

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

НАШ ГОРОД

КОЛПИНО - ПЕРСПЕКТИВНАЯ ГАЗЕТА

Рекламно-
информационный
еженедельник

№ 6 (618)

Санкт-Петербург, пятница, 17 февраля 2023 год

(12+)

бесплатно

Приглашаем **ПЕНСИОНЕРОВ**,
жителей **СПб и Ленинградской**
области, имеющих право на
БЕСПЛАТНОЕ
ЗУБОПРОТЕЗИРОВАНИЕ

в клинику
«Мирадент»

При себе иметь
направление или сертификат

CENTER-DENTIST.RU

ОПЕРАТИВНОСТЬ ИЗГОТОВЛЕНИЯ, КАЧЕСТВО, РАДУШНЫЙ ПРИЁМ ГАРАНТИРУЕМ!

Колпино, пр. Ленина, д.33, лит.А
тел. 461-34-26

НА ПРОИЗВОДСТВО ЖБИ В г.ТОСНО

ТРЕБУЮТСЯ:

Контролер ОТК

з/п от 50 000 руб.

8 (918)976-52-25 Андрей

Оператор котельной

з/п от 50 000 руб.

8 (914)059-27-80 Сергей

ПРОДАМ

Однокомнатную квартиру
от собственника в
Отрадном, Кировского р-на.
Торг уместен.

Балкон, санузел
раздельный. Рядом Нева,
кольцо маршрутки,
магазины, рынок,
ольница, аптека, школа,
детсад.



8952-375-5064

Для работы в современном Тепличном комплексе п.Тельмана

ТРЕБУЮТСЯ: АГРОНОМ

Работа с растениями закрытого
грунта (цветочные, декоративные и тепличные культуры), с поставщиками. В/о профильное,
о/р от 1 года, ориентация на результат. График 5/2, 8.00-17.00, з/п 57 тыс.руб. и выше –
обсуждается на собеседовании.

ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА (вилочного) Опыт работы от 0,5
года, кат. С, допуск. График 5/2 8.00-17.00, з/п от 40 тыс.руб., в сезон (апрель-июль) до 60 тыс.руб.

РАБОЧИЕ В ТЕПЛИЧНЫЙ КОМПЛЕКС

На постоянную работу по трудовому договору, или на сезонную – по договору подряда.
Уход за растениями, подсобные работы., График 5/2 8.00-17.00 или 6/1 8.00-20.00, з/п 180 р/час,
гражданство не важно, общежитие.

БРИГАДИР

Обеспечение и контроль выполнения производственных планов
(расстановка персонала, учет показателей) и агротехнологических процессов (защита растений,
климат-контроль и др.), сборки и отгрузки продукции по заказам клиентов. О/р управления бригадой.
Гр 5/2 8.00-17.00, в сезон готовность к ненормированному графику. З/п от 46 тыс.руб, в сезон выше.

СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК

Опыт работ от 1 года, обслуживание
отечественного и импортного тепличного оборудования. График 5/2, з/п от 40 тыс.руб.

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ: Официальное оформление и соцпакет по ТК РФ, постоянное место работы,
3 мин пешком от автобусной остановки. З/п полностью «белая» без задержек 2 раза в месяц,
спецодежда, оборудованное рабочее место (душ, раздевалка, комната для приема пищи).

Отдел персонала: +7 931 970-74-06
+7-812-456-40-90 доб.117

агро78
холдинг

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

ПАРИКМАХЕРСКАЯ
ЙОККО
ЛЮБАЯ МУЖСКАЯ
СТРИЖКА - 400Р

Женская от 500 до 700Р

женщинам пенсионерам от 60 лет
мужчинам пенсионерам от 65 лет
стрижка 300Р (по будням с 10 до 15)

Без предварительной записи

Колпино,
ул.Тверская 58/6
(1 этаж, возле маг.Цветник)

8(994)427-38-31

4 МАРТА

ВЕЧЕР ДЛЯ ТЕХ
КОМУ ЗА...
89523773023

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ
929-4439

салон красоты
Комильсо

Любые виды стрижек
Все виды окрасок
Маникюр, педикюр
Наращивание ногтей

АКЦИИ
ТРЕБУЕТСЯ:
Мастер-универсал

8-921-424-20-24

ООО «МАНУЛ»
ТРЕБУЮТСЯ:

- **ВЕТЕРИНАРНЫЙ ВРАЧ**
- **ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ**
В МАГАЗИН АКВАРИУМИСТИКИ

ул.Павловская д.42а ☎ 469 54 80

ПАРИКМАХЕРСКАЯ ЭКОНОМ КЛАССА
«ЛЕДИ ДИ»

23% скидка всем мужчинам
предъявителям купона

ул.Тверская, д.34, 2 эт, 29 место

998-08-15

АО «Племенное хозяйство им.Тельмана»

агро78 холдинг **ТРЕБУЕТСЯ:**

- **ВОДИТЕЛЬ АВТОВЫШКИ**

Кат.С, специальное удостоверение на автовышку, высота 18 м.
оформление по ТК РФ, соцпакет, график работы 5/2 с 8-17,
выходные - суб., воскр. Готовность к оплачиваемым переработкам.
Зп от 50 тыс. руб после вычетов + % от заказов, без задержек.

+7-931-970-7406 ☎ (812)456-4090

НЕ МОЖЕТ БЫТЬ?

Всё произошло в октябре 2018 года, когда сотрудники ЗАГС зарегистрировали брак между дочерью и отцом. Почему 28-летняя Марина и её папа Андрей скрыли факт родства — так и осталось загадкой. Ясно лишь то, что регистраторы обручили молодых, не зная об их кровном родстве. Факт об этом всплыл годом позже — в 2019.

На вопрос о том, как в ЗАГСе допустили обмен кольцами, сотрудники пояснили, что возможное родство было слишком не очевидным.

«Согласно федеральному законодательству, для регистрации брака необходимо предъявить паспорт. При необходимости просить свидетельство о разводе или разрешение на вступление в брак до достижения брачного возраста. Свидетельство о рождении не требуется. А поскольку у указанных лиц были разные фамилии, то и их возможное родство не было очевидным», — пояснили в управлении.

Сообщается, что во время подачи заявления с «молодожёнами» провели разъяснительную беседу: они ознакомились с положениями Семейного кодекса РФ и подтвердили это своими подписями. К вопросу подключалась прокуратура.

Прокуроры провели проверку, а потом обратились в суд с иском о расторжении брака. В настоящий момент брак расторгнут судом.

ГТРК Самара



Официальные лица Соединенных Штатов признают, что стоят за взрывами на «Северных потоках», и с удовольствием об этом говорят, заявил в интервью министр иностранных дел РФ Сергей Лавров. Интервью опубликовано на сайте МИДа.

Он рассказал, что, по мнению США, Россия «слишком хорошо» сотрудничала с Германией последние 20–30 лет, что создавало «мощный альянс» на российских ресурсах и немецких технологиях. Лавров отметил, что это стало угрозой для многих американских монопольных корпораций.

«По сути дела, американские официальные лица признают, что взрывы, произошедшие на «Северном потоке — 1» и «Северном потоке — 2», — их рук дело. Теперь даже с удовольствием об этом говорят. Здесь есть момент, связанный с тем, что дружба между странами, национальное примирение между ними, как это произошло между русскими и немцами, стало «костью в горле» тем, кто не хочет, чтобы где-то кто-то появлялся на этой планете, кто будет конкурировать с главным гегемоном, каковым объявили себя США», — сказал министр.

8 февраля американский журналист Сеймур Херш опубликовал на своем сайте статью, в которой заявил со ссылкой на осведомленный источник о причастности США и Норвегии к подрыву «Северных потоков». По его сведениям, президент Соединенных Штатов Джо Байден решил на диверсию на газопроводах после более девяти месяцев секретных обсуждений с командой по нацбезопасности. Херш утверждает, что американские водолазы в ходе учений НАТО летом 2022 г. установили взрывчатку под газопроводами «Северный поток — 1» и «Северный поток — 2». 26 сентября того же года самолет военно-морских сил Норвегии сбросил гидроакустический буй. Именно он и привел в действие взрывчатку, заключил журналист.

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПАМЯТНИКОВ
ИЗ ПРИРОДНОГО КАМНЯ**

8-981-724-92-40

пр. Ленина, 20/5 (во дворе)

КОРОТКО ОБО ВСЕМ

Северная столица вместе с Москвой и Московской областью возглавила рейтинг по качеству жизни среди регионов РФ, составленный «РИА Новости». Петербург набрал 82,3 балла и занял вторую строчку.

Москва, попавшая на первое место, набрала 83 балла из ста возможных, Московская область — 78,2. В первую десятку также вошли Татарстан, Краснодарский край, Белгородская область, Ленинградская область, Калининградская область, Ханты-Мансийский автономный округ и Самарская область.

ФедералПресс

В комитете по внешним связям Санкт-Петербурга сообщили, что предварительная договоренность с брендом BAW о продажах легковых машин достигнута. Городское правительство заинтересовано, чтобы поставки были налажены в течение нескольких месяцев. Компания BAW является одним из самых крупных автомобилестроительных производств в Китае. Ее сфера деятельности — легковые внедорожники, пикапы, мини-ваны, легкие грузовики и специальные автомобили более чем в 150 комплектациях.

Власти США обязали фабрику Mars в Пенсильвании выплатить штраф в 14,5 тысячи долларов после того, как в июне 2022 года двое рабочих упали в чан с расплавленным шоколадом и едва не утонули.

USA Today

Число пенсионеров на учете в Социальном фонде за год снизилось на 232 тыс. человек после сокращения на 970 тыс. в пандемию. Их пенсии в среднем выросли на 14%, до 20,7 тыс.руб. Особенность года — большой отток работающих пенсионеров.

РБК

Сеть магазинов техники и аксессуаров «Связной» намерена обратиться в суд с заявлением о собственном банкротстве. Сообщение компании об этом появилось 14 февраля на Федресурсе.

Сотрудники ФСБ РФ и Росгвардии задержали участников преступной группы, которая занималась легализацией незаконных мигрантов за счёт фиктивных браков и установления отцовства над детьми.

ТАСС

Власти Петербурга, совместно с профессионалами периодической прессы, издателями и распространителями прорабатывают новые принципы работы сети газетных киосков в Северной столице. Предполагается, что павильоны разместят в самых оживленных местах города, вместе с газетой в них можно будет купить утренний кофе, а внешний облик киосков будет «вписан» в окружающий городской ландшафт.

АиФ

В Петербурге с февраля на платных парковках помимо камер наблюдения теперь работают и пешие инспекторы. Как рассказали в Городском центре управления парковками, только за первую неделю февраля инспекторы очистили 390 закрытых государственных регистрационных знаков автомобилей. А 231 машина была совсем без номеров. Данные об этих авто передали в ГИБДД.

Четыре случая кори, в том числе два — у детей, зарегистрировали в Санкт-Петербурге. Отмечается, что очаг инфекции возник в семье, которая не была вакцинирована от кори. Источником инфекции стала женщина, вернувшаяся из Таджикистана. Все заболевшие незамедлительно госпитализированы в инфекционные стационары города.

ТАСС

Систему укрытий и убежищ на территории Ленобласти планируют полностью воссоздать до конца этого года. Уже подороано более 3 тыс. помещений, они смогут вместить почти 4 млн человек.

ТАСС

Сразу шесть школьников пропали в Петербурге за один день. 14 февраля в правоохранительные органы поступила информация об исчезновении пяти девочек в разных районах города, а также одного мальчика. Все дети — подростки, ранее имевшие проблемы с поведением.

КП

13 февраля на участке в Ленинградской области объявляли сигнал «Ковер» и закрыли воздушное пространство. На перехват неопознанного летающего объекта подняли истре-

битель. Обычно сигнал «Ковер» дают в случае незаконного пересечения границы или появлении НЛО. В зону радиусом 200 кв км в районе города Лодейное Поле был направлен перехватчик, а гражданские воздушные суда оттуда вывели.

Неизвестно, какой именно объект вызвал переполох. Возможно, это был беспилотник, на который среагировало ПВО региона.

9111.ru

Новые штрафы ждут владельцев домов и дачников с марта 2023 г. Вступают в силу новые пожарные правила, согласно которым обязательное расстояние от мангала для шашлыков до построек должно быть не менее пяти метров. А, например, бочки для сжигания листьев должны быть установлены не ближе семи с половиной метров от построек, в пятидесяти метрах от хвойного и в пятнадцати метрах от лиственного леса. Наказание за несоблюдение новых правил может доходить до штрафа в 20 000 рублей (если нарушение зафиксировано не в первый раз).

Life.ru



ПРОКУРАТУРА РАЗЪЯСНЯЕТ

Срок рассмотрения жалоб в порядке статьи 125 УПК РФ увеличен

В январе 2023 года вступили в законную силу изменения, внесенные в ст.125 Уголовно-процессуального кодекса Российской Федерации

Данная статья закрепляет судебный порядок обжалования постановлений органа дознания, дознавателя, следователя, руководителя следственного органа об отказе в возбуждении уголовного дела, о прекращении уголовного дела, а равно иных действий (бездействий) и решений дознавателя, начальника подразделения дознания, начальника органа дознания, органа дознания, следователя, руководителя следственного органа и прокурора, которые способны причинить ущерб конституционным правам и свободам участников уголовного судопроизводства либо затруднить доступ граждан к правосудию.

В целях обеспечения надлежащей подготовки к судебному заседанию по жалобам на решения и действия (бездействие) органов предварительного расследования и прокурора новой редакцией ч. 3 ст. 125 УПК РФ с 5 до 14 суток увеличен срок, в течение которого судья должен приступить к рассмотрению жалобы в судебном заседании, за исключением жалоб на действия (бездействие) и решения при производстве дознания в сокращенной форме, здесь срок остался неизменным – не позднее чем через 5 суток со дня поступления жалобы в суд.

Кроме того, законом регламентирован перечень субъектов подачи отдельных категорий жалоб, предусмотренных ст. 125¹ УПК РФ. Такие жалобы могут быть поданы заявителем, его защитником, законным представителем или представителем.

Мошенники в интернет-сервисе «Авито»

В последнее время в интернет-сервисе размещения объявлений - Авито часто возникают случаи мошенничества в связи с использованием услуги Авито-доставка.

Покупателю пишет продавец (мошенник) с целью покупки у него товара. Чаще всего продавец бывает из другого города и предлагает оформить покупку путем доставки товара через сервис Авито. Продавец не сталкивается с такой услугой и доверяется покупателю, который предлагает помочь оформить доставку. После чего, мошенник присылает ссылку, где необходимо указать данные своей банковской карты. Продавец ничего не подозревая вводит данные и с его карты списываются все денежные средства.

Как избежать мошенников, если пользуетесь «Авито-доставкой»:

- публикуя объявление, указывайте в разделе «Контакты» способ связи «В сообщениях». Тогда покупатели не увидят ваш номер телефона и смогут писать только в чат «Авито». Там сервис блокирует все подозрительные ссылки.

- Если указали номер, не переводите общение в мессенджеры. В чате на «Авито» можно переписываться, отправлять фото и показывать товар по видеосвязи.

- Проверяйте профиль и рейтинг каждого покупателя. Недавняя регистрация на сервисе должна вызвать подозрения.

- Насторожитесь, если покупатель торопит завершить сделку. После того как он оплатит товар, у вас будет пять дней на отправку.

- Изучайте правила «Авито-доставки» сами. И не говорите покупателям, что никогда ею не пользовались.

- Если вам удобнее общаться в мессенджерах, не переходите по ссылкам от покупателей. «Авито» сообщит об оплате товара в чате. А деньги придут на карту после того, как покупатель получит и проверит товар.

ИНФОРМАЦИЯ МОВО



14 февраля около 14:30 сотрудники отдела вневедомственной охраны по Кировскому району Санкт-Петербурга задержали пятерых правонарушителей, похитивших товары из сетевого магазина на проспекте Ветеранов, при этом один из них угрожал работнику предметом, похожим на пистолет.

Злоумышленники зашли в торговый зал супермаркета, где сложили различные продававшиеся товары (продукты питания и алкогольная продукция) в свои рюкзаки и направились к выходу, не заплатив за них. Их попытка остановить курьер магазина, но один из правонарушителей направил на него предмет, похожий на пистолет. После этого грабители скрылись с места происшествия, а персонал супермаркета обратился в правоохранительные органы.

Информация о происшествии и приметы злоумышленников были переданы всем дежурным нарядам. Работая по «горячим» следам, сотрудники вневедомственной охраны вскоре обнаружили злоумышленников около одного из домов на проспекте Ветеранов. Росгвардейцы задержали пятерых грабителей, применив спецсредства – наручники. У задержанных были изъяты похищенные товары, а также аэрозольный пистолет «Удар». Правонарушителей, каждый из которых ранее неоднократно привлекался к административной ответственности, а двое были судимы за кражи и грабеж, доставили в 8 отдел полиции.

Пресс-служба Вневедомственной охраны по СПб и ЛО



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

@ lgykolpino@mail.ru

ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА РЕМОНТА

СТИРАЛЬНЫЕ МАШИНЫ,
ПОСУДОМОЕЧНЫЕ МАШИНЫ,
ХОЛОДИЛЬНИКИ, ЭЛЕКТРОПЛИТЫ,
ВОДОНАГРЕВАТЕЛИ

Пенсионерам **50%** Бесплатный
СКИДКА до ВЫЕЗД

Тел. +7-812-989-90-78

КРЕСТЬЯНСКО-ФЕРМЕРСКОЕ
ХОЗЯЙСТВО
ПРЕДЛАГАЕТ

- молоко коровье
- молоко козье
- сливки
- творог
- ряженка
- кефир
- йогурт
- сметана
- масло
- яйцо куриное

доставка: вторник,
четверг, суббота



ТЦ "Колпинский", ул.В.Слущкой 46/2

+7 964-346-79-67

ООО «Балтика Леспром»
ТРЕБУЮТСЯ:

- ☑ СПЕЦИАЛИСТ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ПРОМ. БЕЗОПАСНОСТИ
- ☑ ИНЖЕНЕР ПО ОБОРУДОВАНИЮ
- ☑ ЭЛЕКТРОМЕХАНИК
- ☑ СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК
- ☑ УБОРЩИК ПРОИЗ. ПОМЕЩЕНИЙ
- ☑ КОЧЕГАР ТЕХ. ПЕЧЕЙ

8 (812) 462-81-13

ООО «Алитер-Акси»
ТРЕБУЮТСЯ НА ПОСТОЯННУЮ
РАБОТУ в Колпино:

СЛЕСАРЬ-СБОРЩИК

З/П ОТ 65 000 РУБ.

ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК

З/П ДО 110 000 РУБ.



8(812)702-19-86 (звонки принимаются с 09.00 до 16.00)

Территория Ижорского Завода E-mail: hr@aliter.spb.ru

НОВОСТИ НАУКИ

КАКИХ МЕЖДУНАРОДНЫХ ВЫСОТ
ДОСТИГЛИ ЮНЫЕ УЧЕНЫЕ НАШЕЙ
СТРАНЫ ЗА ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ

В 2022 году российские школьники завоевали на восьми международных олимпиадах 43 медали — 32 золотые и 11 серебряных. Об этом сообщил министр просвещения РФ Сергей Кравцов.

Российским школьникам покорились международные олимпиады по восьми общеобразовательным предметам: математике, физике, информатике, биологии, химии, астрономии, географии и естественным наукам для юниоров (в этой олимпиаде у России аж пять золотых и одна серебряная медаль).

Победители международных олимпиад — наша гордость, золотой фонд. Результаты на соревнованиях во многом зависят не только от наших талантливых школьников, но и от учителей, родителей, тренеров.

Чтобы подобные достижения случались еще чаще, в России стали активно популяризировать науку среди школьников: проводят интересные лекции, распространяют научные знания в интернете и, конечно, устраивают увлекательные научно-популярные конкурсы.

В октябре прошлого года стартовал прием заявок на подобное соревнование — Всероссийский детский научно-популярный конкурс «Знаешь? Научи!». В нем школьники со всей России могут попробовать себя в роли научно-популярных блогеров и выиграть сертификаты на образовательные курсы, технику и поездки, а также новое оборудование для школ.

Конкурсантами могут стать ученики 1–11-х классов. Для участия в конкурсе нужно записать научно-популярный ролик длительностью не более трех минут и опубликовать его на сайте nauka.homo-science.ru. Видео должно в доступной и интересной форме объяснять научную теорию, концепцию или явление. Прием заявок продлится до 6 марта.

Победителей определяют в разных возрастных категориях (младшая, средняя и старшая школа) и тематических номинациях конкурса: «Естественные науки», «Информационные технологии и точные науки», «Место человека во Вселенной», «Общественные и гуманитарные науки», «Науки будущего».

Так, в прошлом году видео победителей были посвящены самым разным научным дисциплинам. Например, победительница в категории «старшая школа», ученица лицея-интерната № 64 из Саратова Елизавета Слесарева, записала видеоролик о химических индикаторах и их применении в промышленности.

А первоклассница из Рязани Вероника Кишова на собственной мини-ферме объяснила, как вылупляются куры, чем они питаются и почему считаются самыми распространенными птицами в мире.

Еще одна участница конкурса — на тот момент третьеклассница из станицы Анастасиевская Краснодарского края Ника Чиркова — заняла второе место в категории «младшая школа». С помощью инкубатора для бабочек она рассказала, какие виды этих насекомых существуют и какие стадии развития они проходят.

СПАТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ ДОЛГО



Треть жизни человек проводит во сне. Полноценный отдых необходим для крепкого здоровья и качественной жизни. Однако проблема современной жизни — хроническое недосыпание. Какими болезнями чревато нарушение режима сна? Сколько нужно спать, чтобы быть продуктивным? Как ранние подъемы влияют на человека?

Считается, взрослому человеку нужно спать 8 часов, но некоторым людям достаточно и 6–7 часов, а кто-то не высыпается и за 9. Так сколько на самом деле должен составлять здоровый сон?

Константы продолжительности ночного сна не существует. Каждый человек индивидуален. В среднем, взрослому человеку нужно спать около 7–9 часов в сутки. Однако для качественного сна важна не только его продолжительность. Здоровые люди должны засыпать в течение 10–15 минут.

Причем не высыпаясь обычно и те, кто «проваливается» в сон за меньшее время, и те, для кого процесс засыпания целая проблема. Также следует придерживаться четкого режима и ложиться в постель в одно и то же время — желательно не позднее 22–23 часов.

Чтобы избежать сложностей с засыпанием, постарайтесь настроить себя на расслабление. Не решайте вечером сложные вопросы, не слушайте громкую музыку, не играйте в компьютерные игры, не смотрите телевизор и не пользуйтесь смартфоном хотя бы за пару часов до сна.

Лучше в это время принять расслабляющую теплую ванну с эфирными маслами, включить легкие композиции или звуки живой природы, прогуляться по свежему воздуху.

Современному человеку наладить такой режим не так просто. Городские жители затемно возвращаются домой с работы, соответственно, поздно ужинают. Еда перед сном — преступление против полноценного отдыха. Последний прием пищи должен проводиться за 2–3 часа до сна. При этом на ночь лучше не употреблять жирные, острые, жареные блюда, а отдать предпочтение овощам, кисло-молочным продуктам, овсяным хлопьям или сухофруктам.

Если вы любитель кофе, его надо выпивать за 6–8 часов до сна. И уж тем более не налегайте на алкоголь. Есть мнение, что спиртное помогает заснуть, но это не так.

Частое употребление алкогольных напитков приводит к бессоннице, чувству тревоги и ночным кошмарам, не говоря уже о других более серьезных проблемах со здоровьем.

Имеют значение условия для отдыха, к примеру, жесткий матрас или мягкая подушка. Хотя мягкая перина ассоциируется в литературе с блаженным сном, в действительности она не имеет с ним ничего общего. Чрезмерно воздушная постель способствует нарушению кровообращения спинного мозга, защемлению нервных окончаний, неправильному по-

ложению позвоночника.

Подбирать степень жесткости матраса нужно, исходя из особенностей комплекции человека. Идеальный матрас тот, который упирается во все изгибы тела, не оставляя просветов. Подушку используйте не очень высокую, кроме того, её наполнитель должен сохранять форму головы, а не утопать в ней и не пружинить от неё.

Постарайтесь избавиться от побочных шумов и яркого света. Спать рекомендуется в темноте, поскольку только тогда мозг вырабатывает гормон сна — мелатонин. Спите в комнате с хорошей влажностью (не менее 50%) и температурой не выше 20 градусов по Цельсию.

Перед сном проветрите помещение. Если вам прохладно, возьмите теплое одеяло. Зато в прохладе вы выпитесь даже при минимальной продолжительности сна, а утром будете бодр и позитивно настроены.

После пробуждения бывает трудно сконцентрироваться и настроиться на рабочий процесс. Это называется инерцией сна — промежуточное состояние между сном и бодрствованием. В этот период нам кажется, что мы ещё не до конца проснулись. Реакции заторможены, а что нужно делать, вспоминается с трудом.

Многие люди борются с этим состоянием с помощью кофе, но этот метод подходит далеко не всем. Одна из возможных причин инерции сна — плохое кровообращение в мозге. Лучший способ это исправить — двигаться. Встав с кровати, сделайте несколько упражнений: 10 прыжков с поднятыми руками, 10 приседаний или отжиманий.

Если есть собака, немедленно отправляйтесь с ней на прогулку. Нет питомца, а прыгать совсем не хочется, тогда хотя бы заправьте кровать и походите из комнаты в комнату.

Запланируйте что-то приятное с утра. Предвкушая удовольствие, вы встанете с постели легко и в хорошем настроении. Это может быть вкусный завтрак, написание доброго сообщения друзьям — варианты ограничиваются только вашей фантазией.

Наконец, можно задаться каким-нибудь важнейшим вопросом, даже философским. Например: «Что сегодня я предприму для того, чтобы приблизиться к мечте?» Или: «Какие дела стоит обязательно сделать, если это мой последний день?» Вряд ли после этого вам захочется спать.

Чем отличается депрессия от обычной грусти

Депрессию провоцирует снижение уровня серотонина и других производимых мозгом веществ, и в отличие от обычной грусти она проявляется без внешней причины и обладает рядом характерных признаков.



По словам врачей-психиатров, депрессия — это не просто тоска и лень что-либо делать, а серьезное и опасное для человека расстройство психики. Заболевание отличается от так называемой сезонной хандры тем, что длится дольше двух недель. Оно может сопровождаться грустью и беспричинным гневом, не соответствующим силе раздражителя или появившимся без какой-либо причины.

Депрессия не проходит при изменении образа жизни, частом отдыхе, занятиях спортом и уменьшении психологических нагрузок. Среди характерных признаков депрессии психиатры относят нарушение сна и бессонницу, угнетенность настроения, отсутствие сил или аппетита, замедленность мышления.

Человек начинает пессимистически оценивать окружающее, все воспринимается в мрачных тонах, прошлое тоже видится в отрицательном свете. Идеи самоуничтожения, снижение самооценки, безысходность настоящего, будущего, суицидальные мысли.

Заболевание может сопровождаться подавленностью, повышенной тревожностью, ощущением сдавленности в груди, головными болями, синдромом раздраженного кишечника и другими соматическими симптомами. Рекомендовано обязательно обратиться за консультацией к специалисту, чтобы вовремя отличить состояние хандры от психического расстройства и при необходимости начать лечение.

НАШИМ ГУРМАНАМ

Мититеи

Это блюдо, наравне с шашлыком, было обязательным во всех кафешках и шашлычных в Молдавии тех времён (СССР). Мититеи — это аналог шашлыка, только из фарша. Подавались они так же, как и шашлык — никакого гарнира, а только зелёный консервированный горошек, порезанный лук (свежий или маринованный) и томатный соус. Жарят их на решетке — это решетка, которая ложится поверх мангала. В домашних условиях можно пожарить на сковороде. Никакого запекания в духовке или тушения с водой или бульоном, как предлагают некоторые рецепты, быть не должно! Также

в мититеи никогда не добавляется молоко!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Крахмал кукурузный — 1 ст. л.
- Чеснок — 5 зуб.
- Сода — 0,5 ч. л.
- Вода газированная (минеральная, охлаждённая, сильногазированная) — 100 мл
- Фарш мясной — 400 г
- Соль (без горки) — 1 ч. л.
- Тимьян (Он же чабрец) — 0,5 ч. л.
- Перец черный (Молотый, или смесь перцев) — 0,25 ч. л.
- Горошек зеленый (Консервированный) — по вкусу
- Лук красный (или репчатый) — по вкусу
- Соус томатный (или кетчуп) — по вкусу

• Масло растительное — 3 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготавливаем все ингредиенты. Обязательные — это собственно фарш, крахмал (желательно кукурузный) и сода. Крахмал придаёт колбаскам упругость, поскольку в фарш никаких других составляющих типа хлеба (как в котлеты) не добавляется. Соду добавляют для пышности и сочности фарша. Сода очень плохо растворяется, поэтому её необходимо развести в воде до добавления в фарш! Для этого в рецепте используется сильногазированная минеральная вода. Остальное, это стандартные специи — чеснок, соль, перец,

тимьян (чабрец).

2. Чеснок натираем на тёрке или мелко режем ножом.
3. Соду гасим (разводим) охлаждённой сильногазированной минеральной водой. Размешиваем до полного её растворения.
4. Выкладываем фарш и специи (крахмал, чеснок, соль, перец, тимьян) в отдельную ёмкость, добавляем туда воду с растворённой содой и всё хорошо перемешиваем до однородной консистенции.
5. Формируем из фарша колбаски. Выкладываем наши мититеи на сковороду с разогретым маслом. Обжариваем их со всех сторон до золотистой корочки.
6. Выключаем плиту и накрываем сковороду крышкой, чтобы мититеи дошли до готовности.
7. Подаём с консервированным зелёным горошком, нарезанным луком и томатным соусом или кетчупом. Лук можно предварительно замариновать, а можно просто свежий сбрызнуть уксусом.



ваем сковороду крышкой, чтобы мититеи дошли до готовности.

7. Подаём с консервированным зелёным горошком, нарезанным луком и томатным соусом или кетчупом. Лук можно предварительно замариновать, а можно просто свежий сбрызнуть уксусом.

Приятного аппетита!

НИ ДНЯ БЕЗ ПРИТЧИ

ПРИТЧА О ДРУЖБЕ

В волчьей стае Старый Вожак решил назначить себе премника. Он подошел к самому смелому и сильному Волку и сказал:

— Я старею, поэтому назначаю тебя Новым Вожаком стаи. Но ты должен доказать, что достоин. Поэтому возьми лучших Волков, сходи на охоту и добудь еды на всю стаю.

— Хорошо, — сказал Новый Вожак и ушел с 6 волками на охоту.

И день его не было. И вечер его не было. И когда наступила ночь, стая увидела 7 волков, гордо несущих добытую еду. Все были целы и невредимы.

— Расскажи мне, как все было, — попросил Старый Вожак.

— О, это было легко. Мы искали добычу, а потом увидели 10 охотников, идущих с охоты с добычей. Мы напали на них, разорвали в клочья, а добычу взяли себе.

— Молодец. Завтра пойдешь еще раз.

На следующий день 6 волков и Новый Вожак опять пошли на охоту. И день их не было. И вечер. И ночь. И утро. И вот лишь днем на горизонте показался 1 истощенный волк. Это был Новый Вожак — весь в крови, с изодранной шерстью, хромой и еле живой.

— Что случилось? — спросил Старый Вожак.

— Мы зашли далеко в лес и долго искали добычу и увидели троих охотников, идущих с охоты с добычей. Мы напали на них, но они оказались сильнее нас. Они убили всех моих воинов, я кое-как смог спастись.

— Но как же так?! — удивился Старый Вожак, — Вчера вы с легкостью победили 10 охотников, а сегодня не смогли справиться с тремя?!?

— Да, но вчера это была просто группа из 10 охотников, а сегодня это были 3 лучших друга!

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?



А знаете ли вы, что 55 тонн метеоритов падает на Землю каждый год, из них на территорию России приходится 2–3 тонны. В общем-то, это очень мало. 55 тонн — это общее значение для всей поверхности Земли, большая часть этой массы приходится на Мировой океан. На сушу, ежегодно падает порядка 10–15 тонн метеоритов, на территорию нашей страны — 2–3 тонны.

Перед входом в атмосферу масса небесного тела, как правило, значительно выше. Когда метеорит входит в атмосферу, он испытывает так называемую абляцию, то есть внешние части его плавятся и сдуваются потоком набегающего воздуха. При этом он теряет где-то от 50% до 99% своей массы.

**Скажи
одиночеству
НЕТ!**

НАШ ГОРОД
Клуб знакомств

8-952-377-30-23

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
6-р Трудящихся, 18,
корп. 5, ТЦ «СВ»



ДЛЯ ДУШИ

САБЛИНСКИЙ ДОМ

Здравствуй старый Саблинский Дом,
Две березки, колодец, забор...
Да сарай с просевшим венцом,
На обоях поблекший узор...

Та скамейка, где Дед любил
Мне рассказывать о былом,
Как он трудно и плохо жил,
Как водил паровоз под огнем...

Как он бабушку полюбил,
Какой страшной была война,
Как он партбилет получил,
И за что заслужил ордена...

Как в блокаду терял друзей,
В сорок пятом выстроил Дом,
Как поднял четверых детей,
Как втихую косил за мостом...

Здравствуй печка, твоя труба
Уже много лет не дымит...
Бабушка растопит с утра,
Пока вся Семья спит...

Напечет румяных блинов,
Разогреет в духовке щей,
А какой был суп из грибов,
И какой овсяный кисель!

А в комод для нас, внучков
Что-то вкусненькое всегда
Сдобный пряник, кулек леденцов...
От души Бабушка доброй была...

Здравствуй яблонька, белый налив,
Куст смородины, заросший травой,
Под рябиною столик накрыв,
Собирались большою семьей...

Был и пес из «дворянских кровей»,
И ухоженный огород,
Да две дюжины пестрых курей,
И, конечно, пушистый кот.

Есть архивный семейный альбом —
Фотолетопись прожитых лет,
Две могилки с простым Крестом,
Только бабушки с дедом нет...

Берегите своих Стариков,
Пусть подольше Мама живет —
Сами ж будете нянчить внучков,
Чтоб не сгинул русский народ!

Дай Бог Мир наш достойней б стал,
И родителям меньше седин.
Все, о чем Высоккий кричал,
И грустил с экрана Шукшин...

1999 - Владимир Храбров, тел: 8 911-987-3376
Музыкально-поэтическое содружество «Восьмая нота»



Лучший анекдот недели:

Врачи запретили мне нервничать. Теперь телевизор не смотрю, в интернете не сижу. Подскажете, как заблокировать вид из окна?



УЛЫБНИСЬ

Верхи не могут, но в низы не хотят.

Больной с мольбой спрашивает врача:

— Доктор, сколько мне еще осталось?

— Триста тысяч.

Вот как со временем меняются вкусы.

Лет 30 назад мне нравились сверстницы. Сегодня я на сверстниц почти не обращаю внимания.

— Доктор, как там флора моего кишечника?

— У вас, больной, там уже не флора, а фауна.

Женщина создана для того, чтобы мужик не помер от счастья.

Решена проблема со спортивными снарядами в сельской школе — теперь это реально конь, козел и маты.

— Любимая, а что это за подарки в прихожей стоят?

— Не трогай! Это нашей поварихе, уборщице и няне!

— Но ведь у нас их нет.

— Как нет? А я?!

Мне кажется, что все дачники с криминалом связаны! Подслушала их разговор. Одна другой говорит: "Сегодня замочу... Завтра закопаю!"

Отец, помогая сыну делать уроки, возмущается: "Да ты талицу умножения не знаешь!"

Сын тянется за телефоном.

"Сейчас скажет, зачем мне ее знать, если есть калькулятор", — думает отец.

Мальчик открывает голосовой поиск и произносит: "Таблица умножения — что это?"

Честного чиновника можно узнать по глазам... По грустным, голодным глазам.

МАСТЕР НА ЧАС

МЕЛКИЙ РЕМОНТ, ВСЕ ВИДЫ, НЕДОРОГО, БЕЗ ВЫХ.

САНТЕХРАБОТЫ И ЭЛЕКТРИКА

УСТАНОВКА, РЕМОНТ 8 (931) 987-05-75
ЗАМКОВ И ВСКРЫТИЕ 949-60-91

Одесская пара. Она ему говорит:

— Сёма, я тебя сейчас сделаю безумно счастливым!

— Сарочка... мне тебя будет очень нехватать...

Внимание женщин! Вещи, которые долго лежат в шкафу, уменьшаются в размере.

Пожарник, рискуя жизнью, вынес из горящего банка мешок с миллионом долларов. Полиция до сих пор ищет героя.

Парень спрашивает священника после занятий в воскресной школе:

— Батюшка, подскажите, как возлюбить ближнего своего, если он сопротивляется?

— Дорогая, у меня в супе таракан!

— Где? Да это петрушка.

— Петрушка? Господи, она дала ему имя!

ЭЛЕКТРИК МАСТЕР НА ЧАС

АНТЕННЫЕ РАБОТЫ

8-911-911-68-55



— Доктор, у меня проблема! Стоит только вечером напиться, как утром очень плохо себя чувствую. Что мне может помочь?

— А ты не пробовал не напиваться по вечерам?

— Пробовал. Напивался утром, но тогда вечером мне совсем нехорошо.

— Не знаю, что хуже — то, что он написал: "Нам надо расстаться", — или то, что через две минуты прислал: "Извини, это не тебе?"



Что делать при наступлении смерти?

Похоронный дом
Бориса Гладиллина

- 1** **ПОЗВОНИТЬ В ОФИЦИАЛЬНУЮ СЛУЖБУ**
по номеру (812) 604-62-07 (круглосуточно) или отправить заявку на сайте.
- 2** **ЗАПИСАТЬ ДАННЫЕ СОТРУДНИКА**
так можно убедиться, что прибыл уполномоченный сотрудник.
- 3** **ВЫЗВАТЬ ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЖБЫ**
скорую помощь и полицию по номеру 112
- 4** **ПРИГОТОВИТЬ ДОКУМЕНТЫ**
паспорт (или иной документ) умершего

Внимание!

Во избежание мошеннических действий, навязывания лишних или дорогостоящих услуг от неизвестных лиц, необходимо обратиться в Похоронный дом Бориса Гладиллина

+7 (812) 604-62-07

<https://pdbg.ru/>

ВЕЧЕРИНКА ДЛЯ ТЕХ КОМУ ЗА...

4

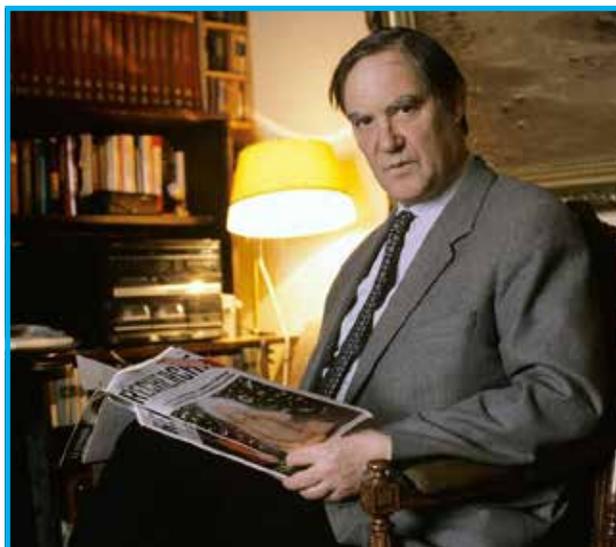
МАРТА
начало в 19:00

НАШ ГОРОД
Клуб знакомств

заказ билетов: **8-952-377-30-23**

| | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| Мамба, кобра или ехидна | ↖ | ↖ | ↖ | |
| Театральная реклама | | Главварь возводящих здание | Ткань для пальто | |
| Составная «часть» зебры | | Сорвать большой ... | Во что верит фаталист? | |
| Кучера | Пропажа | | Разделение атома | |
| | | | | Откуда изгнали Адама и Еву? |
| | | Кичка - это головной ... | | Чем судно садится на мель? |
| Президент со своими ножками | Бедный ее держит на аркане | «Диаметр» слайпера | Премия наоборот | Основание предмета |
| | | Птичий корм | | |
| Право налагать запрет | Техас | | Монтан | |
| Карповая рыба | | Золотой телец по сути | | |
| | | Магистр «Что? Где? Когда?» | Трехсотлетняя хана под ханом | Занятие старика у моря |
| | | Показ мод | Засаженный мяч | Дерево, ценное зимой |
| | | | | |

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ
929-4439



Мир погубит не атом и не рак, а жадный дурак!
Сергей Капица

ВЕЛО-КОЛПИНО

продажа-ремонт-прокат

ВЕЛОСИПЕДЫ ГОРОДСКИЕ, ТРЮКОВЫЕ
САМОКАТЫ

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

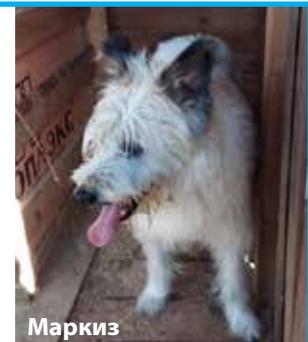
КУПЛЮ

Куплю мопед Рига, Верховина, Дельта, Карпаты, Мини, Пилот, Симсон, Ява и др.
Тел: 8-921-341-33-49

ООО "МУХТАР"

Отдаем в добрые руки:

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.
Пожертвования для содержания и питания собак можно перевести на карту Сбербанка: **2202 2009 8104 7085**.
Карта привязана к тел. 8-964-396-41-92.



ОТВЕТЫ: По горизонтали: Аспид, Полоса, Оскар, Эдем, Убор, Бух, Каминер, Вето, Пшено, Штат, Ив, Язь, Друзья, Дефиле, Гон, Любовь.
По вертикали: Анонс, Прораба, Дран, Кух, Рок, Днище, Морков, Распад, Угря, Бошь, Штраф, Низ, Идон, Ито, Лов, Ель.

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
- ▶ **НОЧНОЙ ЛАБОРАНТ** без опыта работы, ночные смены, график 2/2 по 12 часов, з/п от 37 000 руб.+ премия
- ▶ **ЛАБОРАНТ-КОНТРОЛЕР** без опыта работы, дневные смены, график 2/2 по 12 часов, з/п от 35 000 руб.+ премия
- ▶ **УБОРЩИК ОФИСНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ** без опыта работы, график работы 5/2, неполный рабочий день, з/п 16 000 руб. в месяц

461-4272 ☎ **8(931)213-5920**

НЕВСКИЕ КРАСКИ **ТРЕБУЮТСЯ:**

- **СЛИВЩИК-РАЗЛИВЩИК В ЦЕХ**
- **ЛАБОРАНТ ХИМ.АНАЛИЗА**
- **МЕНЕДЖЕР ПО КДП**

8 (919) 770-25-50 ☎ **(812) 380-53-20**

Корпоративный транспорт: от ст. м. Рыбацкое - Металлострой переезд (на повороте); от ж/д вокзал г. Колпино (возле площади Ленина). Адрес: Металлострой, ул.дорога на Металлострой д.5 лит Ц

ПОЛУЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРОФЕССИЮ!

КУРСЫ ОХРАННИКОВ

Для мужчин и женщин от 18 лет. Помощь в лицензировании (подготовка документов)

481-0245

В связи с расширением термического производства ООО "Термозавод" **ТРЕБУЮТСЯ:**

СВАРЩИКИ • ТЕРМИСТ • ЭЛЕКТРИК • ОПЕРАТОР ЧПУ ФРЕЗЕРОВЩИК • ТЕХНОЛОГ ПО ТЕРМООБРАБОТКЕ ПЕЧНИК • КОНТРОЛЕР ОТК • ТОКАРЬ • РАЗНОРАБОЧИЙ

Оформление по ТК РФ с ежедневной оплатой. Предоставляется жилье

☎ (812) 309-78-50 • г.Колпино, ул.Финляндская, д.35

УПРАВЛЯЮЩЕЙ КОМПАНИИ НА УЧАСТОК В МЕТАЛЛОСТРОЙ ТРЕБУЮТСЯ

СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК
с опытом работы по обслуживанию многоквартирных домов

ПЛОТНИК

ВОДИТЕЛЬ ТРАКТОРА
БЕЛАРУСЬ-82 С КОММУНАЛЬНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ

КРАЙНЕ ЖЕЛАТЕЛЕН ОПЫТ В ЖКХ. ОФИЦИАЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ СТАБИЛЬНАЯ ЗАРПЛАТА.

☎ **464-74-53**

СОЮЗ ПРОМЫШЛЕННАЯ ГРУППА 000 «СоюзБалтКомплект»

КРУПНОМУ РОССИЙСКОМУ ПРОИЗВОДИТЕЛЮ строительно-отделочных материалов и мебельных комплектующих **ТРЕБУЮТСЯ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ:**

- **ТЕХНОЛОГ:** в/о техн., о/р. 3/п: от 70000 руб.
- **МАСТЕР СМЕНЫ:** опыт работы, 1С, 2д/2д 3/п: 55000 руб.
- **СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК (АВТОСЛЕСАРЬ):** о/р по ремонту погрузчиков, 2/2. 3/п: 45000 руб.
- **ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ** в бригаду по изготовлению поддонов /АХУ: о/р, 5/8 час. 3/п: 35000 руб.
- **КЛАДОВЩИК:** о/р, 1С, 2д/2д 3/п: 31000 - 35000 руб.
- **УКЛАДЧИК-УПАКОВЩИК (пр-во):** без о/р с возможностью обучения на оператора, 2/2. 3/п: 40000 руб.
- **ОПЕРАТОР** на автомат. и п/автомат. линиях в деревообработке (ЧПУ, столяр- станочник, станочник-распиловщик): о/р, 2/2. 3/п: 50000 руб.
- **ГРУЗЧИК:** о/р на складе, 2/2. 3/п: сделка 35000 - 50000 руб.
- **УБОРЩИЦА** производственных и служебных помещений: о/р, 5/8 час. 3/п: 24000 руб.
- **СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК:** о/р по ремонту оборудования, станков 2/2. 3/п: 42000 руб.

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ: -Оформление согласно ТК РФ, соцпакет
-Развозка п.Мга - г.Отрадное, г.Колпино - п.Понтонный
-Обучение, карьерный рост
-Возможность подработок с оплатой в соответствии с ТК РФ

244-46-07 ☎ **244-46-08**
п. Сапёрный, Мебельный комбинат ✉ kadry@pgsouz.ru

000 «Алитер Акси» **ТРЕБУЕТСЯ**

МАШИНИСТ
МОСТОВОГО КРАНА
3П 50 000 руб.
8(911)798-80-61

КОЛПИНО
территория Ижорского завода

000 «ТермоПресс»
в связи с увеличением объема работ 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@aemtech-iz.ru; bebneva_sv@aemtech-iz.ru
- **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 работодателя.
- **Мастер, занятый на горячих участках работ**
Работа в 3 смены по 8 часов; суббота, воскресенье – выходной; з/п – по результатам собеседования, льготная пенсия (список 2). Требования: образование не ниже среднего специального, стаж работы на аналогичной должности не менее 6 месяцев. Резюме высылай те по адресу: termopress@aemtech-iz.ru; bebneva_sv@aemtech-iz.ru
- **Кузнец-штамповщик, 3-6 р.**
Пятидневка; суббота, воскресенье – выходной; з/п – по результатам собеседования, льготная пенсия (список 1), дополнительный оплачиваемый отпуск 14 дней. Возможно обучение за счет работодателя.
- **Инженер по ремонту**
Требования: образование среднее профессиональное, ведение договоров по ремонту, учет ТЭР, разработка планов ППР, опыт работы от 1 года. Пятидневка, суббота, воскресенье – выходной; з/п – по результатам собеседования, Резюме высылай те по адресу: termopress@aemtech-iz.ru; bebneva_sv@aemtech-iz.ru

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

Тел.: 322-89-80 доб.114, Светлана Владимировна
Почта: bebneva_sv@aemtech-iz.ru

РАБОТА

ТРЕБУЕТСЯ: ПРОДАВЕЦ уличной торговли на молочную продукцию. 3/п ежедневно. Тел: 8-964-346-79-67

ТРЕБУЕТСЯ: ОХРАННИК С ОПЫТОМ РАБОТЫ ПРОПУСКНОГО РЕЖИМА, желательно активный пенсионер, без вр.привычек, з/п 32 т.р., тел: 8-951-653-95-10

ТРЕБУЮТСЯ: Лицензированные охранники 4-6 разряда, различные графики работ, объекты в СПб и ЛО. Тел: 8(921)379-1552

000 «Ижорские сварочные материалы» **ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:**

- **Слесарь-сантехник** з/п 40 000 рублей
Требования: мужчина, от 18 лет, желателен опыт работы на производстве. Обязанности: ремонт производственного оборудования
- **Дробильщик компонентов** з/п 45 000 рублей
Требования: возможно обучение. Обязанности: изготовление электродов и сварочного флюса
- **Менеджер по закупкам** з/п 50 000 рублей
Требования: опыт работы в сфере закупок от 3 лет, высшее образование. Обязанности: Поиск, оформление и ведение документации для заказов на материалы и товары для предприятия.
- **Грузчик** з/п 40 000 рублей
Требования: ответственность, трудолюбие
- **Делопроизводитель** з/п 45 000 рублей
Требования: знание 1с документооборот, нормативов по оформлению, систематизации и хранению документов. Обязанности: принимает и регистрирует корреспонденцию контролирует правильность оформления документов, организывает учет, хранение и передачу документов в архив, подготавливает номенклатуры дел.
- **Бухгалтер по ТМЦ** з/п 55 000 рублей
Требования: высшее экономическое или техническое образование. Опыт работы на производстве. Обязанности: отражение фактического движения материалов в программе 1С, контроль себестоимости продукции.
- **Казначей** з/п 55 000 рублей
Требования: высшее образование, уверенный пользователь 1С, MS Office
Обязанности: Работа с дебиторской и кредиторской задолженностью, с банк-клиентом и в 1С, подготовка финансовой отчетности.

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

000 «Ижорская НТК»

ТРЕБУЮТСЯ:

- **Контролер УТК** (возможно с обучением, со средним тех.образованием)
- **Дефектоскопист по УЗК** (возможно с обучением, со средним тех.образованием)
- **Техник-металловед**

тел. 322-86-29 • 322-82-07

ЧИСТЫЕ СОСУДЫ – ЗАЛОГ ВАШЕГО ДОЛГОЛЕТИЯ



При покупке 4 упаковок 2 упаковки в ПОДАРОК*

Декларация ЕАЭС № RU Д-РУ.РА01.В.56514/21

Состав: экстракт лиственницы, экстракт черники, мумиё, экстракт клевера, экстракт бады, экстракт облепихи, экстракт зеленого чая.

Сосуды – это не просто трубочки, по которым течет кровь. Это сложный и единый орган, сбой в котором сразу же вылезает в болячку.

Плохие сосуды на ногах – варикоз, постоянные отеки и вечная тяжесть в ногах.

Забилась печень, питающие сосуды в суставах – сохнут хрящи. Хрустят и болят суставы, одолевает остеохондроз, вылезает грыжа.

Потеряли тонус сосуды прямой кишки – распускается лиловыми шишками геморрой.

Глазные сосуды – падает зрение, рябит в глазах, прилетают мушки, происходят кровоизлияния. Развивается катаракта.

Затрудняется мозговое кровообращение – получите головокружение, шум в ушах и забывчивость.

Сосуды – это наша система питания, по сосудам движется сама жизнь. Перекрой важный участок трассы – и жизнь остановится. Поэтому я не устану повторять: хотите жить полноценной жизнью – почистите сосуды. Чистые сосуды – это ключ к полноценной жизни.

Для безопасной чистки сосудов я могу назвать только одно средство с безупречной репутацией – **Лиственница сибирская. Чистые сосуды**. Этот комплекс продлевает жизнь на 11–17 лет, наполняя ее энергией и легкостью, а не ценой мучений и утраты последних жизненных сил. Курсом очищает все сосуды организма. От крупных толстых артерий до мельчайших нежных капилляров.

Лиственница сибирская. Чистые сосуды – это смесь растительных экстрактов, которые пробуждают живые молекулы. Эти аккуратные уборщики вымывают из сосудов всё, что меша-

ет свободному течению крови. Грязь, которая копилась годами, отравляя вам жизнь, вымывается за 1,5–2 месяца регулярного приема. За полтора месяца **Лиственница сибирская** растворяет и выводит годами копившиеся токсины.

Мозг, получая полноценное питание по чистым сосудам, работает со скоростью суперкомпьютера. Мысли ясные и четкие. Чувства обостряются, вы слышите приятные звуки, до которых раньше не было дела. Улучшается слух, вы можете разобрать даже тихую беседу в соседней комнате. Запахи играют новыми красками. Дыхание ровное и сво-



АКЦИЯ!

Каждому покупателю бамбуковая антивозрастная омолаживающая маска и гигиеническая помада на алоэ **БЕСПЛАТНО**

бодное. Свежий воздух, наполняя легкие, растекается по телу приятными волнами, вызывая ощущение легкой эйфории. Вкус становится ярким и насыщенным.

МОЛОДОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ГЛАЗ

Декларация: ЕАЭС № RU Д-РУ.РА03.В.03795/22



При покупке 3 упаковок 1 упаковка в ПОДАРОК*

Сегодня настоящим спасением стали новые уникальные капли «**Офтальфарм Актив**». В их составе – целый комплекс натуральных компонентов, каждый из которых оказывает глубокое целебное воздействие с длительным эффектом.

Офтальфарм Актив рекомендовано применять:

- при глаукоме; • при катаракте (помутнение хрусталика); • для повышения остроты зрения;
- для устранения слезоточивости; • для снятия зуда и покраснения; • для избавления от ячменей;
- для устранения утомляемости глаз при напряженной работе; • при кератитах; • при демодекозах, конъюнктивите, блефарите; • при заболеваниях переднего отдела глаз; • при возрастных изменениях.

ХИТОХУДИН - ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК

Декларация: ЕАЭС № RU Д-РУ.РА08.В.02509/22



При покупке 4 упаковок 2 упаковки в ПОДАРОК*

Капсулы «**ХитоХудин АКТИВ**» – это уникальное сочетание концентрированных экстрактов целебных трав и природного хитозана, которые способствуют выведению продуктов распада и метаболизма из крови, лимфы, органов пищеварительной системы.

Регулируют состав микрофлоры, процесс опорожнения кишечника, помогают устранить диарею и запоры, колиты и язвы, а также изменения в поджелудочной железе, предотвращают переизбыток уровня сахара в крови, функции эндокринной системы, повышают иммунный статус организма, снижают избыточную массу тела, предотвращают ломкость ногтей и выпадение волос.

НОВЫЙ ПОДХОД К ЗАБОТЕ О СУСТАВАХ И ПОЗВОНОЧНИКЕ



Профессор Ляо Чан – декан фармацевтического факультета Пекинского медицинского университета. Имеет 45-летний опыт лечения средствами традиционной медицины. Лечебная практика: более 45 лет.

Мировой бренд. Экспорт в более 60 стран



При покупке 10 пластырей 4 пластыря в ПОДАРОК*

Декларация: ЕАЭС № RU Д-СН.НА88.В.10118/19

Суставы способны полностью восстанавливаться, их можно и нужно восстанавливать. Основная проблема болезни – износ. На суставы и хрящи постоянно идет большая нагрузка, поэтому хрящевая ткань теряет эластичность, истончается и стирается. Отсюда щелчки, воспаления, прострелы, боли, остеохондроз, новообразования (грыжи) и деформация кости (артроз).

Ортопедический пластырь ZB Pain Relief является средством восстановления, которое «перезапускает» организм на клеточном уровне. Пластырь устраняет причину самих болей и возвращает суставы и позвоночник в первоначальное, нормальное состояние, попутно купируя болевой синдром и воспаление.

Принцип простой: состав правильно подобранных трав пла-

стыря **ZB Pain Relief** напрямую впитывается в хрящи практически моментально. Входящие в состав пластыря **ZB Pain Relief** активные компоненты стимулируют кровообращение, усиливают обмен веществ, уменьшают скованность в суставах и позвоночнике и устраняют болевые ощущения. Дискомфортные ощущения исчезают практически сразу. Даже за одно применение пластыря вы активируете около 930 000 клеток, которые служат пользой вашему кровотоку. Здесь главное – стабильность. Добавьте в свою жизнь комфорт и легкость движения!

БОЛИТ СЕРДЦЕ, СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ, БОЛЬ И ШУМ В ГОЛОВЕ?



Профессор Чанг Шу, ученый Центра по контролю и профилактике заболеваний в Китае, участвовал в разработке состава **трансдермального пластыря «Hypertension Patch»** от гипертонии.

ПЛАСТЫРЬ Hypertension patch от гипертонии поможет вам

При покупке 10 пластырей 4 пластыря в ПОДАРОК*

Декларация о соответствии: ЕАЭС № RU Д-СН.НА88.В.10118/19

Эффективно и направленно воздействует на причину заболевания, если у вас:

- Повышенное или пониженное артериальное давление – способствует стабилизации нормального рабочего давления надолго;
- сильные спазмы сосудов головы, головные боли – устраняет боль, тошноту и другие симптомы, вызванные повышенным дав-

лением; • хроническая гипертония (или гипотония); • сердечно-сосудистая недостаточность различной этиологии; ишемическая болезнь сердца (стенокардия); • восстановление после инсультов и инфарктов; • сахарный диабет; • повышенный холестерин; • варикозное рас-

ПРИНЦИП СУХОЙ КАПЕЛЬНИЦЫ ОТ ГИПЕРТОНИИ

С китайским пластырем **Hypertension patch** от гипертонии вы можете забыть о повышенном давлении. Это совершенно новый путь борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

ширение вен, тромбоз, отеки сердечного и почечного происхождения; • нарушение кровоснабжения конечностей; • нарушение функций головного мозга; • нарушения зрения и слуха; • анемия; общая слабость, упадок сил, слабый иммунитет.

СТОП ДИАБЕТ

ПЛАСТЫРЬ ОТ ДИАБЕТА BLOOD SUGAR DIABETIC PLASTER

Декларация: ЕАЭС № RU Д-СН.НА88.В.10118/19



При покупке 10 пластырей 4 пластыря в ПОДАРОК*

Сахарный диабет – очень серьезное заболевание. При отсутствии квалифицированной поддержки диабет приводит к различного рода осложнениям, постепенно разрушая организм человека.

Пластырь от диабета Blood Sugar Diabetic Plaster способен:

- нормализации работы поджелудочной железы;
- регуляции уровня сахара в крови;
- образованию инсулина в организме;
- нормализации давления, функции почек, щитовидной железы и углеводного обмена;
- снижению уровня холестерина.

Чем опасен диабет и почему от него нужно избавляться как можно раньше:

- поражает крупные и мелкие сосуды (капилляры), в результате чего нарушается кровоснабжение всех органов;
- приводит к нарушениям зрения: к катаракте, разрушению сетчатки глаза, слепоте;
- приводит к нарушению работы почек; • приводит к потере чувствительности рук и ног, образованию трофических язв, гангрене и даже потере конечности; • практически в 100 % случаях со временем приводит к инфаркту или инсульту; • приводит к необратимым поражениям головного мозга.

ПРОСТАТИТ, АДЕНОМА, ИМПОТЕНЦИЯ

Урологический пластырь ZB Prostatic Navel Plaster



Ли Чжао, профессор, консультант медицинского центра «SINC» (Shanghai New Internal Expo Centre). **Ученым было найдено уникальное решение – урологический пластырь ZB Prostatic Navel Plaster, который позволит восстановить простату полностью в домашних условиях.**

Проблемы, от которых может избавиться пластырь:

- Простатит на любой стадии.
- Аденома предстательной железы.
- Мужское бесплодие.
- Частые походы в туалет и болевые ощущения во время мочеиспускания.
- Болевые ощущения в области мошонки, а также промежности.
- Недостаточная работа почек.
- Нефрит.

Преимущества средства:

1. Не имеет аналогов на отечественном рынке.
2. Позволяет быстро избавиться от заболеваний мужской мочевыделительной системы.
3. Абсолютно безвреден.
4. Действие одного пластыря длится на протяжении трех суток.
5. Побочные эффекты и дискомфорт от применения пластырей отсутствуют.



Декларация о соответствии: ЕАЭС № RU Д-СН.НА88.В.10118/19

УСПЕЙТЕ КУПИТЬ ПО АКЦИИ ДО ПОВЫШЕНИЯ!

Заказать продукцию со скидкой и получить подробную консультацию можно по телефону

8-800-500-52-61

График работы: с 8:00 до 20:00 по московскому времени. Доставка СДЭК и Почтой России бесплатно

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, 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 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-6629/6 Номер подписан в печать 16.02.2023 по графику 15:00, фактически 15:00. **СДЕЛАНО В КОЛПИНО**

КУХНИ
ГОСТИНЫЕ
ДЕТСКИЕ
ДИВАНЫ

ЗАМЕР И 3D-ПРОЕКТ
БЕСПЛАТНО

www.kolpinomebel.ru

8-812-566-66-71 8-952-218-19-01

