

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

# НАШ ГОРОД

КОЛПИНО - ПЕРСПЕКТИВНАЯ ГАЗЕТА

Рекламно-информационный еженедельник

№ 31 (545)

Санкт-Петербург, пятница, 27 августа 2021 год

(12+)

бесплатно

 Service Group

**ИЩЕМ ОПЕРАТОРА ПРЕССОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

на производство алюминиевых тубиков  
зарплата от 2 700 руб/смена

- ✓ Работа в посёлке Ульяновка;
- ✓ **БЕСПЛАТНАЯ** развозка от г. Колпино;
- ✓ **БЕСПЛАТНАЯ** форма, **Льготное питание** на производстве;
- ✓ Дневные (с 7:30) и ночные (с 19:30) смены;
- ✓ **ВЫПЛАТЫ ТРИ РАЗА В МЕСЯЦ!**

Звоните! Звонок по России бесплатный

Тел. отдела кадров:  
**8 (995) 998-25-11**  
**8 (800) 505-48-95**

Звонить с 9:30 до 17:00, пн-пт

**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  
vk.com/kolpinomo

8 921 440 36 11

**ПАРИКМАХЕРСКАЯ ЭКОНОМ КЛАССА «ЛЕДИ ДИ»**

**ПОДАРОК КАЖДОМУ ШКОЛЬНИКУ**

ул. Тверская, д.34, 2 эт, 29 место

**998-08-15**

ПАРИКМАХЕРСКАЯ УЮКО

ЛЮБАЯ МУЖСКАЯ СТРИЖКА - **300Р** до 31 августа 2021

Женская от 400 до 600Р

ПЕНСИОНЕРАМ от 60 лет ЛЮБАЯ СТРИЖКА **300Р** (по будням с 10 до 15)

Колпино, ул. Тверская 58/6 (1 этаж, возле маг. Цветник)  
**8(994)427-38-31**

**NOR PLAST** Производственная компания приглашает на работу:

- ◆ **РАБОЧИЕ НА ПРОИЗВОДСТВО** (производство автомобильных ковриков)
- ◆ **СТРОИТЕЛЬ** (общестроительные работы)
- ◆ **РАБОЧИЕ НА СТРОИТЕЛЬНУЮ ПЛОЩАДКУ** (общестроительные работы)
- ◆ **ТРАКТОРИСТ НА ЭКСКАВАТОР МАРКИ JCB**

Условия: Работа в успешной, стабильной компании, являющейся лидером в своём сегменте. Официальное трудоустройство в соответствии с ТК РФ. Достойная, стабильная, официальная заработная плата.

**8-931-299-59-33** Екатерина

 **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.

**UPGRADE**  
beauty club

**ВСЕ ВИДЫ ПАРИКМАХЕРСКИХ УСЛУГ**

Пенсионерам скидка

Колпино, ул. Ижорского Батальона, 8  
**+7(904)-553-10-34**

**ДОМА, БАНИ, БЫТОВКИ, ФУНДАМЕНТЫ, СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ, ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ МАНИПУЛЯТОРОМ**

**8921-952-5291**  
**8921-952-0995**  
www.stroimdomplus.ru  
производство в пгт Рябово, Тосненского р-на

АО «Племенное хозяйство им.Тельмана»

**агро78** холдинг **ТРЕБУЮТСЯ:**

- **РАЗНОРАБОЧИЕ** з/п 30 000 руб.
- **ВОДИТЕЛЬ (газ, КАМАЗ)** з/п по догов.
- **МАШИНИСТ экскаватор бульдозер** з/п от 50 т.р.
- **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

**МАГАЗИН ОДЕЖДЫ «СЕВЕРИНА»**  
качественная фабричная одежда

**ВСЕ ДЛЯ ШКОЛЫ КОСТЮМЫ**

Тел: **333-38-77**  
Колпино, ул. Финляндская, 24Б (вход с ул. Фидерная)

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

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

24Б  
Автостоянка Ткани  
ул. Фидерная

пр. Ленина  
Подгонка одежды по фигуре - **БЕСПЛАТНО**

**СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**

центр слуховых аппаратов  
производства Швейцария, Дания, Германия

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

режим работы: пн-пт 10.00 -18.00  
т. 981-31-71 м. т. 8-911-282-31-71  
Колпино, ул. Пролетарская, дом 3  
www.sluhmaster.ru

**РЕКЛАМА в газете**

**929-4439**

## ПРОКУРАТУРА РАЗЪЯСНЯЕТ

### Члены семьи собственника жилого помещения

Членами семьи собственника жилого помещения в соответствии с Жилищным Кодексом РФ признаются проживающие совместно с собственником его супруга, а также дети и родители. Родственники, нетрудоспособные иждивенцы и в исключительных случаях иные граждане могут быть признаны членами семьи собственника, в случае вселения собственником их в качестве таковых.

В случае спора между собственником и проживающими совместно с ним по месту постоянного жительства лицами, в том числе родственниками, уполномоченный орган усматривает в качестве членов семьи заявителя лиц, признанных таковыми в судебном порядке.

Супруги в разводе, в том числе проживающие совместно в жилом помещении, не признаются членами одной семьи.

## ПРОКУРАТУРА СООБЩАЕТ

Прокуратура Колпинского района Санкт-Петербурга 27 августа 2021 года с 09.00 до 16.00 (перерыв с 13:00 до 14:00) проводит «горячую линию» по вопросу соблюдения жилищных прав граждан, касающихся нарушений в сфере жилищно-коммунального хозяйства.

Информация принимается по телефону: **461-00-49**.

\*\*\*

Прокуратура Колпинского района провела проверку исполнения законодательства в области безопасности дорожного движения в деятельности ООО «Петербургская транспортная компания» и ООО «Питеравто».

В ходе проверок выявлены факты ненадлежащего качества проведения предрейсовых медицинских осмотров, контроля технического состояния транспортных средств, что повлекло за собой многочисленные нарушения водителями указанных организацией правил дорожного движения на территории района.

Прокуратура внесла представления в адрес руководства транспортных компаний, которые рассмотрены и удовлетворены, приняты меры к устранению нарушений.

\*\*\*

Прокуратурой Колпинского района Санкт-Петербурга утверждено обвинительное заключение в отношении лица обвиняемого в совершении преступлений, предусмотренных ст.ст. 159 ч. 4, 126 ч.2 п. «а, з» УК РФ в совершении мошенничества, то есть приобретения права на чужое имущество путем обмана и злоупотребления доверием, совершенное группой лиц по предварительному сговору, в особо крупном размере, повлекшее лишение права гражданина на жилое помещение и в совершении похищения человека, из корыстных побуждений, совершенное группой лиц по предварительному сговору.

По версии следствия, гражданин, действуя в составе группы лиц по предварительному сговору состоящей из восьми человек из корыстных побуждений, с целью лишения потерпевшего жилого помещения заключили от имени собственника который на момент заключения договора являлся умершим, договор купли продажи квартиры с одним из соучастников преступления во исполнение преступного умысла зная, что потерпевший не намерен продавать свое жилье, при этом склонен к злоупотреблению спиртными напитками, используя обман и злоупотребление доверием, ввели потерпевшего в заблуждение, под предлогом трудоустройства убедили его покинуть квартиру и против воли потерпевшего переместили его в Новгородскую область где обманным путем, а также используя склонность потерпевшего к злоупотреблению спиртными напитками удерживали и контролировали его действия, лишая потерпевшего возможности вернуться в свое жилье, вплоть до установления его местоположения сотрудниками полиции и последующего освобождения.

**Скажи  
одиночеству  
НЕТ!**



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

НАШ ГОРОД  
Каждый знаком

## НЕ МОЖЕТ БЫТЬ?

Средняя номинально начисленная заработная плата по Петербургу в 2021 году достигла 72,8 тысячи рублей. Об этом заявил глава комитета по экономической политике Смольного Валерий Москаленко в ходе нулевых чтений бюджета 23 августа.

Это почти на 20 тысяч рублей выше среднероссийского показателя (53,7 тысячи рублей).

При этом, судя по всему, петербуржцы о таких суммах только мечтают. Как следует из опроса сервиса «Работа.ру», в качестве желаемого размера оплаты труда жители Северной столицы назвали 72 тысячи рублей.

При этом, по прогнозу Смольного, в среднем в 2021 году номинальная зарплата петербуржца составит 75,2 тысячи рублей, что на 9,5 % выше, чем в 2020 году. При этом среднемесячный доход от трудовой деятельности чиновники оценивают скромнее - 61,6 тысячи в 2021 году и 56,5 тысячи - в 2020-м.

Уровень безработицы в Петербурге Валерий Москаленко оценил в 2,2 %. Это более чем в два раза ниже, чем по стране в целом (4,9 %). На июнь 2021 года в городе безработными были 33,9 тысячи человек, что примерно в 2,5 раза меньше, чем на начало года (81,5 тысячи человек).

Но, как показал опрос «Фонтанки», 68% петербуржцев зарабатывают меньше 73 тысяч рублей. Всего в нем приняли участие 13 тысяч человек. Сомнения возникли и у парламентариев. Вопрос о реалистичности такого прогноза задал депутат Госдумы Михаил Романов.

«Как бы скептически ни относились, прогнозы предыдущих лет показывают, что мы не ошибаемся», - сказал Валерий Москаленко.

При этом «надо говорить о реальном уровне заработной платы», - заявил чиновник. Инфляция в 2021 году ожидается на уровне 4,7% и 4% в год в прогнозируемом периоде. С поправкой на нее, реальные зарплаты будут расти на 2,7–3,6% в разных годах. К 2024 году номинальные зарплаты в Петербурге достигнут 91,8 тысячи рублей.

Редакция газеты «НАШ ГОРОД» тоже посчитала среднюю зарплату, основываясь на данные, которые присылают нам работодатели в печать. И получили цифру 41 тыс.рублей. Нам не присылают такие вакансии, как - директор производства, главный врач больницы или управляющий банка. Эти вакансии значительно бы увеличили среднюю зарплату, но ведь таких вакансий единицы, а токари, слесари, охранники и другие рабочие специальности составляют основную массу. Поэтому и получается такая «средняя температура по больнице».

Для справки: согласно официальным данным на выплату окладов всем членам совета правления «Газпрома» ежемесячно уходит 181 млн. руб. В совет правления в 2021 году входит 17 человек, поэтому каждый из членов совета правления в среднем ежемесячно получает по 10 600 000 руб. Источник: <https://visasam.ru/russia/rabotavrf/zarplata-v-gazprome.html>



**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

## КОРОТКО ОБО ВСЕМ

Первый государственный приют для бездомных животных появится в Колпинском районе. В нем рассчитано мест для 200 собак и 100 кошек. Сейчас уже разработан проект «дорожной карты» строительства приюта.

Пресс-служба Смольного  
\*\*\*

Минтруд утвердил порядок информирования россиян о размере будущей пенсии. Получать информацию можно будет не чаще одного раза в три года. При этом доступ к данным женщины получат с 40 лет, а мужчины - с 45 лет.

Минтруд РФ  
\*\*\*

Высшие учебные заведения Санкт-Петербурга продолжат работать в формате смешанного обучения. Такое решение было принято из-за того, что многие студенты отказываются прививаться, а вуз не может их обязать этого сделать. Работа в смешанном формате обучения позволит минимизировать контакты, однако при этом и усложнит процесс обучения. Также вузам будет запрещено проводить массовые мероприятия.

ТАСС  
\*\*\*

Тарифы на коммунальные услуги в Санкт-Петербурге в 2022 году могут вырасти в среднем на 3,5%. Такие показатели заложены в проект городского бюджета. Их озвучили в Законодательном собрании, где накануне прошли «нулевые» чтения бюджета.

\*\*\*

В августе ООН представила доклад об изменении климата Земли. Авторы утверждают, что текущее десятилетие - последний шанс для принятия мер по замедлению глобального потепления, включая отказ от потребления угля и ископаемого топлива. Отказ от угля и нефти обойдется России в триллионы рублей.

\*\*\*

Пять медиков задержаны по первому в Ленобласти делу о массовой липовой вакцинации. Подделывали каждый шестой сертификат, их получали даже в других регионах. В списке подозреваемых - депутат, а помогал частный детектив. Оборот 30 млн в месяц. И в тайниках - сотни доз «Спутника».

Фонтанка  
\*\*\*

Комментатор Нобель Арустамян уволился с «Матч ТВ» после того, как его заставили взять интервью у Павла Мамаева о бывшей жене.

Фонтанка  
\*\*\*

Компания Nord Stream 2 AG, оператор строительства «Северного потока-2», проиграла в Высшем земельном суде Дюссельдорфа дело об освобождении газопровода от норм обновленной газовой директивы Евросоюза. Это означает, что «Газпрому» можно будет заполнять не более 50 процентов объема. Остальные мощности должны быть зарезервированы под независимого поставщика. В России это невозможно, так как «Газпром» является монополистом в экспорте газа по трубопроводам.

ТАСС  
\*\*\*

Масштабную несанкционированную свалку мусора обнаружили на левом берегу реки Ижора под Колпино. Загрязненный участок оказался вне границ полосы отвода железной дороги. Результаты проверки отправили в районную прокуратуру для дальнейшего разбирательства. Еще одну свалку под Петербургом недавно нашли в Шушарах.

\*\*\*

Новая высокоскоростная железнодорожная магистраль, или ВСМ, соединит Петербург и Москву и сократит время поездки из одной столицы в другую с 4 до 2,5 часа. Пролететь все 679 километров линии специальный поезд сможет на скорости 400 километров в час. Магистраль строят по распоряжению президента Владимира Путина. В наиболее уязвимых местах магистраль пройдет по эстакаде. Это уменьшит полосу отвода, а при пересечении с автодорогами будут построены путепроводы.

Комсомольская правда  
\*\*\*

Кражи люков в городе на Неве вызывают беспокойство коммунальных служб. Открытые крышки представляют угрозу как для автомобилистов, так и для пешеходов. Для борьбы с похитителями сотрудники АО «Теплосеть» с начала 2021 года установили на газонах тысячу аналогов полимерпесчаного типа. Эта практика применяется с 2019-го. Отмечается, что в отличие от чугунных, такие крышки не представляют интереса для злоумышленников.

Фонтанка



966-00-00  
newizhora.ru

**В ПРОДАЖЕ  
НОВАЯ ОЧЕРЕДЬ!!!**

# Новая Ижора

## КОТТЕДЖНЫЙ ПОСЕЛОК

**1 СЕНТЯБРЯ**  
с 12:00 до 18:00 ч.  
**ВСЁ БЕСПЛАТНО!**  
**ДЕНЬ ЗНАНИЙ**  
**В ТРК "ОКА"**

**1 ЭТАЖ:**

- с 12:00 до 17:00 ч. АКВАРИМ/ФЛЕШ ТАТУ САХАРНАЯ ВАТА - ВСЕМ ДЕТЯМ
- с 12:00 до 18:00 ч. ФОТОЗОНА «ГАРРИ ПОТТЕР» ЖИВАЯ СОБА - КОСТЮМЫ ДЛЯ ФОТО - АНИМАТОР
- с 12:00 до 15:00 ч. РОСТОВЫЕ КУКЛЫ - ВСЬ КОМПЛЕКС

**2 ЭТАЖ:**

- с 12:00 до 18:00 ч. ФОТОЗОНА «ЗДРАВСТВУЙ ШКОЛА» (АТРИУМ 2 ЭТАЖА)
- с 12:00 до 17:00 ч. ШАРОКРУТ

**3 ЭТАЖ:**

- СЦЕНА 3 ЭТАЖА с 1.09 по 20.09. СЦЕНА ОФОРМЛЕНА В СТИЛЕ «ШКОЛА» С ЭРМИИ КЛЕЮЩИМИ ЛИСТЯМИ, ГИГАНДСКОЙ ДОСКОЙ, ЛИНЕЙКАМИ-РОСТОШЕРАМИ, ТАНТАМАРЕСКОЙ «ШКОЛЬНЫЙ АВТОБУС»

ТРК "ОКА", Колпино, ул. Октябрьская, д.8  
vk.com/trkaoka www.trkaoka.ru

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

**Автострахование**  
Быстро и недорого  
Электронное - **ОСАГО**  
**КАСКО**

Страховой агент Ксения  
**8 931 313-32-97**

В ООО «БИЗНЕС ПАРК ИЖОРА» требуются:

**ДОРОЖНЫЙ РАБОЧИЙ**  
ПО УБОРКЕ ТЕРРИТОРИЙ ИЖОРСКОЙ ПРОМЫШЛЕННОЙ ПЛОЩАДКИ  
Женский коллектив. Работа в Колпино.  
Гр.р. 5/2 по 8 ч.(с 7.00 до 15.45). З/п 25 000 руб.

**ВОДИТЕЛЬ** с УДОСТОВЕРЕНИЕМ «ТРАКТОРИСТА-МАШИНИСТА» НА ПОГРУЗЧИК БОБКЕТ-АМКАДОР  
Гр.р. 5/2 с 7.00 до 15.45. З/п 35 000 руб.

УСТРОЙСТВО ТК РФ, ДМС, ОТПУСК, СПЕЦОДЕЖДА

**8 (964) 332-05-93**

**РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ**  
**929-4439**

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  
Страховка ДМС, развозка от ж/д переезда Металлострой

**ЛИТТЕР-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

## Как быстро и бесплатно справиться с депрессией: метод пяти «С»

Депрессия и стресс - это многофакторные состояния, то есть в их развитии принимают участие самые разные факторы: биологические, психологические и социальные. На некоторые из них - например, наследственность или врожденные особенности строения и функционирования головного мозга - мы никак не можем повлиять. Но психоэмоциональное здоровье вполне можно взять «в свои руки».

Что же поможет сохранять хорошее настроение и успешно справляться со стрессом?

### 1С — Спорт

Важно: под спортом в данном случае подразумевается не профессиональный спорт, а общая повседневная физическая активность и фитнес-тренировки.

Научно доказано, что физически активные люди реже страдают депрессиями, а недостаточная активность, наоборот, является фактором риска тревожно-депрессивных расстройств. Даже во время лечения антидепрессантами эффект от лечения выше у тех, кто физически активен.

Лучше всего работать на опережение и менять образ жизни, начиная с детского возраста, поскольку доказано, что регулярная физическая активность в детстве снижает риск депрессии во взрослом и пожилом возрасте.

Даже среди взрослых, которые регулярно занимаются фитнесом, реже страдают депрессиями именно те, кто занимается с детства.

Тренировки способствуют повышению самооценки, развитию дисциплинированности и инициативности (благодаря планированию активности и достижению целей), а во время депрессии с этим как раз большие проблемы.

Согласно рекомендациям ВОЗ, для поддержания здоровья взрослому человеку необходимо 150-300 минут аэробной активности средней интенсивности в неделю ИЛИ 75-150 минут аэробной активно-



сти высокой интенсивности в неделю, А ТАКЖЕ не реже 2 раз в неделю — силовые упражнения средней или высокой интенсивности на все основные группы мышц.

### 2С — Сон

Достаточный и качественный сон крайне важен для физического и психического здоровья. Здоровый сон и режим дня способствуют улучшению функции сердца, иммунитета, эндокринной системы, поддерживает хорошее настроение и эмоциональное состояние, способствует эффективному усвоению новой информации и даже является профилактикой некоторых видов рака и деменции (слабоумия).

Чтобы наладить сон, соблюдайте базовые правила гигиены сна:

- Ложитесь спать и вставайте примерно в одно и то же время и в будни, и в выходные.
- Спице по 7-9 часов.
- Обеспечьте комфортные условия в спальне.
- Откажитесь от использования гаджетов за 1 час до сна, поскольку это снижает уровень гормона мелатонина, который вырабатывается ночью, регулирует наши

биоритмы, а также оказывает мощное антиоксидантное и иммуномодулирующее действие.

• Не принимайте стимулирующие вещества (кофе, крепкий чай, энергетики, горький шоколад) как минимум за 2 часа до сна (а лучше вообще отказаться от них во второй половине дня).

• Разработайте себе «ритуал сна», который будет настраивать вас на расслабление и комфортное засыпание (это может быть, например, тёплая ванна, чтение или чашка травяного чая перед сном).

### 3С — Секс

Настроение и сексуальная активность тесно взаимосвязаны. Интимная близость — один из самых эффективных методов физической релаксации.

Во время секса в организме человека происходит выброс ряда гормонов, которые способствуют расслаблению, снижению уровня тревоги и стресса и повышению настроения - это пролактин, окситоцин, серотонин, эндорфины. Важную роль играет также эмоциональная связь с партнёром, которая особенно сильно ощущается и укрепляется во время близости.

Но помните, что во время клинической депрессии у человека может снижаться или вообще пропадать сексуальное желание. Сексуальный контакт в этом случае, наоборот, может вызывать неприятные физические ощущения, чувство отвращения, разочарования, стыда и неуверенность в себе.

В такой ситуации ни в коем случае не нужно насильно себя заставлять вступать в близость. Можно найти ту форму физического взаимодействия с партнёром, которая будет для вас комфортна, например, объятия, поцелуи или массаж - все это тоже отличные методы релаксации.

### 4С — Солнце

Замечали, что в солнечные дни мы обычно лучше себя чувствуем, чем в дождливые и пасмурные? У этого есть физиоло-

гическое обоснование. Солнечный свет необходим для выработки витамина D, а витамин D, в свою очередь, участвует в синтезе серотонина — одного из главных нейромедиаторов, регулирующих наше настроение. Данные исследований показывают, что при низких показателях «солнечного витамина» депрессивные симптомы выявляются достоверно чаще, чем при нормальных, причём чем ниже уровень витамина D, тем тяжелее депрессия. Добавление витамина D к терапии антидепрессантами может ускорять выход из депрессии и повышать эффективность лечения.

Особенно остро нехватку витамина D ощущают люди, страдающие так называемым сезонным аффективным расстройством - повторяющимися неглубокими депрессивными эпизодами, которые случаются в осенне-зимний период со снижением солнечной активности. Такие депрессии успешно лечатся вообще без использования антидепрессантов, а с помощью светотерапии с применением специальных медицинских ламп с уровнем освещённости 10000 люкс.

Параметры, длительность и время проведения светотерапии подбирает врач-психиатр/психотерапевт. Чтобы поддерживать хорошее настроение, проводите на солнце не менее 30-40 минут ежедневно. Но не забывайте использовать средства с SPF-защитой, чтобы получить от солнца только самое лучшее.

### 5С — Смех

Научно доказана двусторонняя связь нашего внутреннего эмоционального состояния и его внешних проявлений. То есть мы не только улыбаемся, когда нам хорошо, но и, наоборот, улыбнувшись, можем улучшить свое настроение.

Больше смейтесь и улыбайтесь, развивайте свое чувство юмора, старайтесь находить положительные стороны во всем, что с вами происходит.

## НАШИМ ГУРМАНАМ

### БУРИТО

Бурито – блюдо мексиканской кухни. Готовится из пшеничной тонкой лепешки, в которую заворачивают начинку. Лепешку для бурито обычно слегка обжаривают, либо готовят на пару. Она должна быть пластичной и начинка в нее должна легко заворачиваться.

Начинка для бурито готовится самая различная. В нее могут входить мясные ингредиенты – куриное мясо, говядина. Также применяются овощи, отварная фасоль или бобы, различные виды сыра, гуакамоле, разные соусы (томатный, сметанный, сальса). Зачастую бурито имеет достаточно острый вкус. Чаще всего бурито подают к столу с соусом сальса и гуакамоле.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Лаваш — 2 шт
- Шампиньоны (Консервированные) — 100 г
- Капуста белокочанная — 500 г
- Перец болгарский — 2 шт
- Помидор (Свежие) — 2 шт
- Лук репчатый (Средняя) — 1 шт
- Чеснок — 3 зуб.
- Перец красный жгучий — 1

щепот.

- Сердечки куриные — 150-200 г
- Соль (По вкусу)
- Сыр голландский — 600 г
- Майонез
- Соус Чили (острый)
- Масло растительное — 4 ст. л.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сердечки (цельные) отварить в слегка подсоленной воде, затем остудить и нарезать. Капусту шинковать-отварить в подсоленной воде. Помидоры, перец болгарский порезать кубиками.
2. Чеснок и лук почистить и нарезать кубиками. Шампиньоны, если они целые, то необходимо их порезать поперек средними пластинами. Капусту откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.
3. Лук и чеснок обжариваем 2 минуты. Добавляем к ним сердечки (обжариваем 4 минуты). Добавляем шампиньоны (обжариваем 2 минуты). Добавляем капусту - солим, перчим начинку (обжариваем 2 минуты). Ну и в конце, добавляем перец, помидоры и обжариваем 2 минуты.
4. Выключаем и даем нашей начинке немного остынуть в это время берем лаваш и режем его на три части. Берем лаваш (одну часть), выкладываем немного начинки чуть ближе к середине.



Накрываем начинку лавашом и подтягиваем к краю. А затем заворачиваем края справа и слева и сворачиваем конвертиком. И затем заворачиваем весь лаваш, все готово. Теперь необходимо все повторить с остальным лавашом.

5. Трем сыр на терке, посыпаем сверху бурито отправляем его в микроволновку на 1,5-2 минуты, сыр за это время расплавится, вынимаем бурито из микроволновки делаем узор майонезом и соусом Чили.

Приятного аппетита!

 **ВЕЛО·КОЛПИНО**  
продажа·ремонт·прокат



**ВЕЛОСИПЕДЫ**  
**САМОКАТЫ** ГОРОДСКИЕ, ТРЮКОВЫЕ  
ЗАКАЗЫВАЙТЕ ONLINE НА САЙТЕ VELOKOLPINO.CITY  
ул. Тазаева 3 • 981-44-66

**В СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР**  
**ООО «МК-Дент +»**  
**ТРЕБУЕТСЯ:**

✓ **МЕДСЕСТРА**  
✓ **АДМИНИСТРАТОР**

ПОС. ДЕТСКОСЕЛЬСКИЙ, УЛ. ЦЕНТРАЛЬНАЯ, Д. 21  **452-50-50**  
**452-55-55**

## А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В каждом городе, который может похвастаться долгой историей, можно найти хотя бы несколько таинственных мест. Петербург - не исключение.

Обводный канал, этот каменный массив, за долгие годы своего существования впитал всю негативную энергетику города. Недаром эти места так притягивают самоубийц. Гранитные Обводного канала хранят множество не рассказанных тайн. По одной из легенд: зимой 1923 года, во время ремонтных работ, рабочие наткнулись на интересную и в тоже время пугающую находку. Глубоко под землей был найден некий гранитный алтарь, испещренный непонятными символами и знаками, под плитами которого был погребен человеческий труп. Происхождение и назначение объекта остается загадкой и по сей день.

В карело-финском эпосе "Калевала" рассказывается, как водная нечисть устраивает свои шабашы на берегах рек. И на один такой шабаш попал живой человек, который сумел спасти свою жизнь только тем, что игрой на кантеле очаровал русалок и утопленников. Одним из мест, где водная нечисть проводила свои шабашы, была территория нынешнего Марсова поля в Петербурге. Причём нехорошую ауру этого места усугубили в XX веке ещё и захоронения убитых большевиков.



Мистические силы бродят у подножья Медного всадника уже много лет. Странную активность замечают ученые и по сей день. Кстати в свое время некоторые поговаривали, что памятник Петру напоминает всадника Апокалипсиса.

Посетителей Московского Парка Победы частенько одолевают странные чувства. Прогуливаясь по аллеям парка у многих начинает болеть голова и возникает непреодолимое чувство слабости и морального напряжения. Это все не случайно, во время блокады здесь размещался крематорий. Поговаривают, духи умерших до сих пор не покидают территорию парка.

Фараон Аменхотеп оставил о себе дурную славу в Египте. Он создал в этой стране некий страшный колдовской культ, в обрядах которого использовал тела забальзамированных мертвецов. Свои жуткие обряды Аменхотеп проводил в катакомбах Фив, и в окрестностях этого города начались нападения мумий на людей, которые продолжались и после смерти самого фараона вплоть до середины XX века.

Для популяризации своего культа Аменхотеп начертал колдовские заклинания на постаментах каменных сфинксов, находившихся в Фивах. И надо же такому случиться, что двух этих сфинксов с колдовскими заклинаниями привезли в 1833 году в Петербург и установили на набережной Невы напротив здания Академии художеств. С тех пор утопленники со всей Невы выше по течению каким-то безошибочным курсом плывут именно к сфинксам.

Любопытно, что самым опасным призраком Петербурга является привидение не человека, а животного. Достопримечательностью Никольского кладбища стал призрак чёрного кота. По преданию, в этого кота превратился знахарь и чернокнижник Прокопий, который жил рядом с этим кладбищем. Он увлекался чёрной магией и лечил пациентов порошком из костей покойников. Это привлекло к нему внимание дьявола, который как-то ночью навел на Прокопия и купил его душу, вручив знахарю в качестве платы рецепт эликсира бессмертия. Чтобы изготовить этот эликсир, Прокопий в ночь на Пасху приволок на кладбище грешницу, привязал её к кресту, выколол ей глаза, отрезал язык и начал наполнять кровью ритуальный кубок, который ему необходимо было осушить до рассвета. Но, соблюдая все тонкости ритуала, он замешкался и не успел выпить кровь. С первыми лучами солнца он лишился сил, упал на землю и скончался. А когда его нашли, то рот у знахаря был забит червями, а одна нога превратилась в кошачью. С тех пор заблудшие на кладбище ночью стали подвергаться нападениям кота.

## В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ

- Детей травмируют не оценки, а ваше отношение к ним

Важно, чтобы родители и дети философски относились к школьным оценкам. Они могут быть полезны только тогда, когда между педагогом и учеником есть ясная договоренность, что пятерка или тройка – это просто отслеживание его продвижения. В этом случае оценки не травмируют детей.

Если же на эти цифры на бумаге накручивать дополнительные смыслы, например, «ты плохой», «ты меня разочаровал», «позор семьи», то тогда и пятерка с минусом, и «звездочка», и «солнышко» могут травмировать.

- Если ребенок сильно переживает из-за оценок

Обычно излишне расстраиваются и переживают из-за оценок тревожные дети, и чаще всего это не единственное проявление их тревожности и перфекционизма. По мере приближения к подростковому возрасту такая преувеличенная реакция может принимать довольно серьезные формы, вплоть до психологических расстройств.

Успокойте ребенка, объясните, что ничего страшного в плохой оценке нет. Убедитесь, что давление идет не из школы, что там не нагнетают сверх меры обстановку вокруг оценок.

Если в учебном заведении все обстоит благополучно, а ваши разговоры не помогают и ребенок все равно сильно переживает и расстраивается, то мы бы посоветовали обратиться к психологу.

- Каждый учитель считает, что его предмет главный

Все в жизни имеет свою цену. Что значит стать отличником? Это значит тратить на каждый предмет много времени. Поскольку ресурсы ребенка не безграничны, он будет отрывать время от чего-то еще, например, сна, прогулок, общения.

Если все это ради предмета, с которым старшеклассник готов связать свою будущую профессию, то на него не жалко ни времени, ни сил. Но если речь идет о дисциплине, которой он точно не собирается заниматься в дальнейшем, можно прагматично решить: «Меня устраивает четверка».

Конечно, каждый учитель считает, что его предмет главный. Стоит проговорить этот момент с ребенком. Тогда ему будет проще смириться с более низкими оценками по каким-то предметам.

- Образование дарит свободу

Образование само по себе – это не то, что делает человека хорошим или плохим, счастливым или несчастным. Оно расширяет сферу свободы. Грубо говоря, человек, который умеет кататься на велосипеде, свободнее, чем тот, который не умеет.

Человек, который знает английский язык, свободнее, чем тот, который его не знает.

Чем больше человек знает и умеет, тем шире его сфера свободы, это важно доносить до детей. Совершенно другое ощущение – когда для достижения этой свободы из вашего ребенка делают жертву обучения, а не хозяина процесса!



### Лучший анекдот недели:

- Дедушка, ты когда-нибудь учился на удаленке?
- Конечно, внучек: от нашей деревни до школы было пешком 5 км.



## УЛЫБНИСЬ

\*\*\*

1 сентября... Мама всплакнула, собирая свое чадо в школу. На что сын ответил:

- Да не реви ты, самому тошно!

\*\*\*

Один депутат говорит другому:

- И чего нас все так ненавидят?

- И я не понимаю, мы же вообще ничего не делаем.

\*\*\*

Вопреки рекламе, лучшим средством для мытья посуды по-прежнему остаётся жена.

\*\*\*

Объявление в приёмной "слуги народа": "Приёмные дни завтра и послезавтра".

\*\*\*

Младший брат уговаривает старшего:

- Юра, иди и попроси у мамы денег на футбольный мяч!

- Серёжа, проси сам! Мама не только моя, но и твоя.

- Но ты ведь с ней дольше знаком!

\*\*\*

Утеряны водительские права Варезкиной Натальи Ивановны. Нашедшему просьба: сожгите их от греха подальше!

\*\*\*

Два депутата ищут могилу своего недавно скончавшегося коллеги на Ваганьковском кладбище. Ищут, ищут, но не могут найти. Вдруг один говорит другому:

- Слушай, а может, он могилу на жену записал?

\*\*\*

У жениха спрашивают:

- При посещении дома своей невесты что вам в первую очередь бросилось в глаза?

- Теща! До сих пор лицо поцарапано!

\*\*\*

- Когда Далю были нужны новые слова, он приезжал в деревню, разбивал на глазах мужиков 2-3 бутылки водки, а потом стоял и записывал.

\*\*\*

Говорят, что однажды в шторм перевернулся целый корабль с депутатами. Но никто так и не утонул.

\*\*\*

- Нервное заболевание Вашей жены не представляет опасности. С таким неврозом люди живут очень долго.

- А я, доктор, сколько с ее неврозом протяну я?

\*\*\*

Разговаривают двое:

- Тебе повезло! У тебя теща глухонемая!

- Да, но ты бы видел выражение её лица!

\*\*\*

На рынке в мясной павильон входит женщина, груженная сумками, останавливается у прилавка со свиной головой, пристально на нее смотрит и выдает:

- Блин, забыла мужу сигарет купить!

\*\*\*

Представьте удивление археологов через сотни лет, когда откопают скелет с двумя силиконовыми шарами.

\*\*\*

## НИ ДНЯ БЕЗ ПРИТЧИ

### ТРЕТИЙ ВАРИАНТ

Вспомнилась старая история про льва, который решил пройти по лесу и определить, кого и когда он съест. Шакал же шел рядом и записывал меню.

Встречает лев медведя:

- О, медвежатина! Говорят, полезное мясо! Когда тебя съест, медведь, - на завтрак или обед?

- Лучше на завтрак - отвечает медведь, посчитав, что перед смертью не надышишься...

- Запиши, - говорит лев шакалу - "Медведь - на завтрак".

Затем идет лиса:

- Лисятина - это экзотика. Когда тебя съест, лиса? На обед или ужин? - спрашивает царь зверей.

- Лучше на обед, чего уж ждать! - решила героизировать лиса.

- Записываем: "Лиса на обед" - опять продиктовал лев.

Завидев зайца, лев обрадовался:

- Зайчатина - деликатес! Когда тебя лучше есть, заяц - на ужин или прямо перед сном?

- А можно меня вообще не есть? - робко промолвил тот.

- Можно! Вычеркивай! Заяц не хочет! - сказал лев шакалу.

Мораль: не торопитесь принимать скоропалительных решений, не выбирайте из двух зол наименьшее, наверняка есть третий вариант.

## МЕНЯЮ

- Меняю 2к.кв. европланировка, в г.Никольское, ул.Первомайская д.17/1, общ.34кв.м, хор.ремонт на 1-2к.кв. в Тельмана или в Колпинском р-не, состояние и этаж не имеет значения Надежда 89817547207
- Меняю 2к.кв. п.Понтонный, общ.пл.44кв.м, кухн.6кв.м, комнаты 18+13, балкон, +доплата на 3к.кв., рассм. п. Металлострой, Колпино, п.Понтонный Ольга 9454552
- Меняю 3к.кв. пл.55кв.м, ул. Адмиралтейская д.27 на 1к.кв. в области с доплатой Надежда 89217972890
- Меняю 2к.кв. Пролетарская д.46, общ.пл. 45кв.м, комнаты изолированы 17 и 10 кв.м, окна во двор, хороший ремонт, натяжные потолки, ламинат, теплый пол, встроенная кухня с техникой, рассм. любой вариант обмена, Светлана 89533785676
- Меняю 2к.кв. в Колпино на 1к.кв. в Колпино или Тельмана Татьяна 89523959833
- Меняю Дом+участок в п.Красный Бор кирп.,2эт, газ, водопровод, на уч-ке баня,хоз.блок, гараж, надо 2-3к.кв. +доплата, рассм.все вар-ты Ольга 9454552
- Меняю 2 комнаты 11 и 13 кв.м в разных домах в Колпино, хор.состояние, + доплата на 1к.кв. в Колпино, Металлострое или Тосно Надежда 89817547207
- Меняю 1к.кв. Пролетарская 62, кирп.дом, 7/9эт, 17,5кв.м, кухн.9, общ.34кв.м, б/з, сан.узел совмест, хор.сост, один. собственник, с доплатой на 2к.кв. или продаж, Лидия Александровна 89219201408
- Меняю участок 12 соток ИЖС Колпинский р-н, СПБ Корчмино, возможно подключить газ,центр.водопровод, цент.канализация, свет, меняю на квартиру рассм. Колпино, СПб, Металлострой по вашему предложению Яна 89219534337
- 2к.кв. ул.Пролетарская, 4эт, комнаты 17,5+14, кухн.5,5, общ.пл.45кв.м, балкон, х/с, ст/п, на 3к.кв. 89531653662 Олеся.
- Меняю 2-е комнаты в Колпино в разных местах от собственника на квартиру или продаж. Тел: 89522111434 Ирина.

## ПРОДАМ

- 3к.кв. Пролетарская д.62, кирп, 4/9эт, 60кв.м общ.пл, комн (18+13,3)+10,6кв.м, кухн.6, балкон, с/у разд, рассм. обменные предложения Ирина Анатольевна 89052880679
- Комнату 13кв.м в 4х к.кв. ул Загородная, состояние квартиры и комнаты хорошее, хорошие соседи, Светлана 89533785676
- Комнату 12кв.м, в 4к.кв-ре, Набережная Комсомольского канала д.24/1, Надежда 89217972890
- Студия 28кв.м с ремонтом и мебелью в Рыбацком Надежда 89217972890
- 2к.кв. ул.Пролетарская д.46, общ.пл.45кв., комн.изолированы 17 и 10 кв.м, оставляем новую кухню с техникой и шкаф-купе, окна во двор, Светлана 89533785676
- 1к.кв. в п.Рябово, Тосненский р-н, общая 35кв.м, большая кухня 9,5кв.м, х/с, пр.пр. Татьяна 89523959833
- 2к.кв. в Колпино, пр.Ленина д.69 комнаты изолированные, тихий зеленый двор, прямая продажа Татьяна 89523959833
- Квартиру в кирп.доме бизнес-класс, общая пл.117кв.м, два балкона, два сан.узла, свободна!Быстрая продажа Яна 89219534337
- 2к.кв. Октябрьская д.2, 5/10эт, БЛ, 12,2+17,2, кухн.17кв.м, лоджия/з.бм, общ.71кв.м совмещен.сан.узел, 1 собственник, Лидия Александровна 89219201408

РОССИЙСКАЯ ГИЛЬДИЯ  
РИЭЛТОРОВ  
Объединяя профессионаловИРИНА  
АНАТОЛЬЕВНА  
Управляющая  
и  
Девелопер

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

## КУПЛЮ

- 1к.кв. в Колпино,Пушкине, предложу ва-ты обмена Ирина Анатольевна 89052880679
- 1-2к.кв. в Колпинском р-не или в г.Тосно, рассм. все вар-ты на любом этаже и в любом состоянии Надежда 89817547207
- 2к.кв. в Колпино желательнo с балконом/лоджией, предложу обмен Ирина Анатольевна 89052880679
- Комнату от 10кв.м, в Колпино, Тельмана, рассм.как коммунальные квартиры так и общежития Светлана 89533785676
- Комнату от 10кв.м в Колпино или Металлострое, желательнo в хор.состоянии, Надежда 89817547207
- 3к.кв. в Колпино, Тельмана, Новое Колпино от собственника, можно без балкона, помогу с оформлением документов Лидия Александровна 89219201408
- 1к.кв. в Колпино в любом состоянии, Татьяна 89523959833
- 1к.кв. наличные средства, срочно куплю, 1к.кв. до 31кв.м в Колпино 9457366 Мария.

Утерян диплом об образовании по специальности автомеханик, на имя Скачков Юрий Владимирович, год рождения 31.05.1982. Серия: В, номер: 826611 от 30.06.2000, регистрационный номер: шестьсот тридцать семь. Диплом считать не действительным!

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПАМЯТНИКОВ  
ИЗ ПРИРОДНОГО КАМНЯ

8-981-724-92-40

пр.Ленина, 20/5 (во дворе)

НАШ ГОРОД  
Клуб знакомств

8-952-377-30-23

Мы соединяем  
сердца

## Приют "Мухтар" отдаст в добрые руки:



Ирма

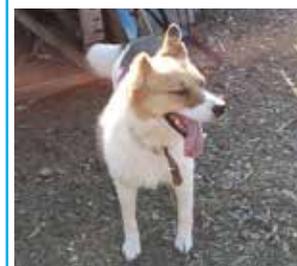


Мальш

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 № 4070281035500040018 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».



Юша



Босс

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

**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**

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

## СМТТ 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

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

- ▶ **ГРУЗЧИК**  
з/пл 27 000 руб., график 2/2
- ▶ **МАСТЕР ПО РЕМОНТУ ШВЕЙНЫХ МАШИН**  
з/пл 35 000 руб. + премия, график 2/2
- ▶ **ЛАБОРАНТ-КОНТРОЛЕР**  
з/пл 33 000 руб. + премия, график 2/2

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

## ТРЕБУЮТСЯ: ОХРАННИКИ-КОНТРОЛЕРЫ в Колпино и Пушкин



- ✓ Дневные / суточные смены;
- ✓ 1 500 - 2 500 руб. / смена;
- ✓ Своевременные выплаты;
- ✓ При желании помощь в лицензировании;
- ✓ Бесплатная форменная одежда.

**8 981 913-83-08 • 8 911 712-50-58**

## ПОЛУЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРОФЕССИЮ!

## КУРСЫ ОХРАННИКОВ

Помощь в лицензировании (подготовка документов)

**481-0245**

На фармацевтический склад требуются:

- **КЛАДОВЩИК-НАБОРЩИК**
- **КОНТРОЛЕР СБОРКИ**

График работы: 5/2.  
Пн, чт 17.00-6.00. Вт, ср, пт 17.00-3.00.  
Развоз на служебном транспорте с работы и на работу Славянка, Колпино.  
Место работы п.Шушары, 139  
Зарплата сдельная 50 000 - 70 000 руб.  
Тел. 8 (999) 021-71-31

## ДиКом ЗАВОД МЕТАЛЛИЧЕСКОЙ МЕБЕЛИ И СТЕЛЛАЖЕЙ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

**ОПЕРАТОР** листогибного пресса, з/п 60 000 руб.

**ОПЕРАТОР** токарного станка з/п 60 000 руб.

**СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК** з/п 48 000 руб.

**СТРОПАЛЬЩИК** з/п 49 000 руб.

**МАРКИРОВЩИЦА** с обучением, з/п 34 000 руб.

**УБОРЩИЦА** (на 4 часа) в Тельмана, з/п 13 000 руб.

Оформление по ТК РФ. Соц. пакет. Служебная развозка

[info@dikom.ru](mailto:info@dikom.ru), [www.dikom.ru](http://www.dikom.ru)

**458-06-09**

## ООО «ТК«ОМЗ-Ижора»

## ТРЕБУЕТСЯ:

**ИНЖЕНЕР-ЭЛЕКТРОНИК**  
(техническое обслуживание испытательных машин, спектрометров, анализаторов)

**322-86-29 • 322-82-07**

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

- **Вахтер на КПП** гр. сменный с ночами (1/2/2), з/п 25 000 р.
- **Уборщица** гр. 5/2 с 12 - 21 или 9 - 18, з/п 25 000 р.
- **Кладовщик** знание ПК обязательно (Excel, 1С), гр. сменный с ночами (2/2/2), з/п 45 000 р.

Мы предлагаем: развозку Московская-Купчино-Колпино-Тельмана. Оформление согласно ТК РФ.  
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)**

## ООО «Ижорские сварочные материалы» ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

• **ЭЛЕКТРОДЧИК (ЖЕН.) С ОБУЧЕНИЕМ**  
Участок изготовления электродов, без в/п, от 18 до 45 лет. зарплата по результатам собеседования

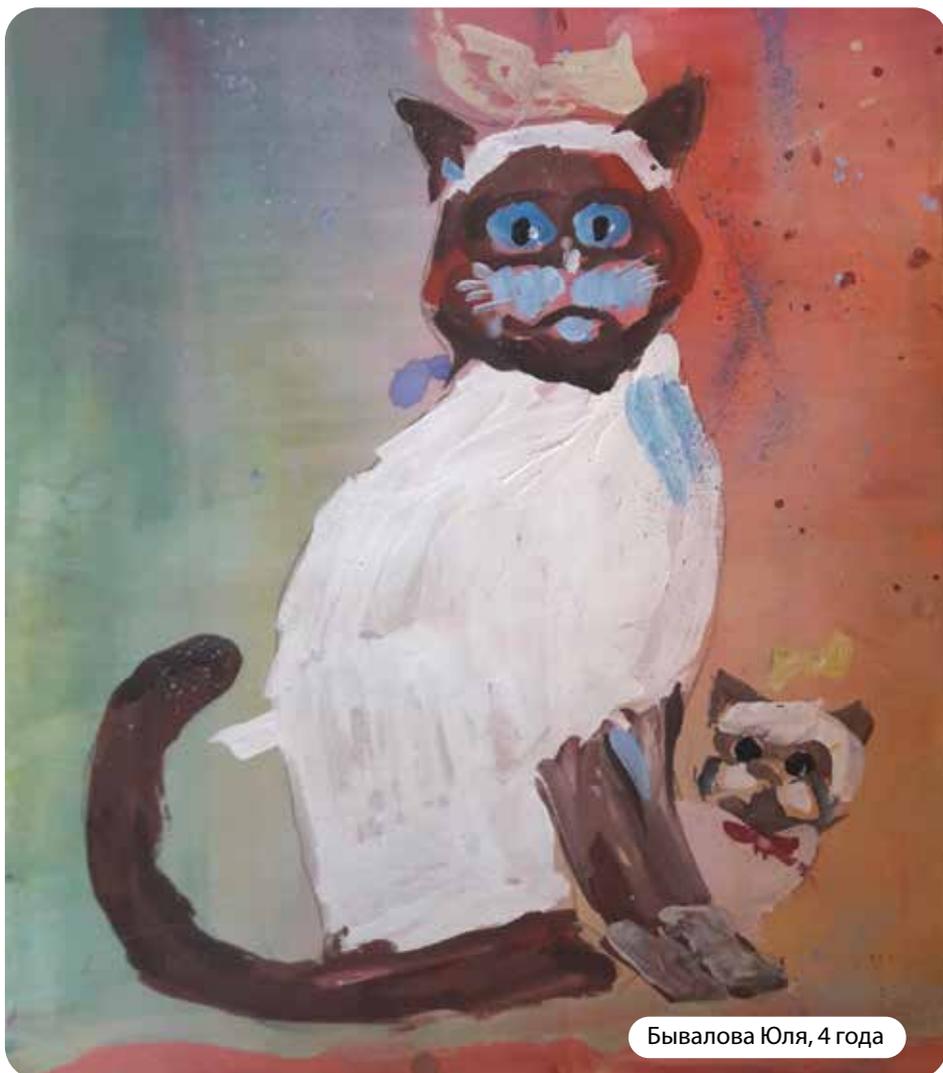
• **ЭЛЕКТРОДЧИК (МУЖ.) С ОБУЧЕНИЕМ**  
Участок изготовления электродов, без в/п, от 18 до 55 лет. зарплата по результатам собеседования

• **ДРОБИЛЬЩИК КОМПОНЕНТОВ/ФЛЮСОВЩИК**  
Муж. с обучением, участок изготовления флюсов, без в/п, от 18 до 55 лет, зарплата по результатам собеседования

Мы ПРЕДЛАГАЕМ: ✓ Официальное трудоустройство ✓ Удобный график  
✓ Стабильную заработную плату ✓ Обучение  
✓ Социальный пакет

СПб, Колпино, территория Ижорского завода (цех №92) **322-80-05**

## КОНКУРС ДЕТСКОГО РИСУНКА «ЖИВОТНЫЕ НАШЕГО ГОРОДА»



Бывалова Юлия, 4 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».

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 выставляемого на конкурс 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



- КУХНИ
- ГОСТИНЫЕ
- ДЕТСКИЕ
- ДИВАНЫ от 4 900 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  
E-mail: gorod-kolpino@mail.ru

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель. Письма, рукописи и фотографии не возвращаются и не ре-

цензируются. Редакция не выступает ходатаем в официальных учреждениях. При перепечатке материалов ссылка на газету «Наш город Колпино - перспективная газета» обязательна.

Газета распространяется бесплатно. Периодичность: еженедельно. Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз». 195027 г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, дом № 10, лит. А, корп. 2 помещение 44. Тираж 30000 экз., № заказа ДБ-00004545 Номер подписан в печать 26.08.2021 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.)

**1102** – Одинокая порядочная вдова 77 лет (169 см, 73 кг) желаю познакомиться с одиноким вдовцом. Имею квартиру, дачу с небольшим участком земли. Мои условия: не ниже 170 см, без бороды и переезд ко мне. Звоните после 15 часов. Тел: 8-965-017-90-75 Валентина Дмитриевна.

**1103** – Женщина 50+, познакомится с хорошим и порядочным человеком 50+. Тел: 8 921-395-54-23

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

**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: 8-965-784-62-64

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

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

**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 с/о. 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** – Александр - 45 лет, 177/79. Без вредных привычек, образование - среднее - специальное, работаю - сантехником, в ЖЭКе. Люблю животных..., природу, прогулки, велопрогулки, культурные мероприятия, чтение книг, просмотр фильмов... Нравится играть в настольный теннис, бильярд, волейбол... Стараюсь быть, по жизни, честным и добрым порядочным человеком. Познакомлюсь, с женщиной, для с/о - доброй, симпатичной, нормального телосложения. Рост, от 160. Тел: +7 - 931-344-30-02.

**1204** - Мужчина вдовец 57 лет, познакомлюсь с женщиной. Тел: 8911-784-7907

## ООО «ОМЗ-ТермоПресс» ОТКРЫТЫ ВАКАНСИИ:



### Начальник отдела технического контроля

Требования: образование высшее, знание металловедения (термообработка и штамповка), опыт работы. Пятидневка, суббота, воскресенье – выходной; з/п – по результатам собеседования.

Резюме высылайте: termopress@omzglobal.com; Svetlana.Bebneva@omzglobal.com

### 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.)

### Кузнеч-штамповщик, 3-5 р.

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

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

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)

### 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.

Резюме высылайте: termopress@omzglobal.com; Svetlana.Bebneva@omzglobal.com

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

Тел.: 322-89-80 доб.114, Светлана Владимировна  
Почта: Svetlana.Bebneva@omzglobal.com