНУСОВ, НЕКОТОРЫЕ ИЗ КОТОРЫХ ТАКЖЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПОЛНОЦЕННЫМИ ВИДЕОКУРСАМИ.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ КУРС «КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЭКСПЕРТ» СО СКИДКОЙ 35%. Количество комплектов ограничено. Не упустите уникальную возможность!

ЗАКАЗ МОЖНО ОФОРМИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (800) 500-96-91 (бесплатный звонок по России); **(812) 407-23-15** (СПб).

Заказы принимаются с 10:00 до 22:00 без праздников и выходных. Отзывы и подробная информация о товаре – на сайте www.4dvd.ru

ДОСТАВКА – БЕСПЛАТНАЯ, ОПЛАТА – НА МЕСТЕ, ПРИ ВРУЧЕНИИ БАНДЕРОЛИ

Реклама



9:00-13:00

с понедельника по пятницу

СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ

5%

Верный универсам



Скидка действительна при предъявлении пенсионного удостоверения. Скидка не распространяется на акционный товар, табачную и алкогольную продукцию, на которую установлена минимальная разрешенная цена.

Реклама



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФОТО- И ВИДЕОСЪЕМКА ТОРЖЕСТВЕННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ!

Если вы ищите фотографа или видеооператора на праздник – друзья и партнеры нашей редакции помогут вам! Специально для читателей газеты «Полезно пенсионерам» «Агентство Добрых Фотографий» предлагает воспользоваться качественными и доступными услугами по фото- и видеосъемке.

- Мы работаем по заранее согласованному плану.
- Мы выполняем заказ и отдаем готовый материал точно в срок.
- Читателям газеты «Полезно пенсионерам» – персональная скидка.

ПРИМЕРЫ НАШИХ РАБОТ ВЫ МОЖЕТЕ УВИДЕТЬ: vk.com/kind_of_kind vk.com/thingers

8 (911) 028-70-89
art-legotin@yandex.ru



Приглашаем в Школу третьего возраста на 36 учебный семестр
26 сентября - 29 декабря 2016

Образовательные курсы:

- Гражданское общество
- История религий
- Создай свою книгу
- Элегантность превыше всего
- Живопись и рисунок
- Хранители памяти
- Волшебный мир сказки
- Фотография как образ мысли
- Сам себе режиссер
- Английский язык

www.seniorschool.ru

Реклама.

УСТАНОВКА ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН

ТЕЛЕФОН:
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

ПОЛНАЯ ПРОВЕРКА ОРГАНИЗМА

РЕЗОНАНСНОЕ СКАНИРОВАНИЕ

стоимость **2900 руб.**

Предъявителю купона СКИДКА 1000 руб.*

*Акция действует до 15.09.2016 г.

СКИДОК БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТ!

ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛ. 972-39-04

Реклама. Роспатент свид. О рег. №2001610175 от 16.02.2001. Свид. №311470326400060

Знакомства

♦Хочу познакомиться с мужчиной от 70 до 80 лет в хорошей физической форме для совместного времяпрепровождения и проживания.

Ольга Александровна, тел. 695-02-96.

Свои объявления о знакомстве, поисках друзей, компаньонов для загородных прогулок и походов в музеи, театры и пр. вы можете присылать по адресу: **192012, Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны, 116, корп. 1, литер «Е», офис 601А, или продиктовать по телефону 40-733-40.**

Объявления публикуются бесплатно.



Дорогие читатели!

Спасибо вам за ежедневные звонки и письма в нашу редакцию. Мне всегда интересно с вами разговаривать, и я с неизменным вниманием выслушиваю все ваши пожелания и предложения, стараюсь дать дельный совет, по возможности содействую в решении той или иной проблемы.

УМЕНИЯ нет сомнений в том, что наши читатели – очень умные, образованные, умудренные жизненным опытом люди, и это замечательно! Спасибо за то, что читаете нас, помогаете словом и делом, заряжаете нас своей энергетикой. Благодаря этой «обратной связи» мы сможем сделать газету такой, какой вы ее хотите видеть. И уверен, что вскоре так и будет!

В прошлом выпуске я обещал, что с № 7 газета начнет издаваться на 20 полосах, но после ваших звонков в редакцию пришло понимание, что сейчас нужно направить все усилия на организацию общения читателей и удобство получения газеты в точках ее распространения.

За этот месяц был проведен большой объем работ: закуплены и установлены новые стойки, чтобы газету было легче заметить и удобнее брать. А в сентябре нам присвоят подписной индекс, и на газету «Полезно пенсионерам» можно будет подписаться в любом отделении «Почты России»!

Мы также начали активную подготовку к проведению встреч читателей, первая из которых пройдет 24 и 25 сентября. Это фестиваль бабушкиных заготовок «Полезные вкусности» Приходите, будет душевно и интересно!

Николай Кузнецов,
учредитель и генеральный директор газеты
«Полезно пенсионерам»

Фестиваль бабушкиных заготовок

«Полезные вкусности»

24 и 25 сентября

Время проведения – с 10 до 18 часов.
Ждем вас в Центре современного искусства по адресу:
Столярный пер., 18. Вход свободный!
Телефон для справок 40-733-40.

Заренье можно принести свое, можно попробовать чужое

Соленья делимся секретными рецептами

Рукоделки хвастаемся своими «золотыми руками»

Вязание показываем свои лучшие работы

Дегустация и обмен заготовками
Чаепитие у русского самовара
Завершит фестиваль вечер русского романса

Полезно пенсионерам Интересная газета для людей старшего возраста «Полезно пенсионерам»

Организаторы **30 летняя программа «Золотая пора»**



Старение и дряхление организма представляется неотвратимой ступенью в развитии каждого из нас. С годами мы начинаем замечать, что нам становится все труднее обслуживать себя, а повседневные обязанности и заботы, которые раньше давались просто и легко, теперь требуют непомерного труда. Имеющиеся проблемы с суставами, сердцем, сосудами, стресс, переутомление, влияние плохой экологии (ведь большинство из нас вынуждено жить в больших городах с развитой промышленной инфраструктурой) медленно, верно и, что самое ужасное, – часто совершенно незаметно для нас вершат свою разрушительную работу.

НЕ РАЗРЕШАЙТЕ СЕБЕ СТАРЕТЬ!

ЗАКАТ ЖИЗНИ?

ГОВОРЯТ, что старость – это состояние души. Но где проходит та самая грань, которая отделяет некогда активного, бодрого, полного планов и мечтаний человека от сгорбившегося, апатичного, потерявшего радость жизни старика? Когда приходит тот день, когда мы вдруг разрешили себе стареть и распрощались с молодостью, окончательно поставив на своей жизни крест?

Старость существует только в нашем сознании. Ряд ученых высказывает предположение, что только наши жизненные установки запускают в нашем организме так называемую «программу самоуничтожения», благодаря которой организм начинает стареть и угасать. «Хочешь быть счастливым – будь им!» – именно такое изречение предписывают знаменитому Козьме Пруткову.

Легко сказать, а как это сделать? Как вернуть себе радость жизни, если ничто уже не радует, и остается только считать дни, похожие один на другой? К счастью, выход есть. Но это не волшебная таблетка, от которой, как по мановению волшебной палочки, все проблемы рассеются магическим образом. Если вы настроены серьезно и понимаете, что путь к счастью, молодости, движению и хорошему настроению (в паре с хорошим самочувствием, разумеется) – это серьезная кропотливая работа, тогда мы готовы вам открыть секрет молодости.

ОСНОВЫ АКТИВНОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЯ

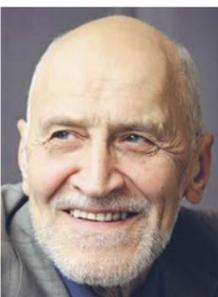
Правильное питание – один из базовых кирпичиков в фундаменте хорошего самочувствия и правильного образа жизни. Проблема состоит в том, что далеко не все продукты способны дать нашему организму необходимое количество тех витаминов, полезных веществ и микроэлементов, которые нужны нам для полноценной работы. Далеко не все потребляют достаточное количество свежих фруктов и овощей, содержащих клетчатку и витамины, а также антиоксиданты, которые борются со свободными радикалами – одной из главных причин наступления старения. Копченая, острая, жареная, пересоленная, консервированная пища, обилие острых соусов на основе майонеза стали совершенно привычными спутниками каждого нашего дня.

Мы не соблюдаем режим труда и отдыха. Очень часто люди не только зрелого возраста, но и пенсионного, вынуждены много работать, но при этом забывают отдыхать. Вспомните, когда в последний раз вы просыпались бодрыми и отдохнувшими, а не вставали несколько раз за ночь, мучаясь бессонницей и поднявшимся давлением?

Мы стали очень мало двигаться. Далеко не все понимают прелесть и пользу ежедневных прогулок в парках или скверах. Еще врачи древности упоминали, что движение – это жизнь. Отсутствие достаточной двигательной активности в первую очередь сказывается на сердечно-сосудистой системе – ослабевает сила сокращений миокарда, снижается тонус сосудов, ткани хуже снабжаются кровью, а



Александр Зайцев



Николай Дроздов

сама кровь становится более вязкой, и сердце вынуждено работать с двойной нагрузкой. Пониженная подвижность очень часто ведет к избыточному весу, который, в свою очередь, может стать причиной возникновения более серьезных проблем.

Если же вы еще и курите, а также регулярно употребляете алкоголь, да еще в больших количествах, это может стать еще одним нежелательным «плюсом» в копилку возможных осложнений с вашим самочувствием.

Но главное – это работа ума. Положительные эмоции способны поистине творить чудеса! Замечали ли вы иногда, что стоит встать в хорошем настроении – и на удивление хорошо начинают идти дела. Ваш автобус может подойти к остановке именно в нужный момент, продавец в магазине улыбнется и пожелает удачного дня, поздравят внуки, которые, казалось, в последнее время забыли о вашем существовании... Настройте себя только на позитивные изменения, и вы удивитесь, что мир ответит вам тем же!

Да, можете возразить вы, это все прописные истины, однако далеко не всегда удается их соблюдать. Где уж тут радоваться жизни, когда суставы ломят, голова кружится, давление скачет, и все не в радость. И здесь мы снова возвращаемся к тому, с чего начали. Давайте поможем нашему организму – ведь он долгие годы служил нам верой и правдой!

СИЛА ВОДОРΟΣЛЕЙ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ И АКТИВНОСТИ

Море не зря называют колыбелью жизни. Морским водорослям – это родоначальники всех растений, перебравшихся на сушу еще в палеозойскую эру. За миллионы лет существования водоросли накопили всю мудрость эволюции, пережив множество катаклизмов, обрели уникальные свойства, которыми не обладает ни одно растение, растущее на суше.

Страны Азии давно нашли применение морским водорослям не только на обеденном столе. Например, в Индии водоросли советовали при проблемах с железами внутренней секреции. Для китайцев, поднатеревших в знаниях, морская капуста была и остается больше, чем просто едой, она известна как народное кожное средство, экстренное и не только.



Александр Мальцев



Лидия Скобликова

Мудрость наших далеких предков сконцентрирована в инновационном водорослевом продукте **ЛАКТОМАРИН**, разработанном НПО «Сумма технологий» и рекомендованном Всероссийским научно-исследовательским Центром восстановительной медицины и курортологии РФ.

Продукт создан по технологии низкотемпературного гидролиза, благодаря которой водоросль ламинария отдает организму человека более 98% полезных веществ своего состава.

По своему качественному составу и содержанию белков и углеводов ламинария, входящая в состав **ЛАКТОМАРИНА**, не уступает пищевым продуктам, приготовленным из наземных растений, а по ценным свойствам даже превосходит некоторые в десятки раз. В его составе – специфические для морской растительности коллоидные полимеры (агар, альгиновые кислоты и др.) и маннит – известный своими свойствами выводить лишнюю жидкость из организма. Также ламинария обладает более высоким, чем в наземных растениях, содержанием разнообразных макро- и микроэлементов – в первую очередь йода, играющего очень важную роль для функции эндокринной системы, в частности – щитовидной железы, а также калия и магния, нужных для полноценной работы сердца и сосудов.

Еще одно важное и полезное вещество в составе **ЛАКТОМАРИНА** – фукоидан, имеет сильную антивирусную активность и может поддержать клетки иммунной системы противостоять любой угрозе извне. Селен в составе **ЛАКТОМАРИНА** также участвует в иммунных реакциях организма, помогает бороться со свободными радикалами и предупредить процесс старения клеток, а альгинаты – еще и природные антибиотики. Помимо этого, **ЛАКТОМАРИН** – источник целого комплекса макро- и микроэлементов (железо, фосфор, кальций, цинк, бром, сера, фосфор, азот, кобальт, марганец, натрий и т.д.), органических веществ и витаминов (в основном группа В), а также 23 аминокислот (основной состав – аспарагиновая, глутаминовая, фолиевая, пантотеновая и аланин). Всего в составе **ЛАКТОМАРИНА** – более 40 микро- и макроэлементов в природной форме, витамины, аминокислоты, полисахариды – все, что необходимо для отличного самочувствия и настроения!

Помимо общеукрепляющего воздействия на организм, улучшения работы внутренних органов и систем, путем снабжения организма множеством питательных и полезных веществ,

ЛАКТОМАРИН способствует правильной работе пищеварительной системы, устранению «застойных» явлений в кишечнике, помогая его мягкому очищению. А ведь известно, что правильная работа кишечника положительным образом влияет на работу всего организма в целом.

В составе ламинарии содержатся особые вещества – стерины, обладающие способностью образовывать с холестерином нерастворимые соединения, которые, не всасываясь в кровь, выводятся из кишечника. Именно таким образом **ЛАКТОМАРИН** способствует укреплению тонуса стенок кровеносных сосудов и их очищению.

Еще одна сфера применения **ЛАКТОМАРИНА** – косметология. Маски из биогеля очень удобно наносить и смывать, а положительное влияние натуральных компонентов продукта очень скоро вы увидите сами, что называется, воочию.

ПОЧЕМУ ИМЕННО ЛАКТОМАРИН?

Уникальный состав **ЛАКТОМАРИНА** по своему составу схож с составом плазмы человеческой крови. Натуральный пищевой продукт произведен из отборных двухлетних слоевищ дальневосточных бурых морских водорослей Ламинария (*Laminaria Japonica*), добываемых



в экологически чистой прибрежной зоне Тихого океана и Курильских островов. Этот натуральный продукт российского производства успешно прошел многочисленные клинические испытания и одобрен Министерством здравоохранения РФ. **ЛАКТОМАРИН** имеет все необходимые сертификаты, удостоверяющие его лечебно-профилактические качества.

Лучшими отзывами о качестве продукта, впрочем, будут не сертификаты, а мнение тех, кто уже оценил **ЛАКТОМАРИН**. Это и пожилые люди, которым некогда болеть и стареть, и у которых много планов, и спортсмены, которым важно как можно дольше сохранить активность, силы, долголетие и получить энергию для ежедневных побед, и просто неравнодушные к своему организму, стремящиеся держать его ежедневно в тонусе. Среди них – много известных людей, в т.ч. ведущий Николай Дроздов, легендарная конькобежка Лидия Скобликова, хоккеист Александр Мальцев, фигурист Александр Зайцев и другие.

Если вы заботитесь о своем организме, желаете только самого лучшего своим близким и родным, хотите постоянно быть в тонусе, жить и радоваться каждому прожитому дню, **ЛАКТОМАРИН** станет для вас наилучшим приобретением. Выбирайте сами, что для вас предпочтительнее – отличное настроение, самочувствие, бодрость, оптимизм, силы для каждого нового дня или старость и пессимизм?

ЛАКТОМАРИН - гель из бурых морских водорослей ламинарии для диетического и лечебно-профилактического питания (500мл)

+ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- сердечно-сосудистая система;
- желудочно-кишечный тракт;
- эндокринная система;
- иммунная система;
- детоксикация организма и др.;
- в комплексной терапии широкого ряда заболеваний;
- для профилактики, здоровья и долголетия.

Противопоказания: гиперфункция щитовидной железы и непереносимость йода.

Звоните: 8 (812) 332-53-13

Мы ждем вас по адресу: г. Санкт-Петербург, ул. Гастелло, д.14, оф.5
пн-пт: 10:00-18:00 ООО "УК "Современные биотехнологии"

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

скидка 10-25%

100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

www.lactomarin.ru

ОСЕННИЙ МАРАФОН «ВАШ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ» НАЧИНАЕТ СВОЮ РАБОТУ!

ДО 30 СЕНТЯБРЯ - СКИДКИ ОТ 10 ДО 25 %!!!*

- Вашей скидкой вы можете пользоваться в течение 1 года с момента совершения покупки.
- Действует накопительная система скидок
- Бесплатная доставка

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ И БАДОМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СК@НВОРД

				Указатель сторон света	Кафе для нетерпеливых	1															
2	Толстоцкий грызун		Разноцветная пряжа				Газ с синим свечением		Местность на горизонте												Шпион-вредитель
					Подольный минерал	"Плавляная" закуска	Река в Сибири		Пушной строитель плотин												
	Тростниковое перо		Католический священник				Овощ для икры														
					Сценическое ампула	Рама со стеклами															1
	Древнерусский телохранитель		Водочная посуда						Гроза морей и океанов												
						Подиум штангистов	Шкафчик для спиртного														
						Едкий газ	Веревочные лапти														
						Его накрывают скатертью															
	Доска на роликах с рулем						Пермская река														

ОТВЕТЫ ДЛЯ СКАНВОРДА. По горизонтали: 1. Хомек, Канделаки, Онисс, Калам, Патер, Обь, Рында, Окно, Стопка, Безулице, Бар, Аммиак, Плакут, Чулик, Дюжа, Стоп, Грузин, Самокат, Кама, Банг. По вертикали: 1. Кириллов, Меланж, Компас, Трагик, Быстро, Помост, Сырок, Кабанок, Аргон, Акула, Бобр, Даль, Лига, Клуб, Мимоза, Ужин, Диверсант.

АГРОРУСЬ

25-я ЮБИЛЕЙНАЯ ВЫСТАВКА | 30.08 – 02.09.2016

ПАВИЛЬОН F

ЯРМАРКА | 30.08 – 04.09.2016

РЕГИОНАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

ОТКРЫТАЯ ПЛОЩАДЬ КОМПЛЕКСА

В НОВОМ КОНГРЕССНО-ВЫСТАВОЧНОМ ЦЕНТРЕ ЭКСПОФОРУМ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ПЕТЕРБУРГСКОЕ ШОССЕ, 64/1

ОРГАНИЗАТОР: EXPOFORUM

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ МЕДИАПАРТНЕР: Санкт-Петербург topspb.tv

тел. +7 (812) 240 40 40, доб. 231, 234, 235, 188, 254, 281 farmer@expoforum.ru

www.agrus.expoforum.ru

КЛИНИКА ПРОКСИМЕД

Акция! Только до 29 сентября! Внимание!

1 человек может воспользоваться каждым из купонов только 1 раз

Пенсионерам и инвалидам при прохождении любой из акций дополнительно предоставляется бесплатная консультация на выбор: невролога или терапевта.

Запись! 716-46-77 www.proximed.ru

С 10:00 до 20:00 Выходной – воскресенье

6-я линия В.О. д. 23, м. «Василеостровская» (150 метров от метро)

1. Диагностика для женщин 1. УЗИ молочных желез. 2. УЗИ подмышечных лимфоузлов. 3. Консультация терапевта.	2500 ₽ 990 ₽	11. Диагностика щитовидной железы 1. УЗИ щитовидной железы и регионарных лимфоузлов 2. Консультация эндокринолога, назначение лечения.	1700 ₽ 620 ₽
2. Диагностика брюшной полости 1. УЗИ органов брюшной полости (печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, селезенка, основные сосуды) 2. Консультация терапевта, назначение лечения.	2500 ₽ 990 ₽	12. Диагностика сосудов шейного отдела позвоночника 1. Дуплексное сканирование магистральных сосудов шейного отдела позвоночника. 2. Консультация невролога, назначение лечения.	3200 ₽ 990 ₽
3. Флебология 1. Дуплексное сканирование вен и артерий нижних конечностей (обе конечности). 2. Консультация специалиста, назначение лечения.	2900 ₽ 990 ₽	13. Диагностика головных болей, давления, головокружения, бессонницы Проводится на ультра-современном аппарате УЗИ!	
4. Диагностика верхних конечностей при онемении и болях в руках 1. Триплексное сканирование вен и артерий верхних конечностей (обе руки). 2. Консультация специалиста, назначение лечения.	2500 ₽ 990 ₽	14. Диагностика причин повышенного давления (гипертонической болезни) 1. УЗИ сосудов шейного отдела позвоночника. 2. УЗИ сосудов почек, надпочечников. 3. Консультация невролога. 4. Консультация эндокринолога (кардиолога).	4900 ₽ 1690 ₽
5. Диагностика заболевания коленных суставов 1. УЗИ коленных суставов (оба сустава) 2. Консультация специалиста, назначение лечения.	2900 ₽ 990 ₽	15. Диагностика мочеполовой системы для женщин и мужчин 1. УЗИ мочевого пузыря и мочеточников. 2. УЗИ почек и надпочечников. 3. УЗИ малого таза для женщин (абдоминально) или УЗИ предстательной железы для мужчин (абдоминально). 4. Консультация терапевта, назначение лечения.	2400 ₽ 1000 ₽
6. Диагностика заболевания локтевых суставов 1. УЗИ локтевых суставов (оба сустава). 2. Консультация специалиста, назначение лечения.	2900 ₽ 990 ₽	16. Диагностика позвоночника Проводится на ультра-современном аппарате УЗИ!	
7. Диагностика перiarтрита при болях в плечевых суставах 1. УЗИ плечевого сустава (оба сустава) 2. Консультация специалиста, назначение лечения.	2900 ₽ 990 ₽	9. Диагностика кистей рук При болях, деформации, отеках, онемении, нарушениях подвижности и скованности рук 1. УЗИ кистей рук (обе руки). 2. Консультация специалиста, назначение лечения.	2500 ₽ 990 ₽
8. Диагностика стопы при деформации (пяточной шпоре, плоскостопии, вывихах). При острой боли утром в области пятки, отеках, онемении, затрудненной ходьбе. 1. УЗИ стопы (обе стопы). 2. Консультация врача, назначение лечения.	2900 ₽ 990 ₽	10. Диагностика сосудов головного мозга 1. Дуплексное сканирование вен и артерий головного мозга. 2. Консультация невролога, назначение лечения.	3200 ₽ 990 ₽

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама. Лицензия № ЛО-78-01-004646 от 25.04.2014 ООО "Проксимед" ОГРН 1097847232922 ИНН 7801500777