

ЗАКАМСК

№ 23 (425)
19 июня 2015 г.
Распространяется бесплатно

Пролетарский, Железнодорожный, Судозавод, Ст. Водники, Нов. Водники

12+



ОКНА СОК СТРОИТЕЛЬ ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ И ЛОДЖИЙ

• Крыши • Вынос • Внутренняя отделка
• Скидки • Подарки • Рассрочка

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

ул. Оборонщиков, 8, оф. 1 (кл. "Строитель")
тел. 282-87-55

НАТЯЖНЫЕ "Потолкофф" **ПОТОЛКИ**

от 350 р./м²

Куйбышева, 105 (правое крыло)
узнай точную стоимость по тел.
278-44-61

«ПОРА МЕНЯТЬ БАТАРЕИ»

Большой выбор радиаторов
Квалифицированные специалисты

Гарантия 10 лет. Договор. Быстрые сроки

ООО "Санвэй-Пермь". тел.: 342 278-12-56. Героев Касана, 41А

РЕМОНТ ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН

287-28-98
www.atlant59.ru

2 52-52-52

У ЗАРЯ АВТОШКОЛА

Начало занятий: 22 июня в 19:00
276-72-30

ул. Ласьвинская, 6 (ПХТТ)

ХОРОШАЯ МОЙКА Круглосуточно

СТИРАЕМ КОВРЫ!

Быстро сушим в теплом боксе

• Доставка • Пенсионерам СКИДКА 10%

ул. Б. Хмельницкого, 37 Тел. 214-47-43

РОДИТЕЛИ ВЫПУСКНИКОВ И ВЫПУСКНИКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ города Перми и Пермского края!

ПАО НПО «ИСКРА» набирает выпускников 9-х и 11-х классов 2014-15 учебного года для поступления в Пермский национальный исследовательский политехнический университет на Аэрокосмический факультет и в Пермский машиностроительный колледж с дальнейшим их трудоустройством на предприятии.

С 01.02.15 по 12.05.15 проводится конкурс кандидатов и оформление заявлений. Собеседование в кадровой службе НПО «ИСКРА» (ул. Веденеева, 26, ком. 7).
Дополнительная информация размещена в интернете на сайте www.npoiskra.ru, тел. 262-72-50

ПРЕМИУМ ОКНА Фурнитура Германия

БАЛКОНЫ • ЛОДЖИИ
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

БЕСПЛАТНО: Проектирование, Доставка, Монтаж
ПОДАРКИ: Шторы, Подоконники, Радиаторы

www.pmokna.ru ул. г. Касана, 105
Т: 234-35-35, 243-17-74
БЕЗ% РАССРОЧКА ДВ 3 МЕС.

ПромСтальКомплект завод металлокровли

МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА | ВОДОСТОЧНЫЕ СИСТЕМЫ | САЙДИНГ И КОМПЛЕКТУЮЩИЕ

ПРОФНАСТИЛ

от завода-изготовителя в наличии и под заказ

ул. Чкалова, 9е | Тел: 249-85-88 | www.profnastil-perm.ru

АНО «Учебно-производственный центр»

22.06.15 - Парикмахер
25.06.15 - Сметное дело, Гранд-Смета, маникюр
29.06.15 - Лифтер, тракторист, машинист экскаватора, водитель погрузчика, электромонтер, автослесарь
06.07.15 - Машинист крана, электрогазосварщик

Ведущее предприятие на рынке кондитерских изделий
Кондитерская "Рада" приглашает на работу

КОНДИТЕРА
СУПЕРВАЙЗЕРА по Пермскому краю
ОПЕРАТОРА ПК
ПРОДАВЦА-КОНСУЛЬТАНТА

места работы:
ул. Светлогорская, 22 А, ТЦ "Браво";
ул. Ленина, 49

ГРУЗЧИКА на склад сырья
ФАСОВЩИЦУ
МОЙЩИЦУ ПОСУДЫ
УБОРЩИЦУ

Соц. пакет, бесплатное питание
Тел./факс 253-18-28
e-mail: ok@radaperm.ru
ул. Буксирная, 2а (ост. Стадион)

Гостиничный комплекс «Park-Hotel» Приглашает на работу:

ПОВАРА ХОЛОДНОГО ЦЕХА (опыт работы от 1 года, наличие сан. книжки)
УБОРЩИЦУ

Пермь, Кировоградская 106
+7 342 252 90 25
+7 342 252 95 12

СТАЛЕПРОМЫШЛЕННАЯ КОМПАНИЯ

МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА
МЕТАЛЛОСАЙДИНГ
ПРОФНАСТИЛ

+7(342) 299-43-87

АВТОШКОЛА – 24.06.15 по 01.07.15 ПОДГОТОВКА ВОДИТЕЛЕЙ (кат. В)

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ЗАПИСЬ НА КУРСЫ по следующим направлениям:

- ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ ПК, Гранд-Смета, программы 1С: Управление торговлей, 1С: Бухгалтерия
- AUTOCAD
- КОМПЬЮТЕРНАЯ ГРАФИКА
- БУХГАЛТЕР

• По профессиям: парикмахер, евроотделка, штукатур, маляр, сварщик, электромонтер, автоэлектрик, автослесарь, тракторист, машинист экскаватора, бульдозера, водитель погрузчика, машинист крана, стропальщик, лифтер.

САЙТ ПОД КЛЮЧ

от 5000 рублей
Тел. 8-952-32-30-256
WebSitesPerm@ya.ru

АТТЕСТАЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА, ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ, ТЕПЛОЭНЕРГОУСТАНОВКАМ

Заявки принимаются по тел. 253-02-11, 8-919-45-955-80
Адрес: 614113, г. Пермь, ул. М. Рыбалко, 12а

Стаханов ООО "Экспертный центр"

КРУПНОЙ, СТАБИЛЬНОЙ КОМПАНИИ ТРЕБУЮТСЯ:

ГРУЗЧИКИ
з/п 30000-55000 р.

ВАХТА 30/45/55 в г. Перми

Бесплатное: Проживание в день обращения, питание, проезд. Ежедневные выплаты. Премии по результатам работы. Прямой работодатель! Бесплатное трудоустройство! Официальное оформление!

8 (800) 555-80-84 (звонок по России бесплатный)
8 (927) 906-04-05

ЦЕМЕНТ по 210 руб.

ЦТК ул. Дачная, 20
230-48-46, 230-48-32

Как сбросить с себя оковы кредитного рабства?

Громкая реклама банков с «низкими процентами» и «выгодными условиями» затягивают клиента в кредитную кабалу. Мы идем и берем деньги или товар в кредит. А как быть дальше? Если уволили или просто нет возможности больше выплачивать по долгам?

Начинается настоящая травля. Сначала не дает житья банк, затем коллекторы. Последние, в свою очередь, используют незаконные методы «выбивания» долгов. Это может быть, как давление на психологическом уровне, так и прямые угрозы забрать имущество или причинить вред здоровью.

Это становится невыносимо. Даже морально сильный человек выходит из равновесия. Расслабиться и просто отдохнуть невозможно. Постоянное напряжение и стресс. Из-за кредитов люди совершают глупости, вплоть до грабежа и самоубийства. На тот момент они не знают, что снять с себя оковы кредитного рабства более, чем возможно. Мы живем не в лихие 90-е! И, в большинстве случаев, банки сами нарушают закон «О защите прав потребителя», включая в договор незаконные комиссии и страховки.

Вы хотите спокойно жить?
Чтобы прекратились звонки и угрозы?
Чтобы сумма долга стала минимальной? Или сошла на «нет»?

Вариантов избавить вас от бремени кредита несколько. Юридическая компания «ЭСКАЛАТ» уже 4 года успешно помогает клиентам забыть о долгах на законных основаниях.

Если не знаете, как освободиться от долгов, позвоните ПРЯМО СЕЙЧАС по тел. (342) 2-469-068. наша кристл даст Вам консультационные абсолютные БЕСПЛАТНО! Вы получите квалифицированную помощь и убедитесь в том, что кредит – это не приговор! г. Пермь ул. Маршала Рыбалко 93 ост. "Парк Культуры"

Реклама

Информация об организации акции, правилах ее проведения, количестве подарков по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения узнавайте по тел. 2-469-068

Счастье, когда можешь ПОМОЧЬ ЛЮДЯМ

Редко кто любит бывать в клинике. Но к доктору Ольге Владимировне Самусенко можно ходить без конца. Был бы повод. И такой случай выпадает практически каждому, ведь Ольга Владимировна – стоматолог. Ведь зубы, хоть и принято беречь их смолоду, нет-нет да и напоминают о себе.



Хотя сама Ольга Владимировна с огорчением констатирует, что среди приоритетов заботы о здоровье зубы стоят где-то в конце. Между тем, нужно признать, что наши зубки – весьма существенная составляющая общей картины здоровья. Потому доктор Самусенко не только лечит, но и всегда рассказывает пациенту, что нужно делать, чтобы избежать визита к стоматологам. Нет, не так. Показываться врачу нужно. Но лучше тогда, когда проблем нет или они только-только намечаются. Но нет пока в нас этой культуры сбережения собственного здоровья. За рубежом, говорит Самусенко, большую часть своего рабочего времени доктор посвящают профилактике. Ведь иной раз довольно почистить зубки, убрать легкий налет и все – кариес забудет к вам дорогу надолго.

Здесь уместно отметить, что Ольга Владимировна – стоматолог-терапевт. Лечение и профилактика болезней зубов – главное направление ее работы. Но такой уж Ольга Владимировна человек – не может просто полечить зуб – и до свидания. Ей нужно обязательно поговорить с человеком, рассказать, как ухаживать за зубами, что за важная штука – эти наши зубы. Да и пациенты встречаются разные.

– Да-да, – улыбается добрый доктор, – иной раз приходится быть и психотерапевтом. Ведь врач работает в первую очередь с человеком, а люди разные. Для кого-то вполне достаточно качественно вылечить зуб и он, конечно же, будет доволен. Другому – нужна поддержка, настрой на лечение. Встречаются и такие, кому просто необходимо вылить душу, и тогда доктор не только лечит, но и выслушивает пациента, советует что-то, поддерживает или отговаривает от чего-то. Смотря, какая ситуация.

Вообще, Ольга Владимировна о разных людских типажах знает много. Ведь за плечами многолетний труд, сколько людей избавлено от боли. Да и о медицине в целом ей есть что сказать – столько лет отработала в бюджетной поликлинике, теперь вот здесь – в «Классике». А медицина шагает вперед, что бы мы ни говорили по этому поводу.

– Очень много интересного появляется в последнее время, – рассказывает Самусенко. – Столько современных наработок, только успевай следить за новинками. Возможности у медицины сейчас несоизмеримо больше, нежели были еще буквально несколько лет назад. Работать стало намного интереснее. Оборудование новейшее. Возможности диагностики и обследования стали гораздо шире.

Но по-прежнему главная роль принадлежит доктору, профи и энтузиасту своего дела. Такому, как Ольга Владимировна Самусенко. А еще доброму и веселому. Такому, как Ольга Владимировна Самусенко.

Как становятся такими докторами? У Самусенко ответ прост.

– Кроме, как стать стоматологом, у меня другого варианта не было, – смеется она. – С детства знала о зубах все, что собственно и не мудрено. Ведь семья у нас – медицинская. Моя бабушка – стоматолог. Приехала в наши края из-под Ленинграда и прижилась здесь. Гайва тогда была маленьким поселком, других врачей не было, вот и приходилось стоматологу делать все, даже роды принимать. Сейчас бабушке 93 год идет. Мама тоже всю жизнь проработала стоматологом. Да, настоящая династия. Дочери по нашим стопам, правда, не пошли. Но может, внук продолжит семей-

ную традицию. Доктор в семье – это всегда хорошо.

Жизнь доктора-стоматолога Самусенко, конечно же, гораздо шире, чем только работа. И увлечений у Ольги Владимировны много. Крестиком, например, любит вышивать. И когда только время находит! Книжки обожает читать. Особенно по ночам. Путешествует много. И по Европе, и по родной стране. Сплавляется по уральским рекам. Не так давно побывала в Йошкар-Оле. Говорит, потрясающе интересный город.

Но самой-самой сокровенной отрадой ее души стало огородничество. Выращивает Ольга Владимировна все. И не удивительно – ведь руки у нее волшебные, руки стоматолога.

– Огород, сад, – это мое! – восклицает она. – Люблю одаривать всех родных и знакомых тем, что вырастила. Мне это доставляет радость. Люблю принимать гостей. Да и семья у меня немаленькая. Хорошая компания, баня, свежий воздух, что еще нужно для отдыха!

Что нужно человеку для счастья? Наверное, у Самусенко есть свой ответ. Но глядя на эту улыбающую женщину, и спрашивать не приходится и так все понятно – счастливого человека видно сразу.

– Как бы банально это ни звучало, – говорит Ольга Владимировна. – Но я люблю свою работу. Люблю то, что имею возможность помочь людям. Для меня это счастье.

Яна НИКИТИНА.

Память сердца

Великая Отечественная война – это пример единения советского народа, духовности, патриотизма. Это пример значимости Красной Армии, являющейся гарантом безопасности и защищенности государства. Это пример наивысшей стадии патриотизма – самопожертвования во имя Родины.

«В нашей истории не раз менялись границы и общественно-политический строй, но неизменными оставались беззаветная преданность российского солдата своей Родине, храбрость и армейская удача, готовность пожертвовать собой во имя Отечества. Таким был советский солдат, такой он и сейчас и таким будет во все времена». (Маршал Советского Союза Г.К. Жуков. «Воспоминания и размышления»).

В Великой Отечественной войне судьба Отечества «быть или не быть», начало Победы было заложено в кровавых сражениях массовой гибелью воинов Красной Армии под Москвой, Сталинградом, Курском, Ленинградом в 1941-1943 годах в условиях недостаточного вооружения и продовольствия.

Воины Красной Армии не пропустили врага и пошли победной поступью на Берлин.

На полях сражений Великой Отечественной войны покоится 8 миллионов воинов Красной Армии, отдавших свои жизни за Родину, за жизнь живущих и будущих поколений.

Поисковые отряды продолжают находить останки погибших воинов (без вести пропавших), поднимают из болот... Все живущие должны помнить и об обратной стороне Победы – цене Победы, Дне Памяти и скорби.

Движение детей (ныне нетрудоспособных пенсионеров в возрасте 70-87) возрождает: значимость в Победе погибших за Родину военнослужащих Красной Армии и достойную память о них; нравственность – основу патриотического воспитания на примере погибших героев, матерей трудового и нравственного подвига, воспитавших в одиночестве детей (оставалось до 10 детей несовершеннолетнего возраста);

Добивается социальной справедливости по отношению к семьям погибших воинов.

За 10 лет работы региональная организация направила бесчисленное количество писем, обращений, постановлений конференций, резолюций санкционированных митингов, запросов в региональные и федеральные структуры власти, общественные структуры РФ, партии и фракции, выходяла в средства массовой информации, заявляя о себе ежегодными митингами с проведением панихиды по погибшим, пикетами, шествием, участием в демонстрации, проведении поминальных столов, участием в конкурсах, выставках, проведении презентаций и др.

НАШИ ТРЕБОВАНИЯ ОСТАЮТСЯ НЕИЗМЕННЫМИ

На федеральном уровне:

1. Наградить (посмертно) погибших воинов с вручением награды потомкам погибшего;
2. Присвоить статус «Дети защитников Отечества, погибших в годы Великой Отечественной войны»;
3. Вручить знак (медаль) детям погибшего воина в ВОВ «Семья погибшего воина в ВОВ»;
4. Внести поправки в федеральный закон «О ветеранах» и др. законы на социальную поддержку и материальное обеспечение детей погибших воинов в ВОВ или принять конкретно федеральный закон по семьям (детям) погибших защитников Отечества;
5. Установить на Поклонной горе памятник погибшему воину Советской Армии в ВОВ;
6. Установить на Поклонной горе памятник «Вдове-матери детей погибшего воина в ВОВ»;
7. Внести поправку в Указ Президента №757 от 8 июня 1996 года «Считать день «День Памяти и скорби» днем только для погибших в самую жестокую, священную, освободительную Великую Отечественную войну». Дополнить: «с минутной остановкой транспорта со звуковыми сигналами»;
8. Восстановление разрушенных вандалами увековечений погибших воинов в Великой Отечественной войне, установленных по местам боевых сражений, осуществлять за счет средств федерального бюджета.

На региональном уровне:

1. Внести поправки в региональный закон по материальной поддержке и поездке на места захоронений за пределы России;
2. Краевым властям выйти с инициативой в федеральные органы о присвоении статуса на федеральном уровне с поправками в федеральные законы или принятием конкретного закона по социальной поддержке и материальному обеспечению детей погибших защитников Отечества.

Краевой Совет ПРОО «Память сердца». Дети-сироты ВОВ».

Председатель Совета организации В.Ф. ЗИНОВЬЕВА.

Краткую подборку материала с газеты «Память сердца» провела В.А. СЕРГЕЕВА.

♈ ОВЕН ♈

Восхитительная неделя ждет ОВЕНОВ. На протяжении всей недели на их пути не будет практически никаких препятствий. Но совсем расслабиться не получится. В самых неожиданных местах могут все-таки оказаться подводные камни. Например, стоит держать безопасную дистанцию с коллегами, особенно противоположного пола. Но поводов для радости и улыбок будет много. Особенно в семье.

♉ ТЕЛЕЦ ♉

На предстоящей неделе в зоне пристального внимания ТЕЛЬЦОВ – чувства и личные взаимоотношения. Главное, нужно постараться обойтись без ревности и не обижать своих любимых подозрениями. Причин для этого нет. Поэтому лучше свой пыл и свою энергию направить в другое русло. Начиная с наступающей недели и до конца месяца, у ТЕЛЬЦОВ будет много работы. Возможны неплохие заработки.

♊ БЛИЗНЕЦЫ ♊

Довольно спокойная неделя ждет БЛИЗНЕЦОВ. Особых рекомендаций и строгих предупрежде-

Гороскоп с 22 по 28 июня

ний у звезд нет. А вот сюрпризы ожидают. Возможно триумфальное возвращение чего-то или кого-то в жизнь БЛИЗНЕЦОВ. Но это не нарушит ее размеренного хода, и даже напротив, принесет с собой умиротворение и полное удовлетворение сложившимся порядком вещей.

♋ РАК ♋

РАКОВ ждет удивительно гармоничное время. Отказа ни в чем не будет. Останется лишь расставить приоритеты в своих желаниях. Нужно постараться использовать счастливый шанс для решения личных вопросов. Заняться собой, здоровьем, решением финансовых проблем, наконец. Удачное время для всего.

♌ ЛЕВ ♌

Замечательно сложится неделя для ЛЬВОВ. На работе – полный порядок, в доме – идиллия, а в душе – умиротворение. Словом, если опустить мелкие детали, жаловаться не на что. Вот только к здоровью следует быть более бережными. Могут

обостриться хронические заболевания. Но лето, солнце, добрый настрой помогут и здесь справиться со всеми проблемками.

♍ ДЕВА ♍

Все происходящее в эту неделю на первый взгляд покажется ДЕВАМ повторением пройденного. Но на самом деле звезды дают возможность окончательно разрешить некоторые тупиковые вопросы. Скорее всего, они связаны с близкими родственниками, домашними и семейными делами. Не исключено, что придется побороться за свои чувства и отстаивать свои интересы в финансовых вопросах.

♎ ВЕСЫ ♎

Для ВЕСОВ предстоящая неделя, пожалуй, окажется не самой легкой, для многих представителей этого знака начинается непростое время. Судьба будет испытывать ВЕСЫ на прочность. Но отчаиваться не нужно, унывать не стоит, а также замыкаться в себе. Неоценимую помощь в трудной ситуации окажут близкие и друзья.

♏ СКОРПИОН ♏

СКОРПИОНАМ на предстоящей неделе покажется, что они попали в сказку. То, о чем они долго и много мечтали, невероятным образом сбывается. И это только начало. СКОРПИОНАМ нужно отнестись ко всему, что будет происходить с легкостью, иначе можно спугнуть удачу. Принимать дары судьбы нужно с благодарностью и не спрашивать, за что.

♐ СТРЕЛЕЦ ♐

Неоднозначная неделя ждет СТРЕЛЬЦОВ. Она будет, как переменчивая погода – то солнечно, то дожди. СТРЕЛЬЦАМ не стоит ждать определенности в профессиональных делах и четких ответов на свои вопросы от близких людей. Переждать непогоду звезды рекомендуют спокойно, не суетясь, философски – все что ни делается, все к лучшему.

♑ КОЗЕРОГ ♑

На предстоящей неделе для КОЗЕРОГОВ на фоне хорошего на-

строения и отличного самочувствия в центре внимания окажутся некоторые грустные семейные дела. Появится шанс помириться с теми, с кем в споре, сгладить острые углы в отношениях с близкими людьми. Кроме этого, сейчас удачное время начать ремонт, заняться домашним хозяйством.

♒ ВОДОЛЕЙ ♒

Для ВОДОЛЕЕВ неделя пролетит как один день. Дел предстоит много, так что придется настроиться на деловой лад. Придется много работать с документами, звезды предупреждают – при подписании важных бумаг лучше проверять каждую букву и цифру. Хороша неделя для романтических свиданий и деловых встреч. Счастливого времени для зачатия.

♓ РЫБЫ ♓

РЫБ ожидает нормальная неделя с трудовыми буднями и приятным отдыхом в выходные. При чем трудиться придется и дома, и на работе. Для получения хороших результатов предпочтительнее пользоваться проверенными методами. Вознаграждение гарантируется, но несколько позже. Лучше избегать крупных покупок, сделок и заключения договоров.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

СДАЕТСЯ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК 1 КОМН. КВ.
6845 р./мес. + электричество в Орджоникидзевском р-не по адресу: ул. Суперфосфатная, 8 От собственника
Тел. 8-902-471-15-55

ДЕНЬГИ ПОД ЗАЛОГ ЛЮБОЙ НЕДВИЖИМОСТИ
Тел. 8-952-334-52-59

СДАЕТСЯ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК 2 КОМН. КВ.
9000 р./мес. + электричество в Орджоникидзевском р-не по адресу: ул. Суперфосфатная, 8 От собственника
Тел. 8-902-471-15-55

ПРОДАМ
■ 1-комн. кв. Химградская, 51, 34 кв.м, 5/5. Ремонт. 1660 т.р. Торг. Тел. 8-905-861-12-53.

СДАМ
■ Квартиру, комнату без обмана. Тел. 247-44-56.
■ Офисные и складские помещения на Парковом, ул. Трамвайная, 33. Тел. 8-922-384-35-42.

СНИМУ
■ Квартиру, комнату от хозяина. Тел. 223-80-70.

УСЛУГИ
■ Монтаж наружного водопровода и канализации, канализация из ж/б колец. Сдача в «Новогор». Тел. 271-13-71.
■ Бесплатный вывоз холодильников, стиральных машин, ванн, радиаторов, ж. дверей и др. Без выходов. Тел. 2-711-188.

РЕМОНТ И УСТАНОВКА СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ХОЛОДИЛЬНИКОВ, КОНДИЦИОНЕРОВ
покупаем неисправную технику!
ул. М. Рыбалко, 34а
Тел.: 278-40-93, 8-902-64-12085

■ Ремонт холодильников, ст. машин на дому. Тел. 288-6-288.
■ Бурение скважин. Тел. 293-68-24.
■ Бесплатный вывоз холодильников, стиральных машин, ванн, радиаторов и пр. Тел. 287-21-66.
■ Бурение скважин. Тел. 8-922-363-75-45.
■ Ремонт холодильников, стиральных машин. Все районы. Гарантия! Пенсионерам скидки. Тел. 8-902-47-46-537.
■ Спил дер. любой сложности. Тел. 204-64-21.
■ Клещи, тараканы, клопы. Т. 8-922-38-92-929.
■ Бесплатный вывоз бытовой техники. Тел. 8-922-324-95-62.
■ Вывоз мусора, переезды. Тел. 8-950-466-98-95.

СТРОИТЕЛЬСТВО. РЕМОНТ
■ Кровля гаражная и другое. Тел. 286-84-69.
■ Электростолбы, монтаж. Тел. 276-63-00.
Ванные под ключ + материал. Тел. 276-26-28.
■ Кровля: дачи, бани, гаража. Тел. 288-14-70.
■ Дачный ремонт от А до Я. Тел. 288-14-71.
■ Ремонт квартир, ванных комнат «под ключ». Договор. Гарантия. Качество. Тел. 8-950-471-96-59.

РЕКЛАМА — КЛЮЧ К УСПЕХУ!
ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:
284-98-29
285-08-00

АВТОГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
Переезд в другой город! Тел. 276-31-52. www.povezem59.ru
■ ГАЗЕЛИ. ГРУЗЧИКИ. ПЕРЕЕЗДЫ. Минимум 3 часа. Вывоз мусора. Тел. 298-32-37.
■ ЗАКАМСК. ГАЗЕЛЬ. Тел. 8-951-931-12-90.
■ «САПОГ», 200 р./ч. Тел. 8-908-269-93-75.
■ ЗАКАМСК. ГАЗЕЛЬ. ГРУЗЧИКИ. МУСОР. Тел. 277-74-67.
■ МИНИ-ЭКСКАВАТОР JCB. Тел. 286-43-38.
■ ГАЗЕЛЬ. ГРУЗЧИКИ. Тел. 8-908-247-52-22.

ПРОДАЕТСЯ
■ Песок, ПГС, щебень, торф, гравий. Доставка. Тел. 20-20-933.
■ Холодильники, стиральные машины. Б/У, гарантия. Тел. 278-40-93.
■ Тепловая пушка КРАТОН-3060/550 Вт. Тел. 8-912-48-24-089.
■ Есть остаток товара по закупочной цене (джинсы). Тел. 8-982-48-02-223.
■ Дрова. Тел. 293-51-31.
■ Сетка рабица. Доставка. Тел. 238-58-44.
■ Навоз, перегной, чернозем, песок, ПГС, щебень, гравий. Дорожный ПГС. Тел. 204-65-59.
■ Сетка рабица от производителя. Доставка. Тел. 270-11-92.
■ Срубы. Установки. Тел. 8-982-44-89-331.
■ Доска, брус. Дешево. Тел. 276-74-98.
■ Песок, ПГС, гравий, щебень, навоз, торф, перегной, чернозем, дрова. Тел. 271-81-41.
■ Песок, ПГС, щебень, торф. Тел. 286-43-38.

БЕТОН
т. 2-88-58-55 доставка

ПЕСОК, ПГС
щебень, гравий
торф, чернозем
Доставка, без выходов
Вывоз мусора.
Тел. 276-28-58

ПИЛОМАТЕРИАЛ ОБРЕЗНОЙ, БРУС
Дрова. Доставка
Тел.: 244-79-00, 247-00-57

СРУБЫ
Тел. 8-912-88-50-939

ПРОДАЕТСЯ ТРУБА Б/У НА СТОЛБЫ НКТ-73
Без выходов. Доставка. Монтаж
Тел. 203-83-12

Услуги по проектированию и строительству
КОТТЕДЖЕЙ, ДОМОВ, БАНЬ
Опытный инженер-строитель во главе сильной бригады
Цены умеренные
Тел. 8-905-862-74-48

ОБРАЗОВАНИЕ
АТТЕСТАТЫ, ДИПЛОМЫ, ЕГЭ
НЕДОРОГО 100%-я гарантия
Тел. 8-912-29-16-322

КУПЛЮ
■ Стиральную машину, холодильник. Тел. 8-904-841-16-58.

АВТОМОБИЛИ
● Выкуп любых автомобилей. Тел.: 278-53-78, 8-952-322-36-42.

ВЫКУП АВТОМОБИЛЕЙ
● Целый + битый + кредитный ●
Тел. 8-902-632-52-26

Продам запчасти к автомобилю ИЖ.
Тел. 8-982-450-11-56.

СРОЧНЫЙ ВЫКУП АВТОМОБИЛЯ В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ
Тел. 8-952-323-63-33 за 30 минут

● 4-8 часов в день, 13-32 т.р. Тел. (342) 279-54-55.

Срочно помощник руководителя 35 т.р.
Тел. 288-78-58.

■ Мойщики, автомойка. Тел. 8-902-649-82-49.
■ Продавец (продукты питания, алкоголь). О/р обязателен. Тел. 8-902-473-14-10.
■ Требуются мойщики на автомойку, Кировский р-н. Тел. 8-902-834-39-90.
■ Водитель-монтажник на газопровод. Тел. 246-12-05.
■ Экскаваторщик, Hitachi. Тел. 246-12-05.

В стоматологическую «Ювидент» требуется ВРАЧ СТОМАТОЛОГ-ТЕРАПЕВТ
Т. 8-951-924-80-95

ООО «Евро-Бетон» требуются
- ГАЗОЭЛЕКТРОСВАРЩИК
- ВОДИТЕЛЬ НА КАМАЗ (МИКСЕР)
- ВОДИТЕЛЬ НА HYUNDEI (КРАН-БОРТ)
Ул. Промышлен, 46а Т. 8-912-491-51-58

Организации ТРЕБУЕТСЯ: ВОДИТЕЛЬ АВТОБУСА
Тел. 213-75-98

ТРЕБУЕТСЯ: АВТОСЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ АГРЕГАТОВ
Тел. 213-75-98

■ СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

Алкогольная БЕДА

В нашей жизни человеку привычно решать жизненные проблемы с помощью алкоголя. Но проблема не решается, а возникает новая. Алкоголь становится неожиданной бедой человека. Если на второй день после выпитого «утренняя рюмка» проясняет мозги и делает вас «нормальным» человеком, то это серьезный повод обратиться за помощью. Это значит, что у вас есть психологическая проблема с алкоголем.

Если у вас есть проблема с алкоголем, вам поможет психологическое биоэнергетическое депрограммирование* (психологический метод ТрансКОД). Одновременно проводится семейное психологическое консультирование, так как от пьянства страдает прежде всего семья, самые близкие люди.

Если у вас есть проблема с алкоголем, звоните – мы вам поможем.

г. Пермь, тел.: 298-04-36, 8-902-47-20-436

* Не является медицинской услугой. Реклама

доска объявлений 20-30-067
www.doskaPermi.ru
Прием объявлений в газету по телефону

ЗАКАМСК Районный вестник
Учредитель и издатель – Роткин В. А.
Газета зарегистрирована управлением федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Пермскому федеральному округу ПИИ №ФС 18-2823 от 5 июля 2006 г.
Главный редактор Виталий РОТКИН
Адрес редакции и учредителя: г. Пермь, ул. Вильямса, 376

лето БАНК ВТБ ПРИГЛАШАЕМ-КРЕДИТНОГО КОНСУЛЬТАНТА
Наши условия:
● зп. 10000-20000 рублей в месяц (оклад +%), график сменный;
● бесплатное обучение;
● оформление по ТК РФ + полис ДМС.
Обязанности:
● активное привлечение клиентов в торговых точках наших партнеров;
● консультирование клиентов по банковским продуктам;
● оформление кредитной документации.
Телефон: 8-922-330-64-57, Макарова Мария

■ НОВОСТИ РАНЬШЕ СЛУХОВ

СЕВЕРНОЕ КЛАДБИЩЕ ЗАКРЫЛИ

Самое крупное в России и третье в Европе по площади – 240 гектаров – Северное кладбище закрывается. Здесь нет площадей, где можно делать свободные захоронения. До конца года здесь планируется расчищать места для новых кварталов. Предполагается, что к началу следующего года кладбище откроется для свободного захоронения. Пока же можно производить так называемые подзахоронения, если позволяет участок и федеральный закон, предусматривающий срок пятнадцать лет от основного захоронения. Альтернативой Северному кладбищу пока могут стать другие городские погосты – в Заозерье, Голованово, на Банной горе и в Нových Лядах.

ВРЕМЯ АКТИВНОСТИ КЛЕЩЕЙ

В Пермском крае наблюдается резкий подъем количества присасываний клещей. За последнюю неделю по этому поводу обратились 3 030 человек, что на треть больше, чем за аналогичный период в прошлом году. Зарегистрирован 61 случай с подозрением на энцефалит, в том числе у 10 детей, подтверждено 16 случаев заболевания вирусным клещевым энцефалитом. Активность клещей объясняется теплой влажной погодой. Отмечается, что большинство случаев присасывания клещей пришлось на Троицу, когда пермяки посещали кладбища. До конца июня в лес лучше не ходить, предупреждают соответствующие службы.

АВТОР РАБОТЫ «ГАГАРИН.РАСПЯТИЕ» ОШТРАФОВАН

Пермский стрит-арт художник, автор граффити «Гагарин. Распятые», оштрафован на тысячу рублей за нарушение требований к внешнему виду зданий. Напомним, 12 апреля, в Пасху и День космонавтики, художник разместил на стене дома в центре Перми изображение космонавта в оранжевом скафандре, распятого на кресте из металлических труб. Работа, названная «Гагарин. Распятые», по идее автора, должна была примирить науку и религию. На следующий день изображение было убрано коммунальщиками. Краевая прокуратура провела проверку, но не нашла оснований привлечь художника к уголовной ответственности по факту оскорбления чувств верующих.

Полезно знать, что: МОЖНО ИМЕТЬ ДВА ЗАГРАНПАСПОРТА

Комитет Госдумы по конституционному законодательству и государственному строительству рекомендовал принять в первом чтении проект закона, который разрешит выдачу второго, аналогичного, загранпаспорта. В соответствии с законопроектом, любой россиянин сможет, имея на руках действующий загранпаспорт, оформить еще один. Это позволит, по мнению авторов законопроекта, избежать «возможных накладок» при необходимости одновременного выезда за пределы РФ и заблаговременной подачи документов на визу для следующей заграничной поездки, а также наличия отметок о посещениях «недружественных» стран, препятствующих въезду в зарубежное государство, в случае определенных межгосударственных конфликтов. Еще одним плюсом введения нормы называют возможности пополнить федеральную казну за счет госпошлин.

ЗНАЙ НАШИХ! ...РОБОТОВ

Пермская компания Promobot планирует поставить около 150 своих роботов в столицу. Промоботов планируется поставлять в торговые центры, кинотеатры, ряд компаний, среди которых «Библио-глобус», а также в несколько коммерческих банков Москвы. Промобот – это первый на российском рынке автономный робот, предназначенный для работы в местах повышенного скопления людей. Робот помогает людям с навигацией, отвечает на их вопросы, транслирует промо-материалы, устанавливает обратную связь с клиентами. Промобот служит автоматизации процессов консультирования и способствует повышению потока клиентов.

Номер подписан в печать 18.06.2015 г. По графику: 10 час. 00 мин., фактически: 10 час. 00 мин.
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.
Тел./факс редакции и рекламного отдела:
284-98-29, 285-08-00. E-mail: zakamsk-plus@mail.ru
Отпечатано в ООО «Печатник», 617120, г. Верещагино, ул. Энергетиков, 2. Тел. (34254) 3-63-91.
Печать офсетная. Объем 1 п. л. Заказ №3422. Тираж 30 000 экз.

Как сэкономить время при подаче частного объявления?
Звоните по телефону
20-30-066
20-30-067
или www.doskaPermi.ru

С Днём медицинского работника!

Дорогие земляки!
 Поздравляю вас с профессиональным праздником – Днём медицинского работника. Вам – врачам и медсестрам, фельдшерам, младшему медицинскому персоналу – хочу пожелать счастья, мира и добра! А вашим семьям терпения и понимания. Спасибо за нелегкий и самоотверженный труд.

С УВАЖЕНИЕМ, ВАШ ДЕПУТАТ,
АЛЕКСЕЙ БУРНАШОВ



ESKALAT Юр. и Фин. помощь
 если у Вас проблема с кредитами
 Консультация **БЕСПЛАТНО**
 Прием населения по записи: 8-982-49-12-481

НПО «Искра» требуются:
ИНЖЕНЕР
 ПО РЕМОНТУ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ
 Работа в Закамске

Справки по телефону в Перми: 262-73-14, 262-71-28
 Адрес отдела кадров: г. Пермь, ул. Веденева, 26; тел. 262-73-14
 Резюме отправлять по факсу: (342) 284-53-98
 По электронной почте zov961@iskra.perm.ru

Меньше есть, активнее двигаться, исключить из питания все сладкое, мучное и жирное.... Базовые принципы борьбы с лишним весом известны всем, но путь к заветной цели – стройной фигуре, не скрытой под ненавистными лишними килограммами, – зачастую покрыт терниями. Немногим хватит силы воли изо дня в день ограничивать свой рацион салатом и зелеными яблоками и часами истязать себя в тренажерном зале. Да и нужно ли это?

Секреты стройной фигуры: ПРОСТЫЕ ХИТРОСТИ

Все мы очень разные, а потому и подход к похудению веса должен быть индивидуальным. А маленькие секреты стройности помогут вам сбросить лишний вес постепенно и без особых усилий.

1. ВОДА – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ И... ПОХУДЕНИЯ!

Хочешь сбросить вес – выпивай стакан воды перед едой, хочешь сохранить вес – пей во время еды, хочешь набрать килограммы – употребляй напитки сразу после еды. Так говорят японцы, и с ними согласны многие диетологи. Стакан воды, выпитый за полчаса до приема пищи, позволяет сократить количество потребляемых калорий. Вода заполняет желудок, и ощущение сытости наступает быстрее. Кроме того, вода позволяет избавиться от чувства «ложного» голода. Вполне возможно, что выпитая вода позволит вам понять – кушать вам на самом деле вовсе не хочется.

2. БЕЛКИ – ЗАЛОГ КРЕПКИХ МЫШЦ

При похудении мы, увы, теряем не только жир, но и мышечную массу. Чтобы этого не произошло,

ни в коем случае не отказывайтесь от белков! Диеты, призывающие исключить из рациона любые виды мяса, круп и бобовых, губительны для организма. Белки – природный строительный материал для мышц, а мышечная ткань способствует более активному сжиганию калорий.

Основные источники животного белка:

- Мясо (говядина, свинина);
- Курица;
- Рыба;
- Яйца;
- Кисломолочные продукты.

Растительные белки содержатся в таких продуктах, как:

- Злаковые и бобовые (соя, гречка, фасоль);
- Овощи (кабачки, брюссельская капуста, картофель);
- Орехи;
- Грибы.

Максимальную пользу принесет сочетание животных и растительных белков, поэтому, употребляя в пищу мясо, не забывайте об овощах и крупах. Например, приготовив на обед аппетитную куриную грудку, обязательно добавьте к ней пару ложек фасоли или тушеной брюссельской капусты.

3. ОВОЩИ ВО ГЛАВУ УГЛА!

Чем хороши овощи? Тем, что есть их можно в большом количестве без вреда для фигуры. Они богаты витаминами, минеральными веществами, фолиевой кислотой, но самое глав-

ное – клетчаткой, которая помогает терять вес намного быстрее. Для похудения необходимо, чтобы количество расходуемых калорий превышало количество получаемых. Чем больше разница, тем активнее идет процесс снижения веса.

В овощах содержится очень мало калорий, а повышенное содержание клетчатки способствует их активному расходованию. На переработку некоторых овощей организм расходует калорий больше, чем получает при их потреблении. Насыщайте свой рацион блюдами из сельдерея, капусты, свеклы и шпината, и ваш вес обязательно начнет уменьшаться.

4. ПОДАРОК СОЛНЦА – ЯРКИЙ ГРЕЙПФРУТ!

Грейпфрут – яркий солнечный плод, один аромат которого повышает настроение и заряжает энергией. Его сочная мякоть является источником витаминов, органических кислот, антиоксидантов. Регулярное употребление грейпфрута позволяет снизить уровень холестерина, укрепить иммунитет, нормализовать функции сердечнососудистой системы.

Еще одно полезное свойство этого плода – способность снижать уровень инсулина в крови. Инсулин – гормон, который управляет чувством голода. Чем ниже его концентрация в крови, тем меньше желания съесть лишний кусочек. Всего половинка грейпфрута в день стабилизирует выработку инсулина, позволяя сократить количество употребляемой пищи.

5. ОЛИВКОВОЕ МАСЛО – ИДЕАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Отказаться во время похудения от любых жирных продуктов – затея не самая лучшая. Особенно, если речь идет о масле, да не о каком-нибудь, а об оливковом – настоящем лидере продуктов для снижения веса. Чайная ложка оливкового масла, выпитая натощак, ускоряет обменные и пищеварительные процессы, благодаря чему пища переваривается намного активнее.

Олеиновая кислота, которая содержится в оливковом масле, способствует быстрому насыщению. Это значит, что, заправив салат ложечкой оливкового масла, вы съедите меньше, чем тех же овощей без масла.

6. ЭЛИКСИР ДОЛГОЛЕТИЯ – КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Ценность кисломолочных продуктов – в их способности продлевать молодость, сохранять здоровье и красоту. Ежедневно употребляйте кефир (лучше нежирный), йогурт без сахара и творог, так как эти продукты великолепно усваиваются нашим организмом, улучшают кишечную микрофлору и активизируют обмен веществ.

Кисломолочные продукты содержат мало калорий, но при этом они богаты кальцием, который необходим для работы мышц. Дефицит кальция приводит к нарушению обменных процессов, что в свою очередь делает процесс похудения

безрезультатным. Обязательно употребляйте в пищу творог – универсальный продукт, который можно есть на завтрак, обед и ужин. Только не заправляйте его сметаной и сахаром, заменив их ложечкой меда и горстью свежих ягод.

7. ОСТРОЕ В ПОЧЕТЕ

Вы замечали, что среди ценителей тайской кухни практически не встретишь полных людей? Секрет в их пристрастии к острому приправам, которые обладают уникальным свойством активизировать выработку энергии и ускорять процесс сжигания жиров. Например, капсаицин, который содержится в перце чили, стимулирует кровообращение, увеличивает активность мышечной ткани, в результате чего организм сжигает намного больше калорий, чем при употреблении пресной пищи.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Используя эти маленькие хитрости, вы без особого труда сможете терять несколько килограммов в месяц. Из-за особенностей организма у кого-то этот процесс будет протекать активнее, кому-то, напротив, будет сложнее расставаться с ненавистными килограммами.

Главное не отчаиваться и твердо шагать к своей цели. Стройная фигура – мечта вполне достижимая, а индивидуальный подход к процессу похудения поможет приблизить этот заветный миг.

Автор статьи
Михаил ПОНИКАРОВСКИЙ.

Слова для декора. В наличии и под заказ. Бумага, наклейки, натирки, клеевые потлупусины

Семья

Гайва ул. Вильямса, 45 т. 288-94-95
 Режим работы: пн-пт. - 11.00-19.00 сб. - 11.00-18.00 вс. - выходной

http://vk.com/club39189651
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
 товары для творчества

Товары для творчества!

Свадьба - самый волнующий праздник в жизни человека. В такой день значение имеет каждый элемент...
 Есть очень много вариантов сделать свадьбу красивой и запоминающейся. И вы это сможете сделать сами, своими руками!

Секрет красивой свадьбы в ее деталях

Декор свадебных аксессуаров. В наличии и под заказ.

РУЧНАЯ РАБОТА.
 Свадебные открытки, конверты, альбом.
 В наличии и под заказ.