



# Рядом с Вами

газета

- НОВОСТИ
- ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ
- НЕДВИЖИМОСТЬ
- ВАКАНСИИ
- АФИШИ МЕРОПРИЯТИЙ
- ДЕТСКИЙ УГОЛОК
- СКАНВОРД и многое другое

ВЫХОДИТ ПО ПЯТНИЦАМ. ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ СТАРШЕ 12 ЛЕТ. RSV.SPB.RU RYADOM\_S\_VAMI VACANCY\_RSV

**АЛКОР**  
929-41-09  
**ОКНА**  
ЛОДЖИИ-ЖАЛЮЗИ  
натяжные ПОТОЛКИ  
**ДВЕРИ**  
Колпино, б-р Трудящихся,  
д. 16 (Военхот)

МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ, АРКИ  
АНТРЕСОЛИ, ШКАФЫ-КУПЕ  
от производителя

ОПЛАТА ПОСЛЕ ПОЛНОЙ УСТАНОВКИ!

vk.com/club51546931

- ✘ Опыт работы 20 лет!
- ✘ Выезд на консультацию и замер бесплатно!
- ✘ Установка ваших дверей

Звоните, ответу на все вопросы напрямую  
8 (904) 516-66-01, 8 (921) 658-41-07, Игорь

Алтецца

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
**МНОГОУРОВНЕВЫЕ**  
**ТКАНЕВЫЕ** СКИДКИ ДО 20%  
**ФОТОПЕЧАТЬ**

946-26-70, 645-70-95  
WWW.POTLOK-ALTEZZA.RU

**РЕМОНТ КВАРТИР**  
ПОТОЛКИ ОКНА ДВЕРИ

Лучшие цены в городе!

ПРИ ЗАКАЗЕ РЕМОНТА «ПОД КЛЮЧ» - ДВЕРИ В ПОДАРОК!  
Колпино, ул. Оборонная, д.1, ТРК «Лента», 2 эт., секция 2С.  
981-25-50  
8-921-343-59-88

НА СТАНЦИЮ ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ АВТОМОБИЛЕЙ в г. КОЛПИНО ТРЕБУЮТСЯ

- АВТОМЕХАНИК
- МАСТЕР
- ДИАГНОСТ

ПО РЕМОНТУ ДВС

З/п 100 000 – 150 000 руб.  
Выплаты з/п 2 раза в месяц. Сменный график. Опыт работы обязателен.  
Телефон: 8-911-252-29-79

ТРЕБУЕТСЯ  
**РАБОЧИЙ**  
НА ПРОИЗВОДСТВО  
ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК

З/п от 75 000 руб.  
(зависит от квалификации)

Работа в Колпино.  
Возможен гибкий график.  
Официальное оформление.  
Тел.: (812) 248-88-60,  
+7 (921) 907-80-01, Алексей

WWW.KEYLA.RU  
ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЗА 2 ДНЯ  
467-457-7

**ПОТОЛКИ**

- ✓ Гарантия 12 лет
- ✓ Светильники БЕСПЛАТНО! подробности у менеджеров
- ✓ Вызов замерщика с образцами бесплатный

СТОИМОСТЬ РАБОТ И МАТЕРИАЛОВ:

11 м² = 7500 руб. («под ключ»)  
15 м² = 10 500 руб. («под ключ»)  
18 м² = 12 500 руб. («под ключ»)  
(белый матовый, люстра, труба, лента)

Приглашаем к сотрудничеству торговые организации, производителей отделочных работ.

**ФАБРИКА**  
ШВЕЙНАЯ КОМПАНИЯ

Колпино, Колпинская ул. 6к2

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ:

- **ШВЕЙ** (з/п от 80 000 руб.)
- КОНТРОЛЕРА КАЧЕСТВА (з/п от 50 000 руб.)
- ОПЕРАТОРА АВТОМАТИЧЕСКОЙ ЛИНИИ (з/п от 55 000 руб.)
- УПАКОВЩИКА-КОМПЛЕКТОВЩИКА (з/п от 40 000 руб.)

Своевременная выплата з/п  
Оформление по ТК РФ

8 (931) 278-83-53  
Texmade.ru Info@texmade.ru

**ЭЛЕКТРОКОРПУС** Компания «ПК ЭЛЕКТРОКОРПУС»

В СВЯЗИ С РАСШИРЕНИЕМ ПРОИЗВОДСТВА ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

- РАЗНОРАБОЧЕГО (СЛЕСАРЯ-СБОРЩИКА)..... з/п от 60 000 руб.
- СВАРЩИКА..... з/п от 115 000 руб.
- ГИБЩИКА..... з/п от 100 000 руб.
- МАЛЯРА ПОРОШКОВОЙ ПОКРАСКИ..... з/п от 70 000 руб.
- ОПЕРАТОРА КООРДИНАТНО-ПРОБИВНОГО ПРЕССА..... з/п от 100 000 руб.
- КЛАДОВЩИКА..... з/п от 65 000 руб.

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- Работу в Колпино
- Оформление по ТК РФ
- Своевременную оплату труда (2 раза в месяц)

ТЕЛЕФОН: 8-921-447-10-29

ООО «РестИнтернэшнл» приглашает на работу (склад) в ГП ФЕДОРОВСКОЕ ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА, ул. Средняя:

- **СБОРЩИКА** з/плата от 85 000 руб.
- **ВОДИТЕЛЯ-ЭКСПЕДИТОРА** категории ВС (обязанности: доставка товара по городу и области), з/плата 100 000 руб.
- **ВОДИТЕЛЯ ШТАБЕЛЁРА** з/плата 75 000 руб.

Официальное оформление по ТК РФ, белая заработная плата 2 раза в месяц. Служебная развозка.  
КОНТАКТНОЕ ЛИЦО: Сергей Александрович, тел. 8 (905) 203-64-99

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

- Кредитная зависимость: основные признаки и способы излечения ..... 4
- Почему стоит чаще ходить пешком ..... 8
- Исчез любимый друг: что делать, если ваш питомец потерялся? ..... 10
- Недвижимость и частные объявления... 11
- Время охладиться: рецепты домашних лимонадов и мороженого ..... 12
- Детский уголок ..... 13
- Анонс мероприятий в Колпинском и Тосненском районах ..... 14
- Астрологический прогноз на неделю ..... 15

### КОТЕЛЬНОЮ В КОЛПИНСКОМ ПОСЁЛКЕ ПЕРЕБОРУДУЮТ К СЛЕДУЮЩЕМУ ОТОПИТЕЛЬНОМУ СЕЗОНУ

В колпинском посёлке Металлострой на ул. Богайчука идёт техническое перевооружение котельной, которая обслуживает дома свыше 20 тысяч человек. Как сообщает пресс-служба ГУП «ТЭК СПб», в рамках модернизации источник переводят с паровой тепломеханической схемы на водогрейную и почти вдвое увеличат его мощность — с 33,72 Гкал/ч до 59,34 Гкал/ч для подключения перспективных потребителей.

Проект позволит обеспечить надёжное и качественное теплоснабжение 54 зданий, в том числе 43 жилых домов, 7 детских и учебных учреждений, чтобы повысить качество их жизни для достижения целей национального проекта «Жильё и городская среда». За счёт технического перевооружения КПД источника может вырасти с 86% до 94%, удельный расход электричества и условного топлива на выработку тепловой энергии наоборот значительно сократится, снизится и себестоимость отпуска тепловой энергии. Ещё один из важнейших эффектов — сокращение ежегодного объёма выбросов вредных веществ в атмосферу в 2,5 раза.

Переворужение идёт в два этапа. Уже оборудован новый котельный зал с тремя котлами суммарной мощностью 39 МВт, установлена современная дымовая труба высотой 35 метров, заменили бак-аккумулятор горячей воды №2 и возводят ещё один. Рабочие также монтируют комплекс локальных очистных сооружений, фундамент под новый деаэратор, фундаменты под насосное оборудование в насосном зале, прокладывают канализационные сети, новые трубопроводы внутри котельной, ведут работы по обустройству внутренних и наружных систем газоснабжения.

Новые котлы обещают включить в следующем отопительном сезоне. После этого начнётся второй этап техперевооружения, который предполагает демонтаж существующих котлов в старом котельном зале и установку на их месте двух агрегатов российского производства с системой поддержания давления в сетевых контурах.

В настоящее время готовность объекта составляет порядка 30%.



Реконструкция котельной в Металлострое стала первым проектом ГУП «ТЭК СПб», который реализуется с привлечением внебюджетного финансирования АО «АБ Россия».

### В РФ ДО 2030 ГОДА ПРОДЛИЛИ «СЕМЕЙНУЮ ИПОТЕКУ» ПОД 6%

«Семейная ипотека» со ставкой 6% продлена до 2030 года по поручению президента России, сообщает 10 июля на сайте Министерства финансов России.

«Программа распространяется на семьи с детьми, где есть хотя бы один ребёнок в возрасте до 6 лет. Ставка по программе составит 6% в том числе и для жителей Дальнего Востока. Сумма кредита — до 12 млн руб. для жителей Москвы и Московской области, а также жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Для остальных регионов — до 6 млн руб.», — говорится в сообщении.

Заёмщик может оформить ипотечный кредит и на более крупную сумму до 30 млн рублей в Москве, Московской области, Петербурге и Ленинградской области и до 15 млн рублей в остальных регионах.

«Но в таком случае в части кредита выше установленного госпрограммой лимита будет действовать рыночная процентная ставка. Первоначальный взнос — 20%. При рождении ребёнка можно рефинансировать ранее выданный кредит», — добавили в Минфине.

Взять новую «Семейную ипотеку» можно будет только при отсутствии ранее выданных льготных ипотечных кредитов. В Минфине добавили, что семьи, где есть ребёнок-инвалид, могут взять «Семейную ипотеку» вне зависимости от возраста ребёнка. Семьи с двумя детьми, проживающие в малых городах или в регионах с низкими объёмами строительства, также смогут взять «Семейную ипотеку».

### ШТАМП О ГРАЖДАНСТВЕ РЕБЁНКА ПОСТАВЯТ В МФЦ ЛЕНОБЛАСТИ

Документы на проставление штампа о гражданстве на свидетельстве о рождении ребёнка с 8 июля можно подать в МФЦ Ленинградской области.

Соответствующее соглашение о взаимодействии по приёму заявлений об оформлении гражданства, приобретённого по рождению для детей, не достигших 14-летнего возраста подписал МФЦ Ленинградской области и ГУ МВД по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области.

Жители Ленинградской области могут подать документы на проставление штампа о гражданстве в МФЦ соответствующего

района — по месту постоянной или временной регистрации (при отсутствии регистрации — по месту фактического проживания). Подробнее о новой услуге на сайте [mfc47.ru/services/detail/892812](http://mfc47.ru/services/detail/892812).

Штамп о гражданстве ребёнка на свидетельстве о рождении может потребоваться, в частности, при оформлении загранпаспорта или же при пересечении границы при поездках в страны, куда ребёнок может въехать по свидетельству о рождении: в Абхазию, Беларусь, Казахстан, Киргизию и Южную Осетию.

### ГОСУДА ПРИНЯЛА ЗАКОН О ПРОГРЕССИВНОЙ ШКАЛЕ НДФЛ

Госдума во втором чтении приняла законопроект о прогрессивной шкале НДФЛ, предусматривающий повышенные налоги для людей с ежегодными доходами более 2,4 млн рублей.

Для большинства россиян с принятием закона в налоговой системе ничего не изменится. По расчётам Минфина, повышение НДФЛ отразится не более чем 3,2% налогоплательщиков. Полученные деньги направят на поддержку семей с детьми, ремонт и оснащение медицинских учреждений, строительство жилья и дорог, финансирование нацпроектов.

Те, кто ежегодно получают меньше 2,4 млн рублей по-прежнему будут платить НДФЛ в размере 13%. Если доход человека составляет от 2,4 до 5 млн рублей ставка повысится до 15%, от 5 до 20 млн — до 18%, от 20 до 50 млн — до 20%, свыше 50 млн — до 22%.

Также до 25% поднимут налог на прибыль организаций. При этом для них отменят оборотные налоги и увеличат инвестиционный вычет.

### ШТРАФЫ ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ ЭЛЕКТРОСАМОКАТОВ

В России собираются установить штрафы для водителей электросамокатов. Государственная Дума рассмотрит в первом чтении этот законопроект, сообщил председатель ГД Вячеслав Володин.

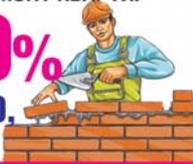
«Продолжают поступать многочисленные обращения с жалобами на лихачей на электросамокатах. Людям беспокоит вопрос безопасности на дорогах, прежде всего это касается детей. В этом году количество ДТП с участием средств индивидуальной мобильности уже в два с половиной раза больше, чем в прошлом», — добавил В. Володин в Telegram.

Штрафы предлагается установить за превышение скорости, неправильное движение по проезжей части и тротуарам, за оставление места ДТП, а также за управление СИМ в пьяном виде.

**СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА**  
**ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ СО СВОИМ МАТЕРИАЛОМ**  
ЗАБОРЫ, НАВЕСЫ, ФУНДАМЕНТЫ, ВОРОТА, САЙДИНГ, РЕМОНТ КРЫШ, ПРИСТРОЙКИ, ОТМОСТКИ, СТЫГИВАНИЕ ДОМОВ, БЕСЕДКИ, РЕМОНТ И ЧИСТКА ПЕЧЕЙ, ЗАМЕНА ПОЛОВ, РЕМОНТ КВАРТИР

**СКИДКА 20%**  
ПЕНСИОНЕРАМ

8-921-585-05-90,  
Роман



**ПЕТЕРБУРЖЦЫ МАССОВО ЖАЛУЮТСЯ НА БОРЩЕВИК ВОЗЛЕ ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК**

Жители Петербурга всё чаще оставляют жалобы на портале «Наш Санкт-Петербург» из-за борщевика.

Всего зафиксировано порядка 80 жалоб от жителей различных районов города. Всего за последнюю неделю зафиксировано 85 обращений по поводу опасного растения близ домов, жилых зон и детских площадок.

Жалобы на борщевик поступали из Колпино, посёлка Парголово, муниципального округа (МО) Княжево, из МО Волковское. Так, одни петербуржцы обращают внимание, что городские службы плохо справляются с организацией по озеленению и контролю ухода за газонами.

Другие отмечают, что борьба с борщевиком должна быть более решительной и простое кошение растений не помогает искоренить его.

Ранее Лилия Шипилина, кандидат биологических наук и сотрудница Всероссийского института генетических ресурсов растений имени Н.И. Вавилова, отметила, что эффективнее всего бороться с борщевиком можно методом выкапывания.

**БИОМЕТРИЯ В МЕТРО ПЕТЕРБУРГА МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ УЖЕ В ЭТОМ ГОДУ**

«Оплата проезда с использованием биометрии в метро планируется. Ориентировочный срок запуска — осень этого года», — гласит комментарий Комтранса под постом губернатора Александра Беглова в социальной сети «ВКонтакте».

В ведомстве отметили, что вопрос о будущих скидках и льготах остаётся открытым. Предварительно оплата биометрией будет привязана к банковской карте, поэтому в текущем году будут действовать тарифы, установленные для банковских карт.

7 июня стало известно, что пилотной станцией для проверки действия биометрической системы выбрали «Гостиный двор».

**«ЧЕРНЫШЕВСКУЮ» ВВЕЛИ В СТРОЙ ПОСЛЕ РЕКОНСТРУКЦИИ**

Станция метро «Чернышевская» введена в строй после реконструкции. Разрешение на ввод в эксплуатацию выдано 10 июля СПб ГКУ «Фонд капитального строительства и реконструкции», сообщил портал «Строительный Петербург».

Основной задачей реконструкции было увеличение пропускной способности станции метро «Чернышевская». Для этого вместо трёх эскалаторов устаревшей модели смонтированы четыре новых узкоблестрадных эскалатора, которые изготовлены в Петербурге. А вместо 11 турникетов установлено 17. Теперь «Чернышевская» сможет принимать на 6,5 тысяч пассажиров в сутки больше.

Специалисты АО «Метрострой Северной Столицы» обновили все системы жизнеобеспечения станции. В ближайшее время станцию откроют для пассажиров.

**СТОИМОСТЬ МИНИМАЛЬНОЙ КОРЗИНЫ ПРОДУКТОВ В ПЕТЕРБУРГЕ В ИЮНЕ ВЫРОСЛА ДО 7,6 ТЫСЯЧИ РУБЛЕЙ**

Стоимость минимальной корзины продуктов в Петербурге в июне составила 7677 руб. Это на 5,5% выше, чем в мае 2024 года. Об этом сообщил Петростат.

«В июне текущего года плодоовощная продукция подорожала на 4,8%, в том числе картофель — на 1,8, свёкла — на 19,1, морковь — на 6,3, яблоки — на 11,5, при этом капуста белокачанная, помидоры подшевелили на 8,5, огуры свежие — на 6%. Рост цен отмечался на какао — на 3,9, кофе натуральный в зёрнах и молотый — на 2,3, пряники и булочные изделия — на 2,1, молоко — на 1,6, свинину бескостную — 1,5%. Соль стала дешевле на 3,8, яйца куриные — на 3,3, сыры — на 2,2, макароны — на 2,1, сосиски и сардельки — на 1,7%», — говорится в документе.

Если говорить о предметах гардероба, то средняя стоимость, например, утеплённой мужской куртки составила 12,6 тыс. руб., брюк — 4,3 тыс. руб. Женщинам предлагали пальто с верхом из плащевых тканей за 11,9 тыс. руб., юбку — за 3,9 тыс. руб., кожаные туфли — 5,7 тыс. руб. В части культурного досуга наблюдалась следующая динамика: билет в кинотеатр обходился в 365 руб., в театр — в 2,1 тыс. руб.

В первом месяце июня цены взлетели на санаторно-оздоровительные услуги — на 13,4%. Стали дороже занятия и на курсах профессионального обучения (на 11,9%), проживание в гостиницах (на 10,1%). Обратную ситуацию зафиксировали в стоимости подписки на онлайн-видеосервисы — пользователи стали платить на 23,1% ниже.

**В «ВОДОКАНАЛЕ» ОБЪЯСНИЛИ, ЧЕМ ГРОЗИТ КУПАНИЕ В ФОНТАНАХ**

В жару петербургские фонтаны страдают от нашествия желающих освежиться. В этом сезоне купающиеся замечены в чашах фонтанного комплекса на Московской площади, фонтанов площади Ленина, Любашинского сада, парка 300-летия Санкт-Петербурга и Александровского сада.

Между тем, купание в фонтанах не просто негигиенично и травмоопасно, но также может испортить механизм подачи воды, сообщают в петербургском «Водоканале» и просят горожан и гостей города бережно относиться к своему здоровью и к архитектурному наследию Северной столицы.

Дело не только в высокой вероятности получить травму, а в том, что из-за купания в чаше часто ломается оборудование. Фонтан

выходит из строя, а внеплановый ремонт — это дополнительные расходы.

В ресурсоснабжающей организации с любителями освежиться в фонтанах проводят разъяснительные беседы. Там напоминают, что в городских фонтанах циркулирует техническая, а не питьевая вода. К тому же в неё попадают атмосферные осадки, пыль и насекомые, а высокая температура воздуха способствует размножению микроорганизмов.

Поэтому в любом случае важно относиться к сооружению как к элементу благоустройства и украшению города, а не как к плавательному бассейну.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КУРСЫ ПО ДРЕССИРОВКЕ ДОМАШНИХ СОБАК ХОТЯТ ВВЕСТИ В ПЕТЕРБУРГЕ**

В начале июля появилось жуткое видео, на котором два огромных алабая растерзали маленького спаниеля. Инцидент произошёл в Ленобласти. Оказалось, что собаки сбежали из местной конюшни и проникли на двор одного из домов, калитка которого была не заперта. После такой расправы пострадавший чудом выжил, с многочисленными травмами его поместили в реанимацию, а на лечение потребовалось более 100 тыс. руб.

К сожалению, подобные происшествия случаются не только на территории соседнего региона, но и в Петербурге. К слову, в городе на Неве продолжают общественные обсуждения закона о содержании домашних собак, которые продлятся вплоть до 1 сентября этого года. Депутат ЗакСа Андрей Рябоконт предложил добавить в документ ещё одну поправку — обязать владельцев потенциально опасных пород собак проходить курсы обучения по обращению с ними.

«Нерадивые хозяева считают возможным выпускать своих питомцев на саомовыгул без поводка и намордника, они совершенно не думают о последствиях. А последние, в данном случае, покалеченная собака с переломом позвоночника. На её месте мог быть и ребёнок, и хозяйка участка. Считаю, что владельцы собак из списка потенциально опасных пород должны проходить курсы «Основы классической дрессировки» или «Поведение собаки в городе», — отметил парламентарий.

В рамках программы владельцев таких четвероногих научат выбирать правильную амуницию, расскажут, как приучить к наморднику, а также объяснят, про выгул исключительно на поводке, а не на рулетке. Кроме того, специалисты пояснят, как оценить поведение собаки в разных ситуациях, как управлять её поведением, не подкрепляя в ней девиантность, дадут рекомендации к выгулу и рациону. Обучение обязательно затронет права, обязанности и ответственность.

А. Рябоконт заявил, что такие курсы должны предоставляться на бесплатной основе, то есть за счёт городского бюджета. Это должно исключить возможность приобрести их формально, без фактического прохождения.

Соответствующую поправку депутат внесёт перед вторым чтением законопроекта Петербурга, регулирующего особенности содержания домашних животных.

# КРЕДИТНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ И СПОСОБЫ ИЗЛЕЧЕНИЯ

**Просроченные обязательства по ипотеке, невыплаченные кредиты за новый смартфон плюс платёжки на квартиру... Иногда наши долги напоминают предательскую трясину. Что сделать, чтобы, подобно барону Мюнхгаузену, самому вытащить себя за волосы из этого болота и никогда больше в него не попасть? Объясняют психологи.**

## КОГДА ЗАЙМЫ ОПАСНЫ

Одни из нас успешно справляются с обязательствами по выплате ипотеки или потребительского кредита, а другие берут займы, чтобы расплатиться с предыдущими долгами, и попадают в порочный круг. Тревожным сигналом послужат три важных критерия, подсказывает психолог Вероника Кошгаева. Стоит задуматься, если:

- объём выплат по кредитам превысил половину ваших доходов;
- вы испытываете постоянный стресс, захвачены негативными переживаниями,
- работа стала беличьим колесом по добычанию денег для оплаты счетов.

О зависимости, или кредитомании, можно говорить в том случае, если начинают рушиться отношения с близкими, на любую проблему человек отвечает стереотипно: возникла проблема — берёт кредит, покупает, радуется и снова идёт в банк за деньгами

Сознание при этом сужается, становится туннельным, должник не видит другого выхода, возможных альтернатив, рисков, некоторые даже не могут объяснить, зачем взяли очередной кредит.

## КАК ВЫВИТЬ ДОЛГОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

Попасть в долговую зависимость легко, а как наладить свои взаимоотношения с деньгами? В первую очередь В. Кошгаева предлагает обратить внимание на цикличную финансовую схему «получать — сохранять — расходовать». Следует определить, на каком из трёх этапов возникает сложности.

Каждому из нас в той или иной степени приходится учиться утешать своего внутреннего ребёнка самостоятельно, укрепляя любящего внутреннего родителя и не подменяя заботу о себе материальными приобретениями. Для должника эта задача особенно актуальна. Поработать со своими субличностями и вернуть взрослую часть к процессу управления финансами можно с помощью психотерапии.

● **Спросите себя, сложно ли вам зарабатывать.** Если вы признаёте, что вам тяжело зарабатывать или у вас нет стабильного дохода, отметьте, что такая проблема существует.

● **Подумайте, насколько сложно вам сохранять заработанное.** Возможно, выяснится, что вам непонятно, как эффективно распорядиться доходами, хочется их куда-то вложить, но страшно принять решение, вы стремитесь побыстрее спустить деньги, будто они «жгут карман».

● **Присмотритесь к тому, как вы расходуете.** Тут тоже могут быть перекосы: эмоциональные траты (кредиты на бесконечное обуче-

ние, незапланированный отдых), неконтролируемые покупки без оглядки на уровень дохода или, наоборот, тотальная экономия на личных потребностях.

## ПЛАН ВЫХОДА ИЗ КРИЗИСА

Тем, кто запутался в долгах, когнитивно-поведенческий психолог Михаил Кузьмин рекомендует придерживаться пошаговой стратегии, которая не раз помогала его клиентам справляться с финансовыми зависимостями.

● **Признать проблему.** Для того чтобы не закапываться, нужно перестать копать, то есть признать проблему. И это самый сложный этап. Пока мы не признаем риски кредитомании, помочь сложно, в том числе и самим себе.

● **Снизить потребление постепенно.** Не пытайтесь уходить в крайности — например, «я попал в долговую яму и теперь не буду ничего пить и есть, только расплачиваться». Такая стратегия может привести к истощению. Долго продержаться, рассчитывая только на силу воли, не получится. Лучше провести ревизию всех долгов, составить план выхода из кризиса и начать плавно снижать потребление.

● **Искать поддержку.** Расскажите близким людям о том, с какими трудностями столкнулись. Возможно, это будет неприятный разговор, но вам не придётся тратить силы, скрывая истинное положение дел, а поддержка родственников и друзей вам поможет.

А что делать близким, которые внезапно узнали о том, что их муж, сестра или друг попали в кредитную кабалу? Не стоит обвинять, подвергать критике и стыдить должника. Лучше оказать человеку эмоциональную поддержку, дать понять, что вы в него верите, рекомендует Вероника Кошгаева.

Но в то же время должника не нужно спасать, брать на себя его финансовые обязательства. Предложите идеи для решения проблемы, вместе попробуйте найти инструменты и... на этом остановитесь. Должник должен самостоятельно найти выход из ситуации и начать действовать.

## ИГРАТЬ ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ

Психолог, бизнес-консультант, эксперт по личной эффективности Сергей Калинин рассекречивает пять убеждений о деньгах, которые могут привести к «кредитомании», и узнаем, как с ними расстаться. Личные контр-стратегии помогут не только не влезать в долги, но и изменить финансовое мышление в целом.

● **«Ни в чём себе не отказывай. Получай от жизни максимум удовольствий».** При такой установке деньги тратятся бесконтрольно

во всех ситуациях, когда есть хоть малейший шанс порадовать себя.

**Контр-стратегия:** Подумайте, какие удовольствия можно получить от жизни бесплатно. Это могут быть встречи с друзьями, посещение культурных мероприятий, занятия спортом и масса других полезных увлечений. Постарайтесь увеличить их долю в своей жизни без дополнительных вложений.

● **«Было бы здоровье, остальное купим».** Именно так звучат растраченные тосты на праздничных застольях. Они связаны с гедонистической установкой о том, что деньги — это наиболее простой и прямой способ решения любых жизненных проблем.

**Контр-стратегия:** Деньги — лишь один из наших ресурсов. Столкнувшись с проблемой, начните поиск способов её разрешения. Это может быть информация, навыки, связи. Оригинальное, нестандартное решение не только приведёт к желаемому результату, но и будет способствовать развитию креативности.

● **«Деньги — это инвестиции в развитие».** Некоторые из нас считают деньги «топливом» для своих творческих начинаний и проектов. Сама по себе установка неплохая, но в ней не хватает одной малости — бизнес-мышления. В бизнесе есть такое понятие, как возврат инвестиций. Это означает, что если мы сначала тратим деньги «на развитие», то с какого-то времени развитие должно окупиться все затраты (да ещё и принести прибыль). Но если этого не происходит, то наши «инвестиции в себя» — самообман.

**Контр-стратегия:** Не начинать новый «проект по развитию», пока не окупите (хотя бы на 50–75%) затраты на предыдущий.

● **«Деньги — это гарантия безопасности».** Иногда деньги позволяют нам чувствовать себя защищёнными от различных жизненных неприятностей.

**Контр-стратегия:** Деньги — не лучшая «таблетка от тревоги». Мало того, их реальная потеря или сама возможность утраты могут быть источником стресса. Подумайте, какие ещё способы снижения стресса и избавления от тревоги есть в вашей жизни? Насколько они разнообразны?

● **«С помощью денег я могу покупать вещи, которых я достоин».** Тем, для кого деньги являются символом личной ценности, стоит напомнить, что «престижное потребление» — это путь в никуда. Вспомните Эллочку-Людоедку из «Двенадцати стульев», которая вечно проигрывала в потребительской гонке.

**Контр-стратегия:** Почаще задавайте себе контрольные вопросы: «То, что я собираюсь приобрести, действительно полезно? Для чего конкретно мне нужна эта вещь?» Возможно, честные ответы на эти вопросы помогут сократить траты и понять, как много в вашем доме скопилось ненужных вещей.

**RGC** ВЕДУЩЕЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
ПО ПРОИЗВОДСТВУ СТЕКЛОИЗДЕЛИЙ  
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

- ✓ ПОДСОБНОГО РАБОЧЕГО
- ✓ СБОРЩИКА СТЕКЛОПАКЕТОВ
- ✓ ОПЕРАТОРА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ЛИНИИ
- ✓ СЛЕСАРЯ-РЕМОНТНИКА
- ✓ СТРОПАЛЬЩИКА

**МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:**

- ЗАРАБОТНУЮ ПЛАТУ 60 000 – 100 000 РУБ.
- БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ
- РАЗЛИЧНЫЕ ВАРИАНТЫ ГРАФИКОВ РАБОТЫ

**АДРЕС:** 10 МИНУТ ПЕШКОМ ОТ МЕТРО «ОБУХОВО»  
(ГРУЗОВОЙ ПРОЕЗД, ДОМ 23)

**ОТДЕЛ ПЕРСОНАЛА: +7 (921) 855-25-94**

**ecoten**  
В связи с увеличением выпуска на современное,  
чистое и светлое производство  
в Колпино (ул. Загородная, 6) приглашаем

# ШВЕЙ

**Заработок от 50 850 до 67 800 руб.**

Можно без опыта, всему научим.  
Работа на промышленных швейных машинах:  
прямострочки, колонковые, рукавные, зиг-заг,  
полуавтомат. 5-дневка.  
Официальное оформление, полный соцпакет.  
Оплата два раза в месяц. Переработки оплачиваются.  
Контакт для собеседования:  
**+7 (911) 904-05-66, Татьяна Владимировна**

**ХЛЕБОПЕКАРНОМУ ПРЕДПРИЯТИЮ**  
в п. Тельмана требуется:

**ГРУЗЧИК СКЛАДА ГОТОВОЙ ПРОДУКЦИИ**  
гр. 2/2, ночные и дневные смены, обучение на рабочем месте  
Звоните: 8-921-395-31-04, Алла Васильевна (с 9 до 17 часов)

**ООО «Кварта» требуются:**

## ОПЕРАТОРЫ

**В ОБЩЕСТВЕННЫЕ ГОРОДСКИЕ ТУАЛЕТЫ**

- Удобные и разнообразные графики
- Нет ограничений по возрасту
- Официальное оформление
- Сезонная и постоянная работа
- Возможность работать рядом с домом

Оплата от 1500 р. за смену

**Тел.: 8-921-886-62-32**

**ТРЕБУЮТСЯ:**

# РАБОЧИЕ

## НА ПРОИЗВОДСТВО

**ЗАРПЛАТА ОТ 60 000 РУБ./МЕС.**  
**МЕСТО РАБОТЫ:**  
ЛЕН. ОБЛ., п. ВОЙСКОВОРО, 14 Г

- **БЕСПЛАТНОЕ ПРОЖИВАНИЕ**
- Обеспечение спецодеждой
- Оформление по ТК РФ

**8-921-316-76-80, Александр**  
(звонки строго в рабочие дни с 9-18 ч.)

**ТРЕБУЕТСЯ**

# ПОМОЩНИК ПЕЧАТНИКА

**РАБОТА В КОЛПИНО**

**8-960-283-56-88 (пн-чт с 9 до 17)**

**В АТЕЛЬЕ Chi-Chi требуется**

# ПОРТНОЙ

**График 2/2, з/п 40-50%**

**Колпино, Октябрьская 8, ТЦ «Ока»**

**Тел: +7 (911) 910-26-74,  
+7 (911) 910-14-08**

**ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ КОМПАНИЯ**  
**АЛЬТЕРНАТИВА**

**Предприятие по изготовлению гофрокартона**  
**ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ**

- **ВОДИТЕЛЕЙ-ЭКСПЕДИТОРОВ КАТ. С, D, E,**  
от 80 000 руб.
- **ОПЕРАТОРА РЕЗАТЕЛЬНЫХ МАШИН,**  
(с обучением), от 70 000 руб.
- **МАШИНИСТА ГОФРОАГРЕГАТА,**  
(с обучением), от 70 000 руб.
- **РАЗНОРАБОЧЕГО,** смена от 3000 руб.
- **МАСТЕРА ПО РЕМОНТУ,** от 70 000 руб.
- **СПЕЦИАЛИСТА ПО ОХРАНЕ ТРУДА,**  
от 80 000 руб.

**Колпино, терр. Ижорского завода**  
(главная проходная)

**Тел./WhatsApp: 8-929-107-19-41**  
**E-mail: janaok27@gmail.com**

**ecoten**  
Приглашаем на современное обувное производство  
**В КОЛПИНО (УЛ. ЗАГОРОДНАЯ, 6)**

# СОТРУДНИКИ

## НА ОБУВНОЕ ПРОИЗВОДСТВО

**Заработок от 50 850 до 67 800 руб.**  
**Можно без опыта, всему научим.**

5-дневка, официальное оформление,  
полный соц. пакет. Оплата два раза в месяц,  
переработки оплачиваются.

**Контакт для собеседования:**  
**+7 (911) 904-05-66,**  
Татьяна Владимировна

**ecoten**  
Приглашаем на современное обувное производство  
**В КОЛПИНО (УЛ. ЗАГОРОДНАЯ, 6)**

# РАСКРОЙЩИК

**Заработок от 62 150 руб.**  
**Можно без опыта, всему научим.**

5-дневка, официальное оформление,  
полный соц. пакет. Оплата два раза в месяц,  
переработки оплачиваются.

**Контакт для собеседования:**  
**+7-921-379-86-90,**  
Елена Николаевна

**ЗАСЛОН** Крупному предприятию радиоэлектронной промышленности  
**АО "ЗАСЛОН"** **ТРЕБУЮТСЯ:** [www.zaslon.ru](http://www.zaslon.ru)

- ▶ Слесарь МСР (4-го разряда)..... 120 162 руб.
- ▶ Монтажник..... 132 600 руб.
- ▶ Токарь (5 разряд)..... 133 715 руб.
- ▶ Инженер - технолог ..... 133 500 руб.
- ▶ Ведущий инженер-технолог ..... 157 600 руб.
- ▶ Специалист по планированию (ПДБ)..... 105 724 руб.
- ▶ Ведущий специалист по планированию (ПДБ)..... 138 600 руб.

**Преимущества работы у нас:**

- Официальное оформление, предоставление льгот и гарантий в полном соответствии с ТК РФ
- ДМС со стоматологией, материальная помощь, униформа;
- Возможности карьерного роста, активная корпоративная жизнь;
- Уровень заработной платы зависит от выполненного объема работ,
- Предоставление общежития и бесплатного питания (для рабочих профессий).

**Тел: 8 (812) 334-08-52 (09:00- 17:45),  
8 (921) 565-90-08,  
e-mail: job@onegroup.ru**

📍 Старогатчинское ш., 2  
📍 ул. Коли Томчака, 9

**ecoten**  
Приглашаем на современное трикотажное (чулочно-носочное) производство **В МЕТАЛЛОСТРОЕ**

## ОПЕРАТОРА

**Оклад 73 450 руб.**

2-х сменная работа 5/2, 8-часовой рабочий день с 7:00 до 15:00 и с 15:00 до 23:00, официальное оформление, полный соц. пакет. Оплата два раза в месяц, переработки оплачиваются. Есть развозка.

Контакт для собеседования:  
**+7 (911) 906-04-16,**  
Елена Юрьевна

**СПБ ГБУ СОК «ИЖОРЕЦ»**  
Колпино, ул. Тверская, д. 27

**ОТКРЫТА ВАКАНСИЯ**

## МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА

Тел. для справок: **417-49-75**  
Резюме высылать на электронную почту:  
[otdel\\_kadrov@sok-izhorets.ru](mailto:otdel_kadrov@sok-izhorets.ru)

**Авангард** КРУПНОЕ УСПЕШНО РАЗВИВАЮЩЕЕСЯ ПРОИЗВОДСТВО ООО «АВАНГАРД» ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

- **СПЕСАРЯ КИПИА 5 РАЗРЯДА**, график работы сменный, опыт работы обязателен, профильное образование, з/п от 60 000 руб. + премия.
- **КЛАДОВЩИКА**, о/р и 1С, график работы сменный 1/2, 1/3, зарплата от 65 000 руб. + премия.
- **ВОДИТЕЛЯ АВТОПОГРУЗЧИКА**, о/р обязательно, график работы сменный, з/п от 65 000 руб. + премия.
- **УПАКОВЩИКА(ЦУ) ЦЕХА ВЛАЖНЫХ САЛФЕТОК**, без о/р, график работы 2/2 (день, ночь), з/п 40 000 руб. + премия.
- **ОПЕРАТОРА ЛИНИИ, С ОБУЧЕНИЕМ!** Тех. образов. или о/р, сменный гр. работы, з/п 70 000 – 90 000 руб. + премия.

**МЫ ПРЕДОСТАВЛЯЕМ:** стабильную работу, своевременную выплату з/п, льготное питание, спецодежду, оформление по ТК РФ, соц. гарантии, развозку от м. «Звездная», г. Колпино, г. Чудово.

Тосно, Пушкинская наб., д. 1, тел. **8-952-244-01-89**, Светлана Константиновна, [personal-tosno@mail.ru](mailto:personal-tosno@mail.ru)

**Хлебопекарному предприятию в п. Тельмана требуются:**

**КОНДИТЕР-СДОБНИК (ВОЗМОЖНО ОБУЧЕНИЕ)**  
Обязанности: полный цикл изготовления сдобных х/б изделий. График 2/2 (дневные и ночные смены), опыт работы желателен.

**УБОРЩИК(ЦА)**  
График 4/2 с 8 до 17 часов, работа в день, уборка производственных помещений.

**ПЕКАРЬ БАТОННОГО ЦЕХА**  
График 2/2 (дневные и ночные смены), опыт работы желателен, возможно обучение

**8-931-304-53-80, Надежда Николаевна (с 9 до 16 ч.)**

**НА ИЖОРСКИЙ ЗАВОД СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ**

## ОХРАННИКИ С ЛИЦЕНЗИЕЙ И БЕЗ

**ЗП 3100 руб./смена**

**ГРАФИК РАБОТЫ: 1/3, 1/2**

**8-921-886-82-19**  
**8-921-791-91-95**

## СВЕЖИЕ ВАКАНСИИ

**КОЛПИНО, МЕТАЛЛОСТРОЙ, ПОНТОННЫЙ, ТОСНО, ТЕЛЬМАНА**

[vk.com/vacancy\\_rsv](http://vk.com/vacancy_rsv)

**ТРАНСПАК**  
завод по производству упаковки

Приглашаем на работу в г. Тельмана:

- **ИНЖЕНЕРА ПО ПОДГОТОВКЕ ПРОИЗВОДСТВА (С ОБУЧЕНИЕМ)**, умение пользоваться ручным инструментом, пользователь ПК, гр. 2/2 (дневные и ночные смены), з/п 70 000 руб. на руки.
- **ЭЛЕКТРОМОНТЕРА**, о/р от 1 года, гр. 1/3 (9–9), з/п 80 000 руб. на руки.
- **НАЧАЛЬНИКА СМЕНЫ**, о/р от 1 года, пользователь ПК (1С, Excel), гр. 1/3 (9–9), з/п 80 000 – 100 000 руб. на руки.
- **ВОДИТЕЛЯ ПОГРУЗЧИКА (ХАП)**, о/р 3/3 (9–21), 75 000 руб. на руки.

Мы предлагаем: развозку: Купчино – Колпино – Тельмана; Кировск – Никольское – Тельмана. Оформление согласно ТК РФ.  
Адрес: г. Тельмана, подъезд к г. Колпино, строение 2.

**+7 (931) 35-80-255, (Пн.-Пт. с 9:00–17:00)**  
**+7 (931) 35-88-005, [hr@t-pack.ru](mailto:hr@t-pack.ru)**

## ПОДРАБОТКА

**С ЕЖЕДНЕВНЫМИ ВЫПЛАТАМИ**

- ОПЫТ РАБОТЫ НЕ ТРЕБУЕТСЯ!
- ГРАЖДАНСТВО РФ
- ВЫХОД НА РАБОТУ УЖЕ ЗАВТРА

**от 4000 до 10 000 руб. в день**  
**8-981-699-93-61**

**ecoten**  
Приглашаем на современное трикотажное (чулочно-носочное) производство **В МЕТАЛЛОСТРОЕ**

## РУЧНИЦУ (КОНТРОЛЕР ОТК)

**Оклад 56 500 руб.**  
**Можно без опыта, всему научим.**

5-дневка, официальное оформление, полный соц. пакет. Оплата два раза в месяц, переработки оплачиваются. Есть развозка.

Контакт для собеседования:  
**+7 (911) 906-04-16,**  
Елена Юрьевна

**ecoten**  
Приглашаем на современное стелечное производство **В КОЛПИНО (УЛ. ЗАГОРОДНАЯ, 6)**

## СБОРЩИКОВ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ СТЕЛЕК

**Зарплата от 50 850 до 67 800 руб.**  
**Можно без опыта, всему научим.**

5-дневка, официальное оформление, полный соц. пакет. Оплата два раза в месяц, переработки оплачиваются.

Контакт для собеседования:  
**+7 (911) 771-64-97,**  
Екатерина Сергеевна

**ecoten**  
Приглашаем на современное стелечное производство **В КОЛПИНО (УЛ. ЗАГОРОДНАЯ, 6)**

## РУЧНИЦА/РУЧНИК

**Зарплата 51 750 руб.**  
**Можно без опыта, всему научим.**

5-дневка, официальное оформление, полный соц. пакет. Оплата два раза в месяц, переработки оплачиваются.

Контакт для собеседования:  
**+7 (911) 771-64-97,**  
Екатерина Сергеевна

**РОСГВАРДИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА СЛУЖБУ В ОТДЕЛ ВНЕОБЯЗАННОЙ ОХРАНЫ**

гражданин РФ, для работы на территории Колпинского и Пушкинского районов г. Санкт-Петербурга. Предоставляются социальные гарантии, предусмотренные законодательством РФ, в т.ч.:

- ежегодный отпуск от 40 суток;
- возможность получения бесплатного высшего образования в ведомственных ВУЗах;
- стабильная заработная плата от 55 000 рублей;
- приём на службу бывших военнослужащих;
- выплата 100% денежного содержания на период временной нетрудоспособности;
- возможность выхода на пенсию после 20 лет службы (включая службу в ВС);
- оплата съемного жилья для иногородних;
- возможность получения единовременной выплаты для приобретения жилья;

За подробной информацией обращаться:  
г. Колпино, ул. Культуры, д. 16, ☎ 460-88-13  
г. Пушкин, Кадетский бульвар, д. 20, ☎ 465-71-10, 466-89-02

**ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ**  
лицензированные, оказываем помощь в оформлении (муж./жен.)  
на объекты Водоканала Вашего района  
З/плата от 3000 руб./смена  
Оформление по ТК РФ, график по желанию, соцпакет,  
т. 8-929-101-06-82, 8-981-981-87-73, Денис Евгеньевич

**ХЛЕБОПЕКАРНОМУ ПРЕДПРИЯТИЮ**  
в п. Тельмана требуется:  
**ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР**  
желателен о/р по развозке продуктов питания, гр. сменный  
Тел.: 8 (931) 350-79-35, Сергей Иванович (звонить с 9:00 до 16:00)

**ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ**  
УДОБНЫЙ ГРАФИК РАБОТЫ.  
З/ПЛ. ОТ 45 000 РУБ. В МЕСЯЦ.  
т. 8-921-336-40-31, с 15:00 до 22:00 по рабочим дням

**ecoten**  
Приглашаем на современное трикотажное  
(чулочно-носочное) производство  
**В МЕТАЛЛОСТРОЕ**  
**КОМПЛЕКТОВЩИЦЫ**  
**и ГЛАДИЛЬЩИЦЫ**  
Зарплата 56 500 руб.  
Можно без опыта, всему научим.  
5-дневка, официальное оформление,  
полный соц. пакет. Оплата два раза в месяц,  
переработки оплачиваются. Есть развозка.  
Контакт для собеседования:  
**+7 (911) 906-04-16,**  
Елена Юрьевна

**ООО «Кварта» требуются:**  
**КОНДРАТЬЕВСКИЙ ПР., Д. 3**  
**ТЕХНИК ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ**  
**ЗДАНИЙ И СООРУЖЕНИЙ**  
з/п 80 400 руб., гр. 5/2 с 9:00 до 18:00  
**СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК**  
з/п 57 000 руб., гр. 3/3 с 09:00 до 18:00  
**КОРЗ-АССЕНИЗАТОР**  
з/п 50 000 руб., гр. 5/2 с 09:00 до 17:00  
**ШПАЛЕРНАЯ, Д. 56**  
**СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК**  
з/п 60 000 руб., гр. 3/3 с 09:00 до 18:00  
**ЭЛЕКТРОМОНТЕР**  
з/п 60 000 руб., гр. 5/2 с 09:00 до 18:00  
**ТЕХНИК ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**  
з/п 78 500 руб., гр. 5/2 с 09:00 до 18:00  
**+7 (921) 788-51-43**

**ТРЕБУЮТСЯ**  
**РАЗНОРАБОЧИЕ**  
**НА ПРОИЗВОДСТВО**  
**С ЕЖЕДНЕВНОЙ ОПЛАТОЙ**  
**ОБЯЗАННОСТИ:**  
выполнение подсобных работ  
на деревообрабатывающем  
производстве.  
**Оплата: 1900 рублей за смену,**  
**выплата в конце смены.**  
**Адрес: п. Саперный, «Мебельный комбинат»**  
**Телефон/WhatsApp/Telegram**  
**+7-921-928-68-14**

**Речатня**  
Printing solutions  
000 Типография "Печатня" приглашает на работу  
мужчин и женщин (возраст значения не имеет)  
Готовы рассмотреть граждан СНГ с действующими  
документами  
**ОПЕРАТОРЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ЛИНИИ**  
опыт работы не требуется, з/п от 4000 руб. в смену + премия  
**ПОДСОБНЫЕ РАБОЧИЕ**, опыт работы не требуется,  
з/п от 3500 руб. в смену + премия  
**УПАКОВЩИЦЫ**, опыт работы не требуется, з/п от 3000 руб.  
в смену + премия  
**ВОДИТЕЛИ ПОГРУЗЧИКА**, возможно без опыта, нужны права  
категории В,С, з/п от 4000 руб. в смену  
**УБОРЩИЦА / УБОРЩИК**, з/п от 3000 руб. в смену  
**УСЛОВИЯ:**  
• График работы 3/3 дневные и ночные смены  
• Официальное оформление  
• Бесплатное питание  
• Полис ДМС,  
• Развозка от м. Рыбацкое, Купчино,  
ул. Дыбенко, г. Колпино, Тосно, Коммунар,  
Отрадное, п. Саперный, п. Понтонный  
**Отдел персонала: +7-931-281-55-70, +7-931-979-00-62**

**ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ**  
п. Металлострой: будни: 12 ч. (7:00-19:00), 2000 р./смена  
п. Металлострой: от 2300 р./сутки  
Объекты в СПб и ЛО: от 2300 до 3200 р./сутки в т.ч. ВАХТА  
431-16-76, 8-963-343-64-68, 8-963-343-71-34, 8-921-895-60-76

**ТРЕБУЮТСЯ**  
**ОХРАННИКИ**  
**ДЛЯ РАБОТЫ В**  
**г. КОЛПИНО**  
**пос. МЕТАЛЛОСТРОЙ**  
**ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА**  
**ПО ДОГОВОРЁННОСТИ**  
**8-981-906-33-20**

СПБ ГБУ СОК  
**«ИЖОРЕЦ»**  
п. Металлострой, ул. Пушкинская, д. 3  
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:  
**УБОРЩИКА**  
**ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЙ**  
**УБОРЩИКА ТЕРРИТОРИИ**  
**417-49-75**

**ТРЕБУЮТСЯ**  
**РАБОЧИЕ**  
**ДЛЯ ШТУКАТУРНЫХ РАБОТ**  
**И УКЛАДКЕ ГАЗОБЕТОНА**  
**на свиноводческий комплекс**  
**в д. Нурма**  
**ЗАРПЛАТА ОТ 55 000 РУБ./МЕС.**  
**С АПРЕЛЯ ПО СЕНТЯБРЬ**  
Официальное трудоустройство  
**8-921-180-99-62**

**ecoten**  
Приглашаем на современное трикотажное  
(чулочно-носочное) производство  
**В МЕТАЛЛОСТРОЕ**  
**РУЧНИЦА/РУЧНИК**  
Зарплата на период обучения  
39 550, потом 50 850 руб.  
Можно без опыта, всему научим.  
5-дневка, официальное оформление,  
полный соц. пакет. Оплата два раза в месяц,  
переработки оплачиваются. Есть развозка.  
Контакт для собеседования:  
**+7 (911) 906-04-16,**  
Елена Юрьевна

**ecoten**  
На склад в **МЕТАЛЛОСТРОЕ**  
требуются:  
**ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР-**  
**ГРУЗЧИК НА ГАЗель**  
Зарплата 79 100 руб. на руки  
**ОПЕРАТОР ТВЧ**  
Зарплата 67 800 – 79 100 руб. на руки  
5-дневка, официальное оформление, полный соц. пакет.  
Оплата два раза в месяц, переработки оплачиваются. Есть развозка.  
Контакт для собеседования:  
**+7 (911) 748-23-28,**  
Ян Олегович

Предприятию ООО "АПГ"  
**ТРЕБУЮТСЯ**  
**РАБОЧИЕ**  
**НА ПРОИЗВОДСТВО**  
**ГЛУШИТЕЛЕЙ**  
■ З/П после собеседования,  
имеется возможность дополнительного  
заработка.  
■ Работа на территории  
ПАО "Ижорские заводы".  
**Контактные телефоны:**  
**8-921-306-31-69, (812) 322-84-44**

# ПОЧЕМУ СТОИТ ЧАЩЕ ХОДИТЬ ПЕШКОМ

**Ходьба — самый простой и лёгкий способ улучшить самочувствие, физическую форму и даже похудеть. Для того, чтобы просто ходить пешком, не обязательно приобретать дорогое снаряжение или платить фитнес-инструктору.**



Такой вид физической нагрузки полезен практически всем, независимо от состояния здоровья или возраста. Нужно лишь выбрать свой маршрут и время.

## ПОЧЕМУ СТОИТ ЧАЩЕ ХОДИТЬ ПЕШКОМ

**Во-первых**, для занятий ходьбой не нужно приобретать дорогостоящих тренажёров. Нужно просто начать больше ходить пешком. К примеру, каждый день по пути на работу или по возвращении с неё проходить пару остановок. Даже такая мера, по мнению специалистов, принесёт ощутимую пользу для здоровья.

Не обязательно для этого приобретать новые кроссовки (за исключением тех случаев, когда занятия ходьбой проходят профессионально). Вместе с тем обувь для пеших прогулок должна быть удобной. Туфли на шпильке, узкие лодочки или шлёпанцы однозначно не подойдут.

Если же вы решили всерьёз начать заниматься ходьбой, следует учитывать несколько нюансов:

- Для молодых и здоровых первоначальная нагрузка не должна превышать 30 минут быстрым шагом. А вот пожилым людям следует ходить в умеренном темпе, но такие прогулки должны быть более продолжительные по времени. Одышки в любом случае быть не должно.

- Примерная длина шага человека составляет 70–100 см. Так называемым автоматическим шагом считается такой темп ходьбы, при котором человек за 1 минуту делает 80–120 шагов. Если эти цифры выше, такая ходьба уже требует значительных физических усилий.

Польза ходьбы зависит от её скорости. Например, медленная прогулка, когда человек делает примерно 70 шагов в минуту, успокаивает и снимает напряжение. Однако не приносит ощутимого тренировочного эффекта. Если идти в быстром темпе (свыше 120 шагов в минуту), то такая ходьба может заменить полноценную тренировку в спортивном зале.

Начинать прогулку стоит с ходьбы быстрым шагом. Минут 5–15. Затем, в случае усталости, темп нужно снизить. После не-

большого отдыха, следует снова прибавить шаг. И так, «шаг за шагом», увеличивается продолжительность пеших прогулок в быстром темпе. Для достижения максимального результата и пользы от ходьбы, в быстром ритме надо идти примерно 1,5–2 часа.

**Во-вторых**, ходьба помогает улучшить функционирование сердечно-сосудистой системы. Для этого, помимо обычных прогулок пешком, стоит отказаться от лифта. Подъём и спуск по ступенькам благотворно влияет на организм. К тому же можно сбросить пару лишних килограммов. Начинать резко не стоит. Оптимальное время для первых «походов» по лестнице — 5 минут. Затем время постепенно увеличивается до 15 минут.

Выбирая маршрут для прогулок не по ровной дороге, а холмистой местности, также можно значительно усилить эффективность ходьбы. Поднимаясь и спускаясь по небольшому склону, вы получаете дополнительную нагрузку. Благодаря этому выносливость повышается, а физическая форма улучшается.

Не стоит забывать, что быстрая или медленная ходьба всё-таки является физической нагрузкой. Поэтому нужно следить за своим пульсом. Оптимальную нагрузку во время ходьбы можно рассчитать по простой формуле:

**Максимальное увеличение пульса во время ходьбы = (220 — возраст) × 0,65.**

После завершения такой «пешеходной» тренировки через 10 минут пульс должен быть почти таким, как и до начала занятий. Например, человеку 50 лет. В этом случае максимальное увеличение пульса при ходьбе не должно превышать значение 110 ударов/минуту. А возрасте 35 лет — 120 ударов/минуту и т. д.

## НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ О ПОЛЬЗЕ ХОДЬБЫ

- Ежедневные пешие прогулки помогают снизить давление, улучшить работу сосудов и сердца, лёгких, пищеварительной системы, в частности, кишечника.

- Во время ходьбы мышцы получают достаточную нагрузку, а суставы и кости укрепляются. А это хорошая профилактика артрита. Регулярные пешие прогулки не только помогут держать себя в хорошей форме, но и улучшить настроение, избавиться от стресса и тревоги, предупредить развитие заболеваний.

- Учёные подсчитали, что в начале 20 века человек в течение своей жизни проходил пешком примерно 75 тыс. километров. У современных жителей нашей планеты такой пеший «маршрут» составляет лишь около 24 тыс. километров.

## ГЛАВНЫЕ МИФЫ О ХОДЬБЕ

**Нужно обязательно проходить 10 000 шагов.** На самом деле эта цифра появилась не благодаря реальным научным исследованиям.

Современные исследования доказали, что максимальной пользы можно достичь, проходя 7500 шагов в день. Кроме того, недостаточно просто набрать определённое количество шагов: на полезность ходьбы также влияет темп и продолжительность прогулки. В ходьбе тоже работает принцип «главное не количество, а качество».

**Ходьба не приносит пользы.** Ходьба — это полноценная кардионагрузка. Она снижает риск развития множества заболеваний — от сердечно-сосудистых патологий до некоторых видов рака. Помогает бороться с депрессией, тревожными расстройствами и некоторыми другими психоэмоциональными состояниями благодаря снижению в организме уровня гормонов стресса и стимуляции синтеза эндорфинов. Способствует укреплению мышц и развитию физической выносливости. А главное — для ходьбы практически нет противопоказаний. Именно поэтому она считается самым доступным видом физической активности.

**Гулять надо только пенсионерам.** Принято считать, что ходьба реально полезна только для пожилых людей, а молодёжи следует выбирать более интенсивные нагрузки — ходить в качалку и бегать. На деле ходьба полезна в любом возрасте.

Давай посмотрим на актуальную проблему — гиподинамию. Сидячий образ жизни вреден людям всех возрастов и полов. В этом смысле ходьба — универсальное решение. Оно подойдёт тем, кто хочет больше двигаться, но не имеет времени и возможностей посещать спортзал и бассейн, кому уже тяжело бегать.

**Бег полезнее ходьбы.** На самом деле это не так. Да, бег — более интенсивная нагрузка, благодаря чему он как будто бы ускоряет достижение нужных результатов, будь то похудение или оздоровление организма.

Однако бег, в отличие от ходьбы, разрешён далеко не каждому. Более того, если из раза в раз вы будете бегать, не соблюдая правильную технику, бег начнёт серьёзно вредить здоровью опорно-двигательного аппарата. Не говоря уже о том, что к беговой экипировке предъявляется гораздо больше требований, чем к экипировке для ходьбы.

**Для ходьбы подойдёт любая обувь.** Это не совсем так. Ходить и правда можно в чём угодно, но чтобы прогулка или тренировка принесли больше положительных эмоций и оказали максимальный оздоровительный эффект, лучше подобрать подходящую обувь.

**Ходьба на беговой дорожке не хуже, чем на улице.** Беговая дорожка «облегчает» телу задачу, а потому мышцы работают меньше, чем при ходьбе на улице. И та и другая активность не будет лишней, но, если есть возможность, лучше ходить на улице: как минимум получите приятный бонус в виде свежего воздуха и приятных пейзажей.

Если же беговая дорожка — единственная доступная опция, то постройте тренировку так, чтобы телу пришлось полноценно поработать. Установите наклон, меняйте скорость, постарайтесь разнообразить «маршрут».

# ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, НО ВЫ ОБ ЭТОМ НЕ ДОГАДЫВАЛИСЬ

**Некоторые продукты мы привыкли хранить в холодильнике, другие — давно нашли место в шкафчиках на кухне. Однако, часть из того, что мы обычно храним в шкафу, на самом деле так и просится в холодильник!**

В каком-то случае это позволяет дольше сохранить свежесть, в других — сделать продукт более полезным.

## ОРЕХИ И ОРЕХОВОЕ МАСЛО

Орехи и ореховое масло, которые вы не планируете съесть в ближайшие пару дней, а будете хранить несколько месяцев, лучше хранить в холодильнике. Орехи можно хранить при комнатной температуре до четырёх месяцев, в холодильнике — до года, а в морозильной камере — ещё дольше, так как в них содержится мало воды и они отлично переносят заморозку.

## СУХОФРУКТЫ

Сухофрукты, как и орехи, содержат мало воды, и могут храниться при комнатной температуре несколько месяцев. Однако, если вы планируете хранить их долго, держите их в холодильнике — так они лучше сохраняют свою свежесть.

## ТОРТИЛЬИ

Может показаться, что лепёшки не нужно хранить в холодильнике. Но если вы взглянете на этикетку, может оказаться, что на многих из них есть инструкция, в которой рекомендуется хранить тортильи в холодильнике после открытия.

При комнатной температуре лепёшки останутся свежими примерно неделю. Если же хранить их в холодильнике, срок их хранения увеличивается в четыре раза.

## ШОКОЛАДНЫЙ СИРОП

Шоколадный сироп можно хранить в тёмном прохладном месте в течение двух-трёх лет, но только при условии, что он запечатан. Однако, многие так и хранят их в шкафу после открытия. Если вы не съедаете шоколадный сироп за несколько дней, поместите его в холодильник после открытия и тогда он останется безопасным для употребления в течение шести месяцев. В противном случае вас может ожидать плесень, расслоение сиропа или появление прогорклого запаха.

## СОЕВЫЙ СОУС

Как и большинство приправ, соевый соус можно хранить вне холодильника — он не портится при комнатной температуре бла-

годаря высокому содержанию натрия. Однако, открытый соевый соус, хранящийся в шкафу, начинает терять свежесть и менять вкус. Если вы не планируете использовать всю бутылку в течение одного или двух месяцев, лучше хранить её в холодильнике.

## КУКУРУЗА В ПОЧАТКАХ

Початки кукурузы начинают терять свою сладость вскоре после сбора. Чтобы сохранить её как можно дольше, лучше всего хранить початки в холодильнике — холод замедляет химические процессы, разрушающие вкус. Это позволит сохранить её сладость ещё в течение пяти-семи дней.

## ОРЕХОВАЯ И ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ МУКА

Цельнозерновую муку после открытия следует хранить в холодильнике, так как зародыши пшеницы становятся прогорклыми и мука портится быстрее, чем остальные виды муки. То же самое касается и молотых орехов, таких как миндальная мука или мука из кешью.

## АЛОЭ

Свежее алоэ необходимо хранить в холодильнике, но это касается и большинства гелей, купленных в магазине. Их рекомендуется хранить в холодильнике, особенно летом, так как охлаждённое алоэ прекрасно помогает при солнечных ожогах.

## ОТКРЫТОЕ КРАСНОЕ ВИНО

Многие ошибочно считают, что красное вино, даже в начатой бутылке, нужно хранить при комнатной температуре. Но именно в холодильнике процесс окисления замедляется, что предотвращает превращение вина в уксус. Открытое вино в холодильнике можно хранить до пяти дней. Перед подачей его следует вынуть и довести до температуры примерно 18,3 °С.



## КАК СБЕРЕЧЬ ХОЛОДИЛЬНИК И ПРОДУКТЫ В НЁМ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕБОЕВ СО СВЕТОМ

Во многих городах России идут сильные дожди, которые нередко сопровождаются шквалистым ветром. Одно из неприятных последствий разгула стихии — порванные линии электропередач. Перебои в подаче электричества могут вывести из строя один самых важных бытовых приборов в доме — холодильник, что приведёт к порче продуктов.

Представляем несколько простых способов избежать дорогостоящего ремонта.

Самый простой способ избежать бытового устройства от перепадов напряжения — выдернуть его из розетки во время перебоев со светом. Как

только подачу электричества возобновят, не стоит сразу возвращать вилку в розетку. Лучше подождать минут 10, пока напряжение в сети стабилизируется.

Современные холодильники способны сохранять продукты свежими в течение 8 часов после отключения электричества. Для более старых моделей этот период вдвое короче. Продлить его можно с помощью хладоэлементов, которые предварительно замораживают в морозилке. Если переложить их в холодильную камеру, продукты сохранятся на пару тройку часов дольше.

Предотвратить возможные повреждения во время отключений и сбоев поможет стабили-



затор напряжения. Устройство автоматически регулирует входящее напряжение и обеспечивает стабильное питание для холодильника.

Ещё один полезный прибор — реле тока. В отличие от стабилизатора, реле не выравнивает напряжение, а просто обесточивает участок цепи. Когда напряжение приходит в норму, обесточенный отрезок запускается автоматически. Это позволяет спасти бытовые приборы от перегрузок и короткого замыкания.

Избежать проблем поможет и использование вторичного источника электропитания (UPS). Устройство выручает в тех ситуациях, когда основной источник электроэнергии отключён.



# ИСЧЕЗ ЛЮБИМЫЙ ДРУГ: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ ПИТОМЕЦ ПОТЕРЯЛСЯ?

**Ежедневно в Петербурге и Ленобласти пропадают десятки домашних кошек и собак. Летом это случается чаще: питомцев выпускают на самовыгул, кошки сбегают через открытые окна и двери на дачах. Разбираемся, что делать, если питомец пропал, куда обращаться, где искать и как этого не допустить.**

## ПРАВИЛА ПОИСКА ПРОПАВШЕГО ПИТОМЦА

Первое правило, которого стоит придерживаться, если ваш питомец пропал, — не паниковать. К поискам следует приступать как можно скорее и с холодной головой. В 80% случаев хозяева находят питомцев, если всё сделано правильно.

Второе правило — обязательно фиксируем, где потерялось животное. Здесь следует начинать поиски, постепенно расширяя их круг.

Третий этап — разместить объявление о пропаже питомца во всех интернет-ресурсах по поиску пропавших животных. К объявлению обязательно приложите несколько чётких фотографий любимца в разных ракурсах.

Есть хорошие группы, в которых волонтеры на бесплатных началах занимаются поиском исчезнувших животных.

Чем быстрее вы это сделаете, тем скорее животное найдётся. Большое количество людей подключаются через эти группы, там уже отработан алгоритм, и они самостоятельно ищут животное.

Объявления также можно разместить в различных соцсетях.

Важно подключить к поиску друзей и близких, так как они неравнодушны к вашим любимцам. Также стоит познакомиться и пообщаться с соседями и людьми, которые подкармливают животных в округе. Последние вполне могли заметить вашего кота или собаку.

На следующем этапе необходимо напечатать и наклеить по всему району бумажные объявления о пропаже питомца. Обязательно с цветными фото, его приметам и вашими контактами. На них обращают внимание все, в том числе люди, которые не пользуются интернетом — например, пожилые. Когда животное нашлось, объявления необходимо снять.

Объявления в печатных изданиях также стоит разместить.

Директор благотворительного фонда «Рядом» Валерия Котлюба сказала следующее: «Мы публикуем объявления в местных газетах, у каждого района есть своя газета. Но мы делаем это тогда, когда прошёл какой-то период. Потому что публикация занимает неделю-две, и это имеет смысл, когда мы уже поняли, что вот сейчас, здесь, в моменте не нашли животное. Тогда уже расширяем круг и подключаем печатные издания».

## КАК ИСКАТЬ СОБАК И КОШЕК

Подход к поиску собак и кошек нужен разный, хотя вышеуказанные правила справедливы и для тех, и для других. Дело в том, что собака может убежать достаточно далеко, а потому охват по расстоянию при её поиске должен быть максимальный.

А вот кошка чаще всего далеко не убежит. У неё другая стратегия: забраться в какое-нибудь укромное местечко и сидеть там долгое время. Поэтому искать кошку надо в таких местах. Часто это подвалы. Попасть в подвал вашего дома, чтобы поискать там питомца, вы имеете полное право. Для этого нужно обратиться в специализированные службы: либо управляющую компанию, либо ЖКХ.

## ПОЧЕМУ ТЕРЯЮТСЯ ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ

Чаще всего питомцы теряются из-за безответственности хозяев.

### Основные причины:

- Открытые окна без сеток «анти-кошка».
- Ненадлежащая перевозка. Все животные должны передвигаться в машине либо в автобусе по установленным правилам. Кошки — только в переноске, собаки — со специальным обмундированием.
- Самовыгул. При таком отношении к животным они теряются чаще всего. Отправлять на самовыгул любимого питомца нельзя ни в коем случае!

Если вы стали владельцем животного, важно выполнить ряд важных действий:

- чипировать питомца;
- завести ему паспорт;

- надеть на него ошейник с адресником, на котором указаны кличка питомца и ваши контакты.

Так животное будет легче найти, и у вас не возникнет проблем с тем, чтобы доказать, что это ваш питомец.

А вот популярные в других странах трекаеры, с помощью которых можно отслеживать местоположение питомца по GPS, к сожалению, работают в России достаточно плохо. У нас есть операторы, которые этим занимаются, но далеко не везде может ловиться интернет. Кроме того, кот может залезть в подвал, где не будет связи, а собака может убежать на дальние расстояния, и связь тоже не будет ловиться.

## МОЖЕТ ЛИ ПРИЮТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТДАВАТЬ ВАМ ПИТОМЦА

Что делать, если вы нашли своё животное в приюте, и вам не хотят его отдавать, говорят, что вы безответственные? Если ваше животное не чипировано, у вас нет его паспорта, а у него — ошейника с адресником, доказать, что вы его хозяин, будет очень сложно.

«Если вам не удалось договориться с приютом по-хорошему, то только через суд. Потому что животное в нашей стране фактически является вещью, оно должно быть зарегистрировано, подтверждение должно быть документальное».

Если вашего питомца уже отдали в другую семью, лучше всего общаться и договариваться с этими людьми. — Это абсолютно коммуникативная ситуация», — отметила Валерия Котлюба.

Чтобы питомец не потерялся, важно принять меры заранее: завести для него документы и адресник, выгуливать на поводке и следить, чтобы окна и двери были закрыты. И, конечно, никогда не допускать самовыгула.



**УСЛУГИ**

• Мастер на час, все виды работ. Недорого! Сантехработы, электрика. Установка и ремонт замков, вскрытие. 945-06-88, 8-951-684-12-44

**НАРКОЛОГ**  
КАПЕЛЬНИЦА • ХИМ. ЗАЩИТА • ПОДШИВКА  
☎ +7 (911) 291-62-80

**ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ**

• КВАРТИРЫ И ДАЧНЫЕ ПЕРЕЕЗДЫ, УТИЛИЗАЦИЯ МЕБЕЛИ, ПО КОЛПИНО 500 Р/Ч., ГРУЗЧИКИ. 8-911-101-93-98  
• ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ, ГРУЗЧИКИ, КВАРТИРНЫЕ ПЕРЕЕЗДЫ, НИЗКИЕ ЦЕНЫ. 8-911-262-75-64  
• Грузоперевозки, квартирные переезды, услуги грузчиков. СПб и Ленобласть. 8-911-099-33-70

**ИЩУ РАБОТУ**

• Бухгалтера на дому, совместительство, жен., опыт 20 л., глав. бух. Свой ПК, 1С, консультант, интернет. 8-921-321-28-92

**КУПИМ ВСЕ! ДЕНЬГИ СРАЗУ!**  
Покупаем вещи СССР и предметы старины  
Колпино, ул. Труда, д. 1515 (бывший комиссионный)  
8 953 342 07 77 Выезд оценщика **БЕСПЛАТНО**

**ПРОДАМ**

• Халаты ситцевые, р.60/62. 8-911-987-98-36  
• Телевизоры б/у: «Casio», ж/к, d=81 см, 2500 р.; LG «Флэтрон», плоский киескоп HD, d=69 см, 1500 р. 8-921-892-06-32  
• Швейную машинку «Зингер», ножи, в рабочем состоянии, 2500 р.; кресло для отдыха, большое, состояние отличное, 6000 р. 8-951-688-43-62 (до 22:00)  
• Кардиотренажер для ног новый, 1500 р. 463-73-70  
• Комплект ножей, вилки и ложек, новые, Германия; комплект кастрюль, нержавейка, 18 шт., Германия; ТВ «Томсон»; радиолу серенада на детали. 2 выдигт. кресла в отличн. состоянии, дешево. 981-148-85-07, 484-72-07  
• Льняное полотенце с серебр. ободком 190х50; пододеяльники, навол., советские; банки под сок с крыш.; чемодан нов., класс-й 60х40; алое; коридрапр. 8-921-924-08-55

• Раскладушку в отличном состоянии с матрасом, каркас металлический, ширина 66 см, длина 192 см. 8-911-908-72-00  
• Плед, цвет кофе с молоком, розы с цветом лимона, размер евро стандарт. 8-911-908-72-00  
• Летнюю обувь: туфли, босоножки, сабо, р-р 37/38; два кожаных и одно драповое пальто; небольшие олених рога. 8-964-370-85-99  
• Стенку мебельную, полированную; диван-книжку, всё в отличном состоянии. 8-921-763-69-71

**КУПЮ**

• **СТАРИН. КАРТИНУ, ИКОНЫ, ЧАСЫ, ПОРТСИГАР, ПОДУСТАК-К, ЗНАЧКИ, МЕДАЛИ, ФАРФОР, НАГРУД. ЗНАКИ, СТАТУЭТКИ И ДР. 963-41-89**  
• Магнитофон, плеер, кассеты, диски, стрелочные приборы. 8-905-208-23-75

**ПЕЧАТИ • ФАКСИМИЛЕ ШТАМПЫ**  
**БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО**  
т. 986-13-90 ООО «РА «ДваДЕМА»

**НЕДВИЖИМОСТЬ: УСЛУГИ • СДАМ • СНИМУ • ПРОДАМ • КУПЮ • МЕНЯЮ**

**УСЛУГИ**

• ПРЕДЛАГАЮ УСЛУГИ по продаже в том числе из-под залога, покупке, обмену, срочный выкуп недвижимости. 8-921-953-43-37  
• Консультация по недвижимости, ипотеке, новостройке, налоги — бесплатно. 8-921-953-43-37

**СНИМУ**

• **КВАРТИРУ ИЛИ КОМНАТУ СОБСТВЕННИКА!!! ОПЛАТА ВПЕРЕД. 8-969-718-45-32**  
• Комнату, квартиру от хозяйки для граждан РФ. Марина, 8-921-364-25-57

**ПРОДАМ**

• Срочно комнату в 5-к.кв., общ. 12,4 м, Колпино, ул. Веры Слуцкой, д.54, 7/9 эт., отказы нотариальные. 8-911-903-62-06, Людмила  
• 2 комнаты 17 и 15 м в 3-к.кв. в п. Металлострой, Пушкинская ул., д.6. 8-950-047-96-94, Людмила Георгиевна  
• Квартиру в г. Тельмана с видом на р. Ижору, общ. 65,7 м, на 4 этаже. 8-921-953-43-37  
• Квартиру с отличным ремонтом, с мебелью и бытовой техникой по адресу: Колпино, Октябрьская ул., д.61, общ. 51 м, балкон/з, 13/14 эт. 8-911-033-94-51, Марина Анатольевна  
• 1-к.кв., кирп. дом, Колпино, Пролетарская ул., д.42, видовая, 11/16 эт., общ. 36 м, комн. 18,3 м, кух. 9,1 м, с/у разд., лоджия утепленная 6,5 м, состояние отличное. 8-911-903-62-06, Людмила  
• Уютную 1-к.кв. в кирпичном доме в г. Тельмана, д.20, комната 18 м, балкон застеклен, прямая продажа. 8-921-309-92-42, Вера  
• 1-к.кв. в СПб, Гражданский пр., д.106, корп.1, 4/16 эт., пл, общ. 39 м, кух. 6,6 м, л/заст., рассм. предложения по обмену. 8-905-288-06-79, Ирина Анатольевна  
• 2-к.кв. в п. Понтоновый, Южная ул., д.1к2, комн. (17+12) м, с/р, эркер. 8-911-903-62-06, Людмила  
• 2-к.кв. по цене 1-к.кв. Срочно! Документы готовы. 8-921-945-45-52, Ольга  
• 2-к.кв. в п. Понтоновый, Южная ул., д.1к2, кирп., 5/5 эт., общ. 45 м, комн. (17+12) м. 8-911-903-62-06, Людмила  
• 2-к.кв. в г. Тельмана, д.27 общ. 43 м, комн. 20+9 м, кух. 6 м, балкон. 8-921-797-28-90, Надежда  
• 2-к.кв. в п. Металлострой, Пионерская ул., д.2, общ. 68 м, кух. 14 м, отл. сост. 8-952-203-74-03, Дмитрий  
• 2-к.кв. в г. Тельмана, д.8, комн. (18+12) м, общ. 44 м, балкон. 8-921-797-28-90, Надежда  
• 2-к.кв. в Колпино, ул. Красных Партизан, д.5, общ. 574 м, лоджия застеклена и утеплена, прямая продажа. 8-911-941-31-41, Александр  
• 3-к.кв. в СПб на ул. Брюсовская, д.14, общ. 59 м. 8-911-234-40-84, Ольга

• Чистую, уютную 3-к.кв. в Колпино, Тверская ул., д.44, рядом школа, д/сад, бассейн. 8-911-033-94-51, Марина Анатольевна  
• Дом в п.г.т. Красный бор, высокий, сухой, ровный участок 12 м, сруб дома 2-х этажный из бруса без отделки 173 м, газ, свет, вода. 8-960-276-18-51, Марина Гавриловна  
• Жилой дом 68 м, ИЖС 12 соток, баня, в гп Красный Бор. 8-921-953-43-37  
• Дом кирпичный без внутренней отделки в п. Анлово. 8-911-234-40-84, Ольга  
• Дом 67 м с участком 12 соток, ИЖС, Пгтчинский р-н, д. Маргусы, на участке хозблок, баня, гараж, скважина, 2 теплицы, документы готовы, возможен обмен на 1-к.кв. 8-921-945-45-52, Ольга  
• Дом 90 м с участком в Кировском районе, Массив Михайловское, СНТ «Подъёмник» (электричество, вода подведена, баня, гараж) станция «Михайловская» 1 км. 8-921-945-73-66, Мария

**КУПЮ**

• Срочный выкуп квартир, рассм. варианты в различном состоянии. 8-952-203-74-03, Дмитрий  
• 1-к.кв. в Новом Колпино, можно без балкона, рассм. все предложения. 8-921-920-14-08, Лидия Александровна  
• Куплю 1-к.кв. от собственника, с балконом, не 1 этаж, возможен обмен с доплатой на большую площадь. 8-921-945-73-66, Мария  
• 1-к.кв. в Колпино. 8-911-234-40-84, Ольга  
• 1-к.кв. в п. Металлострой, рассм. все варианты. 8-950-047-96-94, Людмила Георгиевна  
• 1-к.кв., рассм. Колпино, Металлострой, Ленсоветовский. 8-921-945-52, Ольга  
• 1-к.кв. в любом р-не Колпино, Пушкина, желательно с балконом. 8-905-288-06-79, Ирина  
• 1-2-к.кв. в Колпино, Тельмана, Металлострое, Понтоном. 8-921-797-28-90, Надежда  
• 2-к.кв. с кухней от 7 м, желательно наличие балкона или лоджии, рассм. все предложения. 8-921-945-45-52, Ольга  
• 2-к.кв. в Колпино в хорошем состоянии, рассм. все предложения. 8-911-903-62-06, Людмила  
• 2-к.кв. в Колпино, Тельмана, Металлострое, прямые деньги. 8-960-276-18-51, Марина Гавриловна  
• 2-к.кв. с изолированными комнатами от собственника, с балконом, возможен обмен на большую либо меньшую площадь с доплатой. 8-921-945-73-66, Мария

**МЕНЯЮ**

• 2 комнаты в 3-к.кв. с доплатой на 1-к.кв. 8-950-047-96-94, Людмила Георгиевна  
• 2 комнаты в 3-к.кв. в г.Тельмана, изолированные, 1 сосед, на 2-3-к.кв. в г.Тельмана, Колпино. 8-911-033-94-51, Марина Анатольевна

• Студию 25 м, 3/19 эт., лоджия, Шушары, Первомайская ул., д.5к1, 2013 гп., дом с огороженной территорией, хорошее сообщение с СПб, на 1-к.кв. в Колпино. 8-960-276-18-51, Марина Гавриловна  
• СТУДИЮ в ТОСНО, пр. Ленина, д.3, дом 2014 гп., з/балкон, на квартиру в Колпино или ПРОДАМ. 8-921-953-43-37  
• 2-к.кв., общ. 62 м, кух. 10,5 м (два балкона) + доплата на 3-4-к.кв., р-н Тверской, Иж. Батальона, Московской, Ремизова, Октябрьской в Колпино, или ПРОДАМ. 8-921-953-43-37  
• 2-к.кв. в Колпино, Павловская ул., общ. 42 м, комн.: 14+14 м, дом расположено во дворе, на 1-к.кв. + доплата, рассм. все варианты. 8-921-945-45-52, Ольга  
• ВИДОВУЮ 2-К.КВ. с кух. 9,5 м на 3-4-к.кв., или ПРОДАМ. 8-921-953-43-37  
• 2-к.кв. в п. Понтоновый, Южная ул., д.1к2, кирп. дом, 5/5 эт., общ. 45 м, комн. (17+12) м, кух. 5,2 м, с/р, эркер, на небольшую 1-к.кв. 8-911-903-62-06, Людмила  
• 3-к.кв. улучшенной планировки, в хор. сост., Колпино, Тверская ул., д.64, на 1-2-к.кв. в Колпино. 8-911-033-94-51, Марина Анатольевна  
• 3-к.кв. в Колпинском р-не на 1-к.кв. в Колпино + доплата. 8-911-234-40-84, Ольга  
• 3-к.кв., сталинка, Колпино, пр. Ленина, д.19, 3/5 эт., кирп., комн. 18+17+20 м (изолир.), кух. 10 м, балкон, отл. сост., ст/лак., рассм. вар-ты обмена на квартиру с меньшей площадью. 8-905-288-06-79, Ирина Анатольевна  
• 3-к.кв. в Колпино, Тверская ул., д.50, общ. 74 м, кух. 17 м, на 1-к.кв. + доплата. 8-952-203-74-03, Дмитрий  
• 3-к.кв. в Колпино, Пролетарская ул., д.5, 3/5 эт., хор. сост., на 1-2-к.кв. 8-911-014-87-03, Алёна  
• 3-к.кв. возле метро «пр. Ветеранов», общ. 42 м, на 1-к.кв. в Колпино, п. Металлострой. 8-911-033-94-51, Марина Анатольевна

**СРОЧНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ**  
**В БЕСПЛАТНЫЕ РУБРИКИ:**  
«продам», «продам авто», «животные» (отдам), «ищу работу»  
принимается по пятницам с 10:00 до 11:00 по тел. 676-19-85  
**В ПЛАТНЫЕ РУБРИКИ:**  
«услуги», «недвижимость», «требуются», «грузоперевозки», «гаражи»  
принимается ежедневно до 12:00 среды по тел.: 459-98-67, 676-19-85

РОССИЙСКАЯ ГИЛЬДИЯ РИЭЛТОРОВ  
Объединение профессионалов

**КОЛВЕЙ**  
30 лет  
kolway.ru vk.com/kolway

**ПОЛНЫЙ СПЕКТР ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УСЛУГ НА РЫНКЕ НЕДВИЖИМОСТИ**

• **ПОКУПКА/ПРОДАЖА** (первичный и вторичный рынок)  
• **МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ** • **ИПОТЕКА**  
• **КОММЕРЧЕСКАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ** • **ОБМЕН ЖИЛЬЯ**  
• **ЗАГОРОДНАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ** • **БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ по телефону**

Колпино, ул. Павловская, д. 1 **460-88-88**

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДАЧНИКАМ И САДОВОДАМ**

**ТРЕСКАЮТСЯ ПОМИДОРЫ — В ЧЁМ ПРИЧИНА?**  
Иногда дачники наблюдают такую картину на помидорах, которые ещё даже не покраснели. В трещины попадают вредные микроорганизмы и от таких помидор лучше избавиться!  
Трещины появляются из-за резкого перепада влажности воздуха. Разберёмся в причинах изменения влажности:  
1. **Жара и засуха.** Почва трескается, плоды перестают развиваться и расти. Затем мы поливаем почву и происходит резкий перепад. Решение проблемы: мульчировать грунт.  
2. **Чрезмерно частый полив.** Когда плоды зреют, поливать часто не нужно. Помидоры будут водянистыми и начнут трескаться. Решение проблемы: сократить частоту полива.  
3. **Малое количество воды для полива.** В момент засухи мы забываем, что норма полива меняется — на каждый куст нужно вливать до 10 л в 7 дней. Поливаем по схеме: 2 раза в неделю по 5 л (можно разделить 5 л на утро и вечер).  
**КАКИМ РАСТЕНИЯМ НЕ МЕСТО НА ОДНОЙ ГРЯДКЕ. ЧАСТЬ 1**  
Смешанные посадки экономят место на участке, однако некоторые растения стоит держать друг от друга подальше. Иначе неудачное соседство может погубить урожай.  
Наиболее совместимые растения имеют схожую потребность в поливе, в кислотности, в типе почвы и в питательных веществах. Однако некоторые культуры слишком агрессивны и требуют иных условий выращивания.  
Кроме того, существуют такое понятие как аллелопатия — это экологическая конкуренция, при которой растение подавляет или убивает своих соседей.  
• **Мята с овощами.** Эфирные масла мяты отлично отпугивают вредителей. Однако это очень агрессивное растение, которое быстро разрастается, забывая все питательные вещества из почвы. Поэтому мята — худший сосед для овощей и листовой зелени, в том числе для петрушки.  
Выращивать мяту следует в горшке или на отдельной высокой грядке где-нибудь на краю участка.  
• **Салат с кабачками.** Салат хорошо растёт с помидорами или перцами, которые дают растению небольшую тень. А вот быстрорастущие кабачки с большими широкими листьями полностью закрывают салат от солнца, подавляя его рост. Поэтому сажать их вместе не стоит.  
• **Помидоры и капуста.** Посадка томатов с представителями семейства крестоцветных, таких как белокочанная капуста, цветная капуста или брокколи, может тормозить рост помидоров. Капуста поглощает слишком много питательных веществ.  
К тому же капуста любит прохладу, а томаты — тепло. Поэтому выращивать их в одинаковых условиях — плохая идея.

# ВРЕМЯ ОХЛАДИТЬСЯ: РЕЦЕПТЫ ДОМАШНИХ ЛИМОНАДОВ И МОРОЖЕНОГО

**Чем утолить жажду, когда вода с лимоном надоела? Представляем простые и вкусные рецепты освежающих напитков, которые вы можете приготовить самостоятельно. А также несколько рецептов домашнего мороженого, с которыми справится и ребёнок.**

## ИМБИРНО-ЛАЙМОВЫЙ СПРИТЦ

**Ингредиенты:** вода минеральная газированная — 500 мл; лайм — 4 шт.; имбирь корень — 20 г; сахар белый — 60 г; вода — 20 мл; лёд — по вкусу.

### Способ приготовления:

В небольшой кастрюльке нагрейте сахар с водой до полного растворения. Дайте сиропу остыть, в это время выжмите сок из лаймов.

Корень имбиря очистите и натрите на мелкой тёрке. Протрите через сито имбирь, добавьте лаймовый сок. Туда же влейте сироп.

В кувшин положите лёд, добавьте сироп с имбирно-лаймовым соком и залейте содовой.

По желанию нарежьте цитрусовые фрукты кусочками, добавьте к лимонаду.



## ЛИМОНАД С ГРЕЙПФРУТОМ И БАЗИЛИКОМ

**Ингредиенты:** грейпфрут — 3 шт.; базилик свежий — 1/2 пучка; сахар белый — 70 г; вода — 20 мл; вода минеральная газированная — 300 мл; лёд — по вкусу.

### Способ приготовления:

Базилек пробейте блендером в пюре, добавьте к нему сахар и воду. Нагрейте на огне до растворения сахара. Дайте сиропу остыть.

Выжмите сок из грейпфрутов.

В стакан добавьте лёд, базиликовый сироп, сок грейпфрута и доверху залейте содовой.

## ЛИМОНАД С ЗЕЛЁНЫМ ЧАЕМ

**Ингредиенты:** чай зелёный любой — 6 г; лимон — 3 шт.; мята свежая — 1 пучок; яблоко — 1 шт.; вода — 200 мл; лёд — по вкусу.

### Способ приготовления:

Заварите зелёный чай и дайте ему остыть. Процедите через сито.

Выжмите сок лимонов. Смешайте лимонный сок, чай и листья мяты.

Яблоко нарежьте дольками. В кувшин добавьте лёд, яблоко и залейте лимонадом.

## ЧЕРНИЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ СО СЛИВКАМИ

**Ингредиенты:** 1 банка сгущёнки (250 мл); 400 г сливок (от 33% жирности); 150 г свежей черники (или голубики).

### Способ приготовления:

Взбейте сливки. Затем добавьте сгущёнку и снова взбейте. Часть черники взбейте в пюре, часть — отложите. Акку-

ратно вмешайте в сладкую сливочную массу сначала пюре, потом ягоды.

Выложите в форму, накройте плёнкой и уберите в холодильную камеру на 3 часа.

## МОРОЖЕНОЕ ИЗ АВОКАДО И БАНАНА

**Ингредиенты:** 2 авокадо; 2 банана; 2 столовые ложки мёда; 1 столовая ложка сока лимона.

### Способ приготовления:

Почистите бананы и авокадо, нарежьте ломтиками и уберите в морозилку на 2 часа. Измельчите замороженные ломтики, добавьте мёд и сок лимона, взбейте.

Можно подавать, украсив свежими ягодами малины, клубники, черники.

## СЛИВОЧНО-ЛИМОННОЕ МОРОЖЕНОЕ

**Ингредиенты:** цедра и сок 1 лимона; 200 г сахара; 50 г сливочного масла; 2 желтка; 300 мл сливок (от 33% жирности).

### Способ приготовления:

Натрите цедру лимона на мелкой тёрке, отожмите сок. Добавьте желтки, сахар, сливочное масло. Постоянно помешивая, варите на очень медленном огне до загустения. Сливки взбейте и аккуратно введите в них лимонный крем.

Поставьте в морозильник на 3–4 часа, каждый час перемешивайте.



## ЧЕМ СОВЕТСКИЙ БАТОН ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ СОВРЕМЕННОГО

Сегодня ассортимент хлебобулочных изделий поражает. Но несмотря на это многие с тоской вздыхают о хлебе, который продавался в СССР. Россияне, успевшие пожить при советской власти, признаются — ни на какие современные яства не променяли бы копеечный батон из булочной. Интересно, почему?



## Поспешишь — людей насмешишь

В Советском Союзе у опары для нарезного батона было целых восемь часов на то, чтобы как следует приготовиться. При таком «раскладе» тесто непременно проходило все стадии брожения, а необходимые ингредиенты в него добавлялись последовательно, что в итоге сказывалось на уникальном вкусе.

Современные производители хлеба не располагают ни огромными площадями для размещения чанов с опарой, ни временем. Приготовление хлеба по советским стандартам сегодня оказалось бы слишком затратным. Поэтому опара поднимается по ускоренной технологии, а все компоненты закладываются одновременно.

### Секреты приготовления

Сказывался на конечном вкусе маргарин, который в обязательном порядке добавляли

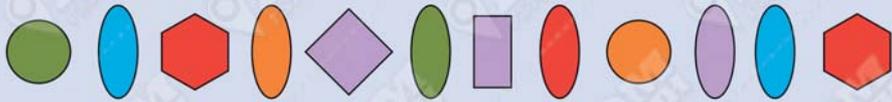
при приготовлении батонов. В XXI веке этот шаг производители признали не обязательным, а некоторые дополнили рецепт молочным жиром, отличающийся существенно по вкусу от советского маргарина. Так хлеб потерял характерный мягкий сливочный вкус, а тесто — неповторимую текстуру.

Кроме того, раньше батоны выпекали в газовых печах, которые давали мелкопористый мякиш и хрустящую корочку. Современные электрические печи прогревают продукт равномернее и обеспечивают более стабильную температуру, но от этого корка выпеченного хлеба становится грубее и толще.

На пользу не идут заводская нарезка хлеба и целлофановая упаковка. Продукт быстрее черствеет, отсыревает и плесневеет. А уж на хрустящую корочку и вовсе рассчитывать не приходится.



Гро это за ми ус лая фа по на ра сол



нце от ле вет то че и ви жа ле ли ра

Прочитай и отгадай загадку. Фигуру  пропусти.

Размести цифры от 1 до 4 таким образом, чтобы в каждом столбце и каждой строчке все числа были бы различными.

2			
			3
			4
	1	4	

**ПРОЧИТАЙ СКОРОГОВОРКУ**

Испугались медвежонка  
Ёж с ежихой и с ежонком,  
Стриж с стрижей и стришонком.



Соедини головы и лапы животных.



Найди 10 отличий между картинками.



В каком комплекте все детали робота?



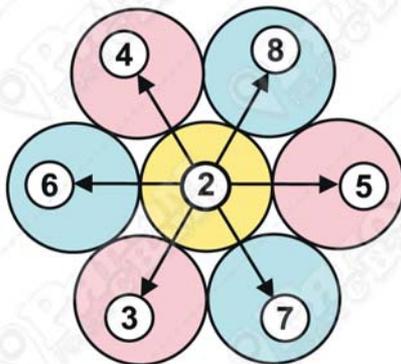
Сколько здесь клюшек?

Ответы на детские задания № 25



Найди в словах названия деревьев:

- ДУБлёр,
- перевЯзка,
- вышИвание,
- артИСТ,
- ожерЕЛье,
- лосОСИНА,
- КЕДРовка,
- кулЛЁнок,
- приЛИПАла,
- ГРАБёж,
- чистОПОлье,
- БУКСир.



Назови номер выпавшего многоугольника: 3.

Слонята у слонёнка №4 не хватает одного ролика.



# АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ В КОЛПИНО И ТОСНО

## В КОЛПИНСКОМ РАЙОНЕ

КДЦ «Подвиг»

(г. Колпино, Павловская ул., д. 34)

КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР



### БЕСПЛАТНЫЕ КИНОПОКАЗЫ

16 июля

16:00 М/ф «Мия и я: Легенда Сентопии». (6+)

18 июля

16:00 Х/ф «Снежный дракон». (12+)

21 июля

12:00 М/ф «Дозор джунглей: Кругосветка». (6+)

23 июля

16:00 Х/ф «Принцесса на горошине». (6+)

25 июля

16:00 Х/ф «Юный вождь Винетту». (6+)

26 июля

17:00 Х/ф «Снег», «Ванька-адмирал». (6+)

30 июля

12:00 М/ф «Волшебная лавка Есенин». (6+) Количество мест ограничено. Возможны изменения. Подробности по тел.: 469-50-92.

### Парк культуры и отдыха г. Колпино

(Сцена парка Атракционов на п-ове)

Вход на все мероприятия свободный

13 июля

14:00 «В гостях у добрых сказок» — игровая программа.

16:00 «Июльский джаз и блюз» — музыкальная программа.

20 июля

14:00 «Словарь дорожной безопасности» — игровая программа.

16:00 «Музыкальный микс» — музыкальная программа.

27 июля

14:00 «Слава Российскому Флоту!» — игровая программа, посвящённая Дню Военно-Морского флота.

16:00 «Рок на все времена» — музыкальная программа.

### Библиотека на канале № 1

(Колпино, наб. Комсомольского кан., д. 18)

16 июля

10:00 Познавательная-игровая программа «По морям-океанам», приуроченная к всемирному Дню китов и дельфинов». Вход свободный. (6+)

### Детская районная библиотека

(Колпино, ул. В. Слуцкой, д. 50)

20 июля

18:00 Концертная программа «Новый путь» (СПб ГБУ «Дом Молодёжи «Колпинец»). Мультимедийный зал. Вход свободный. (6+)

## Библиотека-филиал № 5

(п. Металлострой, Центральная ул., д. 14)

20 июля

16:00 Пешеходная краеведческая экскурсия «Пешком по земле Ижорской». Вход свободный. (12+)

## В ТОСНЕНСКОМ РАЙОНЕ

Кинотеатр «Космонавт»

(Тосно, пр. Ленина, д. 40)

по 17 июля

Х/ф «Тур с Иванушками». (16+)

М/ф «Эмма в мире лам». (6+)

с 27 июня по 24 июля

Х/ф «Мой любимый чемпион». (6+)

Х/ф «Бывший в помощь». (16+)

с 4 по 17 июля

Х/ф «Развесёлые каникулы». (6+)

с 4 по 24 июля

Х/ф «Самая большая луна». (16+)

с 11 по 31 июля

Х/ф «Культурная комедия». (12+)

Х/ф «Не одна дома». (6+)

М/ф «Большое путешествие.

Вокруг света». (6+)

с 18 июля по 7 августа

Х/ф «Водитель-олигарх». (12+)

Х/ф «Кореша». (16+)

Тел.: 8 (81361) 2-58-52,

8 (81361) 2-68-15.

Сладкая халыва	Прорыв в науке	Азиатская соседка	Младший брат мотоцикла	Ярлык новорожденного
		Предупреждение о «Грозе»	Награждение шахты	«Билет» к врачу
Сливки партии	Доклад по стойке «смирно»			
Кукла на привязи	Пристанище для бездомных		«Обувание» протачков	«Мягкотельный» металл
Сорт плотной бумаги	Молекулярный кирпичик	В какой реке омывают обиды?		
			Нутро автомобиля	«Сладкое золото» Башкирии
				Маломощный автомобиль
Принц на белом коне	Сказка о квартирном вопросе			
			Плаксивый товарищ	
«Санитар» лугов Канады	Убийца быка			

**Виолетта Полянцева**  
**ЯВИТЕЛЬ**  
**ДОКТОР ПСИХОЛОГИИ**

- Консультации, семинары.
- Опыт работы более 25 лет.
- Снятие негатива и порчи.
- Установки и Ритуалы на исполнение желаний: любовь, работа, бизнес, предсказания, работа по фото, обереги, реинкарнация, семинары, обучение.

8-921-913-56-10, 8-911-219-62-13  
 с 10.00 до 18.00 vk.com/veduniyavioletta

## СЕЙЧАС В КИНОТЕАТРАХ

### «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ЧЕМПИОН»

Семейный, приключения, драма. Россия. 2024 г. Режиссёр: Александр Данилов. (6+)

Лучший друг Саши — конь Джонатан. Только он может разделить с 13-летней девочкой её радости, потери и надежды. Сашу не понимают одноклассники, а мама считает, что строптивый конь, напоминающий девочке об отце, является обузой для семьи. И только бабушка готова поддерживать Сашу в стремлении сохранить лошадь. Для этого юной спортсменке и Джонатану предстоит пройти долгий путь, ведущий к большим победам и новым открытиям.

Ш	П	А	Г	А	Т	Р
Р	О	Е	М	Е	Л	Я
Б	И	З	Н	Е	С	Ж
Ц	Ч	А	Л	И	Б	И
Н	Е	Г	А	Н	И	М
П	А	Р	Т	И	Я	Ю
Н	Р	Е	В	А	Н	Ш
Б	Ы	Т	И	Е	О	Т
О	Е	С	К	Р	Я	Г
Я	Б	Л	О	К	О	Н
Н	Ь	А	Н	Н	А	Л

ОТВЕТЫ  
 НА СКАНВОРД  
 ОТ 05.07.24 г.

## В СКВЕРЕ НА РАУМСКОЙ УЛИЦЕ ГОТОВЯТСЯ К МОНТАЖУ ДЕРЕВЯННЫХ ПОДИУМОВ

В администрации Колпинского района рассказали о ходе благоустройства сквера на Раумской улице. Парковая зона у Ижорского пруда — это флагманский проект комфортной городской среды, которым занимается колпинская служба благоустройства. Работы проводятся за счёт средств регионального проекта «Формирование комфортной городской среды».

6 июля ход работы проинспектировала глава администрации Колпинского района Юлия Логвиненко.



«На территории сквера уже выполнены масштабные работы, в ближайшее время там установят деревянные подиумы, выходящие на берег, и современную парковую мебель», — рассказала она по итогам на своей странице в соцсети «ВКонтакте».

Напомним, что к сентябрю общественное пространство должны уже сдать. Здесь появится новая парковая мебель, стойки

для парковки велосипедов, а также детские площадки с игровыми городками и спортивная полоса препятствий. Будет выполнено устройство декоративных насаждений в дополнение к уже существующим, и посадка массивов многолетних травянистых растений.

Ещё одно уникальное общественное пространство должно в этом году появиться на Заводском, где работы ведутся по заказу муниципалитета города Колпино. Его Юлия Логвиненко также проверила в ходе своего субботнего объезда.

«В рамках объезда осмотрела и завершённые объекты, — рассказала глава районной администрации. — На Красной улице прошлись по Экотроне, а на Октябрьской осмотрели территорию нового парка и скейт-площадку. Парк на Октябрьской и Экотрона также были созданы на средства регионального проекта ФКГС, который реализуется в нашем городе под личным руководством Александра Дмитриевича Беглова. По поручению нашего губернатора всё оборудование новых общественных пространств максимально адаптировано для людей с ограниченными возможностями».

## В БОТАНИЧЕСКОМ САДУ ОТКРЫЛСЯ ПАЛЕОСАД

Экспозиция под открытым небом охватывает основные геологические периоды: протерозой, палеозой, мезозой и кайнозой. Они иллюстрируют развитие растительного мира за последние 600 млн лет.

Здесь можно увидеть живые и ископаемые растения, реликтовые деревья

**ТРЕБУЕТСЯ  
ПОМОЩНИК  
ПЕЧАТНИКА**  
РАБОТА В КОЛПИНО  
8-960-283-56-88 (пн-чт с 9 до 17)

и скульптурные реконструкции древних хвощей и пальм. С помощью приложения дополненной реальности ископаемые древесины кедра, лавра, дуба и других «оживают» и предстают перед нами в трёхмерном виде.

## ВОДНЫЙ МАРШРУТ СВЯЖЕТ «ЛАХТА ЦЕНТР» И ЦЕНТР САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Возле «Лакта Центра» построят новый причал, который позволит запустить маршрут по воде, связывающий Приморский район с центром города.

Маршрут будет следовать от небоскрёба до Румянцевского спуска на Университетской набережной. Осуществлять перевозку пассажиров будет двухпалубный теплоход «Чайка» — единственное судно в России, работающее на сжиженном природном газе.

В сутки будет выполняться три рейса по маршруту. Единовременно теплоход может перевозить до 150 человек. Стоимость билета составит порядка 1700 рублей для взрослых и около 1100 рублей для детей.

# АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ С 15 ПО 21 ИЮЛЯ

**Овен 21.03–20.04** Сейчас вы сможете эффективно заниматься интеллектуальными творческими проблемами. Третий и четверг — лучшие дни для начала новых дел. В личной жизни возможны недопонимания; старайтесь быть более внимательными к своим близким.

**Телец 21.04–21.05** Ваша целеустремлённость позволит успешно решить многие возникающие проблемы. Так что смело воплощайте идеи и замыслы в жизнь, от слов — к делу, от теории — к практике. Однако всё же не слишком спешите с серьёзными решениями, не бойтесь сказать нет.

**Близнецы 22.05–21.06** Наступило хорошее время для долгосрочного планирования. Если предпочитаете избежать составления планов и скрупулёзное следование пунктам, то, возможно, уже в ближайшее время вам придётся принимать решения в последнюю минуту.

**Рак 22.06–22.07** Неделя может подарить вам множество интересных встреч и ярких событий. Не скрывайте от окружающих людей свои таланты и возможности. В вас могут проснуться неожиданные способности. Только постарайтесь пока резко не менять ни работу, ни круг общения.

**Лев 23.07–21.08** Постарайтесь обещать только то, что сможете выполнить, подкрепляйте слова делами, иначе рискуете подорвать свой авторитет. Во вторник и в четверг лучше не вступать в долгие разговоры и не выяснять отношения. Возможно возобновление старых знакомств.

**Дева 22.08–23.09** В начале недели вы можете почувствовать прилив энергии, который стоит использовать для завершения давно отложенных проектов. Среда будет наиболее благоприятным днём для начала новых дел, особенно тех, которые требуют внимания к деталям.

**Весы 24.09–23.10** Ваши коммуникативные навыки будут на пике, что поможет вам укрепить старые связи. На работе возможны положительные изменения благодаря вашему умению сглаживать конфликты. В среду и четверг не пренебрегайте возможностью для отдыха.

**Скорпион 24.10–22.11** Жить нужно чуть-чуть поменьше, иначе в спешке вновь наломаете дров. Эмоции в отдельные минуты могут перелёстывать через край. В выходные попробуйте найти время для уединения и самоанализа, это поможет вам восстановить внутреннее равновесие.

**Стрелец 23.11–22.12** Первая половина недели станет для вас прекрасным периодом для того, чтобы увеличить свою эрудицию или использовать её для решения тех или иных вопросов. Сейчас ваш интерес к новым знаниям усилится, хотя и будет несколько поверхностным.

**Козерог 23.12–20.01** Постарайтесь не выступать с неожиданными идеями и слишком смелыми предложениями. Если вы решите выделиться таким образом, вас могут неправильно понять. Старайтесь быть последовательными, однако используйте новые возможности.

**Водолей 21.01–19.02** Не бойтесь показаться в глазах окружающих обычным человеком, с обычными нуждами и проблемами. Это позволит лучше понять вас, а также вызовет желание познакомиться поближе. Правило «будьте проще, и люди к вам потянутся» как нельзя более кстати.

**Рыбы 20.02–20.03** Предстоит неделя, полная творческого вдохновения и новых идей. Ваша интуиция будет на высоте, что поможет в принятии важных решений. В выходные встречи с близкими людьми, поездки за город, интересные встречи с друзьями порадуют вас.

**ТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ РАБОТЫ**

**УБОРЩИЦА**  
(ПОДРАБОТКА)

З/плата: 22 000 руб. (на руки)

**УСЛОВИЯ:**

- График работы: 5/2 на 4 часа (свободный график)
- Бесплатная удобная спецодежда;
- Трудоустройство с первого рабочего дня.

**БЕСПЛАТНАЯ РАЗВОЗКА:**  
м. "Дыбенко"; м. "Рыбацкое", ст. Металлострой, ст. Понтонная

**МЕСТО РАБОТЫ:** Вознесенское шоссе, д.6А

**ТЕЛ. ОК: 8-921-954-46-89**

**В СЛУЖБУ ЭКСПРЕСС-ДОСТАВКИ ТРЕБУЕТСЯ:**

**УБОРЩИЦА ОФИСА**

**ГРАФИК РАБОТЫ:** 5/2 с 08:00 до 17:00

**З./ПЛАТА 52 000 РУБ. / МЕС. (НА РУКИ)**

**СМЕНА: 2 500 РУБ.**

**БЕСПЛАТНАЯ РАЗВОЗКА**  
от м. «Пр. Ветеранов»; м. «Дунайская»

**Тел. ОК: 8-921-954-46-89**

**РЕМОНТ КВАРТИР**

**ПОТОЛКИ/ОКНА**  **РЕНУ**

**ДВЕРИ** ПРИ ЗАКАЗЕ РЕМОНТА «ПОД КЛЮЧ» - ДВЕРИ В ПОДАРОК!

18 лет успешной работы  
ЦИКЛЕВКА ПАРКЕТА  
УКЛАДКА ЛАМИНАТА, КАФЕЛЯ, СТЯЖКА, ОКЛЕЙКА ОБОЕВ И ДР.  
БАЛКОНЫ • ЖАЛЮЗИ  
ОСТЕКЛЕНИЕ ЛОДЖИИ «ПОД КЛЮЧ»

☎ 981-25-50,  
8-921-343-59-88

Колпино, ул. Оборонная, д.1, ТРК «Лента», 2 эт., секц. 2С

 **БИОСТАР®**

**ТРЕБУЮТСЯ**

**ОПЕРАТОР**  
ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ОБОРУДОВАНИЯ  
**С ОБУЧЕНИЕМ!**

**ЗП 50 000 руб. на руки на период обучения, далее до 110 000 руб. на руки (в зависимости от разряда)**

Работа на высокотехнологичном оборудовании, график работы сменный 2/2 дневные/ночные смены.

**ИНЖЕНЕР-ЭЛЕКТРОМЕХАНИК**

**ЗП от 100 000 руб.**

Работа с электрооборудованием автоматизированных линий, график работы сменный 2/2 дневные/ночные смены.

**АДРЕС:** ПОС. САПЁРНЫЙ, ТЕРРИТОРИЯ МК «БАЛТИКА».  
**СЛУЖЕБНАЯ РАЗВОЗКА:** СТ. М. КУПЧИНО - СТ. М. РЫБАЦКОЕ - ПОС. САПЕРНЫЙ.



**КОМПЛЕКТОВЩИК НА СКЛАД "ЭНЕРГО" (ШУШАРЫ)**

**ЗП от 50 000 руб. на руки**

**Пятидневка с 9:00 до 18:00**

 **АДРЕС:** ПОС. ШУШАРЫ, ПРЯМОЙ АВТОБУС 192 и 196 от КОЛПИНО

**8 (900) 658-16-71**

**НА ПРОИЗВОДСТВО ПЛАСТИКОВОЙ ТАРЫ ТРЕБУЮТСЯ:**

**СОРТИРОВЩИЦА / СОРТИРОВЩИК ПЛАСТИКА УБОРЩИЦА**

Зароботная плата: 70 500 руб./мес. (на руки)  
Смена – 2 350 руб.

**РАБОЧИЙ СКЛАДА**

Зароботная плата: 78 000 руб./мес. (на руки)  
Смена – 2 600 руб.

Бесплатные корпоративные обеды, Бесплатная спецодежда.

**МЕСТО РАБОТЫ:** п. Металлострой, дорога на Металлострой, д. 5.  
Комфортная корпоративная развозка от г. Колпино: 8:15 остановка ул. Ижорского Батальона, дом 77/27; 8:25 остановка ул. Фидерная.  
Комфортная корпоративная развозка от м. «Рыбацкое»; п. Металлострой

**ТЕЛ. ОК: 8-921-954-46-89**

**НА ПРОИЗВОДСТВО ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК В КОЛПИНО ТРЕБУЮТСЯ РАБОЧИЕ В НОЧНУЮ СМЕНУ**

**ВЫСОКАЯ ЗП от 90 000 РУБ.**

**+7-921-907-80-01**

**ALPLA** ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ В ООО «АЛПЛА» г. ТОСНО  
ПРОИЗВОДСТВО ПЛАСТИКОВОЙ УПАКОВКИ

**ГРУЗЧИКА УКЛАДЧИКА-УПАКОВЩИКА**

**ТРЕБОВАНИЯ:**

- Опыт работы не обязателен.
- Ответственное отношение к работе.
- Физическая выносливость.
- Умение работать в команде.
- Внимательность и аккуратность.

**УСЛОВИЯ:**

- Трудоустройство по ТК РФ, своевременные выплаты 2 раза в мес.
- Сменный график 2/2 с ночными сменами 08:00–20:00 и 20:00–08:00
- Перерыв на обед.
- Работа на стабильном производственном предприятии.
- Полный соц. пакет, компенсация питания.
- Дружный коллектив.
- Корпоративная развозка по г. Тосно

**Зароботная плата от 50 000 до 62 000 руб. до вычета**

**Тел: 8-999-028-89-21, 8 (813-61)-33-180**  
(звонить Пн-Пт с 08:00-16:30)

**Почта: snezhanna.tsvetkova@alpla.com**

**НА КИРПИЧНЫЙ ЗАВОД ТРЕБУЮТСЯ** 

- ОПЕРАТОР НА ПРОИЗВОДСТВО С ОБУЧЕНИЕМ** (82 300 руб., г. Колпино, г. Никольское)
- НАЛАДЧИК ОБОРУДОВАНИЯ** (91 700 руб., г. Колпино, г. Никольское)
- ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ** (сдельная 92 000 руб., г. Никольское)
- СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК В ОТДЕЛ ТЯЖЕЛОЙ ТЕХНИКИ** (100 000 руб., г. Никольское)
- ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА** (88 500 руб., г. Никольское)
- Оформление по ТК РФ.
- Питание.
- РАБОЧИЙ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ И РЕМОНТУ ЗДАНИЙ** (51 800 руб., г. Колпино)
- СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК** (91 700 руб., г. Никольское)
- МОНТАЖНИК ПОМОНТАЖУ СТАЛЬНЫХ И ЖЕ КОНСТРУКЦИЙ** (70 400 руб., г. Никольское)
- ВОДИТЕЛЬ ГРУЗОВОГО АВТОМОБИЛЯ** (67 000 руб., г. Никольское)
- ТОКАРЬ** (94 000 руб., г. Колпино)
- Развозка из Колпино, Тосно и Никольского.

**8 (921) 769-32-53, 8 (812) 334-87-66**