

Полезно пенсионерам

ИНТЕРЕСНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

gazeta-polezno.ru



Сентябрь 2019 г.

Распространяется бесплатно

№ 8 (43)

Имя в истории
Мать-командирша Яшка Бочкарева



Хороший пример
Знакомьтесь: Дом ветеранов войны и труда № 1



Обратите внимание
40 лет со дня выхода «Блокадной книги»

НАШИ ПАРТНЕРЫ



Стр. 2

Стр. 4

Стр. 8

Следующий номер выйдет 9 октября

ДЛЯ ЭТИХ целей в Комплексном центре социального обслуживания населения Невского района Санкт-Петербурга созданы отделения дневного пребывания, где, общаясь со сверстниками, пенсионеры молодеют душой. Клиентов ждет двухразовое питание, увлекательный досуг и множество возможностей для самореализации.

Отделение дневного пребывания, как и театр, начинается с вешалки: гости снимают верхнюю одежду в гардеробе и проходят в общий зал. У самого входа расположен столик с разложенными на нем именными бейджиками, предназначенными для предоставления информации о его носителе.

Совместные мероприятия начинаются с зарядки, призванной взбодрить гостей и настроить их на нужный лад. Потом все идет на завтрак, чтобы подкрепить силы и зарядиться энергией.

Далее посетители разбиваются на группы по интересам и расходятся по кабинетам. Кто-то отправляется на занятия с психологом, кто-то держит путь в творческую мастерскую, а кто-

Пусть будет теплой осень жизни!

Наступают преклонные годы, и заводить новые знакомства становится труднее... Однако возраст не должен становиться преградой на пути к общению и хорошему настроению!

то остается послушать увлекательные истории или лекции культуролога Натальи Александровны Половинкиной.

В полдень гостей традиционно ждет интересный концерт. Заведующая отделением Любовь Вениаминовна Петрова приглашает коллективы волонтеров, которые зачастую сами являются ветеранами. Это не мешает им устраивать грандиозное шоу, когда солистка меняет за выступление несколько платьев, в паузах звучат стихи, а потом все вместе поют под звуки гитары или пианино и даже... кружатся под звуки танго на импровизированном танцполе.

В час дня наступает время обеда, после чего программа



продолжается. Психолог приглашает на занятия по релаксации, творческий кружок принимает вторую группу желающих. Кто-то выходит немного прогуляться и подышать свежим воздухом. Клиенты отделения, воодушевленные прошедшим концертом, поют караоке и танцуют.

А если вдруг захочется тишины и уединения, можно отправиться в библиотеку, чтобы изучить свежие газеты, почитать увлекательные книги или сразиться с друзьями в шахматы или шашки.

В творческой мастерской вы словно попадаете в сказку: на полках притаились игрушечные коты, а на стенах цветут букеты, сделанные руками участников кружка. Главный мастер – спе-



циалист по социальной работе Светлана Юрьевна Козырева с удовольствием рассказывает о техниках, которые она преподает: канзаши, квиллинг, фелтинг, кинусайга, папертоль... Такая терапия и голову держит в тонусе, и оставляет приятные сувениры, которые мастера могут забрать с собой после отчетной выставки.

Самый опытный участник отделения скоро отметит свой 96-й день рождения. Атмосфера места такая, что он заранее приглашает новых знакомых вместе встретить 100-летний юбилей. Ветеран Великой Отечественной войны Павел Михайлович Германов поражает бодростью и сохраняет острый ум – например, знает наизусть 216 стихов, которые декламирует в подходящих случаях. Это живой пример того, как общение с единомышленниками и хорошее настроение продлевают жизнь и сохраняют здоровье.

Путевка в такой «дом отдыха» стоит недорого – от 400 до 1600 рублей максимум за весь срок

пребывания, который составляет 15 рабочих дней. Локации располагаются по обе стороны Невы: одна – на левом берегу (пр. Обуховской Обороны, 95, корпус 9), другая – на правом (пр. Пятилеток, 9, корп. 1), в шаговой доступности от метро. Суммарная вместимость отделений дневного пребывания КЦСОНа – 70 человек.

Попасть в отделение дневного пребывания может любой желающий, достигший пенсионного возраста и не имеющий медицинских противопоказаний, достаточно подать заявление в СПб ГБУСОН «КЦСОН Невского района» или СПб ГКУ «ЦОСО». Ключевое требование – иметь прописку в Санкт-Петербурге, при этом пользоваться услугами нашего КЦСОНа могут жители любого района, не обязательно Невского.

Роман Глазов



Премия «Серебряная звезда»

Редакция газеты «Полезно пенсионерам» учредила общественную премию «Серебряная звезда». Премия в виде нагрудного знака и диплома будет вручаться за бескорыстное служение людям.

МЫ ЧАСТО читаем в газетах и журналах или видим по телевидению информацию о людях, героически пытающихся помочь другим. Нас трогают и вдохновляют рассказы о тех, кто рисковал жизнью ради чьего-то спасения. Мы отдаем дань уважения героям, погибшим за свою страну. Мы считаем мучениками тех, кто пыта-

лись помочь человечеству и погибли, выполняя эту задачу. Служение – это одно из величайших деяний, которое может быть совершено в этой жизни. Существует масса возможностей помогать людям каждый день. Можно жертвовать время, деньги, ресурсы или умение. Есть много способов принять участие в служении человечеству.



Пожалуйста, помогите нам выбрать самых достойных людей! Позвоните по телефону 40-733-40 и расскажите о тех, кто, на ваш взгляд, достоин этой премии.

Узнать подробности можно по телефонам центра: 576-10-48, 580-09-61, 578-65-74 или 334-41-44 («ЦОСО»).



26 сентября в 10:00 состоится День открытых дверей КЦСОН по адресу: ул. Бабушкина, 47, корп. 2. Приглашаем всех желающих познакомиться с услугами, которые оказывает наш центр. Подробности по телефону 560-05-29.



В 16 лет Маруся Фролова вышла замуж за 23-летнего Афанасия Бочкарева. Вскоре оказалось, что почти всю тяжелую крестьянскую работу приходится выполнять Марии. Мужу было не до того, он пил, говорил, что жену очень любит, но нещадно ее бил. В конце концов Марусе все это так надоело, что однажды она сама отмузила своего благоверного, после чего ушла от него.

Мария Бочкарева



МАТЬ-КОМАНДИРША ЯШКА БОЧКАРЕВА

Она первой шла в штыковую атаку...

ВСКОРЕ Мария влюбилась в веселого мясника Якова Бука, хотя прекрасно знала, что он бандит. Когда Якова арестовали и погнали по этапу в Якутск, Бочкарева отправилась вслед за ним. Но и на поселении Бук ничуть не изменился. Он скупал и перепродавал краденое, воровал, организовал банду грабителей. Якова снова судили.

На этот раз его сослали в самую глухомань – в якутскую деревушку Амга.

Началась Первая мировая война. Охвативший страну патриотизм не миновал и Бочкареву. Она решила, что ее место отныне не рядом с бандитом, а в действующей армии.

Бочкарева (солдаты звали ее Яшкой) поражала всех абсолютным отсутствием страха. Она первой шла в штыковую атаку. Не будучи медсестрой, вытаскивала раненых из-под обстрела.

При этом сама трижды была ранена. Яшка получила четыре боевых награды – три медали и Георгиевский крест. А вскоре стала и самой первой в истории русской армии женщиной, которой было присвоено звание старшего унтер-офицера.

Царь отрекся от власти, которая перешла к Временному правительству. На фронт прибыл председатель Временного комитета Государственной думы Михаил Родзянко. Услышав пламенную речь Марии в пользу революции, он пожелал познакомиться со знаменитой Бочкаревой лично.

Яшка призналась Родзянко, что мечтает создать женские боевые добровольческие батальоны. Эта мысль показалась Михаилу Владимировичу интересной, и в начале мая 1917 года он привез Марию в Петроград. Керенский идею Бочкаревой поддержал сразу.



М. В. Родзянко

Команда смерти

Вскоре мечта Марии осуществилась. Батальон состоял и из крестьянок, и из представительниц известных дворянских родов. Бойцами были не только русские женщины, но и латышки, еврейки, эстонки, украинки, польки и даже одна англичанка.

Подъем Мария устраивала в пять утра. До позднего вечера женщины обучались строевому шагу, стрельбе, штыковому бою. Бочкарева заставляла их и ползать по грязи, и бегать на большие расстояния с полной выкладкой. Тем, кто отказывался подчиняться, Мария как хороший боцман могла и заехать «по рылу».

21 июня 1917 года женское подразделение было построено на Исаакиевской площади Петрограда. Над строем реяло золотистое знамя с надписью: «Первая женская военная команда смерти Марии Бочкаревой».

Перед дамами выступил генерал Корнилов, который сообщил о присвоении Бочкаревой звания прапорщика, после чего вручил ей офицерскую саблю.

С новеньким знаменем наперевес батальон под руководством Яшки торжественно промаршировал по улицам Петрограда. Десятки тысяч людей приветствовали его рукоплесканиями и восторженными криками. Через несколько дней батальон отправился на фронт.



Первое сражение

Мария думала, что боевое крещение ее подразделение пройдет под огнем противника. Но первое сражение состоялось еще раньше.

Узнав о прибытии женщин, их казарму с салными шутками и прозрачными намеками атаковала солдатня. Ни угрозы, ни предупреждения не помогали. Люди в серых шинелях все прибывали. Чем их становилось больше, тем они сильнее нагнали. Тогда Бочкарева выстроила своих бойцов и повела их в наступление. Выстрелов не было, но применялись и штыки, «работали» исключительно ремнями. Женщины бились отчаянно, они пролили немало и своей, и мужской крови, но с тех пор атаковать казарму дамского подразделения никто уже никогда не решался.

В июле 1917 года в боях с немцами батальон проявил себя так, что даже генерал Деникин, который категорически возражал против «бабских» подразделений, был от «бочкаревок» в восторге.

Встречи на высшем уровне

После Октябрьского переворота 1917 года Мария была вызвана к Ленину, который предложил ей принять участие в Гражданской войне. Бочкарева отказалась. После этого власти ее батальон распустили.

А от поручения генерала Корнилова Яшка отказываться не стала. Переодевшись в костюм сестры милосердия, с поддельными документами на руках, Мария смогла пробраться за границу, где объясняла, насколько необходима белому движению поддержка.

В июле 1918 года Бочкареву принял президент США Вудро Вильсон. Он сказал, что счастлив видеть у себя в гостях легендарную женщину, о которой так много слышал. Обещал оказать единомышленникам Бочкаревой помощь.

Затем Мария встретила в Лондоне с королем Георгом V, который тоже гарантировал белой армии серьезную финансовую поддержку.

«Задержать и расстрелять»

Вернувшись в Россию, Яшка попыталась сколотить новую боевую женскую группу для борьбы с большевиками. Но генерал Марушевский заявил: «Призыв женщин в боевые части – позор для мужчин. Мы не станем прятаться за дамскими юбками».

Тогда Бочкарева отправилась в ставку Колчака. Там ей удалось организовать батальон медсестер. Но женщины не успели принять участие в войне – Колчак бежал из Омска. Мария сочла это предательством, она так возненавидела после этого «Верховного правителя России», что явилась к новым хозяевам Сибири – большевикам и предложила им свое сотрудничество. Командант Томска от ее услуг отказался.

В 1920 году в Сибирь прибыл чекист Иван Павлуновский, который был наделен Дзержинским чрезвычайными полномочиями. Он приказал Бочкареву задержать и расстрелять. 16 мая 1920 года приказ Павлуновского был выполнен.

Правда, историк С. В. Дроков считает, что Бочкареву от расстрела спас тогда американский журналист Исаак Дон Левин, написавший о Марии Леонтьевне книгу. Но другие эксперты в этом очень сомневаются. Трудно поверить, что большевики простили бы не только отказ от сотрудничества, но и прямые призывы к борьбе с ними.

Мария Леонтьевна Бочкарева была реабилитирована только в 1992 году.

Илья Бутман



Женский батальон смерти

Реклама. ИП Кропалев А.Я., ИНН 471400094748

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ ОТОСПЕКТР

АКЦИЯ до 30 сентября 2019 г.

СКИДКИ: 20% на все слуховые аппараты;
предъявителю купона –
дополнительная скидка 10%

НЕВИДИМЫЙ СЛУХОВОЙ АППАРАТ от 18 000 руб.*
с улучшенным выделением речи

* С учетом скидки, купон до 30.09.2019 г.

ВОЗМОЖЕН ВЫЗОВ СПЕЦИАЛИСТА НА ДОМ

Подробности по телефонам или на сайте www.otospektr.com

Наб. канала Грибоедова, 12 (вход под арку), 50 метров от метро,
т.: 8 (812) 415-40-29, 312-07-99, 8 (921) 797-91-91.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама. ИНН 7816677512

ГлазЦентр
ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

КАТАРАКТА – НЕ БЕДА, В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!

- Современное оборудование для удаления катаракты.
- Бесплатный расчет хрусталика.
- Бесплатный прием хирурга в течение месяца после операции.

(812) 454 57 75

9 СПб, наб. Обводного канала, д. 108

/glazcentre

С 1 сентября до 30 декабря 2019 г.
ОПЕРАЦИЯ ПО КАТАРАКТЕ
34 000 руб.*

* Стоимость за 1 глаз, хрусталик AcrySofSa (США).
Цена действует по промо-коду «Полезно-пенсионерам»



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ

Реклама. ООО Клиника «Дали мед». ИНН 7805516231, Лицензия № ЛО-78-01-008607 от 20.02.2018 г. Лицензия № ЛО-78-01-008608 от 20.02.2018 г.

Грыжи уходят, суставы восстанавливаются – БЕЗ ОПЕРАЦИЙ!



Артрит или артроз суставов, проблемы с поврежденными менисками, межпозвоночная грыжа даже больших размеров – не приговор! Более 10 лет врачи клиник «ДалиМед» успешно лечат такие заболевания безоперационными методиками. Например, отличные результаты дают процедуры БИО-ОСТЕО и БИОРЕПАРАЦИЯ. Эти методы вполне могут заменить операцию по эндопротезированию! Сразу снимается болевой синдром, возвращается подвижность суставам, перестают беспокоить межпозвоночные грыжи, качество жизни значительно улучшается!

КАК ПРАВИЛО, это пациенты возрастные, их нужно уметь лечить. К зрелому возрасту уже формируется целый букет хронических болей: это и приступы мигрени, не всегда снимающиеся обезболивающими препаратами, и боли в суставах, часто провоцирующиеся спусками/подъемами по лестнице, гипертонические кризы. Поэтому так важно, излечивая таких пациентов от одного недуга, не вызвать обострение другого.

В «ДалиМед» обратилась пациентка, женщина 58 лет, с ярко выраженным артрозом тазобедренного сустава 2-й стадии и, как водится, направлением на операцию. Но, изучив МРТ-снимок, врач «ДалиМед» принял решение о возможности проведения успешного лечения без операции. Во всем мире доказана эффективность безоперационных процедур терапии и введения специальных препаратов. Правильное сочетание этих процедур, безболезненных, но при этом эффективных, способно поставить пациента на ноги. Уже после первого приема женщина избавилась от мучительного болевого синдрома и вышла из кабинета уверенным, бодрым шагом.

Врачи клиники «ДалиМед» имеют в своем арсенале редкие процедуры, не входящие в перечень стандартного поликлинического лечения, для снятия боли, воспаления, восстановления подвижности и реконструкции сустава. **Например, Bio-osteo – это процедура способна заменить операцию по эндопротезированию.** Bio (био) – потому что для терапии используются собственные клетки организма пациента. Благодаря своей естественности, биоимплант хорошо приживается. 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 **биорепарации** – это уникальный метод восстановления сустава при помощи хондропаранта швейцарско-российского производства. **Применив биорепарацию для лечения наших пациентов, мы совершили скачок в безоперационной ортопедии.** Эта процедура практически реконструирует сустав, связки, мышечную ткань, усиливая выработку организмом коллагена, снимая боль и воспаление. В отличие от блокад или НПВС, биорепарация практически не имеет побочных эффектов, она не повышает давление, поэтому может применяться даже у гипертоников.

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. При обострении артрита, который был вызван остеопорозом, человек испытывает жгучую, выматывающую боль, не позволяющую ничего делать – остается только надеется, что вскоре подействует та гора лекарств, которую приходится принимать постоянно. 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!



Акции*

(812) 676-17-17

БЕСПЛАТНЫЙ ПРИЕМ ОРТОПЕДА-ТРАВМАТОЛОГА, НЕВРОЛОГА 16–17, 23–24 сентября

СКИДКА НА БИОИМПЛАНТ 50%

До конца сентября самая низкая цена в городе!

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

Многопрофильные клиники «ДалиМед»

(812) 676-17-17

www.dali-med.ru

Литейный пр., д. 52
Будапештская ул., д. 8, корп. 4

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Объявления

Ваши права – вопросы и ответы

2 октября с 13:00 до 18:00 СПб ГБУК «Центральная городская публичная библиотека им. В. В. Маяковского» совместно с Уполномоченным по правам человека в Санкт-Петербурге организует День социально-правовой информации для граждан старшего поколения «Ваши права – вопросы и ответы» в рамках реализации Общероссийского проекта Уполномоченного по правам человека в РФ «Правовой марафон для пенсионеров».

НА КАКУЮ социальную поддержку от государства вы имеете право? Где и как оформить положенные вам льготы? Чем вам может помочь социальный участковый? Как получить социальную доплату до уровня прожиточного минимума пенсионера или субсидию на оплату жилищно-коммунальных услуг? Какие права есть у владельца полиса обязательного медицинского страхования? Как оформить инвалидность или получить высокотехнологичную медицинскую помощь? Нужно ли пенсионеру платить налог на имущество? Как зарегистрировать дом в садоводстве?

Ответы на эти и другие вопросы можно будет получить, посетив День социально-правовой информации для граждан старшего поколения.

Консультации специалистов и юристов организаций – участников мероприятия бесплатны.

Адрес: наб. реки Фонтанки, 46.
Справки по телефону 319-67-99.

Приглашает клоун-мим-театр «МимИГРАнты»

Клоун-мим-театр «МимИГРАнты» занимает особое место в культурной жизни Петербурга: это мир шуток, мир больших башмаков и клетчатых штанов, первый в северной столице государственный театр клоунады и пантомимы, созданный в 1989 году неизменным художественным руководителем Александром Плющ-Нежинским.

ПО УТРАМ «МимИГРАнты» открывают свои двери для самых юных зрителей. Родители, бабушки и дедушки, пришедшие с детьми и внуками, молодеют на глазах и веселятся не меньше своих чад. Перед каждым спектаклем клоуны играют с ребятами и превращают их в сказочных героев...

Взрослым театр предлагает помимо основных направлений

клоунады и пантомимы комедии по произведениям А. Чехова, А. Аверченко, М. Зощенко, С. Беккета, О. Генри, Ж.-Б. Мольера и постановки синтетического жанра, которые всё более любимы зрителем.



«МимИГРАнты» являются лауреатами многочисленных конкурсов и фестивалей. Экстравагантные перформансы и удивительные шоу по праву являются визитной карточкой коллектива.

Дом, где живет театр, находится здесь:
ДК имени С. М. Кирова, Большой пр. В.О., 83 (4-й этаж).
Бронирование билетов: 8 (931) 390-20-05.
Справки по телефону 678-96-01. Сайт: <http://mimigrants.ru>

Культурный центр «Троицкий»

- **13 сентября в 18:30** – спектакль «Голоса», посвященный Дню памяти жертв блокады.
- **14 сентября в 12:00** – День открытых дверей «Мы – Троицкий».
- **29 сентября в 17:00** – концерт Германа Трофимова «Вера. Надежда. Любовь».
- **6 октября в 15:00** – гала-концерт V фестиваля творчества пожилых «Золото в годах».

Прием заявок на участие в фестивале: по 20.09 – творческие номера; по 30.09 – декоративно-прикладное творчество (участие бесплатное).

Вход свободный.
Наш адрес: пр. Обуховской Обороны, 223. Справки по телефону 362-51-71.
Сайт: <http://kc-troitsky.ru/>

Служба «Добрые соседи» ждет волонтеров!

Вот уже 9 месяцев в Невском районе Санкт-Петербургской благотворительной организацией гражданского просвещения «Дом проектов» осуществляется проект «Добрые соседи».

ВОЛОНТЕРЫ организации осваивают новую и интересную роль общественных помощников, которые помогают налаживать контакты между маломобильными людьми, организуют дружеское сопровождение, предлагают людям возможность поделиться своими знаниями и навыками с другими людьми.

Мы открыты и ждем людей старше 50 лет, у кого есть свободное время и доброе сердце, – вступайте в наши ряды!

Телефон для связи 994-23-46.
Сайт: www.hprojects.ru



Дом ветеранов войны и труда № 1 расположен в живописном уголке города Павловска, рядом с дворцово-парковым ансамблем. Его адрес: г. Павловск, Садовая улица, дом 49. Он предназначен для проживания граждан пожилого возраста и инвалидов, относящихся к категориям ветеранов Великой Отечественной войны и ветеранов труда. Здесь живут блокадники, труженики тыла и узники, нуждающиеся по состоянию здоровья в постоянном уходе и медицинском наблюдении.

Дом, в котором мы живем...

Новый этап в жизни

ТОТ, кто попадает жить в наш дом, начинается новый этап в своей жизни. И одна из основных задач обслуживающего персонала – оказание амбулаторно-поликлинической медицинской помощи проживающим. Организовано также получение ортопедической помощи, средств слухопротезирования и коррекции зрения.

В Доме ветеранов работают 192 опытных медицинских сотрудника, большинство из которых – специалисты высшей квалификации с многолетним стажем работы, постоянно совершенствующие свои профессиональные навыки и знания на базе учебных учреждений Санкт-Петербурга.

В Доме ветеранов войны и труда есть и кабинет физиотерапии, где проводятся процедуры, направленные на лечение бронхолегочных патологий, опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы, радикулита и т. д.

Особое внимание уделяется медико-социальной реабилитации инвалидов, в осуществлении которой активно участвуют психолог, психотерапевт, социальный работник.

Есть проживающие, которые долгие годы прикованы к кровати. Только забота сотрудников Дома ветеранов позволяет сделать жизнь «стариков» достойной и по мере возможности – комфортной.

Встречи с прекрасным

Вся многогранная деятельность медицинской части, являющейся одним из структурных подразделений учреждения, направлена на увеличение продолжительности жизни наших ветеранов и улучшение ее качества.

Немаловажную роль в этом играют культурно-массовые мероприятия. На сцене киноконцертного зала постоянно проводятся концерты, спектакли, интересные встречи с известными артистами. После таких встреч проживающие забывают о своих бедах со здоровьем, проходят боли, плохое настроение и грусть о том, что они живут не дома.

Читаются лекции на различные темы, проходят литературно-музыкальные, танцевальные вечера, поэты из Санкт-Петербурга с удовольствием приезжают к нам со своими стихами, и в час поэзии проживающие читают также стихи собственного сочинения.

Встречи с прекрасным происходят на экскурсиях по городу, который с каждым годом меняет свой облик, в музеях, при посещении дворцов, театров. А ведь многие не посещали их длительное время...

Лейся, песня!

В 1996 году по инициативе культурработника Тамары Ивановны Романовской был организован самодеятельный коллектив «Сударушки» из числа проживающих, которые любят песни и умеют петь. За 14 лет ансамбль дал 185 концертов на различных площадках. В 2003 году даже ездил с гастролем в Финляндию, а в 2010-м состоялся тур по Германии.

Кроме того, у нас создан ансамбль народной песни «Славянка» – из числа сотрудников Дома ветеранов. Он участвовал в фестивале «Открытое сердце» и получил гран-при! Победил также на фестивалях «Храни себя, Россия», «300 лет истории Царского Села». Сегодня этот коллектив является «визитной карточкой» Дома ветеранов.

Особое место – библиотека. В помещении уютно, и имеются все условия для организации выставок, а также для спокойного отдыха посетителей. Библиотекарь Руфина Филипповна Анциферова неизменно внимательна к посетителям, всегда даст ответ на любой нравственный, военный, политический, литературный, исторический вопрос.

В Доме ветеранов за «круглым столом» регулярно проводятся встречи учеников школ и участников войны, которые призваны привлечь внимание детей и подростков к проблеме сохранения памяти о людях и событиях Великой Отечественной войны, развить интерес к историческому прошлому нашей страны.

А ученики школы-интерната № 68 регулярно проводят субботники на территории Дома ветеранов – акция называется «День добрых дел».

Движение – это жизнь!

Ни у кого не вызывает сомнения, что движение – это жизнь. Заниматься физкультурой в пожилом возрасте обязательно нужно всем. Это помогает продлить жизнь, улучшить самочувствие и избежать развития многих хронических болезней.

В Доме ветеранов войны и труда № 1 большое внимание уделяется физической

активности. Специалистами проводится лечебная и адаптивная физкультура. При благоприятной погоде проходят занятия скандинавской ходьбой на улице.

Имеется комната орторелаксации, которая оборудована орторелаксационными матрасами, лампами искусственных самоцветов, зеленой стеной из растений. Процедуры проводятся под специально подобранную музыку, которая успокаивает (шум дождя, прибой, пение птиц). Все это способствует не только расслаблению, но и эмоциональному комфорту.

А еще у нас работает кружок флористики (разновидность прикладного искусства, создание работ из разнообразных природных материалов). Евгения Петровна Степанова, участник Великой Отечественной войны, занимается флористикой с первого дня работы кружка, то есть с 2005 года, а ей самой скоро исполнится... 95 лет. Она создала более 100 картин и практически все их раздала... Любит доставлять людям радость! Другой активный участник кружка – Антонина Ивановна Львова, также ветеран ВОВ, которая считает, что работа помогает держаться в строю, что это лучший доктор!

Утешительная молитва

Более десяти лет назад в Доме ветеранов открылась часовня во имя Святого мученика Пантелеймона. В ее стенах регулярно звучат молитвы, читается Евангелие, проходят службы о здравии и панихиды об упокоении, исполняются требы. Окармливают часовню священник храма Марии Магдалины г. Павловска и прихожане из числа жителей-павловчан.

По воскресным дням идет трансляция Божественной литургии из Спасо-Преображенского собора Санкт-Петербурга, а по субботам проводится чтение Евангелия, акафистов и святоотеческой литературы.

По святым праздникам устраивается чаепитие, в котором принимают участие верующие проживающие и волонтеры.

Стены Дома ветеранов войны и труда объединили людей почтенного возраста – тех, кто прошли огромный жизненный



М. В. Щербаков



путь с достоинством и стали примером самоотверженного труда и жизненной стойкости. Жизнь здесь кипит уже на протяжении почти 50 лет (полувековой юбилей будет отмечаться через год), и ее угасание не планируется! Когда за дело берутся такие профессионалы, как директор учреждения Максим Вячеславович Щербаков и его коллеги – заместители директора Александр Александрович Боганов (по общим вопросам), Дмитрий Георгиевич Зигаленко (по медицинской части), заведующая социально-реабилитационным отделением Татьяна Вячеславовна Фаленкова и другие, сомневаться в том, что в нашем Доме будет всегда царить атмосфера взаимопонимания, любви, доброжелательности, не приходится!

Валентина Шуршикова,
житель Дома ветеранов войны и
труда № 1

Реклама. ООО «СтомГарант», ИНН 7841037940, лицензия №ЛО-78-01-008604 от 20 февраля 2018 г.



СКИДКА 10% НА ПРОТЕЗИРОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

КОНСУЛЬТАЦИЯ – БЕСПЛАТНО!

ГИБКИЕ ПРОТЕЗЫ АКРИ-ФРИ:

- ✦ прочность и долговечность;
- ✦ отсутствие аллергических реакций;
- ✦ не требуется обточка зубов;
- ✦ надежно фиксируются;
- ✦ быстрое привыкание.

Съемный протез от 8 900 р.

ЛЕЧЕНИЕ В РАССРОЧКУ

Проф. чистка зубов 1500 р.

Имплантация (операция+имплант) 15 000 р.

Звоните по т.: 903-19-88 или 671-02-33
СПб, Наб. Канала Грибоедова, 14 (м. Невский пр., Гостиный двор)
Без выходных с 10⁰⁰ до 21⁰⁰. www.stomgarant.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТЯЖЕНИЯХ РАССРОЧКИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

11 – 15 сентября

11:00 – 19:00, 15 сентября – до 17:00

выставка-ярмарка

ОСЕННЯЯ ФЛОРА

- товары для садоводов
- медовая ярмарка

ВХОД СВОБОДНЫЙ



ЕЖЕДНЕВНАЯ ЛОТЕРЕЯ

☎ 596-37-96 🌐 sadovodstvo.sivel.spb.ru

КВЦ «ЕВРАЗИЯ»

ул. Капитана Воронина, 13 М ЛЕСНАЯ

Реклама. Шубина Наталья Александровна. ИНН 6450025623

ОПЫТНЫЙ ЮРИСТ ПОМОЖЕТ РЕШИТЬ ЛЮБУЮ ВАШУ ПРОБЛЕМУ

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: 8 (952) 262 1888 адвокат-шубина.рф

Пирожковая на 7-й Советской

- Пирог и пирожки самолепные
- Пельмени домашние
- Хачапури
- Супы, салаты

Ждем вас ежедневно с 8:30 до 21:00.

Скидка на всё 50% после 20:00.

Наш адрес: ул. 7-я Советская, 18/21 (угол Суворовского пр.).

100 лет – не возраст!

14 сентября с 13 до 17 часов в Таврическом саду пройдет городская фестиваль активного образа жизни для людей «серебряного» возраста «100 лет!»

БУДУТ РАБОТАТЬ ТРИ ПЛОЩАДКИ:

● СПОРТИВНАЯ

(мастер-классы по йоге, цигун, танцам, спортивной ходьбе, игре в петанг)

● ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ

(лекция о мобильных приложениях, помогающих следить за здоровьем, лекция диетолога, лекция о способах профилактики инсульта)

● АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

(книгообмен, творческие мастер-классы, лекции и соревнования по настольным играм)

– Мы хотим показать, что каждый может найти по-настоящему интересное хобби, спорт по душе или даже стать волонтером в проекте. В общем, жить полной жизнью, и возраст тут абсолютно не помеха, – говорит Юлия Мальцева, директор АНО САП «Серебряный возраст», – вы слышали, например, о «серебряных» волонтерах? Глядя на них, мы всегда восхищались, иногда просто завидовали их энергии, вдохновению и увлеченности! Поэтому, наверное, и появился наш фестиваль – общегородская



акция, которую мы проводим специально для того, чтобы таких людей в нашем городе стало как можно больше! Автономная некоммерческая организация социальной адаптации пожилых «Серебряный возраст» с 2010 года занимается социализацией и адаптацией граждан пожилого возраста при выходе на пенсию. Организация реализует социальные, экспертные, спортивные, экологические, культурные, музейные и другие социально значимые проекты. Целевая группа «Серебряного возраста» – люди в возрасте от 50 лет.

Справки по телефону 8 (921) 397-19-49 (контактное лицо – Анна).

Сайт: <http://stoletfest.tilda.ws/>



Фестиваль «Благодар»: не пропустите!

Более 50 ремесленников станут участниками фестиваля «Благодар». В рамках масштабного проекта в поддержку ремесел и художественного народного творчества в Ленэкспо соберутся тысячи жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

ЗРИТЕЛЯМ будет предоставлена возможность самостоятельно изучить тонкости редких и популярных ремесел – стать кузнецом, овладеть гончарным кругом и впервые в жизни сплести лапти из бересты.

Участников фестиваля ждет также широкая культурная программа в честь православного праздника – Дня благоденствия. Огненное шоу, песни славянских коллективов, дефиле моделей элегантного возраста модного дома «Пава», фланкировка холодным оружием и кнутами, приготовление и дегустация полезной еды от шеф-повара международного класса Константина Вагу, хороводы, славянские игры для

взрослых и детей – это лишь малый перечень мероприятий этого уникального праздника.

В рамках фестиваля «Благодар» пройдет и деловая программа, на которой эксперты и аналитики обсудят проблемы сохранения и популяризации ремесел и изделий художественного народного творчества.

Инициаторами проведения фестиваля стали некоммерческая организация «Фонд развития субъектов малого и среднего предпринимательства в Санкт-Петербурге» в рамках проекта «Мой бизнес» и межрегиональная общественная организация «Ассоциация ветеранов, инвалидов и пенсионеров».

Фестиваль пройдет с 20 по 21 сентября по адресу:

Большой пр. В.О., 103, лит. Д (павильон 5А). Время проведения: 10:00–20:00.

Программа мероприятия будет опубликована 13 сентября на сайте: avip-spb.ru



Доступная помощь

Врач хирург-флеболог, ангиолог, к. м. н, главный врач МЦ «ФЛЕБОЛАЙФ», победитель в номинации «Петербургский доктор года» 2019 г., автор более 20 научных публикаций по теме флебологии и хирургия – Николай Андреевич Спиридонов.

Учитывая высокую распространенность сердечно-сосудистых заболеваний с целью облегчения получения населением специализированной и квалифицированной помощи организован прием сосудистых хирургов-флебологов, неврологов, специалистов в области профилактики тромбозов. Программа направлена на оказание доступной специализированной помощи больным с заболеваниями сосудистой системы.

Тромб может образоваться в вене в любой момент, у каждого из нас. Кто защищен от этого? – Никто. С возрастом этот риск только увеличивается.

Помните! При отказе от обследований возникает риск, что заболевания, которые на начальных стадиях лечатся достаточно неплохо, превращаются в неизлечимые.

Вены – кровеносные сосуды, несущие кровь к сердцу. Заболевания вен, основными из которых являются варикозное расширение и тромбоз, очень распространены и относятся к болезням века. Как правило данные заболевания поражают ноги.

Мы разработали комплексные программы, которые позволяют в короткие сроки пройти информативное медицинское обследование. После проведения всей необходимой диагностики лечащий врач ставит диагноз, дает рекомендации в письменном виде, а при необходимости назначает лечение.

Наша программа «Здоровье города» заставила обратить на себя внимание большое количество людей уже на начальных проявлениях варикозной болезни. На самом деле мы не ожидали что проект вызовет такой высокий интерес населения и общественных организаций СПб. Многие приходят к нам, как в последнюю инстанцию, после долгого и бесполезного лечения или попыток его получить. Всего за шесть месяцев проект позволил пройти льготное обследование более 4000 пациентов.

В медицинском центре «ФЛЕБОЛАЙФ» представлены все современные виды лечения варикозной болезни: от малоинвазивных вмешательств до радикальной хирургии. Успешно работает отделение лимфологии, в котором занимаются лечением

венозной недостаточности, лимфедемы и осложнений варикозной болезни: отеков, венозных дерматитов, экзем и трофических язв.

Разработана специальная программа для людей зрелого возраста. Ее суть заключается в выявлении опасностей и угроз в венозной системе и «заклеивании» пораженных и опасных вен для тромбообразования.

Большой опыт работы и собственные наработки позволяют заживить практически любую язву независимо от ее размеров и давности существования. Мы уверены в своих силах, поэтому даем эксклюзивные гарантии на полное заживление язв в результате проведенного лечения.

Врачи нашего центра несут ответственность за каждого пролеченного пациента и наблюдают их в после манипуляционном периоде бесплатно, до объективного исхода заболевания – «выздоровления».

В клинике не существует ограничений по приему пациентов в возрасте. Для тех, кто просто физически не в состоянии прийти на консультацию, в нашем центре предусмотрен выезд врача на дом в пределах города и Ленинградской области. На дому возможно полноценное обследование, включая УЗ-диагностику, а также все виды лечения, которые не требуют стерильной операционной.

Поэтому петербуржцы доверяют своё здоровье именно нам!

«Лучшая клиника в области флебологии» и «Петербургский доктор года» – награды, которыми был удостоен МЦ «ФлебоЛайф» В 2019 году**.

Льготная программа «Здоровье города»*

Запись осуществляется до 30.09.2019 г.

Обследование проходит в нашем медицинском центре в рамках научного проекта для оценки распространенности варикозной болезни и ее осложнений среди населения. По итогу обследования пациент получает медицинское заключение, заключение диагностики и рекомендации в письменном виде.

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. Более глубокий анализ ранее проводимого нами исследования показал необходимость выполнения дуплексного сканирования вен и артерий обеих ног для скринингового выявления пациентов с атеросклерозом артерий нижних конечностей. Облитерирующий атеросклероз артерий нижних конечностей при несвоевременном обращении может закончиться ампутацией поражённой ноги.

850 рублей

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

для выявления сужений (стенозов) сосудов, аномалий их развития, выявления признаков атеросклеротического поражения артерий, наличия компрессии вследствие остеохондроза шейного отдела позвоночника.

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

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+. ** «Лучшая клиника в области флебологии» и «Петербургский доктор года» – по мнению читателей и экспертов Комсомольской правды. ООО «ФЛЕБОЛАЙФ» Лицензия № ЛО-78-01-009806 от 23.04.2019г. Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста. Реклама

Женщины

- ◆ Мне 60 лет, рост 165 см. Стройная блондинка, христианка. Познакомлюсь с одиноким порядочным работающим мужчиной в возрасте от 60 до 68 лет для дружбы и поездок за город на природу, походов на концерты, в музеи или на танцы.
8 (965) 068-26-56 (14:00–16:00), Ольга.
- ◆ Мне 53 года без в/п, рост 165 см, стройного телосложения. Познакомлюсь с петербуржцем нормального телосложения в возрасте от 50 до 60 лет, рост от 175 см. Отсутствие у сударя в/п, ж/п, м/п – обязательно. Ответ на звонок. 8 (921) 305-58-47.
- ◆ Мне 60 лет, рост 170 см, петербурженка. Люблю активный образ жизни, природу, искусство, путешествия. Хотела бы познакомиться с порядочным заботливым мужчиной, желателен с авто, со схожими интересами для серьезных отношений. Мигрантов прошу не беспокоить.
8 (931) 265-80-18, Любовь.
- ◆ Мне 58 лет, проживаю недалеко от Санкт-Петербурга в Тосненском районе. Хотелось бы встретить мужчину свободного и настроенного на серьезные отношения, которого бы не пугало расстояние между нами.
8 (967) 561-73-96, Ира.
- ◆ 65 лет, вдова, блондинка приятной внешности. Познакомлюсь с добрым порядочным мужчиной без в/п и ж/п. Для серьезных отношений. 8 (952) 262-23-72, Татьяна.
- ◆ Мне 62 года, петербурженка, не красавица. Познакомлюсь с одиноким мужчиной пожилого возраста для создания семьи.
8 (909) 590-15-01, Галина.
- ◆ Мне 60 лет, работаю. Познакомлюсь с добрым заботливым мужчиной (сама такая же) в возрасте до 65 лет. Серьезные отношения. Вместе весело шагать! Остальное – время покажет... 8 (904) 645-44-12, Евгения.
- ◆ 48/170. Для брака и создания семьи познакомлюсь с петербуржцем без в/п.
8 (911) 231-64-52, Ольга.
- ◆ 63/160/63. Симпатичная, хозяйственная, общительная блондинка из СПб. Интересы разносторонние. Познакомлюсь с самодостаточным одиноким мужчиной до 65 лет для с/о. 8 (911) 194-02-25, Валентина.
- ◆ Познакомлюсь с мужчиной без в/п от 60 лет. С холодным разумом и горячим сердцем – для понимания и любви.
8 (911) 283-88-72, Юлия.
- ◆ Мне 66 лет. Познакомлюсь с мужчиной, который уважительно относится к женщинам, не делит их на всякие «пунктики», а с душой помогает в трудных ситуациях.
8 (931) 322-07-12, Валентина.

Давайте познакомимся!

Свои объявления о знакомстве, поисках друзей, компаньонов и пр. вы можете отправить СМС-сообщением на номер телефона +7 (966) 751-59-24 до 30 сентября 2019 г., а также прислать по эл. почте: redaktor.polezno@gmail.com. Объявления публикуются бесплатно.

- ◆ Мне 67 лет, вдова. Познакомлюсь с мужчиной для с/о. 8 (981) 980-31-42.
- ◆ Познакомлюсь с мужчиной для общения и прогулок. 8 (911) 822-62-37.
- ◆ Мне 68 лет. Познакомлюсь с доброжелательным и общительным мужчиной. Одиноким, пенсионного возраста, который хочет иметь близкого надежного друга.
8 (950) 033-58-17, Аля.
- ◆ Мне 62 года. Веселая, хозяйственная. Ищу друга – доброго, интеллигентного. Для серьезных отношений.
8 (911) 797-78-24, Татьяна.
- ◆ Мне 80 лет, вдова, работаю. Хочу встретить мужчину – пока для дружбы. Обеспеченного, без проблем, не пьющего. Я люблю готовить и путешествовать. Очень люблю море. В сентябре – отпуск! 8 (961) 808-33-72.
- ◆ Мне 62 года, рост 158 см. Телец, без в/п, ленинградка. Надежная, хозяйственная. Живу в Кировском р-не. Познакомлюсь с порядочным мужчиной в возрасте до 65 лет для дружбы и проведения досуга.
8 (905) 214-49-63 (после 18:00).
- ◆ Я – блондинка, 53 года. Уже два года одна... Хочу встретить мудрого мужчину без жилищных и материальных проблем. Для серьезных отношений. Буду верным соратником! 8 (904) 636-34-90, Людмила.
- ◆ Мне 55 лет, ленинградка с в/о. Приятная внешность. Хорошая фигура (рост 167 см, вес 63 кг). Общительная, на позитиве. Хочу познакомиться с порядочным надежным стройным петербуржцем (до 60 лет) для серьезных отношений.
8 (952) 244-06-36, Саша.
- ◆ Миловидная петербурженка 55 лет (в/о, голубоглазая шатенка среднего роста, вес 65 кг). Познакомлюсь с ленинградцем-ровесником – стройным, общительным, порядочным. Для серьезных отношений.
8 (952) 227-16-26, Мила.
- ◆ Мне 60 лет. Познакомлюсь с доброжелательным интеллигентным мужчиной без в/п для совместной жизни.
8 (906) 227-99-23, Наталья.
- ◆ Познакомлюсь с женщиной в возрасте до 60 лет. Мне 45 лет, живу в Невском р-не. Для общения и счастливой жизни.
8 (999) 065-11-08.
- ◆ Мне 55 лет, среднего телосложения, брюнетка. Познакомлюсь с приятным мужчиной для дружбы и досуга. Я умею дружить и могу даже влюбиться. Если вам бывает иногда тоскливо, то давайте общаться!
8 (921) 564-46-10 (после 18:00), Светлана.
- ◆ 57/164/67. Приятная, симпатичная, без проблем. Познакомлюсь с порядочным одиноким мужчиной до 65 лет, без проблем, с авто.
8 (904) 616-22-63, Оля.
- ◆ Мне 69 лет, Весы. Познакомлюсь с заботливым, добрым и надежным мужчиной для серьезных отношений.
8 (952) 350-34-85, Катерина.
- ◆ Мне 50+, рост 172 см, не худышка, статность имею. С юмором, не курю, Познакомлюсь только со свободным незлобным мужчиной выше 170 см, нормальными внешними данными, 53–62 лет. На СМС, «прозвонщикам» не отвечу. Граждан СНГ прошу не беспокоить.
8 (911) 129-75-92.
- ◆ Женщина из Выборга ищет мужчину в возрасте до 55 лет. Пишите СМС.
8 (981) 936-76-97, Елена.
- ◆ Мне 67 лет. Невысокая, нетолстая, оптимистка. Познакомлюсь с мужчиной для дружбы и общения. 8 (911) 938-91-48.
- ◆ Мне 63 года. Православная христианка. Познакомлюсь с мужчиной или женщиной для паломнических поездок.
8 (921) 377-67-36.
- ◆ Ищу интересных свободных людей-жаворонков в возрасте 70–80 лет. Энергичных, живущих в пригородах постоянно. Желательно со своим огородом. 8 (981) 139-36-08.
- ◆ Познакомлюсь с доброжелательными пенсионерами (мужчинами и женщинами). Скрасим одиночество, будем отмечать вместе праздники весело и дружно. Живу в Невском р-не. 8 (952) 379-71-63, Аля.

- ◆ Некрасивый, но с головой, которую волосы не покинули. Замкнутый, но контактный, с веселым нравом, но скорбящий по потере любимой спутницы жизни. Не толстый, но упитанный 78-летний молодящийся пожилой человек хотел бы познакомиться со стройной, домовитой, образованной активной «старушкой». 8 (906) 277-98-12, Георгий.
- ◆ Мне 61 год. Русский, высшее образование, разносторонние интересы, автомобилист, есть дача. Познакомлюсь с заботливой и хозяйственной женщиной без многочисленных родственников и проблем. В перспективе – для создания семьи.
8 (952) 353-39-28, Денис.
- ◆ Мне 43 года, высшее образование (менеджмент). Познакомлюсь с женщиной в возрасте до 40 лет для создания семьи.
8 (963) 311-14-83, Виктор.
- ◆ Познакомлюсь с женщиной 60–65 лет, р-р одежды 42–48-й, не мигранткой. Мне 65 лет, р-р 48-й, рост 170 см, не курю и не пью. Живу один.
8 (952) 356-99-14 (после 18:00).
- ◆ Мне 57 лет, без в/п и ж/п. Познакомлюсь с женщиной 45–47 лет. Дети и жилищные проблемы – не помеха. Для серьезных отношений. Люблю природу, животных, движение. 8 (905) 276-30-07, Игорь.
- ◆ Мне 63 года, рост 170 см. Стройный, без вредных привычек. Познакомлюсь с женщиной в возрасте до 55 лет, невысокой. Для романтических встреч.
8 (963) 319-93-92.
- ◆ Одиноким ленинградцем, 64/176/84. Бывший моряк. Познакомлюсь с женщиной для совместного проживания. Интересы разносторонние. Люблю книги – в доме большая библиотека, в музыке предпочитаю шансон.
8 (900) 646-27-56, Володя.
- ◆ Ленинградец, 64/176/83. Устал от одиночества. Хочу встретить женщину для совместной жизни. Можно приезжую.
8 (904) 631-12-84, Владимир.
- ◆ Мне 70 лет, рост 165 см. Не пью, не курю. Веселый. Играю на гармонии у метро. В планах – поездки за границу. Ищу спутницу жизни, согласную со мной путешествовать.
8 (931) 976-96-94, Владимир.
- ◆ Мне 58 лет, ленинградец, в/о, без в/п. Отдельное жилье. Познакомлюсь с женщиной без особых проблем для серьезных отношений. Очень ласковой, нежной. Возраст женщины значения не имеет. Нужен хороший человек! 8 (904) 618-13-89.
- ◆ Познакомлюсь с женщиной в возрасте до 55 лет. 8 (900) 649-90-31.
- ◆ Мне 63 года. Надеюсь встретить худенькую девушку в возрасте до 60 лет.
8 (905) 251-66-34, Вячеслав.

Мужчины

- ◆ Мне 68, рост 174 см, увлекаюсь игрой на баяне и гармонии. Вредных привычек нет. Проживаю в пригороде. Познакомлюсь с женщиной для серьезных отношений.
8 (964) 393-32-33, Валерий.
- ◆ 57/173/75. Желая родить или усыновить общего ребенка с порядочной и обеспеченной женщиной. Приветствую ее собственных детей. Сам остался без ж/п, но с а/м. Трудолюбивый, ответственный и преданный, без в/п. 8 (967) 344-39-00, Виктор.
- ◆ Мне 57 лет. Познакомлюсь с женщиной 50–58 лет для жизни. 8 (911) 123-40-64.

Объявления

- ◆ Диплом о высшем образовании, выданный филиалом Санкт-Петербургского института управления и экономики по специальности «психология» в 2004 году на имя Мироновой Галины Александровны, считать недействительным в связи с утерей.
- ◆ Приглашаем энергичную дисциплинированную женщину 40–55 лет для квалифицированной помощи даме (инвалиду 2-й группы) на 1–2 раза в неделю. На пр. Просвещения есть комната. 8 (921) 760-65-92.

Реклама. Жданов Руслан Асхатович. ИНН 026609362875



УСЛУГИ АДВОКАТА Р. А. ЖДАНОВА

Опыт работы – более 10 лет
БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ.
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ!

191186, г. Санкт-Петербург, наб. канала Грибоедова, 19,
2-й этаж, офисный центр «Место Встречи»
Запись по телефонам: 8(981)907-17-77, 8(931)583-50-85
или по эл. почте: rus.zhd@yandex.ru



УЛУЧШАЕМ ЗРЕНИЕ САМИ

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

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

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

В первую очередь, на курсах до автоматизма осваиваются упражнения по укреплению и расслаблению

глазодвигательных мышц, изучается подробный самомассаж лица, шеи, головы, позволяющий улучшить зрение и активизировать все внутренние органы и системы.

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

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

– Как давно вы оказываете подобную помощь людям?

«Здравствуйте, Светлана! Я – Майя Шейнин из Израиля. Звоню вам прямо из Хайфы, где вы семь лет назад проводили занятия. Когда я пришла к вам на семинар, у меня было совершенно паническое настроение и ужасная ситуация с глазами. И я уже приготовилась провести остаток жизни в слепоте... Ваши курсы мне реально помогли, и сейчас, в свои 86 лет, я спокойно читаю книги (правда, электронные) без очков. Гораздо лучше себя чувствую, полна оптимизма и звоню вам настойчиво не первый раз, чтобы еще и еще раз поблагодарить вас за всё. Как же своевременно я попала к вам на курсы!».

– Вот уже более 20 лет, после того как сама на подобных курсах сняла очки и избавилась от своей многолетней близорукости. Все эти годы я стабильно веду свои занятия по восстановлению здоровья глаз. Результаты эти, как правило, превосходят первоначальные ожидания слушателей.

– С какими заболеваниями глаз можно к вам обращаться?

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

– Сколько дней длится занятия?

– Неделю, по три часа ежедневно. Несмотря на напряженный ритм занятий, люди и совсем юного, и преклонного возраста вполне успешно усваивают весь курс и выходят на самостоятельную работу хорошо подготовленными. В последней группе, кстати, успешно занималось несколько человек 80–85-летнего возраста.

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

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

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ КУРСОВ
по естественному восстановлению
зрения состоится**

23 сентября 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

Любви все возрасты покорны!



30 августа в Санкт-Петербурге стало на одну семью больше. Андрей и Наталья Петровы вступили в законный брак – для каждого из супругов он стал вторым.



НА МОМЕНТ знакомства у Андрея была дочь от первого брака, а у Натальи – две дочери! Невесте – 65 лет, ее муж на несколько лет моложе.

Познакомились на работе, долго присматривались друг к другу, стали встречаться и наконец приняли решение жить вместе.

Молодожены считают, что создание крепкой семьи – это очень ответственный шаг в жизни и – большой труд. Труд не физический, а духовный. Нужно уметь уступить друг другу, идти на компромисс, заботиться о своих близких и уважать их мнение. И конечно, создавать семью стоит лишь в том случае, когда чувствуешь, что это тот единственный любимый человек, с которым хочешь прожить всю жизнь, делить и радость, и горе...

Пусть ваш союз будет самым счастливым! Живите в дружбе и согласии!

Реклама. ООО «Пан-Медиа». ОГРН 1097847026452, ИНН 7801488872

Юнион Финанс

13,5%*

ЗАСТРАХОВАНО**



8 (800) 511-77-28
www.kpo-uf.ru

г. Санкт-Петербург
м. Площадь Ленина, ул. Боткинская, д. 1, лит. Б, пом. 9-Н
м. Звездная, ул. Пулковская, д. 15, лит. А
м. Международная, ул. Белы Куна, д. 2, корпус 1, литер А

КПО «Юнион Финанс», ИНН 7810390418, ОГРН 1157847371945, основан на членстве, в целях удовлетворения материальных и иных потребностей пайщиков.
*Показатель эффективности КПО «Юнион Финанс» вырос на 13,5% по данным исследования ООО «Успех» по итогам 2018 года. Организация не оказывает финансовые услуги. Информация носит справочный характер, не является офертой.
**Предпринимательские риски застрахованы в НКО «МОВС» (лиц. ЦБ РФ (Банк России) ВС №4349).

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

ГАРМОНИЯ

Работаем с 2001 года!

СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ПЕНСИОНЕРОВ

- 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. Не является лекарством и БАДом. Св-во о гос. рег. № RU.77.99.004.E/006037.04.15-во. ООО «УК «Современные биотехнологии» г. Новосибирск ИНН 5406664386, ОГРН 1115476035674, Юр. адрес: 630091, г. Новосибирск, ул. Державина, д.14

ЛАКТОМАРИН – ШАНС БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ДОЛГО!

У БОЛЬШИНСТВА из нас нет привычки заботиться о своём здоровье. Мы ведём себя так, как будто наши тела – неразрушимые, наши сердца – вечные двигатели. Снижение интенсивности обменных процессов, ослабление иммунитета, стресс, нашпигованные «химией» продукты, ужасающая экология, верно и незаметно для нас вершат свою разрушительную работу. Плюс наступившая осень и приближающиеся холода. Плюс возраст...

Но нет ничего невозможного! Начинать заботиться о себе никогда не поздно. Даже в весьма зрелом и пожилом возрасте! Восполнить нехватку жизненно необходимых элементов, нейтрализовать влияние современной экологии и дать организму шанс на восстановление и оздоровление можно двумя ложками ЛАКТОМАРИНА в день.

ЛАКТОМАРИН (500 мл) – специализированный гель из бурых морских водорослей для диетического и лечебно-профилактического питания (пр-во Россия, НПО «Сумма технологий», г. Москва). Более сорока элементов в легкоусвояемой форме! Никакой «синтетики» и «химии»! Тот самый симбиоз природной силы и научных достижений, предназначенный для укрепления здоровья современного человека. Люди постарше ценят ЛАКТОМАРИН по-особенному – гель легко усваивается, имеет обширный список показаний к применению, совместим с лекарственными препаратами и не имеет побочных эффектов. А значит эффективен и безопасен.

ЛАКТОМАРИН легко всасывается благодаря своей консистенции. Уже через 15-20 минут впитывается в кровь и начинает действовать. По своему богатейшему составу препарат схож с плазмой человеческой крови, поэтому это настоящая «витаминная бомба» для всего организма человека! ЛАКТОМАРИН не просто увеличивает продолжительность жизни, но, главное, повышает ее качества в любом возрасте.

К приему геля не надо готовиться специально. Принимать его можно с любого дня, в любом возрасте и в любое время года. И помните, самый важный момент времени – сейчас.

Узнайте, как ЛАКТОМАРИН поможет именно Вам поддержать и укрепить здоровье!

ЛАКТОМАРИН. КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

СЕРДЦЕ И СОСУДЫ



Профилактика и повышение эффективности медикаментозного лечения сердечно-сосудистой патологии (гипертонии, атеросклероза, ишемической болезни сердца, профилактики инфарктов и инсультов). Применение ЛАКТОМАРИНА позволяет укрепить стенки сосудов, улучшить кровообращение и поддержать работу сердца и сосудов. Альгинаты геля способствуют уменьшению повышенного уровня холестерина и глюкозы в крови. Содержит фукоидан – вещество, препятствующее повышению свертываемости крови. Обеспечивает сердце полным набором питательных веществ (в т. ч. калием и магнием).



Иод помогает обеспечивать потребности щитовидной железы в этом жизненно важном элементе. Также, гель содержит натрий, кальций, магний, железо и другие элементы, необходимые для нормализации различных видов обмена веществ.

ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА

ОЧИЩЕНИЕ



Только чистый организм – гарантия крепкого здоровья. Природные энтеросорбенты в составе геля связывают тяжелые металлы, токсические и радиоактивные вещества, и свободно выводят их из организма. Одновременно в организм поступает широкий комплекс полезных компонентов, необходимых для нормального функционирования органов и тканей, предупреждая преждевременное старение. Рекомендован для населения, проживающего на территориях с неблагоприятной экологической ситуацией, в крупных городах – мегаполисах.



Помогает восстановлению здорового ритма пищеварения, уменьшению явления метеоризма, способствуют поддержанию здоровой микрофлоры кишечника. Эффективно помогает при запорах. Рекомендуются при следующих заболеваниях: язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, хронический гастрит, хронический энтероколит, дисбактериоз кишечника, хронический неспецифический язвенный колит, хронический гепатит, цирроз печени, хронический панкреатит. Является эффективным энтеросорбентом.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ

ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ



Легко усваивающийся кальций и фосфор, необходим для питания суставного хряща. Фукоидан оказывает мощное противовоспалительное и противовирусное действие. Альгинаты эффективно выводят активные радикалы и другие агенты, повреждающие суставные ткани. Марганец снижает окислительные процессы, разрушающие суставы. Медь и цинк оказывают положительное влияние на соединительную ткань, а также участвуют в создании коллагена, обеспечивающего прочность и эластичность межсуставных хрящей.



Применяется для восстановления и укрепления иммунитета, при авитаминозах и недостатке минеральных веществ. Для профилактики гриппа и ОРВИ, повышения иммунных сил при хронических заболеваниях, профилактике развития онкологических заболеваний, поддержанию здоровья после прохождения химио-, лучевой и радиотерапии, профилактики рецидивов болезни. Рекомендован при регулярных занятиях спортом, повышенных физических и умственных нагрузках, стрессах.

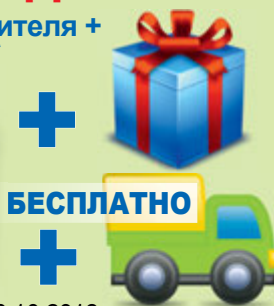
КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ

ЛАКТОМАРИН ПРАЗДНИЧНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ КО ДНЮ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА!

Получить бесплатную консультацию по применению ЛАКТОМАРИНА, а также других гелей из водорослей: ФУКОЛАМИН, АЛЬГОСЕЛЕН, СЕЛЕНОФАРЕН, КУПРОЛАМ, КАРДИОМАРИН вы можете в центре «Современные биотехнологии» по адресу: г. Санкт-Петербург, м. «Московская», ул. Гастелло, 14, оф. 5, пн-пт: 10:00-18:00.

Звоните: 8 (812) 332-53-13

ЛАКТОМАРИН – по цене завода-изготовителя + подарок + бесплатная доставка!*



* Предложение действительно до 10.10.2019 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ И БАДом. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

40 ЛЕТ назад, в 1979 году, в московском издательстве «Советский писатель» ничтожно малым по советским меркам тиражом – 30 тысяч экземпляров – увидело свет первое издание «Блокадной книги» Алеся Адамовича и Даниила Гранина. Выставка «Люди хотят знать», созданная на основе фонда Даниила Гранина в ЦГАЛИ СПб, рассказывает о создании «Блокадной книги» и трудностях, с которыми столкнулись авторы при ее публикации.

На выставке впервые воспроизведены письма А. М. Адамовича, З. В. Блюхер, И. А. Андреевко, А. С. Болдырева; стенограмма беседы с И. А. Андреевко; машинопись книги и верстка с цензурными правками; письма блокадников с откликами на книгу; секретные документы, остановившие журнальную публикацию книги; материалы из архива А. М. Адамовича, в том числе фотографии блокадника Н. А. Панова.

Идея создать книгу о том, что было пережито населением осажденного фашистами Ленинграда, принадлежала белорусскому писателю А. Адамовичу. В 1975 году вышла книга «Я из огненной деревни...», написанная Адамовичем совместно с Я. Брылем и В. Колесником, в которой жители сожженных немецкими оккупантами деревень рассказывали свои истории. История блокиро-



Фонд сохранения и популяризации наследия Даниила Гранина, Центральный государственный архив литературы и искусства Санкт-Петербурга, Государственный музей политической истории России приглашают на выставку «Люди хотят знать», посвященную 40-летию выхода «Блокадной книги», 75-летию полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады и 100-летию со дня рождения писателя Даниила Гранина.



А. Адамович (слева) и Д. Гранин

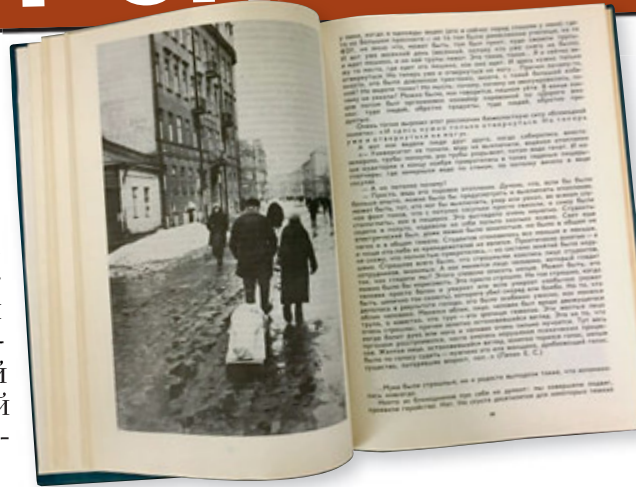
«ЛЮДИ ХОТЯТ ЗНАТЬ»

ванного Ленинграда должна была стать такой же народной книгой.

Собирая материал, Адамович и Гранин приходили к ленинградцам в их коммунальные квартиры, зачастую и тридцать лет спустя блокаду Даниил Гранин назовет «эпопеей страданий человеческих». Голосами простых горожан заговорил Ленинград смертной зимой 1941–1942 гг.

«Пришло время», «люди хотят знать», «людям надо...» Эти слова когда-то были вычеркнуты из книги цензором. Прошли десятилетия.

Была ли удовлетворена в обществе потребность знания правды о блокаде? На этот вопрос могут ответить отзывы уже современных читателей, оставленные на сайтах книжных интернет-магазинов. А «Блокадная книга» Адамовича и Гранина и сейчас остается самой востребованной народной книгой о трагедии, пережитой великим городом.



ВЫСТАВКА ОТКРЫТА ПО 29 СЕНТЯБРЯ

В ГОСУДАРСТВЕННОМ МУЗЕЕ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ИСТОРИИ РОССИИ

Часы работы: понедельник, вторник, суббота воскресенье – **10:00–18:00**; среда, пятница – **10:00–20:00**. Четверг – выходной день. Каждый последний понедельник месяца – санитарный день.

Адрес: ул. Куйбышева, 2–4 (вход с Кронверкского пр., 1).
Справки по телефону **233-70-52**.



Для пенсионеров
и детей в возрасте
до 18 лет
вход бесплатный.

Сайт:
<http://www.polithistory.ru>

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



Бюджетная
Стоматология

**Бесплатная консультация
ведущих стоматологов**

(812) 389-20-20

www.medistarspb.ru

ПОЖАЛУЙ, САМАЯ НИЗКАЯ ЦЕНА В ГОРОДЕ



НЕСЪЕМНЫЕ ЗУБНЫЕ ПРОТЕЗЫ

Несъемные зубные протезы в сравнении со съемными конструкциями отличаются большим сроком службы, более комфортны в ношении, лучше фиксируются, имеют эстетическое преимущество. Кроме того, они позволяют сохранить костную ткань здоровой и предотвратить ее атрофию*.

Несъемный вариант ортопедического лечения подходит людям молодого и среднего возраста, а также всем, кто страдает от непереносимости съемных конструкций. Оптимальны для публичных людей благодаря эстетическим качествам и отсутствию проблем с речью. При полном отсутствии зубов, пожалуй, самый лучший вариант – протезы на всю челюсть, которые крепятся на имплантах (четыре или шесть)*.

Такие конструкции еще называют условно-съемными.

Они состоят из двух таких частей:

- 1 несъемной (импланты с основой для коронки);
- 2 съемной (искусственные зубы с монтированными металлическими коронками, которые надеваются на закрепленные на имплантах основы).



Несъемные конструкции характеризуются следующими достоинствами:

- высокий эстетический эффект (выглядят более натурально, чем съемные, они также не имеют никаких креплений, которые заметны для окружающих);
- длительный срок службы (съемные конструкции служат в среднем 5 лет, в то время как керамические микропротезы и коронки – 10, 15 и некоторые даже 20 лет, а импланты – на протяжении всей жизни)*;
- крепкая фиксация (в отличие от съемных вариантов, которые могут выпадать);
- простота в уходе (их не нужно снимать несколько раз в день, как съемные);
- профилактика атрофии костной ткани (несъемные протезы принимают на себя жевательную нагрузку, предотвращая уменьшение костной ткани).

АКЦИИ!
30% СКИДКА
на протезирование

Имплант
9 500
4 750 руб.

Коронка
6 500
4 300 руб.

Кариес
3 900
1 500 руб.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

* Подробности эффекта процедур уточняйте у лечащего врача, подробности акций по телефону (812) 389-20-20. Акции до 30.09.2019 г. Реклама

Импульс
ИНВЕСТИЦИИ ПОД ВЫСОКИЙ ПРОЦЕНТ

✓ КПК «ИМПУЛЬС
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»
ВКЛЮЧЕН В РЕЕСТР ЦБ РФ

✓ СВИДЕТЕЛЬСТВО СРО «НОКК»
№ 080/19

**Условия
сбережений:**

- ✓ СУММА от 100 тыс. до 15 млн руб.
- ✓ СРОК от 3 до 36 месяцев
- ✓ ДОСРОЧНОЕ СНЯТИЕ от 3-х месяцев без потери процентов

- ✓ ОПЛАТА НАЛОГОВ
- ✓ ВЫПЛАТЫ ежемесячные, на вашу карту или наличными

8 (812) 645-08-64
Impulsfinans.ru

Займы под залог недвижимости — ставка 30% годовых, суммы до 60% от оценочной стоимости

Санкт-Петербург, Лиговский проспект, д. 140, оф. 202 (ст. м. «Обводной канал»)

Кредитный потребительский кооператив «Импульс Санкт-Петербург», ОГРН 1187847162612. № в реестре ЦБ РФ 1466; номер в реестре СРО «НОКК» 147. Сбережения застрахованы в НКО «МОВС». Сбережения принимаются только от пащиков кооператива. Займы выдаются только пащикам кооператива. Вступительный взнос – 100 руб.; лаявой взнос 500 руб. Реклама

Полезно пенсионерам

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

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

Издатель и учредитель: ООО «Полезно пенсионерам». Адрес учредителя, издателя и редакции: 192012, Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны, 116, корп. 1, литер Е, оф. 601А. Генеральный директор: Н. А. Кузнецов. Главный редактор: С. В. Васильева. Телефон редакции (812) 40-733-40. E-mail: redaktor.polezno@gmail.com

Размещение рекламы: (812) 40-733-40. E-mail: reklama@gazeta-polezno.ru Сайт газеты: www.gazeta-polezno.ru Группа Вконтакте: www.vk.com/polezno_pensioneram

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

Тираж 150 000 экз. ежемесячно. Заказ № ТД-5368. Время подписания в печать: по графику – 10.09.2019 г. в 21:00, фактическое – 10.09.2019 г. в 21:00. Выход в свет – 11.09.2019 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.