ИНТЕРЕСНАЯ ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

# Полезно пенсионерам

16+

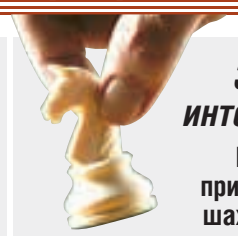
gazeta-polezno.ru

24 ноября – 14 декабря 2016 г. | Распространяется бесплатно | №10

**Ваше право**

Как расторгнуть договор дарения

Стр. 4



**Это интересно**

Кто придумал шахматы

Стр. 7

**Ваше здоровье**

Кому показан слуховой аппарат?

Стр. 9

НАШИ ПАРТНЕРЫ

GRUZDEV CLINIC
КЛИНИКА ДОКТОРА ГРУЗДЕВА

АВИП
avip-spb.ru

Ю-МЕД
ЦЕНТР СЛУХА

Третий возраст
Возьми от жизни лучшее
www.3vozrast.ru

Верный
универсам

Г. В. Юркин. 1933 год

## ЧТОБЫ ПОМНИЛИ...

# ВЕК ГРИГОРИЯ ЮРКИНА

**26 ноября исполняется сто лет Григорию Васильевичу Юркину, активному участнику обороны Ленинграда.**

## Снайпер первого разряда

**УРОЖЕНЕЦ** деревни Леонтьевской Вологодской области, Григорий еще подростком приехал в Ленинград и поступил в фабрично-заводское училище, окончив которое, стал слесарем-сборщиком на заводе имени Карла Маркса.

На заводе Юркина приняли в комсомол и отправили в школу снайперов при Выборгском райсовете Осоавиахима. (Общество содействия авиации и химии, чьи кружки и школы были чрезвычайно популярны. – **Прим. авт.**) Получив звание снайпера первого разряда, Григорий на заводе оборудовал тир и начал готовить «ворошиловских стрелков». В 1937-м его призвали на службу в полк МПВО, состоящий из инженерного и противохимического батальонов. Полк был предназначен для ликвидации последствий воздушных нападений противника. В том числе – и с применением им химического оружия.

А в октябре 1940-го отличник РККА, старший сержант Григорий Юркин уволился в запас и покинул расположение полка, ставшего теперь 4-м Отдельным инженерно-противохимическим, к тому же – НКВД СССР. Домой возвращался с шиком – на собственном велосипеде (мечта всей молодежи тридцатых годов!). Это была награда за отличные успехи от комполка Ивана Антиповича Сидорова.

На родном заводе Юркина встретили как героя и сразу же назначили бригадиром слесарей в родном цехе.

## Задание Ленфронта

Встречая новый, 1941 год в компании дяди Саши Савинского, его сыновей и знакомых, Григорий познакомился с милой девушкой – Таней Вуколовой. Стали встречаться. Все шло к свадьбе, но... началась война.

Взвод Г. В. Юркина в полковой школе. 1938 год

Прослушав по радио выступление Молотова, Юркин отправился в свой полк и попросил письмо для военкомата с просьбой направить в родную часть... Вскоре перед строем вновь сформированной 2-й противохимической роты комбат Матвеев представил солдатам их ротного старшину. Роту разместили вместе со штабом батальона на Международном проспекте (так тогда назывался Московский проспект), между Обводным каналом и Смоленской улицей. Сначала – в школе. Потом бойцы обустроили неподалеку землянки в два наката.

В декабре 1941-го на полк возложили страшную задачу: захоронение умерших от истощения ленинградцев. На Пискаревском кладбище саперная рота готовила траншеи, а рота Юркина укладывала в них трупы.

В течение трех месяцев ежедневно в шесть часов утра бойцов вывозили на машинах в район станции «Пискаревка». В промерзшей земле пиротехники загодя сверлили лунки, закладывали взрывчатку, взрывали почву. А с утра саперы, ломами и лопатами выламывая полутораметровый слой земли, рыли длинные – до ста метров – траншеи. Солдаты противохимической роты укладывали в них трупы. Это был неимоверно тяжелый труд – в сильный холод переносить замерзшие тела.

Десятилетия спустя в руки председателя Совета ветеранов полка Г. В. Юркина попадет выписка из секретного отзыва управляющего трестом похоронного бюро Чайкина о работе 4-го инженерно-противохимического полка войск НКВД по выполнению задания Ленфронта. Оказывается, ими было вырыто вручную 70 траншей, каждая шириной 2,5 метра, глубиной 2,5 метра и длинной – 80–100 метров. Подорвано 4000 погонных метров мерзлого грунта. Уложены и зарыты 286 945 трупов. Привезено с помощью транспорта полка на кладбище 19 000 трупов. Кроме этого, бойцами было оборудовано на военном кладбище 260 могил...

## Новогодний подарок

Тогда же ему было не до подсчетов. Из-за нехватки горючего в казармы на Международный проспект вечером возвращались пешком. Через весь город. В тридцатиградусный мороз! Многие по дороге умирали. А случалось, умирали прямо на Пискаревке, в траншее, с лопатой в руке. Так что Юркин знал: среди первых жертв, принятых кладбищем, – его однополчане.

По нормам тех дней солдатам полагалось по 300 граммов хлеба на человека в день. Но из-за нехватки продуктов давали по 150. Еще по 75 граммов сухарей давали на ужин.

...Вечером 31 декабря рота, как обычно возвращалась с кладбища пешком. В батальоне бойцов ждал приятный сюрприз: на их землянку, в которой размещалось десять человек, в честь наступающего, 1942 года выдали целую банку шпрот. Открыли – получалось по рыбке на брата. Решили банку разыграть. Чтобы хоть один поел досыта. Сказано – сделано. Нарезали десять листочков, один пометили крестиком и сложили в шапку.

Шпроты выиграл пожилой солдат Павел Касаткин, работавший до войны на одном из ленинградских заводов. Чтобы не видеть, как он будет уничтожать такое огромное, по блокадным меркам, количество еды, Григорий лег на нары и зарылся лицом в подушку. Остальные проигравшие последовали его примеру.

А Касаткин, повозившись над столом, вдруг громко скомандовал:

– Кончай ночевать! Давайте все за стол.

Юркин повернул голову: на столе лежали десять сухариков, и каждый украшала рыбка.

– А вы что решили? Один все слопаю? – обиделся рабочий.– Не желаю такого позора перед товарищами.

(Окончание на 3-й стр.)

АПТЕКА "Для бережливых"
Бережливые цены для бережливых людей
8-800-234-78-51

ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ Покупаем Российское!

## РАЗРАБОТАНО И ПРОИЗВОДИТСЯ «ИНФАРМА»

### ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

80 ₽

**ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ** возникающие в молодости, связаны с перегрузками, которые испытывают мышцы, связки и хрящевые части суставов. В старшем возрасте к перенесенным в молодости перегрузкам добавляются хронические нарушения питания тканей сустава и связок. **«ЦИТРАЛГИН»** применяется с 1985 года. Массаж с использованием косметического крема **«ЦИТРАЛГИН»** помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. **«БИШОФИТ-ГЕЛЬ»** – улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.

### ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

180 ₽

Серьезные проблемы с кожей в виде покраснения, шелушения и раздражения могут быть вызваны воздействием хлорированной воды, нарушением диеты, воздействием моющих средств, повышенной потливостью и др. Для защиты кожи от таких проявлений необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, восстановление эластичности. Созданное отечественными учеными косметическое средство **«ГЛУТАМОЛ»** может помочь организму защититься от покраснения, шелушения, утолщения кожи, высыпаний. **«ГЛУТАМОЛ»** свободен от гормонов, может применяться длительно. Действие **«ГЛУТАМОЛА»** усилено компонентами заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.

### ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

80 ₽

Избавиться от них не всегда бывает просто. С приближением холодов они напоминают о себе. Опираясь на эффективность старых рецептов, **НПП «Инфарма»** разработан крем **«МУКОФИТИН»**. Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема **«МУКОФИТИН»** помогут поддержать в нормальном функциональном состоянии бронхо-легочную систему. Дополнительные компоненты (витамин PP, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.

### ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗИМНИХ ХОЛОДОВ

80 ₽

Холодная сырая погода увеличивает риск простудиться. Защита от простуды должна быть комплексной. Имеет значение правильная одежда, полноценное питание с увеличенной калорийностью, ограничение посещений общественных мест, обработка воздуха в помещениях ультрафиолетом, мытье рук после посещения общественных мест с применением антисептиков. Защитить слизистую носа поможет косметический крем **«ВИРОСЕПТ»**. Его компоненты оказывают защитное и смягчающее действие, облепиховое масло и метилурацил помогают заживлению микротрещин – ворот для инфекции, облегчают отделение слизи. Профилактическое применение **«ВИРОСЕПТА»** создает барьер от простуды.

### ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

90 ₽

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такие изменения отмечаются у 30% населения старше 50 лет. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная с 1997 г. методика косметического ухода с применением крема **«ФУНДИЗОЛ»** помогает очистить изменённые участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.

**СПРАШИВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ**

**Справки по применению:**

**(495) 729-49-55 www.Inpharma2000.ru**

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама. Не является лекарственным средством. Рекламируемые кремы не оказывают влияние на течение заболеваний.

Реклама. ООО «Медиа Прайм» , 115409, г. Москва, Каширское ш., д.66, корп.2, этаж 3, пом.60 , ИНН 7724372020 , ОГРН 1167746636408


# Вопросы к батюшке

* * *

***«Как отвечать добром на зло? Как не раздражаться?»***

– Каждая душа – христианка. И доброе слово ей всегда приятно. Что говорить о человеке, если даже бессловесные животные, которые к нам тянутся, отзываются на доброту и сторонятся злых, вспыльчивых людей. Когда человек начинает пускать зло в сердце, тем самым он теряет свой богоподобный образ. Но если обращаетесь к этому человеку с добрым, исполненным любовью словом, всегда есть возможность, что вы растопите его сердце. А если начнете играть по правилам озлобленного человека – ответите на зло злом, то оба проиграете. Играйте по своим правилам, основанным на Священном Писании, на вашей совести. Эти правила – заповеди, которые нам оставил сам Спаситель, Иисус Христос. Конечно, доброе слово не гарантия, что раздраженный человек смягчится. Это может произойти не сразу или скрыто от глаз посторонних, но, быть может, он вернется к богоподобному образу. Как не раздражаться? Напоминайте себе, что каждый человек куплен дорогою ценой – кровью Христовой. И мы уже не свои – мы Божии. Если мы раздражаемся, обижаемся на другого человека, то мы должны знать, что обижаемся и раздражаемся на самого Христа, на того, кто искупил нас своей драгоценной кровью, кто умер за нас на кресте. Если вы подумаете об этом, то смягчить свое сердце будет проще – ну как нам раздражаться на Спасителя?

* * *

***«Я ни разу не была на исповеди и никак не могу решиться пойти в храм на исповедь, т.к. мне очень стыдно перед священником. Как быть?»***

– Пойти к тому священнику, который вас не знает. А судя по тому, что вы никогда не исповедовались, то вас в храмах не знают. Нам, священникам, приходится исповедовать смертельно больных людей, заключенных и другие подобные категории, поверьте, вряд ли вы сможете чем-то удивить или шокировать священника. Задача священника заключается не в том, чтобы «что-нибудь подумать» о человеке, а в том, чтобы вместе помолиться Богу о прощении ваших грехов.

* * *

***«Я лечился от алкоголизма. Не пью уже 6 лет, не прикасался к алкоголю ни в каком виде. И все это время я не причащался. Как мне быть, ведь при причастии используется вино?»***

– Считать кровь Христову вином – это кощунство. В Церкви есть десятки реабилитационных центров для алкоголиков, в которых все реабилитанты регулярно приступают к Таинству Причастия. Нужно всегда помнить, что человек, который не причащается регулярно, не может считаться христианином. Самый минимум для христианина – это раз в 3 недели приступать к Чаше.

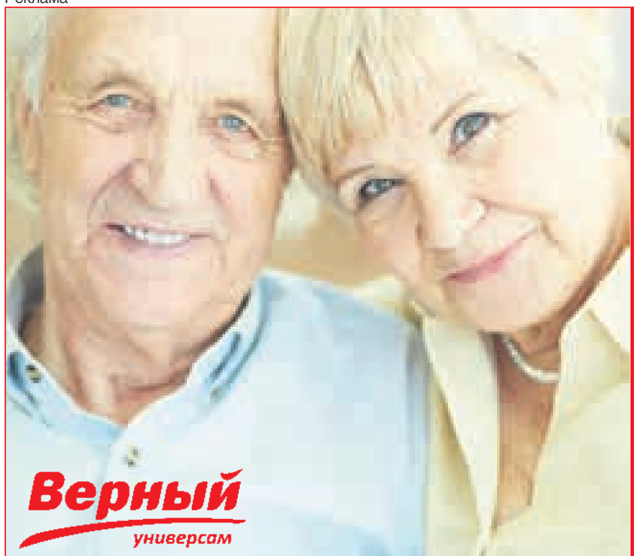
* * *

***«Слышал, есть такой грех – излишнее упование на Бога. Отчего он происходит, каковы его корни?»***

– Да, такой грех существует. Святитель Игнатий Брянчанинов определяет его как хулу на Духа Святого, приводя в пример человека, который сознательно продолжает тяжело грешить, при этом не желая исправляться, так как надеется на милосердие Бога. Зачастую это грех, когда человек не желает ничего менять в своей жизни, притворно утверждая, что все в руках Божиих.

**Священник Антоний Скрынников**


Реклама




9:00-13:00

с понедельника по пятницу

СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ

5%

Реклама. ОГРН 11227847067006 Лицензия №78-01-002872 от 16.07.2012 Юр. адрес 199004, СПб, Малый пр. ВО, д.10/62, лит. А, пом. 15Н

Клиника ТитАн

ВСЕ ЛУЧШЕЕ – ПЕНСИОНЕРАМ!

**«Клиника Титан» – это место, где каждый пенсионер может чувствовать себя комфортно, место, где о нем позаботятся и окажут квалифицированную медицинскую помощь при заболеваниях позвоночника и суставов.**

**НУЖНО** ли говорить, что люди пожилого возраста входят в группу риска при различных заболеваниях? Чем старше мы становимся, тем более трепетно нужно относиться к своему здоровью, а не игнорировать различные симптомы заболеваний. Ведь зачастую боли в локтях и коленях могут означать развитие артритов или артрозов, болями в позвоночнике может проявляться грыжа диска, артрозы суставов позвоночника, а простое головокружение – скрывать за собой нарушение мозгового кровообращения, приводящее к серьезным последствиям, таким как инсульт.

Достаточно часто в медицинских учреждениях к пенсионерам относятся с определенной холодностью. Там утверждают, что все болезни – от возраста, и вылечиться невозможно. Пенсионерам остается принимать различные таблетки, использовать растирания, самостоятельно пытаться справиться с мешающей комфортному самочувствию симптоматикой.

Нужно понимать, что абсолютно любое заболевание опорно-двигательного аппарата в любом возрасте можно в значительной степени исправить, главное – как можно раньше этим вопросом заняться.

**В преддверии праздников всем пенсионерам предоставляются льготные условия на лечение: консультация невролога и диагностика по спеццене + СКИДКА 40% на курс хондропротекторов при прохождении лечения***

**«Клиника Титан»** в значительной степени ориентирована на людей пенсионного возраста. За долгие годы нашим **главным врачом Андреем Борисовичем Титарчуком** были разработаны уникальные методики по выявлению и лечению всевозможных заболеваний позвоночника и суставов. Здесь успешно оказывают помощь при артритах, артрозах, остеохондрозах, нарушениях мозгового кровообращения и грыжах межпозвонковых дисков, устраняют последствия инсультов, справляются с невралгиями, помогают восстановить подвижность рук и ног, вернуть бодрость и отличное самочувствие людям пожилого возраста.

Прием врача обязательно проходит по предварительной записи, здесь нет очередей, вы приходите к назначенному времени, и врач сразу берет вас на прием. Ваш путь к выздоровлению начинается в первичной консультации специалиста – врача-невролога, который проводит комплексный осмотр с целью уточнить ваш диагноз, просмотреть причины возникновения заболевания, оценить общее состояние здоровья на текущий момент и подобрать грамотное лечение, которое даст желаемые результаты.

Абсолютно в любой момент вы можете посоветоваться со своим лечащим врачом по всем интересующим вопросам, вы постоянно находитесь в курсе состояния своего здоровья и можете вместе со специалистами наблюдать положительную динамику вашего излечения. В перерывах между процедурами в вашем распоряжении – уютное фойе, где можно попить чай со сластями и посмотреть интересные передачи.

В **«Клинике Титан»** считают, что наши пенсионеры достойны самых лучших и комфортных условий. Именно поэтому посещение клиники для наших пациентов становится приятным событием, наполненным вниманием, уважением и положительными эмоциями.

Нам очень важно, чтобы люди пожилого возраста, которым тяжело найти квалифицированную помощь, наконец обрели надежду на выздоровление и с помощью наших специалистов смогли побороть болезнь на долгие и счастливые годы.

*подробнее об акции уточняйте по телефону 438-02-03.

438-02-03 СПб, В. О., 5-я линия, д. 62. WWW.TITAN-CLINIC.RU

# ВЕК ГРИГОРИЯ ЮРКИНА

(Окончание.
Начало на 1-й стр.)

...Этот случай Юркин вспомнит 17 февраля, когда на Пискаревке будут хоронить умершего от дистрофии Павла Касаткина. А когда после этой страшной зимы в роте из 160 человек в живых останется лишь 45 бойцов, в нем сформируется и окрепнет единственное желание: отомстить фашистам лично. За Касаткина, за Савинского. Возможно, и за Таню Вуколову, о которой он не имел никаких известий. За всех, кого приняла эта промерзшая земля.

## Учебный сбор

...В мае 1942 года Военный совет Ленинградского фронта издал распоряжение об организации и обучении в частях и соединениях команд минометчиков, бронебойщиков, автоматчиков, истребителей, снайперов. В полку срочно организовали учебный сбор. Руководить подготовкой снайперов назначили старшего сержанта Юркина. А кого же еще? Он же выпускник снайперской школы!

Старшему сержанту выдали четыре винтовки без оптических прицелов. Но чтобы старшина роты да чего-то не нашел! Отыскались прицелы, только установить их без специального оборудования невозможно!

Юркин отправился на родной завод, где ему и помогли установить оптические прицелы на трехлинейки. Теперь осталось обучить бойцов.

Первый же выезд группы Юркина стоил противнику 60 солдат и офицеров. Приехавший проверить работу снайперов комполка Сидоров удивился такой результативности и хотел наградить старшего сержанта трофейным «вальтером». Однако выяснилось, что таких прав у полковника нет. Но Юркин не расстроился, он был вполне вознагражден приятной новостью: Таня Вуколова жива и служит в роте разведки и наблюдения 32-го батальона МПВО. С любимой все в порядке, фрицы свое получают. Да шут с ним, с этим «вальтером»!

## Спал... на взрывчатке

В конце войны лейтенанта Юркина назначили начальником физподготовки полка. Жить Григория определили к офицерам в небольшой двухэтажный дом на Тележной улице, в комнату к пиротехнику Ивану Трофимову. Оба были рады, потому как подружились еще на «срочной», в 1939-м. Перенеся свой нехитрый скарб, Юркин присел на диван. Старые друзья разговорились о скором конце войны, о разминировании пригородов – непосредственной работе Трофимова.

– Теперь ты, Гриша, можешь всем говорить, что сидел на бочке с порохом, – улыбнулся пиротехник. – Под этим диванчиком, на котором, кстати, и спать будешь, уложены мины, гранаты, взрывчатка. В общем, все необходимое для занятий с моими подчиненными.

Юркин непроизвольно вскочил с дивана, но товарищ, положив руки на плечи, решительно усадил лейтенанта на место:

– Гриша, успокойся. Если все это рванет, ничего почувствовать не успеешь. От дома одни развалины останутся, а от нас – и клочков не соберут.

Спокойствие друга не сразу передалось Григорию Васильевичу, но со временем он привык спать на взрывчатке. Только через два года Юркину предоставили комнату. Тогда они с Татьяной Вуколовой и смогли пожениться. Судьба им отмерила почти шестьдесят лет счастливой совместной жизни.

## Хранитель музея

Шли годы. Юркин окончил физкультурный техникум, школу тренеров при Институте физкультуры имени П. Ф. Лесгафта. А в 1959-м мастер спорта по пулевой стрельбе, помначштаба полка Г. В. Юркин уволился в запас и стал тренером по стрелковому спорту в спортобществе «Динамо». Но связь с родной частью не прекращал, работал председателем Совета ветеранов полка, избирался членом президиума Ленинградского облсовета общества «Динамо», возглавлял клуб мастеров спорта. И... увлекся фотографией. Даже в другие города со спортсменами выезжал. Его снимки печатались в газетах, книгах, экспонировались на выставках.

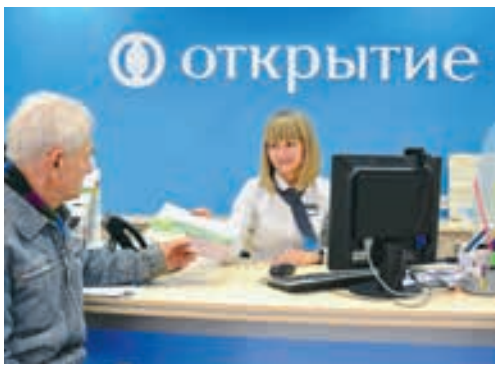
До весны 2014-го Юркин был ангелом-хранителем музея «Динамо». После развала Союза сам себя объявил «мобилизованным и призванным». В оставшемся за клубом небольшом кинозале и кладовке Григорий Васильевич собрал фото- и киноматериалы, призы, дипломы, кубки, медали и не только все сохранил – оборудовал музей спортивной славы «Динамо», ежедневно приезжая на работу из своей небольшой двухкомнатной квартиры, расположенной в доме у Серебряного пруда.

Тут, в Лесном, началась его ленинградская биография. Тут она и продолжается. Сравнительно недалеко до Пискаревского кладбища, где вечным сном спят многие его боевые товарищи, и куда капитан Юркин часто приходит, чтобы почтить их память. И справедливо, что осенью 2014 года, после окончания ремонта гранитной чаши Вечного огня, именно последний ветеран полка, один из первых снайперов Ленинградского фронта Юркин вновь торжественно зажег Вечный огонь.

...Когда-то на заводе мастер цеха подвел Юркина к верстаку и, показав на тиски, сказал, что на них работал слесарь Леонид Кмит, которого вся страна знает как исполнителя роли ординарца Петьки в знаменитом фильме «Чапаев». Так что – трудись, парень, может, и ты станешь знаменит.

Сам Юркин знаменитым не стал. Высоких чинов и званий не получил. Но сохранил память о многих достойных людях. А это – самый настоящий подвиг, пусть и гражданский. И мало кто на такой способен...

**Виктор Кокосов**


Пенсионная карта банка «Открытие» – удобная замена наличным и сберкнижке!

**Ошибиться может один или несколько человек. Но больше миллиона человек сразу ошибаться не могут!**

Именно столько россиян по всей стране получают сегодня государственную пенсию на Пенсионную карту банка «Открытие» и с удовольствием пользуются ею. А это значит – понимают и ценят ее преимущества по сравнению с другими способами получения пенсии. Давайте сравним их – и Ваш выбор будет очевиден.

**Более миллиона российских пенсионеров получают пенсию в «Открытии». Присоединяйтесь!**

открытие | БАНК

**На что обратить внимание при выборе способа получения пенсии**

| Важные условия | Почтовое отделение | Доставка почтальоном на дом | Пенсионная карта банка «Открытие» |
|---|---|---|---|
| **Экономия времени на получение пенсии** | Выплата только в определенный день. Весь день вам нужно быть дома | Доставка пенсии только в определенный день. Весь день вам нужно быть дома | **Вы можете получать пенсию в любое удобное для Вас время в любой день недели.** |
| **Удобство получения пенсии** | Очереди в почтовом отделении. Долгое ожидание в небольшом, как правило, помещении плохо влияет на здоровье и является большой психологической нагрузкой для пожилых людей | Пенсия выдается только по месту жительства.Вы не можете уехать на дачу или в другой город | **Вы не зависите от почтальона и очередей в кассах.** По карте можно получить пенсию, даже находясь далеко от места проживания: бесплатное снятие наличных с пенсионной карты в банкоматах любых банков. |
| **Безопасность** | Риск стать жертвой ограбления на пути от почты до дома или потерять деньги | Риск стать жертвой квартирных воров или мошенников, которые часто ходят по квартирам и обманом завладевают деньгами пенсионеров | **Вы спокойны за сохранность Ваших сбережений на карте.** Даже если вы потеряете карту, деньги на счете останутся в целости и сохранности. |
| **Сумма пенсии** | Выдается вся сумма пенсии сразу | Выдается вся сумма пенсии сразу | **Вы сами решаете, сколько и когда тратить.** С картой у вас меньше соблазна потратить все деньги сразу, чем тогда, когда они в кошельке. |
| **Дополнительный доход к пенсии** | Нет | Нет | **На остаток средств на карте банк начисляет проценты.** |
| **Льготы** | Нет | Нет | **При оплате картой покупки в любых аптеках на счет возвращается 3% от суммы.** И это дополнительно к скидкам по дисконтной и социальной картам! |
| **Другие преимущества** | Нет | Нет | • Вы можете как снимать деньги с Пенсионной карты, так и расплачиваться ею, не снимая деньги, т. е. безналично;<br>• При оплате покупок картой проценты не снимаются;<br>• Карта выпускается и обслуживается бесплатно;<br>• Бесплатная услуга «СМС-Инфо» позволяет Вам контролировать, поступление пенсии на карту, расходы и остаток;<br>• У вас есть возможность совершать покупки, делать переводы и оплачивать коммунальные и другие услуги через интернет, не выходя из дома. |
| **Поддержка и бесплатное консультирование** | Нет | Нет | Всем владельцам Пенсионных карт гарантирована бесплатная информационная поддержка: сотрудники банка ответят на любые Ваши вопросы и помогут заполнить нужные документы. **Проконсультировать Вас могут в любом офисе банка или по тел. 8 800 700-78-77** (звонок по России бесплатный, в том числе с мобильных телефонов) |

**Узнать больше о специальных предложениях для пенсионеров можно в любом офисе банка «Открытие», на сайте www.open.ru и по телефону 8 800 700-78-77.**

Реклама. Указанные в публикации условия продуктов ПАО Банк «Финансовая Корпорация Открытие» действительны на 25.10.2016г. Ген. Лицензия Банка России №2209 от 24.11.2014г. 115114, г. Москва, ул. Летниковская, д. 2, стр. 4.

**Рубрику ведет адвокат Мария Александровна Ошакбаева, партнер Федерации юристов Санкт-Петербурга. Стаж адвокатской деятельности – 13 лет. Специализируется на ведении дел в области наследственного и земельного права.**

# ВЕРНУТЬ СВОЕ:
# РАСТОРЖЕНИЕ ДОГОВОРА РЕНТЫ И ДАРЕНИЯ

**Система социального обеспечения пенсионеров в настоящее время не способна удовлетворять потребности большей части пожилого населения. Отмена всевозможных льгот и едва заметная индексация пенсий заставляют представителей старшего поколения искать способы «держаться на плаву». Один из них, и самый опасный, – заключение договора ренты в обмен на полное обеспечение.**

**Но надежды на уход и материальную поддержку зачастую не оправдываются. Человек, взявший на себя обязательства пожизненного содержания, либо не исполняет их, либо делает всё, чтобы как можно скорее недвижимость перешла в его собственность…**

**Мириться с таким отношением нельзя. Есть законные способы прекратить происходящее и вернуть право собственности.**

## Основания для расторжения

**ДОГОВОР** ренты может быть расторгнут только по инициативе получателя ренты. В судебной практике есть самые распространенные основания:

- невыполнение условий договора плательщиком ренты;
- длительная просрочка платежей;
- совершение умышленных действий по причинению вреда здоровью и жизни;
- недееспособность получателя ренты (на момент заключения договора пенсионер не мог отдавать отчет своим действиям);
- корыстное использование тяжелого материального/физического состояния пенсионера (кабальные условия договора для пенсионера);
- введение в заблуждение рентополучателя (в договоре не прописаны конкретные суммы выплат ренты и иные условия);
- неплатежеспособность плательщика ренты.

Однако перечисленных оснований мало для успешного расторжения договора. Необходимы существенные доказательства. К ним относятся жалобы, претензии, составленные рентополучателем, чеки о сделанных покупках, показания свидетелей и др.

## Как действовать

Расторгнуть договор без суда зачастую невозможно: плательщик ренты просто так от недвижимости не откажется. Тем не менее, важно соблюсти досудебный порядок – уведомить плательщика о намерении расторгнуть договор в форме мотивированной претензии. При отсутствии определенного срока ответа на данное предложение закон предусматривает срок ответа 30 дней. Если ответ не поступил в течение установленного законом срока, нужно обратиться в суд с требованием о расторжении договора. К исковому заявлению необходимо приложить документ об оплате госпошлины, договор ренты, документы, подтверждающие отправку претензии, и доказательства, на основании которых расторгается договор. В исковом заявлении важно указать цену иска, равную стоимости объекта недвижимости.

Как правило, суд принимает решение в пользу пенсионеров. Положительное решение о расторжении договора ренты вступает в законную силу спустя 30 дней со дня его вынесения. В течение этого времени плательщику ренты представлена возможность обжаловать данное решение в вышестоящем суде. Возврат квартиры в собственность регистрируется в Росреестре. Государственная регистрация является единственным доказательством существования зарегистрированного права.

## Когда договор дарения признается недействительным?

Процесс расторжения договора имеет во многом сходство с расторжением договора ренты, но также имеет свою специфику. Основные отличия – это основания:

- совершение действий в отношении дарителя и его близких родственников, подразумевающих угрозу жизни и здоровью;
- предмет дарения используют ненадлежащим образом;
- недееспособность дарителя (на момент заключения договора пенсионер не мог отдавать отчет своим действиям);
- смерть одаряемого.

Важно знать, что договор дарения вступает в силу не с момента подписания, а после государственной регистрации прав собственности. Это еще одно основание для расторжения договора. Исходя из этого факта, договор дарения можно признать недействительным.

На данный момент Федерация юристов Санкт-Петербурга ведет дело по обращению супруга уже умершей пенсионерки по возврату квартиры переданной по договору дарения. К сожалению, женщина умерла вследствие воздействия психотропных препаратов и алкоголя, которые она употребляла по указанию внучки под видом назначенного лекарства. Наследница действовала в целях скорейшего получения квартиры. Реализовав задуманное, внучка продала квартиру третьему лицу. Юристы ведут работу по отмене договора дарения и договора купли-продажи.

## Будьте внимательны!

Договоры дарения и ренты уже давно стали золотой жилой для «черных» риэлторов. Они отслеживают одиноких пенсионеров, составляют базы данных с адресами и телефонами. Затем продают базы третьим лицам, которые впоследствии склоняют отчаявшихся пенсионеров к заключению данных договоров, пользуясь их бедственным положением и нуждой.

Берегите себя и помогайте друг другу!

ФЕДЕРАЦИЯ ЮРИСТОВ САНКТ–ПЕТЕРБУРГА

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

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

Юридическая консультация проводится бесплатно.

Реклама. ООО «ФЕДЕРАЦИЯ ЮРИСТОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА» ОГРН 1147847114854

Реклама. ООО «АУДИОФОН-НЕВА», ИНН 7840384482, ОГРН 1089847098087, Лицензия №78-01-002319 от 25.04.2011, Юр. адрес: Пер.Сергея Тюленина, дом 4/23 (наб. Канала Грибоедова), лит. А, пом.12 Н

МЕД-АУДИО

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Консультация, подбор, настройка слухового аппарата БЕСПЛАТНО!

spb.medaudio.ru

Невидимые цифровые слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи

Новогодние акции* Скидка 10%

Подробности акции уточняйте по тел. (812) 389-56-37

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

Реклама. Московский филиал АО «Солид Банк», ОГРН 1027739045839, ИНН 5008009854, Юр. адрес: 123007, г. Москва, Хорошевское шоссе, д. 32А

Российско-Японский банк, оказывающий финансовые услуги с 1991 года.

АО «Солид Банк». Генеральная лицензия ЦБ РФ № 1329 от 18.11.2015

ВКЛАД «ЗОЛОТАЯ МОНЕТА»

Ставка до 9,70% годовых!*

АО «Солид Банк» участник системы обязательного страхования вкладов.

| * Период нахождения денежных средств во Вкладе, дней | Процентная ставка, годовых |
|---|---|
| с 1-го по 365-ый день (включительно) | 9,70% |
| с 366-го по 730-ый день (включительно) | 8,25% |

8 800 775 56 06 www.solidbank.ru

**Валюта вклада:** Рубли РФ
**Процентная ставка:** Срок Вклада разделен на два периода, для каждого периода действует отдельная процентная ставка*
**Минимальная сумма первоначального взноса:** 10 000 рублей РФ
**Выплата процентов:** ежемесячно в последний рабочий день месяца, а также в день окончания срока Вклада, на счет по выбору Вкладчика, открытый в АО «Солид Банк»: счет «До востребования» / счет банковской карты / текущий счет.
**Пополнение:** минимальная сумма и периодичность дополнительных взносов не ограничены. Пополнение Вклада допускается в течение первых 181 календарных дней (включительно), исчисляемых с даты открытия Вклада.
**Расходные операции по Вкладу:** не предусмотрены.
**Пролонгация:** предусмотрена на первоначальный срок на условиях, действующих в Банке по данному Вкладу на день пролонгации.
**Прочие условия:** Вклад не может быть открыт в пользу третьего лица.

# ЛЕЧЕНИЕ СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ. ВСЕ ВИДЫ ДИАГНОСТИКИ И ОБСЛЕДОВАНИЯ

«Движение – жизнь», – говорится в народной пословице. И действительно, вся наша жизнь связана с движением: «пойду по делам», «сбегаю в магазин», «схожу к соседке»... Ежедневную активность нам обеспечивают здоровые ноги. Без них мы не смогли бы ходить. Вот почему любые проблемы, связанные с ногами, должны настораживать, особенно в случае нарушения кровообращения в нижних конечностях.

Сердечно-сосудистые заболевания, по данным статистики Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), являются одной из ведущих причин смерти населения. Ситуация осложняется с каждым годом – все чаще эта группа болезней диагностируется не только у пожилых людей, но и у молодежи. Кроме того, неизбежно растет численность больных, а вместе с ней и показатель инвалидности, и летальные исходы.

**Наиболее распространенные и опасные заболевания сосудов нижних конечностей:**

- Варикозная болезнь (варикоз)
- Тромбофлебит
- Атеросклероз
- Лимфостаз
- Диабетическая стопа

Все эти патологии провоцируют тяжелые нарушения тока крови по сосудам и, как следствие, ухудшение питания тканей. Результатом становятся мучительные боли в ногах, ограничение подвижности, снижение трудоспособности. Если вовремя не обратиться за медицинской помощью, постепенно произойдет неизбежное – омертвение тканей.

**Диагноз «гангрена» звучит как приговор: ампутация, инвалидное кресло, летальный исход. Чтобы не довести ситуацию до критической, необходимо вовремя «захватить» болезнь и начать лечение.**

«Клиника доктора Груздева» – это многопрофильный медицинский холдинг, на самом высоком уровне предоставляющий различные медицинские услуги. Особое внимание мы уделяем больным с сосудистыми заболеваниями сосудов нижних конечностей. В структуру клиники входит лечебно-диагностический Центр флебологии и ангиологии.

На первичной консультации специалист соберет анамнез, внимательно выслушает все жалобы, проанализирует симптомы и произведет осмотр. В этот же визит обычно проводится аппаратная диагностика, которая позволяет врачу оценить состояние сосудов (их тонус, эластичность, ширину просвета), определить интенсивность кровотока, выявить наличие тромбов.

**«Клиника Груздева» – это:**

- Диагностика и лечение всех болезней сосудов нижних конечностей – не только венозных, но и артериальных.
- Возможность безоперационного лечения с применением новейших лазерных и других аппаратных технологий.
- Полный цикл услуг: наши врачи ведут пациента от момента первого обращения до полного восстановления здоровья и дальнейших профилактических мероприятий.

К нам едут за помощью со всей России. Мы беремся за лечение даже в самых сложных случаях, на последних стадиях заболеваний, стараясь спасти пациенту ноги.

Бывает, что пациенту с диагнозом «гангрена» сразу же назначается ампутация.

К нам часто обращаются больные, которым в других медучреждениях были выданы подобные направления:

**СЕГОДНЯ СОСУДИСТАЯ ХИРУРГИЯ РАЗВИТА НАСТОЛЬКО, ЧТО ДАЖЕ ПРИ ОБРАЗОВАНИИ ГАНГРЕНЫ ШАНСЫ СОХРАНИТЬ НОГИ ДОСТАТОЧНО ВЫСОКИ!**

Врачи «Клиники доктора Груздева» проводят не только консультации, диагностику и амбулаторное лечение. При необходимости мы можем обеспечить лечение в условиях круглосуточного стационара. Это особенно важно, когда человеку с больными ногами физически трудно приезжать каждый день на обследования и процедуры.

К тому же, некоторые пациенты с тяжелыми или сопутствующими заболеваниями нуждаются в хирургическом лечении и последующей реабилитации, многие запущенные случаи требуют пристального внимания специалистов – все эти услуги можно получить в стационарном отделении нашей клиники. Здесь созданы все условия для того, чтобы вы чувствовали себя как дома: уютные палаты, доброжелательная атмосфера, приветливый персонал, разнообразное и полноценное питание.

Часто больные отказываются от госпитализации, предпочитая лечиться дома. Причина – стойкое предубеждение к «казенности» государственных учреждений, где редко встретишь комфорт и удобство. В нашем стационаре созданы все условия не просто для комфортного пребывания, но и для того, чтобы вы чувствовали себя как дома: уютные палаты, доброжелательная атмосфера, приветливый персонал, разнообразное и полноценное питание.

Лечение в частном стационаре гарантирует также постоянный медицинский контроль состояния пациента даже ночью. Каждый больной проходит регулярные обследования (включая анализы), которые позволяют быть уверенным в том, что его состояние улучшается. При необходимости собирается консилиум авторитетных врачей.

**Сделайте первый шаг к здоровью, запишитесь на консультацию к флебологу-ангиологу «Клиники доктора Груздева», пройдите льготное комплексное обследование и избавьтесь от боли!**

ООО «ОПТИМА» 78-01-007240 ОТ 10.10.16 Г., ООО «ЛИДИНГМЕД» 78-01-005438 ОТ 25.12.14 Г. РЕКЛАМА. 18+

# ТОЛЬКО В ДЕКАБРЕ !

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ УНИКАЛЬНОЙ ВОЗМОЖНОСТЬЮ
ПРОЙТИ КОНСУЛЬТАЦИЮ ВРАЧА-ФЛЕБОЛОГА + ДИАГНОСТИКУ

## ЗА 950 РУБЛЕЙ!

### *СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ:

- **Осмотр хирурга-ангиолога (флеболога)**
- **Ультразвуковое ангиосканирование вен нижних конечностей с допплерографией кровотока**
- **Консультация и постановка диагноза**

ДО

### БОНУСЫ ПРОГРАММЫ:

- **Скидка на пребывание в стационаре – 10%***
- **Эндовазальная лазерная коагуляция (один из самых современных методов лечения патологии вен) – скидка 15%***

ПОСЛЕ

### НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА:

- **Нехирургические методы, не нарушающие привычный ритм жизни**
- **Высококвалифицированный опытный персонал**
- **Собственная операционная, оборудованная лучшей медицинской техникой**
- **Все виды операций**
- **Отсутствие возрастных ограничений для пациентов категории «70+»**
- **Лучшие цены и специальные предложения!**

ПОДРОБНОСТИ АКЦИИ И ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ
(812) 777-03-60

**Акция действует с 1 по 31 декабря 2016 г. Предложение не является публичной офертой.
*Акционные и накопительные скидки, а также скидки по дисконтной карте клиники не суммируются.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# УЛУЧШАЕМ ЗРЕНИЕ САМИ

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

***«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!».***

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

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

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

– 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 длятся 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 помогать себе и своим глазам во время пробуждения, в процессе умывания и бритья, в транспорте. Мы учим людей правильно читать и писать, смотреть телевизор, работать с компьютером, водить машину без вреда, а даже с пользой для глаз. Даже если наш выпускник использует только часть предлагаемых рекомендаций, он все равно получит очевидную пользу, которая окупит потраченные деньги и время. И главное, наши курсы абсолютно безопасны и не могут нанести никакого вреда здоровью человека.

***«Я пришел на курсы, чтобы просто узнать о том, как сохранить остатки своего зрения. Об улучшении состояния своих глаз я и думать не мог. И, признаться, не верил, что психолог, богослов, кандидат философских наук может помочь мне за несколько дней. В свои возможности я тоже не верил, поэтому занимался на курсах не очень усердно.***

***Тем не менее, на шестой день занятий случилось следующее:***

- ***«упала» серая пелена с глаз;***
- ***лица людей, идущих навстречу, стал видеть значительно лучше;***
- ***в метро прочел довольно мелкий текст на рекламном листке;***
- ***на автобусной остановке смог определить время прибытия транспорта (мелкий шрифт);***
- ***на входной двери дома впервые прочел без очков информацию «Жилкомсервиса»;***
- ***стал лучше видеть изображение на экране телевизора.***

***Все это буквально потрясло меня, и иначе, как чудо, я не могу расценить данные изменения. Тем более что чудо это случилось со мной в день, когда мне исполнился 81 год.***

***Нет слов, чтобы выразить руководителю курсов С. И. Троицкой свои признательность и благодарность».***

**А. Трегубов, Санкт-Петербург**

***С детства у меня были проблемы с глазами. Они постоянно гноились, мне было больно смотреть на свет, а зимой – на снег. Врачи поставили диагноз «конъюнктивит» и всеми способами меня от него лечили. Долгие годы я ходила по врачам и в нашей стране, и в Америке, где живет моя дочь, – ничего не помогало.***

***И вот я решила пойти на семинар по коррекции зрения. Уже на третий день у меня перестали гноиться глаза. В это даже мне трудно поверить, но это факт. И у меня вдруг прошла многолетняя бессонница. Теперь работаю над тем, чтобы снизить число диоптрий до +2 (у меня было +5). Люблю себя, свои глаза и жизнь во всех ее проявлениях.***

***Я очень рада, что пришла на этот семинар. Спасибо, Светлана Ивановна!***

**К. В. Посяник,
83 года, Санкт-Петербург**

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

ШКОЛА ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА «БИОСФЕРА»

www.seniorschool.ru

**Объявляет конкурс публицистических произведений в очередной выпуск художественно-публицистического альманаха «Возр@сту.net».**

**ПРИГЛАШАЕМ** принять участие всех, кому небезразлично то, что происходит с нами, нашими близкими в нашем городе!

**Возможные направления и тематика статей:**

- описание событий в рамках района, города, страны с участием или организованные пожилыми людьми;
- активная гражданская позиция/постановка волнующих проблем;
- размышления о времени и о себе – «Легко ли быть пожилым?»;
- творческий портрет ровесника;
- как увидеть и почувствовать радость и красоту жизни, обрести духовную гармонию;
- проблемы и «вызовы» пожилых людей в современном обществе;
- взгляд на взаимоотношения с молодым поколением.

Возможные жанры: репортаж; очерк; новелла; рассказ; эссе.

Оформление статьи: шрифт Times New Roman, кегль 12, одинарный междустрочный отступ; объем – 2–4 печатные страницы.

К статье необходимо приложить: фото автора (в электронном виде); иллюстрации к статье (в электронном виде); контактную информацию (Ф.И.О. автора полностью, телефон, e-mail).

Работы принимаются до 31 января 2017 года по e-mail: **chernysheva1975@mail.ru** (в теме письма указать: «Публицистика»).

Лучшие работы будут опубликованы в альманахе «Возр@сту.net», выпуск которого приурочен к дню рождения Школы третьего возраста (28 февраля).

# Давайте познакомимся!

◆Познакомлюсь с женщиной 50–55 лет. Мне – 52 года, без вредных привычек и жилищных проблем.
**Тел. 8 (964) 390-79-21, Сергей.**

* * *

◆Надежная трудолюбивая женщина без вредных привычек и жилищных проблем познакомится с серьезных порядочным мужчиной из Санкт-Петербурга 65–75 лет без жилищных проблем. Мне – 63 года, рост 165 см, стройная, энергичная.
**Тел.: 786-76-32, 8 (981) 159-80-77, Галина.**

* * *

◆Симпатичная доброжелательная женщина 56 лет ищет друга.
**Тел. 8 (911) 165-26-39, Светлана.**

* * *

◆Приятная во всех отношениях женщина 56 лет познакомится с самодостаточным мужчиной до 65 лет.
**Тел. 8 (965) 000-44-82, Наталья.**

* * *

◆*Где же ты раньше была?*
*Где был раньше я?*
*Давай же на этот раз*
*Друг друга не потеряем!*
Вам – 55–65 лет, звоните!
**Тел.: 8 (931) 966-97-42, 8 (921) 777-17-88, до 24.00. Леонид Константинович (59 лет).**

* * *

◆Женщина 67 лет, рост 150 см, стройная, вдова, познакомится с мужчиной, желательно бывшим военным, для создания семьи.
**Тел. 8 (911) 956-30-72, Галина.**

* * *

◆Познакомлюсь с одиноким мужчиной в возрасте до 65 лет, ростом около 180 см, без вредных привычек и жилищных проблем.
**Тел. 8 (911) 283-88-72, Ольга.**

* * *

◆Одинокий петербуржец ищет женщину, владеющую Интернетом. Вместе мы многое приобретем…
**Адрес: 195196, Санкт-Петербург, а/я 23. Андрей (57 лет).**

* * *

◆Одинокая вдова познакомится с мужчиной в возрасте 65–75 лет. Имеются условия для совместного проживания летом на даче.
**Тел. 8 (921) 949-39-71, Люсик.**

* * *

◆Вдова, 68 лет. Стройная, без вредных привычек. Познакомлюсь с мужчиной 68–73 лет без вредных привычек для серьезных отношений.
**Тел. 8 (911) 832-75-92, Лидия Тимофеевна.**

* * *

◆Женщина приятной внешности, стройная, 57 лет, познакомится с мужчиной до 63 лет в хорошей физической форме для совместного времяпрепровождения.
**Тел. 8 (931) 234-60-15, Людмила Павловна.**

* * *

◆Познакомлюсь с мужчиной 70–80 лет в хорошей физической форме для совместного времяпрепровождения.
**Тел. 8 (950) 015-50-40, Лариса Дмитриевна.**

* * *

◆Познакомлюсь с мужчиной 70–75 лет в хорошей физической форме для совместного времяпрепровождения.
**Тел. 8 (905) 259-47-91, Зинаида Константиновна.**

* * *

◆Познакомлюсь с одиноким мужчиной, военным пенсионером до 60 лет, без жилищных и материальных проблем.
**Тел. 8 (921) 557-36-32, Алла Александровна.**

* * *

◆Познакомлюсь с мужчиной в возрасте 65–75 лет для прогулок на природе и общения.
**Тел. 695-88-56, Галина Петровна.**

* * *

◆Ищу одинокую симпатичную даму без проблем для создания семьи. Мне – 67 лет, надежный, верный.
**Тел. 8 (911) 724-37-57, Иван.**

* * *

◆Познакомлюсь с мужчиной 60–70 лет, проживающим в районе ст. м. «Пр. Большевиков» или «Новочеркасская», для общения и помощи друг другу в хозяйственных делах.
**Тел. 8 (961) 807-22-19, Лариса Васильевна (60 лет).**

* * *

◆Одинокий мужчина 58 лет, рост 185 см, житель СПб, познакомится с женщиной до 55 лет для создания семьи.
**Тел. 8 (981) 720-13-69, Александр.**

* * *

◆Ищу друзей. Пол, возраст значения не имеют.
**Тел. 597-59-53, Вера Петровна.**

* * *

◆Познакомлюсь с добрым, нежным православным мужчиной. Мне 54 года, веду здоровый образ жизни, заботливая, добрая, люблю готовить, собирать лекарственные травы, занимаюсь лечебной гимнастикой.
**Тел. 8 (981) 756-34-51, Степания.**

* * *

◆Симпатичная вдова 60 лет без материальных и жилищных проблем познакомится с ровесником для дружбы и проведения досуга.
**Тел. 8 (905) 276-77-71, Ирина.**

* * *

◆Познакомлюсь с мужчиной в возрасте до 70 лет для проведения досуга.
**Тел. 8 (981) 981-13-48, Тамара Ивановна.**

* * *

◆Работающая пенсионерка познакомится с петербуржцем не старше 65 лет без материальных и жилищных проблем, желательно стройного телосложения.
**Тел.: 541-64-62, 8 (904) 640-77-14, Надежда.**

**Свои объявления о знакомстве, поисках друзей, компаньонов для загородных прогулок и походов в музеи, театры и пр. вы можете продиктовать по телефону 40-733-40.**

Объявления публикуются бесплатно.

Реклама. ООО «Клиника тибетской медицины «НАРАН», ОГРН 1117847332140, ИНН 7802759451 , Юр. адрес : 194295, г. Санкт-Петербург, пр. Просвещения, д.33, корпус 1, пом. 144-Н

КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ № 1 В РОССИИ

НАРАН работает с 1989 г.

Приглашаем Вас узнать о состоянии Вашего здоровья, выявить скрытые заболевания, определить причины беспокоящих Вас проблем. Уникальные методы диагностики и лечения, проверенные веками! 27 лет успешного практического применения тибетской медицины – нам можно доверить самое ценное!

Не откладывайте визит к врачу, Ваше здоровье бесценно!

www.naran.ru

Бесплатная консультация и диагностика по пульсу

Предъявителю скидка до 50% НА ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ

В клинике "Наран" применяется индивидуальный подход к каждому пациенту, проводится диагностика по пульсу, тщательно изучается история болезни, анализы и снимки. Благодаря эффективным методам лечения достигается купирование острой боли, устраняются воспалительные процессы, улучшается кровообращение и питание в суставных тканях, нормализуются функции печени и почек, влияющие на подвижность суставов. Состояние пациента улучшается уже с 3-го сеанса, останавливается разрушение сустава, начинается процесс восстановления.

Тибетские доктора пользуются такими методами лечения артрита суставов, как:
- фитотерапия– тибетские и байкальские травяные сборы очищают кровь и снимают воспаление
- прогревание полынными сигарами - устраняет отечность в области пораженного сустава
- иглоукалывание и точечный массаж - устраняют болевой синдром и регулируют энергетический баланс больного организма

*Не теряйте напрасно время, лечение суставов в нашей клинике на начальных стадиях дает 100% положительный результат.*

*Излечение с помощью методов восточной медицины носит стойкий и длительный характер.*

+7 (812) 241-16-12 +7 (812) 241-16-14 Действуют постоянные скидки для пенсионеров!

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

# Царская игра

**11 ноября в Нью-Йорке стартовал матч за шахматную корону между действующим чемпионом мира норвежцем Магнусом Карлсеном и претендентом, российским гроссмейстером Сергеем Карякиным. Матчи за звание чемпиона мира по шахматам среди мужчин проводятся с 1886 года. А откуда вообще взялась эта игра?**

**В ВСЕМИРНО** известной поэме «Шахнаме» («Книге о царях») классика персидской литературы Абуля Фирдоуси содержится красочное описание путешествия индийского посольства в Персию. Король Сарваварман из династии Маукхари посылал в 565 году персидскому шаху Хусрау Ануширвану пальмовую ветвь мира и богатые дары. 1000 верблюдов и 90 слонов были нагружены золотом и жемчугом, мускусом и ладаном, шелковыми тканями и оружием. В ценной поклаже был и необычный подарок: новая игра с 32 фигурами, вырезанными из смарагдов и рубинов, и к ним «астапада»» – доска с 64 клетками.

Караван благополучно одолел долгий путь из Северной Индии до Ктесифона в долине Тигра и Евфрата. Мирная миссия была призвана умилостивить могущественного шаха. Но, как гласит легенда, она преследовала и другую цель: проверить, насколько он мудр, сумеет ли он разгадать тайну неведомой игры.

Шах не стал себя утруждать разгадкой, а поручил это сделать знаменитому мудрецу Вазурмихру. Тот без

труда определил: это – игра, похожая на войну.

Персы, судя по всему, не использовали индийский подарок для укрепления своей военной мощи. Вскоре арабы завоевали Персию. Среди их трофеев были и древние шахматы, для которых начался победный путь по странам мира.

С шахматами не могут сравниться другие интересные и увлекательные игры на досках – например, кавказские нарды или китайский маджан. Это игра интеллектуальная, насыщенная элементами творчества и мышления, игра стратегическая с многоходовыми комбинациями.

Шахматный «бум» начался в середине V века, когда они появились в Индии под санскритским названием «патуранга». Пережив ряд трансформаций, шахматы попали в арабские страны в VII–VIII веках уже в их новом виде – «шатранджа». Началось быстрое распространение игры в шахматы сперва в странах Средиземноморья, а затем Западной Европы. В Россию они попали не позднее X века, причем непосредственно из Индии.

Строго регламентированное положение шахматных фигур, свойственные каждой из них четкие функции, а также действия сторон во время партии удивительно напоминают настоящее сражение. Это дает основание для ряда исследователей считать, что шахматы зародились как военная игра, призванная учить искусству тактики и стратегии. В древней Индии в условиях бесконечных конфликтов между отдельными княжествами эти качества высоко ценились.

Историк-индолог Рената Сейд создала целую систему доказательств в подтверждение этого мнения. Войска в индийских княжествах действительно имели на поле боя построение как на шахматной доске. В центре размещались пехотинцы-пешки, медленно передвигающиеся вперед по фронту. На флангах размещались боевые слоны-ладьи, вселяющие страх в противника.

Колесницы с офицерами проникали в тылы вражеских войск. Кони предпринимали неожиданные атаки, отрезали противнику пути к отступлению и окружали его.

Король во время боя находился позади своих войск, охраняемый воинами, он осторожно передвигался небольшими шагами, чтобы не стать добычей врагов. Главный министр – нынешняя королева, лицо высокого происхождения, находился поблизости от короля, его движения имели ограниченный характер. Арабы в «шатрандже» сделали его всесильным, как великого визиря в халифате, предоставив ему право передвигаться по всем направлениям доски.

Шахматы получили в городской среде Северной Индии широкую популярность. Игроки заключали между собой пари, выигравший мог рассчитывать на солидный куш.

Как писал около 1000 года арабский историк аль-Масуди, ажиотаж доходил до такой степени, что на кон ставились даже собственные конечности игроков. Для подобных случаев были предусмотрены сосуды с целебной мазью. Отрезав проигранный, к примеру, палец, древний шахматист мог сразу окунуть туда свою кисть.

**Борис Юрьев**


# *Нет такого запора, который нельзя победить*

**С возрастом все наши органы, системы и мышцы слабеют. Кишечник тоже «сдает», и появляются многодневные изнурительные запоры. Но не надо думать, что это норма. Дадим бой запору и выиграем войну за свое здоровье!**

## Вначале посчитаем!

В сутки обычный человек съедает 2-4,5 кг пищи. В зависимости от количества ферментов в организме усваивается около 60-75% съеденного, а 25-40% выходит в качестве кала.

Теперь представьте, что кал остается в кишечном тракте. Он копится, и к концу недельного запора весит около 6 кг.

## И что в это время творится в организме?

Сигмовидная кишка и часть прямой кишки забиваются сухими каловыми массами. Спросите, почему сухими?

Конечный отдел кишечника специфически устроен: он всасывает из содержимого влагу и соли. Если кал задержится в организме дольше положенного, неутомимый «трудяга» – кишечник вытянет влагу и из него. Вдобавок ко всему твердые сухие образования не смогут «скользить» по кишечному тракту.

Нужно учесть, что длительные запоры отравляют организм. Вместе с влагой кишечник вытягивает из кала токсины, которые затем попадают в кровь.

Состояние, когда страдающий запором человек плохо себя чувствует, называется интоксикацией.

Симптомы интоксикации при запоре: снижение аппетита, тошнота, головокружение, головная боль, общая слабость, неприятный запах изо рта.

## А можно ли умереть от запора?

Оказывается, что запор – одна из причин смертности у пожилых людей.

**УГРОЗА 1.**

Многодневный запор – причина появления тяжелой кишечной непроходимости. Процессы гниения усиливаются, и человек умирает от тяжелой интоксикации всех систем и органов.

**УГРОЗА 2.**

При запоре кишечник распирает. Мелкие кровеносные капилляры сдавливаются, нарушается кровоснабжение. Когда тканям не хватает кислорода, появляются очаги атрофии и некроза, что грозит прободением кишки.

**УГРОЗА 3.**

Доказано, что запоры провоцируют рак прямой и толстой кишки.

**УГРОЗА 4.**

Запоры наносят удар по иммунной системе. Страдающие от них чаще болеют гриппом, ангиной, пневмонией. В пожилом возрасте с этими болезнями трудно справиться.

**УГРОЗА 5.**

Сдавливание мелких капилляров повышает общее кровяное давление. Гипертонические кризы и инсульты – запор может быть их первопричиной.

## Как лечить запоры?

Вы поняли всю важность регулярных походов в туалет? Тогда вступайте в бой за восстановление ежедневной перистальтики кишечника:

- ✔ Пейте больше воды;
- ✔ Ешьте чернослив, свеклу, кисломолочные продукты;
- ✔ Делайте массаж живота;
- ✔ Ежедневно двигайтесь, делайте зарядку;
- ✔ Используйте слабительное в те дни, когда самостоятельно сходить в туалет не получается.

## Как выбрать хорошее слабительное?

Вы скажете, что на полках аптек полно лекарств от запоров. Но знайте: не все они действительно полезны. Хорошее слабительное отвечает нескольким требованиям:

1. Изготовлено из натуральных компонентов;
2. Может использоваться в течение долгого времени;
3. Быстро работает и освобождает кишечник за 10-15 минут;
4. Лечит причину запоров – снижение тонуса мускулатуры кишки у пожилых людей;
5. Не вызывает избыточного газообразования и частых позывов.

Из современных быстродействующих препаратов выделяется **РектАктив®** – свечи с экстрактом конского каштана. Препарат мягко и быстро снимает запор. После курсового приема стенки кишечника укрепляются, а стул становится регулярным!




Реклама. ООО «СБЛ-групп» , ОГРН 1137746790708 , ИНН 7725801265 , Юр. адрес: 115280, г. Москва, Ленинская Слобода, 19, оф.21л1

# «Мы идем в бой под Гатчину»

**Спустя 75 лет найдены останки старшего сержанта Василия Крутикова, погибшего под Гатчиной в августе 1941 года.**

Н. Н. Большакова с членами поискового отряда

**КАК ТОЛЬКО** началась Великая Отечественная война, мой дядя, Василий Николаевич Крутиков, отказавшись от брони, которую имел, работая на военном заводе, пошел добровольцем на фронт.

Военную подготовку, служа в батальоне особого назначения по охране Кремля, имел, очевидно, немалую. В нашей семье хранились фотографии, на которых были запечатлены первые лица государства во главе с И. В. Сталиным и сбоку – мой дядя. После армии вернулся домой, в Ленинград, – к родителям, братьям и сестрам, хотя ему предлагали остаться на службе, учиться. Перед войной работал мастером на заводе.

Вещи, найденные при бойце Крутикове

Моя мама, которой сейчас 91 год, помнит, как она ездила к брату в казармы, где в июле – начале августа стояла часть, в которой служил дядя Вася. Прошло столько лет, а она не забыла последнюю встречу с братом Василием и долгие-долгие годы поисков и надежды...

В конце августа дядину часть отправили под Гатчину, к которой уже подступили враги. Замысел их был понятен – с ходу взять Гатчину и потом сразу – на штурм города Ленина, оплот пролетарской революции и второго по значению города Советского Союза.

Задачей оборонявшихся было любой ценой задержать и измотать фашистов. Наступление вели, как потом выяснилось, отборные немецкие войска. Наши стояли насмерть – вначале в бой пошли ополченцы, затем – регулярные войска, и только потом в огненную мясорубку кинули последнюю надежду – войска НКВД, в рядах которых и служил дядя Вася. Незадолго до этого семья получила от него телеграмму: «Мы идем в бой под Гатчину».

Что там было, трудно даже представить... Однако бойцы Советской Армии поставленную задачу выполнили: три недели не могли фашистские войска прорвать нашу оборону, а когда это случилось и они заняли Гатчину, то на дальнейшее продвижение сил уже не хватило.

Мы гордимся Василием Крутиковым. Жаль, что никогда не смогут прийти на могилу сына его родители – отец умер в блокадном Ленинграде в декабре 1941 года, мама – после войны. До последних дней она искала своего Василия, очень любила его и горевала по нему.

10 ноября 2016 года прошло тожественное захоронение останков Василия Крутикова со всеми воинскими почестями. Руководители администрации, представители ветеранских организаций, поисковых отрядов, прощаясь с героем, сказали немало теплых слов.

Хочется также через газету передать нашу личную благодарность Андрею Клементьеву – руководителю отряда поисковиков; Елене Николаевне Волосковой – председателю Комитета по физической культуре, спорту, туризму и молодежной политике администрации Гатчинского муниципального района; Инге Геннадьевне Давыдовской – главному специалисту по молодежной политике по Гатчинскому муниципальному району; Эдуарду Николаевичу Брюквину– заведующему Музеем Красногвардейского укрепрайона.

Благодарим также администрацию Гатчины и Кобринского сельского поселения – они отнеслись к событию с большим вниманием, а к нам – с теплотой и пониманием.

**Михаил Большаков**

# Война не окончена...

**Своего отца, Павла Петровича Зуева, я помню плохо (не осталось ни одной фотографии!) – в начале лета 1941 года, после окончания 1-го класса, родители отправили меня на Псковщину погостить к бабушке с дедушкой. Там меня и застала война. Вместе с родными (трое взрослых, четверо детей) я была угнана фашистами в рабство и только чудо спасло меня от гибели. Мама, которая всю войну оставалась в блокадном Ленинграде, и не надеялась увидеть меня живой...**

**ОТЕЦ** в первые же дни войны был призван на фронт. А осенью пришло извещение, что он пропал без вести 17 октября 1941 года в Карелии, в районе деревни Шайдома.

Все это время, а мне уже 84 года, мы ничего не знали о судьбе Павла Зуева. Ушли из жизни мама, брат, для которых могила мужа и отца так и осталась безымянной... И вот месяц назад ко мне в дом пришла добрая весть: племянница смогла разыскать в Карелии (п. Кяппесельга Кондопожского района) мемориальный комплекс, где, в том числе, есть братская могила советских пограничников, на плите которой выбито и имя моего отца.

Удалось узнать и подробности гибели красноармейца Зуева. В октябре 1941 года группа бойцов 80-го погранотряда и 15-го полка НКВД приняла неравный бой у д. Шайдома. Финны обошли Шайдомозеро с двух сторон и окружили наших воинов. Бойцы-пограничники предприняли попытку вырваться из кольца, двигаясь ползком по тонкому осеннему льду Шайдомозера под сильным пулеметным огнем противника. При прорыве 10 бойцов, в их числе и мой отец, погибли. Тела погибших оставались вмороженными в лед до весны 1942 года, когда деревенские женщины достали их из воды и захоронили на берегу озера в воронке от разорвавшегося снаряда.

Останки пограничников были найдены совершенно случайно – могилу разрыла лиса. Далее они были подняты в 2010 году поисковыми отрядами «Авиапоиск» (г. Петрозаводск) и «Инжстрой» (г. Великий Новгород). 8 мая 2011 года, в канун Дня Победы, состоялось их торжественное захоронение, на котором присутствовали родственники погибших. К сожалению, меня почему-то не нашли, хотя я с рождения живу в Ленинграде – Петербурге и ношу фамилию отца...

Я часто вспоминаю крылатую фразу великого русского полководца А. В. Суворова: «Война не окончена, пока не похоронен последний солдат». И как хорошо, что сегодня она стала как бы руководством к действию для тех, кто свою жизнь посвятил благородному поисковому движению.

Хочу передать низкий поклон всем членам поисковых отрядов и лично Главе Кяппесельгского сельского поселения Анжелике Николаевне Дубень – чуткому, неравнодушному к чужому горю человека, благодаря которой я и смогла хотя бы заочно отдать дань памяти отцу и поставить окончательную точку в поиске места его захоронения.

**Зинаида Зуева**

## МФЦ для садоводов и дачников? Это возможно!

**Многофункциональные центры (МФЦ), оказывающие услуги жителям Санкт-Петербурга по принципу полного цикла, уже доказали эффективность и целесообразность подобной практики в условиях мегаполиса.**

По этому же пути решили пойти организаторы Кремлевского фонда поддержки садоводов, фермеров, огородников и владельцев личных подсобных хозяйств.

Такое решение было принято ими на совещании, состоявшемся 17 октября 2016 года в офисе Фонда на Невском пр., 108. В совещании принимали участие президент Кремлевского фонда поддержки садоводов, фермеров, огородников и владельцев личных подсобных хозяйств, председатель регионального отделения Союза садоводов Санкт-Петербурга В. И. Захарьящев; первый вице-президент Кремлевского фонда поддержки садоводов, фермеров, огородников и владельцев личных подсобных хозяйств, экс-председатель Комитета по земельным ресурсам и землеустройству Санкт-Петербурга, в настоящее время руководитель Региональной электрической сетевой компании В. В. Калугин, исполнительный директор регионального отделения Союза садоводов Санкт-Петербурга А. В. Шитый.

Речь идет действительно о полном спектре решения проблем повседневной садоводческой жизни: газификация, электрификация, водоснабжение, геодезические и картографические работы, юридические консультации и юридическое сопровождение дел в судах и многое другое.

**Василий Иванович Захарьящев:**

*– Особое внимание мы будем уделять социальным программам. В настоящее время планируются к выпуску и предоставлению садоводам, в первую очередь – пенсионерам, бонусные Карты садовода. По ним можно будет получить существенные скидки во многих торговых магазинах и торговых сетях, в том числе и на определенных автозаправках.*



**Алексей Владимирович Шитый:**

*– По всем вопросам, касающимся работы Фонда по предоставлению помощи садоводам, прежде всего – пенсионерам, можно обратиться, позвонив* ***по телефону 303-00-30****.*

# Всё, что нужно знать о слуховых аппаратах

## Ваш гид в мире звуков

### Слуховой аппарат: как не обмануться в ожиданиях

**СОВРЕМЕННЫЕ** слуховые аппараты вполне можно сравнить с модными айфонами: по сути, это те же компьютеры – маленькие, но от этого ничуть не менее мощные. Цифровые слуховые аппараты нового поколения в сравнении со своими аналоговыми ретро-предшественниками – это в буквальном смысле слова небо и земля. Поэтому на вопрос: «Так чего же мне ждать от слухового аппарата?» ответ будет однозначен: «Очень многого!»

Сегодняшний слуховой аппарат – это воплощение триумфа цифровых технологий над аналоговыми. Он обладает возможностью индивидуальной настройки в соответствии с потребностями пользователя, имеет автоматические программы для любой возможной акустической среды, функции подавления эффекта обратной связи и прямой передачи звука с телевизора или смартфона. Благодаря этому создаются условия полного слухового комфорта, и значительно повышается качество жизни. При всем при этом есть одно обстоятельство, которое ни в коем случае нельзя упускать из виду: каким бы ультрасовременным не был слуховой аппарат, он не сможет заменить собой естественный человеческий слух. Даже последние новинки индустрии слухопротезирования имеют свои ограничения, зависящие от типа и степени тугоухости. Без понимания сего факта новоиспеченный пользователь слухового аппарата ввиду неоправданно завышенных ожиданий рискует остаться неудовлетворенным и разочарованным. Если же оценка будущих перспектив является реалистичной, то вы восхититесь, несколько проще и комфортнее стала жизнь после визита к сурдологу.

А теперь – немного цифр, являющихся ярким свидетельством того, что слуховой аппарат оказывает позитивное влияние на все аспекты жизни. В 2011 году в рамках международного исследования «Hear the World» был проведен онлайн-опрос пользователей на предмет того, как слуховые аппараты изменили их жизнь. Полученные результаты говорят сами за себя:

- **81,1%** респондентов почувствовали значительное улучшение общего качества жизни;
- **69,7%** респондентов отметили улучшение отношений с родными и близкими;
- **38,3%** респондентов констатировали улучшение общего состояния здоровья;
- **35,5%** респондентов похвастались прогрессом на любовном фронте.

### Не упустите момент!

В то время как очки принято считать стильным имиджевым аксессуаром, который сочетает в себе не только терапевтическую, но и эстетическую функцию, к слуховому аппарату в обществе отношение принципиально иное. В нем почему-то видят некую стигму, выставляющую человека в неприглядном свете, делающего его неполноценным и старым. Последствия этого иррационального страха плачевны: руководствуясь подобными стереотипами, многие люди с расстройствами слуха упускают момент для своевременного обращения за сурдологической помощью и прибегают к ней слишком поздно. Как показывают исследования, лица, страдающие тугоухостью, оттягивают момент обращения к сурдологу в среднем в течение 7-8 лет! Опасность ситуации в том, что за эти годы головной мозг «разучивается» распознавать определенные звуки, и впоследствии, когда слуховой аппарат вновь предоставляет ему эту возможность, он утрачивает способность к их корректному восприятию, даже если это такие безобидные звуки, как шорох листвы под ногами или голоса, доносящиеся с детской площадки во дворе.

Основная проблема заключается в том, что потеря слуха происходит постепенно, и могут пройти годы, прежде чем человек заметит неполадки со слухом. Прежде чем вы заметите, что уже не в состоянии нормально воспринимать речь собеседника, неидеальность слуха войдет у вас в привычку – вот чего следует опасаться в первую очередь.

**Для формирования реалистичных ожиданий от слухового аппарата необходимо четко и предельно откровенно ответить для себя на следующие вопросы:**

### Насколько нарушен ваш слух?

●Очень важно определиться с отправной точкой для начала получения сурдологической помощи. Степень полезности слухового аппарата будет очень сильно зависеть от глубины слухового расстройства и времени, прошедшего от начала его появления до обращения к сурдологу;

### В каких ситуациях вы в наибольшей степени нуждаетесь в помощи?

●Негативное влияние слухового расстройства сильнее всего ощущается в шумной и многоголосой окружающей среде, например, на семейном празднике или автобусе. Сурдолог поможет подобрать слуховой аппарат, который будет максимально полезен в наиболее важных для пациента ситуациях;

### Готовы ли вы проявить должное терпение в период адаптации к слуховому аппарату?

●Только приборы, подобранные и изготовленные по индивидуальному заказу, способны с первого же дня обеспечивать максимальный слуховой комфорт для своего обладателя. В остальных случаях процесс выбора подходящего типа и модели слухового аппарата, привыкание и корректировка настроек потребуют определенного времени и нескольких визитов к сурдологу.

## БИБЛИОТЕКА им. Н. А. НЕКРАСОВА

**(пр. Бакунина, 2. Телефон 274-56-64)**

### 1 ДЕКАБРЯ

● **ВЕЧЕР РУССКОГО РОМАНСА**
Исполняют лауреат международных конкурсов Екатерина Спиваковская (сопрано) и Дарья Иванова (фортепиано). Прозвучат романсы русских композиторов конца XIX – начала XX вв.
**Начало в 18:30.**

### 2 ДЕКАБРЯ

● **«ВЕЛИКИЙ НЕМОЙ В БИБЛИОТЕКЕ»**
Показ черно-белой немой короткометражной комедии «Ягодка любви», снятой режиссером Александром Довженко по собственному сценарию на Первой (Одесской) кинофабрике ВУФКУ в 1926 году. Ведущая – Светлана Семенчук.
**Начало в 18:00.**

### 6 ДЕКАБРЯ

● **«ДУША СВОБОДОЙ ЗАХМЕЛЕЛА!..»**
Концерт Феликса Чуйкова. Прозвучат новые стихи и зажигательные песни в исполнении любимого автора. **Начало в 18:00.**

### 9 ДЕКАБРЯ

● **«ВСЁ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ ОБ ОПЕРЕ, НО БОЯЛИСЬ СПРОСИТЬ…»**
Лекция Светланы Оршанской, члена Союза концертных деятелей СПб. **Начало в 18:00.**

### 14 ДЕКАБРЯ

● **«ДЫМОВ»**
Моноспектакль по рассказу А. П. Чехова «Попрыгунья». В его литературной основе – творческий дневник Марианны Веревкиной «Письма к неизвестному».
В главной роли – Алексей Зинатулин (студия «Знаки Сезонников»). **Начало в 18:30.**

### 15 ДЕКАБРЯ

● **КОНЦЕРТ ВОКАЛЬНОГО АНСАМБЛЯ «ЗВУКОМАНИЯ»**
Ансамбль «Звукомания» – лауреат городских и международных конкурсов песни, дипломант международного конкурса «Tallinn-fest» в Таллине.
**Начало в 18:30.**

### С 19 ДЕКАБРЯ

● **«ЛОСКУТНЫЕ ФАНТАЗИИ В ГОД ПЕТУХА»**
Новогодняя выставка изделий в стиле «пэчворк» клуба лоскутного шитья «Радова».

### 20 ДЕКАБРЯ

● **«ИМПРЕССИОНИСТЫ В ЭРМИТАЖЕ»**
Лекция Натальи Деминой, научного сотрудника Государственного Эрмитажа. **Начало в 19:00.**

### 27 ДЕКАБРЯ

● **ПРАЗДНИЧНЫЙ КОНЦЕРТ**
Выступает музыкальный коллектив «Концертная инициатива камерного исполнительства». В программе концерта: музыка А. Вивальди, И. Баха, П. Чайковского.
Исполнители: Ксения Митряева (альт), Юлия Грехова (фортепиано), Сергей Васильманов (балалайка), Елизавета Малышева (флейта).
**Начало в 19:00.**

## БИБЛИОТЕКА ПРАВОВОЙ И ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ИНФОРМАЦИИ

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

### 1 ДЕКАБРЯ

● **«ШЕДЕВРЫ ФАЛЬКОНЕ»**
Познавательная беседа к 300-летию знаменитого скульптора. **Начало в 15:00.**

### 3 ДЕКАБРЯ

● **«ИМУЩЕСТВЕННЫЕ НАЛОГИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ: ПОРЯДОК НАЧИСЛЕНИЯ, ЛЬГОТЫ, СРОКИ УПЛАТЫ»**
День налоговой грамотности. Встреча с сотрудником ФНС РФ. **Начало в 15:00.**

### 8 ДЕКАБРЯ

● **«ВСЯ ДЕРЗОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ДУХА»**
Литературный вечер к 250-летию Н. М. Карамзина.
**Начало в 15:00.**

### 15 ДЕКАБРЯ

● **«ТВОРЕЦ СОВРЕМЕННОГО РОМАНА»**
Литературный вечер к 195-летию Г. Флобера.
**Начало в 15:00.**

### 22 ДЕКАБРЯ

● **«Я – ЧЕЛОВЕК ТЕАТРАЛЬНЫЙ».**
Поэтический вечер к 70-летию Л. Филатова. **Начало в 15:00.**

### 29 ДЕКАБРЯ

● **НОВОГОДНИЙ ВЕЧЕР «ОН ТОРОПИТСЯ, ИДЕТ – НОВЫЙ, НОВЫЙ, НОВЫЙ ГОД!»**
**Начало в 15:00.**

## ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ БИБЛИОТЕКА им. Л. СОБОЛЕВА

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

### 2 ДЕКАБРЯ

● **ДЕНЬ ИНФОРМАЦИИ «БИБЛИОТЕКА БЕЗ ГРАНИЦ»**
В программе: «О защите прав потребителей»; лекция «Общение с налоговой службой не ограничено для людей с ограниченными возможностями»; презентация Интернет-сервисов ФНС России; индивидуальные консультации для граждан и пр.
Консультации по всем вопросам проводятся бесплатно. **Начало в 11:00.**

### 7 ДЕКАБРЯ

● **ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ**
Конференция, посвященная Дню Героев Отечества в России и 110-летию со дня рождения Д. С. Лихачева. **Начало в 16:00.**

## БИБЛИОТЕКА № 5 им. Н. РУБЦОВА

**(ул. Шотмана, 7/1. Телефон 586-06-94)**

### 4 ДЕКАБРЯ

● **«С ГИТАРОЙ…»**
Музыкальный вечер, посвященный Международному дню инвалидов.
**Начало в 15:00.**

### 16 ДЕКАБРЯ

● **«ЦВЕТОЧНАЯ ТЕМА»**
Открытие персональной выставки художника Ирины Филатовой (акварель, графика).
**Начало в 15:00.**

### 18, 25 ДЕКАБРЯ

● **«БЛИСТАТЕЛЬНЫЙ ПЕТЕРБУРГ»**
Краеведческий лекторий. Ведет историк-краевед М. В. Козьмина
**Начало в 12:00.**

### 18 ДЕКАБРЯ

● **ЛИТЕРАТУРНЫЙ ПЕТЕРБУРГ**
Поэтический салон. В гостях у библиотеки – поэты Невского района, члены Союза писателей России. **Начало в 15:00.**

## БИБЛИОТЕКА № 1 им. Н. К. КРУПСКОЙ

**(Октябрьская наб., 64. Телефон 446-64-64)**

### 2 ДЕКАБРЯ

● **ДЖАЗОВАЯ ВЕЧЕРИНКА**
Концерт к Международному дню инвалидов в исполнении артистов «Петербург-концерта».
**Начало в 14:00.**

## БИБЛИОТЕКА № 2 им. Ф. АБРАМОВА

**(Ивановская ул., 14. Телефон 560-88-11)**

### 3 ДЕКАБРЯ

● **«ПАЛИТРА ЦВЕТА В ЭСКИЗАХ И ЭТЮДАХ»**
Презентация выставки художника-живописца Валентины Савельевой. **Начало в 16:00.**

### 13 ДЕКАБРЯ

● **ЧИСТАЯ И ВЫСОКАЯ СЛАВА КАРАМЗИНА**
Лекция к 250-летию со дня рождения Н. М. Карамзина. Читает профессор А. В. Успенская.
**Начало в 13:30.**

### 24 ДЕКАБРЯ

● **«НОВЫЙ ГОД В ПЕТЕРБУРГЕ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ»**
Лекция об истории праздника в Петербурге.
**Начало в 16:00.**

## БИБЛИОТЕКА № 4

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

### 3 ДЕКАБРЯ

● **«РОДЕН ИЗ НАХАПЕТОВКИ»**
Презентация книги Хафиса Шахмаметьева.
В этот день можно также будет задать любой вопрос профессиональному юристу. **Начало в 14:00.**

### 3, 10, 17, 24 ДЕКАБРЯ

● **ИМИДЖ-КОНСУЛЬТАЦИИ В РАМКАХ КУРСА «САМ СЕБЕ СТИЛИСТ» ОТ ОЛЬГИ КИСЕЛЕВОЙ.** Определение формы лица, тела, цветотипа, типажа, цветовых сочетаний, советы по стилю, модным тенденциям и многое другое.
**Начало в 13:00.**

### 6, 13, 20 ДЕКАБРЯ

● **«ШКОЛА ПРАВОВОЙ ГРАМОТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ»**
Консультации юриста по теме «Права пенсионеров». Вам расскажут о пенсионном праве, защите лиц пожилого возраста от преступлений, пенсионных льготах и многом другом. Вы также можете составить интересующие вас вопросы по теме, на которые автор проекта Артем Богданов обязательно ответит на занятиях.
Занятия бесплатные, записаться на курс можно по телефону 362-44-97 и в группе библиотеки Вконтакте: vk.com/nevcbs4.
**Начало в 18:30.**

### 10 ДЕКАБРЯ

● **ДЕНЬ ГРЕЦИИ**
В программе вечера: рассказ об историях и традициях Греции; живая музыка «Волшебные звуки арфы»; прослушивание знаменитых оперных партий Марии Каллас; мастер-класс танца «Сиртаки»; дегустация и мастер-класс греческой кухни; консультации представителя турагентства по турам в Грецию; мастер-класс по оригами. **Начало в 15:00.**

### 17 ДЕКАБРЯ

● **МАСТЕР-КЛАСС «ГИРЛЯНДА ИЗ ФАНТИКОВ»**
В программе также изготовление декоративных колец для салфеток к праздничному столу.
**Начало в 15:00.**

## РЫБАЦКАЯ БИБЛИОТЕКА № 6

**(ул. Дмитрия Устинова, 3. Телефон 707-29-24)**

### 16 ДЕКАБРЯ

● **ЗРИМАЯ КНИГА**
Презентация новой книги Е. Попова «Четырехгорка»; спектакль Театра рассказа по произведениям Е. Попова. **Начало в 18:00.**

### 17 ДЕКАБРЯ

● **ПАМЯТЬ РОДА**
Встреча исследователей родословных. **Начало в 12:00.**

## ЦГПБ им. В. В. МАЯКОВСКОГО

**(наб. реки Фонтанки, 46. Телефон 449-52-42)**

### 29 НОЯБРЯ

● **«МОДЕРН В ЗАСТРОЙКЕ ПЕТЕРБУРГА. О ГРАНИЦАХ СТИЛЯ»**
Лекция Б. М. Кирикова, известного петербургского историка архитектуры, кандидата искусствоведения, заслуженного работника культуры РФ, лауреата Анциферовской премии «За общий вклад в современное петербурговедение» (1998). **Начало в 19:30.**
**Справки по тел.: 8 (800) 333-76-62, 426-96-90, 449-52-42.**

## МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ ЦЕНТР ЦГПБ ИМ. В. В. МАЯКОВСКОГО

**(наб. реки Фонтанки, 44. Телефон 448-88-20)**

### «БЕСЕДЫ О ПАРФЮМЕРИИ»

Авторский проект Татьяны Поликарповой, историка и искусствоведа парфюмерии и моды, переводчика и экскурсовода по Франции.

- **8 ДЕКАБРЯ, начало в 14:30:** «Новогодние духи – ожидаемый подарок или сюрприз? Эволюция воплощения и восприятия зимних духов».
- **22 ДЕКАБРЯ, начало в 14:30:** «Альтернативы новогоднего и рождественского выбора. Актуальные новинки».
- **23 ДЕКАБРЯ, начало в 18:00** (лекция состоится по адресу: Московский пр., 86, ст. м. «Фрунзенская»): «Греко-римские тенденции в творчестве парижских кутюрье. Мадлен Вионне – и тайны ее кроя»; «Мадаме Грэс – скульптор-модельер струящихся линий и неоднозначность ее духов».

**Все беседы сопровождаются видеофильмом и дегустацией некоторых ароматов.**
**Вход свободный.**

ВСЕ МЕРОПРИЯТИЯ В БИБЛИОТЕКАХ ПРОВОДЯТСЯ БЕСПЛАТНО

# МОРСКОЙ КУРОРТ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

**Что может быть приятнее и полезнее, чем поездка к морю среди серой и унылой зимы! Воздух, вода и прекрасные морские пейзажи быстро восстанавливают силы и здоровье, заряжают организм положительной энергией и бодростью. Не удивительно, что после отдыха мы возвращаемся домой заметно помолодевшими и похорошевшими. Правда, вырваться к морю для оздоровления хотя бы раз в год, да еще в условиях нынешнего кризиса и антироссийских санкций – дело весьма проблематичное. Да и цены на морские курорты и SPA-процедуры в дорогих салонах практически не доступны среднестатистическому россиянину. Но можно устроить морской курорт прямо у себя дома. Хотите узнать как?**

## Польза морской воды

О ЦЕЛЕБНЫХ свойствах морской воды известно с древних времен. Секрет – в ее составе. Он включает йод, мышьяк, кальций, азот, калий, кремний, натрий, марганец, неон, фосфор, железо, никель, магний, медь, кислород, гелий и другие элементы. Как утверждают ученые, в воде есть вся химическая таблица Менделеева.

По химическому составу морская вода очень близка человеческой крови. Следовательно, вещества, которые содержатся в морской воде, жизненно необходимы человеческому организму. Растворенные в воде вещества оседают на коже, повышая её эластичность, уменьшая отечность и дряблость. Поэтому каждое купание – это питательная маска для кожи, своеобразная внутрикожная «инъекция» полезных веществ. При этом восстанавливаются и улучшают свою работу все внутренние системы: сердечная, кровеносная, нервная, опорно-двигательная, выделительная.

## Золотой стандарт

Талассотерапия – (от греч. «thalassa» – море) лечение морем. Она включает комплекс современных процедур, базирующийся на применении в лечебных и косметических целях морской воды, водорослей, морской грязи и ила, морского воздуха, горячих источников… Помимо прочего, море дарит волшебные эмоции: шум прибоя успокаивает, свежий бриз и мягкий климат помогают избавиться от стрессов и плохого настроения.

Лечение морем рекомендовал своим пациентам еще Гиппократ. А в современном варианте она получила распространение в середине XIX века, когда в Италии и Германии открылись первые купальни и бассейны с морской водой. К началу XX века мода на посещение морских курортов докатилась и до России. На воды Кавказа и в Прибалтику съезжались все сливки общества. А для тех, кто в силу различных причин не мог покинуть Петербург, вблизи столицы, на берегу Финского залива, открылся Сестрорецкий курорт. Он до сих пор славится своими грязевыми ваннами.

В советскую эпоху индустрия морелечения развивалась тоже весьма активно. Основными процедурами всех санаториев были целебные ванны с морской солью высокой концентрации, души, массажи, аппликации из водорослей и грязей. Особое внимание при этом уделялось правильному питанию с включением в диету морепродуктов. Все это до сих пор остается неизменным и считается золотым стандартом оздоровления. Да и зачем изобретать велосипед, когда каждая процедура проработана не одним институтом здоровья, а ее эффективность доказана серьезными учеными.

## Море в домашних условиях

Считается, что лучше всего проходить оздоровительный курс морелечения зимой и весной. Поскольку начинает сказываться «зимняя» усталость, которая возникает по причине короткого светового дня, недостатка движения и свежего воздуха.

Но отправиться на морской курорт в это время – мечта не всегда легко исполнимая, а для многих и вовсе недоступная. Выход есть – попробовать устроить морской курорт у себя дома. А именно: «доставляем» море в квартиру, в чем нам поможет та же соседняя аптека, в которой можно приобрести пилинги, скрабы и т.п., которые имеют в своем составе морские соли, и косметику на основе водорослей и грязей. Одной из самых доступных и простых процедур дома являются морские купания, для проведения которых необходима только морская соль и ванна с теплой водой (37-38°С). Морская вода по своей сути – биологически активная добавка. Ванны с морской водой насыщают организм недостающими минералами. Конечно, не забываем и о морской грязи – не менее важном компоненте талассотерапии, чем соль. Результат превзойдёт все ваши ожидания!

## Морские водоросли как еда для здоровья и долголетия

Такие дары моря, как водоросли, как и морскую воду, можно применять наружно. Их используют для обертываний, аппликаций и многих других процедур красоты.

Но конечно, многочисленные наружные способы морелечения не заменят Вам здорового питания и пользы морепродуктов. А здесь водорослям нет равных!

Водоросли помогают избавляться от самых разных неприятностей – от проблем со щитовидной железой до пигментных пятен на коже. При этом водоросли являются мощным антиоксидантом, препятствующим старению. Не случайно японцы, у которых они составляют значительную часть рациона, отличаются завидным здоровьем и долголетием. Уже давно не секрет, что жители морских государств живут дольше нас, обладают более крепким иммунитетом и всегда хорошим самочувствием. То же касается и наций, которые сделали морскую кухню своей традиционной. Водоросли – типичная еда жителей приморских стран. Европейцы, правда, относились к ним без особого пиетета. Зато в Китае, Корее и особенно Японии водоросли уважали, ели часто и охотно. В Японии эту растительность почтительно именуют «морскими овощами» и даже культивируют на специальных фермах.

Скажите, часто ли вам приходилось видеть располневшего японца? Все дело в том, что японская кухня базируется на очень полезных элементах не только для здоровья, но и для внешнего вида. Наличие в рационе нежирной рыбы, полезной ламинарии и других водорослей, низкокалорийных морепродуктов, богатых редкими и ценными веществами, благотворно влияет на очищение и оздоровление организма. Именно по этой причине морская кухня и диеты на ее основе считаются очень эффективными и набирают популярность в разных странах мира.

## Аккумулятор здоровья

Помните старика с неводом, которому вместо рыбы попадалась тина морская? Не знал он своего счастья, иначе бросил бы гоняться за пустяками и принес в дом действительно полезную вещь – водоросли. Тогда, наверняка, у сказки был бы другой конец – счастливый, как минимум, старуха бы подобрела и помолодела. Правда если бы речь шла, например, о бурой водоросли ламинарии. Пищевые продукты из ламинарии обладают ценными свойствами, которыми не обладает ни одно растение на суше.

Концентрация полезных веществ в водорослях в тысячи раз выше, чем в самой морской воде, где они обитают. Так, концентрация магния в ламинарии («морской капусте») превышает таковую в морской воде в 9-10 раз, серы – в 17 раз, брома – в 13 раз. В одном килограмме ламинарий содержится столько йода, сколько его растворено в 100000 литрах морской воды.

По содержанию многих химических элементов водоросли значительно превосходят наземные растения. Так, бора в водорослях в 90 раз больше, чем в овсе, в 4-5 раз больше, чем в картофеле и свекле. Количество йода в ламинариях в несколько тысяч раз больше, чем в наземной флоре. В водорослях содержится довольно большое количество кальция, фосфора, тогда как в сушеном картофеле и сушеной моркови его почти вдвое меньше. В ламинарии обнаружены также медь, сурьма, свинец, золото, хром и некоторые другие.

Водоросли в большом количестве аккумулируют и многие витамины. Лабораторные исследования показывают, что в ламинарии содержится такое количество провитамина А, которое соответствует его содержанию в распространенных фруктах: яблоках, сливах, вишнях, апельсинах. По содержанию витамина В1 ламинария не уступает сухим дрожжам. По содержанию витамина С бурые водоросли подобны апельсинам, ананасам, землянике, крыжовнику, зеленому луку, щавелю. В водорослях найдены и другие витамины, в частности витамины Д, К, РР (никотиновая кислота), пантотеновая и фолиевая кислоты.

Правда, к сожалению, сушеная, консервированная, маринованная (с добавлением специй, уксуса и глютамата натрия, куда уж без него!) ламинария усваивается лишь на 2-4%. Кроме того, очень важно и качество самих водорослей: полезной является только зрелая ламинария, ни в коем случае не с береговых выбросов – подгнивающая или пересушенная солнцем, или добытая в экологически небезопасных районах.

## Лактомарин – прорыв в морской фармакологии

Необыкновенные морские растения – водоросли – готовы прийти на помощь больным и здоровым, детям и пожилым! Так же как они несколько тысячелетий назад помогли китайским императорам сохранить свой народ от гибельного йододифицита, а японцам в двадцатом веке – бороться с последствиями атомной бомбардировки.

«Морская фармакология» еще только зарождается. В недалеком будущем растительные и животные морские организмы могут стать уникальным источником новых лекарств, способных излечивать самые тяжелые болезни. Но уже сегодня открытия современной отечественной науки сделали «лечение морем» доступным в любом климате и в любое время года.

Мы обращаем ваше внимание на ставший уже популярным отечественный продукт для всей семьи – **ЛАКТОМАРИН**. 100% натуральный гель из бурых морских водорослей ламинарии рекомендован для широкого применения с целью оздоровительного, лечебного и профилактического питания, а также в комплексной терапии или профилактики широкого ряда заболеваний. Вы можете использовать **ЛАКТОМАРИН** и как эффективнейшее косметическое средство в виде аппликаций, при процедурах обертывания, массаже и т.д.

И если морские пляжи, активное солнце, обертывания и грязи могут иметь противопоказания по целому ряду заболеваний, то **ЛАКТОМАРИН** имеет всего два – аллергия на йод и гиперфункция щитовидной железы.

Водоросли ламинарии для изготовления **ЛАКТОМАРИНА** добывают водолазы в морских акваториях Дальнего Востока. Для приготовления продукта используются только зрелые трёхлетние водоросли ламинарии Ангустаты.

Собирают этот ценный материал, как правило, ранней осенью, ведь именно при прохладном ветре и температуре воздуха не выше + 10 °С – +13 °С достигаются оптимальные условия для подготовки качественного сырья. Водоросли не высушиваются, а «выветриваются» при холодной температуре. Это позволяет сохранить в них максимум полезных веществ. А благодаря технологии низкотемпературного гидролиза, гель **ЛАКТОМАРИН** не просто сохраняет все полезные свойства ламинарии, но и усваивается организмом на 96%!

Особенно эффективен биогель при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, онкологических заболеваниях, болезнях мочеполовой системы, опорно-двигательного аппарата, при иммунодефицитных состояниях, при детоксикации организма и др. Спектр фармакологических свойств пищевого продукта из бурых морских водорослей очень широк: антисклеротические, противоопухолевые, иммуномодулирующие, сахароснижающие, противовоспалительные, антисептические. Полисахариды, которые содержатся в геле, блокируют развитие атеросклеротических бляшек, снижают уровень холестерина, уничтожают потенциально опасные бактерии, вирусы, грибки, паразиты.

Перечислять плюсы применения **ЛАКТОМАРИНА** можно бесконечно долго, и это прекрасно делают профессионалы, которым Вы позвоните. Но предлагаем Вам перейти к действиям, и испытать на себе свойства такого чуда, которое дала нам сама природа.

Чем Лактомарин поможет именно Вам? Как правильно применять продукт? Как и где его можно приобрести? Мы ответим на все Ваши Вопросы! Мы приглашаем всех петербуржцев в Центр «Современные биотехнологии».

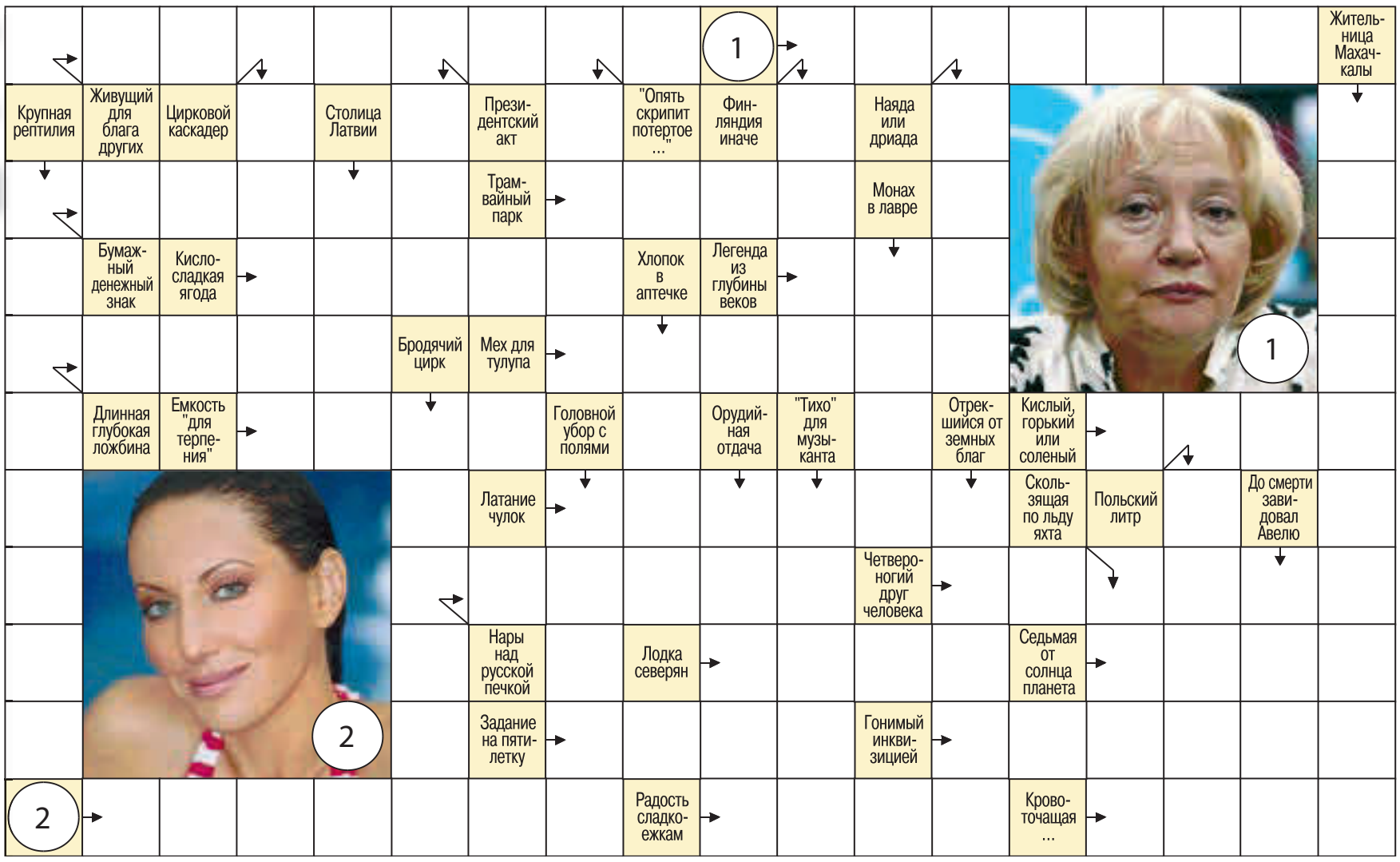
Прием **ЛАКТОМАРИНА** в зимний период поможет устроить морской курорт прямо у вас дома, подарит прекрасное здоровье и крепкий иммунитет! А в преддверии новогодних праздников профилактические и лечебные курсы приема **ЛАКТОМАРИНА** станут прекрасным подарком для вас и членов вашей семьи!

***И будьте, пожалуйста, здоровы!***

Реклама. ООО «Управляемая Компания «Современные биотехнологии» город Новосибирск » , ОГРН 1115476035674 , ИНН 5406664386 , Юр. адрес: 630091, г. Новосибирск, ул. Державина, д. 14

# Сканворд

Крупная рептилия
Живущий для блага других
Цирковой каскадер
Столица Латвии
Президентский акт
"Опять скрипит потертое ..."
Финляндия иначе
Наяда или дриада
Жительница Махачкалы
Трамвайный парк
Монах в лавре
Бумажный денежный знак
Кисло-сладкая ягода
Хлопок в аптечке
Легенда из глубины веков
Бродячий цирк
Мех для тулупа
Длинная глубокая ложбина
Емкость "для терпения"
Головной убор с полями
Орудийная отдача
"Тихо" для музыканта
Отрекшийся от земных благ
Кислый, горький или соленый
Латание чулок
Скользящая по льду яхта
Польский литр
До смерти завидовал Авелю
Четвероногий друг человека
Нары над русской печкой
Лодка северян
Седьмая от солнца планета
Задание на пятилетку
Гонимый инквизицией
Радость сладкоежкам
Кровоточащая ...



**ОТВЕТЫ ДЛЯ СКАНВОРДА. По горизонтали:** Альтруист. Санаева. Купюра. Депо. Кизил. Миф. Овраг. Овчина. Чаша. Вкус. Штопка. Полати. Собака. Каяк. Уран. План. Еретик. Смехова. Торт. Рана. **По вертикали:** Крокодил. Трюкач. Рига. Указ. Шапито. Седло. Шляпа. Вата. Откат. Суоми. Пиано. Инок. Нимфа. Аскет. Буер. Кварта. Каин. Дагестанка.

Реклама. ЧОУ ДПО «Международный центр иностранных языков «Альянс» ОГРН 1127800009798

Английский язык для ПЕНСИОНЕРОВ
Бесплатный пробный урок · Занятия 2 раза в неделю
Стоимость 3 000 руб. в месяц
Тел. 994-10-65 СПб, ул. Гороховая д. 49 (5 мин. от м. «Садовая»)

Реклама. Воробьева В.А. , ИНН 143524620252

NKB КРЕДИТ ПЕНСИОНЕРАМ
8 800 100 73 63
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

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

Продолжается подписка на газету «Полезно пенсионерам» на 1-е полугодие 2017 г. Подписаться можно в любом отделении «Почты России».
Наш подписной индекс – П3634 (по электронному каталогу)
Успейте оформить подписку до 25 декабря 2016 г.!
Стоимость подписки на полгода – всего 70 руб. 92 коп. (газета остается бесплатной, вы платите только за услуги почты по ее доставке до адресата).

СЛЕДУЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ 15 ДЕКАБРЯ

КЛИНИКА ПРОКСИМЕД
Акция! Только до 25 декабря! Внимание!
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. УЗИ почек + УЗИ надпочечников — ~~1000 ₽~~ 600 ₽
2. УЗИ щитовидной железы + УЗИ региональных лимфоузлов — ~~1300 ₽~~ 620 ₽
3. Обследование щитовидной железы. Показания к обследованию: слабость, быстрая утомляемость, выпадение волос, учащенное или замедленное сердцебиение, избыточный вес
1. Анализы на гормоны щитовидной железы: ТТГ, АТ-ТПО.
2. УЗИ щитовидной железы.
3. УЗИ регионарных лимфоузлов.
4. Консультация специалиста, назначение лечения. — ~~4315 ₽~~ 1750 ₽
4. Диагностика брюшной полости
1. УЗИ органов брюшной полости (печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, селезенка, основные сосуды)
2. Консультация терапевта, назначение лечения. — ~~2500 ₽~~ 990 ₽
5. Диагностика для женщин
1. УЗИ молочных желез.
2. УЗИ подмышечных лимфоузлов.
3. Консультация терапевта. — ~~2500 ₽~~ 1100 ₽
6. УЗИ малого таза внешним и внутренним датчиком (для женщин) — ~~2500 ₽~~ 1300 ₽
7. Диагностика верхних конечностей
1. Дуплексное сканирование вен и артерий верхних конечностей (обе конечности).
2. Консультация специалиста, назначение лечения. — ~~2900 ₽~~ 990 ₽
8. Флебология
1. Дуплексное сканирование вен и артерий нижних конечностей (обе конечности).
2. Консультация специалиста, назначение лечения. — ~~2900 ₽~~ 1450 ₽
9. Диагностика причин повышенного давления (гипертонической болезни)
1. УЗИ сосудов шейного отдела позвоночника.
2. УЗИ почек, сосудов почек, надпочечников.
3. Консультация невролога.
4. Консультация эндокринолога (кардиолога). — ~~5200 ₽~~ 1690 ₽
10. Диагностика мужского здоровья
1. УЗИ мочевого пузыря и мочеточников
2. УЗИ почек и надпочечников
3. УЗИ предстательной железы (абдоминально)
4. Анализ крови на PSA (скрининг – диагностика онкологии предстательной железы) — ~~3200 ₽~~ 1890 ₽
11. Диагностика суставов на выбор: коленный, голеностопный, тазобедренный, плечевой, локтевой, лучезапястный
1. УЗИ выбранного сустава(правый и левый)
2. Консультация специалиста, назначение лечения. — ~~3000 ₽~~ 990 ₽
12. Диагностика сосудов головного мозга
1. Дуплексное сканирование вен и артерий головного мозга.
2. Конультация невролога, назначение лечения. — ~~3200 ₽~~ 990 ₽
13. Диагностика сосудов шейного отдела позвоночника
1. Дуплексное сканирование магистральных сосудов шейного отдела позвоночника.
2. Консультация невролога, назначение лечения. — ~~3200 ₽~~ 990 ₽
14. Диагностика стопы при деформации. Показания к обследованию: пяточная шпора, плоскостопие, вывихи, острая боль утром в области пятки, отеки, онемения, затрудненная ходьба.
1. УЗИ стопы (обе стопы).
2. Консультации врача, назначение лечения. — ~~2900 ₽~~ 990 ₽
15. Диагностика заболевания седалищного нерва (ИШИАС). При болях в поясничном-крестцовом отделе позвоночника
1. УЗИ поясничного-крестцового отдела позвоночника (весь отдел).
2. УЗИ тазобедренного сустава (один сустав).
3. Консультация невролога, назначение лечения. — ~~4590 ₽~~ 1490 ₽
16. Диагностика причин головных болей, давления, головокружения, бессонницы. Проводится на ультра-современном аппарате УЗИ!
1. Дуплексное сканирование магистральных сосудов брахиоцефальных артерий головы.
2. Дуплексное сканирование магистральных сосудов брахиоцефальных артерий шеи.
3. Консультация невролога, назначение лечения. — ~~4980 ₽~~ 1790 ₽
17. Курс лечебного массажа для коррекции фигуры
• 3 сеанса массажа ..... ~~3300 ₽~~ 2 790 ₽
• 7 сеансов массажа ..... ~~7300 ₽~~ 4 090 ₽
• 10 сеансов массажа ..... ~~10 300 ₽~~ 4 890 ₽

1 человек может воспользоваться каждым из купонов только 1 раз

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

Полезно пенсионерам

Бесплатная ежемесячная газета «Полезно пенсионерам». 16+
Выходит каждый последний четверг месяца. Распространяется бесплатно.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ78-01818 от 08 февраля 2016 г.

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

Отпечатано в типографии АО «Первая Образцовая типография», филиал «Санкт-Петербургский газетный комплекс», 198216, Санкт-Петербург, Ленинский пр., 139.
Тираж 150 000 экз. ежемесячно. Заказ № 1770.
Время подписания в печать: по графику – 23.11.2016 г. в 23:00, фактическое – 23.11.2016 г. в 23:00. Выход в свет – 24.11.2016 г.

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