



Рядом с Вами

газета

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

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

Fast Step СЕТЬ ОБУВНЫХ МАГАЗИНОВ

АКЦИЯ

СКИДКИ БОЛЬШЕ **40% + 10%** НА ВСЁ

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

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 = 8500 руб. («под ключ»)
15 м² = 12 500 руб. («под ключ»)
18 м² = 15 000 руб. («под ключ»)
(белый матовый, люстра, труба, лента)

Приглашаем к сотрудничеству торговые организации, производителей отделочных работ.

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

Альтецца

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

МНОГОУРОВНЕВЫЕ
ТКАНЕВЫЕ ФОТОПЕЧАТЬ

скидки до 20%

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

ДОСТАВКА ПО КОЛПИНО ДО ПАРАДНОЙ БЕСПЛАТНО

ТОВАРЫ ДЛЯ ДОМА, ДАЧИ И РЕМОНТА

площадь СЕТЬ МАГАЗИНОВ

РЕЖИМ РАБОТЫ:
пн-пт: 10:00-20:00
сб-вс: 10:00-19:00

НИЗКИЕ ЦЕНЫ

ЖДЕМ ВАС В МАГАЗИНЕ г. КОЛПИНО ПО АДРЕСУ:
ТВЕРСКАЯ 36/9
(ТК «ОКА», рядом с магазином «ЦВЕТОВИК»)

+7-952-269-89-19, 989-73-79

ПРОИЗВОДСТВУ ТРЕБУЮТСЯ

СБОРЩИКИ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ

МАЛЯР

ДЛЯ ПОКРАСКИ ИЗДЕЛИЙ ИЗ ДЕРЕВА (ПОДРАБОТКА)

ПРОИЗВОДСТВО в посёлке МЕТАЛЛОСТРОЙ

8-921-563-26-48

Шляпная & Скорняжная мастерская в Колпино

по пошиву головных уборов и меховых изделий

Колпино, ул. Труда, 15/5
8-952-667-87-57

НА ПАРКЕТНОЕ ПРОИЗВОДСТВО ТРЕБУЮТСЯ:

- **СТОЛЯР-СТАНОЧНИК**
- **РАЗНОРАБОЧИЕ**

Можно без опыта работы, всему научим

З/п по результатам собеседования

8-921-343-71-21, Геннадий

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ

лицензированные, оказываем помощь в оформлении (муж./жен.) на объекты Водоканала Вашего района

3/плата от 3000 руб./смена

Оформление по ТК РФ, график по желанию, соцпакет.

8-929-101-06-82, 8-981-981-87-73, Денис Евгеньевич

СБОРОЧНО-СВАРОЧНОМУ ПРЕДПРИЯТИЮ ООО «МЕХМАШ» ТРЕБУЮТСЯ:

- **ГАЗОЭЛЕКТРОСВАРЩИКИ** ПОЛУАВТОМАТИЧЕСКОЙ СВАРКИ
- **СЛЕСАРИ** МЕХАНОСБОРОЧНЫХ РАБОТ

- Официальное оформление
- Социальные гарантии
- Выплаты по ТК РФ
- Хорошие бытовые условия

Заработная плата по договоренности

Контактный телефон: 8-921-966-88-70 (с 9:00 до 16:30)

В ЭТОМ НОМЕРЕ

- Эффективная уборка квартиры с животными 4
- Низкая самооценка: как распознать и можно ли её повысить? 8
- Действия, из-за которых можно лишиться квартиры 10
- Недвижимость и частные объявления... 11
- Материнский капитал: последние изменения 12
- Детский уголок 13
- Анонс мероприятий в Колпинском и Тосненском районах 14
- Астрологический прогноз на неделю 15

СОЦИАЛЬНЫЕ ВЫПЛАТЫ В РОССИИ С ФЕВРАЛЯ ПРОИНДЕКСИРОВАЛИ НА 9,5%

С 1 февраля размер свыше 40 различных соцвыплат, пособий и компенсаций увеличится на 9,5%, постановление об этом подписал премьер-министр Михаил Мишустин.

Как рассказали в правительстве РФ, среди индексированных пособий — ежемесячные выплаты, которые получают ветераны Великой Отечественной войны и боевых действий, чернобыльцы, Герои России, Герои Труда, люди с инвалидностью всех трёх групп.

«По поручению президента с 2025 года ежегодно индексируется и ежемесячная компенсационная выплата по уходу за детьми с инвалидностью и инвалидами с детства I группы. Раньше такие суммы были фиксированными. Кроме того, индексация коснётся ряда выплат семьям с детьми. Так, единовременное пособие при рождении ребёнка увеличится до 26,9 тыс. рублей», — отмечается в сообщении.

Увеличится и размер материнского капитала: на первого ребёнка — до 690,3 тыс. рублей, на второго и последующих детей — до 912,2 тыс. рублей. Если семья уже потратила часть средств маткапитала, будет проиндексирован только его остаток.

ПОЕЗДА МЕТРО В ПЕТЕРБУРГЕ ОБОРУДУЮТ СВЕРХПРОЧНЫМИ СТЁКЛАМИ

«Ростех» до 2026 года поставит более 650 изделий сверхпрочного остекления для оснащения кабин машиниста поездов метро в городах-миллионниках. Об этом сообщает пресс-служба госкорпорации.

Стекло создаётся по технологии термоупрочнённый триплекс — два силикатных стекла, склеенных полимерной плёнкой, что обеспечивает машинисту безопасность и комфортный обзор.

Лобовое стекло способно выдержать удар предмета весом 1 кг на скорости до 180 км/ч. Конструкционной оптикой комплектуют 60 новых поездов в Москве, Петербурге, Новосибирске и Нижнем Новгороде.

«Производственные мощности способны полностью обеспечить потребности отечественных производителей поездов



метро в высококачественных изделиях конструкционной оптики», — отметил генеральный директор ОНПП «Технология» Андрей Силкин.

Изделия соответствуют требованиям технического регламента Таможенного союза Евразийского экономического совета.

РЖД ЗАЙМЁТСЯ РЕКОНСТРУКЦИЕЙ СТАНЦИИ «КОЛПИНО»

И СТРОИТЕЛЬСТВОМ НОВЫХ ПУТЕЙ

РЖД сообщили о разработке проекта планировки для реконструкции станции Колпино со строительством новых путей. О ней говорили много лет.

Как сообщается в уведомлении от 28 января, срок подготовки — до 27 января 2027 года, документацией занимается «Ленгипротранс». Речь идёт о реконструкции станции Колпино со строительством третьего и четвёртого главных путей.

Эти работы анонсировали несколько лет назад в рамках сотрудничества Смольного и РЖД по развитию Московского направления. Обсуждался также конкретный объём финансирования на строительство нового главного пути и саму станцию Колпино, сейчас уже неактуальный.

В 2018 году в городском правительстве говорили, что главная проблема этого направления — исчерпание пропускной способности для электричек из-за движения «Сапсанов». «Невозможность назначения дополнительных поездов в часы пик, а также увеличенные интервалы движения и увеличение времени в пути следования пригородных пассажирских поездов осложняют транспортную ситуацию на Московском направлении и требуют принятия мер по увеличению пропускной способности участка Санкт-Петербург — Колпино», — подчёркивали в транспортном блоке. В связи с этим предлагалось ускорить строительство третьего главного пути.

Сейчас о будущем запуске тактового движения электричек в Колпино говорят в связи с проектом ВСМ, который, как предполагается, позволит убрать «Сапсаны» с Московского железнодорожного направления.

МЕТРО ПЕТЕРБУРГА НЕ ПЛАНИРУЕТ ОБНОВЛЯТЬ ПРАВИЛА ДЛЯ ПАССАЖИРОВ, КАК В МОСКВЕ

Не смотреть видео без наушников, не провозить самокат без чехла, не парить вейпы. Будьте готовы к таким требованиям, приезжая в Москву — на днях столичный метрополитен обновил правила



пользования для своих пассажиров. Помимо прочего, запретили рассекать на велосипедах и самокатах по станциям (а иначе штраф 2 тысячи рублей), а также перевозить кошек, собак и прочую живность в чём-либо помимо переносок и клеток.

В петербургском метро повторять за коллегами и ужесточать правила для пассажиров не собираются.

«С 2020 года действуют Типовые правила пользования Петербургским метрополитеном. Добавлять в правила ничего нового не планируем», — пояснили в пресс-службе.

К слову, требования к перевозке питомцев в переносках, а велосипедов в чехлах в нашем метро и без того много лет действуют. Работает также запрет на езду по платформам и вестибюлям на роликах или двухколёсном транспорте и запрет на курение-парение.

Кстати, с 2022 года в петербургском метро ввели систему штрафов. Грязная или дурнопахнущая одежда заставит своих владельцев отдать 100-500 рублей, жирный чебурек в открытом пакете или капучино в стакане без крышки тоже будут стоить годовому пассажиру таких сумм. Такой запрет прописан в пункте 15 правил метрополитена: еде и напиткам в открытых упаковках на станциях не место, как и запачканным зловонным вещам — они могут испортить вещи других пассажиров.

Небольшую сумму могут взыскать и с пассажиров без обуви и одежды. А вот лишняя поездка на самокате, скейте или велосипеде под землёй стоит уже 500–3000 рублей. Чуть больше — 1000–3000 рублей — игра на музыкальных инструментах и сбор пожертвований.

КАЧЕСТВО ПИТАНИЯ В ШКОЛАХ — НА КОНТРОЛЕ

Губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко поручил усилить контроль за качеством питания в школах региона.

«Поручил усилить контроль за качеством школьного питания в Ленобласти. С начала 2025 года проиндексировали для районов стоимость бесплатного горячего питания на 8%. В рабочих поездках по районам буду лично проверять, как местные власти и директора школ организовали питание учеников. Там, где будут жалобы от детей или родителей Роспотребнадзор и родительские комитеты проведут совместные проверки», — отметил губернатор.

С КАЗАНСКОГО СОБОРА УБЕРУТ ВСЕ ПРОВОДА К 2026 ГОДУ

Казанский собор скоро должен стать таким, каким его задумал архитектор Андрей Воронихин. Городские службы согласились снять с фасада храма свои провода. Некоторые из них висели тут с 1930-х годов. Как рассказал председатель комиссии по транспорту ЗакСа Алексей Цивилев, тема растяжек, которые прикручены к фасаду и колоннам, возникла по инициативе Комитета по охране памятников. Ведомство потребовало от собственника — Русской православной церкви — привести здание в соответствие. Настоятель храма и рад бы вернуть исторический облик, но провода висят не просто так. Одни держат контактную сеть троллейбусов, другие — освещение и даже дорожные знаки.

«Мы привели представителей «Горэлектротранса» и «Ленсвета» в храм, всё осмотрели, и все согласились, что провода надо убирать. Всего на здании храма 15 точек крепления растяжек. Договорились, что будут установлены универсальные опоры, куда повесят контактную сеть и провода освещения. Обычно транспортники с «Ленсветом» не соглашались вешать свои сети на одну опору. Но здесь случай особый, все готовы пойти на компромисс», — сообщил Алексей Цивилев.

Сейчас предприятия должны разработать проект и посчитать стоимость переноса сетей. Очистить храм от растяжек планируют уже в 2026 году. Кстати, одно из решений, которое предлагалось — пустить по Невскому трамвай с автономным ходом. Но это слишком дорогой вариант, так как нужно не толь-

ко убрать провода, но и построить мощные подстанции, чтобы заряжать троллейбусы.

МИНТРУД НАЗВАЛ МАКСИМАЛЬНЫЙ РАЗМЕР ПОСОБИЯ ПО БЕЗРАБОТИЦЕ С 1 ФЕВРАЛЯ

С 1 февраля максимальный размер пособия по безработице составит более 15 тысяч рублей. Об этом сообщили в пресс-службе министерства труда и социальной защиты РФ.

В ведомстве отметили, что пособие по безработице будет проиндексировано на 9,5 процента.

В целом с 1 февраля в России будут повышены более 40 социальных выплат и пособий. Об этом сообщил ранее глава Минтруда РФ Антон Котяков. Пособия проиндексируют на уровень фактической инфляции по итогам прошлого года.

Так, размер материнского капитала на первого ребёнка вырастет до 690 300 рублей, на второго и последующих — 912 200. Единоразовое пособие при рождении ребёнка составит 26 900 рублей.

Кроме того, на прошлой неделе президент РФ Владимир Путин заявил, что страховые и военные пенсии будут проиндексированы на 9,5% задним числом уже с 1 января 2025 года. Доплата будет проведена в феврале.

Глава государства отметил, что пенсии планировалось повысить на 7,3% — таков был прогноз инфляции. Однако она превзошла ожидания и составила 9,5%. В связи с этим президент поручил провести дополнительную индексацию с учётом фактического роста цен.

КОГДА АВТОМОБИЛИСТАМ НЕЛЬЗЯ САДИТЬСЯ ЗА РУЛЬ

Одна ошибка водителей, которую они часто повторяют в межсезонье, может привести к дорожным авариям. Эксперты рассказали, когда лучше взять такси или остаться дома.

Садиться за руль, будучи заболевшими, может быть крайне рискованной идеей. Эксперты говорят, что поездка может закончиться трагедией.

Автомобилист с головокружением, головной болью и усталостью представляет опасность для всех участников движения, в том числе для себя. Статистика говорит, что вождение в таком состоянии может привести к сокращению времени реакции на 10%. Такой же эффект от двойной порции крепкого алкоголя. Это также эквивалентно проезду дополнительных 2,2 метра при резкой остановке на скорости 112 км/ч — такие цифры могут сильно повлиять на исход аварии.

Даже лёгкие симптомы, например чихание, могут привести к ДТП, ведь водитель на пару секунд закрывает глаза. Если чихнуть на скорости 112 км/ч, то «ослепнуть» можно на 30 метров.

Также многие лекарства от гриппа и простуды вызывают сонливость, поэтому лучше не водить машину после их приёма.



РОСРЕЕСТР ОБЪЯСНИЛ, ПОСЛЕ КАКОГО СРОКА МОГУТ ИЗЪЯТЬ НЕОСВОЕННЫЙ УЧАСТОК

После вступления в силу нового закона 1 марта 2025 года изъять земельный участок в случае его неосвоения смогут не раньше чем через пять — семь лет. Такие разъяснения содержатся в релизе Росреестра. Сначала владельцу выпишут предписание и дадут время на устранение нарушений, лишь после этого через суд будет инициирована процедура изъятия.

Закон об освоении

1 марта в силу вступает закон об освоении и использовании земельных участков. Он даёт собственникам участков, которые расположены в границах населённых пунктов, садовых и огородных земельных участков, три года на освоение земли. Данная норма в первую очередь касается проблемных участков, которые заброшены, захламлены или заросли сорняками, отметили в Росреестре. Выявлять нарушения будут специалисты ведомства и местные власти.

В Росреестре отметили, что новый закон даёт собственникам три года, чтобы провести необходимые работы и подготовить участок для использования по назначению. Например, очистить от со-

рняков, осушить или выровнять рельеф. «В течение трёхлетнего срока владельца нельзя привлечь к ответственности за нецелевое использование, поскольку он к нему ещё не приступил», — пояснили в Росреестре.

После истечения трёхлетнего срока собственник уже должен начать использовать землю по назначению (например, строить дом). С этого момента собственник несёт ответственность за неиспользование участка и контрольные (надзорные) органы могут зафиксировать нарушения, уточнили в ведомстве.

С какого момента будут исчисляться сроки освоения

Как пояснили в Росреестре, по участкам, которые купят или подарят после 1 марта 2025 года, сроки освоения будут идти с момента приобретения прав на них (с момента регистрации). По тем участкам, которые уже в собственности, срок будет исчисляться с 1 марта 2025 года. Обратной силы закон не имеет.

Когда участок могут изъять

Даже при нарушении срока освоения участок не будет автоматически изыматься, подчёркивают в ведомстве. Собственнику вручат предписание об устранении нарушения в рамках административного дела и дадут время исправить его (на-

пример, очистить участок от мусора или выровнять рельеф земли). Кроме того, после получения предписания владелец может направить в надзорный орган ходатайство о продлении срока устранения нарушения, уточнили в ведомстве.

Если же собственник неосвоенного участка не исправит ситуацию в установленный на это срок, то Росреестр в течение 30 дней с момента истечения данного срока уведомит об этом уполномоченный орган государственной власти или местного самоуправления. «Далее они могут обратиться в суд с требованием об изъятии земельных участков в связи с их ненадлежащим использованием и об их продаже с публичных торгов», — пояснили в Росреестре.

По оценкам ведомства, до возможного изъятия с учётом освоения, а также с учётом проведения контрольно-надзорных мероприятий (выявление неосвоенного участка, выдача предписания, время на устранение правонарушения) может уйти до пяти — семи лет.

Ранее Росреестр разработал признаки неиспользуемых земельных участков, а также перечень мероприятий по их освоению. Например, такими признаками могут стать хлам, сорняки, разрушенные строения и отсутствие фундамента.

ЭФФЕКТИВНАЯ УБОРКА КВАРТИРЫ С ЖИВОТНЫМИ

Постоянно собираете клубки шерсти по квартире от котика или собаки? Каждому владельцу известна эта проблема, как и тот факт, что при наличии животного в доме от грязи следует избавляться тщательнее. Представляем советы, как качественно убрать дома, чтобы совместный быт с любимцем не предполагал сложностей.

Для постоянного поддержания чистоты вам понадобится разного рода техника, хозяйственные товары, инвентарь и бытовая химия. Уборка в доме или квартире, где живёт животное, должна быть более тщательной и регулярной. Это касается всех комнат, включая те, где питомец бывает не очень часто. Регулярное влажное мытьё обеспечит здоровье и комфорт всем, в том числе домашним животным.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА УБОРКИ КВАРТИРЫ

Даже если ваш котик сугубо домашний и вы не ходите с ним на прогулку, это не значит, что он абсолютно чист. Даже воспитанные и приученные к лотку животные метят территорию, например, слюной. В комнатной температуре это вещество является благоприятной средой для размножения бактерий в помещении. Кроме пятен, владельцам домашних любимцев приходится бороться с неприятным запахом.

Правила уборки квартиры предусматривают обязательно:

• Чистка ковров.

Обычно чистку ковров делают с помощью пылесоса. Это хороший вариант, который поможет собрать всю пыль, грязь, шерсть домашних животных и болезнетворные бактерии, возвращая в комнату полностью очищенный воздух.

• Мытьё полов.

Понадобится после обработки комнаты пылесосом, ведь незаметные для глаз частички пыли и шерсти могут остаться на поверхности. Пройдитесь шваброй по мебели или другому текстилю — ворсинки скатываются в комочки и вы сможете убрать их рукой.

• Проведение дезинфекции.

Даже у домашних кошек и собак время от времени появляются блохи. Важно не просто проводить обработку и профилактику, но и убирать так, чтобы они не оставались в доме.

• Стирку подстилки, на которой спит питомец.

Для этого подходит только гипоаллергенная, деликатная бытовая химия. Используйте бесфосфатные пятновыводители или порошки для детских вещей.

Влажная уборка обязательно комбинируется с сухой. Для поддержания чистоты тебе понадобится специальный инвентарь — швабры с насадками, вёдра, щётки. Для борьбы с неприятным запахом используйте освежители воздуха.

Если у вас дома живёт птичка или крыса, не забывайте тщательно мыть клетку. Так же придётся обрабатывать пол пылесосом, проводить влажную уборку, чтобы избавиться от перьев или остатков корма. Обитатели террариумов — в частности, ящерицы, черепахи — не так сильно загрязняют свои домики, однако регулярное мытьё жилья для них тоже важно.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ШЕРСТИ ПРИ УБОРКЕ?

Это один из главных вопросов, который возникает у владельца животного. Если от грязи, которая попадает в дом или квартиру с лапами, удаётся избавиться с помощью инвентаря и средств для мытья и чистки, то с шерстью сложнее. Она часто сбивается в большие клубки, скапливается в углах и за мебелью, то есть там, куда сложнее добраться.

Полезные советы, как избавиться от шерсти животных при уборке:

• Вычёсывайте своего питомца регулярно, желательно ежедневно. Используйте для этого специальную щётку, чтобы ему было комфортно и приятно.

• Не игнорируйте очистку лежанки от шерсти. Делайте это раз в два-три дня с помощью губки или щётки. Таким способом можно избавиться от ворсинок, оставшихся на мягкой мебели.

• Надевайте резиновые перчатки в процессе уборки. Материал, из которого они сделаны, электризуется, поэтому хорошо притягивает к себе ворсинки, оставшиеся на поверхности. Воспользуйтесь хозяйственными принадлежностями — например, салфеткой — чтобы просто снять и выбросить их.

• Убирайте шерсть из труднодоступных мест. Это очень удобно сделать с помощью обычного скотча.

Не забывайте регулярно проветривать помещение, в котором находится животное. При отсутствии регулярного притока свежего воздуха накопления пыли и шерсти могут стать причиной аллергии.

ЧТО ПОМОЖЕТ ЭФФЕКТИВНО УБИРАТЬ ДОМА?

Если у вас есть собака, вы ходите гулять с ней каждый день, даже в плохую погоду. Домашние любимцы не носят обувь, поэтому грязь, как сухая, так и влажная, вместе с лапами попадает в помещение. Количество её может быть большим, поэтому убирать дома придётся ещё тщательнее. Облегчить повседневную задачу



по уходу за квартирой или домом помогут следующие мероприятия:

• Мытьё лап.

Если загрязнения небольшие, просто вытрите их мокрым полотенцем, когда вы возвращаетесь домой. Когда погода влажная и грязная, придётся мыть собаку или кота в ванной.

• Коврик на входе.

Положите его, чтобы не нести загрязнения в коридор и дальше. Для чистки используйте специальные средства для пола и ковров.

• Комбинезон для животного.

Надевайте его, чтобы уберечь шерсть от лишней грязи, которая будет накапливаться во время прогулки.

Для мытья животного используйте не обычные, а специальные шампуни. Они не только эффективно удаляют даже мелкие частицы пыли, но и обеспечивают профилактику против паразитов и имеют приятный аромат.

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ, ЧТОБЫ УБИРАТЬ ДОМА?

Используйте только экологичную бытовую химию. Частицы аммиака, ацетона или хлора могут попасть на шерсть или слизистую оболочку животного. Это часто приводит к аллергии или даже отравлению, особенно если ваша кошка или собака ест только из собственной миски. Понадобится также специальная щётка для сбора шерсти, ведь она должна нравиться вашему питомцу и дарить удовольствие во время вычёсывания.

В заключении можно подчеркнуть, что уход за домом в присутствии домашних животных требует дополнительного внимания и терпения. Важно поддерживать чистоту и гигиену не только для комфорта себя и вашей семьи, но и для здоровья и благополучия питомца. Тщательная уборка, использование безопасных для животных средств и систематическая гигиена помогут создать уютную и здоровую обстановку как для вас, так и для вашего любимца.

Охранная организация приглашает на работу

ОХРАННИКОВ

Объекты в Колпинском районе Санкт-Петербурга.
ЗАРПЛАТА ОТ 2000 РУБЛЕЙ ЗА 12 ЧАСОВ.

График индивидуальный, зарплата стабильная,
объекты спокойные.

ЖДЕМ ВАС В НАШЕЙ КОМАНДЕ!

ТЕЛ: +7-950-013-41-62

OLOVI
ООО

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

ОПЕРАТОРА
ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩЕГО СТАНКА

(5/2, ЗП 80 000 – 110 000 рублей)

ШЛИФОВЩИКА

(5/2, ЗП от 80 000 рублей)

ПОДСОБНОГО РАБОЧЕГО

(5/2, ЗП от 76 000 рублей)

КОРПОРАТИВНАЯ РАЗВОЗКА, БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ,
СПЕЦОДЕЖДА.

Тел. 8 (994) 417-84-43

ecoten

Приглашаем на современное обувное
производство

В КОЛПИНО (УЛ. ЗАГОРОДНАЯ, 6)

РУЧНЫЕ ОПЕРАЦИИ

Заработок 58 000 – 75 000 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

г. Колпино, территория Ижорских заводов,
на литейное производство

ТРЕБУЕТСЯ

ДВОРНИК

ГРАФИК РАБОТЫ 5/2, С 6 УТРА.

Обязанности: своевременная очистка
тротуаров и дорожек от снега, льда, присыпка
их антигололедной смесью, по необходимости
(в зимнее время). Очистка урн от мусора,
зачистка кирилок и вокруг них.
Уборка площадок у мусорных контейнеров.
Транспортировка мусора в контейнеры.

з/п 50 000 руб. в месяц

Контактный номер: 8 (952) 391-76-72, Виктория



ПРЕДПРИЯТИЮ ХИМЧИСТКИ
В КОЛПИНО ТРЕБУЕТСЯ

ШВЕЯ

• ГРАФИК РАБОТЫ 5/2

• ТРУДОУСТРОЙСТВО ПО ТК

• З/ПЛАТА ПО РЕЗУЛЬТАТАМ

СОБЕСЕДОВАНИЯ

ОТ 40 000 РУБЛЕЙ

Тел. **322-89-97** (с 9 до 16 часов)



НА ПРОИЗВОДСТВО СПЕЦИЙ

В П. ПОНТОННЫЙ

ТРЕБУЮТСЯ:

УПАКОВЩИЦЫ

зп от 63 500 руб.

РАЗНОРАБОЧИЕ

зп от 66 000 до 72 000 руб.

УБОРЩИЦА

зп от 61 000 руб.

ГРАФИК РАБОТЫ 5/2

с 8:00 до 16:30

СПЕЦОДЕЖДА И САНКНИЖКА

ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ

Тел. **8-981-771-07-04**

или **8-911-001-43-10**

ОЛИМПИА

МЕБЕЛЬ ДЛЯ ВАННЫХ КОМНАТ

ТРЕБУЮТСЯ

ОПЕРАТОР

РАСПИЛОЧНОГО ЦЕНТРА

ОПЕРАТОР

СВЕРЛИЛЬНО-ПРИСАДОЧНОГО
СТАНКА

З/П 70 000 – 100 000 руб.

Опыт работы от года.

ТЕЛ. 8 (900) 642-00-02

ПРЕДПРИЯТИЮ ТРЕБУЮТСЯ:

• **СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК**

з/п от 75 т.р. до 90 т.р.

• **СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК**

з/п от 70 т.р. до 80 т.р.

• **МОНТАЖНИК**
МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ

з/п от 80 т.р. до 95 т.р.

• **ЭЛЕКТРОСВАРЩИК**
РУЧНОЙ СВАРКИ

з/п от 80 т.р. до 100 т.р.

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**



ТРАНСПАК

завод по производству упаковки

Приглашаем на работу в г. Тельмана:

■ **ЭЛЕКТРОМОНТЕРА**, о/р от 1 года, гр. 1/3 (9-9),
з/п 80 000 руб.

■ **МАСТЕРА-МЕХАНИКА**, о/р от 3 лет, гр. 5/2 (9-18),
з/п 105 000 руб. на руки.

■ **ПРИЕМЩИКА-УПАКОВЩИКА**, о/р на пр-ве,
гр. 3/3 (дневные и ночные смены) (21-9) и (9-21),
з/п 65 000 руб. на руки.

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

Адрес: г. Тельмана, подъезд к г. Колпино, строение 1.

+7 (931) 35-80-255, (Пн.-Пт. с 9:00–17:00)

+7 (931) 35-88-005, hr@t-pack.ru

ecoten

На склад в МЕТАЛЛОСТРОЕ
требуется:

ГЛАДИЛЬЩИЦА

Заработок 55 000–60 000 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

МЕБЕЛЬНОЕ ПРОИЗВОДСТВО
(г. Колпино; п. Металлострой)

На постоянную работу приглашает:

ОПЕРАТОРА СТАНКА

з/п 70 000 – 100 000 руб.

СЛЕСАРЯ

з/п 70 000 – 100 000 руб.

РАЗНОРАБОЧЕГО

з/п от 60 000 руб.

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

ОБРАЩАТЬСЯ:
8 (981) 841-23-88
СБОРОЧНО-СВАРОЧНОМУ ПРЕДПРИЯТИЮ ООО «МЕХМАШ» ТРЕБУЮТСЯ:

- **ГАЗОЭЛЕКТРОСВАРЩИКИ** ПОЛУАВТОМАТИЧЕСКОЙ СВАРКИ
- **СЛЕСАРИ** МЕХАНОСБОРОЧНЫХ РАБОТ

- Официальное оформление
 - Социальные гарантии
 - Выплаты по ТК РФ
 - Хорошие бытовые условия
- Заработная плата по договоренности

Контактный телефон: 8-921-966-88-70 (с 9:00 до 16:30)

 На производственно-складской
комплекс требуются:

КОНТРОЛЕР КПП

гр. сменный, ЗП от 36 до 50 т.р. на руки

СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК

гр. 5/2, ЗП от 75 т.р. на руки

ЭЛЕКТРОМОНТЕР

гр. 5/2, ЗП от 80 т.р. на руки

Тел: +7 (931) 394-17-95

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ

 лицензированные, оказывают помощь в оформлении (муж./жен.)
на объекты Водоканала Вашего района

 З/плата от 3000 руб./смена
Оформление по ТК РФ, график по желанию, соцпакет.
☎ 8-929-101-06-82, 8-981-981-87-73, Денис Евгеньевич

ООО «ЭНЕРГОПРОМСТРОЙ-Сервис»
приглашает на работу в п. Металлострой:
ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДВОРНИКА

з/п от 70 000 руб.

График ПН-ПТ с 7:30 до 16:00.

УБОРЩИКОВ
**ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СЛУЖЕБНЫХ
ПОМЕЩЕНИЙ**

График ПН-ПТ с 7:30 до 16:00.

з/п от 60 000 руб.

Тел. 8-952-097-33-86 (с 9:00 до 16:00)

Альбина Васильевна;

8-921-918-89-29 Анна

Страховка ДМС, развозка от ж/д переезда Металлострой.

Крупное успешно развивающееся производство ООО «АВАНГАРД» ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

- **СЛЕСАРЯ ПО РЕМОНТУ ПОГРУЗЧИКОВ**, о/р обязателен, гр. раб. 5/2, з/п от 55 000 р. + премия.
- **СЛЕСАРЯ-РЕМОНТНИКА**, с опытом работы, сменный график, зарплата от 60 000 руб. + премия.
- **ВОДИТЕЛЯ АВТОПОГРУЗЧИКА**, о/р обязательно, график работы сменный, з/п от 65 000 руб. + премия.
- **ОПЕРАТОРА ЛИНИИ, С ОБУЧЕНИЕМ!** Тех. образов. или о/р, сменный график работы, з/п 70 000 – 90 000 руб. + премия.
- **ГРУЗЧИКА/ПОДСОБНОГО РАБОЧЕГО**, без о/р, график сменный, з/п от 45 000 р. + 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

ecoten®

 Приглашаем на современное обувное
производство

**В КОЛПИНО (УЛ. ЗАГОРОДНАЯ, 6)
СБОРЩИКИ ОБУВИ**

 Заработок 58 000 – 75 000 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

В детский сад 35 г. Колпино требуются:

ПОМОЩНИК ВОСПИТАТЕЛЯ
пятидневка, з/п от 28 750 р.

УБОРЩИК ТЕРРИТОРИИ
пятидневка, з/п от 43 000 руб.

 Контактное лицо: 8-952-350-27-54,
Марина Громова

Вакансии ГАДОУ Детский сад № 15
Колпинского района СПб:

- **ВОСПИТАТЕЛЬ**
от 35 000 рублей
- **ПОМОЩНИК ВОСПИТАТЕЛЯ**
от 25 000 рублей
- **МУЗЫКАЛЬНЫЙ
РУКОВОДИТЕЛЬ**
от 30 000 рублей
- **БУХГАЛТЕР** от 40 000 рублей
- **ЭКОНОМИСТ** от 40 000 рублей
- **МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА**
от 25 000 рублей
- **УБОРЩИК СЛУЖЕБНЫХ
ПОМЕЩЕНИЙ** от 25 000 рублей
- **УБОРЩИК ТЕРРИТОРИИ**
от 25 000 рублей

Тел. 246-43-35, Татьяна Анатольевна

ecoten®

 Приглашаем на современное трикотажное
(чулочно-носочное) производство

В МЕТАЛЛОСТРОЕ
ОПЕРАТОРА ТВЧ

Оклад от 60 000 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

ecoten®

 На склад в **МЕТАЛЛОСТРОЕ**
требуются:

**ВОДИТЕЛЬ-
ЭКСПЕДИТОР**
С ПОГРУЗКОЙ/РАЗГРУЗКОЙ

Заработок 78 000 – 110 000 руб.

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

Контакт для собеседования:

+7 (911) 748-23-28,

Ян Олегович


 СПб ГБУ СОК
«ИЖОРЕЦ»
Колпино,
ул. Тверская, д. 27
ОТКРЫТА ВАКАНСИЯ
СПЕЦИАЛИСТ ПО ЗАКУПКАМ
з/п от 70 000 руб.
Резюме высылать на электронную почту:
otdel_kadrov@sok-izhorets.ru

 СПб ГБУ СОК
«ИЖОРЕЦ»
п. Металлострой, ул. Пушкинская, д. 3
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
УБОРЩИКА
ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЙ
РАБОЧЕГО
ПО КОМПЛЕКСНОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ
УБОРЩИКА
ТЕРРИТОРИЙ
☎ 417-49-75

ООО "РЕСТРО"
(территория бывшего завода "Сокол"
г. Никольское)

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

СТОЛЯРА

З/плата 70 000 + доплата

- График работы 5/2, с 8:00 до 17:00 час.
- Развозка из Колпино.
- Компенсация проезда иногородним.
- Рассматриваются также кандидаты пенсионного и предпенсионного возраста.

Пишите и звоните: (812) 346-54-87
+7 (904) 516-06-83 (WhatsApp)

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ

**для работы
в пос. МЕТАЛЛОСТРОЙ
и г. КОЛПИНО**

8-911-714-99-30

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ

СПБ, КОЛПИНО, ГОРЕЛОВО, ВОЛХОНСКОЕ ш., п. ФЕДОРОВСКОЕ
Удобный график работы. З/пл. 3500 руб./смена
т. 8-921-336-40-31, с 15:00 до 22:00 по рабочим дням
8-911-025-22-11, с 10:00 до 17:00

ecoten®
Приглашаем на современное раскройное производство
В КОЛПИНО (ул. ЗАГОРОДНАЯ, 6)

ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ

Заработок от 48 000 руб.
Можно без опыта, всему научим.

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

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

АО «Прокатмонтаж»

**СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ
НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ**

- МОНТАЖНИКИ
- СВАРЩИКИ
- СЛЕСАРИ-РЕМОНТНИКИ
- МАСТЕР МОНТАЖНО-СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ
- УБОРЩИК ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

ТРЕБОВАНИЯ:
Образование среднее-специальное. Возможно без опыта. Умение работать механическим и слесарным инструментом. Гражданство РФ.

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. Иногородние, возможно с проживанием
тел. 322-83-89

ecoten®
На склад в **МЕТАЛЛОСТРОЕ**
требуется:

ГЛАВНЫЙ ЭНЕРГЕТИК

Заработок 100 000 руб.
5-дневка, официальное оформление, полный соц. пакет. Оплата два раза в месяц, переработки оплачиваются. Есть развозка.

Контакт для собеседования:
+7 (906) 246-69-69,
Михаил Анатольевич

ТРЕБУЮТСЯ ШВЕИ

МОЖНО БЕЗ ОПЫТА (ВСЕМУ НАУЧИМ!)

Заработок 58 000 – 75 000 р.
выплаты два раза в месяц,
5-дневка, официальное оформление.

Приглашаем на современное обувное производство
в КОЛПИНО (ул. Загородная, 6)

Звоните: **8-911-904-05-66,**
Татьяна Владимировна

ecoten®
На склад в **МЕТАЛЛОСТРОЕ**
требуется:

ВОДИТЕЛЬ АВТОБУСА категории D

Заработок 90 000 руб. на руки.
8-часовой рабочий день.

Официальное оформление, полный соц. пакет. Оплата два раза в месяц, переработки оплачиваются.

Контакт для собеседования:
+7 (911) 748-23-28,
Ян Олегович

ecoten®
Приглашаем на современное стелечное производство
В КОЛПИНО (ул. ЗАГОРОДНАЯ, 6)

СКЛЕЙЩИКОВ/СКЛЕЙЩИЦ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ СТЕЛЕК

Заработок 57 500 – 63 500 руб.
Можно без опыта, всему научим.

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

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

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

ОТКРЫТА ВАКАНСИЯ

ТРАКТОРИСТ

з/п от 60 000 руб.

Тел. для справок: **417-49-75**
Резюме высылать на электронную почту:
otdel_kadrov@sok-izhorets.ru

ecoten®
Приглашаем на современное обувное производство
В КОЛПИНО (ул. ЗАГОРОДНАЯ, 6)

ФУРНИТУРЩИК / ФУРНИТУРЩИЦА

Заработок 58 000 – 75 000 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

ecoten®
Приглашаем на современное трикотажное (чулочно-носокное) производство
В МЕТАЛЛОСТРОЕ

ШВЕИ

Заработок от 45 000 до 80 000 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

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

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

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

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

ecoten®
Приглашаем на современное обувное производство
В КОЛПИНО (ул. ЗАГОРОДНАЯ, 6)

ЗАТЯЖЧИКОВ

Заработок 58 000 – 75 000 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

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА: КАК РАСПОЗНАТЬ И МОЖНО ЛИ ЕЁ ПОВЫСИТЬ?

«Ничего не смогу», «Я с этим не справлюсь», «Я некрасивый», «Другие лучше меня, не стоит и пробовать» — если вы часто сталкиваетесь с подобными утверждениями, не исключено, что у вас низкая самооценка. Она может не только доставлять дискомфорт постоянной внутренней самокритикой, но и мешать развиваться в разных областях, строить отношения и просто жить. А порой она приводит и к разным психологическим нарушениям.

Почему возникает низкая самооценка, как её распознать и как с ней бороться, рассказала клинический психолог Юлия Харитоновна.

ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА

Самооценка — это то, как человек видит себя, насколько он удовлетворён собой. Она не обязательно совпадает с реальностью.

Это чувство развивается в раннем возрасте, но на протяжении всей жизни оно подвергается постоянной оценке и корректировке.

Зачем задумываться над самооценкой

Здравая самооценка, без завышения своей важности и значимости — это отлично. Но если вы часто замечаете негативные мысли и самокритику, это может мешать вам расти и быть счастливым, общительным, полным энергии. Тогда пора что-то с этим делать.

Самый простой путь к оценке себя происходит в 3 шага:

- Сначала оцениваем себя изнутри.
- Потом сравниваем себя настоящего с собой идеальным.
- Пытаемся через личностный рост и развитие приблизиться к своему идеальному «я». Либо, наоборот, сдаёмся.

Если мы постоянно сравниваем себя с другими или с ожиданиями от нас, причём, не в лучшую сторону, мы гарантированно понижаем свою самооценку.

А если мы работаем над собой, то нам удаётся устранить беспокойство о своём «несовершенстве», достичь успеха в современном мире, повысить одобрение себя и свой статус в сообществе, улучшить карьеру, отношения, навыки лидерства.

КАК РАСПОЗНАТЬ НИЗКУЮ САМООЦЕНКУ И МОЖНО ЛИ ЕЁ ПОВЫСИТЬ?

Признаки низкой самооценки

Всё начинается с самокритики и самообвинений. Внутренний голос постоянно крутит одну и ту же пластинку: «Ты не справишься. Ты недостаточно хорошо делаешь, ты бестолковый. Ну вот опять ты промолчал. Ты всегда неправ». Это подрывает самооценку.

Следом идут раскаяние, постоянное сожаление, вина, стыд, самоосуждение, расстройство, печаль, беспокойство, горе, потребность искупления «неправильных действий» и муки вины. Появляются угрызения совести буквально за всё.

Такой внутренний диалог гарантированно загоняет нас в зажатое тело, в неуверенность, низкую самооценку и депрессию. Человеку становится трудно жить.

Как проявляется низкая самооценка в быту:

- Сложности с принятием комплиментов и ответом на них.
- Сложности с принятием или ответом на конструктивную критику или обратную связь.
- Избегание людей, сообщества, компаний, желание быть в стороне.
- Нерешительность пробовать что-то новое, избегание возможностей.
- Концентрация на плохом развитии событий, катастрофах, накручивание себя.
- Снижение доверия к людям, ожидание наказания или несправедливости.

Человек может пытаться справиться с негативными эмоциями с помощью нездоровых методов: избыточных попыток улучшить себя, частых пластических операций, изнуряющего спорта, шопоголизма, частой смены сексуальных партнёров, самопревозношения.

Люди с низкой самооценкой снаружи выглядят самоуверенными, хвастливыми и тщеславными. Их может выдавать хамское, надменное поведение и хейтинг в соцсетях. Под маской высокомерия часто скрывается ощущение собственного ничтожества.

При низкой самооценке человек согласится с такими утверждениями:

- «В целом я собой доволен, но...»
- «Всегда пытаюсь понять людей и угождать им, войти в положение».
- «Тяжело первым начать общаться и найти общий язык с людьми».
- «Думаю, мне надо больше работать и делать всё быстро, чтобы доказать, что я достоин!»
- «Трудно сказать что-то наперекор, если что-то не нравится».
- «Долго думаю вместо того, чтобы взять и сделать, как получится».
- «Я никогда не получу желаемое! Все могут, а я нет».
- «Мне нечем гордиться, временами я чувствую себя бесполезным, неудачником».
- «Мне хотелось бы иметь больше уважения к себе».

Иногда чувство неуверенности — это нормально, часть нашей жизни. Но когда люди постоянно чувствуют себя «не

такими» или пытаются скрыть или компенсировать свою неуверенность в себе — это проблема.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Если не принять меры, начальные признаки низкой самооценки могут привести к более серьёзным проблемам, включая тревогу, депрессию или расстройства пищевого поведения. Развиваются самоизоляция, одиночество, вредные привычки — как курение или употребление алкоголя.

Неуверенность в себе сильно мешает построению карьеры и оставляет человека нерезультативным. Ему постоянно нужно мнение и одобрение других.

В моей практике был такой случай: человек пришёл с хроническим переутомлением. Неуверенность в себе превратила его в клинического трудоголика. Он считал: «Того, что я делаю, никогда не бывает достаточно». Когда дело доходило до принятия решений, он надолго застревал, потому что боялся принять неправильное решение.

Психологическое и физическое давление, перегрузки привели его на грань нервного истощения. К тому же неуверенность в юности помешала ему найти своё истинное предназначение, а сейчас — получить повышение по службе.

ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

У низкой самооценки часто есть внешние причины. Люди начинают развивать её в результате чего-то, что случилось с ними в прошлом. Это может быть детство или разные ситуации во взрослом возрасте.

Детство с физическим или эмоциональным насилием

Физическая боль и сильное чувство одиночества, отверженности вызывают в мозге человека одинаковые реакции. Поэтому на самооценку влияет даже ментальное насилие.

Если родители или бабушки и дедушки, с которыми жил ребёнок, постоянно его критиковали, насмехались, ругали или были холодными, отстранёнными, то ребёнок сделает вывод о том, что он плохой, недостойный, ущербный.

Безразличные родители создают атмосферу страха, безысходности и предательства. Ребёнок уверится в их словах и пронесёт эти убеждения и сценарий поведения через всю жизнь.

Например, человек будет с детства себя считать глупым и медлительным, женщина будет видеть себя ужасной супругой и плохой матерью. Или мужчина будет считать себя ленивым и некомпетентным сотрудником, неспособным зарабатывать.

Заугивание в любом контексте

Словесные комментарии, направленные на унижение или контроль, бьют по самооценке очень сильно. Неважно, получает их человек лично или в социальных сетях. Люди, подвергающиеся издевательствам, часто чувствуют бессилие защитить себя. Помните, что вы не виноваты и с вами всё в порядке.

Признаками пережитого запугивания или унижений могут быть:

- трудности со сном или частые кошмары;
- снижение успеваемости или интереса;
- необъяснимое или внезапное избежание учёбы или работы;
- потеря дружеских отношений.

Завышенные стандарты «совершенства» СМИ и соцсетей

Блогеры и иконы стиля в соцсетях делятся видео и фотографиями своей повседневной жизни и зарабатывают на лайках и рекламе. У них в руках масса инструментов для редактирования фото и видео, но аудитория об этом забывает.

И когда люди сравнивают себя с блогерами, у них возникает чувство неполноценности, начинает падать самооценка.

Исследование показало, что те, кто публиковал большое количество фотографий и селфи, демонстрировали на 25% увеличение нарциссических черт. Одержимость фотографиями сейчас достигает громадных размеров, а самооценка в реальной жизни — убывает.

КАК РАСПОЗНАТЬ НИЗКУЮ САМООЦЕНКУ И МОЖНО ЛИ ЕЁ ПОВЫСИТЬ?

Окружённые отредактированными «идеальными изображениями», люди пытаются следовать этим завышенным стандартам красоты. Женщины к этому склонны больше мужчин.

Беспокойство по поводу образа тела может стать источником психических расстройств и тесно связано с самооценкой. Как показывают исследования, низкая самооценка повышает вероятность неудовлетворённости своим телом.

В своей практике я встречаю, что женщины начинают жёстко ограничивать себя в питании и изнурять себя чрезмерными тренировками в спортзале, чтобы достичь этого идеала. Это приводит к потенциальной дисморфии тела. Критический голос в голове постоянно говорит: «Ты всегда можешь быть худее... выглядеть лучше... быть ещё совершеннее».

ЧТО ДЕЛАТЬ С НИЗКОЙ САМООЦЕНКОЙ

Чтобы повысить самооценку, сначала надо понять, что на неё повлияло. А в дальнейшем работать как с личными установками и мыслями, так и с физическими проявлениями. Например, с жестами, голосом, осанкой, научиться приёмам раскрепощения тела.

Если вас запугивают

Важно помнить, что вы не одиноки и что есть другие люди, которые понимают вас, имеют опыт и могут помочь.

Сообщите об издевательствах специалисту, которому вы доверяете, или близким друзьям. Попросите их поддержки.

Часто люди, над которыми издеваются, испытывают стыд. Но это не ваша вина! Большинство окружающих вас людей — друзей, коллег, руководства и экспертов — хотят вам помочь и отреагируют на вашу ситуацию сочувствием и помощью, а не наказанием.

Что делать, чтобы справиться с обидчиком самостоятельно:

- Просто уходите или игнорируйте его вместо того, чтобы реагировать или запугивать его в ответ. Запугивание — это попытка привлечь внимание.
- Сохраняйте спокойствие: кратко и чётко скажите обидчику, чтобы он прекратил. Смейтесь вместо того, чтобы показывать страх или дискомфорт, которых желает и ожидает ваш обидчик.

Если вы ощущаете давление завышенных стандартов

- Примите, что у вас есть право быть неидеальным человеком. Мы все хороши разными качествами. Кто-то воспитывает 3–4 детей, кто-то отлично катается на лыжах, кто-то прекрасно заботится о своих родителях и играет с племянниками. Ответьте себе на вопрос: «В чём я хорош/крут?» И запишите это. Сохраните это состояние уверенности и помните о ваших неоспоримых успехах.
- Ограничьте общение с соцсетями и вымышленным миром. Гораздо важнее наша реальная жизнь, когда работа или отношения имеют глубокий смысл, увлекательны и дают возможность развития и принятия себя. Фокусируйтесь на своих целях и стремлениях. И помните, что фотографии в соцсетях — это иллюзия.
- Бросьте вызов негативному мышлению. Если хотите, идите в спортзал или на йогу и почувствуйте удовольствие, не убиваясь о гантели. Упражнения нужны для высвобождения «счастливых» гормонов — таких как дофамин и серотонин. Используйте позитивные утверждения

в разговоре с собой. Это приносит пользу, в отличие от самокритики, которая просто ранит нас и забирает энергию. И обязательно окружите себя поддерживающими людьми, близкими по разным интересам: искусство, творчество, новое обучение.

Если вашу самооценку подавили в детстве

Здесь нужна очень глубокая работа с привычками и убеждениями. Настройте позитивный и здоровый внутренний голос. Давайте себе добрые слова вместо самокритики, которую вы слышали в детстве. Разрабатывайте и практикуйте важные именно для вас позитивные самоутверждения.

Например:

- «Я вижу себя умным человеком, у меня получается это и это».
- «Я думаю о себе как о заботливом и позитивном человеке».
- «Я рассматриваю себя как трудолюбивого и компетентного сотрудника».
- «Я красивая и обаятельная, я интересный собеседник».

Сделайте первые шаги к получению уверенности. Встаньте перед зеркалом и перечислите неоспоримые факты из вашей биографии: рождение детей, получение диплома, поздравления на работе — словом, прекрасные и значимые события. Признайте и примите прошлый опыт ошибок и неудач. И донесите до себя, что вы достойны любви и уважения.

Поощряйте себя пробовать новое. Начинать с мелочей: например, наденьте вместо костюма — платье светлого цвета. Хвалите себя, когда пробуете новое или учитесь что-то делать: «Какая ты молодец! У тебя отлично получается!» Говорите с собой уважительно, уделяйте себе время и заботу: «Ты заслуживаешь всего самого лучшего! Ты замечательная».

А ещё, чтобы повысить самооценку, можно прицельно работать со специалистом, если справиться самостоятельно пока не выходит.



ДЕЙСТВИЯ, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ МОЖНО ЛИШИТЬСЯ КВАРТИРЫ

Рассмотрим, чего точно не стоит делать на своей жилплощади, чтобы потом не пришлось переезжать по решению суда.

НЕСОГЛАСОВАННАЯ ПЕРЕПЛАНИРОВКА

Владелец квартиры может менять некоторые детали интерьера по собственному желанию: например, делать ремонт, менять и переустанавливать мебель и сантехнику. При этом документы на квартиру останутся теми же и будут иметь ту же юридическую силу.

А вот если хочется совершить такие изменения в квартире, которые отразятся в её техпаспорте, — например, снести стену и поставить в другом месте новую, — их нужно согласовывать с соответствующими органами. Это жилищная инспекция, пожарный надзор и санитарно-эпидемиологическая служба. Эти учреждения должны сперва дать разрешение на переустройство. Если разрешения нет — нельзя ничего менять.

Какие санкции могут быть

Сразу выселять, разумеется, не будут. Но дадут срок на приведение жилья в прежний вид. Этот срок могут продлить. Но если в течение всего времени собственник так и не вернул законную перепланировку, тогда начнут процесс выселения по суду и принудительной продажи квартиры. Деньги от продажи собственнику вернут, вычтут только судебные издержки.

ПОСТОЯННОЕ БЕСПОКОЙСТВО СОСЕДЕЙ

Оно может быть по разным причинам. В основном соседи могут жаловаться на шум в неустановленное время, антисанитарию и неадекватность жильцов

вследствие частого приёма алкоголя или запрещённых веществ. Сюда же входит использование квартиры не по назначению.

Например, если человек содержит в помещении опасных животных (даже некоторые породы собак), затеял у себя в квартире производство или создал приход религиозного сообщества, и это мешает соседям. В этом случае соседи могут обратиться в полицию.

Какие санкции могут быть

Полиция осмотрит помещение и даст на своё усмотрение собственнику жилья срок для устранения нарушений. Если он их не устранил, соседи могут подать на него в суд. Но для суда нужно собрать веские аргументы.

Например, зафиксировать все приезды полиции и причины их вызова, чтобы показать, что нарушение со стороны соседа строгое, систематическое, и жить рядом с ним действительно практически невозможно. Тогда суд может принять решение изъять квартиру, на тех же условиях, что и в первом случае.

НЕУПЛАТА ЖКХ

Речь идёт именно о систематической неуплате на протяжении долгого времени — от полугода подряд и более. При этом также не должны оплачиваться пени, то есть собственник или съёмщик квартиры должен полностью игнорировать задолженность. Если это не так и владелец квартиры демонстрирует попытки оплатить долг по ЖКХ, хоть и остаётся постоянным должником, выселения не будет.

Какие санкции могут быть

При неуплате в течение шести месяцев и более управляющая компания имеет право подать на должника в суд с требованием его выселения. Если суд установит, что должник игнорировал все требования оплатить ЖКХ и у него нет уважительной причины, чтобы не платить (например, справки о тяжёлой болезни), то может постановить выселить его. Деньги за квартиру также ему вернут, за

исключением долга по ЖКХ и судебных издержек.

НЕВЫПЛАТА ИПОТЕКИ

Покупка квартиры в ипотеку означает взятие кредита у банка. Пока ипотечный кредит не будет полностью погашен, собственник имеет ограниченное право собственности на жильё. Если заёмщик не выплачивает кредит, банк имеет право потребовать продажи этой недвижимости — с тем, чтобы вернуть свои деньги себе.

Какие санкции могут быть

Какой срок невыплаты ипотечного кредита является критическим, банк устанавливает сам. Например, это может быть год, а затем банк обратится в суд. Но на практике банку выгоднее, чтобы заёмщик оставался его клиентом. Поэтому перед тем, как выселять должника, банк, скорее всего, предложит ему другие, менее радикальные методы: например, взятие ипотечных каникул или реструктуризацию.

Банк удержит сумму долга плюс сумму за судебные издержки. Если при этом будет остаток, его должны вернуть заёмщику.

ПРОСРОЧКА ПО ДРУГИМ КРЕДИТАМ

Из квартиры могут выселить не только при неуплате ипотеки за неё, но также и за другие долги, если у должника нет денег на счёт и кроме квартиры нет другого имущества. Продажа квартиры может помочь погасить долги: судебные приставы проведут её принудительно на аукционе.

Какие санкции могут быть

Приставы сначала попытаются изъять деньги со счетов и проверить, есть ли у должника другое имущество, которое можно продать для погашения долгов. Если станет понятно, что кроме как с продажи квартиры долг не оплатить, её могут изъять. Закон запрещает отбирать у должников их единственное жильё. Но если это дорогая квартира, то суд может постановить забрать её за долги, а должнику предоставить другую, в том же городе и стоимостью по минимальной норме на всех членов семьи.

Если квартира стоит больше, чем сумма долга, эту разницу вернут её бывшему владельцу. Если меньше — долг покроют частично, но всё равно предоставят должнику квартиру взамен, если это было его единственное жильё.

ВЫВОД

Если есть долги, стоит выплачивать их хотя бы частично, чтобы показать свою заинтересованность в их погашении. Тогда и суд, и ипотечный банк встанут на сторону должника, и выселения можно будет избежать.



НЕДВИЖИМОСТЬ

УСЛУГИ

• Поиск и подбор объектов недвижимости, покупка, продажа, обмен, сопровождение сделок, проверка документов на объект недвижимости, консультации по расчетам при проведении сделок с использованием субсидий, мат. капитала, ипотеки. 8-911-903-62-06, Людмила Васильевна

• Срочный выкуп недвижимости, быстрое оформление, все подробности по телефону 945-73-66, Мария

СДАМ

• **1-К.КВ. В ЯНИНО С МЕБЕЛЮ И БЫТОВОЙ ТЕХНИКОЙ ГРАЖДАНАМ РФ. 8-911-812-42-08, 8-921-997-24-19**

• Сдам Ваше жилье без Ваших затрат на рекламу и экономией Вашего времени на поиск клиентов. 945-73-66, Мария

СНИМУ

• Комнату, квартиру от хозяина для граждан РФ, Марина, 8-921-364-25-57

• **СНИМУ!!! КВАРТИРУ ИЛИ КОМНАТУ ОТ СОБСТВЕННИКА!!! ОПЛАТА ВПЕРЕД. 8-969-718-45-32**

ПРОДАМ

• Комнату 10,6 м в малонаселённой 3-к.кв. в п. Металлострой, Школьная ул., д.5, дом стальной постройки в центре посёлка, 4/4 эт. 8-960-276-18-51, Марина Гавриловна

• Комнату 17 м в 3-к.кв. с балконом в п. Металлострой, Пушкинская ул., д.6. 8-950-047-96-94, Людмила

• 1-к.кв. в СПб, пер. Слепушкина, д.9, комн. 18 м, кухн. 12 м, общ. 52 м. 8-950-047-96-94, Людмила

• 2-к.кв. в Колпино, ул. Павловская, д.54, общ. 42,5 м, комнаты 14+14 м, кухня 5,5 м, прямая продажа. 8-921-945-45-52, Ольга

• **ЗИМНИЙ ДОМ 120 М В САБИНО, ГАЗ, ВОДА, ИЖС, 12 СОН. 8-911-812-42-08, 8-921-997-24-19**

• Дом + участок 12 сот., ИЖС, д. Маргусы, Гичинский р-н, на уч. скважина, баня гараж, беседка. Возм. обмен на 1-к.кв. 89219454552, Ольга

• Дом с участком СНТ «Сокол-2», 10 мин. до Никольского, дом 2014 гп., зимний, в хорошем состоянии. 945-73-66

КУПЛЮ

• **Комнату за наличные для себя в 2-3-к.кв. Рассмотрю все варианты (без ремонта тоже). О себе: местный, порядочный. 8-921-301-81-28**

• 1-к.кв. в Колпино. 8-950-047-96-94

• 1-к.кв. с балконом, рассм. Колпино, возможен обмен на 2-к.кв. с доплатой. 945-73-66, Мария

• 1-к.кв. в п. Металлострой, Тельмана, Колпино, прямые деньги. 8-960-276-18-51, Марина Гавриловна

• 1-2-к.кв. в Колпино, рассм. все предложения. 8-911-903-62-06, Людмила Васильевна

• 2-к.кв. с кухней от 7 м, желателен наличие балкона или лоджии, рассм. варианты в Колпино, Тельмана, Ленсоветовском. 8-921-945-45-52, Ольга

• 2-к.кв. в старом р-не Колпино, прямые деньги. 8-960-276-18-51, Марина Гавриловна

• 2-к.кв. в Колпино «в Вашем доме», Колпино, Новое Колпино, рассм. все предложения. 8-921-920-14-08, Лидия Александровна

• 2-3-к.кв. в Колпинском районе, рассм. все предложения. 8-911-903-62-06, Людмила Васильевна

• 4-к.кв. в Колпино от 70 м возможен обмен/разезд. 945-73-66, Мария

МЕНЯЮ

• Две комнаты в 3-к.кв. на 2-к.кв. слоплатой. 8-950-047-96-94, Людмила

• 1-к.кв. с хор. ремонтом в п. Ленсоветовский (Шушары), д.29, общ. 40,2 м, кухн. 11 м, лоджия заст., 2/10 эт., 2009 гп., на 3-к.кв. в Колпино. 8-960-276-18-51, Марина Гавриловна

• 1-к.кв. в Колпино, ул. В. Случкой, д.50, общ. 35 м, лоджия 6 м, комната 18,5 м, кух. 8,5 м, квартира с качеством, ремонт + доплата на 3-к.кв., желателен в новом районе. 8-921-945-45-52, Ольга

• 1-к.кв. в Тельмана, д.26, общ. 33,4 м, кирп. дом, кухня 7 м, лоджия/з.ст./плакет санузел совм., на 2-к.кв., рассм. Колпино, Новое Колпино, п. Металлострой. 8-921-920-14-08, Лидия Александровна

• 2-к.кв. в Колпино, ул. Карла Маркса, д.15, 3/5 эт., комн. 18+10 м, кухня 6 м, балкон, хор. сост. на 1-к.кв. 8-911-014-87-03, Алёна

• 2-к.кв. в Колпино, ул. Танкистов, д.22, 3/5 эт., эркер, сделан качественный ремонт, на 1-к.кв. 8-911-014-87-03, Алёна

• 2-к.кв. в г. Пушкин, Детскосельский, д.7 общ. 51 м, дом кирпичный, большая лоджия, квартира требует ремонта, на 1-к.кв. + доплата. 945-73-66, Мария

• 2-к.кв. в Тельмана, Октябрьская ул., д.2, 5/10 эт., общ. 71 м, кухн. 17 м, с лоджией/б.6 м, остаётся встроенная мебель и техника, в хор. сост. на 1-к.кв. в Колпино. 8-921-920-14-08, Лидия Александровна

• 3-к.кв. в Колпино, Пролетарская ул., д.48, комн. (18+12)+10 м, кухн. 7 м, 2 лодж., отл. сост., мебель остаётся, на 1-2-к.кв. 8-911-014-87-03, Алёна

• 2-х этажный дом жилой дом из бруса 173 м в п.г.т. Красный Бор, 2013 гп., без отделки, внутри сделаны перегородки, перекрытие, участок 12 соток, на участке ещё один жилой дом 39 м 2006 гп., колодец, газ. Обменяю на 2-к.кв. в Колпино. 8-960-276-18-51, Марина Гавриловна

УСЛУГИ

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

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

• **РЕМОНТ КВАРТИР: ПЛУГКАТУРКА, ШПАКЛЁВКА, ПОКЛЕЙКА ОБОЕВ. 8-911-290-25-54, ТАТЬЯНА**

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

• **КВАРТИРНЫЕ И ДАЧНЫЕ ПЕРЕЕЗДЫ, УТИЛИЗАЦИЯ МЕБЕЛИ, ПО КОЛПИНО 500 Р/Ч., ГРУЗЧИКИ. 8-911-101-93-98**

• **ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ, ГРУЗЧИКИ, КВАРТИРНЫЕ ПЕРЕЕЗДЫ, НИЗКИЕ ЦЕНЫ. 8-911-262-75-64**

ТРЕБУЕТСЯ

• Требуются охранники в г. Колпино. График 1/2. З/П от 40 000 руб. на руки. 8-981-190-34-26

ПРОДАМ

• Пианино «Тверца», самовывоз/дому в чехле, б/у, 19 тр.; стир. маш. «Индезит», б/у, 5 тр.; зим. куртку бурою п., р.48,5 тр. 89117371312

• Холодильник двухкамерный, 7 тр. 8-904-615-98-27

• Лыжи «Карелия», 200 см; ботинки, р.42; коньки хоккейные, р.42. 8-950-042-90-38

• Недорого! Стол-книжку, стол массажный складной, два видеоплеера (кассетный и лазерные диски), 8-921-789-09-56

• Двухкамерный холодильник, высота 1,35, 3,5 тр. 463-13-82

• DVD-проигрыватель «Пионер 565-А» с проводами и инструкцией, в идеальном состоянии + 5 кассет гр. Битла, 2 тр.; стул д/ванной «Питаник» д/лив. и пенс-в, 1 тр. 8-929-155-70-12

• Дубленку жен., р.46/48; куртку жен., р.56, костюм жен., летн., трикотаж, р.56/58; куртку муж., нат. мех., р.56/58; куртку муж., д-й-и синт., р.54/56; ботинки муж., зим., нат. мех., р.42; шини зим., R15; бра. 700-57-36

• Скороварку «Редмонд»; одеяло 2-сп., пух.; трость нов.; покрытие габлен, 2-сп.; плед мохер, 2-сп., Индия, кораллы; рако-

ПЕЧАТИ
ФАКСИМИЛЕ
ШТАМПЫ
БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО
Т. 986-13-90 ООО «РА «ДиаДЕМА»

• вини Египет; бра, латунь; шубу жен., серую, р.48/50, мутон. 8-911-284-53-55

• Аккордеон «Шуя» в рабочем сост., цена договорная. 482-72-25

• Сапоги выс. кож., до колен, кабл. 3 см; дорожки шерст. толст., с каймой, шир. 92 см; ковер на пол, плотный, с геометр. рис., 160х220; безрукавку (овчина), тёплую; алоэ; коридор; тарелки гл.б. 8-921-924-08-55

• Стол письм., выс. 90 см, складной; вешалку напольную д/вешей, 184х125; тумбу под телевизор. 8-911-957-44-54

ОТДАМ

• Отдам новые книги, 300 шт. 481-46-62
КУПЛЮ

• **СТАРИН. КАРТИНУ ИКОНУ, ЧАСЫ, ДРОВ. САМОВАР, ФАРФ. ФИГУРКИ, МЕДАЛИ, ПОРТСИГАР, ЗНАЧКИ, ЗНАМЯ, МОРСКИЕ ПРИБОРЫ, НАГРУДНЫЕ ЗНАКИ, ВАЗУ, ЛЮСТРУ И ДР. 8-921-963-41-89**

• Оптические приборы. 8-952-377-84-21

• **КУПЛЮ: МОР. ПРИБОР, БИНОКЛЬ, ФОТОАП. СТАР., МИКРОСКОП, ЧАСЫ НАСТЕН., КАРМАННЫЕ, НАРУЧНЫЕ СССР И СТАРИН., ПАТЕФОН И ДР. 8-953-145-65-62**

• Магнитофон, плеер, кассеты, диски, стрелочные приборы. 8-905-208-23-75

• **РАДИОДЕТАЛИ СССР, магнитолы, приёмники. 8-962-684-20-55, 984-20-55**

СТРОЧНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ
В ГАЗЕТУ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

В БЕСПЛАТНЫЕ РУБРИКИ:

- «продам» / «продам авто»
- «животные» (отдам)
- «ищу работу»

принимаются по пятницам с 10:00 до 11:00 по тел. 676-19-85

В ПЛАТНЫЕ РУБРИКИ:

- «услуги»
- «недвижимость»
- «требуются»
- «грузоперевозки»
- «гаражи»

принимаются еженедельно до 12:00 среды по тел.: 459-98-67, 676-19-85

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ДОМА

ЦВЕТ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ: КАК ВЫБРАТЬ ИДЕАЛЬНУЮ ГУБКУ ДЛЯ БЕЗУПРЕЧНОЙ ЧИСТОТЫ НА КУХНЕ

Яркие оттенки кухонных губок — отнюдь не маркетинговый ход для привлечения внимания покупателей. Цветовая кодировка помогает подобрать оптимальный инструмент для мытья каждого типа посуды и загрязнений. Правильный выбор аксессуара не только обеспечивает эффективную очистку, но и предотвращает появление царапин и повреждений.

Губки зелёного цвета — настоящие «тяжеловесы» в мире кухонной уборки. Они обладают самым жёстким абразивным слоем, способным справиться даже с пригоревшей пищей и застарелым жиром. Использовать их лучше всего для очистки сильно загрязнённых кастрюль, сковородок без антипригарного покрытия, решёток гриля и другой кухонной утвари, которая не боится агрессивного воздействия.

Жёлтые губки обладают средней жёсткостью, что позволяет им эффективно справляться с большинством загрязнений, не повреждая при этом антипригарные покрытия. Это универсальный вариант для ежедневного использования, который подходит для мытья чашек, тарелок, столовых приборов и большинства кухонных принадлежностей. Правда, для борьбы с подгоревшими кастрюлями такой аксессуар может оказаться недостаточно эффективным.

Губки красного, розового или оранжевого цветов самые деликатные. Они обладают мягким абразивным слоем, который идеально подходит для мытья хрупкой посуды из стекла, хрусталя, фарфора и тонкой керамики. Эти помощники на кухне не оставляют царапин и бережно очищают поверхность. Аксессуары предназначены для мытья слабозагрязнённой посуды и не подходят для удаления стойких загрязнений.

Синие губки обладают средней степенью жёсткости, близкой к жёлтым. Однако их абразивный слой более мелкозернистый, что делает их более подходящими для чистки тефлоновых и других антипригарных покрытий. При аккуратном использовании они не повреждают деликатную поверхность, эффективно удаляя загрязнения.

Также в продаже можно встретить губки с чёрной абразивной частью. Такие аксессуары по своей жёсткости сравнимы с металлическими и идеально подходят для борьбы с самыми сложными загрязнениями, такими как нагар на противнях и сковородках.



РОССИЙСКАЯ ГИЛЬДИЯ РИЭЛТИРОВ
Областная профессиональная гильдия

КОЛВЭЙ
kolway.ru 30 лет vk.com/kolway

ПОЛНЫЙ СПЕКТР ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УСЛУГ НА РЫНКЕ НЕДВИЖИМОСТИ

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

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

МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ: ПОСЛЕДНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Рассказываем, как программа помощи семьям работает в 2025 году, что нового в ней появилось и чего ждать в перспективе.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Государственная программа финансовой поддержки семей с детьми, известная как материнский (или семейный) капитал, действует в нашей стране уже 18-й год. Изначально денежные выплаты предназначались только тем родителям, у которых появился второй ребёнок, но потом программу расширили и для тех, кто обзавёлся первенцем.

Всего с начала действия программы сертификат на субсидию получили более 14 млн семей. В 2024 году (по данным на ноябрь) материнский капитал использовали свыше 1,2 млн российских семей, более 100 тыс. из них зарегистрированы в Санкт-Петербурге и Ленинградской области.

Согласно сводке Социального фонда России (СФР), опубликованной в январе 2025 года, самым популярным направлением для использования маткапитала по-прежнему остаётся улучшение жилищных условий. В прошлом году эту возможность использовали более 45 тыс. семей.

ОТ ИНФЛЯЦИИ — К ИНДЕКСАЦИИ

Размер материнского капитала ежегодно индексируется. Начиная с 2022 года выплаты пересчитывают исходя из прогнозируемой инфляции. Так, с 1 февраля 2025-го сумма субсидии вырастет на 7,3%, примерно на такой же показатель она была проиндексирована годом ранее. Если конкретно, полная сумма семейного капитала уже очень скоро будет выглядеть так:

- **217 436 руб.** — доплата за второго ребёнка, если ранее получали субсидию за первого;

- **676 398 руб.** — на первого ребёнка, если он родился после 2020 года; на второго ребёнка, если он родился после 2020 года, а на первого маткапитал не оформлялся; на третьего ребёнка, если второй родился с 2007 по 2019 год;

- **893 835 руб.** — на второго ребёнка, если он родится в 2025 году; на третьего ребёнка, который родился после 2020 года, и если второй ребёнок родился до 2007 года.

Если семья уже успела распорядиться частью материнского капитала, оставшиеся средства всё равно будут проиндексированы на 7,3%.

Таким образом, максимальная выплата по программе уже приблизилась к 900 тыс. руб. Сумма солидная, но она могла быть ещё больше. В марте прошлого года группа депутатов Госдумы РФ выступила с инициативой увеличить субсидию до 1 млн руб. Согласно законопроекту, на эту сумму могли бы рассчитывать семьи, в которых начиная с 1 февраля 2025 года родился либо усыновлён второй, третий или последующие

дети. Однако пока данный законопроект так и не принят.

ПРОДЛИТЬ НАВСЕГДА

На данный момент программа материнского капитала действует до 2026 года. При этом есть все основания полагать, что она будет продлена.

Так, Владимир Путин предложил правительству пролонгировать программу как минимум до 2030 года. Эту инициативу президент России озвучил, выступая с посланием Федеральному собранию в феврале 2024 года. Деньги на это в бюджете есть, заверил глава государства.

Кабмин взял поручение в работу, и в январе этого года Госдума приняла в первом чтении соответствующий законопроект. При обсуждении документа некоторые депутаты высказались за то, чтобы и вовсе сделать маткапитал бессрочным, поскольку «сегодня уже очевидно, что эта мера является самой ключевой в демографической политике».

Кроме того, от Комитета по защите семьи, вопросам отцовства, материнства и детства поступила идея сделать эту субсидию прогрессирующей, то есть семьи должны получать дополнительные выплаты за каждого последующего ребёнка.

ДОКАЗАТЬ ПРИГОДНОСТЬ

Бессрочный, равно как и прогрессирующий маткапитал — это пока вопросы на перспективу. Между тем в программе есть новации, которые буквально только что вступили в силу и о которых не все ещё знают. В частности, теперь получателям субсидии необходимо доказывать, что планируемая к покупке недвижимость является пригодной для проживания.

Авторы законодательной инициативы отмечают: в последнее время «фиксируется множество правонарушений при покупке жилья на средства маткапитала и обналичивания средств». Изменения должны помочь уменьшить количество случаев обмана владельцев сертификата или афер с незаконным обналичиванием целевых денег.

Отметим, что речь идёт не о многоквартирных домах (проверкой такой недвижимости с 2019 года занимается СФР), а о таунхаусах, дуплексах и прочих «домах блокированной застройки». Отныне отсутствие у покупателя заключения, которое подтверждает, что недвижимость пригодна для проживания и соответствует требованиям, предъявляемым к жилому помещению, является основанием для отказа по заявлению о распоряжении маткапиталом.

«С 1 января 2025 к заявлению на распоряжение материнским капиталом на покупку дома, его части или таунхауса нужно при-

ложить заключение о его пригодности для проживания — это требование ввёл 495-ФЗ от 26 декабря 2024 года. Заключение должно быть выдано не ранее чем за год до подачи заявки на использование маткапитала в СФР», — комментирует юрист Виталий Бекетов.

Принимать решение и выдавать заключение поручено межведомственным комиссиям по оценке жилых помещений. Они могут быть региональными или муниципальными: в Петербурге, к примеру, такие комиссии создают муниципальные власти в районах.

РАСШИРИТЬ ВОЗМОЖНОСТИ

Напомним, что в России действует как федеральный, так и региональные маткапиталы. Так, в Петербурге эта программа предназначена для родителей и усыновителей многодетных семей. Сейчас в городе на Неве проживает более 75 тыс. многодетных семей, причём в 2024 году их количество увеличилось на 20 тыс. в связи с изменением статуса многодетной семьи на бессрочный.

С начала действия программы регионального материнского капитала в 2012 году в Петербурге выдано более 69,5 тыс. сертификатов, почти 40 тыс. из которых реализованы. В 2025 году сумма выплаты составляет 213,2 тыс. руб.

В городе на Неве последовательно расширяют сферу применения регионального семейного капитала. Только за последние два года узаконен целый ряд новых возможностей для использования сертификата: на газификацию частного дома, на строительство и ремонт таунхаусов, на добровольное медстрахование или платные медицинские услуги для детей, на оплату стоматологической и офтальмологической помощи для родителей, на профессиональное образование или переподготовку мам и пап.

Недавно парламент Северной столицы поддержал очередную новацию в этой сфере. Депутаты одобрили законопроект, который разрешает использовать региональную выплату на «выполнение работ по изготовлению, доставке и установке (замене) оконных блоков, входных дверей, остеклению балконов, лоджий в жилом помещении».

Спикер ЗакСа считает, что эта инициатива только в первом приближении может показаться незначительной.

«Тот, кто хоть раз занимался строительством или ремонтом собственного жилья, хорошо знает, сколько средств приходится вкладывать в такие детали, без которых ни дом, ни квартира этим самым жильём никогда не станут. Когда речь идёт о поддержке многодетных семей, мелочей не существует. Тем более что объём финансовой помощи теперь существенно вырос: петербургский маткапитал выплачивается не только после рождения третьего, но и всех последующих детей в семье. Эти средства должны работать на благо детей и их родителей, а не лежать на счетах мёртвым грузом», — заявил Александр Бельский.



Есть ли здесь одинаковые мышки?

Найди в этой паутине последовательную цепочку цифр от 1 до 9.



Что Серёжа строит из снега? Вычисли и расшифруй слово.

- Р** 82 - 39
- О** 28 + 57
- Ь** 17 + 44
- Е** 95 - 69
- К** 33 + 14
- П** 76 - 41
- С** 59 - 48
- Т** 13 + 25



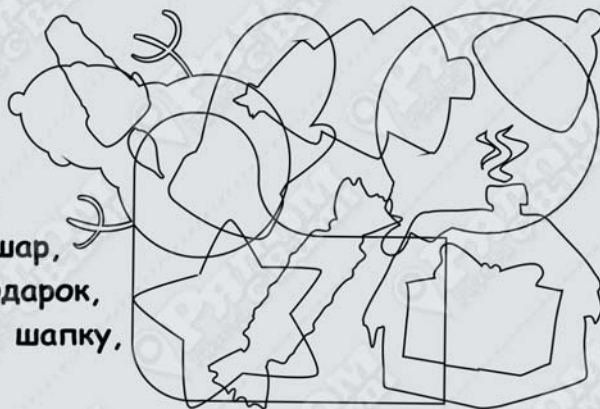
47	43	26	35	85	11	38	61

Кроссворд
ПО ПЕРИМЕТРУ

1	2	3	4	5	6	7	8
24	1-3 Масса. 1-5 Шест с лопастью для гребли. 3-6 Гигантский трубоч. 5-11 Пушное животное. 9-13 Во дворе на ней дрова. 12-16 Крупная ящерица. 14-18 Заплочная сумка школьника. 18-21 Окраска. 19-23 И встречный, и порывистый. 23-1 Плач в три ручья.						9
23							10
22							11
21							12
20	19	18	17	16	15	14	13

ЗИМНИЕ ЧУДЕСА

Найди на рисунке ёлку, снеговика, шар, звезду, свечку, подарок, конфету, варежку, шапку, домик, валенок.



Расставь цифры от 1 до 4, соблюдая все знаки неравенства. Цифры в каждой строке и в каждом столбце должны быть разные.

2	<	>	>	3
>	>	>	>	>
>	>	>	>	>
3	>	2	<	>

ПРОЧИТАЙ ПОСЛОВИЦУ

Лучше умный враг, чем глупый друг.



Ответы на детские задания № 2

3	2	4	1
2	1	3	4
4	3	1	2
1	4	2	3

Карнавальные костюмы: бабочка, принцесса, дракон, клоун.

Прочитай пословицу: Зимой тулуп всякому люб.

Какая фигура повторяется дважды: треугольник.

Г	Р	А	Ф
Р	О	Т	А
А	З	О	Т
Д	А	М	А

С	П	О	Р
Р	А	Б	А
У	Р	О	Н
Б	А	З	А

АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ В КОЛПИНО И ТОСНО

В КОЛПИНСКОМ РАЙОНЕ

КДЦ «Подвиг»

(г. Колпино, Павловская ул., д. 34)

КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР



БЕСПЛАТНЫЕ КИНОПОКАЗЫ

1 февраля

12:00 X/ф «Мой пингвин». (6+)

13:00 M/ф «Ключ ко всем мирам», «В тихом омуте», «Мамина пуговка», «Свое место», «Холодает». (6+)

6 февраля

17:00 M/ф «Алиса в стране чудес». (6+)

9 февраля

12:00 M/ф «Пушкин и ... Михайловское. Начало». (6+)

13:00 «Ананас», «Девять сантиметров», «Размазня». (16+)

11 февраля

17:00 M/ф «Зверолэнд». (6+)

14 февраля

16:00 X/ф «Кандагар». (16+)

16 февраля

13:00 X/ф «Белль и Себастьян». (12+)

19 февраля

16:00 X/ф «Мой пёс Руни». (12+)

23 февраля

12:00 M/ф «Северные Амуры». (6+)

25 февраля

17:00 M/ф «Пушистые мошенники». (6+)

28 февраля

16:00 M/ф «Аляска», «Арктические байки», «Кит плывёт на север». (6+)

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

Парк культуры и отдыха г. Колпино

(Сцена парка Атракционов на п-ове)

Вход на все мероприятия свободный

8 февраля

14:00 «Сказки, которые мы любим» — игровая программа, посвящённая Дню памяти А.С. Пушкина.

23 февраля

14:00 «Держава армией крепка» — игровая программа, посвящённая Дню защитника Отечества.

КДЦ «Ижорский»

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

2 февраля

16:00 Творческая программа «Живя по-Брайлю. Стихи на кончиках пальцев». Стихи незрячих поэтов в исполнении актёров театра «Слово» Центра культурно-спортивной реабилитации для инвалидов по зрению Санкт-Петербургской региональной организации Всероссийского общества сле-

пых. Руководитель театра Игорь Миронов. Вход свободный.

12 февраля

18:30 «Ах, какая выдалась зима» — музыкальная программа студии «КОМПАС». Вход свободный.

26 февраля

18:30 Творческая программа Нонны Фёдоровой и Геннадия Федосова. Вход свободный.

ДК им. В.В. Маяковского

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

1-14 февраля

«Книга с картинками» — выставка книг с иллюстрациями В.Н. Семеренко. Холл 2 этажа.

3, 5, 7 февраля

11:00, 12:00 «Утром я встаю, песенку пою» — цикл концертов ДШИ им. М.А. Балакирева для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Малый зал.

10 февраля

10:30 «Мир вокруг нас» — познавательная программа для детей дошкольного возраста, посвящённая Дню памяти А.С. Пушкина. Большой зал.

12 февраля

14:00 «Утром я встаю, песенку пою» — концерт ДШИ им. М.А. Балакирева для детей младшего школьного возраста. Малый зал.

Заряд взрывчатки	«Улыбчивый» волк	Летательный аппарат	«Кипарисовый остров»			
			Скаковое «кресло»	Гулянка		На чём Атлант держит небо?
Древнерусский пригород	Костный «просветитель»		Подставил Дездемону	Деньги, которые можно пощупать		Радистка Штирлица
Чистильщик природы	Нашёл место под солнцем					
			«Отупоженные» горы	Ходка с двустволкой		
Голова на подставке	«Свечение души»	Отлавливаемое блаженство				
			Твердыня	Старорусский «консенсус»		Голос далёкой автострады
	Листок с шапкой	Похоже, да не то же				
			Нательное «граффити»			
	Волчье прозвище из сказок	Землевладелец				

НОВИНКИ КИНО

«Злой город»

История, боевик, военный. Россия. 2024 г. Режиссёр: Константин Буслов. (12+)

1238 год. Многочисленное войско Золотой Орды в течение двух месяцев атаковало маленький русский город Козельск. Тысячи погибших монгольских воинов и использованных осадных орудий — но город всё стоял, показывая врагу несокрушимость и твёрдость русского духа. После этой битвы хан Батый повелел навеки забыть его имя и отныне именовать «злым городом».

«КАЯРА. ПУТЬ СУДЬБЫ»

Мультфильм. Перу, Испания. 2025 г. Режиссёр: Дирк Хампел, Сезар Селада. (6+)

Отважная Каяра из империи инков детства мечтала быть частью престижной лиги посланников. Но ни её смелость, ни её смекалка не могут победить существующие предрассудки. Бросая вызов судьбе, Каяра отправляется в захватывающее путешествие по просторам вокруг таинственного Мачу-Пикчу. Однако она и не догадывается, что скоро в её руках окажется судьба её племени и затерянного Золотого города.

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

ОТВЕТЫ
НА СКАНВОРД
ОТ 24.01.25 г.



Афиша Февраль

Участие во всех мастер-классах
БЕСПЛАТНОЕ
vk.com/trkoka
Следите за новостями в группе ВК «ТРКОКА»

vk.com/trkoka
www.trkoka.ru



1 февраля

«Заводной выходной»
/ 1 этаж / 12.00-14.00
Рядом с магазином "Обойкин".
Попкорн, аквагрим, анимационная программа

9 февраля

Ресторан «Пиворама»
/ 2 этаж / 12.00-15.00
Кулинарный мастер-класс
Здание кинотеатра.
По предварительной записи в группе ВК.

16 февраля

«Круче звезд», 1 этап - вокал
/ 3 этаж / 13.00-15.00
Подробности в группе ВК

2 февраля

«Соляная пещера». Мастер-класс
/ 1 этаж / 12.00-14.00
«i-Палитра». Мастер-класс
/ 3 этаж / 12.00-14.00
По предварительной записи в группе ВК.

14 февраля

«День всех влюбленных»
/ 3 этаж / 17.00-20.00
Фотозона в тематике праздника
и моментальное фото в подарок

22 февраля

Творческий мастер-класс
/ 3 этаж / 12.00-15.00
«Роспись кепок», блеск тату, интерактивная программа
По предварительной записи в группе ВК.

8 февраля

Шахматы (Обучение)
/ 3 этаж / 11.00-14.00
Без предварительной записи

15 февраля

«Академия детства»
/ 2 этаж / 11.00-14.00
Мастер-класс
Здание кинотеатра.
По предварительной записи в группе ВК.

23 февраля

«А ну-ка парни»
/ 3 этаж / 11.00-15.00
Турнир по быстрым шахматам. Свободное пространство для товарищеских игр в шахматы и русские шашки для всех желающих. Призы и сладкие подарки участникам.
Шахматы – по предварительной записи в группе ВК. Шашки – без записи.

Ждем вас в комплексе положительных эмоций!

ИНСТИТУТ КУЛЬТУРНЫХ ПРОГРАММ НА ПОРТАЛЕ «КУЛЬТУРА ПЕТЕРБУРГА» ЗАПУСКАЕТ ПРОЕКТ «ВОЕННАЯ ИСТОРИЯ МОЕЙ СЕМЬИ»

Институт культурных программ запускает новый проект «Военная история моей семьи» на портале «Культура Петербурга». Любой житель нашей страны присылать фотографии родных, сделан-

ные во время Великой Отечественной войны или вскоре после её окончания.

На изображении может быть как воевавший человек, так и люди, пережившие те страшные годы в тылу. К снимкам нужно приложить краткий рассказ, яркую историю, рассказывающую о человеке на снимке. Фотографии и истории будут размещаться раз в месяц

в формате специальной подборки на портале «Культура Петербурга», а ко Дню Победы будет подготовлена виртуальная фотовыставка.

Приём фотографий с текстом до 3 мая 2025 года на почту spbculture@mail.ru с пометкой «Военная история моей семьи» и указанием Ф.И.О. отправителя и контактов для обратной связи.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ С 3 ПО 9 ФЕВРАЛЯ

Овен 21.03–20.04 Не нужно сильно прислушиваться к своим друзьям, если они будут советовать вам провести серьёзные изменения или пойти на рискованные действия. Вам стоит разрабатывать собственные планы, а общение с друзьями может лишь подсказать вам новые идеи.

Телец 21.04–21.05 Не стоит изменять своим принципам, хотя окружающие вас люди, возможно, попытаются повлиять на ваше мировоззрение, захотят убедить вас в чём-либо. Спорить бессмысленно, лучше бросить попытки что-то доказать и просто остаться при своём мнении.

Близнецы 22.05–21.06 Неделя принесет массу общения и новых знакомств. Это отличное время для укрепления связей и реализации идей. Однако избегайте распыления на мелочи — сосредоточьтесь на главном. В личной жизни возможны приятные сюрпризы.

Рак 22.06–22.07 Неделя пройдёт легче, чем ожидалось: многие задачи будут решаться быстрее. В профессиональной сфере обращайтесь внимание на мелочи — детали могут сыграть ключевую роль. Небольшие недоразумения в личных отношениях легко разрешатся через открытый диалог.

Лев 23.07–21.08 Наступает время проявить свои сильные стороны, особенно в профессиональной сфере. Ваши идеи будут услышаны, если вы правильно их преподнесёте. В личной жизни будет гармония, если удастся сбалансировать работу и отдых.

Дева 22.08–23.09 Предстоит неделя, насыщенная делами и обязанностями. Успех будет зависеть от вашей организованности. Возможны полезные знакомства, которые откроют новые перспективы. Ставьте перед собой реальные цели, чтобы избежать разочарований.

Весы 24.09–23.10 Благоприятный период для проявления своего внимания и заботы в семейных отношениях. Все проблемы, которые возникли в быту из-за вас, давят тяжёлым грузом на плечи вашей половинки. Вы должны помочь с их решением, иначе возможны серьёзные разногласия.

Скорпион 24.10–22.11 Неделя станет временем высокого энергетического потенциала, что позволит справиться с отложенными делами. На работе возможны новые проекты, а взаимоотношения с коллегами могут потребовать выдержки в случае возникновения разногласий.

Стрелец 23.11–22.12 Неделя станет временем активных действий и новых начинаний. Возможны командировки, которые принесут пользу. В личной жизни всё будет складываться гармонично. Не бойтесь экспериментировать и пробовать новое.

Козерог 23.12–20.01 Сейчас вам следует избегать риска и участия в различных авантюрах. Может возникнуть необходимость в рискованных делах, но в этом случае важно советоваться с окружающими и постараться совладать с собственным азартом.

Водолей 21.01–19.02 Неделя будет полна вдохновения и новых идей. Это время подходит для самореализации и творчества. В отношениях возможны приятные перемены. Не бойтесь брать на себя ответственность за своё счастье. Используйте свою оригинальность для достижения целей.

Рыбы 20.02–20.03 Вам стоит сосредоточиться на завершении старых дел, чтобы освободить место для новых. В личных отношениях будьте более открытыми, чтобы избежать недоразумений. Найдите время для отдыха и восстановления, чтобы сохранить эмоциональный баланс.

Рекламно-информационная газета «Рядом с Вами».

Учредитель ООО «Рекламное агентство «ДиАДеМа». Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Регистрационное свидетельство ПИ № ФС2-7884 от 26 декабря 2005 г. Распространяется бесплатно.

Фактический адрес редакции и издателя: Ленинградская область, г. Тельмана, Октябрьская ул., д. 3 (новый район «Простоквашино»).

Главный редактор: *Александр С.А.* Отдел продаж: *Митина М.В.*

Верстка и дизайн: *Александр С.А.*

Статьи, отмеченные знаком ®, размещаются на правах рекламы.

Газета № 3 (954) подписана в печать 30.01.25 г.

МО Екатеринбургский, наб. Обводного канала, д. 138, к. 1, литера В, пом. 4-Н-6-час, ком. 311-часть.

Для читателей от 12 лет: Тираж 45 000 экз. Заказ № ДБ-39/3.

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламы. Запрещается использование любых материалов без письменного согласия редакции. Тел: 986-13-90, www.rsvspb.ru, e-mail: diadema2005@mail.ru. В газете использованы материалы интернет-изданий: newskolpino.ru, ners.ru, piter.tv, rg.ru, 78.ru, mail.ru, festa.ru, 47news.ru, spb.kp.ru, osno.online, bn.ru, secretmag.ru.

- **ОПЕРАТОРА РЕЗАТЕЛЬНЫХ МАШИН**
(С ОБУЧЕНИЕМ) зп от 80 000 руб.
- **МАШИНИСТА ГОФРОАГРЕГАТА**
(С ОБУЧЕНИЕМ) зп от 80 000 руб.
- **РАЗНОРАБОЧЕГО**, смена от 4000 руб.
- **СЛЕСАРЯ-РЕМОНТНИКА**, зп от 70 000 руб.
- **ВОДИТЕЛЯ ПОГРУЗЧИКА**, зп 100 000 руб.



Колпино, терр. Ижорского завода (главная проходная)

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



ТРЕБУЮТСЯ

СМЕННЫЙ КЛАДОВЩИК- ВОДИТЕЛЬ ШТАБЕЛERA

ЗП от 55 000 до 89 000 руб.,
после исп. срока 122 000 руб. на руки

Прием/перемещение ТМЦ, штабелер (до 8 метров),
комплектация по накладным, адресное хранение.
График работы: 2/2 с 9 до 21.

КОМПЛЕКТОВЩИК СКЛАДА

ЗП от 39 000 до 55 000 руб.,
после исп. срока 70 000 руб. на руки

Сортировка, калибровка и отбраковка продукции.
График работы: пятидневка с 9 до 18.

ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ НА СКЛАД/ПРОИЗВОДСТВО

ЗП от 42 000 до 60 000 руб.,
после исп. срока 77 000 руб. на руки

Готовность к физическим нагрузкам: уборка
и сортировка отходов производства, погрузочно-
разгрузочные работы, сезонная уборка территории,
предпродажная маркировка и упаковка продукции.
График работы: пятидневка с 9 до 18.

ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА

ЗП от 47 000 до 70 000 руб.,
после исп. срока 98 000 руб. на руки

Погрузочно-разгрузочные работы в зоне загрузки
а/м, упаковка собранной продукции (паллеты + стрейч).
График работы: пятидневка с 9 до 18.



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

8 (900) 658-16-71

НА КИРПИЧНЫЙ ЗАВОД ТРЕБУЮТСЯ



- **ОПЕРАТОР ПУЛЬТА
УПРАВЛЕНИЯ
С ОБУЧЕНИЕМ** (82 300 руб.,
г. Колпино, г. Никольское)
- **НАЛАДЧИК ОБОРУДОВАНИЯ**
(91 700 руб., г. Колпино,
г. Никольское)
- **СЛЕСАРЬ ПО КИПИА**
(97 450 руб., п. Кикерино)
- **ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ**
(сдельная от 92 000 руб.,
г. Никольское)
- **ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ**
(73 200 руб., п. Рябово)
- **СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК
В ОТДЕЛ ТЯЖЕЛОЙ
ТЕХНИКИ**
(100 000 руб.,
г. Никольское)
- **МОНТАЖНИК
ПО МОНТАЖУ
СТАЛЬНЫХ И ЖБ
КОНСТРУКЦИЙ**
(по договоренности,
г. Никольское)
- **ПЛОТНИК**
(62 400 руб.,
г. Никольское)

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

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

ecoten[®]

На склад в **МЕТАЛЛОСТРОЕ**
требуется:

ГЛАВНЫЙ ЭНЕРГЕТИК

Заработок **100 000 руб.**

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

Контакт для собеседования:
+7 (906) 246-69-69,
Михаил Анатольевич

ООО "РЕСТРО"

(территория бывшего завода "Сокол"
г. Никольское)

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

СТОЛЯРА

з/плата **70 000 + доплата**

- График работы 5/2, с 8:00 до 17:00 час.
- Развозка из Колпино.
- Компенсация проезда иногородним.
- Рассматриваются также кандидаты
пенсионного и предпенсионного возраста.



Пишите и звоните: (812) 346-54-87
+7 (904) 516-06-83 (WhatsApp)