

# Полезно пенсионерам

ИНТЕРЕСНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

gazeta-polezno.ru



Январь 2020 г.

Распространяется бесплатно

№ 1 (47)

Экология

Девственные леса в опасности!

Стр. 2

Сильные духом

Маленький театр и его большие мечты

Стр. 4

Актуально

Дневная школа приглашает...

Стр. 8

НАШИ ПАРТНЕРЫ



Следующий номер выйдет 12 февраля 2020 г.

**В ПУШКИНСКОМ** районе живет немало наших земляков, бывших участниками и свидетелями тех героических событий. Сегодня нам хотелось бы рассказать об удивительной женщине – Алле Васильевне Агафодоровой.

Алла Борцова родилась в 1925 году в городе Новоград-Волынский Житомирской области Украины. Будучи ребенком, потеряла отца. С 1935 года проживала с матерью в Ленинграде.

Она окончила семь классов и поступила в техникум зеленого строительства Министерства коммунального хозяйства. Казалось, что девушку ждет новый, увлекательный этап в жизни – прекрасное студенческое время. Но война внесла свои коррективы...

23 июня 1941 года вышел приказ командующего Ленинградским военным округом: спешно строить оборонительные рубежи на Псковском направлении. За три дня – до 27 июня – ленинградцы, среди которых была и Алла, отрыли более 200 тысяч погонных метров «щелей»! Мягкая на вид земля оказывалась непомерно тяжелой, словно каменной. Сколько ее пришлось перелопатить...

При налетах, бомбежках, артобстрелах Алла вместе со сверстниками дежурила на чердаках, помогая сбрасывать с крыш зажигалки, тушила их песком и водой. За такую помощь управдом давал всем по кулечку соли.

– Я помню, такая тощая была, а приносила домой с развалов бревна – топить-то квартиру нечем было, – рассказывает Алла Васильевна. – Все время очень хотелось согреться, обжигая рот, пили снятый с огня кипяток. И очень хотелось есть. Иду по улицам, мечтаю найти хлебную крошечку, даже во сне снился хлеб. За водой ходила на Неву, каждый раз со страхом глядела на обледеневшие у реки ступеньки. Благо, находились ребята покрепче, воду в бидончиках по цепочке передавали на набережную.

Весь первый год войны Алла училась. Занятия начинались, даже если на них приходил всего один человек. Тетрадей не было, их студенты делали самостоятельно из картона и оберточной бумаги. На старенькой классной доске преподаватель рисовал цветочные партеры, клумбы, рабатки как приметы несуществующей страны – в блокадном Ленинграде не осталось цветников. У Медного всадника и Казанского собора «сажали» огороды. С середины зимы, когда движение трамваев прекратилось, с 14-й линии Васильевского острова, где они жили с мамой, Алла добиралась до техникума пешком по рельсам.

После первого года войны обучение в техникуме приостановилось, и тогда осенью 1942-го она пошла работать связной в военизированную городскую пожарную команду № 10.

Команда – это коллектив одной пожарной машины. В каждом расчете числилась связная девушка, но таких молодых, как она, было мало. В основном здесь служили



27 января мы отметим 76-ю годовщину полного освобождения Ленинграда от вражеской блокады. Почти 900 дней противостояли войны и жители города вражеской осаде, и каждый из этих дней был отмечен высокой доблестью. Ничто не забыто! Эти родившиеся в Ленинграде слова звучат как уверенность и надежда, что память о блокаде, обо всем выстраданном не исчезнет бесследно...



ПЕТЕРБУРЖЦЫ

# НИЧТО НЕ ЗАБЫТО!



мужчины и взрослые женщины – очень непросто удержать в руках брандспойт, физических сил требовалось много.

На пожаре Алла отвечала за связь между бойцами, докладывала командиру о ходе работ. Сердце замирало, когда у нее на глазах, медленно оседая в огне и кирпичной пыли, рушились стены. По языкам пламени, по столбам черного дыма немцы тут же засекали очаги пожара и слали туда снаряд за снарядом. И не уйти, не спрятаться от этого обстрела – надо спасать людей из-под завалов!

А затем попала на курсы разминирования. Туда брали девушек с тонкими изящными пальцами. Именно такие были у Аллы...

На курсах по разминированию девушки учились в течение трех месяцев. Со щупом и миноискателем в руках они выполняли кропотливую работу по поиску взрывоопасных предметов.

После полного снятия блокады и освобождения ленинградских пригородов от вражеской оккупации страна уверенно шла к победе, начиналась новая страница в жизни, но город окружало сплошное минное поле... Сначала работы по разминированию велись в Петродворце и Ломоносове. Затем были деревни Райкузи, Ижора, Малье и Большие

Манушки, города Пушкин и Павловск. Алла Васильевна до сих пор помнит каждый населенный пункт, где метр за метром очищалась земля от смертоносной «начинки».

В 1945 году Ленинградский техникум зеленого строительства вновь распахнул свои двери для студентов. Через три года Алла Васильевна с отличием окончила его и стала работать в Пушкинском цветочно-питомническом комбинате техником-цветоводом, а затем по переводу трудилась в коллективе Контрольно-семенной опытной станции (КСОС) Управления садово-паркового хозяйства и со временем даже ее возглавила.

Напоминаниями о самых значимых моментах биографии Аллы Васильевны являются многочисленные награды. Среди них – Орден Отечественной войны I степени, медали «За оборону Ленинграда», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.» и многие другие.

В свои 94 года Алла Васильевна Агафодорова энергична и жизнерадостна, окружена заботой родных и близких. Она счастливая бабушка – у нее есть внуки и правнуки. Ей также помогают социальные работники, предоставляя широкий спектр услуг – от социально-бытовой до правовой помощи. Как отметил ветеран, социальные работники относятся к ней с особым вниманием.

Алла Васильевна бережно хранит фотографии, газеты, документы – память тех огненных лет, к ним ветеран войны относится с особым трепетом. Есть среди них и обращение к молодому поколению, которое Алла Васильевна прочитала вслух:

– Вам, потомкам поколения победителей! Помните! Помните и любите свою Родину так, как любили ее мы, как отдавали за нее свою жизнь девушки-минеры 217-го отдельного отряда!



Страшную экологическую трагедию, развернувшуюся на Зеленом континенте, наблюдает весь мир – сгорели миллионы гектаров леса, погибло до миллиарда животных... Власти Австралии пока не могут справиться с пожарами, полыхающими на востоке страны...

Чем могут грозить человечеству австралийские пожары? Об этом мы сегодня беседуем с международным экспертом в области промышленной экологии, генеральным директором Северо-Западного международного центра чистых производств (проект ЮНИДО), членом центрального совета российской экологической партии «Зеленые» Александром СТАРЦЕВЫМ.



## Чем могут грозить человечеству австралийские пожары?

### Что влияет на климат?

**Н**ЕСОМНЕННО, то, что происходит в Австралии, – это экологическая катастрофа, виной которой является деятельность человека. Около 50 тысяч лет назад зеленую в те времена Австралию стали заселять люди, начав с вырубки и выжигания прибрежных лесов для обеспечения жизнедеятельности. В результате на континенте стал нарушаться баланс естественного круговорота воды. И теперь влага с океана в виде дождя не проникает вглубь обезлесенной территории ни в сухой сезон, ни во влажный. А раз нет дождей, то нет и естественного природного механизма борьбы с лесными пожарами. Это наглядный пример изменения климата, из которого надо извлечь уроки.

– Александр Александрович, разве не выбросы CO<sub>2</sub> в атмосферу в первую очередь влияют на изменение климата на Земле? О чем и говорит Парижское соглашение, поддержанное многими странами, в том числе и Россией.

– Повышение содержания углекислого газа в атмосфере – это лишь самый малый из факторов, влияющих на изменение климата. Главный фактор климатических трансформаций – изменение водного баланса континентальных территорий из-за вырубки естественных лесов.

Поддержка Парижского соглашения уводит человечество в сторону от решения планетарной проблемы. Главные парниковые вещества, влияющие на климат, – это водяной пар и облачность, а не выбросы антропогенного CO<sub>2</sub>. И без выяснения механизмов, лежащих в основе устойчивости круговорота воды, понимание проблемы изменения климата на планете невозможно.

– Интересно, в чем же тогда проблема изменения климата, как не выбросы в атмосферу CO<sub>2</sub>?

– Проблема в том, что человеком разрушается дикая природа – в ней заключен рабочий механизм устойчивости климата, жизни в целом. Научно доказано, что устойчивость обеспечивает биота – все сообщество живых организмов, на 99% состоящее из микроорганизмов и грибов, которое обитает исключительно в естественных экосистемах – в первозданных лесах, водно-болотных угодьях, плодородных почвах. В лесопарках, которые создает человек, биота не живет.

– Вы сказали «научно доказано», но что-то нигде не слышно и не видно этих доказательств...

– Действительно, голос ученых, серьезно работающих в области экологии, практически не слышен...

– Неудивительно. Его заглушают вопли на политических ток-шоу в телевизоре.

– Да, к сожалению, на нашем телевидении тема экологии приобрела «асенизаторский» уклон в форме «мусорной реформы». Говорят еще о таянии ледников, о затоплении целых стран, как хорошо будет жить и работать на Севере, когда глобально потеплеет... Серьезно, с научной точки зрения экологические проблемы не обсуждаются. А говорить об этом надо. И не просто говорить, уже пора бить в набат!

### Первозданные леса – в опасности

– О чем конкретно надо говорить?

– О том, как устроены не нарушенные человеком экосистемы: это одновременно и главный ключ к пониманию проблемы выживания человека в ближайшем будущем, и вызов для современной науки. Уничтожение первозданных лесов – варварские вырубki и страшные пожары.

– Неужели первозданные леса играют решающую роль в формировании климата на Земле?



– В России разработана научная концепция биотической регуляции окружающей среды и климата, сделано мировое открытие – лесной биотический насос атмосферной влаги. Большая часть воды испаряется с поверхности Мирового океана и выпадает в виде осадков. Две трети влаги реки уносят обратно в океан, а треть обеспечивает жизнь на суше. Водяной пар и облачность, возникающие в результате испарения влаги с океана, затягиваются девственным лесом как насосом и играют ключевую роль в поддержании жизни на суше.

– Можете назвать площадь девственных лесов в нашей стране?

– В России ненарушенные леса занимают более 2 млн кв. км – это треть всех лесных территорий, или пятая часть всех мировых малонарушенных лесов. Но они постоянно сокращаются. Существуют пугающие цифры – от трех до четырех миллионов гектар в нашей стране ежегодно сгорают и около 20 миллионов вырубаются.

– При таких темпах через 30–35 лет бореальных лесов Сибири просто не останется!

– Если не остановить варварскую и в подавляющем большинстве незаконную вырубку, то действительно можно уничтожить не только сибирскую тайгу, но вместе с ней и все живое на планете. Прибавьте к этому осушение водно-болотных угодий, деградацию плодородных почв – все это и есть основная при-

чина изменений климата на Земле. Но мировые политики как будто не хотят ее признавать. Незаконные вырубki девственных лесов, принося огромные прибыли, как всегда, побеждают здравый смысл и принцип предосторожности. Но если человек не предпримет мер для своего спасения, то природа сама найдет способ избавиться от людей.

### Возможна ли гармония человека и природы?

– Однако Россия не может в одиночку решить мировые экологические проблемы...

– Конечно. Поэтому необходимо объединить усилия всех развитых государств. А Россия как обладатель самого мощного биологического потенциала может созвать под эгидой ООН специальный форум, на котором комплексно посмотреть на проблемы, связанные с исчерпанием природных ресурсов, разрушением среды обитания, и как результат – катастрофическое изменение климата.

– Но что-то не слышно о такой инициативе...

– К сожалению... Сегодня политики по-прежнему больше говорят о ценах на нефть, полетах на Марс... Если передовые страны не перестанут проповедовать и реализовывать на практике ценности потребительского общества в его непрерывной гонке за высоким качеством жизни, то при нынешних способах производства и потребления к 2050 году мир лишится двух третей флоры и фауны.

– Я и сам не являюсь поклонником гедонизма, но разве можно остановить прогресс?

– Прогресс – это не удовлетворение чрезмерных желаний и наслаждений, которые по недомыслию выдаются за смысл жизни. Прогресс в нашем случае – это жизнь человека в согласии с окружающей его природной гармонией.

– В конце нашей беседы – традиционный и главный русский вопрос: «Что делать?»

– Это отдельная тема для большого обстоятельного разговора. Поэтому назову лишь один но, на мой взгляд, самый главный и принципиальный шаг: в первую очередь необходимо остановить варварское уничтожение девственных лесов России. Ученые назвали их климатозащитными. Это очень сложная, но вполне решаемая задача. Были бы желание и политическая воля!

Беседовал Пётр Котов

Реклама. ООО «ДНК», ИНН 7807386926, ОГРН 1147847010321

Реклама. ООО «Гармония», ОГРН 1057810308643, ИНН 7840317422

**ЛЕКРУС** с широким ассортиментом  
ГРУППА КОМПАНИЙ и новыми ценами!  
Во благо вашего здоровья!  
Мы снова с вами!

### Сеть наших аптек в Санкт-Петербурге:

- ул. Будапешская, 19, к. 1, тел. 774-51-33;
- ул. Будапешская, 39, тел. 927-43-61;
- ул. Маршала Захарова, 23, тел. 927-30-18;
- Ленинский пр., 67, к. 1, тел. 742-30-51;
- Ленинский пр., 93, к. 1, тел. 751-76-63;
- ул. Марата, 86 (ТК «Нептун»), тел. 424-41-43;
- Южное шоссе, 53, корп. 2, тел. 920-13-78
- Левашово, ул. Володарского, 4, тел. 927-30-43;
- Красное Село, ул. Ленина, 51, тел. 920-13-59.
- Парголово, ул. 1-го Мая, 107, к. 5, тел. 313-97-66;
- Парголово, Осиновая Роща, Приозерское шоссе, 12 (поликлиника), тел. 927-35-63;



**ГАРМОНИЯ**  
СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ПЕНСИОНЕРОВ

Работаем с 2001 года!

- Размещение в пансионате для престарелых в Курортном районе. Работаем по 442 ФЗ.
- Социальные услуги пожилым людям.
- Оформление программы социального обслуживания.
- Сопровождение и консультации БЕСПЛАТНО.

Звоните по тел.: (812) 702-04-90, 8 (909) 577-66-81  
ofisgarmonia@yandex.ru гармония-group.ru



Реклама. 000 Медицинская клиника «Дали» - ИНН 7805516231, Лицензия N ЛО-78-01-009468 от 18.12.2018 г.

# Как избавиться от межпозвоночных грыж и восстановить суставы БЕЗ ОПЕРАЦИЙ!



**Артрит или артроз суставов, проблемы с поврежденными менисками, боли в спине, межпозвоночная грыжа даже больших размеров – не приговор! Более 10 лет врачи клиник «ДалиМед» успешно лечат такие заболевания щадящими безоперационными методиками. Например, отличные результаты дают процедуры БИО-ОСТЕО суставов и позвоночника, БИОРЕПАРАЦИЯ, внутрисуставные инъекции.**

Эти методы вполне могут заменить операцию по эндопротезированию или отсрочить её на годы! Сразу снимается болевой синдром, возвращается подвижность суставам, перестают беспокоить межпозвоночные грыжи, боли в позвоночнике, качество жизни значительно улучшается! О процедурах БИО-ОСТЕО, биорепаляции, а также о том, как можно лечить остеопороз рассказывает кандидат медицинских наук, хирург, врач ортопед-травматолог клиники «ДалиМед» со стажем работы 43 года Юрий Васильевич Цупров.

– Как правило, наши пациенты – люди среднего, пожилого возраста, и их нужно уметь лечить. К зрелому возрасту уже формируется целый букет хронических болей: это приступы мигрени, боли в суставах, гипертонические кризы, переломы костей, которые потом не восстанавливаются. Поэтому важно, излечивая пациента от одного недуга, не вызвать обострение другого.

Мы не глушим боль таблетками, а запускаем процесс самовосстановления организма. В арсенале наших врачей есть и редкие процедуры, такие как «БИО-ОСТЕО», которая способна заменить операцию по эндопротезированию и справиться с межпозвоночными грыжами без операции. Для обезболивания применяется местная анестезия, поэтому процедура проходит безболезненно и уже через 1 час пациент может вернуться к своим привычным делам. Высокой биологичностью также характеризуется процедура биорепаляции – это уникальный метод восстановления сустава при помощи введения хондрорепаранта швейцарско-российского производства. Биорепаляция практически не имеет побочных эффектов, она не повышает давление, а значит может применяться даже у хронических гипертоников.

Еще один способ успешного восстановления суставов безоперационным методом – внутрисуставные инъекции с применением различных препаратов. «Мы предлагаем несколько вариантов внутрисуставных инъекций, и выбор

зависит от конкретного заболевания сустава и степени его развития» – рассказывает хирург, врач-ортопед высшей категории клиники «ДалиМед» Руслан Александрович Дружинин, который выполняет как процедуру «Био-остео», так и другие виды внутрисуставных инъекций.

Методика внутрисуставных инъекций применяется давно и хорошо себя зарекомендовала. Фактически современные препараты, которые вводятся в сустав, заменяют природную «смазку» сустава. Мы сначала снимаем боль, воспаление, затем вводим препарат, который начинает действовать сразу. Боль уходит, подвижность сустава восстанавливается и об артрозе, артрите можно забыть практически на год.

Такие процедуры не входят в перечень стандартного поликлинического лечения и применяются в «ДалиМед» для снятия боли, воспаления, восстановления подвижности и сохранения сустава. Врачи «ДалиМед» не просто убирают боль. Цель – устранение причины заболевания и предупреждение осложнений

Даже банальный остеопороз без лечения может привести к перелому шейки бедра или ущемлению грыж, артриту и, как следствие, к инвалидности. Это заболевание тяжело поддается терапии, особенно в зрелом возрасте, когда кальций усваивается плохо. Обострения наступают одно за другим, жизнь превращается в сплошное паническое ожидание очередного приступа. Врачи «ДалиМед» умеют снимать это состояние, убирая обострение и предотвращая прогрессирование болезни. Под присмотром опытного врача в «ДалиМед» проводится комплексное лечение от остеопороза, что останавливает дальнейшее разрушение сустава.

**Звоните и записывайтесь на прием по тел. (812) 676-17-17, заходите на наш сайт dali-med.ru и будьте здоровы!**

\*При соблюдении рекомендаций врача. Подробности эффекта процедуры уточняйте у специалиста.

**Акции\*\***

**(812) 676-17-17**

## БЕСПЛАТНЫЙ ПРИЕМ ОРТОПЕДА-ТРАВМАТОЛОГА, НЕВРОЛОГА

для льготной категории граждан 25–26 января и 1–2 февраля

## ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ БЕЗ ОПЕРАЦИИ:

**Bio-osteo – замена операции по эндопротезированию.**

**До 15 февраля – 40% скидка, пожалуй, самая низкая цена в городе.**

**Биорепаляция – новая ступень в безоперационной ортопедии! Лечение суставов и позвоночника биологическим хондрорепарантом.**

**Процедуры проводят опытные врачи ортопеды-травматологи!**

**Возможен вызов ортопеда-травматолога на дом.**

\*\*Информацию об организаторе акции, правилах проведения и количестве подарков уточняйте у администраторов клиники.

Многопрофильная клиника «ДалиМед»

**(812) 676-17-17**

**www.dali-med.ru**  
с 9 до 21 часа, без выходных

Литейный пр., д. 52

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Крупнейшая в Санкт-Петербурге организация по работе с пенсионерами приглашает новых друзей.

# АВИП начинает новый сезон

**А**ССОЦИАЦИЯ ветеранов, инвалидов и пенсионеров, которая в мае отпразднует 20-летие своей деятельности, реализует социально значимые проекты и в этом году также готова удивлять. Здесь петербуржцы старшего возраста могут не только весело и интересно провести досуг, но и стать моделью, улучшить самочувствие, обучиться журналистике и даже пообщаться с представителями власти и известными людьми.

АВИП предлагает пенсионерам сразу три площадки для бесплатного получения социальных услуг. В Народном доме АВИП, расположенном по адресу: ул. Прилукская, 24, проходят занятия спортом и танцами, курсы по компьютерной грамотности и иностранным языкам, мастер-классы по живописи и вокалу и пр. Здесь же

желающие могут записаться в Школу моделей модного дома «Пава», стать участниками проекта «Жизнь в новом отражении» и пройти обучение народной журналистике. Будущим акулам пера преподают ведущие журналисты города. Они учат писать профессиональные тексты, красиво говорить и работать перед камерой.

Современное социокультурное пространство Порт АВИП, которое находится на берегу Финского залива по адресу: Большой пр. В.О., 103, лит. Д (павильон 5А), готов предложить своим гостям мероприятия, ориентированные на широкий международный культурный обмен, поддержание здоровья, красоты и позитивного настроения. На регулярной основе здесь проходят спортивные акции «Здоровое утро. Покажем пример



внукам», встречи со звездами, кинопросмотры, модные показы, турниры по настольному теннису и дискотеки.

**23 января в 12:00** Порт АВИП приглашает желающих стать участниками тотального диктанта с известным телеведущим Михаилом Титовым. Гостей также ждет мастер-класс по каллиграфии.

Общественная приемная АВИП, расположенная по адресу: 3-я Красноармейская ул., 10, – это реальная возможность получить необходимую помощь. Здесь два раза в месяц встречу с горожанами проводит председатель комитета по соци-

альной политике Санкт-Петербурга Александр Николаевич Ржаненков. Уже было принято около 600 обращений от жителей города, большая часть из них – удовлетворена. Начиная с января этого года личный прием будет также вести депутат Законодательного Собрания Санкт-Петербурга 6-го созыва, заместитель председателя комитета по законодательству, член постоянной комиссии по социальной политике и здравоохранению и член профильной комиссии по делам ветеранов, руководитель регионального партийного проекта «Старшее поколение» Дмитрий Борисович Тугов.

Если вы хотите новых впечатлений и готовы изменить свою жизнь к лучшему, то настало время присоединиться к АВИП. В новый год – к новым победам!

Справки по телефонам:  
**317-85-53, 317-86-67, 575-13-73.**

**Павел Лавронов,**  
руководитель отдела по связям с общественностью  
МРОО «АВИП»





**ТЕАТР** существует на небольшую помощь администрации Фрунзенского района и благородных частных лиц, лично знакомых с театром и руководителем.

В обществе слово «инвалидность» чаще всего ассоциируется с ущербностью, просьбой о милосердии, жалостью, обособленностью. О том, что среди людей с ограниченными возможностями есть очень талантливые и творчески одаренные, мы узнаем из нечасто появляющейся в СМИ информации.

Между тем, во всем мире уже давно применима практика, когда люди с инвалидностью работают на благо своей страны наравне с остальными. И в творчестве – особенно! Мы убеждены, что наша страна может по праву быть примером в этом, ведь Россия всегда славилась талантами.

«Безусловный театр под руководством Евгения Царева» объединяет творческих людей с ограниченными возможностями и различными формами инвалидности и доказывает, что эти люди могут ничуть не меньше, чем здоровые, а быть может, в чем-то даже и превосходят их: в старании преодолеть трудности, в победе над собой, в достижении, казалось бы, невозможного...

Постановки театра адресованы в равной степени как зрителю с ограниченными возможностями, так и здоровым людям. Кроме того, что эти постановки интересны для любой аудитории, они еще и полезны. Для зрителей с ограниченными возможностями выступление артистов станет своеобразным «посланием» от тех, кто оказался в такой же ситуации, примером того, что можно стать лучшим и успешным, несмотря на физические проблемы. Здоровый человек под впечатлением от увиденного задумается над своей жизнью, над тем, как и на что он тратит свои силы и возможности. Он, во-первых, почувствует

В Санкт-Петербурге с 2014 года творчески успешно развивается уникальный, не имеющий аналогов профессиональный театр людей с ограниченными возможностями и различными формами инвалидности «Безусловный театр под руководством Евгения Царева». Ни один человек, побывавший на выступлении театра, не остался равнодушным!



## Маленький театр и его большие мечты

уважение к людям с ограниченными возможностями и, возможно, пересмотрит свое отношение к ним; во-вторых, ощутит желание помочь им, посмотрев на их таланты и труд; в-третьих, будет больше ценить то, что дано ему Богом; в-четвертых, меньше будет обращать внимания на свои проблемы; в-пятых, получит стимул самому развиваться, стремиться покорять свои вершины, а не останавливаться на достигнутом. Все это делает человека лучше, добрее, духовнее, совершеннее, а значит, полезнее для общества, России, мира.

Труппа театра при участии профессиональных режиссеров, сценаристов, художников создает уникальный репертуар, в который входят драматические и музыкальные спектакли, концертные программы. Через несколько минут зрители забывают о том, что на сцене необычные артисты, а следят только за актерской работой и сюжетом, как и в обычном театре. Мы доказали и доказываем это на каждом своем выступлении!

Отбор в основную труппу театра проводится на конкурсной основе. Здесь учитываются многие факторы: артистичность, стремление к творческому совершенствованию, коммуникабельность, специальные умения и навыки.

С артистами проводится не только репетиционная, но и учебная работа, для чего привлечены лучшие педагоги по творческим дисциплинам.

...Началось все с идеи несколько лет назад. До этого наша режиссерско-педагогическая группа про-

водила много концертных проектов с людьми с ограниченными возможностями. Мы видели их таланты и необычайные способности. При этом восхищались их позитивом, радостью жизни, желанию самовыражения, преодоления трудностей, которых нет даже у здоровых! И это вызывало не жалость, а радость от общения с ними, заряжало энергией, стимулировало к творчеству и вообще давало осмысление жизни.

Родилась идея сделать профессиональный театр людей с ограниченными возможностями и разными формами инвалидности.

Надо сказать, что желающих помочь было много, но до реальной помощи дело не доходило. Только через пару лет нашли союзников: администрацию Фрунзенского района. Им это оказалось интересно, и они предоставили на Загребском бульваре, 25, в Центре реабилитации хорошие помещения для репетиций. Сотрудники центра стали активно нам помогать.

На сегодняшний день уже возможно подвести некоторый итог деятельности театра за четыре с половиной года его существования.

Организованы три кастинга. На каждом были представлены почти по 40 человек. Отобраны 10 талантливых и интересных людей разных возрастов и форм инвалидности.

Организованы регулярные занятия по актерскому мастерству и сценической речи по программе Театральной академии.

Выпущены три программы и семь спектаклей.

Принято участие в 36 фестивалях на разных площадках, в том числе уличных. Получены лауреатства первой и второй степени. Во всех фестивалях «Безусловный театр под руководством Евгения Царева» был единственным, который представлял людей с ограниченными возможностями и соревновался наравне со всеми.

Получена Премия мира в номинации «Искусство во имя мира».

Сделан фильм о театре. Готовится еще один.

Выпущен ряд теле- и радиопередач. О театре снимали телесюжеты 1-й канал, «Россия», НТВ, «100», «5-й», «Санкт-Петербург», о нас рассказали на радио «Эхо Москвы», появились статьи и заметки в различных печатных СМИ и сети Интернет.

Мы убеждены, что можем делать свое творческое дело достойно и быть полезными не просто ограниченному количеству наших постоянных зрителей, а и всему обществу в целом!

Евгений Царев,  
художественный руководитель  
театра

Реклама

**АНТИКВАРНЫЙ МАГАЗИН**

**«РЕТРО»**

**• ПОКУПАЕМ ДОРОГО •**

ПРЕДМЕТЫ СТАРИНЫ И СОВЕТСКОГО БЫТА

- КНИГИ • ОТКРЫТКИ
- СТАТУЭТКИ
- МЕБЕЛЬ • ЧАСЫ
- САМОВАРЫ
- ЁЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ

и многое другое

**Деньги сразу!**

**ВЫЕЗД ОЦЕНЩИКА НА ДОМ БЕСПЛАТНО!**

**903-56-62**

БОЛЬШОЙ САМПСОНИЕВСКИЙ ПР., 94  
(с 11:00 до 19:00 без выходных)

**ТЕПЛИЦЫ И ПАРНИКИ НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ**

**С ТЕПЛИЦЕЙ ВЕСНА НАСТУПИТ РАНЬШЕ**

Читателям газет — бесплатная доставка до 50 км. от КАД

- ✓ Большой ассортимент теплиц и другой продукции (ограждения для грядок, мангалы, беседки, душевые кабины для дачи);
- ✓ Высокая прочность, удобность сборки;
- ✓ Универсальность (установка на грунт и фундамент).

Позвоните по телефону **8 (966) 751-59-24** для консультации и заказа

Реклама ООО «АУДИОМЕЛ» ИНН 7816699668

**АудиоНорма** Центр слуха

**До 45%\***

**МАКСИМАЛЬНАЯ СКИДКА на цифровые слуховые аппараты**

**БЕСПЛАТНАЯ проверка слуха** **СКИДКА до 50%** на батарейки

Запишитесь на бесплатную консультацию: **920-11-97, 8-911-197-8025**

г. Санкт-Петербург, ул. Турку, 8 к. 1

22 января скидка 45%, каждый следующий день скидка уменьшается. Подробные условия акции уточняйте по телефону. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

январь	%
22	45
23	42
24	39
25	36
26	33
27	30
28	27
29	24
30	21
31	15



Поисковый отряд «Авангард» Волосовского района Ленинградской области надеется найти родственников бойца, останки которого подняты 4 августа 2019 г. у деревни Лопец.

## Родился Ерахмилем, погиб Михаилом

**И**мя солдата было установлено по смертному медальону. Это Михаил Мозесович (Моисеевич?) Штейн, родившийся в 1905 г. Он был командиром взвода Первой гвардейской дивизии народного ополчения.

До войны Михаил Штейн жил в Ленинграде с родителями, братьями и сестрами. Удалось выяснить, что при рождении он получил имя Ерахмил, которое позднее поменял на более привычное для окружающих Михаил.

Спустя годы после войны, не дождавись сына с фронта, в 1951 г. мать подала анкету на его розыск через военкомат по месту призыва. Было получено заключение военкома: «Штейн Михаил Мозесович пропал без вести в 1942 г.».

Мама солдата – Мерка Рахмелевна (или Рахмановна) Штейн (1878–1969 гг.) – 1951 г. проживала по адресу: Ленинград, ул. Маяковского, 18, кв. 40. В 1968 г. сменила адрес проживания: Гражданский пр., 89, корп. 2, кв. 164.



В найденной на останках записке солдатом указано женское имя получателя – Барашковой и ее адрес: Ленинград, ул. Красного Курсанта, 9-б, кв. 9. Возможно, Барашкова – знакомая Михаила или его девушка.

Следопытам удалось также установить, что у погибшего солдата было три сестры и два брата. Сестры – Ревека 1905 г.р. (Ревека и наш солдат были двойняшками, родились 6 августа), Роза-Гиттель 1907 г.р., Эльза (год рождения неизвестен). Братья – Израиль 1918 г.р., Самуил 1909 г.р. Отчества у его братьев и сестер могут быть Мозесовичи или Моисеевичи. Их отец Мозес Шмойлович Штейн (1871–1942 гг.) умер в Ленинграде в блокаду.

В Ленинграде на кладбище имени жертв 9 Января найдена могила родителей Михаила Штейна, на их памятнике помещена фотография и указано имя их сына – как символическое место его захоронения.

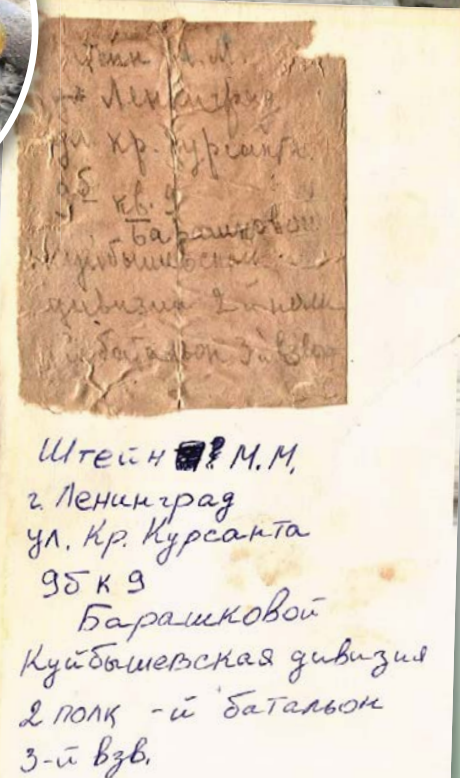
Следопыты надеются найти родных солдата, который 77 лет числился как пропавший без вести.

Церемония торжественного захоронения планируется на июнь-июль 2020 года. Михаилу и еще трем обнаруженным рядом с ним бойцам (имя одного из них пока что установить не удалось) будут отданы все воинские почести на кладбище у деревни Большой Сабск Ленинградской области.

Пишите по адресу:  
elena\_iosifovna@bk.ru  
или звоните к нам в редакцию газеты «Полезно пенсионерам» по телефону 8 (921) 630-49-58.

Елена Жилинская,  
волонтер общероссийской организации «Поиск» (Москва)

Фотографии с места захоронения предоставлены Общероссийской организацией «Поиск»



## Медпомощь для пожилых людей в Санкт-Петербурге: обследуемся и лечимся по новым правилам



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

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.

Огромное число больных, страдающих венозной недостаточностью и варикозной болезнью ног в том числе, – это серьезная медико-социальная проблема. Прогрессирование заболевания с развитием опасных осложнений приводит не только к потере трудоспособности и мобильности, но и опасно для жизни. 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. Этому способствуют сопутствующие хронические заболевания, которые имеются почти у каждого пожилого человека. Это гипертоническая болезнь, атеросклероз, сахарный диабет и другие.

Поэтому очень часто пожилые пациенты становятся «обладателями» опасных осложнений. Более того, за медицинской помощью они обращаются только при появлении этих осложнений, не придавая значения течению самой варикозной болезни, которая может привести к развитию тромбоза и тромбоза, кровотечениям из варикозно расширенных вен.

Представители старшего поколения для нас – особо значимые пациенты, потому что это наши родители, бабушки и дедушки, тети и дяди, и мы хотим, чтобы они как можно дольше оставались активными и здоровыми. Именно поэтому мы решили продлить данную Льготную Программу «Здоровье города» и дополнить ее другими, не менее важными обследованиями. Именно по полученным данным выявлено, что варикозная болезнь часто сочетается с патологией суставов конечностей, и часто боли, с которыми приходят пациенты, никак не относятся к сосудистым нарушениям, а являются следствием заболевания суставов или позвоночника.

## Льготная программа «Здоровье города»\*

По итогу обследования пациент получает медицинское заключение, заключение диагностики и рекомендации в письменном виде. Количество свободных мест для записи ограничено. Программа проходит до 10.02.2020 г.

### БЕСПЛАТНО

- Консультация врача-флеболога (лимфолога)
- Дуплексное сканирование вен обеих ног

Оценка состояния здоровья и рисков развития острых и хронических заболеваний. Позволяет выявить не только отклонения в кровообращении, но и образовавшиеся в его результате тромбы и воспалительные процессы.

### 750 рублей

- Консультация сосудистого хирурга, флеболога
- Дуплексное сканирование ВЕН И АРТЕРИЙ обеих ног

Позволяет выявить патологию кровообращения (атеросклероз, тромбоз) сосудов нижних конечностей. Облитерирующий атеросклероз артерий нижних конечностей, при не своевременном выявлении может закончиться ампутацией поражённой ноги.

### 850 рублей

- Дуплексное сканирование магистральных сосудов шеи
- Комплексная консультация врача-невролога

Программа направлена на диагностику, лечение и профилактику распространенных функциональных и органических заболеваний нервной системы (вегетососудистая дистония, недостаточность мозгового кровообращения, заболевания позвоночника, хронические болевые синдромы, головные боли, боли в спине, конечностях, посттравматические боли и другие).

### 950 рублей

- Консультация специалиста и специализированный осмотр суставов на наличие патологии, деформаций и степени артроза
- Ультразвуковая диагностика мягких тканей для выявления кист Бейкера
- Анализ крови на факторы разрушающие капсулу суставов\*\* (ревматоидный фактор)

Программа направлена на выявление патологии и причины поражения суставов конечностей. Циркулирующие в крови иммунные комплексы часто поражают все элементы суставов и разрушение носит неуклонно прогрессирующий характер. Чем раньше выявлено такое состояние и начато лечение, тем с большей вероятностью удастся остановить это разрушение.

Звоните (812) 456-04-00 СПб, ул. Блохина, 18

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

\* В клинике «Флеболайф» Информация об организаторе Программы (Акции), правилах проведения, сроках, месте и порядке их получения у консультанта клиники или по телефону (812) 456-04-00. Не является публичной офертой 18+. \*\* На базе медицинской компании «Инвитро». ООО «ФЛЕБОЛАЙФ» Реклама.





## Международная встреча пожилых людей

**С**АНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ благотворительная общественная организация гражданского просвещения «Дом проектов» и Европейская федерация пожилых людей приглашают в проект «Международная встреча пожилых людей».

- 20–27 мая 2020 года.  
Чехия – Австрия – Словакия.
- 3–10 августа 2020 года.  
Россия, Петербург.

### УСЛОВИЯ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ПРОЕКТЕ:

- 18 российских сеньоров едут в Чехию в период с 20 по 27 мая по программе. В ответ с 3 по 10 августа 18 российских участников принимают у себя в гостях 18 чешских сеньоров соответственно;
- принимающая сторона предоставляет гостям проживание, питание, транспорт, дополнительные услуги в соответствии с маршрутом (от первого шага до последнего), гости оплачивают только перелет и медицинскую страховку.

Звоните по телефону  
8 (921) 994-23-46

(Света Хансен, координатор проекта) или пишите на почту:  
info-hprojects@mail.ru

## Женщины

◆ Одинокая женщина 66 лет без м/п, ж/п и вредных привычек познакомится с одиноким, добрым порядочным человеком без м/п и в/п.  
8 (921) 335-16-67.

◆ Вдова, 59 лет, живу в Ленинградской области, есть дом, машина, дети взрослые. Хотелось бы встретить мужчину 59–65 лет. Вредные привычки – в меру. Без судимостей. Желательно профессия, связанная с морем. Подробности – по телефону. 8 (911) 299-55-17, Ирина.

◆ Мне 69 лет, рост 155 см. Мое сердце свободно. Надежная, симпатичная, с ч/ю, занимаюсь живописью, музыкой. Люблю природу, животных, увлекаюсь кулинарией. Надеюсь на встречу с благородным надежным мужчиной без в/п, с серьезными намерениями. 8 (921) 325-42-95, Вера.

◆ Жестокий век, жестокие нравы... И все же, надеюсь на встречу с другом, желательным военным пенсионером, для которого такие качества, как доброта, порядочность, честь, совесть, рыцарское отношение к истинной женщине, не потеряны. Есть ли такие мужчины? Отзовитесь! Мне 70 лет, стройная, интеллигентная, обыкновенной внешности. Зависимостей ни от кого и ни от чего нет.  
8 (911) 162-81-83, Маргарита Сергеевна.

◆ Симпатичная женщина 60 лет познакомится с хорошим мужчиной, который настроен на серьезные и длительные отношения.  
8 (967) 561-73-96, Ирина.

◆ 57/160/68. Без в/п, работа суточная, живу с матерью. Отдам свою нерастратенную любовь одинокому позитивному мужчине в возрасте до 63 лет. 8 (900) 622-98-74.

◆ 58/160/58. Стройная, позитивная. Работаю по 12 часов. Очень люблю кошек. Ищу только для с/о, без алкогольной зависимости мужчину в возрасте до 65 лет, рост от 174 см.  
8 (921) 390-36-16.

◆ Мне 63 года, без м/п и ж/п. Познакомлюсь с непьющим мужчиной без м/п и ж/п.  
8 (951) 661-79-11.

◆ Невысокая женщина в возрасте за 60, веселая, хозяйственная, общительная, люблю красоту во всех ее проявлениях. Познакомлюсь с активным, с ч/ю мужчиной 65–70 лет.  
8 (930) 002-53-24.

◆ Мне 55 лет, рост 155 см. Активная, спокойная женщина с ч/ю. Хочу встретить порядочного, спокойного работающего мужчину в возрасте до 60 лет. 8 (929) 154-69-92 (18:00–22:00), Маргарита.

◆ Одинокая женщина 60 лет ищет одинокого мужчину. 8 (906) 270-50-79, Галина.

◆ Познакомлюсь с одиноким мужчиной или вдовцом с жильем. Без в/п, спортивного телосложения, 50–60 лет, рост не более 170 см, вес до 75 кг. Доброго, веселого нрава, умного. Обо мне: вдова, жилье имеется, спортивного телосложения. Пр. Ветеранов.  
8 (981) 812-38-32, Татьяна.

◆ Петербурженка 67 лет, в/о, живу в центре города. Познакомлюсь для с/о с добрым интеллигентным мужчиной с в/о в возрасте до 69 лет. 8 (921) 420-43-85, Ирина.

◆ Где ты, мой мужчина? Непьющий, уверенный в себе, честный, добрый, свободный? Отзовись! Мне 67 лет, рост 162 см, стройная, люблю природу, живу в Выборге.  
8 (962) 709-12-16, Татьяна.

◆ Ищу друга для общения и досуга. Я – петербурженка 55 лет, буду рада звонку.  
8 (921) 564-46-10 (с 19:00), Светлана.

## Давайте познакомимся!

Свои объявления о знакомстве, поисках друзей, компаний и пр. вы можете отправить СМС-сообщением на номер телефона +7 (966) 751-59-24 до 10 февраля 2020 г., а также прислать по эл. почте: [redaktor.polezno@gmail.com](mailto:redaktor.polezno@gmail.com).  
Объявления публикуются бесплатно.

◆ Мне 58 лет, выгляжу молодо. Православная, верующая, нормальной внешности. Внуков нет, обеспечена. Познакомлюсь с мужчиной – православным, без в/п и ж/п. 8 (965) 014-61-52.

◆ Мне 67 лет. Вроде все могу сама, вроде все есть, но так хочется заботы и внимания, хочется самой заботиться о близком человеке!  
8 (962) 706-51-05.

◆ Мне 65 лет, рост 165 см, вес 64 кг, вдова. Хочу встретить друга для радости, заботы, создания семьи. 8 (911) 829-87-25, Марина.

◆ Познакомлюсь с петербуржцем. Мне – 58, стройная брюнетка. Люблю природу, хорошую музыку (классику) и книги, просто поговорить. Не хватает нескучного собеседника.  
8 (981) 901-78-30, Ольга.

◆ Ленинградка 59 лет с в/о. Приятная внешность, хорошая фигура (рост 167 см, вес 65 кг), коммуникабельная и современная, с разносторонними интересами. Познакомлюсь с порядочным, доброжелательным стройным петербуржцем в возрасте до 60 лет для серьезных длительных отношений. 8 (904) 856-78-39, Александра.

◆ Мне 54 года, вдова, без в/п, имею внуков. Познакомлюсь с вдовцом в возрасте до 60 лет для серьезных отношений. 8 (981) 914-97-96.

◆ 50+, не курю. Внуков нет. Познакомлюсь только со свободным мужчиной славянской, нормальной внешности, без судимости, даже в прошлом. Ожидаю доброго, незлобного, работающего мужчину ростом выше 170 см. Гостей СПб прошу не звонить. 8 (911) 129-75-92.

◆ Одинокая, внешне приятная, хорошая хозяйка, порядочная, независимая. Живу одна в селе, имею дом со всеми удобствами. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 70 лет, который при взаимной симпатии согласится на переезд ко мне. 8 (996) 796-03-39.

◆ Познакомлюсь с мужчиной 55–65 лет. Надеюсь встретить родственную душу. Мне 56 лет, рост 168 см, вес 65 кг. 8 (950) 013-16-16, Елена.

◆ Познакомлюсь с мужчиной 65–68 лет. О себе – при встрече. 8 (911) 822-62-37, Валентина.

◆ Если вы одиноки, позвоните мне! Может, ищем друг друга мы на этой земле... Мне 60+, рост 164 см. Вы – адекватный, энергичный, с ч/ю.  
8 (921) 414-75-46, Раиса.

◆ Мне 56 лет, не курю, с юмором. Ищу незлобных подруг. Порадует знакомство со свободным мужчиной ростом выше 170 см без судимостей. Агрессивных, подражателей Шапоклук прошу не беспокоить. БЕЗ СМС. 8 (981) 851-62-11.

◆ Мне 59 лет. Познакомлюсь с одиноким мужчиной, проживающим в Невском р-не.  
8 (904) 555-19-93.

◆ Познакомлюсь с доброжелательными пенсионерами в возрасте до 65 лет (мужчинами и женщинами) для общения. Живу в Выборгском р-не. 8 (952) 389-94-65, Вера.

◆ Красивая женщина 60 лет в поисках принца для построения серьезных отношений и создания семьи. 8 (950) 029-74-31.

◆ Мне 61 год, рост 160 см. Ищу друга в возрасте до 65 лет, независимого от детей, без в/п и ж/п, простого, надежного, нежадного. Пьяниц, мигрантов прошу не беспокоить.  
8 (964) 364-80-29.

## Мужчины

◆ Познакомлюсь с некурящей женщиной в возрасте до 55 лет. 8 (911) 195-31-30.

◆ Вдовец, порядочный, в/о, без в/п, ЗОЖ. Интересы: поэзия, искусство, природа. Приглашаю в путешествие по жизни привлекательную порядочную женщину. 8 (903) 092-96-65.

◆ Мужчина без в/п и ж/п, гармонист. Познакомлюсь с женщиной для совместной жизни.  
8 (931) 976-96-94, Владимир.

◆ Ищу даму в возрасте от 65 лет – домашнюю, спокойную. Для проживания у меня. Мне 66 лет, плотного телосложения, невысокий.  
8 (950) 901-57-73.

◆ Мне 64 года, без в/п и м/п. Я вдовец, и вы вдова. Вам одиноко одной, и мне одиноко. Давайте будем встречаться для общения. Если вы согласны – звоните. 8 (953) 346-19-06.

◆ Одиноким бодрый мужчина 81 года ищет добрую женщину своей неувядающей мечты для создания семьи. Живу в Купчине. Звони, прекрасная незнакомка! 8 (911) 167-64-40, Анатолий.

◆ 57/178/87. Без в/п и ж/п. Познакомлюсь с простой доброй женщиной 45–50 лет, сохранившей все женские качества, способной решать свои проблемы самостоятельно – не на словах, а в поступке. Без эгоизма, дешевых амбиций. «Старожил» прошу не беспокоить. Остальное – при встрече. 8 (950) 686-62-75, Алексей.

◆ Мне 73 года, рост 176 см, вес 80 кг. Выгляжу моложе. Без в/п. Люблю рыбалку, велосипед, лыжи, сбор грибов. Стройный, добрый, с ч/ю. Образование высшее. Хочу познакомиться с женщиной от 50–65 лет, спортивного телосложения, доброй, веселой, любящей природу и активный отдых на даче. Для серьезных отношений. 8 (951) 757-78-37, Юрий.

◆ Мне 65 лет, рост 175 см, вес 80 кг. Хочу встретить свое счастье для совместной жизни – небольшого роста, веса, возраста (до 60 лет), место для встреч имеется.  
8 (911) 187-13-38, Михаил Николаевич.

## Объявления

◆ Сотрудник газеты «Полезно пенсионерам» КУПИТ УЧАСТОК ИЛИ ДОМ С УЧАСТКОМ в рассрочку равными платежами не далее 50 км от города; озеро в пешей доступности от участка. 8 (950) 024-95-50, Николай.

◆ Продам личную 2-этажную кирпичную дачу на берегу живописной речки (Псковская обл., ст. Локня, деревня в 7 км от станции), участок 22 сотки, полностью разработан, парники, баня, сарай, забор, в доме водопровод, печки нет (электрообогреватели). Полная внутренняя отделка, мебель. 500 км от Петербурга. Цена – всего 550 тыс. руб. Тел. 8 (921) 630-49-58, Светлана Владимировна.



## УЛУЧШАЕМ ЗРЕНИЕ САМИ

Я, Светлана Троицкая, уже много лет веду курсы по естественной коррекции зрения в Санкт-Петербурге и других крупных городах России, а также для русскоязычного населения за рубежом.

**К**УРСЫ ЭТИ ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНЫ, однако когда я говорю о своих семинарах с незнакомыми людьми, то очень часто встречаюсь с такой типичной реакцией: «А, вы, наверное, изучаете на ваших курсах какие-то упражнения для глаз, предлагаете людям витамины, типа морковки и черники?»

У меня такая реакция вызывает, мягко говоря, недоумение. Неужели ради преподавания людям каких-то упражнений, я пошла бы учиться на базе первого высшего и среднего медицинского образования еще и на психолога в СПбГУ. Неужели ради морковки с черникой я взялась бы за написание диссертации по философии и сдавала сложнейший кандидатский минимум, а потом защищала тему здоровья на представительном научном собрании.

Конечно, не ради столь простейших знаний, как тренировка глазодвигательных мышц и витаминотерапия для глаз я закончила и Российскую Христианскую Гуманитарную Академию, получив красный диплом на факультете богословия и философии (это было самое трудное и интересное для меня обучение).

И не случайно все эти годы я писала не только научные статьи, но и популярные книги для своих слушателей и читателей, которые не могут приехать на мои курсы. Причем, книги эти посвящены не только зрению, хотя и с них началась моя писательская деятельность. За то время, что я веду свои семинары, мною написаны такие книги, как «Улучшаем зрение сами», «Избавиться от очков-убийц навсегда», «Коррекция зрения для детей», «Практический курс коррекции зрения для взрослых и детей» с

Кроме того, в результате семинара по психокоррекции зрения практически у всех его участников происходит:

- Активизация ресурсов мозга, раскрытие и развитие творческого потенциала, улучшение способностей к учебе и труду, повышение успеваемости.
- Избавление от многих вредных привычек: алкогольной, никотиновой, пищевой, компьютерной и других зависимостей
- Изменение пищевого рациона и физического самочувствия за счет обучения системам правильного питания, очищения и закаливания организма.
- Улучшение внешнего вида и внутреннего самочувствия за счет освоения приемов самомассажа, релаксации, аутогенного, контрастных процедур.
- Формирование правильной осанки за счет изучения гимнастического комплекса по укреплению позвоночника и всех мышц тела.

Для очень занятых или ленивых людей предлагается к изучению на курсах программа новых визуальных навыков и доступных методов из программы американского Института зрения «Избавьтесь от очков и линз», а также упражнения из американского образовательного комплекса «Гимнастика мозга», развивающего попутно способности к творчеству и обучению.

Занятия также учат читать и писать в любых условиях (лежа, в транспорте, при плохом освещении и т.п.) без вреда и даже с пользой для глаз, когда книга, компьютер, телевизор могут служить, своего рода тренажерами для глаз.

ДВД-диск, «Восстанови здоровье глаз без операций и лекарств» и др.

В помощь своим слушателям я написала еще и такие книги-сборники как «Себя люблю, себя творю», «Я люблю тебя жизнь», «Невозможное человеку возможно Богу» и др. Немало переизданий выдержали такие мои книги, как «Алкогольный террор», «Пищевой террор», «Медицинский террор» и «Информационный террор».

Все эти знания я получаю потому, что вижу необходимость в них для своих занятых. И все эти книги пишу для того, чтобы донести через них более подробно информацию, которую просто не способны вместить ни мои курсы, ни мозги моих слушателей за недельный семинар занятий. Однако я успеваю донести до людей важность этих знаний, и они овладевают ими уже в ходе самостоятельной работы после курсов.

В процессе курсов мы обучаем как достичь общего оздоровления организма и укрепить иммунную и зрительную системы с помощью цвето- и светотерапии для глаз и всего организма.

А главное – овладеваем приемами снятия психического и физического напряжения по методу американского офтальмолога У.Бейтса, которые помогают укрепить и восстановить зрительную и нервную системы человека.

Все это помогает нашим слушателям освободиться от очков и контактных линз, либо перейти на более слабые диоптрии при сильных патологиях зрительной рефракции.

Все это можно более подробно узнать на встрече, которая состоится 18 февраля в 18 часов в Орловском зале гостиницы «Октябрьская».

Телефоны для справок:  
580-07-75 и 956-86-01.

Вход – 100 рублей.

А также на сайте:  
[www.blogprozrenie.info](http://www.blogprozrenie.info)  
и на странице в Instagramе:  
[svetlana.troitskaia.prozrenie](https://www.instagram.com/svetlana.troitskaia.prozrenie)

Реклама

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПОКУПАЮ:**

- КАРТИНЫ ● рисунки
- МОНЕТЫ ● значки ● фарфор
- бумажные деньги ● ЧАСЫ
- открытки ● КНИГИ

**ДЕНЬГИ СРАЗУ!**

т.: 715-27-25, 8-911-902-15-52  
[antik.73@list.ru](mailto:antik.73@list.ru)

Реклама

**КОМПЬЮТЕРНЫЙ МАСТЕР**

- Ремонт компьютеров и ноутбуков
- Установка Windows
- Лечение вирусов
- Настройка роутеров
- Модернизация компьютеров

**ЧИТАТЕЛЯМ ГАЗЕТЫ – АНТИВИРУС В ПОДАРОК!**

**ГАРАНТИЯ НА ВСЕ РАБОТЫ!**

**+7 (981) 103-24-86, Сергей.**

**В ВАШЕМ РАЙОНЕ**

БОЛЬШОЙ КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ

**БКЗ**

ОКТАБРЬСКИЙ  
[www.bkz.ru](http://www.bkz.ru)

**8 МАРТА**

**19.00**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

**ГРИГОРИЙ ЧЕРНЕЦОВ**

город влюбленных

Симфонический оркестр Ленинградской области «Таврический»  
Дирижер Михаил Голляков

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 №64/2284

**Запись на консультацию по телефону:**  
**+7 (996) 796 2659 адвокат-шубина.рф**



В нынешние блокадные дни я приводил слова одной блокадницы о немецких солдатах: «Ну что с них взять? Они такие же работяги, как и мы. Просто их гнали на фронт. Ну какая к этим солдатам может быть ненависть? Они простые люди и тоже погибали на войне».



# Ну какая к ним ненависть?

**М**НЕ была интересна реакция людей на эти слова. Каждый раз она была одинаково отрицательной, особенно когда я выступал перед людьми пожилого возраста. Нередко так же реагировали люди среднего возраста, да и молодежь. Эту женщину порицали за ее слова. Я пытался возражать, говоря, что она в блокаду потеряла годовалого сына, то есть не понаслышке знала о тяготах смертного периода в военном Ленинграде. Все равно реакция оставалась отрицательной.

Снова пытался возражать и приводил слова президента Путина, который так отреагировал на слова этой блокадницы: «Мы воспитывались на советских книгах и фильмах. И ненавидели. А у нее этого почему-то не было». После слов Путина аудитория обычно затихала, все-таки президент сказал.



Мария Ивановна Путина, урожд. Шеломова (1911–1998), – мать президента России В. В. Путина

Но все равно некоторые сохраняли враждебное отношение.

И тогда я приводил последний аргумент. Говорил, что это слова матери Путина, потом добавлял, что инвалид войны, герой Невского пятачка Владимир Спиридонович Путин, отец президента, называл тех, кто его тяжело ранил, не фашистами, а мужиками.

Эта концовка срабатывала. Я видел, что люди как бы отходили от советского идеологического наркотика по типу Ильи Эренбурга «Убей немца!» Люди начинали задумываться...

А я продолжал беседу и приводил два факта из военной истории: одна была из 75-летнего прошлого, а другая – не столь давняя.



Владимир Спиридонович Путин (1911–1999)

Первая история, которую мне рассказала пожилая уже женщина, о том, как ей спас жизнь немецкий солдат по фамилии Шрёдер. Летом 1942 года в маленькой деревушке под Новгородом в одном из

домов случился пожар. В этом доме вместе с хозяевами жили немецкие солдаты. Все успели выбежать за исключением четырехлетней девочки. Мать ее рыдала во весь голос, умоляя спасти дочь. Но хата уже полыхала вовсю. Никто не отважился броситься в огонь. И вдруг случилось чудо. Один из немецких солдат схватил плащ-палатку, облил ее водой из ведра и вбежал в дом. Через минуту он выскочил оттуда. Но уже не один, а держа в руках плачущего ребенка. Вся деревня обнимала спасителя. Через две недели он погиб.

История вторая, из недалекого прошлого. Был храбрый полковник Буданов, воевавший в начале 2000-х годов в Чечне. Его любили солдаты, уважало начальство, хотели его повысить до генерала и даже представляли к званию Героя России. Все обещало удачное развитие его карьеры. Не сложилось. Видимо, война очень сильно подействовала на его психику. Когда к нему привели на допрос молодую чеченскую снайпершу, которая несколько минут назад застрелила солдата из его полка, то нервы у Буданова отказали. Он бросился на нее и задушил. Скрыть этот факт не удалось, и его судили. Он получил 10 лет тюрьмы за преступление, потому что убил без-

оружного человека. Во Второй мировой войне такие действия справедливо соотносили со злодеяниями фашистов.

К чему это я? Получается, что как бы оправдываю саму войну. Не войну, а солдата, притом любой армии. Для меня, подполковника в отставке, солдаты любой армии – люди такой же профессии, обученные с оружием в руках защищать родину. Спрос за развязывание войны предъявляю политикам, потому что армия является инструментом в их руках. Особенно это чревато, когда у них чешутся руки развязать агрессию. Война с нацистской Германией – наглядное тому свидетельство.

Хочу сказать, что на войне все бывает. Кто-то остается человеком в самые тяжкие минуты, другой не выдерживает экзамен войной. Сын солдата, президент Путин по существу призвал не рубить с плеча, давая оценку тому или иному событию и деянию, сказав: «Жизнь – сложная штука».

Я ничего не выдумал, приводя слова Путина и его матери. Читайте его книгу «Разговоры от первого лица», которая вышла в свет еще в 2001 году, и статью в журнале «Русский пионер» за 30.04.2015 г.

Юрий Лебедев, подполковник в отставке, писатель



Реклама. Не является лекарством и БАДом. ООО «УК «Современные биотехнологии» Подмосковье». ИНН 7713767972. Св-во о гос. Рег. № RU 77.99.004. E/006037.04.15-во



## Спасительные миллиграммы для горожан

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

**Экология.** Обитателям мегаполисов вместо чистого воздуха приходится дышать смесью дыма и гари, насыщенной ядовитыми веществами. Кругом машины и промышленные 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 ввести 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, укрепления 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 проработает 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!

### 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 очередную 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 «бухет» заболеваний.

Да еще нынешняя зима продолжает удивлять своим непостоянством! Сейчас наш организм вынужден приспосабливаться к резким погодным колебаниям. В этот период иммунная система выдерживает огромные нагрузки и забирает последние силы.

### Семь причин для беспокойства

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



### 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



### ПОЛУЧИТЕ ДВЕ НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ В ПОДАРОК\*!



ко Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады

- \*Акция 6 + 1. При покупке курса на 2,5 месяца вы получаете скидку 20% и две недели бесплатного приема в подарок!
- Предложение действует до 07.02.2020 года на все виды лечебного питания.

Звоните:

8 (812) 332-53-13

www.lactomarin.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ И БАДОМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



## Дневная народная школа приглашает...

Санкт-Петербургская благотворительная общественная организация гражданского просвещения «Дом проектов» запускает просветительские и прикладные курсы Дневной народной школы.

### «ОСНОВЫ ГРАЖДАНСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Понятие «гражданская культура» было введено Гэбриелом Алмондом и Сиднеем Вербой в одноименной книге, увидевшей свет в 1963 г. Авторы выделили три чистых типа политической культуры: приходская (в российской литературе иногда переводят как «патриархальная» или «традиционная»), подданническая (переводят также «субъектная», «объектная», «культура зависимости») и культура участия, или партиципаторная.

Люди уверены, что они могут играть активную роль в политике, хотя саму эту возможность (как и систему в целом) оценивают по-разному. Человек – носитель гражданской культуры – имеет возможность активно участвовать в делах общества. И для этого нужны знания о государстве и обществе, гражданских правах и обязанностях, способах участия и легитимного влияния.

### «УМНАЯ БАБУШКА»

Трудно переоценить роль бабушек в жизни ребенка, их вклад в его развитие. Однако не всегда она положительна... Сложные и противоречивые отношения связывают подчас родителей и их взрослых детей и внуков. Психологический климат в семье и характер влияния на ребенка зависят от качества этих взаи-

моотношений. Курс поможет вам разобраться в проблемах, возникающих на определенных этапах жизни ребенка, понять место и роль бабушки в воспитании детей, раскрыть возможности старшего поколения, способствующие благополучному развитию ребенка.

### «КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКСКУРСОВЕДЕНИЕ»

Занятия курса проводятся в формате виртуальных экскурсий по разным историческим местам Невского района и рассказов о замечательных людях, проживавших в этих местах. Предполагается самостоятельная работа участников по краеведческому поиску с использованием рекомендованных видов источников. В результате такой работы вы сможете представить свои находки в виде своей авторской экскурсии.

### «ЖИВОПИСЬ И РИСУНОК»

Творческий процесс пробуждает в человеке активное мышление, открывает новые каналы восприятия мира, стимулирует духовное развитие и самосовершенствование. Курс знакомит начинающих с основными приемами и техниками классической живописи и рисунка, снимает ограничения и запреты на изобразительное творчество, а также приобщает к радости в процессе художественного творчества. В конце курса участники организуют совместную тематическую выставку.



### «ИСТОРИЯ ИСКУССТВ»

Курс знакомит с основными видами и жанрами изобразительных искусств, направлениями, школами и мастерами в изобразительном творчестве; развивает способности смотреть на мир особым взглядом художника, а также приобщает к радости познания и проникновения в закономерности художественного творчества. Курс предполагает также выполнение домашних заданий и самостоятельную творческую искусствоведческую работу.

### «ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ИТАЛИИ»

Главная задача курса – найти для себя тот уголок Италии, который ближе по духу, который интересен для более глубокого познания. Курс научит задавать вопросы и понимать ответы местных жителей, поддерживать беседу, а также научит комфортно себя чувствовать в компании итальянцев, музеях, магазинах и ресторанах. Автор курса разделит с вами ощущения тепла, солнца, ярких красок, поделится незабываемыми впечатлениями, которые дарит эта теплая доброжелательная страна.



Начало занятий – 3 февраля 2020 года. Мы открыты для людей всех возрастов!

Адрес: пр. Обуховской Обороны, 79, 1-й этаж.

Запись в Школу по телефону 8 (921) 994 23 46 или e-mail: info-hprojects@mail.ru

Реклама. ООО МЦ «МедиСтар», ИНН 7816549662, ОГРН 1127847592047, лиц. № ЛО-78-01-005210 от 17 октября 2014 г.

**Приглашаем в проект Другие дела**

Редакция газеты «Полезно пенсионерам» ищет петербуржцев для участия в новом проекте. «Другие дела» – это видеопроjekt, он призван сохранить для потомков интересные истории и события прошлого и нынешнего веков, свидетельства которых были вы, наши соотечественники, но не только.

**Если вы**

- участник войны;
- Герой труда;
- известный ранее деятель науки, культуры и пр.;
- долгожитель;
- волонтер, помогающий людям;
- у вас просто есть интересная история – о том или ином человеке, событии,

звоните по телефону 8 (950) 024-95-50 (Николай), мы приедем к вам в гости и запишем интервью.

Реклама. ООО «Пан-Медиа». ИНН 7801488872

**Кооператив потребительское общество Юнион Финанс**

КОМПАНИЯ, КОТОРАЯ РАБОТАЕТ НА ВАС

г. Санкт-Петербург, ул. Боткинская, д. 1, лит. Б, пом. 9-Н ул. Пулковская, д. 15, лит. А ул. Дыбенко, д. 23, к. 1, лит. Ф

8 (800) 511-77-28  
8 (812) 425-17-97  
www.kpo-uf.ru

КПО «Юнион Финанс», ИНН 7810390418, ОГРН 1157847371945, основан на членстве, в целях удовлетворения материальных и иных потребностей членов. Подробная информация размещена на сайте www.kpo-uf.ru. Не является публичной офертой.  
\*Предпринимательские риски КПО «Юнион Финанс» застрахованы в НКО «МОВС» (лиц. ЦБ РФ (Банк России) ВС №4349)

**Одни из самых низких цен в городе**

**Бюджетная Стоматология**

**в НОВОМ году с НОВОЙ улыбкой!**

**ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ СУЩЕСТВЕННЫЕ ЗИМНИЕ СКИДКИ И АКЦИИ!**

**АКЦИЯ!\*** до 31 января **СКИДКА НА ВСЕ ВИДЫ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ**  
Коронка из металлокерамики ~~8600~~ 4300 р.  
Протезы от 5900 р.  
Профессиональная чистка ~~3600~~ 1800 р.  
Лечение кариеса от 1500 р.

**АКЦИЯ!\*** до 31 января **ПРИ УСТАНОВКЕ ИМПЛАНТАНТОВ КАЖДЫЙ ВТОРОЙ БЕСПЛАТНО\***  
4750 руб.

**АКЦИЯ!\*** до 31 января **ВСЕ СПЕЦИАЛИСТЫ КЛИНИКИ ПРОВОДЯТ КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО**

**www.medistarspb.ru (812) 389-20-20**

\*Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения по тел. (812) 389-20-20. Срок действия акций до 31.01.2020 г. Реклама  
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**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, корп. 2, литер. А, пом. 44.

Тираж 150 000 экз. ежемесячно. Заказ № ТД-7381.  
Время подписания в печать: по графику – 21.01.2020 г. в 21:00, фактическое – 21.01.2020 г. в 21:00. Выход в свет – 22.01.2020 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. Рекламуемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.