

Совместимость витаминов: как не прогадать с выбором монодобавок 4
 Корм для собак: как правильно выбирать 10
 Недвижимость и частные объявления 11
 Эффективный отдых: несколько шагов, которые помогут восстановить ресурс 12
 Детский уголок 13
 Анонс мероприятий в Колпино и Тосно 14



АЛЬКОР
 929-41-09
ОКНА
 ЛОДЖИИ-ЖАЛЮЗИ
 натяжные потолки
ДВЕРИ
 Колпино, б-р Трудящихся,
 д. 16 (Военхот)

МЕЖКОМНАТНЫЕ И МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ 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

Altezza студия потолков

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
МНОГОУРОВНЕВЫЕ
ТКАНЕВЫЕ СКИДКИ ДО 20%
ФОТОПЕЧАТЬ

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

РЕМОНТ КВАРТИР
 ПОТОЛКИ ОКНА ДВЕРИ

Лучшие цены в городе!

ПРИ ЗАКАЗЕ РЕМОНТА «ПОД КЛЮЧ» - ДВЕРИ В ПОДАРОК!
 Колпино, ул. Оборонная, д.1, ТРК «Лента», 2 эт., секция 2С.
 981-25-50
 8-921-343-59-88

МОСКОВСКОЕ ШОССЕ, Д. 19, КОРП. 3

BEELOGISTIC логистическая компания
Би Лоджистик

Оператор 1С

з/п 40 000 – 45 000 руб., график работы: 1/3 с 8:00

ЗВОНИТЕ: 640-75-35, 8-981-141-14-03

- Прием на работу с первого дня
- Обучение
- Рабочее место в офисе
- Развозка
- Официальная заработная плата на банковскую карту

WWW.KEYLA.RU
 ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЗА 2 ДНЯ
467-457-7

ПОТОЛКИ

- ✓ Гарантия 12 лет
- ✓ Светильники БЕСПЛАТНО! подробности у менеджеров
- ✓ Вызов замерщика с образцами бесплатно!

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.

НА ПРОИЗВОДСТВО ЖБИ В ТОСНО ТРЕБУЮТСЯ:

- КОНТРОЛЕР ОТК
- МАСТЕР ЦЕХА ЖБИ
- ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР
- ФОРМОВЩИКИ
- БЕТОНЩИКИ
- АРМАТУРЩИКИ
- ПЛОТНИКИ
- СВАРЩИКИ
- СЛЕСАРЯ
- ЭЛЕКТРИКИ

Сменный график (2/2, 3/2, 5/2)
 Зарплата от 85 000 руб.

+7 (931) 274-84-31, Артур

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 ФЁДОРОВСКОЕ ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА, ул. Средняя:

- **СБОРЩИКА** зарплата от 70 000 до 80 000 руб.
- **ВОДИТЕЛЯ ШТАБЕЛЕРА** зарплата от 60 000 руб.
- **ГРУЗЧИКА**
- **КЛАДОВЩИКА** зарплата от 80 000 руб., опыт работы кладовщиком от 3-х лет

Официальное оформление по ТК РФ, белая з/п 2 раза в месяц.
 КОНТАКТНОЕ ЛИЦО: Сергей Александрович, тел. +7 (905) 203-64-99

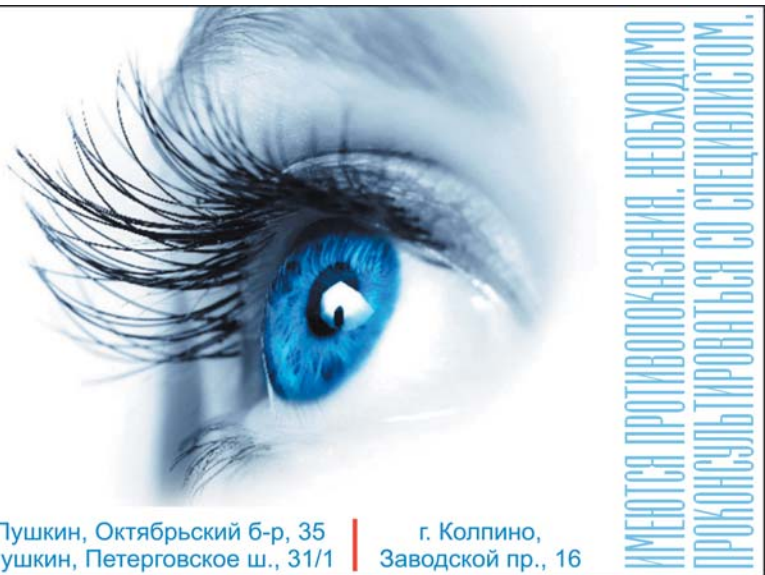
НЕВСКАЯ ОПТИКА

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗРЕНИЯ

С 12 ПО 15 ОКТЯБРЯ

СКИДКА 20%*
НА ЗАКАЗ ОЧКОВ

*подробности уточняйте у продавцов-консультантов
телефон 008 | www.noptica.ru | vk.com/optisse



ИМЕЕТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

г. Пушкин, Октябрьский б-р, 35
г. Пушкин, Петерговское ш., 31/1

г. Колпино,
Заводской пр., 16

ОСЕННИЙ НАБОР НА ПРОГРАММУ «Я МОГУ»

Стартовал новый набор участников на благотворительную онлайн-программу «Я могу» по поиску себя и новой профессии для уязвимых групп населения

Регистрация на программу открыта до 27 ноября 2023 г., начало обучения — 4 декабря 2023 г.

Участье бесплатное, подать заявку можно на сайте i-can.pro.

Принять участие могут люди с ограниченными возможностями здоровья и люди старшего возраста (50+).

Бесплатная программа «Я могу» реализуется платформой социальных изменений todogood при поддержке таких образовательных партнёров, как МГИМО, «Школа 21» Сбер.

Цель программы — помочь участникам в профессиональной переподготовке, адаптации к обучению, работе в онлайн-среде, социально-культурным изменениям и новым технологиям.

Задачи проекта — продемонстрировать участникам возможности для позитивных изменений в карьере и дать инструменты для работы с внутренними барьерами на пути к изменениям, а также отработать личностные и профессиональные навыки для освоения новой специальности.

Программа «Я могу» даёт возможность освоить новые знания и получить актуальные компетенции в удобном онлайн-формате, чтобы стать востребованным специалистом, а также получить поддержку в трудоустройстве и самореализации.

В качестве программ переподготовки можно выбрать одно из 4 направлений:

- цифровой маркетинг и реклама (SMM) от МГИМО;
- редактор (копирайтер) от МГИМО;
- аналитик данных в ИТ от «Школы 21» Сбера;
- тестировщик цифровых продуктов от «Школы 21» Сбера.

Система обучения является простой и понятной, проходит в удобном он-

лайн-формате и строится на основе 4-х последовательных модулей: «Ориентация», «Трансформация», «Переподготовка», «Карьерный модуль». Срок обучения — до 7 месяцев в зависимости от выбранного направления переподготовки.

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «СООБЩИ, ГДЕ ТОРГУЮТ СМЕРТЬЮ»

В период с 16 по 27 октября 2023 г. запланировано проведение 2 этапа Общероссийской акции «Сообщите, где торгуют смертью».

Мероприятия Акции направлены на привлечение общественности к участию в противодействии незаконному обороту наркотических средств и психотропных веществ, сбор и проверку оперативно-значимой информации.

Для принятия сообщений граждан об известных им фактах, связанных с нарушением законодательства в сфере незаконного оборота наркотиков, предназначен следующий информационный ресурс:

- специально выделенный на период проведения Акции телефон «горячей линии» ГУ МВД России по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области: 8 (812) 573-79-96;
- официальный сайт ГУ МВД России 78.mvd.rf раздел «Для граждан» модуль «Приём обращений» и модуль «Сообщите, где наркоточка».

В ЛЕНОБЛАСТИ ЗАПУСЯТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕКТРИЧКИ

В Ленобласти для удовлетворения растущего спроса на услуги пригородного железнодорожного транспорта в 2024 г. запланировано продление отдельных пар поездов.

«Постоянно работаем вместе с железнодорожниками над повышением качества и комфорта передвижения жителей. Планируется продление поездов на Витебском направлении до Антропино (сейчас следуют до Павловка), на Выборгском направлении до Роцино (сейчас — до Зеленогорска), на Ириновском направлении до Ладожского озера (сейчас — до Мельничного ручья), на Московском на-

правлении до Будогощи (сейчас — до Киришей), а также на Балтийском направлении до Волосово (сейчас — до Гатчины)», — поделился председатель комитета Ленинградской области по транспорту Михаил Присяжнюк.

Также в несколько этапов планируется запуск дополнительных шести пар пригородных поездов «Ласточка» сообщением «Санкт-Петербург — Выборг». А в рамках транспортной реформы в Ленинградской области запланирован запуск ускоренного пятивагонного поезда «Ласточка» по маршруту «Санкт-Петербург — Тосно — Великий Новгород» с возможностью покупки билета с местом в любом из пяти вагонов поезда.

«Дополнительно прорабатывается вопрос увеличения составности поездов категории «Стандарт», курсирующих на Финляндском направлении, до восьми вагонов круглогодично», — отметил председатель комитета.

ИЗ ЧЕЛЯБИНСКА В ПЕТЕРБУРГ ЗАПУСЯТ ПЕЗДА С ДЕТСКИМИ КУПЕ

Вагоны будут оборудованы системами кондиционирования и обеззараживания воздуха, биотуалетами, душевыми модулями.

Составы пассажирских поездов Челябинск — Санкт-Петербург и Оренбург — Санкт-Петербург, которые пользуются популярностью, до конца этого года обновят современными вагонами с душевыми и другими удобствами. Об этом рассказали в пресс-службе Южно-Уральской железной дороги.

До конца этого года на Южно-Уральскую железную дорогу поступят 16 вагонов нового модельного ряда, которые выполнены в виде двухвагонных сцепов.

Вагоны будут оборудованы системами кондиционирования и обеззараживания воздуха, биотуалетами, душевыми модулями. В вагонах также предусмотрены стилизованные детские купе. Помимо этого, в вагонах будут кулеры с водой, отдельный сбор мусора.

Мой
Зубной
Стоматологический центр

9-21
Без
ВЫХОДНЫХ

г. Пушкин, Детскосельский бул., д. 7а
г. Колпино, ул. Тазаева, д. 7
г. Колпино, пр. Ленина, д. 53

ДО КОНЦА МЕСЯЦА
СКИДКА НА ВСЕ УСЛУГИ 25%

КОНСУЛЬТАЦИЯ ЛЮБОГО ВРАЧА – БЕСПЛАТНО!

Подробнее по тел. 409-92-32 или www.MoyZubnoy.ru

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПОЕЗД ЗАПУСКАЕТ ИЗ ПЕТЕРБУРГА В МИНСК В ПЕРИОД НОЯБРЬСКИХ ПРАЗДНИКОВ

На время ноябрьских праздников из Петербурга запустят дополнительный поезд в Минск. Он отправится с Витебского вокзала 4 и 6 ноября, сообщили в tg-канале Октябрьской железной дороги.

В День народного единства рейс из Северной столицы назначили на 21:46, он прибудет в Минск на следующие сутки в 13:01. Ещё один рейс будет отправлен 6 ноября в 20:13, прибытием в Минск в 10:20 следующего дня.

Из Минска поезд будет отправляться 5 и 7 ноября в 19:03, а прибывать на Витебский вокзал в 08:53 следующих суток.

Отметим, что все вагоны оборудованы системами кондиционирования воздуха и розетками для зарядки мобильных устройств.

РОССИЯ ГОТОВИТСЯ К 80-ЛЕТИЮ ПОЛНОГО СНЯТИЯ БЛОКАДЫ ЛЕНИНГРАДА

Ленинградцы могут стать участниками конкурсов «Наследники блокадного Ленинграда» и народных сценариев, посвящённых блокаде.

Бессмертный полк России при поддержке Фонда президентских грантов воплощает проект «Наследники блокадного Ленинграда». Он направлен на увековечение подвига защитников города, его жителей и тружеников тыла.

В рамках проекта проводится Всероссийский конкурс «Подвиг ваш, ленинградцы, бессмертен». Участники могут поделиться своим творчеством, посвящённым блокадному Ленинграду, сохранить память о родственниках-героях. Подать заявку до 8 ноября и посмотреть положение о конкурсе можно по ссылке leningrad.pravniki-robediteley.ru. Лучшие работы о защитниках города будут сохранены в отдельном разделе на интернет-ресурсах Бессмертного полка России.

Также проходит конкурс народных сценариев, заявки на который принимаются до 20 октября 2023 г. Лучший сценарий будет предложен известному театральному режиссёру для постановки силами молодых актёров, студентов и выпускников творческих вузов. Видеозапись постановки покажут на школьных «Уроках Мужества» и других меро-

приятиях патриотической направленности. Также принимаются сценарии школьных уроков, посвящённых блокадному Ленинграду. Подать заявку и узнать детали можно здесь scenarij.pravniki-robediteley.ru.

Торжественная церемония награждения победителей конкурса пройдёт на Форуме патриотических инициатив «Молчаливый подвиг блокадного Ленинграда».

В ШТАБЕ ЗВО С 17 ОКТЯБРЯ ОРГАНИЗУЮТ РАБОТУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ПО ВОПРОСАМ ПРИЗЫВА

Горячая линия по вопросам призыва на срочную службу заработает в штабе Западного военного округа с 17 октября, проинформировал 11 октября начальник отдела призыва и подготовки граждан к военной службе организационно-мобилизационного штаба ЗВО полковник Игорь Головач.

Петербуржцы смогут получить ответы на интересующие их вопросы по тел. 8 (812) 494-26-06. Звонки будут принимать по вторникам и четвергам с 10:00 до 12:00.

Как отметил Головач, основная часть обращений во время весеннего призыва была вызвана беспокойством за судьбу призывников в связи с проведением специальной военной операции. Полковник подчеркнул, что срочников к участию в СВО не привлекают.

СТАЛ ИЗВЕСТЕН РАЗМЕР МАТКАПИТАЛА В 2024 ГОДУ

Размер материнского капитала индексируется ежегодно 1 февраля. С 2022 г. при этом учитывается уровень фактической инфляции за предыдущий год. Так, в 2023 г. размер маткапитала увеличился на 11,9%.

В 2024 г. сумма также будет пересмотрена. Об этом сообщил министр труда и социальной защиты Антон Котяков. Материнский капитал увеличат на размер фактической инфляции по итогам 2023 г. Сейчас в бюджете предусмотрена индексация на 7,5 %.

Сумма маткапитала в 2024 г. составит:

- почти 631 тыс. руб. — на первого ребёнка;
- около 834 тыс. руб. — на второго ребёнка.

Ожидается, что мерой поддержки смогут воспользоваться более 1 млн семей. В программе партии предусмотрено увеличение и других выплат. Социальные расходы вырастут на 7,7 %, до более чем 20 трлн руб.

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

ОСЕННЯЯ РАСПРОДАЖА САЖЕНЦЕВ на севере СПб!
ЧЕРНАЯ ПЯТНИЦА
20-22 октября!
Скидки на деревья! до 90%

Подробнее по тел. +7-812-223-50-67

ЯРМАРКА ВАКАНСИЙ

ТРК "ОКА" г. Колпино, ул. Октябрьская, д. 8
vk.com/trkoka www.trkoka.ru

28 октября
2023

1 этаж
с 12:00 до 15:00

В ХОДЕ РАБОТЫ ЯРМАРКИ ВЫ СМОЖЕТЕ ПОДОБРАТЬ СЕБЕ РАБОТУ ПУТЕМ НЕПОСРЕДСТВЕННОГО ОБЩЕНИЯ С РАБОТОДАТЕЛЕМ

Все посетители мы угостим горячими напитками

Мероприятие проводится ТРК «ОКА» совместно с Агентством занятости населения Колпинского района Санкт-Петербурга

Ждем Вас в комплексе положительных эмоций!

Кроме того, в Государственной Думе на рассмотрении находится законопроект, расширяющий возможности использования материнского капитала. Документ уже принят в 1 чтении. После вступления закона в силу средства маткапитала можно будет использовать для реконструкции домов блокированной застройки, а также иных объектов капитального строительства, где есть жильё с отдельным входом.

СОВМЕСТИМОСТЬ ВИТАМИНОВ: КАК НЕ ПРОГАДАТЬ С ВЫБОРОМ МОНОДОБАВОК

Реалии современной жизни таковы, что вследствие нерационального питания, отсутствия разнообразия в меню и достаточно низкого качества современных продуктов для нормального самочувствия и сохранения здоровья необходимо ежедневно принимать нутриенты в виде добавок. Однако покупая красивые баночки с витаминами и минералами мало кто задумывается об их совместимости между собой.

ХОРОШОЕ СОЧЕТАНИЕ МЕЖДУ ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛАМИ

● **Витамин А.** Цинк повышает всасываемость витамина А. Витамины А и С, а также медь значительно усиливают всасывание железа и влияют на использование запасов железа, присутствующих в печени.

● **Витамины группы В2 (рибофлавин)** увеличивает скорость усвоения цинка, а В6 (пиридоксин) уменьшает его потерю из организма. Витамин В6 также отлично сочетается с минералами меди, а магний улучшает его способность проникать в клетки. Витамин В3 (РР, ниацин, никотиновая кислота) хорошо совместим с железом и медью. Кальций помогает усвоению Витамин В12 (кобаламина) в организме, а ему помогают усвоиться витамины В6, D и С. Усвоению всех витаминов группы В (кроме В1) способствует магний.

● **Витамин С.** Является отличным катализатором для усвоения железа, которое полезно при всех видах анемии. Именно поэтому продукты, богатые железом, стоит запивать не кофе или чаем, лучше апельсиновым, томатным или грейпфрутовым соком. Мясо употребляйте в компании со шпинатом или любой другой зеленью. Хорошему усвоению железа способствует медь, которой богаты горох, фасоль и другие бобовые. Кроме того, витамин С помогает усвоению кальция и хрома, улучшает всасывание селена.

● **Витамин D (кальциферол).** Нужен кальцию и фосфору для усиления их метаболизм в организме.

● **Витамин Е (токоферол).** Хорошо сочетать с селеном, который усиливает его антиоксидантное действие. Вместе они создают полноценную «ловушку» для жирорастворимых оксидантов.

● **Витамин К.** Необходим кальцию для построения костной ткани. Кальций, в свою очередь, совместим с витаминами В6, В12, D. Таким образом, витаминно-минеральный комплекс, содержащий кальций, магний, бор и витамины В6, В12, D и К, обеспечивают наилучшее усвоение кальция и уменьшают его потерю из организма. Однако магния здесь не должно быть много, иначе результат будет противоположным.

ПЛОХАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ МЕЖДУ ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛАМИ

В некоторых сочетаниях витамины и минералы действуют антагонистически, разрушая или подавляя свойства друг друга. Такие витамины и минералы целесообразно принимать раздельно с перерывом в 4–6 часов.

● Для повышения степени усвоения **витамина Е** его следует употреблять отдельно от магния, цинка, меди, железа.

● **Витамин В12 (кобаламин)** плохо совместим с железом, марганцем, медью, под их действием он становится неактивным.

● **Магний и кальций** не препятствуют усвоению витамина В1, но значительно снижают его растворимость в воде.

● **Железо и медь** замедляют всасывание витамина В2. Медь также снижает активность витамина В5 (пантотеновой кислоты), В12, С и Е.

● **Витамин В9 (фолиевая кислота) и цинк** блокируют друга друга. Вместе они создают нерастворимый комплекс, который ухудшает их усвоение.

● При приёме человеком **витаминов С, В12, меди, витамина В1** в отдельных таблетках и в разное время может быть достигнут предельный максимум их концентрации в крови, что снижает возможность развития негативных взаимодействий.

СОЧЕТАНИЕ ВИТАМИНОВ С ВИТАМИНАМИ

● **Витамин А.** Отлично совместим с другими витаминами, обладающими антиоксидантной способностью — Е, С, а также с витамином К.

● **Витамины группы В.** Многие из этих витаминов не сочетаются друг с другом. Витамины В1 и В2 значительно улучшают усвоение витамина В5, но совместный приём витаминов В1 и витамина В2 не желателен,

так как может усилить аллергические реакции.

● **Витамин В3** (РР, ниацин, никотиновая кислота) взаимно улучшает усвоение витаминов В2, В6 и Н. Переход витамина В3, В6, В9 и К в активную форму осуществляется с участием витамина В2. Однако, витамин В3 «не дружит» с витамином В1.

● **Витамины В2, В3 и В12** полностью истощают витамин В1 (тиамин), а витамин В6 препятствует

его превращению в биологически активную форму.

● **Витамин В5** (пантотеновая кислота) можно пить вместе с витаминами В1, В2, В4, В9, В12 и С, облегчая их усвоение.

● **Витамины В6** не стоит сочетать с витаминами В1 и В12.

● **Витамин В12** (кобаламин) хорошо совместим с витаминами В5, В9, однако способствует разрушению витамина В6. При этом, под действием витаминов А, В1, В2, В6, С и Е витамин В12 становится неактивным.

Но если речь идёт о витаминных комплексах, где собраны все витамины группы В, то такая форма приёма допустима, так как в комплексах рассчитывается определённое время высвобождения каждого витамина.

● **Витамин С (аскорбиновая кислота).** Хорошая совместимость с витаминами А, Е, В5 и В9. Антиоксидантное действие витамина С улучшает усвоение каротиноидов, витамина Е и флавоноидов, он также способствует сохранению витамина В9 в тканях. Не сочетается с витаминами В1 и В12.

● **Витамин Е (токоферол).** Витамины Е и D — это витамины-антагонисты. Для повышения степени усвоения витамина Е его следует принимать его отдельно от витамина D, а также витаминов В12 и К.

● **Витамин К.** Витамин К и витамин D считаются высоко синергетическими, так как они оба взаимодействуют с белками, вовлечёнными в кальцификацию костей и тканей (а именно с остеокальцином, где витамин D создаёт белок, и витамин К карбоксилирует (активирует) его). В исследовании по сравнению с использованием только витамина К и витамина D выяснилось, что комбинированная терапия способствует улучшению здоровья костей по оценке минеральной плотности костной ткани.

Всасывание витамина К с жирорастворимыми витаминами, такими как А или Е, может быть менее полным, чем с каждым из них по отдельности. И если нужна добавка витамина К, чтобы восполнить дефицит, лучше принимать её с промежутком в два часа от других.

9 НЕСОВМЕСТИМЫХ СОЧЕТАНИЙ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

- Железо и зелёный чай.
- Мелатонин и другие седативные растения.
- Красный дрожжевой рис и ниацин.
- Зверобой и антидепрессанты.
- Коэнзим Q10 и противодиабетические средства.
- Чеснок и препараты для разжижения крови.
- Витамин К и препараты для разжижения крови.
- Антибиотики и железо.
- Рыбий жир и гинкго билоба или чеснок.



г. КОЛПИНО
ПРИГЛАШАЕМ ПРОДАВЦА
В ГАЗЕТНЫЙ КИОСК
тел. 8-996-793-32-86

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

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

ПОДРАБОТКА
С ЕЖЕДНЕВНЫМИ ВЫПЛАТАМИ
• ОПЫТ РАБОТЫ НЕ ТРЕБУЕТСЯ!
• ГРАЖДАНСТВО РФ
• ВЫХОД НА РАБОТУ УЖЕ ЗАВТРА
от 2500 до 10 000 руб. в день
8-981-276-92-93

ТРАНСПАК
завод по производству упаковки
Приглашаем на работу в п. Тельмана:

- **НАЛАДЧИКА КИПИА,**
о/р от 2 лет, гр. сменный 2/2 (дневные и ночные смены), з/п 80 000 – 85 000 руб. (на руки)
- **ВОДИТЕЛЯ ПОГРУЗЧИКА,**
гр. сменный 2/2 (дневные и ночные смены), з/п 55 000 руб. (на руки)

Мы предлагаем: развозку: Купчино – Колпино – Тельмана; Кировск – Никольское – Тельмана. Оформление согласно ТК РФ.
Адрес: п. Тельмана, подъезд к г. Колпино, строение 2.
+7 (931) 35-88-005, (Пн.-Пт. с 9:00–17:00)
+7 (931) 35-80-255, hr@t-pack.ru

На склад ТРЕБУЮТСЯ:
ВОДИТЕЛЬ
Работа на автомобиле ГАЗель, кат. В, стаж от 2-х лет, з/п 50 000 – 70 000 руб., с 9.00 до 18.00.
КЛАДОВЩИК
з/п от 40 000 руб., гр. р. сменный, 3/3, с 7.00 до 18.00, 4/2, с 8.00 до 17.00.
ГРУЗЧИК
сборка/разборка, погрузка/выгрузка товара, з/п от 40 000 руб., гр. р. 6/1, с 8.00 до 17.00.
тел.: 8-911-221-86-04,
8-911-929-55-06

▲ БРОДВЕЙ
ЛЕНОБЛАСТЬ, ТОСНЕНСКИЙ Р-Н, ФЕДОРОВСКОЕ,
УЛ. СТРОИТЕЛЕЙ, Д. 11
На производство ПК «Бродвей» требуются сотрудники:
МАЛЯР
ПО ПОКРАСКЕ ПРИЦЕПА БРОДВЕЙ
заработная плата от 80 000 руб.
СЛЕСАРЬ
заработная плата от 75 000 руб.
СЛЕСАРЬ МЕХАНОСБОРОЧНЫХ РАБОТ
заработная плата от 75 000 руб.
УСЛОВИЯ:
• Оформление в соответствии трудового законодательства;
• Официальная заработная плата (выплата 2 раза в месяц на карту) + премии;
• Оплата ежегодного отпуска, 6/л;
• Выдается корпоративная форменная одежда;
• Предоставляется помещение для приема пищи;
• Режим работы 5/2 с 8-00 до 17-00;
• Поздравления от компании в день рождения, подарки детям сотрудников на НГ, летние и зимние корпоративы.
РАБОТА НА ТЕРРИТОРИИ РАБОТОДАТЕЛЯ
+7 (911) 167-57-85, Завьялов Павел Валерьевич

ecoten
На склад в **МЕТАЛЛОСТРОЕ**
требуется:
ГРУЗЧИК-
ПОДСОБНИК
Зарabоток 50 000 руб. на руки.
Можно без опыта, всему научим.
5-дневка, официальное оформление,
полный соц.пакет. Оплата два раза в месяц,
переработки оплачиваются.
Контакт для собеседования:
+7 (911) 748-23-28,
Ян Олегович

ООО «ЭНЕРГОПРОМСТРОЙ-Сервис»
приглашает на работу в п. Металлострой:
ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УБОРЩИКОВ (-ИЦ)
ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ
И СЛУЖЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ
ГРАФИК РАБОТЫ:
ПН-ПТ с 7:30 до 16:00
3/п от 41 800 руб.
Страховка ДМС,
развозка от ж/д переезда
Металлострой
ТЕЛ.: 8-952-097-33-86
(с 9:00 до 16:00)
Альбина Васильевна

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

ecoten
Приглашаем на современное трикотажное
производство
В МЕТАЛЛОСТРОЕ
ОПЕРАТОР ГЛАДИЛЬНОГО
ОБОРУДОВАНИЯ
Зарabоток от 40 000 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

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)

ecoten
На склад в **МЕТАЛЛОСТРОЕ**
требуется:

**ОПЕРАТОР
ГЛАДИЛЬНОГО
ОБОРУДОВАНИЯ**

Зарботок 50 000 руб.
Можно без опыта, всему научим.

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

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

ООО «ФАВОР-ГАРАНТ» /ЗАВОД
СПб., ст. м. «Рыбацкое», 3-й Рыбацкий проезд, д. 3Е
(ворота 5)

Проектирование, изготовление и монтаж останочных павильонов, навигационных пилонов, рекламносителей и других видов мет/конструкции.
На рынке с 1996 года.

ПРИГЛАШАЕТ:

- **ОПЕРАТОРА СТАНКОВ С ПУ (МОЖНО УЧЕНИКОМ)**
работа на станках с ПУ Лазер — Senfeng SF3015M 3 + труборез 6 м. Лазер-труборез Golden Laser P35120A, 4-осевой обрабатывающий центр с ЧПУ Comet T6 HP, Phoenix. Пила с ЧПУ 2-х головочная Pertici 500CD. Плазма Argo Herperterm.
- **ИНЖЕНЕРА-ПРОГРАММИСТА**
- **СЛЕСАРЯ ПО СБОРКЕ МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ**
- **МАЛЯРА ПО МЕТАЛЛУ**
- **ПОДСОБНЫХ РАБОЧИХ В ЦЕХ**

Оформление по Трудовому кодексу, работа стабильная, зарплата достойная.

Телефон: 8-911-922-13-34,
e-mail: galina@favor-garant.ru

АЛЬФАПОЛ ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ,
ЗАВОД «АЛЬФАПОЛ»
(ул. Автомобильная, 9А, рядом с мкр. Славянка)

ПРИГЛАШАЕТ В КОМАНДУ

ЛАБОРАНТА В ЦЕХ СУХИХ СТРОИТЕЛЬНЫХ СМЕСЕЙ
оклад от 58 000 руб.

ОБЯЗАННОСТИ: входной контроль сырья и премиксов; отбор проб, изготовление образцов, проведение испытаний; подготовка оборудования; ведение документации; проверка готовой продукции на соответствие ТУ и ГОСТов.

☎ **+7-958-523-90-64** (пн-пт, 9:00-18:00)

РАБОЧИХ ЦЕХА
оклад 52 500 руб. + премия + доп. выплаты от объема работ

ОБЯЗАННОСТИ: работа на линии по производству строительных смесей, комплектация, погрузка-разгрузка, сезонные работы.

☎ **+7-911-996-12-56** (пн-пт, 9:00-18:00)

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ: график 5/2 с 9:00 до 18:00, доп. выплаты от объема работ, возможность повышения в зависимости от квалификации. Горячее питание, спецодежду.

ТРЕБУЕТСЯ

УБОРЩИК/ЦА
АДМИН. ПОМЕЩЕНИЙ

- Временная занятость (подработка)
- 3/пл по договоренности
- Адрес: г. Отрадное, ш. Никольское, д. 55

Телефон для связи:
+7 (953) 179-01-73

ТРЕБУЮТСЯ:

ОХРАННИКИ

**ДЛЯ РАБОТЫ
В ГОРОДЕ
КОЛПИНО**

8-981-906-33-20

ecoten
Приглашаем на современное трикотажное (чулочно-носочное) производство

В МЕТАЛЛОСТРОЕ

ОПЕРАТОРА

Оклад 58 000 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 (981) 734-48-28,
Анна Александровна

ПИЩЕВОЕ ПРОИЗВОДСТВО
приглашает на работу

РАЗНОРАБОЧЕГО
з/п 45 000 руб.

ФАСОВЩИКА/ЦУ
з/п 40 000 руб.

УБОРЩИКА/ЦУ
з/п 32 000 руб.

**ОПЕРАТОРА/НАЛАДЧИКА
АВТОМАТИЗИРОВАННОЙ ЛИНИИ**
з/п 70 000 руб.

График работы 5/2 с 08:00 до 16:30

Адрес производства: п. Понтонный, ул. Первомайская, д. 25 лит. Б.
От ж/д вокзала Колпино до нас едет автобус № 331.

тел. **8-981-771-07-04,**
611-00-31 (доб. 6081)

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

**ШВЕЙ
и ЗАТЯЖЧИКОВ**

Зарботок от 45 000 до 60 000 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

**СВЕЖИЕ
ВАКАНСИИ**

ЗДЕСЬ

vk.com/vacancy_rsv

ТРЕБУЮТСЯ ШВЕИ

МОЖНО БЕЗ ОПЫТА (ВСЕМУ НАУЧИМ!)

Зарботок 45 000 – 80 000 р.
выплаты два раза в месяц,
5-дневка, официальное оформление.

Производство в Металлострое, есть развозка

Звоните: 8-911-771-64-97,
Екатерина Сергеевна

ПРЕДПРИЯТИЮ ТРЕБУЮТСЯ:

- **СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК**
4-6 разряда, з/п от 60 000 руб.
- **СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК**
з/п от 55 000 руб.
- **МОНТАЖНИК МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ**
4-6 разряда, з/п от 65 000 руб.
- **ЭЛЕКТРОСВАРЩИК РУЧНОЙ СВАРКИ**
4-6 разряда, з/п от 70 000 руб.

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

448-1334 ☎ 8953-147-2916

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

СОТРУДНИКИ НА ОБУВНОЕ ПРОИЗВОДСТВО

Зарботок от 45 000 до 60 000 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 СПб ГБУЗ Станция скорой медицинской помощи требуется:

СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ

до 40 000 руб. на руки

ТРЕБУЕМЫЙ ОПЫТ РАБОТЫ: 1-3 ГОДА. ПОЛНАЯ ЗАНЯТОСТЬ, ПОЛНЫЙ ДЕНЬ.

ОБЯЗАННОСТИ:

- Прием, увольнение, перевод, отпуска.
- Отчеты в ПФР, работа в 1С.
- Табеля учета рабочего времени, расчет стажа.
- Подготовка документов для учебы работников.
- Учет сроков квалификации, аккредитации, стажа.

ТРЕБОВАНИЯ:

- Знание кадрового делопроизводства.

УСЛОВИЯ:

- Трудоустройство по ТК РФ, гр. с 9:00-18:00, работа в г. Колпино.
- Ежегодный отпуск 32 к.д.

телефон: **242-32-39**
242-32-38

В СТОЛОВУЮ В КОЛПИНО ТРЕБУЕТСЯ

КУХОННЫЙ РАБОЧИЙ

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

ecoten
На склад в **МЕТАЛЛОСТРОЕ** требуется:

КОМПЛЕКТОВЩИК

Зарботок от 40 000 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

ТРЕБУЮТСЯ УБОРЩИКИ/ЦЫ
НА ТЕРРИТОРИИ ИЖОРСКОГО ЗАВОДА

- Режим работы обсуждается (утро/день/вечер/сменный график)
- Зар. плата от 15 000 до 45 000 руб. на руки.
- Своевременная выплата заработной платы 2 раза в месяц!
- Предоставление спец. одежды.
- Полный соц. пакет.

Все подробности по телефону:
8-962-717-717-6

МЫ ЖДЕМ ВАС!

В детский сад в Колпино, на ул. Metallургов требуются:

ПОМОЩНИК ВОСПИТАТЕЛЯ

з/п 37 750 руб.

РАБОЧИЙ

по комплексному обслуживанию и ремонту зданий на не полный рабочий день
з/п 11 750 руб.

Тел. **8-905-223-84-16**

Группа компаний «Ветераны спецслужб» **НАБИРАЕТ ЛИЦЕНЗИРОВАННЫХ ОХРАННИКОВ** для работы в Колпино **ЗП от 2500 рублей в сутки**

- Трудоустройство по ТК;
- Выплата зарплаты дважды в месяц;
- Иногородним предоставляется место для проживания в собственном хостеле;
- Гибкий график.

Звоните в отдел кадров с 10:00 понедельника, по 16:00 пятницы по телефонам:
+7 (812) 570-28-88; +7 (900) 650-02-02

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

ОТКРЫТЫ ВАКАНСИИ

- **ТРАКТОРИСТ**
Телефон для справок: 417-49-75
- **РАБОЧИЙ**
по комплексному обслуживанию
з/п от 40 000 руб.
Телефоны для справок:
+7 (981) 710-70-70, 417-49-75

ХЛЕБОПЕКАРНОМУ ПРЕДПРИЯТИЮ
в п. Тельмана требуется:

- **УПАКОВЩИК**, гр. 2/2, работа только в ночь с 18:00 до 6:00, обучение, можно студентам
- **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)

НА ПАРКЕТНОЕ ПРОИЗВОДСТВО ТРЕБУЮТСЯ:

РАЗНОРАБОЧИЕ

3/п 200 РУБ./ЧАС

РАБОТА С 8:00 ДО 19:00

Производство находится на тер. Ижорского завода (проходная «Завод управления»), г. Колпино

8-921-343-71-21,
Геннадий

МЕБЕЛЬНОЕ ПРОИЗВОДСТВО
(пос. Metallострой)

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

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

КОМПЛЕКТОВЩИЦА КОМПЛЕКТОВЩИК

Зарботок 50 000 руб.
Можно без опыта, всему научим.

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

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

ТРЕБУЕТСЯ
ГАРДЕРОБЩИК(-ца)
Почасовая оплата, 100 руб. в час
467-56-10, звонить после 16.00

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

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

КОНТРОЛЕР ОТК

Зарботок 45 000 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

На производство требуется:

ОПЕРАТОР
ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ЛИНИИ

Зарплата от 50 000 до 70 000 руб. на руки.
График 2/2 (2 дня в день / 2 дня отдыха / 2 дня в ночь).

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

РОСГВАРДИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА СЛУЖБУ
В ОТДЕЛ ВНЕВЕДОМСТВЕННОЙ ОХРАНЫ

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

Предоставляются соискателями, 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 съёмного жилья для иногородних
✓ возможность получения единовременной выплаты для приобретения жилья
✓ возможность получения бесплатного высшего образования в ведомственных
ВУЗах ✓ приём на службу бывших военнослужащих ✓ возможность выхода
на пенсию после 20 лет службы (включая службу в ВС).

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

ЭКСПЕРТЫ СОСТАВИЛИ РЕЙТИНГ САМЫХ ПЕРСПЕКТИВНЫХ ПРОФЕССИЙ ДЛЯ МОЛОДЁЖИ

Для того, чтобы безбедно жить в будущем, молодёжь хочет осваивать ИТ-технологии, работать юристами, финансистами, врачами и учителями.

Это выяснили аналитики Финансового университета при Правительстве РФ и «Ингосстраха», составив рейтинг самых привлекательных профессий для тех, кто выбирает карьеру или намерен сменить сферу деятельности.

Так, специальности, которые в первую очередь хотят освоить жители нашей страны — это программисты, айтишники (10,8%), учителя (10,8%) и юристы (10,6%). Среди самых востребованных профессий также специалисты по искусственному интеллекту (7,6%), финансисты (6,7%) и врачи (6,3%).

«Россияне оценивают профессии финансиста и страховщика как одни из наиболее доходных и перспективных на рынке. Поэтому-то финансисты во втором месте после айтишников. К тому же надо пони-

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 «Восток-Экспресс» требуются

• ГРУЗЧИКИ 40 000 р. п. Понтонный
выгрузка - погрузка автотранспорта.

• ПОДРАБОТКА
ГРУЗЧИКОМ
1600 р./смена, по 8 часов.

ОФИЦИАЛЬНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО

Тел. 8 (921) 782-14-19, Антон

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

РУЧНИЦА/РУЧНИК

Зарботок 50 000 руб.
Можно без опыта, всему научим.

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

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

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

ПРОДАВЦА-КАССИРА

в г. Тосно, в г. Колпино, в п. Ульяновка
(график работы 3/3)

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

Записаться на собеседование и задать
вопросы можно по телефонам:
8-981-830-00-88; 8-813-612-99-22
(понедельник-пятница, с 8 до 17 ч.)

ИД В связи с увеличением объема работ на машиностроительное производство АО «Ижора-Деталь» **ТРЕБУЮТСЯ:**

- **ГЛАВНЫЙ КОНСТРУКТОР**
- **КОНСТРУКТОР**
- **ТЕХНОЛОГ ПО СБОРОЧНО-СВАРОЧНЫМ РАБОТАМ**
- **НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА** (тех. образование)
- **ЭКОНОМИСТ**
- **КОНТРОЛЕР ОТК**
- **ТОКАРЬ/ТОКАРЬ-РАСТОЧНИК**
- **ТОКАРЬ-КАРУСЕЛЬЩИК**
- **ФРЕЗЕРОВЩИК**
- **ОПЕРАТОР СТАНКОВ С ЧПУ**
- **МЕНЕДЖЕР ОТДЕЛА** (тех. образование)
- **МЕНЕДЖЕР** (делопроизводитель)

Стань частью команды АО «Ижора-Деталь»

Контакты: +7 (901) 375-19-50
461-01-48, ok@izoradetal.ru

мать, что как в своё время был переизбыток юристов и менеджеров, точно так же теперь мы рискуем получить излишнее число компьютерщиков. А финансы, включая страхование, это стабильный рынок, где всегда будет потребность в кадрах», — считает директор Института социально-экономических проблем Финансового университета при правительстве РФ Алексей Зубец.

Работа в финансовой сфере, в том числе в страховании — это четвёртая по популярности деятельность в рейтинге наиболее привлекательных профессий в России, добавляет директор по персоналу «Ингосстраха» Виктория Невская.

В страховании сегодня много молодёжи. Доля молодых специалистов в «Ингосстрахе» составляет 45% от общего числа сотрудников. Ежегодно там проходят стажировки 300–500 студентов и выпускников ведущих ВУЗов стран, среди которых — МГУ им. Ломоносова, РУДН, РЭУ им. Плеханова.

«В ближайшей перспективе в фаворе будут айтишники и все виды деятельности, связанные с информационными техноло-

гиями и большими данными. «Будут востребованы люди, связавшие свою деятельность с социальными, коммуникативными технологиями- например, психологи, психиатры, социальные работники», — подчёркивает директор Центра конъюнктурных исследований Института статистических исследований и экономики знаний НИУ ВШЭ Георгий Остапкович. О врачах и учителях тоже беспокоится не стоит, уверен эксперт. Они никогда не останутся без работы.

Интересно, что число недовольных ранее выбранным делом в нашей стране не так уж и много. Так, всего 18,4% россиян рассматривают возможность поменять свою сферу деятельности. Как считает гендиректор ВНИИ труда Минтруда России Дмитрий Платьгин, за свою профессиональную жизнь работник с комфортом для себя вполне может сменить несколько профессий и несколько областей деятельности.

«Темп жизни ускорился. Профессиональные знания устаревают в течение нескольких лет. Поэтому должно быть обучение в течение всей жизни», — уверен Д. Платьгин.

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ
п. Металлострой: будни: 12 час., 1700 р./смена,
п. Металлострой: от 2200 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 стелечное производство
В КОЛПИНО (УЛ. ЗАГОРОДНАЯ, 6)
**РУЧНИЦА/РУЧНИК
НА ПРОИЗВОДСТВО**
Зарботок **45 000 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) 771-64-97,
Екатерина Сергеевна

OLOVI
Деревообрабатывающее предприятие
(производство межкомнатных дверей)
приглашает на работу (п. Металлострой)
**ДЕЖУРНОГО КПП
ШЛИФОВЩИКА
ОПЕРАТОРА
ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩЕГО СТАНКА
ПОДСОБНОГО РАБОЧЕГО**
Тел. 8 (994) 417-84-43

КРУПНОЕ УСПЕШНО РАЗВИВАЮЩЕЕСЯ ПРОИЗВОДСТВО ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
• **КЛАДОВЩИКА**, о/р и 1С, график работы сменный 1/2, 1/3, зарплата 60 000 руб.
• **ВОДИТЕЛЯ АВТОПОГРУЗЧИКА**, о/р обязательно, график работы сменный, зарплата 60 000 руб.
• **УПАКОВЩИКА(ЦУ) ЦЕХА ВЛАЖНЫХ САЛФЕТОК**, без о/р, график работы 2/2 (день, ночь), з/п от 35 000 руб. (2000 руб. за смену) + премия.
• **ОПЕРАТОРА ЛИНИИ, С ОБУЧЕНИЕМ!** Техн. образов. или о/р, сменный гр. работы, з/п 60 000 руб. (на руки) + премия.
• **БРИГАДИРА УЧАСТКА УПАКОВКИ**, о/р мастером, бригадиром обязательно, знание 1С, график работы 1/3, зарплата от 60 000 руб.
• **ПОМОЩНИКА ПЕЧАТНИКА (ПОЛИГРАФИЯ)**, с обучением, техническое образование (любое), желание обучаться, сменный график, зарплата 60 000 руб. (на руки)
МЫ ПРЕДОСТАВЛЯЕМ: стабильную работу, своевременную выплату з/п, льготное питание, спецодежду, оформление по ТК РФ, соц. гарантии, развозку от м. «Звездная», Колпино.
Тосно, Пушкинская наб., д. 1, тел. 8-952-244-01-89, Светлана, personal-tosno@mail.ru

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ
Удобный график работы. З/пл. от 2600 руб. за смену.
т. 8-921-336-40-31, с 15:00 до 22:00 по рабочим дням

ТД Аркона
приглашает на работу
**ПОДСОБНОГО
РАБОЧЕГО**
5/2 (8:00-17:00) - з/п 43 500 руб.
5/2 (8:00-21:00) - з/п 75 000 руб.
6/1 (8:00-21:00) - з/п 100 000 руб.
Официальное трудоустройство по ТК РФ
пос. Сапёрный, меб. комб. «Балтика»
т. 600-41-06, 600-41-05

СПБ ГБУ СОК
«ИЖОРЕЦ»
п. Металлострой, ул. Пушкинская, д. 3
ОТКРЫТА ВАКАНСИЯ
УБОРЩИК ТЕРРИТОРИИ
ТРЕБОВАНИЯ:
Справка об отсутствии судимости.
МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:
Работу рядом с домом;
Своевременную выплату заработной платы;
Индивидуальный график работы;
Льготное пользование услугами Учреждения
(бассейн, спортивный зал, ледовый каток).
☎ **417-49-75**

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.)

АО «ТоМеЗ»
(г. Тосно, Промышленная ул., д. 1)

ОСУЩЕСТВЛЯЕТ НАБОР ПЕРСОНАЛА ПО СЛЕДУЮЩИМ ПРОФЕССИЯМ:

• АВТОСЛЕСАРЬ 5-6 разряда	з/п 55 440 руб.
• ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА	з/п 40 000 руб.
• ИНЖЕНЕР-КОНСТРУКТОР 1-2 категории	з/п 70 000 руб.
• ИНЖЕНЕР-ТЕХНОЛОГ 1-2 категории	з/п 70 000 руб.
• МАЛЯР (АВТОМАЛЯР) 5-6 разряда	з/п 62 000 руб.
• МАСТЕР УЧАСТКА МОНТАЖА НАВЕСНОГО ОБОРУДОВАНИЯ	з/п 70 000 руб.
• ОПЕРАТОР ЛИСТОГИБОЧНОЙ МАШИНЫ С ЧПУ	з/п 58 500 руб.
• СВЕРЛОВЩИК 4-5 разряда	з/п 57 750 руб.
• СЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ ДСМ 5-6 разряда	з/п 55 500 руб.
• СЛЕСАРЬ МСР 5-6 разряда	з/п 65 450 руб.
• СПЕЦИАЛИСТ БЮРО ПОДГОТОВКИ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ В ЭЛЕКТРОЛАБОРАТОРИИ ..	з/п 40 000 руб.
• СПЕЦИАЛИСТ ПО ОХРАНЕ ТРУДА	з/п 50 000 руб.
• СПЕЦИАЛИСТ ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ	з/п 65 000 руб.
• СТРОПАЛЬЩИК 4 разряда	з/п 50 750 руб.
• ТОКАРЬ 4-6 разряда	з/п 58 500 руб.
• УБОРЩИК ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СЛУЖЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ	з/п 22 000 руб.
(неполный рабочий день)	
• ФРЕЗЕРОВЩИК	з/п 58 500 руб.
• ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК 5-6 разряда	з/п 65 450 руб.
• ЭЛЕКТРОМОНТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ	з/п 65 000 руб.

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

КОРМ ДЛЯ СОБАК: КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ

На сегодняшний день на рынке представлено обилие высококачественных сухих кормов для всех пород собак. Поэтому его выбор требует осмотрительности и грамотности, так как здоровье и долголетие вашей собаки прямо зависит от того, что она ест.

ВИДЫ СУХОГО КОРМА ДЛЯ СОБАК

Сухие корма для собак разнообразны и могут вызвать замешательство у опытных владельцев. В таком случае рекомендуется придерживаться пошаговой стратегии и обратиться за советом к ветеринарному специалисту.

После тщательного осмотра и анализа состояния вашего питомца ветеринар сможет предложить вам наилучший вариант рациона:

- **Базовый корм.** Этот тип корма подходит для ежедневного кормления и предназначен для собак, не страдающих от хронических или острых заболеваний. Он обеспечивает сбалансированное питание для здоровой и активной собаки.

- **Лечебный корм.** Применяется, когда вашей собаке нужна специализированная диета из-за проблем со здоровьем, таких как ожирение, аллергии, заболевания опорно-двигательного аппарата, или же заболевания желудочно-кишечного тракта. В таких случаях требуется специально подобранный рацион, способствующий восстановлению здоровья вашего верного спутника.

КРИТЕРИИ ПОДБОРА СУХОГО КОРМА

Когда ваша собака не нуждается в лечебной диете, выбор правильного сухого корма становится важным шагом для обеспечения ей сбалансированного питания.

Учитывайте возраст вашей собаки

При выборе сухого корма для вашей собаки, одним из фундаментальных аспектов, которые следует учесть, является возраст вашего пушистого спутника.

- **Щенки (младший возраст).** Если у вас маленький щенок, вам следует выбирать корм, предназначенный для этого возраста. Это корм с маркировкой «Starter», и он подходит для щенков, начиная с 14 дней жизни.

- **Подростки (старший возраст).** Если ваш щенок вырос и его возраст составляет от 2 до 8 (или 10) месяцев, вам нужно выбирать корм из категории «Junior». Этот корм специально разработан, чтобы удовлетворить потребности собак.

- **Взрослые собаки (средний возраст).** Для собак в возрасте от 1 до 6 (или 8) лет, в зависимости от их породы, подходят сухие корма, отмеченные как «Adult». Эта категория позволяет удовлетворить потребности среднего возраста собаки.

- **Пожилые собаки.** Если ваша собака

перешагнула порог 6–8 лет, настало время обратить внимание на особенности питания. Маркировка «Senior» на упаковке корма указывает на то, что этот продукт специально разработан для стареющих собак и учитывает их изменяющиеся потребности.

Размеры собаки

- **Для мелких пород.** Даже самые маленькие породы собак имеют свои особенности. Поэтому производители разработали специальные сухие корма для мелких пород. Они представлены мелкими гранулами, которые легко разгрызть и пережевать даже миниатюрной собаке, к примеру, такой как йоркширский терьер или чихуахуа.

- **Для средних пород.** Собаки средних пород требуют надёжного и сбалансированного питания. Сухие корма для средних пород имеют гранулы среднего размера, которые обладают достаточной твёрдостью. Они создают дополнительную нагрузку на жевательные мышцы вашей собаки, способствуя их тренировке. Это не только делает её сильнее, но и поддерживает здоровье зубов.

- **Для крупных и гигантских пород собак.** Собаки крупных и гигантских пород имеют свои особенные потребности. Корма для них имеют крупные гранулы, они обеспечивают насыщенное питание и удовлетворение потребностей вашего крупного друга.

Уровень физической активности

Когда дело касается заботы о вашем верном спутнике, выбор подходящего корма играет важную роль в его общем здоровье и активности. Для того чтобы сделать правильный выбор, важно внимательно изучить информацию на упаковке продукта и учесть особенности вашего пушистого друга.

- **Корм для активных питомцев (Active или Energy).** Этот вид корма разработан специально для животных, которые всегда в движении. Сюда могут входить спортивные

собаки, участвующие в соревнованиях, или верные спутники на долгих прогулках. Также этот корм подходит для питомцев, восстанавливающихся после серьёзных заболеваний или операций, а также после перенесённых травм или переохлаждения. Он содержит повышенное количество протеина, что помогает покрыть повышенную потребность в энергии.

- **Стандартный корм (Normal или Standard).** Этот тип корма предназначен для животных, проводящих большую часть времени в городской квартире

и выходящих на прогулки пару раз в день. Их уровень активности можно оценить как средний, поэтому важно строго соблюдать рекомендации производителя относительно количества корма в сутки. Независимо от вашего расписания, необходимо следить за дозировкой, чтобы избежать ожирения или проблем с сердечно-сосудистой системой и опорно-двигательным аппаратом вашей собаки.

- **Лёгкий корм (Light).** Корм этой категории — идеальное решение для малоактивных собак и питомцев, склонных к ожирению. Содержит сниженное количество жиров и протеинов, что помогает вашему пушистому другу сбросить лишний вес и поддерживать оптимальную физическую форму.

Помните, что правильное питание — это залог здоровья вашего питомца.

КЛАСС КОРМА

• Корма эконом-класса.

Состав. В данном классе кормов используются дешёвые мясные субпродукты, а также много зерна и сои.

Энергетическая ценность. Она обеспечивается за счёт более дешёвых компонентов, таких как жир и мясо-костная мука.

Эконом-класс кормов может подойти для бездомных собак содержащихся в вольерах.

• Корма класса премиум.

Состав. Включают в себя мясо и субпродукты, с минимальным количеством сои.

Ароматизаторы. В таких кормах обычно меньше вкусовых добавок, а больше натуральных ингредиентов.

Корма премиум-класса часто выбирают заводчики собак и заботливые владельцы.

• Корма класса супер-премиум.

Состав. Включают только высококачественные мясные продукты и минимальное количество зерновых компонентов.

Добавки. Отсутствие консервантов и излишних вкусовых добавок.

Эти корма идеально подходят для тех, кто ценит высокое качество и заботится о здоровье своей собаки.

• Корма класса Холистик.

Состав. Корма этого класса не содержат вкусовых добавок, консервантов и ароматизаторов. Мясные продукты проходят строгий контроль качества.

Источники витаминов. Включают натуральные ягоды, фрукты и травы.

Содержание зерновых. Минимальное количество зерновых компонентов.

Корма Холистик — это идеальный выбор для тех, кто стремится обеспечить максимальное качество корма для своей любимой собаки и тем самым её долголетие.

Не забывайте, что правильное питание — это фундамент здоровья и счастья вашей собаки. Перед тем как решить, какой корм выбрать, очень важно получить профессиональную консультацию у ветеринара. Это позволит учесть индивидуальные потребности вашего любимца и обеспечить ему оптимальное и сбалансированное питание, поэтому выбирайте корм с заботой и ответственностью.



НЕДВИЖИМОСТЬ

СДАМ

- Комнату 15 м в 3-к. кв., один сосед, цена 8000 р. 8-921-961-24-07 **СНИМУ**
- **КВАРТИРУ ИЛИ КОМНАТУ ОТ СОБСТВЕННИКА!!! ОПЛАТА ВПЕРЕД. 8-969-718-45-32**
- Комнату, квартиру, от хозяйна, для граждан РФ. 8-921-364-25-57, Марина
- 2-к. кв. в Сапёрном, сталинский дом, чистая и просторная с мебелью, на длительный срок, русской мебель. 8-921-930-82-77, Михаил

ПРОДАМ

- Комнату 12 м с лоджией в центре Колпино, 7/16, эт. ст./пакет, натяжные потолки. 8-960-276-18-54, Марина Гавриловна
- 1-к. кв. в п. Понтоный, ул. Сулостроитель, д.5, 1/3 этаж, отличное состояние. общ. 35,3 м, прямая продажа. 8-921-401-67-67
- 1-к. кв. по переулку в ЖК «Астрид», общая 40 м, 7/8 этаж, кирпично-монолитный дом, чистовая отделка. 8-921-927-64-04
- 2-к. кв. в Колпино, Октябрьская ул., д.75, изолированная, с хорошим ремонтом, прямая продажа. 8-911-248-88-40, Ольга
- 3-к. кв., сталин. Колпино, пр. Ленина, д.19, 3/5 эт., балкон, отличная сост., комн. изолиров. 18+17+19,3 м. 8-905-288-06-79, Ирина
- 3-к. кв. в Колпино, Московская ул., д.11, 6 эт., общ. 78,3 м, изолированные комнаты, кухня 15 м, отличное состояние. 8-921-927-64-04
- 4-к. кв. в Колпино, Заводской пр., д.20/3, общая 73,4 м, кухня 6,4 м, хорошее состояние. 8-921-947-16-83
- Участок (6 соток) с домом (массив Бабино) или меняю на Колпино. 8-921-953-43-37
- Участок 15 соток в п. Усть-Луга, Кингисеппский р-н, рядом финский залив, лес, река Луга. 8-950-047-96-94, Людмила

КУПЛЮ

- 1-к. кв. в Новом Колпино, можно без балкона, рассм. все вар-ты. 8-921-920-14-08, Лидия Александровна
- 1-к. кв. в Колпино, интересны все предложения, вар-ты обмена. 8-905-288-06-79, Ирина
- 1-к. кв. в Колпино, рассм. все вар-ты. 8-950-047-96-94, Людмила
- 1-к. кв. в Колпино, пос. Тельмана, от собственности, наличные деньги. 8-911-248-88-40, Ольга
- 1-к. кв. в пос. Металлострой, пос. Тельмана, г. Колпино, прямые деньги. 8-960-276-18-54, Марина Гавриловна
- 1-2-к. кв. в Колпино, Тельмана, наличные деньги, рассм. все вар-ты. 8-921-930-82-77, Михаил
- 1-2-к. кв. в Колпино для себя, наличные деньги, рассм. все вар-ты. 8-911-765-38-00, Михаил Борисович
- 2-к. кв., желательно в старом р-не Колпино, обязательно наличие балкона/лоджии, предложу обмен. 8-905-288-06-79, Ирина
- 2-к. кв., рассм. все вар-ты в Колпино, Тельма, Ленсоветовский. 945-45-52, Ольга
- 2-к. кв. в Колпино, рассм. все вар-ты. 8-950-047-96-94, Людмила
- 3-к. кв. в Колпино или обмен. 930-82-77

МЕНЯЮ

- Квартиру-студию в Тосно, балкон, на квартиру в Колпино. 8-921-953-43-37
- Квартиру в р-не ТРК «ЛЕТО», общ. 48 м, кух. 9 м, 3/балкон, на 2-к. кв. в Тельмана, Онежская ул., д.1, д.2. 8-921-953-43-37
- 1-к. кв. в ЖК «Юттери», общ. 35,8 м + большая лоджия, квартира на 4 эт/5 эт. дома, с ремонтом + доплата на 2-к. кв., возможна просто продажа. 945-45-52, Ольга
- 1-к. кв. в Колпино, Пролетарская ул., д.5, кух. 6 м, комната 18 м, хор. сост., с мебелью, на 2-3-к. кв. 8-911-014-87-03, Алёна
- 1-к. кв. в Колпино, ул. В. Слудской, 3/9 эт., кирпич, кухня 9 м, хор. сост., на земельный участок. 8-950-047-96-94
- 1-к. кв. в р-не вокзала в Колпино, с балконом + доплата (наличные) на 2-к. кв. в Колпино или продам. 8-921-953-43-37
- 2-к. кв. в Колпино, Октябрьская ул., д.2, 5/10 эт., общ. 71 м, кух. 17м, остаётся встроен. мебель и техн., на 3-к. кв. в Колпино, Металлострое. 8-921-920-14-08, Лидия Александровна
- 2-к. кв. в Павловске, общ. 56 м, рядом с Павловским парком, на квартиру в Колпино. 8-911-248-88-40, Ольга
- 2-к. кв. в Московском р-не, ТРК «ЛЕТО», общ. 48 м, кух. 9 м, заст./балкон, на 2-к. кв. в Тельмана, Онежская ул., д.46, комн. (18+12)+10 м, кух. 10 м, хор. сост. на 1-2-к. кв. 8-911-014-87-03, Алёна
- 3-к. кв. в п. Ленсоветовский, д.22, общ. 65 м, 5/5 эт., кух. 7 м, лоджия, ст./пакеты, уютная, дом 1983 гп., на 2-к. кв. в Колпино с доплатой. 8-960-276-18-54, Марина Гавриловна
- Участок (6 сот.) с домом (40 м) массив Бабино или меняю. 8-921-953-43-37
- Дом + участок ИЖС 12 соток, в деревне Маргусы Гатчинского р-на, дом 70 м, участок разработан, две теплицы, скважина, баня, хозблок, беседка, много плодородных посадок, на 1-2-к. кв., рассм. все вар-ты. 945-45-52, Ольга

КАЧЕСТВЕННЫЙ РЕМОНТ КВАРТИР
8-965-222-28-12 Максимум

✓ ШТУКАТУРКА, ШПАКЛЕВКА	✓ ЗАМЕНА ДВЕРЕЙ, ОКОН
✓ ВЫРАВНИВАНИЕ СТЕН	✓ БАЛКОНЫ
✓ ПОКЛЕЙКА ОБоев	✓ КЛАДКА КАФЕЛЬНОЙ ПЛИТКИ
✓ НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ, ГИПСОКАРТОН	✓ ЗАМЕНА САНТЕХНИКИ, ЗАМЕНА ТРУБ
✓ НАСТИЛ ПОЛА (ЛИНОЛИУМ, ЛАМИНАТ)	

• Убираем за собой мусор.
• Выезд и консультация — бесплатно!
• Возможность работы с нашим материалом.

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 15-25%

УСЛУГИ

- Сантехник профессионал. Сантехработы любой сложности. 469-98-74, 8-911-939-35-13
- Честные мастера окажут услуги сантехника, электрика, мастера на час. 8-911-837-07-28
- 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

- КВАРТИРНЫЕ И ДАЧНЫЕ ПЕРЕЕЗДЫ, УТИЛИЗАЦИЯ МЕБЕЛИ, ПО КОЛПИНО 500 Р/ЧК, ГРУЗЧИКИ. 8-911-101-93-98
- ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ, ГРУЗЧИКИ, КВАРТИРНЫЕ ПЕРЕЕЗДЫ, НИЗКИЕ ЦЕНЫ. 8-911-262-75-64
- Грузоперевозки, квартирные переезды, услуги грузчиков. СПб и Ленобласть. 8-911-099-33-70
- ЧАЗ «Проф-Ресурс» требуются: монтажники РЭА, намотчики катушек (с обучением), фрезеровщики, токари, слесари МСР, маляры и др. ВАХТА ПО РФ. 3/н от 91520 — 200200 руб/мес. Звоните по тел. 8-993-534-04-09, Аллина
- В салон красоты в Колпино СРОЧНО требуется администратор. 8-911-767-01-65, 8-921-561-60-79
- В швейный цех на пост работу: швеи, кройщица, утюжельщица, ручница. Электрик (на подработку). 8-911-122-26-22

ИЩУ РАБОТУ

- Бухгалтера на дому, совместительство, женщина, опыт 20 лет, главный бухгалтер, свой ПК, 1С, консультант, интернет. 8-921-321-28-92

АВТО

- Продам два водительских кресла с подголовниками, мягкие, в идеальном состоянии. 8-981-148-85-07
- Продам авто в лоб. сост. битый, аварийный, кредитный, залоговый, целый и т.д. Быстро! Дорого! 8-921-741-0-741

ПОШИВ И РЕМОНТ ШУБ, ЖИЛЕТОВ, КУРТКО
из НОВОГО и СТАРОГО МЕХА
8-906-227-79-81

ПРОДАМ

- Газовый баллон, 12 л.; плиту газовую, двухкомфорочную; бензопилу; печку из нержавеющей. 8-921-307-39-79
- Кардиотренажер для ног, нов., 1500 р. 463-73-70
- Дорожки шерст., красн. и зел., с каймой, шир. 92; наволочки, 150 р.; пододеяльн. и простыни; банки под сок с крышками; скатерть и полотенца, льняные; кориандр. 8-921-924-08-55
- Стол журнальный, стол кухонный, комод, стеллаж, двери. Все по 200 руб. 8-953-153-38-17
- Женский плащ, черн., на подкладке, р.52; фетровые шляпы, р.56 р.; жен. брюки, черн., и бел., 110. 8-967-593-70-18
- Книжки: «Ветхий и Новый завет господа нашего Иисуса Христа» в одном томе, «История Колпино». 8-911-745-13-80
- Диван-книжка в отл. сост.; две дубленки жен., натур., новые; мехоперчатки в упаковке, новые. 8-921-763-69-71
- Брючн. костюм, трик-ж. р. 56-58; скобу на руль; зеркало 81/70, куртку жен., р. 56-58; сапоги жен., р. 41; куртку муж., р. 56-58, зим. 70/5736
- Плед мохер, покрывало велюр.; партнеры; трость; куртку муж., джинс., 56-58 р-р; ботинок муж., зим., 42 р-р; ботинок муж., осен., 42 р-р; пиджак жен., замша, 50-52 р-р. 8-911-284-53-55
- Рубашки ночн., фланель, и простыне, панталоны, дешёво; столов. гарнитур (тарелки + супница); матрас в отл. сост. 190/80, латекс; алюе. 8-921-924-08-55
- Сапожки светл., р-р 25, выс. 40 см, без молнии; плащ, сер-серый ворот и манжеты корич., нов.; джинс. костюм, бордо, на заклёпках, р.46-48, имп-и; ТВ «Томпсон» на детали. 8-981-148-85-07
- Плиту польскую «Индезит» б/у, в хор. сост., с грилем, цвет белый. 8-904-615-98-27
- Куртку зима/осень, черн. воротник, норка, подклад. отстёгивается, р-р 52/54; пальто имп., осень/весна, р.52/54; пальто зим., с ворот-м, каракуль, р.52/54; обувь новую, р.39/40. 469-47-69, 8-921-397-34-44
- Велосипед детский в хор. сост., 2000 р.; самолет в хор. сост., 500 р. 8-952-200-95-48, 482-01-62
- Отдам банки для консервирования с крышками. 8-904-615-98-27

КУПЛЮ

- СТАРИН. КАРТИНУ, ИКОНЫ, ЧАСЫ, ПОРТСИГАР, ПОДСТАК-К, ЗНАЧКИ, МЕДАЛИ, ФАРОФОН, НАГРУД. ЗНАКИ, СТАТУЭТКИ И ДР. 963-41-89
- Магнитофон, плеер, кассеты и диски. 8-905-208-23-75

СТРОЧНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ В ПЛАТНЫЕ РУБРИКИ:
«услуги», «недвижимость», «требуются», «грузоперевозки», «гаражи»
принимаются ежедневно до 12.00 среды
по тел.: 459-98-67, 676-19-85

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДАЧИКАМ И САДОВОДАМ

ПОСАДКА ТУИ ОСЕНЬЮ: ПОЛЕЗНЫЕ ПОДСКАЗКИ ЧТОБЫ РАСТЕНИЕ ПРИЖИЛОСЬ И ПЕРЕЗИМОВАЛО

Туя — неприхотливое растение. Но для того чтобы оно успешно прижилось, надо следовать нескольким правилам посадки и ухода.

В контейнере и без сухой хвоя — выбрать нужно здоровые растения
Советы по выбору саженца:

- В контейнере, с которым продаётся туя, должна быть земля, иначе есть большая вероятность, что растение не приживётся. Корневую систему старших растений обычно вместе с грунтом оборачивают мешковиной.
- Более молодые растения стоят дешевле. Оптимальный вариант — 2-4-летнее деревце высотой до 30 см.
- У осеннего саженца должен быть молодой прирост. Если его нет, скорее всего, дерево болеет.
- Сравнить соответствие цвета сорту. На концах побегов не должно быть сухой хвоя (ближе к стволу рассматривается как норма).
- Проверить свежесть саженца: сжать верхушку кулаком. Если после того, как руку убрали, хвоя распрямилась, растение можно брать.

Посадка не позже конца октября
Преимущества посадки осенью:

- относительно низкие цены на саженцы;
- обильные осадки обеспечат полив;
- наличие материала для мульчирования.

Посадка осуществляется в конце августа — сентябре. Но в отличие от растений с открытым корневищем отправить в грунт контейнерный саженец можно до конца октября.

Немного солнца и тени
Хотя туя не привередлива, некоторый переизбыток влияния определённых факторов может привести к её гибели. Например, постоянное солнце или его недостаток значительно ухудшают рост и негативно влияют на здоровье дерева. Оптимальным будет место, где тень и свет сменяются в течение дня.

Отрицательное влияние на корневую систему имеет переизбыток влаги, поэтому рядом с местом посадки не должно быть стоячей воды.

Туя не стоит высаживать на площадке, открытой для ветра. В противном случае нужно организовать мероприятия по укрытию дерева от зимних метелей.

Высадка саженца
Этапы высадки:

- выкопать яму глубиной около 50 см и шириной в среднем 80 см;
- верхний слой земли, который остался после раскопки, выложить на дно ямы травой вниз и размельчить лопатой;
- засыпать листьями слоем 4 см и поверх слоем земли;
- сделать и утрамбовать ещё 2-3 таких слоя до уровня непосредственной посадки;
- растение выставить посередине и прикопать оставшейся землёй;
- мульчировать хвоей и листьями с толщиной слоя около 6 см.

Заканчивают процесс обильным поливом. В сухую погоду необходимо добавлять воду не реже раза в неделю.

Укрыть от холодов
В первый год после посадки туя желательно укрыть от мороза. Каркас для растения можно сделать из проволоки, поверх которой надевается мешковина или толстый слой марли. Защита должна держаться на протяжении стойких морозов.

РОССИЙСКАЯ ГИЛЬДИЯ РИЭЛТОРОВ
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)
- ИПОТЕКА
- МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ
- ОБМЕН ЖИЛЬЯ
- КОММЕРЧЕСКАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ
- ЗАГОРОДНАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ
- БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ по телефону

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

ЭФФЕКТИВНЫЙ ОТДЫХ: НЕСКОЛЬКО ШАГОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВОССТАНОВИТЬ РЕСУРС

Многие сталкиваются с тем, что эффект от выходных или отпуска исчезает слишком быстро. Бывает и так, что чувство усталости только усиливается. Причиной этому может быть неправильный выбор вида отдыха, а также хроническая усталость. Рассказывает о том, как сделать свой отдых максимально действенным.

ЧТО ЗНАЧИТ «ЭФФЕКТИВНЫЙ ОТДЫХ»?

К сожалению, большинство людей просто не умеет отдыхать. Привычка работать «до победного» и не прислушиваться к своему состоянию приводит к выгоранию и хронической усталости. Также отсутствие регулярного отдыха сказывается на остальных сферах жизни, включая материальное благополучие и отношения с близкими.

Абсолютно всем необходимо следить за уровнем стресса и вовремя давать себе возможность расслабиться и перезагрузиться. Эффективный отдых, в первую очередь, повышает производительность. Качественное и полноценное расслабление даёт человеку силы и желание создавать. Это не значит, что нужно обязательно лежать на диване и бездельничать. Быть спокойным, наполненным и готовым к новым задачам — это и есть ресурсное состояние.

ВИДЫ ОТДЫХА, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ КАЖДОМУ

Прежде чем строить планы на выходные или отпуск, необходимо понять, какая разновидность отдыха наиболее актуальна для вас в данный момент. Этому вопросу стоит уделить особое внимание — иначе можно только усугубить ситуацию.

• **Ментальный** — для людей, занимающихся интеллектуальным трудом, этот вид отдыха крайне важен. Необходимо дать голове передышку и освободить её

от рабочих задач. Пешие прогулки, ведение дневника и другие письменные практики здесь отлично подойдут.

• **Физический** — необходим для восстановления и расслабления организма. В первую очередь, для этого нужен сон. Массаж, тёплые ванны, уходовые процедуры и лёгкие занятия йогой также помогут вам восполнить силы.

• **Сенсорный** — сейчас практически каждый проводит много времени за компьютером или в телефоне. Обязательно нужно отдыхать от гаджетов хотя бы 1 раз в 7–10 дней. Будет лучше провести это время на природе или в компании близких людей.

• **Социальный** — если человек много контактирует с другими людьми, ему необходимо часть времени проводить в тишине. Это может быть как определённый промежуток в течение дня, так и полноценный выходной с минимальным количеством общения.

• **Психоэмоциональный** — многие из нас не могут себе позволить открыто проявлять эмоции и испытывают постоянное напряжение. Это может привести к серьёзным последствиям, если не давать себе возможность проживать чувства. Помочь справиться с таким стрессом могут медитации, письменные практики и занятия, приносящие радость. Профессиональная помощь психолога также будет эффективна.

Человек испытывает потребность во всех видах отдыха. Начинать нужно с того, в какой конкретно сфере сейчас максимальная загруженность. Ведь физический отдых может стать настоящим испытанием для того, кто испытывает

сильную тревогу. Психоэмоциональное расслабление в этой ситуации будет важнее.

ШАГИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Отдыхать гармонично и продуктивно, а также поддерживать хорошее самочувствие помогут несколько простых советов.

Своевременный отдых

Нужно научиться отдыхать до того, как усталость стала хронической. Не стоит ждать, пока сил совсем не останется — в таком случае восстановление займёт ещё больше времени. Важно уметь переключаться даже во время рабочего процесса, иначе концентрация и продуктивность будут только снижаться.

Учитывать свои предпочтения

Собственные потребности очень важны. Даже если вся семья хочет поехать на природу, а вы хотите остаться дома с книгой — научитесь договариваться с близкими. Чтобы избежать дальнейших конфликтов, необходимо давать себе возможность делать то, что нравится именно вам.

Прислушиваться к себе

Для каждого человека способ наполнения разный. Прежде всего ориентируйтесь на то, что вас заряжает, а не то, что выбирает большинство. Необходимо знать, что подходит конкретно вам. Тогда вы сохраните позитивный настрой, а энергия и силы будут только прибавляться.

Усталость должна быть уравновешена отдыхом

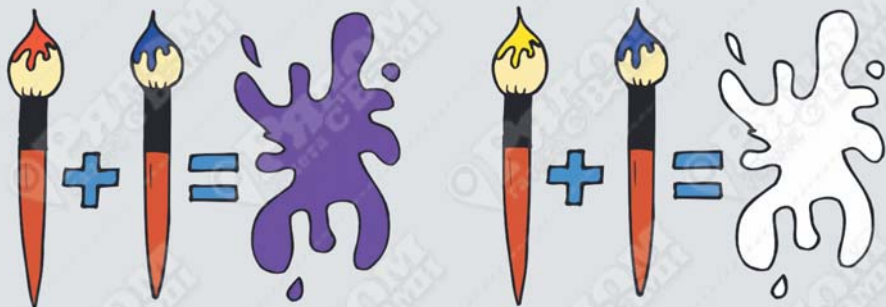
Нужно выбирать отдых, который снимает определённую усталость. Если вы перетрудились физически, слишком интенсивная активность не поможет расслабиться. Сон и спокойные занятия принесут гораздо больше пользы.

Отдых должен быть противовесом работе

Важно переключаться от повседневных задач и привычных дел. Выбирайте отдых, который максимально отличается от работы. Это поможет зарядиться новой энергией и более эффективно восстановить ресурсное состояние.

Выбирайте отдых, в зависимости от уровня нагрузки в определённых сферах. Прислушайтесь к себе: чем вам хочется заняться в данный момент? Уехать в одиночестве в горы, выкинуть рабочий компьютер, уволиться, громко кричать — это все острые формы потребности в конкретном отдыхе. Стоит начать с самого критического, тогда остальные начнут тоже включаться. Помните, что отдыхать нужно вовремя — так восстановление будет наиболее эффективным.

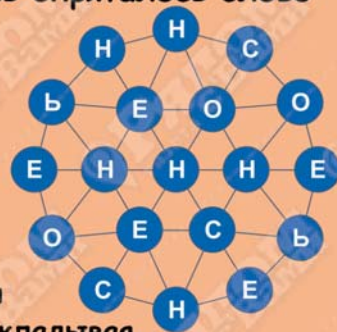




Фиолетовая клякса у нас уже получилась.
Какого цвета должна быть вторая? Раскрась её.

Здесь спряталось слово

**О
С
Е
Н
Ь.**



Найди его, складывая буквы последовательно.

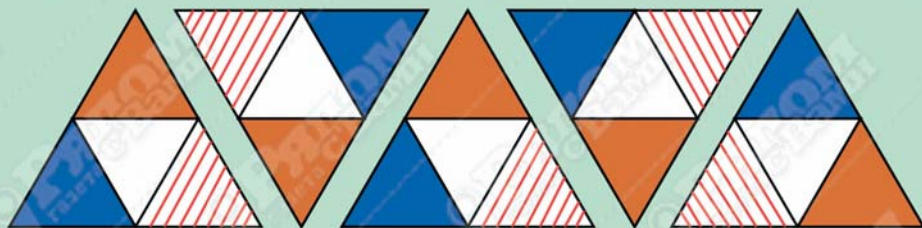
ОТГАДАЙ ЗАГАДКУ

Что разбивается, но никогда не падает?

Что падает, но никогда не разбивается?



Найди лишнюю пятёрку.



1 2 3 4 5

Одна из фигур на рисунке чем-то отличается от остальных. Найди эту фигуру.



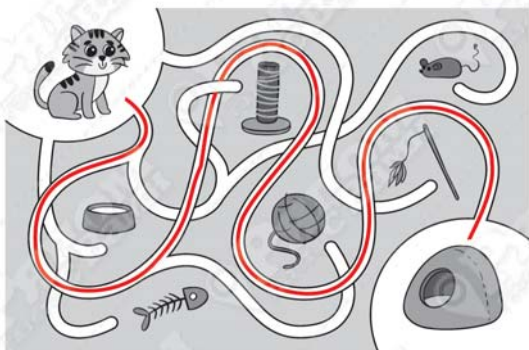
Найди 7 отличий.



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



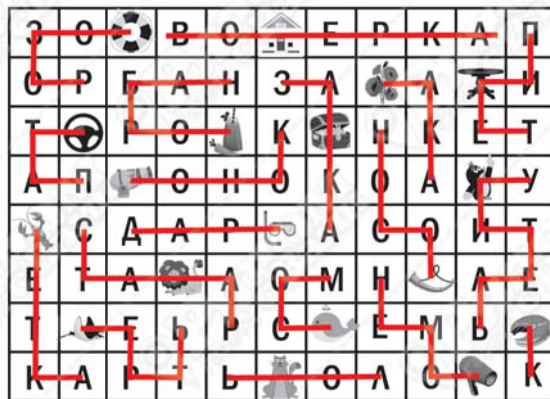
Какой фрагмент не соответствует картинке: 8.



Расшифруй слово: пословица.

Отгадай загадку: парикмахерская.

Бросаем кубик: 10.



АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ В КОЛПИНО И ТОСНО

В КОЛПИНСКОМ РАЙОНЕ

КДЦ «Подвиг»

(г. Колпино, Павловская ул., д. 34)

КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР



БЕСПЛАТНЫЕ КИНОПОКАЗЫ

15 октября

14:00 X/ф «Папы». (6+)

17 октября

17:00 Сборник м/ф «Оранжевое горлышко», «Храбрый оленёнок». (6+)

22 октября

12:00 М/ф «Волшебный лес». (6+)

24 октября

17:00 X/ф «Решение о ликвидации». (12+)

29 октября

12:00 М/ф «Королевские каникулы». (6+)

30 октября

16:00 X/ф «Супер Такса». (6+)

31 октября

16:00 X/ф «Каспер. Легенда возвращается». (6+)

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

Парк культуры и отдыха г. Колпино

(Сцена парка Атракционов на п-ове)

14 октября (перенос с 7 октября)

14:00 «Ребятам о зверятах» — культурно-досуговая программа. Сцена парка аттракционов. Вход свободный.

21 октября

11:00 «Чистый парк» — культурно-досуговая программа, посвящённая Дню благоустройства города. Сцена парка аттракционов. Вход свободный.

ЦРБ им. М.А. Светлова

(Колпино, ул. В. Слуцкой, д. 32)

16 октября

12:00 Концерт «Какие наши годы». На мероприятии выступят творческие коллективы и солисты Комплекса центра социального обслуживания населения Колпинского района. Конференц-зал. Вход свободный. (6+)

22 октября

15:00 Литературно — музыкальный вечер «Любовь моя, Россия!» Перед зрителями выступит ансамбль народной песни «Красноборочка», под руководством Лукова Михаила Владимировича. Читальный зал. Вход свободный.

Библиотека на канале № 1

(Колпино, наб. Комсомольского кан., д. 18)

17 октября

12:00 Интерактивная программа «Посвящение в читатели». Тех, кто ещё не записан

в библиотеки, но хочет стать умным и начитанным, приглашает Заумный библиотекарь и коварная, но обаятельная Шапокляк со своей крыской-Лариской. Вход свободный. (6+)

20 октября

16:00 Кукольный спектакль «Сума, дай ума» музыкально-драматического театра «Игра». Вход свободный. (6+)

В ТОСНЕНСКОМ РАЙОНЕ

Кинотеатр «Космонавт»

(Тосно, пр. Ленина, д. 40)

с 21 сентября по 18 октября

X/ф «Неудержимые 4». (16+)

X/ф «Тут все свои». (12+)

с 28 сентября по 25 октября

X/ф «Иван Семёнов. Большой поход». (6+)

с 5 по 18 октября

X/ф «Гардемарины 1787. Мир». (12+)

X/ф «Школа магических зверей. Тайна подземелья». (6+)

с 5 октября по 1 ноября

X/ф «Повелитель ветра». (12+)

с 12 октября по 1 ноября

M/ф «Смешарики снимают кино». (6+)

X/ф «Вася не в себе». (16+)

с 12 по 25 октября

X/ф «Выжившая». (18+)

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

И инженер, и игрушка	Даёт папа, но не даёт мама	«Кино-беспорядок»	«Бегающий» металл	Всякий лох из Шотландии
		Горячий аргумент ковбоя	Девичник у ведьм	Фотографический периметр
«Вредный советчик»	Спец по приёму детей от аиста			
Хрупкая упаковка	«Фотоводитель» по родне			
			Отвага, требующая простора	Часть, приходящаяся на каждого
Макияж фотографии	Типа интеллектуал	«Аэромышеловка»		
		Курица, потерявшая ноги и голову	Медный для накрывания	Глас Бонифация
Гонки по «пересечёнке»	«Заводской Кулибин»			
		«Бронжилет» рыцаря		
Скелет здания	Оноре среди писателей			

СЕЙЧАС В КИНОТЕАТРАХ

«ИВАН СЕМЁНОВ: БОЛЬШОЙ ПОХОД»

Россия. Комедия. 2023 г. Режиссёр: Антон Богданов. (6+)

Фантазёр и проказник Иван Семёнов хочет помешать своей школьной возлюбленной Танечке уехать за границу. Остановить любимую Ивану поможет шаман, исполняющий любые желания.

«ПОВЕЛИТЕЛЬ ВЕТРА»

Россия. Драма, приключения, биография. 2023 г. Режиссёр: Игорь Волошин. (12+)

Знаменитый российский путешественник Фёдор Конюхов, за плечами которого покорение земных полюсов, океанов и высочайших вершин, отправляется в новое, своё самое опасное путешествие. Ему предстоит обогнуть Землю на воздушном шаре в полном одиночестве. Полёт готовит целая команда, но нельзя предвидеть все опасности, которые ждут путешественника в экстремальных условиях. Конюхов попадает в ураган — без связи, без сна, почти без воздуха он должен идти только вперёд, чтобы вернуться к тем, кого любит.

К	В	О	Р	У	М	О	
А	А	О	П	Р	О	С	
Г	Р	Ы	З	У	Н	Ф	Т
В	Р	О	Л	Е	С	Я	
К	А	Р	Е	М	Й	О	Г
Р	А	З	В	А	Л	Л	
С	О	Х	А	Н	Ь	Е	
П	О	С	У	Л	Н	Г	
У	А	Ч	У	Ч	Е	Л	О
П	О	Д	В	О	Х	Л	А
С	А	К	А	Л	Ь	К	А

ОТВЕТЫ
НА СКАНВОРД
ОТ 06.10.23 г.

ОКА
ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
vk.com/trkoka
www.trkoka.ru

Афиша
октябрь
Ждем вас в комплексе положительных эмоций!

14 октября / начало в 11 ч.
«Шахматный турнир»
Предварительная запись в группе ВК
Место проведения: 3 этаж

22 октября / начало в 13 ч.
Творческий Мастер-класс от «Мастерская событий»
Без предварительной записи.
Место проведения: 3 этаж

15 октября
«Соляная пещера»
с 12 до 14 ч. – крупные истории
с 14 до 16 ч. – умный малыш
Предварительная запись в группе ВК.
Место проведения: 1 эт. у «Соляная пещера»

29 октября / начало в 12 ч.
Кулинарный МК от ресторана «Пиворама»
Предварительная запись в группе ВК.
Место проведения: здание кинотеатра «Мираж-Синема»

21 октября / начало в 12 ч.
«Заводной выходной»
Без предварительной записи.
Место проведения: 1 эт. рядом с аквариумом

29 октября / начало в 12 ч.
Художественный мастер-класс от студии «i-Палитра»
Предварительная запись в группе ВК.
Место проведения: 3 эт.

28.10
с 12:00 до 15:00
1-й этаж
ЯРМАРКА ВАКАНСИЙ

Участье во всех мастер-классах **БЕСПЛАТНОЕ**
Следите за новостями в группе ВК ТРК «ОКА» в времени и формате проведения!
vk.com/trkoka

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ АКЦИЯ «ДОБРАЯ АКУСТИКА» СТАРТОВАЛА В ПЕТЕРБУРГЕ

В Петербурге проходит благотворительная акция «Добрая акустика». Её организатором стал Дом молодёжи «Рекорд». До 21 октября все желающие смогут принести вещи приютам для животных — «Помощь бездомным собакам», «Брошенный ангел» и «Клуб добрых сердец».

Волонтеры будут принимать корма, паштеты, пищевые добавки для кошек и собак, когтеточки, поводки, ошейники, игрушки, переноски, наполнители, пелёнки, клетки, лекарства. Из хозяйственных товаров требуются ветошь, тряпки, пледы, стиральный порошок, моющие средства, кастрюли и миски, мешки для мусора.

Вещи можно принести в «Рекорд» на Английском пр., д. 38, или центру «Ф133» на наб. реки Фонтанки, д. 133. Финалом благотворительной акции станет концерт 21 октября.

ПРЯМЫЕ АВИАРЕЙСЫ МЕЖДУ ПЕТЕРБУРГОМ И КУБОЙ ЗАПУСКАЮТ К НОВОМУ ГОДУ

Прямое авиасообщение между Петербургом и Кубой запустят 31 декабря 2023 г., говорится в сообщении на сайте Ассоциации туроператоров России.

Полёты из Пулково в аэропорт Хардинесс-дель-Рей будут выполняться с частотой один раз в десять или 11 дней до конца апреля 2024 г. Обслуживать маршрут будет компания Nordwind Airlines.

Как ожидается, самолёт Boeing-777-200 вылетит из Петербурга в 10:00, а прибудет на курортный остров Кайо-Коко в 15:45 по местному времени. Время в пути составит 12 ч. 45 мин. Обратный вылет намечен на 10:45, а прибытие в Пулково — на 08:00. Обратный путь займёт на полтора часа больше времени, он продлится 14:15. Забронировать туры можно на сайте PEGAS Touristik.

ИЗ ЧЕЛЯБИНСКА В ПЕТЕРБУРГ ЗАПУСКАЮТ ПОЕЗДА С ДЕТСКИМИ КУПЕ

Составы пассажирских поездов Челябинск — Санкт-Петербург и Оренбург — Санкт-Петербург, которые пользуются популярностью, до конца этого года обновят современными вагонами с душевыми и другими удобствами. Об этом рассказали в пресс-службе Южно-Уральской железной дороги.

До конца этого года на Южно-Уральскую железную дорогу поступят 16 вагонов нового модельного ряда, которые выполнены в виде двухвагонных сцепов.

Вагоны будут оборудованы системами кондиционирования и обеззараживания воздуха, биотуалетами, душевыми модулями. В вагонах также предусмотрены стилизованные детские купе. Помимо этого, в вагонах будут кулеры с водой, отдельный сбор мусора.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ С 16 ПО 22 ОКТЯБРЯ

Овен 21.03–20.04 Постарайтесь разобраться со своим внутренним миром. Деловые амбиции во второй половине недели не принесут желаемых результатов, а ваши скоропалительные инициативы вряд ли нуждаются в немедленной реализации.

Телец 21.04–21.05 Не следует забывать, что чрезмерное давление только разрушает отношения. Сдерживайте свой пыл. Возможно, стрессовые ситуации принесут вам пользу, но только в том случае, если вы сами преодолёте свои переживания и осознаёте все ошибки.

Близнецы 22.05–21.06 Постарайтесь проявлять больше тепла и заботы по отношению к близким людям, они нуждаются в вашей поддержке. На этой неделе вполне вероятно исполнение желаний, лишь бы они имели более-менее реальные очертания.

Рак 22.06–22.07 Вам мешают двигаться вперёд нерешённые проблемы и страхи. Часто вам кажется, что вас застанут врасплох и навредят. Разберитесь со своими фобиями, без этого не получится двигаться вперёд. Возможно, вы увидите, что большинство переживаний — бессмысленны.

Лев 23.07–21.08 Хорошее время для обновления планов, соотношения их с интересами и замыслами ваших партнёров. Нежелательно откладывать накопившиеся дела. Посещение клубов выставок и кино вас взбодрит и надолго запомнится.

Дева 22.08–23.09 Вокруг вас явственно поднимается ветер перемен. Вполне возможно, что он унесёт от вас некоторые вредные привычки и вредных людей. Если вас что-то тревожит в отношениях с коллегами, друзьями или родственниками, лучше корректно задать вопрос на интересующую вас тему.

Весы 24.09–23.10 Не стоит слишком рьяно отстаивать своё мнение. Вы всё равно поступите по своему, но ломать перед этим копыя, публично обвиняя окружающих в некомпетентности, ни к чему. Лучше просто тихо сделать, как сами задумали.

Скорпион 24.10–22.11 Перестаньте откладывать дела в долгий ящик. Сейчас устройте себе небольшое испытание и постарайтесь выполнить всё, что висит уже несколько дней. Можете, например, делегировать часть задач другим людям.

Стрелец 23.11–22.12 Самое время пересмотреть и, по возможности, конкретизировать свои планы. Результаты вашей деятельности обещают быть зримы и весомы. Не пренебрегайте возможностью завести новые знакомства. Сейчас события будут во многом зависеть от вашего выбора.

Козерог 23.12–20.01 Ставьте перед собой глобальные задачи, а не ходите по привычному кругу. С помощью целеустремлённости и упорства вы сможете доказать окружающим своё право на самостоятельность и независимость. Старайтесь продумывать каждый свой шаг.

Водолей 21.01–19.02 Чётко сформулируйте, чего вы хотите, и спокойно плывите по течению, всё постепенно само устроится именно так, как вам нужно. Не стоит делать резких движений и говорить резких слов. Не забывайте об этом, и масса возможных недоразумений обойдёт вас стороной.

Рыбы 20.02–20.03 Не сожалейте об утраченных возможностях, вполне вероятно, что вы просто неверно оцениваете ситуацию. Изменить прошлое вы можете, только изменив к нему своё отношение. Прислушайтесь к внутреннему голосу.



(РЕЗКА БУМАГИ/КАРТОНА, ПРОИЗВОДСТВО КАРТОННОЙ ГИЛЬЗЫ)

- **ОПЕРАТОР СТАНКА** (бобинорезательный, листорезательный, продольно-резательный) – 2/2 (8.00 до 20.00), з/п 80 000 р., о/р на станочном оборудовании, стажировка.
- **ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА кат. В,С** (Тойота 2,5 т и Линдэ 5 т) – о/р с рулонными гидравлическими захватами – 5/2 (с 8.30 до 17.30), з/п 70 000 р.
- **ГРУЗЧИК** (рассматриваем граждан РФ и СНГ) – без опыта работы, 2/2 (8.00 до 20.00), з/п 50 000 руб.
- **УПАКОВЩИК/ЦА** (на производство картонных втулок) – сменный график работы по договоренности, не тяжёлая работа, з/п от 30 000 руб. + премии.

АДРЕС: СПб, п. Сапёрный, Петрозаводское шоссе, д. 61с7.
Автобусы: 189, 440, 440А, 682, 438, 438А, 332 – остановка
"Мебельный комбинат, проходная". От проходной 5 мин. пешком.

Тел. +7-921-588-97-99



ТРЕБУЮТСЯ

ВАКАНСИИ С ОБУЧЕНИЕМ: ОПЕРАТОР ПЕЧАТНОЙ МАШИНЫ и ОПЕРАТОР ЭКСТРУДЕРА

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

ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ НА ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ СКЛАД

ЗП от 38 000 руб. на испытательном сроке,
далее до 53 000 руб. на руки

Пятидневка с 9:00 до 18:00



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

(812) 600-44-70 (доб. 3107)

РЕМОНТ КВАРТИР ПОТОЛКИ/ОКНА ДВЕРИ

18 лет успешной работы

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

БАЛКОНЫ • ЖАЛЮЗИ
ОСТЕКЛЕНИЕ ЛОДЖИИ
«ПОД КЛЮЧ»

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

981-25-50,

8-921-343-59-88

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

ТД Аркона приглашает на работу

ПОДСОБНОГО РАБОЧЕГО

5/2 (8:00-17:00) - з/п 43 500 руб.
5/2 (8:00-21:00) - з/п 75 000 руб.
6/1 (8:00-21:00) - з/п 100 000 руб.

Официальное трудоустройство по ТК РФ

пос. Сапёрный, меб. комб. «Балтика» тел. 600-41-06, 600-41-05



АО «Прокатмонтаж» Начни свою карьеру с нами!

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

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

- монтажник технологического оборудования
- электросварщик
- слесарь-ремонтник
- кладовщик

Обязанности: приемка, размещение, хранение ТМЦ,
выдача ТМЦ со склада. Своевременное отражение
движения ТМЦ, проведение инвентаризаций.
Требования: опыт работы на складе, внимательность,
аккуратность.

НЕТ ОПЫТА РАБОТЫ?

Мы обучим профессии за счёт средств предприятия

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- Официальное трудоустройство по ТК РФ
- З/п по результатам собеседования
- Обучение
- Безопасные условия труда, обеспечение спецодеждой и СИЗ
- Страхование от несчастных случаев

- Работу в коллективе с общими интересами и ценностями
- Оплату больших, медкомиссий
- Развозку к месту работы и обратно
- Возможны командировки
- Отслужившим в армии РФ выдаются подъемные

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

НА КИРПИЧНЫЙ ЗАВОД ТРЕБУЮТСЯ



- **НАЛАДЧИК ОБОРУДОВАНИЯ** (78 000 руб., г. Никольское)
- **ОПЕРАТОР ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ** (56 500 руб., г. Никольское)
- **СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК** (70 000 руб., г. Колпино, г. Никольское, п. Рябово)
- **ЭЛЕКТРОМОНТЕР** (77 000 руб., г. Колпино)
- **ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ** (50 900 руб., г. Колпино, г. Никольское)
- **СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК** (68 300 руб., г. Колпино)
- **ИНЖЕНЕР ПО КАЧЕСТВУ** (69 400 руб., п. Рябово, г. Никольское)
- **РАБОЧИЙ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ И РЕМОНТУ ЗДАНИЙ** (40 200 руб., г. Колпино, г. Никольское)
- **УБОРЩИК ТЕРРИТОРИИ** (31 000 руб., г. Никольское)

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

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