

ЛЕЧЕБНЫЕ  
ПИСЬМА

Жизнь только начинается!

# Пенсионер

№4 • март • 2023

**Новинка!**

16+

**Какая пенсия выгоднее?**

**Медовый массаж от боли в шее**

**Постный праздничный торт**

**Если в квартире холодно**

**Омоложиваем щечки**

**Лучшая земля для рассады**

**Силы вернет тыква!**

**Как помнить все?**

**Открыта досрочная подписка на второе полугодие!**  
Подпишитесь по прежней цене и сэкономьте. Индекс П1986



Отвечает юрист  
Ольга Магальяс

## Велика ли прибавка?

*Слышала, что с февраля увеличиваются единые денежные выплаты инвалидам. Расскажите об этом подробнее, пожалуйста.*

**И.С. Рощина, г. Петрозаводск**



С 1 февраля 2023 г. в России на 11,9% проиндексированы в том числе ЕДВ инвалидам и стоимость набора социальных услуг.

С 1 февраля размер ЕДВ инвалидам I группы увеличился до 4957,95 руб., инвалидам II группы – до 3540,76 руб., инвалидам III группы – до 2834,40 руб.

Стоимость набора соцуслуг увеличилась до 1469,74 руб., в том числе компенсация за лекарства – 1132,03 руб., путевки на санаторно-курортное лечение – 175,12 руб., бесплатный проезд к месту лечения и обратно – 162,59 руб.

## Какая пенсия выгоднее?

*Получаю пенсию как бывшая военнослужащая, но ее не хватает, поэтому пока работаю. Подумывала о том, чтобы перейти на обычную страховую пенсию (стаж работы на гражданке у меня также есть), но пенсионщики сказали, что такой переход мне невыгоден. Читала, что по достижении 65 лет можно получать социальную пенсию. А как ее оформить?*

**Любовь Сергеевна  
Мартыанова, Омская обл.,  
с. Усть-Ишим**

Вы можете обратиться с заявлением о назначении социальной пенсии по старости в отделение Социального (Пенсионного) фонда или в МФЦ, но вам, скорее всего, откажут. Ведь в соответствии с п. 5 ст. 11 №400-ФЗ «О страховых пенсиях» социальная пенсия по старости назначается женщинам после 65 лет, не имеющим необходимых страхового стажа и коэффициентов. Одновременное получение военной и социальной пенсии законом не предусмотрено. Также социальная пенсия не назначается работающим.

Вы имеете право перейти на «гражданскую» страховую пенсию по старости. Если она окажется меньше, чем прожиточный минимум пенсионера, вам будут доплачивать до федерального прожиточного минимума пенсионера (ПМП) 12 363 руб. (для справки: ПМП по Омской области составляет 11 348 руб.). Доплата до прожиточного минимума назначается только неработающим пенсионерам.

## Что изменит переезд?

*Дочь переехала в Казахстан и собирается забрать меня к себе. Сохранится ли моя пенсия, если я буду жить за границей?*

**Е.Ю. Мишенина, Волгоградская обл.**

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 04.09.2020 г. №1356 право на российскую пенсию при переезде имеют только граждане РФ.

Вам нужно обратиться в ПФ с заявлением о выезде за пределы России. После переезда вам нужно будет ежегодно подтверждать, что вы живы. Это можно будет делать в консульстве или же при приезде в Россию.

Пенсию после переезда продолжают платить в прежнем размере. Правда, сумма выплат может уменьшиться, если вы получали доплату до прожиточного минимума пенсионера в регионе, – ее снимут.

Также уберут надбавки для жителей северных регионов и пенсионеров из сельской местности.

## Вахтовикам срежут стаж в два раза?

*Мой муж отработал в Нефтеюганске 17,5 года вахтовым методом. Я слышала, будто бы при наличии такой записи в трудовой книжке стаж уменьшается наполовину. Так ли это?*

**С.А. Петрова, г. Тюмень**

Нет, это не так.

Согласно Постановлению Правительства РФ от 16.11.2021 №1946 год Нефтеюганск отнесен к местностям, приравненным к районам Крайнего Севера.

По общему правилу, установленному п. 6 ст. 32 №400-ФЗ «О страховых пенсиях», страховая пенсия по старости назначается мужчинам по достижении 60 лет,

если они проработали не менее 20 календарных лет в местностях, приравненных к районам Крайнего Севера, и имеют страховой стаж не менее 25 лет. Возможно, учитывая переходный период, повышения пенсионного возраста, время выхода на пенсию вашего супруга может немного отодвинуться, но требования к стажу остаются неизменными.



## Для здоровья души и тела

Было время, муж моей дочери категорически отказывался понять, почему мы почти не отмечаем 23 Февраля и 8 Марта. То есть ни тебе мясных деликатесов на столе, ни торта, ни крепких горячительных напитков, ни даже праздничного концерта по телевизору... И хотя я объясняла Славе, что мужской и женский праздники приходятся на время Великого поста, он возражал мне: мол, что же, теперь и расслабиться нельзя, сбросить стресс запрещено?..

Правда, со временем зять стал лучше понимать наши традиции. Так, недавно он признался, что к концу зимы ощущает в теле тяжесть, чувствует себя вялым и полусонным. Ну да, ведь зимой обмен веществ в организме замедляется. Чтобы вернуть себе бодрость, нужно не накапливать в теле лишний жир, а ввести в свой рацион побольше овощей, круп, зелени. Разумеется, исключить алкоголь, по возможности отказаться от выпечки и конфет (быстрые углеводы

сейчас особенно вредны). Все это позволит «почистить» организм, удалить часть ослабленных, больных и старых клеток.

Вполне закономерно, что люди, соблюдающие православные заповеди, к окончанию поста начинают чувствовать себя обновленными, помолодевшими.



Конечно, поститься нужно, исходя из своих физических возможностей. Для малолетних детей и для пожилых людей с проблемами здоровья допускаются послабления в питании. Подчеркну, что Церковь просит нас отказываться в первую очередь от того, что вызывает нашу зависимость. И это, пожалуй, даже больше касается духовной пищи. Попросите своих детей и внуков сейчас поменьше зависать в Интернете, побольше читать умные книги о жизни, почаще проводить время на природе, в тишине... На их языке это называется «информационный детокс». Ну, пусть будет «детокс». Надо ведь с чего-то начинать путь к внутренней гармонии! Главное – не сорваться с молодыми, не навязывайте им свои привычки. По-моему, самый эффективный способ приобщить окружающих к духовному здоровью – это подавать им пример не только словом, а прежде всего личным примером благочестия.

**К.В. Субботина, Псковская обл.**

## Сердце нуждается в заботе

Еще до пенсии участковый врач не раз предупреждала меня о том, что мое давление временами подскакивает намного выше нормы. Но тогда я особого значения этому не придавала, а дома у меня тонометра не было. Вот и поплатилась за свою беспечность – пару лет назад мне поставили диагноз

хроническая сердечная недостаточность. Надо было как-то жить с этим дальше.

Первый вывод, который я для себя сделала, – нельзя перегружать сердце ни ненужной едой, ни плохими эмоциями. Любой сердечник должен начинать с отказа от всего, что вредит здоровью.

Ну а дальше надо помочь сердцу, укрепить его лекарственными растениями. Мне очень помогает травяной сбор, который считается универсальным, безопасным и эффективным.

Смешайте по 1 ст. л. корня вале-рианы, листьев мелиссы и 2 ст. л. измельченного корня аниса. Затем 1 ст. л. смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться в течение часа, процедите. Выпивайте весь настой в течение дня в несколько приемов за час до еды.

Я использую этот сбор постоянно, но курсами – по 10-12 дней, когда чувствую, что появляются слабость, боли за грудиной.

**Лидия Михайловна Василькова, г. Саратов**



## Чтобы суставы не скрипели

Всем, кто, как я, страдает от ревматизма суставов, советую лечиться отваром из коры ивы. Он успешно снимает боль. Кору я либо покупаю в аптеке, либо, если есть возможность, набираю сам – недалеко от моего дома есть речушка, а вдоль нее полно ивы растет.

1,5 ст. л. измельченной коры надо залить 2 стаканами воды. Варить под крышкой минут 7-10 на маленьком огне, затем процедить. Готовый отвар в теплом виде пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

**И. Н. Жуков, г. Псков**

## МУДРАЯ МЫСЛЬ

Большинство легких болезней проходят сами, докторские снадобья только сопутствуют естественному выздоровлению.

**Николай Амосов, хирург**



Отвечает психолог  
Наталья Матвеева

## 4 помощника самооценки

Пока работала, была уважаемым специалистом, чувствовала себя незаменимой. Но вышла на пенсию, и самооценка пошатнулась. Теперь любую неудачу принимаю на свой счет, и это надолго портит мне настроение. . .

Марина Евгеньевна Конева, г. Мурманск



**1** Объективно оцените значительность произошедшей неудачи. Представьте, что прошло 3 года, тогда случайная неприятность или ваша ошибка уже не будет важной. Сначала сломанный зонтик или разбитый кувшин может показаться катастрофой, и вы будете винить себя в том, что уронили его. Но пройдет время, и все забудется.

**2** Помните: больше всего мы ценим то, о чем регулярно заботимся, на что не жалеем времени, сил, денег и пр. Позвольте себе все, что улучшает внешность и настроение, дает вдохновение и развитие. Заботьтесь о состоянии здоровья, одевайтесь красиво, ходите в кино на добрые, позитивные фильмы, посещайте обучающие курсы.

**3** Занятость делами (воспитание внуков или забота о питомце, дачные хлопоты, изучение чего-либо и пр.) и общение с приятными людьми – почти универсальные психологические лекарства. Если они и не повышают уверенность в себе, то хотя бы отвлекают от мыслей о своей неуверенности и уязвимости.

**4** Старайтесь доводить начатое до конца. Готовый результат, даже если он неидеален, всегда радует и повышает самооценку. Незаконченный труд (недорисованная картина, недоделанный ремонт, недозвязанный свитер и т.п.) неизбежно будет снижать самооценку. Не бросайте ничего на полпути, и вам не в чем будет упрекнуть себя.

## Хватит бороться с собой!

Когда мне приходится разговаривать с сотрудниками МФЦ и другими незнакомыми людьми, я нервничаю, начинаю краснеть, заикаться, забываю слова. К тому же у меня учащается пульс. Как ни пытаюсь побороть себя, не получается. Может, есть какие-то приемы для таких случаев?

А.А. Новикова, г. Москва

Наверное, у каждого человека есть свой «набор» ситуаций, в которых он крайне некомфортно себя чувствует. И тщетно пытаются подавить естественные для него реакции стресса: дрожь, покраснение, слезы, заикание и т.п.

Обычно в такие моменты мы пытаемся отдавать себе приказы: «Возьми себя в руки! Будь сильным, не бойся!» Т.е. боремся со своим страхом и волнением. К сожалению, это не снижает силу нежелательных эмоций и даже – наоборот – усиливает их.

Можно пойти от обратного – попытаться специально вызвать ровно ту реакцию, которую раньше вы подавляли: покраснеть, заставить свое сердце колотиться быстрее и т.п. И вот увидите: у вас это не получится! Только профессиональные актеры могут расплакаться или покраснеть «на заказ».

Еще один вариант – проговорить вслух то, что вы хотели бы скрыть. Например, честно признаться: «Я очень волнуюсь». Наверное, сейчас еще и покраснею». Сделав свое стеснение очевидным, вы сами перестаете быть его заложником.



## «ЧИСТИМ» СВОЮ СОВЕСТЬ

Вот смотрю на нынешнюю бессовестную молодежь, с одной стороны – не нравится мне, как она себя ведет, а с другой – даже завидую: эти люди явно не мучаются из-за того, что доставляют кому-то неудобства. А я страдаю от чувства вины, даже если случайно кого-то обидела или задела.

Екатерина Дмитриевна Гришина, г. Омск

У совести есть некий «накопительный эффект». Если мы чувствуем вину, то появляются воспоминания о том, что и в прошлом были за нами похожие грешки. Ощущение своей виноватости еще больше усиливается. Хотя методы очищения этой кладовой с неприятными переживаниям очень просты и очевидны.

• Исправьтесь сразу, даже если виноваты не только вы. Как правило, это занимает не больше получаса времени – гораздо меньше, чем вы мучаетесь, пытаясь заключить сделку с совестью. Вместо внутренних споров на тему «А он сам отчасти виноват» и «Почему

я должна идти мириться первой?» просто позвоните и все обсудите.

• По тому же принципу поступайте со всеми «скользкими» вопросами с деньгами. Если на кассе вам по ошибке дали сдачу больше, верните излишки сразу. И почувствуйте, как приятно быть человеком с незапятнанной совестью.

• Возьмите на заметку такое обезоруживающее средство, как слово «простите». Если вы случайно толкнули кого-то в транспорте, не ищите себе оправданий и не отмалчивайтесь в надежде, что человек этого не заметил, а сразу извинитесь. И вам, и задетому соседу сразу станет легче.

## От чего мы стареем?

Кому же не хотелось бы приостановить старение! Однако мы сами его ускоряем. Питаемся абы как, спим мало, дышим загрязненным воздухом, редко бываем на природе, а вот нервничаем слишком часто. Все это – стрессы для организма. Они-то и становятся главной причиной раннего старения.

Было бы здорово, если бы ученые наконец изобрели эликсир вечной молодости. Пока его нет. И что же делать? Учиться справляться со стрессами, и не только эмоциональными, то есть вести более здо-

ровый образ жизни. А для начала надо осознать, что ощущение счастья не зависит от возраста. Важнее всего позитивный внутренний настрой, добрые отношения в семье, гармония с миром. Тогда больше шансов жить долго, оставаясь активными, бодрыми.

Так вот, несмотря на внешние обстоятельства, всегда можно найти внутренние резервы для укрепления здоровья. И если уж сетовать, то не на жизнь, а на себя.

**Валентин Евгеньевич Павлов,**  
г. Самара



## Если ноги устали

Недавно снова прочитала о том, что старость начинается с ног. Да уж, усталые, отекающие ноги – не радость. И не всегда причина в каких-то серьезных заболеваниях. Просто в нашем возрасте ножки сильнее устают, особенно в жаркое время года.

Вот что мне помогает.

- Массаж обычной полиэтиленовой бутылкой емкостью 0,5 л. Наливаю в нее ледяную воду. Пока смотрю телевизор, потихоньку катаю бутылку ступнями. От холода

уже приятно. На все уходит минут 10-15, и самочувствие заметно улучшается.

- Солевые ванночки, конечно, тоже эффективны. В таз с теплой водой насыпаю 100 г поваренной соли и держу там ноги минут 20.

Да и обычное разминание ступней руками хорошо снимает усталость. Просто надо это делать каждый вечер после мытья ног.

**Анастасия Ушакова,**  
г. Ижевск



### КОПИЛКА СОВЕТОВ

Люди, верящие в Бога, живут примерно на 7 лет дольше среднего. Они бережнее относятся к своему здоровью, лучше справляются со стрессами, поэтому их реже постигают инфаркты и инсульты.

## Омлаживаем щеки

Меня неприятно поразила фраза одного мужчины, который сказал, что к старости лицо у большинства женщин из округлого превращается в прямоугольное.

Увы, жестокая правда, ведь щеки у многих обвисают. Однако и с этим можно справиться, только придется потрудиться. Есть простой способ – освоить упражнение, которое омолаживает наши щеки. Овал лица становится почти таким, как в молодости. Делайте это упражнение каждый день.

- Встаньте прямо, закройте большими пальцами ноздри. Глаза открыты.

- Вытяните губы и втяните резко воздух через узкое отверстие рта, издавая при этом шипящий звук. Затем наклоните голову вперед, чтобы подбородок был возле яремной ямки между ключицами. Надуйте щеки и задержите воздух во рту на несколько секунд.

- Поднимите голову, опустите руки и сделайте спокойный выдох через нос.

Упражнение улучшает тонус лицевых мышц, вы это заметите уже через неделю.

**Е.В. Баранова, г. Краснодар**

**От редакции.** Весной женщины мечтают стать моложе и красивее – значит пора уделить внимание своим щечкам.

## Привыкайте к холодной воде

Ледяные купели и даже просто обливания холодной водой – отличный способ поддерживать иммунитет и долгие годы оставаться молодыми. Этот стресс благотворен для организма.



Помните, в 90-е годы была мода на методику Порфирия Иванова? Своим примером он пропагандировал обливание холодной водой на свежем воздухе в любую погоду. Именно тогда я увлекся обливаниями по утрам, и до сих пор практикую, правда, не на улице, а в ванной комнате. Даже так можно укрепить организм.

Полюбив холод, вы меньше будете болеть. Во всяком случае, я уже не помню, когда простужался или подхватывал грипп. Отец мне в юности часто говорил, что пора убить в себе неженку. Думаю, он был прав. Холодные обливания действительно укрепляют иммунитет, это эффективная профилактика многих заболеваний.

**Сергей Александрович Соколов,**  
г. Москва



Отвечает юрист  
Ольга Магальяс

## Как получить перерасчет?

*Я часто гощу у сына, семья которого живет в другом городе. Обращалась в управляющую компанию, чтобы мне пересчитали плату за коммуналку за время отсутствия, но внятного ответа так и не получила. Имею ли право на перерасчет?*

**В.И. Кривошеева, г. Новомосковск**



В соответствии с п. 86-97 «Правил предоставления коммунальных услуг собственникам многоквартирных домов», утвержденных Постановлением Правительст-

ва РФ №354 от 06.05.2011 г., в случае отъезда на срок более пяти суток подряд вы вправе обратиться за перерасчетом.

Важно учитывать, что в случае отсутствия счетчиков вам могут пересчитать плату за водоснабжение и газоснабжение. Если в квартире установлены счетчики, то плата будет взиматься по их показаниям.

Независимо от вашего отсутствия придется оплачивать общедомовые услуги, капремонт и отопление.

Для перерасчета понадобятся:

- заявление;
- документы, подтверждающие отсутствие (справка из СНТ, билеты и т.п.). Если вы отсутствуете больше 90 дней, то нужно предоставить справку о временной регистрации на территории другого региона.

## Без согласия соседей не обойтись?

*Мы с сыном владеем приватизированной комнатой в бывшем заводском общежитии. Хотим ее продать. Должны ли мы направлять уведомления об этом всем соседям по этажу? Общежитие у нас коридорного типа.*

**Ю.А. Елкина, г. Челябинск**

Все зависит от того, на каком праве вам принадлежит комната в общежитии. Если комната принадлежит на праве собственности только вам и сыну, то уведомлять соседей не нужно. В соответствии со ст. 250 ГК РФ, письменные уведомления о преимущественном праве покупки направляются совладельцам жилья при продаже доли в праве общей долевой собственности. Если комната принадлежит вам на праве общей долевой собственности, то направлять уведомления другим собственникам нужно обязательно. Рекомендую вам обратиться с имеющимися у вас документами к нотариусу за консультацией, ведь при сделках с долями в некоторых случаях нотариус обязательно должен участвовать.



## Замена колонки: бесплатно или нет?

*В муниципальной квартире, где я живу, ванная оборудована газовой колонкой. Она часто засоряется и, по словам ремонтников, отслужила свой век. Куда надо обратиться, чтобы колонку заменили бесплатно?*

**Н.В. Журавлева, г. Санкт-Петербург**

Сначала советую изучить свой договор социального найма, возможно, там будут прописаны обязанности нанимателя и займодателя по замене оборудования в квартире. Если в договоре не найдете ответа, тогда обратитесь в городскую администрацию, которая является собственником квартиры, с просьбой о замене газовой колонки.

К заявлению советую приложить справку представителей газовой службы, где будет прописано, что прибор отслужил свой срок и нуждается в замене.

## Если в квартире холодно

*Мы живем в угловой квартире, и в январе термометр в спальне нередко показывал не более 16°. Обращалась в УК, там отвечают, мол, морозы этой зимой аномальные, а котельная старая... Так что же нам теперь, буржуйку ставить? Подскажите, как воздействовать на коммунальщиков.*

**В.И. Черемышева, Иркутская обл.**

Согласно СанПиН 2.1.2.2645-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям проживания в жилых зданиях и помещениях», в регионах, где преобладают сильные морозы (–31° и ниже),

в жилых помещениях оптимальной считается температура 21-23°, допустимая 20-24°. Для санузла и кухни допустимая минимальная температура 18°. В более теплых регионах по нормативу темпера-

тура для жилых помещений должна быть не ниже 18°, для санузла и кухни минимальное значение также 18°.

Важно, что в угловых комнатах квартир температура воздуха должна быть на 2 градуса выше допустимой.

Считается, что указанные нормативы должны строго соблюдаться в дневное время суток и лишь с 0 до 5 часов утра допустимо небольшое снижение температуры (не более чем на 3 градуса).

## КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

- Обычная женщина, 60 лет, средней полноты, без вредных привычек, православная. Для серьезных отношений хотела бы познакомиться с честным, порядочным, надежным мужчиной близкого возраста, без судимостей, ведущим здоровый образ жизни, русским. И желательно из ближайших областей – Костромской, Кировской, Нижегородской, Ивановской, Вологодской, Ярославской. **Марина Борисовна, Костромская обл., г. Шарья, тел. 8-915-921-08-77**

- Ищу друзей по переписке, которые ищут ответ на вопрос: «Кто я, для чего рожден?» Пишите. **Нине, 346130, Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29**

- Мужчина, 63 года, добрый, спокойный. Веду здоровый образ жизни, люблю прогулки на свежем воздухе, природу. Вдовец, дети взрослые, живут отдельно. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной из Петербурга или его пригорода. **Александр, г. Санкт-Петербург, тел. 8-981-720-13-69**

- Вдова, 67 лет (168-74), на пенсии. Порядочная, без вредных привычек, кредитов, и вы тоже. Для дружбы познакомлюсь с мужчиной 65-68 лет, только из Москвы, без жилищных проблем, не сексуально озабоченным. На дозвонки и СМС не отвечаю, звоните до 21:00. **Татьяна, г. Москва, тел. 8-903-172-14-66**

- Вдова, 76 лет, выгляжу моложе, без вредных привычек. Имею небольшой домик со всеми удобствами. Люблю чистоту и порядок, не терплю ложь и предательство. Желая, чтобы до конца жизни был со мной надежный мужчина без вредных привычек, который стал бы для меня не просто другом, а родным человеком. **Валентине, 357801, Ставропольский край, ст. Георгиевская, Свободный пер., 23. Тел. 8-928-350-73-05**

- Мужчина, 60 лет, рост 180 см. Характер золотой: добрый, уживчивый. И вредных привычек нет. Один недостаток – не обеспечен. Живу в двухкомнатной квартире один. Ни детей, ни других родных. Здоровье слабое, хотя в интиме еще силен. Футболом, Интернетом не увлекаюсь. Люблю оперетту, хорошую музыку, стихи. Хотел бы познакомиться с худенькой приятной женщиной не старше 47 лет, обязательно доброй, уживчивой, можно без жилья или с маленьким ребенком. **Юрий, г. Москва, тел. 8-916-810-47-28**

- Стройная женщина с опытом семейной жизни. Для серьезных отношений познакомлюсь с одиноким вдовцом от 70 лет, ростом от 175 см, желательно без жилищных и материальных проблем. Будем помогать друг другу добрым словом, по возможности делом. **Г. Архангельск, тел. 8-929-079-21-14**

- Обращаюсь к самой скромной, самой женственной. Мужчина, 62-184-80, стройный, спортивный. Простой рабочий, трудолюбивый и добрый, не автолюбитель. Люблю порядок, чистоту, музыку, бассейн, байдарку. Живу в 20 минутах от Волгограда, работаю в городе. Могу все по строительству. У меня «однушка», но хочу ее продать и купить домик. Хотел бы жить в частном секторе. Я без вредных привычек. Познакомлюсь с такой же женщиной, доброй, хозяйственной, до 50 лет. **Андрей, Волгоградская обл., тел. 8-906-406-79-75**

- Добрая, милосердная, ласковая и обаятельная. Стройная, 64-161-61, с чувством юмора. Люблю слушать классическую музыку, заботиться о быте и вкусной еде. Жду счастливой встречи с порядочным мужчиной без вредных привычек, 60 лет или старше, чтобы жить вместе до конца наших дней. Инвалидность – не помеха. Согласна на переезд. **Александра Петровна, Осетия, г. Моздок, тел: 8-918-709-57-02, 8-928-487-02-23**



- Мне 73 года, живу на Кубани, но своего жилья нет. Вы будете счастливы в моей компании. Если одиноки, имеете жилье, звоните, не пожалеете. **Людмила, Краснодарский край, тел. 8-918-188-87-37**

- Прошу откликнуться земляка, простого, обыкновенного мужчину 74-75 лет, из г. Мантурово Костромской области. Надеюсь, он позвонит. **Ида, тел. 8-962-886-25-45**

- Вдова, 64 года (166-76), без вредных привычек. Обаятельная, доброжелательная, с чувством юмора. Люблю природу, музыку, путешествия, новые места. Жильем обеспечена, сын – отдельно. Познакомлюсь с мужчиной до 65 лет, желающим избавиться от одиночества, со своей квартирой (не домом) в моем регионе, это важно. **Светлана, Московская обл., тел. 8-964-501-22-75**

- Одинокая пенсионерка, 68-162, добрая, надежная, без вредных привычек. Познакомлюсь с надежным мужчиной. Соглашусь на переезд. **Людмила, Ленинградская обл., тел. 8-911-022-38-84**

- Простая русская женщина, 66-167-78. Живу небогато в своем доме, в селе. Ищу русского мужчину, надежного, доброго, трудолюбивого, которому надоело одиночество, желающего обрести семью. Вредные привычки – в меру. Материальное положение не интересует, а вот права приветствуются. Звоните вечером, только если намерения серьезные и вы сможете переехать. **Наталья, Тверская обл., тел. 8-952-066-62-20**

- Одинокий, стройный, спокойный, 58 лет, рост 176 см. Без вредных привычек, жильем и материально обеспечен. Надеюсь встретить одинокую, добрую, порядочную, обаятельную, неполную и высокую женщину не старше 60 лет, с хорошей внешностью, из Санкт-Петербурга, Ленинградской области или Краснодарского края. Создадим союз ради взаимной заботы, радости! **Сергей, Ленинградская обл., г. Приозерск, тел. 8-911-005-92-50**

- Нуждаюсь в спутнике жизни, семейных отношениях. Мне 34 года, без вредных привычек, есть маленькая дочь. Ради любопытства и встреч не беспокоить. **Горбачевой Надежде, 603033, г. Нижний Новгород, ул. Путьейская, д. 17, кв. 6. Тел. 8-953-555-73-35**

- Доброжелательная, православная вдова приятной внешности, 165-72. Образование высшее, без материальных и жилищных проблем (вы тоже). Неполая хозяйка, заботливая, надежная. Люблю природу, путешествия, животных. Для серьезных отношений познакомлюсь с образованным православным мужчиной 70-75 лет, без вредных привычек, желательно из Петербурга либо Ленинградской области. Ценю доброту, порядочность и чувство юмора. **Ирина, г. Екатеринбург, тел. 8-904-177-29-74**

- Симпатичная, нежная, натуральная блондинка с большими, красивыми зелеными глазами. Вдова, 58 лет, рост 165 см, средней полноты. Познакомлюсь с умным и хозяйственным мужчиной, который любит жизнь. **Елена, г. Ростов-на-Дону, тел. 8-966-206-28-22**

- Ищу спутницу жизни, добрую, русскую, ленинградку или жительницу Ленинградской области, без вредных привычек и материальных проблем, хозяйственную и надежную. Мне 42 года (190-130), обеспечен жильем, добрый и честный. Вдовец. Хочу создать семью и не возражаю, если у вас ребенок до 5 лет. **Михаил, г. Санкт-Петербург, тел. 8-921-389-29-52**

- Мне 65 лет. Ищу друзей-ровесников, интересных людей, ведущих здоровый образ жизни, которым тоже не хватает общения. Вы желательно из моего города или ближайших пригородов. **Светлана, г. Санкт-Петербург, тел. 8-962-718-65-55**