

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

# НАШ ГОРОД

КОЛПИНО - ПЕРСПЕКТИВНАЯ ГАЗЕТА

Рекламно-информационный еженедельник

№ 19 (533)

Санкт-Петербург, пятница, 4 июня 2021 год

(12+)

бесплатно

**ДЕНЬГИ СРАЗУ!**

**КУПЛЮ**

**ВАШ АВТОМОБИЛЬ В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ С ЛЮБЫМИ ПРОБЛЕМАМИ**

утиль, битый, без документов, в залоге, с ограничениями и т.д.

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ И ЛЕНОБЛАСТЬ**

**+7 921 914-82-16**

**НАШ ГОРОД**  
*Куда знакомств*

**Скажи НЕТ одиночеству!**



**8-952-377-30-23**

**РЕМОНТ**  
[www.kolpino-texnik.ru](http://www.kolpino-texnik.ru)

- ТЕЛЕВИЗОРОВ
- ХОЛОДИЛЬНИКОВ
- МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧЕЙ
- ЭЛЕКТРО-БЕНЗО-ИНСТРУМЕНТА
- АУДИО И ВИДЕОАППАРАТУРЫ
- ЦИФРОВЫХ ФОТОАППАРАТОВ
- ГАЗОВЫХ И ЭЛЕКТРОПЛИТ
- ПЫЛЕСОСОВ
- РЕМОНТ И ПОДКЛЮЧЕНИЕ СТИРАЛЬНЫХ И ПОСУДОМОЕЧНЫХ МАШИН
- РЕМОНТ ШВЕЙНЫХ МАШИН

944-04-99 • 460-64-55  
б-р Трудящихся, 18, корп. 5, ТЦ «СВ»

**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](http://www.sluhmaster.ru)

АО «Племенное хозяйство им.Тельмана»

**агро78** холдинг **ТРЕБУЮТСЯ:**

- **РАЗНОРАБОЧИЕ** з/п 30 000 руб.
- **ПРОДАВЕЦ** з/п от 25 000 руб.
- **СЛЕСАРЬ** з/п 40 000 руб.
- **СТРОИТЕЛЬ** з/п 40 000 руб.
- **ТРАКТОРИСТ** з/п 45 000 руб.
- **ЭЛЕКТРИК** з/п 40 000 руб.

Отдел персонала +7-812-456-40-90

- ▶ КУХНИ
- ▶ ГОСТИНЫЕ
- ▶ ДЕТСКИЕ
- ▶ ДИВАНЫ



[www.kolpinomebel.ru](http://www.kolpinomebel.ru)  
[www.kolpinomebel98.ru](http://www.kolpinomebel98.ru)

**ЗАМЕР И 3D-ПРОЕКТ БЕСПЛАТНО**

п. Саперный, Дорожная ул., 27  
**8-812-566-66-71 8-952-218-19-01**

**Ветеринарная клиника «Манул»**

Предъявителю купона **скидка 50%**

- стерилизацию
- кастрацию
- чипирование



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

**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

**Фунтик**  
[sadikfuntik.ru](http://sadikfuntik.ru)

**Садик, где детишки с удовольствием и пользой проводят время!**

**Тел: +7 911-749-77-52**

- г.Колпино, Ладожский б-р, д.1, к.1;
- п.Детскосельский (напротив Славянки), ул.Центральная, д.8, к.3.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПО ОТТИСКУ

**ШТАМПЫ ПЕЧАТИ**

929-44-39

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПО ОТТИСКУ

**ПАРИКМАХЕРСКАЯ ЭКОНОМ КЛАССА «ЛЕДИ ДИ»**

**СКИДКА 20%**  
на окраску и хим.завивку

ул.Тверская, д.34, 2 эт, 29 место



**998-08-15**

**ЗАБОРЫ • ВОРОТА • НАВЕСЫ**  
**ФУНДАМЕНТЫ НА СВАЯХ**



**911-33-10**  
**8-951-651-11-88**

**М Моська**

ГРУМИНГ СТУДИЯ  
Анны Федотовой



**СТРИЖКА СОБАК И КОШЕК**  
АКСЕССУАРЫ И ТОВАРЫ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ

Колпино, ул.Финляндская 16 к.1 пом.208  
[www.kolpinomoska.ru](http://www.kolpinomoska.ru)  
[vk.com/kolpinomo](http://vk.com/kolpinomo)

8 921 440 36 11

**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  
Сб.- Вс. 10.00-18.00 Без обеда

**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



## ПРОКУРАТУРА РАЗЪЯСНЯЕТ

### Как не стать жертвой мошенников

Прокуратура Колпинского района Санкт-Петербурга разъясняет, что с распространением использования банковских карт с каждым годом увеличивается количество преступлений, связанных с хищением денежных средств с использованием электронных средств платежа.

Ответственность за такие хищения предусмотрена ст. 158 ч. 3 п. г (кража, то есть тайное хищение чужого имущества с банковского счета, а равно в отношении электронных денежных средств) и 159.3 УК РФ (мошенничество с использованием электронных средств платежа).

Существует несколько способов дающих возможность преступникам распорядиться средствами с чужой банковской карты:

- преступник может завладеть чужой банковской картой и ПИН-кодом к ней обманным путем, а также тайно или открыто похитить ее, впоследствии использовав для оплаты покупок в интернет-магазинах, либо в обычном магазине, расплатившись указанной картой на сумму не превышающую 1000 рублей;

- узнать информацию об имени держателя, сроке окончания действия карты, использовавшейся для покупок в Инетрнете, мошенник может на порталах не снабженных дополнительной защитой;

Зачастую, мошенники представляются сотрудниками банков и других известных компаний, и по телефону сообщают своей жертве якобы о выигрыше, получении кредитов по низкой ставке, о блокировке банковского счета, либо о том, что с банковского счета производятся попытки совершения операций об оплате и иные вымышленные предлоги, на основании которых просят сообщить номер из поступившего СМС-сообщения либо совершить определенные операции через банкомат, после чего происходит списание денежных средств.

Для защиты от подобных мошенников следует придерживаться определенных правил:

- никогда, никому, ни при каких обстоятельствах нельзя передавать такие конфиденциальные данные, как логин, пароль или реквизиты Вашей банковской карты (секретный код безопасности CVV2, подтверждающий подлинность карты, имя ее владельца, срок действия) и, в особенности ПИН-код. Кроме того, если банковская карта привязана к номеру телефона функцией отправки СМС-сообщений с кодом подтверждения операции с картой, нельзя сообщать данный код другим лицам;

- необходимо помнить, что банки не рассылают сообщений о блокировке карт, а в телефонном разговоре не выспрашивают конфиденциальные сведения и коды, связанные с картами клиентов;

- не стоит серьезно воспринимать звонки с предложениями сомнительных и высоко прибыльных инвестиций, особенно если в ходе разговора имеются настоятельные просьбы о незамедлительном вложении денег, либо переводе в Ваш адрес больших сумм финансовых средств (в счет выигрышей, начисленных бонусов и т.п. по программам и лотереям в которых Вы не принимали участия) после совершения пробного обратного платежа с Вашей стороны, под предлогом оплаты «налогов», «сборов», процентов за перевод;

- при утрате банковской карты, либо предположении о том, что информация о банковской карте могла быть получена злоумышленниками, необходимо срочно обратиться в банк для проверки своей банковской карты, либо ее блокировки и перевыпуска.

В случае если Вы все же стали жертвой мошенников Вам необходимо обратиться с заявлением в дежурную часть ближайшего к Вам отделения полиции.



## КРИМИНАЛЬНЫЕ НОВОСТИ

Экс-сотрудник отделения по розыскной работе Адмиралтейского УМВД Петербурга выслушал приговор по делу, возбужденному по статье «превышение должностных полномочий». Его возбудили после того, как житель района попал в больницу по итогам визита оперативника к нему «в гости».

Как сообщает объединенная пресс-служба судов 2 июня, в квартире на Старо-Петергофском проспекте опер Логинов накуролесил незадолго до полуночи 16 октября 2020 года. Он, как было установлено судом, нанес потерпевшему (который в общем-то и не сопротивлялся) не менее одного удара коленом в живот. После удара житель Петербурга попал в больницу и надолго. Вред его здоровью был оценен медиками, как тяжелый.

Сам Логинов в суде вину признал, перед потерпевшим извинился и оплатил ему лечение. Наказание судья Ленинского райсуда назначил ему в виде трех лет условно с испытательным сроком 2 года с лишением права занимать должности на государственной службе сроком на 2 года.

\*\*\*

Симоновский суд Москвы приговорил к трём годам лишения свободы условно бывшего полицейского Ивана Князева, который выстрелил в ногу 13-летней девочке из травматического пистолета. Он признан виновным по п. «а» ч. 1 ст. 213 УК РФ (хулиганство с применением насилия). Экс-полицейскому также запрещено занимать должности в правоохранительных органах сроком на три года. Об этом со ссылкой на решение суда 9 марта сообщает ТАСС.

Инцидент произошел 6 декабря 2020 года возле одного из домов на Судостроительной улице столицы, когда сотрудник полиции, который был в гражданской одежде и не при исполнении. После стрельбы из травматической девочки была госпитализирована, однако серьезных травм не получила.

По данным следствия, Князев был другом семьи ребёнка, он был приглашен в гости её родственниками. После инцидента его уволили из органов внутренних дел по отрицательным мотивам.

\*\*\*

Законодательное собрание Санкт-Петербурга 2 июня приняло в третьем чтении пакет законопроектов об ответственности за нарушение правил парковки во дворах. После подписания закона губернатором за такие нарушения автомобилистам придётся раскошелиться на сумму до 5 тысяч рублей, а юрлицам - до полумиллиона рублей.

Документом устанавливается административная ответственность за такое размещение транспортных средств на внутриквартальной территории, которое повлекло ограничение подъезда к площадкам для сбора отходов. За это нарушение назначается штраф: для граждан - от 3 тысяч до 5 тысяч руб.; для должностных лиц - от 5 тысяч до 40 тысяч руб.; для юридических лиц - от 150 тысяч до 500 тысяч руб.

Такие же штрафы вводятся в отношении граждан, parkующих транспортные средства на газонах, на пешеходных дорожках, а также перегораживающих машинами внутриквартальные проезды, проходы к зданиям и входы в них.



## ПРОКУРАТУРА СООБЩАЕТ

Прокуратурой Колпинского района Санкт-Петербурга утвержден обвинительный акт по уголовному делу в отношении гражданина, который обвиняется в совершении преступлений, предусмотренных ст. ст. 186 ч.1, 186 ч.1 УК РФ (изготовление, хранение, перевозка или сбыт поддельных денег или ценных бумаг).

По версии следствия, указанный гражданин, из личной заинтересованности, с целью дальнейшего сбыта получил от неустановленного следствием лица банковский билет Центрального банка РФ номиналом 5 000 рублей, изготовленный не производством «Гознак», заведомо зная, что данный билет является поддельным, хранил при себе в целях сбыта. Затем, находясь в помещении аптеки № 248, реализовав умысел, передал данный поддельный денежный билет для оплаты фармацевту, на который приобрел лекарственный препарат.

Уголовное дело направлено в Колпинский районный суд Санкт-Петербурга для рассмотрения по существу.

За совершение данного преступления предусмотрено наказание в виде принудительных работ на срок до пяти лет либо лишением свободы на срок до восьми лет со штрафом в размере до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до пяти лет или без такового.

## КОРОТКО ОБО ВСЕМ

\*\*\*

Диагностические карты, срок действия которых заканчивается в промежутке времени с 1 февраля по 30 сентября 2021 года, автоматически продлеваются на полгода, но не менее чем до 1 октября 2021 года. При этом вносить изменения в диагностические карты не требуется. Новый полис ОСАГО можно приобрести, предъявив диагностическую карту, срок действия которой продлен в порядке, установленном данным постановлением.

Коммерсантъ

\*\*\*

Теперь неправильно припаркованными автомобилями будет следить «парковочная» полиция. С 1 июля сотрудники «парковочной» полиции смогут выписывать штрафы, если заметят нарушения со стороны водителей. Также они смогут выписывать штрафы, если такие нарушения попали на камеры видеонаблюдения.

Невские Новости

\*\*\*

Производители пива в очередной раз выступили против введения минимальной розничной цены на напиток. Установление минимальной розничной цены и введение маркировки пива в конечном счёте приведут к появлению нелегального рынка алкоголя. Производители подсчитали, что установление минимальной цены может увеличить стоимость пива для конечного потребителя на 5–10%.

Mail.ru

\*\*\*

Заключенные 9 тюрем в Индии отказались выходить на свободу по УДО из-за пандемии. Они считают, что оставаться за решеткой гораздо безопаснее, так как там ограничены контакты, а также предоставляют пищу, необходимые лекарства и проводят регулярные медицинские осмотры.

India Today

\*\*\*

В Петербурге осужден бывший заместитель начальника Шкиперского таможенного поста. Бывший таможенник признан виновным в получении взятки за бездействие, совершённое группой лиц, в особо крупном размере. Заместитель начальника таможенного поста и его соучастники в общей сложности получили более 2 млн 480 тысяч рублей от аккредитованного Минкультом России эксперта по культурным ценностям. За взятку таможенники должны были быстрее проводить контроль и смотреть сквозь пальцы на незаконный ввоз ценностей из стран Евросоюза в Россию.

Суд признал бывшего таможенника виновным и назначил наказание в виде 4 лет и 6 месяцев лишения свободы условно с испытательным сроком 5 лет. Также мужчина будет лишён права занимать определенные должности в течение 5 лет и заплатит стотысячный штраф.

Фонтанка

\*\*\*

Семейный кодекс могут дополнить положением, согласно которому дети с согласия родителей будут вправе пребывать и находиться под надзором у дедушек, бабушек, совершеннолетних братьев, сестер и других близких родственников.

Авторы ранее объяснили необходимость изменений тем, что временное нахождение ребенка с близкими родственниками ничем не отличается от ситуации, при которой он находится с чужими для него людьми. То есть, если внук едет куда-то с бабушкой, это имеют право расценить как отсутствие родительского попечения. Такая практика была у органов опеки и попечительства, а также органов полиции, указали разработчики.

Российская газета

\*\*\*

«Ростелеком» отключил от «универсальной услуги» все 399 таксофонов в Петербурге. С них можно было бесплатно звонить в любую точку страны и принимать звонки, но теперь сэкономленные деньги пустят на строительство вышек сотовой связи в глухих деревнях.

Фонтанка

\*\*\*

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПАМЯТНИКОВ  
ИЗ ПРИРОДНОГО КАМНЯ**  
**8-981-724-92-40**  
пр.Ленина, 20/5 (во дворе)



966-00-00  
newizhora.ru

**В ПРОДАЖЕ  
НОВАЯ ОЧЕРЕДЬ!!!**

# Новая Ижора

## КОТТЕДЖНЫЙ ПОСЕЛОК

### ТРЕБУЕТСЯ:

#### КОМПЛЕКТОВЩИК НА СКЛАД

з/п 45 500 руб. в месяц, г/р 4/2, возможны др. графики, часы работы с 18:00 до 08:00, бесплатное обучение, спецодежда, корп. транспорт!

☎ **8 903 014-57-86**



#### ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Продолжает набор студентов с обучением в г. Колпино по следующим направлениям:

**Направление «Экономика»**  
Профили: «Учет, анализ и аудит»  
«Финансовый консалтинг»  
«Экономика предприятия»  
«Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

**Форма обучения: очно-заочная**  
Направление «Менеджмент»  
Профили: «Производственный менеджмент»  
«Маркетинг и логистика в бизнесе»  
«Информационный менеджмент»

**Форма обучения: очно-заочная**  
Направление «Государственное и муниципальное управление»

**Форма обучения: очно-заочная**  
Направление: «Сервис»  
Профиль «Сервис транспортных средств»  
**Форма обучения: заочная**  
Вступительные испытания (ЕГЭ):  
Русский язык, Математика, Обществознание  
Адрес: С-Пб, г. Колпино, ул. Труда, д.1. Этаж 2, кабинет 214  
В здании Политехнического колледжа

☎ 8-901-307-01-28, 8-901-372-81-38,  
8-901-372-81-07

Сайт: колпино-цот.рф



ТрансПак

На завод по производству и переработке гофрокартона, п.Тельмана, приглашаем на работу:

- **Техник по подготовке производства** гр. сменный с ночами (2/2/2), з/п 50 000 р.
- **Учетчица готовой продукции на склад** знание ПК обязательно, гр. сменный с ночами (3/3/3), з/п 45 000 р.
- **Контролер-учетчик на линию** знание ПК обязательно, гр. сменный без ночей (3/3), з/п 40 000 р.

Мы предлагаем: развозку Московская-Купчино-Колпино-Тельмана. Оформление согласно ТК РФ, достойная заработная плата с выплатой 2 раза в месяц.

Адрес: п.Тельмана, подъезд к г. Колпино, строение 2.

Пн.- Пт. с 9.00-18.00 Отдел персонала  
+7(904) 618-0324, hr@gofra-upak.ru

ООО «АКЦЕНТР СЕВЕРО-ЗАПАД»

### ТРЕБУЮТСЯ:

**ОПЕРАТОР** погрузочно - разгрузочных работ  
График 2х2 по 12 час., з/п от 45 000 руб.

**ЛАБОРАНТ** испытательной лаборатории  
з/п 50 000 руб.

☎ **779-14-39**

svetlana.mikhailova@axenter.ru  
Колпино, ул. Финляндская, 35

Компания «Дельфин Групп» - производитель пластмассовых изделий  
Адрес: промзона пос.Металлострой, дорога на Металлострой, д.5, лит.П.

### ТРЕБУЮТСЯ:

## УПАКОВЩИЦЫ

#### УСЛОВИЯ:

график 2/2, д/ночь, 8-20 ч. / 20-8 ч.  
**ДОХОД ОТ 26 000 руб.**

Оформление по ТК РФ, «белая» зарплата, соц.пакет, премии, развозка от ж/д плат. и центрального переезда Металлострой.

тел: **8-953-363-66-88**  
(звонить только в будние дни с 12 до 18 ч.) Лидия

## Ремонт телевизоров

Замена подсветки, **гарантия 1 год**  
ноутбуки, планшеты, микроволновки

**8 921 994-65-59**

ул.Павловская, д.82, павильон 9

Опыт более 25 лет

покупаем телевизоры на запчасти

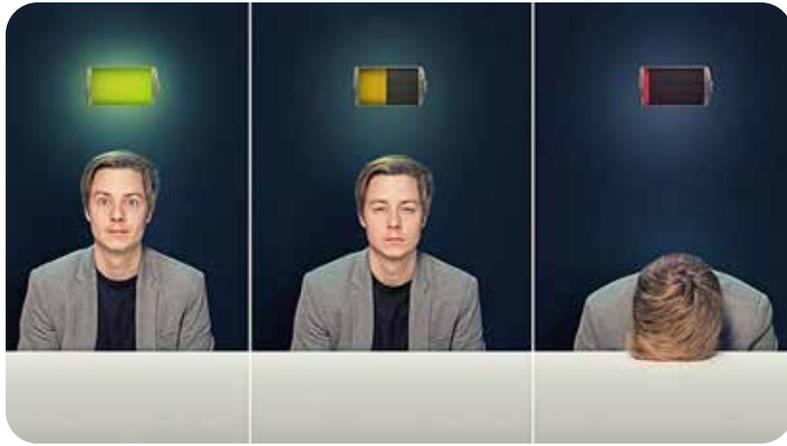
## Почему мы всё время устаём: 4 способа накопить энергию

Замечали ли вы странную парадоксальную особенность нашего организма? К примеру, можно весь день заниматься какими-нибудь полезными делами, а к вечеру вовсе не испытывать усталости, а даже наоборот некий энергетический подъём? И в то же время, можно весь день, к примеру, пролежать на диване за просмотром сериала, а к вечеру чувствовать себя так, будто мы разгрузили по меньшей мере два вагона? Почему это происходит?

Дело в том, что мы так или иначе всё равно тратим энергию. И как ни странно, на психическую и умственную работу мы тратим гораздо больше энергии, чем на физическую. А любая бесполезная деятельность, вроде просмотра сериалов, тратит очень много энергии. Учёные нейробиологи утверждают, что любое восприятие информации вынуждает наш мозг и психику быть активными и постоянно эту информацию обрабатывать. А если информация «пустая», то есть без созидательного или какого-то смыслового посыла - то она оказывает разрушающее влияние на нашу психику. Именно поэтому после просмотра телевизора люди часто испытывают упадок сил.

И напротив, пробужка может, наоборот, дать человеку энергетический подъём. Дело в том, что тело человека - это не просто некий сосуд с энергией. Тело - это скорее проводник энергии, энергия постоянно движется через нас. И существуют методики, которые позволяют этот поток энергии расширить. В восточной культуре это различные дыхательные и медитативные практики. Но есть также практики, которые более понятны для нас и знакомы нам с детства. Это закаливание и физкультура. И в том, и в другом случае поток энергии через наше тело усиливается и таким образом мы получаем заряд бодрости.

Проблема хронической уста-



лости - это проблема последних ста лет, когда человек стал гораздо меньше двигаться, чем его предки. Действительно, раньше человек мог даже не задумываться о том, чтобы дополнительно повысить энергетический потенциал своего организма: вскопал огород, нарубил дров, и энергии хоть отбавляй. Так сказать, совмещали приятное с полезным. Но в современном мире люди всё больше ведут малоподвижный образ жизни и, как ни странно, энергии у них от этого стало не больше, а меньше.

Проблема современного человека в том, что у него работа и отдых ничем не отличаются друг от друга. Сегодня и то, и другое мы находим в интернете. И получается, что мы встаём из-за компьютера только для того, чтобы поспать. Впрочем, некоторые пренебрегают и этим, но это уже совсем тяжёлый случай. Как себе представляет отдых среднестатистический человек? После трудового дня посидеть в соцсетях или посмотреть сериал. И получается, что у человека постоянная информационная нагрузка, которая истощает. И если прибавить к этому практически полное отсутствие физической активности, то удивляться хронической усталости просто не приходится.

Что же делать в этой ситуации? Проблема человека в том, что

жизнь его всё больше и больше противоречит природе. И в питании, и в образе жизни, и в режиме дня, и в мышлении и так далее — список можно продолжать бесконечно. Главную роль, конечно, тут играет режим дня.

### 1. Правильный режим дня

Когда не было электричества, человек жил по ритму солнца. Солнце зашло - ночь, взошло - наступило утро. И природой задуман именно такой режим дня. Зимой, когда человеку нужно больше отдыхать - ночь длиннее, а летом, когда свет и тепло солнца насыщает нас энергией отдыхать нужно меньше, поэтому и ночь короче. Всё продумано идеально.

Но человек посчитал себя умнее природы, поэтому сегодня многие засиживаются допоздна, а утром просыпаются разбитыми и уставшими, если нужно идти на работу, либо спят до обеда, если есть возможность. Что, однако, проблему не решает. Ученые утверждают, что большинство жизненно важных гормонов вырабатываются с десяти вечера до пяти утра, и дневной сон не может их восполнить.

Таким образом, первое, что нужно сделать - это научиться рано ложиться спать. Но, как показывает опыт, сделать это сложно, поэтому проще приучить себя рано вставать. Если вы будете просыпаться в пять утра, то у вас

просто не будет возможности чем-то заниматься после девяти-десяти вечера, и глаза будут закрываться сами собой. Зато утренние часы - лучшее время для того, чтобы сделать важную работу.

### 2. Физическая активность

Вторая проблема - недостаток физической активности. Согласно статистике в 1970-ом году всего одна пятая часть людей работала за столом, сейчас же это количество составляет 70%. И проблема именно в этом: малоподвижный образ жизни закрывает нам доступ к энергии. Только регулярная физическая активность позволяет открывать энергетические потоки, которые дают бодрость и силу нашему телу. И тут важно развеять еще одно заблуждение. Некоторые думают, что утренний зарядка - это достаточная физическая активность, которая полностью компенсирует весь остальной день полной неподвижности. Увы, это не так. Это, конечно, лучше, чем совсем ничего, но проблему не решает.

Неподвижность приносит больше вреда, чем курение! Также согласно исследованиям, введение физической активности в свой распорядок дня позволяет очень быстро избавиться от хронической усталости. Главное - регулярность. Утренней зарядки будет недостаточно, особенно если человек весь день сидит за компьютером. Чтобы поддерживать должный уровень энергии, необходимо давать себе какую-то хотя бы небольшую нагрузку примерно раз в час. В первую очередь, это должна быть нагрузка на ноги, так как именно активность ног позволяет максимально быстро активизировать кровообращение. Хотя бы несколько подходов по 50-100 приседаний раз в час уже быстро изменит ситуацию с хронической усталостью, вы и сами это почувствуете. Одной из самых эффективных физических нагрузок может стать йога.

### 3. Отдых для ума

Также важно давать отдых своей психике. Современный ритм жизни приводит к тому, что наша психика постоянно перегружена восприятием и обработкой информации. Точнее восприятие происходит практически постоянно, поэтому на обработку информации даже не остаётся времени, что приводит к перегрузке психики. И единственное время, когда полученная за день информация может быть обработана, это ночь. Это также приводит и к расстройствам сна - бессоннице, ночным кошмарам и так далее.

Поэтому важно понимать, что отдых для нашего разума и психики - это отсутствие поступающей информации. И когда мы смотрим сериал, мы думаем, что мы отдыхаем, а наша психика продолжает работать. Чтобы отдохнуть от поступающей информации, можно сесть в медитацию, погулять на свежем воздухе, заняться творчеством и многое другое.

### 4. Позитивное мышление

Самый главный принцип здоровой и гармоничной жизни, который является основой для всех трёх - это, конечно же, позитивное мышление. Если человек занимается спортом, хорошо спит и правильно питается, но ненавидит всех вокруг, это вряд ли даст ему здоровье. Поэтому, ни для кого не секрет, что первое, с чего нужно начинать - это доброжелательное отношение к миру и позитивное мышление. Согласно ученым, негативные эмоции тратят колоссальное количество энергии человека. А если человек регулярно смотрит и читает новости (в большинстве негативные), то именно на это у него и уходит вся энергия.

Таким образом, позитивный настрой - это основа гармоничной жизни. Нет смысла строить красивый дом, не заложив фундамент, - такой дом рухнет после первого же сильного дождя.

## НАШИМ ГУРМАНАМ

### САЛАТ ИЗ ЦАВЕЛЯ

*Совершенно потрясающий освежающий салат! Почувствуйте вкус и яркость лета в своей тарелке. Невероятно сочный, свежий и ароматный, а сколько в нём пользы, сплошные витамины! Такой салат прекрасно может послужить ужином для тех, кто придерживается правильного питания.*

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Щавель - 40 гр
- Шпинат - 40 гр
- Яйца - 2 шт.
- Лук-шалот - 20 гр
- Огурцы - 80 гр
- Оливки - 1 столл.
- Растительное масло - 5 столл.
- Соль - по вкусу
- Душистый перец - по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук почистить, зелень, огурец

хорошо помыть. Листы шпината и свежего щавеля промыть тщательно под проточной водой и обсушить бумажными полотенцами.

2. С листов шпината срезать стебельки. Нарезать листочки соломкой среднего размера. Листочки щавеля нарезать аналогично. Лук нарезать пополам, каждую половинку нашинковать тонкими перьями (по желанию можно нарезать тонкими полукольцами).

3. Яйца залить холодной водой и поставить отвариваться. Варить яйца около десяти-пятнадцати минут. Далее воду слить, яйца остудить и почистить. Разрезать их на четыре части.

4. В тарелку или в салатницу выложить первым слоем шпинат, затем щавель, нарезанный брусочками огурец, лук и оливки (или маслины).

5. Выложить сверху яйца, полить

маслом, посолить и поперчить душистым перцем. Перед подачей все компоненты салата хорошо перемешать, попробовать на соль. Можно добавить в салат свежесжатый сок лимона и оливковое масло вместо растительного.

*Приятного аппетита!*



**ДиКом**

ЗАВОД МЕТАЛЛИЧЕСКОЙ МЕБЕЛИ И СТЕЛЛАЖЕЙ  
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

**ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИКА**  
удостоверение, 5/2 (7.30 - 16.30),  
з/п 63 000 руб.

**ПОДСОБНОГО РАБОЧЕГО**  
5/2 (8.00 - 17.00), з/п 36 000 руб.

**УБОРЩИЦУ производственных помещений на 4 часа**  
5/2, (8.00 - 12.00), з/п 11 500 руб.  
Возможны подработки.

Оформление по ТК РФ. Соц. пакет.  
Служебная развозка

info@dikom.ru, www.dikom.ru

**458-06-09**

**Приют "Мухтар" отдаст в добрые руки:**



**Алиса Юша Байкал**

Наши собаки ждут своих новых хозяев, готовых посвящать свое время и любовь. Собаки привиты, здоровы, доброжелательны. Телефон для связи: 8-964-396-41-92  
 Наши подопечные очень нуждаются в вашей поддержке: ООО "Мухтар", ИНН 7817320145. Расчетный счет № 40702810355000040018 в Северо-Западном Банке ПАО "Сбербанк". БИК 044030653. Назначение платежа: «Пожертвование на уставные цели»

**РАСПРОДАЖА**  
**САЖЕНЦЫ**  
 цена от **100 руб.**  
**ТУИ БРАБАНТ**  
**8952 375 5064**

**Предприятию требуются:**

- **СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК**  
4-6 разряда (ремонт технологического оборудования и гидравлических систем) 3/п от 44 000 руб.
- **МОНТАЖНИК**  
**МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ**  
4-6 разряда. 3/п от 47 000 руб.
- **ЭЛЕКТРОСВАРЩИК**  
**РУЧНОЙ СВАРКИ**  
4-6 разряда. 3/п от 48 000 руб.
- **МАСТЕР, ПРОРАБ**  
3/п по итогам собеседования.

Оформление по ТК РФ, работа на территории ПАО «Ижорские заводы» г. Колпино

**448-1334 ☎ 8953-147-2916**

**ПЛАСТКОН™** Колпино, ул.Северная, 12д  
**НАМ ТРЕБУЮТСЯ:**

- ▶ **УБОРЩИЦА**  
з/п 25 000 руб., график 2/2
- ▶ **МАСТЕР ПО РЕМОНТУ ШВЕЙНЫХ МАШИН**  
з/п 35 000 руб. (оклад+премия), гр. 2/2
- ▶ **МАСТЕР ШВЕЙНО-РАСКРОЙНОГО УЧАСТКА**  
з/п 50 000 руб.+ премия по результатам работы, график 2/2
- ▶ **РЕЗЧИК ПОЛИПРОПИЛЕНОВОЙ ТКАНИ**  
з/п 37 000 руб., график 2/2
- ▶ **ЛАБОРАНТ-КОНТРОЛЕР**  
з/п от 30 000 до 33 000 руб., график 2/2
- ▶ **СПЕЦИАЛИСТ ПЛАНОВО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ОТДЕЛА**  
з/п 40 000 руб., график 5/2

**461-4272 ☎ 8(931)213-5920**  
**8(931)213-5922**



**ДЛЯ ДУШИ**

Два года назад по социальным сетям разлетелось стихотворение, которое написала медсестра Лотошинской ЦРБ, его нельзя назвать никак иначе как крик души.



Я камень в ваш бросаю огород,  
 В красивых галстуках тупые остопы!  
 За что вы так не любите народ,  
 Кормящий ваши «праведные» ж.пы?  
 Я кто? Я рядовая медсестра.  
 Живу, кормлю детей на 10.300.  
 И нет уже надежды на Христа.  
 Все чаще вспоминаю коммунистов...  
 Учитель, врач - там гордость и почет...  
 Передовик завода - честь и слава.  
 И на курорт, и в санаторий каждый год  
 Страна своих рабочих посылала.  
 А я сижу и плачу. Как мне жить?  
 Я не лентяй, я - гражданин России!  
 Учу детей я Родину любить,  
 Но вот за что - им объяснить не в силах...  
 До пенсии отец мой не дожил...  
 Кормил семью, не выдержал нагрузки...  
 И в пенсионный фонд всегда платил!  
 Где его деньги? Детям? Хрен вам русский!  
 А мама, два инфаркта пережив,  
 Детей учила НАШЕЙ, РУССКОЙ РЕЧИ,  
 В итоге кукиш с маслом получив...  
 За что нас государство так калечит?  
 Святой и голозадый наш народ  
 Сдает копейки детям на спасенье,  
 А «батюшка» на джипе нам поет,  
 Желает всем вселенского терпенья.  
 Дочурка хочет петь и танцевать,  
 Учиться в школе на одни пятерки...  
 Но что ей мама-медик может дать?  
 Раз в месяц мясо... Как же это горько!  
 Могучая, великая страна,  
 Ты непоколебимая держава...  
 Так что же ты не ценишь ни хрена  
 Простых людей, создавших твою славу?

**НИ ДНЯ БЕЗ ПРИТЧИ**

**ПРИТЧА ПРО КАМЕНЬ**

Некий царь однажды решил проверить, на что способны его подданные. Он велел привезти огромный камень и положить его поперёк дороги. Сам он спрятался и стал смотреть, как себя поведут люди.

А люди ходят, всячески пытаются обойти камень, поругивают царя, мол, что это он совсем не заботится о том, чтобы убрать препятствие с их пути. Царь наблюдает.

И вот подъехал один крестьянин на телеге, запряжённой быками. Видит — камень на дороге, препятствие, и не только для него — для всех людей. Поругивая царя, он распряг быков, подвёл под камень доски, обвязал его верёвками и с невероятными усилиями стащил с дороги. Смотрит, а под камнем лежит кошелек с золотом. Поднял крестьянин его и обнаружил записку: «А это награда тому, кто преодолевает препятствия».

**Лучший анекдот недели:**

Не люблю хоккей - совершенно бессмысленная, хаотичная игра.  
 То ли дело преферанс!



**УЛЫБНИСЬ**

\*\*\*

В Эстонии русский турист на трассе останавливает машину:

- До Таллина далеко?
- Эстонец:
- Недалеко.
- Подвезете?
- Садитесь пожалуйста.
- Едут они час, два, три...
- Скажите, а до Таллина далеко?
- Теперь далеко!

\*\*\*

Все хотят летать, но кому-то надо и сажать.

\*\*\*

Если ты не прав и затыкаешься, то ты мудр.  
 А если ты прав и затыкаешься, то ты женат.

\*\*\*

Из новостей: "Эксперт объяснил присутствие сына Лукашенко на встрече двух президентов".

Комментарий: Дома Колю было не с кем оставить?..

\*\*\*

Людей, которые не боятся есть просроченные продукты, обычно знают в лицо весь персонал инфекционной больницы.

\*\*\*

- Какую максимальную скидку вы можете мне предложить?

- 100%. Вы ничего не платите, мы ничего не делаем.

\*\*\*

- Приглашаем опробовать наши услуги! Оплата нашего сервиса стала еще удобнее!

- Для меня сам факт необходимости оплаты - очень большое неудобство...

\*\*\*

Посетительница картинной галереи долго стояла перед картиной, изображавшей бродягу в лохмотьях.

- Надо же! - воскликнула она наконец с возмущением. - Не имея денег на приличный костюм, он позволяет себе заказывать портреты.

\*\*\*

Искусственный интеллект, созданный в России, сразу начал подворовывать, пить водку и критиковать власть.

\*\*\*

Жить нужно так, чтобы тебя лайкали даже бывшие!

\*\*\*

А вы тоже заметили, как меняется поведение депутатов перед выборами?

Ну прямо, как у детей перед родительским собранием!

\*\*\*

- Мойша, как ты думаешь, почему мост начали строить с середины реки?

- Чтобы не растащили раньше времени.

\*\*\*

Из рекламы:

- "... возьми ипотеку, купи себе квартиру..."

Из жизни:

- "... долги россиян по ипотеке превысили 10 трлн. руб..."

\*\*\*

Даже если не знаешь об авторстве Перро, легко догадаться, что "Красная Шапочка" - иностранная сказка. У нас обычно с пирожками идут от бабушки, а не к ней.

\*\*\*

В России очень много воруют. Поэтому надо ввести налог на украденное, и тогда воровать сразу станет не выгодно.

\*\*\*

Накупил сегодня деликатесов: картошки, огурцов, редиски. Ну а чо, средний класс всё-таки. Могу себе позволить.

\*\*\*



## МЕНЯЮ

- ▶ Комнату 13 кв.м на Заводском пр., 62 + доплата НА 1-ком. квартиру, или ПРОДАМ, 962-686-14-26
- ▶ 4-ком.кв. в Металлострое, 1/9эт., ПН НА 1,2-ком.кв. в Металлострое, Понтонном + доплата, или ПРОДАМ, (812) 986-14-28
- ▶ 3-ком.кв. 57 кв.м в Отрадном, Невская ул, д.2 НА 1,2-ком. кв. в Колпино, Тельмана или ПРОДАМ, 986-14-28
- ▶ 3-ком. кв. в Металлострое, ул. Железнодорожная, 2/2 эт., балкон НА 1,2-ком.кв. + доплата, или ПРОДАМ 962-686-14-28

## ПРОДАМ

- ▶ Комнату 13 м2 с лоджией, кух. 12, Заводской пр., д.62, отличное состояние, ПП 962-686-14-26
- ▶ 3-ком. квартиру на Димитровском проспекте, 1/9эт., м. Проспект Славы. Звоните! +7-962-686-14-28
- ▶ 3-ком. квартира в Металлострое, общ.76 кв.м, кух.22 кв.м, ЕВРО 8-911-911-13-81
- ▶ 4-ком. кв. 504 серии в Металлострое, Садовая ул., 1/9эт., 74 кв.м, док. готовы. +7 962-686-14-28
- ▶ 3-ком. квартира в г. Отрадном с отличным ремонтом, центр, встроенная кухня и техника – в подарок! +7-962-686-14-28
- ▶ 1-ком. квартира в Пушкине, д.14, ЖК «Александровский», 47м2, кухня 11м2, 3/Л сдача 2021г. 89626861428
- ▶ Усадьба в д.Усадище Тосненского района. 6 км от Московского шоссе, 55 км от КАД, асфальт, 24 сотки, 2 дома, баня, гостевой домик, все удобства. +79626861428
- ▶ Участок 12 соток в СНТ Победа, массив Трубников Бор, вода, электричество, рядом лес, река +7 (962) 686 14 28
- ▶ Отличный участок 7 соток + дом 63м2 + баня - в СНТ Дружба (Рубеж), недорого +7-962-686-14-28

## 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 длительный срок, мебель, бытовая техника, «Новое Колпино», 986-14-28
- ▶ СДАЕТСЯ рабочее место – офис в Колпино, мебель, охрана, уборка, недорого, тел. 986-14-28
- ▶ Сниму квартиру в Колпино на длительный срок +7 (962) 686-14-28



- 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

## МЕНЯЮ

- ▶ Меняю 1к.кв. г.Павловск ул. Лебединная д.20, общ.30 кв.м, балкон, комната 16,8кв.м, кухня 5,5кв.м, на 2к.кв. в Колпино. Ольга 9454552
- ▶ Меняю 1к.кв. Заводской пр. д.32, л/з, х/с, + доплата, надо 2к.кв. в Колпино, Мария 9457366
- ▶ Меняю 1к.кв. п.Понтонный 7/9 к.дом на 2-3к.кв. по предложению или продам. Яна 89219534337
- ▶ Меняю 3к.кв. Тельмана д.42, 5/5,БЛ, 13,6+17,7+11,7 с кухней 8,3кв.м, общ.69кв.м, б/заст, сан.узел. раздел. 1 собственник, на 2к.кв. или продам. Лидия Александровна 89219201408
- ▶ Меняю 2к.кв. б-р Трудящихся 25, 4/5, л/з, доплата надо 3к.кв. Мария 9457366
- ▶ Меняю 2к.кв. б-р Трудящихся д.2, 4эт, общ.45 кв.м, кухня 7,комнаты:18+10кв.м, ст/п,х/с, ванна кафель, + доплата на 3к.кв. Олеся 89531653662
- ▶ Меняю 1к.кв. б-р Трудящихся 5/9эт, +доплата на 2к.кв. в Колпино или продам, Яна 89219534337
- ▶ Меняю участок участок 12 соток ИЖС в п.Понтонный, на 2к.кв. в Колпино, Металлострое, СПб. Яна 89219534337
- ▶ Меняю часть дома с отдельным входом и участком 6 соток ИЖС, прописка СПб на квартиру в СПб, Колпино, Металлострое или продам. Яна 89219534337

## ПРОДАМ

- ▶ 2к.кв. б-р Трудящихся д.2, 4 эт, общ.45кв.м, кухня 7, комнаты:18+10кв.м, ст/п,х/с, Олеся 89531653662
- ▶ Комнату 12 кв.м, в 4 к.кв-ре сталинка, Набережная Комсомольского канала д.24 Надежда 89217972890
- ▶ 3к.кв. Пролетарская 62, кирп. общ. 60кв.м, 4/9, (18+13,3)+10,6, кух.6кв.м, балкон, рассм. вар-ты обмена Ирина Анатольевна 89119131231
- ▶ 2к.кв. ул. Адмиралтейская д.13, 3эт, общ.38 кв.м, комнаты: 13,4+13,1, кухн.бкв.м, х/с, ст/п, Олеся 89531653662
- ▶ 1к.кв. Пролетарская дом 42,4/16,хор/сост, общ. 35 кв.м, кухн. 8,5, лоджия, Любовь 89500334791
- ▶ ЖК Юттери, 2к.кв. в ЖК Юттери, ком.22+12, кухня 10, эт. 3/5, с ремонтом Надежда 89217972890



28 лет



## ПОЛНЫЙ СПЕКТР ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УСЛУГ НА РЫНКЕ НЕДВИЖИМОСТИ

- ПОКУПКА / ПРОДАЖА  
первичный и вторичный рынок
- ОБМЕН ЖИЛЬЯ
- СОПРОВОЖДЕНИЕ СДЕЛОК
- ОЦЕНКА НЕДВИЖИМОСТИ

- ИПОТЕКА
- РАБОТА С СУБСИДИЯМИ И ЖИЛ. СЕРТИФИКАТАМИ

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

kolway.ru

(812) 460-88-88

- ▶ Участок 24 соток, с домом, д.Ям –Ижора, Ленинградская 32, свой выход к реке, хорошая транспортная доступность, Любовь 89500334791
- ▶ 2к.кв. Октябрьская д.2, 5/10 эт, БЛ, 12,2+17,2, кухн.16,7кв.м, лоджия/з.бм, общ.70,7, совмещен.сан.узел, 1 собственник, Лидия Александровна 89219201408
- ▶ 1к.кв. п. Металлострой Садовая д.2к3, общая пл.33,6кв.м, кухня 8,7, комн.16,5,собственность более 5 лет, просторная лоджия, рассм. любую форму оплаты, Ольга 9454552

## КУПЛЮ

- ▶ Комнату от 9кв.м с балконом в Колпино или Металлострое, состояние и этаж значения не имеет. Надежда 89817547207
- ▶ 2к.кв. с балконом, не первый и не последний этаж, состояние значения не имеет. Любовь 89500334791
- ▶ 1-2к.кв. в Колпино,Тельмана от собственника, рассм. все предложения. Лидия Александровна 89219201408
- ▶ 2к.кв. в Колпино не 1этаж с изолированными комнатами, наличка, Мария 9457366
- ▶ 2 к.кв. в старом р-не Ирина Анатольевна 89119131231
- ▶ 1к.кв. в Колпино, Пушкине, Ирина Анатольевна 89119131231
- ▶ 1к.кв в Колпино, рассм. все предложения. Любовь Васильевна 89119036206
- ▶ 1к.кв. в Колпино от собственника рассм. все вар-ты Олеся 89531653662
- ▶ 1-2 к.кв. в Колпино или Металлострое, состояние и этаж значения не имеет Надежда 89817547207
- ▶ 3к.кв. в Колпино или Металлострое, состояние и этаж значения не имеет Надежда 89817547207
- ▶ 1к.кв. рассм. Колпино, Ленсоветовский, Шушары, состояние не имеет, Ольга 9454552

## СДАМ

- ▶ 2к.кв. Тверская 50, комн.18+10,кухн.7, с мебелью и бытовой техн. Надежда 89217972890
- ▶ 1к.кв. квартиру хор.сост, на длительный срок. Яна 89219534337



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская похоронная служба (ООО «Похоронная служба») [www.ritual.ru](http://www.ritual.ru), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительном завышении цен на оказание ритуальных услуг.

## Рекомендованный порядок действий

## Если горе случилось дома:

1. Вызовите сотрудника городской похоронной службы, например по круглосуточному номеру **8 (812) 665-51-19**, запишите его Ф.И.О. и табельный номер.
2. Обязательно проверьте **паспортные данные и номер служебного удостоверения** приехавшего сотрудника, чтобы убедиться, что он не «черный агент», получивший данные о вашем горе от неизвестных информаторов.
3. Вместе с сотрудником вызовите скорую помощь и полицию.
4. Приготовьте **паспорт и медицинский полис покойного, а также удостоверения личности** всех, кто находится рядом.

## Если горе случилось в больнице:

1. Позвоните в городскую похоронную службу, например по номеру **8 (812) 665-51-19** и вызовите сотрудника ритуальной службы прямо в больницу.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону **8 (812) 665-51-19** или на сайте службы [www.ritual.ru](http://www.ritual.ru)

ООО "Похоронная Служба" ИНН 7813430387 ОГРН 1089848039270 Зарегистрировано 10.11.2008 в г. Санкт-Петербург | Реклама 18+



**ТРЕБУЕТСЯ:**

- **Уборщик** служебных и производственных помещений (з/п от 22 000 руб.)
- **Подсобный рабочий** (з/п 30 000 руб.)

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



**Компания «ПРОДУКТЫ ЕРМОЛИНО»**  
ИЩЕТ активных ПРОДАВЦОВ, готовых работать в нашей команде

гр. 7/7, либо 6/3, оформление по ТК РФ, з/п от 35 000 руб. за 14 раб.дней, возможен подработок

**8 911 228-43-09**



**СМТТ** ВЫСОКОВОЛЬТНЫЕ РЕШЕНИЯ

**ТРЕБУЕТСЯ:**

- **Сборщик трансформаторов**  
Сборка силовых трансформаторов согласно сборочным чертежам  
График 3/3 (с 8 до 20)  
Своевременная выплата з/п
- **Заготовщик изоляционных деталей/Столяр**  
Переналадка станка (обслуживание, замена инструмента)  
Чтение чертежей  
График 3/3 (с 8 до 20)  
Своевременная выплата з/п
- **Слесарь-ремонтник**  
Техническое обслуживание подъемных сооружений, металлообрабатывающих и деревообрабатывающих станков  
График 5/2 (с 8 до 16.30)  
Своевременная выплата з/п
- **Газорезчик**  
Настройка установки пламенной резки  
Опыт работы ручной газовой резки  
График 2/2 (дневные и ночные смены)  
Своевременная выплата з/п

**Тел. (812) 383-54-30**  
Адрес: пос. Металлострой, Славянский пр. 3



**ТРЕБУЕТСЯ:**

- ветеринарный врач
- ассистент ветеринарного врача

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

ООО «Завод термической обработки металлов»

**ТРЕБУЮТСЯ:** ☎ +7-812-309-78-50, +7-911-927-30-42

**ОФИС-МЕНЕДЖЕР • ПЕЧНИК • ЭЛЕКТРИК**  
**ПОМОЩНИК ПРИЕМЩИКА МЕТАЛЛА (обучение)**  
**МАСТЕР • ТЕХНОЛОГ • ТЕРМИСТ • РАЗНОРАБОЧИЙ**

предоставляется жильё

Сайт: термозавод.рф E-mail: 01@termozavod.ru

**УСЛУГИ**

- ▶ Юридическое сопровождение сделок с недвижимостью любой сложности, 986-14-28
- ▶ Квалифицированная помощь в продаже, покупке, обмене, аренде недвижимости, 461-36-82
- ▶ Оказываю услуги по обмену, покупке, продаже объектов недвижимости, работаю с мат.капиталом, ипотекой, субсидиями. Любовь Васильевна 8911-903-6206



**ООО «ТК«ОМЗ-Ижора»**

**ТРЕБУЮТСЯ:**

- **Шлифовщик** (возможно с обучением)
- **Инженер-химик**

**322-86-29 • 322-82-07**

**ТРЕБУЮТСЯ:**

- **ОХРАННИКИ** Работа в СПб и Колпино
- **ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЕ ОХРАННИКИ** а также в детские сады, школы и автосалоны

**461-55-73**

**ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ**

- Контролера ОТК, з/п 40 000 руб.
- Стропальщика, з/п 50 000 руб.
- Подсобного рабочего, з/п 45 000 - 50 000 руб.
- Газорезчика, з/п 50 000 руб.
- Обработчика, з/п 50 000 руб.
- Водителя кат. С, Е, з/п 60 000 руб.
- Газоэлектросварщика, з/п 60 000 руб.
- Сварщика, з/п 55 000 руб.
- Слесаря-ремонтника, з/п 55 000 руб.
- Слесаря-ремонтника по ремонту ГПМ, з/п 55 000 руб.
- Водитель автокрана, з/п 70 000 руб.

**8 952 369-22-66**  
Александр



**ТРЕБУЕТСЯ:**

**Инженер ОТК**  
(з/п от 60 000 руб.)

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

Работа в г.Колпино, требуются:

**МАЛЯРЫ**  
с опытом работы по ремонту лестничных клеток

График 5/2, официальное оформление

**460-96-14**  
9:00-18:00, ПН-ПТ

Срочно требуются на постоянную работу на территории складского комплекса в п. Шушары:

**ДВОРНИКИ**  
ЗП: от 39 000 р. + подработка  
Гр: 6/1(7.00-18.00)

**УБОРЩИЦА**  
ЗП: от 35 000 р. + подработка  
Гр: 6/1(7.00-18.00)

**ОПЕРАТОР**  
ПОЛОМОЕЧНОЙ МАШИНЫ  
ЗП: от 35 000 р. Гр: 6/1(7.00-18.00)

Граждане РФ и СНГ со знанием русского языка

**8-911-278-32-02**

Производственная компания РЕМИКС

**ОТКРЫТЫ ВАКАНСИИ:**

- ▶ Водитель погрузчика с обучением от 45 000 руб
- ▶ Оператор производства от 40 000 руб
- ▶ Оператор call-центра - 32 000руб
- ▶ Электросварщик с функциями слесаря от 45 000 руб
- ▶ Электромонтер от 45 000 руб
- ▶ Лаборант от 30 000 руб
- ▶ Контролер КПП от 30 000 руб

г.Колпино, ул.Финляндская, 31

Отдел персонала:  
+7 (931) 101-79-03  
+7 (812) 244-40-07  
personal@spbsluda.ru

**РЕСТОРАНУ «ИНГРИЯ»**

**ТРЕБУЕТСЯ**

**ПОВАР**

Гр.работы 3/3 или 2/2

**8-921-379-36-33**



**РЕКЛАМА**  
в газете

**929-4439**

## КОНКУРС ДЕТСКОГО РИСУНКА «ЖИВОТНЫЕ НАШЕГО ГОРОДА»



Коноваленковы Агата и Ярослав, 3 года

Конкурс детского рисунка посвящен животным - братьям нашим меньшим.

Период проведения конкурса: с 9 апреля по 31 декабря 2021 года.

Организатор конкурса: редакция газеты «Наш Город Колпино-перспективная газета».

Спонсоры: Малоэтажный жилой комплекс «НОВАЯ ИЖОРА», АО «ТУБЕКС»

Рисунки принимаются в электронном виде (оцифрованные с помощью сканера или фотоаппарата, в формате jpeg). Рисунки в электронном виде необходимо отправить на адрес электронной почты: gorod-kolpino@mail.ru

Для каждого выставленного на конкурс рисунка должны быть указаны:

курс рисунка должны быть указаны:

- название рисунка;
- автор рисунка (фамилия, имя, возраст ребёнка);
- контактные данные родителей (номер мобильного телефона, адрес эл. почты);

Дата подведения итогов конкурса: 14 января 2022 года.

Рисунки будут опубликованы в газете, на сайте: GOROD-KOLPINO.RU, vk.com/nashgorodkolpino.

Справки: 929-44-39



# НОВАЯ РАБОТА

GOROD-KOLPINO.RU



СКУПКА, ПРОДАЖА ЗОЛОТА



## ЛОМБАРД «ФУРШТАТ»

# «ФУРШТАТ»

8 981 724-48-41  
ПР.ЛЕНИНА, 24

8 981 724-64-60  
УЛ.ПРОЛЕТАРСКАЯ, 9/28

8 911 174-27-83  
скидки пенсионерам

### 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 редакции и издателя: 196650, Санкт-Петербург, г. Колпино, ул. Павловская, д. 44А, кв. 94. Фактический адрес редакции и издателя: 196650, г. Колпино, ул. Павловская, д. 44А, кв. 94  
ИНН: 7817324710  
Тел.: (812) 929-44-39  
Сайт: [www.gorod-kolpino.ru](http://www.gorod-kolpino.ru)  
E-mail: [gorod-kolpino@mail.ru](mailto: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 рецензируются.

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 ДБ-00002885 Номер подписан в печать 03.06.2021 по графику 15:00, фактически 15:00.

СДЕЛАНО В КОЛПИНО

### 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. Павловская, д. 82, понедельник, 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.)

**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.

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

**0163** – Мужчина, 51 год, 173/69, люблю авто-мото, 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

**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 разнообразные.

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

**0230** – Александр, 52 года, познакомится с женщиной до 43 лет для серьезных отношений. Тел: 8-909-590-1859

**0234** – Мужчина 56 лет, 175/80, своя квартира, познакомится с женщиной 46-55 лет для встреч, общения и серьезных отн. Тел: 8-911-784-79-07

**0236** - Познакомлюсь с порядочной женщиной, уставшей от одиночества, для совместной жизни и любви, разных мирских утех в виде туризма, спорта, театра. Тел: 8-915-540-69-38 Вадим.

**0239** – Мужчина 58 лет, Близнец, 177/72, из вредных привычек - курение. Ищу женщину, стройного телосложения, до 55 лет для серьезных отношений. Тел: 8-911-963-95-98

**0241** – Мужчина, 44 г., 177/82. Без вредных привычек, образование средне-специальное, работаю. Стараясь быть по жизни - честным и добропорядочным человеком... Познакомлюсь с женщиной для с/о. Доброй симпатичной, нормального телосложения, рост от 165. Тел: 8-931-344-30-02

## ООО «ОМЗ-ТермоПресс» ОТКРЫТЫ ВАКАНСИИ:



### • Специалист (инженер-технолог) по термообработке

Требования: образование высшее техническое, среднее профессиональное и стаж работы не менее 3 лет, знание металловедения.

Пятидневная рабочая неделя, з/п – по результатам собеседования. Ждем Ваше резюме.

### • Термист, постоянно занятый у печей на горячих работах, 3-6 р.

Работа в 3 смены по 8 часов; суббота, воскресенье – выходной; з/п – по результатам собеседования, льготная пенсия (список 1), дополнительный оплачиваемый отпуск 7 дней, возможно обучение за счет предприятия (обучение за счет работодателя, на время обучения выплачивается заработная плата в размере 20 тыс. руб.)

### • Кузнец-штамповщик, 3-5 р.

пятидневка, з/п – по результатам собеседования, льготная пенсия (список 1), дополнительный оплачиваемый отпуск 14 дней

### • Машинист крана, занятый на горячих участках работ

Работа в 3 смены по 8 часов; суббота, воскресенье – выходной; з/п – по результатам собеседования, льготная пенсия (список 1), дополнительный оплачиваемый отпуск 14 дней, возможно обучение за счет предприятия (обучение за счет работодателя, на время обучения выплачивается заработная плата в размере 20 тыс. руб.)

### • Контролер кузнечно-прессовых работ (контролер по термообработке)

Требования: опыт работы от 1 года, наличие удостоверения по ВИК будет Вашим преимуществом. Работа в 2 смены по 8 часов; суббота, воскресенье – выходной; з/п – по результатам собеседования, льготная пенсия (список 2)

### • Машинист на молотах, прессах и манипуляторах, 3-5 р.

з/п – по результатам собеседования, льготная пенсия (список 1), дополнительный оплачиваемый отпуск 14 дней

Официальное трудоустройство согласно ТК РФ; «белая» заработная плата, полис ДМС за счет предприятия после прохождения испытательного срока (3мес.), ДМС от несчастного случая; удобный график работ; стабильная з/п. Место работы: г. Колпино, территория Ижорского завода (проходная БИК)

Тел.: 322-8980 доб.114, +7(911)1113356 Светлана Владимировна  
Почта: [Svetlana.Bebneva@omzglobal.com](mailto:Svetlana.Bebneva@omzglobal.com)