

ИНТЕРЕСНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

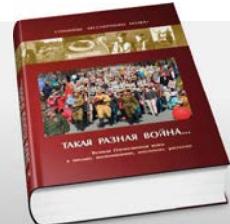
gazeta-polezno.ru

Полезно пенсионерам¹⁶⁺

Февраль 2019 г.

Распространяется бесплатно

№ 1 (36)



Актуально
Страницы
Бессмертного
полка



Чтобы
помнили...
«Прощай,
Афганистан!»



Обратите
внимание
Как лечить
трофические
язвы?

НАШИ ПАРТНЕРЫ

Ю-МЕД
ЦЕНТР СЛУХА

АПТЕКА
«Для бережливых»

САНАТОРИЙ
ПРОФИЛАКТОРИЙ

ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ
«Всё для жителей лучше!»
www.3vozrast.ru

ЛАКТОМАРИН
Клиника
ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ
«Всё для жителей лучше!»
www.3vozrast.ru

ДОМ
ПРОЕКТОВ
КЛИНИКА
ПРОКСИМЕД

Стр. 3

Стр. 4

Стр. 5

Следующий номер выйдет 13 марта

БОРИС РАЧКОВ: «СПЕШУ ДЕЛАТЬ ДОБРО, ПОЛНОСТЬЮ ОТДАВАЯ СЕБЯ...»

Исполнилось 60 лет трудовой деятельности Бориса Михайловича Рачкова – врача-нейрохирурга, доктора медицинских наук, профессора, академика Международной академии наук экологии и безопасности человека, советника ВОЗ.



НЕДЕТСКОЕ ДЕТСТВО

О Н РОДИЛСЯ в 1936 году в г. Кольчугине Владимирской области. С пяти лет познал, что такое война – через железнодорожную станцию ежедневно шли на запад воинские составы с техникой и солдатами, а навстречу им – санитарные поезда с ранеными...

В то время, когда его друзья ходили с девушками на танцы и в кино, Борис работал в больнице. И уже в конце третьего курса на счету у будущего хирурга было 30 самостоятельных операций, в том числе и таких сложных, как ушивание прободной язвы желудка, удаление желчного пузыря...



Студент Борис Рахов в пионерском лагере (первый справа)

ВСЁ РЕШАЕТ МГНОВЕНИЕ

По окончании третьего курса Рахов мечтал с друзьями-студентами поехать в Казахстан на целину. Но в горздравотделе решили иначе, и он был направлен врачом в пионерский лагерь, где пригодились его знания и хоть и небольшой, но все же опыт, хирурга.

Однажды Борис практически спас ребенка, который, падая с дерева, острый сучок рассек живот до степени выпадения кишечника. Борис не растерялся и, завернув мальчика в простынь, доставил в районную больницу, где помог местному хирургу провести сложную операцию... По результатам работы в пионерлагере доктор Рахов – а иначе его никто тут и не называл, был неплохо премирован. Возможно, в стройотряде на целине он заработал бы больше, но получить хорошую врачебную практику вряд ли бы смог.

(Окончание на стр. 2)

Реклама. АО «БКО», ИНН 5320002951, ОГРН 1025300987139

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ для пенсионеров

С 7 ФЕВРАЛЯ ПО 31 МАРТА 2019 ГОДА

путевки с лечением*

в однокомнатном
номере

1900 руб./день*

в двухместном
номере

1800 руб./день*

в номере
повышенной
комфортиности

2200 руб./день*

цена указана на одного человека



Санаторий-профилакторий
АО «Боровичский комбинат оgneупоров»

174411, Новгородская область, г. Боровичи,
набережная Заводская, дом 2

Лицензия № ЛО-53-01-001196 от 30 января 2018 года

бронирование путевок:
8(81664)9-27-74

- грязелечение •
- физиотерапия •
- водолечение •
- магнитотерапия •
- медицинский массаж •

СВЕТ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ
ОБЩЕСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОСЛУЖИВАНИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО
ВОЗРАСТА И ИНВАИДОВ «СВЕТ»



Тепло и уют

УХАЖИВАЕМ ЗА ПОЖИЛОМИ ЛЮДЬМИ И ЛЕЖАЧИМИ БОЛЬНЫМИ БОЛЕЕ 15 ЛЕТ

Услуги по уходу на дому

Доставка продуктов

Консультации по оформлению льготной программы,
подбор сиделки и все разъяснения по телефонам:

710-43-24 710-43-55

Выбирайте СВЕТ!

№ 7830101 в Реестре поставщиков.
Работаем по ФЗ № 442



Невский проспект, 44, офисы 20, 22
(ст. метро «Гостиный двор» и «Невский проспект»). www.light-spb.ru

Забота и любовь



(Окончание. Начало на стр. 1)

НА ЧЕТВЕРТОМ курсе студент Рачков стал подрабатывать на текстильной фабрике дежурным фельдшером, где в каждую смену трудились более пяти тысяч работниц. Борис дежурил вочные смены и по выходным. Об отдыхе ему оставалось только мечтать, ведь после ранней смерти отца приходилось помогать матери и брату-инвалиду. За год до окончания института, в 1959 году, молодого доктора приняли на полставки врача-хирурга. А получив диплом, он стал трудиться в Ивановской областной больнице, где вскоре занял должность заведующего нейрохирургическим отделением. И это было только началом врачебной карьеры выдающегося нейрохирурга, доктора медицинских наук Бориса Михайловича Рачкова, который с 1967 года живет и работает в Ленинграде – Петербурге.

ПРАВДА О БЛОКАДЕ

Описывать биографию Рачкова, его заслуги – не хватит места в газете. Он автор 20 патентов, 10 монографий и 300 научных работ, 12 научно-популярных книг, а также учебника для медицинских сестер нейрохирургических стационаров, который и в настоящее время пользуется большим спросом. По его инициативе основан научный журнал «Травматология и ортопедия России».

Ученый, внесший весомый вклад в отечественную нейрохирургию, был одним из главных организаторов Больницы им. св. Евгении для лиц, перенесших блокаду (а в 1990-х он добился целого ряда льгот для этой категории граждан – например, бесплатного проезда в городском транспорте), всероссийского центра хирургического лечения эпилепсии, противоболевого центра, впервые открытых в нашем городе.

Кстати, именно Борис Михайлович Рачков одним из первых в стране сделал

БОРИС РАЧКОВ: «СПЕШУ ДЕЛАТЬ ДОБРО, ПОЛНОСТЬЮ ОТДАВАЯ СЕБЯ...»

тяжело больному эпилепсией (блокаднику) хирургическую операцию, результат которой превзошел все ожидания. (До этого эпилепсию лечили в основном медикаментозными методами.)

Однако одним из главных своих достижений выдающийся ученый считает открытие «блокадного синдрома». Исследование состояния здоровья и лечение блокадников и членов их семей – это еще одна гигантская работа, взятая им на себя добровольно и безвозмездно. Он не только вывел основной перечень заболеваний, но и выявил особенность – его передачу по наследству. Вскрыл механизмы влияния голода на здоровье и жизнь малышей блокадного и перестроичного периодов, нашел причины демографического кризиса и плохого состояния здоровья россиян.

Над работой по раскрытию «блокадного синдрома» (1989–1994 гг.) Рачкову помогали удивительные люди – коллеги А. И. Лавров, О. В. Куликова, Н. И. Козелкова, а также ушедшие из жизни П. В. Юрьев и В. П. Макаров. В 2003 году результаты исследования были представлены на Международном конгрессе деятелей науки, где получили большую медаль.

На этом материале Г. И. Багров и И. В. Тульский написали две книги – «Блокадный синдром» и «Блокадный синдром Рачкова».

«Описанный Б. М. Рачковым синдром – это принципиально новое виде-

ние последствий блокады Ленинграда», – отзывался о работе ленинградского ученого известный академик РАМН Владиль Петрович Казначеев.

Значение этой работы трудно переоценить – сделанные Б. М. Рачковым научные выводы должны стать основой для будущих широкомасштабных исследований отдаленных последствий голода и экстремальных условий на человека и его потомков. Но, тем не менее, цена у нее есть – благодарность ленинградских блокадников и их потомков, среди которых сотни и сотни тех, кого он вылечил, кому дал надежду и реальные шансы на выздоровление.

ГЛАВНАЯ НАГРАДА – ЗДОРОВЬЕ ПАЦИЕНТОВ

Беседуя с таким выдающимся человеком, мне казалось, что наден он сейчас свой парадный костюм, и тот весь будет увшан орденами и медалями. Меня постоянно подмывало спросить его о заслуженных наградах. Ведь, кроме профессиональной деятельности, доктор медицинских наук Рачков всю жизнь вел и продолжает, по мере сил, вести общественную деятельность. В советские времена он избирался депутатом районного Совета народных депутатов Центрального района Ленинграда. А в 1990 году был избран депутатом Ленсовета... Каково же было мое удивление, когда я узнал, что столь заслуженный человек, известный в городе, стране и даже мире врач, не имеет ни одной государственной награды! (Тут же вспомнился целый ряд певцов и актеров – полных кавалеров ордена «За заслуги перед Отечеством»...) Но сам Борис Михайлович относится к этому с долей иронии, осознавая, что главная для него награда – здоровье его пациентов. А что касается медалей, то профессор припомнил одну забавную историю...

НЕСОСТОЯВШИЙСЯ ГЕРОЙ МОНГОЛИИ

За свою долгую жизнь профессор Рачков прооперировал более десяти тысяч человек. Но бывали случаи в его практике, когда спасти человека было невозможно. Один такой эпизод Борис Михайлович не забудет никогда. В 1970-е годы он работал в Монголии, куда был направлен как опытный нейрохирург. В азиатской стране Рачков и преподавал, и оперировал, и консультировал... Среди пациентов опытного врача были и «местные элиты». (В том числе и сам товарищ Цэдэнбал – главный монгольский коммунист консультировался с Рачковым.) В тот период у супруги министра обороны Монголии обнаружили опухоль в мозгу. Требовалась сложная операция или длительное медикаментозное лечение. Тщательно обследовав женщину, доктор Рачков пришел к выводу, что делать операцию нецелесообразно и очень рискованно. И он отказался брать на себя такую ответственность. И это несмотря на то, что товарищ Цэдэнбал послал, в случае успеха, наградить Рачкова высшей наградой страны – Звездой Героя. Операцию все же сделали (нашелся в СССР отчаянный хирург, пожелавший стать героем), после которой женщина скончалась. Вспоминая этот эпизод из своей врачебной практики, Борис Михайлович усмехается: «Мой опыт помог мне избежать позора».

* * *

Жизненный принцип Бориса Михайловича Рачкова прост: спеши делать добро, полностью отдавая себя. У него масса благодарных пациентов, тысячи оперированных больных и исключительно мало послеоперационных осложнений. В архиве врача – масса писем и поздравлений от бывших больных, ученых, военных, писателей и коллег, которые он бережно хранит.

И сегодня Б. М. Рачков по-прежнему в строю – ведет прием больных в медицинском центре, считая, что должен до последнего вздоха заботиться (по меткому выражению А. И. Солженицына) о «сбережении народа». Ученый мечтает реализовать программу реабилитации блокадного синдрома Ленинграда и оформить эту программу на этажах государственной власти, и на таком примере появилась бы возможность распространения профилактики на все народонаселение страны.

Беседу вел Пётр Котов



Дети блокадного Ленинграда.
1942 г.

Реклама. ООО «Слуховые аппараты «Ю-МЕД», ИНН 7840467474. Скидка и акция действует при предъявлении купона.

Новинки 2019: Слуховые аппараты Phonak Audéo B и B-R

Только с 1 февраля по 31 марта 2019 года в Центрах слуха Ю-МЕД специальные условия на покупку слуховых аппаратов Phonak Audéo B и B-R.

КАЖДОМУ УЧАСТИКУ АКЦИИ:

Расширенный срок гарантии – 3 года



Зарядное устройство или батарейки в подарок!



Карта лояльности, дающая право на скидку до 20%

Узнайте все подробности акции по телефону и на сайте

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ PHONAK AUDÉO™ B И B-R

Зарядное устройство или в подарок!



3 года
гарантии

новинка
2019

Только до 31.03.19

О возможных противопоказаниях
проконсультируйтесь со специалистом

Ю-МЕД
ЦЕНТР СЛУХА

Гарантия на возврат
3 месяца

(812) 748-23-04

you-med.ru

Технологический институт,
ул. Бронницкая, 5
Мед. лицензия: №7801004465

Владимирская / Достоевская
ул. Бол. Московская, 16
Мед. лицензия: №7801007753

Новые слуховые аппараты Phonak Audéo B с революционной технологией и новой AutoSense OS. Уникальная операционная система AutoSense OS делает слуховые аппараты Phonak Audéo B особенноими. Она постоянно анализирует звуковое окружение и сопровождает каждый шаг пользователя соответствующим изменением настроек слуховых аппаратов. Требуется лишь включить аппарат – всю остальную работу он сделает сам. Автоматически!

Где бы вы ни находились и чем бы ни занимались, слуховые аппараты Audéo B делают вашу жизнь проще! Еще эффективнее в тех ситуациях, когда это нужно больше всего.

Слуховые аппараты Audéo B позволят вам в полной мере ощущать причастность к тому, что происходит вокруг, где бы вы ни были. Аппараты, на которые можно полностью положиться, зная, что они сделают всю работу автоматически, а качество звучания будет оставаться одинаково высоким на протяжении всего дня.

Слышать тихую речь

Повышение разборчивости тихой речи на 10%. Наиболее естественное звучание музыки. Высшие оценки специалистов за качество звучания музыки.

Лучше понимать речь

Повышение разборчивости речи на 20% благодаря автоматическому выбору оптимальной настройки для повседневных звуковых ситуаций.

Phonak Audéo B-R смогут наконец освободить вас от неудобств, связанных с одноразовыми батарейками. Пользователи могут наслаждаться свободой и уверенностью.

Phonak Audéo B-R – первый в мире слуховой аппарат со специально созданным встроенным литий-ионным перезаряжаемым аккумулятором, поддерживающим 24 часа работы после одной зарядки. Перезаряжаемые слуховые аппараты Phonak Audéo B-R объединяют передовые технологии коррекции слуха с новейшими достижениями в области перезаряжаемых аккумуляторов. Audéo B-R быстро заряжаются и готовы обеспечивать работу в течение всего дня, а если понадобится – и всей ночи.

Запишитесь на бесплатную консультацию в Центр слуха Ю-МЕД по телефону (812) 748-23-00 (ежедневно с 10.00 до 19.00)

Страницы бессмертного полка

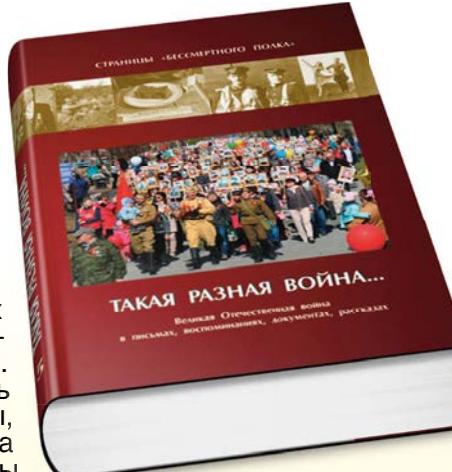
Издательство «Северная звезда» (Санкт-Петербург) продолжает проект «Такая разная война...» – «Страницы бессмертного полка»

Собираем материалы для публикации в сборнике: воспоминания, дневники, письма, семейные архивы, фотографии, мемуары самих ветеранов и воспоминания их родственников и потомков о подвигах и фронтовых буднях участников и свидетелей Великой Отечественной войны.

У вас есть возможность опубликовать семейные воспоминания военной поры, сохранить документальные свидетельства периода Великой Отечественной войны для потомков.

Очередной том планируется издать к маю 2019 года. Авторы бесплатно получают по одному экземпляру. Часть книг передается в библиотеки.

Наш адрес:
196128, Санкт-Петербург, Варшавская ул., 23, корп. 1.
Контактный телефон (812) 388-93-41.
Адрес электронной почты: tozvezda@yandex.ru
Сохраните память о ваших родных – участниках Великой Отечественной войны – на страницах сборника!



Все лучшее – пенсионерам!

«Клиника ТитАН» – это место, где каждый пенсионер может чувствовать себя комфортно, место, где о нем позаботятся и окажут квалифицированную медицинскую помощь при заболеваниях позвоночника и суставов. Нужно ли говорить, что люди пожилого возраста входят в группу риска при различных заболеваниях? Чем старше мы становимся, тем более трепетно нужно относиться к своему здоровью, а не игнорировать различные симптомы заболеваний.

бодрость и отличное самочувствие людей пожилого возраста.

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

Абсолютно в любой момент вы можете поговорить со своим лечащим врачом по всем интересующим вопросам, вы постоянно находитесь в курсе состояния своего здоровья и можете вместе со специалистами наблюдать положительную динамику вашего излечения. В перерывах между процедурами в вашем распоряжении уютное кафе, где можно попить чай с конфетами и посмотреть интересные передачи. В Клинике ТитАН считают, что наши пенсионеры достойны самых лучших и комфортных условий. Именно поэтому посещение клиники для наших пациентов становится приятным событием, наполненным вниманием, уважением и положительными эмоциями.

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

К 23 февраля дарим 1000 рублей на первый лечебный блок процедур! *

- Избавление от боли
- Комплексный подход к лечению
- Максимальный и длительный эффект

438-02-03 СПб, Б. О., 5-я линия, 62 www.titan-clinic.ru

* Срок действия акции до 20 февраля 2019 г.

Реклама. ООО «Клиника ТитАН», ИНН 7801566489, ОГРН 1127847067006, Лицензия № ЛО-78-01-002872 от 16.07.2012 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Порадуйте себя подарками!

Зонт
«Солнечная фантазия»
Зонт с оригинальным орнаментом, под которым так здорово гулять под дождем, дополнит ваш образ.

Материал:
металл,
полиэстр.
Размеры: длина
в сложенном виде
23,5 см, диаметр
купола 105 см.
КНР.

ПОДАРОК НА ВЫБОР
за любой заказ!

Подвеска
«Матрона
Московская»

Матрона Московская – покровительница всех верующих. Позолоченная икона с серебряным изображением святой – красивый подарок, а также опора и поддержка на всем жизненном пути.

Материал: серебро 925/ позолота/родий. Вес: 0,75 г.

Ювелирная компания

«Амбер». Россия.

Количество ограничено.

Уточняйте при заказе!

МОЙ МИР
moymir.ru

Стильная сумка «Шоколад»
Вместительная кожаная сумка шоколадного цвета – актуальный аксессуар для создания стильного образа. Незаменима каждый день. Функциональный кармашек для зонта защитит вещи от промокания.

Материал: кожа, ПВХ. Размер: 31x24,5x10,5 см. КНР.

Отделение для зонта

3000 р.
990 р.
СКИДКА 67%

Драгоценная цепочка
Благодаря тончайшей ювелирной работе эта цепочка станет одним из ваших самых любимых украшений! Она составит безупречный комплект с подвеской «Матрона Московская».

Материал:
серебро 925°,
покрытие
золотом 585°.
Длина цепочки:
55 см. Весок.
2 г. Алмаз –
Холдинг, Россия.

990 р.
699 р.

Занавеска «Кармен»
Узорчатая воздушная занавеска с круглой выемкой создает ощущение легкости и зрительно увеличивает площадь кухни.

Материал: 100% полиэстер.

Размер: 170x223 см. Беларусь.

Скатерть
«Очарование»

Эта жаккардовая скатерть не даст усадку, не потускнеет и не сомнется от стирки. По ней не будет скользить посуда, и даже посанженное пятно можно будет легко вывести.

Материал: 100 % полиэстер. Размер: 150x100 см. Россия.

499 р.

Звонок по России и с городского,
и с мобильного БЕСПЛАТНО:

8 (800) 250-21-76

код заказа:
PM-19-250-ПП-МАТ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 110774677331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 2040. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 31.03.2019 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-19-250-ПП-МАТ.

15 февраля 1989-го мы вернулись на Родину. Вздохнули: *наконец-то*. Безо всяких умствований.

Для меня, тогдашнего переводчика, этот день отмечен двумя событиями, эмоционально дополнявшими друг друга. Первое – на всю оставшуюся жизнь – перевод фразы, подытожившей десятилетнюю афганскую войну: «По западной оси вывода советских войск не осталось». Так ответил ООНовский наблюдатель на вопрос журналиста. Второе – пронзительный песенный рефрэн самого «афганского» из советских бардов, военного корреспондента «Правды» Виктора Верстакова: «Прощай, Афганистан, которого мне жаль».

МНЕ и сейчас жаль страну, где не растут цветы. Из нее мы ушли, недоделав задуманного. Жаль афганцев, с одинаковым достоинством смотрящих на жизнь и на смерть. Потом к этой жалости добавился стыд за предательство преданных нам. Но сегодня, восполняя тогда недосказанное, мы прежде всего вспоминаем себя молодыми: «Мы живы!»

* * *

...Год 1988-й. Близ Шинданда. На сносном русско-«солдатском» языке витийствует афганский дервиш с завязанной в пояс медалью «За победу в Великой Отечественной войне». Возможно, единственный ее участник и кавалер из живых афганцев. Его «забрили» в 1944-м по ошибке, когда он гостил у тещи в советском Таджикистане.

– Вы пришли, чтобы отсрочить большую войну афганских таджиков с пуштунами. Оставайтесь здесь подольше. Если войну не закончите, заберете ее с собой, – пророчествовал морщинистый дервиш. Он не ошибся...

...Сверхсрочник-чеченец осаждает дивизионный политотдел:

– У меня пять дочерей, ни одного наследника. Хочу усыновить парнишку из гератского детдома. Это и есть мой международный долг.

Не дали из-за санитарных различий здесь и в Союзе. Где ты сегодня, старший сержант? Не надели ли твои наследницы пояса шахидов?

...Ночное ущелье с зажатой душманским огнем советской колонной. Бензовоз в огне. В кабину бросается костлявый белобрысый сержант. Вырывает из колонны и жмет, жмет на газ. Отвел. Солдат катается по песку. Сбивает пламя... Тогда в моем блокноте появилась запись: «Не все еще стали наперсточниками!»

...С придорожной заставы по-разгильдяйски «сбежал» одиночный да еще почти безоружный бэтээр: до родного гарнизона 40 километров, всегда сходило и сегодня сойдет... Заглох на ночной дороге. Машину окружили спустившиеся с гор «духи», много «духов».

Пришло задраить люки-двери. «Духи» поступали по броне, стали разжигать на ней хворост. Сержант принимает командирское решение: застрелиться всему экипажу. Последним стреляет в себя. Через какое-то время подходит подмога. Откачали одного сержанта...

Поблизости – разгадка: почему за весь Афган не захватили ни одного западного наемника? Отряд «черных аистов» (так называли западных наемников. – **Прим. ред.**), наверное, слишком доверился букве советского боевого устава. Поэтому резонно



Кушка. 15 февраля 1989 г. Заявление об окончании вывода войск на западе Афганистана. Справа – военный наблюдатель ООН майор Дуглас Майр (Канада). Слева – военный переводчик майор Борис Подопригора.

погибший экипаж танка... Доставать оказалось нечего. Взорвалась боекладка. Принесли из танка один обгоревший автомат...

* * *

Из старого афганского блокнота выпадают полуистершие листки. Сохранить бы то, что осталось: пыль, гравий, цветные портреты полковых героев. Хаотичная мозаика сюжетов, фраз, случайных взглядов – как душа непогребенного... Снится.

Пусть спустя 30 лет напомнит о себе шурави, прогрохотавший в полдевятого утра 15 февраля 1989-го к Кушке. На последнем в нашей колонне расхристанном танковом тягаче с залихватской надписью «Ленинград – Всеволожск»...

...кто встречал субтильного доктора, который, как запечатлено в песне, «сплюнул и к минному полю пошел»? Совсем-совсем перед выходом...

...и расскажет о своем послеафганском бытии прошедшая ад госпитальных ампутаций медсестра, не без вызова представлявшаяся «разведенкой с Гражданки», – опять на памяти строчка из Верстакова: «Она любви давно не хочет. Ей в душу глянула война»...

...поведает о своих потомках контуженный под Кандагаром водила, который годы спустя заявление в загс относил в афганской форме: не было у парня ничего более святого... Над моим столом висит самодеятельный портрет Александра Невского. Подарок того самого водилы...

А пока? Жив ли ты, «минный тральщик», 14 раз (!) подрывавшийся на своем танке – и значит, переживший столько же контузий? С зажатым в трясущейся ладони «Красным знаменем».

Где ты, подполковник Саркис Хамедов, полуармянин-полузарбайджанец, спустя год оказавшийся в телевизионном фокусе карабахского конфликта?

...«Прощай, Афганистан, которого мне жаль». Мы живы! Уже 30 лет. Третий тост. Стоя. Молча.

Борис Подопригора,
литератор, в 1987–1989 гг. –
офицер 5-й гв. мсд 40 ОА
в Афганистане

«ПРОЩАЙ, АФГАНИСТАН, КОТОРОГО МНЕ ЖАЛЬ»

К 30-ЛЕТИЮ ВЫВОДА СОВЕТСКИХ ВОЙСК ИЗ АФГАНИСТАНА

рассудил, что дистанция между головной походной заставой и основной колонной не может быть километров в семьдесят... Головных «аистов» сожгли заживо, нимало не сомневаясь, что в их руках вся колonna. Пытались даже проникнуть внутрь сожженных машин. Тут-то и подошли основные силы... Могла ли кому-то из шурави прийти в голову хоть строчка из женевской конвенции о правилах ведения войны и тем более о каких-то там пленных? Когда все стихло, кто-то догадался снять с останков «аистов» штаны. Обрезанных среди них почти не было, да и бельишко ой какое неместное. Предъявить миру политически востребованные доказательства возможности не было. Ущелье. До ближайшей безопасной для вертолета площадки километров 100. И жара за 50. Так что обошлись без политики и панихид, прости, Господи, нас, грешных...

* * *

Завершение войны пришлось на период мазохистских саморазоблачений. Откуда у солдат, уходивших брать караваны, оказывались не только цэрэушкиные версии «Красной звезды», но и вполне отечественные листовки на тему «Бери шинель, пошли домой?» Мол, доберешься до Москвы, заходи или звони – поможем. А под листовками стояли подписи о каких известных тогдашних политиков. Потом те же «сострадальцы» взяли чистый лист и дотошно заполнили одну сторону. Обратную. Так и осталось: мародерство, дезертирство да дедовщина.

Прочтя «а», допишем и «б». Сколько в памяти слушаев, когда командиры безо всяких инструкций устраивали «шмон» вернувшимся из рейда. Обнаружив у кого-нибудь в кармане часы, старшина или ротный выводил парня перед строем на импровизированный плац. Затем обладателя «боевого трофея» посыпали за пудовым валуном. Не всегда в ближайший овраг. Не дав времени на перекур, пацана гнали за такой же второй каменюкой. А потом заставляли положить часики на один валун и прихлопнуть другим. Безразличных к зрелицу оставалось, поверьте, немного.

А что до дедовщины, то из песни слов не выкинешь: практически никто из последнего «афганского» призыва в боевые рейды не ходил. «Деды» не пускали. Вплоть до того, что «строили» не в меру ретивых лейтенантов.

На фоне перестроечных съездов звучала хлесткая тема: мол, били по своим... Многие «афганцы» помнят, как в 1987-м вертолетчик – кстати, сын популярного военачальника – в суматохе боя дал залп по своим же десантникам. Потом пытался застрелиться. Вернули в Союз. Списан и спился. Было...

Но было и другое. В ходе одного из самых кровопролитных боев за всю историю афганской войны – в ноябре 1988-го близ Кишинахуда, провинция Гильменд, – командир взвода лейтенант Гончар, санинструктор рядовой Абдурахманов и рядовой Семашко три с лишним часа доставали из самого пекла

Реклама. ИП Абрамян Георгий Андреевич , ИНН 781707941100

Основа
КРЕДИТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ

8 800 777 82 82, 8 812 602 98 48

www.osnovakpk.ru

Санкт-Петербург, ул. Малая Морская, 18, БЦ «Пономарев», офис 219 (ст. м. «Адмиралтейская»)

СБЕРЕЖЕНИЯ СО СТАВКОЙ 13,95%

• ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

• ОФИЦИАЛЬНО, НАДЕЖНО, БЕЗОПАСНО

КПК «Основа» является членом Ассоциации «Саморегулируемая организация кредитных потребительских кооперативов»
Свидетельство СРО №422

• ВСЕ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ НА 100%

в Межрегиональном обществе взаимного страхования «МОВС»

• ВОЗМОЖНОСТЬ ДОСРОЧНОГО СНЯТИЯ без потери %



СБЕРЕЖЕНИЯ
ЗАСТРАХОВАНЫ

КПК «Основа» ОГРН 1177847238491 ИНН 7838071965 Свидетельство СРО «МСКК» №422. Сбережения принимаются от 50 000 до 10 000 000 рублей со сроком от 3 до 36 месяцев. Предложение действует для членов КПК. Подробности об условиях акции узнавайте по телефону 88007778282. Реклама. 18+



Новогодний марафон

Журналист – человек, знающий кое-что обо всем. А почему бы ему не сыграть, в таком случае, в игру «Что? Где? Когда?»?

ТАКАЯ игра прошла в конце минувшего года в петербургском Доме журналиста. 13 команд вышли на старт марафона новогодних вопросов, которые подготовил двукратный обладатель «Хрустальной совы», прославленный игрок клуба Алексей Блинов. Среди участников – известные федеральные издания, городские и муниципальные газеты.

Что ж, авторы и поклонники газеты «Полезно пенсионерам» были готовы показать, что порох в пороховницах есть в любом возрасте. В ходе игры нам потребовалось перетрясти свои познания о новогодних традициях США, Румынии, Дании, Японии, Ирландии, оживить в памяти кадры старых фильмов. К примеру, о чем мечтает Дед Мороз в мультфильме, который начинается с того, что Дед в избушке готовит подарки детям? Кадры ленты участники увидели тут же. Чемпионат по метанию какого предмета традиционно проходит в первые дни нового года в немецком Тироле? А вот в Бирме 1 января жарко,

потому там проходит фестиваль воды, в ходе которого все радостно обливают всех. Запрещено лить воду только на монахов и... представителей еще одной профессии. Какой?

В нашу команду вошли Владимир Саблин (капитан), Александр Килиенко, Людмила Ручкина, Ирина Уланова и Инна Сальникова. Энергично работал единый мозговой центр. Главное, чтобы соперники нас не услышали: посадили всех тесно. На обдумывание отводилась одна минута, но порой ответ рождался на первых секундах работы метронома. Иногда же не ясно было до самого занавеса, но сдаваться мы не привыкли – отдавали найденный вариант. Оглашая ответ на каждый из 24 вопросов, Блинов для затравки опрашивал две-три команды, а потом уже раскрывал карты.

Ну а победителем игры стал команда типографского комплекса «Девиз». Пригодилось, видимо, что приходится читать им все, что они печатают. Самые начитанные!

Александр Лавров

Длительно незаживающие раны: актуальность проблемы



Николай Андреевич Спиридонов – главный врач, хирург – фелоболог, к.м.н., врач-хирург с направлением гнойно-септической хирургии; специализируется на диагностике и лечении артериальной и венозной патологии, на лечении трофических язв, хронических незаживающих ран. Владеет методикой ультразвукового исследования сосудов; занимается лечением гнойно-воспалительных заболеваний мягких тканей (гнойная амбулаторная хирургия). Регулярно выступает с докладами, участвует в проведении мастер-классов по лечение сложных ран нижних конечностей в различных лечебных учреждениях России.

Человек в повседневной жизни неоднократно получает травмы разного характера, после чего сталькается с не всегда благоприятным процессом заживления. Период восстановления зависит от правильного оказания первой медицинской помощи, состояния иммунной системы, а также наличия хронических заболеваний. Трофические язвы и длительно незаживающие раны – глубокий дефект кожи, поражающий не только кожу, но и подкожную клетчатку. Данная патология печально знаменита тем, что протекает очень сложно. Столкнуться с этой проблемой может каждый, независимо от социального статуса, уровня дохода и возраста.

Нарушением нормального заживления являются длительно незаживающие раны, которые возникают при длительном или постоянном неблагоприятном воздействии и к которым относятся трофические язвы

нижних конечностей венозной и артериальной этиологии, диабетические язвы, незаживающие раны, пролежни, раны, развившиеся на месте травмы, оперативного вмешательства, термического или химического поражения кожных покровов.

Если даже незначительная рана долго не заживает (более недели), если через 2–3 дня из неё появились гнойные выделения, а края покраснели и воспалились – сразу нужно идти к хирургу. Причины образования незаживающих ран зачастую кроются в заболеваниях, которые прогрессируют или же были перенесены человеком. Но какими бы серьезными ни были причины, незаживающие раны обязательно следуют лечить! И при правильном подходе видимые результаты станут заметны уже через несколько дней.

Часто больной лечится самостоятельно, применяя различные народные средства, тем самым

усугубляет свое состояние. Усиливается инфекционный процесс, появляются и прогрессируют некрозы, увеличивается язвенный дефект, поражаются глубокие фасциальные, мышечные и костные структуры. В итоге могут возникнуть необратимые изменения, приводящие к тяжелым последствиям!

Не существует универсального заживляющего лекарственного средства. Самостоятельное лечение никогда не приводит к успеху.

В обязательном порядке лечение трофических язв на ногах должно вестись под наблюдением лечащего врача без какой-либо самодействительности, только в таком случае можно минимизировать последствия. Данная патология развивается как полноценная болезнь, поэтому она может переходить из одной ста-

ди на другую. Ее формированию нередко предшествуют следующие симптомы: отечность, тяжесть в ногах, ощущение жара, судороги. Прогрессирующая трофическая язва может со временем занимать значительные участки кожи, увеличиваться в глубину. Гноеродная инфекция, попавшая внутрь, может провоцировать появление рожистых воспалений, лимфаденита, септических осложнений.

В нашем медицинском центре для лечения длительно незаживающих ран с очень хорошим эффектом широко используется комбинация современных медицинских технологий в амбулаторных условиях. Благодаря инновационным способам, собственным наработкам, сертифицированному оборудованию и опыту наших специалистов мы беремся даже за самые сложные случаи и даем гарантии на полное заживление язв (ран) в результате проведенного лечения.

Разнонаправленность наших специалистов позволяют излечивать большинство пациентов без операций. В тех же случаях, когда оперативное вмешательство необходимо, оно проводится по принципу стационара одного дня. Нередко мы помогаем пациентам, попавшим к нам после многолетнего безуспешного лечения, причем не только в отечественных, но и в зарубежных клиниках (Германия, Швейцария, Израиль).

Также проводится консультативная и лечебная помощь на дому. Для многих видов лечения вам не нужно лежать в стационаре. Любые консультации, перевязки и другие процедуры мы сможем сделать прямо у вас дома. Наши врачи проводят комплексное лечение трофических язв на дому. Выезд врача на дом возможен не только в пределах Санкт-Петербурга, но и в Ленинградской области.

ПОЧЕМУ ОБСЛЕДОВАНИЕ БЕСПЛАТНО?

В Российской Федерации, к сожалению, проводится очень мало статистических исследований в отношении заболеваемостью венозной патологи ног. По тем немногим данным можно отметить, что примерно – взрослого населения России в той или иной степени страдают, или имеют признаки варикозной болезни. При чём 0,2% это наиболее тяжелые варианты развития венозной недостаточности с открытыми трофическими язвами. Если по данным переписи населения в Санкт-Петербурге проживают более 4 млн. взрослого населения, то количество больных страдающих трофическими язвами венозной этиологии, только в нашем городе составляет не менее 8 тысяч человек! А паци-

Реклама. ООО «СТОМГАРАНТ», ИНН 7841037940, ОГРН 1167847172448, Лицензия № ЛО-78-01-008604 от 20.02.2018 г.
**БЕСПЛАТНАЯ ЛЕКЦИЯ: ПРОТЕЗИРОВАНИЕ ЗУБОВ
ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ВНИМАНИЕ! Приглашаем пенсионеров на бесплатную лекцию по протезированию зубов!
Дата проведения: 21 февраля 2019 г. в 14:00.

В ПРОГРАММЕ:

- Подробно о съемном протезировании: гибкие протезы, нейлоновые, Акри-Фри и классические. Отличия разных видов протезов, достоинства и недостатки.
- Стабилизация съемных протезов на имплантатах.

Будут даны рекомендации по выбору протезов, ношению и уходу за протезами, а также вы сможете задать свои вопросы и обсудить интересующие вас моменты в протезировании зубов.

Лекцию проведет врач-стоматолог 1-й категории, ортопед Торцев Илья Андреевич

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: СПб, наб. канала Грибоедова, 14, стоматологический центр «СтомГарант».
Количество мест ограничено, запись на лекцию по тел.: 671-02-33 или 903-19-88.

Реклама. ООО «Гармония», ОГРН 1057810308643, ИНН 7840317422, Юр. адрес: 195213, Санкт-Петербург, пр. Шаумяна, д. 50

ГАРМОНИЯ
СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ПЕНСИОНЕРОВ



- Социальные услуги пожилым людям
- Услуги Экстренной помощи «Тревожная кнопка»
- Оформление программы социального обслуживания
- Сопровождение и консультации БЕСПЛАТНО.

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



ФЛЕБОЛАЙФ

медицинский центр

Программа направлена на оказание доступной специализированной помощи больным с заболеваниями сосудистой системы

Льготная программа «Здоровье города»*

Запись осуществляется до 28.02.2019 года.

Клиника вправе завершить акцию досрочно при отсутствии свободной записи на прием.

БЕСПЛАТНО — Консультация врача-фелоболога

Индивидуализированный прием с оценкой сопутствующей патологии

— Ультразвуковое дуплексное сканирование вен обеих ног

Применяется для выявления патологий вен и артерий. Позволяет выявить не только отклонения в кровообращении, но и образовавшиеся в его результате тромбы и воспалительные процессы.

30% СКИДКА

на процедуры в первый день

Звоните

(812) 456-04-00
СПб, ул. Блохина, 18.

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

* Информация об организаторе акции, правилах проведения, сроках, месте и порядке их получения у консультанта клиники или по телефону (812) 456-04-00. Не является публичной офертой 18+. ООО «ФлебоЛайф» Лицензия № ЛО-78-01-008857 от 29.05.2018 г. Реклама

Женщины

- ◆ Мне 67 лет, петербурженка, высшее образование, живу в центре. Познакомлюсь для с/о с добрым интеллигентным мужчиной с в/о в возрасте до 69 лет. **8 (921) 420-43-85, Ирина.**
- ◆ Мне 56 лет вдова, познакомлюсь с мужчиной в возрасте от 56 лет для серьезных отношений. Проживаю в пригороде – недалеко от Санкт-Петербурга. **8 (967) 561-73-96, Ирина.**
- ◆ 65/168, жизнерадостная оптимистка, в/о, с чувством юмора, ВСЁ СМОГУ, но скучно и грустно... Познакомлюсь с мужчиной 60–70 лет. **8 (921) 861-00-27.**

◆ 61 год, рост 163 см, цвет волос – каштановый. Доброжелательная, скромная хозяйственная женщина с пышными формами познакомится с порядочным надежным мужчиной. Для серьезных отношений. В мужчинах ценю заботу, внимание, качество поступков. Московский р-н СПб. **8 (952) 096-92-96, Валя.**

◆ Вдова, познакомлюсь с доброжелательным одиноким мужчиной спортивного телосложения до 65 лет. **8 (953) 370-29-51.**

◆ 56 лет, рост 168 см, вес 75 кг, заботливая, хозяйственная, общительная, любящая домашний уют, без вредных привычек. Ищу доброжелательного, понимающего, не высокомерного мужчину для серьезных отношений, взаимной заботы, душевной поддержки. Работаю, жду звонка вечером, можно СМС. **8 (911) 256-38-36.**

◆ Мне 74 года. Познакомлюсь с мужчиной для дружеских отношений. Информация о себе – не для публикации, отвечу на все вопросы лично. **8 (953) 372-24-52, Ирина Сергеевна.**

◆ Симпатичная дама с хорошим характером, без в/п. Проживаю в Выборгском р-не. Познакомлюсь с веселым и добрым мужчиной, желательно автолюбителем, в возрасте 60–70 лет. **8 (911) 936-54-74, Маша.**

◆ Мне 67 лет, вдова. Познакомлюсь с мужчиной до 70 лет без в/п для с/о. **8 (905) 261-56-39, Нина Григорьевна.**

◆ 56 лет, ленинградка. Живу в Калининском р-не. Без в/п и ж/п. Работаю. Характер спокойный. **8 (960) 269-08-37, Ирина.**

◆ Познакомлюсь с мужчиной-инвалидом с собственным жильем без в/п, согласного на серьезные отношения. Я – русская, православная, работаю сиделкой. **8 (953) 376-83-47, Наталья.**

◆ Мне 58 лет. Познакомлюсь с мужчиной для дружбы, а дальше – жизнь покажет. **8 (999) 525-81-89, Татьяна.**

◆ 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.**

От сердца к сердцу

февраль 2019 г.
№ 1 (36)

Давайте познакомимся!

Свои объявления о знакомстве, поисках друзей, компаний и пр. вы можете отправить СМС-сообщением на номер телефона +7 (966) 751-59-24 до 28 февраля 2019 г., а также прислать по эл. почте: redaktor.polezno@gmail.com.

Объявления публикуются бесплатно.

- ◆ Ищу мужчину 60–70 лет, свободного, доброго, настроенного на с/о с женщиной. **8 (906) 270-50-79, Галина.**
- ◆ Мне 46 лет, рост 165 см. Познакомлюсь с порядочным мужчиной с чувством юмора, без в/п, ж/п. **8 (981) 989-57-22.**
- ◆ Мне 64 года, рост 162 см, вес 65 кг. Вдова. Хочу найти спутника жизни в возрасте до 67 лет. Доброго, верного, надежного. Имеющего интерес к жизни, желательно вдовца с дачей. Обидно, что судьба обходит стороной, а могли бы быть вместе! Может, я – та, которую вы ищете? Где же ты, мой единственный, которому так же плохо, как мне? **8 (981) 142-93-10, Надежда.**
- ◆ Я – блондинка, медик, рост 165 см. С Петербургской стороны. Нужен мужчина 65 лет, одинокий. С авто, квартирой. ЗОЖ. Не лентяй. Умный. Не врати! **8 (965) 054-09-79.**
- ◆ Добрая женщина 59 лет. Познакомлюсь с мужчиной 60–69 лет, уставшим от одиночества. Для теплых дружеских отношений. **8 (905) 258-60-60, Елена.**
- ◆ Симпатичная пенсионерка 65/178. Без проблем. Люблю природу. Если вы высокий, непьющий и у вас есть дача – звоните. **8 (909) 589-52-52.**
- ◆ Женщина пенсионного возраста без м/ж проблем. Познакомлюсь с мужчиной в возрасте до 70 лет. **8 (952) 389-94-65.**
- ◆ Мне 64 года. Познакомлюсь с порядочным простым добрым человеком для с/о. Хочется встретить родственную душу и хорошего человека. **8 (952) 201-79-01.**
- ◆ Мне 65 лет, вдова, невысокая, стройная, без проблем. Познакомлюсь с интересным образованным мужчиной для общения, совместного проведения досуга, заботы друг о друге. **8 (911) 985-09-51, Лилия.**
- ◆ 61/158/59. Я – с чувством юмора, пою, люблю жизнь, держу себя в форме. Ищу друга для человеческих отношений. **8 (964) 364-52-73, Аня.**

- ◆ Мне 44 года. Инвалид 3-й группы. Замужем не была, детей нет. Живу с мамой в г. Пушкине. Познакомлюсь с хорошим мужчиной для с/о. Жду СМС. **8 (953) 356-30-95, Маргарита.**
- ◆ Одинокая. Живу в ЛО. Ищу свою «половинку». При взаимной симpatии приглашу к себе. Надеюсь на встречу. **8 (952) 230-38-01, Валя.**
- ◆ 55 лет, симпатичная, без проблем. Познакомлюсь с мужчиной до 55 лет для с/о, ростом от 175 см, без м/ж проблем, вредные привычки в меру, любящего животных. Желательно – бывший военный. **8 (904) 642-18-36, Татьяна.**

◆ 56 лет, рост 163 см, нормального телосложения. Люблю готовить, природу, дачу, театр. Познакомлюсь с мужчиной до 64 лет, без в/п и особых проблем. Для с/о. **8 (904) 614-19-84 (после 19:00), Людмила.**

◆ 52 года, рост 165 см. Познакомлюсь с мужчиной в возрасте до 60 лет. Без жил. и мат. проблем. Для с/о. **8 (906) 259-12-06.**

◆ Мильный, добрый, единственный. Возраст – 63–69 лет. Без в/п и ж/п. Хочу прожить с тобой остаток жизни и быть нужными друг другу. Мне 62 года, работаю. Добрая, внимательная, без ж/п. Остальное – при встрече. **8 (952) 284-27-07, Татьяна.**

◆ 62 года, Телец. Без ж/п. Не обременена детьми и внуками. Познакомлюсь с мужчиной активным, любящим спорт и природу. Не стесняйтесь знакомиться! Может, я ваша «половинка»? Очень трудно встретиться, но не будем терять надежду на счастье и любовь. **8 (921) 373-82-55, Екатерина.**

◆ 59 лет, вдова, приятная, чистоплотная, гостеприимная. Познакомлюсь с мужчиной до 65 лет, автолюбителем, свободным от брачных обязательств. **8 (904) 643-88-51.**

◆ Мне 54 года, выгляжу моложе. Не курю, не скучаю, симпатичная. Заинтересована в долгосрочных отношениях. Ищу «своего» мужчину, чтобы находиться в состоянии гармонии, а не разрушения! Ожидая доброжелательного, русского, хозяйственного мужчину с небольшой разницей в возрасте. Агрессивные, неработающие, женатые, с судимостью, граждане СНГ неинтересны. **8 (911) 129-75-92.**

◆ Ищу подругу – интеллигентную женщину 65–70 лет для дружеского общения. Северные р-ны. Мне – 68, стройная, приятная внешность. **8 (921) 336-21-49.**

◆ Я – вдова, в/о, приятной внешности, не имеющая многочисленных родственников и проблем, характер уравновешенный, интересы разносторонние, самодостаточная. Живу одна у станции метро по «красной» линии. Рост невысокий. Для совместного досуга познакомлюсь с вдовцом, можно и с женщиной, в возрасте свыше 75 лет, русскими, интересными в общении, бескорыстными, живущими отдельно от родственников, надежными, некурящими, без проблем, без дачи и животных, понимающими ценность оставшейся жизни. **337-17-93, Тамара Васильевна.**

◆ Ищу друзей – пожилых, одиноких, кто живет за городом в поселке Свердлова или в Кировске, или в Невском лесопарке и так далее по Мурманскому шоссе. Чисто для дружеских отношений. Покупать летом у вас овощи, ягоды, травы. Может, смогу чем помочь и вам. Я – такая же пожилая пенсионерка. **8 (904) 608-44-30 (17:00–21:00), Галина.**

◆ Пожилая пара ищет пару близкого возраста для разностороннего общения. **8 (911) 272-59-87, Надежда Николаевна.**

Реклама. Петрова Елена Сергеевна, ИНН 781624969060

Купим ДОРОГО!
антиквариат

Значки, фотоальбомы, ёлочные игрушки, фарфоровые статуэтки, мебель, посуда и прочее...

989-50-85

Пирожковая на 7-й Советской

● Пироги и пирожки самолепные
● Пельмени домашние
● Хачапури ● Супы, салаты

Ждем вас ежедневно с 8:30 до 21:00.
Наш адрес: ул. 7-я Советская, 18/21 (угол Суворовского пр.).
Телефон 8 (921) 974-49-41.

«Цель – не одевать очки до конца своих дней»

В нашей газете мы неоднократно публиковали информацию о курсах по естественной коррекции зрения и оздоровлению организма, которые уже более 25 лет ведет в нашем городе практический психолог Светлана Троицкая. Сегодня мы решили напечатать несколько отзывов ее недавних выпускников.

«Результаты превзошли все мои ожидания...»

«Я ПОШЛА на эти курсы, когда, как говорится, жареный петух клюнул. Вдруг не смогла читать текст ни на каком расстоянии, вместо букв видела только точки и черточки. Оказалось разрыв сетчатки. Мне сделали операцию, разрыв зашили, но читать одним глазом я так и не смогла. Врач развел руками и посоветовал читать другим глазом. Сказал, что через год пришла на другую операцию по замене хрусталика. Я уже знала, что не всегда такие операции дают хороший результат, и решила сама восстанавливать зрение. Стала искать способы альтернативной помощи и на православной выставке вдруг услышала лекцию Светланы Троицкой о естественном методе коррекции зрения. Я сразу приняла решение идти на эти курсы. Готова была даже уйти с работы на неделю ради этого...»

С первого дня занятий я поняла, что попала в нужное место и в нужное время. Результаты превзошли все мои ожидания. После первого занятия увидела своим оперированным глазом крупный шрифт, после второго – смогла прочесть газетный шрифт и СМС в телефоне. Сама себе не верила! Не верила своим глазам. Звонила дочке и кричала в трубку, что вижу. Вижу буквы, а не полоски и точки!

После курсов у меня появилось много энергии, огромный прилив сил и положительных эмоций. Теперь я поднимаюсь в 6:30 утра, обливаясь холодной водой, занимаюсь собой и своими глазами, что не идет в ущерб хозяйственным делам. Просто стала более собранной, стала больше успевать, в том числе заниматься скандинавской ходьбой и просто гулять по парку с мужем. Я почистила организм и похудела на 4 килограмма. У меня появились крылья за спиной и желание помогать людям. Радуюсь жизни и со всеми окружающими готова деляться своими знаниями и любовью.

Я очень благодарна Светлане Ивановне за то, что она ведет свои курсы очень методично, грамотно и с удовольствием. На курсах по естественной коррекции зрения я еще раз поняла, что все гениальное – просто. Нужны просто последовательность, дисциплина, желание, а главное – любовь к себе и к своим глазам!

Валентина В., 64 года, Санкт-Петербург

ПРЕЗЕНТАЦИЯ КУРСОВ ПО ЕСТЕСТВЕННОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЗРЕНИЯ СОСТОИТСЯ 19 февраля в 18⁰⁰
(Лиговский пр., 10, 2-й этаж, ст. м. «Пл. Восстания»). Входная плата – 100 руб.
Справки по телефонам: 580-07-75 и 956-86-01

Сайт: blogprozrenie.info

«МНЕ ОЧЕНЬ мешала моя возрастная дальнозоркость. Мне мешало, что я недостаточно хорошо вижу. Но очки мне тоже мешали. Я так и не смог к ним привыкнуть, хотя большинство моих сверстников уже жизни без них не представляли. В конце концов, я понял, что зрение так и будет ухудшаться, пока я сам не начну заниматься своими глазами. О курсах Светланы Троицкой слышал давно, читал положительные отзывы о ее работе в интернете. Однако жена не верила в них, считала все это шарлатанством и рекламой. Со мной на занятия пошел только брат.

Однако уже на следующие курсы по естественной коррекции зрения, пошла заниматься и супруга, вдохновленная моими успехами.

На курсах я освоил практические навыки ухода за глазами, выстроил стройную систему естественного оздоровления, которая помогла мне интегрировать процесс восстановления зрения в привычный ритм жизни. Я понял, что глазами можно заниматься между делом, например, по дороге на работу, в перерывах и даже в заграничном отпуске, где я прекрасно обошелся без очков. За это время у меня существенно улучшилось самочувствие и работа всех внутренних органов, я стал вести более здоровый образ жизни и делится своими знаниями с детьми, внуками и окружающими людьми.

Моя цель – не одевать очки и не иметь никаких проблем со зрением до конца своих дней.

Игорь, 62 года

Реклама. Не мею, хочу!

◆ Нужен помощник на даче. 8 (905) 271-82-41.
◆ Ищу незлобных подруг из любого р-на СПб, которым интересен театр, танцы и т. д. Не курю. 8 (981) 851-62-11.

Мужчины

◆ Мне 54 года, высшее образование. Познакомлюсь с женщиной в возрасте до 55 лет. Интересы – экскурсии, история, прогулки по городу. 8 (921) 424-19-27, Алексей.
◆ Мне 65 лет, рост 175 см, вес 80 кг. Познакомлюсь с женщиной 57–58 лет, невысокого роста, стройной, для серьезных отношений. 372-35-53, Михаил Николаевич.
◆ Мне 60 лет. Высшее образование, порядочный, надежный, свободный, материально независимый, голова и руки на месте. Познакомлюсь с женщиной, возможно, для серьезных отношений, свободной, без жилищных и материальных проблем, необремененной контактами с родственниками и проживающей отдельно, желательно одинокой.

8 (950) 228-27-85, Валерий.

◆ 62 года, высокий и стройный (180/79) интеллигентный мужчина. Одиночек, высшее образование, хорошо готовлю, не курю. Познакомлюсь с образованной миловидной дамой для нечестивых, но приятных встреч. Обязательно: не старше 60 и без лишнего веса. Моя почта: viktorp23@yandex.ru (для писем и обмена фото). 8 (911) 997-12-70, Виктор.

◆ Приглашаю в дом хозяйку – православную, верующую, русскую, 38–43 лет, без вредных привычек, петербурженку. Честную (не лукавую). Господа, помоги!

8 (953) 364-89-90 (после 19:00), Константин.

◆ 48/187, русский, православный, кареглазый шатен с в/о и ч/ю, без в/п, абсолютно свободный и открытый, с массой нерастраченной любви и энергии, чертовски одинок, работаю охранником в СПб. Познакомлюсь с женщиной до 55 лет, русской, без жилищных и материальных проблем.

8 (905) 263-19-75, Данила.

◆ 42 года, высшее образование. Познакомлюсь с порядочной девушкой или женщиной до 45 лет для дружбы и серьезных отношений.

8 (963) 311-14-83.

◆ Мне 70 лет, живу в ближнем пригороде. Постоянно подрабатываю, выращиваю огурцы, картошку. Есть авто, 2 кошки и гармошка. Познакомлюсь с женщиной 60–65 лет.

8 (911) 949-70-42, Иван.

◆ 63/172/66. Познакомлюсь с приятной стройной женщиной 55–60 лет. 8 (905) 251-66-34.

◆ Мне 57 лет, без в/п и ж/п. Познакомлюсь для с/о с женщиной в возрасте до 47 лет. Дети и жилищные проблемы не помеха. Люблю природу, животных, движение.

8 (905) 276-30-07, Игорь.

◆ Мне 57 лет. Ищу женщину – худенькую, симпатичную, согласную на переезд и проживание в деревне в деревянном доме.

8 (981) 186-40-76.

◆ Мне 52 года, работаю. Познакомлюсь с женщиной в возрасте от 45 лет для создания семьи.

8 (921) 382-11-67, Евгений.

◆ Мне 60 лет. Познакомлюсь с женщиной моего возраста или моложе.

8 (911) 991-23-45, Александр.

◆ 62/178/85. Одинокий ленинградец, без в/п, бывший моряк. Познакомлюсь с женщиной для с/о.

8 (952) 398-72-46, Володя.

◆ 50/180/78. Познакомлюсь с худенькой симпатичной незнакомкой в возрасте до 50 лет.

8 (953) 175-01-59, Алексей.

◆ Мне 62 года, рост 170 см, стройный, без в/п. Познакомлюсь со стройной невысокой женщиной до 55 лет для культурного досуга и приятных встреч.

8 (963) 319-93-92.

◆ Мне около 50 лет, инвалид по сердцу, в прошлом – спортсмен. Ищу даму, которая будет реально ценить меня и заботиться обо мне.

8 (965) 789-71-32.

◆ Мне 61 год, рост 185 см. Русский, петербуржец, живу один. Без в/п, ж/п, м/п. Порядочный и надежный. Познакомлюсь с женщиной до 57 лет для серьезных, длительных, постоянных отношений, любви и дружбы. Возможно совместное проживание.

8 (931) 981-05-27, Александр.

◆ Мне 66 лет, рост 185 см. Проживаю у ст. М. «Пр. Большевиков». Познакомлюсь с женщиной из СПб или ЛО.

8 (952) 352-99-52, Владимир.

◆ Мне около 50 лет, на пенсии, но работаю, петербуржец. Живу в коммунальной квартире. Ищу женщину моего возраста, можно из пригорода.

8 (950) 019-20-21.

◆ Вы – не курите и не пьете. И давно одна живете. Вы – аккуратна и добра, мне вы будете нужна. Для с/о. Звоните, я жду вас! Я – вдовец без в/п, 64/174/70.

8 (981) 877-64-47.

◆ Мне 43 года, инвалид по слуху 3-й группы. Ищу для общения мужчину 40–50 лет из Санкт-Петербурга. Обязательно с хорошим характером. Пишите СМС (не звоните).

8 (981) 944-10-15.

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



– Николай Николаевич, как так вышло, что Вы решили посвятить свою жизнь миру животных?

– Любовь к животным началась с крыльца нашего домика в подмосковной деревне. С порога было слышно пение птиц, кваканье лягушек, melodичные трели жаб. Мой отец работал в НИИ коневодства. На окрестных заливных лугах паслись табуны лошадей. Я тогда увлекался мифами и легендами Древней Греции и, глядя на этих красавцев, даже мечтал стать кентавром. Когда мне исполнилось семь лет, отец научил меня ездить верхом. А в двенадцать я все каникулы работал младшим табунщиком. В нашей семье было принято вести дневники весеннеї природы: когда какие растения цветут, какие птицы прилетели... Я научился различать птиц по голосам. Вот так появилась моя любовь к животным.

– Вы – неутомимый путешественник, искатель приключений. Откуда черпаете силы?

«ЛЮБОЙ КРИЗИС НАДО РАССМАТРИВАТЬ КАК ПЕРСПЕКТИВУ РОСТА...»

Николай Дроздов, известный учёный, эколог и зоогеограф, доктор наук, профессор, общественный деятель и телеведущий поделился с нами своими философскими размышлениями о жизни, а также секретами сохранения здоровья.

– Это природное любопытство. Знаете, когда человек начинает стареть и болеть? Когда теряет жажду познания. Альберт Эйнштейн говорил о себе: «У меня нет особенных талантов. Я просто слишком любопытен». Кстати, мне было очень приятно, когда ЭЮНЕСКО в 1995 году наградила меня медалью Эйнштейна за популяризацию науки. Многим из нас привычнее цепляться за старое, знакомое, нежели проявлять любопытство. Всё новое и неизвестное вызывает страх: а вдруг все будет еще хуже? А для меня каждый новый день – это возможность выбраться из своей собственной скорлупы ради чего-то нового и интересного.

– Вы всегда подтянутый, энергичный, вас сложно представить без улыбки. Это результат генетики или постоянной работы над собой?

– Это не требует особых усилий, потому что заложено в моей природе. Я улыбаюсь, потому что всё вокруг меня радует. Во всём стараюсь увидеть хорошую сторону. Кстати, ведь генетически мы все запограммированы жить гораздо дольше. Но некоторые люди сами сокращают этот потенциальный срок: курят, злоупотребляют алкоголем, переедают. А ведь надо сосредоточиться на главном – на том, что действительно имеет значение для счастливой жизни. Это любовь, дружба,

творчество, общение с природой. Сейчас многие говорят о кризисе – мол, не повезло: столько экономических потрясений пришло пережить. На кризис может быть полезен, если рассматривать его как перспективу роста.

– Так можете ли вы дать нашим читателям практические советы ЗОЖ «по-Дроздову»?

– Мне очень нравится система «бархатного голода». То есть каждый день мы едим по чуть-чуть. Буквально несколько ложек достаточно для утоления нашего физиологического голода. Все остальное – от лукавого! Попробуйте сами убедиться. Чувствовать себя буде великолепно! Избыток еды всегда дает ощущение усталости. Ведь организм занят длительным процессом переваривания пищи. Я предложил одному своему другу-гипертонику испытать «бархатное голодание». Через полгода такой жизни у него ушли перебои с сердцем, нормализовалось давление, перестали отекать ноги. Кстати, о таблетках... Жизнь без таблеток – это потенциальная норма. Я ни в коем случае не призываю отказаться от жизненно важных препаратов, если они вам необходимы и рекомендованы врачом! Но если применять «бархатное голодание», можно свести к минимуму прием таблеток. К тому же современные биотехнологии научились производить прекрасные средства на натуральной основе, преумножающие здоровье.

– Что вы имеете в виду под «натуральной основой»?

– Одним из самых полезных продуктов считается ламинария. Это настоящий «витаминный заряд». В бурых водорослях содержится уникальное вещество – фукоидан. Это антиоксидант, который мощно укрепляет наше здоровье, борется с различными воспалениями. Для профилактики и лечения многих заболеваний ламинария просто бесценная находка. Но все полезные вещества заключены внутри клеток, имеющих довольно плотную оболочку. Российским ученым удалось открыть плотные стенки клеток и извлечь полезные вещества, сделав их доступными для человека. Я каждое утро начинаю свой день с двух столовых ложек биогеля **ЛАКТОМАРИН**. Никакие химически синтезированные витаминные препараты не дают 99% усвоемости организмом, как гель на основе ламинарии. Известно, что двухнедельное использование **ЛАКТОМАРИНА** может способствовать избавлению от анемии, а при более длительном применении, например, возможно восстановление клеток печени при жировом гепатозе. А для практически здорового человека это прекрасная возможность чувствовать себя энергичным и жизнерадостным. Я очень редко простужаюсь, хотя очень много общаясь с людьми и постоянно езжу в метро. Но благодаря **ЛАКТОМАРИНУ**, ну и конечно моему привычному любопытству к жизни, мой иммунитет до сих пор не дает сбоев. Чего и всем вам желаю!

Праздничное предложение к 23 февраля и 8 марта!

Показания к применению:

- сердечно-сосудистая система;
- эндокринная система;
- желудочно-кишечный тракт;
- иммунная система;
- опорно-двигательный аппарат;
- детоксикация организма и др.

Звоните: 8 (812) 332-53-13

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:

Санкт-Петербург, м. «Московская»,
ул. Гастелло, д. 14, оф. 5, пн-пт: 10:00-18:00

*Предложение действует только до 15 марта 2019 года!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ И БАДОМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Постоянным клиентам – скидки от 10% до 25%

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

Юнион Финанс
кредитный потребительский кооператив

СБЕРЕЖЕНИЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

12%
ГОДОВЫХ*

СБЕРЕЖЕНИЯ
ЗАСТРАХОВАНЫ!

МОСКОВСКОЕ
ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ
КООПЕРАТИВНОЕ
СТРАХОВАНИЕ**



г. Санкт-Петербург,
м. Площадь Ленина, ул. Боткинская, д. 1, лит. Б, пом. 9-Н,
м. Звездная, ул. Ленсовета, д. 87, лит. А,
м. Международная, ул. Бели Куна, д. 2, к. 1, лит. А

8 (812) 425-17-97

www.unionfinance.ru

* Термин «Юнион», сумма сбережений от 10 000 руб., срок размещения – 12 мес. процентная ставка – 12% годовых при выплате курса выплаты процентов в последний день срока размещения. Ставка при досрочном расторжении договора, в том числе в случае досрочного погашения, действует только для членов кооп. «Юнион Финанс». Условия вступления в членство в кооп. «Юнион Финанс»: вступление в членство в кооп. «Юнион Финанс» (за исключением членства в кооп. «Юнион Финанс» в виде пакета участия в кооп. «Юнион Финанс») осуществляется путем подписания членом кооп. «Юнион Финанс» договора о передаче личных сбережений в кооп. «Юнион Финанс» (далее – «договор»). Сумма сбережений, передаваемых в кооп. «Юнион Финанс» в соответствии с условиями договора, не должна превышать 100% личного пакета участия в кооп. «Юнион Финанс». Условия вступления в членство в кооп. «Юнион Финанс» в виде пакета участия в кооп. «Юнион Финанс»: вступление в членство в кооп. «Юнион Финанс» осуществляется путем подписания членом кооп. «Юнион Финанс» договора о передаче личных сбережений в кооп. «Юнион Финанс» (далее – «договор»). Сумма сбережений, передаваемых в кооп. «Юнион Финанс» в соответствии с условиями договора, не должна превышать 100% личного пакета участия в кооп. «Юнион Финанс».

** Сбережения застрахованы в НКО «МОВС» (лиц. ЦБ РФ (БАНК РОССИИ) ВС №4349 от 07.02.2018 г.)

20–24 февраля

Галина Карпук

Без жертв не бывает война

Февральский денек за окном,
Афганцы нарядные в зале...
А мы с Лёхой дома вдвоем
Друзей и Афган вспоминали.

Вновь в памяти, словно вчера,
Рвались мы в атаку за батей.
Победно гремело «Ура!»
В горах на кровавом закате.

Промчались уже тридцать лет.
Мы живы, не в «черном тюльпане».
И гильзу храним – амулет,
Который носили в Афгане.

Нерадостен наш разговор,
Опять поминали комбата.
На фото товарищ майор –
Живой, молодой, как когда-то.

За тех, кто погиб на войне,
Стакан по традиции – третий.
Немало в чужой стороне
Ребят повстречалось со смертью.

Себя друг мой Лёха винил
За гибель героя-комбата.
Наш батя собою закрыл
Его в том бою под Гератом.

Как хочется другу помочь!
Я видел, что время не лечит.
Прогнать бы вину эту прочь...
Я обнял братишку за плечи:

«Ты душу не рви. Улыбнись!»

*Себя не вини понапрасну.
Комбат подарил тебе жизнь.
А жить, Лёха, это – прекрасно!*

*Живи за двоих, старшина,
Достойно живи и спокойно.
Без жертв не бывает война,
Но жизнь побеждает все войны!»*

Николай Галактионов

Напиши мне...

*Напиши мне, о чём захочешь,
Напиши мне, мой призрак милый,
Что ты время никак не находишь
В суматохе дней суетливых.*

*Что сегодня после работы
Ты устала, пришла и уснула,
Что свалились дела, заботы,
Что меня ты не обманула.*

*Или, может быть, напиши мне,
Что не стоит бумагу трястить,
Что чужие мы вновь и отныне,
Мол, побаловались – и хватит.*

*Напиши, что писать не хочешь,
Напиши, что писать не будешь,
Что о прошлом не вспоминаешь
И нисколько себя не судишь.*

*Напиши, что не помнишь адрес,
Напиши, что забыла имя,
Что от грез и следа не осталось,
То, что было, нет и в помине.*

*Ты найди в себе чуточку силы,
Напиши мне хотя бы строчку,
Напиши мне, мой призрак милый,
Чтоб на этом поставить точку...*

Анатолий Маланов

Блокадная школа

*Ленинградский мальчишка –
3-б, девять лет.
В сумке – шапка и книжка
И вода на обед.
Запыхался от бега.
Кое-где гололед.*

*Ветер с хлопьями снега
Глаз поднять не дает.*

*Дорогая сторонка:
Липы с кленами в ряд
И большая воронка,
Где взорвался снаряд.*

*Повалилась ограда
На сарай и гараж,
А у детского сада
Рухнул целый этаж...*

*Там теперь возле входа –
Корни вырванных лип...
Сад закрыт больше года,
И никто не погиб.*

*Непомерная сила
Развалила детсад,
В школе стекла побила,
Повредила фасад.*

*В окна вставили доски,
И, к примеру, сейчас
Только света полоски
Пробиваются в класс.*

*Печку топим паркетом,
Сыпем в топку опил.
Пусть не жарко, как летом,
Но мороз отступил!*

Мы запомним и печку,

Класс, и холод, и тень,

*И горящую свечку
На столе целый день.
И подвал, и бомбезку,
И тетрадный листок,
Хлеба каждую крошку
И крутой кипяток.
Метронома удары,
Парт пустующих ряд
И печальный Тамары
Алексеевны взгляд.
Как она нас учила,
Как встречала всегда,
Как замерзли чернила,
А во фляжке – вода...*

* * *

*Помнить будем блокаду.
Там и фронт был, и тыл...
Мой поклон – Ленинграду
И всем тем, кто там был...*

Ирина Кравцова

О себе

*Я по жизни добрая – незлая,
Я живу по совести, по чести.
Есть ошибки – я об этом знаю,
Мне давно характер мой известен!
За ошибки, люби, не ругайте
И поймите, если это можно.
Не ломайте жизнь мне, не ломайте –
Не умею жить я осторожно.
Не права – признаю я ошибки,
Постараюсь их быстрой
исправить.
И согрею вас своей улыбкой,
Чтоб кусочек радости добавить.*

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

Реклама. ООО «Фитнес Центр СПБ», ИНН 7814542887, ОГРН 1127847385159

FITNESS HOUSE

ФИТНЕС · СПА · БАССЕЙН

Сеть фитнес-клубов Fitness House
по Вашим просьбам снова вводит

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ**

Покажите пенсионное удостоверение
и получите сниженную цену на абонемент:

**1 ГОД ФИТНЕСА
за 9.900 руб.***



610·06·06

Реклама. Не является публичной офертой. Предложение распространяется на определенные акции Пакеты услуг:
• Цена указана за свободное посещение спортивных клубов 5 категорий (без бассейна) или посещение клубов 3 и 4 категории (с бассейном) в период с 14:00 до 17:00 часов. Акция действует с 1 по 15 марта 2019г. в клубах Fitness House (Фитнес Хаус) в г. Санкт-Петербург, кроме клуба, расположенного по адресу Коломяжский пр. 17, и клубов Fitness House Prestige (Фитнес Хаус Престиж). С информацией об организаторе акции, о правилах, условиях, сроках и местах ее проведения можно ознакомиться по телефону: (812) 610-06-06.

О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом

**Полезно
пенсионерам**

Бесплатная ежемесячная газета «Полезно пенсионерам». 16+
Выходит каждую вторую среду месяца. Распространяется бесплатно.
Часть тиража распространяется по подписке. Подписной индекс 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 № ТУ78-01816 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. Дизайн, верстка: Д. А. Кряцов. 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-728.
Время подписания в печать: по графику – 12.02.2019 г. в 21:00,
фактическое – 12.02.2019 г. в 21:00. Выход в свет – 13.02.2019 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 данными, читатели редакция возлагает полную ответственность на авторов. Редакция несет ответственность за содержание рекламных материалов. Рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.