

ИНТЕРЕСНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Полезно пенсионерам¹⁶⁺

Март 2021 г.

Распространяется бесплатно

№ 3 (58)

Следующий номер выйдет 28 апреля

gazeta-polezno.ru

Призер фестиваля социальных СМИ
«Народная журналистика»
2018–2020



Когда душа с душою говорит...



Согласитесь, что в мире сверхновых технологий и скоростей иногда очень хочется уютного неторопливого задушевного общения. И подобное ощущение появляется не только у тех, кто загружены работой 24/7, но и тех, кто способны распоряжаться своим временем более свободно.



НАВЕРНОЕ, именно поэтому библиотечные аудитории всегда умели сохранять тепло взаимоотношений, бережно сохранивая традиции встреч.

В Центральной библиотеке им. К. Г. Паустовского (Варшавская ул., 37/1) на протяжении долгих лет действует литературное объединение «Настроение». Отрадно осознавать, что оно стало центром

притяжения представителей разных поколений. Дети, родители, бабушки и дедушки, одинокие люди и семейные пары – все они, пришедшие на встречу один раз, готовы возвращаться вновь. Почему? Наверное, потому что их привлекают темы, которые регулярно предлагаются для прослушивания, и добрая атмосфера, располагающая к доверию и общению. Многие из пришедших

становятся (или являются) постоянными читателями библиотеки. Перед внимательными посетителями разворачиваются порой увлекательные и интригующие, порой трагические полотна чьих-то жизней...

За годы существования объединения не раз звучали рассказы о судьбах многих и многих поэтов, писателей, художников: «Невольник чести» (А. С. Пушкин), «Мистический Гений» (М. Ю. Лермонтов), «Великий Мицификатор или Простой человек?» (Н. В. Гоголь), «Тайны русских шедевров», «Парадоксов друг...» (Леонардо да Винчи) и другие. И каждый раз присутствующие узнавали что-то новое о любимых и, казалось бы, хорошо исследованных судьбах.

Определился и день, которого посетители объединения каждый раз ждут с нетерпением – второе воскресенье каждого месяца. На сайте Централь-

ной библиотеки им. К. Г. Паустовского регулярно проводится информирование о предстоящем событии. Как говорится, «следите за рекламой!»

В 2021 году Центральная библиотека им. К. Г. Паустовского закрылась на капитальный ремонт, но наши встречи продолжаются. Мы ждем гостей по адресу: площадь Чернышевского, дом 6 (Библиотека с выставочным залом). Уже в апреле, 11-го числа, в 14:00 состоится наша новая встреча – «Бесценных слов транжир и мот», которая коснется судьбы самого неоднозначного поэта Серебряного века, Владимира Маяковского.

Приглашаем всех желающих и всегда рады встречам! Ведь это очень важно – слышать друг друга, когда душа с душою говорит...

Наталья Бережная,
ведущий методист библиотеки

<https://www.cbs-msk.ru/centralnaya-biblioteka>
Телефон для справок 417-40-62.

Реклама

ДОСТАВКА ПРОДУКТОВ НА ДОМ

МЯСО, МОРЕПРОДУКТЫ, ОВОЩИ и ФРУКТЫ,
ФЕРМЕРСКАЯ МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ

Скидка 500 ₽
по промокоду
«ПЕНСИОНЕР»*

• Скумбрия замороженная	1 кг 199 ₽
• Минтай Дальневосточный замороженный	1 кг 139 ₽
• Камбала Дальневосточная замороженная	0.9 кг 155 ₽
• Пикша замороженная	1 кг 335 ₽

Оплата
наличными
и банковской картой

Доставка
при заказе от 1500 руб
в день оформления заказа

Скидки
накопительная
бонусная программа



ДЛЯ ЗАКАЗА ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:
8-800-555-77-68
ИЛИ НА САЙТЕ WWW.GS.MARKET

GS MARKET
ИНТЕРНЕТ-ГАСТРОНОМ

* Скидка действительна при покупке от 3500 рублей. Акция действительна до 30.04.2021 г.

ПОМОЧЬ СУСТАВАМ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

от 120 ₽

БИШОФИТ-ГЕЛЬ

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

И ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ www.apteka.ru, po-aptekam.ru, allapteki.ru, lek-info.ru, aptekisu.ru, 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.



Основа долголетия – движение

СЕРАФИМА АЛЕКСАНДРОВНА уверена, что основа долголетия – это движение, поэтому старается почти ежедневно, если позволяет погода и самочувствие, гулять, хотя бы во дворе дома. К сожалению, очень слабое зрение не позволяет ей самостоятельно ходить на прогулку в ближайший к дому сквер, но во дворе достаточно зелени, и дневной морцион поднимает настроение, день тянется не так томительно долго.

Идею необходимости прогулок мама пропагандирует среди своих приятельниц. И хотя все они моложе ее на 10 и более лет, но не все поддерживают ее, ссылаясь на то, что «ноги не ходят», давление мешает и т. д.

За свою жизнь, полную всяких трудностей, бед и лишений, мама, конечно, тоже приобрела множество всяких хронических заболеваний, в том числе и серьезное заболевание ног, но, преодолевая свои недомогания, она регулярно спешит на встречу с соседками во дворе. На таких встречах они обсуждают



Рассказ пойдет о моей маме – Серафиме Александровне Мишениковой, ей 97 лет, и в своем возрасте она удивляет людей ясностью ума и внешностью.

Секрет её молодости

и ситуацию в стране, городе, во дворе, искренне переживая за заболевших или скончавшихся соседей. Зачастую возникают вопросы о бытовых проблемах, которые мы стараемся решать с помощью друг друга.

Соседки уважают Серафиму Александровну за четкую внятную речь, образованность, знание многих стихов, песен, шуток. Так, она может процитировать наизусть и отрывок из «Евгения Онегина» или из поэмы «Мороз, Красный Нос», и стихотворение «На смерть поэта», и слова арии из оперы «Дубровский», а также много песен XX века.

Иногда мама делится своими знаниями о легочных заболеваниях, так как она 42 года отдала борьбе с туберкулезом, за что была удостоена звания «Заслуженный врач Республики Белоруссия».

Профессия: врач

В Белоруссии Серафима Александровна оказалась волею судеб, выйдя замуж в 1947 году за офицера. Этому событию предшествовала нелегкая жизнь.

Родилась мама в 1923 году в одном из сел Владимирской области в рабочей семье, где росли уже два брата. В 1930-е, голодные годы, семья перебралась в Москву. По окончании школы мама поступила в 1-й Московский медицинский институт, но начавшаяся вскоре

Великая Отечественная война забрала юношей на фронт, а 17–19-летних девочонок отправила на трудовой фронт. Там им пришлось валить лес пилой «Дружба», строить железную дорогу с помощью лопат и кирок, отмораживать ноги в резиновых ботиках, ехать в Молдавию на эпидемию сыпного тифа, самим болеть от этой инфекции... Серафима Александровна является ветераном Великой Отечественной войны – тружеником тыла.

По окончании мединститута она была направлена в Киргизию заведовать врачебным участком, откуда ее и увез муж, тогда бывший курсантом Московского военного училища, уроженец Ленинграда. В 1948 году у них родилась дочь – я. В то время отец служил в г. Новозыбкове Брянской области.

В дальнейшем семья сменила несколько гарнизонов в Белоруссии, а с 1952 года до окончания военной службы отцом мы жили в г. Барановичи Брестской области. Там Серафима Александровна начала работать врачом-фтизиатром в городском противотуберкулезном диспансере, а потом и заведующей стационарным отделением открытой формы легочного туберкулеза. Являясь военнообязанной, Серафима Александровна была удостоена воинского звания «капитан медицинской службы».

Кроме девятичасового рабочего дня шесть дней в неделю, маме приходилось выполнять много разнообразной общественной работы, которая в то время не оплачивалась. Она была и депутатом городского Совета, и членом городского комитета партии, и народным судебным заседателем, и председателем участковой избирательной комиссии, и руководителем школы политобразования. За длительный и плодотворный труд Серафима Александровна была удостоена звания «Ветеран труда», а по выходе на пенсию – звания персонального пенсионера республиканского значения.

Жили мы небогато, так как много лет приходилось снимать жилье, а также финансово помогать моим бабушкам, одна из которых жила в Москве, а другая – в Ленинграде.

Ни дня без шутки!

Когда мама овдовела, она 2002 году переехала ко мне в Санкт-Петербург на Васильевский остров.

Пока ей позволяло зрение, мы ходили с ней в музеи, театры, ездили на автобусные экскурсии по Санкт-Петербургу и пригородам.

90-летие мамы я решила отметить нестандартно: купила нам автобусный тур по «Золотому кольцу», на ее малую родину, где она не была с юности. Она выдержала все перипетии путешествия и даже – восхождение на верхнюю площадку «Золотых ворот» в городе Владимира.

Мама с удовольствием слушает по радио литературные передачи, концерты, викторины, на вопросы которых старается отвечать мне до объявления правильных ответов. К ее великому сожалению, самостоятельное чтение ей теперь недоступно, поэтому приходится довольствоваться тем, что я ей читаю, в том числе и вопросы кроссвордов, называя имеющиеся в словах буквы, а она «на слух» пытается предлагать свои варианты, зачастую успешно. Следит за современными тенденциями в музыке, театре, знает имена молодых исполнителей, ориентируется в политико-экономической ситуации в России.

По мере своих сил и возможностей зрения мама обслуживает себя, а также моет посуду, иногда делает небольшую уборку.

Бороться со сложностями бытия и иногда плохим самочувствием ей помогает чувство юмора. Вот только одно из двустиший ее «репертуара»: «Майне кляйне поросенок вдоль по штрассе сиганул».

Вот такой она «росточек», тянувшийся к солнцу!

Людмила Тычина

Реклама. ООО «ДОМ ДРУЖБЫ». ИНН 4704108110

ДОМ ДРУЖБЫ
ПАНСИОНАТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ
ПОЧТЕННОГО ВОЗРАСТА
«ДОМ ДРУЖБЫ»
ОЦЕНЬТЕ НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Свежий ремонт и европейские стандарты.
- Большая отгороженная территория, сосновый бор, выход к собственному песчаному пляжу с причалом.
- Все наши сотрудники имеют специализированное образование и сертификаты.
- Удобные кровати с пультом управления, противопролежневые матрасы, современное реабилитационное оборудование.
- Все необходимые системы безопасности, в том числе пожарная.
- Долгосрочное и временное проживание.

**ЛО, пгт. Рощино,
Первомайское шоссе, 15
+7 (931) 962-90-30
www.dear-dom.ru**

Реклама. ООО «ОЛЬШАНИКИ». ИНН 7801079076

от 1950 ₽

Ольшаники
ПАНСИОНАТ

**АКЦИЯ
«СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ»**

- ПРОЖИВАНИЕ
- 3-х РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ
- БАССЕЙН И САУНА ежедневно
- КИНОПОКАЗЫ
- ДИСКОТЕКИ
- ПРОКАТ СПОРТ. ИНВЕНТАРЯ
- + 7 (921) 634-14-21,
- + 7 (812) 908-41-06

Реклама.



ВЫПЛАТЫ ПЕНСИОНЕРАМ

На основании гражданского кодекса РФ и договора пожизненной ренты

- Более 10 000 рублей ежемесячно
- От 500 000 рублей единовременно
- Оплата коммунальных услуг
- Уход и помощь по дому
- Устройство в дома ветеранов

907-28-73
СПб, ул. Гончарная, 13

**20
лет
с Вами!**



ОСТОРОЖНО: ВЕСНА!

Весенний период требует внимательного отношения к своему здоровью. А тем, кто уже приобрели какую-либо хроническую болезнь, следует в этот период быть особенно осторожными, чтобы помочь организму пережить опасное время.

ВЕСЕННЕЕ обострение характерно практически для всех хронических болезней. Причины понятны: после зимы организм ослаблен, фрукты и овощи к этому времени теряют витамины и энергетическую ценность, да плюс хорошему самочувствию не способствуют резкие колебания атмосферного давления и усиление солнечной радиации. Поэтому следить за здоровьем в это время нужно особенно тщательно.

Но есть недуги, которые особенно часто усугубляются с приходом весеннего тепла. Ухудшению здоровья подвержены люди, которые страдают хроническими заболеваниями

- сосудов;
- костно-мышечного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта;
- нарушениями иммунной и эндокринной систем.

Весной также активизируются

- болезни нервной системы;
- болезни почек;
- заболевания дыхательных путей;
- дерматологические болезни;
- болезни мочеполовой системы.

Другой «весенний» синдром – это вегетативная дисфункция, расстройство регуляции автономной нервной системы. Часто такое состояние проявляется в виде так называемого соматоформного невроза, при котором у человека проявляются различные симптомы, имитирующие признаки хронических заболеваний. Если вы страдаете «нейроциркуляторной астенией» (другое название этого состояния), то можете ощущать боли в области сердца, симулирующие стенокардию (но не зависящие от физической нагрузки и приема нитроглицерина), затруднение дыхания, похожее на астматический приступ, расстройства пищеварения как при язвенной болезни. При этом никаких объективных данных, подтверждающих заболевание, не будет выявлено.

Увеличивается частота депрессивных расстройств и различных невротических состояний. Виной тому, считают врачи, весенний сбой в работе био-

логических часов из-за изменения светового режима. Насторожиться следует, если вы ощущаете непонятное недомогание, вам трудно заставить себя сделать что-то, вы испытываете недовольство собой и близкими, не хотите общаться с окружающими, у вас преобладают пессимистические мысли, особенно в отношении будущего.

Для профилактики мочеполовых инфекций необходимо особенно тщательно следить за гигиеной наружных половых органов, чаще менять нательное белье и не пренебрегать ношением теплых колгот или кальсон, если планируете много времени проводить на улице.



вести на улице. При первых признаках болезни – учащенном или болезненном мочеиспускании, появлении необычных выделений или боли внизу живота запишитесь на прием к гинекологу или урологу.

Весной и осенью наши биоритмы нарушаются, и этим могут воспользоваться затаившиеся недуги – артрит или артоз. Обострение заболеваний провоцирует и переохлаждение. Температурные качели из «минуса» в «плюс» и обратно, холодный ветер и частые дожди не радуют людей с больными суставами. Для многих из них весна становится болезненным межсезоньем, который хотелось бы尽快 пережить...

Весна – время преображения и природы, и прекрасного пола. Женщины, устав от тяжелых зимних одеяний, уже присматриваются к легкой весенней одежде и обуви. Увы, радость от покупки стильной открытой обуви может быть омрачена появлением грибка ногтей. Руки опускаются, весенне настроение исчезает в один миг, и вам уже не хочется никакой поездки к морю, которую вы планировали всю зиму...

Не занимайтесь самолечением! Обратитесь к специалисту, который назначит надежные и безопасные препараты, ведь каждый день неэффективной терапии отдаляет вас от весны, солнца, босоножек и сандалий. Не тратьте весну впустую, лечите грибок грамотно!

Одним словом, если у вас есть хронические заболевания, то нужно быть готовым к возможным обострениям. Это не значит, что надо пить лекарства впрок, но при первых же симптомах болезни лучше обратиться к врачу. Своевременное выявление обострения болезни поможет эффективно решить проблему.

Реклама. ООО «МЕДКЛУБ НА АВСТРИЙСКОЙ», ИНН 7813270574. Лицензия №ЛО-78-01-010939 от 25 июня 2020 г.



ул. Черняховского, д. 62
Комендантский пр., д. 12, к. 1
Каменноостровский пр., д. 25
ул. Мира, д. 10 (Австрийская пл.)

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ОРТОПЕДА

Опытные врачи-ортопеды клиники MedClub помогут Вам решить любую проблему в работе костно-суставной системы и связочного аппарата.



ГРУППА КЛИНИК «MEDCLUB» – это высококвалифицированные врачи и индивидуальный подход к каждому пациенту.

Наши приоритетами являются забота о вашем здоровье, быстрое и комфортное выздоровление и трепетное внимание к любой проблеме пациента!

ВЕСЕННИЕ СКИДКИ ОТ MEDCLUB

с 25 марта по 15 апреля*

КОНСУЛЬТАЦИЯ НЕВРОЛОГА СО СКИДКОЙ 50%

Вы можете получить подробную консультацию нашего невролога, подобрать схему лечения и получить рекомендации по образу жизни!

БЕСПЛАТНО *

750 ₽ 1 500 ₽ *

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ

456-05-20

www.medclub.spb.ru

СКИДКИ НА ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГРИБКА

Лечение грибка ногтей на руках – 3 350 ₽.

Для пенсионеров – 3 150 ₽.

В акционные часы* и выходные – 2 900 ₽ для всех!

– Лечение грибка ногтей на ногах – 3 800 ₽.

Для пенсионеров – 3 550 ₽.

В акционные часы* и выходные – 3 300 ₽ для всех!

Лазерное лечение ногтевого грибка+медицинский педикюр – 5 600 руб.

В акционные часы* – 4 700 ₽.

Суббота и воскресенье – 4 300 ₽.

* Подробности о сроках проведения акции и акционных часах уточняйте у администраторов

4 300 ₽ 8 600 ₽ *



ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ

Современное лазерное лечение недержания на аппарате Fotona IncontiLase оказывает сразу двойной эффект: эстетический (омоложение и общее улучшение состояния интимной зоны). Устраняется сухость, жжение, болезненные симптомы менопаузы, повышается чувствительность в интимной зоне) и лечебный (полная реконструкция кожи, эластичность и упругость тканей повышается, подтягиваются стенки влагалища, нейтрализуется проблема недержания мочи).

9 900 ₽ 16 500 ₽ *

ВСЕ НАПРАВЛЕНИЯ ГРУППЫ КЛИНИК MEDCLUB:

ГИНЕКОЛОГИЯ – ПРОКТОЛОГИЯ – ФЛЕБОЛОГИЯ – ОРТОПЕДИЯ – НЕВРОЛОГИЯ – ДЕРМАТОЛОГИЯ – КОСМЕТОЛОГИЯ – ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ – ЛОР
КАРДИОЛОГИЯ – КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР – МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ХИРУРГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР – ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ – МЕДИЦИНСКИЙ ПЕДИКЮР

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Навстречу врагу

В НАЧАЛЕ июня 1941 года ленинградских школьников и дошкольников, как обычно, стали отправлять на летний отдых в Ленинградскую область, в состав которой тогда входили Псковщина и Новгородчина. После начала войны ребят и не подумали вывезти с опасной территории. Более того: 27 июня началась эвакуация детей из Ленинграда, и не куда-нибудь, а прямо навстречу врагу. Эта «эвакуация» продолжалась до середины июля. И только во второй половине месяца, когда немцы уже захватили часть районов области, ребятню принялись возвращать обратно в город.

О событиях того страшного лета свидетельствует Людмила Васильевна Пожидаева: «Мне было семь лет, когда началась война. В первых числах июля наш детский сад погрузили в телячьи вагоны и повезли в район Новгорода. Память сохранила два названия – Демянск и Лычково. Разместили нас в двухэтажном здании школы. Однажды, когда мы гуляли во дворе, на улице поднялась невероятная суматоха. Где-то что-то ухало, стрекотало, грохало. Вдруг по улице пронесся танк с черно-белыми крестами. Среди грохота чудом услышала, что меня зовет воспитательница. Бегу к ней. Слышу из спиной нарастающий свист. Земля подо мной вздрогнула, затем меня подняло вверх на горячей воздушной подушке и сильно ударило о стену дома. Потом взрывной волной поволокло по гравию двора, чулком снимая с меня кожу».

«Цветочки» и «ягодки»

«Много лет спустя узнала, – продолжает Людмила Васильевна, – что нас отбил у немцев истребительный отряд. Затем была железнодорожная станция Лычково, верхняя полка в вагоне, засохшие кровавые бинты. Весь вагон пропах кровью. И вообще, стоял невыносимый смрад, посколькуочных горшков не было. Пить детям практически не давали из-за отсутствия воды. Ко всем прочим бедам эшелон постоянно бомбили... Во время налетов поезд либо мчался вперед, подавая непрерывный гудок, либо резко останавливался. И тогда те, кто были способны, выпрыгивали из вагонов и разбегались...»

Дальше вообще ничего невозможного объяснить – только одни вопросы. Почему нас, раненых детей, высаживали из вагонов? Были ли это налет или какие-то другие обстоятельства? Только вдруг поезд стал тихо от нас уходить. Все уехали, а небольшая группа детей, которые не могли передвигаться самостоятельно, осталась под откосом. Полураздетые, голодные, беспомощные, без взрослых, мы от перепуга орали до изнеможения. Потом, как котята, сбились в одну кучу. Вдруг, именно вдруг, кто-то стал выхватывать нас из нашей дрожащей кучи и бегом уносить с поля. Теперь, спустя десятилетия, я полагаю, что мы были спасены одной

На Нюрнбергском процессе весь мир узнал о дневнике Тани Савичевой – о нескольких листочках из блокнота, на которых ребенок неуверенным почерком фиксировал смерть своих родных. Блокада самым страшным образом вошла в жизнь ленинградских детей. Они привыкли: смерть всегда рядом. Они не боялись ни бомбежек, ни артиллерийских обстрелов. Одна из девочек записала в своем дневнике: «Сегодня опять бомбят. Снова воют сирены. Взрываются дома... Ну и что?»



ДЕТИ БЛОКАДЫ

из отступавших частей Красной армии, которая случайно наткнулась на нас. Через некоторое время я вновь оказалась в Ленинграде».

Однако, как написала еще одна блокадница, некогда «эвакуированная» навстречу врагу, в июле 1941-го для ленинградских детей были еще «цветочки», «ягодки» пошли позднее...

«Дети помнят все...»

...Такими словами начала свой рассказ, записанный на магнитофонную ленту, Зарема Евгеньевна Ивченко. Их семья приехала в Ленинград 25 августа 1941 года из местечка Териоки (современный Зеленогорск) чуть ли не на последнем поезде – к городку уже подходили финны. В Ленинграде семью разместили вместе с другими иногородними на эвакопункте. Вскоре наступили холода, пришел голод... У беженцев не было теплой одежды и вообще каких-либо вещей, кроме тех, в которых они покинули родной дом, не говоря уж о запасах питания. Эвакуированные в Ленинград люди стали умирать первыми – данный факт зафиксирован в документах.

Вообще, от лишений погибали в первую очередь дети. Поэтому их и решили распределить по детским домам, которые хоть как-то снабжались продуктами. Пребывание в детдоме особенно четко запомнилось Зареме Евгеньевне: «В детском доме мы работали – делали витамины из еловых веток. В коридоре стоял огромный длинный стол, в центре которого находился желоб. Каждому из детей давали ступочки, и мы выдавливали

из веток и иголок сок. Работали после завтрака и до обеда. За это время у нас собирались полведра сока из лапника. Мы также выступали в госпиталях. Но вскоре это прекратилось, потому что раненые, услышав, как мы, худые, изможденные, читали стихи и пели трогательные песни, начинали плакать, срывать бинты и рваться в бой... Помню, как немцы сбрасывали с самолетов листовки с такими частушками: «Ленинградские матрешки, мы не бойтесь бомбеки. Мы не будем вас бомбить – будем голодом морить!»

Между тем, артобстрелы и бомбеки были постоянно. Но мы их действительно очень скоро перестали бояться – не ходили в укрытие. А вот голод... Голод страшный был и доводил людей до сумасшествия.

«Привязала щипцы ко мне покрепче...»

В этом очерке приведено всего лишь несколько трагических ситуаций из жизни детей блокадного Ленинграда. А ведь ежедневно в городе происходили тысячи трагедий. И ленинградские дети и подростки так же, как и взрослые, защищали город в меру своих сил.

Семилетний блокадный мальчик Юра постоянно нес дежурство на крыше дома вместе со своей матерью. Сбрасывал вниз зажигательные бомбы. Справившись теперь у него, взрослого: «Как? Ведь щипцы были, наверное, ростом с вас!» – «А, ничего. Мама сделала приспособление. Привязала щипцы ко мне покрепче – и я ими «зажигалки» сбрасывал. Тяжело было, но справлялся».

О работе ленинградских подростков на заводах написано много. Приведу только одно признание блокадной труженицы, которой в войну было 14 лет: «Я не потушила ни одной зажигалки и даже ни разу не поднималась на крышу, потому что постоянно находилась в цехе. Работали наравне со взрослыми. Посплю немного – и опять к станку». Следует отметить, что промышленные предприятия города снабжали оружием и боеприпасами не только Ленинградский фронт, но и отправляли свою продукцию на другие фронты.

Зоркие глаза мальчишеск и девчонок выследили немало немецких диверсантов. Это тоже факт. Осенью 1942 и 1943 гг. чуть ли не все школьники выезжали в окрестности города на колхозные поля для сбора урожая, благодаря чему не повторилась ситуация с голодом зимы 1941–1942 гг.

Михаил Ершов



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:

- Вызовите сотрудника городской похоронной службы, например по круглосуточному номеру **8 (812) 425 42 64**, запишите его Ф.И.О. и табельный номер.
- 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.
- Вместе с сотрудником вызовите скорую помощь и полицию.
- Приготовьте **паспорт и медицинский полис покойного, а также удостоверения личности** всех, кто находится рядом.

Если горе случилось в больнице:

- Позвоните в городскую похоронную службу, например по номеру **8 (812) 425 42 64** и вызовите сотрудника ритуальной службы прямо в больницу.
- Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь 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+

ВАЖНЕЙШАЯ ЗАДАЧА – ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Что такое тяжесть в ногах, отечность, сосудистые «звездочки» – многие горожане знают на собственном опыте. Но большинство игнорирует недомогания, надеясь на авось или занимаясь самолечением, затягивая обращение к специалисту. Да в поликлиниках и нет врачей-флебологов. Между тем каждому третьему петербуржцу нужна помочь флеболога. А как быстро можно пройти консультацию кардиолога и сделать обследование для определения отклонений в работе сердечно-сосудистой системы. Или попасть на прием к врачу-неврологу, когда давление под 200 и появилась мучительная головная боль?

Николай Андреевич Спиридовонов,
врач хирург-флеболог, ангиолог, к.м.н., главный врач МЦ «ФЛЕБОЛАЙФ», автор более 30 научных публикаций по теме «Флебология и хирургия».



Прошлый и этот год – особенные. Повлияла ли пандемия на заболеваемость сосудистыми недугами?

– Во-первых, стресс и необходимость круглогодичного пребывания в ограниченном помещении и связанный с ним малоподвижный образ жизни могли спровоцировать заболевания или усугубили течение имеющихся. Так что локдаун ударил не только по экономике. Мы это видим как упервые обратившимся к нам за помощью, так и на примере пожилых пациентов, которые у нас наблюдаются не первый год и их состояние было в ремиссии. Были случаи, когда люди, уже забывшие, что такое отеки ног, на многомесячной самоизоляции получали серьезные обострения: отеки стали больше, появились трофические язвы, венозные дерматиты и экзены, возник тромбофлебит или тромбоз – грозный недуг, требующий немедленного лечения.

Во-вторых, к нам стали обращаться пациенты, переболевшие коронавирусом. Последствия заражения новой инфекции, как мы убедились, могут быть самыми разными и проявиться даже спустя несколько месяцев после болезни. Например, отеки.

Мы занимаемся пациентами любого возраста, у нас нет ограничений. Основная цель – увеличение продолжительности активной и здоровой жизни людей пожилого возраста.

На что направлена программа «Здоровье города»? Почему ее называют льготной?

– Льготная – потому что большая часть программы оплачивается самим центром, в рамках научного исследования по распространению варикоза, его осложнений, риска возникновения тромбозов, инсультов. Программа составлена так, чтобы дать ответы по диагностике, лечению и профилактике заболеваний сосудистой системы.

На сайте клиники есть информация о том, что «второе мнение» (сосудистого хирурга) плюс УЗИ – бесплатно. К вам можно обратиться в случае, если заключение врача другого медучреждения вызывает вопросы?

– За последнее десятилетие в Санкт-Петербурге появились десятки амбулаторных клиник, которые на своих сайтах предлагают обследование и лечение пациентов с сосудистой патологией. Пациенту трудно стало разобраться какой медицинский центр действительно окажет предлагаемые услуги качественно, а какой размещает на сайте данные услуги с целью привлечения потока венозных пациентов в многопрофильное учреждение. Обычно такие центры занимаются и лазерной флебологией и проктологией и косметологией и лечением еще десятков недугов. Но самое интересное, что там работают универсальные специалисты, которые являются «профессионалами» во всех мыслимых областях медицины. Самое печальное, что после обследования в таких «фабриках здоровья» пациенту обычно сразу ставят неотложные показания к тем видам лечения и

операциям, которые или выполняются именно в этих центрах или не показаны совсем.

Мы ввели такую услугу, поскольку столкнулись с многочисленными случаями «раскрутки» пациентов на деньги (дорогостоящие операции назначались вообще без каких-либо показаний). И из-за того, что далеко не все врачи-хирурги (а именно к ним часто обращаются граждане) обладают должной квалификацией по флебологии.

Второе медицинское мнение может подтвердить или поставить под сомнение предварительный план диагностики и терапии, дать больше информации о текущей проблеме и способах ее решения.

Елена Валерьевна Кураш,
врач хирург-флеболог, врач ультразвуковой диагностики. Специализируется в области миниинвазивных вмешательств при варикозной болезни. Консервативном лечении тромбофлебита, посттромботической болезни, лечении лимфостаза, облитерирующего атеросклероза, диабетической стопы.



Частые заблуждения пациентов по поводу лечения

ТАК БЫЛО: ТРАВМАТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА

При варикозе вены расширяются, клапаны в них раздвигаются и больше не могут удерживать кровь – вместо активного движения к сердцу она застаивается в расширенных венах, а при напряжении и кашле даже стремится вниз, к стопе. Это приводит к отёкам, пигментации кожи и трофическим язвам. Варикозная болезнь страшна не столько сама по себе, сколько осложнениями. Среди них тромбоз, тромбофлебит (воспаление тромбов) и даже лёгочная эмболия – это отрыв тромба и закупорка им сосудов лёгких. Последнее состояние часто бывает фатальным, если перекрыт большой сосуд.

Долго основным методом лечения варикоза было хирургическое удаление вен, повреждённых болезнью, под общей или спинальной анестезией. Эта операция травматична, сопровождается кровопотерей, после неё остаются рубцы, 1,5-2 недели уходит на восстановление в больнице, а потом нужна реабилитация и дома.

А ТАК СТАЛО: АМБУЛАТОРНО И БЕЗ РАЗРЕЗОВ

Клиник, в которых используют новые способы лечения варикоза, мало. И еще меньше специалистов с большим опытом работы. Революционным стало внедрение лазерной коагуляции вен нижних конечностей. Но у врачей большинства специальностей (особенно хирургов, оперирующих открытым способом) существует предубеждение против данной процедуры. Чаще всего эти заблуждения исходят из отсутствия личного опыта работы с лазерным оборудованием или отсутствия самого лазерного оборудования.

Суть лазерной коагуляции проста: как при ультразвуковом исследовании сердца или внутренних органов, с помощью датчика контролируется продвижение зонда по вене и в нужном месте прижигается её стена. Это устраняет саму причину болезни – кровь по вене перестаёт течь в обратном направлении, к стопе (а отток её к сердцу идёт по глубоким венам, где и должен идти при нормальном венозном оттоке). В венах же, расположенных ниже, давление не увеличивается – новые узлы, тромбы и прочие изменения не развиваются. Всё это делается без разрезов, без наркоза, под местным обезболиванием и не оставляет никаких косметических дефектов.

«Звёздочки» и небольшие узлы устраниют с помощью склеротерапии – в них вводят специальный состав в виде пены, просвет закрывается, и они становятся не видны. Это малоинвазивная процедура, которая не требует госпитализации и проводится амбулаторно, занимая 20-30 минут за один сеанс.

Грач Наталья Александровна –
практикующий специалист с 2003 года. Выполняет медицинский педикюр любой сложности, а также эстетические процедуры для профилактики. Владеет всеми методиками ортопедии и протезирования ногтей. Многократно обучалась у немецких и российских специалистов по разным направлениям: протезирование ногтей, работа с вросшими ногтями, установка скоб и пластин, обработка ногтей пораженных грибком.



В штате центра есть подолог. С какими проблемами можно обратиться к подологу?

– Подология в переводе с греческого – «учение о ногах». Подолог обязательно имеет медицинское образование, он специализируется на аппаратном педикюре и комплексной обработке стопы, занимается профилактикой проблем стоп.

Вросшие ногти, грибковое поражение ногтей, мозоли, трещины, бородавки,

Льготная программа «Здоровье города»

Программа проходит до 15.04.2021 г.

ЗВОНИТЕ:

(812) 456-04-00

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».

На руки пациенту выдается заключение флеболога и результаты УЗИ-обследования.

ЛЬГОТНОЕ КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ НА НАЛИЧИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ НЕРВНОЙ И СОСУДИСТЫЙ СИСТЕМЫ

950 рублей*

- Комплексная консультация врача-невролога.
- Дуплексное сканирование магистральных сосудов шеи.
- Ультразвуковая диагностика щитовидной железы**

— Электрокардиография сердца (ЭКГ)**

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

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ВРОСШИХ НОГТЕЙ, ТРЕЩИН, МОЗОЛЕЙ СТОП, ДЕФЕКТОВ НОГТЕЙ, ГРИБКОВЫХ ПОРАЖЕНИЙ. БЕСПЛАТНО*

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

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.

натоптыши, «косточки» в районе больших пальцев, деформация ногтевой пластины, «диабетическая стопа», потливость ног. Многие обратившиеся – это пожилые люди, у которых в силу возраста и здоровья состояние ногтей, стопы в целом требует особого внимания.

Что делать тем, кто не может либо по состоянию здоровья, либо из опасения заразиться коронавирусом приехать в ваш центр?

– Предлагаем помочь на дому врача-флеболога и врача-подолога. Это будет полноценная диагностика, консультация, назначение лечения. На дому возможно и проведение комплексной терапии. И, что не мало важно, сопровождение лечебных манипуляций в домашних условиях осуществляется врачом, а не медицинской сестрой. Выезд врача на дом осуществляется в пределах города и Ленинградской области.

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 показаний. Расшифровка делается в дни работы врача-кардиолога и на руки не выдается. ЭКГ назначается для дифференциальной диагностики. Не является публичной офертой 18+. Реклама.



ПлейстиК: подарите себе вторую молодость!

С возрастом у людей развиваются различные болезни. Кто-то страдает от перепадов артериального давления, у кого-то болит сердце. Мучают боли в спине и суставах, ломота в пояснице, головокружение, одышка... Да разве всё перечислишь? Большинство с сожалением только разводят руками: ну что поделать – старость!

А ВЕДЬ возраст – не приговор! Начните занятия по методу плейстик. Это релаксационная, суставная, энергетическая танцевальная гимнастика с элементами игры (используется специальная ракетка и мячик), давно доказавшая свою эффективность.

Все движения выполняются в плавном, непрерывном ритме. Основной особенностью метода плейстик является отсутствие противопоказаний. Им рекомендуется заниматься даже при острой фазе заболевания леню!

Через непродолжительное время люди начинают двигаться с удивительной легкостью и изяществом. А на спортивных аренах и сценах не уступают молодым!

Эта гимнастика-танец способствует успокоению, умиротворению. Происходит спонтанное раскрепощение. Наши люди чрезвычайно зажаты, и с возрастом это проявляется всё больше.

ПлейстиК позволяют – нет, не позволяет – заставляет! – снять блоки, расслабиться. Восстанавливается подвижность позвоночника и суставов, полноценно работают колени. Человек даже в очень зрелом возрасте приобретает величественную, царственную осанку и грациозную походку. Стимулируя на занятиях определенные группы мышц через центральную нервную систему (ЦНС), мы стимулируем работу мозга, возбуждая различные эмоции и чувства. А они, в свою очередь, воздействуют не только на различные группы скелетной мускулатуры, но и на гладкую мускулатуру внутренних органов.

Возрастных ограничений для занятий нет. Кроме того, гимнастика помогает быстро и эффективно восстановиться после инфарктов и инсультов, а также снижает риск возникновения этих недугов.

В настоящее время занятия проводятся **бесплатно** в Культурном центре «Троицкий» (пр. Обуховской Обороны, 223) и в Центре физической культуры, спорта и здоровья (Средний пр., 87, вход с Малого пр., 66, В.О.).

Все желающие могут начать заниматься плейстиком, лично убедившись уже на первом занятии в эффективности методики и увлекательности этого занятия. Подарите себе вторую молодость!

**Справки по телефону
8 (999) 037-96-11.**



УЛУЧШАЕМ ЗРЕНИЕ САМИ

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

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

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

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

– Люди, прошедшие ваши курсы, отмечают, что у них существенно улучшается общее самочувствие, нормализуются сон, давление, снижается уровень сахара в крови, отступают разные хвори. За счет чего это происходит?

– За счет комплексного подхода, который позволяет людям постепенно избавляться от множества заболеваний. Особенность курсов в том, что на них даются практические рекомендации не только по восстановлению зрения, но и по организации правильного питания, закаливанию, дыханию и очищению организма, приемы по укреплению позвоночника, эффективному расслаблению.

– Как давно вы оказываете подобную помощь людям?

– Вот уже более 30 лет, после того как сама на подобных курсах сняла очки и избавилась от своей многолетней близорукости. Все эти годы я стабильно веду свою занятость по восстановлению здоровья глаз. Результаты эти, как правило, превосходят первоначальные ожидания слушателей.

– С какими заболеваниями глаз можно к вам обращаться?

– Практически с любыми: если вы не можете читать и писать без очков, если плохо видите вдалб, если мешает смотреть помутнение хрусталика, плавающие частицы, «мушки», «песок» или боль в глазах. Помогаем мы и при различных воспалениях, спазмочности, повышенной утомляемости глаз. Успехи у всех, конечно, разные, но нет ни одного человека, который не извлечь бы для себя пользу в процессе занятий и покажет бы, что посетил их.

– Сколько дней делятся занятия?

– Недело, по три часа ежедневно. Несмотря на напряженный ритм занятий, люди и совсем юного, и преклонного возраста вполне успешно усваивают весь курс и выходят на самостоятельную работу хорошо подготовленными.

– А как много времени придется уделять человеку после курсов для поддержания хорошего зрения?

– Нашим выпускникам нужно будет уделять уход за глазами в среднем 20–30 минут в день, в основном, между делом. Человек может помогать себе и своим глазам во время пробуждения, в процессе умывания и бритья, в транспорте. Мы учим людей правильно читать и писать, смотреть телевизор, работать с компьютером, водить машину без вреда, а даже с пользой для глаз. Даже если наш выпускник использует только часть предлагаемых рекомендаций, он все равно получит очевидную пользу, которая окупит потраченные деньги и время. И главное, наши курсы абсолютно безопасны и не могут нанести никакого вреда здоровью человека.

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ КУРСОВ
по естественному восстановлению
зрения состоится**

12 апреля в 18:00

в Орловском зале
гостиницы «Октябрьская»
(Лиговский пр., 10, 2-й этаж,
ст. м. «Пл. Восстания»).

Входная плата – 100 рублей.

**Справки по телефонам:
580-07-75 и 956-86-01**
Сайт: blogprozrenie.info

Ветеранам-спортсменам оказали поддержку

В 2021 году исполняется 87 лет с момента основания художественной гимнастики в России. В 1934 году в Ленинград, в Государственный институт физической культуры имени П. Ф. Лесгафта, были приглашены руководители самых известных ритмопластических школ в стране. И в том же году на его базе была открыта Высшая школа художественного движения, основным предметом в ней стала художественная гимнастика.

Традиции этого вида спорта хранят и чтут в совете ветеранов Федерации художественной гимнастики Санкт-Петербурга. Уже много лет его возглавляет Валерия Афанасьевна Молодцова, почетный преподаватель СПБГАФК им. П. Ф. Лесгафта и участница Великой Отечественной войны, награждена знаком «Жителю блокадного Ленинграда», медалями «За оборону Ленинграда», «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», знаком «За заслуги в развитии олимпийского движения в России».

В. А. Молодцова всю свою жизнь посвятила художественной гимнастике. В 1945 году поступила в Институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. «С тех пор я верна художественной гимнастике и никогда ей не изменю», – говорит Вера Афанасьевна. Вернувшись в Ленинград из Иваново, куда ее распределили после окончания вуза, В. А. Молодцова создала в родном институте отделение

художественной гимнастики. В 1950-е годы по ее инициативе открылось отделение художественной гимнастики в обществе «Локомотив».

Более 50 лет Вера Афанасьевна возглавляла городскую Федерацию художественной гимнастики, а сейчас – совет ветеранов. В данный момент в совет входят 25 человек – это бывшие спортсмены, тренеры в возрасте от 60 до 96 лет.

Члены совета ветеранов Федерации художественной гимнастики Санкт-Петербурга старались не пропускать ни одного турнира, проходящего в городе, выступали в качестве членов жюри на многих соревнованиях. Увы, с началом пандемии коронавируса ситуация изменилась. 2020 год стал тяжелым периодом для всей страны и для совета в частности.

Достойно пережить сложный период самоизоляции помогла поддержка совета ветеранов Всероссийской федерации художественной гимнастики во главе с И. Винер и центра художе-



В. А. Молодцова

ственной гимнастики «Жемчужина» Санкт-Петербурга, возглавляемого Т. Колесниковой. В 2020-м ветераны получали продуктовые наборы в течение всего сложного периода, а также в праздники и дни рождения.

Члены совета ветеранов выражают благодарность Татьяне Колесниковой в открытом письме: «Мы, тренеры из совета ветеранов по художественной гимнастике, благодарим за поддержку, которую вы оказывали нам в трудный период жизни. Ваши добра и внимание, несомненно, облегчают и продлевают нашу жизнь. Приятно осознать, что мы были свидетелями, как из талантливой маленькой девочки выросла выдающаяся гимнастка, а затем и незаурядный руководитель ведущего центра художественной гимнастики «Жемчужина». Вы обладаете большой духовной щедростью, добрым сердцем; относитесь со вниманием к старшему поколению. Мы гордимся вами, желаем здоровья, счастья в жизни и еще больших успехов на профессиональном поприще».

Анна Долгова



Давайте познакомимся!

Свои объявления о знакомстве, поисках друзей, компаний на номер телефона +7 (966) 751-59-24 до 14 апреля, а также присыпать по эл. почте: redaktor.polezno@gmail.com. Объявления публикуются бесплатно.

Женщины

◆ 52/160. Некурящая полненькая брюнетка. Люблю природу, собирать грибы. Ищу порядочного мужчину без в/п, жаворонка.

8 (951) 642-14-82, Татьяна.

◆ Познакомлюсь с порядочным славянином в возрасте от 58 лет. Есть пищу, которая нравится, дружить, с кем тепло, быть вместе по любви, а не из чувства долга. Я просто хочу встретить своего мужчину. Мне 59 лет, рост 162 см, симпатичная. Подробности по телефону.

8 (921) 774-11-35 (18:00–21:00), Нина.

◆ Мне 58 лет, без вредных привычек и материальных проблем. Познакомлюсь с мужчиной (моего возраста или старше) с легким добрым характером, свободным, уравновешенным для дружбы и общения.

8 (900) 632-91-74, Вера.

◆ 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.

8 (921) 335-16-67.

◆ 58/168/75. Надеюсь встретить доброжелательного, заботливого искреннего мужчину. Буду рада пообщаться с 19 до 21 часа.

8 (951) 662-20-78.

◆ Петербурженка, 69 лет, в/о. Познакомлюсь для серьезных отношений с добрым интеллигентным мужчиной с в/о в возрасте до 70 лет.

8 (921) 420-43-85, Ирина.

◆ 60/168. Симпатичная шатенка, стройная, без в/п и м/п. Вы – от 60 до 65, свободен, с автомобилем. Пьющих и искателей приключений просьба не беспокоить.

8 (921) 890-50-57 (будние дни), Любовь.

◆ 58 лет, 157 см, симпатичная миниатюрная блондинка. Ищу порядочного доброго русского мужчину без проблем в возрасте 57–67 лет.

8 (952) 200-48-13, Наталья.

◆ Мне 57 лет, рост 168 см, ленинградка. Хорошая фигура, в/о, разносторонние интересы. Познакомлюсь со стройным интеллигентным мужчиной не старше 59 лет, без семейных и жилищных проблем, с современной жизненной позицией.

8 (952) 244-06-36, Альбина.

◆ Познакомлюсь с мужчиной, имеющим дачу на Ладожском озере, любителем ловли рыбы.

8 (904) 608-44-30.

◆ Интересная женщина 55 лет, рост 164 см, вес 70 кг. Ищу доброго, внимательного, заботливого мужчину.

8 (951) 683-85-46, Елена.

◆ Приятная женщина 63 лет. Познакомлюсь с мужчиной 63–69 лет.

8 (960) 231-46-32.

◆ Я – женщина среднего роста, приятной внешности, 60+. Хочу встретить молодого духом, без высокомерия, но уверенного в себе умного одиночного мужчину в возрасте от 60 до 72 лет, желающего избавиться от одиночества.

8 (906) 270-50-79, Галина.

◆ 58/168/70. Живу одна, свободна. Хорошая хозяйка, добрая, люблю природу, путешествовать. Надеюсь познакомиться с надежным светлым мужчиной 55–65 лет.

8 (969) 204-97-45, Ольга.

◆ Познакомлюсь с мужчиной 67–70 лет для с/o. Некурящим, без ж/п. Я – блондинка, рост 155 см.

8 (921) 642-51-14, Надежда.

◆ Мне 56 лет, рост 173 см, вес 75 кг, Кировский р-н. Ищу активного порядочного мужчину до 65 лет для создания счастливой семьи. Я – верная, понимающая, заботливая ответственная женщина. Буду вдохновлять и поддерживать любимого во всех начинаниях.

8 (965) 024-95-82.

◆ Мне 62 года. Познакомлюсь с мужчиной без в/п для совместной жизни. Доброжелательным, интеллигентным.

8 (906) 227-99-23, Наталья.

◆ 60/168. Познакомлюсь с мужчиной 58–70 лет. Без в/п, ж/п и м/п, для серьезных отношений.

8 (961) 804-24-59, Оля.

◆ Познакомлюсь с серьезным мужчиной 50–60 лет без в/п для с/o. О себе: 54 года, 172 см, 70 кг. Не замужем.

8 (904) 550-14-92.

◆ Мне 67 лет, рост 170 см. Проживаю в центре. Познакомлюсь с надежным русским мужчиной в возрасте от 67 лет, без проблем, для с/o с семейными намерениями.

8 (911) 283-88-72, Ольга.

◆ Ищу друга в возрасте от 70 лет.

8 (911) 165-26-39, Алла.

◆ Познакомлюсь с мужчиной 67–68 лет.

8 (911) 822-62-37, Валентина.

◆ Мне 66 лет, коренная петербурженка, без ж/п. Познакомлюсь с мужчиной 65–75 лет – свободным, порядочным, уравновешенным, без в/п. Только для с/o.

8 (911) 242-66-70, Любовь.

◆ 63/162. Приятной внешности. Стойкая, волосы светлые. Познакомлюсь с надежным мужчиной в возрасте от 60 лет для с/o.

8 (981) 876-00-45.

◆ Друзья, давайте познакомимся! Мужчины и женщины 65+. Беседы, прогулки, за чаем нам будет, о чем поговорить.

8 (994) 424-90-17, Наталья.

Мужчины

◆ 68/178/85, коренной ленинградец, бывший моряк. Проживаю в коммунальной квартире в центре Петербурга. Познакомлюсь с женщиной с/o.

8 (900) 646-27-56, Володя.

◆ Высокий интеллигентный мужчина 64/180/81, без в/п и м/п. Живу один, на пенсии, бывший преподаватель. Познакомлюсь со стройной женщиной не старше 60 лет для приятных встреч, без вмешательства в личную жизнь.

8 (911) 997-12-70, Виктор.

◆ Мне 65 лет. Люблю театр, ходить на танцы, смотреть спортивные соревнования, ездить к Черному морю. Два года, как вдовец. Хочется встретить женщину доброго характера, не страдающую комплексами.

8 (904) 633-56-16, Геннадий Евгеньевич.

◆ Мне 57 лет. Ласковый, нежный. Познакомлюсь с женщиной. Есть отдельное жилье у метро.

8 (904) 618-13-89.

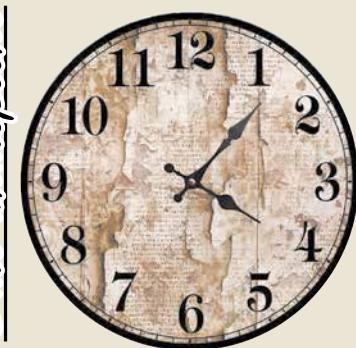
◆ Вдовец. Без в/п, м/п и ж/п. ЗОЖ. Образование высшее, интересы разносторонние. Познакомлюсь с привлекательной и порядочной женщиной для нормальных семейных отношений.

8 (903) 092-95-65.

◆ Мне 66 лет. Ищу для семейной жизни женщину, ровесницу. Проживание у меня.

8 (952) 356-94-14, Анатолий.

Это интересно



Почему в сутках 24 часа, а в часе – 60 минут?

Многие бы наверняка хотели, чтобы в сутках было 25 или даже 30 часов, а в часе – 100 минут. Ведь тогда можно было бы успеть гораздо больше! Но исторически так сложилось, что часов в сутках 24, а минут в одном часе – 60 (как и секунд в минуте). А виноваты в этом две древние цивилизации – Египет и Междуречье.

СМЫСЛ обозначений времени прост: людям необходимо синхронизировать совместные действия. Иначе как договориться о встрече в установленном месте? К чему привязаться? Иногда можно сказать «с первыми криками петухов» или «на рассвете», но что делать, если никто из соседей не держит петухов, или встреча назначена, когда солнце уже давно взошло?

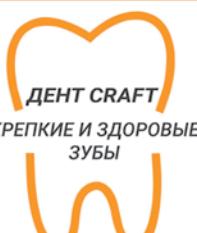
Именно в Древнем Египте начали широко использовать деление суток по часам, а основным исчислением считался счет до 12 (по количеству фаланг пальцев, кроме большого). На каждом пальце 3 фаланги, итого – 12. Сутки делили на день и ночь, считалось 12 часов в дне и 12 часов в ночи.

В другой же древней цивилизации, Месопотамии (другое название – Древние Шумеры), в силу неизвестных причин очень уважали число 60 и использовали счет до 60 для решения математических задач.

Позже ученыe Древней Греции воспользовались наработками коллег и придумали задавать географические координаты на основе этого же числа. Так появились 360 градусов. Каждый градус содержал 60 «минут» (от латинского minutae – мелкий, мелкая часть), а каждая минута – 60 «секунд» (от латинского secunda – вторая, т. е. часть, еще более мелкая, чем минута).

Долгое время человечеству хватало 24 часов для обозначения времени, но когда появились механизмы, позволяющие отмерять более точные промежутки времени, из географии и позаимствовали понятие минут и секунд.

Реклама. ИНН 471607622137



С 8 марта по 9 мая!
Пенсионерам
протезирование за
одну неделю
с выгодой до 40%.
Удаление в подарок.

Лечение кариеса - 2500 рублей
Лечение пульпита - 4000 рублей



Коломяжский проспект 28, корпус 3
+7-921-965-71-53

лиц. № ЛО-78-01-008732 от 07 августа 2018 г.

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](http://advokat-shubina.ru)

Реклама



955-76-38

Дима, Таня

Реклама



ПЕНСИОНЕРАМ – СКИДКИ!

Тел. 912-78-78



Полезно
пенсионерам

Бесплатная ежемесячная газета «Полезно пенсионерам». 16+

Выходит каждую вторую среду месяца. Распространяется бесплатно.

Часть тиража распространяется по подписке. Подписной индекс P3634.

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. Кузнецова. Главный редактор: С. В. Васильева. Телефон редакции (812) 40-733-40. E-mail: redaktor.polezno@gmail.com Сайт газеты: www.gazeta-polezno.ru Группа Вконтакте: www.vk.com/polezno_pensioneram

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.



СТОМАТОЛОГИЯ ЧЕСТНЫЙ ДОКТОР

WWW.CHESTNIYDOC.RU

+7 (812) 679-84-04

Гигиеническая чистка ~~3400 ₽~~
1 950 ₽

Съемный протез под ключ ~~18 000 ₽~~
18 000 ₽

Импланты Osstem в подарок при полной оплате операции

Бесплатная консультация специалиста

Проведем осмотр и составим план лечения



СКИДКА
30%

на полный покрытый протез с опорой на четырех имплантатах

СКИДКА
20%

на весь план лечения при 100% оплате

Коронка

МЕТАЛЛО-КЕРАМИКА

~~6300 ₽~~
3 990 ₽

из диоксида циркония

~~15 900 ₽~~
13 500 ₽

Акция действует в период с 01.04.2021 до 30.04.2021

О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом

Реклама

ТЕПЕРЬ ОТДЫХ НА МОРЕ СТАЛ ДОСТУПНЕЕ

Архипо-Осиповка

Краснодарский край

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

10 дней с лечением на майские праздники – от 25 750 ₽

НОВИНКА ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ КОВИД

возможны противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

Реклама. ИП Кропалев А.Я. ИНН 471400094748

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ ОТОСПЕКТР ВЕСЕННЯЯ РАСПРОДАЖА

**АКЦИЯ
до 30.04.2021**

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

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

Эконом-класс от **10 800 руб.**

Невидимый слуховой аппарат от **20 000 руб.**

ВОЗМОЖЕН ВЫЗОВ СПЕЦИАЛИСТА НА ДОМ

Подробности по телефонам или на www.otospekr.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

Реклама. ИНН 7713767972. Не является лекарством и БАДом. Св-во о гос. рег. № RU.77.99.004.E/006037.04.15-в0

МОРСКОЙ АККУМУЛЯТОР ДЛЯ ИММУНИТЕТА И НЕ ТОЛЬКО

Укрепляем иммунитет после зимы – легко сказать! А как это сделать, если настроение на нуле и утром вообще не хочется вставать?

ВЕСЕННИЙ ДЕФИЦИТ

Сейчас нашему и так уставшему от стрессов большого города организму, катастрофически не хватает солнечного света, свежего воздуха, физических нагрузок, витаминов и минералов. А про возраст, эпидемиологическую обстановку, неправильное питание и экологию и говорить не стоит.

В результате нас все чаще начинают преследовать недомогания, обострения хронических заболеваний, общий упадок сил и настроения. В общем, весной все признаки ослабленного иммунитета прямо «расцветают».

НЕОБХОДИМЫЕ МИЛЛИГРАММЫ

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?

В поисках полезной и питательной еды можно объехать весь мир, но вернуться все равно к истокам — к океану. Водоросли — вот что выручало людей во все времена и что на самом деле может сделать нас здоровее и моложе в эпоху «пластиковых» овощей из супермаркета. Самые долгоживущие жители планеты — японцы — живой тому пример!

Более того, сама кровь человека больше всего по составу напоминает именно морскую воду и морские водоросли. Поэтому можно сказать, что целебная морская вода течет в наших жилах постоянно и дарит нам жизнь.

СИЛА ОКЕАНА ДЛЯ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА

Гель ЛАКТОМАРИН — богатейший по своему составу специализированный лечебно-про-

филактический продукт, вырабатываемый по уникальной российской технологии из экологически чистых бурых водорослей северных морей. Это эффективное и безопасное средство нового поколения.

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, алгинаты, 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».

ЛАКТОМАРИН обладает иммуномодулирующим свойством, при этом абсолютно натуральным и безопасным. А весной он может стать для вас незаменимым помощником, и не только для поддержания иммунитета.

Принимайте ЛАКТОМАРИН, наслаждайтесь первым солнышком и не болейте!

ЛАКТОМАРИН

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

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

Получить бесплатную консультацию по применению ЛАКТОМАРИНА, а также других видов лечебно-профилактического питания из водорослей: КАРДИОМАРИН, ФУКОЛАМИН, КУПРОЛАМ, АЛЬГОСЕЛЕН, СЕЛЕНОФАРЕН, ВИТАМАРИН

вы можете в центре
«Современные биотехнологии»
в Санкт-Петербурге.

ПРИХОДИТЕ: ст. м. «Московская», «Парк Победы»,
ул. Гастелло, 14, оф.5, ПН-ПТ: 10:00-18:00

ЗВОНИТЕ:

8 (812) 332-53-13

www.sovbiotech.ru

ЛАКТОМАРИН. КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

