



# Рядом с Вами

## газета

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ № 1 (902) ОТ 12 ЯНВАРЯ 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

Сеть обувных магазинов

Fast Step

СКИДКА НА ВЕСЬ АССОРТИМЕНТ

**НОВОГОДНЯЯ РАСПРОДАЖА**

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

ALTEZZA

СТУДИЯ ПОТОЛКОВ

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**

МНОГОУРОВНЕВЫЕ

ТКАНЕВЫЕ СКИДКИ ДО 20%

ФОТОПЕЧАТЬ

946-26-70, 645-70-95

WWW.POTOLOK-ALTEZZA.RU

МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ, АРКИ

АНТРЕСОЛИ, ШКАФЫ-КУПЕ

от производителя

ОПЛАТА ПОСЛЕ ПОЛНОЙ УСТАНОВКИ!

vk.com/club51546931

- ✕ Опыт работы 20 лет!
- ▶ Выезд на консультацию и замер бесплатно!
- ▮ Установка ваших дверей

Звоните, отвечу на все вопросы напрямую

8 (904) 516-66-01, 8 (921) 658-41-07, Игорь

**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

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.

**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

-РЕСТОРАН-

**Пиворама** ИЩЕШЬ РАБОТУ?

с большой душой

А НАМ ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ!

- МОЙЩИК(ЦА) з/п от 40 000 руб.
- ХОСТЕС з/п 30 000 руб.
- ПОВАР з/п от 60 000 руб.
- КУРЬЕР з/п 2500 руб./смена

905-88-34 www.pivorama.ru sn@pivorama.ru vk.com/pivorama\_kolpino

**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.
- ГИБЩИКА ..... з/п от 70 000 руб.

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

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

ТЕЛЕФОН: 8-921-447-10-29

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

- **СБОРЩИКА** з/плата 90 000 руб.
- **ГРУЗЧИКА** з/плата 70 000 руб.
- **ВОДИТЕЛЯ ШТАБЕЛЁРА** з/плата от 75 000 руб.

Официальное оформление по ТК РФ, белая з/п 2 раза в месяц. Развозка от ст.м. «Купчино».

КОНТАКТНОЕ ЛИЦО: Елена, тел. 8 (921) 405-21-40

АДРЕС МАГАЗИНА: КОЛПИНО, УЛ. ИЖОРСКОГО БАТАЛЬОНА, 7

динозавр территория животных

**В МАГАЗИН ЗООТОВАРОВ ТРЕБУЕТСЯ ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ**

ТЕЛЕФОН: 8-965-751-34-54

**ДЛЯ ТЕХ, КОМУ НУЖНА РАБОТА - ЕСТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЕ**

BEEOLOGISTIC логистическая компания Би Лоджистик

- ОБЕСПЕЧИМ СПЕЦОДЕЖДОЙ
- БЕСПЛАТНЫМ МЕДОСМОТРОМ
- ЗАРПЛАТА НА БАНКОВСКУЮ КАРТУ
- ДОСТАВИМ ДО РАБОТЫ И ДОМОЙ

- ВОДИТЕЛЬ ШТАБЕЛЁРА ..... з/пл 85 000 руб.
- ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА ..... з/пл 75 000 руб.
- КЛАДОВЩИК ..... з/пл 60 000 руб.

640-75-35, 8-981-141-14-03

МОСКОВСКОЕ ШОССЕ, Д. 19, КОРП. 3



## В ЭТОМ НОМЕРЕ

- Хранение кофе дома: продлеваем жизнь любимому напитку ..... 8
- Самые частые манипуляции, которые используют люди при общении ..... 9
- Не ведитесь на обман: популярные способы развода посетителей автосервисов ..... 10
- Недвижимость и частные объявления... 11
- Отказ от сахара: что произойдёт с организмом ..... 12
- Детский уголок ..... 13
- Анонс мероприятий в Колпинском и Тосненском районах ..... 14
- Астрологический прогноз на неделю ..... 15



социальный регистр населения Санкт-Петербурга». Те граждане, которые отсутствуют в системе, смогут получить выплаты через заявление в администрации районов города и Комитета по социальной политике.

### В ПЕТЕРБУРГЕ ВЫПУСКАЮТ «ПОДРОЖНИК» К 80-ЛЕТИЮ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ БЛОКАДЫ

Специальный тираж карты «Подорожник» выпустят в Петербурге к 80-летию полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. Об этом в ответ на обращение депутата Законодательного Собрания Алексея Цивилёва сообщил вице-губернатор Кирилл Поляков.

Тираж карты составит 100 тыс. штук. Дизайн разрабатывается с учётом официальной эмблемы памятной даты. Её основой стали лучи прожекторов, которые появились в небе блокадного Ленинграда. Они подсвечивают цифру 80-летия освобождения города от блокады.

Тематические проездные регулярно выпускаются в Северной столице к значимым событиям и датам. В частности, лимитированный тираж «Подорожника» появился к 75-летию Победы в Великой Отечественной войне.

### ЕДИНЬИЙ ПРАВОВОЙ СТАТУС МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ ЗАКРЕПЯТ В РОССИИ

Единый правовой статус многодетных семей планируют закрепить на федеральном уровне в России. Об этом сообщил глава кабмина страны Михаил Мишустин на оперативном совещании с вице-премьерами.

«Текущий год объявлен президентом Годом семьи. Правительство по поручению главы государства утвердило план основных мероприятий по его проведению. На федеральном уровне планируется закрепить единый правовой статус и основные социальные гарантии для многодетных», — отметил М. Мишустин.

Также по поручению президента будет продлено действие денежной выплаты при рождении третьего ребёнка. Финансовую помощь предлагается направить на погашение ипотеки.

### ПОЯВИЛСЯ НОВЫЙ СПОСОБ ПОПОЛНИТЬ «ЕДИНЬИЙ» ПРОЕЗДНОЙ ДЛЯ ТРАНСПОРТА

Теперь не обязательно каждый месяц ходить до отделения почты, чтобы оплатить Единый социальный проездной билет. С этого года жители Ленинградской области смогут продлевать его и в кассах метро.

Как сообщил комитет по транспорту Ленинградской области, Единый социальный

проездной теперь можно продлить и в кассах петербургского метрополитена.

«Для многих групп граждан такой способ продления проездного является более удобным и предпочтительным», — уточняют в комтрансе.

В 2024 году билет на месяц стоит 453 рубля — с Нового года стоимость выросла на 20 рублей.

По всем вопросам по активации и использованию ЕСПБ пассажиры могут обращаться в Центр социальной защиты населения по бесплатному номеру телефона: 8-800-350-06-05.

Приобретается билет в отделениях почтовой связи, для этого нужен паспорт с регистрацией в Ленинградской области и пенсионное удостоверение или иной документ, подтверждающий право на льготу.

### В ПУЛКОВО УСКОРЯТ ДОСМОТ ПАССАЖИРОВ БИЗНЕС-КЛАССА НА ВНУТРЕННИХ РЕЙСАХ

В Пулково ускорят предполётный досмотр для пассажиров бизнес-класса и держателей бонусных карт авиакомпаний уровней Gold и Platinum на внутренних рейсах. Об этом рассказали в пресс-службе аэропорта.

«Запущен канал ускоренного досмотра для пассажиров бизнес-класса на внутренних рейсах. Бесплатный сервис позволяет значительно сэкономить время на предполётные формальности», — сообщил директор по наземному обслуживанию компании «Воздушные Ворота Северной Столицы» Павел Кушниренко.

Отмечается, что воспользоваться опцией можно, предъявив посадочный талон и паспорт на первом пункте проверки документов.

### В ПРИГОРОДНЫХ ЭЛЕКТРИЧКАХ ВЫРОСЛИ ШТРАФЫ ЗА БЕЗБИЛЕТНЫЙ ПРОЕЗД

С 1 января в пригородных поездах изменились размеры штрафов за отказ от приобретения проездного билета. Об этом сообщает пресс-служба Северо-Западной пригородной пассажирской компании.

По закону штраф составляет пятидесятикратную величину от стоимости проезда взрослого пассажира на расстояние 10 км.

Так, штраф в электропоездах категории «Стандарт» составит 1125 рублей на территории Петербурга и 1515 рублей на территории Ленинградской области. За проезд без билета в «Ласточке» придётся заплатить 1340 рублей в Северной столице и 1790 рублей в 47 регионе.

### В ПЕТЕРБУРГЕ И ЛЕНОБЛАСТИ СТАРТОВАЛА АКЦИЯ «ЁЛКИ, ПАЛКИ И ЩЕПА»

Жители Петербурга и Ленинградской области смогут до 31 января сдать на переработку ели и другие хвойные деревья. Их переработают в щепу, которая пойдёт на подкормку и подстилку животным.

Как рассказали организаторы акции «Ёлки, палки и щепы», принести можно как целые деревья, так и ветки, но предварительно необходимо снять с них мишуру и блёстки. Адреса пунктов приёма доступны на онлайн-карте [elph.ru/map](http://elph.ru/map). У каждого пункта свой график работы, он указан на сайте.

Переработанные деревья отправят в центр «Велес», Царскосельский конно-спортивный клуб «Александрова Дача», конный клуб «Паж» и другие организации, а также в садово-парковые хозяйства.

### БЕГЛОВ УТВЕРДИЛ ПОРЯДОК ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ВЫПЛАТ К 80-ЛЕТИЮ ОСВОБОЖДЕНИЯ ЛЕНИНГРАДА

Губернатор Петербурга Александр Беглов утвердил порядок предоставления одновременных выплат в честь 80-летия освобождения Ленинграда от блокады.

Как рассказали в Смольном, выплату в размере 10 тыс. руб. предоставят инвалидам, ветеранам и участникам Великой Отечественной войны, бывших несовершеннолетних узников концлагерей, гетто и других мест принудительного содержания, созданных фашистами и их союзниками в период Второй мировой войны, а также граждан, проживавших и/или родившихся в Ленинграде в период его блокады с 8 сентября 1941 по 27 января 1944.

5 тыс. руб. получат вдовы (вдовцы) погибших (умерших) инвалидов и участников Великой Отечественной войны, лиц, родившихся до 3 сентября 1945, не относящихся к числу граждан, указанных выше.

Выплата в размере 10 тыс. руб. будет предоставлена петербуржцам, награждённым знаком «Житель блокадного Ленинграда» и медалью «За оборону Ленинграда».

Отмечается, что выплату произведут автоматически в январе 2024-го петербуржцам, которые внесены в автоматизированную информационную систему «Электронный

## СТАНЦИЮ МЕТРО «УДЕЛЬНАЯ» ЗАКРОЮТ НА РЕМОНТ ДО 2025 ГОДА

Петербургский метрополитен объявил аукцион на поиск подрядчика, который выполнит капитальный ремонт станции «Удельная». Планируется, что работы завершатся в феврале 2025 года.

Конкурс размещён на сайте госзакупок, работы оцениваются в 1,9 млрд рублей. В эту сумму входят общий капитальный ремонт, а также замена облицовочных плит балюстрады на четырёх эскалаторах.

Итоги конкурса подведут 22 и 25 января. Информации о точной дате закрытия «Удельной» пока нет.

## ЛЕНИНГРАДЦЫ МОГУТ ОЦЕНИТЬ РАБОТУ СПЕЦИАЛИСТОВ МФЦ

С начала года в МФЦ Ленинградской области предлагается новая персонализированная система оценки качества работы сотрудников офисов «Мои документы».

Теперь каждому специалисту МФЦ, обслуживающему заявителей, присваивается персональный QR-код сотрудника. После завершения приёма заявителю достаточно с помощью смартфона отсканировать этот код и оценить качество работы сотрудника МФЦ по 5-балльной шкале, а также оставить краткий комментарий.

Система искусственного интеллекта оперативно анализирует полученные результаты и сигнализирует, если допущены нарушения.

Баллы, выставленные заявителями, влияют не только на персональный рейтинг конкретного специалиста, но и на качество работы МФЦ всего 47 региона. На основании полученных результатов руководство региональной сети МФЦ сможет оценить уровень удовлетворённости качеством оказания услуг, проанализировать ошибки, допущенные при приёме документов, провести обучение специалистов и повысить качество работы.

Помимо нового сервиса, оценить качество работы МФЦ всегда можно на общедоступном портале «Ваш контроль» vashkontrol.ru. Также, начиная с 2023 года, у всех посетителей МФЦ есть возможность поставить оценку МФЦ по телефону с помощью автоматизированного сервиса оценки качества — после каждого визита в центр госуслуг каждому заявителю поступает звонок от бота-оператора с телефонного номера 8 (812) 775 47 79.

## ШКОЛЫ ЛЕНОБЛАСТИ ПОЛУЧИЛИ НОВЫЕ АВТОБУСЫ

В рамках соглашения между Минпромторгом России и Правительством Ленинградской области 28 образовательных организаций региона получили новый автотранспорт.

«Ленинградская область продолжает последовательно обеспечивать транспортом наши школы, при поддержке федерального центра. Таким образом мы решаем сразу несколько задач — где-то ребят довозят до школы из удалённых населённых пунктов, где-то автобус даёт

возможность поехать на экскурсию, познакомиться с новыми местами, с музеями в Ленинградской области и в Санкт-Петербурге. Всё это — часть национальной политики в сфере образования, воспитания подрастающего поколения, которая реализуется по инициативе и при постоянной поддержке президента России Владимира Путина», — прокомментировал заместитель председателя Правительства Ленинградской области Николай Емельянов.

Обладателями школьных автобусов стали следующие образовательные организации: школа №1 города Пикалёво Бокситогорского района, Бегуницкая и Большеврудская школы Волосовского района, Алексинская и Пашская школы Волховского района, Лесновский ЦО им Н.А. Боброва, школа пос. им Морозова и Муринская школа № 3 Всеволожского района, Каменногорский ЦО и школа г. Светогорск Выборгского района, Минская начальная школа — детский сад Гатчинского района, Шумская, Кировская школа №2 и Отраденская школа №1 Кировского района, Лодейнопольская и Рассветовская школы Лодейнопольского района, Ломоносовская школа №3 и Яльгелевский образовательный центр Ломоносовского района, Осьминская, Мшинская и школа № 4 Лужского района, Важинский образовательный центр Подпорожского района, Приозёрская начальная школа — детский сад, реализующая адаптированные образовательные программы и школа №4 Приозёрского района, Старопольская и Загрявская школы Сланцевского района, Федоровская школа и Форносовский ЦО Тосненского района.

Также в рамках реализации государственной программы «Современное образование Ленинградской области» регион закупил 2 школьных автобуса для обучающихся школы-интерната «Красные зори» и Волховской школы-интерната.

## ПОЛИЦИЯ ГОРОДА НА НЕВЕ ПОДВЕЛА ИТОГИ РАБОТЫ ВО ВРЕМЯ ПРАЗДНИКОВ

На зимних каникулах петербургская полиция продолжала патрулировать улицы города. В общей сложности в эти дни за безопасностью следили почти 4000 сотрудников патрульно-постовой службы, Госавтоинспекции и других полицейских служб.

За первые дни года сотрудники ДПС остановили более 220 пьяных водителей. Об этом сообщили в пресс-службе ГУ МВД России по Петербургу и Ленобласти.

В отношении 20 из пойманных в состоянии алкогольного опьянения водителей возбудили уголовные дела за то, что они сели пьяным за руль не в первый раз.

Отметим, что новогодние каникулы обошлись без смертельных ДТП в Северной столице.

Помимо этого, полицейским за праздничную неделю удалось выявить более

**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




40 фактов нелегальной торговли алкоголя — из незаконного оборота правоохранители изъяли более двух тонн фальсификата.

Также в праздничные дни удалось «перехватить» около 80 попыток телефонного мошенничества в отношении пожилых горожан, предотвратив хищение в общей сложности нескольких миллионов рублей.

## С 1 ФЕВРАЛЯ ПОСОБИЕ ПО БЕЗРАБОТИЦЕ БУДУТ ИНДЕКСИРОВАТЬ ЕЖЕГОДНО

Со следующего месяца пособие по безработице будет индексироваться ежегодно. Об этом рассказала доцент кафедры Торгово-промышленной палаты России «Управление человеческими ресурсами» РЭУ им. Г. В. Плеханова Людмила Иванова-Швец.

Как она пояснила, ранее выплаты безработным, в отличие от остальных социальных пособий, ежегодно не индексировались. В законе о занятости населения были упомянуты только размеры в процентах от средней зарплаты и условия начисления этих пособий. Однако в новой редакции закона, который вступил в действие 1 января, заложена норма о ежегодной индексации с учётом роста потребительских цен.

При этом эксперт напомнила, что пособие по безработице выплачивается кратковременно. Назначается оно максимум на 12 месяцев, и постепенно его размер сокращается.

«Его цель — поддержка граждан в период поиска работы или прохождения обучения», — рассказала специалист.

В прошлом году минимальный размер выплаты безработным составлял 1500 руб. в месяц, а максимальный — 12 792 руб., добавила Иванова-Швец.



**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)

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

**ДЕЖУРНЫЙ КПП**  
**ПОВАР (ПОМОЩНИК ПОВАРА)**  
**ОПЕРАТОР**  
**ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩЕГО СТАНКА**  
**ШЛИФОВЩИК**  
**ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ**  
Тел. 8 (994) 417-84-43

Компании по производству несущих и крепежных систем из металла и композиционных стеклопластиков в деревне Аннолово требуется

**РАБОЧИЙ НА ПРОИЗВОДСТВО**  
Зарботная плата от 75 000 руб.

**ТРЕБОВАНИЯ:**

- Работа ручным электроинструментом и пневмоинструментом.
- Помощь в работе на оборудовании (торцовочная пила и сверлильный станок).

**УСЛОВИЯ:**

- Отопляемый, оборудованный всем необходимым для работы цех с хорошим освещением.
- Оформление в соответствии с ТК РФ.
- Полностью белая заработная плата без задержек.
- График работы: 5/2, пн.-пт. с 08:00 до 16:45 (1 час – обед).

+7-921-954-69-17, Андрей

**КРУПНОЕ УСПЕШНО РАЗВИВАЮЩЕЕСЯ ПРОИЗВОДСТВО 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 АВТОПОГРУЗЧИКА**, 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-РЕМОНТНИКА**, 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. 8-981-847-89-08, Светлана, personal-tosno@mail.ru

**ВНИМАНИЕ ПОДРАБОТКА!!**

В тепличный комплекс  
Торгового Дома Цветы Тельмана  
ТРЕБУЮТСЯ:

**ПОДСОБНЫЕ РАБОЧИЕ  
НА ПОДРАБОТКУ****МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:**

различные графики работы  
5/2, 2/2, 3/3, 3/1 и другие по договоренности.  
Почасовую оплату. Стабильные выплаты.

**ОБЯЗАННОСТИ:**

Комплектовка тележек горшками с растениями  
и их перемещение между теплицами.  
Несложные подсобные работы.

**Доход от 30 000 руб. в месяц**

+7-929-110-24-79, Екатерина

Адрес: Ленинградская обл.,  
п. Тельмана (рядом с Колпино) д. 60 С

**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

**ecoten**  
Приглашаем на современное обувное производство  
в КОЛПИНО (ул. ЗАГОРДНАЯ, 6)

**УБОРЩИК(ЦА)**  
для УБОРКИ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ  
ПЛОЩАДЕЙ

**Оклад 30 000 руб. на руки**

Работа 3–4 часа в день.  
Выдается спец.одежда и инвентарь.

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

**СВЕЖИЕ  
ВАКАНСИИ**

**ЗДЕСЬ**



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

**АО «ТоМеЗ»**

(г. Тосно, Промышленная ул., д. 1)

ОСУЩЕСТВЛЯЕТ НАБОР ПЕРСОНАЛА ПО СЛЕДУЮЩИМ ПРОФЕССИЯМ:



• <b>АВТОСЛЕСАРЬ</b> 5-6 разряда .....	з/п 65 000 руб.
• <b>ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА</b> .....	з/п 53 000 руб.
• <b>ИНЖЕНЕР-КОНСТРУКТОР</b> 1-2 категории .....	з/п 70 000 руб.
• <b>ИНЖЕНЕР-ТЕХНОЛОГ</b> 1-2 категории .....	з/п 70 000 руб.
• <b>МАЛЯР (АВТОМАЛЯР)</b> 5-6 разряда .....	з/п 57 000 руб.
• <b>МАСТЕР УЧАСТКА МОНТАЖА НАВЕСНОГО ОБОРУДОВАНИЯ</b> .....	з/п 77 500 руб.
• <b>ОПЕРАТОР ЛИСТОГИБОЧНОЙ МАШИНЫ С ЧПУ</b> .....	з/п 72 500 руб.
• <b>СВЕРЛОВЩИК</b> 4-5 разряда .....	з/п 58 000 руб.
• <b>СЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ ДСМ</b> 5-6 разряда .....	з/п 70 500 руб.
• <b>СЛЕСАРЬ МСР</b> 5-6 разряд .....	з/п 74 700 руб.
• <b>СПЕЦИАЛИСТ БЮРО ПОДГОТОВКИ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ В ЭЛЕКТРОЛАБОРАТОРИИ</b> .....	з/п 50 000 руб.
• <b>СПЕЦИАЛИСТ ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ</b> .....	з/п 65 000 руб.
• <b>СТРОПАЛЬЩИК</b> 4 разряда .....	з/п 47 500 руб.
• <b>ТОКАРЬ</b> 4-6 разряда .....	з/п 66 000 руб.
• <b>УБОРЩИК ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СЛУЖЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ</b> (не полный рабочий день) .....	з/п 27 500 руб.
• <b>ФРЕЗЕРОВЩИК</b> .....	з/п 67 000 руб.
• <b>ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК</b> 5-6 разряда .....	з/п 65 000 руб.
• <b>ЭЛЕКТРОМОНТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ</b> .....	з/п 65 000 руб.

Обращаться по телефону: 8-812-318-14-18 (доб. 8200)



НА ИЖОРСКИЙ ЗАВОД  
СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ

## ОХРАННИКИ С ЛИЦЕНЗИЕЙ И БЕЗ

ЗП от 2300 до 3500 руб./смена

СМЕННЫЙ ГРАФИК: СУТОЧНЫЙ, ВАХТА

☎ 8-921-886-82-19

☎ 8-921-791-91-95



**ПРИГЛАШАЕМ  
НА РАБОТУ:**

**ЛАБОРАНТА ОТК  
(СМЕННЫЙ ГРАФИК)**

**СЛЕСАРЯ-РЕМОНТНИКА  
ПОДСОБНОГО РАБОЧЕГО  
СТАРШЕГО КЛАДОВЩИКА**

**АППАРАТЧИКА СИНТЕЗА  
(СМЕННЫЙ ГРАФИК)**

**МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:**

- Белую зарплату, оформление по ТК РФ.
- График работы: 5/2, 8:00–17:00.
- Бесплатные обеды.

**КОРПОРАТИВНЫЙ ТРАНСПОРТ:**

1. г. Колпино. 2. ст. м. «Рыбацкое».

**МЕСТО РАБОТЫ:**

п. Металлострой, улица дорога на  
Металлострой, д. 5, лит. Ц.

**КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:**

**8 (919) 770-25-50 (WhatsApp)**

ecoten™

НА ОБУВНОЕ ПРОИЗВОДСТВО  
(КОЛПИНО, УЛ. ЗАГОРОДНАЯ, 6)  
ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ:

- **ЗАТЯЖЧИКИ**
- **РУЧНИК**
- **ТОННЕЛЬЩИК**
- **ШВЕИ**
- **ОПЕРАТОР ШВЕЙНОГО ПОЛУАВТОМАТА**

На время обучения оплата **40 000 руб.**

После обучения средний заработок на производстве  
**55 000 – 60 000 руб.**

Переработки и хорошая скорость оплачиваются дополнительно.

**КОНТАКТ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ:**

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

В ПРОДУКТОВОМ МАГАЗИНЕ г. КОЛПИНО  
ОТКРЫТА ВАКАНСИЯ

## УБОРЩИК (ЦА)

на четырёхчасовой  
рабочий день

Обращаться по тел: **+7 (953) 169-20-51**,  
администратор (ежедневно с 9 до 21)

ООО «РИОТЭК» приглашает на работу

## ТОКАРЯ

з/п от 80 000 руб.

## СЛЕСАРЯ-СБОРЩИКА

з/п от 65 000 руб.

Оформление по ТК РФ. Гр. с 7:30 до 16:00, 5-дневка.

РАБОТА НА ТЕРРИТОРИИ ИЖОРСКОГО ЗАВОДА,  
НЕБОЛЬШОЙ ДРУЖНЫЙ КОЛЛЕКТИВ

Тел. 8-921-423-27-78



# ООО «БалтМетКом»

Балтийская Металлургическая Компания (с 2015 года занимаемся  
заготовкой, переработкой и реализацией лома цветных металлов)

**СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ:**

### ШИХТОВЫЙ УЧАСТОК:

- **ПРЕССОВЩИК** – от 75 000 руб.
- **ОПЕРАТОР ЛИНИИ**  
по переработке кабеля – от 75 000 руб.
- **ПОМОЩНИК ОПЕРАТОРА ЛИНИИ**  
по переработке кабеля – от 65 000 руб.
- **ОПЕРАТОР СТАНКА** электростатической  
сепарации – от 75 000 руб.
- **ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ** – от 75 000 руб.

### СЛЕСАРНЫЙ УЧАСТОК:

- **ГАЗОРЕЗЧИК/ПЛАЗМОРЕЗЧИК** – от 80 000 руб.

### ПЛАВИЛЬНЫЙ УЧАСТОК:

- **ПЛАВИЛЬЩИК** – от 100 000 руб.
- **ПОМОЩНИК ПЛАВИЛЬЩИКА** –  
от 70 000 руб.
- **СОРТИРОВЩИК** – от 75 000 руб.

### ДРУГИЕ ВАКАНСИИ:

- **ВОДИТЕЛЬ** телескопического  
погрузчика на BobCat 26.60 –  
от 80 000 руб.
- **УБОРЩИЦА** (частичная занятость,  
гибкий график) – от 20 000 руб.



**МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:**

Работу в стабильной развивающейся компании. Оформление по ТК РФ. Удобный график работы.  
Стабильную заработную плату, выплаты 2 раза в месяц.

**Все вопросы по телефону: +7 (968) 196-91-83 (с 09:00 до 18:00)**



**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**

**ООО «РЕСТРО»**

**ТРЕБУЮТСЯ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ:**

- **СТОЛЯР**
- **МАЛЯР (по дереву)**
- **ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ**

**ПРЕДЛАГАЕМ: ЗП от 50 000 руб.**  
два раза в месяц (зависит от опыта работы, точная цифра озвучивается после собеседования).  
Официальное оформление; график работы 5/2; режим работы с 8:00 до 17:00.  
Развозка от/в Колпино-Никольское.

Работа в г. Никольское, Тосненский район (на территории бывшего завода "Сокол")  
Подробности по тел. (812) 346-54-87 или (812) 346-56-54

**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)

**МАГАЗИНУ СТРОИТЕЛЬ**  
по продаже строительных и хозяйственных товаров



**ТРЕБУЮТСЯ ПРОДАВЦЫ и КАССИРЫ**

**Мы предлагаем:**

- Оформление по ТК
- Сменный график работы
- Стабильную заработную плату
- Ежегодный оплачиваемый отпуск
- Перспективу профессионального роста
- Обучение

**ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ:**  
Колпино, ул. Веры Слуцкой 46/2 или по тел.:  
**8-931-223-10-52 (до 17:00)**

**ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ**

**ДЛЯ РАБОТЫ В КОЛПИНО**

**8-911-714-99-30**

**Производственно-складской комплекс в пос. Тельмана приглашает на работу:**

**СЛЕСАРЯ-САНТЕХНИКА**  
5-дневка, з/п от 65 000 руб.

**ЭЛЕКТРОМОНТЕРА**  
5-дневка, з/п от 65 000 руб.

**ТРАКТОРИСТА**  
5-дневка, з/п от 75 000 руб.

**КОНТРОЛЕРА КПП**  
график 1/3, з/п от 28 800 руб.

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

**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;
- ✓ Прием 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



**МЕБЕЛЬНОЕ ПРОИЗВОДСТВО**  
(пос. Металлострой)

на постоянную работу приглашает:

**СБОРЩИКА МЕБЕЛИ**  
з/п от 45 000 до 80 000 руб.

**ОПЕРАТОРА СТАНКА**  
з/п от 60 000 до 90 000 руб.

**РАЗНОРАБОЧЕГО БЕЗ ОПЫТА**  
з/п от 40 000 руб.

График 5/2 с 9:00 до 18:00, полный соц. пакет, обучение

**ОБРАЩАТЬСЯ:**  
**8 (981) 841-23-88**

**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** ..... 68 000 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)

**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 СПРАВОК**  
**8-931 001 88 90**  
ЗВОНИТЬ КРУГЛОСУТОЧНО







# ТРАНСПАК

завод по производству упаковки

Приглашаем на работу в п. Тельмана:

- **КОНТРОЛЕР-ЛАБОРАНТ ОКК**,  
о/р от 1 года, пользователь ПК, гр. сменный 2/2 (дневные и ночные смены), з/п 55 000 руб. (на руки)
- **ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА**  
гр. сменный 2/2 (ночные смены), от 55 000 (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  
**КУХОННЫЙ РАБОТНИК**  
НА РАЗДАЧУ  
График 5/2 с 8:00 до 15:00  
зп 18 000 руб.  
Тел. 8-965-030-39-59

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, возможно обучение.  
**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)

**САФИТ**  
ИНЖИНИРИНГ  
АДРЕС ПРОИЗВОДСТВА:  
Промзона Металлострой,  
Дорога на Металлострой,  
дом 5, литера Ж  
На производство изделий из стеклопластика  
ООО "САФИТ ИНЖИНИРИНГ" требуется:  
**СВАРЩИК-СБОРЩИК**  
Заработная плата от 60 000 руб.  
ОБЯЗАННОСТИ: подготовка материалов (металл), сварочные, слесарные работы, сборка изделий (оснастки для стеклопластиковых изделий), и другие виды работ.  
Опыт работы сварщиком от 1 года (электродуговая, полуавтомат обязательно, газовая – желательно).  
+7-911-948-82-63, Алексей Владимирович

**НА ПИЩЕВОЕ ПРОИЗВОДСТВО ТРЕБУЕТСЯ**  
**РАЗНОРАБОЧИЙ**  
зп от 66 500 руб.  
ПРЕДОСТАВЛЯЕМ:  
 Официальную зп.  
 Оформление по ТК РФ.  
 Мед книжку и спецодежду.  
АДРЕС:  
г. КОЛПИНО, п. ПОНТОННЫЙ,  
ул. ПЕРВОМАЙСКАЯ 25Б  
Тел. 8-911-001-43-10

## KNAUF INDUSTRIES

ПРИГЛАШАЕТ СОТРУДНИКОВ НА ДОЛЖНОСТИ

ДМС, оформление по ТК РФ, социальный пакет, бесплатная спецодежда. Своевременная выплата заработной платы. Дополнительные выплаты — прибавка к оплате отпусков после 18 месяцев стажа.

**РЕЖИМ И УСЛОВИЯ РАБОТЫ:**  
**СМЕННАЯ ПО 12 ЧАСОВ (ДНЕВНЫЕ/НОЧНЫЕ СМЕНЫ)**  
**ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК — 3 МЕСЯЦА**

• **СЛЕСАРЬ 3/л ОТ 56 000 РУБ. НА РУКИ**  
• **ЭЛЕКТРОМЕХАНИК НА ПРОИЗВОДСТВО 3/л ОТ 100 000 РУБ. НА РУКИ**  
КОНТАКТНОЕ ЛИЦО: ПАВЕЛ 8 (931) 285-19-89, ЮЛИЯ 461-09-77

• **ГРУЗЧИКИ 3/л 35 000 РУБ. НА РУКИ**  
• **КОМПЛЕКТОВЩИК 3/л ОТ 45 000 РУБ. НА РУКИ**  
КОНТАКТНОЕ ЛИЦО: АЛЕКСЕЙ 8 (921) 848-69-56

• **ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА 3/л ОТ 60 000 РУБ. НА РУКИ**  
• **УПАКОВЩИК/ЦА (УКЛАДЧИК-УПАКОВЩИК) 3/л 35 000 РУБ. НА РУКИ**  
• **ОПЕРАТОР ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ 3/л ОТ 65 000 РУБ. НА РУКИ**  
КОНТАКТНОЕ ЛИЦО: АЛЕКСЕЙ 8 (921) 848-69-56, ЮЛИЯ 461-09-77

• **МЕХАНИК НА ПРОИЗВОДСТВО 3/л ОТ 90 000 РУБ. НА РУКИ**  
КОНТАКТНОЕ ЛИЦО: ПАВЕЛ +7 (931)285-19-89

**СОБЕСЕДОВАНИЯ: ПОНЕДЕЛЬНИК, СРЕДА, ПЯТНИЦА РОВНО С 10:00 ПО АДРЕСУ: КОЛПИНО, УЛ. ЗАГОРОДНАЯ, Д. 9, ЛИТ. Б (ВЫВЕСКА ЗАВОД «КНАУФ ПЕНОПЛАСТ»)**



# ХРАНЕНИЕ КОФЕ ДОМА: ПРОДЛЕВАЕМ ЖИЗНЬ ЛЮБИМОМУ НАПИТКУ

Рассказываем, где и в чём лучше хранить кофе, чтобы домашние капучино и американо всегда были такими же, как в любимой кофейне.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ КОФЕ

### Берегите от высокой влажности

Конденсат и даже просто влажный воздух не дадут вам оценить все оттенки вкуса и аромата. Мелкий порошок при контакте с паром отсыреет и слипнется в комки. Цельные плоды могут заплесневеть, прогоркнуть, потерять сложный аромат и приятную кислинку.

Где хранить кофе? Идеальные места — сухая прохладная кладовка или отдельный шкафчик у двери на кухню.

✓ Держите пакеты и банки подальше от раковины, посудомойки, испарений от кастрюль.

✓ Перекладывайте продукт из открытых мешков в плотно закрывающуюся тару с крышкой.

✓ Отмеряйте нужную порцию чистой сухой ложкой и сразу же закрывайте ёмкость.

✓ Если дома слишком влажно, не делайте большие запасы.

✓ Будьте осторожны с ёмкостями из натурального дерева. Они могут отсыреть сами и передать влажность содержимому. Лучшая упаковка — из керамики или непрозрачного стекла, металла.

### Следите за температурой в квартире

Оптимальная температура хранения кофе около 20–25 °С. В слишком тёплом помещении он начнёт «готовиться».

При высокой температуре быстро испаряются ароматические масла, отвечающие за изысканный букет напитка.

Поэтому для банок и мешков лучше выбирать прохладное место, подальше от батарей, духовых шкафов, плиты.

Как правильно хранить кофе, если дома очень жарко? В холодильнике класть строго запрещено. Внутри слишком влажно, много посторонних запахов. И перепады температуры негативно влияют на качество напитка.

Для хранения зернового кофе можно использовать морозилку. Чтобы сберечь вкус и аромат, соблюдайте следующие правила.

✓ Фасуйте порции на один раз.

✓ Кладите в морозильную камеру герметичные упаковки, в которые точно не проникнет влага и посторонние запахи. Идеальный вариант — вакуумное хранение кофе.

✓ Даже вакуумированные пакеты держите подальше от полок с замороженным мясом, рыбой, контейнеров с кубиками льда и других источников влаги и сильных запахов.

В морозилке в вакуумных пакетах обжаренные или зелёные зёрна можно держать до года. Перед обжаркой или помолом их нужно бережно разморозить: оставить в сухом тёмном месте при комнатной температуре на несколько часов. Начинать обработку можно, когда сырьё согреется хотя бы до 20°.

Если вы не успеваете приготовить то, что достали, не убирайте обратно в морозил-

ку. Это испортит вкус. Оставьте в тёмном прохладном месте до завтра, но не дольше.

### Выбирайте тёмные места и непрозрачные ёмкости

Нельзя хранить кофе в зёрнах, молотый, даже растворимый на свету и в прозрачном стекле.

Ароматические масла начинают выделяться не только при нагревании, но и под воздействием ультрафиолетовых лучей.

Так что любимый напиток в стеклянной банке лучше поставить в закрытый шкаф.

### Защищайте от посторонних запахов

Если не хотите пить капучино с привкусом супа или дешёвого пластика, берегите сырьё для напитка от посторонних запахов.

✓ Плотно закрывайте банку или пакет после использования.

✓ Не ставьте на ту же полку, где стоят приправы, ароматизированные чаи.

✓ Не пересыпайте из фабричного пакета в пластиковую тару: при нагревании некоторые полимерные материалы начинают неприятно пахнуть химией.

✓ Будьте осторожны с красивыми банками из жести: у металла тоже есть свой аромат, и напиток он не украсит.

✓ Хорошо ополаскивайте ёмкость проточной водой, после того как помоее с ароматизированным мылом для посуды.

✓ Выделите одну мерную ложку и не используйте её при приготовлении других блюд. Не забывайте убирать из ёмкости.

✓ Не кладите дорогие зёрна в старые банки из-под какао, растворимых гранул, специй, даже круп.

Тщательно продумайте условия хранения кофе в зёрнах, если любите заказывать сорта, отличающиеся вкусом и ароматом. Для каждого уникального сорта придётся брать новую чистую упаковку.

### Предотвращайте контакт с воздухом

Кислород — главный враг.

Отборные и дорогие сорта даже с плантации к месту обжарки стараются везти в вакуумных пакетах. А после обжарки пересыпают в мягкую герметичную тару с клапаном.

Срок хранения кофе в упаковке с клапаном, не пропускающей воздух, может составлять до 1,5 лет.

Производитель указывает даты на этикетке. После вскрытия пакета защитить содержимое от кислорода можно двумя способами:

✓ выпустить оставшийся воздух из упаковки, плотно свернуть её верх и закрепить канцелярским зажимом;

✓ пересыпать жареные зёрна в герметичную банку с силиконовой прокладкой на крышке, стараясь заполнить её до конца, чтобы не оставлять места воздуху.

Не нужно пересыпать в другую ёмкость продукт, приехавший в пакете с застёжкой

zip-lock и клапаном. Он подходит для длительного хранения.

При открытии упаковки запускается процесс окисления, из-за которого кофе слабеет пахнет, теряет цветочные и фруктовые ноты. Остановить его поможет вакуумирование.

Вакуумные банки для сыпучих продуктов немного продлят срок годности, но не стоит сравнивать их с пакетами. Воздух в такой таре всё равно остаётся.

### СКОЛЬКО МОЖНО ХРАНИТЬ КОФЕ ПОСЛЕ ВСКРЫТИЯ УПАКОВКИ?

На закрытой заводской упаковке всегда указаны сроки использования и оптимальные условия хранения. Срок годности открытого пакета или банки зависит от типа продукта.

✓ Срок хранения жареного кофе в зёрнах — до месяца, если вы соблюдаете правила, перечисленные выше.

✓ Зелёные необжаренные зёрна продержатся и до 12 месяцев, если оставить их при температуре до +15 °С в тёмном помещении с низкой влажностью.

✓ Молотый вообще не рекомендуют хранить. Секрет идеального напитка — измельчение сырья непосредственно перед приготовлением. Если у вас есть кофемолка, не перемалывайте зёрна впрок, максимум — на 2 дня. Если покупаете готовый молотый порошок, следуйте рекомендациям производителя. После вскрытия пересыпьте из пакета в герметичную банку.

✓ Максимальный срок хранения молотого кофе в благоприятных условиях — до 4 недель по словам производителей, до 2–3 дней — по мнению опытных бариста и обжарщиков. Если хотите начинать день с капучино, как в любимой кофейне, поставьте дома кофемолку или автоматическую кофемашину.

При хранении растворимого кофе или капсул действуют те же правила и похожие сроки.

✓ Закрытые банки с гранулами простоят 2–3 года, открытые — до 2 месяцев, если беречь их от солнечных лучей.

✓ Невскрытые капсулы сохраняют качество 1–2 года.

✓ Уменьшить срок могут нагревание, негерметичная тара, конденсат и посторонние запахи.

Проверить состояние кофе очень просто. Откройте ёмкость и поднесите к носу.

✓ Если чувствуете приятный аромат, всё в порядке.

✓ Ничем не пахнет? Смело выкидывайте или поставьте в холодильник в открытой миске. Старые зёрна и молотый порошок хорошо поглощают неприятные запахи.

✓ Чувствуете ноты подвала или грибов? Срочно выбрасывайте, причём вместе с тарой. Они говорят о заражении токсинами плесени.





# САМЫЕ ЧАСТЫЕ МАНИПУЛЯЦИИ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ЛЮДИ ПРИ ОБЩЕНИИ

**Сами по себе манипуляции далеко не всегда делаются осознанно или со злым умыслом, многие из них совершаются просто ввиду социальных норм. Например, из вежливости. Однако есть такие, которые заставляют другого человека страдать или действовать в ущерб себе. Разбираем пять самых популярных видов манипуляций, а также то, как можно им противостоять.**

## МАНИПУЛЯЦИЯ ЧУВСТВОМ ВИНЫ

Это лидер среди всех видов манипуляций. Многих из нас так воспитывали, что мы охотно попадаем на крючок навязанной вины. Несчастливая жертва вызывает жалость и острое желание помочь, ну а как иначе. Человек, на которого обиделись, испытывает неприятные ощущения и стремится загладить свою вину. Никто не хочет быть причиной страданий другого, особенно близкого. Знакомое с детства «Как тебе не стыдно!» или «Посмотри, до чего ты меня довёл!» попадает в цель — и вот вы уже берёте за беспомощную жертву ответственность и готовы сделать всё, чтобы исправить ситуацию.

Образ «бедняжки» помогает вертеть окружающими и добиваться желаемого. Обычно такие люди всегда в центре семейной системы или любого другого коллектива, и на удовлетворение их потребностей направлены силы всех, кто попался на удочку и почувствовал себя виноватым.

**Как противостоять.** Не помогать без запроса. Если вы решили что-то для кого-то сделать, а вас об этом не просили — вы делаете это для себя. Помогайте другому только после прямой просьбы с его стороны. Прежде чем испытывать муки совести, подумайте: а на самом ли деле проблемы и чувства этого человека ваша ответственность? Можно сопереживать и искренне пожалеть, но брать на себя чужое не стоит. Когда дело касается близких, лучший способ — не копить обиды и чаще разговаривать друг с другом прямо, без намёков и претензий.

## МАНИПУЛЯЦИЯ АГРЕССИЕЙ

Гнев — абсолютно нормальная человеческая эмоция, но многие ей пользуются как последним аргументом в споре. Когда закончились все рациональные доводы, можно просто сильно разозлиться и таким образом перевернуть ситуацию в свою пользу. Крики, угрозы, вспышки раздражения и просто демонстрация своего «закипания» вместо конструктивного обсуждения — довольно грязный приём. Все же помнят финальное «Ты как с матерью разговариваешь!» и «Ты что себе позволяешь!», когда по содержательной части сказать больше нечего.

Основное чувство, из-за которого мы попадаем на манипуляции агрессией, — страх. Возможно, в детстве на нас часто кричали и проявляли вербальную (и не только) агрессию. И теперь для нас разгневанный человек рядом — это источник дикого стресса. Именно этим и пользуются

агрессоры, прекрасно зная, что стоит им повысить голос и нахмурить брови, как они тут же получают желаемое без особых усилий.

**Как противостоять.** Пресекать контакт при попытке агрессии. Ни в коем случае не бояться, не демонстрировать страх и готовность пойти на уступки. Лучший выход — уйти. При этом не будет лишним сказать: «Продолжать разговор в таком духе не вижу смысла. Продолжим, когда сможем обсудить вопрос спокойно». Если агрессия продолжается постоянно, возьмите за правило прерывать разговор. Только заранее предупредите, что будете так делать, ведь для вас такие диалоги недопустимы.

## МАНИПУЛЯЦИЯ ИГНОРИРОВАНИЕМ

Игнорирование — самый жестокий способ наказания, особенно когда речь заходит о детях. Человек, подвергшийся такой манипуляции, начинает ощущать острую тревогу, замешательство и беспомощность. Он не понимает, что происходит, и, главное, чего от него хотят. Такое положение как хождение по лезвию: пойдёшь на контакт — рискуешь нарваться на агрессию, не пойдёшь — может быть ещё хуже.

Напряжение, витающее в воздухе рядом с молчуном, порой в прямом смысле невыносимо. И ради того, чтобы прервать пытку игнора, измученная жертва готова пойти на любые уступки. В основе — страх неопределённости, угроза разрыва значимых отношений, неспособность выдерживать неприятную гнетущую атмосферу.

**Как противостоять.** Не подыгрывайте обиженному человеку, ведите себя естественно. Первый шаг — спросить, в чём проблема. Например, так: «Я чувствую напряжение между нами. Ты бы хотел о чём-то поговорить?» Если в ответ вы получаете неоднозначное «Всё нормально», оставьте молчуна в покое, пусть сам нарушит молчание тогда, когда будет готов. Чтобы наверняка прикрыть тылы, можно прямо сказать: «Если захочешь поговорить, я тут». Если же на вас в итоге обрушится гнев с претензиями, спокойно дайте понять, что хотели бы знать о потребностях человека сразу и напрямую. Вы, в конце концов, не должны читать мысли.

## МАНИПУЛЯЦИЯ ЧЕРЕЗ ЛЮБОВЬ ИЛИ ЛЕСТЬ

Самая тонкая манипуляция, ведь в её основе, в отличие от других, тёплые и положительные чувства. «Ложечку за маму» — классика жанра. Ею могут пользоваться лишь избранные — близкие, родные люди. У них, как им кажется, есть над вами власть



в силу ваших особенных отношений. «Тебе что, для родной сестры жалко?», «Я ведь всё для тебя, мы же самые близкие люди!» и тому подобное. Вас призывают доказать свою любовь, иначе ваши особенные отношения под угрозой.

Вариант с лестью отличается, но примерно настолько же бесчестный. «Ты самый лучший сын! Как мне повезло, что ты так заботишься обо мне!», «Любимая, я бы без тебя не справился, ты просто волшебница», «Вы наш самый ценный сотрудник!» Апелляция к вашей доброте, порядочности и преданности — это хитрый ход, чтобы и дальше всем этим пользоваться. Раз хвалят — ожидают продолжения банкета.

**Как противостоять.** Настоящая любовь не потерпит эксплуатации. Помогать родным и откликаться на их просьбы — это очень по-человечески и прекрасно. Но важно делать это не во вред себе. Возьмите себе на вооружение самолётное правило: маску сначала на себя, затем — на ребёнка. Если вы раз за разом жертвуете собой ради других, у вас просто не останется ресурсов на эту помощь.

## МАНИПУЛЯЦИЯ СРОЧНОСТЬЮ ИЛИ ОТСУТВИЕМ АЛЬТЕРНАТИВ

Срочность — это искусственное создание дефицита времени на принятие решения, что не позволяет человеку спокойно обдумать свой выбор, вынуждает торопиться и в панике хвататься за то, что предлагают. Особенно часто это используется в маркетинге: всевозможные акции, скидки, спецпредложения, всё вот-вот закончится — решайтесь скорее.

В отношениях между людьми это выглядит как давление: а ну-ка, решай прямо сейчас! Обычно используют такой приём, когда другой стороне важно пролоббировать конкретное решение. Если вдруг у жертвы возникнет время и возможность как следует обдумать варианты, выбор может быть сделан не в пользу манипулятора.

**Как противостоять.** Брать себе время на принятие решения в обязательном порядке. Говорите: «Я не готов решить сейчас, дам знать, когда определюсь». Не позволяйте давить на вас. Уточняйте формулировки: «Насколько это срочно и по какой причине? Что произойдёт, если не решить сию минуту?»



# НЕ ВЕДИТЕСЬ НА ОБМАН: ПОПУЛЯРНЫЕ СПОСОБЫ РАЗВОДА ПОСЕТИТЕЛЕЙ АВТОСЕРВИСОВ

**Посещение автомастерской часто похоже на лотерею — никогда не знаешь, какую сумму придётся выложить за ремонт. При этом стоит уточнить сразу: большинство сотрудников автомастерских — люди честные. И если менеджер говорит, что вам нужно заменить определённую деталь, это ещё не означает, что вас обязательно обманывают.**



## НЕНУЖНЫЕ РАБОТЫ

Этот способ обмана стар как мир. И не нужно думать, что он встречается исключительно в «гаражных» мастерских — официальные дилеры грешат тем же ничуть не реже. Выглядит всё очень просто: вам дают на подпись заказ-наряд, но в списке между делом оказываются работы, делать которые было не обязательно.

Допустим, вы приехали на плановое ТО, и в списке значится съём/установка задних барабанных тормозов (а у вас на машине тормоза — дисковые). Расчёт при таком «разводе» исключительно на вашу невнимательность, как в анекдоте про официанта, у которого «не прокатило».

Зато сервису такой приём может принести дополнительные деньги. Причём, всё по закону — вам предложили провести работу, а вы согласились. Значит, всё честно?!

Защитить себя от такого развода очень просто: внимательно читайте документ перед тем, как его подписать. Возникли сомнения? Задавайте вопросы! Базовые знания о конструкции автомобиля также не помешают.

## ЗАВЫШЕНИЕ НОРМОЧАСОВ

Выглядит всё обычно так: вы приезжаете в сервис, озвучиваете список работ, вам выставляют предварительный счёт, в котором указан список и стоимость работ. Вы соглашаетесь, и даже не задумываетесь, что переплачиваете. Почему? Всё очень просто. В заказ-наряде указано количество нормочасов, которое не соответствует действительности.

Скажем, вам поставили несколько часов на элементарную замену фильтров. Если же вы начнёте возмущаться, менеджер может сказать, что они работают по «внутреннему регламенту». А в итоге стоимость работ окажется на треть, а то и вдвое больше плановой.

Тем не менее, защитить себя от такого «развода» можно, хотя это и не просто. Прежде всего, перед началом работ уточняйте, сколько на ту или иную операцию требуется нормочасов по регламенту.

Если вы приехали к официальному дилеру, то задача упрощается, поскольку компания-производитель на своих сайтах обычно указывают правила проведения регламентных работ — используйте их как ориентир.

Сверяйтесь с тем, что указано на официальном сайте, и с тем, что дают вам на подпись. В случае попыток махинаций стоит не только поменять СТО, но и отправить в головной офис скан предложенной стоимости работ.

## СТАРЫЕ ИЛИ «КИТАЙСКИЕ» ЗАПЧАСТИ

Такой способ обмана чаще всего можно встретить на неофициальных СТО, хотя и мастера официальных дилеров иногда попадают на этом виде мошенничества. В чём суть: вы приезжаете на сервис, просите поменять ту или иную деталь, а вам вместо новой фирменной запчасти устанавливают либо «бюшную», либо откровенный контрафакт.

По прайс-листу вы заплатите за новую деталь, которую автомастерская, естественно, оставляет себе и затем продаёт, а вам устанавливает либо подделку, которую иной раз очень тяжело отличить от оригинала, либо старую запчасть от другого автомобиля.

Чтобы защитить себя от такого способа обмана — постарайтесь контролировать работы в ходе их выполнения. Как правило, клиентов не пускают в ремонтную зону, но следить за своей машиной через монитор, транслирующий картинку с камеры, или через специально стекло вы можете.

Во-вторых, перед началом работ обязательно попросите вернуть вам старые запчасти и упаковки от новых. В-третьих, если у вас постгарантийный автомобиль, лучше приезжать на сервис со своими запчастями — по крайней мере, вы будете точно знать, что вам поставят. И, конечно, старайтесь выбирать СТО с хорошей репутацией.

## ПОЛОМКА, КОТОРОЙ НЕТ

Вы приехали на автосервис с одной поломкой, но совершенно неожиданно оказалась, что есть ещё и другая.

Например, оказалось, что у вас не горит лампочка или «вдруг» потёк амортизатор. Хотя когда вы ехали на СТО всё было в порядке. Но менеджер настаивает, что неисправность есть, и готов показать вам её в ремзоне!

Если всё действительно так, не спешите соглашаться на предложенные работы. Возможно, лампочка в фаре у вас действительно не горит. Но это ещё не значит, что случилось что-то серьёзное — механик мог просто аккуратно отсоединить соответствующий провод.

То же касается и «течей масла» — сымитировать масляные пятна самостоятельно не

стоит никакого труда. К сожалению, предотвратить попытку такого «развода» довольно тяжело. Однако никто не может обязать вас делать те или иные работы!

Просто заберите машину, и попытайтесь разобраться в причине «поломки» самостоятельно или отвезите её на другой сервис и проверьте всё ещё раз! Возможно, вы потратите больше времени, зато не переплатите. А заодно узнаете, насколько честные люди работают на подозрительной СТО.

## ВАНДАЛИЗМ

Скажем откровенно — столь грубый способ «развода» встречается не слишком часто. В конце концов, лихие 90-е уже прошли, но иногда, в силу обстоятельств, вы можете попасть в сомнительную мастерскую, где вашей машине нанесут «увечья» и тут же предложат их «устранить».

Совсем не обязательно, это будет что-то серьёзное. Например, вам могут проколоть шину или сделать надрез на каком-нибудь шланге, показав, «как серьёзно он повреждён».

Чтобы не попасть в такую ситуацию, во-первых, держитесь подальше от сомнительных мастерских и «гаражей Дяди Васи», если только последний — не ваш друг детства, которому вы доверяете, как родному. Во-вторых, чётко следите за тем, что происходит с вашим автомобилем.

По этой же причине на сервис лучше приезжать на чистой машине и не ставить подпись, что «автомобиль сдан в грязном виде». Лучше подождать несколько минут, пока машину помоют, зато обезопасить себя от царапин, которые могут «случайно» появиться на кузове.

Если вы столкнулись с попыткой развода при помощи такого вандализма, не поленитесь написать заявление в полицию. Это вам позволит не только защитить свои права, но и обезопасить других автомобилистов.

## УДЕРЖАНИЕ АВТОМОБИЛЯ

Наконец, пожалуй, самый вопиющий случай «развода» — когда представителю сервиса отказываются отдавать вам автомобиль, пока вы не оплатите все работы, включая те, которые вы не заказывали. Выглядит это неприятно: менеджер утверждает, что вы сами просили сделать ту или иную операцию, а теперь отказываетесь от оплаты услуг.

А то, что список увеличился на несколько позиций, связано с тем, что без них «ну вообще никак нельзя», хотя с вами ни проведённые работы, ни стоимость устанавливаемых запчастей никто не согласовывал.

Вы с таким видением ситуации не согласны и собираетесь писать претензию и обращаться в Роспотребнадзор. А менеджер вроде даже не против, но говорит, что сначала всё равно придётся всё оплатить, и только потом вам вернут машину.

Удерживать вашу законную собственность (в том числе машину) никто не имеет права. Это — ст. 330 УК РФ «Самоуправство». Поэтому если вам не отдадут машину из-за неоплаченных услуг, которые вы не заказывали, смело вызывайте полицию.



**НЕДВИЖИМОСТЬ**

**СНИМУ**

- НЕБОЛЬШОЮ ДАЧУ С МАЯ ПО ОКТЯБРЬ. НЕ ДАЛЬШЕ 50 КМ ОТ КОЛПИНО. 8-952-231-94-62
- **КВАРТИРУ ИЛИ КОМНАТУ ОТ СОБСТВЕННИКА!!!**  
ОПЛАТА ВПЕРЕД. 8-969-718-45-32

**ПРОДАМ**

- В центре ПГТ Вырица, продается 1/2 участка (10 сот.) и дома. 8-911-840-18-37
- Комната 172 м с балконом в 3-к.кв. в п. Металлострой, ул. Пушкинская, д.6. 8-950-047-96-94, Людмила
- Комната 15 м в 3-к.кв. в п. Металлострой, ул. Пушкинская, д.6. 8-950-047-96-94, Людмила
- Квартиру-студию в Колпино, Заводской пр., д.36, общ. 18,6 м, 11 этаж, кирпичный дом, хорошее состояние. 8-921-422-48-82
- Студию в новом доме в Колпино, с отдельной и встроенной кухней, помогу одобрить ипотеку. 8-921-927-64-04
- По переулку в ЖК «Астрид» 1-к.кв., общая 40 м, 7/8 этаж, кирпично-монолитный дом, чистовая отделка. 8-921-927-64-04
- 1-к.кв. в Колпино, 6-р Трудищихся, д.8, общ. 35 м, средний этаж. 8-921-309-92-42, Вера
- 1-к.кв. в п. Шушары, Детскоелский, Колпинское ш., д.53, общ. 35 м, с/у разд., балкон, 5/5 эт., 1982 гп. в хорошем сост. 8-960-276-18-51, Марина Гавриловна
- 1-к.кв. в Колпино, ул. В. Слудской, д.19, 2/9 эт., общ. 29,3 м, комн. 15,3 м, кух. 6,9 м, с/у разд., без балкона, чистая, аккуратная, кв-ра в прямой продаже, док-ты готовы. 8-911-903-62-06, Людмила Васильевна
- 1-к.кв. в Колпино, ул. Пролетарская, д.42, 11/16 эт., дом кирпичный, общ. 36 м, кух. 9 м, комн. 19 м, подж./застекл., отличное состояние. 8-911-903-62-06, Людмила Васильевна
- 1-к.кв. 45 м в Тельмана, ул. Октябрьская, д.2, 1/10 эт., с лоджией. 8-921-797-28-90, Надежда
- 2-к.кв. в Колпино, ул. Павловская, кирп. дом, общ. 45 м, комнаты изолированные, балкон, отл. сост., прямая продажа. 8-921-309-92-42, Вера
- 3-к.кв. в Колпино, Заводской пр., д.14, отличное состояние, общая 63 м, 2-й этаж, прямая продажа. 8-921-947-16-88
- 3-к.кв. сталинка, Колпино, пр. Ленина, д.19, 3/5 эт., кирп., 18+175+19,3 м (изолир.), кух. 9,5 м, балкон, отл. сост./ст/пак., рассм. вар-ты обмена. 8-905-288-06-79, Ирина Анатольевна
- 3-к.кв. 68 м в пос. Лесовостовский, 5/5 эт., лоджия, хор. сост., дом 1983 гп. 8-960-276-18-51, Марина Гавриловна
- 3-к.кв. в Колпино, пр. Ленина, д.81, дом кирп., 2 эт. две кладовки, общ. 56,5 м, пр. продажа 8-921-309-92-42, Вера
- 3-к.кв. в п. Шушары, ул. Первомайская, д.26, 9/23 эт., общ. 80 м, кух. 9 м, комн. 19,9+15,3+13,0 м, заст/лодж. 8-911-903-62-06, Людмила Васильевна
- 4-к.кв. в Колпино, ул. Тверская, д.50, общ. 74 м, с лоджией, в хорошем состоянии. 8-921-945-73-66
- Жилой дом 2019 гп. в д. Поркузи Тосненского р-на, участок ИЖС, 9 соток, баня, теплица, парковка на 4 а/м. 8-911-033-94-51, Марина

**КУПЛЮ**

- 1-к.кв. в Колпино, интересны все предложения, предложу варианты обмена. 8-905-288-06-79, Ирина
- 2-к.кв., желательно в старом р-не Колпино, балкон или лоджия, могу предложить обмен. 8-905-288-06-79, Ирина
- 2-к.кв. в г. Колпино, пос. Металлострой, п. Понтоный, рассм. все вар-ты, оплачу долги. 8-950-047-96-94, Людмила
- 2-3-к.кв. в Колпино, Металлострое, пос. Тельмана. 8-921-797-28-90, Надежда

**МЕНЯЮ**

- Комнату в хорошем состоянии 12 м с лоджией, Колпино, ул. Кр. Партизан, д.10, 7/16 эт., на 1-к.кв. в Колпино + доплата. 8-960-276-18-51, Марина Гавриловна
- Две комнаты в 3-к.кв. 172 и 15 м, пос. Металлострой, Пушкинская ул., д.6, квартира перспективная, на 1-к.кв. 8-950-047-96-94, Людмила
- Две комнаты в 3-к.кв., отл. сост., на 2-3-к.кв. в Тельмана. 8-911-033-94-51, Марина
- 1-к.кв. 30 м в Пушкине, Красносельское ш., д.63, на 1-к.кв. в Колпино. 8-921-797-28-90, Надежда
- 3-к.кв. в Колпино, ул. Машиностроителей, д.8, 6/9 эт., балкон, кв-ра подготовлена под ремонт: ст/пак., балкон, общ. 60 м, на 1-2-к.кв. + доплата. 8-911-033-94-51, Марина
- 4-к.кв. в Колпино, Тверская ул., д.50, общ. 74 м, с лоджией, 3/9 эт., на 2-к.кв. + доплата. 8-921-945-73-66, Мария

**ПОШИВ И РЕМОНТ**

**ШУБ, ЖИЛЕТОВ, КУРТОК**

из **НОВОГО** и **СТАРОГО** МЕХА

8-906-227-79-81

- УСЛУГИ**
- Сантехник профессионал. Сантехработы.люб. сложности. 469-98-74, 8-911-939-35-13
  - Мастер на час, все виды работ. Недорого! Сантехработы, электрика. Установка и ремонт замков, вскрытие. 945-06-88, 8-951-684-12-44

**НАРКОЛОГ**  
КАПЕЛЬНИЦА • ХИМ. ЗАЩИТА • ПОДШИВКА  
☎ +7 (911) 291-32-80

- ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ**
- **КВАРТИРЫ И ДАЧНЫЕ ПЕРЕЕЗДЫ, УТИЛИЗАЦИЯ МЕБЕЛИ, ПО КОЛПИНО 500 Р/Ч, ГРУЗЧИКИ. 8-911-101-93-98**
  - Любые грузоперевозки с грузч. и без, возможна постоян. раб., вывоз мусора, стар. меб., быт. техн. 89112521045
  - **ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ, ГРУЗЧИКИ, КВАРТИРНЫЕ ПЕРЕЕЗДЫ, НИЗКИЕ ЦЕНЫ. 8-911-262-75-64**
  - Грузоперевозки, квартирные переезды, услуги грузчиков. СПб и Ленобласть. 8-911-099-33-70
- ТРЕБУЮТСЯ**
- Для охраны объекта ГУ МВД России по г. СПб и ЛО требуются сторожа (вахтеры) в г. Колпино, п. Металлострой. 573-31-12, 573-28-62

**ПОМОЩНИК ВОСПИТАТЕЛЯ В ДЕТСКИЙ САД**  
ГРАФИК 5/2, З/П ОТ 25 000 РУБ.  
ТЕЛЕФОНЫ: 482-84-30, 463-03-74

**АВТО**

- Продам два водительских кресла с подголовниками, мягкие, в идеальном состоянии. Дешево. 8-981-148-85-07
- ПРОДАМ**
- Панцус нов.: кресло-стул, диван, дубленку жен., п.50. 8921-763-69-71
  - Алое большой для лекарства. 462-66-08, звонить после 18:00
  - Дешёво! Полукомбинезон с курткой, 2 комплекта, п.52/54, рост 182/188; сварочные краги. Тосно. 8-965-070-90-35
  - Тумбу под телевизор. 8-931-366-24-17
  - Куртку муж., нат. мех. п.56/58; куртку муж., дв. свитер, п. 54/56; ботинки, нат. мех. зим., п.42; покрывало габелен, стёг.; плед мохер; сапоги жен., зимн., п. 42; бра. 700-57-36
  - Дорожки толст., шерсть, бордов. и зел. с каймой от 4 м. (не меньше шир.) 92; сапоги выс., нат. мех. нат. зампа, п.39, недор.; простыни, пододеяльн., наволочк. пос. пр-ва; коридор. 8-921-924-08-55
  - Столетник трёхлетний на лекарства; нов. сапоги, зимние, кожа, белые, п.375. 8-911-129-40-91

- Тульскую гармонь, модель 402, б/у, с футляром, недорого. Колпино. 482-72-25
- Обогреватель, 8 секций, 500 р.; двухкамерный холодильник выс. 1,70, 6000 р. 463-13-82
- Коньки кож., п. 41-42; коньки роликовые п.38; виниловые пластинки, выпуск 1960 г.; балалайка, всё дешево. 8-981-148-85-07
- Скорварку «Ремонд»; соковыжималку; платёж. п. 56/58; скобу на руль; коньки хоккейные, п.42; куртку жен., зимн., п. 56/58; двупс. покр., стёг.; шапку жен., норка, п. 54/56. 8-911-284-56-58
- Ковров. изд. 160х230, прямоуг., по Бельгийской техн., дв. светл.; сапоги выс., модные, кож., п. 40; пододеяльн.; простыни; наволочки; дорожки толст., шерст., с кайм., ш. 92; алое. 8-921-924-08-55
- Отдам банки для консервирования, с крышками. 8-904-615-98-27

**КУПЛЮ**

- Магнитофон, плеер, кассеты, диски и стрелочные приборы 8-905-208-23-75
- **СТАРИН. КАРТИНУ, ИКОНУ, ЧАСЫ, ПОРТСИГАР, ПОДСТАК-К, ЗНАЧИК, МЕДАЛИ, ФАРФОР, НАГРУД. ЗНАКИ, СТАТУЭТКИ И ДР. 963-41-89**
- Холодильник однокамерный, высота 1,15-1,30 м. 463-13-82
- Малогобаритный проигрыватель для пластинок. 462-66-08
- Электроизмерительные приборы. 8-952-377-84-21
- Приму в дар мал. проигрыв. для пластинок. 78/33 обор. 700-57-36

**УТЕРЯННЫЕ ДИПЛОМ**  
мирнинского государственного промышленно-экономического техникума, номер СБ 475522, выданный 30 июня 2004 г и **АТТЕСТАТ** вечерней школы № 2 (полное среднее образование, 11 классов) на имя Морозов Андрей Владимирович, считать действительными.

**СТРОЧНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ**

**В БЕСПЛАТНЫЕ РУБРИКИ:**  
«продам», «продам авто», «животные» (отдам), «ищу работу»  
принимается по пятницам с 10:00 до 11:00 по тел. 676-19-85

**В ПЛАТНЫЕ РУБРИКИ:**  
«услуги», «недвижимость», «требуются», «грузоперевозки», «гаражи»  
принимается еженедельно до 12:00 среды по тел.: 459-98-67, 676-19-85

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ДОМА**

**7 ВЕЩЕЙ, НА КОТОРЫХ НЕЛЬЗЯ ЭКОНОМИТЬ ПРИ РЕМОНТЕ КУХНИ**

- **Смесители.** Кухонные смесители — то, чем мы пользуемся постоянно. Соответственно, активная эксплуатация приводит к быстрым амортизации и износу. А старый смеситель, который в любой момент может сорвать, — это серьёзный риск затопления и незапланированного нового ремонта. Поэтому выбирайте качественные модели с гарантией. Лучший материал — латунь с никелевым или хромированным покрытием. И не забывайте вовремя менять прокладки, тогда смеситель прослужит долго.
- **Фартук.** На фартук постоянно попадают жир и брызги при готовке и мытьё посуды. Дешевый материал быстро потеряет товарный вид и испортит новый ремонт. Выберите покрытие без лишнего рельефа, не экономьте на затирке. Чем крупнее элементы фартука, тем проще его мыть. Самый плохой материал — пластик. Он и сам по себе токсичен, а также впитывает все запахи, адсорбирует грязь. Ламинация — тоже не лучший выбор. Оптимальны плитка и керамогранит, причём стоит заказать укладку проверенному плиточнику, если у вас нет достаточных навыков.
- **Материал шкафов.** Кухонный гарнитур — центральный элемент кухни. При выборе многие ориентируются только на дизайн и цену и не думают о том, что такая экономия выйдет боком. Во-первых, дешёвая кухня наверняка будет сделана из ДСП — токсичного и не слишком прочного материала. Во-вторых, фурнитура и крепежи в бюджетных вариантах быстро выходят из строя. Кроме того, дверцы отвисают, а из-за плохо заделанных швов мебель со временем разбухает. Не экономьте на материале шкафов: если деревянные панели не вписываются в бюджет, возьмите МДФ. Тогда гарнитур прослужит вам долго и не принесёт вреда здоровью.
- **Напольное покрытие.** Полы на кухне чаще всего страдают от «микротравм» — посуда падает даже у самых аккуратных хозяек. Также неизбежны загрязнения во время готовки, попадание на пол воды, жира.

Поэтому обычный ламинат, паркет и паркетная доска не лучшие материалы для полов в кухне. Вместо них лучше выбрать плитку под то же дерево, но не экономить на них. Швы дешёвых некачественных плиток загрязняются, появляются сколы и трещины на поверхности. При выборе керамики ориентируйтесь на следующие параметры: Износостойкость — не менее PEI 3. Водостойкость — не менее 3%. Коэффициент трения — не более 0,75%. Сорт — первый. Также для кухни подойдёт кварцвинил и влагостойкий ламинат.

- **Освещение.** Непродуманное освещение на кухне становится проблемой не только при готовке, но и в долгосрочной перспективе вызывает ухудшение зрения. Частая ошибка — повесить лампу только по центру комнаты. Учитывайте метраж при выборе центрального освещения, не забывайте про точечную подсветку зоны готовки и столовой группы.
- **Техника.** Качественная техника — в принципе обязательное условие при обустройстве квартиры. Но для кухни это особенно важно, поскольку влияет на качество и удобство готовки. Особенно если вы планируете встроенную технику. Дешёвые приборы часто быстро выходят из строя, а подобрать что-то под замену в итоге не представляется возможным из-за размеров.
- **Вытяжка.** Реальную пользу приносит только качественные мощные вытяжки. Дешёвые модели чаще всего справляются с задачей плохо. Более того, в гофре и самой вытяжке скапливаются чад, пыль, брызги жира из-за некачественной вентиляции. И из помощника, нужного для чистоты и хорошего запаха, оборудование превращается в источник вони и грязи. Поэтому не экономьте на вытяжке и её установке, или вовсе откажитесь от неё, чем брать дешёвую. Если вы не фанат готовки, регулярного проветривания с помощью окна будет достаточно.

**РОССИЙСКАЯ ГИЛЬДИЯ РИЭЛТИРОВ**  
Областная профессиональная ассоциация риэлторов Санкт-Петербурга

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

**ПОЛНЫЙ СПЕКТР ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УСЛУГ НА РЫНКЕ НЕДВИЖИМОСТИ**

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

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



# ОТКАЗ ОТ САХАРА: ЧТО ПРОИЗОЙДЁТ С ОРГАНИЗМОМ

**Чрезмерное количество сладкого в нашем рационе не только приводит к набору лишнего веса, но и нарушает нормальную работу обмена веществ, повышает риск развития сахарного диабета и других серьёзных заболеваний. Отказ от сахара — первый шаг к здоровому образу жизни и правильному питанию.**

## ПОЧЕМУ НАМ ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО

Самая главная причина желания съесть сладкое — недостаток углеводов в питании, неправильный режим питания, строгая диета, скудное питание, а также стремление похудеть. Такой образ жизни не приведёт ни к чему хорошему. Ваш организм постоянно будет требовать углеводов в виде хлебобулочных изделий, тортов и конфет.

Нередко нам хочется сладкого просто из-за вредной привычки постоянно есть. В итоге, сахар в крови будет повышаться, инсулин его понизит, и подобные скачки вызывают бесконечно чувство голода и позывы съесть что-то из сладкого. Такая цепочка приводит к ожирению и диабету.

На сладкое и выпечку тянет людей с повышенной мозговой активностью. Поскольку мозг питается углеводами, таким образом он старается сохранить работоспособность.

Женщины хотят сладкого в определённые женские дни. Это связано со снижением гормона эстрогена, который вслед за собой снижает выработку гормона серотонина, взамен организм запрашивает сладкое.

При депрессиях, недостатке любви и внимания, нас тянет на сладкое. Именно так организм защищается от плохого настроения и вырабатывает серотонин — гормон счастья и удовольствия. Однако, уже через небольшой отрезок времени после съеденной порции шоколада, нас настигает голод. Получается замкнутый круг.

Чем больше мы запрещаем себе употреблять сладости, тем нам сложнее перестать хотеть их.

Мы рассматриваем шоколад или другие сладости как вознаграждение. Ведь в детстве мы регулярно слышали: «пока не доешь суп, конфеты не получишь». А также что «сладости только для тех, кто хорошо себя ведёт». Как ни странно, подобная установка даёт знать о себе во взрослой жизни.

## ЗАЧЕМ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ СЛАДКОГО?

Конечно же, полный отказ от сахара невозможен. Сахар присутствует во многих полезных продуктах — фруктах, ягодах и даже овощах. Кроме того, сахар в правильной форме и умеренном количестве организму необходим. Само собой, рафинированные сахаросодержащие продукты и десерты сюда не относятся.

Рекомендуемая суточная норма сахара составляет 25 граммов — это около пяти чайных ложек. Однако ежедневно мы употребляем сахар в намного больших количествах.

Итак, почему необходимо пересмотреть свой рацион на предмет повышенного содержания сахара и что произойдёт с нашим организмом после отказа от этого вещества?

- **Стабилизируется настроение.** Многие уверены, что сахар повышает настроение. Однако это не так. Исследования показали, что женщины, употреблявшие продукты с высоким гликемическим индексом, были более подвержены депрессии, чем вторая группа участниц, употреблявшая меньше подобной пищи. Дело в том, что сахар в больших количествах приводит к хроническому воспалению в организме. На следующем этапе это оказывает влияние на работу мозга, провоцируя депрессию. Плюс ко всему, резкие колебания уровня сахара в крови приводят к таким же перепадам настроения. Так, съев кусочек шоколада, мы можем ощутить прилив энергии, однако это состояние довольно быстро сменится противоположным.

- **Сократятся случаи простудных заболеваний.** Как уже говорилось выше, высокие концентрации сахара (и глутена) приводят к хроническому воспалению. Любое воспаление делает организм более слабым, а значит увеличиваются риски заболеть простудой. И наоборот. Это риск уменьшается с сокращением уровня сахара. Кроме того, согласно проведённым исследованиям, диета по *sugar* уменьшает проявления таких заболеваний как аллергия и астма.

- **Уменьшится лишний вес.** Сахар присутствует не только в выпечке и десертах, но и в соусах, маринадах, мясных полуфабрикатах, сухих завтраках, многих обезжиренных продуктах, кисломолочных изделиях, пакетированных соках, газированных напитках и алкоголе. Это не полный список. В среднем каждый человек ежедневно употребляет около 22 чайных ложек добавленного сахара. Таким образом, если избавиться свой рацион хотя бы от добавленного сахара, возможно избавиться от 350 лишних калорий в день.

Исключив сладкое, вы станете в больших количествах употреблять овощи и зелень. И благодаря достаточному количеству полезных веществ, будете чувствовать прилив сил. Как результат, начнёте худеть, ведь в организме уже не будет избыточного сахара, который преобразуется в лишние килограммы.

- **Зубы станут более здоровыми, а дыхание — свежим.**

Сладкое вредит зубам. Он разрушает зубную эмаль. Кроме того, регулярное поедание леденцов приводит к механическим повреждениям зубов. Бактерии, влияющие на запах изо рта подпитываются сахаром.

- **Наладится сон.** Отказ от сладостей перед сном очень быстро отразится на его качестве — вы почувствуете, что сон стал спокойным. Это связано с тем, что употребление сладкой пищи перед сном вызывает дополнительный выброс гормонов стресса. Сахар не является антидепрессантом, напротив, он запускает выработку кортизола — гормона стресса. Таким образом, отказ от сахара позволяет наладить цикл здорового сна уже спустя неделю диеты по *sugar*.

- **Кожа станет чище.** По прошествии двух недель сахарного детокса вы обнаружите, что кожа стала более гладкой, а такие проявления как акне (если они были) серьёзно уменьшились. Кстати, сахар является источником воспалений не только на коже лица, но и других участков тела. Согласно исследованиям американских учёных, отказ от сладких газированных напитков сокращает проявления акне на 87%.

- **Улучшится память.** С детства мы слышали, что сладкое подпитывает мозг, поэтому перед контрольной или экзаменом старались съесть шоколадный батончик. Однако есть и обратная сторона: доказано, что избыток сахара нарушает связи между клетками мозга и способность к обучению. Поэтому даже недельных сахарный детокс способен сберечь нервные клетки, память и острый ум.

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ САХАРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ БОЛЕЕ КОМФОРТНО

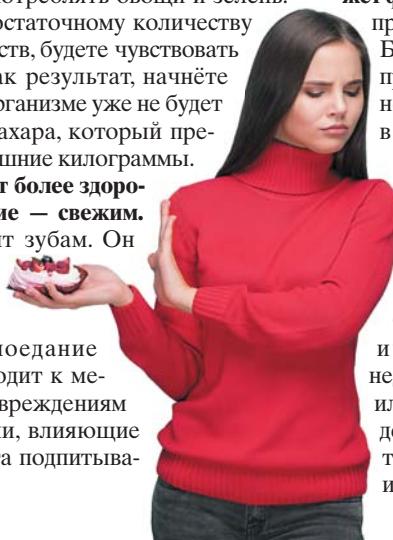
- **Избавляться от сахарной зависимости нужно постепенно.** Начинать с сокращения порций сахара. Например, добавляйте в чай или кофе одну ложку сахара вместо двух, съедайте одну конфету вместо двух. Если резко убрать сахар из рациона, организм ощутит серьёзный стресс.

- **Уберите из рациона сахаросодержащие напитки.** Пакетированные соки и газированные напитки замените водой и свежевыжатыми соками.

- **Определите себе физические упражнения за сладкое.** Например, 30 приседаний за конфету. Так вы сможете приучить себя к тому, что сладости придётся «отработать». Кроме того, физические занятия стимулируют выработку дофамина, ответственного за хорошее настроение.

- **В борьбе с сахарозависимостью поможет фруктоза.** Это натуральное вещество присутствует в мёде, фруктах, овощах. Благодаря содержащим фруктозу продуктам вы сможете более безопасно восполнить недостаток глюкозы в организме.

Отказ от сахара — стресс для организма. Поэтому в первые недели такой диеты вы можете столкнуться с головными болями или другим дискомфортом. Это случается при отказе от продуктов, которые длительное время были в употреблении и уже вызвали привыкание. Через пару недель «побочные действия» пройдут или заметно сократятся. С третьей недели вы, и даже окружающие, заметите значительные положительные изменения от сахарного детокса.







### ЖИЗНЕННАЯ МУДРОСТЬ

Зима — время зимних игр  
 Декабрь — месяц ярких звезд  
 на окнах расписываем  
 на деревьях и хитрые узоры  
 Декабрь — время дождя

Прочитай две зимние пословицы.



Найди правильную тень каждого дракона.

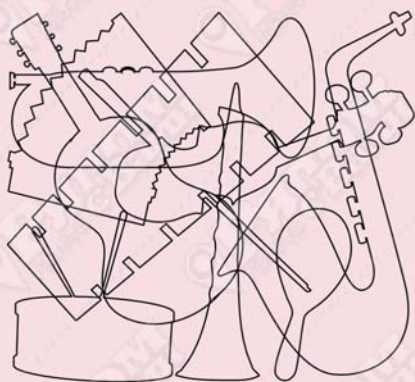
### КРЕСТ-НАКРЕСТ



Впиши по две буквы в центр каждой фигуры так, чтобы крест-накрест можно было прочесть слова.

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

	1		
4			
			3
3	2		



Найди 9 музыкальных инструментов.

Помоги Деду Морозу разнести подарки по адресам (последовательно от дома №1 до дома №16).

	1		16
3	4		
9		6	
	10	11	

Передвигаться между домами можно по горизонтали, вертикали или диагонали.



Ответы на детские задания № 51



Отгадай загадку: взгляды.



БАРАБААН

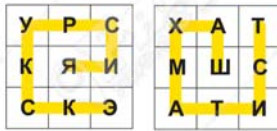
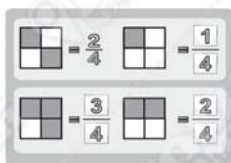


7+7+7+7=28  
 5+5+7=17  
 5+4=9  
 7+5+4-7=9

Что лишнее:  
чай (он горячий).



6 + 13 = 19	- 3 = 16	- 13 = 3
3	17	2
2	2	3
7 + 13 = 20	- 12 = 8	
3	11	4
10 ÷ 2 = 5	× 3 = 15	





# АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ В КОЛПИНО И ТОСНО

## В КОЛПИНСКОМ РАЙОНЕ

КДЦ «Подвиг»

(г. Колпино, Павловская ул., д. 34)

КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР

## ПОДВИГ

### БЕСПЛАТНЫЕ КИНОПОКАЗЫ

14 января

12:00 М/ф «Великолепная пятёрка». (6+)

14:00 Х/ф «Новогодний шеф». (12+)

18 января

17:00 Сборник короткометражных фильмов. (12+)

21 января

13:30 М/ф «Щелкунчик и волшебная флейта». (6+)

27 января

19:30 Кинопоказ, посвящённый 81-й годовщине прорыва блокады Ленинграда и 80-й годовщине полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады в годы ВОВ.

28 января

12:00 Х/ф «Золушка». (6+)

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

**Парк культуры и отдыха г. Колпино**

(Сцена парка Атракционов на п-ове)

20 января

14:00 «Зимние забавы» — игровая программа Сцена парка аттракционов. Вход свободный.

КДЦ «Ижорский»

(Колпино, Советский б-р, д. 29, лит. А)

21 января

16:00 «Зимушка-зима» — творческая встреча с участниками фольклорного ансамбля «Светлица». Ротонда. Вход свободный.

24 января

18:30 «Песни у костра» — программа авторской студии «КОМПАС». Ротонда. Вход свободный.

28 января

16:00 Творческая встреча с Валентиной Морозовой. В программе песни советских композиторов. Ротонда. Вход свободный.

11 февраля

12:00 «Барбоскины цирк» — интерактивное игровое шоу ростовых кукол по мотивам знаменитого мультфильма. Помимо любимых героев — красотки Розы, храбреца Дружка и умницы Ёны — на сцену выйдут и новые персонажи — коты Пушок и Дымок. Новое приключение семьи Барбоскиных рассказывает о цирковом искусстве, семейных ценностях и преодолении неудач. Зрителям предстоит принять непосредственное участие в развитии истории.

Вместе с персонажами они поразмышляют о настоящей дружбе и поймут, что только объединившись, можно достичь успеха. Цирковые номера, огромные пневмороботы, спецэффекты, лазерная анимация и иллюзионные трюки — шоу «Барбоскины цирк» увлечёт и маленьких зрителей, и их родителей.

Продолжительность программы — 1 час 15 минут.

Шоу создано по лицензии студии анимационного кино «Мельница», телеканал «Россия-1».

Стоимость билетов: от 800 руб. (lenkassa.ru/kolpino/event/1768). (0+)

## В ТОСНЕНСКОМ РАЙОНЕ

Кинотеатр «Космонавт»

(Тосно, пр. Ленина, д. 40)

по 17 января

Х/ф «Феррари». (18+)

по 24 января

М/ф «Великолепная пятёрка». (6+)  
М/ф «Три богатыря и Пуп Земли». (6+)

С 1 января

Х/ф «Бременские музыканты». (6+)

Х/ф «Холоп 2». (12+)

с 11 по 24 января

М/ф «Турбозавры. Год Дракона». (0+)

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

					Охотник за косяками	Ароматные «зонтики»	Подросшая скрипка
Заварушка из сухофруктов		Словотёзка	Монета из пиратских романов				
					Таксист, работающий за лошадь	Жизнь в 33 удовольствия	
Краска для поцелуя		Платный кадр в армии	Что добывал Стаханов?				
			«Отец» сына полка		«Испорченный квадрат»		
Хитрость ушами					Тупик на клетчатом поле		«Облегчение» для кошечки
«Детализатор» коллекционера	Упитанный фломастер		Подарок обоянию				
				Беда с умыслом	«Сенсор» на голове	«Плавающий фонтан»	
	Планка кредита		Буквенный ассортимент				
					Завезённая песня		
	Коллиматорный на винтовке		Пост голкипера				

## СЕЙЧАС В КИНОТЕАТРАХ

«ХОЛОП 2»

Комедия. Россия. 2023 г.  
Режиссёр: Клим Шипенко. (12+)

Гриша, бывший мажор, побывавший холопом, ставший человеком, после путешествия в «прошлое» чутко реагирует на любую несправедливость. И, конечно, не может пройти мимо беспредела, который творит наглая и избалованная Катя. Ничего удивительного, что вскоре мажорка обнаруживает себя в другом времени.

«ТУРБОЗАВРЫ. ГОД ДРАКОНА»

Мультфильм, приключения. Россия. 2023 г.  
Режиссёр: Алексей Котёночкин. (0+)

Приключения и волшебство Нового года закружили Турбозавров в зимней сказке. Они с нетерпением ждут новых открытий и всегда готовы отважно броситься на помощь друзьям. Вместе с Турбозаврами Петя и Катя готовят праздник в честь года Дракона, находят оазис посреди зимы и строят ледяной замок.



Т	О	М	Я	С	О
К	А	Ш	П	О	А
Р	П	Р	Е	С	Т
О	Т	Х	О	Д	Л
И	Н	Е	Д	О	С
И	Н	Т	Е	Р	Н
К	Н	О	Б	В	А
М	А	Н	Т	О	И
А	И	Ф	У	Т	Б
Р	А	М	К	И	В
С	Б	С	К	А	Л

ОТВЕТЫ  
НА СКАНВОРД  
ОТ 29.12.23 г.



**ТРККА**  
ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

**Афиша январь**

- 13 января** / начало в 12 ч.  
«Заводной выходной»  
Без предварительной записи.  
Место проведения: 1 эт.
- 14 и 27 января** / начало в 13 ч.  
Творческие МК от «Соляная пещера»  
Предварительная запись в группе ВК.  
Место проведения: 1 эт. у «Соляная пещера»
- 20 января** / начало в 11 ч.  
Творческий мастер-класс от "Академия детства"  
Предварительная запись в группе ВК.  
Место проведения: 2 этаж, здание кинотеатра «Мираж Синема»
- 21 января** / начало в 13 ч.  
Творческий Мастер-класс от «Мастерская событий»  
Без предварительной записи.  
Место проведения: 3 этаж
- 28 января** / начало в 12 ч.  
Кулинарный МК от ресторана «Пиворама»  
Предварительная запись в группе ВК.  
Место проведения: здание кинотеатра «Мираж-Синема»

Участие во всех мастер-классах **БЕСПЛАТНОЕ**  
Следите за новостями в группе ВК ТРК «ОКА»  
о времени и формате проведения!  
[vk.com/trkoka](https://vk.com/trkoka)

**Ждем вас в комплексе положительных эмоций!**

[vk.com/trkoka](https://vk.com/trkoka)  
[www.trkoka.ru](http://www.trkoka.ru)

**МУЗЕЙНЫЙ ФОРУМ О БЛОКАДЕ ЛЕНИНГРАДА «ДНЕВНЫЕ ЗВЁЗДЫ» ОТКРОЕТСЯ В ПЕТЕРБУРГЕ 17 ЯНВАРЯ**

В Петербурге пройдёт первый музейный форум «Дневные звёзды», посвящённый истории блокады Ленинграда. С 17 января по 23 февраля жителей и гостей Северной столицы ждёт масштабная программа, участие в которой приняли более 70 культурных учреждений.

«Этот проект должен объединить учреждения культуры Петербурга, которые так или иначе занимаются сохранением памяти о блокаде. Мы очень рады, что эта объединяющая идея сработала и подвигла многих наших коллег включиться в форум «Дневные звёзды». В результате получились интересные программы — музейные, театральные, библиотечные. Это

спектакли, концерты, выставки, лекции, экскурсии и многое другое. Очень надеюсь, что этот форум станет ежегодной традицией», — отметила директор Государственного мемориального музея обороны и блокады Ленинграда Елена Лезик в ходе пресс-конференции.

В основу форума легла модель всероссийской акции «Ночь музеев». В программу «Дневных звёзд» в общей сложности вошло порядка 150 мероприятий. Часть из них будет организована для представителей научного сообщества.

**МУЗЕЙ «НЕВСКАЯ ЗАСТАВА» ПРОВЕДЁТ ПЕШЕХОДНЫЕ ЧЕЛЛЕНДЖИ ПО МАРШРУТАМ БЛОКАДНОГО ЛЕНИНГРАДА**

В январе музей «Невская застава» проведёт пешие экскурсии по маршрутам жителей блокадного Ленинграда.

Они воссозданы по дневниковым записям, книгам, архивным документам и живым воспоминаниям самих героев и их потомков. Музей реконструировал несколько пеших маршрутов, по которым ходили жители блокадного города в условиях холода, голода и постоянных бомбёжек.

Пешеходные челленджи состоятся 20, 21, 27, 28 января и 3 февраля 2024 года. Сотрудники музея предлагают пройти маршрутами поэтессы Ольги Берггольц, художника Василия Власова и простого рабочего завода «Большевик» Дмитрия Богданова.

Участие в экскурсионных прогулках бесплатное, но потребуются предварительная регистрация на сайте музея [nevzastava.ru](http://nevzastava.ru). Для участия в пешеходных челленджах приглашаются все желающие старше 16 лет.

**АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ С 15 ПО 21 ЯНВАРЯ**

**Овен 21.03–20.04** Вы сможете достичь больших успехов в работе и личной жизни. Вам стоит обратить внимание на свои цели и планы, чтобы достичь их как можно быстрее. Будьте уверены в себе и не бойтесь рисковать. Навёрстывайте упущенное, завоёвывайте новые горизонты.

**Телец 21.04–21.05** Вы будете чувствовать себя уверенно и энергично. Вы сможете справиться со всеми задачами и достичь своих целей. Не бойтесь экспериментировать и пробовать новое. В личной жизни вам стоит уделить внимание своим близким и друзьям.

**Близнецы 22.05–21.06** Смело воплощайте в жизнь свои мечты и фантазии. В профессиональном плане вас нынче может ожидать карьерный взлёт. Среда неплохо подходит для разговоров с начальством. Они могут оказаться на редкость конструктивными.

**Рак 22.06–22.07** Сейчас вам лучше не сидеть дома и не оставаться в одиночестве, отправляйтесь на прогулку или экскурсию. Ещё не забывайте про свои цели и мечты, продолжайте работать над их достижением. А в субботу самое время сделать то, что вы давно себе обещали.

**Лев 23.07–21.08** Старайтесь быть мягче и гибче, а решительность и жёсткость оставьте для других времён! В понедельник постарайтесь избежать конфликтов. Во вторник неудачи в каких-либо начинаниях будут свидетельствовать о том, что от этих проектов лучше отказаться.

**Дева 22.08–23.09** Неделя может оказаться активной и плодотворной при условии, если вы не будете хвататься сразу за множество дел, важно расставить приоритеты. Вам просто необходимо уловить важную идею, которая расширит ваши возможности.

**Весы 24.09–23.10** У вас будет много энергии и желания действовать. Не бойтесь рисковать и экспериментировать. Неделя может принести вам много положительных эмоций а поддержка влиятельных лиц поможет вам занять новые позиции в деловой сфере.

**Скорпион 24.10–22.11** Наступает благоприятная неделя для реализации ваших идей и планов. Вы сможете добиться больших успехов в работе, а также наладить отношения с близкими людьми. Не забывайте об отдыхе и расслаблении, чтобы сохранить энергию и силы.

**Стрелец 23.11–22.12** Не бойтесь принимать решения и действовать, это поможет вам достичь своих целей быстрее. Старайтесь быть сдержанными, чтобы избежать неприятных ситуаций. Вторая половина недели — удачное время для делового общения и наращивания полезных связей.

**Козерог 23.12–20.01** В начале недели вы можете столкнуться с некоторыми трудностями, но не стоит отчаиваться. Продолжайте работать над своими целями и планами, и вы достигнете успеха. А вечерами после напряжённой работы можно спокойно прогуляться на свежем воздухе.

**Водолей 21.01–19.02** Вы должны быть готовы к новым вызовам и возможностям. Не бойтесь меняться и развиваться. Ещё неделя может оказаться благоприятным временем для пересмотра системы ценностей. Уделите время своим близким и любимым людям.

**Рыбы 20.02–20.03** Не забывайте о своих целях и мечтах. Сейчас вам нужно действовать активно, не сидеть на месте, и тогда вы сможете приблизиться к их осуществлению. Если потребуется, не бойтесь просить помощи у близких людей и друзей.





ТРЕБУЮТСЯ

## ВАКАНСИИ С ОБУЧЕНИЕМ: ОПЕРАТОР ПЕЧАТНОЙ МАШИНЫ

ЗП 50 000 руб. на руки на период обучения,  
далее от 65 000 до 110 000 руб. на руки  
(в зависимости от разряда)

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

## КЛАДОВЩИК-ВОДИТЕЛЬ ЭЛЕКТРОШТАБЕЛЕРА НА СКЛАД ГОТОВОЙ ПРОДУКЦИИ

ЗП от 52 000 руб. на испытательном сроке,  
далее до 84 000 руб. на руки

Пятидневка с 9:00 до 18:00

## ЭЛЕКТРОМЕХАНИК

ЗП от 100 000 руб.

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

АДРЕС: ПОС. САПЁРНЫЙ,  
ТЕРРИТОРИЯ МК «БАЛТИКА».

СЛУЖЕБНАЯ РАЗВОЗКА: СТ. М. КУПЧИНО -  
СТ. М. РЫБАЦКОЕ - ПОС. САПЕРНЫЙ.

**(812) 600-44-70 (доб. 3107)**

ООО «РИОТЭК» приглашает на работу

## ТОКАРЯ

з/п от 80 000 руб.

## СЛЕСАРЯ-СБОРЩИКА

з/п от 65 000 руб.

Оформление по ТК РФ. Гр. с 7:30 до 16:00, 5-дневка.

РАБОТА НА ТЕРРИТОРИИ ИЖОРСКОГО ЗАВОДА,  
НЕБОЛЬШОЙ ДРУЖНЫЙ КОЛЛЕКТИВ

Тел. 8-921-423-27-78

## РЕМОНТ КВАРТИР

13 лет успешной работы

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

ПОТОЛКИ/ОКНА



БАЛКОНЫ • ЖАЛЮЗИ  
ОСТЕКЛЕНИЕ ЛОДЖИИ  
«ПОД КЛЮЧ»

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

☎ 981-25-50,

Колпино, ул. Оборонная, д.1, ТРК «Лента», 2 эт., секц. 2С 8-921-343-59-88

## НА КИРПИЧНЫЙ ЗАВОД ТРЕБУЮТСЯ



- СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК (83 200 руб., г. Никольское)
- ВОДИТЕЛЬ ФРОНТАЛЬНОГО ПОГРУЗЧИКА (74 000 руб., г. Колпино)
- ОПЕРАТОР ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ (67 200 руб., г. Колпино, г. Никольское)
- ОПЕРАТОР ПО АСУ ТП (85 300 руб., п. Рябово)
- НАЛАДЧИК ОБОРУДОВАНИЯ (71 600 руб., п. Рябово)
- ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ НА ПРОИЗВОДСТВО (67 000 руб., г. Колпино)
- ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ (48 000 руб., г. Колпино, г. Никольское)

- Оформление по ТК РФ.
- Питание.
- Развозка из Колпино, Тосно и Никольского.

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

## ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ

## ПОВАРА • БАРМЕНА ОФИЦИАНТА МОЙЩИКА(ЦУ)-УБОРЩИКА(ЦУ)

☎ 926-49-16



АЛЬФАПОЛ

Завод АЛЬФАПОЛ  
приглашает в команду:

Мы находимся в г. Пушкин, Автомобильная ул., д. 9 лит. А, рядом с мкр. «СЛАВЯНКА»

## ЛАБОРАНТА / ТЕХНИКА

з/п от 60 000 руб.

Необходимые навыки и квалификация:

работа с растворами и бетонами: замешивание, укладка, затирка, полировка.  
Умение работать с инструментами.

Вам предстоит:

входной контроль сырья. Изготовление материалов по заданным рецептурам, образцов из растворов и бетонов. Ведение документации (журналы контроля). Контроль состояния и очистка оборудования.

Телефон: +7 958-523-90-64, Александр

## ОПЕРАТОРА ПРОИЗВОДСТВЕННОГО УЧАСТКА

з/п от 60 000 руб.

Необходимые навыки и квалификация:

опыт работы на производстве ЛКМ.

Вам предстоит:

производство продукции в соответствии с планом. Работа по технологическим картам. Розлив готовой продукции. Настройка, контроль состояния и очистка оборудования. Формирование паллетов готовой продукции.

Телефон: +7 905 094-17-34, Михаил

## НАШИ УСЛОВИЯ:

- Трудоустройство по ТК РФ
- Стабильная белая ЗП, выплаты 2 раза в месяц без задержек
- График: пн-пт 9.00-18.00
- Оплата питания (обеды)
- Теплый цех. Спецодежда. Раздевалки, душевая.
- Обучение в процессе работы.

Сайт: [alfapol.ru](http://alfapol.ru) Почта: [info@alfapol.ru](mailto:info@alfapol.ru)