

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

НАШ ГОРОД

КОЛПИНО - ПЕРСПЕКТИВНАЯ ГАЗЕТА

Рекламно-
информационный
еженедельник

№ 21 (633)

Санкт-Петербург, пятница, 2 июня 2023 год

(12+)

бесплатно

Стр.2 - Квоты на получение высшего образования
Стр.3 - Информация Вневедомственной охраны по СПб и Ленинградской области
Стр.4 - Вопрос простой, но не все знают: как записаться к врачу по полису ОМС?
Узнайте о сервисах записи от специалистов компании «СОГАЗ-Мед»
Стр.5 - Юмор. Притча. А знаете ли вы, что ...
Стр.6 - Сканворд, вакансии
Стр.7 - Работа, вакансии
Стр.8 - ВНИМАНИЕ КОНКУРС!



ПАРИКМАХЕРСКАЯ
ЙОККО

ЛЮБАЯ
МУЖСКАЯ
СТРИЖКА
500 ₺

БЕЗ ЗАПИСИ
ЗАХОДИ И СТРИГИСЬ

Колпино, ул.Тверская 58/6

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

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



ООО «МАНУЛ»
ТРЕБУЮТСЯ:

- ВЕТЕРИНАРНЫЙ ВРАЧ
 - ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
в магазин аквариумистики
- ул.Павловская д.42а ☎ 469 54 80



ООО «Алитер Акси»
ТРЕБУЕТСЯ

МАШИНИСТ
МОСТОВОГО крана
3П 50 000 руб.

8(911)798-80-61

КОЛПИНО
территория Ижорского завода

ОХРАННИК в Колпино
на КПП предприятия

Требуется удостоверение ЧО, график 1/2, 2 300 руб./смена

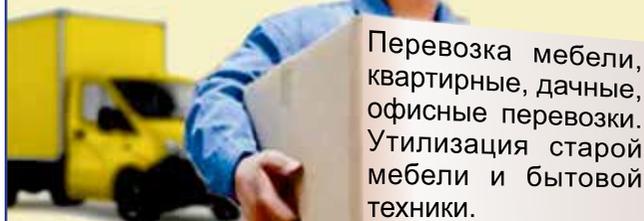
☎ 8-952-230-62-02



НАШ ГОРОД
Клуб знакомств
8-952-377-30-23

СКАЖИ НЕТ
ОДИНОЧЕСТВУ!

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ГРУЗЧИКИ



Перевозка мебели,
квартирные, дачные,
офисные перевозки.
Утилизация старой
мебели и бытовой
техники.

986-11-43 ☎ 8(951)648-0333

УПРАВЛЯЮЩЕЙ КОМПАНИИ НА УЧАСТОК
В МЕТАЛЛОСТРОЙ ТРЕБУЕТСЯ

ДИСПЕТЧЕР
аварийной службы

СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК

КРАЙНЕ ЖЕЛАТЕЛЕН ОПЫТ В ЖКХ.
ОФИЦИАЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ. СТАБИЛЬНАЯ ЗАРПЛАТА.

☎ 464-74-53

ЛОМБАРД
СТАВКА ОТ 0,05%
МАГАЗИН
ДОСТУПНА РАССРОЧКА

☎ Здесь можно
взять в рассрочку!

г. Колпино, ул. Ленина, д.24/8,
литер А, пом. 5Н
☎ +7 981 724 48 41,
+7 812 461 24 54

г. Колпино, ул. Пролетарская,
д. 9/28, литер А, пом. 10Н
☎ +7 981 724 64 69

lombard100.ru

НЕ МОЖЕТ БЫТЬ?



Петербург вошел в топ-5 регионов по уровню благосостояния семей. Так, согласно исследованию РИА Новости, самые состоятельные семьи живут в Ямало-Ненецком автономном округе. Там в среднестатистической семье с двумя работающими родителями после жизненно необходимых затрат остается порядка 118,3 тысяч рублей.

На второй строчке расположилась Москва, где денежный остаток находится на уровне 89,6 тысяч рублей. Следом идет Сахалинская область (78,6 тысяч рублей) и Ханты-Мансийский автономный округ (77 тысяч рублей).

В пятерке лидеров — Петербург. В городе потенциально возможный денежный остаток в семьях с двумя работающими родителями и двумя детьми составил 76,9 тысяч рублей. Отмечается, что по данным 2022 года Петербург опустился на две позиции по сравнению с 2021 годом.

В среднем по России по итогам 2022 года после минимальных жизненно необходимых затрат остается 52,3 тысяч рублей. Рассчитывали этот показатель исходя из суммы двух среднегодовых заработных платы до вычета НДФЛ, из этой суммы вычитался региональный прожиточный минимум с учетом категории членов семьи.

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



ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

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

Направление «Экономика» (Учет, анализ и аудит. Финансовый консалтинг, экономика предприятия. Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности), очно-заочная форма.

Направление «Менеджмент» (Производственный менеджмент. Маркетинг и логистика в бизнесе, информационный менеджмент), очно-заочная форма.

Направление «Государственное и муниципальное управление» очно-заочная форма.

Направление «Сервис» (Сервис транспортных средств), заочная форма.

Вступительные испытания (ЕГЭ):

Русский язык, Математика, Обществознание

Университет организует набор студентов на очно-заочную и заочную форму обучения на договорной основе со средним, средне-специальным и высшим образованием (срок обучения 4-5 лет). Обучение производится на договорной основе, по окончании выдается государственный диплом.

ВЫПУСКНИКИ КОЛЛЕДЖЕЙ, ЛИЦЕЕВ, ПТУ
принимаются в ВУЗ без предоставления результатов ЕГЭ

Адрес: С-Пб, г. Колпино, ул. Труда, д.1. Этаж 2, кабинет 214
в здании Академии промышленных технологий

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

lgolkolpino@mail.ru

КОРОТКО ОБО ВСЕМ

Торгово-промышленная палата обратилась в Роскомнадзор с просьбой дать определение бранной лексики. В ведомстве ответили, что рассмотрят предложения палаты и направят ответ «в установленные сроки».

Ивестия

12 июня к Земле приблизится потенциально опасный астероид, его диаметр более 500 метров. Астероид пройдет на расстоянии 3,1 миллиона километров. Это примерно в 8 раз превышает среднее расстояние до Луны.

Kitt Peak

РФС не нашел соперников для сборной России в июне, поэтому июньский сбор национальной команды решено отменить. Следующий сбор национальной команды России пройдет осенью. Такое решение было принято после консультаций с тренерским штабом сборной и клубами, делегирующими в национальную команду наибольшее количество игроков.

Sportmail.ru

В школах Петербурга официально нет второй смены, однако в реальности не все дети начинают учиться с утра. Уходя от негативного контекста, власти назвали такой график смещенным. Переименование не отменяет факта: в городе остаются районы с заполняемостью школ более 100%.

Ещё теснее обстановка в пригородах, где только в одной параллели может быть сразу 15 классов.

Фонтанка

В Петербурге состоялся суд в отношении бывшего вице-губернатора Петербурга по ЖКХ Сергея Козырева. Его обвинили в управлении автомобилем в нетрезвом виде и лишили водительских прав.

АиФ

Ученый-иммунолог из Стэнфордского университета Гарри Нолан в ходе конференции «Пентагон, внепланетный разум и потерпевшие крушение НЛО» выразил уверенность в том, что инопланетяне уже посещали Землю и по-прежнему находятся на планете.

Daily Mail

Правительство внесло в Госдуму законопроект о взимании НДФЛ по ставке 13 (или 15% при доходе свыше 5 млн руб. в год) с дохода тех россиян, кто после выезда за рубеж утратил налоговое резидентство, но остается штатным сотрудником на дистанционной работе или фрилансером с российскими заказчиками. Документ опубликован в электронной базе парламента.

РБК

Городской совет австралийского Мельбурна (штат Виктория) принял решение разорвать отношения со своим российским городом-побратимом Санкт-Петербургом из-за массовых жалоб и протестов украинцев.

ТАСС

В Ботаническом саду Петра Великого в Петербурге наконец-то расцвела Царица ночи. К слову, уникальное растение, с первого взгляда напоминающее кактус с желто-оранжевым цветком, распускается всего на одну ночь. И поэтому вызывает у местных жителей настоящий ажиотаж.

КП

После проведенных в 2022 году проверок Контрольно-счетной палаты Санкт-Петербурга из органов власти было уволено 23 человека. Также из-за претензий выговоры получили еще 97 чиновников.

Коммерсантъ

Еще в 2016 году астрономы выяснили, что треть человечества больше не видит Млечный Путь. По примерным оценкам ученых, уже через 20 лет мы не сможем рассмотреть даже крупнейшие созвездия. Еще в 2016 году астрономы выяснили, что треть человечества больше не видит Млечный Путь. По примерным оценкам ученых, уже через 20 лет мы не сможем рассмотреть даже крупнейшие созвездия.

Ученые обнаружили, что более широкое использование светоизлучающих диодов (LED) и других форм освещения значительно осветляет ночное небо. Беспорядочное использование наружного и уличного освещения, рекламы и освещенных спортивных площадок не позволяет нам видеть звезды, из-за светового загрязнения ночное небо становится ярче примерно на 10% в год.

The Guardian

ПРОКУРАТУРА РАЗЪЯСНЯЕТ

Квоты на получение высшего образования

Внесены изменения в статью 19 Федерального закона «О свободе совести и о религиозных объединениях» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Новыми нормами федерального законодательства предусмотрено право на приём на обучение по программам бакалавриата и специалитета за счёт бюджетных средств в пределах отдельной квоты следующим категориям граждан:

- 1) Герои Российской Федерации;
- 2) лица, награждённые тремя орденами Мужества;
- 3) дети военнослужащих и добровольцев, принимавших участие в специальной военной операции;
- 4) дети военнослужащих, направленных в другие государства и принимавших участие в боевых действиях при исполнении служебных обязанностей в этих государствах.

Граждане принимаются на обучение по результатам единого государственного экзамена или вступительных испытаний.

Без проведения вступительных испытаний приём на обучение в пределах отдельной квоты осуществляется в отношении:

- 1) Героев Российской Федерации;
- 2) лиц, награждённых тремя орденами Мужества;
- 3) детей военнослужащих, погибших или получивших увечье либо заболевание при исполнении обязанностей военной службы в ходе специальной военной операции (боевых действий на территориях иностранных государств) либо удостоенных звания Героя Российской Федерации или награждённых тремя орденами Мужества.

Отдельная квота приёма устанавливается ежегодно образовательной организацией в размере не менее чем десять процентов общего объёма контрольных цифр приёма граждан, обучающихся за счёт бюджетных средств.

Духовные образовательные организации теперь вправе реализовывать программы подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Размер удержания из заработной платы и иных доходов должника и порядок его исчисления

Процедура удержания денежных средств из доходов должников по исполнительным производством регулируется нормами Федерального закона от 02.10.2007 № 229-ФЗ «Об исполнительном производстве», в который в 2021 году внесены изменения.

Так, размер удержания из заработной платы и иных доходов должника, в том числе из вознаграждения авторам результатов интеллектуальной деятельности, исчисляется из суммы, оставшейся после удержания налогов.

При исполнении исполнительного документа (нескольких исполнительных документов) с должника-гражданина может быть удержано не более 50 % заработной платы и иных доходов. Удержания производятся до исполнения в полном объеме содержащихся в исполнительном документе требований.

По исполнительным производством, предметом исполнения которых являются взыскание алиментов на несовершеннолетних детей, возмещение вреда, причиненного здоровью, возмещение вреда в связи со смертью кормильца и возмещение ущерба, причиненного преступлением, размер удержания из заработной платы и иных доходов должника-гражданина не может превышать 70 %.

В случае, если в постановлении судебного пристава-исполнителя об обращении взыскания на денежные средства, находящиеся на счетах должника, заявлении должника в адрес банка или иной кредитной организации, содержится требование о сохранении заработной платы и иных доходов должника ежемесячно в размере прожиточного минимума трудоспособного населения в целом по Российской Федерации или установленного в субъекте Российской Федерации по месту жительства должника, удержание денежных средств осуществляется с соблюдением данного требования.

Однако данное положение не применяется по исполнительным документам, содержащим требования о взыскании алиментов, о возмещении вреда, причиненного здоровью, о возмещении вреда в связи со смертью кормильца, о возмещении ущерба, причиненного преступлением.

Ограничения размеров удержания из заработной платы и иных доходов должника-гражданина не применяются при обращении взыскания на денежные средства, находящиеся на счетах должника, на которые работодателем производится зачисление заработной платы, за исключением суммы последнего периодического платежа.

То есть, от удержания освобождается лишь соответствующий процент суммы последнего зачисленного на счет платежа.



РОССЕТИ

ЛЕНЭНЕРГО

Южные
электрические сети

Единый телефон
8 800 220 0 220



Опасно играть с электрическими розетками!



Опасно самостоятельно ремонтировать электроприборы!



Опасно использовать электроприборы рядом с водой!



РАЗЪЯСНИТЕ ДЕТЯМ

**ОПАСНОСТЬ ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ!
ЗАЩИЩАЙТЕ ДЕТЕЙ ОТ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ!**



Срочно!!!
Благотворительный фонд "Уют" объявляет о сборе средств больным лейкемией детям р/с 4276750028201837, не оставайтесь равнодушными к чужому горю.



МАГАЗИН СЕВЕРИНА

Колпино, ул. Финляндская 24, лит.Б

Тел: **333-38-77**

https://vk.com/severina_kolpino

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС

КУПОН НА СКИДКУ

10%



МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ ОДЕЖДА

Скидка 10% при предъявлении купона (скидки и акции не суммируются)

ИНФОРМАЦИЯ МОВО

Днем 31 мая сотрудники отдела вневедомственной охраны по Курортному району Санкт-Петербурга в поселке Песочный помогли спасти малолетнего ребенка, отца которого угрожал сбросить его с 7-го этажа. Граждане сообщили в правоохранительные органы, что один из жильцов дома ведет себя неадекватно, находится на балконе своей квартиры с 5-летним ребенком и угрожает сбросить его вниз. Росгвардейцы совместно с прибывшими на место сотрудниками МЧС и полиции взломали запертую изнутри дверь квартиры. Злоумышленника задержали, а спасенного ребенка передали матери, которая к этому времени вернулась домой.

30 мая в 17:10 сотрудники отдела вневедомственной охраны по Московскому району Санкт-Петербурга задержали 42-летнего гражданина, который находился обнаженным на Новоизмайловском проспекте. В правоохранительные органы обратились местные жители, заметившие обнаженного мужчину. Наряд Росгвардии вскоре обнаружил гражданина, схожего по описанию с разыскиваемым правонарушителем, во дворе соседних домов. Сотрудники вневедомственной охраны задержали мужчину и доставили его в территориальный отдел полиции. Правонарушитель был привлечен к административной ответственности.

31 мая в 03:15 сотрудники отдела вневедомственной охраны по Красносельскому району Санкт-Петербурга задержали двух нетрезвых граждан в возрасте 34 и 39 лет, стрелявших из пневматического пистолета на улице Пограничника Гарькавого. Информация поступила в правоохранительные органы ночью от местных жителей, встревоженных шумом на улице. По данному адресу незамедлительно прибыл наряд Росгвардии и задержал на месте происше-

ствия двух граждан, которые, находясь в состоянии алкогольного опьянения, стреляли из пистолета по растущим во дворе дома деревьям. У задержанных, один из которых ранее был судим за кражу, изъяли пневматический пистолет. Росгвардейцы доставили правонарушителей в отдел полиции для дальнейшего выяснения обстоятельств.



28 мая около 21:35 сотрудники отдела вневедомственной охраны по Невскому району СПб задержали 37-летнего ранее судимого гражданина, похитившего продававшийся велосипед из торгового зала сетевого гипермаркета на Дальневосточном проспекте. Один из посетителей магазина взял продававшийся велосипед стоимостью около 10000 рублей, после чего вывез его из торгового зала через входную зону гипермаркета и вышел с ним на улицу. Вора заметил один из работников гипермаркета, который сразу же воспользовался кнопкой тревожной сигнализации, а затем сам направился за ним и остановил его около выхода. К объекту незамедлительно прибыл наряд Росгвардии и задержал правонарушителя. Похищенное было изъято. Сотрудники вневедомственной охраны доставили задержанного, ранее судимого за применение насилия в отношении представителя власти, в 70 отдел полиции.

Пресс-служба вневедомственной охраны по г. СПб и ЛО

Вопрос простой, но не все знают: как записаться к врачу по полису ОМС? Узнайте о сервисах записи от специалистов компании «СОГАЗ-Мед»

Казалось бы, ответ на вопрос «как записаться к врачу» есть у каждого, кто хотя бы однажды ходил в поликлинику. Но в действительности, многие люди испытывают сложности. Сегодня самым простым ответом стали электронные сервисы записи к врачу по ОМС, которые существенно упрощают процесс для застрахованных граждан.

Все просто. Чтобы записаться к врачу, гражданин должен быть застрахован по ОМС и прикреплен к поликлинике. Кроме привычных способов – по телефону службы записи региона или через регистратуру поликлиники – существуют более удобные способы записи на прием:

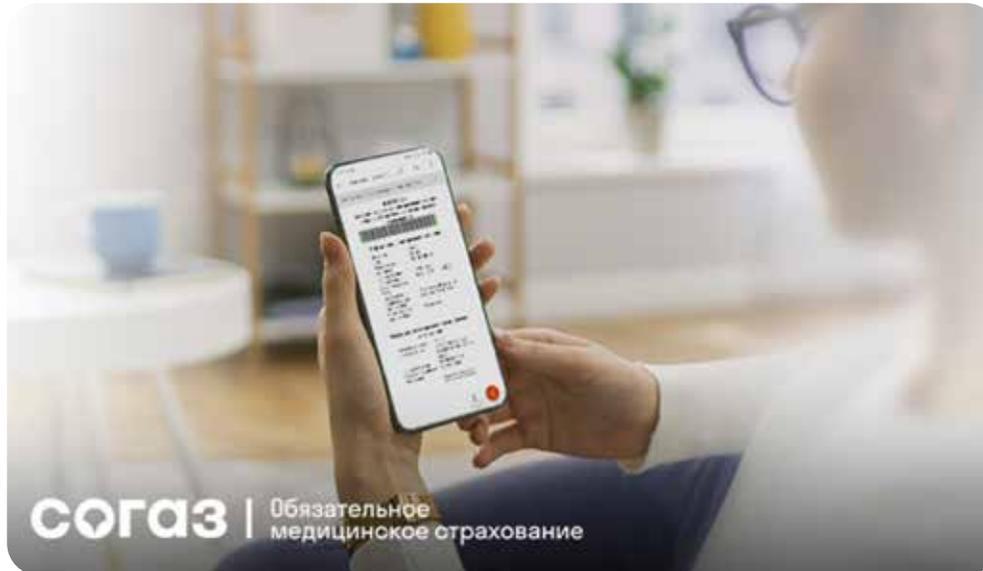
1) Через интернет-портал «Госуслуги» www.gosuslugi.ru.

Портал работает на всей территории РФ. На нем необходимо один раз авторизоваться и внести данные полиса ОМС, чтобы в дальнейшем оперативно записываться на прием в поликлинику, выбрав удобные дату и время из предложенных вариантов. Из плюсов стоит отметить возможность просмотра записи в любой момент, изменения даты посещения или отмены визита.

2) При помощи терминалов (инфоматов), установленных в холлах поликлиник.

Такой способ постепенно становится распространенным во многих регионах РФ и пользуется популярностью у людей, которые уже пришли на прием в поликлинику и хотят записаться на повторное посещение врача.

3) Через электронную регистратуру
В некоторых регионах существуют электронные регистратуры, для входа в которые необходимо указать номер полиса ОМС и



дату рождения. После авторизации предлагается выбрать специалиста медицинской организации, к которому имеется прикрепление, и записаться на прием.

«Я пенсионер, проживающий в Ленинградской области, регулярно пользуюсь медицинскими услугами по ОМС в районной поликлинике. Раньше часто сталкивался с трудностями при записи к врачу, были очереди за талонами и многократные звонки в регистратуру, когда не могли дозвониться по полчаса и более. То, что есть сейчас – колоссальная разница. Теперь при необходимости пойти к врачу захожу на сайт «Госуслуги»,

где давно зарегистрировался и внес данные документов, своего полиса ОМС. Запись мне подтверждают письмом на электронную почту, и я спокоен, что точно записался. Ни одного звонка, ни одного лишнего похода в поликлинику. Кстати, есть еще одно удобство. Через сайт страховой компании «СОГАЗ-Мед», в которой я застрахован по ОМС. В разделе «Запись на прием к врачу» можно перейти или на «Госуслуги» или в электронную регистратуру региона, – делится своим опытом Максим Петрович П.

Специалисты «СОГАЗ-Мед» напоминают: Предварительная запись к врачам от-

крывается заранее, с учетом установленных сроков ожидания, до 14 дней. Самостоятельно вы можете записаться на прием к врачам первичного звена, работающим в поликлинике, к которой вы прикреплены. Чтобы записаться к другим профильным специалистам, на диагностическое исследование или лечебную процедуру, вам нужно сначала получить направление у своего лечащего врача.

В день записи необходимо прийти к врачу в назначенное время, взяв с собой паспорт или полис ОМС или выписку о полисе ОМС. Если посещение данного учреждения осуществляется впервые, то будет заведена новая медицинская карта. Если же она оформлялась ранее – то запрашивать ее в регистратуре нет необходимости, она уже будет находиться у врача.

Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и возникли вопросы о системе ОМС, в том числе записи к врачу, вы можете обратиться за помощью к страховым представителям на сайте sogaz-med.ru, используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или в офисах компании «СОГАЗ-Мед».

Справка о компании:

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» — лидер системы ОМС. 44 млн человек, проживающих в 56 регионах РФ и г. Байконур, являются нашими застрахованными. 25 лет успешной работы позволяют на высоком уровне контролировать качество медицинского обслуживания и восстанавливать нарушенные права граждан.

НАШИМ ГУРМАНАМ

ДУМБА-ДЖИГАР

Когда у вас в записке есть Джигар, вы не спорите и начинаете жарить то, что бог послал, оставляя джигар на потом (по двум причинам, 1 - джигар не любит сильного жара, 2 - надо накормить женщин и детей, ибо джигар мужское блюдо! Печень по-узбекски называется джигар, а курдючное сало – думба.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говяжья печень – 1 кг
- Курдючное сало – 600 гр
- Рубленая кинза – 2 ст.л.
- Зира – 1 ч.л.
- Зеленый лук - пучок
- Черный молотый перец
- Соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печень нужно промыть и очистить от пленочек и протоков. Нарезать ее на средние кусочки квадратной формы, примерно 3x3 см.
2. Курдюк тоже надо нарезать кубиками. Они должны быть немного меньше и тоньше, чем кусочки печени.
3. Сделайте смесь из соли — 1 ч. л., зиры — 1 ч. л., пары щепоток черного молотого перца, добавьте по желанию рубленой кинзы — 2 ст. л. Частью этой смеси (немного недосаливая) посыпает выложенную в кастрюлю или тарелку печень, а часть оставляем на потом. Перемешать и мариновать 15 минут.
4. Печенку и сало нанизать на короткие, порционные шампуры. Нанизываем в такой

последовательности - 2 кусочка печени, кусок курдюка, два кусочка печени, кусок курдюка и еще один кусок печени.
5. Жарится такой шашлык на уже чуть остывших углях, иначе подгорит, примерно 7-10 минут. Жарить его надо до тех пор, как сало не станет коричневатым. Это значит, что шашлык готов. Жарится он быстро. Печень иногда получается с кровью, так что это настоящее мужское блюдо.
6. За минуту до готовности прямо на мангале посыпьте шашлык оставшейся смесью специй. От этого он не потеряет много влаги, зато аромат будет бесподобный!
7. Думба джигар посыпают свежим или замаринованным зеленым луком.
Да, кстати. По канонам, мясо с шампура нужно снимать не ножом, не вилкой, а свеженьким лавашем. Приятного аппетита!



ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

У панической атаки очень яркие симптомы: учащается дыхание, появляется чувство нехватки воздуха, сердце колотится как сумасшедшее, прошибает пот, руки-ноги дрожат и холодеют. Все происходит внезапно, без видимых причин. Когда такое случается впервые, человек пугается, что у него сердечный приступ или помешательство. Из-за резкого повышения артериального давления можно потерять сознание. Могут возникнуть боль за грудиной и головокружения.

Эти лишающие сил состояния длятся от нескольких мгновений до 10 минут. Запускается физиологическая реакция организма на стресс по типу «борьба или бегство» — жертвы панической атаки чувствуют себя в опасности и стремятся спастись любой ценой.

Зачастую панические атаки возникают на фоне переутомления, недостатка сна и злоупотребления стимуляторами (кофе). В дискомфортных условиях, например в душном

помещении, переполненном общественном транспорте, риск панической атаки возрастает.

По статистике до 45% жителей планеты хотя бы раз в жизни перенесли паническую атаку, а около 5% населения испытывают их регулярно, то есть страдают паническим расстройством. Женщины страдают от панических атак чаще, чем мужчины. Точные причины этого неизвестны, но ученые полагают, что виной тому – разный гормональный фон и более низкий, чем у мужчин, уровень тестостерона.

Исследования показывают, что панические атаки у мужчин и женщин протекают по-разному. Женщины чаще ощущают проблемы с дыханием, резкую слабость, чувство нехватки воздуха, а у большинства мужчин в момент атаки болит живот и усиливается потоотделение.

Сама по себе паническая атака не опасна, но сигнализирует о серьезных внутренних

переживаниях и нерешенных вопросах.

Крайне важно найти причину и попытаться ее устранить. Для этого лучше обратиться к психотерапевту. Помните: даже если вам будет помогать квалифицированный специалист, которому вы доверяете, справиться можете только вы сами.

Самоанализ и осознание своих проблем в данном случае — главные инструменты. Но и тут кроется ловушка: слишком глубокое самокопание нередко становится разрушительным. Помните, психологические трудности ведут к соматическим заболеваниям.

Чем раньше вы обратитесь к врачу, тем быстрее сможете побороть панику. В настоящее время параллельно существуют два направления работы с паническими атаками: медикаментозное лечение и психотерапия, например когнитивно-поведенческая терапия, суггестивные техники (гипноз, медитативные техники).



НИ ДНЯ БЕЗ ПРИТЧИ

КОПИЛКА

— Учитесь жить! — наставляла глиняная Копилка своих соседей по квартире. — Вот я, например: занимаю видное положение, ничего не делаю, а деньги — так и сыплются.

Но сколько бы денег ни бросали в Копилку, ей всё казалось мало.

— Ещё бы пятачок! — вызывала она. — Ещё бы гривенник!

Однажды, когда Копилка была уже полна, в неё попытались засунуть ещё одну монету. Монета не лезла, и Копилка очень волновалась, что эти деньги достанутся не ей. Но хозяин рассудил иначе: он взял молоток и...

В один миг лишилась Копилка и денег и видного положения: от неё остались одни черепки.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?



А знаете ли вы, что еще в 60-х годах хотели построить лунную базу «Звезда». Проектом занимался Владимир Павлович Бармин (он же проектировал стартовые площадки, с которых советские ракеты отправлялись бороздить космос), поэтому в некоторых кругах базу называли "Барминградом". Разработка и проектирование началось в 1962 году, а новоселье было запланировано на конец 80-ых.

Было принято решение строить цилиндрические и сферические модули, которые могли растягиваться по принципу гармошки. Мебель для облегчения конструкции должна была быть надувной. Всего было запланировано 9 модулей: 3 жилых, остальные вспомогательные, типа медпункта, лаборатории, спортзала и так далее.

Также был разработан проект "лунного поезда", который частично мог работать от аккумуляторов и солнечных батарей, но также имел бы тягач с мобильным атомным реактором.

В 1972 году работы были в самом разгаре, уже был создан полноразмерный макет лунной базы, но четвертая авария подряд при запуске сверхтяжелого ракетносителя Н-1, который должен был доставлять все эти модули и транспорт на Луну, поставила крест и на проекте лунной базы.

Печник (печные работы любой сложности), тел: 8-921-440-48-50

Когда тебе становится очень туго, и всё оборачивается против тебя, и, кажется, нет сил терпеть ни одной минуты больше, — ни за что не отступай: именно в такие моменты наступает перелом в борьбе.

Гарриэт Бичер-Стоу

Природа наделила нас двумя ушами, двумя глазами, но лишь одним языком, дабы мы смотрели и слушали больше, чем говорили.

Сократ

Первые впечатления и вторые мысли — самые верные.

Луи де Бональд

Несчастливым или счастливым человека делают только его мысли, а не внешние обстоятельства. Управляя своими мыслями, он управляет своим счастьем.

Ницше

ДЛЯ ДУШИ

НИ О ЧЕМ

Давай мы будем говорить
О чём захочем.

О нас с тобой идёт молва
Плохая очень.

Все говорят, что мы живём
Забыв про возраст.

И нам даётся всё с тобой
Довольно просто.

Над лесом розовый закат
Слегка лучится.

Что завтра? Лыжи на прокат,
И в лес умчимся?

Нет, завтра утром,
Чуть заря и кофе с пенкой,

Ты будешь говорить слова
И жарить гренки.

Тепло на кухне,
На столе пятно от солнца.

Всё будет завтра,
Ну, тогда,

Когда проснёмся.

Сергей Волков



Лучший анекдот недели:

Один день выходного в пробке в одну сторону, другой день выходного в пробке в другую сторону — это называется съездить на дачу.



УЛЫБНИСЬ

А график работы у нас гибкий: хочешь — по вечерам задерживайся, хочешь — в выходные выходи.

— Сколько вы зарабатываете?
— Чуть меньше миллиона.
— 900 тысяч?
— 22 500 рублей.

Мне по наследству достались два кулинарных закона:
1. К мясу — черный перец и базилик, к рыбе — лимон и тархун.

Закон Мамы.
2. К мясу красное, к рыбе белое.
Закон Папы.

Красивые женщины, как марочные вина — хочется всех попробовать, а здоровья и денег не хватает.

РЕМОНТ комнаты, кухни, коридора или всей квартиры. Сантехника. Кафель. Пол - линолеум, ламинат. Покраска окон. Ремонт балкона. **967-63-85**

Только сейчас дошло, почему у америкосов День X, а у нас День Ч... Это все из-за раскладки клавиатуры!

— Короче, я решил чаще говорить НЕТ!
— Бухать будешь?
— А почему бы, собственно, и НЕТ!?

И просит старик Золотую Рыбку:
— Делай что хочешь с корытом моей старухи, а главное, отбери у неё скалку.

Поколению, которое сдавало ЕГЭ, сложно понять поколение, которое сдавало бутылки.

Мама спрашивает у недавно вышедшей замуж дочки:
— Как муж к тебе относится?
— Чудесно! Все, что прошу — покупает!
— Значит мало просишь!

А вы знали, что в лесу теперь мох растёт не на северной стороне деревьев, а на той, которая ближе к вышке 5G?

— Мой муж — это уникальный человек! Для него все мои платья одинаковые, а все его отвёртки — разные!

Когда я читаю "женщина Бальзаковского возраста", вспоминаю, что Бальзаку недавно исполнилось 224 года.

— Вы посадками по лунному календарю занимаетесь?
— По солнечному. Солнце встало — пора пахать.

— Ты подкаблучник!
— Ну и что, зато жене нравится!

Боцман вбегает на капитанский мостик, крича:
— У нас пробоина, трюм наполовину заполнен водой!
На что капитан ему отвечает:
— Молодец, моряк, мне нравится твой оптимистичный настрой.

"Главное — не побеждать, а участвовать!"

Под этим прекрасным олимпийским девизом проводятся все лотереи.

Женщины — самые нежные милые и добрые создания на свете, особенно, когда им что-то от тебя надо.

— Все! Пора худеть!
— Это че это ты так вдруг решила?
— Да иду такая с работы, краем глаза вижу, кто-то рядом... Пригляделась ан нет... Это щеки!

Дельный лайфхак:
Если звонит мошенник — телефон под кастрюлю и сверху лупишь ложкой со всей пролетарской ненавистью. Ещё никто после этого не перезванивал!

— Я такой худой! Вчера наступил ногой на грабли!
— Ну?!
— Ну-ну... Мимо!

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

- ▶ **ШВЕЯ** без опыта, возможно обучение, график работы 2/2, з/п от 40 000 руб. + премия
- ▶ **ТКАЧ** без опыта работы, обучение, график работы 2/2, з/п от 35 000 руб.+ премия
- ▶ **ЛАБОРАНТ** без опыта, ночные/дневные смены, з/п от 42 т.р.+ премия
- ▶ **УБОРЩИК** производственных помещений з/п 27 000 руб. + премия, график 2/2 по 12 часов
- ▶ **МАСТЕР** по ремонту швейного оборудования с обучением з/п от 35 000 руб. + премия, график 2/2 по 12 часов

461-4272 ☎ **8(931)213-5920**

ООО «Алитер Акси»
ТРЕБУЕТСЯ

ПОВАР-УНИВЕРСАЛ
на производство
зп 40 000 руб.

8 911 175-40-58

КОЛПИНО
территория Ижорского завода

Завод ЖБИ приглашает на постоянную работу:

- Водитель автовышки
- Водитель кат. Е по городу
- Водитель а/м ГАЗель
- Водитель кат. СЕ по территории завода

Официальное оформление, соц.пакет.
(812) 464-82-52, (921) 414-83-89
пос. Металлострой

ООО «Ижорские сварочные материалы» ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

- **Электросварщик ручной сварки (6-го разряда)**
- **Электромонтер по ремонту и обслуживанию эл.оборудования (4-го разряда)**
- **Специалист по тендерным процедурам**
- **Дробильщик**
- **Станочник**
- **Казначей**
- **Уборщица**

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

РАБОТА

- **ТРЕБУЕТСЯ:** ОХРАННИК на КПП в Колпино Тел. +7 952-230-62-02
- **ТРЕБУЕТСЯ:** ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ в магазин аквариумистики, тел: 469-54-80

www.aliter.spb.ru
ТЕРРИТОРИЯ ИЖОРСКОГО ЗАВОДА
В Г. КОЛПИНО

ТРЕБУЕТСЯ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ
ЭЛЕКТРОМОНТЕР

ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ ЦЕХА И ПОДЪЕМНЫХ СООРУЖЕНИЙ (МОСТОВЫХ КРАНОВ)

Мы ПРЕДЛАГАЕМ: **ЗП от 55 000 руб.**

Приглашаем опытных специалистов, а также выпускников профильных техникумов и колледжей без опыта работы.

8 911 842 64 35

ИД В связи с увеличением объема работ на машиностроительное производство АО «Ижора-Деталь» **ТРЕБУЮТСЯ:**

- **Главный конструктор**
- **Конструктор**
- **Технолог по сборочно - сварочным работам**
- **Инженер - нормировщик**
- **Экономист**
- **Мастер ОТК**
- **Контролер ОТК**
- **Инженер - планировщик**
- **Токарь/Токарь - расточник**
- **Токарь - карусельщик**
- **Фрезеровщик**
- **Оператор станков с ЧПУ**

Стань частью команды АО «Ижора-Деталь»

Контакты: **+7(901)375-19-50**
461-01-48, ok@izoradetal.ru

НА ПРОИЗВОДСТВО АВТОКОМПОНЕНТОВ ТРЕБУЕТСЯ:

- ОПЕРАТОР** автоматических линий станков и установок, з/п от 47 000 р., гр 2/2
- СЛЕСАРЬ МСР**, з/п от 36 000 р., гр 2/2
- СОТРУДНИК ОТК** з/п от 42 000 руб., гр 2/2
- ГИБЩИК ТРУБ**, з/п от 48 000 р., гр 2/2
- ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ** з/п от 34 000 руб., гр 2/2

930-007-02-08
Территория Ижорских Заводов (проходная ул.Финляндская 13)

www.cbd.ru

Завод ЖБИ приглашает на постоянную работу:

- **Оператор котельной**
- **Токарь**
- **Фрезеровщик**
- **Плотник**

Официальное оформление, соц.пакет.
(812) 464-82-52, (921) 414-83-89
пос. Металлострой

ООО «Алитер-Акси» ТРЕБУЕТСЯ:
ДЕФЕКТОСКОПИСТ

Заработная плата 75 000 руб. + ежеквартальные премии.
Обязанности:
Выполнение контроля и оценка качества изделий методами:
- РГГ (метод рентгено-гаммаграфирования), (70% от всего выполняемого контроля) – контроль качества сварных соединений рентген-аппаратами импульсного действия, расшифровка рентгеновских снимков, выдача заключений по результатам контроля;
- УЗК (ультразвуковой метод) – контроль качества сварных соединений с помощью ультразвукового оборудования;
Требования: наличие среднего специального или высшего образования; наличие опыта работы по РГГ от 1 года.

8(931)364-95-50 (звонки принимаются с 09.00 до 16.00)
Территория Ижорского Завода E-mail: hr@aliter.spb.ru

ООО «Ижорская НТК» ТРЕБУЮТСЯ:

- **Метролог**
- **Инженер-химик**
- **Лаборант химического анализа**
- **Техник-металловед**
- **Слесарь механосборочных работ**
- **Слесарь-ремонтник**
- **Контролер УТК (возможно с обучением)**
- **Дефектоскопист по УЗК**
- **Токарь**
- **Шлифовщик (досрочная пенсия, возможно с обучением)**
- **Инженер (методист) неразрушающего контроля**

тел. **322-86-29 • 322-82-07**

ВНИМАНИЕ!

КОНКУРС ДЕТСКОГО РИСУНКА



1. Принять участие в конкурсе могут дети и подростки в возрасте от 4 до 17 лет. Период проведения конкурса: с 1 июня по 31 декабря 2020 года.

2. Предметом Конкурса являются детские рисунки и плакаты на тему «**Электричество - опасно**».

3. На рисунках должны быть изображены творческие фантазии на тему Конкурса.

4. На Конкурс принимаются изображения рисунков, в цветном исполнении в любой технике, с использованием средств для ручного рисования.

Представленные на Конкурс работы должны быть в электронном виде в формате JPG и соответствовать следующим техническим требованиям:

- формат изображения JPEG;
- изображение цветное 24 бита с разрешением от 200 до 300 dpi;
- объем изображения не более 5 Мб.

5. Авторы лучших Работ, признанных решением жюри, награждаются:

- дипломами, календарями;
- подарками от спонсоров;
- дополнительно будет разыгран приз зрительских симпатий.

6. Итоги Конкурса должны быть подведены и объявлены 19 января 2024 года на сайте gorod-kolpino.ru и в газете «Наш город Колпино».

7. Организатор конкурса: «Наш город Колпино-перспективная газета»

Спонсор конкурса: ПАО «РОССЕТИ ЛЕНЭНЕРГО» Южные электрические сети.

Газета «НАШ ГОРОД» и Южные электрические сети ПАО «РОССЕТИ ЛЕНЭНЕРГО» призывают всех, и взрослых, и детей, быть бдительными и соблюдать правила безопасного поведения при взаимодействии с электричеством.

Электронный адрес:

gorod-kolpino@mail.ru

Телефон для справок:

(812) 929-44-39



РОССЕТИ

ЛЕНЭНЕРГО

Южные
электрические сети



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 - 100 руб.

Телефон Клуба знакомств "НАШ ГОРОД": 8-952-377-30-23

0051 – Людмила, 50 лет, стройная блондинка. Веду здоровый образ жизни. Хобби: лыжи, бассейн. Хочу познакомиться с мужчиной без вредных привычек для общения и серьезных отношений.

0053 – Марина, 56 лет, 158/53, доброжелательная, активная, без материальных и жилищных проблем. Хозяйственная, спокойная познакомлюсь с русским мужчиной, без особых проблем, для совместного разностороннего времяпровождения с переходом в домашние уютные отношения.

0058 – Мужчина 48 лет, 178-90, разведен. Работа и жилье имеется. Дети взрослые. Порядочен. Ищет подругу для жизни до 50 лет, не склонную к полноте и в/п.

0061 – Молодой человек 34 года, рост 185. Познакомлюсь с симпатичной девушкой 28-32 лет для серьезных отношений и создания семьи. Любящий путешествия и загородный отдых.

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

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

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

0161 – Ищу одинокую девушку 35-42 лет для создания семьи. Живу в Московский р-не, Кузнецовская ул. Тел: 8-952-373-0393

0163 – Мужчина, 51 год, 173/69, люблю авто-мото, вело-фото. Познакомлюсь для дружбы и бра-

ка с женщиной до 46 лет.

0170 – Женщина, приятной наружности, 50 лет, познакомлюсь с порядочным мужчиной для серьезных отношений.

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

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

0208 – Валентин, 61 г., ищу женщину для с/о, т.8-999-246-55-60

0230 – Александр, 52 года, познакомлюсь с женщиной до 43 лет для с/о.

0236 – Познакомлюсь с порядочной женщиной, уставшей от одиночества, для совместной жизни и любви, разных мирских утех в виде туризма, спорта, театра.

0239 – Мужчина 58 лет, Близнец, 177/72, из вредных привычек - курение. Ищу женщину, стройного телосложения, до 55 лет для серьезных отношений.

2302 – Мужчины и женщины от 60 до 70 лет если вы энергичны без вредных привычек, давайте дружить. Можно заняться велоспортом, можно путешествовать, звоните 8911-191-23-54 Татьяна.

2350 – Одинокий джентельмен хочет познакомиться с порядочной женщиной для серьезных отношений. Тел: 8-981-124-6270



РЕМОНТ

www.kolpino-texnik.ru

ТЕЛЕВИЗОРОВ, ХОЛОДИЛЬНИКОВ,
МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧЕЙ
ЭЛЕКТРО-БЕНЗО-ИНСТРУМЕНТА,
АУДИО И ВИДЕОАППАРАТУРЫ,

ЦИФРОВЫХ ФОТОАППАРАТОВ, ГАЗОВЫХ И ЭЛЕКТРОПЛИТ, ПЫЛЕСОСОВ
РЕМОНТ И ПОДКЛЮЧЕНИЕ СТИРАЛЬНЫХ

И ПОСУДОМОЕЧНЫХ МАШИН
РЕМОНТ ШВЕЙНЫХ МАШИН

944-04-99 ☎ 460-64-55

б-р Трудящихся, 18, корп. 5, ТЦ «СВ»

ТРЕБУЮТСЯ:

- **Старший кладовщик**
- **Электромонтер**
- **Инженер КИПиА**
- **Грузчик**

- **Аппаратчик синтеза**
- **Сливщик**
- **Подсобный рабочий**

8 (919) 770-25-50

(812) 380-53-20

Корпоративный транспорт: ст.м.Рыбацкое, ж/д вокзал Колпино
Адрес: Металлострой, ул.дорога на Металлострой д.5 лит Ц

ООО «Балтика Леспром»

ТРЕБУЮТСЯ:

- ☑ **СПЕЦИАЛИСТ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ПРОМ. БЕЗОПАСНОСТИ**
- ☑ **ТЕХНОЛОГ**
- ☑ **ИНЖЕНЕР-ХИМИК**
- ☑ **ЭЛЕКТРОМЕХАНИК**
- ☑ **ВОДИТЕЛЬ**
- ☑ **ПОГРУЗЧИКА (СКЛАД)**

- ☑ **СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК**
- ☑ **АППАРАТЧИК**
- ☑ **ХИМВОДООЧИСТКИ**
- ☑ **МАШИНИСТ НА НЕСАМОХОДНЫЙ КРАН**
- ☑ **ОПЕРАТОР АПАЛ**

☎ **8 (812) 462-81-13**

СРОЧНАЯ ВАКАНСИЯ

ТРЕБУЮТСЯ ДИСПЕТЧЕР И САНТЕХНИК

Своевременная и достойная оплата труда

Прямой работодатель

п. Металлострой ☎ **464-74-53**

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-00002713

Номер подписан в печать 01.06.2023 по графику 15:00, фактически 15:00.

СДЕЛАНО В КОЛПИНО

РЕКЛАМА И ВАКАНСИИ В газете

929-4439