# КОЛТУШИ

№27 (555)

МУНИЦИПАЛЬНАЯ ГАЗЕТА (16 +)

29 октября 2013 года


# Гатчина стала столицей Олимпийского огня

*Эстафета Олимпийского Огня в рамках подготовки XXII Олимпийских Зимних Игр 2014 года в г. Сочи*

## Гатчина стала столицей Олимпийского огня

***Губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко дал старт в Гатчине Эстафете олимпийского огня. Глава региона первым из 95 факелоносцев вышел на дистанцию.***

«Меня переполняет чувство гордости за Россию, которая добилась права провести Олимпийские зимние игры, — сказал перед стартом Губернатор. — Ленинградская область сегодня на целый день стала центром олимпийского движения. К Гатчине прикованы взгляды всего мира. Красивейший город с многовековой историей, безусловно, заслуживает такого внимания. Сегодня здесь собрались профессионалы и любители, молодежь и люди зрелого возраста, ветераны спорта и начинающие атлеты. Всех нас объединяет приверженность главному принципу олимпизма — спорт служит гармоничному развитию человека. У каждого из нас, факелоносцев, своя олимпийская дистанция. Пройдем ее достойно. Вперед!» — призвал Александр Дрозденко. Кроме главы региона, по маршруту длиной 16 320 метров с олимпийским огнем пробежали известные спортсмены Светлана Журова, Светлана Колеснеченко, Наталия Павлова, Алексей Тумаков, Федор Триколич, пилот "Формулы-1" Виталий Петров.

По окончании эстафеты Александр Дрозденко и Виталий Петров зажгли на Дворцовой площади Гатчины чашу олимпийского огня. Спортивный праздник завершился праздничным концертом и фейерверком.

**Пресс-служба Губернатора и Правительства Ленинградской области**

РЕКЛАМА

Российская Академия Наук
АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА №1

с.Павлово,
ул.Быкова, д.27
тел. 8 (81370)725-24
сайт: spbmedran.ru

**Рады видеть Вас в Поликлинике №1 РАН**

Вы можете получить квалифицированную медицинскую помощь по следующим направлениям:

**ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ** (лечение кариеса, профессиональная гигиена полости рта)

**ТЕРАПИЯ**
**ГИНЕКОЛОГИЯ**
**ФИЗИОТЕРАПИЯ**
**КАРДИОЛОГИЯ, ЭКГ**
**ЛАБОРАТОРИЯ**
**ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ**
*(капельницы, внутривенные, внутримышечные инъекции)*

***АКЦИЯ. Для жителей Всеволожского района скидка 10% на все услуги!***

В нашей поликлинике Вы получите подробную консультацию по оказываемым услугам и возможным противопоказаниям.

***ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!***

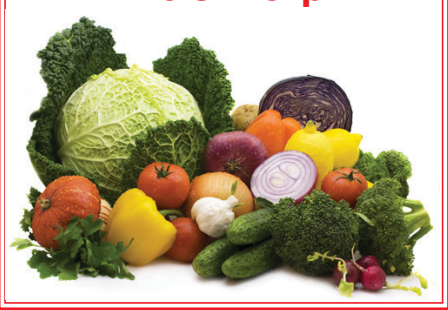
РЕКЛАМА


***Движение - естественная функция человеческого организма. Но почему многим из нас занятия физкультурой даются так тяжело? Разумный подход к организации тренировок поможет сделать их не только полезными, но и приятными.***

**На 4-й стр.**

**Чтобы сделать питание здоровым и правильным, вовсе не нужно категорически отказываться от любимой еды или тратиться на дорогостоящие продукты - достаточно соблюдать несколько простых правил.**

**На 5-й стр.**




**Петро Спорт Отелю** на постоянную работу требуются:

**УБОРЩИЦЫ И ГОРНИЧНЫЕ.**

**89214400731**

**ВНИМАНИЕ!**

РЕКЛАМА

**Общественная БАНЯ в КОЛТУШАХ**

на дровах
работает кафе

просмотр спортивных событий
ул. Быкова, 35а
**тел.: 950-53-20**

# Владимир МАРКЕТОВ: "*Мы заинтересованы, чтобы Губернатор приезжал к нам чаще, в том числе на заседания Общественного Совета*"

***Представитель Губернатора Ленинградской области во Всеволожском районе и глава Общественной приемной Губернатора Владимир Маркетов хорошо знаком колтушанам - он уже почти десяток лет живет здесь и ведет активную работу с жителями, в последние годы уже на районном уровне. На днях он дал газете "Колтуши" эксклюзивное интервью, в котором рассказал нам с какими проблемами чаще всего приходят в Общественную приемную Губернатора жители района, что делает первое лицо региона в ответ на эти обращения и как в решении местных проблем помогает районный Общественный Совет.***

***ЕК: Владимир Станиславович, что входит в Ваши обязанности представителя Губернатора в нашем самом густонаселенном районе Ленобласти? И какая из Ваших обязанностей самая сложная?***

- Главная обязанность, она же самая сложная - принимать обращения граждан по тем проблемам, которые они не смогли решить в своих муниципальных образованиях. Второе - это общий мониторинг ситуации в районе, ее анализ, взаимодействие с органами муниципальной власти в поселениях, опять же в плане содействия в решении тех проблем, которые не находят простых путей решения. Также в мои обязанности входит оперативно докладывать ситуацию в районе Губернатору напрямую по тем проблемам, которые возникают, с тем, чтобы Глава региона мог принять верное решение по устранению этих на первый взгляд неразрешимых проблем.

***ЕК: Почему же сложно работать с обращениями?***

- Дело в том, что большинство обращений не относится к компетенции областной власти. Граждане пока не понимают, что такое разделение уровня полномочий, какой уровень власти за что отвечает, и сразу, в обход муниципалитета, стучатся в Приемную Губернатора с вопросами типа: "Поменяйте почтовые ящики в подъезде! Огородите мусоросборник в нашей деревне!". Хотя понятно, что эти вещи в компетенции почты или местных властей, и не Губернатору их решать. Сложности есть и с обращениями по вопросам работы федеральных структур, которые не относятся ни к уровню района, ни к уровню Губернатора. Например, мы пытаемся решить проблему с очередями во Всеволожске на государственную регистрацию права собственности - в ГБР, Кадастровую палату - но это уже вопрос личного авторитета Губернатора...

***ЕК: Какие же обращения встречаются чаще всего?***

- На первом месте, наверное, как и везде по стране - это вопросы по работе жилищно-коммунального хозяйства. Особенно сейчас, в начале отопительного сезона: где-то проблема с подачей тепла и горячей воды. Где-то неэффективно работают коммунальные службы, где-то - администрации. Второй слой вопросов - это "социалка": всё, что связано со здравоохранением, образованием и миграционной политикой. А затем уже вопросы по дорогам, которые требуют ремонта или даже строительства новых объездных путей.

## ГУБЕРНАТОР ПРОКАТИЛСЯ ПО УХАБАМ

***ЕК: О каких дорогах конкретно идет речь? Наши, колтушские, в их числе?***

- К сожалению, да. Думаю, это ни для кого не секрет - местные жители по несколько раз в день выезжают в город на работу и учебу, и до недавнего времени проехать по шоссе в деревне Янино можно было разве что на вездеходе. Это была настоящая экстремальная езда.

К нашему счастью, по этой дороге летом проехал Губернатор. Поэтому что-то объяснять и доказывать ему по поводу ремонта и реконструкции этой дороги было уже не нужно. Так что сегодня идет проектирование ее расширения, а, кроме того, мгновенно было принято решение о возрождении и ремонте дороги, которую у нас в народе прозвали "пьяной". Она срезает угол и дает возможность достаточно большой части транспорта, идущей во Всеволожск, объезжать Колтуши. Сейчас идет процесс создания паспорта этой дороги и оформления ее в собственность Ленинградской области. Эта дорога сейчас выделяется из земель сельхозназначения - собственник ее отдает - и оформляется как трасса общего пользования, что позволит ее обслуживать и ремонтировать. Я думаю, в ближайшие полгода она станет уже полноценной дорогой, по которой можно будет ездить во Всеволожск, и это сократит нагрузку на наш Колтушский перекресток.

***- На первом месте, наверное, как и везде по стране - это вопросы по работе жилищно-коммунального хозяйства. Особенно сейчас, в начале отопительного сезона: где-то проблема с подачей тепла и горячей воды. Где-то неэффективно работают коммунальные службы, где-то - администрации.***

***ЕК: Что еще изменилось после памятного визита Александра Дрозденко в Колтуши и "Южный" летом этого года?***

- Есть вопросы, которые не решаются в одночасье. Результаты этой поездки Губернатора мы увидим в Колтушах несколько позже. Но совершенно очевидно, что этот визит стал ключевым для строительства у нас ледового комплекса - стройка была заморожена и только участие Губернатора позволило сдвинуть процесс с мертвой точки... Финансирование этого проекта приобрело абсолютно реальные черты. Продвигается и вопрос, который инициировали сами жители, по созданию у нас природоохранной территории "Колтушские высоты", определению ее границы. Из уст губернатора прозвучало абсолютно взвешенное предложение принять решение о создании ООПТ уже сейчас, а не ожидать решения вопросов по границам, чтобы за то время, пока эти решения принимаются, землю не "растащили" застройщики. Соответствующие поручения Губернатором даны, и за исключением нескольких пятен, у которых уже раньше появились собственники, вся территория природоохранной зоны будет закрыта для застройки.

***ЕК: Как лично Вы, как житель Воейкова расцениваете решение о создании природоохранной зоны?***

- Это хорошее начинание. Мы здесь живем рядом с лесопарком и, честно говоря, не хотелось бы, чтобы он исчез с лица земли под напором урбанизации и место отдыха превратилось бы в еще одно многоэтажное поселение. Как показывает практика, накладывание "вето" на застройку - одна из самых эффективных мер, которая позволяет сохранить зеленые насаждения и уникальный природный ландшафт. Понятно, что идет тенденция переселения людей в пригород, но - и эту задачу ставит Губернатор - этот процесс должен идти параллельно с созданием всех инфраструктурных объектов. А зеленые зоны, места отдыха - это ведь тоже часть социальной инфраструктуры, как и дороги, школы, детские сады, поликлиники. Количество жителей прибавляется, и к застройке должен быть строгий комплексный подход!

## СНОСИТЬ НЕЛЬЗЯ ОСТАВИТЬ

***ЕК: А если на территории природоохранной зоны все же появятся "самострои" - какие меры к ним сможет применить областная власть?***

- Дело не во мнении правительства и Губернатора. Есть закон, который определяет все действия относительно незаконно возведенных строений. Есть структура под названием Госстройнадзор и судебная практика, которая предписывает снос этого самостроя по решению суда. Люди, которые начинают такое строительство, бывает, сами введены в заблуждение, когда получают какие-то мнимые права на какие-то земельные участки. Поэтому те, кто покупает землю под строительство, должны быть сами максимально внимательны к тому, как оформлена земля, чтобы не стать жертвой мошенников.

***ЕК: Но ни в Колтушах, ни во Всеволожском районе ведь пока нет прецедентов по поводу сноса самостроя?***

- Реальных сносов пока нет, но судебные решения по сносу уже есть. Лично мне нравится английская практика в этом отношении. Конечно, если дом построен в заповеднике - это снос без вариантов. Но если дом просто сам по себе построен с нарушениями, и суд принимает решение его снести, приходят приставы, бьют на нем два окна. После чего дом выставляют на аукцион и человек, которые его построил, имеет право его выкупить... Получается, что он заново заплатит за уже построенный дом и тем будет наказан, а сам дом выстоит. Я считаю, что это разумный подход и для нарушений в плане бизнеса.

Мне нравится афоризм, смысл которого примерно в следующем: "Не надо принимать те законы, за неисполнение которых потом придется сажать!". В идеале было бы хорошо, если бы новые законы и предпринимаемые правительством меры не противоречили некому естественному ходу событий.

Поэтому, когда выясняется, что дома, построенные, скажем, 10 лет назад, стоят на землях, принадлежащих к чему-то, нужно находить способ этим людям помочь. Например, предложить им выкупить эту землю, а не сносить дом без альтернативы. Ведь не их же это вина. А вина той власти, которая им позволила построить дом 10 лет назад, потом много лет наблюдавшей, как они живут, а потом ставить перед фактом: вы вне закона и это окончательно...

***ЕК: Кстати, в качестве представителя Губернатора в районе как Вы взаимодействуете с законодателями всех уровней: Законодательного собрания области и Госдумы?***

- Это взаимодействие есть, хотя оно и не происходит ежедневно. При этом оно не зависит от партийной принадлежности депутатов, ведь все они работают на своих избирателей.

**(Продолжение на 3-й стр.)**

# Владимир МАРКЕТОВ: "Будем надеяться, что все приезды Губернатора во Всеволожский район будут только по хорошим поводам "

***Миграция и связанные с нею проблемы - в самом центре нашего внимания уже сейчас. Ближайшее заседание Общественного Совета, которое состоится 31 октября в 15-00 в Южном, будет посвящено именно этой теме с разных углов зрения.***

**(Продолжение. Начало на 2- стр.)**

Так что у нас есть, прямо скажем, возможность лоббирования интересов жителей Всеволожского района и на уровне законодательной власти. У нас хорошие взаимоотношения и с "думцами": Светланой Журовой, Сергеем Петровым, Вадимом Потомским. Например, сейчас Губернатор вышел с инициативой, и областной ЗАКС её поддержал, о внесении изменений в 131-й федеральный закон об органах местного самоуправления. Эти изменения дадут возможность Губернатору отзывать глав местных администраций. Ведь сейчас по закону утвержденный муниципальными депутатами глава администрации с которым подписали контракт на 5 лет, может покинуть свою должность только на трех основаниях: по личному заявлению, в случае судебного решения, либо смерти. Четвертого варианта не существует. Поэтому не у всех, но у некоторых глав местных администраций, появляются замашки феодальных князьков, которые на пять лет получили то или иное поселение в пользование и могут там творить все, что угодно. Но мы надеемся, что депутаты Государственной Думы от Ленинградской области постараются найти понимание у своих коллег и техническую возможность вынести эти поправки в закон, чтобы в некоторых случаях патовая ситуация на местах могла по закону разрешиться. Если предложенные Ленобластью поправки в федеральный закон будут приняты, у Губернатора появятся реальные рычаги влияния на местных глав - не только у нас в Ленобласти, но и по всей России. Исчезнет разрыв, который пока фактически существует между областным уровнем власти и главами администраций, система заработает эффективнее.

## КОГДА В НОВЫХ КОЛТУШАХ БУДЕТ НАЗНАЧЕН ГЛАВА АДМИНИСТРАЦИИ?

***ЕК: Владимир Станиславович, у нового, объединенного Колтушского сельского поселения пока вообще нет единого Главы администрации. Когда, на Ваш взгляд, он может наконец появиться?***

- Объединение двух наших муниципальных образований, Колтушского и Разметелевского - это ведь один из первых случаев такого укрупнения на территории Ленинградской области. Поэтому готового стандартного механизма пока нет. Но уже ясно, что, основываясь на 131-ом федеральном законе об органах МСУ, для выдвижения кандидатур на должность главы администрации будет создана специальная комиссия, видимо, из 5 человек, в которую, по моему мнению, должны войти в том числе два представителя Губернатора Ленинградской области. А на сегодняшний момент, до принятия Устава объединенного поселения, действуют два Устава, колтушский и разметелевский. На уже состоявшемся заседании совета депутатов объединенного поселения, где я был, уже совершенно четко прозвучало, что на сегодняшний день задачей №1 является подготовка и принятие устава объединенного поселения. А затем - его принятие в органах юстиции. В новом Уставе будет прописан принцип избрания Главы администрации.

***На уже состоявшемся заседании совета депутатов объединенного поселения, где я был, уже совершенно четко прозвучало, что на сегодняшний день задачей №1 является подготовка и принятие устава объединенного поселения. А затем - его принятие в органах юстиции. В новом Уставе будет прописан принцип избрания Главы администрации.***

По оптимистическому прогнозу, учитывая длительность процедуры принятия Устава, Глава администрации у Колтушского сельского поселения может появиться в конце марта - начале апреля будущего года. А до этого будут работать два главы администрации, но бюджет будет общий. Конечно, в этом присутствует юридическая коллизия, но новый Устав нельзя было принять до момента выборов в новом объединенном поселении.

***ЕК: А есть уже ясность с тем, где территориально будет располагаться администрация объединенного поселения?***

- Думаю, что она будет располагаться в Колтушах. Если говорить в целом об объединении, надо сказать, что оно прошло достаточно идеалистично. Это было именно объединение, а не поглощение одного поселения другим. Жители, когда выбирали депутатов объединенного поселения, они же тем самым выражали свое мнение относительно самого объединения. И жители дали добро - то есть это было общее желание. К объединению действительно были основания: водоснабжение у Колтушей и Разметелева общее, коммунальная служба тоже, и исторические предпосылки... Так что объединение наше может стать моделью для других поселений.

## СОВЕТ УЖЕ НАЧАЛ РАБОТУ

***ЕК: Но вернемся к делам районным... Общественный Совет Всеволожского района, заместителем председателя которого Вы являетесь, уже укомплектован? И чем конкретно он сейчас занимается?***

- В Положении о Совете прописано, что количество его членов не может превышать ста человек. Это вполне разумные границы. Сейчас у нас уже 83 члена Общественного совета. Пока остался серьезный зазор для того, чтобы люди, которые имеют желание и возможность поучаствовать в работе Совета, могли к нему присоединиться. Состав Совета, конечно, будет меняться: кто-то из тех, кто начинал в нем работать, понял, что у него нет на это времени... Совет - это некий живой организм, у которого создан костяк, который постоянно меняется и совершенствуется. Уверен, что мы сейчас пройдем за два-три месяца организационный период, и с каждым заседанием работа будет все более и более эффективной.

Задача Общественного совета - это прежде всего создать информационный неформальный мостик между представителями населения и руководством района. Выделить самые острые и требующие неотложного решения проблемы, чтобы это стало сигналом к действию для местной власти. Это касается любых сфер нашей жизни. Изначально формирование Совета шло таким образом, что в него вошли руководители общественных организаций, которые работают на территории района, яркие люди: журналисты, спортсмены, педагоги, медики, работники культуры, представители ветеранского актива. Мы постарались охватить весь спектр видов деятельности, которая идет на территории района. Совет сможет и выступать с законодательными инициативами для рассмотрения на уровне района.

***ЕК: Какова, на Ваш взгляд, миссия Общественного совета?***

- Наша миссия - оказывать некое общественное давление, чтобы улучшать ситуацию в районе. Совет - это инструмент общественного контроля и также инструмент влияния на власть. Понятно, что если какой-то руководитель сознательно не хочет что-то замечать, если власть замалчивает какие-то местные проблемы, ситуация может неожиданно обостриться и вылиться в острую ситуацию, неуправляемую вспышку народного гнева. Наша задача - организовать надежный канал, по которому мы сможет обозначить проблему и поставить перед властью задачу по ее решению, а затем проконтролировать это решение. Миграция и связанные с нею проблемы - в самом центре нашего внимания уже сейчас. Ближайшее заседание Общественного Совета, которое состоится 31 октября в 15-00 в Южном, будет посвящено именно этой теме с разных углов зрения. Будем обсуждать миграционную политику во Всеволожском районе, выясним статистические данные о миграции в районе. Узнаем, как проводится профилактика социально опасных заболеваний, источником которых могут стать незарегистрированные мигранты, выясним, что делается для адаптации детей мигрантов, в том числе в системе образования.

Проблема налицо - каждый житель района видит группы мигрантов на улицах, но не всегда понятно, что они здесь делают... На наше заседание мы пригласили представителей миграционной службы, Главного врача ЦРБ, Председателя районного комитета по образованию - то есть тех людей, которые владеют ситуацией и могут подсказать - что же делать, чтобы нормализовать ситуацию. Например, не так давно президент говорил о том, что есть сферы деятельности, в которых можно ограничить работу мигрантов, и одна из них - торговля. Учитывая, что 70% жителей Всеволожска выезжают на работу в Петербург, владельцам торговых сетей можно было бы найти продавцов и кассиров для местных магазинов из числа местных жителей. Вот над чем мы должны задуматься. Вот что должны как-то контролировать.

***КОРР: Собираетесь ли Вы развивать работу Совета путем создания при нем рабочих органов для активной молодежи?***

- Безусловно. Для молодежи, которая пока не готова войти в совет, но может это сделать в будущем, хотелось бы создать группу «Общественный резерв». Ведь будущих муниципальных депутатов, общественных активистов, не равнодушных к своей малой родине и ее проблемам, нужно готовить и образовывать уже сейчас. «Общественный резерв» дал бы возможность политического образования жителей, стал бы своеобразным социальным лифтом для молодых жителей района. Но пока это перспектива, которую мы обсудим на одном из следующих заседаний.

***ЕК: Летом на одном из заседаний Общественного совета района присутствовал Губернатор Александр Дрозденко... Стоит ли ждать повторения такого визита первого лица региона?***

- Вполне возможно. Ведь тогда, после участия Губернатора в нашем заседании, был в итоге решен один очень важный вопрос относительно льготного обеспечения лекарствами жителей. Одна из присутствующих спросила тогда Александра Дрозденко: Почему конкурсы на закупку лекарственных препаратов для льготников не проводятся заранее, чтобы уже с начала нового года льготные лекарства можно было найти в аптеках? В итоге, по поручению Губернатора, было найдено техническое решение, и теперь конкурсы проводятся заблаговременно. Так что мы рассчитываем на продолжение такой конструктивной коммуникации с Главой региона на всеволожской земле. Хотя, как говорит сам Александр Юрьевич, он "бывает у нас чаще, чем где-либо". За прошлый месяц был дважды. Мы заинтересованы, чтобы Губернатор приезжал к нам чаще и намерены его приглашать, в том числе на заседания Общественного Совета. Будем надеяться, что все его приезды в район будут только по хорошим поводам.

**Беседовала**
**Ева КОЛТУШСКАЯ**

# Я двигаюсь, следовательно, я существую

***Кто из нас не планировал "с понедельника" начать правильно питаться и заниматься спортом? Увы, для большинства эти планы остаются мечтами - как и стройное, здоровое, привлекательное тело. Но некоторые смельчаки все же следуют принятому решению и начинают истязать себя непомерными нагрузками. Спортивный зал по вечерам, строгая диета... В темпе современной жизни не так-то просто удержать высокую планку. Работа, домашние дела, дети совершенно не оставляют времени, чтобы заняться собой. И через неделю-другую все возвращается на круги своя. В чем же причина этих неудач? Неужели регулярные занятия физкультурой и спортом - действительно невыполнимая задача? Вовсе нет! Весь секрет в том, как подойти к ее решению.***

В первую очередь, необходим правильный настрой. Важно осознать, что движение - это естественная функция для организма, как прием пищи или сон. Недостаток питания и отдыха вызывает тягостные ощущения, а со временем и вовсе перерастает в какое-нибудь заболевание.

***При недостаточной двигательной активности человеческий организм также более расположен к целому ряду неприятностей, например, заболеваниям органов дыхания, кровообращения и опорно-двигательного аппарата...***

А значит, тем, кто вынужден проводить большую часть своего времени сидя, просто необходимы занятия спортом. Не нужно непременно стремиться к олимпийскому золоту, тренируясь ночи напролет в спортзале. Достаточно подобрать оптимальный комплекс физических упражнений, от которого вы и ваше тело получите удовольствие.

Не так давно специалисты определили норму недельного объема двигательной активности, достаточной для достижения организмом защитного эффекта. Для молодого человека оптимальным объемом считается 10 часов в неделю, притом что всего часов в неделе 168. Оказалось, что времени требуется не так уж и много.

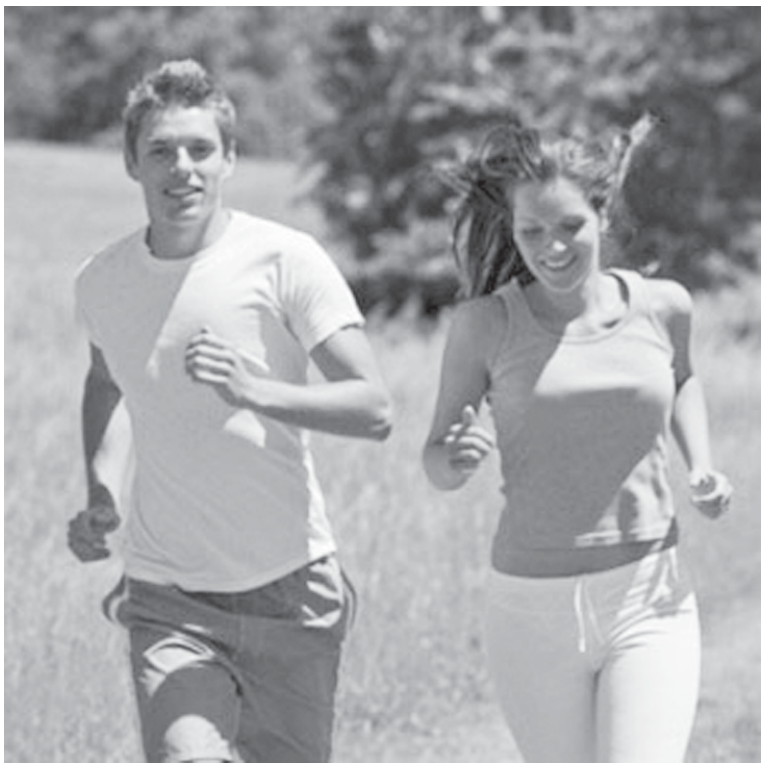
У многих школьные уроки физкультуры на долгие-долгие годы отбили всяческое желание возвращаться к спорту. Но физическая активность не предполагает сдачу нормативов.

***В качестве заботы о собственном теле подойдут пешие прогулки продолжительностью 40 минут. Если вы живете недалеко от места работы, лучше не пользоваться транспортом. В противном случае, выходите на одну-две остановки раньше или оставляйте машину подальше от дома и места работы. Очень полезно время рабочего дня каждые 40 минут делать небольшие перерывы, чтобы пройтись и размяться. Это позволит трудиться более эффективно и не чувствовать себя изможденным в конце дня.***

Если такая нагрузка кажется недостаточно эффективной, можно делать утреннюю гимнастику. На нее достаточно выделить 15 минут. Простые ритмичные упражнения помогают улучшить кровообращение, "зарядить" организм энергией, разогреть мышцы и повысить их эластичность. Главное в этом деле - регулярность: повторять комплекс упражнений нужно каждый день или через день.

Выходные можно проводить на природе с семьей и друзьями. Пользу и удовольствие принесут подвижные игры: бадминтон, теннис, волейбол, езда на велосипеде летом и катание на лыжах, коньках, санях зимой. Если вы тяготеете к более серьезным занятиям спортом, придерживайтесь нескольких правил, вне зависимости от того, какой вид спорта вы предпочли. Во-первых, тренируйтесь три раза в неделю, а лучше всего - через день. Каждую тренировку обязательно начинать с разминки. Это подготовит мышцы к дальнейшим физическим нагрузкам и позволит избежать травм. В качестве разминки подойдет бег трусцой и растяжка в течение 10 минут.

Далее следует выбранный комплекс упражнений, это может быть все, что больше нравится лично вам: плавание, йога, пилатес, силовые упражнения, спортивные игры... Тренируйтесь энергично, но не забывайте следить за дыханием - мышцы должны получать достаточное количество кислорода. Несмотря на то, что для разных видов спорта существуют разные рекомендации, можно выделить одно общее правило: все движения, требующие физического усилия, делаются на выдохе. Это увеличит эффект от выполнения упражнений и предотвратит скопление углекислого газа в организме. Оптимальное время для выполнения основной части тренировки - 30-40 минут. Если вы чувствуете необходимость в отдыхе, можете делать короткие перерывы между комплексами упражнений.



***Не так давно специалисты определили норму недельного объема двигательной активности, достаточной для достижения организмом защитного эффекта. Для молодого человека оптимальным объемом считается 10 часов в неделю, притом что всего часов в неделе 168. Оказалось, что времени требуется не так уж и много.***

После основной части тренировки следует завершающая, она так же необходима, как и разминка в начале, для нее вполне подойдет легкий бег, переходящий в ходьбу. Не стоит пренебрегать заключительной частью занятия, без нее результат от тренировки вы почувствуете нескоро, а вот боль в мышцах на следующий день будет сильнее.

Эффективность физических упражнений зависит и от времени, отведенного на их выполнение. Следует учитывать и индивидуальные предпочтения: пик физической формы у разных людей приходится на разное время. Кому-то удобней заниматься по утрам, а кто-то в это время чувствует себя слишком сонным, зато с удовольствием занимается вечером. Тем не менее, специалисты считают, что все люди сильнее и выносливее во второй половине дня. По мнению ученых, оптимальное время для занятий фитнесом наступает тогда, когда нормальная температура тела достигает максимума, и мышцы становятся теплыми и эластичными. У большинства людей это происходит в 16-17 часов.

Чтобы мышцы крепли и тренировки шли им только на пользу, необходимо внести корректировки в свой рацион питания. Любые физические нагрузки требуют от организма определенных затрат энергии. То есть, тренировки ни в коем случае не должны сочетаться с голоданием. Следует уделить внимание продуктам, содержащим белки и углеводы - ими особенно богаты творог, яйца, белое мясо, овощи и фрукты.

***Помните, что перерыв между окончанием трапезы и началом тренировки должен составлять от 40 минут до 2 часов. Во время занятий физкультурой вам может пригодиться бутылка воды комнатной температуры, которую необходимо пить равномерно в течение тренировки маленькими глотками.***

Через час после физических упражнений вполне уместно съесть какое-нибудь легкое блюдо - кашу, пюре или творог.

Пожалуй, стоит добавить несколько слов и о спортивной одежде. Она должна быть максимально комфортной. Стоит выбирать одежду по размеру, из натуральных материалов, позволяющих коже "дышать". Самая подходящая обувь - кроссовки, а тип их зависит от вида спорта, который вы выбрали. Не стесняйтесь советоваться с продавцом в спортивных магазинах, он поможет подобрать необходимую обувь.

***Следует ли напоминать, что спорт и вредные привычки несовместимы? Если вы твердо решили "встать на путь истинный", откажитесь от сигарет, чрезмерного употребления алкоголя и любых вредных веществ.***

Человек не может быть счастлив, находясь в разладе со своими душой и телом. Чтобы достигнуть гармонии, необходимо прислушиваться к себе. Чем больше мы прислушиваемся к своему телу, тем больше мы сможем для него сделать. Здоровый образ жизни - это не совокупность предписаний и ограничений, приносящих сплошные неудобства. Это необходимость, которая дает нам возможность прожить долгую и счастливую жизнь.

**По заказу Комитета по печати и связям с общественностью Ленинградской области**

# Правильное питание для души и тела

***Трудно найти человека, который не хочет быть красивым и здоровым. Все люди по-своему стремятся к совершенству, но многие ли достигают своей цели? Почему одни могут долгие годы хвастаться стройным, красивым и здоровым телом, а другие с годами теряют силы и обзаводятся болезнями? Конечно, наследственный фактор и окружающая среда существенно влияют на состояние человеческого организма. Но самое большое влияние на него оказывают наши привычки. Гиподинамия, не соблюдение режима сна и бодрствования, курение, употребление алкоголя и наркотиков - эти и другие вредные привычки стремительно разрушают наш организм, мешая нам наслаждаться жизнью в любом возрасте. Но если есть вредные привычки, значит, должны быть и полезные! Одна из важнейших привычек, помогающих нам сохранять здоровье, - правильное питание.***

## Тише едешь - дальше будешь

Первое правило здорового питания - не спешить. Во время завтрака, обеда и ужина выделите 15 минут своего времени, чтобы поесть спокойно, не отвлекаясь и тщательно пережевывая пищу. Люди, привыкшие есть быстро, большими кусками, на бегу, склонны переедать, к тому же вместе с едой они заглатывают большое количество воздуха. Это ведет к вздутию живота, газообразованию и расстройству желудка. Согласитесь, никакое важное дело не стоит того, чтобы целый день ощущать боль и дискомфорт, а то и вовсе попадать в неловкие ситуации. Так что, научитесь наслаждаться трапезой, не поглядывая на часы.

## Разбор полетов

Очень важно трезво оценить свой рацион питания и решить, что оставить в меню, а от чего нужно срочно избавляться. К сожалению, в ежедневном рационе современного человека преобладает жирная, сладкая, обработанная и рафинированная пища. Консервы, готовые закуски и замороженные полуфабрикаты настолько прочно вошли в наш рацион, что многие люди совершенно не могут представить свою жизнь без них. Конечно, они удобны, их приготовление не занимает много времени, но при этом такие продукты слишком калорийны и не содержат ничего, кроме трансгенных жиров, канцерогенов, ароматизаторов и простых углеводов. Такой состав приводит к резким колебаниям уровня сахара в крови и нарушению работы пищеварительной системы. К столь вредоносным продуктам относится не только знаменитый фастфуд, но и привычные на нашем столе майонез, кетчуп, белый хлеб.

От готовых продуктов с длительным сроком хранения лучше вообще отказаться, а полуфабрикаты можно заменить на свежие фрукты и овощи. В их составе есть сложные углеводы, которые требуются нашему организму для выработки энергии. К категории простых углеводов, приводящих к ожирению, относится сахар. Его потребление стоит контролировать. Можно заменить столь любимый чай с сахаром на чай с медом или вареньем - вкус тот же, а вреда меньше.

Еще одно упущение в рационе современного человека - это клетчатка. Специалисты рекомендуют употреблять от 25 до 50 граммов клетчатки ежедневно. Включите в свой рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. Они помогают уменьшить чувство голода и стимулируют работу кишечника. В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк и другие полезные вещества.

***Начните контролировать количество потребляемого жира, но не отказывайтесь от него полностью. Избегайте жирной свинины, сосисок и колбас, особенно жареных на рафинированных маслах. Вместо этого обогатите свой рацион рыбой, орехами, семечками, нежирным мясом птицы и растительными маслами. В них содержится необходимые нашему организму кислоты Омега-3. Поверьте, запеченные и приготовленные на гриле продукты не менее вкусны, но гораздо более полезны, поскольку не теряют своих свойств.***

Начните контролировать количество потребляемого жира, но не отказывайтесь от него полностью. Избегайте жирной свинины, сосисок и колбас, особенно жареных на рафинированных маслах. Вместо этого обогатите свой рацион рыбой, орехами, семечками, нежирным мясом птицы и растительными маслами. В них содержится необходимые нашему организму кислоты Омега-3. Поверьте, запеченные и приготовленные на гриле продукты не менее вкусны, но гораздо более полезны, поскольку не теряют своих свойств.

## Соблюдаем режим питания

Что есть - очень важный вопрос, но не менее важно - когда есть. Многие из нас слишком загружены на работе, а потому успевают только позавтракать перед уходом из дома и очень плотно поужинать вечером, перед сном. Это портит фигуру и здоровье - организм не успевает потратить потребленные калории и отправляет их в запас. Рекомендуется есть небольшими порциями четыре-пять раз в день. Оптимальный перерыв между приемами пищи - три часа. Если у вас нет возможности полноценно питаться на работе, возьмите с собой яблоко, банан, хлебцы из ржаной муки. Они будут идеальны в качестве перекуса и не дадут вам "умереть с голоду" в течение рабочего дня. Многие любят повторять: нельзя есть после шести! Но отчего-то забывают уточнить, что такой вариант верен только для тех, кто ложится спать в 9-10 часов вечера. Если вы отправляетесь в кровать не раньше полуночи, это правило на вас не распространяется. Остаться без ужина не лучше, чем наесться перед сном - и то и другое нарушает баланс дневного рациона. Рекомендуется ужинать за три часа до сна легкой и нежирной пищей.

## Правильное питание - это диета?

С распространением Интернета так называемые диеты для коррекции фигуры приобрели колоссальную популярность. Но давайте внесем некоторую ясность: в научном понимании диетой называют совокупность правил питания, устанавливающую определенный набор продуктов, их количество, характер обработки и режим приема пищи. Но в быту "диетой" продолжают именовать все системы питания, направленные, в основном, на снижение веса. Зачастую они не просто не имеют никаких научных обоснований, но и вовсе противоречат принципам здорового питания.

Одно из самых больших заблуждений человечества - это "чудо-диеты", гарантирующие нам потерю килограммов за несколько недель посредством жестких ограничений. Теоретически это возможно, но долговечным такой результат не будет. Через очень короткий срок лишние килограммы вернутся с избытком.

Необходимо понимать, что обмен веществ у человека с весом 100 килограммов и у человека с весом 60 килограммов - разный. Поэтому основная задача не сбросить вес, а перестроить организм на другой тип обмена веществ. За несколько недель организм просто не успевает этого сделать. Такие резкие перепады чреваты не только ненадежным результатом, но и серьезным сбоем обмена веществ, который потребует вмешательства специалистов. Поэтому врачи рекомендуют худеть постепенно.

Еще одно распространенное заблуждение - уверенность в том, что мы поправляемся только за счет жиров и углеводов, поэтому их нужно полностью исключить из рациона. Это не так. Организму для дальнейшего существования нужны белки, жиры и углеводы. Исключать отдельные элементы нельзя, нужно следить за тем, чтобы организм не получал их в избытке.

В последнее время популярность приобрела довольно нелепая "диета" - похудение "по группе крови", суть которой заключается в ограничении потребления некоторых продуктов людям с определенной группой крови. В этой системе совершенно не учитываются общее состояние человека, регион его проживания, особенности организма и возраст. К тому же, специалистами давно доказано, что человеческий организм может усваивать все продукты, независимо от группы крови.

## Подводя итоги

Питаться правильно не так сложно, как кажется на первый взгляд. Соблюдение нескольких простых принципов приема пищи и физическая активность помогут вам сохранить стройное и здоровое тело на многие годы. Выбирайте продукты, богатые полезными веществами, не торопитесь во время еды, сократите потребление жиров и углеводов. Не обращайте внимания на строгие диеты в Интернете и "желтой прессе". И тогда для достижения результатов потребуется только ваше искреннее желание изменить жизнь к лучшему.

**По заказу Комитета по печати и связям с общественностью Ленинградской области**

# Областные застройщики взяли шефство над Домом-интернатом

*Концерт и чаепитие для жителей Дома-интерната для пожилых людей*

Крупнейшие застройщики Ленобласти и представители администрации 47-го региона провели благотворительную акцию в доме-интернате Всеволожского района.

Мероприятие организовал областной «профсоюз застройщиков» — общественная организация «Леноблсоюзстрой», руководство которой объявило о том, что начинает на регулярной основе заниматься помощью Дому-интернату для пожилых.

Так, накануне были завершены профинансированные Леноблсоюзстроем работы по созданию комфортной среды для подопечных учреждения, передвигающихся на креслах-каталках. Были установлены беспорожные входные двери, смонтирован пандус и залит фундамент беседки, приспособленной для людей с ограниченными возможностями.В рамках благотворительной акции ее участники — руководители архитектурно-строительного блока и застройщики посадили деревья и обновили элементы благоустройства на территории интерната. Для постояльцев попечители приготовили концерт с песнями военных лет и чаепитие.

«Социальная направленность — краеугольный камень всех действий администрации Ленобласти, у нас много различных социальных программ, и мы видим, что ответственные застройщики с нами на одной волне. Сегодняшняя акция — хороший пример того, как бизнес следует в фарватере социально ответственных действий», — сказал вице-губернатор Георгий Богачев в ходе мероприятия.

«Застройщики в Ленобласти переживают не самые плохие времена, отрасль сейчас на подъеме, и у руководителей строительных компаний есть возможность реализовывать социальные проекты. Конечно, каждая строительная компания, как правило, формирует свою благотворительную программу, но в данном случае мы помогаем от имени нашей организации силами всех застройщиков, входящих в Союз», — сказал вице-президент «Леноблсоюзстроя» Вячеслав Ершов.

*ЛОГКУ «Всеволожский дом-интернат» в поселке им. Свердлова Всеволожского района (подведомственное комитету по социальной защите населения Ленобласти учреждение) был открыт в 1993 году. В настоящее время в учреждении проживают 90 человек. Учреждение принимает пенсионеров со всей Ленинградской области.*

*«Леноблсоюзстрой» уже более 10 лет объединяет 70 организаций, работающих в строительной сфере. Основные направления деятельности: поиск путей решения проблем, возникающих у строительных организаций во взаимоотношениях с властными структурами, правовая и организационная поддержка участников строительного рынка, курирование программы «Соцобъекты в обмен на налоги», продвижение мнения строительного сообщества Ленинградской области.*

**Пресс-служба Губернатора и Правительства Ленинградской области**

*Вице-Президент Союза строительных организаций Ленинградской области Вячеслав Ершов, председатель комитета государственного строительного надзора и экспертизы Ленинградской области Михаил Москвин, генеральный директор "УК группы УНИСТО Петросталь" .*

**Заседания ОБЩЕСТВЕННОГО СОВЕТА при главе администрации МО "Всеволожский муниципальный район" назначено на 31 октября 2013 года в 15.00 в КДЦ "Южный" по адресу г.Всеволожск ул. Московская д. 6**

# Общественный совет обсудит миграционные проблемы

Главным вопросом повестки дня Общественного совета Всеволожского района, который соберется 31 октября в КДЦ «Южный», станет миграционная политика.

«На наше заседание мы пригласили представителей миграционной службы, главного врача ЦРБ, председателя районного комитета по образованию, то есть тех людей, которые владеют ситуацией, - проинформировал заместитель председателя Общественного совета, представитель губернатора Ленинградской области во Всеволожском районе Владимир Маркетов. - Мы получим статистические данные о миграции в районе, узнаем, как проводится профилактика заболеваний, источником которых могут стать незарегистрированные мигранты, выясним, что делается для адаптации детей приезжих».

Напомним, Общественный совет при главе администрации Всеволожского района был создан весной нынешнего года с целью обеспечения взаимодействия граждан, общественных объединений с исполнительными органами местного самоуправления и учета интересов граждан при проведении муниципальной политики. В состав Совета сегодня входят 83 жителя Всеволожского района, известных своей активной жизненной позицией – это педагоги, медики, журналисты, работники культуры, представители ветеранских и общественных организаций. Одна из задач, которую ставит перед собой Общественный совет – создать эффективный инструмент общественного контроля.

# Начата подготовка к выборам 2014 года

На административном совете глав городских и сельских поселений Всеволожского района озвучены плановые даты подготовки к выборам 14 сентября 2014 года.

В муниципальных образованиях Всеволожского района население будет избирать депутатов, за исключением территорий, где выборы прошли в 2012 и 2013 году – это Новое Девяткино, Колтуши, Кузьмолово, Агалатово.

Секретарь Территориальной избирательной комиссии Всеволожского района Татьяна Туваева обратила внимание глав поселений на необходимость предусмотреть в бюджетах следующего года средства на проведение и организацию выборов.

# На Филиппинах накануне местных выборов убито более 20 кандидатов и их сторонников

**Ну и ну!**

МАНИЛА, 28 октября. В результате ряда инцидентов, связанных с местными выборами на Филиппинах, были убиты 22 человека.

Среди погибших были кандидаты на посты глав общин и их сторонники.

Полиция арестовала около 600 человек. Конфисковано большое количество стрелкового оружия, боеприпасов и гранат.

Правоохранительные органы приведены в состояние в полной боевой готовности.

Выборы в органы власти наименьших административных единиц Филиппин — барангаев или кварталов — назначены на понедельник.

**Подробнее: http://www.rosbalt.ru/main/2013/10/28/1193001.html**

# ПРОИСШЕСТВИЯ

### Организатор незаконной миграции из Киргизии 50-тысячным "испугом"

Сланцевским городским судом Ленинградской области вынесен обвинительный приговор женщине, занимавшейся организацией незаконной миграции.

Как сообщили корреспонденту 47News в пресс-службе прокуратуры Ленобласти, Сланцевским городским судом вынесен обвинительный приговор в отношении Дунуякан Паизовой, которая в период с 11.02.2013 года до 11.05.2013 года организовала незаконное пребывание в Российской Федерации 17 граждан Республики Кыргыстан с внесением заведомо ложных сведений в бланки уведомлений о прибытии их в место пребывания на территории Российской Федерации - по месту жительства Паизовой.В ходе предварительного расследования и судебного заседания обвиняемая вину признала в полном объёме, в содеянном раскаялась. Государственным обвинителем в суде обвинение поддержано в полном объеме.

Суд, согласившись с позицией государственного обвинителя, признал Паизову виновной и назначил ей наказание в виде штрафа в размере 50 000 рублей.

### Рабочий "Спецтранса" повесился на улице во Всеволожске

Обстоятельства и причины суицида выясняют сотрудники полиции во Всеволожском районе Ленинградской области.

Как стало известно корреспонденту 47News, 25.10.2013 около 11-00 в г. Всеволожске в ста метрах от д. 6 по ул. Советской, был обнаружен труп мужчины 1974 года рождения, повешенный на брючном ремне, привязанном к дереву.Как выяснилось, самоубийца - рабочий ООО "Спецтранс", житель Всеволожска. В 128 отдел полиции о страшной находке сообщили очевидцы.

Проводится проверка, дело взято на контроль ГУ МВД России по Петербургу и Ленобласти.

### Трое в масках оставили универсам без выручки

Совершено разбойное нападение на продуктовый магазин. Похищена выручка. Как стало известно «Фонтанке», 28 октября в 03.30 двое неизвестных преступников в масках вошли в универсам «Волна» (бульвар Новаторов, 81). Угрожая предметом, похожим на пистолет, администратору (гражданин Киргизии 1978 года рождения) и кассиру (гражданка Киргизии 1979 года рождения), из незакрытого кассового аппарата похитили 80 000 рублей выручки и с места происшествия скрылись.

Универсам охранной сигнализацией и кнопкой тревожной сигнализации КТС не оборудован, физическая охрана отсутствует. Возможно, установить преступников помогут записи камер видеонаблюдения. По факту разбоя возбуждено уголовное дело.

### Полицейского-стажера ударили бутылкой по голове

По данным «Фонтанки», 28 октября в 23.07 гражданин Азербайджана 1992 года рождения (временно зарегистрирован на улице Шотмана), задержанный за нецензурную брань в общественном месте, при доставлении в УМВД России по Фрунзенскому району в автомобиле «Сиат Толедо» ударил сзади пивной бутылкой по голове стажера.

21-летний пострадавший с закрытой черепно-мозговой травмой, сотрясением головного мозга, ушибленной раной теменной области после оказания медицинской помощи в удовлетворительном состоянии направлен на амбулаторное лечение.

Правонарушитель доставлен в УМВД России по Фрунзенскому району, в отношении него составлен протокол по ст.20.1 КоАП РФ.

### Первая жертва переохлаждения в этом сезоне

В Ленинградской области зафиксирована первая смерть от переохлаждения. Бездомная женщина с таким диагнозом скончалась в реанимации в Сланцевской больнице.

Как стало известно 47News, в воскресение, 27 октября, в 17:00 в приемный покой Сланцевской центральной районной больницы самостоятельно обратилась неизвестная без определенного места жительства. 32-летней женщине был поставлен диагноз "переохлаждение". Вчера, в понедельник, 28 октября, в 05:00 женщина скончалась в реанимации.

### Повреждение тепловоза из-за упавшей опоры моста связано с несогласованными работами

“28 октября, в районе станции Котлы-2 направления Лужская – Веймарн обрушившаяся временная опора строящегося путепровода автомобильной дороги М-11 "Нарва" стала причиной повреждения тепловоза грузового поезда. Машинист грузового поезда, следуя по 2 главному пути неэлектрифицированного перегона Котлы-2 – Разъезд 135 км, увидел препятствие на железнодорожном пути под строящимся путепроводом. Машинист применил экстренное торможение, однако наезда избежать не удалось. В результате поврежден тепловоз. Машинист не пострадал. Схода подвижного состава нет. График движения поездов не нарушался", - рассказала 47News начальник отдела по работе со СМИ Анна Максимова.

"По предварительным данным, причина обрушения опоры моста – производившиеся без согласования работы в районе строящегося путепровода экскаватором, принадлежащим ТФ "Мостоотряд-80" ОАО "Мостострой-11". Путепровод и экскаватор не принадлежат железной дороге", - добавила она, комментируя ситуацию.

**FONTANKA.RU**

Колтуши

*Учредители газеты “КОЛТУШИ”:*
Автономная некоммерческая организация “Редакция газеты “Колтуши”;
Администрация муниципального образования “Колтушская волость” ;
Комитет по информации, печати, телерадиовещанию, средствам массовой информации и связям с общественностью Ленинградской области ;
ООО “Текст”

*Факс:* **8-81370-75508**
***Главный редактор* - О.М. ЗАЧЕК**
**http:gazetakoltushi.ru**

Газета “Колтуши” зарегистрирована Северо-Западным окружным межрегиональным территориальным управлением Рег. № П И № 2-7083

***Адрес редакции (издателя):* 188680,** Всеволожский район, п.Колтуши, дом 32;
**ЦЕНА СВОБОДНАЯ**
Отп. в тип. ООО “Фирма “Курьер”. 195105, СПб, ул. Благодатная, 63, корп. 6.
Зак. 503. Тираж 5000 экз. Время подписи в печать 12.00 (по графику в 12.00);
Дата подписи в печать 29.10. 2013 г.

***МНЕНИЕ РЕДАКЦИИ НЕ ВСЕГДА СОВПАДАЕТ С МНЕНИЕМ АВТОРОВ СТАТЕЙ И С РЕКЛАМНЫМИ ТЕКСТАМИ***

Требуется
на склад Колтуши ( д.Старая )
**Сборщица-укладчица** (производство)
Зарплата от 12 000 руб.
(оплата еженедельно)
Женщины (можно без опыта)
* оплата проезда
Михаил тел. 8(921)376-3098
Звонить: Пн-Пт с 10.00 до 17.00

8-921-982-89-73
РЕКЛАМА

СЕЗОН
Ресторан - работает круглосуточно
“Медовый месяц”
БАНКЕТЫ
СВАДЬБЫ
ТОРЖЕСТВА

**Колтушское шоссе, Колтуши**
(10 км от города, тихое место)
**Скидка на 50% на все блюда кухни с 12.00 до 16.00**, кроме выходных и праздничных дней.
*Телефоны:* ***8-921- 409-05-34, 8-8 13-70 -72-959***
**Европейская кухня. ЖИВАЯ музыка, САКСОФОН (по пятницам и субботам)**

РЕМОНТ
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
И СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
✓низкие цены
✓гарантия
Пенсионерам - скидки
8 (931) 358 38 77
звонить с 10.00 до 21.00
без выходных

**ПРОДАМ:** сетку-рабицу 600 р, сетку кладочную-80р. столбы 200р, ворота 3500р, калитки1500р,секции1200р, профлист,арматура.
**Доставка бесплатная**
**8-916-603-76-42**
**ПРОДАМ:**
кровати металлические 1000р. Матрац, подушка, одеяло 700 руб.
Доставка бесплатная
8-915-103-29-52
**ПРОДАМ**
кузов в сборе от 7000 р.
**Доставка бесплатная**
**8-916-671-80-44**

## Прокурор требует дать 4 года главе Всеволожского района Ленобласти

С.-ПЕТЕРБУРГ, 25 окт — РИА Новости. Прокурор в пятницу на заседании Всеволожского городского суда Ленинградской области потребовал приговорить к четырем годам колонии общего режима главу администрации Всеволожского района Александра Соболенко, обвиняемого в избиении пришедших к нему на прием граждан, передает корреспондент РИА Новости из зала суда.

По данным следствия, 23 апреля 2012 года Соболенко в своем кабинете нанес двум мужчинам и одной женщине удары кулаками по голове. В ноябре того же года уголовное дело о превышении должностных полномочий с применением насилия было передано в суд.

В ходе состоявшихся в пятницу прений сторон адвокаты Соболенко указали на несоответствие некоторых показаний свидетелей. Кроме того, как утверждает защита обвиняемого, со стороны посетителей имела место явная провокация.

Гособвинение, в свою очередь, указало на имеющиеся в материалах дела достаточные доказательства совершения чиновником противоправных действий.

На заседании в пятницу присутствовали и жители муниципального образования "Красная горка". Именно обсуждение проблем "Красной горки" на приеме у Соболенко переросло в инцидент.

Оглашение приговора назначено на 31 октября.

### Чем известен последнее время глава Всеволожского район Ленобласти

Главе Всеволожского района Ленобласти дали охрану. Главу Всеволожского района Александра Соболенко также проверяли на предмет причастности к организации убийства главного архитектора района 51-летнего Эдуарда Акопяна: в частности, по месту регистрации, жительства и работы чиновника проводились обыски. В октябре 2013 года имя Соболенко снова появилось в сводках происшествий: сначала автомобиль и личный водитель, а потом и квартира Александра Соболенко была обстреляны неизвестными.

***РИА Новости http://web-balancer-main.rian.ru/spb/20131025/972671082.html#ixzz2ivq62Vlc***

**8-921-982-89-73**
**РЕКЛАМА**

# СТРОЙМАСТЕР

Ул. Верхняя, д. 3, корп.1
(вход с торца)
Т. 954-05-90

Жаркий сезон
Скидки до 20%

Ламинат, ЭКО потолки
окна REHAU, панели ПВХ.
Сантехника
и ВСЁ для ремонта.

# Салон-ателье "ЮлиАнна"

Предлагает прокат свадебных, бальных, вечерних платьев и аксессуаров.

Ремонт верхней одежды.
Индивидуальный пошив.
Вязание на заказ.
Машинная и ручная вязка.
Реставрация меховых изделий.

Ул. ВЕРХНЯЯ, д. 5, корп.1
Тел. 8-911-095-96-70, 8-812-337-68-28
Ул. ГЕНЕРАЛА ЧОГЛОКОВА, д.5.
Тел. 8-952-247-63-47

Режим работы: с 11.00 до 20.00, в воскресенье с 11.00 до 19.00.

ТРЕБУЕТСЯ ШВЕЯ-ЗАКРОЙЩИЦА.

Приглашаем НА РАБОТУ
водителей с личными автомобилями
Тел.75-176; 983-24-03

РЕКЛАМА
8-921-982-89-73
РЕКЛАМА

# Сеть салонов красоты ZIRATI

Колтуши, Чоглокова, д.5.
Т.4380566, 8-904-642-44-18.
Новые услуги: работает косметолог (опыт работы 18 лет)
Парафинотерапия и горячий маникюр.
**Продолжается акция:**
Солярий 1 мин.-10 руб.
Маникюр -250 руб.
Педикюр - 600 руб.
Сдам помещение-20 кв.м
Приглашаем к сотрудничеству мастеров ногтевого сервиса и парикмахеров с опытом работы.
Ул. Верхняя, д.5 кор. 1. Т. 8-906-262-66-63.
Ул. Верхняя, д.5, кор.1. (Эконом)
Т. 8(950) 000 66 69.

Изготавливаем МЯГКУЮ МЕБЕЛЬ

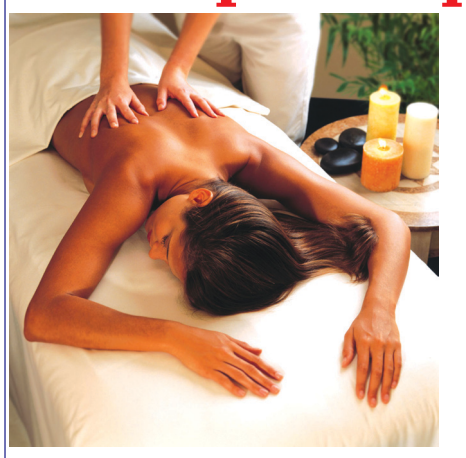
Продаём и доставляем.
Меняем размеры под заказчика.
*С. Павлово, ул. Быкова, д. 84 "Б", напротив КОТЕЛЬНОЙ.*

Требуется ШВЕЯ

Тел. 947-57-59

РЕКЛАМА
8-921-982-89-73
РЕКЛАМА

# Петроспорт Отель



СПА центр
331-54-71
www.petrosport.ru

Термальная зона
Соляная пещера
Различные виды массажа
Пилинги, Обертывание
Вакуумно - роликовый массаж B-Flex
Прессотерапия

## Салон красоты ПРЕСТИЖ

574-22-41

Стрижки и окрашивание
L"Oreal Wella ISO
Био завивка,выпрямление,
Ламинирование волос
Маникюр, Педикюр
Orly, Gehwol
Долговременное покрытие ногтей
Shellac,Gelish,Био-гель
Косметология
Collin,Eldan,Sothys
Депиляция

МИР КРАСОТЫ,ГАРМОНИИ И УДОВОЛЬСТВИЯ!!!
Скидки для владельцев именных карт ПЕТРОСПОРТ клуба

ООО "НИККОС"
Требуется МЕНЕДЖЕР по персоналу.
Неполный рабочий день. Оплата по договоренности.
Требуются ВОДИТЕЛИ категории Д.
Т. 8-921-994-49-06

РЕКЛАМА

ВЕСЬ НОЯБРЬ СКИДКИ НА ДЕПИЛЯЦИЮ 20%

# Салон красоты Колтуши в МОТЕЛЕ

*Салон красоты предоставляет все виды парикмахерских услуг:*
маникюр, педикюр (классический, аппаратный и СПА),
наращивание ногтей,
химическая завивка ресниц,
пилинги,
наращивание волос,
по итальянской технологии,
запечатывание волос.

*Т. 8-8 13-70 -72-959*

Новая услуга - ВИЗАЖ СВАДЕБНЫЙ, ВЕЧЕРНИЙ.
*МАССАЖ КЛАССИЧЕСКИЙ*
*покрытие ногтей ШЕЛЛАКОМ*

Салону требуется ПАРИКМАХЕР - УНИВЕРСАЛ

РЕКЛАМА

## Ресторану "МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ"

ТРЕБУЮТСЯ:
ОФИЦИАНТЫ, ПОВАР-УНИВЕРСАЛ, БАРМЕН.

8- 921- 409-05-34

местное такси Аллегро

приглашаем на работу: 900-58-63
Принимаем к оплате карты Visa и Mastercard

# Мебельное ателье "Шик-о-Лад"

**Изготовим для Вас любую корпусную мебель, любой сложности:**
- Кухни, прихожие, гардеробные, шкафы в туалет и на балкон и пр. по индивидуальным (Вашим) размерам.

**Огромный выбор цвета фурнитуры и материалов.**
**В стоимость заказа входит:**
Проект, изготовление, доставка, сборка-установка, гарантия качества и сроков.

***Цена целиком зависит от Ваших желаний и фантазии.***

**Нас советуют друзьям.**
8-921-566-73-66 vk.com/shik_o_lad+

# Торговый Дом "ВИМОС"

34 магазина строительных и хозяйственных товаров в Санкт - Петербурге и ЛО. На рынке с 1992 года.

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ
во Всеволожске, Романовке, Колтушах

- ЗАВ. МАГАЗИНОМ — заработная плата от 35000р
- ЗАМ. ЗАВ. МАГАЗИНОМ — заработная плата от 25000р
- ПРОДАВЦОВ — заработная плата от 17000р
- КАССИРОВ — заработная плата от 18000р
- ГРУЗЧИКОВ — заработная плата от 15000р
- ВОДИТЕЛЕЙ кат.Е — оплата сдельная
- АВТОКРАНОВЩИКОВ — оплата сдельная

- ОФОРМЛЕНИЕ ПО ТК (оплачиваемые отпуска,больничные)
- СТАБИЛЬНАЯ "БЕЛАЯ" ЗАРПЛАТА ( 2 раза/мес)
- ЛЬГОТНОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ
- ФИРМЕННАЯ ОДЕЖДА
- БЕСПЛАТНОЕ КОРПОРАТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ
- ПЕРСПЕКТИВА КАРЬЕРНОГО РОСТА

По всем вопросам обращайтесь в отдел кадров по телефонам:
+7(911)000-84-36; +7(911)020-00-87
kadry@vimos.ru


**Сайт газеты "Колтуши"**
**http:gazetakoltushi.ru/**