ИНТЕРЕСНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Полезно пенсионерам 16+

gazeta-polezno.ru

Призер фестиваля социальных СМИ «Народная журналистика» 2018–2020

Январь 2021 г. | Распространяется бесплатно | № 1 (56)

Следующий номер выйдет 24 февраля

16 января 1959 года на Горьковском автозаводе (ныне АО «ГАЗ») была собрана первая партия легковых 7-местных автомобилей представительского класса «Чайка» (ГАЗ-13).

«Чайка»: важная птица!

АВТОМОБИЛЬ, созданный словно в другой, параллельной реальности, ярко выбивался из однообразного транспортного потока тех лет, состоявшего из «Волг» и «Москвичей»... Это был своеобразный подарок отечественных автомобилестроителей, приуроченный к открытию XXI съезда КПСС.

По высочайшему плану, «Чайка» должна была заменить окончательно устаревшие к тому времени ЗИМы. Дизайн машины напоминал образцы американских производителей, в то время законодателей мировой автомобильной моды. «Чайка» оснащалась V-образным 8-цилиндровым двигателем мощностью 195 лошадиных сил, гидроусилителем руля, кнопочным переключателем передач, электрическими стеклоподъемниками, противотуманными фарами и всеволновым радиоприемником с автоматической настройкой.

Почему автомобиль назвали столь необычно – «Чайка»? В официальной брошюре в/о «Автоэкспорт» была опубликована следующая красивая версия: «Горьковчане – жители города, стоящего на Волге, – часто любуются красивым, стремительным полетом чаек над гладью великой реки. И когда встал вопрос о том, как назвать новую легковую машину высшего класса ГАЗ-13, горьковчане-автомобилестроители выбрали ей имя "Чайка"».

Работу над новым советским лимузином предваряло важное событие – приобретение парочки Паккардов – Caribbean и Patrician. Их тщательно изучили как сотрудники научно-исследовательского института НАМИ, так и конструкторы ГАЗа и ЗИЛа. Кстати, этим объясняется некая схожесть первой «Чайки» ГАЗ-13 и ЗИЛ-111 между собой – просто оба эти автомобиля неуловимо походили на американский «исходник».

Летом 1957 года был собран первый опытный образец ГАЗ-13, который имел комбинированную окраску – светло-кремовый верх и темно-вишневый низ. Горьковские конструкторы А. Просвирин и Н. Юмашев не подвели! В некоторых деталях отделки прототип практически полностью повторял паккардовские решения – это касается и знаменитой «чайки» на решетке радиатора. При этом на Packard характерная «птичка» указывала всего лишь на V-образность двигателя.

Использовавшиеся в «натурных» испытаниях более поздние опытные образцы 1958 года несколько видоизменились в мелочах – практически в таком виде «Чайка» и встала на конвейер в начале 1959 года.

Однако еще в предсерийном исполнении «Чайка» получила престижную международную награду – Гран-при на Всемирной промышленной выставке ЭКСПО-58 в Брюсселе. Новинку демонстрировали и на других выставках – как на отечественной ВДНХ, так и в Европе и США.

Существовало несколько необычных разновидностей «Чайки». Самая, пожалуй, известная – это «черный доктор», медицинский универсал ГАЗ-13С, построенный на базе обычной машины по заказу Минздрава.

«Кремлевки» выполняли роль «неотложек» для высокопоставленных лиц – как действующей партийной элиты и членов их семей, так и заслуженных номенклатурных работников. К еще более редким модификациям относятся частично открытые «Чайки», кузова которых переоборудованы в ландо и фаэтоны.

Со временем игривая цветовая гамма предсерийных прототипов уступила место «протокольному» черному цвету. Оно и понятно – автомобилю надлежало «трудиться на службе» в различных министерствах, обкомах, где автомобиль, по заветам Генри Форда, мог быть любого цвета при условии, что он черный.

Разумеется, первые «Чайки» для индивидуального пользования не предназначались. Но были два исключения – одна из машин была подарена Никитой Хрущевым писателю Михаилу Шолохову, а вторая находилась в гараже первого космонавта Юрия Гагарина. Зато «Чайки» очень неплохо продавались за границу – в Финляндию, бывший соцлагерь и Западную Европу. Но настоящая вторая жизнь начиналась у так называемых «членовозов» после капремонта: они оседали в «Интуристе», загсах (какая ж свадьба без «Чайки»?..).

К слову, номинальная «семиместность» салона не предполагала постоянное использование «Чайки» для перевозки такого количества пассажиров. Ведь тонкие откидные страпонтены по центру салона предназначались для сопровождающего персонала (охраны) высокопоставленных лиц, которые должны были размещаться на комфортабельном заднем диване. К их услугам – пепельница, веревочные поручни и поворачивающиеся форточки в задних окнах. Негусто по меркам нашего времени, но вполне достаточно для непродолжительной поездки в служебных целях.

Примечательно, что половина дипломатического корпуса Москвы в шестидесятые годы ездила на «Чайках» – послы и консулы Финляндии, Венгрии, ГДР, Болгарии, Монголии, КНДР, Эфиопии, Индонезии и многих других стран использовали ГАЗ-13 в качестве служебного транспортного средства. Более того – один лимузин горьковского автозавода даже попал в автопарк американского посольства!

За все время изготовления – а это вплоть до 1989 года – было выпущено около 4300 экземпляров. Машину производили в двух версиях: ГАЗ-13 и ГАЗ-14. Для определенных заказчиков были разработаны штучные экземпляры.

И еще одна интересная подробность: еще до дня официальной презентации автомобиля самый первый экземпляр ГАЗ-14 подарили Брежневу в честь его дня рождения. Именно поэтому за «Чайкой» и закрепилось прозвище «машина Брежнева».

Реклама

ТЕПЕРЬ ОТДЫХ НА МОРЕ СТАЛ ДОСТУПНЕЕ

Архипо-Осиповка

Краснодарский край

10 дней С ЛЕЧЕНИЕМ СО СКИДКОЙ ПО АПРЕЛЬ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО — от 20 910₽

В стоимость путевки входит:

4-х разовое питание; проживание; посещение бассейна; культурно-развлекательные мероприятия

Преимущества санатория:

- Крытый бассейн с морской водой;
- Мощная лечебная база – современная диагностика, высококвалифицированные врачи, индивидуальная лечебная программа;
- Уникальный целебный воздух – месторасположение – у подножия гор, в долине реки, недалеко от моря;
- Сбалансированное 4-х разовое питание «Шведский стол».

8 800 775-27-88 (звонок бесплатный)

arhipoosipovka.ru

НОВИНКА ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ КОВИД

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама. ИП Кропалев А.Я., ИНН 471400094748

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ ОТОСПЕКТР

СЕЗОН СКИДОК

АКЦИЯ до 30.02.2021

Премиум-класс с отличной разборчивостью речи ~~95 000 руб.~~ 60 000 руб.

Бизнес-класс ~~55 000 руб.~~ 35 000 руб.

Эконом-класс от 10 500 руб.

Невидимый слуховой аппарат от 18 000 руб.

Дополнительная скидка предъявителю купона 5%

ВОЗМОЖЕН ВЫЗОВ СПЕЦИАЛИСТА НА ДОМ

Подробности по телефонам или на www.otospektr.com

Наб. кан. Грибоедова, 12 (вход под арку) 50 м от метро

(812) 415-40-29 | (812) 312-07-99 | 8 (921) 797-91-91

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Четыре эпизода БЛОКАДНОЙ НОЧИ

А. Круковский

Блокадные дневники и воспоминания – это не только память о событиях военной давности. Когда их открываешь в архиве, а не в опубликованной уже книге, испытываешь особое чувство соприкосновения с живым человеком, оставившим свои записи. Видишь строчки, написанные от руки, или бережно перепечатанные на машинке. В эти минуты будто разговариваешь с автором, вернее – слушаешь его, качая головою, ужасаясь рассказам, сопереживая. Когда закрываешь записи, будто прощаешься с этим человеком…

ВОТ ЧТО СТАЛО мне известно из воспоминаний Аркадия Круковского (1913–1983) о первых днях января 1942 года, проведенных им в блокадном Ленинграде. В историографии этот период обозначен как смертное время.

Молодой морской офицер – капитан-лейтенант Круковский был откомандирован из Москвы в осажденный Ленинград для подготовки летней навигации по Ладожскому озеру. Как он пишет: «Я не предполагал, что буду свидетелем лишений и страданий ленинградцев, их мужества и упорства, примеров которым, я уверен, не знало еще человечество».

В его воспоминаниях обращают на себя внимание четыре трагических эпизода, связанные с людскими страданиями ночью и ранним утром 7 января 1942 года.

Эпизод первый

«Войдя в знакомый подъезд, задел что-то ногой. Нагнулся и в свете фонарика увидел ноги, много ног. Четыре-пять трупов, сложенных под лестницей навалом, как складывают дрова».

Круковский описывает далее, как он светил фонариком в лица умерших, с ужасом ожидая увидеть знакомых людей. И испытал огромное облегчение, когда их не обнаружил.

Эпизод второй

«Две худые изможденные женщины, пятясь по лестнице, еле передвигая ноги, тащили веревкой труп. Веревка была обвязана вокруг шеи умершей. Голова ее и ноги при этом били по ступеням, издавая тот звук, который я услышал внизу. Я не знал, как поступить. Нельзя было не помочь слабым, выбившимся из сил женщинам. Но и тянуть за веревку, затянутую на шее умершей, я тоже не мог. Пока я раздумывал, на лестнице все стихло. Потом я узнал, что, придя с работы, женщины обнаружили свою соседку мертвой. Ее вытащили в коридор, где она пролежала несколько дней. Но обнаружилось, что в этот коридор наведываются крысы. Пришлось им забрать свою бывшую соседку под лестницу».

Эпизод третий

«Третий дом я посетил уже в предрассветное время. Там была молодая женщина с ребенком. Девочка пяти лет лежала, укрытая в теплое одеяло. Лицо было похоже на восковую маску. От слабости она уже почти не разговаривала и почти не открывала глаза.

Мать сказала, что бульон закончился, осталась еще сырая кошачья шкурка. Она долго не решалась убить кошку. Потом била ее кочергой, старалась попасть в голову, но Мурка была такая живучая. Они питались ею больше недели. И вот уже опять ничего нет».

Эпизод четвертый

«Проходил мимо очереди в хлебный магазин. Люди стояли понуро и молча, как будто спали. Вдруг в очереди произошло движение. Высокий худой человек стал медленно оседать, сгибаясь в коленях, а затем свалился на бок. Я шагнул к нему и хотел его поднять. Но мне сказали: «Не трогайте его. Он уже умер. Пусть лежит здесь. С ним в очереди была девочка, она должна прийти сюда его сменить. Так что пусть лучше лежит у нас на глазах. Ведь у него хлебные карточки». Очередь чуть посторонилась и опять замерла».

* * *

Завершая свой рассказ, капитан-лейтенант Круковский добавляет: «Это была всего только одна ночь и предрассветное утро. Я не видел тогда еще ленинградцев в их упорном труде, не наблюдал их героизм при артобстрелах и бомбардировках, их самоотверженность и взаимопомощь. Такими я увидел их позже за время моей полумесячной командировки. Но те бедствия, которые принесла война и блокада в каждый ленинградский дом, в каждую ленинградскую семью, я глубоко осознал и прочувствовал в эту ночь».

В октябре 1942 года Круковский вновь был командирован в Ленинград. К тому времени из тех, кого он посетил ночью 7 января, в живых осталась лишь одна племянница его жены (молодая женщина, хозяйка кошки Мурки).

Юрий Лебедев,
писатель, член Союза писателей
Санкт-Петербурга

Завтра была Победа!

Вышла в свет уникальная книга Николая Николаевича Сотникова – литератора, члена Союза журналистов Санкт-Петербурга и Ленинградской области, члена Международной ассоциации писателей, пишущих на военно-исторические темы. Она называется «Война. Блокада. Победа!»

–ИНТЕРЕСНО, что свое первое выступление об обороне Ленинграда и взятии Берлина (конечно, со слов отца – Николая Афанасьевича Сотникова, военного корреспондента) я провел в 1953 году, когда мне было всего-навсего 7 лет, – рассказывает Н. Н. Сотников. – Заболел скарлатиной, попал в больницу им. Филатова, в палате было скучно, к тому же я рос ребенком сугубо домашним во взрослом окружении. Стал беседовать с медсестрами и санитарками. Они моими выступлениями (с элементами театрализации) заинтересовались и стали по вечерам приглашать в сестринскую комнату. Был и первый в жизни гонорар: женщины угощали меня разными вкусными блюдами.

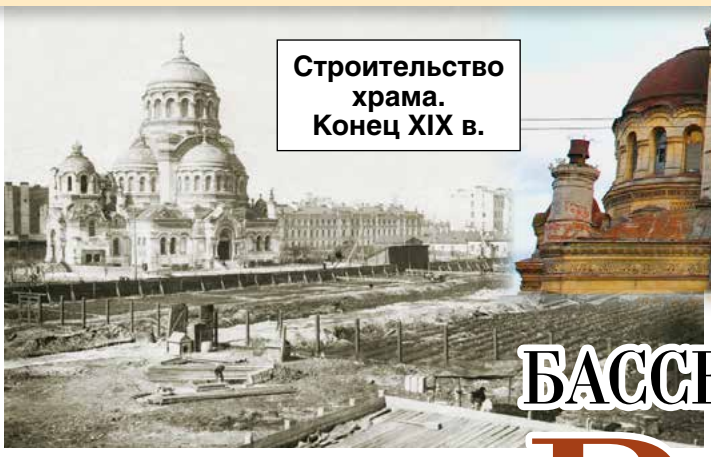
Намного позже, уже будучи учеником 9-го класса, мы с другом провели вечер, посвященный блокадному искусству. Спустя годы, работая в издательствах «Знание» и «Лениздат», увлеченно трудился над военно-историческими книгами и брошюрами, а в качестве литературного консультанта писательской организации принимал деятельное участие в работе комиссии, ведавшей военно-исторической темой, в частности был одним из организаторов празднования 40-летия полного снятия блокады Ленинграда.

Оргработа постоянно сочеталась с личным творчеством в разных жанрах. Именно тогда, в 1984 году, я и задумал этот большой и разноплановый том. С годами собрался не только литературный, но и значительный иллюстративный материал, преимущественно фотографии, многие из них вошли в книгу.

Основное внимание я уделил писательским дневникам Вс. Вишневского, О. Берггольц, В. Инбер. Широко использовал приемы сокращения текстов, монтажа, комментариев. Многое современным читателям, особенно молодым, без таких пояснений не понять.

Новый сборник адресован широкому кругу читателей, интересующихся историей Великой Отечественной войны и блокады Ленинграда 1941–1944 гг.

Если вы окажетесь в Санкт-Петербурге на Большом проспекте Васильевского острова, то обязательно обратите внимание на строение под номером 100. По этому адресу расположен очень красивый храм во имя иконы Божией Матери «Милующая» («Достойно есть»), он спроектирован в стиле храмов древней Византии и немного напоминает Софийский собор в Константинополе.



Строительство храма. Конец XIX в.

Икона Божией Матери «Милующая» («Достойно есть»)

БАССЕЙН ПРЕВРАЩАЕТСЯ… В ХРАМ

В честь коронации государя

ХРАМ решено было выстроить в память коронования государя Александра III, который передал на постройку 25 тыс. рублей. В связи с этим с 1903 года звонницу украшала большая золоченая корона.

11 июня 1887 года состоялось освящение места строительства. Работы начались в 1888 году с временной деревянной часовни, где установили икону Божией Матери «Милующая» («Достойно есть»), привезенную с Афона иеромонахом Арсением, известным проповедником и миссионером. Икона и дала название будущей церкви. Средства на часовню пожертвовал ктитор (лицо, выделившее средства на строительство или ремонт православного храма или монастыря. – **Прим. ред.**) строящегося храма купец Д. Заикин.

В 1892 году трехпридельный храм на 1800 человек был вчерне готов, но затем нехватка средств сильно замедлила работы. Двинула дело только энергия обер-прокурора К. П. Победоносцева, понимавшего большое значение храма для рабочей окраины.

В 1894 году на куполах установили кресты; еще через два года храм был принят морским ведомством, которое перечислило средства на завершение строительства. Отделка интерьеров продолжалась еще 15 лет.

Освящение приделов храма проходило поэтапно – так, 25 октября 1898 года епископ Ямбургский Вениамин вместе с протоиереем Иоанном Кронштадтским (ныне прославленным в лике святых) в присутствии Победоносцева освятил главный придел. А 28 марта 1900 года митрополитом Антонием был освящен правый (южный) придел во имя святых Сергия Радонежского и Феодосия Черниговского. Однако только через три года в храме завершились работы по позолоте креста, облицовке гранитом лестницы, установке ограды. Тогда же из Сарова прибыли образа преподобного Серафима Саровского и иконы Божией Матери «Умиление», освященные на раке святого. Из Гаванской церкви в храм были перенесены иконы XVIII века: Спасителя и Божией Матери, а также золоченый крест 1727 года. Большой образ святителя Николая подарил фабрикант Т. Т. Чупятов, позже было поднесено паникадило из золоченой бронзы весом в 10 пудов.

После освящения при церкви было открыто благотворительное общество, содержащее школу для сирот, детский приют и богадельню.

В 1903 году вдоль дороги была сооружена металлическая ограда на гранитном цоколе (утрачена). Вокруг храма разбили сад. Крещенское водосвятие происходило на взморье, куда шел крестный ход. При храме с 1910 года действовало Невское православное братство.

Новая церковь стала доминантой района – высота здания составила 42 метра. Основываясь на приобретенном здесь опыте, архитектор В. А. Косяков построил Морской собор в Кронштадте. А в Новосибирске высится собор, представляющий собой почти полное повторение петербургской церкви.

Интересный исторический факт: в 1899–1900 гг. в храме в качестве проповедника выступал священник Георгий Гапон (именно он под нажимом рабочих согласился возглавить шествие народа к Зимнему дворцу; расстрел мирной демонстрации 9 января 1905 г. (Кровавое воскресенье) стал началом первой русской революции).

База для подводников

События 1917 года изменили жизнь страны. Первое время это никак не отражалось на жизни храма. Шли годы, в церкви проводились службы, а рядом на плацу отрабатывали строевые приемы краснофлотцы Либавского учебного отряда Подплава, который передислоцировали в Петроград. Какое-то время храм и Учебный отряд мирно уживались и друг другу не мешали.

Но время шло, территория отряда разрасталась – строились новые учебные корпуса, казарма, склады и помещения подсобного хозяйства. С развитием подводного флота молодой Республики Советов возникла необходимость строительства современного центра водолазной подготовки. В связи с тем, что храм уже частично находился на территории Учебного отряда, по сути режимного объекта с высоким уровнем секретности, приняли решение его закрыть и передать РККФ. Что и произошло в 1932 году.

В помещении храма было установлено тренировочное оборудование: водолазная башня, торпедный аппарат, отсек борьбы за живучесть, бассейн и другие приспособления для проведения опытов и тренировок, после чего долгие десятилетия здесь велась подготовка специалистов для подводного флота страны.

В 2000 году после аварии атомной подводной лодки «Курск» Церковь отказалась от претензий на возвращение здания храма, сочтя использование его уникальных возможностей для тренировки водолазов-спасателей богоугодным.

Макет церкви – такой она станет после реставрации

Однако в 2006 году приход храма был все-таки зарегистрирован, а 19 декабря 2012 года официально возвращен Православной церкви. «Ободранные стены, висящие провода, огромная емкость, выложенная ржавым кафелем, гигантская труба, стыдливо прикрытая красным временным иконостасом» – так в январе 2015 года издание Санкт-Петербургской митрополии «Вода Живая» описывало состояние храма.

В настоящее время храм располагается на территории Учебного отряда подводного плавания. С разрешения его командира в храм открыт проход всех желающих во время проведения богослужений. Последние пять лет здание храма закрыто на реставрацию, службы проводятся в часовне.

После завершения реконструкции на базе храма должен быть создан первый в России духовный центр Вооруженных сил и правоохранительных учреждений Санкт-Петербургской епархии.

* * *

О чем молятся перед иконой «Достойно есть»: о своем здоровье и выздоровлении своих близких; о налаживании отношений в семье; чтобы хорошо и успешно завершить начатое предприятие; о получении прощения грехов, даже очень тяжких, называемых смертными; о помощи в самых безнадежных ситуациях.

Подготовила Таисия Зеленцова

ГОРОДСКАЯ ПОХОРОННАЯ СЛУЖБА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская похоронная служба ООО «Похоронная служба (сайт в интернете Ritual.RU), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительном завышении цен на оказание ритуальных услуг.

Рекомендованный порядок действий

Если горе случилось дома:

1. Вызовите сотрудника городской похоронной службы, например по круглосуточному номеру **8 (812) 425 42 64**, запишите его Ф.И.О. и табельный номер.

2. Обязательно проверьте **паспортные данные и номер служебного удостоверения** приехавшего сотрудника, чтобы убедиться, что он не “черный агент”, получивший данные о вашем горе от неизвестных информаторов.

3. Вместе с сотрудником вызовите скорую помощь и полицию.

4. Приготовьте **паспорт и медицинский полис покойного, а также удостоверения личности** всех, кто находится рядом.

Если горе случилось в больнице:

1. Позвоните в городскую похоронную службу, например по номеру **8 (812) 425 42 64** и вызовите сотрудника ритуальной службы прямо в больницу.

2. Вместе с прибывшим сотрудникомотправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (812) 425 42 64 или на сайте службы RITUAL RU

ООО "Похоронная Служба" ИНН 7813430387 ОГРН 1089848039270 Зарегистрировано 10.11.2008 в г. Санкт-Петербург | Реклама 18+

Точка баланса

Евгения Антипова

Евгений Антипов – известный российский художник, историк, писатель и поэт. Член Союза художников СССР с 1991 года, академик Петровской академии наук и искусств. Постоянный участник российских и международных выставок. Рекордсмен Ленинграда, призер всесоюзных соревнований по бегу, Евгений умудряется совмещать профессиональные занятия литературой, живописью и историей. О пути в искусстве, вдохновении и творчестве – читайте в интервью с мастером.

Спорт или история?

– Евгений, что увлекло вас раньше – спорт или искусство и история? И как вам удалось совмещать такие разные занятия?

– Я **РОДИЛСЯ** в Ленинграде в 1958 году. За время учебы сменил девять школ, а окончил школу, которая сейчас называется училищем олимпийского резерва (тогда это был интернат № 62 спортивного профиля): одно из четырех заведений такого типа в стране, где учащиеся находились на полном государственном обеспечении, включая спортивные сборы, многочисленные поездки по стране и спортивную экипировку. Но с особой благодарностью вспоминаю обычную общеобразовательную школу № 383: учителя литературы и русского языка Дину Сергеевну Пономареву и учителя физкультуры Александра Моисеевича Комаркевича.

– И приоритет кого из двух учителей оказался для вас определяющим? Как повлиял на вашу дальнейшую судьбу?

– Учительница литературы разглядела во мне, тринадцатилетнем, творческие задатки, которые всячески поощряла, а учитель физкультуры так смог поставить свой предмет, что спорт стал чуть ли не профилирующей дисциплиной.

Я три раза в неделю ходил в художественную школу и три раза – в спортивную. Благо дни эти чередовались. А был еще и факультатив по истории и даже драмкружок! Историю, кстати, полюбил с 10 лет, как прочел «Илиаду» и «Одиссею». После чего стал читать все по истории, включая материалы каких-нибудь археологических раскопок. Кстати, ходить по Эрмитажу и Русскому музею обожал исключительно из-за исторических сюжетов.

Маска Агамемнона

Найти свой стиль

– Как вам удалось найти в живописи свое направление, свой неповторимый стиль?

– Не нахожу свой стиль неповторимым и никогда к этому не стремился. В юности я сделал копии картин трех десятков мастеров прошлого, и все чего мне хотелось – писать так же. Копируя мастера, обретаешь толику его мастерства. А что обретаешь, копируя чью-то яркую манеру? Вторичность. Более того, авторы с нарочитой манерой у меня всегда вызывали смешанное чувство. Врубель был великолепным рисовальщиком, Серов был приличным рисовальщиком – а стали они модными художниками... Можно допустить, что они со временем обрели как раз самоидентичность, но когда мода и самоидентичность оказываются синонимами, это не лучший комплимент талантливому художнику.

Но мне повезло. Потому что к аналитическим наклонностям добавилась в студенческие времена и судьба в виде трех тогда совсем молодых преподавателей кафедры рисунка и живописи – Анатолий Булдаков, Игорь Нахимов, Николай Пятахин, которые оказали на меня большое влияние. Я как ученик обретал ясный алгоритм действий, который держится на интеллектуальной рефлексии, а заодно осваивал и забытую ныне живописную технологию.

– Как вы считаете, может ли живопись исцелять?

– Исцелять – не знаю, но то, что живопись по воздействию на психику близка аутотренингу и медитации, однозначно.

Загадки истории

– Вы издали несколько искусствоведческих книг, и нередко ваш взгляд на историю, литературу и искусство не совпадает с общепринятым. Как вам удается найти неизвестные факты и прийти к совершенно неожиданным, зачастую обескураживающим выводам?

– Полагаю, это обусловлено свойством организма. Во-первых, с детства замечал за собой склонность к аналитике. В журнале «Наука и жизнь» был раздел «Психологический практикум», где предлагались различные головоломки и тесты. Мне, подростку, это было интересно. Другое дело, что какие-то свои догадки и наблюдения я не решался озвучивать, пока не обнаглел с годами. В 14 лет, читая Вазари, натыкаюсь на описание леонардовского портрета, где у «Моны Лизы» каждый волосок бровей прорисован. А я-то помню, что нет у «Джоконды» никаких бровей. Значит, «Джоконда» и тот портрет, который мы знаем как «Мона Лиза», – разные произведения. Это как минимум. По крайней мере, это предлог для поисков. Начинаю читать литературу целенаправленно – оказывается, да, еще в 70-х годах XX века «Мону Лизу» отдельно от «Джоконды» искали по музеям мира. Это сейчас выкладывай свои думы на Фейсбук. А тогда несуразности культурно-исторического плана просто аккумулировались в моей специфической голове...

И еще. С детства любил все античное и не любил маску Агамемнона (золотая погребальная маска середины II тысячелетия до н. э., найденная в 1876 году в Микенах, Греция, Генрихом Шлиманом. – **Прим. авт.**). Оказалось, к Шлиману еще тогда у археологов были вопросы. Но это их профессиональные разборки, а мне просто не нравилась эта золотая маска.

– И почему же не нравилась?

– Да усики у Агамемнона закручены вверх – по моде XVII века.

Поэзия – игра чувств

– Вы пишите прекрасные стихи. Когда начали заниматься поэзией? Кто из современных поэтов, по вашему мнению, заслуживает особого внимания?

– Когда влюбился, тогда и поэзией увлекся. На мой взгляд, это самая правильная траектория. Подозрительны мне те юноши, которые с пионерских лет ходят с открытым ртом и тетрадочкой, вместо того чтобы мяч во дворе гонять. Хотя качественную литературу, спасибо друзьям, в юности читал. Поэзию – тоже. Могу сказать, что школьная программа отдаляет поэзию от восприятия, и Пушкина-Блока пришлось открывать заново. Но настоящая увлеченность поэзией началась с Гумилева. Был у меня томик, перепечатанный с какого-то нью-йоркского издания. Возможно, я единственный из сверстников тогда читал стихи Гумилева в таком объеме. А вот когда почитал Пастернака, пришел в полное недоумение, от которого не избавился и поныне: если не трогать поздние стихи, это типичная графомания, хотя и очень энергичная. Из современных поэтов для меня абсолютом является Виктор Соснора, в ЛИТО которого я был последним старостой, но к которому пришел, просто желая видеть этого человека.

– Над чем вы сейчас работаете?

– Творческими планами делиться не люблю, но они есть. В частности, вынашиваю книгу, даже две, с экскурсами в историю России – СССР. История СССР всегда подавалась тенденциозно – то в одну, то в другую сторону. А точка баланса, как всегда, неожиданна. И даже парадоксальна. За слова отвечаю.

Беседу вела Виктория Шервуд

ЛИЧНЫЕ|НАЛИЧНЫЕ
группа компаний
ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ
Ставки до 8,50% годовых
г. Санкт-Петербург, ул. Ленсовета, 87
ВСЕ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ
642-86-02

Кредитный потребительский кооператив «ФИНКОР» ОГРН 1195081068841, ИНН 5032311537 / КПП 503201001.
Сберегательная программа "Пенсионная". Ставка 8,50% годовых, возможность капитализации процентов (удерживается НДФЛ). Срок договора 12 месяцев. Предусмотрена возможность досрочного снятия части сбережений без потери доходности, не более 50 (пятидесяти) от суммы номинала. При истребовании всей суммы сбережений досрочно проценты пересчитываются за период с момента заключения договора до даты расторжения по ключевой ставке, утвержденной Центральным банком Российской Федерации на дату расторжения. При остатке средств на договоре сбережений меньше суммы минимального остатка договор расторгается. Разница между процентами, начисленными и выплаченными за предыдущие периоды по условиям договора передачи личных сбережений, и процентами, начисленными по ставке досрочного расторжения, удерживается из суммы сбережений. Сбережения принимаются только от пайщиков кооператива. Чтобы стать пайщиком кооператива, необходимо оплатить разово вступительный взнос 100 руб., обязательный паевой взнос 100 руб. (возвращаемый). Стать пайщиком кооператива могут дееспособные лица, достигшие 16 лет. Пайщики кооператива солидарно несут субсидиарную ответственность по обязательствам кооператива в пределах невнесенной части дополнительного взноса.
Условия действительны на момент выхода рекламы. * Сбережения застрахованы в НКО «Национальное потребительское общество взаимного страхования».
ИНН 3436114146, КПП 343601001. Лицензия банка России ВС №4301 от 10.10.2016 г. Реклама.

Свыше 9 000 пациентов уже смогли пройти обследование, получить грамотные рекомендации и качественную помощь по льготной программе

«ЗДОРОВЬЕ ГОРОДА»

Спиридонов Николай Андреевич –
врач хирург-флеболог, ангиолог, к.м.н, главный врач МЦ «ФЛЕБОЛАЙФ», автор более 20 научных публикаций по теме флебология и хирургия.

По нашим данным, полученным за время работы программы, около 80% людей имеют варикозную болезнь: у 40% из них вторая стадия болезни, требующая хирургического или эндовазального лечения, у 10,5% третья стадия с трофическими изменениями на коже голени и язвами. У 15% участников программы выявлена патология артерий, лимфатических сосудов и костно-суставного аппарата. И только у 5% не выявлено никаких изменений. Признаками патологии считаются отеки, боли, тяжесть в ногах, расширенные вены, пигментные пятна, дерматит и язвы на нижних конечностях. Так же стоит задуматься, если ноги быстро устают при ходьбе или, когда легко замерзают и долго не могут согреться.

– Зачем необходимо проходить данное обследование?

Риск сердечно-сосудистых катастроф резко возрастает после 50 лет. Большинство патологий начинает развиваться активнее уже после 40 лет. Важно не упустить начальный момент, когда общее здоровье сосудов еще сохраняется и дефекты не столь разрушительны.

- Оценка состояния сосудистой системы (артерий и вен) необходима для своевременного выявления проблем и предотвращения развития возможных заболеваний (атеросклероз, тромбоз, инфаркт, инсульт и др.).
- Получить ответы на множество вопросов: по обследованию, лечению, профилактике, необходимости операции (и/или лечения), правильности поставленного диагноза, причинам возникновения беспокоящих вас симптомов и т.д.
- Постановка правильного диагноза и подбор терапии в случаях, когда уже получаемое в другом медицинском учреждении лечение не дает результата.

– Что изначально побудило Вас разработать льготную программу?

– Бывает так, что на посещение врача уходит целый день. А бывает, что недостаточно и одного дня, которого так не хватает в дальнейшем при лечении. Несвоевременно оказанная помощь, незнание куда обратиться, нехватка специалистов, неверно поставленный диагноз и, соответственно, неверно назначенное лечение и еще много факторов, которые существуют на данный момент и могут сыграть не самую лучшую роль для здоровья.

Прогрессирование заболевания с развитием опасных осложнений приводит не только к потере трудоспособности и мобильности, но и опасно для жизни. А в пожилом возрасте наличие запущенных форм варикозной болезни может сделать человека социально неадаптированным и нуждающимся в посторонней помощи. Варикозная болезнь в запущенных случаях и неправильно подобранном лечении не останавливается, а прогрессирует и часто осложняется. При отсутствии своевременного лечения сосудистые патологии могут привести к возникновению трофических язв, образованию тромбов, воспалению кожи и, наконец, к гангрене.

Значительная часть нашей Программы оплачивается за счет медицинского центра, в рамках научного проекта для оценки распространенности варикозной болезни, ее осложнений и рисков возникновения инсультов среди населения. По итогу обследования пациент получает медицинское заключение, заключение диагностики и рекомендации в письменном виде.

– Что думают пациенты о новых методах лечения варикоза за один день?

– До сих пор, несмотря на широкое распространение лазерных и других эндовенозных способов, у врачей большинства специальностей (особенно хирургов, оперирующих открытым способом) существует предубеждение против данной процедуры. Эти заблуждения приводят к неправильному информированию пациента, который обратился к такому врачу, в результате чего этот скепсис передается пациенту. И пациент направляется вместо малотравматичной лазерной процедуры на открытую операцию под наркозом. Надежность же лазерной операции (при соблюдении технологии и наличия опыта у хирурга) в настоящее время приближается к 100%. А времени на ее проведение требуется максимум час- полтора и пациент возвращается к обычной жизни. В то время, когда обычная флебэктомия требует общего наркоза или спинальной анестезии и стационарного лечения на 3 – 5 дней. А рецидивы варикозной болезни после хирургического удаления встречаются намного чаще (по данным статистики количество рецидивов составляет 8 – 10%).

Уже сегодня наш центр занимается вопросами точной и своевременной диагностики недугов вен и артерии, эффективного их лечения и целенаправленной профилактики рецидивов и осложнений. Мы не говорим, что мы самые лучшие. Мы просто любим свою работу и делаем ее качественно и с удовольствием!

– Что вы скажете на такое мнение «лазерная операция дорогая, а традиционное вмешательство бесплатное?»

Почему-то считается, что операция лазером недоступно дорогая, а простое хирургическое вмешательство делается бесплатно и по квоте.

Реальность: вспомните, сколько времени, сил и нервов Вам надо потратить, чтобы получить квоту на бесплатную в кавычках операцию, какое количество врачей надо посетить и сдать анализов. К какому врачу Вы попадете после – неизвестно. Совершенно точно вряд ли Вы попадете к опытному хирургу, который сделает все хорошо, скорее всего, вас будет оперировать начинающий специалист, в лучшем случае – врач «средней руки».

В настоящее время у нас в центре проходит акция «Все включено» и оперировать Вас будут врачи с огромным опытом подобных вмешательств на самом современном оборудовании. После операции Вам будет доступно бесплатное годовое наблюдение, включающее все виды консультаций и исследований, доступных в клинике.

– Когда Вам говорят: «Я много лет лечу трофическую язву и становится все хуже, что вы отвечаете?

– Трофические язвы являются довольно распространенным осложнением многих сосудистых заболеваний и других нарушений. Подобное состояние очень опасно для пациента, поэтому важно своевременно обратиться к опытному специалисту, пройти диагностическое обследование и начать грамотное лечение. Вылечить ее самостоятельно практически невозможно и она не исчезнет сама по себе. А неправильный уход за раневой поверхностью только усугубит проблему и будет препятствовать заживлению ткани. В нашей стране разделение сосудистой и гнойной хирургии до сих пор является большой проблемой для лечения пациентов с гнойными осложнениями сосудистых заболеваний. В отделениях сосудистой хирургии таких больных не госпитализируют, потому что считают их заразными для других пациентов. Условием вмешательства на венах в этих отделениях является заживление трофических язв. Однако язва не может зажить без компенсации венозного оттока. Формируется патологический порочный круг, не позволяющий вылечить пациента.

Поэтому данный вопрос, к сожалению, мне приходится слышать довольно часто.

Нами вылечено более 2000 пациентов, считавшихся безнадежными с тяжелыми трофическими язвами ног различного генеза.

Мы уверены в своих силах, поэтому мы даем индивидуальные гарантии на полное заживление язв в результате проведенного лечения.

В центре предусмотрен выезд врача на дом в пределах города и Ленинградской области.

– Основная задача подолога в вашем центре?

– При всех сосудистых заболеваниях ног развиваются изменения кожи стоп и ногтевых пластин. Это может приводить к глубоким трещинам, повреждению кожи изменёнными ногтями, что в свою очередь является входными воротами для микроорганизмов и воспалению. А при сахарном диабете и облитерирующем атеросклерозе это может закончится развитием гангрены и ампутацией. Учитывая, что контингент сосудистых больных, как правило пожилые люди, им физически сложно ухаживать за стопой. Профессиональная обработка ногтевых пластин и кожи стоп – предотвращает такие изменения. И смотреть на ухоженные стопы и ногти просто приятно с эстетической точки зрения.

ЦЕЛЯМИ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЮТСЯ:

- **улучшение здоровья граждан**
- **оценка состояния сосудистой системы (артерий и вен) для своевременного выявления проблем и предотвращения развития или прогрессирования возможных заболеваний (атеросклероз, тромбоз, инфаркт, инсульт и др.).**
- **диагностика заболеваний**
- **уменьшение риска перехода заболеваний в хроническую стадию**
- **оказание доступной помощи.**

В рамках социальной программы специализированный центр лечения заболеваний сосудов проводит льготное обследование для профилактики болезней и/или их диагностики. Программа является частью медицинской помощи и включает в себя применение новых и современных способов диагностики и лечения, с научно доказанной эффективностью.

Льготная программа «Здоровье города»

Программа проходит до 28.02.2021 г.

ЗВОНИТЕ: (812) 456-04-00

Санкт-Петербург, ул. Блохина, 18

Углубленное комплексное медицинское обследование

750 рублей*

— Консультация сосудистого хирурга, флеболога.

— Дуплексное сканирование вен обеих ног с выдачей протокола.

При проведении данных исследований врач в режиме реального времени оценивает состояние поверхностных и глубоких вен нижних конечностей, определяет их проходимость, выявляет тромбы, а также наличие или отсутствие обратного тока крови, так называемого «рефлюкса».

Льготное комплексное обследование на наличие заболеваний нервной и сосудистой системы

950 рублей*

— Дуплексное сканирование магистральных сосудов шеи.

— Ультразвуковая диагностика щитовидной железы

— Комплексная консультация врача-невролога.

— Электрокардиография сердца (ЭКГ)**

Диагностика и выявление причин болевого синдрома в шее, спине, пояснице; регулярной головной боли, головокружения, повышенного давления. Выявления факторов риска эндокринной патологии и определение отклонений в работе сердечно-сосудистой системы.

БЕСПЛАТНО*

— Консультация подолога (специалист по лечению и уходу за кожей и ногтями стоп).

Диагностика и лечение вросших ногтей, диабетических стоп, трещин, мозолей стоп, дефектов ногтей, грибковых поражений.

Комплексная диагностика трофических язв конечностей со скидкой 65%*.

Поможем даже в сложных случаях!

— Прием врача-флеболога, сосудистого хирурга.

— Ультразвуковое дуплексное сканирование вен и артерий обеих ног.

— Осмотр язвенного поражения,
определение этиологических причин появления язвенного дефекта, оценка способности регенерации тканей, оценка рисков перерождения клеток в онкологические, снятие рисков гангрены и ампутации.

— Первичная обработка язвенного дефекта.

— Наложение повязки (перевязка язвы)
с использованием современных раневых покрытий. Применение данных раневых покрытий способствует полной санации раны и стимулирует процессы заживления.

— Лабораторные исследования.
(Анализ крови на протромбин + МНО, клинический анализ крови)***.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

* ООО «ФЛЕБОЛАЙФ». Информация об организаторе Программы (Акции), правилах проведения, сроках, месте и порядке их получения у консультанта клиники или по телефону (812) 456-04-00. Отдельное заключение УЗИ щитовидной железы, в рамках программы, пациенту на руки не выдаётся. Исследование носит скрининговый характер.
** ЭКГ снимается по направлению врача-невролога при наличии показании. Расшифровка делается в дни работы врача-кардиолога и на руки не выдается. Исследование носит информативный характер. *** Анализы по акции предоставляются только пациентам, в рамках лечения язвы.Не является публичной офертой 18+. Реклама.

Реклама
БЮДЖЕТНЫЙ РЕМОНТ КВАРТИР
ОКНА • ПОТОЛКИ • СТЕНЫ • ПАНЕЛИ
ОБОИ • ПОЛЫ • ПЛИТКА • САНТЕХРАБОТЫ
МАТЕРИАЛЫ ДОСТАВКА
АКЦИЯ! ВАННАЯ КОМНАТА
«ПОД КЛЮЧ»: СТЕНЫ + ПОТОЛОК ИЗ ПАНЕЛЕЙ ПВХ
= 15 000 рублей
716-18-42, 8 (911) 957-26-18
РАБОТАЕМ В ВЫХОДНЫЕ
ВСЕ РАЙОНЫ СПБ, ЛО.

Реклама
ЦИКЛЕВКА ПАРКЕТА БЕЗ ПЫЛИ
ПЕНСИОНЕРАМ — СКИДКИ!
Тел. 912-78-78

Реклама
Все виды САНТЕХработ любой сложности.
ЦЕНЫ НИЗКИЕ, а качество высокое, ГАРАНТИЯ
ВОДОСТРОЙСПБ.РФ
Пенсионерам — 20% скидка!
8-929-112-54-40, 8-931-210-65-59
Работаем в Петербурге и Ленобласти

Реклама. Шубина Н.А.
ОПЫТНЫЙ ЮРИСТ ПОМОЖЕТ
РЕШИТЬ МНОГИЕ ВАШИ ПРОБЛЕМЫ
КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО
Составление правовых документов,
представительство в судах Санкт-Петербурга и ЛО
АДВОКАТ
ШУБИНА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА
номер в реестре адвокатов №78/7707
Запись на консультацию по телефону:
+7 (996) 796 2659 адвокат-шубина.рф

Реклама
РЕСТАВРАЦИЯ ВАНН
ЖИДКИМ АКРИЛОМ
ОТ 2900 РУБЛЕЙ
6 ЛЕТ ГАРАНТИЯ НА РАБОТЫ
АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ЕВРОПЕЙСКОГО КАЧЕСТВА
10% СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ
8 812 987 99 50
8 996 767 47 91

Оформляйте подписку на газету «Полезно пенсионерам»
Индекс: ПЗ634
(электронный каталог изданий)

Ядовитые отношения

К психологам часто обращаются люди с жалобами на дисгармонию в семейных отношениях. Одни годами терпят унижения и незаслуженные упреки, потакают капризам партнеров, подавляют свои желания. Другие безуспешно стремятся разорвать порочный круг, чувствуя себя загнанными в ловушку. Неравноправие в браке, когда один из супругов страдает, а другой относится к этому с равнодушием, психологи образно называют ядовитыми отношениями.

«Я разрушаюсь как личность...»

«Я уже несколько лет в браке, – говорит 50-летняя Марина. – Вскоре после медового месяца мой муж стал предъявлять ко мне завышенные требования. Мол, я плохо убираю квартиру, часто покупаю себе вещи... С годами его капризы и странности только усилились. Ему не нравились мои подруги, и он запретил мне общаться с ними. Даже мои визиты к родителям раздражают его. Я сознаю, что разрушаюсь как личность, меня как бы нет, а есть только он и его растущие требования. Со временем он стал контролировать и наш бюджет. Сейчас моя зарплата мне не принадлежит. На мои удивленные взгляды он не реагирует, а настоящие свои чувства я научилась от него скрывать. Но я очень его люблю и боюсь потерять, поэтому терплю».

Есть и мужчины – жертвы авторитарных отношений в браке.

47-летний Борис рассказывает: *«Вот уже семь лет как я женат. Первые годы мне льстила ревность моей жены, хотя совершенно необоснованная. Но с годами я устал выслушивать упреки, выдерживать бесконечные звонки на работу, отнекиваться и оправдываться. Я никогда ей не изменял. У нас двое детей, и я не хочу нарушать семейный покой. Одно время мне казалось, что я способен на развод, но детей жалко, да и жену я по-своему люблю. Но я несчастный человек, моя жена отлучила от дома всех моих друзей, и у меня такое ощущение, что я в тюрьме.*

У меня нет своего личного времени, всё оно принадлежит ей, и только ей. Дошло до того, что мне запрещается смотреть любимые программы по телевизору и читать книги, хотя чтение всегда было моим главным увлечением. Понятно, что и в отпуске контроль не только продолжается, но и усиливается. Так что и отдыха от страданий у меня нет».

Ядовитые отношения могут связывать не только супругов, но и друзей. Одна подруга постоянно звонит другой, приглашает ее к себе, а другая никогда не проявляет инициативы во встречах, тем не менее приглашения охотно принимает. Одна дарит другой на дни рождения красивые подарки, а та в свою очередь ограничивается скупым электронным поздравлением.

Почему один человек столь сильно нуждается в другом, приносящем ему только боль и разочарование, почему он боится разорвать отношения такого рода или хотя бы откровенно поговорить с партнером о том, что его не устраивает и чего бы он хотел?

Терпеть или уйти?

Психологи полагают, что жертвами ядовитых отношений становятся натуры с заниженной самооценкой, присущей им с детства, а также люди, страдающие от частых депрессий. Нередко в своей собственной семье авторитарный партнер выстраивает модель отношений, скопированную с собственных родителей. Если мать постоянно унижала отца, не исключено, что и ее дочь последует по ее стопам. Если в доме все боялись отца, зная его невыносимый характер, можно предположить, что эти черты, мешающие создать гармоничную семью, унаследует и его сын.

От ядовитых отношений страдают и знаменитости, только характер у них более решительный. Так, актриса Линдси Лохан, некоторое время терпевшая капризы подруги Саманты Ронсон, публично заявила, что разрывает порочный круг и выходит из «игры в дружбу».

Однако на полный разрыв решаются немногие. Одни привыкают к своей печальной участи и даже оправдывают ее собственной никчемностью. Другие на какое-то время уходят из семьи или прекращают дружбу, но яд, который они привыкли получать в высоких дозах, тянет их обратно.

Вы не робот!

Что же делать жертвам? На самом деле дисгармонию и неравноправие можно устранить, подкорректировать, главное – вовремя осознать свою роль и перестать смиряться с ней, не боясь потери.

Каким же образом это сделать? Психологи предлагают свои рекомендации.

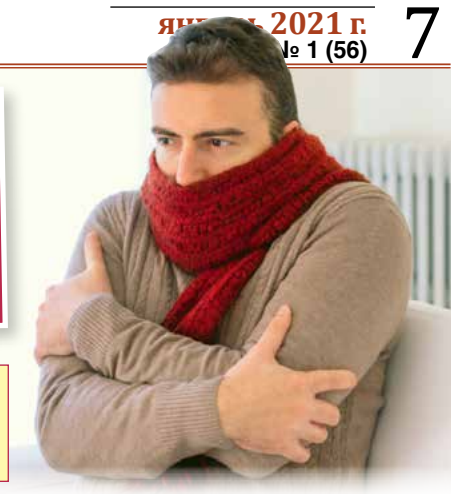
1. Уже в период влюбленности или начала дружбы можно распознать сигналы будущей ядовитости партнера. Подумайте об этом и присмотритесь к нему. Еще не поздно разорвать отношения, ибо с годами отрицательные качества только усугубятся.
2. Если вы уже оказались втянуты в эти отношения и по-своему привыкли к ним, остановитесь и постарайтесь вызвать партнера на откровенный разговор. Объясните ему, что вы не хотите только подчиняться и подстраиваться под его желания и интересы. Дайте ему понять, что у вас тоже есть чувства и мысли и что вы не робот. Скорее всего, партнер, не готовый разорвать отношения, изменится и пересмотрит свое поведение, хотя на быструю перемену рассчитывать не стоит. Но прежде всего постарайтесь изменить собственное отношение к себе, показать, что вы личность, и тогда, возможно, изменится и ваш супруг.
3. Заведите собственных друзей, несмотря на то что ваш партнер возражает против их присутствия в вашей жизни. С друзьями можно говорить начистоту, услышать от них совет, который вам поможет.
4. Обратитесь за помощью к психологу. Расскажите ему о своих переживаниях, объясните суть отношений в семье, и вы получите важные рекомендации.
5. Не считайте себя недостойными любви и уважения. Не позволяйте унижать себя и не предлагайте свою любовь и дружбу, ничего не требуя взамен. Отстаивайте собственные интересы.

Если же все эти советы не дадут нужного результата и вам придется расстаться, не отчаивайтесь: значит, другого выхода не было. Главное, помните: вы сами отвечаете за свою судьбу, и у вас всегда есть выбор.

Любовь Фельдшер

Реклама. ООО «Пан-Медиа», ИНН 7801488872
Юнион Финанс
Кооператив потребительское общество
Компания, которая работает на вас
ПОРА СОБИРАТЬ
ПОДАРКИ К НОВОМУ ГОДУ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКИЕ РИСКИ ОБЩЕСТВА ЗАСТРАХОВАНЫ
kpo-uf.ru
г. Санкт-Петербург,
ул. Боткинская, д. 1, литер Б, пом. 9-Н
ул. Пулковская, д. 15, литер А, пом. 5-Н
пр. Энгельса, д. 115, корп. 1, литер А
8 (812) 445-79-31, 8 (800) 511-42-71
до 12%*
Кооператив потребительское общество «Юнион Финанс» ОГРН 1157847371945.
* Прибыль в год по договору займа только для членов потребительского общества (для ф/л вступительный взнос - 10 руб., паевой - 100 руб.).

Дополнительный обогрев



Зима полностью вступила в свои права, и значит, самое время выбирать обогреватель. Какой предпочесть?

Масляный радиатор

● КАК РАБОТАЕТ?

Теплонагревательный элемент повышает температуру минерального масла, которым наполнен прибор. Тепло передается корпусу обогревателя, а затем – воздуху в помещении. Масляный радиатор медленно прогревает комнату: прежде чем начнет теплеть, может пройти около получаса. Впрочем, остывает после выключения прибор тоже не быстро, так что комфортная температура долго сохраняется. Чтобы не мерзнуть по приходе домой, стоит приобрести радиатор с таймером: его можно запрограммировать на включение в определенное время. Современные обогреватели оснащены терморегулятором и поддерживают постоянную температуру масла в радиаторе.

● НАСКОЛЬКО БЕЗОПАСЕН?

Масляные обогреватели можно оставлять включенными в течение нескольких суток: нагревательный элемент не перегорит, так как постоянно отдает энергию маслу. Желательно выбрать прибор с защитой от перегрева, тогда он выключится, если вдруг станет слишком горячим. Масляные радиаторы не жгут кислород и содержащуюся в воздухе квартиры пыль и значит, не дают неприятного запаха.

● ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ.

Если на лето вы убирали радиатор и он лежал в горизонтальном положении, перед включением его нужно поставить вертикально и подождать около часа, чтобы масло вернулось «на свое место». Иначе прибор перегорит.

Тепловентилятор

● КАК РАБОТАЕТ?

Внутри прибора находится нагревательная спираль и вентилятор, который прогоняет через нее воздух. Тепло в доме становится очень скоро, однако при выключении обогревателя холод так же быстро отвоевывает свои позиции. Во время работы прибор создает шум, к которому надо привыкнуть. Зато он легкий, компактный и недорогой.

● НАСКОЛЬКО БЕЗОПАСЕН?

Тепловентилятор нельзя оставлять включенным без присмотра, это может привести к пожару. Так как спираль сильно раскаляется, обогреватель жжет домашнюю пыль, что приводит к появлению специфического запаха. Сжигает тепловентилятор и кислород – в комнате будет тепло, но душно. Впрочем, это касается только тепловентиляторов старого типа. В последние годы появились приборы с керамическим нагревательным элементом, которые не жгут ни кислород, ни пыль.

Тепловентилятор нельзя оставлять включенным без присмотра, это может привести к пожару.

● ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ.

Стоит выбрать тепловентилятор, имеющий поворотный механизм. Он равномернее прогревает воздух.

Конвектор

● КАК РАБОТАЕТ?

Холодный воздух попадает в прибор снизу, нагревается внутри корпуса и выходит сверху, поднимаясь к потолку. Благодаря этому обеспечивается равномерный и естественный прогрев комнаты. Правда, теплеет в помещении не сразу, если только в обогреватель дополнительно не встроен вентилятор.

Конвекторы бывают напольными или могут крепиться к стене. Последний вариант выглядит весьма эстетично, но переносить обогреватель из комнаты в комнату в этом случае, конечно, не получится.

● НАСКОЛЬКО БЕЗОПАСЕН?

Раньше основным нагревательным элементом конвекторов была спираль. Такие приборы жгли кислород и были пожароопасными. Сейчас все чаще используют обогреватели с трубкой, от которой отходит большое количество ребер. Эта конструкция позволила снизить температуру корпуса – она почти никогда не бывает выше 90°, а у многих приборов доходит лишь до 55°. Они идеальны для семей с маленькими детьми. Современные конвекторы обычно имеют функцию контроля температуры: когда корпус нагревается до максимума, они автоматически отключаются. То же происходит, если выходу воздуха что-то препятствует.

● ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ.

Лучше всего приобрести конвектор с термостатом: он поддерживает постоянную температуру в комнате, периодически включаясь на короткое время. Это дополнительно экономит электроэнергию, хотя ее расход при использовании конвектора в любом случае невелик.

Реклама. ИНН 7713767972. Не является лекарством и БАДом. Св-во о гос. рег. № RU.77.99.004.E/006037.04.15-во

СОВРЕМЕННЫЕ БИОТЕХНОЛОГИИ

Спасительные миллиграммы для горожан

Человеческий организм трудно сломать: он всё время восстанавливается, побеждает болезни, стрессы и ужасающую экологию, борется с последствиями неправильного питания и вредных привычек – мы запрограммированы на выживание самой природой.

Зима в большом городе

ЖИТЬ в мегаполисе интересно и захватывающе. Однако никакой организм не в силах выдержать условий современной жизни. Люди по-прежнему загрязняют местные водоемы, приобретают очередной автомобиль и повсеместно употребляют «химию» из продуктов питания. Соя вместо мяса, мясо с антибиотиками, «пластмассовые» помидоры! И это не фантастический фильм, а наша каждодневная городская реальность. В результате мы имеем слабое здоровье, быструю утомляемость и «букет» заболеваний.

Зима тоже вносит свои коррективы – организм должен справляться с холодом и резкими погодными колебаниями. В этот период иммунная система выдерживает огромные нагрузки и забирает последние силы. А 100% защиты от коронавируса пока никто не придумал.

Семь причин для беспокойства

Что же чаще всего осложняет жизнь горожанина? Кстати, не зависимо от возраста и времени года!

Экология. Обитателям мегаполисов вместо чистого воздуха приходится дышать смесью дыма и гари, насыщенной ядовитыми веществами. Кругом машины и индустриальные производства! Есть много вопросов и к качеству питьевой воды.

Нервная система. Постоянная суета, дорожные пробки, проблемы на работе, растущие цены, высокий уровень шума – далеко не полный список проблем, влияющих на нервную систему. В результате – постоянное эмоциональное напряжение и стресс.

Питание. Казалось бы, в большом городе можно добыть все! Однако, вечно спешащие горожане предпочитают вредный «фастфуд» вместо яблока. Наш рацион беден свежими овощами и фруктами, насыщен «химией», а о парном молоке и мясе можно только мечтать.

Ожирение. Хотя доход горожан превышает сельский, питаются они гораздо хуже. Предпочитают «нездоровые» продукты, которые быстро насыщают, но приводят к ожирению. Кроме того, горожане реже занимаются физическим трудом и вообще мало двигаются. А о здоровье больше рассуждают, сидя у телевизора, вместо зарядки. Итог: быстрый набор лишнего веса.

Одиночество и депрессия. Большой город – это карьерные возможности и бесконечная вереница соблазнов. И у людей не остается энергии и времени на семью, близких людей, отношения. Увы, элементарная нехватка человеческого тепла, в конце концов, приводит к своим печальным последствиям. Что уж говорить о тех, кто в силу здоровья или возраста оказываются за бортом активной жизни?

Нехватка сна. Насыщенная городская жизнь бьет и по сну – люди встают с рассветом, чтобы успеть на работу без пробок, и ложатся спать сильно за полночь, чтобы справиться со всеми домашними делами.

Слабый иммунитет. О слабом иммунитете свидетельствуют быстрая утомляемость и хроническая усталость, обострение хронических заболеваний и нарушение пищеварения. Плохое самочувствие без видимых причин, проблемы со сном тоже могут быть следствием крайне ослабленного иммунитета.

Все это рано или поздно сказывается на нашем здоровье. Если вы заметили у себя признаки «жителя большого города» нужно срочно пересмотреть свой образ жизни и внести в него коррективы.

Необходимые миллиграммы для крепкого иммунитета

Здоровому человеку требуется в сутки всего несколько сот миллиграммов жизненно необходимых полезных веществ. Именно они являются основным фундаментом бесперебойной работы человеческого организма. Однако, структура питания так изменилась, что мы не получаем с пищей даже этого количества. Как выйти из положения? Незаменимую помощь человеку может оказать океан и его дары.

Польза морской воды и морских водорослей неоспорима, а их полезные свойства не знают границ. Более того, сама кровь человека больше всего по составу напоминает именно соленую морскую воду и морские водоросли. Поэтому можно сказать, что целебная морская вода течет в наших жилах постоянно и дарит нам жизнь. Самые долгоживущие жители планеты – японцы – живой тому пример!

ЛАКТОМАРИН – богатейший по своему составу специализированный продукт для диетического и лечебно-профилактического питания, вырабатываемый по уникальной российской технологии из экологически чистых бурых водорослей северных морей. Это эффективное и безопасное средство нового поколения идеально подходит для решения проблем современного горожанина! Только не сравнивайте его с обычной морской капустой в порошках и салатах. Это - две большие разницы, как говорят в Одессе.

ЛАКТОМАРИН является настоящей кладовой более 40 полезных элементов! Это великолепное витаминное и общеукрепляющее средство для поддержания иммунитета и здорового функционирования всего организма человека. Этому способствуют аминокислоты, альгинаты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, макро- и микроэлементы, биоактивные природные соединения, растительные волокна, переведенные в растворимую форму с 96% -м усвоением. Такого богатства вы не найдете ни в одной «волшебной таблетке».

Результатом применения **ЛАКТОМАРИНА** станет выведение тяжелых металлов, токсических и радиоактивных веществ, что особенно актуально для жителей больших городов, поддержание бесперебойной работы желудочно-кишечного тракта, укрепление иммунитета и опорно-двигательного аппарата. **ЛАКТОМАРИН** отличный помощник для работы сердечно – сосудистой системы и щитовидной железы.

Если вместо того, чтобы вовремя менять в своём автомобиле масло, вы начнёте регулярно сыпать в двигатель песок, как долго пробудет ваше транспортное средство на ходу? Проведите аналогию с собой. Жизнь в городских условиях в течение многих лет плюс возраст – и в один прекрасный момент организм даст сбой. А применение **ЛАКТОМАРИНА** в повседневной жизни – это как раз то самое средство ухода. Натуральный и естественный приток жизненных сил и предупреждение многих проблем.

Принимайте **ЛАКТОМАРИН** и будьте обязательно здоровы!

ЛАКТОМАРИН

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

● **сердечно-сосудистая система;** ● **желудочно-кишечный тракт;** ● **эндокринная система;**
● **иммунная система;** ● **в комплексной терапии широкого ряда заболеваний;**
● **опорно-двигательный аппарат;** ● **для профилактики, здоровья и долголетия.**

Получить бесплатную консультацию по применению лечебно-профилактического питания **ЛАКТОМАРИН**, а также других видов гелей: **ФУКОЛАМИН, КУПРОЛАМ, АЛЬГОСЕЛЕН, СЕЛЕНОФАРЕН, КАРДИОМАРИН** вы можете в центре **«Современные биотехнологии»** по адресу: **г. Санкт-Петербург, ул. Гастелло, д.14, оф. 5** (м. «Московская») пн-пт: 10:00-18:00

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПОЛУЧИТЕ ДВЕ НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ В ПОДАРОК*!

ко Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады

●***Акция 6 = 6 + 1**. При покупке курса на 2,5 месяца вы получаете **скидку 20%** **и две недели бесплатного приема в подарок!**

●**Предложение действует до 08.02.2021 года** на все виды лечебного питания.

Звоните: 8 (812) 332-53-13 www.lactomarin.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ И БАДОМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Давайте познакомимся!

Свои объявления о знакомстве, поисках друзей, компаньонов и пр. вы можете отправить СМС-сообщением на номер телефона +7 (966) 751-59-24 до 14 февраля 2021 г., а также прислать по эл. почте: redaktor.polezno@gmail.com. Объявления публикуются бесплатно.

Женщины

◆ Мне 67 лет, без в/п и м/п. Познакомлюсь с доброжелательным мужчиной без в/п и м/п в возрасте от 60 лет для серьезных отношений. Отдам всю свою любовь и заботу. **8 (921) 335-16-67.**

◆ Мне 75 лет, обычная внешность, невысокий рост, стройная фигура, спокойный добрый нрав. Есть 3 кошки. Ищу простого небогатого, душевного, доброго, преданного однолюба. Мужчина с физическим недостатком в моей душе найдет понимание, почувствует радость жизни. **8 (952) 388-92-06, Элла.**

◆ Мне 47 лет, рост 162 см, обычная внешность, без в/п. Познакомлюсь с добрым порядочным мужчиной до 55 лет, без ж/п, для с/о. **8 (921) 422-28-91, Екатерина.**

◆ 65/160, без в/п и ж/п. Познакомлюсь с порядочным мужчиной до 70 лет. Без ж/п, некурящего, веселого, доброго, любящего путешествия. **8 (911) 936-54-74, Мария.**

◆ Мне 55 лет, рост 170 см, вес 63 кг. Ищу свободного мужчину для дружбы, общения, семейного уюта. **8 (952) 397-10-51.**

◆ Мне 50 лет, рост 158 см, нормального телосложения. Познакомлюсь с одиноким мужчиной в возрасте до 60 лет.
8 (950) 012-40-76, Светлана.

◆ 164/80/57, симпатичная. Вы – чертовски привлекателен, до 60 лет. И чего бы нам не встретиться? **8 (904) 558-05-60.**

◆ 58/168/68. Миловидная светловолосая вдова. Вы – симпатичный, высокий, стройный, активный образ жизни.
8 (981) 872-70-74 (вечером).

◆ 59/172, Кировский р-н, без в/п, м/п, многочисленных родственников. Люблю природу, выращиваю на даче цветы. Познакомлюсь с порядочным мужчиной своего возраста, желательно с авто. **8 (981) 130-93-55.**

◆ 53/172/70, не замужем. Познакомлюсь с серьезным мужчиной 50–57 лет для с/о и создания семьи. **8 (904) 550-14-92.**

◆ Мне 62 года. Познакомлюсь с доброжелательным интеллигентным мужчиной без в/п для совместной жизни.
8 (906) 227-99-23, Наталья.

◆ Ищу состоявшегося мужчину от 60 лет для с/о. Мне 59 лет, стройная, работаю.
8 (911) 268-24-28, Нина.

◆ Очень огорчает одиночество. В нем живу я много лет. А тепла душевного все же хочется. А его все рядом нет и нет… **8 (964) 392-02-32.**

◆ 60/175/80. Познакомлюсь с мужчиной в возрасте до 65 лет. **8 (931) 325-81-20, Лариса.**

◆ Одинокая, 59 лет, давно одна. Познакомлюсь с мужчиной до 70 лет, умеющим любить, заботиться, относиться с теплом к отношениям, желающим перестать быть одиноким.
8 (906) 272-52-41, Надежда.

◆ Самодостаточная женщина 70 лет желает быть слабой, опереться на плечо добродушного, порядочного, целеустремленного человека, желательно с авто. Не старше 75 лет. Без в/п.
8 (921) 951-11-80.

◆ Мне 67 лет, рост 170 см. Проживаю в центре СПб. Познакомлюсь с мужчиной до 70 лет, без в/п, для с/о. **8 (911) 283-88-72.**

◆ Мне 59 лет, православная, верующая, в/о, приятной внешности, внуков нет, обеспечена. Познакомлюсь с мужчиной не просто крещеным, а неравнодушным к православной вере, без в/п и ж/п. Желательно с в/о и авто. Для общения, а там – как Бог даст. **8 (965) 014-61-52.**

◆ Я – самая обыкновенная женщина 65 лет. Волосы и глаза светлые, невысокого роста. Коренная ленинградка, вдова. Много лет живу одна. Очень устала от одиночества. Хотелось бы встретить доброго человека без в/п, с умелыми руками. Желательно – вдовца от 70 лет.
8 (953) 178-48-71.

◆ Скромная женщина 56 лет познакомится с порядочным мужчиной из СПб для общения и совместного досуга.
8 (921) 564-46-10 (после 19:00).

◆ Мне 62 года. Характер спокойный, люблю готовить. Познакомлюсь с мужчиной 66–68 лет.
8 (911) 822-62-37, Валентина.

◆ 52/160. Приятная полненькая брюнетка, некурящая. Познакомлюсь с порядочным мужчиной, который любит животных, природу.
8 (951) 642-14-82, Яна.

◆ Сударыня 55 лет, без в/п, рост 165 см, стройная шатенка. Познакомлюсь с адекватным мужчиной – жителем СПб в возрасте от 50 до 63 лет, нормального телосложения, ростом выше 175 см. Отсутствие в/п, ж/п, м/п – обязательно. Ответ на звонок.
8 (921) 305-58-47.

◆ Петербурженка 68 лет познакомится с интеллигентным добрым мужчиной с в/о в возрасте до 70 лет для серьезных отношений.
8 (921) 420-43-85, Ирина.

◆ Мне 61 год, скромная, спокойная. Ищу подруг для общения. Люблю дачу и домашних животных. Живу недалеко от Павловска.
8 (904) 649-03-87, Наталья.

◆ Мужчины и женщины, познакомимся для встреч, прогулок, бесед за чаем?
8 (994) 424-90-17, Наталья.

◆ Женщина 63 лет познакомится с хорошим мужчиной для серьезных отношений.
8 (967) 561-73-96.

Мужчины

◆ 68/178/85, коренной ленинградец, бывший моряк. Познакомлюсь с женщиной для с/о. **8 (900) 646-27-56, Володя.**

◆ Познакомлюсь с женщиной без в/п для с/о. О себе: 73 года, 162 см, ЗОЖ.
8 (991) 681-74-46, 447-14-63, Виталий.

◆ Вдовец, без в/п и др. проблем. ЗОЖ, в/о. Интересы разносторонние. Познакомлюсь с порядочной привлекательной женщиной для создания нормальных семейных отношений. **8 (903) 092-95-65.**

◆ Ищу подругу. **8 (950) 010-34-52, Слава.**

◆ 61/180/80. Без в/п, спортивный, спокойный образ жизни. Увлечения: искусство и прогулки на природе. Работаю и ищу свою «половинку». Желательно Рак или Скорпион. Одинокую и добрую душой, без ж/п.
8 (952) 277-30-04, Евгений.

◆ Мне 64 года, рост 174 см. Вдовец, без в/п и м/п. Стройный, заботливый. Познакомлюсь с одинокой ласковой вдовой до 60 лет без в/п. Для серьезных отношений. **8 (952) 277-08-57.**

◆ Состоявшийся мужчина, пенсионер. Ищу душевную даму.
8 (921) 650-71-47, Олег.

◆ 66/176/86. Женат не был. Познакомлюсь с доброжелательной женщиной, понимающей мужскую психологию бывшего моряка. С/о.
8 (911) 962-84-57, Александр.

◆ Мне 68 лет. Одинокий. Познакомлюсь с женщиной похожего возраста, желательно православной. Я – здоров, спортивный, есть ж/п.
8 (904) 554-03-30, Александр.

◆ Мне 82 года, рост 170 см. Не пью, не курю. Познакомлюсь с одинокой женщиной для создания семьи. Стройной, симпатичной, проживающей в Купчине.
8 (981) 894-72-08, Анатолий.

◆ Молодой человек с в/о познакомится с женщиной для с/о. **8 (903) 555-19-93.**

Реклама. ООО «Инфарма 2000». ИНН 7723618338

КАК ПОМОЧЬ СУСТАВАМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ?

СУСТАВЫ НУЖДАЮТСЯ В ДИЕТЕ

Закончились новогодние праздники, и обильное застолье напомнило о себе усилением болей в суставах, подъемом давления, болями в сердце.

ПОПЫТКА самостоятельно принимать обезболивающие средства во многих случаях не приносит полного облегчения. В старшем возрасте частой причиной болей являются остеоартроз и подагрический артрит – обменно-дистрофические нарушения, сопровождающиеся отложением солей кальция и мочевой кислоты в ткани суставов. Соли образуют остеофиты – острые иглы, вызывающие боль и воспаление. Одним из источников избыточного кальция в области суставов являются жирные молочные продукты (творог, сыр, сметана, сливочное масло и др.), которые иногда употребляют пациентам с остеоартрозом. Источником мочевой кислоты служит жирное красное мясо, мясные и рыбные консервы, помидоры, щавель и др.

Другой проблемой, связанной с употреблением концентрированных молочных продуктов, жирного мяса является жир, способствующий повышению уровня холестерина в крови, прогрессированию атеросклероза, ухудшению течения болезней сердца и сосудов (ИБС, гипертония). **Нарушение питания в течение многих лет приводит к «отложению солей», но больные не связывают боли в суставах с диетой. Кроме отдельных случаев избыточного употребления селедки, большого количества курицы, копчений, томатов, когда на следующий день боли в суставах резко усиливаются. В этих случаях прием обезболивающих средств не дает должного эффекта.**

Необходимо помнить, что боли в суставах являются проявлением нарушенных обменных процессов, которые нужно длительное и планомерно восстанавливать. Эти же нарушения усугубляют течение болезней сердца. Для того, что бы восстановить обменные процессы не обойтись без соблюдения диеты. В первую очередь можно рекомендовать исключить из рациона концентрированные молочные продукты (жирный творог, сыр, сметана, сливочное масло, сливки), сахар и сладости. Ограничить употребление красного мяса, мучных продуктов. Предпочтительно употребление овощей, морской рыбы, растительного масла, яблок, цитрусовых, круп. Очень помогают «разгрузочные» дни.

Соблюдение диеты может помочь нормализовать обмен веществ, снизить уровень холестерина в крови, повысить эффективность применения не только обезболивающих средств, но и препаратов для лечения болезней сердца и сосудов.

ПОМОЩЬ СУСТАВАМ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Inpharma
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ
от 120 ₽

Тел. 8 800 700-88-88, 8 800 250-24-26 (звонок бесплатный), +7 (937) 009-30-03, +7(812) 383-99-09

И НА САЙТАХ: www.apteka.ru, po-aptekam.ru, allapteki.ru, lek-info.ru, apteki.su, uteka.ru, lekvapteke.ru, 009.рф, 003ms.ru и др.

СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ:

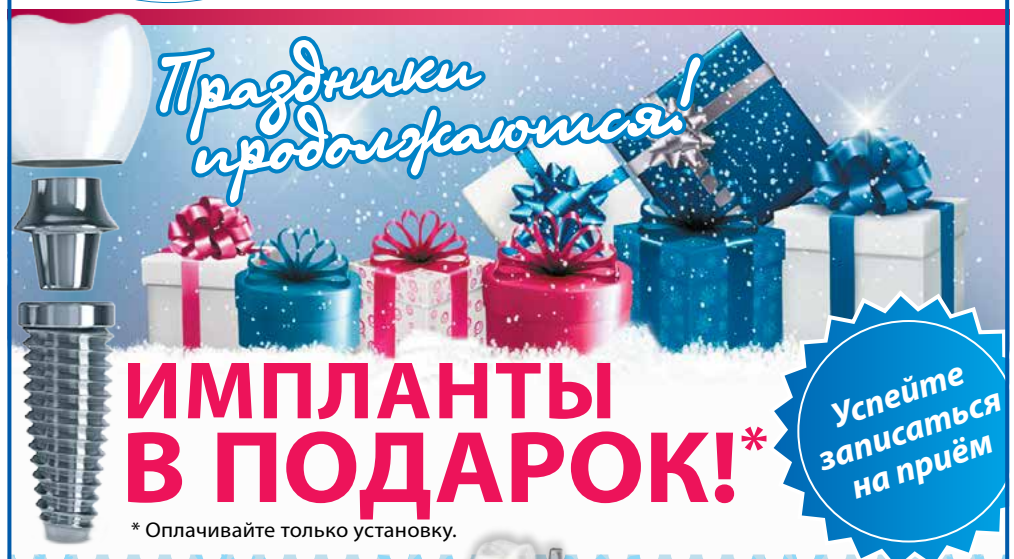
8 800 201-81-91 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ www.Inpharma2000.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Реклама. ООО «НЕВА», ИНН 7804675207

СТОМАТОЛОГИЯ

«Честный доктор»
центр имплантации и протезирования
679-84-04, 988-44-44
Метро «Площадь Ленина», ул. Комсомола, 23/25



ИМПЛАНТЫ В ПОДАРОК!*

Успейте записаться на приём

* Оплачивайте только установку.

- Дарим импланты Osstem — 0 руб.*
- Коронка из диоксида циркония — 13 500 руб.** ~~20 300 р.~~
- Коронка металлокерамическая — 3 990 руб.** ~~6 500 р.~~
- Балочный протез на 4 имплантах

Акция действует с 25.01.2021 по 25.02.2021

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

** Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения по тел. (812) 679-84-04. Срок действия акций до 25.02.2020 г. Реклама

Полезно пенсионерам

Бесплатная ежемесячная газета «Полезно пенсионерам». 16+
Выходит каждую вторую среду месяца. Распространяется бесплатно.
Часть тиража распространяется по подписке. **Подписной индекс П3634.**

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. **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 ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, Санкт-Петербург, ул. Якорная, 10, кор. 2, литер. А, пом. 44.

Тираж 100 000 экз. ежемесячно. Заказ № ТД-0294.
Время подписания в печать: по графику – 26.01.2021 г. в 21:00, фактическое – 26.01.2021 г. в 21:00. Выход в свет – 27.01.2021 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.