

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

# НАШ ГОРОД

КОЛПИНО - ПЕРСПЕКТИВНАЯ ГАЗЕТА

Рекламно-информационный еженедельник

№ 25 (539)

Санкт-Петербург, пятница, 16 июля 2021 год

(12+)

бесплатно

НА ПРОИЗВОДСТВО ЖБИ В г.ТОСНО ТРЕБУЮТСЯ:

**СВАРЩИКИ  
ФОРМОВЩИКИ  
ОТДЕЛОЧНИКИ  
АРМАТУРЩИКИ  
РАЗНОРАБОЧИЕ**

Зарботная плата сдельная 60.000 - 70.000 на руки

Телефон для связи +7(931)274-84-31 Артур

**РУСЭЛПРОМ**  
РОССИЙСКИЙ ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКИЙ КОНЦЕРН

ООО «РУСЭЛПРОМ - ЛЕНИНГРАДСКИЙ  
ЭЛЕКТРОМАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ЗАВОД»

Производит набор специалистов:

- ♦ Оператор станков с ПУ
- ♦ Электрогазосварщик
- ♦ Сварщик на машинах контактной сварки
- ♦ Резчик на пилах, ножовках и станках
- ♦ Слесарь по выводам и обмоткам
- ♦ Изолировщик
- ♦ Пропитчик
- ♦ Обмотчик элементов электрических машин
- ♦ Газорезчик
- ♦ Паяльщик
- ♦ Мастер

ВОЗМОЖНО ОБУЧЕНИЕ;

Работа на заводе, входящем в крупный электротехнический концерн;  
Оформление по ТК РФ;  
Оплачиваемые отпуска и больничные листы;  
График работы: 5 / 2 по 8 часов;  
Полностью белая заработная плата: оклад + премия;  
Возможность повышения квалификации;  
Развозка от ст. м.Рыбацкое и промзоны "Металлострой".



Звоните с 8.15 до 17.00 по тел: 462-88-40, 8-921-954-38-97 Оксана  
Адрес: Дорога на Металлострой, 5Л (2 мин. от ж/д ст. Металлострой)

**НАШ ГОРОД**  
*Клуб знакомств*

8-952-377-30-23

*Мы соединяем сердца*

**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

т. 981-31-71 м.т. 8-911-282-41-71  
Колпино, ул. Пролетарская, д.3  
режим работы: пн-пт 10.00-18.00 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

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.

**ТРЕБУЕТСЯ  
ПАРИКМАХЕР**

ХОРОШИЕ УСЛОВИЯ  
ДРУЖНЫЙ КОЛЛЕКТИВ

8(953)342-23-90

**М**  
**Моска**  
ГРУМИНГ СТУДИЯ  
Анны Федотовой

СТРИЖКА  
СОБАК И КОШЕК  
АКСЕССУАРЫ И ТОВАРЫ  
ДЛЯ ЖИВОТНЫХ

Колпино, ул.Финляндская 16 к.1  
пом.208  
www.kolpinomoska.ru  
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**

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

пр. Ленина

АО «Племенное хозяйство им.Тельмана»

**агро78** холдинг **ТРЕБУЮТСЯ:**

- **РАЗНОРАБОЧИЕ** з/п 30 000 руб.
- **ВОДИТЕЛЬ** з/п от 45 000 руб.
- **СЛЕСАРЬ** з/п 40 000 руб.
- **СТРОИТЕЛЬ** з/п 40 000 руб.
- **ТРАКТОРИСТ** з/п 50 000 руб.
- **ЭЛЕКТРИК** з/п 40 000 руб.

Отдел персонала +7-812-456-40-90

## ПРОКУРАТУРА РАЗЪЯСНЯЕТ



### Не являющиеся поручителями родственники должников не несут ответственности по их долгам

Согласно Конституции Российской Федерации каждый имеет право на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну, защиту чести и доброго имени.

В силу обязательства должник обязан совершить в пользу кредитора определенное действие: передать имущество, выполнить работу, уплатить деньги и т.п., либо воздержаться от определенного действия, а кредитор имеет право требовать от должника исполнения его обязанности (ст. 307 Гражданского кодекса Российской Федерации).

Обязательство не создает обязанностей для лиц, не участвующих в нем в качестве сторон (п. 3 ст. 308 Гражданского кодекса Российской Федерации).

Исходя из смысла приведенных правовых норм, сторонами обязательства являются кредитор и должник. При этом должниками могут являться как юридические, физические лица или индивидуальные предприниматели, имеющие перед кредитором просроченную задолженность, так и поручители, залогодатели и иные лица, обязанные в силу закона или договора исполнить полностью или частично обязательство вместо должника, либо вместе с должником.

Учитывая, что кредитор в своей деятельности по осуществлению взыскания задолженности с должников вправе взаимодействовать с заемщиком и лицами, предоставившими обеспечение по договору кредита (займа), такая деятельность должна осуществляться на основе принципов законности, добросовестности, конфиденциальности.

Лицо, осуществляющее взыскание задолженности, обязано действовать только в рамках предоставленных ему законом полномочий, не допускать противоправных действий, в частности, обязано обеспечивать защиту персональных данных, а также иных сведений, защита которых предусмотрена законом.

Таким образом, направление кредитными организациями различного рода писем, требований, а также осуществление телефонных звонков с требованием погасить долг родственникам должников, не являющимся поручителями по договорам займа, с требованием погасить долг, незаконно.

Указание контактных данных родственников самим заемщиком при заключении договора займа не освобождает кредитора от обязанности соблюдения защищаемых законом прав и интересов, как должника, так и третьих лиц, не являющихся участниками кредитных отношений.

Несоблюдение кредиторами названных положений закона может служить основанием для компенсации морального вреда в судебном порядке, если такой вред причинен гражданам, не являющимся сторонами по обязательствам, неправомерными действиями кредиторов при взыскании просроченной задолженности.

### Восстановление пропущенного срока обращения в суд за разрешением спора об увольнении

Согласно ч. 1 ст. 392 Трудового кодекса Российской Федерации работник имеет право обратиться в суд за разрешением спора об увольнении в течение 1 месяца со дня вручения ему копии приказа об увольнении либо со дня выдачи трудовой книжки.

Если указанный срок пропущен по уважительным причинам, он может быть восстановлен судом в порядке, установленном гражданским процессуальным законодательством (ст. 112 ГПК РФ).

В качестве уважительных причин пропуска срока обращения в суд могут рассматриваться обстоятельства, препятствовавшие работнику своевременно обратиться в суд за разрешением индивидуального трудового спора, например, в связи с болезнью, нахождением в командировке, необходимостью ухода за тяжелобольным членом семьи.

Приведенный перечень уважительных причин пропуска срока обращения в суд не является исчерпывающим, в каждом конкретном случае уважительность причины определяется судом.

Кроме того, суд может восстановить срок на обращение за судебной защитой прав при ошибочном направлении заявления в установленный месячный срок не в тот суд, т.е. с нарушением правил подсудности споров.

## ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

Вчера я целый час читал новости про Украину, про Навального, про вакцину - и комментарии к ним. Это-ж умереть можно от количества негатива и того, что мы пишем в соцсетях.

Один знакомый два года назад эмигрировал в другую страну. И был поражен насколько общение в соцсетях там нежное и дружелюбное. Уважение сквозит в каждом комментарии, люди делают друг другу комплименты и охотно ставят лайки. Ещё бы - ведь это бесплатный способ создать себе и другим хорошее настроение. Прямо вот тут, на месте.

А потом ему надо было по работе вернуться в Россию на несколько месяцев. Он прилетел в Пулково и решил сделать пост о том, что вернулся в Россию. Сфотографировался в аэропорту и пишет: «Друзья, я снова на родине, давайте встречаться, с кем давно не виделись».

И первые же комментарии:

- Явился не запылится?

- Что это ты вернулся? Не сладко за границей оказалось?

- Предатель. Кому ты тут нужен?

Он мне рассказал потом: «Представляешь, я так отвык от хамства, что стоял, как обухом по голове, и вспоминал телефон своего адвоката. А потом догнал, что тут это не работает».

Там гадости не пишут. Люди понимают, что это стыдно, неприлично и характеризует прежде всего того, КТО пишет, а не того, КОМУ.

А у нас - бесплатно и ненаказуемо. А желание писать гадости, ёрничать, оскорблять, конфликтовать - это симптом болящей души.

У нас не стало культуры-поведения, потому что, нет культуры-воспитания. Концентрация негатива в соцсетях - это же классическое недовоспитание. Нам просто никто не объяснил, что каждый человек сам у себя молодец, независимо от набора мыслей, интересов и образа жизни.

И если даже он делает всё мимо, не так, как сделали бы мы, инакомыслит и слушает шансон, он - целая Вселенная, и это не наше дело, в конце концов.

Любой (от слова любить) другой (от слова друг) человек - это целая отдельная Вселенная, он - не ты, и значит, не должен тебе нравиться и вообще ничего не должен. И эта мысль, несмотря на её навязчивую грубоватую самодостаточность, сама по себе повод его уважать.

Как-то Ирина Хакамада сказала, что в Японии стыдно ставить человека в неловкое положение. Например, Икс спрашивает у Игрека: «А вы читали Пушкина?»

А Игрек не читал. Ну вот умудрился не читать.

Так знаете, кому в этой ситуации в пору сквозь землю провалиться от стыда?

Иксу! Иксу - за то, что он взял и поставил Игрека в неловкое положение. А не Игреку, который не читал Пушкина.

Ибо это его личная жизнь, он сам прекрасно разберется, читать ему Пушкина или нет.

А у нас за «не читал» казнят презрением без суда и следствия. Навешают обесценивающих ярлыков, заклеивают позором, продефилируют в своём белом пальто знатного Пушкиноведа по чужим комплексам.

- Потому что надо читать Пушкина!

- Кому надо?

- Всем!

- Как можно знать, что надо сразу всем?

Ну как? Только так и нормально, потому что не может мир состоять из одинаковых людей.

Что нормально не любить то, что любишь ты, не читать то, что читаешь ты, не думать так, как думаешь ты. Нормально не заставлять чужих людей оправдывать ваши ожидания.

Уважение! Вот что важно!

М.Белый

## КОРОТКО ОБО ВСЕМ

В Петербурге начали действовать более строгие антикоронавирусные ограничения. С 13 июля запрещены мероприятия с участием более 75 человек. Максимальная заполняемость театров и концертных залов может составлять 75%, в кинозалах и цирках — 50%, максимальное число зрителей — 1 500 человек. Запрещён доступ зрителей на спортивные и физкультурные мероприятия. Заполняемость пассажирских судов должна быть не выше 50%, при этом развлекательные мероприятия проводить нельзя, люди должны сидеть на своих местах.

\*\*\*

НАСА планирует первый пилотируемый полет на Марс уже в конце 2030-х годов, а SpaceX утверждает, что сможет сделать это до 2026 года. Между этими двумя группами находится Китай, который все активнее присутствует на космической арене. Страна намерена отправить свою первую миссию с экипажем на Красную планету в 2033 году. Регулярные последующие полеты будут направлены на создание постоянной обитаемой базы.

\*\*\*

Новая Windows 11 была представлена в июне. Операционная система получила множество улучшений и стала лучше приспособлена к устройствам с сенсорным экраном. Microsoft начнет распространять обновление с осени 2021 года.

\*\*\*

Спасатель на Крите снова спас женщину, тонущую там же год назад. Спасатель сказал женщине: "Снова ты? Опять?"

Он в шутку назвал россиянку своим лучшим клиентом и попросил ее больше не купаться в таких условиях без разрешения спасателей.

\*\*\*

После суборбитального полета британского миллиардера Ричарда Брэнсона Рогозин написал в Twitter, что надеется на то, что «когда-нибудь и наши олигархи-миллиардеры начнут тратить свои деньги не на очередные яхты и ярмарки тщеславия, а на развитие космических технологий и знаний о космосе».

\*\*\*

12 июля 2021 года в 2:40 наряд группы задержания межрайонного отдела вневедомственной охраны по Колпинскому району Санкт-Петербурга задержал вооруженного ножом гражданина, который угрожал убийством своей знакомой.

В правоохранительные органы поступила информация о том, что около одного из домов на улице Братьев Радченко в городе Колпино гражданин размахивает ножом и угрожает расправой женщине.

По данному адресу незамедлительно прибыли сотрудники Росгвардии и задержали правонарушителя на месте происшествия. Нож был изъят.

Наряд МОВО передал задержанного сотрудникам 55 отдела полиции.

\*\*\*

По итогам 2020 года доля нефтегазового сектора в валовом внутреннем продукте (ВВП) России составила 15,2%, снизившись с 19,2% годом ранее, сообщил заместитель начальника отдела производственного ВВП Управления национальных счетов Росстата Павел Максимов. Несмотря на значимость сектора для российской экономики, такой экспериментальный расчет произведен Росстатом впервые, статистический ряд с 2017 года опубликован в июне на сайте статслужбы.

\*\*\*

Суд оставил под арестом военного строителя Александра Андреева, похитившего, по версии следствия, вместе с подельниками почти 5 млрд руб., выделенных на возведение и ремонт подземных бункеров для Девятого управления Минобороны.

\*\*\*

За время проведения Чемпионата Европы по футболу в Санкт-Петербурге (с 30 мая по 12 июля) сотрудниками Росгвардии и органов внутренних дел было изъято 246 единиц оружия и около полутора тысяч патронов. К административной ответственности за нарушения в сфере оборота оружия привлечены больше 230 человек. Об этом сообщили в пресс-службе Росгвардии.

\*\*\*

Звезда боевых искусств, знаменитый актер Джеки Чан заявил, что восхищается Компартией Китая и хочет стать ее членом. В Китае и за его пределами слова артиста восприняли с недоверием, осуждением, а то и издевкой.

\*\*\*

В ряде мест на территории С-Петербурга скорость езды на электросамокатах ограничена до десяти километров в час, сообщили в пресс-службе администрации города.



**Сотрудники отдела надзорной деятельности и профилактической работы Колпинского района проводят акцию «Автономный пожарный извещатель в каждый дом»**



В Колпинском районе продолжается акция по установке автономных пожарных извещателей в домах малоимущих многодетных семей и семей с детьми, находящимися в социально опасном положении.

Установка в домах автономных пожарных извещателей - один из способов профилактики пожаров. Прежде всего, пожарные извещатели надо устанавливать в домах и квартирах, в которых проживают малоименные граждане. В силу возраста и физического состояния многие

из них обнаружить вовремя опасность не могут, поэтому автономные пожарные извещатели для них становятся незаменимыми помощниками. В случае возгорания и задымления помещения, датчик подаёт достаточно громкий и пронзительный тревожный сигнал.

Накануне сотрудники отдела надзорной деятельности и профилактической работы Колпинского района, совместно с сотрудниками СПб ГКУ «ПСО Колпинского района», обеспечили малоимущие многодетные семьи и семьи с детьми, находящимися в социально опасном положении, пожарными извещателями. Стоит отметить, что акция проходит на бесплатной основе.

Практика внедрения извещателей должна существенно сократить количество пожаров и гибель на них людей.

В рамках проведения данной акции с семьями так же был проведен противопожарный инструктаж с вручением памяток по пожарной безопасности.

Сотрудники отдела надзорной деятельности и профилактической работы Колпинского района советуют ставить такие приборы не только в квартиры, но в дачные дома и коттеджи. При этом установить на потолок своей квартиры извещатель можно самостоятельно, так как эти приборы автономны и не требуют прокладки специальных линий пожарной сигнализации, а также применения дополнительного оборудования. Нужно лишь не реже одного раза в год менять батарейки и, чтобы избежать ложных срабатываний от осевшей пыли, периодически продувать пылесосом камеру с оптико-электронным датчиком.

Управление по Колпинскому району;  
ГКУ «ПСО Колпинского района»

**А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

Для многих из нас музыка начинается с великих композиторов, писавших свои произведения несколько сотен лет назад. Но ведь музыка появилась задолго до них. А знаете ли вы, какое было самое раннее художественное произведение, и на каких инструментах его играли?



Точно неизвестно, когда зародилась музыка. Ученые предполагают, что самой ранней ее формой было пение, сопровождаемое другими звуками, такими как хлопки или топот ног. Различные музыкальные инструменты появились на более позднем этапе. Например, музыкальный лук считается одним из ранних инструментов подобного рода. Считается, что этот первый струнный инструмент появился в Южной Африке — во время охоты люди заметили, что при спуске тетивы возникает характерный звук, который можно использовать для создания мелодии.

Некоторые из самых ранних музыкальных инструментов, использовавшихся в прошлом, не выглядят или не звучат как современные инструменты. Например, сообщается, что в музыкальных целях использовалась гуделка - кусок камня или дощечка, имеющая с одной стороны отверстие, через которое продета нить. При вращении объекта на конце веревки она издавала жужжащий звук. Применений у этого орудия было несколько и одно из них заключалось в «музыкальном сопровождении» обрядов.

Самыми ранними вещественными доказательствами того, что человек занимался музыкой, являются фрагменты трубок из птичьих костей, найденные глубоко в пещерах массива Швабских Альб. Археологи смогли воссоздать эти сделанные примерно 40 000 лет назад трубы из современных костей стервятников. Обнаружение костяной трубки в пещере говорит нам столько же о том, какую музыку она производила, сколько обнаружение пластиковой вилки в переулке говорит о том, какую пищу ей ели. Костяная трубка, лишенная важнейшего устройства для создания звука (мундштука или тростника), не может сказать нам, как звучит музыка. Но даже если у нас получится воссоздать звучание древних музыкальных инструментов, мы не сможем воспроизвести мелодии, которые, вероятно, извлекали древние люди при помощи этих объектов. Так что, вряд ли мы сможем когда-либо точно понять, какой была самая ранняя музыка.

**ВЕЛО-КОЛПИНО**  
продажа-ремонт-прокат

**ВЕЛОСИПЕДЫ**  
**САМОКАТЫ** ГОРОДСКИЕ, ТРЮКОВЫЕ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ONLINE НА САЙТЕ VELOKOLPINO.CITY  
ул. Тазаева 3 • 981-44-66

Санкт-Петербургское государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Морской технический колледж имени адмирала Д.Н.Сенявина»

Оказываем услуги по изготовлению печатной продукции.  
Стоимость печати основных видов полиграфической продукции размещена на официальном сайте колледжа: [www.spbmtc.com](http://www.spbmtc.com)

**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: [kolpino-cot.rf](http://kolpino-cot.rf)

Автострахование  
Быстро и недорого

**ОСАГО**  
**КАСКО**

Страховой агент Ксения  
8 931 313-32-97

**НОВАЯ РАБОТА**  
GOROD-KOLPINO.RU

СКУПКА, ПРОДАЖА ЗОЛОТА  
**ЛОМБАРД «ФУРШТАТ»**

8 981 724-48-41 8 981 724-64-60 8 911 174-27-83  
ПР.ЛЕНИНА, 24 УЛ.ПРОЛЕТАРСКАЯ, 9/28 скидки пенсионерам

## БЕГОМ ОТ ИНФАРКТА

Некоторые боли в груди нельзя игнорировать, предупреждают врачи. Они могут быть признаком сердечного приступа. Вам срочно нужно обратиться за медицинской помощью если:

- внезапно появилась резкая боль в груди, которая только усиливается;
- боль распространилась на руки, шею, спину или челюсть;
- появилась одышка, самочувствие резко ухудшилось.

К другим симптомам инфаркта медики отнесли потливость, головокружение, внезапное чувство тревоги, чрезмерный кашель или хрипы из-за скопления жидкости в легких.

В некоторых случаях боль в груди может указывать на стенокардию, несварение желудка или мышечное перенапряжение.

По внешним признакам предположить, грозит ли вам инфаркт, вполне реально - например, высоки риски у полных и курящих людей. Но совершенно точно понять, стоит ли бояться сердечного приступа, можно, сдав три анализа крови. Причем, предупредить катастрофу можно заранее.

Снизить высокий уровень «плохого» холестерина и уменьшить до нормы артериальное давление можно, если добавить в свой распорядок дня немного «спорта».

Не стоит пугаться - речь не идет об изматывающих тренировках в спортзале, кардиологи лишь предлагают повысить уровень физической активности до необходимого для поддержания здоровья.

Плановые упражнения и тренировки в спортзале - это здорово, но даже простое увеличение активности в повседневной жизни - например, подъем по лестнице и увеличение темпа во время прогулки с собакой - может дать вам те же преимущества, что имеют бегающие и ходящие с палками по улицам. Физическая активность помогает тренировать ор-

ганизм, избавляться от вредных веществ в крови и улучшает работу кровеносных сосудов.

В новых рекомендациях кардиологи рекомендуют увеличить физическую активность до 150 минут в неделю. Это чуть более 20 минут в день.

По словам экспертов, самый простой способ добавить активности в свой распорядок дня - накопить новые привычки. Их можно «прицепить» к уже существующим. Например, делать приседания во время чистки зубов или отжиматься перед тем, как принять душ.

Если вам сложно выполнять упражнения с собственным весом, достаточно лишь добавить 2-3 минуты «активности» каждый час - встать, пройтись, поднять руки вверх или выполнить простое упражнение. Для этого нужен только стул - присядьте на него, но, коснувшись сиденья, снова встаньте. Повторять упражнение можно в течение 1-2 минут.

Еще один веселый и несложный способ двигаться больше - изредка устраивать танцевальные вечеринки под любимые песни. Участвовать в них можете только вы, но есть смысл пригласить друзей или родных.

Следующий шаг, который необходимо сделать желающим понизить давление и холестерин, согласно новым рекомендациям кардиологов - отказ от курения, сокращение потребления алкоголя и корректировка диеты. Врачи рекомендуют придерживаться традиционной и не теряющей актуальности уже много лет - средиземноморской.

Сейчас кардиологи, согласно последним исследованиям, называют повышенным давление, если тонометр показывает больше 120/80. В России продолжают придерживаться прежних представлений о высоком давлении — от 140/90.

Верхняя цифра — систолическое артериальное давление. Оно говорит о том, с какой силой

кровь давит на стенки артерий, когда сердце бьется. Нижняя — это диастолическое артериальное давление, которое кровь оказывает на стенки артерий между ударами сердца. в момент его максимального расслабления.

Высокое давление можно снизить с помощью определенных продуктов. Однако другие могут усугубить состояние и усложнить вам жизнь.

### 1. Соль

Пересол задерживает жидкость в организме и грозит любителю солененького нарушением водного баланса, проблемами с почками и повышением давления. По данным ВОЗ, 5 граммов соли в день (включая ту, что содержится в готовых продуктах) - максимальный предел, что должен употреблять человек.

### 2. Попкорн

Попкорн может быть здоровой пищей, если вы делаете его самостоятельно дома. Магазинный попкорн или тот, что продают в кинотеатрах - зло. В нем много жиров и соли. В качестве альтернативы, если вам хочется что-нибудь перекусить во время просмотра любимого фильма, возьмите с собой сушеные яблоки или сельдерея - хрустит не хуже попкорна.

### 3. Сыр

Он действительно вкусный и в какой-то степени полезен для здоровья - содержит кальций и белок, но минус сыра - огромное количество соли, особенно в твердых сортах. Когда вы едите слишком много сыра, у вас повышается уровень холестерина, и, следовательно, вы увеличиваете риск сердечно-сосудистых заболеваний.

### 4. Мясные деликатесы

Грудинка, корейка, балык, буженина - это обработанное мясо. 50-60 граммов на бутерброде - уже даст вам половину суточной нормы соли.

### 5. Замороженная пицца

Люди считают замороженную пиццу отличным и быстрым ре-



шением, когда нет времени или лень готовить ужин. Тем не менее, надо помнить - в полуфабрикатах очень много соли. Ее добавляют, что чтобы замороженные продукты хранились дольше.

6. Томатный соус из банки  
Каждый раз, когда вы выбираете готовый соус, помните, что это «натриевая бомба». В нем много соли. Так что ваша любимая паста, даже без мяса, может стать причиной повышения давления.

### 7. Бекон

Бекон - верный способ перебрать калорий. На самом деле, с точки зрения диетологов - это просто кусочки жира, обжаренные в «лужах» холестерина. Неправильно думать, что бекон с яйцом на завтрак - полезно. Если вы будете регулярно есть что-то нездоровое по утрам, привычка заставит вас тянуться за вредной едой и во время обеда и ужина.

8. Газированные напитки вредны для здоровья и снабжают организм большим количеством ненужных сахаров. Они также становятся причиной обезвоживания и дисбаланса электролитов в организме, вызывая повы-

шение артериального давления. Если вы откажетесь от газированных напитков, вы станете здоровее.

Профессиональные спортсмены могут позволить себе немного больше соли, потому что они теряют ее с потом. Переизбыток соли грозит отеками, повышает нагрузку на сердце и почки, повышает артериальное и внутричерепное давление, приводит к заболеванию суставов. Сократить потребление соли можно, убрав из рациона готовые соусы, полуфабрикаты, копчености, блюда быстрого приготовления.

Хлорид натрия уже содержится в немалых количествах в продуктах: хлебе, печенье, мясе, даже овощах, фруктах и сухофруктах. Еще больше соли в готовых продуктах, снеках и полуфабрикатах. От консервов и солений лучше отказаться - в них запредельное количество соли. Например, 100 граммов хлеба уже содержат около 1 грамма соли. В сыре - до 3,5 гр. Поэтому пара утренних бутербродов практически полностью удовлетворяют ежедневную потребность в соли.

## НАШИМ ГУРМАНАМ

### КАРТОШКА С РЕБРЫШКАМИ

В казане на костре получают самые ароматные и вкусные блюда - это заявит любой, кто хотя бы раз готовил (или пробовал) такое. Ребра с картошкой - замечательное «мужское» блюдо. Мясо после долгого тушения хорошо отходит от костей, картофель же, наоборот, остается крепким, но при этом мягким внутри. С дымком, под уютный треск огня, на свежем воздухе, в окружении друзей или семьи - настоящая романтика!

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Свиные ребрышки - 1 кг
- Картошка - 1 кг
- Лук - 2 шт.
- Морковь - 2 шт.
- Чеснок - 8 зубч.

- Растительное масло - 200 мл
- Перец горошком - 10 шт.
- Лавровый лист - 2 шт.
- Соль - по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ребра предварительно обмойте под холодной водой и обсушите бумажными полотенцами. Затем нарежьте их на куски по два-три ребрышка. Масла можно взять меньше, в зависимости от жирности ребер. Возьмите перец и лавровый лист (можете добавить любые специи на свое усмотрение).
2. Картофель помойте и почистите. Затем хорошо обсушите его. Это важно, так как во время обжаривания влажный картофель начнет брызгаться.
3. Лук почистите. Нарежьте его на четвертинки колец. Морковь почистите и нарежьте на крупные кружочки.
4. Поставьте казан над огнем (плиту). Влейте в казан масло, разогрейте его.

Осторожно положите в казан картофель. Обжарьте его в течении 10 минут, время от времени перемешивая. Затем выньте картофель шумовкой.

5. Положите в казан ребра. Обжарьте их на сильном огне до румяной корочки с обеих сторон. Затем выньте их.

6. Выложите в масло лук и морковь. Обжаривайте овощи в течении 5 минут, перемешивая их, до золотистости.

7. Верните в казан мясо, обжарьте его с овощами в течении 3 минут. Влейте кипятка так, чтобы вода полностью покрыла ребра. Важно добавлять именно горячую воду, чтобы мясо не стало жестким от перепада температур. Добавьте перец, лавровый лист и соль. Убавьте огонь, накройте казан крышкой. Тушите мясо 40 минут.

8. После положенного времени часть воды выкипит. Выложите на мясо картофель и чеснок. Снова накройте казан и

оставьте на 20 минут. Затем перемешайте мясо с картошкой. Снимите с огня, казан накройте и оставьте мясо на 10 минут. Подавайте ребра с картошкой горячими, посыпав зеленью.



## НИ ДНЯ БЕЗ ПРИТЧИ

## СОВЕСТЬ ПОДЛЕЦА

Однажды Совесть Праведного человека встретила Совесть Подлеца.

- Как поживаешь? - спросила первая.  
- Лучше не спрашивай, - ответила вторая и горько заплакала, - не живу, а мучаюсь.

- Что так?  
- Мой Человек совсем стыд потерял. Ничто его не интересует, кроме себя самого. Нет ему никакого дела до чувств других людей. И обидеть, и унижить любого ему ничего не стоит. А уж о том, чтобы последним поделиться или в беде кому помочь - и речи не может быть.

- А ты до сердца его достучаться пробовала? - поинтересовалась Совесть Праведного человека.

- А как же! И книжки ему подсовывала о добре и зле, и людей хороших посылала. Всё зря.

- А чем твой Человек больше всего в жизни дорожит?  
- Всегда он должен быть лучше всех. Самым умным, самым красивым, самым богатым. Безнадёжный случай.

- Хм, я знаю, что нужно делать!  
Обе Совести, пошептавшись, загадочно улыбнулись и

направились каждая к своему Человеку.

Утро следующего дня застало Подлеца в постели.  
«Как же мне надоела моя жена», - первым делом подумал он.

- То есть, как это - надоела? - услышал Подлец голос возмущённой супруги, - почему надоела?

«Разве я произнёс это вслух? - удивился Подлец. - Как эта старая ведьма узнала, о чем я подумал?»

- Это я старая ведьма!?

Подлец был в недоумении, у него разболелась голова. Нужно было идти на работу, Подлец набрал номер своего начальства.

- Доброе утро, - ласково произнёс он вслух, а про себя подумал: «Хоть бы скорей этот старый пень отправился на пенсию! Застрел в своём кресле, как кролик в норе!»

- Чёрт знает что такое! - в ярости воскликнул начальник.

- Я тебе покажу «кролика»! Ты уволен!

Весь день Подлец не находил себе места. К вечеру он смекнул, что каким-то образом окружающие слышат все его мысли. Но он понятия не имел, как эти самые мысли изменить. Он всю свою сознательную жизнь думал одно, а говорил другое. И ему верили. Его ценили, его уважали. И кто знает, может быть, даже любили. И вот - на тебе! Самое потаённое стало общественным достоянием! Подлецу ничего не оставалось, как попробовать мыслить иначе.

Это оказалось невероятно трудной задачей, потому что он привык желать сослуживцу неудачи, приятелю - бедности, нездоровья - соседу и одиночества - брату. Он тайно мечтал о крупной взятке и чужой жене, строил планы мести и завидовал более богатым. Теперь же все обо всем узнавали сразу.

- Бессовестный ты человек, - говорили одни.  
- Да ты совсем совесть потерял, - возмущались другие.

«О чём это они? О какой такой Совести говорят? Где её найти?» - эти мысли бессонными ночами терзали Подлеца.

От него отвернулись все, кого он раньше знал. Никто не хотел с ним иметь дело. «Нужно найти эту Совесть! - Подлец был готов на всё. - Только где же она обитает?»

- Я всегда рядом, - тихо произнесла Совесть Подлеца, - никуда не уходила. Просто ты меня не замечал. Я стучалась в твоё сердце, но оно наглухо было закрыто. Сейчас ты почувствовал, как страдали те, кому ты сам причинял боль. Ты разучился жить со мной в ладу.

- Допустим, всё, что ты говоришь, - правда. Но я понятия не имею, что значит «жить по совести».

- Начни с того, что будешь желать другим людям только то, что пожелаешь самому себе. Когда изменишься, тогда и поговорим. А пока я оставляю тебя.

- Эй, стой! Что значит «изменишься»? В чём мне «изменяться»? В одежде? В причёске?

- Ты изменишься лишь тогда, когда испытаешь на себе всё то, что творил другим людям.

- У меня нет выбора, - сказал сам себе Подлец, - мне остаётся либо измениться, либо умереть.

Меняться было тяжело. Он испытал на себе коварство и предательство, обиды и насмешки, унижение и потери. День за днём он учился сострадать, помогать и отдавать.

Прошли годы, он и не заметил, как из Подлеца превратился в Человека терпеливого, дружелюбного и бескорыстного. Ему открылась правда жизни.

Спустя много лет Совесть Праведника встретила Совестью другого Праведника.

- Как поживаешь? - спросила первая.  
- Как видишь, - ответила вторая.

И обе совести, загадочно улынувшись, направились каждая к своему Человеку.



## ДЛЯ ДУШИ

## БАЛЛАДА О РУССКОМ ЯЗЫКЕ

Как велик, могуч, силен  
Русский разговорный!  
С натуральным матерком  
Колорит фольклорный!

Вроде первые слова:  
Ленин, мама, папа...  
Где ж безгрешная Душа  
Нахватались мата?

Дед на флоте мой служил,  
По морям поплавал,  
И меня заворожил  
Тем, чего познал он.

И с тех пор когда спешешь,  
Или обломилось,  
Приналадишь от Души  
То, что с детства вбилось!

А консенсусы веда  
В коммунальной кухне  
Под привычные слова  
Даже лампа тухнет!

И не будет никогда  
В домино турнира -  
Без эпитетов игра  
Выглядит уныло.

Вот в ООНе наш генсек  
С русскою привычкой  
Всем сказал куда идти  
Присказкой обычной.

Без нее не вбить гвоздя,  
В космос не отправить,  
Да с толчка не заведя  
Сгоряча добавить.

Чем накрыться, когда вдруг  
Что-нибудь случилось?  
Что нажать и что крутнуть  
Коли отключилось?

Вот когда жену спрошу,  
Позабыв чего-то,  
Где лежит, чего ищю,  
Мне ответит с лету!

Смотрит этот сериал,  
Что конца не видно.  
Я их всех на нем видал,  
Мне за Русь обидно!

И вертел я ихний шик  
Что на этом самом,  
Наш добрейший большевик  
Всех направил прямо!

С Октября туда идем  
Гордо и упрямо,  
Светлой жизни обретем,  
Что на этом самом!

1996г. • Храбров Владимир,  
МПС "Восьмая нота"  
тел: 8 911-987-33-76

Я помог многим, но не один не оценил моей помощи. Я поддержал многих, но не один не вспомнил обо мне. Я забыл про свою жизнь, помогая наладить вашу... И когда вы стали счастливыми, вы забыли обо мне, вам было не до меня, и даже то спасибо, которое вы сказали, было не от души. И если вы опять придете и попросите помощи, я вам помогу. Иначе, не было бы никакой разницы между вами и мной.

Аль Пачино



**Лучший анекдот недели:**  
Не потянул Дед ни Репку ни Морковку.  
Пришлось ограничиться Бананами.



## УЛЫБНИСЬ

\*\*\*

- Мама, иди скорей сюда, я опрокинул стремянку!  
- Ну погоди, вот узнает папа!  
- Мама, папа уже знает! Он висит на люстре.

\*\*\*

В зоопарке ребенок, возбужденно тыча пальцем на клетку с приматами, кричит:

- Мама! Мама! Смотри - программисты!  
- Почему ты так решил?  
- Они как папа! - не мытые, лохматые и мозоль на попе!

\*\*\*

Как правило, студент перед экзаменом знает предмет на два, надеется на три, сдает на четыре... И удивляется, почему не пять?

\*\*\*

Голосом Ефима Копеляна:  
Информация к размышлению:  
Ричард Брэнсон. Стал миллиардером, занялся освоением космоса.  
Дмитрий Рогозин. Занялся освоением космоса, стал миллиардером.

\*\*\*

Первую половину жизни работаешь на репутацию, а вторую - на ЖКХ.

\*\*\*

Росстат знает всё! В том числе и то, какую статистику хотят видеть люди, его работу оплачивающие...

\*\*\*

Боюсь, по результатам пенальти в финале УЕФА сделает вывод, что итальянский голкипер расист! Он пропускал голы только от белых игроков английской сборной.

\*\*\*

Только мы отвоевали шампанское, так родная морковь тут же бьет под дых.

\*\*\*

Отечественные памперсы не только дышат, но и храпят во сне.

\*\*\*

Студент звонит в "Сбербанк":  
- Я могу получить потребительский микрокредит на пиццу?

- Вы там с ума сошли, что ли?  
- Нет. Просто очень жрать хочется.

\*\*\*

Самая беспардонная ложь:  
- С завтрашнего дня больше не пью;  
- Мы обязательно с тобой поженимся;  
- Горячую воду мы отключаем только на неделю...

\*\*\*

В московских барах морковный фреш обошел по стоимости Hennessy XO, приобретая, таким образом, статус напитка толстосумов.

\*\*\*

Полежали на пороге больших перемен - и хватит.

\*\*\*

После окончания Евро-2020 Россия и Турция в знак дружбы обменялись тренерами своих футбольных сборных.

\*\*\*

Ирония судьбы - пройти в финал благодаря спорному пенальти и по пенальти там проиграть.

\*\*\*

Проехался в современном плацкарте. Ну что сказать, коронавирус в вагоне умирает от железнодорожных запахов.

\*\*\*

И что не говори, а первыми маркетологами в СССР были цыгане, с их большими сахарными петушками и огромной пустотой внутри...

\*\*\*

- Говорят, водку теперь будут продавать только привитым.

- Фашисты!

\*\*\*

Критические дни мужчин - дни оплаты ипотеки и кредитов.

\*\*\*

Говорят, что те москвичи, которые не сделали прививки, будут выселены в Россию.

\*\*\*

Забросил старик невод, поймал золотую рыбку и сказал:  
- Хочу чтобы наша сборная наконец стала чемпионом Европы по футболу!

- Дождись 11 июля и выберешь нужный! - ответила рыбка и исчезла в воде. А старик стоял на берегу, разглядывая два паспорта - английский и итальянский.

\*\*\*

## МЕНЯЮ

- ▶ Меняю 2к.кв. Заводской пр. д.15корп.3, общ.пл.45кв.м, надо 1к.кв. + доплата 9457366 Мария
- ▶ Меняю участок 24сот. с домом в д.Ям-Ижора Ленинградская д. 32, меняю на 2-3к.кв. в Колпино+доплата с моей стороны 89500334791 Любовь
- ▶ Меняю комнату 13кв.м на Загородной ул. в хор.состоянии в 4к.кв. с доплатой на 1к.кв. в Колпинском р-не, состояние и этаж значения не имеет Надежда 89817547207

## ПРОДАМ

- ▶ 1к.кв. Раумская д.1, пл. 34кв.м, с балконом на 2 окна, 9457366 Мария
- ▶ 1к.кв. Пролетарская д.42, 4/16, кирпич, отл/сост, 89500334791 Любовь

## КУПЛЮ

- ▶ 1к.кв. с кухней от бкв.м, возможен обмен на 2к.кв. 9457366 Мария
- ▶ 1-2 к.кв. в Колпино состояние значения не имеет, рассм. все вар-ты 89500334791 Любовь
- ▶ 1-2к.кв. в Колпинском р-не состояние и этаж значения не имеет Надежда 89817547207
- ▶ 1к.кв в Колпино, Тельмана, в любом состоянии, рассм. все варианты. Ольга 89112488840
- ▶ 1-2к.кв в Санкт-Петербурге. Михаил Борисович 89117653800
- ▶ 2-3к.кв в Колпино, Тельмана. Михаил 930-82-77
- ▶ 1-2к.кв в Колпино или Металлострое. Рассмотрю в любом состоянии и на любом этаже. Надежда 89817547207
- ▶ 1к.кв в Колпино. Рассмотрю все предложения. Людмила Васильевна 89119036206

## СДАМ

- ▶ 1к.кв. 45кв.м, ул.Октябрьская, д.2 в хорошем состоянии, без животных. Надежда 89217972890

## СНИМУ

- ▶ 1к.кв для русской семьи, оплату и порядок гарантируем. Михаил 930-82-77
- ▶ 2-3к.кв для русской семьи. Оплату и порядок гарантируем. Ольга 89112488840

Сниму дачу, можно без удобств, старой постройки, или небольшой летний домик. Не дорого. Оплату гарантирую. Возможно в дальнейшем с правом выкупа. Тел: 8-995-606-56-08, 8-996-771-01-63.

## УСЛУГИ

- ▶ Оказываю услуги по обмену, покупке, продаже объектов недвижимости, работаю с мат.капиталом, ипотекой, субсидиями Людмила Васильевна 89119036206
- ▶ Сопровожу сделку недорого! Ольга 89112488840

## ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПАМЯТНИКОВ ИЗ ПРИРОДНОГО КАМНЯ

8-981-724-92-40

пр.Ленина, 20/5 (во дворе)

РОССИЙСКАЯ ГИЛЬДИЯ РИЭЛТОРОВ

Объединяя профессионалов

УВАЖАЮЩИЙ  
УДЕЛ  
ДЕВЕЛОПЕРОВ

КОЛВЕЙ

28 лет

АССОЦИАЦИЯ РИЭЛТОРОВ  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

FIABCI

## 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

## Приют "Мухтар" отдаст в добрые руки:

Валет  
5 летМиша  
5 лет

Валет

Миша

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.

Пожертвования можно перевести на карту Сбербанка: **2202 2007 8403 5857**. Карта привязана к расчетному счету ООО "Мухтар", все средства поступившие на нее отражаются в бухгалтерском балансе. Назначение платежа: «Пожертвование на уставные цели».



Ася



Алиса

## РАЗНОЕ

- ▶ **РАСПРОДАЖА:** Туя-Брабант 20-30 см - все по 100 руб. Телефон: 8-952-375-50-64

## ТРЕБУЮТСЯ:

- ✓ **УБОРЩИЦА (ИК)** производственных и служебных помещений
- ✓ **ОПЕРАТОР** полумоечной машины
- ✓ **ДВОРНИК**

Место работы: п.Металлострой, Славянский проезд, д. 3. п.Металлострой, промзона «Металлострой» (ст.м. «Рыбацкое»).

ТЕЛЕФОН: 8(931)396-82-00

АЛИТЕР-АКСИ

## ТРЕБУЕТСЯ:

- **ФОРМОВЩИК** ж/б изделий и металлоконструкций (з/п от 45 000 руб.)

+7(911)798-85-19 (звонить до 16.00)

г. Колпино, территория Иж. завода

ГОРОДСКАЯ  
ПОХОРОННАЯ  
СЛУЖБА

## 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 25 000 руб.)
- **Подсобный рабочий** (з/п 40 000 руб.)

**702-19-86** [ok@aliter.spb.ru](mailto:ok@aliter.spb.ru)  
г. Колпино, территория Иж. завода

с 1.08. на 15 смен НА СКЛАД ТРЕБУЕТСЯ

**ВРЕМЕННАЯ УБОРЩИЦА (-ИК)**  
ВОЛХОНСКОЕ ш., график работы 5/2 с 7.00 на 5 часов

т. 8(921) 091-86-60 з/п 21 000 руб.

УПРАВЛЯЮЩЕЙ КОМПАНИИ ТРЕБУЕТСЯ: в г. КОЛПИНО

## МАЛЯР

с о/р по ремонту лестничных клеток

## ДВОРНИК

работа по уборке лестничных клеток и придомовой территории

Стабильная зарплата, официальное трудоустройство

**460-96-14** с 9 до 18 ч. ПН-ПТ



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

- **Механик производственной линии** гр. сменный с ночами (2/2/2), з/п 60 000 р.
- **Учетчик сырья** знание ПК обязательно, гр. (3/3), с 9 до 21 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](mailto:hr@gofra-upak.ru)



Производство высоковольтных трансформаторов

## ПРИГЛАШАЕТ:

- **НАМОТЧИК** катушек трансформаторов (и ученики)
- **СБОРЩИК ТРАНСФОРМАТОРОВ** (и ученики)
- **ЗАГОТОВЩИК** изоляционных деталей (и ученики)
- **МАЛЯР** (по металлоконструкциям)
- **СТАНОЧНИК ШИРОКОГО ПРОФИЛЯ**
- **ОБРАБОТЧИК** поверхностных пороков металла
- **ЭЛЕКТРОСВАРЩИК**
- **ГАЗОРЕЗЧИК** (на машинах плазменной резки)
- **МАСТЕР ПРОИЗВОДСТВЕННОГО УЧАСТКА**
- **ИНЖЕНЕР-ТЕХНОЛОГ**
- **ИНЖЕНЕР-КОНСТРУКТОР**
- **МЕНЕДЖЕР ПО ЛОГИСТИКЕ**

Мы предлагаем: бессрочный контракт; гр. работы: 3/3 с 8.00 до 20.00; официальное оформление; конкурентоспособный уровень оплаты труда – от 80 000 руб. (ученики 31 000 руб.); премии до 100% по результатам работы; выплата подъемных. Развозка до завода со всех районов СПб, Тосно и Колпино. Мы заинтересованы в профессиональном росте каждого сотрудника. Наша компания предоставляет большие возможности для развития карьеры.

**383-54-30, +7(931)007-00-94**

Адрес: п.Металлострой, Славянский пр-д, д.3

ООО "ЭНЕРГОПРОМСТРОЙ-Сервис" приглашает на работу в пос. Металлострой:

граждан РФ, без вредных привычек

## УБОРЩИКОВ

производственных и служебных помещений

Женщин 30-60 лет. З/п от 30 000 р. на руки  
График ПН-ПТ с 7:30 до 16:00.

**8-905-211-46-40**  
(с 9:00 до 20:00) Елена Николаевна

## СЛЕСАРЯ-РЕМОНТНИКА

Мужчину до 55 лет. З/п от 51 000 р. на руки  
График ПН-ПТ с 7:30 до 16:00.

**8-906-275-5796, 8-921-750-2826**  
(с 9:00 до 19:00) Сергей Ростиславович

Страховка ДМС, развозка от ж/д переезда Металлострой

ООО «ТК«ОМЗ-Ижора»

## ТРЕБУЮТСЯ:

- **Инженер** (металлург, металловед)
- **Ведущий специалист АХО**

**322-86-29 • 322-82-07**

## РАБОТА В КОЛПИНО

Требуются охранники с лицензией  
графики различные, з/п 25-50 т.р.

**8 901 317-1718, 8 901 315-6161**

ТРЕБУЮТСЯ: в г. КОЛПИНО

## ВОДИТЕЛЬ ТРАКТОРА «БЕЛАРУС-82»

С КОММУНАЛЬНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ  
Работа по уборке дворовых территорий

**РАБОЧИЕ НА ПОКОС ТРАВЫ И УБОРКУ ТЕРРИТОРИЙ**  
Работа с бензокосами

Стабильная зарплата, официальное трудоустройство

**460-96-14** с 9 до 18 ч. ПН-ПТ

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 30 000 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 10 до 17 ч.) Лидия

ТРЕБУЮТСЯ: • **ОХРАННИКИ** Работа в СПб и Колпино  
• **ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЕ ОХРАННИКИ** а также в детские сады, школы и автосалоны **461-55-73**



## ТРЕБУЕТСЯ:

## Инженер ОТК

(з/п от 60 000 руб.)

**702-19-86**

[ok@aliter.spb.ru](mailto:ok@aliter.spb.ru)

г. Колпино, территория Иж. завода

ООО "Завод термической обработки металлов"

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

**ФРЕЗЕРОВЩИК • ТОКАРЬ • ПЕЧНИК • ЭЛЕКТРИК**

**ПРИЕМЩИК МЕТАЛЛА • ОПЕРАТОР ЧПУ**

**МАСТЕР • СВАРЩИК • ТЕРМИСТ • РАЗНОРАБОЧИЙ**

предоставляется жильё

Сайт: [термозавод.рф](http://термозавод.рф) E-mail: [01@termozavod.ru](mailto:01@termozavod.ru)  
г. Колпино, ул. Финляндская, д.35, лит.А

## КОНКУРС ДЕТСКОГО РИСУНКА «ЖИВОТНЫЕ НАШЕГО ГОРОДА»



Кирпичев Николай, 12 лет

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».

Спонсор: Малоэтажный жилой комплекс «НОВАЯ ИЖОРА».

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:

- название рисунка;
- автор рисунка (фамилия, имя, возраст ребенка);
- 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



### 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.)

**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

**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).

**0134** – Светлана, 40 лет, спокойная, общительная, без вредных привычек, познакомлюсь с женщиной от 40 до 53 лет, для общения и серьезных отношений.

**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.

**0143** – Лидия, 57 лет, познакомлюсь с порядочным мужчиной до 65 лет. Без вредных привычек.

**0146** – Мужчина, 39 лет, холост, познакомлюсь с женщиной от 25 до 50 лет, для серьезных отношений. О себе: детей нет, люблю рыбалку, кино и многое другое, интересов много. тел: 8-999-529-48-79

**0154** – Владимир, 55 лет, приятной наружности проживающий в Колпинском р-оне познакомлюсь 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, 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, познакомлюсь с порядочным мужчиной для с/о.

**0175** – Женщина маленького роста, стройная, зо-

вут 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, познакомлюсь 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 разносторонние.

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

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

**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. Добрая, симпатичной, нормального телосложения, рост от 165. Тел: 8-931-344-30-02

**1001** – Мужчина 64 года. 174 рост. Познакомлюсь с одинокой женщиной любящую природу, собирать грибы и ягоды, а так же умеющую правильно варить уху и жарить выловленную рыбку. Интересует спокойная женщина без проблем и живущая пока только ради себя. Для которой сейчас смысл жизни мог бы быть только мужчина. Если необходима помощь на даче или в квартире - то смогу быть полезен в частности и как электромонтер. Жить ради детей и внуков считаю неправильным и принять не смогу, потому что надо думать о себе и прежде всего своей жизни, пока Господь оставил на это время. В свободное время занимаюсь куклами и дизайном женских украшений. Интересует женщина не лишённая чувства вкуса и имеющая хобби. Звонить 89215741773 Владимир.

**1003** – Мужчина 59 лет, среднее образование, рост 165, без жилищных и материальных проблем. Для дружбы и большего познакомлюсь с надежной доброй женщиной 55-60 лет. Юрий, 8981-124-5247.

**КУХНИ**  
**ГОСТИНЫЕ**  
**ДЕТСКИЕ**  
**ДИВАНЫ** от 4 500 руб.

www.kolpinomebel.ru  
 www.kolpinomebel98.ru

**ЗАМЕР И 3D-ПРОЕКТ**  
**БЕСПЛАТНО**

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



### 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 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 ДБ-00003767

Номер подписан в печать 15.07.2021 по графику 15:00, фактически 15:00.

СДЕЛАНО В КОЛПИНО

## 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



РЕКЛАМА  
В газете  
929-4439