



Рядом с Вами

газета

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ № 19 (920) ОТ 24 МАЯ 2024 ГОДА

КОЛПИНО, МЕТАЛЛОСТРОЙ, ПОНТОННЫЙ, ТОСНО, ТЕЛЬМАНА

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

ВЫХОДИТ ПО ПЯТНИЦАМ. ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ СТАРШЕ 12 ЛЕТ. RSV.SPB.RU RYADOM_S_VAMI VACANCY_RSV

Fast Step Сеть обувных магазинов

НОВАЯ ЛЕТНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ

ВСЕГДА СЕЗОННЫЕ СКИДКИ

Колпино, угол ул. Ремизова и Тверской (напротив магазина «О'Кей»)

Altezza студия потолков

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

МНОГОУРОВНЕВЫЕ ТКАНЕВЫЕ ФОТОПЕЧАТЬ СКИДКИ ДО 20%

946-26-70, 645-70-95

WWW.POTOLOK-ALTEZZA.RU

Keyla 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.

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

РАБОТА В КОЛПИНО!

ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ

- В ПРОДУКТОВЫЙ ОТДЕЛ
- В ОТДЕЛ РАЗЛИВНОЕ ПИВО

Всему обучим. Сменный график. Зар. плата 2 раза в месяц.

8 (905) 260-22-06, Ксения
8 (911) 904-08-33, Ольга

ПИВОРАМА -РЕСТОРАН- с большой душой

ИЩЕШЬ РАБОТУ?

А НАМ ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ!

ПОВАР з/п 90 000 руб.
ХОСТЕС з/п от 35 000 руб.

www.pivorama.ru
sn@pivorama.ru
vk.com/pivorama_kolpino

905-88-34

НА ПРОИЗВОДСТВО ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК В КОЛПИНО ТРЕБУЮТСЯ

РАБОЧИЕ

В НОЧНУЮ СМЕНУ

ВЫСОКАЯ ЗП ОТ 90 000 РУБ.

+7-921-907-80-01

АО «Прокатмонтаж»

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ

-МОНТАЖНИКИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ, МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ И ТРУБОПРОВОДОВ

-СВАРЩИКИ СВАРКА МЕТАЛЛОПРОКАТА ДЛЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ СТРОИТЕЛЬНЫХ КОНСТРУКЦИЙ, ТРУБОПРОВОДОВ И ТРУБНЫХ УЗЛОВ

-СЛЕСАРИ-РЕМОНТНИКИ РЕМОНТ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ

ТРЕБОВАНИЯ: Образование средне-специальное. Возможно без опыта. Обучение на месте. Умение работать механическим и слесарным инструментом, аккуратность. Умение работать в коллективе. Гражданство РФ.

ОБЯЗАННОСТИ: Демонтаж, монтаж технологического оборудования и грузоподъемных механизмов. Изготовление и монтаж технологических трубопроводов и металлоконструкций.

УСЛОВИЯ: Оформление по ТК РФ. З/п по результатам собеседования. Оплата больничных, медкомиссий. Развозка к месту работы и обратно. Возможны командировки. Отслужившим в армии РФ выдаются подъемные.

тел. 322-83-89

ЭЛЕКТРОКОРПУС Компания «ПК ЭЛЕКТРОКОРПУС»

В СВЯЗИ С РАСШИРЕНИЕМ ПРОИЗВОДСТВА ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

- РАЗНОРАБОЧЕГО (СЛЕСАРЯ-СБОРЩИКА) з/п от 55 000 руб.
- СВАРЩИКА з/п от 75 000 руб.
- ГИБЩИКА з/п от 80 000 руб.
- МАЛЯРА ПОРОШКОВОЙ ПОКРАСКИ з/п от 65 000 руб.
- ОПЕРАТОРА КООРДИНАТНО-ПРОБИВНОГО ПРЕССА з/п от 80 000 руб.
- ИНЖЕНЕРА-КОНСТРУКТОРА з/п от 100 000 руб.

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

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

ТЕЛЕФОН: 8-921-447-10-29

ТРЕБУЕТСЯ РАБОЧИЙ

НА ПРОИЗВОДСТВО ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК

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

Работа в Колпино. Возможен гибкий график. Официальное оформление.

Тел.: (812) 248-88-60,
+7 (921) 907-80-01, Алексей

В ЭТОМ НОМЕРЕ

- Кортизол: эффективные способы снизить его в организме 8
- Покупка дачи: советы, которые помогут избежать рисков. Часть 1 9
- Выбросить или съесть: можно ли спасти еду с признаками порчи? 10
- Недвижимость и частные объявления... 11
- Детский уголок 13
- Анонс мероприятий в Колпинском и Тосненском районах 14
- Астрологический прогноз на неделю 15



ГУБЕРНАТОР ЛЕНОБЛАСТИ ПОДПИСАЛ ЗАКОН О СОЗДАНИИ НОВОГО ГОРОДА

Датой основания нового города в Тосненском районе Ленобласти будет 26 мая.

Опубликован закон с подписью губернатора Ленобласти Александра Дрозденко о преобразовании посёлка имени Тельмана из сельского в городской. В апреле за закон проголосовали депутаты, но вступит в силу он только по истечении десяти дней с момента опубликования, то есть, 26 мая.

Сам по себе вопрос назрел давно. Так, в 2010 году численность населения Тельмановского поселения составила 13 850 человек, а спустя 11 лет, как показала перепись 2021 года, стало на 13 612 человек больше. Отправной точкой расчётов является — 27 462 — именно столько официальных граждан зафиксировано на сегодня.

В ближайшие годы эта цифра увеличится значительно, ведь строительный бум Ленобласти отразился и на Тельмане. Только в 2023 году здесь было введено в эксплуатацию более 23 тыс. м² жилых помещений. Согласно действующему генеральному плану, до 2037 года застроят территорию площадью 150 Га. Возводить будут как среднеэтажные, так и многоэтажные дома. Так что в людях это означает прибавку в 43 тысячи.

Пока же такие планы к 2037 году — минимум 70 тысяч человек.

В ПЕТЕРБУРГЕ МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ ДЕТСКИЕ БАНКОВСКИЕ КАРТЫ ДЛЯ ОПЛАТЫ ПИТАНИЯ И ПРОЕЗДА

В Петербурге появятся детские банковские карты. Речь об их создании шла на встрече губернатора Александра Беглова с руководством «Сбербанка» на прошлой неделе. Как пояснил глава города в своём традиционном радиобращении, на встрече обсудили новый вектор развития — внедрение в цифровую экосистему «Единая карта петербуржца» сервиса «ЕКПДети».

Детскими банковскими картами можно будет оплачивать питание в школах и проезд в общественном транспорте.

«Среди ключевых вопросов — цифровизация медицины, развитие цифровых сервисов, «Единой карты петербуржца» и выпуск специальных детских банковских карт. Они будут предназначены для оплаты питания, проезда в школы и проезда ребят на общественном транспорте», — поделился Александр Беглов.

ИЗ ПУЛКОВО ОТКРОЮТСЯ РЕЙСЫ В БАТУМИ

Пулково откроет рейсы Санкт-Петербург — Батуми и обратно. Их будет выполнять авиакомпания Red Wings с 13 июня по

26 октября 2024 года дважды в неделю, об этом в четверг, 16 мая, сообщила пресс-служба аэропорта.

Примечательно, что авиасообщения по данному маршруту возобновятся впервые с 2019 года. Вылет из Пулково запланирован в 15:05, прибытие — в 20:25. Вылет из Батуми — в 21:25, прибытие в Петербург — в 01:00.

КАК ПЕТЕРБУРГ ОТМЕТИТ ДЕНЬ ГОРОДА-2024

27 мая 1703 года на Заячьем острове заложил Петропавловскую крепость. Этот день считается днём рождения Санкт-Петербурга. В 2024 году Северной столице исполнится 321 год.

«Сам День рождения города, 27 мая, традиционно начнётся с торжественного возложения цветов к Медному всаднику. Кроме того, около памятника будет работать мультимедийный центр, посвящённый Александру Сергеевичу Пушкину», — написал в своём телеграм-канале вице-губернатор Борис Пиотровский.

После возложения цветов к Медному всаднику, в 11 часов, на Соборной площади Петропавловской крепости впервые пройдёт Парад духовых детско-юношеских оркестров. Своё мастерство петербуржцам и гостям города представят более 600 участников из 26 образовательных учреждений города, а также музыканты из Донецкой Народной Республики. Вход для всех желающих — свободный.

27 и 28 мая с 11 до 21 часов на площади Островского традиционно организуют фестиваль мороженого, на котором производители представят более 300 вкусов. Для детей на фестивале будет работать интерактивная зона с аниматорами. Вход свободный.

Десятый юбилейный Фестиваль ледоколов, посвящённый Дню города, пройдёт с 30 мая по 2 июня. Праздник познакомит посетителей с историей освоения Арктики и полярными профессиями. На набережной Лейтенанта Шмидта пришвартованы настоящие арктические суда — действующие ледоколы «Владивосток», «Капитан Зарубин» и «Капитан Сорокин». Петербуржцы смогут их посетить в течение всех четырёх дней.

В ночь с 31 мая на 1 июня пройдёт торжественный концерт «Музыка Дворцового моста». Мост разведут под классическую музыку в исполнении симфонического оркестра Санкт-Петербургского Музыкального театра имени Ф.И. Шалаяпина.

Салюта в этом году не будет, но Дворцовый мост разведут раньше обычного и зажгут Ростральные колонны.

В последний день мая в самом сердце Петербурга вновь пройдёт «Классика на Дворцовой».

«Завершим большой праздничный марафон 2 июня невероятным шоу на Газпром Арене», — добавил вице-губернатор.

Там в третий раз пройдёт яркий, зрелищный молодёжный фестиваль «Петровские Ассамблеи 3.2.1», посвящённый 321-й годовщине Петербурга.

В КОЛПИНСКОМ РАЙОНЕ ПОЯВИЛАСЬ АЛЛЕЯ ДРУЖБЫ С БЕЛАРУСЬЮ

На территории возле пространства Медиазавод в Колпинском районе заложили Аллею дружбы с белорусским городом Могилёвом. Об этом сообщили в Доме молодёжи «Колпинец».

В День благоустройства Петербурга участники акции вместе с врио главы администрации Колпинского района Николаем Гурдеем, высадили деревья и цветы.

«Колпинский район с городом Могилёвом связывает более 20 лет партнёрства, за время которого родилось много совместных проектов. Мы надеемся, что тесное сотрудничество и глубокое уважение между гражданами наших стран станет ещё крепче».

ЛЕНОБЛАСТЬ ВВОДИТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ

Губернатор Александр Дрозденко сообщил о введении в Ленобласти дополнительной меры поддержки семей — регионального материнского капитала при рождении 1 и 2 ребёнка. Размер выплаты составит соответственно 140 и 70 тысяч рублей.

«В Ленобласти рады детям. Мы ищем возможности поддерживать все семьи, в которых растут дети», — подчеркнул губернатор.

«Документ разработан и подписан в мае, но получить выплату смогут все семьи, в которых дети родились в 2024 году — в Год семьи».

Условием для получения выплаты является возраст матери: до 27 лет (включительно) при рождении первого ребёнка и до 30 лет (включительно) при рождении второго. В особых случаях выплату может получить и отец ребёнка», — сообщил глава региона.

Мера социальной поддержки на уровне региона ранее действовала только при рождении третьего ребёнка или последующих детей.

В марте 2024 года Ленобласть расширила возможности использования регионального материнского капитала. Его можно тратить на физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги, а родителям в многодетных семьях предоставили возможность получать платные медицинские офтальмологические услуги.

Приглашаем на работу в оборудованный цех в п. Тельмана **СТРОИТЕЛЕЙ НА ПРОИЗВОДСТВО МОДУЛЬНЫХ БАНЬ И ДОМОВ**

- ✓ 5-дневка без переработок
- ✓ З/П от **75 000 руб. БЕЗ ЗАДЕРЖЕК 2 РАЗА В МЕСЯЦ**
- ✓ Выезды на монтаж оплачиваются дополнительно
- ✓ Профессиональный инструмент и форма



+7 (992) 162-74-85

ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ ДЕТСКИЙ САД В КОЛПИНО НА ПАВЛОВСКОЙ УЛИЦЕ

Детский сад на Павловской улице, д. 31А в Колпино готов к приёму 190 малышей.

Изначально здание было двухэтажным. Ему надстроили ещё один уровень и дополнили его пристройкой, в которой разместились бассейн. В результате объект приобрёл Т-образную форму. В учреждении будут работать 2 ясельные и 8 дошкольных группы. Для каждой из них создан отдельный блок со спальней, игровой комнатой, туалетами. Оборудованы спортивный и музыкальный залы, соляная комната.

Прилегающая территория благоустроена. Там созданы прогулочные площадки с теневыми навесами и участки для занятий спортом на свежем воздухе.

В КОЛПИНСКОМ РАЙОНЕ ДО СЕРЕДИНЫ ЛЕТА ПЕРЕКРОЮТ ОДНУ ИЗ УЛИЦ

С 24 мая по 17 июля из-за реконструкции водопровода в посёлке Усть-Ижора закроют для движения транспорта Станционную улицу возле кладбища. Об этом сообщает ГАТИ.

Государственная административно-техническая инспекция рекомендует планировать маршруты с учётом вводимых ограничений и просит водителей быть внимательными на дороге. Обращать внимание на установленные информационные щиты со схемами и указателями возможных направлений объезда.

ДЕПУТАТЫ ПРЕДЛОЖИЛИ ЗАПРЕТИТЬ БАНКАМ ОТБИРАТЬ КВАРТИРУ, ЕСЛИ ДОЛГ ПО ИПОТЕКЕ МЕНЕЕ 15%

Петербургские депутаты предложили внести поправки в федеральный закон о запрете изъятия квартир за долги по ипотеке. Парламентарии предложили поднять порог до 15% долга от всей стоимости жилья.

«Считаю, что в случае, если должник уже выплатил 85% кредита, обращать взыскание на квартиру неприемлемо и несправедливо. В связи с этим предлагаю увеличить порог остатка задолженности, когда банк уже не может забрать у должника жильё, до 15% от его стоимости», — рассказал один из соавторов поправок, депутат Андрей Рябоконе.

На данный момент банки не могут отобрать квартиру, если у россиянина есть просрочка платежей по ипотеке, а общий остаток долга составляет менее 5% от стоимости жилья. При этом просрочить платежи по кредиту нужно на три месяца.

В пояснительной записке к законопроекту отмечается, что суды по факту рассматривают дела не менее 2 месяцев, чаще — полгода и более. Банки же обращаются в суд, когда просрочка составляет два и более месяцев.

ЦЕНТРОБАНК ПРЕДЛАГАЕТ РОССИЯНАМ ОБМЕНИТЬ МЕЛОЧЬ НА БУМАЖНЫЕ ДЕНЬГИ

Банк России выступил с инициативой обмена монет на бумажные деньги.

«До 2 июня можно будет принести мелочь в банк и обменять ее на бумажные деньги или без комиссии зачислить сумму на свой счет», — отмечается на сайте ЦБ 20 мая.

Акция пройдет по всей стране. В ней примут участие около 4 тысяч подразделений 146 банков. Подробная информация об условиях и адресах банков-участников — на сайте монетнаянеделя.рф.

СТРАХОВЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ, КТО ЖЕ ОНИ?

Оформление полисов ОМС — не единственная функция страховой медицинской организации. За последние годы страховая компания стала помощником и настоящим «медицинским адвокатом» граждан.

Вот уже более пяти лет в полном объёме работает институт страховых представителей.

Страховые представители — это сотрудники страховой медицинской организации. Их основной функцией является информационное сопровождение и защита прав застрахованных граждан на всех этапах оказания им медицинской помощи.

Существует 3 уровня страховых представителей. Первый уровень — сотрудники контакт-центра. Они консультируют по таким вопросам, как получение и замена полисов, выбор поликлиники и врача, часы работы того или иного офиса.

Если вопрос более сложный и касается медицинских проблем, его адресуют страховому представителю второго уровня, который поможет решить проблемы со сроками ожидания помощи и диагностических услуг, получением направления к узким специалистам, поможет в разрешении конфликтной ситуации и написании жалобы, а также от-

вечает за приглашение на диспансеризацию и обработку её результатов.

Страховые представители третьего уровня — врачи-эксперты, которые индивидуально работают с застрахованными гражданами, решают самые сложные вопросы, требующие проведения экспертизы и контроля качества, анализируют своевременность плановых госпитализаций.

Если по итогам диспансеризации человек попадает в группу здоровья, требующую наблюдения со стороны медицинских работников, то эти специалисты отслеживают, придерживается ли он назначений и указаний врача и своевременно ли осуществляется диспансерное наблюдение.

При возникновении вопросов при непосредственном получении медицинской помощи вам поможет страховой представитель, находящийся в медицинской организации. При этом не имеет значения, в какой страховой компании застрахован человек. Страховой представитель окажет необходимую

помощь, ответит на вопросы, расскажет о правах и обязанностях в сфере ОМС. Это универсальные помощники, которые помогут разобраться в проблемах пациентов, а также при необходимости примут активное участие в их разрешении.

К страховым представителям обращаются с самыми разными ситуациями.

Это и консультации, касающиеся вопросов оформления полисов ОМС, в том числе для иностранных граждан, жалобы на ненадлежащее оказание медпомощи, организацию работы медицинской организации, невозможность попасть на приём к узким специалистам и т. д.

На практике спорные случаи разрешаются, как правило, в досудебном порядке, но, если без судебного разбирательства не обойтись, то специалисты страховой компании также принимают участие в этих спорах.

Дополнительную информацию можно найти на сайте нашей компании www.reso-med.com.



000 «Кварта» требуются:

ОПЕРАТОРЫ

В ОБЩЕСТВЕННЫЕ ГОРОДСКИЕ ТУАЛЕТЫ

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

Оплата от 1500 руб. за смену



Тел.: 8-921-886-62-32

ecoten[®]

Приглашаем на современное трикотажное (чулочно-носочное) производство

В МЕТАЛЛОСТРОЕ

ОПЕРАТОРА

Оклад 65 000 руб.

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

Контакт для собеседования:

+7 (911) 906-04-16,

Елена Юрьевна

ТРЕБУЕТСЯ

МЕНЕДЖЕР ПО ПЕРСОНАЛУ (С ОБУЧЕНИЕМ)ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА
46 000 – 55 000 РУБ.

График работы: 5/2 с 9:00 до 18:00

Место работы: п. Саперный,

«Мебельный комбинат»

тел. 244-68-84 доб. 2

job@hsk.spb.ru

На постоянную работу в ООО «ПМЗ»

ТРЕБУЕТСЯ СЛЕСАРЬ МЕХАНОБОРОЧНЫХ РАБОТ (МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИИ, ТРУБНЫЕ УЗЛЫ)

пятидневка, оформление по ТК, работа в Металлострое

+7-903-092-92-49

ТРЕБУЕТСЯ:

РАБОТНИК СКЛАДА

ЗП от 65 000 руб./мес. График работы 5/2

8 (921) 390-20-27, gsps@yandex.ru

Тельмана, Красноборская ул., 3А


 ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ КОМПАНИЯ
АЛЬТЕРНАТИВА

Предприятие по изготовлению гофрокартона

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

- ОПЕРАТОРА ВЫСОКОСКОРОСТНЫХ РЕЗАТЕЛЬНЫХ МАШИН с обучением, (оклад + сделка)
- МАСТЕРА ПО РЕМОНТУ, от 70 000 руб.
- МАШИНИСТА ГОФРОАГРЕГАТА с обучением, оклад + сделка от 70 000 руб.
- РАЗНОРАБОЧЕГО, смена от 3000 руб.
- СПЕЦИАЛИСТА ПО ОХРАНЕ ТРУДА, от 80 000 руб.

Колпино, терр. Ижорского завода (главная проходная)

Тел.: 322-66-22, 8-929-107-19-41

E-mail: janaok27@gmail.com

ВАКАНСИЯ**ГРАФИЧЕСКИЙ ДИЗАЙНЕР**

с опытом работы (офис в Колпино)

8-960-283-56-88 (пн-чт с 9 до 17)

— Картины не рисуют, а пишут!

— И кто же их потом читает?

Уважаемые соседи, если вам нравится песня — ударьте 1 раз по батарее. Если нет

— 2 раза. Следующий трек —

3 раза.



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

ОХРАННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «АКО»
приглашает на работу лицензированных охранников

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 СПРАВОК8-931 001 88 90
ЗВОНИТЬ КРУГЛОСУТОЧНО**РОСГВАРДИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА СЛУЖБУ В ОТДЕЛ ВНЕВЕДОМСТВЕННОЙ ОХРАНЫ**

граждан РФ для работы на территории Колпинского и Пушкинского районов г. Санкт-Петербурга.

Предоставляются социальные гарантии, предусмотренные законодательством РФ, в т. ч.:

- Ежегодный отпуск от 40 суток;
- Стабильная заработная плата от 55 000 руб.;
- 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;
- Приём на службу бывших военнослужащих;
- Возможность выхода на пенсию после 20 лет службы (включая службу в ВС).

ЗА ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАТЬСЯ:

- КОЛПИНО, ул. Культуры, д. 16 тел. 460-88-13
- ПУШКИН, Кадетский бульвар, д. 20 тел. 465-71-10, 466-89-02



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

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

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

Тосно, Пушкинская наб., д. 1, тел. 8-952-244-01-89, Светлана Константиновна, personal-tosno@mail.ru

Производственно-складской комплекс в пос. Тельмана ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

СЛЕСАРЯ-САНТЕХНИКА

ЭЛЕКТРОМОНТЕРА
з/п 65 000 – 75 000 руб. на руки

КОНТРОЛЕРА КПП
гр. сменный, з/п от 28 800 руб. на руки

8 (812) 324-22-20
8 (931) 394-17-95

ТРЕБУЕТСЯ

МОЙЩИК (-ЦА) ПОСУДЫ
УБОРЩИК (-ЦА)
график работы сменный 2/2.
з/п от 2200 руб. смена

Prospekt
18-12
РЕСТОРАН
г. Колпино,
пр. Ленина, 18/12
461-69-90

НА ПИЩЕВОЕ ПРОИЗВОДСТВО ТРЕБУЮТСЯ

ОПЕРАТОР-НАЛАДЧИК
производственной линии
зп от 83 500 руб.

ТЕХНИК
по обслуживанию зданий
зп 74 700 руб.

УПАКОВЩИК(ЦА)-
ФАСОВЩИК(ЦА)
график работы 3/3 (день)
зп от 60 500 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

ТРЕБУЮТСЯ РАБОЧИЕ
для штукатурных работ и укладке газобетона на свиноводческий комплекс в д. Нурма

ЗАРПЛАТА ОТ 55 000 РУБ./МЕС.
С АПРЕЛЯ ПО СЕНТЯБРЬ
Официальное трудоустройство

8-921-180-99-62

В гостиницу г. Колпино требуется:

ГОРНИЧНАЯ
з/п 2100 руб./смена

Доброежелательность, аккуратность, чистоплотность, дисциплинированность.

Обязанности: уборка номеров.

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

По всем вопросам обращаться по телефону:
8 (911) 791-53-64
E-mail: yuthotel@yandex.ru

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

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

В СПб ГБУЗ "ССМП" (станция скорой помощи) требуется:

ЭКОНОМИСТ
з/п 73 000 р. до вычета налогов

Требуемый опыт работы: 1–3 года
Полная занятость, полный день

ОБЯЗАННОСТИ:

- Ведение тарификации;
- Составление штатного расписания;
- Расчет стимулирующих выплат, надбавок, доплат;
- Подготовка и сдача отчетов по заработной плате, производственным показателям.

ТРЕБОВАНИЯ:

- Высшее экономическое образование;
- Опытный пользователь ПК (1С: 8.3 ЗУП), опыт работы в АИС БП - ЭК;
- Опыт работы в бюджетной сфере (не менее 3 лет), в сфере здравоохранения будет преимуществом.

УСЛОВИЯ:

- Официальное трудоустройство в соответствии с ТК РФ, работа в г. Колпино;
- График 5/2 (пн-чт с 9 до 18, пт с 9:00 до 17).
- Отпуск 32 к.д.

Тел. отдела кадров: 242-32-39

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 ДОУ 1 СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ:

ПОМОЩНИК ВОСПИТАТЕЛЯ
ПОВАР
КУХОННЫЙ РАБОЧИЙ

По всем вопросам обращаться по телефону: 246-43-19
Екатерина Александровна

СВЕЖИЕ ВАКАНСИИ
КОЛПИНО, МЕТАЛЛОСТРОЙ,
ПОНТОННЫЙ, ТОСНО, ТЕЛЬМАНА
vk.com/vacancy_rsv

ПОДРАБОТКА

ВОДИТЕЛЬ
СО СВОИМ А/М

1 день в неделю
з/п 3500 р./смена (8 часов)

8-960-283-56-88
(пн-чт с 9 до 17)

ecoten

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

ШВЕЙ

Зарботок от 45 000 до 60 000 руб.

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

В пос. Понтонный
ТРЕБУЕТСЯ ПРОДАВЕЦ
В НЕБОЛЬШОЙ ПРОДУКТОВЫЙ МАГАЗИН
График сменный, Зарплата каждую смену.
работа с 9:00 до 21:00. Тел. 8 (951) 647-47-38

ХЛЕБОПЕКАРНОМУ ПРЕДПРИЯТИЮ
в п. Тельмана требуется:
СТОРОЖ-ВАХТЕР
гр. 2/2, ночные и дневные смены, обучение на рабочем месте
Звоните: 8-921-937-75-84, Елена Александровна (с 9 до 16 часов)

ecoten®
Приглашаем на современное обувное производство
В КОЛПИНО (УЛ. ЗАГОРОДНАЯ, 6)
ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ
Заработок от 40 000 руб.
Можно без опыта, всему научим.
5-дневка, официальное оформление,
полный соц.пакет. Оплата два раза в месяц,
переработки оплачиваются.
Контакт для собеседования:
+7-911-904-05-66,
Татьяна Владимировна

требуются
УБОРЩИЦЫ (-ки)
в сетевые магазины
График скользящий,
оплата еженедельно.
Все подробности по телефону:
+7 981 780-04-60

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

ecoten®
Приглашаем на современное трикотажное (чулочно-носочное) производство В МЕТАЛЛОСТРОЕ
РУЧНИЦУ (КОНТРОЛЕР ОТК)
Оклад 50 000 руб.
Можно без опыта, всему научим.
5-дневка, официальное оформление,
полный соц.пакет. Оплата два раза в месяц,
переработки оплачиваются. Есть развозка.
Контакт для собеседования:
+7 (911) 906-04-16,
Елена Юрьевна

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

000 «ЭНЕРГОПРОМСТРОЙ-Сервис»
приглашает на работу в п. Металлострой:
ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УБОРЩИКОВ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СЛУЖЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ
График ПН-ПТ с 7:30 до 16:00.
Страховка ДМС, развозка от ж/д переезда Металлострой.
З/п от 48 000 р.
Тел. 8-904-607-45-00 (с 9 до 16)
Ирина Валентиновна
СЛЕСАРЯ-РЕМОНТНИКА
График ПН-ПТ с 7:30 до 16:00. З/п от 81 000 р.
Тел. 8-906-275-57-96, 8-921-750-28-26 (с 10 до 17)
Сергей Ростиславович
ЭЛЕКТРОМОНТЕРА ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ
Опыт работы от 1 года.
График ПН-ПТ с 7:30 до 16:00 (могут быть вечера и ночи).
З/п от 81 000 р.
Тел. 8-981-946-11-57 (с 9 до 16),
Юрий Владимирович

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ
лицензированные, оказываем помощь в оформлении (муж./жен.)
на объекты Водоканала Вашего района
З/плата 2800 руб./смена
Оформление по ТК РФ, график по желанию, соцпакет.
Тел. 8-981-981-87-73, Денис Евгеньевич

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

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

000 "БМ ГРУПП" проводит набор сотрудников на должность
ПОМОЩНИК АДМИНИСТРАТОРА
в Бизнес Центр и Торговый Центр по адресу:
Тельмана, ул. Красноборская дорога, 8
РАБОТА: • в день — 12 часов, 2/2
• в ночь — 14 часов, через 2-е суток
Зароботная плата без задержек
Обращаться по телефону: 8-921-402-93-20

 **ТРАНСПАК**
завод по производству упаковки
Приглашаем на работу в п. Тельмана:
■ **МЕХАНИКА**, о/р обязателен, гр. 2/2
(дневные и ночные смены), з/п от 90 000 руб. на руки.
■ **ВОДИТЕЛЯ ПОГРУЗЧИКА**, о/р обязателен, гр. 2/2
(дневные и ночные смены), з/п от 65 000 руб. на руки.
■ **ОПЕРАТОРА ЛИНИИ**, о/р на производственных линиях, гр. 3/3 (9-21) и (21-9), з/п 80 000 – 120 000 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

В ДЕТСКИЙ САД г. КОЛПИНО ТРЕБУЮТСЯ РАБОТНИКИ:

- КУХОННЫЙ РАБОЧИЙ з/п от 37 000 руб.
- ШЕФ-ПОВАР з/п от 60 000 руб.
- ПОВАР от 50 000 руб.
- ПОМОЩНИК ВОСПИТАТЕЛЯ от 31 000 руб.
- ДВОРНИК (неполный рабочий день) от 37 000 руб.

8 часовой рабочий день, пятидневка, официальное трудоустройство

Для оформления требуется справка о несудимости.

Тел. 8-905-223-84-16

ООО «АКЦЕНТР СЕВЕРО-ЗАПАД»
Колпино, ул. Финляндская, д. 35



ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

**ОПЕРАТОРА
СКЛАДА**



ГРАФИК РАБОТЫ:

2 дня через 2 дня по 12 часов

ЗП от 65 000 до 90 000 руб. на руки

тел. 779-14-39 (доб. 214)

+7 (968) 192-15-71

Эл. почта: svetlana.mikhailova@axenter.ru

**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 18:00)

ПРЕДПРИЯТИЮ ТРЕБУЮТСЯ:

- **СЛЕСАРЬ-РЕМОННИК**
4-6 разряда, з/п от 70 000 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, компенсация проживания, работа на территории ПАО «Ижорские заводы» г. Колпино. Рассматриваем кандидатов без опыта работы, развозка Колпино, Тосно.

448-1334 ☎ 8953-147-2916

На производстве по металлообработке ООО «ТЕХНОПРОМ» (г. Колпино, ул. Соборная) открыты вакансии:

- **ОПЕРАТОР-НАЛАДЧИК**
ЭЛЕКТРОЭРОЗИОННЫХ СТАНКОВ С ЧПУ ... 90 000 р. на руки
- **ФРЕЗЕРОВЩИК** 80 000 р. на руки
- **ТОКАРЬ-РАСТОЧНИК** ...100 000 р. на руки

Официальное трудоустройство по ТК РФ, белая зарплата, возможность выбора графика работы 5/2 или посменный, опыт работы обязателен.

Телефон для связи: 8 (812) 322-89-58, Екатерина

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ

п. Металлострой: будни: 12 ч (7:00 -19:00), 2000 р./смена
п. Металлострой: от 2300 р./сут.
Объекты в СПб и ЛО: от 2300 р./сут. до 2800 р./сут. в т.ч. ВАХТА
431-16-76, 8-963-343-64-68, 8-963-343-71-34, 8-921-895-60-76



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

ДЕЖУРНОГО КПП

**ОПЕРАТОРА
ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩЕГО СТАНКА**

ШЛИФОВЩИКА

ПОДСОБНОГО РАБОЧЕГО

Тел. 8 (994) 417-84-43

ТРЕБУЕТСЯ:

СВАРЩИК

ЗАРПЛАТА ОТ 80 000 РУБ.

МЕСТО РАБОТЫ:

ЛЕН. ОБЛ., п. ВОЙСКОВОВО, 14 Г

- Обеспечение спецодеждой
- Оформление по ТК РФ

**8-921-316-76-80,
АЛЕКСАНДР**



На современное трикотажное производство
В МЕТАЛЛОСТРОЕ требуется

УБОРЩИЦА

Заработок 25 000 руб.

Работа 2-3 часа в день, 5 дней в неделю.

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

Строительной компании требуется:

**РАБОЧИЙ НА РЕМОНТ,
ПОКРАСКУ
ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК**

ЗП от 50 000 руб./мес. График работы 5/2

8 (921) 390-20-27, gsps@yandex.ru
Тельмана, Красноборская ул., 3А



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

**КОМПЛЕКТОВЩИЦЫ
и ГЛАДИЛЬЩИЦЫ**

Заработок 50 000 руб.

Можно без опыта, всему научим.

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

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



ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

**УБОРЩИКА
ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЙ**

УБОРЩИКА ТЕРРИТОРИИ

☎ 417-49-75

**КОМПАНИЯ «ДЕЛЬФИН ГРУПП» –
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ПЛАСТМАССОВЫХ ИЗДЕЛИЙ**

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

ТРЕБУЮТСЯ:

- **УПАКОВЩИКИ (-ЦЫ)** от 55 000 до 70 000 руб.
график работы: 2/2, д/ночь, 8-20 ч./20-8 ч.
- **МАСТЕРА-НАЛАДЧИКИ ТПА** 92 000 руб.
график работы: день 2/2, потом возможен переход на СУТКИ ЧЕРЕЗ ТРОЕ (с 8 утра)
- **СЛЕСАРЬ-ИНСТРУМЕНТАЛЬЩИК
ПО РЕМОНТУ ТПА/ПРЕСС-ФОРМ** 92 000 руб.
график работы: 5/2, 9.30-18.00

Оформление по ТК РФ, "белая" зарплата, соц. пакет, премии, ДМС, спецодежда, развозка от ст. метро Рыбацкое, ж/д платформы "Славянка" 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)

КОРТИЗОЛ: ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ СНИЗИТЬ ЕГО В ОРГАНИЗМЕ

Как понизить уровень кортизола? С чем связано накопление этого гормона в организме? И почему он далеко не всегда нам враг? Разбираемся в этих вопросах.

ПОЛЬЗА И ВРЕД КОРТИЗОЛА

Хотите знать, как снизить кортизол в домашних условиях? Для начала нужно разобраться, нужно ли вам это. Сейчас принято при одном упоминании кортизола морщить носы, ассоциируя этот гормон с чем-то исключительно вредным для человека. На самом деле, не будь в нашем организме кортиколиберина, стимулирующего секрецию кортизола в стрессовых ситуациях, — не факт, что человечество вообще бы дожило до наших времён.

Кортизол активирует в нашей голове и в теле механизмы, необходимые для того, чтобы справиться с опасностью. Он повышает наше кровяное давление, увеличивает пульс, стимулирует выработку глюкозы из аминокислот печени, расщепляет жиры для выделения энергии, оказывает противовоспалительный эффект, улучшает концентрацию внимания... В общем, даёт нам ресурсы для сопротивления и даже драки, если понадобится.

Именно благодаря кортизолу люди выигрывали соревнования и сражения, выживали в морозной тайге и других экстремальных ситуациях.

Однако, если вы находитесь в состоянии стресса постоянно и при этом никуда не ползёте, ни с кем не дерётесь и вообще не разрешаете себе никак действовать, подавляя любую реакцию, продиктованную кортизолом, то он будет накапливаться и сможет нанести вам определённый вред.

В частности, он может привести к: бессоннице, тревожному расстройству, паническим атакам, депрессии, преждевременному изнашиванию и старению организма, остеопорозу и мышечной дистрофии.

ПОЧЕМУ У НАС ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ СЛИШКОМ МНОГО КОРТИЗОЛА

Доступность новостей. Дело в том, что для нашего мозга любого сигнала об опасности — будь он реальным или вымышленным — достаточно для того, чтобы запустить процесс выработки кортизола. В последние годы же мы все живём в мире информационных войн, варимся в потоках негативных новостей и примеряем на себя все возможные опасности, ежедневно собираемых для нас мировыми СМИ.

Если вы застали времена без мобильных телефонов и интернета, вспомните, насколько меньше поводов для тревоги было в вашей жизни. Вы не могли знать кровавых подробностей войн (которые всегда были), не отслеживали статистику погибших от различных заболеваний (эпидемии в мире тоже были всегда), не знали, что в другом городе завёлся живодёр, который травит собак. Конечно, прежде люди тоже сталкивались и с плохими новостями, и с проблемами в собственной жизни, но их ежемесячный объём был несравнимо меньше, чем сейчас ежедневно получает каждый житель планеты, просто листая ленту в соцсетях.

В итоге вы сидите на диване, читаете, чаще всего, негативные новости. Мозг получает сигнал о тревоге и опасности, организм начинает вырабатывать кортизол, чтобы вы действовали, бежали, спасались... А вы продолжаете сидеть на диване. И так изо дня в день. Таким образом и копится кортизол.

Иллюзии соцсетей. Ещё одна большая современная проблема, которая увеличивает уровень стресса и, соответственно, кортизола в нашей жизни в геометрической прогрессии — это всё более увеличивающийся разрыв между ожиданиями и реальностью. Красивые иллюстрации чужой жизни в социальных сетях в 99% случаев если не врут, то сильно приукрашивают реальность, ведь мало кто показывает свои проблемы — все поворачиваются своей «лучшей» стороной к камере. Но вы, листая чужие фотографии, убеждаете себя в том, что у остальных всё прекрасно. Обглядываясь на свою жизнь и решаяте, что только вы — тот неудачник, у которого нет всех этих атрибутов современного «успеха».

Как это влияет на вашу психику? Вы живёте в виртуальном мире, погружённые в инфополе с красивыми картинками и расказами, а потом что-то вас из него возвращает в реальность — и вы испытываете невероятный стресс от перехода в неидеальный мир живых людей. Представьте, что птенца вытащили из уютного гнезда с мягкими пёрышками и положили на асфальт посреди оживлённой трассы. Вам, как и птенцу, хочется обратно, туда, где красиво, уютно и спокойно, в ваш несуществующий красивый мир.

КАК УМЕНЬШИТЬ КОРТИЗОЛ В ОРГАНИЗМЕ

К сожалению, здесь не будет простых и популярных рецептов — дышать нижней частью живота или отпускать в небо шарики. Если вы чувствуете, что уровень вашего кортизола зашкаливает, то придётся потрудиться, чтобы его снизить.

Пересмотрите распорядок дня. Составьте удобное и полезное расписание и заставьте себя ему следовать. Дисциплина и последовательность — залог вашего здоровья и спокойствия. Нормализуйте свой сон, изолируйте себя от гаджетов хотя бы за 30 минут до сна, поставьте себе лимиты на приложения соцсетей..

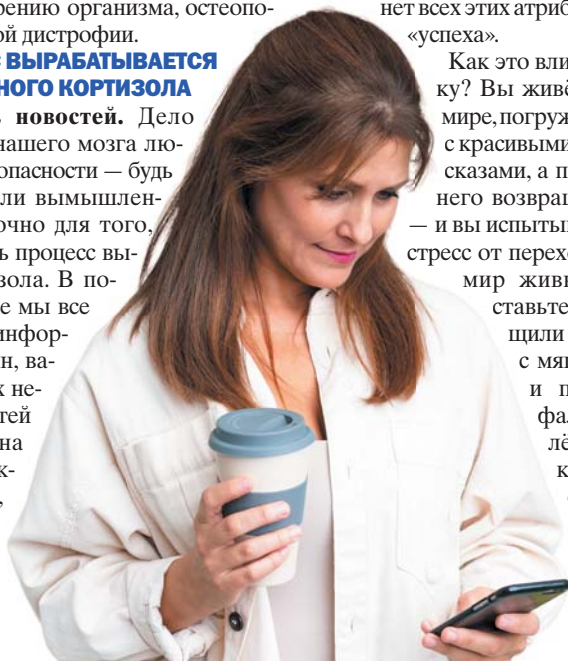
Займите тело делом. Неважно, будет это спортзал, пробежка, йога по утрам, прогулки в парке, лыжи или езда на велосипеде — кортизолу, как гормону действия, необходим физиологически активный выход. Почувствовали, что испытали стресс, уловили повышение своего давления — хотя бы покричите в подушку. Главное — не подавляйте свои реакции полностью. Железобетонные леди и джентльмены всегда имеют проблемы со здоровьем.

Измените питание. Не нужно во всём следовать антистресс-диетам — достаточно включить в свой рацион наиболее понравившиеся блюда. Например, жирную рыбу, орехи, брокколи, авокадо, морские водоросли и чёрный шоколад. Принимайте полезные микроэлементы и витамины (но только после консультации с врачом). Исключите из рациона кофеиносодержащие напитки, позаботьтесь об уменьшении в нём количества мучного и сладкого — быстрые углеводы вызывают зависимость, как и соцсети с красивыми картинками.

Снизьте количество стрессогенных факторов в жизни. Звучит банально, но что поделаться. Фильтруйте инфопространство, отпишитесь от источников негативных новостей, отслеживайте окружение и дистанцируйтесь от людей с негативным настроем. Ограничьте своё время в социальных сетях.

Компенсируйте стресс чем-то приятным. Не путайте со снятием стресса алкоголем по пятницам — это лишь усугубляет проблему. Массаж, путешествия, прогулки, хобби, приятное общение, выезды на природу, всё, что дарит вам спокойствие, умиротворение и тихую радость. Читайте мудрые книги, если не знаете с чего начать, — для начала перечитайте русскую и мировую классику, поверьте там можно найти все ответы на современные вопросы.

Постарайтесь принимать действительность и самих себя. Это самое главное. Начинайте день с пожеланий себе «принять то, что не можете изменить, сил на то, что можете сделать, и мудрости всегда отличать одно от другого».



ПОКУПКА ДАЧИ: СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ РИСКОВ. ЧАСТЬ 1

Покупка дачи, как и любой другой недвижимости, дело ответственное. Мало выбрать подходящий посёлок, хороший дом с благоустроенным участком и коммуникациями, нужно ещё проверить правоустанавливающие документы и самого продавца, чтобы в будущем избежать неприятных ситуаций. Рассказываем, как правильно купить дачу и на что прежде всего обратить внимание.

ПРОВЕРИТЬ ДОКУМЕНТЫ И РЕГИСТРАЦИЮ

Один из главных пунктов при покупке дачи или любой другой недвижимости — это проверка документов и возможные трудности с ними (в частности, неполный пакет документов). Например, у продавца может отсутствовать право собственности на земельный участок. В подавляющем большинстве случаев покупатель обходится минимальной проверкой — заказывают выписку из ЕГРН, подтверждающую, что право продавца зарегистрировано в реестре. Однако проверять надо не только текущую запись в реестре, но также законность приобретения права собственности.

У продавца как минимум должны быть паспорт и правоустанавливающие документы на дачу (например, договор купли-продажи, документы на наследство).

Крайне важна справка об отсутствии долгов по взносам, если участок в СНТ, ДСК и подобных объединениях граждан. Если менялась категория участка или вид разрешённого использования, то нужны соответствующие документы.

УБЕДИТЬСЯ В ОТСУТСТВИИ ДОЛГОВ

Неприятной неожиданностью для покупателя могут стать долги по целевым и членским взносам СНТ, ДНП, на территории которых расположен дачный дом. Само по себе наличие долгов по взносам не препятствует продаже участка, если на него не наложен арест. Задолженность также не переходит новому собственнику, однако на практике они могут стать для него проблемой.

Руководство СНТ может создавать новому собственнику различные неудобства, пытаясь получить долг с него, а не со старого собственника, который уже недоступен. Например, могут возникнуть сложности

с подключением к газу, электричеству, общим коммуникациям, доступом на общую территорию.

Чтобы не оказаться заложником чужих долгов, перед сделкой необходимо потребовать у продавца справку об отсутствии долгов, выданную руководством СНТ. Нелишним будет и личное знакомство с руководством для того, чтобы выяснить, какие взносы и платежи есть в посёлке.

Это очень важно сделать, когда сделка ещё не состоялась, а потенциального покупателя одолели сомнения. Именно глава товарищества может рассказать об истинной причине продажи дачи собственником.

Кроме того, при покупке дачи нужно учитывать не только её стоимость, но и ежегодные взносы, общее благоустройство территории СНТ, которая содержится на деньги дачников.

ПРОВЕРИТЬ ПРОДАВЦА НА БАНКРОТСТВО

Проверять важно не только документы на дачу, но и самого продавца (есть ли у него долги, ведутся ли в отношении него судебные разбирательства). К примеру, наличие у собственника на момент сделки крупных долгов может привести к потере дачного дома в случае, если прежнего собственника признают банкротом.

Чем более крупные долги у продавца, тем выше риск его банкротства и возможного оспаривания сделки. Теоретически можно оспорить сделку, совершённую за три года до банкротства продавца. Однако чем меньше промежуток времени между признанием должника банкротом и сделкой, тем риск выше.

Чтобы обезопасить себя от подобной ситуации, необходимо проверить, не возбуждено ли в отношении продавца дело

о банкротстве, нет ли вынесенных решений суда и возбуждённых исполнительных производств на крупные суммы.

Где проверить? Возбуждённое дело о банкротстве можно проверить на сайте Единого федерального реестра сведений о банкротстве. Судебные акты можно проверить на сайтах суда общей юрисдикции и участка мирового судьи по месту регистрации продавца и месту нахождения земельного участка. Возбуждённые исполнительные производства — на сайте Федеральной службы судебных приставов. Если покупаемые объекты находятся в общей совместной собственности, то надо проверять также и супруга собственника, даже если право зарегистрировано только на имя одного.

УБЕДИТЬСЯ, ЧТО В ДОМЕ НИКТО НЕ ПРОПИСАН

Неприятностью могут стать прописанные в доме люди, о которых покупатель не знал и не проверил информацию об этом. Прописывают через домовую книгу, которая находится на руках владельца. Но бывает так, что при продаже дома владелец не передаёт её покупателю и последний приобретает дом с прописанными в нём людьми.

Нередко дачные или садовые дома юридически не являются жилыми. На дачный отдых этот факт никак не влияет. Но прописаться в таком доме просто так не получится. Для этого потребуются перевести его из садового в жилой.

ПРОВЕРИТЬ МЕЖЕВАНИЕ УЧАСТКА

Неприятностью при покупке может стать отсутствие межевания земельного участка, на котором находится дача. Совершить сделку можно и при отсутствии межевания, переход права собственности вам зарегистрируют. Но если приобретение происходит с привлечением ипотечных средств, то банку потребуется полный пакет документов.

По законодательству, перед тем как распорядиться земельным участком, необходимо провести межевание. Иногда Росреестр пропускает сделки с земельными участками без межевания, но сейчас такие участки встречаются всё реже.

Споры с межеванием могут быть минимизированы, если в выписке из ЕГРН уже определены границы участка на кадастровой карте. Чтобы снизить риски споров о границах земельного участка, можно также пригласить кадастрового инженера для определения реальных границ земельного участка. Также нужно удостовериться, что указанные в выписке из ЕГРН данные соответствуют параметрам дома. Помимо этого, рекомендуется заказать градостроительный план земельного участка (ГПЗУ). Этот документ может заказать только собственник. Из него будет видно, что и каких размеров можно строить на участке, как его можно использовать.



ВЫБРОСИТЬ ИЛИ СЪЕСТЬ: МОЖНО ЛИ СПАСТИ ЕДУ С ПРИЗНАКАМИ ПОРЧИ?

Большинство людей испытывает разумную брезгливость и выкидывает продукты, которые покрылись плесенью. Иногда в мусорное ведро отправляется до 50% всего, что было заранее куплено. Действительно ли каждый заплесневелый продукт не годится в пищу. Оказалось, что это утверждение верно лишь отчасти.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ С ПЛЕСЕНЬЮ ЕСТЬ МОЖНО

Твёрдый сыр. Любой твёрдый сыр типа пармезана можно спасти, просто срезав слой примерно в 3 см вокруг пятна плесени и использовав оставшуюся часть. Эти сыры плотные и с низким содержанием влаги, а значит, грибок не может проникнуть слишком глубоко внутрь.

Чтобы твёрдые сыры хранились как можно дольше, храните их в холодильнике и не заворачивайте в полиэтиленовую плёнку. Хотя это стандартная практика в продуктовых магазинах, в долгосрочной перспективе это не лучший вариант, поскольку плёнка задерживает влагу, которая может способствовать росту плесени. Вместо этого лучше использовать контейнер с вентиляционным отверстием или, если у вас его нет, положить сыр в контейнер с крышкой и оставить один из уголков немного приоткрытым, чтобы сыр «дышал».

Вяленые колбасы и вяленое мясо. Если вы когда-либо покупали вяленое мясо или колбасу, то могли заметить белый налёт, покрывающий его снаружи. Это плесень. Она появляется на вяленых колбасах, и некоторые даже считают, что чем более плесень снаружи, тем качественнее вяленое мясо внутри.

Белая плесень на салями на самом деле защищает колбасу от другого вида грибка, зелёного или чёрного на вид, и именно их следует избегать. Если вы обнаружили чёрную плесень на вяленом мясе, немедленно выбросьте его. Однако если она имеет зеленоватый оттенок, продукт ещё можно спасти. Для этого протрите место с плесенью тряпочкой, смоченной в уксусе и растительном масле. Плесень осталась? Тогда продукт лучше утилизировать.

Ягоды. Сложенные в контейнеры, самые помятые ягодки могут покрыться плесенью.

Значит ли это, что нужно выбросить всю коробку? Нет. Хотя, безусловно, следует убрать ягоды, которые явно поражены плесенью.

Если другие ягоды твёрдые и свежие, их можно есть. Более того, плесень, обитающая на ягодах, в небольших количествах не токсична. Но споры плесени быстро распространяются, поэтому после того, как выбросите заплесневелые ягоды, постарайтесь быстро съесть или использовать остальные.

У ягод тонкая кожица, и они легко заселяются спорами грибов, которые могут жить в холодильнике. Если вы заядлый любитель ягод, вам следует протереть внутреннюю поверхность холодильника раствором воды и пищевой соды, чтобы удалить любые споры, которые могут там обитать.

Овощи. Когда дело доходит до таких продуктов, как капуста, сладкий перец, картофель, морковь и другие твёрдые овощи, плесени трудно проникнуть глубоко, потому что мякоть очень плотная. Это означает, что, если плесень не покрыла весь овощ целиком, то можно срезать поражённый участок, прихватив 2–3 см рядом, после чего будет безопасно есть заплесневелую морковь и другие твёрдые овощи.

Следите за тем, чтобы овощи не хранились рядом с фруктами, это приведёт к тому, что они быстрее испортятся.

Клубника, персики, помидоры. Их объединяет сочная текстура с большим содержанием влаги, что является идеальной средой для размножения опасных плесневых грибов. Когда плесень прорастает на очень влажных и сочных фруктах/овощах/ягодах, она быстро проникает глубоко внутрь, поэтому они быстро оказываются непригодными к употреблению.

Случайно съесть немного заплесневелых фруктов не опасно — но даже небольшое количество может причинить вред пожилым, людям с ослабленным иммунитетом или аллергией на плесень.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ С ПЛЕСЕНЬЮ ЕСТЬ НЕЛЬЗЯ

Хлеб. Если вы заметили на хлебе плесень, его следует выбросить. На нём может расти несколько различных видов плесени, и они могут быть вредны для здоровья.

И не стоит пытаться отломить поражённый ломтик, спасая оставшийся кусок. Поскольку хлеб очень пористый, плесень очень легко распространяется по всей буханке, хотя и остаётся невидимой невооружённым глазом. Увидели плесень? Хлеб

есть нельзя. И даже нюхать не рекомендуется, поскольку споры плесени распространяются по воздуху и могут способствовать возникновению проблем с дыханием.

Чтобы хлеб дольше сохранялся, лучше всего нарезать его ломтиками, завернуть и заморозить. После разогрева он будет как свежий. Хранение хлеба в холодильнике также значительно увеличивает время, необходимое для образования плесени, но одновременно высушивает хлеб, делая его чёрствым.

Остатки готовых блюд. Если вы увидели, что плесень покрыла макароны, кашу, запеканку или другое готовое блюдо, не вздумайте его есть. Такая плесень вырабатывает микотоксины и может вызвать сильное пищевое отравление.

Микотоксины устойчивы к нагреву, поэтому они не погибнут при разогреве блюда. Хранить приготовленную пищу следует не более трёх-четырёх дней и не разогревать замороженные блюда больше одного раза, не только потому что ухудшаются вкусовые качества, но и потому, что это представляет больший риск для здоровья.

Йогурт. Если вы заметили плесень в упаковке из-под йогурта, не вздумайте его есть.

Если плесени немного сверху, может возникнуть соблазн просто соскрести её и съесть остальное. Не поддавайтесь ему. Грибок, который растёт на йогурте, не только вырабатывает ферменты, придающие ему горький и неприятный вкус, но и может распространяться вглубь йогурта, хотя видно этого не будет.

Джемы и варенье. Хотя может показаться, что плесень на джемах и желе просто остаётся на поверхности и её легко убрать, это не так. В желе и джемах много воды, которая является идеальной средой для образования нитей плесени, способных проникнуть глубоко в банку с консервами. Хотя не все виды плесени опасны, плесень, которая растёт на консервах, вредна для употребления, и вам ни при каких обстоятельствах не следует есть варенье, в котором есть плесень.

Мягкие сыры и творог. Плесень играет важную роль в процессе производства сыра и даже подарила человечеству один из самых уникальных вкусов на планете. Но есть разница между плесенью, которая придаёт голубому сыру голубой оттенок, и плесенью, которая окрашивает кремную-белую поверхность моцареллы.

Если вы заметили плесень на рассольном сыре, твороге, сливочном сыре и рикотте, их следует выбросить.

Мягкие сыры следует хранить в герметичных контейнерах в холодильнике, чтобы они как можно дольше оставались съедобными.

Другие продукты. При появлении плесени на поверхности любого свежего мяса, птицы или морепродуктов весь продукт следует немедленно утилизировать.



НЕЖЕЛАНИЕ ВЫХОДИТЬ ЗАМУЖ: КАКИМИ ПРИЧИНАМИ МОЖНО ОБЪЯСНИТЬ

Цели, мировоззрение, профессиональные амбиции и личная самостоятельность становятся приоритетом для многих женщин, в итоге не все из них стремятся создать семью. У каждой на то есть свои причины. Какие-то из них имеют позитивную эмоциональную окраску, а за другими кроется душевная боль и страх разбить себе сердце.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ НЕЖЕЛАНИЯ ВЫХОДИТЬ ЗАМУЖ

Самодостаточность. Это чёткое ощущение «я в порядке» и «меня достаточно», которое не зависит от наличия мужчины. Такие девушки видят источник счастья в себе и не отдают другим людям ответственность за собственное благополучие. У них хорошая стабильная самооценка: они безусловно себя любят, принимают и уважают, не будут мириться с серьёзными недостатками или значительными проступками потенциального жениха.

С другой стороны, когда человек долгое время живёт один, он привыкает к определённому порядку вещей. С появлением партнёра многое придётся поменять: привычное расписание, режим питания, возможность проводить время с друзьями в любое удобное время, в некоторых случаях даже место жительства, если того требуют обстоятельства.

Самодостаточные девушки живут в своём удовольствии: общаются с разными мужчинами, умеют с ними дружить, принимать ухаживания. Им жаль терять такую свободу.

Ещё одна сторона самодостаточности — закрытые материальные и эмоциональные потребности. Нет нужды связываться с кем-то ради денег, постоянных доказательств привязанности, если любовь и опора на себя уже есть внутри.

Если нежелание официальных отношений основывается именно на этом, а претензий к противоположному полу и окружающему миру нет, то всё в порядке. Часто бывает так, что у женщины уже есть сожитель, просто нет мотивации заниматься бумажной и юридической волокитой, сопутствующей брачному процессу. Но если понадобится регистрация, допустим, ради детей или проживания за границей, она спокойно это сделает. Подобный подход характерен для тех, кто не переживал травмирующих событий либо успешно проработал деструктивные установки с помогающим специалистом.

Травмы и комплексы. Прошлый травматичный опыт заставляет человека формировать у себя деструктивные механизмы поведения. Они влияют на дальнейшую жизнь и неосознанно становятся основными факторами принятия решений. Например, болезненное расставание, предательство второй половины, заниженная самооценка и привитые комплексы могут заставить замкнуться в себе.

Корень проблемы может быть и в детстве: развод родителей, несчастливый истории брака в семье, алкогольная зависимость кого-то из старших, насилие, которое приходилось наблюдать или испытывать ребёнку. Печальные воспоминания формируют логическую цепочку в голове: любовь, привязанность и брак = боль. В результате взрослый человек саботирует создание и развитие отношений, даже когда кажется, что для этого есть все условия.

В этом случае стоит обратиться к психологу или психотерапевту, чтобы проработать над деструктивной моделью мышления. За саботажем и отрицанием близости как таковой кроется страх оказаться покинутой и преданной, а за страхом всегда прячется потенциал к личному росту и счастью.

Страх обязательств и неудачи. У большинства людей понятие брака неразрывно связано с тяжёлыми обязательствами. Для женщин это верность только одному мужчине, забота о быте, бессонные ночи с маленькими детьми, меньше времени и сил на собственные интересы. Добавим к этому ограничение в общении с близкими людьми, которые могут чем-то не угодить ревнивому партнёру. Понятно, что такой образ жизни не для всех. Кроме того, ситуацию может усугубить боязнь неудачного выбора мужа или то, что семья развалится по любой возможной причине — вне зависимости от вложенных усилий.

Такие предубеждения тоже можно отнести к последствиям эмоциональной травмы.

Это своеобразный защитный механизм, который заставляет бояться семьи. Психика пострадала от негативных событий в прошлом и как бы генерирует причины страха, поводы ни с кем не сближаться. Всё это для того, чтобы не сталкиваться снова с болезненными обстоятельствами, в которых возможна повторная травматизация.

В чём отличие между самодостаточностью и страхом? В первом случае человек не ставит всё на карту при появлении нового возможного партнёра. А если он уходит, то это не вызывает злости или разочарования. Жизнь продолжается, и с чьим-то уходом она мало меняется.

Если говорить о боязни, сам вопрос перехода на новый уровень отношений вызывает дискомфорт. Вплоть до неприятных ощущений в теле, прогрессирующего желания бросить или оттолкнуть любимого человека, чтобы он не сделал это первым. Здесь, как и в предыдущем случае, понадобится поддержка и психологическая помощь. Но

только если вы чувствуете внутренний конфликт желания и страха.

Личные ценности. Бывает так, что на первый план выходят другие жизненные аспекты. Это может быть поддержание здоровья или забота о старшем поколении. Например, девушка вынуждена ухаживать за пожилыми родителями, и устраивать личную жизнь нет сил и желания. Или у женщины есть ребёнок, который не ладит с мамными кавалерами.

Иметь другие приоритеты помимо любви — это нормально. Важно, чтобы выбор был осознанный и не вызывал сожалений. К тому же, если отсутствие семейных отношений приводит к тоске, всегда есть возможность найти компромисс или изменить подход к поиску жениха. Например, можно обратиться к сайтам знакомств, где есть возможность сразу объяснять свою ситуацию. Те, кого не страшат трудности, останутся с вами.

Занятость. Темп жизни постоянно нарастает, и хочется взять от неё всё: преуспеть в карьере, стать лучшей в своём хобби, развиваться и путешествовать. Отношения могут не вписаться в общую картину, потому что они требуют вложений и вовлечённости. Партнёру надо уделять внимание, на свидания нужны деньги, в сожительстве надо вместе решать проблемы. Если женщина понимает, что не может жонглировать всем сразу, то замужество отойдёт на второй, а то и десятый план.

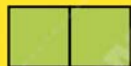
Словом, у человека с такой мотивацией нет негативных убеждений про любовь, противоположный пол и брак. Просто у него нет времени и ресурсов на поиск подходящего партнёра, а также отсутствие страха по поводу того, будет в итоге семья или нет.

НАДО ЛИ С ЭТИМ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ?

Прежде всего стоит понять, что любое наше желание или нежелание — нормально, когда мы себя принимаем, ценим и находимся в контакте с собой. Возможно, стоит идти в проработку травм, если вы категорически отрицаете саму идею брака формулировками вроде «штамп ничего не значит» или «институт семьи исчез». Или же если у вас есть страх, который завязан на действиях или реакциях другого человека.

Однако большее значение имеют не столько слова и мысли, сколько ваш отклик: чувствуете ли вы тяжесть, смену настроения, боль или горечь, когда думаете о том, чтобы создать семью? Если да, то это тревожный звоночек, который говорит о запрятанном внутреннем конфликте.

А если вы живёте в лёгкости, увлечённом состоянии, когда свобода вас наполняет и вдохновляет, а не тяготит, то не стоит беспокоиться.



Раскрась фрагменты большого квадрата так, чтобы разместить в нём все фигуры на рисунке.



Найди тень петушка.



Разместите элементы в сетке так, чтобы числа на соседних гранях совпадали.

ПРОЧИТАЙ СКОРОГОВОРКУ

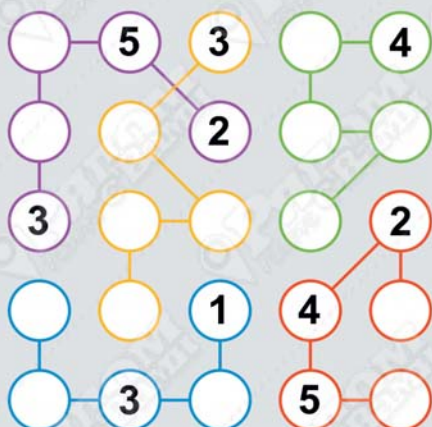
Коля колья колет.
Поля поле полет.



СОБЕРИ СЛОВО

1. ЛЕСОПАРК, ШАЛОПАЙ, КОНВЕЙЕР.
2. ЛЕДОХОД, СЫРОВАР, МАГАЗИН.
3. ПОМАДА, КУЛИНАР, ФОНАРИК.
4. КОРЕШОК, ПЕШЕХОД, АВТОМАТ.

Из каждого слова возьми вторые слоги и составь **НОВОЕ СЛОВО**.



Расставь в кружках цифры от 1 до 5 так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и в каждой связанной цепочке каждая цифра встречалась бы только один раз.

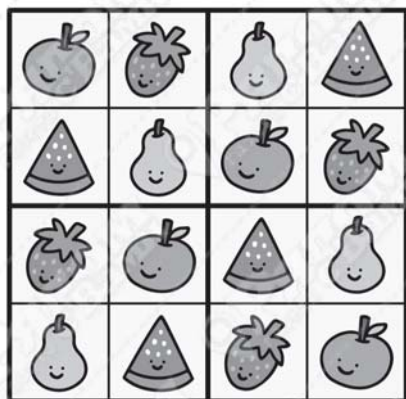


ПРОСТОКВАШИНО



Найди и вычеркни все загаданные слова. Рисунки тебе в этом помогут. Слова могут изгибаться только по горизонтали и по вертикали в любые стороны. Из оставшихся букв составь **ключевое слово**.

Ответы на детские задания № 18



Кому адресовано письмо: девочке.

Прочитай пословицу: В мае даже ветер поёт.



Школьная шифровка: учебник.

Ребус: каникулы.

АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ В КОЛПИНО И ТОСНО

В КОЛПИНСКОМ РАЙОНЕ

КДЦ «Подвиг»

(г. Колпино, Павловская ул., д. 34)

КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР

ПОДВИГ

БЕСПЛАТНЫЕ КИНОПОКАЗЫ

24 мая

16:00 X/ф «Цветок света». (12+)

26 мая

16:00 X/ф «Чижик-Пыжик возвращается». (6+)

28 мая

17:00 X/ф «Иван Семёнов: Школьный переполох». (6+)

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

БЕСПЛАТНЫЕ ЭКСКУРСИИ

Компания «Дом здоровья»

13 июня

Бесплатная выездная экскурсия в Ораниенбаум для людей старшего поколения. Запись по тел. 408-19-09. Количество мест ограничено.

Парк культуры и отдыха г. Колпино

(Сцена парка Атракционов на п-ове)

1 июня

14:00 «Подрастайте! Улыбайтесь!» — музыкальная программа, посвящённая

Международному дню защиты детей. Вход свободный.

8 июня

14:00 «Я помню чудное мгновенье...» — игровая программа, посвящённая Пушкинскому дню России.

16:00 «Встречаем это лето!» — музыкальная программа. Вход свободный.

9 июня

14:00 «Пётр Великий!» — игровая программа, посвящённая Дню рождения Петра Первого. Вход свободный.

12 июня

14:00 «Моя Россия!» — праздничная программа, посвящённая Дню России. Вход свободный.

15 июня

14:00 «Краски лета» — игровая программа. Вход свободный.

16:00 «Советский рок» — музыкальная программа. Вход свободный.

22 июня

14:00 «Моя семья, мой дом и я» — игровая программа. Вход свободный.

16:00 «Любовь и музыка» — музыкальная программа. Вход свободный.

29 июня

14:00 «Солнышко светит, солнышко греет» — игровая программа. Вход свободный.

16:00 «Молодёжь — это мы!» — музыкальная программа, посвящённая Дню молодёжи. Вход свободный.

ДК им. В.В. Маяковского

(Металлострой, пл. Ак. Глухих, д. 1, стр. 1)

26 мая

16:00 «Мир сказок» — кинопоказ для детей. Летняя эстрада.

27 мая

18:00 «Необыкновенные приключения итальянцев в России» — кинопоказ. Летняя эстрада.

Кинотеатр «Космонавт»

(Тосно, пр. Ленина, д. 40)

по 29 мая

X/ф «Министерство неджентльменских дел». (18+)

M/ф «Кунг-фу тигр». (6+)

X/ф Сто лет тому вперёд. (6+)

M/ф «Мульти в кино» выпуск № 169. (0+)

с 16 мая по 5 июня

X/ф «7 дней, 7 ночей». (12+)

с 16 мая по 19 июня

X/ф «Каждый мечтает о собаке». (6+)

с 23 мая по 12 июня

M/ф «Пушистый вояж». (6+)

с 23 мая по 19 июня

X/ф «Майор Гром: Игра». (12+)

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

И. о. крыши	Самый многоколёсный водитель	Обучение обучению	Личное оружие скунса			
			Колобовская малая родина		Идет за примой	Чующая изнанка
«Сборная солянка» для скота	«Незачётность» ума					
			«Перина» для клюквы		Неясный шум	Древний германец
Милая мордашка	Говорун из политиков					
				Ценный метатель икры		Хуже худого мира
«Бартерная» игла	Жизненный старт	Мера веса лиха				
			Домотканое полотно		Не верх	Кукольный жених
	Счёт для нарушителя	Кряква в нежном возрасте				
			«Буква» азбуки Морзе			
	«Горючее» кадила	«Лесной супермен»				

Уважаемые пенсионеры

Приглашаем вас на **БЕСПЛАТНУЮ** выездную экскурсию в Ораниенбаум

Позвоните и забронируйте **бесплатное место по телефону:**

408-19-09

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

Х	П	Б	К	У				
О	Л	И	Ф	А	С			
Д	Н	С	У	С	Л	И	К	
А	Ф	О	Р	И	С	Т	И	К
Т	К	С	Т	А	Л	И	Н	
А	Н	К	Е	Т	А	И	В	
Й	И	В	О	Я	К	А		
С	К	О	Т	Ч	Б	Р		
Т	Р	Е	В	И	З	О		
В	А	Л	Е	Т	Д	У	Х	И
О	К	А	Р	А	Б	А	С	

ОТВЕТЫ
НА СКАНВОРД
ОТ 17.05.24 г.

ВО ВРЕМЯ БЕЛЫХ НОЧЕЙ ДВОРЦЫ БРАКОСОЧЕТАНИЙ В ПЕТЕРБУРГЕ БУДУТ РАБОТАТЬ ДОЛЬШЕ

Дворцы бракосочетаний Петербурга будут работать на два часа дольше в период романтических белых ночей, сообщила пресс-служба Смольного.

Последняя церемония заключения брака будет начинаться в 23:00 и завершаться в 23:20. Такой график планируется до 30 сентября.

«Период белых ночей пользуется особой популярностью у молодожёнов, и многие специально выбирают этот момент для регистрации брака», — отметили в пресс-службе.

Кстати, летом 2023-го в Петербурге заключили больше всего браков за последние пять лет. Наиболее популярным оказался Дворец бракосочетания № 1 на Английской набережной, а Дворец бракосочетания № 2 на Фурштатской улице был на втором месте.

САД МАРИИНСКОГО ДВОРЦА ОТКРОЕТСЯ 1 ИЮНЯ

Сад Мариинского дворца в Петербурге откроется уже 1 июня. Время его работы останется неизменным — по выходным с 11:00 до 19:00. Подробности сообщил спикер ЗакСа Александр Бельский.

«Открытие планируем праздничное — тем более придётся оно на Международный день защиты детей. Хранители дворца подготовили культурно-развлекательную программу», — подчеркнул Бельский в Telegram.

С момента открытия ученики творческой мастерской Валерии Лошак напишут двухметровую картину. После состоится презентация детской книги-раскраски «История в красках», посвящённой 180-летию Мариинского дворца и 30-летию ЗакСа.

Также запланированы чтения сказок и отрывков из произведений писателя Александра Пушкина, интерактивная игра-квест.

В РОССИИ МОГУТ ВВЕСТИ ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ БЕСПЛАТНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ МУЗЕЕВ

У россиян может появиться возможность один раз в месяц бесплатно посетить музеи, финансируемые из бюджета РФ. Соответствующий федеральный законопроект подготовил депутат Законодательного Собрания Петербурга Андрей Рябокони, о чём он сообщил в своём Telegram-канале.

«Музеи, финансируемые из бюджета, должны стать доступные всем желающим», — подчеркнул парламентарий.

Депутат предлагает ввести единый подход на бесплатное посещение музеев не реже одного раза в месяц. По его словам, сейчас стоимость билета в музей может достигать нескольких тысяч рублей на человека, а для семьи приближаться к 10 000 рублей, что не каждый может себе позволить. При этом интерес к культуре у россиян имеется.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ С 27 МАЯ ПО 2 ИЮНЯ

Овен 21.03–20.04 Возможные нарушения привычного уклада жизни, впрочем, любые перемены пойдут вам на пользу. Вам предстоит довольно напряжённая умственная работа, но постарайтесь также не забывать о том, какое впечатление вы производите на окружающих.

Телец 21.04–21.05 Постарайтесь, чтобы ваша энергичность не перешла в слепую самоуверенность, уподобляться танку в решении вопросов, требующих некоторой дипломатии, всё же не стоит. В эти дни успех сопутствует инициативным и уверенным в себе.

Близнецы 22.05–21.06 Для вас наступает время новых открытий. Возможно, вы почувствуете сильное желание изменить что-то в своей жизни или образе мыслей. Общение с друзьями принесёт много положительных эмоций и новых идей.

Рак 22.06–22.07 Время хаотичности и неразберихи подошло к концу, ему на смену приходит ситуация, позволяющая навести порядок в делах, делах и поступках. Настало время принятия серьёзных решений в личной жизни. Избегайте эмоциональных всплесков.

Лев 23.07–21.08 Неделя будет наполнена энергией и творческими идеями. Используйте этот поток энергии для завершения начатых проектов или запуска новых инициатив. В воскресенье важно сохранять хладнокровие и выдержку и не поддаваться на провокации со стороны.

Дева 22.08–23.09 Возрастёт ваша деловая активность, но быстрых результатов сейчас ждать не приходится. И в области деловых, и в личных интересах события будут развиваться постепенно, и окончательный результат, возможно, проявится не скоро.

Весы 24.09–23.10 Постарайтесь тонко улавливать происходящие изменения, от вас может потребоваться быстрая реакция. События и люди будут вас удивлять. В конце недели лучше занять выжидательную позицию и больше анализировать, чем говорить и действовать.

Скорпион 24.10–22.11 Наступает время, чтобы наладить отношения с теми людьми, с которыми вы в ссоре. Проявите инициативу, сделайте первый шаг. Таким образом, вы покажете свою силу. В отношениях стоит быть честным и открытым, чтобы избежать недопонимания.

Стрелец 23.11–22.12 Творческий подъём и хорошее настроение не покинут вас всю неделю, воспользуйтесь этим моментом, проявите активность. В вас назревают внутренние перемены, и, пока ваш новый облик неясен, воздержитесь от откровенных разговоров даже с близкими.

Козерог 23.12–20.01 Наступил благоприятный период, чтобы решить вопросы, касающиеся личной жизни. Вы тактичны и мягки. Легко подберите нужные слова. Вторая половинка это заметит и пойдёт на уступки. Долгожданная гармония вернётся в ваши отношения.

Водолей 21.01–19.02 Неделя может принести в вашу жизнь новые идеи и вдохновение. Откройте для экспериментов и нестандартных решений, это поможет вам в реализации творческих проектов. Ваше общение с друзьями и коллегами будет особенно плодотворным.

Рыбы 20.02–20.03 Не стоит планировать тысячу дел разом, вам нужно выбрать самые важные задачи и начать их решать. В выходные контролируйте свои эмоции, не проявляйте их слишком бурно. Спокойствие и рассудительность — вотлагаемые вашей удачи.

НА КИРПИЧНЫЙ ЗАВОД ТРЕБУЮТСЯ



- **ОПЕРАТОР ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ С ОБУЧЕНИЕМ** (67 000 руб., г. Колпино, г. Никольское)
 - **ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА** (77 000 руб., г. Никольское)
 - **ОБЖИГАЛЬЩИК СТЕНОВЫХ МАТЕРИАЛОВ** (79 600 руб., г. Колпино)
 - **СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК** (79 800 руб., г. Никольское)
 - **НАЛАДЧИК ОБОРУДОВАНИЯ** (79 700 руб., г. Колпино, г. Никольское)
 - **МОНТАЖНИК ПО МОНТАЖУ СТАЛЬНЫХ И ЖБ КОНСТРУКЦИЙ** (70 400 руб., г. Никольское)
 - **РАБОЧИЙ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ И РЕМОНТУ ЗДАНИЙ** (51 800 руб., г. Колпино)
 - **ВОДИТЕЛЬ ГРУЗОВОГО АВТОМОБИЛЯ** (67 000 руб., г. Никольское)
 - **ЭЛЕКТРОМОНТЕР** (77 900 руб., п. Рябово)
 - **ТОКАРЬ** (75 400 руб., г. Колпино)
- Оформление по ТК РФ. ■ Развозка из Колпино, Тосно и Никольского.
■ Питание.

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

РЕМОНТ КВАРТИР ПОТОЛКИ/ОКНА ДВЕРИ

13 лет успешной работы

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

ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ОБОРУДОВАНИЯ

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

ООО Торговый Дом «Цветы Тельмана»

ВНИМАНИЕ! СЕЗОННАЯ ПОДРАБОТКА!

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН!

- **РАБОЧИЕ ПО УХОДУ ЗА РАСТЕНИЯМИ**
Оплата смены от 1700 до 2600 р. (почасовая). Доход на руки от 40 000 р. в месяц. Различные графики работы: 5/2; 2/2; 3/3 и т. д., работа по выходным дням, подработка.
- **ПРОДАВЕЦ / ПРОДАВЕЦ-КАССИР (СЕЗОННАЯ РАБОТА)**
График 2/2 с 08.00-20.00. З/п 3000 р. в смену (45 000 р. в месяц).
- **ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ (СЕЗОННАЯ РАБОТА)**
График 2/2 с 08.00-20.00. З/п 2000 р. в смену (30 000 р. в месяц).

УСЛОВИЯ: оформление по договору ГПХ; выплаты дважды в месяц на карту.

Адрес: п. Тельмана (Рядом с г. Колпино) дом 60 С
(проходная тепличного комплекса)

☎ +7-929-110-24-79, Екатерина

☎ +7-931-287-76-14, Александр Анатольевич

☎ +7-921-440-94-31, Дмитрий Сергеевич

ФАБРИКА

ШВЕЙНАЯ КОМПАНИЯ

Колпино, Колпинская ул. 6к2

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ:

- **ШВЕЙ**
(з/п от 80 000 руб.)
- **ПОДСОБНОГО РАБОЧЕГО**
(з/п от 50 000 руб.)
- **РАБОТНИКА
СКЛАДА**
(з/п от 50 000 руб.)

Своевременная выплата з/п
Оформление по ТК РФ

8 (931) 278-83-53

Texmade.ru Info@texmade.ru