



Рядом с Вами

газета

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ № 10 (911) ОТ 15 МАРТА 2024 ГОДА

КОЛПИНО, МЕТАЛЛОСТРОЙ, ПОНТОННЫЙ, ТОСНО, ТЕЛЬМАНА

- НОВОСТИ
- ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ
- НЕДВИЖИМОСТЬ
- ВАКАНСИИ
- АФИШИ И 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 (Военохот)

Шляпная мастерская в Колпино
по пошиву и ремонту головных уборов и меховых изделий
Колпино, ул. Труда, 15/5
СКОРНЯЖНЫЕ РАБОТЫ
8-952-667-87-57

Altezza студия потолков
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
МНОГОУРОВНЕВЫЕ
ТКАНЕВЫЕ ФОТОПЕЧАТЬ СКИДКИ ДО 20%
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

ЭЛЕКТРОКОРПУС Компания «ПК ЭЛЕКТРОКОРПУС»
(производственная компания полного цикла, специализирующаяся на изготовлении металлических корпусов и электротехнических изделий)
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
• **РАЗНОРАБОЧЕГО (СЛЕСАРЯ-СБОРЩИКА)** ... з/п от 55 000 руб.
• **СВАРЩИКА** ... з/п от 75 000 руб.
• **МАЛЯРА ПОРОШКОВОЙ ПОКРАСКИ** ... 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

ПРОИЗВОДСТВУ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ ТРЕБУЮТСЯ СБОРЩИКИ-ОБИВЩИКИ
ПРОИЗВОДСТВО в п. МЕТАЛЛОСТРОЙ
8-921-563-26-48

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.)
• **МАСТЕРА ШВЕЙНОГО ПРОИЗВОДСТВА** (з/п от 50 000 руб.)
• **БУХГАЛТЕРА** (з/п от 55 000 руб.)
• **КОНТРОЛЕРА ОТК НА ЛИНИЮ** (з/п от 45 000 руб.)
• **КОМПЛЕКТОВЩИКА-УПАКОВЩИКА** (з/п от 40 000 руб.)
Своевременная выплата з/п
Оформление по ТК РФ
8 (931) 278-83-53
8 (812) 702-07-21
Texmade.ru Info@texmade.ru

ООО «РестИнтернэшнл» приглашает на работу (склад) в ГП ФЕДОРОВСКОЕ ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА, ул. Средняя:
• **СБОРЩИКА** з/плата 80 000 руб.
• **ВОДИТЕЛЯ ШТАБЕЛЁРА** з/плата от 75 000 руб.
Официальное оформление по ТК РФ, белая заработная плата 2 раза в месяц. Развозка от ст. м. «Купчино»
КОНТАКТНОЕ ЛИЦО: Сергей Александрович, тел. +7 (905) 203-64-99

ТРЕБУЮТСЯ НА ТЕРРИТОРИЮ ИЖОРСКОГО ЗАВОДА
УБОРЩИК(ЦА)
график работы 5/2 по 8 часов, з/п от 55 000 руб., подработка 2-3 часа в день от 20 000 руб.
ОПЕРАТОР ПОЛОМОЕЧНОЙ МАШИНЫ
график работы 5/2 по 8 часов, з/п от 60 000 руб.
УБОРЩИК(ЦА) ГАРДЕРОБОВ
график работы 1/3, 2400 руб./выход
Тел: 8-964-368-85-50, Александр

В ЭТОМ НОМЕРЕ

- Фундамент для дачной теплицы:
4 лучших варианта 4
- Мошки в квартире: эффективные
способы избавления 9
- Когда лучше всего покупать квартиру:
сезонность и другие факторы выгодной
сделки 10
- Недвижимость и частные объявления... 11
- Почему подростки бунтуют 12
- Детский уголок 13
- Анонс мероприятий в Колпинском
и Тосненском районах 14
- Астрологический прогноз на неделю 15

В ПЕТЕРБУРГЕ И ЛЕНОБЛАСТИ ПРОЙДЁТ АКЦИЯ «СООБЩИ, ГДЕ ТОРГУЮТ СМЕРТЬЮ»

В Петербурге и Ленобласти 18 марта стартует акция «Сообщите, где торгуют смертью». Она проводится до 29 марта. Мероприятие направлено на привлечение общественности к участию в противодействии незаконному обороту наркотиков, сбор и проверку значимой информации. Об этом сообщили в пресс-службе ГУ МВД по региону.

Горожане смогут передать сведения о фактах нарушения законодательства о наркотических средствах и психотропных веществах, позвонив по телефону «горячей линии» ГУ МВД России по Петербургу и Ленинградской области: 8 (812) 573-79-96.

С 1 АПРЕЛЯ ПО 31 ИЮЛЯ ПЕРЕКРОЮТ ВНУТРЕННЕЕ КОЛЬЦО КАД ПЕТЕРБУРГА

Ограничения связаны с проведением работ по реконструкции северного участка КАД и его расширению.

С 1 апреля по 31 июля 2024 г. ограничат движение по Кольцевой автодороге (КАД) Петербурга на участке с нулевого по десятый километр между развязками с Западным скоростным диаметром (ЗСД) и Приморским шоссе. Об этом рассказали в пресс-службе ФКУ Упрдор «Северо-Запад».

Отмечается, что движение транспорта будет осуществляться только по внешнему кольцу по одной полосе в каждом направлении. Ограничения связаны с проведением работ по реконструкции северного участка КАД и его расширению. Проезжая часть увеличится до шести полос.

На время работ установят дорожные знаки, ограничивающие скоростной режим, направляющие стрелки со световой индикацией. Кроме того, смонтируют световую сигнализацию.

СМОЛЬНЫЙ ХОЧЕТ РАСШИРИТЬ КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО ПРОЕЗДА

Совсем недавно вице-губернатор Петербурга Кирилл Поляков заявил, что город не планирует вводить льготный проезд для пенсионеров в общественном транспорте. Такое решение вызвало бур-

**Ещё больше
интересных
НОВОСТЕЙ**

в группе
ryadom_s_vami
на сайте
rsv.spb.ru

ную дискуссию среди общественности: в Смольном отметили, что в 2024 г. траты уже запланированы. Однако обделять петербуржцев льготами никто не стал. Так, на сайте антикоррупционной экспертизы 12 марта появились сразу два документа, расширяющий перечень жителей, которые смогут ездить на городском транспорте совершенно бесплатно. Прежде всего правительство внесло изменения в Социальный кодекс Северной столицы.

«Корректировки коснулись пенсионеров, ветеранов Великой Отечественной войны, блокадников, военной службы, труда, а также труженников тыла и жертв политических репрессий. Кроме того, право на бесплатный проезд получили «матери-героини», почётные доноры города», — говорится в опубликованном документе.

Петербургцы, относящиеся к этому перечню, получат право на бесплатный проезд в пригородных автобусах с 27 апреля по 31 октября. К слову, сейчас они оплачивают только десять процентов от тарифа.

Второй документ направлен на поддержку участников спецоперации и их семей. Поправки позволят абсолютно безвозмездно ездить на городском транспорте не только детям российских военных, но и супругам. Как отметили в Смольном, в льготную категорию включили вдов и вдовцов бойцов из Петербурга.

«НОЧЬ МУЗЕЕВ» ПРОЙДЁТ В ПЕТЕРБУРГЕ 18 МАЯ

Ежегодная и полюбившаяся многим акция «Ночь музеев» пройдёт по всей России 18 мая. Мероприятие посвятят Году семьи, а темой загадочного городского события станет связь поколений и семейные реликвии. Каждое культурное учреждение представит зрителям свою уникальную программу. В её основу лягут истории о музейных династиях, традициях и значимых для россиян вещах из прошлого. Об этом в своём телеграм-канале рассказала министр культуры РФ Ольга Любимова.

«Сегодняшней молодёжи, привыкшей хранить воспоминания в онлайн-формате и на электронных носителях, мы предлагаем присоединиться к акции. Для этого нужно записать письма и дневники, распечатать фотографии или же найти

17 марта

ОКА
ТОВАРНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ
КОМПЛЕКС

с 12.00 до 15.00

Приглашаем жителей и гостей
города на праздник!

Масленица

В программе:

- Мастер-класс по изготовлению
куклы-масленицы
- Аквагрим
- Надутые аттракционы
- Дрессированные животные
- Выступление музыкантов
- Интерактивно-развлекательная
программа для взрослых и детей
с вручением призов и подарков
- Каша из польской кухни,
сахарная вата, блинчики, шашлычки

Праздник завершится
торжественным сжиганием
соломенной куклы.

ТРК «ОКА»
www.trkoka.ru ул. Октябрьская, д. 8 передняя парковка

семейные реликвии. Каждый желающий сможет поделить этими ценностями с другими», — рассказала чиновник.

По мнению О. Любимовой, подобные акции позволяют нашим потомкам заглянуть в прошлое: люди из будущего смогут узнать много подробностей и важных деталей о нашем времени. Министр культуры сравнила акцию 2024 г. с исследованием писем современников писателя Льва Толстого или афиш спектаклей балерины Галины Улановой.

89 регионов России поучаствуют во все-российской акции, а федеральные музеи станут площадками для сбора материалов. Самые интересные истории опубликуют в социальных сетях. Статьи, итоги акции подведут не только в цифрах: специалисты создадут виртуальную галерею семейных реликвий на сайте Минкультуры России.

ЕЖЕГОДНАЯ АКЦИЯ «БИБЛИОНОЧЬ» ПРОЙДЁТ 20 АПРЕЛЯ

В России, в том числе и в Петербурге, 20 апреля пройдёт ежегодная акция «Библионочь». Библиотеки, книжные магазины, литературные музеи, культурные центры проведут тематические мастер-классы, экскурсии, квесты и многое другое.

«Это одно из главных культурных событий страны, которое позволяет читателям встретиться с современными авторами, интересно провести время, принять участие в лекциях и мастер-классах, а также с новой стороны открыть себя классике», — сказала министр культуры РФ Ольга Любимова.

Отмечается, что в 2023 г. в акции приняли участие более шести тысяч культурных учреждений 89 регионов страны. В этом году темой акции станет «Читаем всей семьёй», поскольку 2024 г. объявлен в России Годом семьи.

Координаторами проекта выступили Российская государственная библиотека и Российская государственная детская библиотека.

ВАКАНСИЯ

ГРАФИЧЕСКИЙ ДИЗАЙНЕР

с опытом работы (офис в Колпино)

8-960-283-56-88 (пн-чт с 9 до 17)

В КОЛПИНСКОМ РАЙОНЕ ОТКРЫЛСЯ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ВИЧ

На базе Республиканской клинической инфекционной больницы Минздрава РФ в посёлке Усть-Ижора 12 марта открыли Центр развития и восстановления для ВИЧ-инфицированных детей. Об этом сообщила пресс-служба администрации Колпинского района.

В этом Центре применяются самые передовые подходы в лечении, а у самого учреждения нет аналогов в стране и мире. Центр поможет решать проблемы с обучением и адаптацией детей.

По словам главврача больницы и главного внештатного детского специалиста по ВИЧ-инфекции Минздрава России Евгения Воронина, помощь детям с ВИЧ должна оказываться не только врачами-инфекционистами, но и врачами-неврологами, реабилитологами, психологами для сохранения здоровья и раскрытия потенциала детей.

«Сегодняшнее событие — открытие центра — является новым, первым и очень важным шагом в этом направлении», — сказал он во время открытия Центра.

Как отметила заместитель министра здравоохранения РФ Евгения Котова во время церемонии открытия, Республиканская инфекционная больница является флагманским учреждением в борьбе с ВИЧ-инфекцией в России. «Такой многолетний комплексный подход, ваша методическая помощь всем субъектам Российской Федерации позволили нашей стране добиться больших успехов. Частота вертикальной передачи ВИЧ-инфекции от матери к ребёнку за последнее десятилетие снизилась с 15% до 1,5% — это лучшие показатели в мире, а ежегодное число вновь выявленных инфицированных новорождённых за последние пять лет сократилось более чем на 50%», — сказала она.

В ПОСЁЛКЕ МЕТАЛЛОСТРОЙ РЕКОНСТРУИРУЮТ КРУПНЕЙШУЮ КОТЕЛЬНОУ

Санкт-Петербург. На улице Богайчука в посёлке Металлострой проходит реконструкция крупнейшей котельной ГУП «ТЭК СПб».

Модернизацию котельной 1977 года постройки планируется завершить к 2025 году. Установленная мощность котель-

ной увеличится с 33,72 Гкал/ч до 59,34 Гкал/ч.

Это позволит обеспечить бесперебойное теплоснабжение 55 зданий, включая 7 детских и учебных учреждений, обслуживающих около 20 тысяч жителей посёлка.

Губернатор Александр Беглов отметил, что модернизация котельной в Металлострое будет способствовать сокращению выбросов вредных веществ в атмосферу в 2,5 раза, что важно для экологической безопасности города.

Позитивные изменения жители почувствуют уже в ближайшем отопительном сезоне 2024-2025 годов. Новый котельный зал с тремя котлами мощностью 39 МВт уже оборудован и будет запущен к осени.

Планируется также заменить часть оборудования, установить новую дымовую трубу и проложить газопровод большей пропускной способности.

Второй этап реконструкции включает демонтаж существующих котлов и установку двух новых водогрейных агрегатов. Замена паровых котлов на водогрейные позволит повысить коэффициент полезного действия котельной с 86% до 94% и снизить расход электричества и топлива на выработку тепла.

Новое оборудование будет полностью автоматизировано, что также повлияет на себестоимость тепловой энергии.

ПАССАЖИРЫ РЖД С ДЕТЬМИ СМОГУТ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ СО СКИДКОЙ 15%

По случаю Года семьи в РЖД объявили о запуске акции «Путешествуй с детьми». В её рамках будет действовать скидка 15% на поездки в купе дальнего следования для всех путешественников, которые едут с детьми. Об этом заявил глава РЖД Олег Белозёров, сообщили в пресс-службе компании.

Для того, чтобы получить скидку, нужно в одном заказе (до четырёх билетов) оформить проездные документы на ребёнка и его сопровождающих. Кроме того, при покупке билета в купе двухэтажного поезда для ребёнка от 10 до 17 лет, можно выбрать тариф «Школьный», он даст скидку 50%.

СТАЛА ИЗВЕСТНА ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ ЛЕДОКОЛОВ В ПЕТЕРБУРГЕ

Традиционный Фестиваль ледоколов пройдёт в Петербурге с 28 апреля по 1 мая. Впервые праздник состоялся десять лет назад. Событие посвятили 150-летию ледокольного флота России.

Учебный Комбинат (ООО "УИКК ОТ")
Проводит очно-заочное и дистанционное обучение:

- ВОДИТЕЛЕЙ АВТО- и ЭЛЕКТРОПОГРУЗЧИКОВ, КВАДРОЦИКЛОВ, СНЕГОХОДОВ;
- МАШИНИСТОВ ЭКСКАВАТОРА, БУЛЬДОЗЕРА, ТРАКТОРИСТОВ-МАШИНИСТОВ;
- РАБОЧИХ ПО РАЗЛИЧНЫМ ПРОФЕССИЯМ (переподготовка/повышение разряда);
- РАБОТАМ НА ВЫСОТЕ
- ПО ОХРАНЕ ТРУДА;
- ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ;
- ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ;
- ПРОМЫШЛЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ;
- ПО ПОВЫШЕНИЮ КВАЛИФИКАЦИИ;
- ПО ЭКОЛОГИИ;
- ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЕ;
- ДОПОГ



Адрес: СПб, ул. Грибакиных,
д. 25к3А, пом. 204
(Здание "Невотон", станция "Обухово")

Тел.: 8 (812) 334-94-00;
+7 (950) 017-17-65



Сайт: учебныйкомбинат.онлайн

«На набережной Лейтенанта Шмидта пришвартованы настоящие арктические суда, знаменитые ледоколы, которые все четыре дня будут открыты для свободного посещения», — говорится на портале «Культура Петербурга».

Гостей и жителей Северной столицы ждут тематические выставки, творческие мастер-классы. Также в акватории Невы состоится красочное шоу — вальс бусиков, который успел стать визитной карточкой фестиваля.

ПРОСУШКА ДОРОГ В ЛЕНОБЛАСТИ СТАРТУЕТ В АПРЕЛЕ

В течение этого месяца на областных дорогах будет запрещено движение грузовиков с крупными грузами.

В апреле 2024 года в Ленобласти будут введены сезонные ограничения для грузового транспорта на местных трассах для обеспечения процесса просушки дорожного покрытия после зимы. Об этом информирует пресс-служба администрации региона.

Так, в течение апреля на областных дорогах будет запрещено движение грузовиков с крупными грузами. Для фур на асфальтированных дорогах будет установлено ограничение на максимальную нагрузку на ось в 5 тонн, а на грунтовых и гравийных дорогах — 3 тонны.

Согласно мнению экспертов, временные ограничения являются необходимыми для удаления излишней влаги, накопившейся в основании дорожного покрытия зимой. Это позволит избежать преждевременного повреждения дорог от избыточной нагрузки весной. Подобные сезонные меры применяются ежегодно во многих регионах России, с учётом местных климатических и ландшафтных особенностей.

ФУНДАМЕНТ ДЛЯ ДАЧНОЙ ТЕПЛИЦЫ: 4 ЛУЧШИХ ВАРИАНТА

Ошибкой было бы считать, что тепличную конструкцию можно поставить без фундамента. Такое возможно для лёгких плёночных укрытий, но для сооружений из поликарбоната или стекла нужна прочная основа.

САМЫЕ ВОСТРЕБОВАННЫЕ ВАРИАНТЫ ФУНДАМЕНТА ДЛЯ ТЕПЛИЦЫ ИЗ БРУСА

Одна из самых простых в изготовлении систем. Быстро и легко собирается своими руками. Представляет собой уложенный в траншеи и надёжно скреплённый между собой брус или такой же брус, но уложенный на кирпичи или бетонные блоки.

Важный момент. Перед сборкой деревянные элементы обязательно обрабатывают спецпрепаратами, иначе под воздействием влаги древесина очень быстро испортится.

Плюсы: быстрый и легкий монтаж; возможность демонтажа, перемещения и сборки на другом участке; доступный и недорогой вариант; ремонтпригодность; экологичность, безопасность для выращиваемых в укрытии растений.

Минусы: подходит только для сооружений весом не больше 100 кг; не защищает от грызунов; относительно короткий срок эксплуатации.

Для строительства потребуется бруски сечением 100x100 или 80x80. Его обязательно пропитывают антисептиком, дают составу высохнуть.

Разберём простой способ собрать своими руками фундамент для теплицы.

- Из деревянных элементов монтируют раму по размеру будущего сооружения. Детали соединяют металлическими скобами или уголками.

- Площадку под установку выравнивают и устанавливают на неё собранную раму.

- В каждом углу монтируют крепёж: забивают в грунт отрезок арматуры. К нему фиксируют угол рамы.

- После закрепления готовую фундаментную конструкцию присыпают чистым гравием или песком.

ИЗ КИРПИЧА

Собранное из кирпича капитальное основание надёжно и долговечно, кроме того, оно ещё и красивое. Это может быть мелко заглублённая, реже глубоко заглублённая, ленточная или столбчатая система.

В первом случае из кирпичных элементов выкладывается сплошная «лента», во втором — отдельно стоящие столбы-опоры.

Плюсы: при правильном монтаже срок службы 50 лет и больше; относительно простая установка, вполне можно возвести самостоятельно; прочность, выдерживает тяжёлые постройки; привлекательный вид.

Минусы: кирпич водопроницаем, обязательно гидроизоляция; высокая стоимость сооружения; качество постройки зависит от выбранного кирпича: дешёвый силикатный служит меньше; переместить возведён-

ное основание нельзя (возможен только демонтаж).

Ленточную кирпичную конструкцию собирают на выровненной площадке.

Сначала проводят разметку, потом по ней выкапывают траншеи. Её глубина должна чуть больше трети высоты фундамента для теплицы.

На дно укладывают песчано-гравийную подушку и тщательно трамбуют. На дно траншеи укладывают изоляцию, чаще всего это рубероид или похожий изолятор. Поверх него начинают кладку.

Кирпичи укладывают с двух углов, каждый последующий ряд смещают на половину или треть блока. В готовой кладке высверливают отверстия под анкеры, ставят крепежи в отверстия и фиксируют их бетоном.

После полного отверждения смеси приступают к монтажу тепличного укрытия.

Для монтажа столбчатой системы на выровненной площадке выполняют разметку. Намечают места, где будут собраны столбики-опоры. Под них выкапывают ямы, укладывают на дно гравийную подушку, поверх неё изоляцию. Выкладывают опоры из кирпичных блоков. Поверх столбиков устанавливают ростверки, на которые ставят тепличный каркас.

ИЗ БЕТОНА

Долговечный и очень прочный вариант. Изготавливают путём заливки раствора в опалубку или укладки бетонных блоков. Второй случай аналогичен кирпичной кладке, только размеры элементов другие.

Методом заливки можно обустроить фундамент-ленту или плиту.

Плитный фундамент из бетона для теплицы монтируется под всем укрытием, что продлевает срок его службы. Но это максимально затратный и сложный способ, поэтому выбирают его достаточно редко.

Плюсы: устойчивость к любым условиям; доступные материалы и технологии; хорошая защита от насекомых-вредителей и грызунов; долговечность; выдерживает значительный вес укрытия.

Минусы: трудоёмкий монтаж; высокая теплоотдача, плохо удерживает тепло; нежелательна установка на переувлажнённом грунте: со временем бетон разрушится; перемещение постройки невозможно, надо тщательно выбирать место для её строительства.

Возводить бетонную конструкцию начинают с разравнивания площадки и её разметки. После этого выкапывают траншею.

На её дно укладывают рубероид, затем песчано-гравийную подушку и хорошо её утрамбовывают. После этого выполняют армирование металлическими прутками



и ставят опалубку. В неё заливают раствор, уплотняют его и ждут, пока он полностью отвердеет.

После этого опалубку снимают. Поверхность бетона покрывают гидроизоляционной битумной мастикой, стенки проклеивают рубероидом.

ИЗ МЕТАЛЛА

Аналог сооружению из бруса, только для его изготовления используют оцинкованный профиль, трубы, швеллера и т. п. В редких случаях возводят свайную конструкцию, в этом случае для фундамента теплицы берут сваи винтового типа.

Плюсы: при условии грамотной установки прочность и длительный срок эксплуатации; относительно простой монтаж; приемлемая стоимость.

Минусы: обязательная защита металла от неблагоприятных воздействий, особенно от влаги.

Основа в виде рамы изготавливается аналогично деревянной. Разница только в том, что вместо брусков используют трубы или профили. Свайное сооружение возводится просто и быстро.

Начинают с разметки выровненной площадки. После этого на намеченных участках ставят сваи.

Винтовые модели просто ввинчиваются в почву. На них укладывают ростверк. Это может быть металлическая труба или деревянный брус.

Детали фиксируют к основанию. Потом на них выставляют каркас укрытия.

КАКОЙ ФУНДАМЕНТ ДЛЯ ТЕПЛИЦЫ ЛУЧШЕ ВЫБРАТЬ

Выбор типа фундаментного основания делают с учётом таких важных факторов, как: вес укрытия; особенности грунта; сезонность использования.

Для временных весенне-летних укрытий достаточно лёгкого основания, например, металлического или деревянного. Они хуже защищают от перепадов температуры и других неблагоприятных явлений, но для сезонной теплички этого вполне достаточно. Конечно, при желании можно возвести бетонное или кирпичное основание, однако можно обойтись и без него.

А вот отапливаемые сооружения возводят только на бетоне или кирпиче. Причём чаще выбирают ленточные или плитные разновидности. Это гарантирует хорошую защиту от холодов, ветра и грызунов.

ТРЕБУЕТСЯ
УБОРЩИК (-ЦА)
СМЕНА 2400 РУБ. ГР.Р. СМЕННЫЙ
467-56-10, звонить после 16.00

FORMULA CITY
г. Колпино,
ул. Тверская, д. 58/6

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ
Удобный график работы. Есть ночные смены.
3/мл. от 45 000 руб. в месяц.
т. 8-921-336-40-31, с 15:00 до 22:00 по рабочим дням

На склад ТРЕБУЮТСЯ:

ВОДИТЕЛЬ
Работа на автомобиле ГАЗель, кат. В, стаж от 2-х лет, з/п 50 000 – 70 000 руб., с 9.00 до 18.00.

ВОДИТЕЛЬ КАРА
з/п от 50 000 руб.

КЛАДОВЩИК
з/п от 40 000 руб., гр. р. сменный, 3/3, с 7.00 до 18.00, 4/2, с 8.00 до 17.00.

ОПЕРАТОР ПК
з/п от 45 000 руб.

ГРУЗЧИК
сборка/разборка, погрузка/выгрузка товара, з/п от 40 000 руб., гр. р. 6/1, с 8.00 до 17.00.
тел.: 8-911-221-86-04,
8-911-929-55-06

В СПБ ГБУЗ
«Детская городская поликлиника 51»
по адресу: Колпино, ул. Металлургов, д. 11

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ:

УБОРЩИК
СЛУЖЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

РАБОЧИЙ
ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ ЗДАНИЯ

Тел. 8-911-239-07-37,
Татьяна Витальевна

ТРЕБУЮТСЯ
ДВОРНИКИ
ОПЕРАТОР ПОЛОМОЕЧНОЙ МАШИНЫ
График: 5/2, по 8 часов, с 8:00 до 16:30. Место работы: п. Металлострой. Корпоративная развозка: Колпино, Тельмана, Тосно.
заработная плата от 50 000 руб.
Запись по тел.: 8 (999) 531-34-19, 8 (995) 599-28-56

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)

НА ПИЩЕВОЕ
ПРОИЗВОДСТВО ТРЕБУЮТСЯ

ОПЕРАТОР-НАЛАДЧИК
ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ЛИНИИ
зп от 83 500 руб.

МЕХАНИК
ПО РЕМОНТУ ОБОРУДОВАНИЯ
зп 126 500 руб.

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ:
 Официальную заработную плату.
 Оформление по ТК РФ.
 Мед книжку и спецодежду.

АДРЕС:
г. КОЛПИНО, п. ПОНТОННЫЙ,
ул. ПЕРВОМАЙСКАЯ 25Б
Тел. 8-911-001-43-10,
8-981-771-07-04

ТРЕБУЕТСЯ
УБОРЩИК(ЦА)
АДМИН. ПОМЕЩЕНИЙ
■ 4-5 часов в день, 5-ти дневка
■ Адрес: г. Колпино,
ул. Севастьянова, д. 22А
з/пл 23 000 рублей в месяц
Тел. для связи: +7 (996) 766-14-22

СПБ ГБУЗ
ДЕТСКАЯ ГОРОДСКАЯ
ПОЛИКЛИНИКА №51
КОЛПИНО, МОСКОВСКАЯ УЛ., Д. 3, ТРЕБУЮТСЯ

УБОРЩИК
СЛУЖЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

УБОРЩИК
ТЕРРИТОРИЙ

САНТЕХНИК
РАБОЧИЙ
ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ ЗДАНИЯ
+7-953-149-29-98
Екатерина Александровна

**ТРАНСПАК**
завод по производству упаковки

Приглашаем на работу в п. Тельмана:

- **ТЕХНОЛОГА ГОФРОАГРЕГАТА**, о/р от 1 года обязателен, гр. 5/2 (9-18) (выходные сб и вс), высокий уровень зп (обсуждается во время собеседования)
- **КОНТРОЛЕРА ОКК/ОТК**, о/р, уверенный пользователь ПК, гр. 2/2/2 (дневные и ночные смены), з/п от 55 000 руб. на руки
- **ВОДИТЕЛЯ ПОГРУЗЧИКА**, о/р обязателен, гр. 2/2 (9-21), з/п 65 000 руб. на руки

Мы предлагаем: развозку: Купчино – Колпино – Тельмана; Кировск – Никольское – Тельмана. Оформление согласно ТК РФ. Адрес: п. 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

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

Для работы в столярном цеху, расположенному в г. Никольское, Тосненский район (территория бывшего завода "Сокол")
СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ:

- **СТОЛЯР**
(з/пл от 60 000 р. + доп. оплата)
- **МАЛЯР (по дереву)**
(з/пл от 50 000 р. + доп. оплата)

З/пл два раза в месяц (зависит от разряда и опыта работы, точная цифра озвучивается после собеседования).
ГРАФИК: 5/2, с 8:00 до 17:00.
УСЛОВИЯ: оформление по ТК РФ, стабильная занятость, соц. гарантии, спецодежда, инвентарь и оборудование за счет работодателя. Развозка.
Подробности по тел. (812) 346-54-87

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

- **ИНЖЕНЕРА-ЭЛЕКТРОНИКА**, о/р, график работы 2/2 (день), зарплата от 100 000 руб. + премия.
- **КЛАДОВЩИКА**, о/р и 1С, график работы сменный 1/2, 1/3, зарплата 60 000 руб. + премия.
- **ВОДИТЕЛЯ АВТОГРУЗЧИКА**, о/р обязательно, график работы сменный, зарплата 60 000 руб. + премия.
- **УПАКОВЩИКА(ЦУ) ЦЕХА ВЛАЖНЫХ САЛФЕТОК**, без о/р, график работы 2/2 (день, ночь), з/п от 35 000 руб. + премия.
- **ОПЕРАТОРА ЛИНИИ, С ОБУЧЕНИЕМ!** Тех. образов. или о/р, сменный гр. работы, з/п от 60 000 – 80 000 руб. + премия.
- **СЛЕСАРЯ-РЕМОННИКА**, о/р обязательно (конвейерные линии), график работы 1/3, з/п от 60 000 руб. + премия (на руки).

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

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.)

В гостиницу г. Колпино требуется:

ГОРНИЧНАЯ
З/п 1900 руб./смена

Доброжелательность, аккуратность, чистоплотность, дисциплинированность.

Обязанности: уборка номеров.

Условия: график работы 2/2. Опыт работы: неважно.

По всем вопросам обращаться по телефону:
8 (921) 582-27-92

E-mail: Rus9215822792@yandex.ru

OLOVI
Деревообрабатывающее предприятие (производство межкомнатных дверей) приглашает на работу (п. Металлострой)

ДЕЖУРНОГО КПП
ОПЕРАТОРА
ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩЕГО СТАНКА
ШЛИФОВЩИКА
ПОДСОБНОГО РАБОЧЕГО

Тел. 8 (994) 417-84-43

ВНИМАНИЕ!
ПОДРАБОТКА В ТЕПЛИЦАХ!

ООО Торговый Дом «Цветы Тельмана» требуются:

РАБОЧИЕ ПО УХОДУ ЗА РАСТЕНИЯМИ
УХОД ЗА РАСТЕНИЯМИ, ПИКИРОВКА РАССАДЫ, СРЕЗКА ТЮЛЬПАНОВ

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ: различные графики работы 5/2, 2/2, 2/1, 3/3, 3/1 и другие по договоренности. Возможность работать по выходным. Почасовую оплату. Стабильные выплаты.

ДОХОД ОТ 30 000 РУБ. НА РУКИ

НАШ АДРЕС:
п. Тельмана (рядом с г. Колпино), д. 60С
8-929-110-24-79, Екатерина

ПОДРАБОТКА
ЕЖЕДНЕВНЫЕ ВЫПЛАТЫ
5000 РУБ. + ОКЛАД
Быстрое трудоустройство официально
Без опыта / график свободный

8-991-002-17-01

ТРЕБУЮТСЯ
ОХРАННИКИ
ДЛЯ РАБОТЫ
В КОЛПИНО

8-911-714-99-30

Компания «Фасад-СПБ»
пос. Тельмана, Квартальная ул., 2

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ НА ПОСТОЯННОЙ ОСНОВЕ

РАБОЧИХ
СТРОИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

- ✓ Гарантированные выплаты 2 раза в месяц.
- ✓ Обучение гарантировано, если вы хотите научиться (научим работать с применением самых современных материалов и технологий).

Звонить с 9.00-17.00 по телефону:
+7-913-221-52-36

АКО
ОХРАННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «АКО»
приглашает на работу лицензированных охранныхников

Организация охраняет здания торговых комплексов «ОКА» в г. Колпино. Предпочтение на работу имеют пенсионеры МВД и Вооружённых сил.

- Возможно получение лицензии
- Зарплата выплачивается своевременно
- Социальный пакет
- Официальное трудоустройство

Адрес: г. Колпино, ул. Октябрьская, дом 8, ТРК «ОКА»
ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ
ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК
8 931 001 88 90
ЗВОНИТЬ КРУГЛОСУТОЧНО

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ
п. Металлострой: будни: 12 час. (7:00 - 19:00), 2000 р./смена
п. Металлострой: от 2300 р./сут.
Объекты в СПб и ЛО: от 2200 р./сут. в т. ч. вахта

431-16-76, 8-963-343-64-68, 8-963-343-71-34, 8-921-895-60-76

РОСГВАРДИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА СЛУЖБУ В ОТДЕЛ ВНЕВЕДОМСТВЕННОЙ ОХРАНЫ
граждан РФ для работы на территории Колпинского и Пушкинского районов г. Санкт-Петербурга

Предоставляются социальная, предусмотренные законодательством РФ, в т. ч. ✓ ежегодный отпуск от 40 суток ✓ стабильная заработная плата от 55 000 рублей ✓ выплата 100% денежного содержания на период временной нетрудоспособности ✓ оплата съемного жилья для иногородних ✓ возможность получения единовременной выплаты для приобретения жилья ✓ возможность получения бесплатного высшего образования в ведомственных ВУЗах ✓ прием на службу бывших военнослужащих ✓ возможность выхода на пенсию после 20 лет службы (включая службу в ВС).

г. Колпино, ул. Культуры, д. 16, ☎ 460-88-13
г. Пушкин, Кадетский бул., д. 20, ☎ 465-71-10, 466-89-02

ТРЕБУЕТСЯ
УБОРЩИК(ЦА)
В ОФИС

■ 3 часа в день, 5-ти дневка
■ Адрес: г. Колпино, ул. Севастьянова, д. 22А

З/пл 15 000 руб. в мес.

Тел. для связи: +7 (996) 766-14-22

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

МЕХАНИК-НАЛАДЧИК
ШВЕЙНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

З/п от 70 000 руб.

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

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

На производство требуется:

ОПЕРАТОР
ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ЛИНИИ

Зарплата от 40 000 до 60 000 руб. на руки.
График 2/2 (2 дня в день / 2 дня отдыха / 2 дня в ночь).

8 (950) 013-06-36, Елена
e.krzhipova@hr-develop.ru

Предприятию ООО "АПГ"
ТРЕБУЮТСЯ
РАБОЧИЕ
НА ПРОИЗВОДСТВО
ГЛУШИТЕЛЕЙ

- З/П после собеседования, имеется возможность дополнительной заработка.
- Работа на территории ПАО "Ижорские заводы".

Контактные телефоны:
8-921-306-31-69, (812) 322-84-44

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ТЕХНИЧЕСКИХ И МЕДИЦИНСКИХ ГАЗОВ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ НА ПРОИЗВОДСТВЕННУЮ ПЛОЩАДКУ:

- **ОПЕРАТОРА НАПОЛНЕНИЯ БАЛЛОНОВ**
- **КЛАДОВЩИКА СКЛАДА БАЛЛОНОВ**

МЕСТО РАБОТЫ: КОЛПИНСКИЙ РАЙОН, ПОСЁЛОК ПОНТОННЫЙ
Развозка от ст. м. Дыбенко и м. Рыбацкое до площадки и обратно.

- График работы 5/2, сб, вс. — выходные дни.
- Трудоустройство в соответствии с трудовым законодательством.
- Выплата заработной платы 2 раза в месяц.
- Оплата питания.
- Мед. страхование, включая стоматологию.
- Обеспечение средствами индивидуальной защиты.
- Обучение по профессии за счет работодателя.



Тел. 8 (495) 641-28-98, WhatsApp 8 (905) 788-30-84, rabota@air-lead.ru

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)

ПРЕДПРИЯТИЮ ТРЕБУЮТСЯ:

- **СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК**
4-6 разряда, з/п от 65 000 руб.
- **СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК**
з/п от 60 000 руб.
- **МОНТАЖНИК**
МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ
4-6 разряда, з/п от 70 000 руб.
- **ЭЛЕКТРОСВАРЩИК**
РУЧНОЙ СВАРКИ
4-6 разряда, з/п от 75 000 руб.

Оформление по ТК РФ, работа на территории ПАО «Ижорские заводы» г. Колпино. Рассматриваем кандидатов без опыта работы, развозка Колпино, Тосно.

448-1334 ☎ 8953-147-2916

В СТОЛОВУЮ В КОЛПИНО ТРЕБУЕТСЯ

КУХОННЫЙ РАБОЧИЙ

ОФОРМЛЕНИЕ ПО ТК РФ **ГРАФИК РАБОТЫ 5/2**
БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ **8 (931) 979-39-79**



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**

Требуются

МОЙЩИК(ЦА) ПОСУДЫ

график 5/2 с 8 до 17, зп 26 000 руб.

СОТРУДНИК НА РАЗДАЧУ

график 5/2 с 9 до 15, зп 20 000 руб.

Колпино, ул. Финляндская, д. 16

Тел. 8-965-030-39-59

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

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

ОПЕРАТОР
ШВЕЙНОГО АВТОМАТА

Средний заработок на производстве
55 000 руб.

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

Контакт для собеседования:

+7 (911) 904-05-66,
Татьяна Владимировна

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

КОМПАНИЯ «ДЕЛЬФИН ГРУПП» –
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ПЛАСТМАССОВЫХ ИЗДЕЛИЙ

Адрес: промзона пос. Металлострой, дорога на Металлострой, д. 5, лит. П

ТРЕБУЮТСЯ:

- **УПАКОВЩИКИ (-ЦЫ)** от **47 000** до **70 000** руб.
график работы: 2/2, д/ночь, 8-20 ч./20-8 ч.
- **КОНТРОЛЁР КАЧЕСТВА** **62 000** руб.
график работы: 2/2, д/ночь, 8-20 ч./20-8 ч.
- **МАСТЕР-НАЛАДЧИК ТПА** **82 000** руб.
график работы: день 2/2, потом возможен переход на СУТКИ ЧЕРЕЗ ТРОЕ (с 8 утра)
- **КЛАДОВЩИК** **68 000** руб.
график работы: 4/2, д/ночь, 8-20 ч./20-8 ч.
- **ГРУЗЧИК** **60 000** руб.
график работы: 4/2, д/ночь, 8-20 ч./20-8 ч.

Оформление по ТК РФ, «белая» зарплата, соц.пакет, премии, через 6 мес. ДМС, спецодежда, развозка от ст. метро Рыбацкое, ж/д платформы «Металлострой» и переезда в п. Металлострой

тел.: 464-74-68; 8 (953) 363-66-88, Лидия
(звонить в будние дни с 10:00 до 17:00)

ТРЕБУЮТСЯ
РАБОЧИЕ

ЗАРПЛАТА ОТ 60 000 РУБ./МЕС.

МЕСТО РАБОТЫ: ЛЕН. ОБЛ.
п. ВОЙСКОВОВО, 14 Г

- Возможно проживание
- Обеспечение спецодеждой
- Оформление по ТК РФ

8-921-566-28-81, Константин
(звонки строго в рабочие дни с 9-18 ч.)

СЛОВА, КОТОРЫЕ ПРОГРАММИРУЮТ ВАШУ ЖИЗНЬ

Наши слова имеют огромную силу. Они буквально способны программировать жизнь, потому что влияют на эмоции, мысли и даже тело. Недаром говорят, что слово способно и ранить, и исцелить. То, как мы разговариваем с собой и другими, формирует наше восприятие мира, влияет на убеждения и действия, а значит, и нашу реальность.

Слова можно сравнить с программами, которые вызывают в нашем воображении определённые образы. Это происходит в доли секунды и обычно незаметно для сознания. Эволюционно мы спроектированы так, чтобы противостоять опасностям и выживать, несмотря на трудности. При этом наш мозг работает большую часть времени на автомате, как бы «подтягивая» прошлый опыт и связанные с ним эмоции к любому нашему шагу.

В итоге мозг каждого человека создаёт некую «дополненную реальность». То, с чем мы взаимодействуем, облекается в известные нам образы и соответствующие им слова, которые в свою очередь активируют ту или иную область мозга, а значит, и ответ организма. И в итоге мы выдаём реакцию, которая может быть совершенно неадекватной в моменте, зато полностью удовлетворит нашу базовую потребность в безопасности и стабильности.

Если мы продолжим говорить и делать, то что говорили и делали, то будем получать, то, что получали. Для программы выживания это прекрасно, а для созидания чего-то нового и счастья?

СЛОВА СТРАХА

Взгляните на список выражений ниже и отметьте слова, которые вы используете часто, возможно, не особо задумываясь об их значении и влиянии на свою жизнь. Прочтите медленно. И постарайтесь отследить возникающие чувства, а также реакции в теле.

- Я должен / Мы должны
- Мне надо / Нам нужно
- Это проблема!
- Без вариантов / Без шансов
- Решение зависит не от меня / От меня ничего не зависит
- Я не возьму на себя ответственность
- Не получится
- Маловероятно
- Не могу обещать
- Сомневаюсь / Да, но...
- Попытаюсь, попробую
- Если вдруг получится...

Если самостоятельно сложно определить, попросите кого-то из близких вам помочь. Спросите их, какие слова и выражения преобладают в вашей повседневной речи. Они либо сразу дадут подсказку, либо немного наблюдают и поделятся результатами. Также можно самостоятельно отслеживать свою речь в течение дня. Вы легко обнаружите «любимые» обороты, если специально начнёте обращать внимание на свой внутренний диалог и общение с другими людьми.

У каждого такого слова, вызывающего в организме, по сути, стресс разной степени полезности, есть своя роль и личная история. Да, слова мы используем одни и те же, но образы у всех свои.

НЕУВЕРЕННОСТЬ — СТРАХ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Например, фраза «не могу обещать» часто используют люди, однажды сильно обжёгшиеся на каком-то деле, с которым не справились. Травматичный опыт теперь каждый раз посылает сигнал тревоги, и лучше сказать «ничего не обещаю», понизить ожидания окружающих и потихоньку избежать ответственности.

Сюда же относятся выражения «маловероятно», «сомневаюсь», «если вдруг получится», «от меня ничего не зависит».

«БЕЗ ВАРИАНТОВ» — СТРАХ ДЕЙСТВИЯ

Однажды, в салоне красоты девушке нужно было срочно закрасить седину и сделать укладку перед выступлением. Мастер выслушала её пожелания по окрашиванию и ответила: «Вариант такой, шо вариантов нет». Я эту фразу даже сразу девушка не поняла, потому что задача казалась её простой. Пришлось задать пару наводящих вопросов и совместно поработать в плане поиска возможных путей решения проблемы. В итоге всё у мастера получилось прекрасно.

Просто мастеру было страшно, она рассказывала, как пережила несколько раз стресс с клиентами, которые просили изобразить нечто, что она обычно не делает. И во избежание очередного скандала, ей было легче отправить клиента к конкурентам или ещё дальше, главное — чтобы девушка ушла.

Заранее отказаться от открывающихся возможностей помогают также следующие привычные фразы: «решения нет», «я не возьму на себя ответственность», «я не справлюсь», «это проблема!», «решение зависит не от меня».

«НАДО» И «ДОЛЖНЫ» — СТРАХ ЖЕЛАТЬ И ЛЮБИТЬ

Обычно употребляются во множественном числе — «нам нужно» или «мы должны»: закончить отчёт, сдать работу, успеть к празднику. Эти слова в лучшем случае действительно маркируют какие-то общие договорённости с другими людьми: близкими, коллегами, партнёрами по бизнесу. Но когда спрашиваешь человека: «А кому “нам” это нужно?», «Кому и почему вы должны?», —

зачастую не можешь получить внятного ответа. Так принято, так все делают, мне так сказали...

Особенно часто эти фразы звучат в корпоративном мире. Человек соглашается с условиями работы компании, но не всегда полностью их разделяет или не понимает смысла работы, в которой участвует. Поэтому ему легче сослаться на безличное «мы» и тем самым оправдать для себя свои, к примеру, малопродуктивные действия.

СЛОВА ЛЮБВИ

Любовь — противоположность страха. Как ни странно это звучит, но с точки зрения современной науки, противоположностью любви является не ненависть, как предполагают многие, а страх.

Страх и любовь зарождаются в лимбической системе и, вообще, очень схожи. Оба этих чувства очень близки по природе, потому что именно они эволюционно обусловили жизнеобеспечивающие процессы нашего вида: безопасность, репродукцию, выживание, здоровье и ощущение счастья-близости.

Страх — сигнал об опасности, любовь — приглашение к созиданию. Один про тревогу, другой про восторг. Но далее эти сигналы обрабатываются в разных полушариях префронтальной коры. Страх — в правом, а любовь в левом. И когда мы воспринимаем ситуацию, как «страшную» или как «классную», то и слова и реакции мы выбираем соответствующие.

Поэтому, если вы заметили, что часто используете слова из списка выше, постарайтесь в следующий раз заменить их на другие:

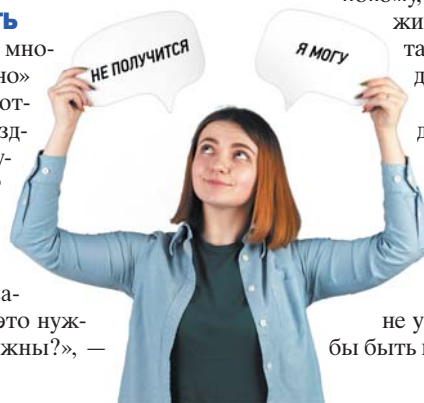
- Я люблю
- Мне нравится
- Я могу
- Я хочу
- У меня получается
- Я уверен/уверена
- Мне интересно попробовать
- Мне любопытно узнать

В древности китайский философ Лао-Цзы писал «Через любовь человек избавляется от страха». Любовь открывает возможности, переводит наш мозг и тем самым весь организм в режим спокойствия и открытости

новому, позволяет налаживать новые контакты и больше им доверять.

В конце концов, даже если что-то пойдёт не так, мы получим опыт и извлечём полезные уроки.

А если откажемся, то даже не узнаем, как могло бы быть по-другому.



МОШКИ В КВАРТИРЕ: ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ

Мошки и моль способны оккупировать жилище круглый год. Рассказываем, что делать, чтобы избавиться от них навсегда, как предотвратить их появление впредь.



ОТКУДА БЕРУТСЯ МОШКИ В ДОМЕ

Если комары и мухи в квартиру или дом проникают с улицы, то мошки заводятся внутри жилища человека: чаще всего при гниении фруктов и овощей они появляются из личинок, отложенных на кожице плодов. Также насекомые могут попасть к вам в дом в цветочных горшках с землёй, в крупах или грибах, на уличной одежде и обуви, на шерсти домашних питомцев, через вентиляцию и мусоропровод, из подвала и от соседей.

Мошки (дрозофилы, сциариды) живут недолго, всего 12–14 дней. Но если насекомые обнаружат в квартире подходящие условия, за это время они успеют отложить много яиц с личинками. В результате количество особей будет стремительно увеличиваться, и всего за несколько дней они могут заполнить не только кухню, но и весь дом.

КАК ПОДГОТОВИТЬ КВАРТИРУ К УНИЧТОЖЕНИЮ МОШЕК

Мошкам для размножения нужны определённые условия. Прежде всего, это влажность. Непросыхающая почва в цветочных горшках, сырость в ванной или туалете, подтекающие трубы, запущенные клетки домашних животных или их сырые подстилки, несвежая вода в аквариумах — вот основные факторы риска.

Второе необходимое условие — наличие доступного питания. Мошкам вполне подойдут подпорченные фрукты и овощи, остатки пищи на невымытой посуде, мусор в помойном ведре.

Поэтому для борьбы с мошкаркой первым делом нужна генеральная уборка.

Уберите еду в закрытые ёмкости, вымойте грязную посуду, вычистите плиту и микроволновую печь, выбросьте подгнившие плоды и переберите крупы. Затем проветрите квартиру, вымойте и вытрите все поверхности в санузлах, разрыхлите землю в цветочных горшках, слейте лишнюю воду из поддонов.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МОШЕК

Отпугивание. Можно попробовать проверенные народные средства. Одно из самых эффективных — воздействовать на мошек отпугивающим ароматом. Могут помочь:

- **Камфара.** Кристаллы нужно подогреть на сухой сковороде. Камфара также входит в состав многих эфирных масел, которые можно использовать в аромалампах.

- **Гвоздика.** Горстку гвоздичных бутонов нужно залить водой и вскипятить. Можно применять и масло гвоздики — достаточно нескольких капель в аромалампе.

- **Чеснок.** Он особенно хорош для борьбы со сциаридами, почвенными комариками. Порезанные зубчики чеснока достаточно просто разложить на землю в горшках комнатных растений.

- **Томат.** Помидорная рассада на подоконнике может защитить комнатные растения.

Отлавливание. Если мошек развелось много, отпугивание не спасёт ситуацию. Насекомых можно заманить в специальные самодельные ловушки с помощью привлекающих их продуктов — яблок, бананов, ликёра, мёда. Приманки надо поместить на дно пластиковой бутылки, подождать несколько часов, пока мошки залетят внутрь, затем закрыть крышкой и выбросить. Есть и другие виды ловушек для мошкарки.

- **Уксусная ловушка.** В стакан воды добавить по столовой ложке уксуса и жидкого мыла, взбить полученный раствор до появления пены, заполнить им четверть стеклянной банки. Запах уксуса будет приманивать насекомых, а мыло не позволит им вылететь обратно из банки.

- **Плёночная ловушка.** Приманку — мёд или сладкое вино — налейте в банку и закройте сверху пищевой плёнкой, в которой сделайте множество проколов зубочисткой. Мошки проникнут внутрь через отверстия, а выбраться обратно уже не смогут. Не оставляйте ловушки на долгое время и не ставьте их у открытых окон, чтобы не привлечь насекомых извне.

- **Ловушка с воронкой.** В горлышко банки с приманкой вставляют бумажную воронку. Принцип действия такой же — мошки залетают внутрь, а выбраться не могут.

- **Клеевая ловушка.** Обычная клеевая лента для мух подойдёт и для борьбы с мошками — ленты надо развесить в местах, где насекомых больше всего.

Уничтожение. Эффективнее всего бороться с мошками при помощи химических средств. При этом важно не забывать о мерах предосторожности и о безопасности людей и животных.

КАК СПАСТИ ОТ МОШЕК КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

На комнатных цветах мошки обычно появляются из заражённого личинками грунта. А летом, если растения находятся на балконе, могут попасть с улицы. Чтобы цветы перестали быть рассадником насекомых, необходимо уничтожить личинки в почве. Для этого можно использовать специальные препараты против вредителей или слабый раствор марганцовки. Можно сразу пересадить растение

в новый грунт, но в этом случае всё равно нужно обработать корни. В будущем старайтесь не заливать растения, чтобы мошки не вернулись.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МОШЕК ИЗ КАНАЛИЗАЦИИ

Насекомые, поселившиеся в сливных отверстиях, могут расплодиться стремительно. Избавляться от них нужно как можно скорее. Для этого подойдут любые средства для очистки труб. Залейте их во все сливные отверстия и действуйте согласно инструкции на этикетке.

Какие средства можно использовать в жилых помещениях:

- **Фумигатор.** Устройство включается в сеть и нагревает инсектицид, который начинает испаряться и уничтожает насекомых. Некоторые фумигаторы при работе издают лёгкий аромат, другие запаха не имеют. Однако после использования и тех, и других нужно проветрить комнату и протереть поверхности.

- **Аэрозоли.** Прежде чем распылять спрей против насекомых, нужно убрать продукты, одежду и другие вещи, на которые может осесть химическое вещество. Тому, кто занимается обработкой, необходимо защищать глаза, кожу и органы дыхания, остальным жителям дома на время обработки следует уйти — инсектициды токсичны. Обработку проводят в закрытом помещении, заперев окна и двери. По окончании процесса обязательно нужно проветрить квартиру и сделать уборку.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЗИНСЕКЦИЯ

Это уже тяжёлая артиллерия. Недёшево (обработка двухкомнатной квартиры обойдётся в 3500–5000 руб.), но зато и гарантий больше. Процедура займёт пару часов, потом нужно будет как следует проветрить квартиру.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

- Проводите регулярную влажную уборку квартиры, посуду мойте сразу после использования, мусор выносите ежедневно, не дожидаясь переполнения ведра.

- Следите за продуктами, особенно овощами и фруктами: даже небольшие пятна гнили на плодах могут спровоцировать появление дрозофил (фруктовых мошек).

- Следите за чистотой средств для уборки помещений, не оставляйте тряпки, губки, швабры грязными и мокрыми.

- В корзине для грязного белья храните только сухие вещи.

- Не оставляйте в мисках для домашних животных остатки корма, своевременно меняйте наполнитель в кошачьей лотке.

- Проветривайте квартиру регулярно, в том числе в холодное время года.

- Не оставляйте продукты вне холодильника даже ненадолго, особенно в жару.

- Чаще меняйте воду в увлажнителях воздуха, не допускайте, чтобы она застаивалась.

Необходимо вовремя устранять засоры в трубах, а также следить за тем, чтобы в ванной комнате не было повышенной влажности. Для этого дверь санузла рекомендуется большую часть времени держать открытой.

КОГДА ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОКУПАТЬ КВАРТИРУ: СЕЗОННОСТЬ И ДРУГИЕ ФАКТОРЫ ВЫГОДНОЙ СДЕЛКИ

Квартиры — это не фрукты и овощи, которые в летний сезон могут стоить в несколько раз дешевле, чем зимой. Тем не менее, если приобрести жильё в «правильное» время года, то можно получить существенную скидку.

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ЦЕНУ ЖИЛЬЯ

На стоимость жилья влияет множество различных факторов: метраж; планировка; этаж; местоположение новостройки; сопутствующая инфраструктура; транспортная доступность.

Есть и второстепенные, но не менее важные факторы. Например, общая экономическая ситуация в стране и в мире, ключевая ставка ЦБ РФ (на неё ориентируются банки, выдающие ипотечные кредиты), текущее состояние спроса и предложения на рынке недвижимости, качество строящегося объекта, его класс («стандарт», «комфорт», «бизнес», «элит»), вид из окна и т. п.

Не стоит забывать и о том, что строительство жилых домов — это в первую очередь бизнес. И на него распространяются те же законы, что и на другие коммерческие сферы. А ещё — влияют различные обстоятельства. В том числе и сезонность.

В недвижимости есть «мёртвый сезон», а есть сезон высокого спроса. И лучше обратиться на этот фактор внимание, если вы хотите купить квартиру по выгодной цене.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Традиционно самый большой ажиотаж на рынке недвижимости приходится на: предновогодние дни; начало и середину весны (март-апрель); начало и середину осени (сентябрь-октябрь).

Это вполне объяснимо. Перед Новым годом всегда царит праздничная суматоха. Покупатели лихорадочно ищут подарки для своих близких, а продавцы делают скидки, чтобы привлечь клиентов и «закрыть» незавершённые сделки. Весной все приходят в себя после зимней спячки и начинают наконец проявлять активность, в том числе, деловую. А осенью, после отпусков и отдыха, с новыми силами принимаются за поиски жилья.

Окажется ли покупка квартиры в пик деловой активности наиболее экономически выгодной? Ответ очевиден: нет. Но зато там будут другие плюсы.

Если вы всё же хотите попробовать «поймать» скидку, то лучше ориентироваться на конец любого квартала, полугодия или года. Именно тогда менеджеров поджимают сроки, им нужно выполнить план продаж, поэтому в некоторых случаях девелоперы готовы предложить дисконт реальным покупателям.

Что касается покупки квартиры на вторичном рынке недвижимости, то лучшее время для неё — лето. Ввиду большого количества отпусков деловая активность значительно снижается. Спрос на жильё тоже падает, поэтому продавцы готовы «двигаться» по цене. А если стоит задача продать лот срочно, то скидка может оказаться поистине королевской.

Но в любом случае следует отдавать себе отчёт в том, что рынок недвижимости сильно зависит от внешних факторов, и любой форс-мажор может кардинально изменить привычное положение вещей. Так было, например, во время пандемии и мобилизации, когда продажи сначала прекратились, а потом их пик пришёлся на нестандартные месяцы. И кто знает, что нас ждёт дальше. В 2023 этом году, например, в августе продажи новостроек оказались нетипично высокими из-за экономических факторов.

ЗИМНИЙ ЗАСТОЙ

Зима, особенно январь, — время всеобщего затишья. И рынок недвижимости замирает вместе со всеми.

Винной тому не столько холод и мрак, сколько длинные выходные, после которых, как известно, требуются ещё одни выходные. Народ полностью расслабляется и точно не готов заниматься делами в этот период. Спрос на недвижимость если не стремится к нулю, то ощутимо падает. Все важные покупки уже были сделаны в конце года, а «ипотечники» нейтрализованы тем, что банки тоже закрыты на каникулы. А на «раскачку» понадобится немало времени и сил.

Соответственно, цены на квадратные метры зимой становятся более привлекательными. И если у покупателя есть собственные средства в достаточном количестве, то он смело может выбирать себе любую квартиру и даже просить на неё скидку: велика вероятность, что застройщик пойдёт на уступки.

Правда, минусы в зимних покупках тоже имеется — покупателю не приходится рассчитывать на широкий пул квартир. Все «сладкие» варианты разобрали в предновогодней лихорадке, и придётся выбирать не из того, что хочется, а из того, что осталось после большой распродажи. И это обычно далеко не самые ликвидные или инвестиционно привлекательные варианты.

ВЕСЕННИЙ РАСЦВЕТ

В феврале рынок начинает потихоньку приходить в себя, а в середине марта он уже заметно оживает. Связано это в том числе с тем, что многие застройщики традиционно планируют ввод своих объектов в эксплуатацию в I квартале.

Интересных предложений становится всё больше, продажи квартир в целом увеличиваются, а значит и цены тоже растут. О скидках можно даже не мечтать.

Тем не менее, эксперты считают весну одним из наиболее благоприятных периодов для покупки квартиры, ведь в это время года можно найти лот на любой вкус, цвет и размер (кошелек). И если стоимость жилья не является для покупателя критическим фак-



тором, то у него есть все шансы стать счастливым обладателем квартиры своей мечты.

ЛЕТНЕЕ ЗАТИШЬЕ

Летом тепло и хорошо, многие идут в отпуск и уезжают в это время из города или из страны. А те, кто остаются, не хотят проводить свои свободные вечера в бетонных стенах и душных офисах. Поэтому спрос на квартиры ощутимо падает, а вместе с ним снижаются и цены.

Стоит ли покупать жильё летом? Конечно, стоит. Ведь стоимость квартир становится более привлекательной, чем весной, а пул введенных в продажу лотов значительно превышает зимний ассортимент — и по количеству, и по качеству. И найти подходящую квартиру за реальные деньги становится вполне посильной задачей.

ОСЕННИЙ АЖИОТАЖ

Самый пик деловой активности на рынке недвижимости приходится на осень, когда отдыхающие уже вернулись из отпусков и с новыми силами готовы заниматься делами. В том числе, и квартирными вопросами.

Расширяется и предложение от застройщиков, в продажу выводятся новые интересные объекты. Цены тоже растут. Однако, несмотря на это, спрос на жильё не падает: многие хотят успеть сделать крупные покупки до конца года. А для этого надо действовать заранее. Поэтому осень — наиболее насыщенная пора как для продавцов, так и для покупателей недвижимости.

Кроме того, осенью многие проводят распродажи в честь «Чёрной пятницы», и рынок недвижимости не исключение.

ТАК КОГДА ВСЁ-ТАКИ ЛУЧШЕ?

Так в какое время года лучше покупать квартиру, зимой или летом? Увы, однозначного ответа на этот вопрос не существует. У каждого покупателя свои причины для покупки жилья, а также определённые цели, задачи и финансовые возможности. В зависимости от них он и принимает итоговое решение.

Если кратко резюмировать, то с финансовой точки зрения наиболее выгодной будет покупка жилья зимой или летом. Однако, есть вероятность, что после Нового года придётся довольствоваться весьма скудным ассортиментом.

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ БУНТУЮТ:

ПРИЧИНЫ, О КОТОРЫХ РОДИТЕЛИ ПОЧТИ НИКОГДА НЕ ДОГАДЫВАЮТСЯ

Каждый подросток сталкивается с переходным возрастом, во время которого у него сильно играют гормоны, поэтому он начинает вести себя по-другому. Обычно такое поведение представлено серьёзным бунтом, поэтому ребёнок перестаёт слушаться родителей. Он перестаёт делиться своими переживаниями или проблемами с близкими людьми, а также часто вступает в конфликты.

Родители должны знать, по каким неочевидным причинам подростки начинают бунтовать, как правильно выявить такое состояние, а также какими способами с ним можно легко справиться.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ БУНТА

Первоначально важно понять, действительно ли наступил такой момент, когда ребёнок начинает бунтовать против всех правил, устанавливаемых домом, обществом, школой или другими группами. Обычно такое специфическое поведение сопровождается появлением следующих признаков:

- отсутствие страха перед злостью родителей, общественным порицанием, плохими оценками в школе или иными аналогичными проблемами, поэтому нередко подростки начинают совершать опрометчивые и опасные поступки, чувствуя себя неуязвимыми;
- проявление физической агрессии, которая становится причиной серьёзного конфликта с окружающими, поэтому свои эмоции подростки часто предпочитают проявлять только с помощью ударов;
- вербальная агрессия, заключающаяся в постоянных скандалах, угрозах, нецензурных словах и криках, причём такие признаки появляются не только при общении с родителями, но и с учителями или сверстниками;
- язвительность, которая проявляется тем, что подросток негативно и отрицательно реагирует практически на все слова и действия окружающих людей;
- игнорирование своих обязанностей и требований родителей;
- желание постоянно сплетничать.

ПРИЧИНЫ ПОДРОСТКОВЫХ БУНТОВ

• **Отсутствие чётких правил в отношении родителей и детей.** Нередко бунт возникает потому, что ребёнок просто не знает основных правил поведения со своими мамой и папой. В этом случае он начинает агрессивно и негативно относиться к любому требованию или слову со стороны своих родителей. Это же относится к ситуации, когда мать и отец начинают сильно давить на своего отпрыска, желая сделать его послушным и воспитанным.

Бунт может быть как открытым, так и скрытым. В первом случае подросток открыто демонстрирует свою агрессию, неприязнь и даже ненависть. Он предпочитает разговаривать громким и наглым голосом, полностью показывая своё пренебрежение к родителям. Скрытый бунт заключается в том, что внешне поведение ребёнка практически не меняется, но внутренне он желает мести и свободы.

• **Чрезмерная опека родителей.** Многие родители предпочитают сильный контроль

по отношению к своим детям. Поэтому в подростковом возрасте ребёнок понимает, что не является полноправным хозяином собственной жизни. У него появляется мечта освободиться из-под гнёта и давления родителей. Для этого он пользуется открытым или скрытым бунтом. Его поведение кардинально меняется, поэтому он перестаёт поддаваться на давление родителей. Мама и папа уже не могут воспользоваться прежними методами, позволяющими управлять своим ребёнком. Дополнительно подросток начинает вести себя деструктивно в школе или других общественных учреждениях. Он сможет спокониться и исправить своё поведение только после того, как родители дадут ему больше свободы, которая продемонстрирует, что подросток сможет сам принимать важные решения, касающиеся его жизни.

• **Желание привлечь внимание.** Подростки часто страдают от отсутствия внимания. Они считают, что их не понимают родители и сверстники, а также нуждаются в постоянной поддержке и помощи. Родители нередко бывают очень занятыми людьми, которые не могут уделить своим детям должного внимания. Поэтому подростки начинают бунтовать, желая привлечь данное внимание. Они пользуются деструктивным поведением, агрессией и криками. Нередко в это время появляется желание сделать татуировку или пирсинг, а также приобрести вызывающую и откровенную одежду. Если родители не проявят участие и поддержку, то это может привести к тому, что ребёнок начнёт курить или у него появятся другие вредные привычки.

• **Вседозволенность.** Другой неочевидной причиной, по которой подростки начинают бунтовать, считается отсутствие ограничений со стороны родителей. Некоторые продвинутые мамы и папы уверены, что их дети должны расти свободными личностями без каких-либо ограничений, правил или установок. Но такая вседозволенность часто приводит к тому, что ребёнок вырастает эгоистом, уверенным, что является центром вселенной. Ему достаточно топнуть ногой, чтобы заполучить желаемое. Если его прихоти не удовлетворяются, то это становится причиной истерики и криков. Поскольку родители не всегда могут соответствовать требованиям своих отпрысков, то в подростковом возрасте начинаются серьёзные бунты, которые должны привести к изменению самонастроения подростка, а также к перестройке его мировоззрения.

• **Лицемерие со стороны родителей.** Мамы и папы часто требуют от своих детей выполнения действий, которые сами не осуществляют. Например, мать может требовать от

дочери, чтобы она содержала свою комнату в чистоте, хотя сама имеет привычку раскидывать вещи или редко убирается. Другим примером служит ситуация, когда отец никогда не извиняется за свои поступки, хотя действительно является виновным в некоторых ситуациях, но при этом всегда требует от сына извинений, когда мальчик ошибается. В таких ситуациях дети чувствуют несправедливость и лицемерие своих близких людей. Поэтому они прибегают к бунту, требуя от родителей изменения поведения, а также таким способом они проявляют своё желание к свободе и освобождения от родительских правил.

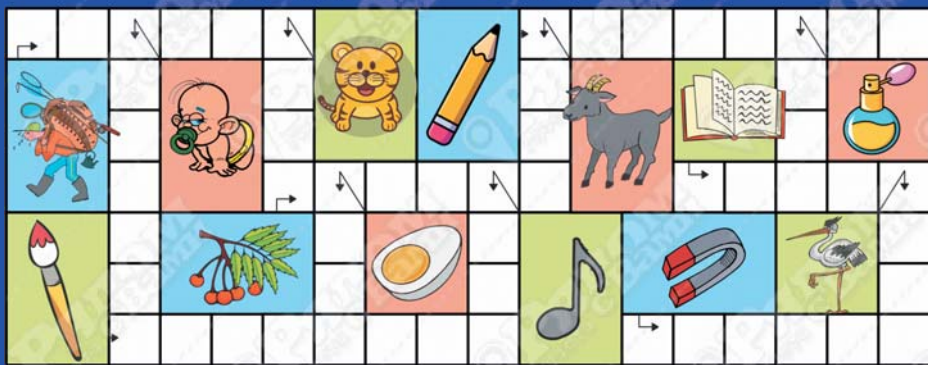
• **Подавление эмоций.** Многие родители с детства учат своих детей подавлять эмоции. Они запрещают им плакать, кричать, устраивать истерики или по-другому проявлять эмоции и чувства. В подростковом возрасте держать все эти эмоции внутри очень сложно, поскольку осуществляется гормональная перестройка организма. В результате у ребёнка не остаётся других способов выплеснуть чувства, поэтому он прибегает к бунту.

• **Демонстрация важности перед друзьями.** В подростковом возрасте родители уходят на дальний план, поэтому дети начинают ориентировать свою жизнь на сверстников. Друзья становятся на первое место, поэтому дети стараются разными способами продемонстрировать свою важность и крутость перед сверстниками. Такое отношение вызывает негативную реакцию родителей, что становится причиной сильных скандалов и конфликтов в семье.

• **Способ найти себя.** В подростковом возрасте дети начинают задумываться о том, в чём заключается их предназначение в жизни. Они не понимают, как будет проходить их взрослая жизнь. На них со всех сторон давят в отношении учёбы и ответственности, а также им приходится принимать решение о том, какую профессию нужно выбрать для заработка денег. Такое сильное давление и напряжение нередко выплёскивается в серьёзный бунт и непослушание. Справиться с этой проблемой довольно легко, поскольку родители должны не только поддерживать своего отпрыска, но также общаться на любые темы, которые волнуют подростка.



РАЗГАДАЙ СКАНВОРД



Расставь СУДОКУ

картинки в клеточках так, чтобы каждый символ встречался в каждом ряду и в каждом столбике по одному разу.



ПОСТАВЬ + ИЛИ -

$9 \bigcirc 7 \bigcirc 3 = 5$
 $3 \bigcirc 6 \bigcirc 2 = 7$
 $8 \bigcirc 5 \bigcirc 1 = 4$



15



12



9



18

Помоги каждому парашюту приземлиться на свою площадку.



ЗНАКОМЫЕ ФРАЗЫ

Как ... с плеч свалилась



Сидеть, сложа ...



Встать с левой ...



... без костей

... на мокром месте

Как ... в масле ...

... за семью печатями



Догадайся, какую из картинок нужно поставить вместо многоточия в каждом из фразеологизмов.



Найди двух одинаковых птиц.

Найди нужный фрагмент: Г.

$9-5+3=\cancel{8} \quad 7$
 $6+4-5=\cancel{4} \quad 5$
 $3+2-3=\cancel{1} \quad 2$
 $11+6-8=\cancel{8} \quad 9$



Кроссворд: ключевое слово — олень.

АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ В КОЛПИНО И ТОСНО

В КОЛПИНСКОМ РАЙОНЕ

КДЦ «Подвиг»

(г. Колпино, Павловская ул., д. 34)

КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР

ПОДВИГ

БЕСПЛАТНЫЕ КИНОПОКАЗЫ

15 марта

16:00 X/ф «От печали до радости». (12+)

17 марта

14:00 M/ф «Волшебная лавка Есенин». (6+)

18 марта

17:00 X/ф «Дорога к дому». (6+)

20 марта

17:00 M/ф «Приключения пингвинёнка

Лоло». (6+)

22 марта

16:00 X/ф Сборник м/ф фестиваля анимационного кино «Суздальфест». (6+)

24 марта

12:00 M/ф «Кентервильское привидение». (6+)

14:00 X/ф Сборник м/ф фестиваля анимационного кино «Суздальфест». (6+)

25 марта

16:00 X/ф «Юный вождь Виннету». (6+)

26 марта

17:00 X/ф «Красная шапочка». (6+)

27 марта

17:00 M/ф «Приключения Буратино». (6+)

28 марта

16:00 X/ф «Спирит. Серебряная звезда». (6+)

29 марта

16:00 M/ф «Эрнест и Селестина. Новые приключения». (6+)

31 марта

14:00 X/ф «Иван Семёнов: Школьный переполох». (6+)

Количество мест ограничено. Возможны изменения. Подробности по тел. 469-50-92.

БЕСПЛАТНЫЕ ЭКСКУРСИИ

Компания «Дом здоровья»

26 марта

Бесплатная весенняя вечерняя экскурсия по Санкт-Петербургу для людей старшего поколения. Запись по тел. **408-19-09**. Количество мест ограничено.

Детская районная библиотека

(Колпино, ул. В. Слуцкой, д. 50)

18 марта

Лекция-экскурсия по выставке «Сторонка моя родная» талантливой колпинской художницы Анны Михайловой, которая познакомит гостей библиотеки со своим творчеством. На выставке представлены городские и сельские пейзажи, натюрморты, выполненные в технике масляной жи-

вописи. Читальный зал. Вход свободный. (6+)

21 марта

14:00 КВИЗ — «Всё и обо всём!» Участники интеллектуальной игры проверят свою эрудицию, получают хорошее настроение и пополняют свой багаж знаний! Мультимедийный зал. Вход свободный. (12+)

Парк культуры и отдыха г. Колпино

(Сцена парка Атракционов на п-ове)

16 марта

14:00 «Масленица пришла — праздник принесла!» — народное гуляние, посвящённое Масленице. Вход свободный.

23 марта

14:00 «Вы нам несёте просвещения луч» — игровая программа, посвящённая Дню работника культуры. Вход свободный.

30 марта

14:00 «Слово — драгоценный дар» — игровая программа, в рамках Недели «Культура — детям». Вход свободный.

В ТОСНЕНСКОМ РАЙОНЕ

Кинотеатр «Космонавт»

(Тосно, пр. Ленина, д. 40)

с 22 февраля по 20 марта

X/ф «Самая большая Луна». (6+)

X/ф «Кот и пёс». (12+)

Тел.: 8 (81361) 2-58-52, 8 (81361) 2-68-15.

«Среда обитания» для кильки	↓	Недосягаемая даль	↓	Пройденный ...	↓	Скульптурная «головогрудь»	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	«Стенобитень»	↓	Бумага с шапкой	Вирус звездной болезни
«Стеклянное драже»	↓	Полный беспорядок	↓	↓	↓	↓	↓	«Пол» хоккейной коробки	«Сладость отечества»
↓	↓	↓	↓	↓	↓	Подводный усач	↓	↓	↓
Игра с рыбами и козлами	↓	Все «за» и «против»	↓	↓	↓	↓	↓	«Орловская сторона»	«Адъёс, ...»
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Археологический этаж	↓	Полотно для зимнего узора	↓	Плотник-подводник	↓	«Бракованная» французка	↓	Тусовка глухарея	«Ручные» деньги
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
«Штатив» уличного фонаря	↓	Житель Владикавказа	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	«Вершина» оленя	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Холод, бьющий от жара	↓	Партийный «развод»	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

Дом Здоровья

УВАЖАЕМЫЕ ПЕНСИОНЕРЫ

Приглашаем на ВЕСЕННЮЮ ВЕЧЕРНЮЮ ЭКСКУРСИЮ по Санкт-Петербургу!

Позвоните и забронируйте бесплатный билет по телефону **408-19-09**

Количество мест ограничено. Полную информацию, в т.ч. об организаторе, о правилах проведения акции вы можете уточнить по телефону 408-19-09

Завтра — это как правило, самый занятый и напряжённый день на неделе. 😊

П	Д	П	П	Г
Е	С	А	У	Л
С	Л	А	Т	Л
С	А	М	О	З
И	А	М	И	С
М	А	Т	Р	А
И	И	Т	О	Н
С	И	Н	Г	Л
Т	Р	О	Б	Е
К	У	П	А	Ж
А	Д	Е	Л	Ф

ОТВЕТЫ
НА СКАНВОРД
ОТ 07.03.24 г.

Афиша март

Участие во всех мастер-классах **БЕСПЛАТНОЕ**

vk.com/trkoka
www.trkoka.ru

Следите за новостями в группе ВК ТРК «ОКА»

16 марта
***** / начало в 11 ч.

АКАДЕМИЯ ДЕТСТВА
Мастер-класс

Предварительная запись в группе ВК.
Место проведения: 2 этаж, здание кинотеатра «Мираж Синема»

23 и 30 марта
***** / начало в 12 ч.

Мастер-классы от «Соляная пещера»

Предварительная запись в группе ВК.
Место проведения: 1 эт., у «Соляная пещера»

24 марта
***** / начало в 13 ч.

«Минута Славы» 2 этап

Предварительная запись в группе ВК.
Место проведения: 3 этаж

30 марта
***** / начало в 12 ч.

Кулинарный Мастер-класс от ресторана «Пиворама»

Предварительная запись в группе ВК.
Место проведения: 2 эт., здание кинотеатра «Мираж Синема»

17 марта с 12.00 до 15.00

МАСЛЕНИЦА

Ждем вас в комплексе положительных эмоций!

31 марта
***** / начало в 13 ч.

Творческий Мастер-класс от «Мастерская событий»

Без предварительной записи.
Место проведения: 3 этаж

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
Ее наследие восхищает и творит чудеса, к ней идут с последней надеждой. Много судеб она соединила и помогла людям вернуться в семьи мир и покой.

ВАЛЕНТИНА ПАВЛОВНА

СНЯТИЕ слеза, порчи, родового проклятия, наговора
Около 700 ОБРЯДОВ, избавление от одиночества
УСТРАНЕНИЕ и нейтрализация завистников и недоброжелателей

ЗАЩИТА детей от влияния, плохих компаний, вредных привычек
НОРМАЛИЗАЦИЯ и укрепление семейных отношений
ИЗБАВЛЕНИЕ от запоя, отворот от алкоголя и наркозависимости

Уникальные **ГАДАНИЯ** на кофейной гуще, картах Таро, рунах, по книге судеб, на воде, свече

ОТКРЫТИЕ денежного канала
ИСПРАВЛЕНИЕ ошибок других магов

Никаких обещаний, только результат

8-981-946-29-37
8-905-283-30-34

ГДЕ В ПЕТЕРБУРГЕ ОТМЕТИТЬ МАСЛЕНИЦУ

16 марта в 12:00 в Сестрорецке в музее «Сарай Н.А. Емельянова» состоятся народные гулянья «ЗАВОДная Масленица». Все желающие смогут окунуться в историю Оружейного завода и поучаствовать в квесте. Прошедших исторический квест организаторы праздника угостят блинами и чаем из настоящих самоваров.

16 марта в 12:30 в Корпусе Бенуа Русского музея пройдет творческое занятие «Краски и звуки русской Масленицы». Программа включает занятия на постоянной экспозиции и выставке «Василий Суриков. К 175-летию со дня рождения», прослушивание музыки оркестра народных инструментов и создание рисунка по мотивам картины «Взятие снежного городка».

16 и 17 марта в Павловском парке гостей ждут праздничные гулянья — народные

игры и весёлые забавы, катание с горок, интерактивные программы в детском снежном городке, концерты и, конечно же, блины. Центральным событием проводов зимы станет традиционное сжигание огромного соломенного чучела Масленицы.

16 и 17 марта в усадьбе Марьино на площадке перед дворцом развернется широкое народное веселье с танцами, песнями, конкурсами, масленичными забавами и традиционным костром. 16 марта в программу включена экскурсия по залам усадьбы.

16 марта с 12:00 до 17:00 и 17 марта с 12:00 до 18:00 в Петропавловской крепости на Соборной пл. состоится праздник «Масленица — из прошлого в будущее». Гостей ждут старинные русские обряды, блинный пирог в полтонны, игровые квесты и футуристические фотозоны.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ С 18 ПО 24 МАРТА

Овен 21.03–20.04 В начале недели постарайтесь избегать выяснения отношений с близкими людьми. Во второй половине недели вы будете способны уловить самые последние тенденции и сможете вырабатывать довольно правильные решения.

Телец 21.04–21.05 У вас может произойти много изменений в жизни. Возможно, вы решите улучшить свой образ жизни или переехать в другой город. Не бойтесь перемен и используйте неделю для того, чтобы начать новую главу своей жизни.

Близнецы 22.05–21.06 Вы будете крайне пронырливы, решительны, самоуверенны. Но не следует впадать в крайности и думать, что вы всё знаете лучше других. Иначе вы можете совершить серьёзный промах. Лучше лишний раз подумайте, прежде чем принимать важное решение.

Рак 22.06–22.07 Неделя обещает быть временем глубоких размышлений. Прислушайтесь к своим чувствам, они могут подсказать правильное направление в сложных жизненных ситуациях. В личных отношениях важно найти баланс между своими потребностями и потребностями партнёра.

Лев 23.07–21.08 Неделя станет периодом активных действий и решений. Ваше лидерство и уверенность в себе помогут преодолеть возникающие препятствия на пути к успеху. Будьте уверены в своих решениях и не бойтесь экспериментировать.

Дева 22.08–23.09 Появится возможность заняться саморазвитием. Ваша привычка к деталям и анализу поможет выявить области для роста и улучшения. В работе старайтесь не принимать поспешных решений, лучше сосредоточиться на текущих задачах и довести их до конца.

Весы 24.09–23.10 На неделе нужно будет уделить больше внимания своим финансам. Будьте осторожны с тратами и планируйте свои расходы. Также не забывайте о своих целях и мечтах, они помогут вам оставаться мотивированными и вдохновлёнными.

Скорпион 24.10–22.11 Сейчас отличный период для того, чтобы проявить свою решительность. Не следует ждать лучшего момента, так как терпение судьбы не безгранично. Действуйте быстро и смело, не бойтесь принимать важные решения, сейчас удачное время.

Стрелец 23.11–22.12 На неделе вы можете почувствовать себя более уверенными в своих способностях. Используйте эту уверенность для достижения своих целей и мечтаний. Не забывайте про своих близких и друзей, они всегда готовы поддержать вас в трудную минуту.

Козерог 23.12–20.01 Неделя может принести возможности для профессионального развития. Ваша целеустремлённость будет замечена руководством, что может привести к новым задачам. Важно сохранять баланс между работой и личной жизнью, чтобы избежать переутомления.

Водолей 21.01–19.02 Неделя может стать для вас временем инноваций и экспериментов. Ваше стремление к новизне и нестандартному мышлению приведёт к интересным идеям, которые могут быть успешно реализованы в ближайшем будущем.

Рыбы 20.02–20.03 Сейчас вам следует быть более открытыми для новых идей и возможностей. Не бойтесь экспериментировать и пробовать что-то новое. Ваше творческое мышление поможет вам найти новые решения для старых проблем.

Хлебопекарное производство «Аскания» в г. Тосно ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

- **ФОРМОВЩИКА ТЕСТА** (график работы 2/2 день/ночь)
- **ПЕКАРЯ-МУКОСЕЯ** (график работы 2/2 день/ночь)
- **ПОДСОБНОГО РАБОЧЕГО** (график работы 2/2 день/ночь)
- **КОМПЛЕКТОВЩИКА** (график работы 2/2 ночь)
- **ПОВАРА-УНИВЕРСАЛА** (график работы 3/3)
- **УБОРЩИКА ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СЛУЖЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ** (график работы 2/2)
- **ПРОДАВЦА-КАССИРА** в г. Тосно, в п. Ульяновка

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ: оформление по ТК, стабильную з/плату, сменный график работы, обучение.

Записаться на собеседование и задать вопросы можно по тел.:
8-981-830-00-88; 8-813-612-99-22

НА КИРПИЧНЫЙ ЗАВОД Л С Р ТРЕБУЮТСЯ

- **ОПЕРАТОР ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ** (67 000 руб., г. Колпино, г. Никольское)
- **ВОДИТЕЛЬ ФРОНТАЛЬНОГО ПОГРУЗЧИКА** (74 000 руб., г. Колпино)
- **ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ** (48 000 руб., г. Колпино, г. Никольское)
- **ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА КАТ. В, С, D** (77 000 руб., г. Никольское)
- **Оформление по ТК РФ.**
- **Питание.**
- **СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК** (79 800 руб., г. Никольское)
- **МОНТАЖНИК ПО МОНТАЖУ СТАЛЬНЫХ И ЖБ КОНСТРУКЦИЙ** (70 400 г. Никольское)
- **ВОДИТЕЛЬ ГРУЗОВОГО АВТОМОБИЛЯ** (67 000 руб., г. Никольское)
- **НАЛАДЧИК ОБОРУДОВАНИЯ** (71 660 руб., п. Рябово)
- **ТОКАРЬ** (69 540 руб., п. Рябово)
- **Развозка из Колпино, Тосно и Никольского.**

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

АО «Прокатмонтаж» Начни свою карьеру с нами!

Если ты выпускник колледжа или уже отслужил в армии и ищешь интересную работу со стабильной заработной платой, то тебе точно к нам!

АО «Прокатмонтаж» проводит целевой приём на работу по следующим профессиям:

- монтажник технологического оборудования
- слесарь-ремонтник
- мастер монтажных и строительных работ

НЕОПЫТА РАБОТЫ?
Мы обучим профессии за счёт средств предприятия.

- МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:**
- Официальное трудоустройство по ТК РФ
 - З/п по результатам собеседования
 - Безопасные условия труда, обеспечение спецодеждой и СИЗ
 - Страхование от несчастных случаев
 - Работу в коллективе с общими интересами и ценностями
 - Оплату больничных, медкомиссий
 - Развозку к месту работы и обратно
 - Возможны командировки
 - Отслужившим в армии РФ выдаются подъёмные

По вопросу трудоустройства обращаться в отдел кадров АО «Прокатмонтаж», тел. **322-83-89**

РЕМОНТ КВАРТИР **13 лет успешной работы**

ПОТОЛКИ/ОКНА **RENOU** **ДВЕРИ**

ЦИКЛЕВКА ПАРКЕТА
УКЛАДКА ЛАМИНАТА,
КАФЕЛЯ, СТЯЖКА,
ОКЛЕЙКА ОБОЕВ И ДР.

БАЛКОНЫ • ЖАЛЮЗИ
ОСТЕКЛЕНИЕ ЛОДЖИЙ
«ПОД КЛЮЧ»

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

981-25-50, 8-921-343-59-88

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

BIOSTAR®

ТРЕБУЮТСЯ

ОПЕРАТОР МАШИНЫ
для гофрирования колбасных оболочек

С ОБУЧЕНИЕМ!

ЗП 50 000 руб. на руки на период обучения, далее от 60 000 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