

Полезно пенсионерам

ИНТЕРЕСНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

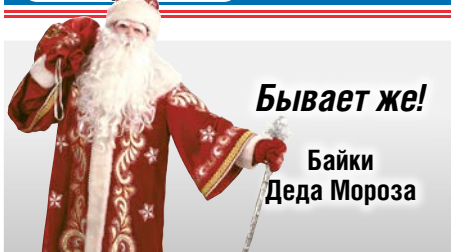
gazeta-polezno.ru



Декабрь 2019 г.

Распространяется бесплатно

№ 11 (46)



Бывает же!

Байки Деда Мороза

Стр. 2



Хороший пример

Социальный проект «Жизнь в новом отражении»

Стр. 3



Обратите внимание

Напишем вместе книгу о войне!

Стр. 5

Следующий номер выйдет 22 января 2020 г.

НАШИ ПАРТНЕРЫ



Только в фильме-сказке «Морозко» добродушный Дед Мороз, обходя дозором свои владенья, одним мановением волшебного посоха наряжал деревья белоснежным убором и превращал людей и зверушек в ледяные статуи. Сказка сказкой, а есть на земле места, где создание ледяных скульптур и зданий превратилось в самый настоящий вид искусства. Это прежде всего Китай, где ежегодно, начиная с 1963 года, проводится Международный фестиваль снега и льда – один из самых крупных и популярных зимних аттракционов в мире, наряду со снежным фестивалем в Саппоро в Японии, зимним карнавалом в Квебеке в Канаде и лыжным фестивалем в Норвегии.

Путешествие в сказку

«Ледяной город»

ТРАДИЦИЯ зародилась в Харбине, административном центре провинции Хэйлуньцзян, которая находится на северо-востоке Китая. Под влиянием холодных ветров из Сибири в январе температура воздуха опускается здесь в среднем до -18° , но бывают и экстремальные зимы с ночными температурами до -38° . За холодный январь Харбин даже получил прозвище «Ледяной город».

И теперь сюда на протяжении вот уже нескольких десятков лет съезжаются тысячи искусных мастеров из многих стран, которые создают целые архитектурные ансамбли, в том числе самые большие в мире ледяные скульптуры.

Так, высота одной из созданных на фестивале скульптур сопоставима с 14-этажным домом – 34,5 метра, а длина – с двумя составами поездов – 197 метров. Эта скульптура, которую назвали «Романтические чувства», была изваяна из блоков кубической формы, вырубленных из природного снега и льда расположенной рядом реки Синхуа (она же – Сунгари). Сторона каждого куба – 4,5 метра, в среднем столько же составляет длина обычного автомобиля.

А вот для изготовления льда здесь используется деионизированная вода, т.е. хорошо очищенная вода с чистотой более 99,9%. Из нее создают прозрачные, как стекло, ледяные скульптуры.

Две тысячи скульптур

За минувшие 56 лет искусными резчиками здесь были созданы настоящие французские соборы, русские церкви, китайские дворцы и даже Стоунхендж в честь лондонской Олимпиады 2012 года, а также афинский Акрополь. Не менее эффектно фигуры животных, людей и мифических существ. Поражают воображение снежные скульптуры «Пересечение Берингова пролива», «Ниагарский водопад», «Бурлаки на Волге», «Ромео и Джульетта» и множество других уникальных композиций. Традиционно мастера также создают в городе ледяные и снежные леса, озера и горы, «режут» героев китайской классической литературы и персонажей европейских сказок, сценки из жизни разных народов...

Кстати, на фестивале, как правило, всегда достаточно широко представлены российские мотивы (например, русский православный храм и Спасская башня Московского Кремля). Связано это с тем, что Харбин расположен по соседству с Россией и исторически является самым «русским» городом

Китая. Он был основан русскими в 1898 году как железнодорожная станция Трансманчжурской магистрали, и потому наиболее старые районы Харбина и сегодня по архитектуре напоминают старинные уголки российской Сибири...

Всего же за дни проведения фестиваля сооружается до двух тысяч скульптур – столько одновременно не встретишь нигде! На украшение города ледяными образами обычно уходит свыше 200 тысяч кубометров льда, а работа занимает от 3–4 часов до нескольких дней.

Вы не поверите, но сияние ледовых скульптур Международного фестиваля льда и снега видно даже из космоса!

Добро пожаловать... в загс

С наступлением темноты, когда загораются миллионы лампочек подсветки, а деревья переливаются красивыми светодиодными огоньками, прогулка по парку ледяных скульптур, площадь которого составляет сейчас 500 тысяч кв. м, больше напоминает путешествие в сказочную страну. И все желающие могут, как в детстве, прокатиться с ледяной горки или прогуляться вдоль ледяной крепости... На многие ледяные здания можно забраться или даже побродить внутри. А еще вы можете поселиться в ледовой гостинице и заглянуть в ледовый бар...

Интересно, что первые ледовые фонари появились еще в 1600-х гг., когда лед использовался как ветрозащитное средство для свечи. Но сегодня, в век высоких технологий, подсветка скульптур моделируется на компьютере, а затем «материализуется» с помощью спецэффектов и лазерных лучей (наиболее впечатляюще подсветка, конечно, выглядит ночью).

Помимо вернисажа на открытом воздухе, сотен тысяч гостей Поднебесной ждут выставка традиционных ледяных фонариков с «живым» огнем, различные развлекательные и экстремальные мероприятия (включая купание в ледяной проруби реки Сунгари, катание на велосипедах по льду и футбол на льду), а также спортивные конкурсы и соревнования – скалолазание по отвесной ледовой стене и поиски сокровища в ледовом лабиринте.

И еще одна интересная подробность: на харбинском фестивале традиционно проходит церемония бракосочетания с участием китайских и российских пар. Ведь, в отличие от остальных районов Китая, в провинции Хэйлуньцзян принято вступать в брак зимой.

Официальная церемония открытия состоится 5 января 2020 года, фестиваль продлится до 28 февраля. Однако, если позволит погода, ледяными скульптурами можно будет любоваться значительно дольше.

Валерий Левский



Как-то по работе я оказался в компании творческих личностей – сплошь артистов больших и малых театров. Поскольку дело происходило под Новый год, один из присутствующих рассказал смешной случай, который произошел с ним, когда он трудился Дедом Морозом. Оказалось, все артисты не прочь подзаработать, развлекая празднующих детишек и взрослых. И почти с каждым из них обязательно случались какие-то забавные истории.

А я с экватора!

ЗАКАЗЫВАТЬ поздравления клиенты начинают задолго до Нового года – это и дешевле, и есть гарантия, что всех артистов не расхватают. Так что в том, что мужчина позвонил Игорю аж в октябре, ничего удивительного не было. Договорились, что в новогоднюю ночь Дед Мороз и Снегурочка поздравят сынишку клиента.

И вот 31 декабря Игорь и его напарница отправляются на задание. Указанный дом находился на окраине города, куда добираться нужно было на автобусе. В том же автобусе ехали еще две пары дедов морозов и снегурочек. Коллеги раскланялись, улыбнулись друг другу. Вышли на одной остановке, пошли к одному дому, зашли в один подъезд... Тут уже стало не до улыбок. Вы в какую квартиру? В 14-ю! И мы в 14-ю! В общем, клиент то ли решил подстраховаться, то ли просто забыл, и в итоге вызвал три «новогодние бригады».

От халтуры никто отказываться не захотел, было принято решение заходить по очереди и поздравлять. Так и сделали. Первый Дед Мороз сказал, что он с Северного полюса. Второй – с Южного. Игорь, шедший последним, ляпнул, что он с экватора. В итоге сын клиента был в полном восторге, бросился на шею папе и сказал, что такого замечательного Нового года у него еще ни разу не было!

Папа, кстати, отнекиваться не стал и заплатил всем трем парам.

Бороду заело!

Антону предложили хорошие деньги за поздравление коллектива солидной фирмы. Правда, замдиректора, отвечавший за праздник, потребовал, чтобы сказочный персонаж прибыл через окно. Банкетный зал находился на четвертом этаже, но Антон отказываться не стал – любой каприз за ваши деньги!

Договорился со знакомыми промышленными альпинистами, те пристегнули его к веревке и страховали с крыши. Во время спуска бороду заело в карабине. На улице – холодище! Антон полез за мобильником, при этом уронил вареж-

Байки Деда Мороза

ку. Внизу начала собираться толпа. Альпинисты ответили на звонок, но сказали, что второй веревки у них с собой нет, спуститься и помочь они не могут. В общем, бороду надо резать! Идея хорошая, но разве носят Деда Морозы с собой нож или ножницы? Пришлось грызть. Антон уверяет, что дело это было долгое, неприятное и сложное (не верите – проверьте!).

Только закончил – звонок на мобильник. Клиент кричит: «Вы где? Мы уже полчаса сидим, ждем Деда Мороза!» Пообещав быть через минуту, Антон спустился, забрался в открытое окно и... конечно, в спешке он промахнулся этажом. На пятом тоже праздновали – правда, Деда Мороза не ждали. Но все равно пришли в бурный восторг. «Пардон», – говорит Антон и сигает обратно в окно. Через минуту он – растрепанный, без рукавицы, с обгрызенной бородой и мобильником в руке – предстал перед нужным коллективом. К счастью, к тому времени сотрудники уже выпили за Новый год (да не один раз!), а потому не обратили внимания на некоторый беспорядок в наряде Деда Мороза.

Корпоратив прошел на ура!

Кто еще хочет подарок?

Светлана рассказала, как однажды на пару с партнером вызвалась вести новогодний праздник для младших классов. Для конкурса Деду Морозу требовался ребенок из зала.

Но школьники смущались, никто не отзывался. Наконец, выбежал один бойкий мальчик. Дед Мороз так обрадовался,

что принялся размахивать руками и... разбил ребенку нос! Но праздник останавливать нельзя. Снегурочка осталась развлекать народ, а Дед Мороз увел пострадавшего за кулисы, где довольно быстро успокоил его, вручив двойную порцию сладких подарков. Правда, пока останавливал мальчику кровь, весь перемалался.

А теперь представьте картину, говорит Светлана: из-за кулис на сцену возвращается ее партнер с бородой в ярко-алых пятнах. Вытирая окровавленные руки, устало спрашивает у зала: «Ну, кто еще хочет подарок от Деда Мороза?» На пол от хохота сползли даже дети...

Активный дедушка

Однажды у Евгения, трудившегося по договору с фирмой, Снегурочка-партнерша сломала ногу. Девушку доставили в травму, но работать-то надо! А заказ не только на Деда Мороза, но и на Снегурочку.

Евгений начал обзванивать всех знакомых девушек. Но безуспешно: у всех были свои планы. Грустный Евгений забежал в гости к другу и пожаловался на свою невезучесть. Тот предложил:

«Хочешь, я побуду Снегурочкой? Уж больно деньги нужны!» Евгений критически осмотрел друга, но на безрыбье и рак рыба. Тем более, тот был парень худощавый, невысокий и в шубе да под слоем грима вполне мог сойти за девушку.

– Ты, главное, не говори ничего, – велел Евгений. – Танцуй, детишек тискай, а я скажу, что ты, мол, простудился по пути, потому что олени быстро ехали и ты холодного воздуха наглотался.

Нарядившийся и накрашившийся друг оказался вполне симпатичным. Партнеры отметились по двум адресам, и поздравления прошли без сучка и задоринки. Евгений торжествовал – кажется, ему удалось достойно выйти из ситуации. В третьей квартире их встречали бабушка, дедушка и внучка. Все шло своим чередом: ребенок читал стишки, Евгений задавал ему стандартные вопросы. Представление катилось к завершению, когда вдруг раздался густой бас Снегурочки:

– Да убери ты руки свои! Чего ты меня лапаешь?

Оказалось, что дедушка – несмотря на возраст, охочий до женского пола, – принялся исподтишка распускать руки. Переодетый парень сначала подумал, что это «случайность», потом просто терпел, стиснув зубы, но когда лысый казанова больно ущипнул его за попу, не выдержал и высказал претензии.

Вышел большой скандал, и Евгения уволили из фирмы, организовавшей новогодние представления. Впрочем, он без труда нашел подработку на следующий год: дедов морозов на всех не хватает!

Евгений Анфимов

Реклама. ООО «ЦЕНТР СЛУХА «Ю-МЕД»». ИНН 7838061100. Скидка и акция действует при предъявлении купона

РАСПРОДАЖА СЛУХОВЫХ АППАРАТОВ

Боле **140** моделей слуховых аппаратов на складе!

Подробнее об акции и ее условиях узнавайте по телефону 8 (812) 748-23-04. Купон действует до 31.12.2019 г.

Ю-МЕД
ЦЕНТР СЛУХА

Запишитесь на бесплатную консультацию врача-сурдолога:

☎ **8 (812) 748-23-04** или на сайте 🌐 **you-med.ru**

📍 «Технологический институт»
ул. Бронницкая, дом 5. Мед. лицензия: № 7801007753

📍 «Владимирская»
ул. Большая Московская, дом 16. Мед. лицензия: № 7801004465



На фото
слуховой аппарат
Phonak Audéo B-Direct

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ ПП

Реклама. ООО Клиника «ДалиМед». ИНН 7805516231, Лицензия N ЛО-78-01-005607 от 20.02.2018 г. Лицензия № ЛО-78-01-008608 от 20.02.2018 г.

Как избавиться от межпозвоночных грыж и боли в суставах БЕЗ ОПЕРАЦИЙ!



Акции*

(812) 676-17-17

Тот, кто хотя бы раз испытывал боль от обострения межпозвоночной грыжи, никогда не забудет этих ужасных ощущений, когда буквально хочется выть от боли и искать спасения в чем угодно, лишь бы помогло! Как правило, люди, которые страдают этим недугом, действуют по схеме: обезболивающие горстями, в конечном итоге – операция.

ОДНАКО таблетки и операция далеко не выход. Операция, даже если ее делает опытный хирург и у пациента нет каких-либо сопутствующих заболеваний, все равно несет в себе массу отрицательных моментов. Поэтому, тем кого беспокоят межпозвоночные грыжи, необходимо обратить свое внимание на безоперационное лечение. А главное – на специализированные медицинские учреждения, которые давно занимаются этими проблемами и хорошо себя зарекомендовали в этом плане.

Клиника «ДалиМед» более 10 лет успешно занимается безоперационными методами лечения позвоночника и суставов. В результате – тысячи и тысячи благодарных пациентов, которые смогли с помощью безоперационных методик, которые применяют врачи с опытом более 20 лет, избавиться от серьезных проблем с позвоночником и суставами.

Один из таких методов, направленный, прежде всего, на лечение межпозвоночных грыж – **нейромодуляция межпозвоночных грыж**. Это комплексная процедура, которая состоит из нескольких этапов. Первый этап – обезбалвание и снятие воспаления с помощью капельниц с определенными щадящими препаратами, которые действуют исключительно локально и не дают никаких побочных эффектов. Второй этап – плазмолифтинг позвоночника, когда в проблемную область позвоночника вводится собственная, специальным образом обработанная плазма крови. **В результате грыжи и протрузии значительно уменьшаются в размерах, и во многих случаях исчезают вовсе.** Третий этап – озонотерапия: уколы, капельницы. Они закрепляют эффект от предыдущих процедур, улучшают кровообращение и способствуют, так же, как и сам плазмолифтинг быстрой регенерации тканей.

– В нашу клинику обратился пациент 75 лет с обострением межпозвоночных грыж, с диагнозом спондилоартроз – рассказывает врач высшей категории,

хирург, ортопед – травматолог клиники «ДалиМед» Руслан Александрович Дружинин – мы провели ему процедуру нейромодуляции межпозвоночных грыж и результат был очень впечатляющим. **Если до лечения на снимках МРТ явно обнаруживались несколько межпозвоночных грыж и протрузий, то после проведения курса процедур, одна грыжа исчезла полностью, а остальные перешли в состояние протрузий.** И эти результаты мы увидели, когда после лечения пациент снова сделал МРТ. Все процедуры практикуются в нашей клинике давно, **здесь важна последовательность и определенная методика подбора препаратов, которые подходят именно данному пациенту.** Метод также хорошо работает при артрозах, артритах, атеросклерозах сосудов позвоночника, синдроме позвоночной артерии, спондилезе, спондилоартрозе, протрузиях, невритах, обизвествлении связок и мышц.**

Нужно понимать, что определить какой курс лечения подойдет именно вам, какое сочетание процедур необходимо при вашем заболевании может только доктор при личном осмотре и знакомстве с вашей историей болезни.

Кроме лечения позвоночника в клинике «ДалиМед» уже на протяжении более 10 лет успешно справляются с различными неврологическими проблемами и заболеваниями суставов: артрозами, артритами, бурситами, остеохондрозами, остеопорозами. В последнее время, для лечения суставов здесь применяется передовая методика – процедура биоостео (введение в сустав специальной субстанции на основе собственной жировой ткани и плазмы крови) – полноценная замена эндопротезированию.

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

БЕСПЛАТНЫЙ ПРИЕМ ОРТОПЕДА-ТРАВМАТОЛОГА, НЕВРОЛОГА

16–17, 23–24 декабря для льготных категории граждан

ЛЕЧЕНИЕ МЕЖПОЗВОНОЧНЫХ ГРЫЖ БЕЗ ОПЕРАЦИИ:

ПАЗМОЛИФТИНГ ПОЗВОНОЧНИКА. ГРЫЖИ УХОДЯТ!

До 31 декабря – 20% скидка*

Процедуры проводят опытные врачи ортопеды-травматологи!

*Информацию об организаторе акции, правилах проведения и количестве подарков уточняйте у администраторов клиники. **При соблюдении рекомендаций врача. Подробности эффекта процедуры уточняйте у специалиста.

Многопрофильные клиники «ДалиМед» | **(812) 676-17-17** | www.dali-med.ru с 9 до 21 часа, без выходных | Литейный пр., д. 52

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Жизнь в новом отражении

Межрегиональная общественная организация «Ассоциация ветеранов, инвалидов и пенсионеров» запустила очередной социальный проект для старшего поколения «Жизнь в новом отражении». Благодаря этому направлению 450 пенсионеров получат возможность на безвозмездной основе поменять свою жизнь к лучшему, самореализоваться и сформировать новые позитивные взгляды на жизнь.

ПОСЛОВАМ президента МРОО «АВИП» Аси Константиновны Нестеровской, главная цель проекта – создание и популяризация нового положительного образа современного пенсионера. «Мы хотим видеть физически, морально и творчески развитого человека элегантного возраста, который следит за современными тенденциями и способен получать новые, полезные для жизни навыки», – подчеркнула она.



А. Нестеровская

В октябре 2019 года проект «Современные формы и методы формирования позитивных интересов людей старшего поколения и создание нового образа российского пенсионера» («Жизнь в новом отражении») получил Президентский грант и теперь

реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

В рамках данного проекта пенсионеры посетят мастер-классы по здоровому образу жизни, научатся правильно питаться и следить за основными показателями здоровья. Психологические тренинги помогут обрести душевное спокойствие и уверенность в завтрашнем дне, а работа со специалистом по современным технологиям поможет представителям старшего поколения идти в ногу со временем.

Большое внимание в проекте будет уделено проведению различных спортивных мероприятий, среди которых нетипичные мастер-классы. Например, творческая суставная гимнастика с элементами фланкировки. Это древнее искусство обращения с холодным оружием (шашки, сабли). Во время данной тренировки задействованы практически все группы мышц, благодаря чему происходит профилактика различных заболеваний суставов, улучшается их состояние, корректируется



осанка, повышается жизненный тонус. Помимо этого, фланкировка развивает подвижность и гибкость мышц, способствует развитию ориентации в пространстве, а выполнение упражнений синхронно двумя руками способствует развитию связей между правым и левым полушариями головного мозга.

«Жизнь в новом отражении» также предусматривает серию мотивирующих встреч со звездами спорта и кино. Героями проекта станут те знаменитости, которые могут стать вдохновляющим примером для старшего поколения.

Проект имеет также еще одну важную особенность – каждый участник получит свой собственный индивидуальный план по улучшению качества жизни.

С 1 декабря 2019-го обучение в рамках проекта уже начали 150 пенсионеров. Набор следующего потока состоится в марте 2020 года.

Обучение будет проходить в двух полустационарах МРОО «АВИП»:

Народный дом АВИП – Прилукская, 24 (ДК железнодорожников), тел. 317-85-53;
Порт АВИП – Ленэкспо, Большой пр. В.О., 103, Лит. Д (павильон 5А), тел. 418-30-18.

Галина Куликова, член МРОО «АВИП», участник проекта Школа народной журналистики

НАША СПРАВКА

МРОО «АВИП» объединяет пенсионеров, ветеранов и людей с инвалидностью из 22 регионов РФ. Только в Санкт-Петербурге членами организации являются более 17 тыс. человек. С 1997 года организация реализует социальные проекты и программы при поддержке Правительства РФ, Правительства Санкт-Петербурга, муниципальных органов власти и содействии социально ответственного бизнеса. Организация включена в реестр поставщиков социальных услуг.



Моя школа мужества

Жаркое небо 1941 года

ЧЕРЕЗ несколько дней мы впервые увидели немецкие самолеты – их налетело так много, что небо буквально было черным. Бомбили все в округе, в том числе и наш поселок, который находился недалеко от Синявинских высот.

Появились первые раненые и убитые, дома горели. Находиться в поселке было страшно и опасно. С помощью военнотружущих женщин, пожилых людей и детей перевозили в лес.

Стали ставить палатки, в которых потом пришлось жить. Бомбежки не прекращались, от них нельзя было спастись даже в лесу.

В лесу мы жили до октября. Продукты закончились, одеть, обуть нечего, холод, сырость. Дети стали болеть. К счастью, пришел приказ нас эвакуировать.

Ночью приехали солдаты на лошадях, запряженных в телеги, нас всех, кто был в лесу, в том числе раненых, погрузили на них. Утром привезли на железнодорожную станцию Войбокало, а вечером разместили в товарных вагонах и отправили в Вологодскую область. В вагонах было очень тесно, условий никаких. На станции Бабаево вышли подышать свежим воздухом. Опять слышали гул самолетов, началась бомбежка.

Самолеты летали очень низко, их было много. Все побежали – кто куда. Рядом было болото с низкими кустами. Мама и бабушка с нами, детьми, побежали в это болото. Остались живы, но бабушку ранило.

А немцы все стреляли и стреляли из пулеметов... Вокруг столько раненых людей! Особенно врезалась в память женщина с распоротым животом, около которой сидели двое ее детей, и все трое страшно кричали. Это был ужас!

Когда бомбежка стихла, мы все собрались у железнодорожной насыпи и увидели, что состав полностью разбит. Долго сидели здесь голодные, мокрые, напуганные...

Наконец, пришел другой состав, погрузились в него и двинулись дальше. Очень хотелось еды и тепла, но ничего этого не было. Нас привезли в город Тотьма Вологодской области и поселили в маленький нежилой дом на берегу реки Сухона.



Мир не без добрых людей...

Нам выдали продовольственные карточки, но еды катастрофически не хватало – в городе был голод. На всю семью получили всего два килограмма хлеба... Бабушку спасти не удалось, она умерла. Вскоре начался голод и в нашей семье. Мама заболела, от голода стала пухнуть.

Мы не знали, что нам делать, как жить. Тогда я и моя старшая сестра пошли собирать еду – кто что даст: очистки, отходы разные. Очень помогли соседи, они принесли кое-какую одежду и обувь.

В 1942 году получили известие о гибели отца...

Благодаря добрым людям, мама начала поправляться. Немного окрепнув, решила отправиться на родину – в деревню, которая находилась в 60 км от Тотьмы. Собрали свой жалкий скарб и пошли в дальний путь пешком – по лесным тропам, дорогам. Босиком! Обувки не было... Хорошо, что было лето.

По пути останавливались на ночлег. Деревенские люди – добрые. Накормят, обласкают и спать уложат. Шли долго, сколько дней – не помню. Наконец, дошли до маминой деревни. Встретили нас хорошо, нашелся пустой дом, туда нас и поселили.

Люди в деревне не видели машин, их техника – это лошади. Вместо освещения – лучина, такие березовые щепки.

Соседи нам очень помогли. Принесли все, что нам было необходимо. Это



...Вспоминаю себя восьмилетней девочкой. Воскресенье. 22 июня 1941 года. Мы, дети, играем на улице, веселимся. Лето, светит солнце. И вдруг по радио сообщают о том, что Германия напала на Советский Союз, началась война. Народ буквально оцепенел. Женщины начали плакать, прижимая детей к себе. А через несколько дней все мужчины уже были мобилизованы и уходили на фронт...



было счастье! Тишина, покой, бомбежек не слышно.

В деревне впервые увидела самодельную обувь – лапти. И нас тоже в них всех обули. В лаптях ходили круглый год, портянки снимали только на ночь.

Бани не было, мылись мы в большой русской печке.

Я пошла в 3-й класс, но школа находилась в другой деревне, приходилось ежедневно идти пешком 3 км туда и обратно, да еще и речку переходить вброд.

Постепенно мы оправались от страшных испытаний и ужаса, которые пришлось пережить. Мама и старшая сестра работали в поле. В этой деревне прожили до самого 1945 года.

Конец войне!

И вот – долгожданная победа. Конец войне! Мама решила вернуться в Ленинградскую область. И мы опять отправились в путь – на телеге с лошадкой.

Добрались до села Путилово, но жить там негде – все разрушено, голод. Ведь на Синявинских высотах шли ожесточенные бои.

Тогда нас перевезли на станцию Назия Мгинского района – в 68 км от Ленинграда. Мама нашла уцелевшую от бомбежек баню, и она стала нашим новым домом. Я опять пошла в школу, мама и сестра работали. Жизнь по-прежнему была тяжелой, трудностей хватало...

В 1956 году я приехала в Ленинград и устроилась на завод «Судмех». Мне – 24 года, маленького роста, худенькая. Моя

должность – боец военизированной охраны. Выдали валенки, большие ватные штаны и полушубок, в которых я «утонула», а еще – оружие, пистолет Макарова, который я носила на боку. Еще та картинка!

Отработала в охране два с половиной года, а затем перешла в 6-й цех, где трудилась до пенсии: сначала – оператором, потом на участке газовой резки, в отделах технического контроля и технической документации.

Работа, которой я отдала 40 лет, была очень сложная, но интересная. Получила звание и медаль «Ветеран труда», а также медали «290 лет Адмиралтейской верфи», «300 лет Российскому флоту», неоднократно премировалась, награждалась грамотами. И в родном цехе, и в заводском комитете активно занималась культурно-массовой работой.

Сначала жилье снимала, позднее мне предоставили общежитие – какая это была радость! А в 1970 году въехала в свою собственную кооперативную квартиру.

Шли годы, здоровье ухудшалось: операции, больницы и в итоге – инвалидность 1-й группы. В 60 лет вышла на заслуженный отдых. Но и тогда не стала домоседкой! Много читала, посещала театры, старалась вести интересный образ жизни.

В 2015 году приехала на постоянное место жительства в Дом ветеранов войны и труда в городе Павловске, где проживаю и по сей день.

Валентина Попова
(Записала Валентина Шуришкова)

Реклама. ООО «АУДИОМЕД». ИНН 7816699668

Реклама. ООО «СТОМГАРАНТ». ИНН 7841037940. ОГРН 1167847172448. Лицензия № ЛО-78-01-008604 от 20.02.2018 г.

ПОДАРИТЕ РАДОСТЬ СНОВА СЛЫШАТЬ! Слуховые аппараты в центре слуха «АудиоНорма»

● Новый год это семейный праздник и если у кого-то в семье есть родные страдающие снижением слуха, всю прелесть новогодней суеты, звон бокалов, смех внуков они не услышат.

Помогите своим родным с потерей слуха почувствовать себя полноценным участником праздника!

Слуховой аппарат – это действительно лучший подарок для человека, который плохо слышит.

Скидка до 15 000 руб. + комплект батареек на год!



ПРОБНОЕ
НОШЕНИЕ



РАССРОЧКА



ВЫЕЗД
НА ДОМ

АудиоНорма
Центр слуха

Запишитесь на **БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ** по телефонам:
920-11-97, 8 911 197-80-25.

Ждем вас по адресу: г. Санкт-Петербург, ул. Турку, 8 к1
(500 м от ст. м. Международная). audionorma.ru

БЕСПЛАТНАЯ ЛЕКЦИЯ: ПРОТЕЗИРОВАНИЕ ЗУБОВ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

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

В ПРОГРАММЕ:

🦷 **Подробно о съёмном протезировании:** гибкие протезы, нейлоновые, Акри-Фри и классические. Отличия разных видов протезов, достоинства и недостатки.

🦷 **Стабилизация съёмных протезов на имплантах.**

🦷 **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 Максим Александрович Кудряшов



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.**

ВСЕ ПРЕДЫДУЩИЕ тома, включая восьмой, подготовлены редакцией петербургского издательства «Северная звезда» (директор М. В. Тоскина) совместно с сотрудниками Отдела редких книг Российской национальной библиотеки. Книга вышла в серии «Страницы бессмертного полка».

На мероприятие кроме авторов публикаций были приглашены журналисты и научные сотрудники Института истории РАН, музеев и библиотек, почетный гость – Марина Даниловна Чернышева, дочь писателя Даниила Гранина.

Встреча прошла в торжественной, но вместе с тем и очень теплой, искренней атмосфере. Были вручены авторские экземпляры участникам проекта, несколько книг подарены библиотеке.

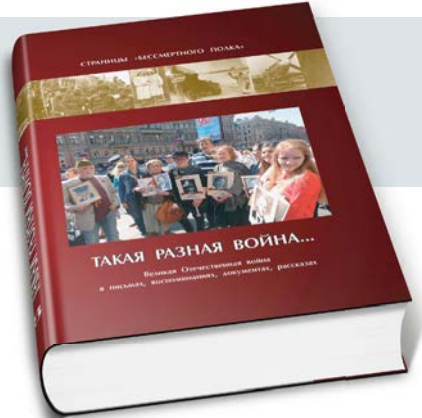
На презентации выступили В. Н. Кокосов, член Союза писателей России, – в 8-й том вошли две его публикации: о потомках великого поэта А. С. Пушкина, воевавших на фронтах Великой Отечественной, и работе сотрудников транспортной милиции в годы блокады Ленинграда; член Союза журналистов Санкт-Петербурга и Ленинградской области Н. Н. Сотников, чей отец был военным корреспондентом и оставил уникальные воспоминания о фронтовых буднях и жизни блокадного Ленинграда; К. В. Пончевная, в прошлом работник прокуратуры Санкт-Петербурга, которая рассказала о малоизвестных страницах оккупации Западной Украины и злодеяниях, которые творили фашистские захватчики в городе Владимире-Волынском, – она была их свидетелем...

Со слезами на глазах присутствующие слушали пронзительный рассказ Стеллы Владимировны Никифоровой, испанки по национальности, – малолетней узницы фашистского концлагеря Равенсбрюк. Она потеряла в лагере мать, но ей самой удалось пережить страшные



М. Тоскина (слева) и М. Чернышева

20 ноября в конференц-зале Российской национальной библиотеки (Садовая ул., 18) состоялась презентация 8-го тома сборника «Такая разная война... Великая Отечественная война в письмах, воспоминаниях, документах, рассказах».



ВСПОМНИМ ВСЕХ ПОИМЕННО...

годы плена и остаться в живых. После войны девочку отправили в детский дом, расположенный под Брянском, и Советский Союз стал для нее второй родиной.

Время показало: этот проект очень нужен читателям, сейчас как никогда есть потребность в издании патриотической литературы. Когда люди видят напечатанную в книге историю о своих родных, у них пробуждается гордость за народ, Отечество, вера в печатное слово, в нашу историю... Тома этой серии могут составить подлинную семейную летопись военной поры, что дает возможность по-новому взглянуть на известные события.

Издательство «Северная звезда» подготовила к печати уже девятый том серии – его презентация состоится в преддверии 75-й годовщины Великой Победы. Собраны материалы еще как минимум на два выпуска, и документы, статьи, фото продолжают поступать...

Дорогие читатели! Каждый из вас может стать участником и автором этого проекта – книги «Такая разная война», которая является поистине народной энциклопедией. С вашей помощью мы сможем продолжить это доброе, очень нужное и благородное дело!

Адрес издательства «Северная звезда»: 196128, Санкт-Петербург, Варшавская ул., 23, корп. 1. Контактный телефон (812) 388-93-41. Адрес электронной почты: tozvezda@yandex.ru

Или присылайте ваши воспоминания к нам в редакцию: redaktor.polezno@gmail.com

Сохраните память о ваших родных – участниках Великой Отечественной войны – на страницах сборника!



В. Кокосов

С. Никифорова

Н. Сотников

Реклама. Не является лекарством и БАДом. ООО «УК Современные биотехнологии» Подмосковье». ИНН 7713767972

ГОРЯЧАЯ ТЕМА: КАК ПЕРЕЖИТЬ ЗИМУ

НИЧЕГО КРОМЕ ПОЛЬЗЫ

ДАЖЕ если вы закаляйтесь, принимаете витамины, правильно питаетесь и делаете физические упражнения – этого недостаточно. Особенно, если вы начали это делать недавно, и организм еще не успел выработать зимнюю защиту. Помочь себе можно, включая в рацион специализированное лечебное питание с полным набором биоактивных веществ. Например, гель **ЛАКТОМАРИН**, вырабатываемый из слоевищ бурых морских водорослей, произрастающих в чистых водах побережья Дальнего Востока.

Микро- и макроэлементный состав ламинарии очень близок составу человеческой крови и плазмы, поэтому ее биоактивные вещества как нельзя лучше подходят для полноценного функционирования нашего организма. Правда, имеет огромное значение, какую именно и в каком виде мы употребляем водоросль... Например, в «морской капусте» в виде привычных нам салатов и порошков, полезных веществ очень мало, а их биодоступность составляет лишь 2-4%. Технология производства лечебного питания позволяет расщепить твердую оболочку водоросли без потери ее полезных свойств и освободить все ценные вещества ламинарии, которые усваиваются нашим организмом на 96%!

Это одна из крупнейших научных разработок в отечественной науке за последние годы. Гель **ЛАКТОМАРИН** обладает очищающим, оздоравливающим и восстанавливающим действием. Это полный набор необходимых человеку микро- и макроэлементов (йод, селен, калий, магний, кальций, фосфор, медь и др.), витаминов (А, С, Е, К, группы В – В1, В2, В6, В9, В12, РР, фолиевая, пантотеновая кислоты и др.), аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, биологически активных веществ в форме полисахаридов, ряд из которых уникален и не встречается в наземных растениях (фукоидан, альгинаты, манит и ламинарин).

Совсем скоро наступят новогодние праздники, обильные застолья, а вместе с ними еще долгие, холодные месяцы. Из-за отсутствия солнца и ярких красок настроение на нуле, накапливается усталость и апатия. Зима – это время дефицита витаминов, частых простуд и обострения хронических заболеваний. И спать очень хочется, а за окном почти всегда темно. Самое время предпринять необходимые меры, чтобы эта зима принесла только позитивные впечатления!

Всего в составе геля – около 40 полезных веществ в легкоусвояемой форме! Никакой «синтетики» и «химии»! **ЛАКТОМАРИН** – 100% натуральный продукт!

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Высокое усвоение и многочисленные компоненты **ЛАКТОМАРИНА** оказывают комплексную поддержку здоровью человека.

Укрепляется иммунитет, снижается влияние негативных факторов среды, выводятся из организма токсические и радиоактивные элементы (что особенно актуально для жителей мегаполисов и работников вредных производств), нормализуется работа желудочно-кишечного тракта и обмен веществ, улучшается состояние щитовидной железы. **ЛАКТОМАРИН** отличный помощник для здоровой работы сердечно – сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Различные стрессы, восстановление после болезни, имеющиеся хронические заболевания, воспалительные процессы, общий иммунитет – **ЛАКТОМАРИН** будет работать эффективно в любом случае.

ПОЧЕМУ ИМЕННО ЛАКТОМАРИН?

Его можно назвать универсальным помощником. А многофункциональность и безопасность применения **ЛАКТОМАРИНА** позволяет использовать программы лечебного питания без ограничений

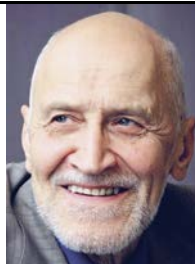
по возрасту и состоянию здоровья, а также в комплексе с приемом других лекарств.

Кому рекомендуется **ЛАКТОМАРИН**? Безусловно, в первую очередь – пожилым людям, для которых вопрос здоровья, иногда становится синонимом слова «жизнь», и детям, у которых эта жизнь еще впереди.

Люди среднего возраста, усталоющие на работе и не успевающие хорошо отдохнуть, с помощью **ЛАКТОМАРИНА** могут сохранить свое здоровье и наполнить каждый свой день отличным настроением.

Спортсмены-профессионалы и любители активного отдыха используют **ЛАКТОМАРИН**, чтобы как можно дольше сохранять активность и получать энергию для ежедневных побед. Среди них – легенды нашего спорта – конькобежка **Лидия Скобликова**, хоккеист **Александр Мальцев**, фигурист **Александр Зайцев**. А известный телеведущий и доктор биологических наук **Николай Дроздов** вообще прямо заявляет, что две столовые ложки **ЛАКТОМАРИНА** натощак до завтрака достаточно, чтобы не болеть и чувствовать себя на подъеме весь день!

В преддверии Нового года мы хотим искренне пожелать всем железного здоровья, чтобы каждый день и в любом возрасте испытывать радость от его ощущения. Чтобы вы жили долго и с удоволь-



Николай Дроздов



Лидия Скобликова



Александр Мальцев



Александр Зайцев

ствием! Но это зависит от вас, от того, как вы проживаете каждый свой день! От того, как вы следите за своим здоровьем. В этом вопросе не стоит надеяться на Бога, Дедушку Мороза или президента.

Выбирайте сами, что для вас предпочтительнее – отличное самочувствие и бодрость или старость и пессимизм? **ЛАКТОМАРИН** не обещает чуда, но точно станет отличным подспорьем для каждого, кто отказывается стареть и хочет наслаждаться жизнью в полной мере.



ЛАКТОМАРИН В НОВЫЙ ГОД ВСЕМ ЗДОРОВЬЕ ПРИНЕСЕТ!

ЛАКТОМАРИН – гель из бурых морских водорослей ламинарии для диетического и лечебно-профилактического питания (500мл)

+ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

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

Предложение действует до 30 декабря 2019 года.

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

Приходите: г. Санкт-Петербург, ул. Гастелло, д.14, оф.5. В рабочие дни: с 10:00 до 18:00.



МЫ РАЗДАЕМ ПОДАРКИ!

- Новогодние скидки от 10 до 25 % на покупку **ЛАКТОМАРИНА**! Вы сможете пользоваться Вашей скидкой в течение года со дня покупки.
- Каждому покупателю – новогодний подарок для здоровья!*
- По желанию – бесплатная доставка.



*СПЕШИТЕ! Количество подарков - ОГРАНИЧЕНО!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ И БАДОМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Женщины

◆ Мне 56 лет, с юмором, не курю, гостеприимная. Ищу незлобных подруг! Познакомлюсь также со свободным мужчиной без приступов агрессии и судимостей не ниже 170 см, без препятствий к новым позитивным отношениям. 8 (981) 851-62-11.

◆ Мне 66 лет, рост 167 см, вес 65 кг. Одинокая вдова без в/п. Познакомлюсь с доброжелательным мужчиной без в/п в возрасте до 75 лет для серьезных отношений. Отдам всю свою любовь и заботу. 8 (981) 839-91-69.

◆ Симпатичная ласковая женщина 58 лет, рост 163 см. Желаю встретить очень одинокого, ответственного, надежного мужчину без в/п для совместного досуга, доверительных длительных отношений. Мигрантов прошу не беспокоить. 8 (921) 774-11-35 (до 21:00), **Нина**.

◆ 60+ (выгляжу моложе), рост 158 см, вес 70 кг. Доброжелательная, активна, образована, не болтушка. Веду здоровый образ жизни. Ищу друга, чтобы было «вдвойне веселей» – и музыку послушать, и болезни подлечить, и путешествовать, и просто жить в этом непростом мире. Живу в Приморском районе. 8 (950) 222-32-40, **Надежда**.

◆ Высокая статная блондинка познакомится с достойным мужчиной 60–65 лет для серьезных отношений. 8 (953) 374-64-70, **Наталья**.

◆ Мне 55 лет, рост 160 см, вес 65 кг, интересы разносторонние. Познакомлюсь с одиноким работающим мужчиной близкого возраста, у которого все в пределах нормы, для серьезных отношений. 8 (918) 915-34-09, **Татьяна**.

◆ Мне 74 года, обычная внешность, невысокий рост, стройная фигура. Спокойный, добрый нрав. Проживаю во Фрунзенском р-не. Есть 3 кошки. Познакомлюсь с простым, небогатым, добрым душевным мужчиной. Возможен физ. недостаток, например, горб. 8 (952) 388-92-06, **Элла**.

◆ Ищу для общения человека, желателен знающего законы РВП и ВНЖ. Мне 70 лет, рост 166 см. Вдова. Люблю все новое, особенно дачу. Живу в Кировском р-не. 8 (921) 909-43-16, **Людмила**.

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 10 января 2020 г., а также прислать по эл. почте: redaktor.polezno@gmail.com.
Объявления публикуются бесплатно.

◆ Познакомлюсь с порядочным, добрым серьезным мужчиной до 65 лет для с/о. Я – симпатичная блондинка 57 лет. 8 (962) 687-98-35.

◆ Петербурженка, 73 года. Познакомлюсь с петербуржцем до 75 лет без в/п, ж/п, м/п, ведущим активный образ жизни. 8 (911) 261-67-26, **Светлана**.

◆ Приятная женщина 60 лет познакомится с мужчиной для общения и серьезных отношений. 8 (967) 561-73-96.

◆ Интересная женщина, вдова, рост 170 см, без проблем. Познакомлюсь с мужчиной (вдовцом) 65–70 лет. Без в/п, добрым и нежадным. 8 (911) 255-96-17, **Тома**.

◆ Познакомлюсь с мужчиной в возрасте от 67 лет. О себе – при встрече. 8 (981) 131-00-51, 8 (921) 424-13-53, **Тина**.

◆ Мне 63 года, рост 158 см, вес 73 кг, Телец. Желаю познакомиться с мужчиной не старше 65 лет. Надеюсь, что встречу свою «половинку». 8 (921) 373-82-55, **Екатерина**.

◆ 65 лет, 165 см, 63 кг, моложавая. Живу самостоятельно. Нужен друг для радости, заботы, создания семьи. 8 (911) 829-87-25.

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

◆ Мне 61 год. Познакомлюсь с мужчиной без в/п. 8 (964) 375-67-98, **Наташа**.

◆ Пенсионерка 67/177/75. Без проблем. Если вы непьющий, активный и живете в Приморском р-не – звоните. 8 (909) 589-52-52.

◆ 56 лет, 162 см, стройная, обаятельная, без в/п. Люблю домашний уют, природу, активный образ жизни. Познакомлюсь с порядочным уравновешенным мужчиной до 60 лет из СПб для серьезных отношений. 8 (952) 388-08-29.

◆ Познакомлюсь с порядочным добрым мужчиной 64–70 лет. Без в/п и ж/п. Мне 63 года, добрая, миловидная, внимательная, приятная в общении, без в/п и ж/п. 8 (952) 284-27-07, **Татьяна**.

◆ 58/166/90. Симпатичная блондинка. Надеюсь встретить самодостаточного, доброжелательного, понимающего друга для общения и поддержки. Может, и для встречи Нового года. Устала встречать одна! Живу у ст. м. «Ул. Дыбенко». 8 (911) 756-59-60, **Татьяна**.

◆ 60 лет, 167 см, 65 кг. Симпатичная, стройная, без проблем. Ищу одинокого мужчину-славянина ростом от 178 см для с/о. 8 (904) 634-74-35, **Елена**.

◆ Петербурженка, корнями из Кирова. Ищу порядочного, заботливого, с добрым ч/ю, активного оптимиста, без м/п, любящего природу, танцы, путешествия. Для серьезных отношений. 8 (911) 841-74-67, **Ольга**.

◆ 70 лет, 100 кг, Овен. Без проблем, активна. Ищу друга 70–75 лет для дружбы. С «руками». 8 (950) 227-01-91.

◆ 64 года, 168 см. Если вы – мужчина с ч/ю, активной жизненной позицией и не против дачи, звоните! 8 (911) 949-85-22.

◆ Миловидная полная женщина, не пенсионерка. Познакомлюсь с порядочными славянами – женщинами и мужчинами для приятного общения. Проживаю в р-не Гражданки. Ищу также порядочного человека, который будет заботиться обо мне на основе пожизненной ренты. «Пофигистов» и охочих до наживы – НЕ БЕСПОКОИТЬ. 8 (953) 148-72-23 (18:00–20:00).

◆ Мне 63 года, рост 168 см, вес 85 кг, вдова, нежная и ласковая. Познакомлюсь с мужчиной от 60 лет, ростом от 170 см для серьезных отношений. 8 (952) 278-35-06.

ОПЫТНЫЙ ЮРИСТ ПОМОЖЕТ РЕШИТЬ МНОГИЕ ВАШИ ПРОБЛЕМЫ

КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО
Составление правовых документов, представительство в судах Санкт-Петербурга и ЛО

АДВОКАТ ШУБИНА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА
номер в реестре адвокатов №64/2284

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

Реклама. ИП Кропалев А.Я. ИНН 471400094748

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ОТОСПЕКТР
НОВОГОДНЯЯ РАСПРОДАЖА

Премиум класс 95 000 руб. 57 000 руб.	Бизнес класс 55 000 руб. 33 000 руб.	Эконом класс от 12 000 руб.
---	--	---------------------------------------

Невидимый слуховой аппарат от 20 000 руб. Возможен вызов специалиста на дом

Количество акционных слуховых аппаратов ограничено. Подробности узнавайте по телефонам и на сайте www.otospekt.com

КУПОН ДЕЙСТВУЕТ ДО 15.01.20

Наб. канала Грибоедова, д. 12 (ст. м. «Невский проспект», вход под арку)
т.: 8 (812) 415-40-29; 312-07-99; 8 (921) 797-91-91
О ПОКАЗАНИЯХ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



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 массаж лица, шеи, головы, позволяющий улучшить зрение и активизировать все внутренние органы и системы.

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

– За счет комплексного подхода, который позволяет людям постепенно избавляться от множества

заболеваний. Особенность курсов в том, что на них даются практические рекомендации не только по восстановлению зрения, но и по организации правильного питания, закаливанию, дыханию и очищению организма, приемы по укреплению позвоночника, эффективному расслаблению.

– Как давно вы оказываете подобную помощь людям?

– Вот уже более 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 бы 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

◆ Мне 60 лет. Познакомлюсь с мужчиной без в/п и ж/п, независимым от детей. Пьющих, судимых и нерусских – не беспокоить. 8 (964) 364-80-29.

◆ 58/164, симпатичная, женственная. Ищу достойного мужчину до 63 лет, без в/п и проблем. 8 (904) 619-59-05.

◆ 63 года (выгляжу моложе), нескудная, хозяйственная, без вредных привычек блондинка из СПб. Познакомлюсь с самодостаточным мужчиной до 65 лет с активной жизненной позицией для серьезных отношений. 8 (911) 194-02-25, **Валентина**.

◆ Стройная, женственная, 58 лет. Люблю природу, наш город, музыку (классику), поговорить за чашечкой чая. Не хватает умного, нескудного собеседника. Может, это вы? 8 (981) 901-78-30, **Оля**.

◆ 53 года, вдова со стажем. Моя душа-странница жаждет найти родственную душу, дабы соединиться с ней в Беспредельном. Лучше – СМС. 8 (952) 245-27-80, **Елена**.

◆ 51/165/58. Веселая, хозяйственная и общительная женщина ищет друга, мужа. Без в/п, можно с ж/п. 8 (950) 040-28-84, **Вика**.

◆ Петербурженка, серьезная, порядочная, без проблем. Познакомлюсь с мужчиной 64–78 лет. Без в/п и ж/п. Может быть военным. Для любви, дружбы и с/о. 8 (911) 725-78-07.

◆ Вдова с мягким характером, чувственная. Познакомлюсь с мужчиной не старше 70 лет. 8 (996) 796-03-39, **Валя**.

◆ Ищу порядочного, с ч/ю, желателен русского мужчину 55–70 лет, ростом 170–180 см, одинокого или вдовца, спортивного телосложения, без в/п, с жильем. Вдова, ленинградка, занимаюсь спортом. Ст. м. «Пр. Ветеранов». 8 (981) 812-38-32, **Татьяна**.

◆ Одна. Нужен надежный друг из Сестрорецка. ЗОЖ. С жилплощадью. 58–70 лет. Я проживаю в Лисьем Носу. Дача. Всё при встрече. 8 (965) 054-09-79, **Маша**.

◆ Веселая вдова 67 лет. Стройная, миниатюрная. Играю, пою, танцую, люблю красоту во всех ее проявлениях. Без проблем, свободная, как ветер. Познакомлюсь с порядочным мужчиной от 70 лет, возможно, с военным пенсионером, для романтической встречи Нового года. Дальше – жизнь покажет. 8 (911) 162-81-83, **Надежда**.

◆ Мне 55 лет. Симпатичная, стройная. Нужен друг по жизни в возрасте до 65 лет. Для постоянных отношений. 8 (911) 906-63-14.

◆ Мне 48 лет. Хочу найти спутника жизни в возрасте до 60 лет. Без в/п. 8 (996) 776-41-22, **Раиса**.

◆ Предлагаю познакомиться позитивных людей 60+. Для посещения выставок, театров. Вместе веселее! Звоните, скоро Новый год. 8 (921) 362-78-18, **Наталья**.

◆ Две подружки ищут двух друзей 73–80 лет для проведения Нового года у вас. Желательно, на даче или у нас в Отрадном (2 часа езды от Девяткина). 8 (904) 608-44-30 (9:00–15:00).

◆ Давайте вместе справлять праздники! Ваш возраст – до 65 лет. 8 (950) 032-35-42.

◆ Познакомлюсь с доброжелательными пенсионерами за 60 (мужчинами и женщинами) для общения. Живу в Невском р-не. 8 (930) 002-53-24.

◆ Ищу бабушку в возрасте от 74 лет, проживающую в деревянном доме в пригороде, чтобы отметить Новый год на природе. Мне 74 года, может, и подружимся! Ради любопытства прошу не звонить. 8 (981) 139-36-08 (10:00–15:00), **Тома**.

весь курс и выходят на самостоятельную работу хорошо подготовленными. В последней группе, кстати, успешно отзанимались 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

3 января в 15:00
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

Мужчины

- ◆ 63/178/85. Ленинградец. Бывший моряк. Познакомлюсь с женщиной для серьезных отношений. **8 (952) 214-85-56, Володя.**
- ◆ Мне 67 лет, без в/п и проблем. Познакомлюсь с женщиной-славянкой со светлыми или русыми волосами, слегка курносый носом. Вес до 70 кг. Погуляем по парку, скверу, сходим в музей, на выставку, в театр.
**Почта: Yard-man@list.ru
8 (904) 556-35-51, Василий.**
- ◆ Познакомлюсь с женщиной в возрасте до 58 лет для серьезных и других отношений.
8 (911) 841-94-79, Евгений.
- ◆ Мне 81 год, одинокий бодрый мужчина. Не пью и не курю. Живу в Купчине. Ищу добрую женщину для создания семьи. Есть дача.
8 (911) 167-64-40, Анатолий.
- ◆ Мне 57 лет, рост 180 см. Русский, с ч/ю, без в/п и ж/п. Надеюсь встретить женщину свою, хоть верится с трудом. Но все же – жду! Вам – 46, лучистый взгляд, искрит энергия из вас. Где доброта не на показ, колы «все так от души», и несмотря, а вопреки.
8 (968) 193-80-20.
- ◆ Мужчина 50+, без в/п, с ч/ю, задором. «Пронись, красавица, пронись! Вставай на лыжи и помчишься навстречу радостной судьбе. Я буду ждать невдалеке...» Ищу без проблем, занудства, веселую, легкую на подъем и в общении даму в возрасте до 50 лет.
8 (904) 515-81-23.
- ◆ 70 лет, 170 см. Не пью, не курю, гармонист. Ищу женщину для совместной жизни.
8 (931) 976-96-94 Владимир.
- ◆ Мне 62 года, рост 180 см. Без проблем. Работаю, ласковый, самодостаточный. Вы – до 57 лет, ласковая, симпатичная. Для серьезных отношений. **8 (911) 714-62-58 (20:00–23:00).**
- ◆ Для создания семьи познакомлюсь с женщиной от 45 лет. Мне 52 года, работаю.
8 (931) 101-48-92, Евгений.
- ◆ Жду даму от 60 лет, которой нравятся плотные добрые мужчины.
8 (981) 806-41-23, Николай.
- ◆ Вдовец, без в/п и проблем. Образование высшее техническое. Интересы разносторонние. Спортивен, с ч/ю. Хочу встретить спутницу жизни – интересную доброжелательную женщину. **8 (911) 139-30-20.**

- ◆ 62/182. Вдовец, без жилья (из-за детей), прописка есть. Пенсионер. Работаю. Без вредных привычек. Без авто. Познакомлюсь с женщиной для создания семьи. Рост, внешность, возраст т. п. значения не имеют. Пишите СМС.
8 (950) 031-51-42.
- ◆ Мне 63 года, рост 174 см, вдовец. Стройный, без в/п и м/п. Познакомлюсь с одинокой ласковой вдовой до 65 лет. Без м/п и в/п. Для приятных встреч и проведения досуга. Желательно из Невского и Фрунзенского районов.
8 (953) 346-19-06.
- ◆ Мне 55 лет, 170 см, вдовец. Познакомлюсь с женщиной в возрасте до 55 лет.
8 (981) 127-37-81.
- ◆ Мне 61 год, рост 180 см, без в/п. Познакомлюсь с одинокой неполной женщиной приятной внешности, некурящей, в возрасте до 60 лет для с/о, создания семьи. **8 (900) 646-77-78.**
- ◆ Мне 57 лет, без в/п и ж/п. Познакомлюсь с женщиной 45–47 лет. Дети и жилищные проблемы – не помеха. Для с/о. Люблю природу, животных, движение.
8 (905) 276-30-07, Игорь.
- ◆ Познакомлюсь с женщиной в возрасте до 55 лет. **8 (981) 127-36-53.**
- ◆ 73/165/65. Без в/п, веселый, смотрю на жизнь с юмором, но есть недостаток – являюсь инвалидом по зрению. Мечтаю познакомиться с позитивной стройной дамой. **8 (968) 187-16-05.**
- ◆ 63 года, 180 см. Разведен. Познакомлюсь с женщиной для приятного времяпрепровождения.
8 (911) 738-98-07.

Объявления

- ◆ **18 декабря в 19:00** в Доме писателя по адресу: Звенигородская ул., 22, зал № 26, будет показано необычное представление: музыкально-литературный спектакль по пьесе петербургской писательницы и поэтессы Ирины Павловой. Спектакль в стиле старой доброй рождественской новеллы наполнен чудесами, случившимися в сочельник. Представление сопровождается классической музыкой в исполнении юных музыкантов – учащихся Детской школы искусств № 12. Праздничное рождественское настроение гарантировано!
Вход свободный.
- ◆ Отдаю в хорошие руки золотой ус – растение, которое помогает от многих болезней.
8 (952) 354-17-23.

Дорогие читатели! Редакция газеты просит вас поделиться своими историями счастливых знакомств.

Реклама. ООО «Пан-Медиа». ИНН 7801488872

Кооператив потребительское общество Юнион Финанс
КОМПАНИЯ, КОТОРАЯ РАБОТАЕТ НА ВАС

г. Санкт-Петербург,
ул. Боткинская, д. 1, лит. Б, пом. 9-Н
ул. Пулковская, д. 15, лит. А
ул. Дыбенко, д. 23, к. 1, лит. Ф
**8 (800) 511-77-28
8 (812) 425-17-97
www.kpo-uf.ru**

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

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

ГАРМОНИЯ
СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ПЕНСИОНЕРОВ

Работаем с 2001 года!

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

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

Посоветуйте, доктор



Кандидат медицинских наук, хирург-ангиолог, Петербургский доктор года 2019, главный врач Медицинского Центра «ФлебоЛайф» – Николай Андреевич Спиридонов.

1 ФЕВРАЛЯ 2019 года в нашем медицинском центре стартовала Льготная программа «Здоровье города». Обследование проходило в рамках проекта для оценки распространенности варикозной болезни и ее осложнений среди населения. За период проведения Программы наш центр посетило

более шести тысяч пациентов. Нами собрана очень большая информация о сосудистой патологии жителей нашего города и гостей Северной столицы. На сегодняшний день мы с уверенностью можем сказать, что особое внимание следует уделять пациентам всех возрастных групп, но в большей степени это люди предпенсионного и пенсионного возраста. Число всех обратившихся в клинику в возрасте от пятидесяти до восьмидесяти пяти лет составило более семидесяти процентов. Сейчас начинается не менее интересный и трудоёмкий процесс обработки полученной информации. Так же стали понятны первоочередные причины, с которыми больше всего обращаются. Некоторые из них, в основном молодые люди, приходят

при первых проявлениях варикозной болезни – это сосудистые сетки, вены небольшого диаметра, тяжесть в ногах к вечеру. А вот многие даже меня приводили в замешательство, т.к. хотелось спросить: «На дворе 21 век, как вы могли так запустить заболевание?». Но позднее выясняется, что человек добросовестно лечится и выполняет рекомендации лечащего врача, но ничего не помогает. Причины, из-за которых больной годами страдает от отеков, зуда на ногах, трофических язв заставляют задуматься о медицине в целом, о силе рекламных компаний различных препаратов и горе-врачей. Помните! Правильно подобранное лечение в 100% случаев позволяет заживить практически любую трофическую язву, а избавиться от зуда можно за три – четыре дня.

Вывод: Варикозное расширение вен имеет прогрессирующий характер и может приводить к самым опасным осложнениям: тромбозу, трофическим язвам, трофическим расстройством, язвам... Поэтому, желательно вводить за правило время от времени обследовать свою сосудистую систему, даже если ничего не беспокоит. Чем раньше выявить проблемы с сосудами, тем больше шансов избавиться от проблемы в самые короткие сроки, не доводя до серьезных осложнений! И главное: для точной диагностики, верного диагноза и успешного лечения обращайтесь только к грамотным и опытным специалистам, которые знают, как правильно справиться с венозной патологией любой сложности.

Чем может «гордиться» центр ФлебоЛайф в уходящем году?

- ✓ Лучшая клиника в области флебологии и «Петербургский доктор года**» – награды, которыми был удостоен МЦ «ФлебоЛайф» В 2019 году.
- ✓ Член Общероссийской общественной организации «Опора России».
- ✓ Свыше 6 000 пациентов смогли пройти обследование сосудистой системы в 2019 году по льготной программе.
- ✓ У нас не существует ограничений по приему пациентов в возрасте. А для тех, кто просто физически не в состоянии прийти на консультацию, в центре предусмотрен выезд врача на дом в пределах города и Ленинградской области.
- ✓ Проводится большая работа помощи регионам России. Мы осуществляем консультативную и лечебную помощь населению Псковской области (город Гдов), республике Карелия (город Сортавала).
- ✓ Организован кабинет по медицинскому педикюру, так как пожилым людям с сосудистыми проблемами крайне тяжело и опасно обрабатывать ногти на ногах и подошвы стоп.

Внимание! Заключительный этап Льготной программы «Здоровье города»*
ПО МНОГОЧИСЛЕННЫМ ПРОСЬБАМ ПРОГРАММА ПРОДЛЕНА НА ДЕКАБРЬ.
ОРГАНИЗАТОР ВПРАВЕ ЗАВЕРШИТЬ ПРОГРАММУ ДОСРОЧНО ПРИ ОТСУТСТВИИ СВОБОДНЫХ МЕСТ

По итогу обследования пациент получает медицинское заключение, заключение диагностики и рекомендации в письменном виде.

БЕСПЛАТНО

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

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

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

Программа направлена на диагностику, лечение и профилактику распространенных функциональных и органических заболеваний нервной системы (вегетососудистая дистония, 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

10

ПРИЧИН
выбратьШУБУ ВАШЕЙ МЕЧТЫ
по специальным летним ценамФирменный чехол
для хранения шубы –
в ПОДАРОК!ШУБА
Вашей МЕЧТЫ...
Какая она?

Благородный мутон, в котором тепло и комфортно? Роскошная норка или элегантный каракуль, что подчеркнут Ваш статус? А может, шикарная куница, в которой Вы станете той, Особенной?... Огромный выбор шуб ждет Вас на выставке «Столица МЕХА» от ведущих российских фабрик из Кирова и Пятигорска! Напрямую! Без посредников! Специальные летние цены в разгар сезона и еще 10 причин осуществить свою мечту именно у нас:

1. Без посредников

Выставка организована самими фабриками: «Столица МЕХА», «Барс», «Премиум-фурс», «Славяна». В отличие от посредников, вынужденных где-то закупать ассортимент и делать наценку, наши собственные производство и торговля позволяют предлагать Вам максимально доступные цены.

2. Знак качества

Будьте уверены: Ваша новая шубка будет иметь обязательный электронный КИЗ и сертификат соответствия (предоставляем), сшита по ГОСТу, под знаком качества «100 лучших товаров России».

3. Ручная работа

Знакомьтесь: на фото – наш портной

Евгений Портнов. А значит, Ваш наряд будет ручной работы! Из новой коллекции «ЗИМА-2019-2020», где представлены современная классика и модные новинки, утепленные и облегченные варианты, автоледи и трансформеры. Размерный ряд от 38 до 70!

4. Консультация эксперта

С подбором модели на выставке Вам помогут профессиональные консультанты наших вятских и пятигорских фабрик.

5. Гарантии

Вы получите фабричную гарантию, а также возможность обмена или возврата денег. Кстати, пройдя ежегодную



экспертизу, мы вновь подтвердили статус меховщиков, у которых ДЕЙСТВИТЕЛЬНО (а не на словах!) есть СОБСТВЕННОЕ производство в России. Подробнее во всероссийском реестре на сайте: russhuba.ru. Не ошибитесь с выбором выставки!

6. Специальные летние цены

Мы много ездим по стране и прекрасно видим, какие непростые времена настали... Поэтому в этом году приняли решение, что даже в самый сезон сохраняем для Вас специальные летние цены!

7. Скидки до -70%*

Для тех, кто хочет сэкономить – модели со скидками: 20, 30 и даже – 70%! А также специальная витрина с недорогими шубками из овчины – от 9 000 руб. и из норки – от 29 000 руб.

8. Акции*

Вашему вниманию различные акции: «Обмен старой шубы – на новую», «Подарок за покупку», «Оплата проезда» и даже:

9. Рассрочка «0-0-36»*

Норка – 69 000 руб., без первоначального взноса и переплаты – всего за 1 917 руб. в месяц! Нужен только паспорт. Шубку забираете сразу!

10. Удобство оплаты*

Покупку можно оплатить картой (без комиссии), оформить в кредит или в рассрочку от фабрик (без участия банков).

Мы обязательно привезем шубу Вашей мечты! Приходите! Выбирайте! Носите с удовольствием!

СТОЛИЦА
МЕХА
ЛУЧШИХ
ФАБРИК

Каталоги, персональные скидки, подробности акций на: stolicameha.ru

Принеси рекламу – получи скидку!



Подробности акции у консультантов выставки.

Только 14 и 15 декабря,
а также 21 и 22 декабря

Санкт-Петербург, ДК Кирова, Большой пр-т ВО, 83

*Акции действуют 14-15, 21-22.12.2019. Организатор акций индивидуальный предприниматель Ветешкин Илья Константинович, ОГРНИП 31643500086499. Подробности о правилах проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения у продавцов в месте продаж или на сайте stolicameha.ru. Акция «Рассрочка «0-0-36» предоставляется АО «ОТП Банк». Лицензия № 2766 от 27.11.2014. Сумма кредита от 2000 до 300000 руб. Первый взнос – от 0%, переплата 0%, срок – 36 месяцев. Процентная ставка: с 1-ого по 4-й месяц с момента оформления кредита – 36,16% годовых, с 5-го по 36-й месяц с момента оформления кредита – 8% годовых. Полная стоимость кредита 14,3% годовых, при этом организатор акции предоставляет скидку на товар, в итоге сумма, подлежащая выплате банку, не превышает первоначальной стоимости изделия (если дополнительные услуги банка не приобретаются). Не является публичной офертой. Скидки не распространяются на ранее уцененные модели. Реклама. +0

Реклама. ООО «Инфарма 2000». ИНН ИИН 7723618338

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

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ В ЭПИДЕМИЮ

Холодная погода увеличивает риск заболеть респираторными инфекциями. Защита от простуды должна быть комплексной. Имеет значение правильная одежда, полноценное питание с увеличенной калорийностью, ограничение посещения общественных мест. Важное место в профилактике ОРВИ имеет защита слизистой оболочки носа от проникающих вирусов.

ВАКЦИНАЦИЯ против гриппа привела к многократному снижению заболеваемости гриппом в нашей стране. Но количество заболевших другими респираторно-вирусными инфекциями не уменьшилось. Связано это с тем, что в структуре острой заболеваемости грипп занимает не более 31,4%. Остальные случаи ОРВИ вызваны другими вирусными и бактериальными инфекциями, влияя на которые нужно другими способами.

В качестве защитных мер можно рекомендовать ношение масок, мытье рук с антисептическими растворами, проветривание помещений, обработка воздуха в помещениях ультрафиолетом. Мытье рук с мылом может снизить острую заболеваемость у детей до 50%. Широко распространено профилактическое применение противовирусных и иммуномодулирующих препаратов.

Перспективным подходом к решению проблемы является предупреждение внедрения вируса в организм человека при помощи наружных средств. В качестве средства защиты слизистой носа хорошо известна Оксолиновая мазь. В последние годы появились указания на профилактическую эффективность эфирного масла «Дыши», крема «Виросепт», назального порошкового спрея «Назаваль плюс», «Инфа-Геля», содержащего интерферон альфа, бактериальных

лизатов. Применение растворов морской соли так же давала положительные результаты в плане снижения острой заболеваемости.

Комплекс мероприятий по предотвращению ОРВИ.

1. Вакцинация от гриппа должна быть своевременной. В зимний период проводить ее поздно.
2. Дополнительно используйте методы неспецифической профилактики. Напомним, что 70% случаев ОРВИ не грипп. Одевайтесь по погоде, увеличьте калорийность питания, избегайте посещения общественных мест, мойте руки с мылом как можно чаще (после прихода домой, на работу, посещения туалета, общественного транспорта, перед едой), проветривайте помещения.
3. Защищайте слизистую носа при помощи наружных средств.
4. По согласованию с врачом профилактический прием иммуномодулирующих препаратов.
5. Если заболели – лечитесь правильно. Обратитесь к врачу, применяйте назначенные противовирусные (или другие) средства.

А. В. Панченко,
к. м. н., ФГБОУ ВПО РНИМУ
им. Н. И. Пирогова Минздрава России

НОВОГОДНЯЯ АКЦИЯ

КУПИТЕ ДВЕ УПАКОВКИ «ВИРОСЕПТА» В ЛЮБОЙ АПТЕКЕ

до 20 января 2020 года вышлите копию чека с наименованием крема на электронную почту: inpharma2000@live.com и получите бесплатно по почте упаковку «Мукофитина».

Спрашивайте в аптеках и на сайтах.
Консультации по применению: (495) 729-49-55.
www.inpharma2000.ru

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ХОЛОДОВ

ЗДОРОВЬЕ БРОНХОВ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Пирожковая на 7-й Советской

• Пирог и пирожки самослепные • Пельмени домашние • Хачапури • Супы, салаты
Рецепты 60-х годов без консервантов, красителей и улучшителей вкуса.
Скидка 50% на весь ассортимент после 20:00. Ждем вас ежедневно с 8:30 до 21:00.
Наш адрес: ул. 7-я Советская, 18/21 (угол Суворовского пр.).



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-7381. Время подписания в печать: по графику – 10.12.2019 г. в 21:00; фактическое – 10.12.2019 г. в 21:00. Выход в свет – 11.12.2019 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.