

Будь лучше!



Пень мечты и дерево желаний

В подростковом клубе «Пульс» в Бернгардовке ребята с педагогом проводили игровую программу «Новогодние затеи».

В клубе работала Почта Деда Мороза. Необычной диковинкой стало золотое дерево Мечты и стоящий рядом с ним пень Желаний, укрытый вязаным ковриком. На коврик мог сесть любой желающий и помечтать. Свои мечты и желания можно было записать на бумажную игрушку и украсить ею дерево.

Итак, о чём же мечтают наши дети?

«Чтобы мои желания сбылись».
«Я хочу учиться хорошо».
«Хочу здоровья любимым».
«Счастья всей семье».
«Хочу стать музыкантом и стану им!».
«Я хочу, чтобы в новом году Маша

всегда давала мне списывать».

«Я хочу, чтобы в Новый год мне все подарили по 100 рублей».

«Я очень хочу, чтобы у меня была сестрёнка, очень хочу ещё, чтобы брат заговорил».

«Я хочу влюбиться».

«Хочу дракона и собаку».

«Я мечтаю о ноутбук».

«Я мечтаю быть богатым».

«Желаю мишку Тедди».

«Я хочу маленького брата».

«Хочу быть отличником или хотя бы

учиться на «4» и «5».

«Я хочу куклу».

«Я хочу журнал «Винкс» и куклу».

«Я хочу, чтобы у всех было хорошо и каждый день был праздником, и особенно, чтобы мои мама и папа всегда гордились мной. Ну, наверное, это всё».

«Я хочу сенсорный телефон и плеер».

«Я хочу гитару».

«Пусть будет Центр «Молодёжный» в городе Всеволожске».

«Дед Мороз, подари мне уверенность и ритм танца!»

«Хочу домик с бассейном. Домик можно маленький, но бассейн большой!»

Вот такие разные мечты. Пусть они сбудутся!

Д. Ю. МОГИЛЬНИЧЕНКО,
педагог-организатор клуба «Пульс»

Права потребителя

«...Вам может быть отказано в обслуживании без объяснения причин»

Именно эту фразу можно увидеть на фото, которое принес в Консультационный пункт, расположенный в филиале ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ленинградской области во Всеволожском районе» гражданин, то есть потребитель. Дело в том, что, находясь в вестибюле одного из салонов красоты в г. Всеволожске, он обратил внимание на данное объявление, и у него возникли сомнения в его правомочности, поэтому, придя в филиал ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ленинградской области во Всеволожском районе» для решения необходимых ему вопросов, зашел в Консультационный пункт и показал фото.

Вот как прокомментировала данный эпизод юрист Консультационного пункта Богданова И.Р.:

«В данном, конкретном случае парикмахерские услуги салона красоты адресуются неопределенному кругу лиц. Это предложение вступить в публичный договор.

Согласно ст. 426 Гражданского кодекса Российской Федерации, публичным договором признается договор, заключенный коммерческой организацией и устанавливающий ее обязанности по продаже товаров, выполнению работ или оказанию услуг, которые такая организация по характеру своей деятельности должна осуществлять в отношении каждого, кто к ней обратится. Практически речь идет обо всех договорах с участием гражданина-потребителя. Организация не вправе оказывать предпочтение одному лицу перед другим в отношении заключения договора. Цена товаров, работ и услуг, а также иные условия публичного договора устанавливаются одинаковыми для всех потребителей. Отказ организации от заключения договора при наличии возможности предоставить товар (услугу) не допускается. При необоснованном уклонении коммерческой организации от заключения публичного договора другая сторона вправе обратиться в суд с требованием о понуждении заключить договор и о возмещении причиненных в результате

этого убытков (п. 4 ст. 445 ГК РФ)».

В месте оказания услуг парикмахерских потребителю в наглядной и доступной форме должна быть предоставлена необходимая и достоверная информация об услугах, которая в обязательном порядке должна содержать: перечень оказываемых услуг и форм их предоставления; обозначения стандартов, обязательным требованиям которых должны соответствовать услуги; сроки оказания услуг; гарантийные сроки на услуги; цены на оказываемые услуги и сведения о порядке и форме оплаты; образцы договоров (квитанций) об оказании услуг; перечень категорий потребителей, имеющих право на получение льгот, а также перечень льгот, предоставляемых при оказании услуг; адрес и телефон подразделения по защите прав потребителей органа местного самоуправления; Правила бытового обслуживания населения в Российской Федерации, утверждённые постановлением Правительства РФ от 15.08.1997 г. № 1025; Книга отзывов и предложений и действующие документы по санитарному законодательству.

Л. И. ШИНГИРЕЙ,
специалист филиала ФГУЗ
«Центр гигиены и
эпидемиологии в ЛО во
Всеволожском районе»
Роспотребнадзора

Ваше здоровье

У нас не заржавеет

Все знают о том, что «низкий уровень железа — это плохо». И только в последнее время заговорили, что и в повышенном содержании этого элемента нет ничего хорошего. Ведь помимо переноса кислорода железо регулирует работу иммунной системы, принимает участие в работе щитовидной железы, способствует выведению токсинов из организма, участвует в процессах регенерации, улучшает состояние кожи, структуру волос и ногтей... Словом, большинство процессов в наших клетках протекает с участием железа. Но при его избытке происходят реакции, похожие на образование ржавчины: молекулы железа окисляются и повреждают живые ткани.

Откуда излишки?

Большая часть железа в нашем теле входит в состав гемоглобина, отвечающего за перенос кислорода в теле. Именно поэтому, когда человеку не хватает кислорода, организм пытается компенсировать это увеличением концентрации гемоглобина. Так происходит у альпинистов в горах. И у жителей городов, где воздух насыщен выхлопными газами. Но альпинисты спускаются с гор. А горожане постоянно испытывают кислородное голодание. Иногда излишки железа в крови — признак болезни печени. А еще есть люди (практически каждый седьмой житель планеты), которые являются носителями особого гена, вызывающего накопление железа. К счастью, ген этот большей частью дремлет, потому гемохроматозом (так называется избыточное содержание железа) страдают немногие. Этот «дефектный» ген еще называют «геном

Железные люди

Почему у горожан и альпинистов увеличивается гемоглобин.

В организме взрослого человека должно быть примерно 4 – 5 г железа.

Но сегодня все реже встречаются люди, у которых этот элемент содержится в норме. Особенно у горожан все чаще наблюдается повышенная концентрация железа. Хорошо это или плохо?

кельтов». Он чаще встречается у жителей Скандинавии. Избыток железа характерен больше для мужчин, из-за физиологических потерь крови женщин эта неприятность затрагивает реже, однако после менопаузы они начинают «догонять» мужчин.

Симптомы

Симптомы избытка железа сходны с признаками гепатита — желтушное окрашивание кожи, склер, а также неба и языка, зуд, увеличение печени.

Кроме того, нарушается сердечный ритм, люди выглядят бледными, худеют. Возможна также пигментация в тех местах, где ее не должно быть по определению, например на ладонях, в области подмышек, в местах старых рубцов. Но для того чтобы поставить точный диагноз, требуется биохимический анализ крови.

Больше всего железа накапливается в печени, поджелудочной железе, сердечной мышце, что в конечном итоге становится причиной изменения и самого органа: развиваются гепатит, цирроз пече-

ни, сахарный диабет, заболевания суставов, нервной системы, сердечные патологии, вплоть до внезапной остановки сердца.

Избыток железа осложняет ход болезней Паркинсона и Альцгеймера, может спровоцировать рак кишечника, печени, легких. Ревматоидный артрит также часто протекает на фоне избытка железа.

Что делать

К людям с сильно повышенным гемоглобином нужен особый подход. Им нельзя назначать даже, казалось бы, безобидную аскорбиновую кислоту, ведь этот витамин имеет свойство усиливать всасывание железа.

Избыток железа устранить даже сложнее, чем недостаток. Пожалуй, только старый дедовский способ — кровопускание (флеботомия) — позволяет добиться нужных результатов и даже избежать иногда медикаментозных препаратов при лечении.

За рубежом, например, людям после 40–50 лет даже рекомендуют донорство — для профи-

лактики ишемической болезни сердца. Так что человек, «переполненный» железом, может смело записываться в ряды доноров крови.

Ну и самый традиционный, но и самый верный способ регуляции уровня железа в крови — правильное питание.

Татьяна ВОЛОДИНА

ВАЖНО ЗНАТЬ

Считается, что железо, содержащееся в красном мясе, усваивается лучше, чем железо из растений. Это не всегда так. Например, регулярное употребление сельдерея способно восстановить баланс этого элемента в организме за несколько недель. Железо из растительных продуктов лучше усваивается, когда их сочетают с продуктами животного происхождения.

Лучшему усвоению железа способствуют витамин С и витамины группы В. Так что, например, яблоко в дополнение к мясу полезно съедать при анемии, а вот при повышенном гемоглобине лучше воздержаться. Если же в продуктах питания много кальция и сахара, железо усваивается плохо. Гречка, сваренная на воде (без молока), значительно полезнее при низком гемоглобине.

Лучше всего готовить пищу в русской печи, но ее может заменить аэрогриль, который готовит по тому же принципу. Блюдо равномерно прогревается со всех сторон, при этом — без лишней воды и масла, что позволяет лучше сохранить полезные свойства продуктов. Все это делает пищу вкусной и полезной, она хорошо усваивается организмом, поставляя максимум необходимых элементов. Не только овощи, но и мясо, приготовленное в аэрогриле, соответствуют рекомендациям диетологов и помогают нормализации гемоглобина.