

От того, что ты делаешь сегодня, зависит то, как ты будешь жить завтра

НАШ ГОРОД

КОЛПИНО - ПЕРСПЕКТИВНАЯ ГАЗЕТА

Рекламно-информационный еженедельник

№ 3 (469)

Санкт-Петербург, пятница, 31 января 2020 год

бесплатно

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

центр слуховых аппаратов
производства Швейцария, Дания, Германия

- бесплатная консультация
- док-ты по программе ИПР
- ВЫЗОВ специалиста на дом
- продажа батареек
- ремонт слуховых аппаратов



режим работы: пн-пт 10.00 -18.00

т. 981-31-71 м. т. 8-911-282-31-71

Колпино, ул. Пролетарская, дом 3

www.sluhmaster.ru

Детский сад "Фунтик"
Мы лучшие в своем деле!
Принимаем малышей от 1 года
Работаем с 7 утра до 20 вечера
Группы по 8 - 10 малышей
Всё включено от 14 000 в месяц
sadikfuntik.ru

Садик, где детишки с удовольствием и пользой проводят время!

Тел: 938-19-06, 900-88-46

- г.Колпино, ул.Анисимова, д.5, к.2;
- п.Детскосельский (напротив Славянки), ул.Центральная, д.8, к.3.

РЕКЛАМА
929-44-39

КУПЛЮ
960-35-70
Б/У АКБ

ЛОМ БАРД «ФУРШТАТ»
пр.Ленина, 24 ул.Пролетарская, 9/28
461-2454 481-1375 699-9999

КОЛЛЕКЦИОНЕР ПОКУПАЕТ
картины, фарфор, иконы, монеты,
старые книги, бронзу, бонны,
открытки, знаки и значки 50-х.

за наличный расчет
8921-914-3535, 461-2454

Официальный представитель туроператора TUI в Колпино

- Раннее бронирование
- Гарантия лучшей цены
- Поможем оформить визу
- Все популярные направления
- Индивидуальные туры
- Экскурсионные туры

TUI

Ветеринарная клиника «Манул»
Предъявителю купона
скидка 50%
- стерилизацию
- кастрацию
- чипирование

г. Пушкин т. 451-68-50
г. Колпино т. 469-54-80 (крупносуточное) (с 10.00 - 22.00)

Профессиональная юридическая помощь
Консультация с выездом к клиенту

+7 904 610 28 31
www.yurist-kolpino.ru

Колпино, ул.Братьев Радченко, д.11
(812) 612-03-23 • (812)981-01-57

ИСЦЕЛЕНИЕ ЗАВИСИМЫХ И ПОМОЩЬ СОЗАВИСИМЫМ
8951-662-5023

МАГАЗИН ОДЕЖДЫ «СЕВЕРИНА»
качественная фабричная одежда

МУЖСКИЕ БРЮКИ КОСТЮМЫ
женские брюки, юбки, платья, мужской и женский трикотаж, пальто, куртки, джинсы

Пн.- Пт. 10.00-19.00 Без обеда
Сб.- Вс. 10.00-18.00

Подгонка одежды по фигуре - **БЕСПЛАТНО**

Тел: **333-38-77** 24Б

Колпино, ул.Финляндская, 24Б Автостоянка Продукты Ткани
(вход с ул.Фидерная) ул. Фидерная пр. Ленина

агро78 холдинг
АО «Племенное хозяйство им.Тельмана»

ТРЕБУЮТСЯ:
ТРАКТОРИСТ з/п от 40 т.р.
ВОДИТЕЛЬ з/п от 30 т.р.
БОЙЩИК СКОТА з/п от 30 т.р. + премии
ОПЕРАТОР МАШИННОГО ДОЕНИЯ з/п от 30 т.р. + премии
ЖИВОТНОВОД з/п от 33 т.р. + премии

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ официальное оф-ие, стабильную з/п, развозку, проживание.

+7-931-970-74-06
Екатерина

РАННЕЕ БРОНИРОВАНИЕ

БОЛГАРИЯ от 19.000 руб./чел
ТУРЦИЯ от 25.000 руб./чел
ГРЕЦИЯ 28.000 руб./чел
ЧЕРНОГОРИЯ от 29.000 руб./чел
ТУНИС от 29.000 руб./чел

ЛЕТО 2020

+7 911 710 83 80, Колпино, улТруда, 4

ПОВОД ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ



Доходы всех граждан России будет контролировать единая система. Об этом заявил кандидат в премьер-министры Михаил Мишустин. Запустят единую систему учета доходов всех граждан. Соответственно переводы с карты на карту тоже будут контролироваться. Налоговики ещё в прошлом году начали контролировать переводы физлицам (письмо Минфина от 07.06.19 № 03-04-05/41947), но никаких санкций не было. Теперь же вероятнее всего ситуация изменится.

Итак, с каких же переводов могут начислить НДФЛ? Налоговая теперь будет начислять НДФЛ, если решит, что это не безвозмездный подарок, а плата за услугу или товар. Финансисты не отрицают, что «физики» без каких-либо ограничений могут делать друг другу денежные презенты. Причем неважно, родственники они или нет. По Налоговому кодексу такие подарки не облагаются НДФЛ. Но здесь есть нюанс. Вопросов не будет, если это именно подарки, а не оплата за товары, работы или услуги. Иначе с поступивших на карту денег придется исчислить и уплатить налог в общем порядке.

Какие переводы вызовут подозрение налоговой? Чиновники будут запрашивать информацию по счетам тех лиц, которые кажутся подозрительными.

Ситуация 1. Человек купил квартиру, пришел в инспекцию за вычетом, а доход по справкам 2-НДФЛ маленький. Инспекторы заинтересуются, откуда средства на покупку, и запросят информацию о движении денег.

Ситуация 2. На карту человека регулярно приходят одинаковые суммы от разных лиц. Проверяющие решат, что человек получает доход за свою работу или услуги. Например, оказывает парикмахерские или косметические услуги без регистрации в качестве предпринимателя.

Ситуация 3. Человек стабильно получает из одного и того же источника переводы на карту. Такую ситуацию налоговики расценивают как оплату за работу или аренду имущества. Например, один человек ежемесячно перечисляет другому по 30 000 руб. Инспекторы попытаются найти источник дохода. Проверят, каким имуществом владеет сам получатель и члены его семьи, чтобы узнать, не сдали ли его в аренду.

Инспекторы на местах получили указание пресекать все попытки компаний сэкономить на НДФЛ и взносах. Одновременно усилили и контроль не только за доходами, но и за расходами физлиц.

ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

Почему все страны в кризис налоги снижают, а в России повышают?

Не только в России. Например, в США в начале 1930-х годов случился очень серьезный экономический кризис, известный как Великая Депрессия. В 1932 году президентом был республиканец Гувер (как пылесос). В делах президентских он соображал как Буш-младший, то есть мало. Почему-то ему пришло в голову сбалансировать федеральный бюджет, подняв налоги. Самую высшую ставку от поднял с 25% до 63%, самую низшую с 1.1% до 4%. В результате собранные налоги были 834 миллионов долларов в 1931 году, 427 миллионов в 1932 году, 353 миллионов в 1933 году. Видите, такое бывало не только в России.

Минтруд предложил установить уровень прожиточного минимума за четвертый квартал 2019 года ниже на 3,7%, чем за третий квартал. Ведомство объясняет это снижением стоимости продуктов, которые используются при расчете прожиточного минимума. Документ Минтруда опубликован на портале проектов нормативно-правовых актов.

Прожиточный минимум составит 10 609 руб. на душу населения:

- для трудоспособного населения — 11 510 руб. (снижение на 3,6%);
- для пенсионеров — 8788 руб. (меньше на 3,3%);
- для детей — 10 383 руб. (меньше на 4,2%).

По данным Минтруда, цена на картофель, морковь, репчатый лук снизилась более чем на 20%, на белокочанную капусту — на 18,2%, на свеклу — на 19,6%. По итогам 2019 года инфляция составила 3%. ЦБ ожидает, что в 2020 году цены вырастут на 3,5–5%.

27 января вице-премьер Татьяна Голикова сообщила, что 18,5 млн россиян находятся за чертой бедности. Большинство из них — это семьи с детьми. Около 2,4 млн могут получить выплату на детей в возрасте 3–7 лет.

Коммерсантъ

КОРОТКО ОБО ВСЕМ

Восемь новых перехватывающих парковок появятся в Санкт-Петербурге в 2020 году. Они откроются у загруженных станций метро и у железнодорожного вокзала в Пушкине. Кроме этого планируется создание двух общегородских стоянок.

Комсомольская правда

Муниципальный депутат и одновременно экс-замглавы Всеволожского района Ленобласти задержан по делу о взятках. 23 января 59-летний мужчина был задержан оперативниками полицейского Главка, которые вели расследование совместно с областным Следственным комитетом.

На прошлой неделе сотрудники полиции нашли в Выборгском районе Петербурга обгоревшее тело 20-летней девушки. Девушка снимала и выкладывала эксцентричные видеоролики на YouTube, где она путешествовала автостопом, пробовала принимать запрещенные вещества, встречалась с миллионерами.

Невские Новости

В Северной столице «Почта России» выбрасывала документы горожан с персональными данными. Прокуратура внесла представление начальнику Почтамта.

ФедералПресс

Следственный комитет России прекратил за истечением сроков давности уголовное дело в отношении бывшего главы компании «Роснано» Леонида Меламеда и бывшего финансового директора компании Святослава Понурова. Они являлись ранее фигурантами дела о растрате 220 млн рублей.

ТАСС

В Петербурге нет дорог в некоторых микрорайонах массовой жилой застройки. Об этом заявил 28 января губернатор Северной столицы Александр Беглов на заседании городского правительства.

Губернатор Петербурга Александр Беглов пристыдил подчиненных за низкие темпы строительства школ и детских садов, вспомнив о блокаде Ленинграда, а также призвал гнать «жуликов», которые зарабатывают на государственном подряде. Заявление прозвучало 28 января на заседании правительства города.

ИА REGNUM

НЕ МОЖЕТ БЫТЬ?



С серией крайне резких политических заявлений выступил в эфире одной финансируемой «Газпром-Медиа» радиостанции политик и журналист Максим Шевченко. Видно, что у человека наболело, и говорит он жестко, но искренне. Досталось и «Газпрому» — наверное, больше Шевченко к микрофону этого уха не допустят.

Для начала он напомнил о провале «Программы - 2020» («Стратегии - 2020»), согласно которой к сегодняшнему дню мы должны были жить уже в другой стране. И которая была фундаментальной программой Дмитрия Медведева и частично Владимира Путина. Программа провалена, и теперь её никто не вспоминает.

«Мы же понимаем, что огромные деньги на неё были выделены — триллионы. Никто не собирается за эти триллионы отчитываться. А отчитаться-то надо. Мы ведь потребуем отчета от них. Я считаю, что вот сегодня каждый день у них надо спрашивать отчёта о «Программе - 2020» и тех триллионах, которые они на неё потратили. И у Мишустина надо спрашивать, который был налоговиком и, очевидно, налоги собирал с тех, кто эти деньги потратил потом» - говорит Шевченко.

Вторым провалом, по мнению Шевченко, стал провал всей стратегии «Газпрома», которая 20 лет была фундаментальной осью всего геополитического развития. Мировой энергетический рынок изменился, и все эти газопроводы («северные потоки», «турецкий поток») оказались абсолютно нерентабельны. Они проиграли стратегическую борьбу американцам, которые своим сланцевым газом, сжиженным газом просто уничтожают всё это. А газификации страны нет, — отмечает Шевченко.

В ответ на вброс темы о якобы балансе сил в правительстве, он поясняет: «Это не баланс народа, не баланс общества, не баланс страны. Это баланс кланов. Я их элитами даже назвать не могу. Это баланс кланов, находящихся у власти. Всё, что они намечали, кроме как построить себе дворцы, дома, вывезти деньги за границу... Все, что касается самих себя, они реализовали. Всё, что касается страны, они с треском провалили».

ПРОКУРАТУРА РАЗЪСНЯЕТ

О введении электронной формы трудовой книжки Федеральным законом от 16.12.2019 № 439-ФЗ внесены изменения в ст. 66.1 ТК РФ, в соответствии с которыми работодатель формирует в электронном виде основную информацию о трудовой деятельности и трудовом стаже каждого работника и представляет ее для хранения в информационных ресурсах Пенсионного фонда РФ.

В сведения о трудовой деятельности включается в числе прочего информация о работнике, месте его работы, его трудовой функции, переводах на другую постоянную работу, об увольнении работника с указанием основания и причины прекращения трудового договора.

Устанавливаются способы получения работником сведений о трудовой деятельности на бумажном носителе или в электронной форме: у работодателя по последнему месту работы, в многофункциональном центре предоставления государственных и муниципальных услуг, в Пенсионном фонде РФ, а также с использованием единого портала государственных и муниципальных услуг.

Работодатель обязан письменно уведомить по 30 июня 2020 года включительно каждого работника об изменениях в трудовом законодательстве, связанных с формированием сведений о трудовой деятельности в электронном виде, а также о праве работника сделать выбор между «бумажной» и «электронной» трудовой книжкой.

До конца 2020 года работники подают работодателям заявления о продолжении ведения трудовых книжек или о предоставлении сведений о трудовой деятельности в электронном виде (во втором случае работодатель выдает трудовую книжку на руки и освобождается от ответственности за ее ведение и хранение). Если же работник не подаст никакого заявления, то работодатель продолжит вести трудовую книжку.

Для лиц, впервые поступающих на работу после 1 января 2021 года, предусмотрено ведение сведений о трудовой деятельности в электронном виде.

Трудовая книжка указанным работникам оформляться не будет.

Указанные изменения вступают в силу с 01.01.2020.

ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. А.С. Пушкина
организует набор студентов с обучением в г. Колпино и г. Красное Село по следующим направлениям:

- Менеджмент (Управление малым бизнесом, Производственный менеджмент)
- Государственное и муниципальное управление (Государственное регулирование экономики)
- Экономика (Бухгалтерский учет, анализ и аудит, Финансы и кредит)
- Сервис (Сервис транспортных средств)
- Юриспруденция (второе высшее)

Адрес: С-Пб, г. Колпино, ул. Труда, д.1. Этаж 2, кабинет 214
В здании Политехнического колледжа
Адрес: С-Пб, г. Красное Село, пр. Ленина, д.43, корп. 1, этаж 3, кабинет 13, в здании медицинского центра
8-901-307-01-28, 8-901-372-81-38,
8-901-372-81-07, 8-901-372-81-51.
Сайт: колпино-цот.рф

Уважаемый налогоплательщик!

Межрайонная ИФНС России №20 по Санкт-Петербургу информирует, что в связи с вступлением в силу с 01.01.2020 года положений Федерального закона от 29.07.2018 года № 232-ФЗ «О внесении изменений в части первую и вторую Налогового кодекса Российской Федерации», вносящих изменения в статью 45.1 части 1 Налогового кодекса Российской Федерации (далее – Кодекс) «Единый налоговый платеж физического лица» (далее – ЕНП), сообщает следующее.

С 01.01.2020 года перечень налогов, в счет исполнения обязанности которых может быть перечислена сумма ЕНП, дополнен налогом на доходы физических лиц в соответствии с пунктом 6 статьи 228 Кодекса.

Кроме того, изменились сроки проведения зачета ЕНП в счет предстоящих платежей.

Так, в случае отсутствия недоимки и задолженности зачет будет производиться в счет предстоящих платежей в течение 10 дней:

- со дня направления налогоплательщику налогового уведомления, если единый налоговый платеж был уплачен ранее;

- со дня поступления единого налогового платежа в бюджетную систему Российской Федерации, если уплата соответствующего платежа была осуществлена после направления налогового уведомления.

А нам всё равно, косим трын-траву...

25 февраля в Городском саду г. Колпино состоялся митинг, организованный местным отделением КПРФ. Заявлено было несколько тем, но основная из них – протест против планов по постройке в Колпинском районе двух мусоросжигательных заводов. Народу было совсем мало, хотя я уверен, что многих беспокоит такое возможное развитие событий. Скорее всего, причина в том, что подавляющее большинство просто не верит, что от мнения людей хоть что-то зависит, и считает подобные акции бесполезной и пустой тратой времени. Надо сказать, что многие действия властей способствуют такой позиции. Не исключаю, что это делается специально, чтобы граждане не чувствовали себя хозяевами своей земли, и заранее смирились со всем, что там наверху будет решено. Досадно, когда люди добровольно отказываются быть

рачительными хозяевами, когда такая возможность есть. Например, мало кто знает, что у нас в Колпино чуть ли не лучшая ситуация с раздельным сбором сырья из всех районов Питера. Даже на фоне всей страны Колпино смотрится неплохо. Осталось только не игнорировать создающуюся инфраструктуру, а пользоваться ей. Конечно, не в каждом дворе сейчас стоят специальные контейнеры, но их уже очень много и становится всё больше, достаточно взглянуть на карту по адресу recyclemap.ru/spb, чтобы убедиться в этом и посмотреть, что можно выбросить отдельно, а не в общем мусоре. Всё то, что не пошло в общий контейнер, не поедет на свалку и не будет сожжено.

Это означает, что мы сами вполне способны отодвинуть от себя эту опасность, ведь если мусора будет получаться мало, то и завод по его сжиганию тут не понадобится. В большинстве колпинских жёлтых сетчатых контейнеров можно выкинуть пластиковые бутылки с маркировкой 1, 2 и 4, а также алюминиевые банки, полиэтиленовые пакеты и плёнку. Есть баки и для макулатуры. Есть 2 пункта, где за деньги можно сдать стекло, макулатуру, металл и пластик – Ленина, 65 и Танкистов, 28А. И раз в месяц по субботам проходят акции у ДК, куда можно принести и другое перерабатываемое сырьё – пластик с маркировкой 3, 5 и 6.

Не оставайтесь в стороне, будьте хозяевами в своём доме и городе, и решайте сами, что будет с вашим мусором – отравя в воздухе, земле и воде, или новые вещи. Хозяевами быть лучше и приятнее, чем зайцами, которые в самый сложный час начинают косить трын-траву, игнорируя проблему, а не решая её.

Роман Волга, муниципальный депутат от партии Яблоко в г.Колпино

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ:**ЗАДАЧА О ЗЕРКАЛЕ**

А знаете ли вы, почему, когда мы стоим перед зеркалом, то видим, что у нашего зеркального двойника правая и левая стороны поменялись местами? Почему поменялось правое и левое, а не голова и ноги? Если спрашивать об этом у разных людей, то ответы бывают самыми неожиданными. Чаще всего приходится слышать такой ответ. Показывают пальцем и говорят: «Ничего не изменилось, голова против головы, ноги против ног, рука против руки, и вопрос просто глупый». Но это неверно. Когда мы говорим, что поменялось правое и левое у нашего зеркального двойника, то четко понимаем, что что-то изменилось, и наш двойник в зеркале не такой, как мы. Бывают ответы более неожиданные. Говорят, что наше тело симметрично относительно правого и левого и несимметрично относительно головы и ног. Но такой ответ уж совсем неверен, ибо если тело симметрично относительно вертикали, то отражение совпадает с оригиналом. Еще говорят, что правое и левое условно.



Это, дескать, связано с тем, что мы привыкли относить все к силе тяжести и считать вертикальное положение нормальным. Если лечь на бок на ковер у зеркала и посмотреть, как поменяются местами голова и ноги. Ведь в этом случае вертикаль будет уже совсем иной. Но даже в этом положении поменялось именно правое и левое, ставшее в данном случае верхом и низом, а не голова и ноги. Вопрос запутывается все больше и больше, и некоторые склонны даже сердиться, когда им задают вопрос о зеркале. В действительности ответ на него лежит совсем не в области элементарной геометрии, а скорее в области психологии. Когда мы говорим, что есть правый и левый объект, у которых поменялись местами правое и левое, то в действительности эти слова совершенно ничего не означают. Дело в том, что нельзя сравнить никакие два предмета относительно положения их элементов, если не условиться заранее, каким образом мы будем производить операцию сравнения. Наиболее естественный путь сравнения, скажем, равных треугольников, состоит в том, что я должен взять один треугольник, наложить на другой и после этого посмотреть, совпадают ли стороны. Когда мы говорим, что надо сравнить правый и левый объект, мы всегда предполагаем, что существует какой-то способ, которым мы один объект переносим в то же место пространства, где находится второй объект, накладываем их друг на друга и после этого сравниваем положение сторон.

Но если лечь на пол ногами к зеркалу (или положить зеркало на пол и встать на него), то мы увидим, что на этот раз поменялись местами именно голова и ноги. В чем дело?

НА ПРОИЗВОДСТВО ЗАО «ТУБЕКС» (п.Ульяновка Тосненский р-н)

ТРЕБУЮТСЯ:**• ОПЕРАТОР ЛИНИИ**

Сменный график, зарплата от 30 000 руб.

• ЭЛЕКТРОМЕХАНИК

Сменный график.

• ИНСПЕКТОР ПО КАЧЕСТВУ

Сменный график.

• ЗАВЕДУЮЩИЙ СКЛАДОМ

График работы – 5/2.

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

8 (813) 619-35-70

+7 921-997-58-15

Условия для всех:

Оформление по ТК, полный соц. пакет, стабильная белая зарплата 2 раза в месяц, бонусы (дополнительные выплаты), льготное питание, дополнительный оплачиваемый отпуск (до 12 дней), годовая премия, развозка по направлениям: Тосно, Ульяновка, Никольское, Колпино или компенсация проезда на работу и обратно со всех направлений, возможность стажировки на предприятиях в Европе.

А 000 «Астек-мебель»

Производство корпусной мебели на заказ

333-37-23, 8-911-284-13-50

предъявителю купона консультация и замер бесплатно

www.astekspb.ru

в черте г.Колпино

e-mail: astek-spb@mail.ru

ЗОЖ - ЗАДУМАЙСЯ О ЖИЗНИ!



Цифровые технологии накладывают отпечаток на все сферы жизни. Практически у каждого из нас есть мобильный телефон, а у некоторых даже два. На рабочем месте большинства людей в обязательном порядке присутствует компьютер. Мы проводим в сидячем положении, глядя в мониторы и экраны, огромное количество времени на работе, дома, в общественном транспорте. В обеденный перерыв многие предпочитают употреблять фаст-фуд и сладкую газировку, в перерывах курят сигареты, а после работы переедают перед сном.

В данной ситуации, тренд на здоровый образ жизни (ЗОЖ) — настоящее спасение. В последние несколько лет популярность среди молодежи набирают: правильное питание, ведение активного

образа жизни, а также отказ от алкоголя и курения. Возможно, формирование привычки вести ЗОЖ с помощью моды и трендов — единственный выход остаться здоровыми и благополучными. Специалисты СОГАЗ-Мед предлагают разобраться в тонкостях ЗОЖ и полезных гаджетах.

Занятия спортом и активный образ жизни

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 1,4 миллиарда взрослых жителей планеты не уделяют достаточно времени физическим упражнениям. Тем временем, привычка проводить дни в сидячем положении может привести к развитию очень серьезных заболеваний. Среди них: диабет, сердечно-сосудистые нарушения, деменция и даже некоторые

виды рака. Чтобы избежать печальных последствий малоподвижного образа жизни, нужно заниматься спортом не менее 150 минут в неделю (если речь идет о средней интенсивности). ВОЗ поставила цель к 2025 году снизить количество малоподвижных людей до 10%. Согласно рекомендациям экспертов, ежедневно взрослый человек должен проходить не менее 7 — 8 тысяч шагов. Если учитывать, что каждый шаг составляет, в среднем, порядка полуметра, то расстояние, которое ежедневно должен пешком преодолевать человек, составляет 3 — 4 километра. Такую дистанцию можно преодолеть примерно за час.

Даже работая в офисе, можно позволить себе небольшие перерывы на производственную гимнастику и разминку. Разработаны целые комплексы упражнений для гимнастики в офисе.

Занятия спортом не менее трех раз в неделю при длительности тренировок от 30-40 минут будут способствовать улучшению самочувствия. А ежедневные 30-минутные пешие прогулки даже способны снизить риск преждевременной смерти. Этот факт особенно актуален для людей, которым за пятьдесят, поскольку спортом многие из них заниматься уже не могут или не хотят, а систематическая ходьба является надежной профилактикой многих недугов.

Правильное питание

Правильное питание — не озна-

чает отказ от всего вкусного или питания чем-то дорогостоящим и экзотическим. Диетологи говорят об обратном, лучше питаться сезонными продуктами.

Энергетическое равновесие

Под этим принципом понимается равное соотношение поступающих с пищей калорий и их расходом. Например, для мужчин и женщин в возрасте от 40 до 60 лет основной обмен в среднем равен 1500 и 1300 килокалорий в день. Избыток энергетической ценности рациона неизбежно приводит к отложению лишних калорий в виде жира.

Сбалансированность питания

Организму нужны белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Белки — это строительный материал для организма, жиры — пластический и резервный, а углеводы — основной источник энергии.

Рацион считается сбалансированным, когда калорийность обеспечивается: 10-15% белками, 20-30% жирами, 55-70% углеводами. При этом последние должны быть именно сложные (каши из цельного зерна, цельнозерновой хлеб или картофель). Особенность таких углеводов в том, что они медленно перевариваются, дают оптимальный уровень энергии и не приводят к выбросу инсулина, который превращает избыток глюкозы в жир.

Соблюдение режима питания

Человек должен есть 3-5 раз в день, регулярно, небольшими порциями и, по возможности,

строго по расписанию, а последний прием пищи должен закончиться за 2-3 часа до сна. Диетологи рекомендуют распределить количество и калорийность пищи следующим образом: 25-30% на завтрак, 35% на обед, 20-25% на ужин. И не забывать о правильных перекусах, которые не дадут переест в момент основного приема пищи.

Специалисты СОГАЗ-Мед напоминают! Чрезмерное употребление соли — основная причина сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Дневная порция соли — чайная ложка (5 граммов). Также в день рекомендуется употреблять не больше 12 чайных ложек сахара (не больше 50 граммов). Не забывайте, что сахар входит в состав многих продуктов!

Своевременные медицинские обследования

СОГАЗ-Мед напоминает, что регулярное прохождение диспансеризации позволит на ранней стадии выявить наиболее опасные заболевания, которые являются основной причиной инвалидности и смертности.

Если Вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у Вас возникли вопросы, связанные с получением медицинской помощи в системе ОМС или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь в СОГАЗ-Мед по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). Подробная информация на сайте www.sogaz-med.ru.

РЕЦЕПТ ОТ ТУРАГЕНТСТВА TUI

РУЛЕТКИ ИЗ СКУМБРИИ

Этот универсальный рецепт второго блюда, которое можно даже отнести к горячим закускам, высоко ценят в Швеции и Норвегии, а они как известно любители рыбы и морепродуктов. Прекрасным гарниром для этого простого и вкусного блюда послужит отварной картофель или картофельное пюре, рис. Такое блюдо запросто украсит даже праздничный стол!

Ингредиенты:

- Скумбрия - 3 рыбки

- Лимон — 1 шт
- Твердый сыр — 150 гр
- Майонез - 2 ст. ложек
- Специи (приправа к рыбе)
- Зубочистки деревянные - 12 шт

Приготовление:

1. Скумбрию чистим, делаем из нее филе (6 половинок). Лимон нарезаем тоненькими дольками (нам понадобится 6 штук).
2. Берем пару столовых ложек майонеза и добавляем к нему приправу к рыбе. Перемешиваем до однородной массы.
3. Далее, хорошенько смазываем

филе половинок скумбрии майонезом со специями.

4. Сверху раскладываем сыр. Половинку дольки лимона кладем ближе к концу широкой части. Заворачиваем в рулетик. Протыкаем и скрепляем зубочисткой.
5. Ставим наши рулетики в разогретую до 200 градусов духовку. Готовим 35 - 40 минут.

Приятного аппетита и интересных новых путешествий!

Тел. турагентства TUI: 612-03-23, 981-01-57



ГРИБЫ РАСТУТ СЛОЯМИ



Один и тот же вид грибов плодоносит по-разному в зависимости от периода (слоя). Подосиновик, под-

березовик, белый гриб и маслята появляются в июне, когда начинает колоситься рожь или начинают сенокосение. Поэтому грибы этого слоя называют колосовиками или сенокосниками. Плодоношение в это время не обильное и длится, в общем, до десяти дней. Плодовые тела чаще всего встречаются по опушкам, полянам, широким просекам, старым дорогам, а также хорошо прогреваемых сосновых молодняках. На урожай первого слоя, на развитие мицелия сильно влияет запас зимней влаги и условия предыдущей осени.

Второй период (слой) плодоношения приходится на июль, когда появляются многие виды, но урожайность в большинстве лет низкая.

Третий слой начинается со второй половины августа и оканчивается в октябре. В это время растут почти все съедобные виды, за исключением ранневесенних (строчков, сморчков, энтоломы садовой, калоцибе майского и некоторых других). Влажность почвы к этому времени повышается, удлиняются ночи и снижается температура, что дает толчок к массовому плодоношению. Продолжительность массового плодоношения для разных видов и в разные годы неодинакова. Например, у масленка позднего в условиях Волынской области наиболее интенсивное плодоношение длится от 5 дней до 3 недель. Эти сроки приходят на конец августа — начало сентября.

В дальнейшем интенсивность образования плодовых тел спадает. Массовое плодоношение белого гриба в третьем слое длится до 3-4 недель и приходится в урожайные годы в основном на сентябрь. В сен-

тябре — октябре массово плодоносят зеленушки и другие рядовки, опята и т. д.

В большинстве лет урожай в первом и втором слоях малоценный ввиду большой червивости грибов.

www.fungo.spb.ru

Горячая линия
8-800-5555-170 • 003

Звонок по России бесплатный

575-57-97 • Колокольная ул. д. 8, ст. м. «Достовская»/«Владимирская»

273-20-43 • ул. Чайковского, д. 51, ст. м. «Чернышевская»

368-98-04 • ул. Ленсовета, д. 88, ст. м. «Звездная»

717-17-11 • Невский пр., д. 180, ст. м. «Пл. А. Невского»

715-47-26 • пр. Энгельса, д. 132/1, ст. м. «Пр. Просвещения»

377-26-86 • Дачный пр., д. 2, к. 2, ст. м. «Пр. Ветеранов»

Бесплатные консультации по подбору препаратов на основе целебных грибов
Вся продукция сертифицирована БАД. Не является лекарством. Возможны противопоказания.

магазины

«Грибная аптека»

ОГРН 1047825005491



Для того, чтобы изложить материал на выбранную тему, мне необходимо, в первую очередь, определить то, что я подразумеваю под этим словосочетанием «Муж тиран».

Сделать это крайне необходимо потому, что для кого-то муж будет тираном в случае, если он зубную пасту не закручивает, а для кого-то это будет социопат, гонящийся за женой с ножом с целью прикончить её раз и навсегда! В первом случае имеет место изготовление «из мухи слона», в последнем перед нами преступник, которого срочно необходимо изолировать от общества.

В моём понимании муж тиран означает, особь мужского пола, считающая себя в праве эксплуатировать женщину. Это может выглядеть тысячами вариантов. Удовлетворение своих сексуальных, бытовых, агрессивных, финансовых, собственнических, невежественных потребностей за счет своей супруги или спутницы. То бишь запряг и поехал! Можно пнуть, дать по лицу, если захотелось выгнать; если приспичило, - призвать; можно обзывать как угодно, унижать, заставить делать то, что ему хочется любым грубым способом. Причем

в уплату за всё за это убедить её в том, что она мол благодетельствована им по всем статьям! Ну как? Знакомая картинка? Если да, то вам сюда! Читаем дальше...

Ещё одно важное замечание, дорогие дамы. Те из вас, кто считает, что им просто «не свезло», на вряд ли вообще способны будут понять моё послание. Им ещё не стало «мучительно больно за бесцельно прожитые годы», и «ветер перемен» для них ещё не подул. Они считают, что обрести счастье и богатство можно просто купив правильный лотерейный билетик. Всем вам не ко мне. Разрешаю дальше не читать!

Если вы ещё здесь, значит для вас ещё не всё так безнадежно.

Итак, предположим, ваш муж — тиран. Первое, признайтесь себе в этом! Избавьтесь от иллюзии, что это нормально, и ничего другого вы не достойны. Вы не заслуживаете ровным счётом ничего другого до тех пор, пока остаётесь такой как есть! За спиной у вас висит «кармический рюкзачок», хранящий в себе всё то, что вы натворили как в этой, так и предыдущих жизнях.

Хотите оценить свою карму? Вспомните судьбы своих родителей. Кто они, или кем были? Чем всё у них заканчивается или кон-

МУЖ ТИРАН

чилось? Думаете случайно вы появились именно у них? Да ничего подобного! Карма - это вселенский закон причины и следствия, работающий в режиме 24/7. Тиски последствий всех ваших деяний сомкнуты на вашей шее и будут давить её до тех пор, пока вы не начнёте искать способы освободиться от этой удавки! В этом состоит главное предназначение этого великого закона.

Ещё одной особенностью Кармы является то, что самые тяжёлые её последствия приходят к нам через близких людей, родителей, супругов, детей и так далее. Посему муж тиран есть не что иное, как одно из таких последствий. И то, что он вам «дарит», призвано заставить вас меняться. И чем дальше вы терпите, тем сильнее он вас будет «учить». Проиригорируйте этот экзамен, в будущем придёт другой, калибром побольше так, чтобы встряхнуло вас сильнее. И так столько, сколько понадобится до тех пор, пока вы не начнёте задумываться о чем-то выше этого «механического пианино» или прогулки по минному полю!

Я сейчас не буду тратить время на то чтобы расписать из-за чего вам достался муж тиран, как это связано с вашим детством, и какие уловки вам предстоит совершить, чтобы исправить супруга. Этим я имею честь отличаться от большинства современных психологов. Самый большой недостаток этого «большинства» заключается в том, что они учат людей манипулировать жизнью своей и жизнью близких. Любые усилия, направленные на исправление людей, пусть даже самых родных, я считаю не чем иным, как чёрномагическими

действиями, за которые раньше или позже вам предстоит подорваться на очередной мине Кармы. Вся эта деятельность имеет полное право называться «Манки бизнес» и атакой ветряных мельниц!

А теперь о самом главном, чем вам так или иначе, раньше или позже, всё равно придётся заняться. Признайтесь себе, что то, что творится в вашей жизни снаружи, есть не что иное как продолжение вашего внутреннего содержания. И если вы решили заслужить нечто большее, то над этим вашим внутренним содержанием и предстоит кропотливо, настойчиво и самозабвенно поработать. Хотите слезть с механического пианино Кармы и перестать быть «заводной куклой» для мужа тирана, знаете, нужно обратиться к сферам бытия, лежащим за пределами действия этого закона, а именно в духовные области жизни. Проверено, более тонкое определяет то, что грубее. Наводите порядок в ментальном и астральном слоях, всё остальное начнёт подстраиваться соответствующим образом.

Если вы благословлены умением слушать, то начинайте слушать лекции на духовные темы. Если не благословлены, начинайте учиться слушать из всех сил! Всё, что вам поможет победить судьбу и Карму, сможет войти в вас только через уши. Что делать? Кого любить, и к кому, на самом деле, нужно привязаться? Всё там есть. Кому служит Фортуна, она же Лакшми? Кто её супруг? Знайте, она лишена ревности! Все, кто начинает служить её горячо любимому мужу, не остается без её поддержки и покровительства! Как это произой-

дёт не дано знать никому, нужно только начать что-то делать, и сам путь будет дарить радость.

С каждой здоровой мыслью, с каждой крупницей духовного знания, с каждым шагом самосознания начнёт меняться ваше внутреннее содержание и взгляд на происходящее. Начнёт формироваться вкус к счастью более высокого качества, нежели был раньше. В голове подует ветер перемен к лучшему. Изменятся мысли, реакции, эмоции, поступки, и всё вокруг вас придёт в движение. Захочется вам оставаться рядом с мужем тираном? На вряд ли. Как знать, может так случиться, что он, увидев перемены в вас, сам изменится. Качество всех этих изменений будет в строгой зависимости от содержания тех знаний, которые станут для вас путеводными.

Я осознаю ту степень ответственности, которую несу перед вами за рекомендации, которые даю. Если бы я не верил в это сам, я не имел бы право и говорить вам об этом. Самые точные знания о женской энергетике, об отличии женщины от мужчины, об особенностях её психики, об обязанностях в семье, об источниках настоящего женского счастья содержатся в Ведах. Слава Богу об этих вещах сейчас рассказывает большое количество лекторов. Ваша задача, просто выбрать!

По доброй традиции я желаю вам счастья и правильного выбора, дорогие дамы! Буду рад ответить на любые возникшие вопросы! Всех благ!

Целитель, психолог
Стрешнев Александр
+7951 662 50 23



УЛЫБНИСЬ

Утро. В постели лежат режиссер и молодая актриса. Она, давась слезами:

- Что ж ты, урод, сразу не сказал, что ты мультиплика-тор?!

К врачу приходит очаровательная блондинка и говорит:

- Доктор, у меня что-то с памятью случилось. Все что со мной происходит, через пять минут забываю.

Доктор:

- Да, это серьезно, очень серьезно. Ну что же, раздевайтесь, ложитесь на кушеточку...

Заявление

Прошу уволить меня с должности генерального директора ОАО ГАЗПРОМ

-Так вы же у нас не работаете!!!

-Так вы главное увольте, а с таким резюме я найду себе местечко...

Жена звонит мужу:

- Ты где?

- Ты что, забыла, я же на рыбалке!

- Да, вспомнила, слушай, если щука будет дорогая, то лучше купи карпов!

Погода не оправдала возложивших на нее прогнозов.

Незадолго до посадки самолета обеспокоенная стюардесса выбегает в салон:

- Есть ли на борту пилоты?

Салон замирает.

- Космонавты, летчики?

Пассажиры немеют.

- Ну, хотя бы прокуроры?

Гробовое молчание...

Из хвоста самолета раздается дрожащий голос:

- У меня есть небольшой опыт сажать картошку.

НИ ДНЯ БЕЗ ПРИТЧИ

КАТАСТРОФА НА ВОДЕ

Разразилось наводнение. Очевидцы буйства природы стараются спастись где-то на суше. И тут они видят невозмутимо сидящего в кресле старика-еврея.

— Перебирайся к нам! — вопят ему с грузовика, который отходит последним.

— Бог мне придет на спасение, — терпеливо объясняет им старик при молитве.

Наводнение разгорается с еще большей силой. Вода уже затекла в комнату. И тут к старику приплывает последняя лодка. С ее борта раздается крик:

— Давай к нам! Все поместимся!

— Рассчитываю на Бога, — повторяет старик в процессе перелезания на крышу дома.

Вскорости вода добралась до него и там. И тут подлетает вертолет с веревочной лестницей.

— Хватайся, больше шансов спастись не будет!

Старые еврей продолжает свое:

— Бог мне поможет.

Огромная волна смывает упряма...

Рай. Утонувший встречает Всевышнего и укоряет:

— Я же так ждал твоей помощи! А ты оставил меня в беде!!

— Придурак! Кретин! А не я ли прислал лодку, вертолет и грузовик?!

НАШ ГОРОД
Клуб друзей
8-952-377-30-23

Скажи НЕТ одиночеству!

ДЛЯ ДУШИ

- Печаль моя светла: она уже слиняла...
- Любовь прошла, осталось остальное...
- Попасть из средней школы в средний класс...
- Не больно и хотелось — больно вышло...
- Таких, как я, немного: я и только.
- Раз жизнь не сахар, диабет не страшен...
- Минуты страсти... годы материнства...
- Проснувшаяся совесть сообщила: «Поздно!»
- Я отдала Вам все!.. оно теперь в ломбарде...

Наталья Хозяинова (Майя Четвертова)

Открыт набор детей от 6,5 до 15 лет в группы летнего отдыха 2020г.

Безопасно доставим к месту отдыха и обратно, отдых с пользой и смыслом

1 смена 10.06

русский

3 смена 19.07

физика

4 смена 8.08

история

информатика

От К Лик

Организатор отдыха Образовательная студия "От К Лик" при сотрудничестве с ЦОО "Молодежный" на базе ДОЛ "Витязево" (г-к Анапа).

Справки по тел: 8909-591-3822

МЕНЯЮ

- ▶ Комнату 14,5 кв.м в 3-ком.кв., пр. Ленина, д.14 НА комн. от 9 кв.м + доплата, или ПРОДАМ недорого, 911-902-32-12
- ▶ 1-ком.кв. в Металлострое, 4/5эт., кирпич, 32/18/6 м2 НА комнату + допл., или ПРОДАМ, 986-14-28
- ▶ 1-ком.кв. 34 кв.м в Понтонном, ул. Южная 1,к.3, жил. 18, кух.6,5, с/у совм., евроремонт + доплата НА 2-ком.кв. в Понтонном, Колпино, или ПРОДАМ, +7 904 334 76 34
- ▶ 2-ком.кв. в Тельмана, 4/4эт., кирпич НА 1,2-ком.кв. в Колпино, или ПРОДАМ, (812) 986-14-28
- ▶ 3-ком.кв. 57 кв.м, г.Коммунар НА 1,2-ком.кв. в Колпино, п.Тельмана или ПРОДАМ, 986-14-28

ПРОДАМ

- ▶ Комнату 14 м2 на пр.Ленина, кух. 10, 2/3 эт., ст/пак., хорошее состояние, ПП, отказы 8-911-902-32-12
- ▶ 1-ком. квартира в Металлострое, 4/5эт., кирпич, 32/18/6 м2, прямая продажа, +7 967-977-80-42
- ▶ 4-ком. квартира в Колпино, Заводской пр., 32, общ.77 кв.м, кух.10,5 кв.м, ЕВРО 8-911-911-13-81
- ▶ Комната 13 м2 с з/лодж., Заводской пр., 60, кирпич, отл. сост, личный с/у, док. гот., ПП 962-686-14-26
- ▶ 1-ком. квартира на пр.Ленина, 32/18/6,5 м2, на 2-ом этаже, с ремонтом, 89626861428
- ▶ 1-ком. квартира 37 м2 в ЖК "Огни Колпино". Без отделки. 2 лоджии. Ключи сразу после оформления переуступки +7 911 902 32 12
- ▶ 1-ком. кв. в Шушарах, мкр. Ленсоветовский, 27, хорошее состояние, 30/15/9 м2, с/у совм. 986-14-28
- ▶ Торговое помещение 215 кв.м на пр.Ленина, 1 этаж, с отделкой, подробности по телефону 986-14-26
- ▶ Отличный 2-эт. кирпичный дом в Понтонном, 1967 г.п. + участок 20 соток, вода, свет, газ – на участке.+7 (962) 686 14 28
- ▶ Зимний 2-эт. дом в Поповке, 2013 г.п., евроремонт, все удобства, участок 12 соток, хорошее место. +7 962 686 14 28
- ▶ Отличный участок + 2-эт. дом в СНТ Озерки (Поркузи), недорого, +7-962-686-14-28
- ▶ Зимний дом 3-эт. в центре г.Никольское + участок СНТ, отличный ремонт, все удобства, сауна, остекл. балкон, встр. гараж +7-911-911-13-81

КУПЛЮ

- ▶ Комнату в 2,3-ком.кв., рассмотрим все предложения! 461-36-82, 986-14-28
- ▶ СРОЧНО! 2 комнаты в 3-ком. квартире, рассмотрю все предложения +7-911-911-13-81
- ▶ КОМНАТУ от 11 м2, не дарение, можно в общежитии, наличные деньги, 461-36-82, 986-14-28
- ▶ Купим 1,2-ком.кв. «хрущ», «брежневку», погасим долг по квартплате, 8-962-686-14-28
- ▶ 1-ком.кв. в Колпино, Металлострое, Понтонном, Тельмана, +7 904 334 76 34
- ▶ 1,2-ком.кв.с балконом на б-ре Трудящихся, ул. Пролетарской, 911-902-32-12
- ▶ 2,3-ком.кв. в Колпино или в Тосненском р-не до 3 млн. руб. 8-962-686-14-28
- ▶ 2,3-ком.кв. в Простоквашино, у хозяина, с балконом (лоджией), 986-14-26
- ▶ 2, 3-ком.кв. без посредников, 461-36-82,
- ▶ 2-ком.кв. от 50 кв.м 461-36-82, 986-14-28
- ▶ 3-ком.кв. с большой кухней, без посредников, 461-36-82
- ▶ ДОМ, ДАЧУ, УЧАСТОК Рассмотрим все предложения от собственников! 461-36-82, 986-14-26

СДАМ-СНИМУ

- ▶ Снимем комнату или 1,2-комн. квартиру у хозяина, 461-36-82, 986-14-28
- ▶ Сдам КВАРТИРУ на длит. срок, мебель, бытовая техника, 461-36-82
- ▶ Сдам комнату в Колпино, ул.Металлургов, 5, на длительный срок 986-14-28

УСЛУГИ

- ▶ Юридическое сопровождение сделок с недвижимостью любой сложности, 986-14-28
- ▶ Квалифицированная помощь в продаже, покупке, обмене, аренде недвижимости, 461-36-82
- ▶ Консультации по вопросам недвижимости, выезд специалиста на объект бесплатно, 461-36-82

РАЗНОЕ

- ▶ КНИГИ. ВЫЕЗД от 100 ЭКЗЕМПЛЯРОВ ОПЛАТА СРАЗУ. Тел. 997-28-34
- ▶ ПРОДАМ участок 6 соток в садоводстве "Ижорец", ст.Зареченская, от Тосно 2 км, рядом река, лес. На участке 2-х эт.дом, скважина, теплица. Александр 8-911-718-51-76

ТРЕБУЮТСЯ

- ▶ Приглашаем на работу специалистов по недвижимости и стажеров (обучение - практика) 986-14-28

СТАЙЛ
НЕДВИЖИМОСТЬ

- ПОКУПКА
- ПРОДАЖА
- ОБМЕН
- НОВОСТРОЙКИ
- ИПОТЕКА
- АРЕНДА
- ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ
- ЖИЛИЩНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ СУБСИДИИ

Тел./факс: +7 (812) 461 36 82
+7 (812) 986 14 28
196655, Санкт-Петербург,
Колпино, ул. Труда, 2/9
e-mail: style0708@yandex.ru

ОКА
ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

БОЛЕЕ 200 МАГАЗИНОВ

КОЛПИНО
ОКТАБРЬСКАЯ, 8
trkoka.ru

РЕКЛАМА
929-44-39

НАШ ГОРОД
Клуб знакомств

Скажи одиночеству **НЕТ!**
8-952-377-30-23

Фонд защиты животных
«Мурка и Барбос»
пристраивает животных
в добрые руки

8-931-326-4533
8-964-396-4192

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПАМЯТНИКОВ
ИЗ ПРИРОДНОГО КАМНЯ

8-981-724-92-40
пр.Ленина, 20/5 (во дворе)

ПЕСОК, ДОСТАВКА
ЗЕМЛЯ, ЦЕБЕНЬ, ГРУНТ, ТОРФ

8-911-987-34-78 Александр
аренда экскаватора 8-921-365-27-43

ИЖОРА РЕМСЕРВИС ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

| | |
|--|-----------------------|
| ☑ ИНЖЕНЕР-ЭЛЕКТРОНИК | 60 000 руб. |
| ☑ СЛЕСАРЬ по подъемным сооружениям | 60 000 руб. |
| ☑ ТОКАРЬ | от 50 000 руб. |
| ☑ ТОКАРЬ-РАСТОЧНИК | от 60 000 руб. |
| ☑ ЭЛЕКТРОМОНТЕР по ремонту и обслуживанию электрооборудования | от 50 000 руб. |
| ☑ ИНЖЕНЕР-КОНСТРУКТОР | от 40 000 руб. |
| ☑ НАЛАДЧИК КИПИА | 50 000 руб. |
| ☑ ЭЛЕКТРОМЕХАНИК по средствам автоматизации и приборам технологического контроля | 45 000 - 55 000 руб. |
| ☑ ИНЖЕНЕР-ГИДРАВЛИК | з/п по договоренности |
| ☑ МАШИНИСТ КРАНА | от 38 000 руб. |

Мы предлагаем:
Социальные гарантии, оформление по ТК РФ.
ДМС, спецодежда, «белая» стабильная зарплата, выплаты 2 раза в месяц без задержек.

8(812) 322-85-55 Звонить с пн-пт с 8.00 до 16.30
Irina.Kolchanova@omzglobal.com
Колпино, тер.Ижорских заводов проходная БИК, цех №7

ТРЕБУЕТСЯ:
СТОРОЖ
8-931-326-4533, 8-964-396-4192

В Колпинскую сетевую компанию **ТРЕБУЮТСЯ:**

- СТАРШИЙ СМЕНЫ ОХРАНЫ (водительское уд-ние «В» обязательно, з/п 2 000 р. в сутки)
- ОХРАННИК ВОДИТЕЛЬ (1 700 р. в сутки)
- ОХРАННИК (1 500 р. в сутки, вахтовый метод) предпочтение пенсионерам МВД и ВС

+7 931 292 73 90

ООО «ТК«ОМЗ-Ижора»

ТРЕБУЕТСЯ:

- Дефектоскопист по УЗК
- Инженер-химик (возможен прием лаборанта хим.анализа)
- Контролер УТК (станочных и слесарных работ)

тел.322-86-29 • 322-82-07



ТРЕБУЕТСЯ:
Парикмахер
998-08-15

О'КЕЙ

МЫ ПРИГЛАШАЕМ:

ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ, от 26 900 до 31 900 руб.

ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ-КАССИР РЫБЫ, от 33 400 до 39 800 руб.

ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС! + 7 905 271-15-10, 8 (812) 336-65-53 доб.231

Работа рядом с домом, официальное трудоустройство и белая зарплата!
г. Колпино, ул. Октябрьская, д.8 www.okmarket.ru



ТРЕБУЕТСЯ:

- ветеринарный врач
- ассистент ветеринарного врача

(812) 469 54 80
+7 921 787 86 71, +7 921 969 59 94

Управляющей Компании **требуются:**

ДВОРНИКИ

Работа в Колпино
Официальное трудоустройство

8 (921) 348-57-11
с 9:00 до 18:00, Пн-Пт

СПЕЦСТАЛЬ ГРУППА ОМЗ

в связи с увеличением объемов производства приглашает на работу

- МАШИНИСТ мостового крана (4-6 разряд) от 43 000 руб.
- ЭЛЕКТРОМОНТЕР от 46 000 руб.
- СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК от 46 000 руб.
- ПОДРУЧНЫЙ СТАЛЕВАРА от 40 000 руб.
- ОГНЕУПОРЩИК от 40 000 руб.
- СЛЕСАРЬ по зачистке от 47 000 руб.
- СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК от 35 000 руб.
- СЛЕСАРЬ-ИНСТРУМЕНТАЛЬЩИК от 36 000 руб.
- КОНТРОЛЕР на производство от 30 000 руб.
- МАСТЕР по ремонту оборудования (участок энергетика) по результатам собеседования
- МАСТЕР контрольный по результатам собеседования
- ВЕДУЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ по внешней кооперации по результатам собеседования



Опыт работы и наличие удостоверений по профессии ОБЯЗАТЕЛЬНЫ!

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ

- Работу в команде профессионалов на крупнейшем металлургическом производстве России
- Закрепление за опытным наставником в цехе
- Повышение квалификации за счет предприятия
- Оформление согласно ТК РФ
- Зарботную плату 2 раза в месяц, без задержек
- Добровольное медицинское страхование
- Льготные путевки в лагерь для детей сотрудников
- Развозка по Колпино

322-81-75
322-88-39

E-mail: staf_specsteel@omzglobal.com
СПб, г. Колпино, ул. Бр. Радченко, Большой инженерный корпус, справа от проходной - Отдел кадров «Спецсталь»

702-19-86 ok@aliter.spb.ru
г. Колпино, территория Иж. завода

ТРЕБУЕТСЯ:

- **ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК** на п/автомат (сварка труб, металлов) (з/п от 55 000 руб.)
- **СЛЕСАРЬ-СБОРЩИК** (з/п от 50 000 руб.)
- **СВАРЩИК-АРГОНЩИК** (сварка труб под рентген) (з/п от 70 000 руб.)
- **УБОРЩИЦА** служебных и производственных помещений (полный рабочий день) (з/п 20 000 руб.)
- **ИНЖЕНЕР-КОНСТРУКТОР** (разработка конструкторской документации, знание программы «Компас», з/п 50 000 руб.)
- **ИНЖЕНЕР ОТК металлоконструкций** (з/п 50 000 руб.)
- **СПЕЦИАЛИСТ по охране труда** (опыт работ на пр-ве обязателен, з/п 50 000 руб.)

На производство мясных деликатесов **требуются:**

- **МАСТЕР-ТЕХНОЛОГ КОЛБАСНОГО ЦЕХА**
- **МАСТЕР-ТЕХНОЛОГ СЫРЬЕВОГО УЧАСТКА**
- **ФАРШЕСОСТАВИТЕЛЬ-КУТТЕРИСТ**
- **ГРУЗЧИКИ**

Работа в г.Колпино
8-981-966-46-33

КОНКУРС ДЕТСКОГО РИСУНКА «МЫ - НАСЛЕДНИКИ ПОБЕДЫ!»



Татьяна Маса, 16 лет



Тебенькова Алена, 6 лет

Организатором конкурса являются:
- Местная администрация внутригородского муниципального образования Санкт-Петербурга города Колпино;
- редакция газеты «Наш Город – Колпино».

Конкурс приурочен к празднованию 75-летия Дня Победы.

Победители конкурса определены и будут объявлены в следующем выпуске.

Контактный телефон: 929-44-39

Клуб знакомств «Наш город»

при содействии депутата ЗакС Е. Ю. Киселевой.

Приглашаем познакомиться для создания семьи, серьезных отношений, дружеского общения. Индивидуальный подход и конфиденциальность гарантируем.

Звоните с 10.00 до 22.00 8-952-377-30-23

договаривайтесь о встрече и приходите в редакцию газеты: ул. Финляндская 24Б, офис 256, понедельник, среда, пятница с 10 до 17 часов.

Клуб знакомств НАШ ГОРОД

Говорят, что браки заключаются на небесах и счастливый билет можно запросто вытянуть в лотерее судьбы. И в этом одиноким сердцам поможет наша газета.

Объявления в рубрике знакомства публикуются бесплатно для членов клуба.

Для остальных - 100 руб. (объявления принимаются в редакции.)

0076 – Николай, 53 года, 160 см, обыкновенный, трудолюбивый, некурящий. Познакомлюсь для дружбы и брака с интересной женщиной до 50 лет.

0078 – Мужчина 49 лет, рост 177. Без материальных и жилищных проблем. Познакомлюсь с женщиной до 44 лет для постоянных отношений.

0090 – Валентина, вдова, «Телец», рост 160, добрая, дети взрослые, приятной полноты, общительная, с чувством юмора. Хочет познакомиться с мужчиной от 60 до 70 лет, без особых проблем для дружбы, встреч и т.д. Тел: 8-911-284-69-55

0093 – Татьяна, 51 год, миниатюрная, общительная, яркая и разносторонняя. Познакомлюсь с искренним, надежным и ищущим домашнего уюта мужчиной, для дружеского общения с переходом в серьезные отношения.

0099 – Людмила, 50 лет, спокойная, хозяйственная, привлекательная, без вредных привычек. Познакомится с мужчиной для общения и с/о.

0100 – Галина, 49 лет, 160/66, «Водолей», общительная, спокойная, жизнерадостная, с чувством юмора, без вредных привычек, познакомлюсь с мужчиной для серьезных отношений, до 55 лет.

0115 – 50 лет, склонная к полноте, работаю, дочь 17 лет, есть квартира. Ищу мужчину, желательнее не пьющего.

0119 – Познакомлюсь с порядочным мужчиной 37-49 лет, без вредных привычек, материальных и жилищных проблем, для серьезных отношений. Проживаю в Колпино, тел: 8-950-008-3524

0134 – Светлана, 40 лет, спокойная, общительная, без вредных привычек, познакомлюсь с мужчиной от 40 до 53 лет, для общения и с/о.

0122 – Женщина 58 лет, рост 178. Без в/п и жилищных проблем. Жизнерадостная, общительная, порядочная. Познакомлюсь с мужчиной, добрым и веселым, любящим домашних животных, без вредных привычек. Возраст в пределах разумного.

0130 – Женщина, 40 лет, 173/65, в/о, сыну 2 года. Люблю путешествия. Познакомлюсь с мужчиной до 51 г., не полным, не курящим, русским, ведущим активный образ жизни (наличие автомобиля обязательно).

0137 – Мужчина, 47 лет, рост 178, спокойный, познакомлюсь с женщиной.

0140 – Женщина 51 год, 168/66, познакомлюсь для серьезных отношений с мужчиной уставшим от одиночества.

0146 – Мужчина, 39 лет, холост, познакомлюсь с женщиной от 25 до 50 лет, для с/о. О себе: детей нет, люблю рыбалку, кино и мно-

гое другое, интересов много. 8-904-335-61-45

0154 – Владимир, 55 лет, приятной наружности проживающий в Колпинском р-оне познакомится с милой, доброй, душевной девушкой 37-50 лет для создания семьи, серьезных отношений. Тел. 89112081389, 89650282238.

0155 – Симпатичная женщина, 42 года, познакомиться с мужчиной 38-48 лет, без вредных привычек, желательнее с высшим образованием, для серьезных отношений.

0161 – Ищу одинокую девушку 35-40 лет. Для постоянного общения. Тел: 8-965-078-1301.

0163 – Мужчина, 51 год, 173/69, люблю автото, вело-фото. Познакомлюсь для дружбы и брака с женщиной до 46 лет.

0166 – Молодой мужчина хочет познакомиться с женщиной до 35 лет для серьезных отношений. Жду звонка 8-999-529-48-79

0170 – Женщина, приятной наружности, 50 лет, познакомится с порядочным мужчиной для с/о.

0175 – Женщина маленького роста, стройная, зовут Светлана. Познакомлюсь с мужчиной 50-58 лет, любящего спорт и театр, которого легко поднять с дивана и пойти в театр, на выставку или поехать в горы покататься на лыжах.

0188 – Мужчина, 47 лет, холост, познакомится с девушкой для общения, серьезных отношений, подробности по тел: 8996-775-03-89

0201 – Женщина средних лет, обеспечена жильем, познакомится с мужчиной до 61 года. Тел: 8965-775-8546

0204 – Мужчина, приятной внешности, 180/87, 1983г.р., познакомлюсь с женщиной, разумного возраста, для создания семьи и рождения совместных детей. О себе - высшее образование, своя квартира, без вредных привычек. Характер коммуникабельный, интересы разносторонние. Она - славянской внешности, желательнее высшее, без детей.

0207 – Саша, 24 года, студент-медик, веду ЗОЖ, рост 178, вес 80, холост, без детей. Познакомлюсь с девушкой моего возраста, для с/о. 8962-704-2137 или 8981-858-0355.

0208 – Валентин, 61 год, ищу женщину для с/о, тел: 8-999-246-55-60

0214 – Марина, 51 год, 167/78, люблю театр, путешествия, прогулки. Познакомлюсь для создания семьи с мужчиной 51-63 года, без вредных привычек, тел: 8-931-535-25-74.

0229 – Вячеслав, 32 года, Телец, 178/60, без вредных привычек и жилищных проблем. Разведен, детей нет. Веселый, добрый, честный. Люблю заботиться о человеке и ценю заботу к себе. Ищу женщину для серьезных отношений и создания семьи. Буду рад знакомству и встрече, звоните: 8950-043-9726

| | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------|-------------------------------|
| | | | | | | Аромат пожарного |
| Врач, которому кланутся | | Кто родился в яслях? | Красный район Москвы | Метка шулера | | Команда бойцов с именем буквы |
| | | | | | | |
| В кого влюбился Квизmodo? | | Экономический центр Сибири | Имеет право вскрыть письмо | Подкованный звук | | Криминальный «наездник» |
| | | | | | | |
| Дерево для улья | Кинозальная координата | | Колокольный титул | Топка не из тихих | Дерево с сережками | Убийство с азартом |
| | «... бульдога с носорогом» | «Капризный» из стилей искусства | | | | |
| | | | | Президент Валенса | | |
| | «Ваше слово, товарищ...» | Мортале гимнаста | | | | |
| | | | | Музыкальный «бестселлер» | | |
| | | | | | | |
| | На Тихорецкую он отправится | Гвердцители | | | | |

ОТВЕТЫ:
По горизонтали: Гиппократ, Эсмеральда, Осина, Царь, Ряд, Рококо, Маузер, Лех, Сальто, Состав, Хит, Тамара.
По вертикали: Иисус, Пресня, Карп, Альфа, Гарь, Иркутск, Адресат, Цок, Рэж-тир, Смесь, Оравя, Оляха, Охота.

КУХНИ, ГОСТИНЫЕ, ДЕТСКИЕ
Диваны: выкатные от 3600 руб.
книжки от 4400 руб.
п.Понтонный, ул.Заводская 35
8(812) 566-66-71 8 952 218 19 01
www.kolpinomebel.ru колпиномобел.рф



ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ
Рекламно-информационная газета
«Наш город Колпино - перспективная газета».
Учредитель: ООО «Наш Город»
Издатель: ООО «Наш Город»
Генеральный директор Кузин А.Д.
Главный редактор: Кузин А.Д.
Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Регистрационное свидетельство ПИ

№ ТУ 78-01064 от 22 февраля 2012 года
Юридический адрес: 196650 Санкт-Петербург, г. Колпино, ул. Финляндская, д. 24 Б. Фактический адрес редакции и издателя: г. Колпино, ул.Финляндская, д. 24 Б, офис 256
ИНН: 7817324710
Тел.: (812) 929-44-39
Сайт: www.gorod-kolpino.ru
E-mail: gorod-kolpino@mail.ru
Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель. Письма, рукописи и фотографии не возвращаются и не ре-

цензируются. Редакция не выступает ходатаем в официальных учреждениях. При перепечатке материалов ссылка на газету «Наш город Колпино - перспективная газета» обязательна. Газета распространяется бесплатно. Периодичность: еженедельно. Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз». 195027 г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, дом № 10, лит. А, корп.2 помещение 44. Тираж 30000 экз., №заказа ТД-000004040 Номер подписан в печать 29.01.2020 по графику 18:00, фактически 18:00.
СДЕЛАНО В КОЛПИНО

ПАРИКМАХЕРСКАЯ ЭКОНОМ КЛАССА
«ЛЕДИ ДИ»
• Стрижка от 200 рублей.
• Химическая завивка для пенсионеров за 1000 рублей.
☎ 998-08-15
адрес: ул.Тазаева, д.3