

МОТОВИЛИХА

№ 4 (357)
5 февраля 2016 г.
Распространяется бесплатно

РЕКЛАМА — КЛЮЧ К УСПЕХУ!

ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:
274-60-29
274-22-00

Рабочий поселок, пл. Восстания, Цирк,
пл. Дружбы, Горки, Садовый

Газета —
в каждый дом...

12+

АКЦИЯ!
строительство
жилого дома 6х6 м
СПК «ДОМОВЕНОК»
570 000 руб.
614000, г. Пермь,
ул. Монастырская, 14, оф. 380 (БЦ «Валон», 3 этаж)
Тел. (342) 20-99-777
E-mail: dorovbenok@mail.ru | www.dorovbenok-perm.ru

НАТЯЖНЫЕ «ПотолокЪ»
ПОТОЛКИ
-10% от цены другого
замерщика
278-44-61
potolokperm59.ru

Новые Двери
ДВЕРИ
ЗИМНЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
3450 руб. 3300 руб. 3450 руб.
от 3900 руб.
BRAVO Межкомнатные двери 3D-graf
Торек 24 Стальные двери более 50 моделей в наличии
ул. Сибирская, 69 278-70-50 www.dveri159.ru www.bravoperm.ru

СИНЕРГИЯ
завод нефтегазового машиностроения
В связи с увеличением объема производства, завод нефтегазового машиностроения «Синергия» примет на постоянную работу:
✓ ОПЕРАТОРА станков с ЧПУ: система управления НЦ30 (з/плата от 30000 рублей)
✓ ТОКАРЯ-РАСТОЧНИКА
✓ ТОКАРЯ (станок ДИП500)
✓ ПЛАВИЛЬЩИКА МЕТАЛЛА (з/плата от 25000 рублей)
✓ ЧИСТИЛЬЩИКА МЕТАЛЛА
✓ СЛЕСАРЯ-СДАТЧИКА на металлургический участок
✓ МАСТЕРА КОНТРОЛЬНОГО (з/плата от 22000 рублей)
✓ КОНТРОЛЕРА ОТК (з/плата от 18000 рублей)
✓ СТАРШЕГО КЛАДОВЩИКА в материальную кладовую
✓ СЛЕСАРЯ МСР на механический участок
✓ СЛЕСАРЯ-ЭЛЕКТРИКА по ремонту ГТМ и станков (з/плата от 20000 рублей)
✓ СЛЕСАРЯ-ЭЛЕКТРИКА по ремонту электрооборудования
✓ РАСПРЕДЕЛИТЕЛЯ РАБОТ
✓ МОЙЩИЦУ агрегатов, насосов, узлов
✓ УБОРЩИЦУ производственных помещений
Мы предлагаем: - постоянную работу, - своевременную зарплату, - оформление и оплата труда согласно ТК РФ, - социальный пакет (питание, проезд, служебное жилье, оздоровительные путевки), - корпоративные мероприятия.
Телефон отдела кадров: 267-28-33, 267-28-26
Резюме отправлять на электронный адрес: E-mail: sinergiaok@ya.ru

Сеть супермаркетов **Берег**
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ
УБОРЩИЦУ
(график 2/2, з/п от 11500 руб.)
Подробности по телефону:
тел. 8 919 445 66 31
(звонить с 09-00 до 18-00)

ПЯТНИЦА 12 ФЕВРАЛЯ
НАЧАЛО: 21-00
РУКИ ВВЕРХ
АЛЕКСЕЙ ПОТЕХИН • ВЛАДИМИР ЛУЧНИКОВ
СТУДЕНТ, КРОШКА МОЯ, 18 МНЕ УЖЕ, ЧУЖИЕ ГУБЫ, АЛЁШКА, ОН ТЕБЯ ЦЕЛУЕТ...
информация и резерв по тел.: 274-20-03
18+

НУЖНА КУХНЯ?
ПРИХОДИТЕ К НАМ!
тысячи вариантов
кухонных гарнитуров
ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ
ПРИ ЗАКАЗЕ КУХНИ
МОЙКА В ПОДАРОК
«Антал»
ул. Вильямса, 20/2 274-45-68

ТРЕБУЮТСЯ
РАБОЧИЕ
НА ПРОИЗВОДСТВО
КОРПУСНОЙ
МЕБЕЛИ
з/п 15-30 т.р.
(своевременно)
Тел. 205-5001

Лауреат Российской национальной премии «Золотая Маска» 12+
БАЛЕТ
ЕВГЕНИЯ ПАНФИЛОВА
Для
любимых
дам
7 МАРТА
КДЦ «МОТОВИЛИХА»
18-00 билеты: 271-61-01, 235-00-00

НАСТОЯЩИЙ ПОДАРОК ДЛЯ ПРЕКРАСНЫХ
ДАМ И ИХ ПОКЛОННИЦ
ЕДИНСТВЕННОЕ В РОССИИ
МУЖСКОЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЕ ШОУ ПРЕМИУМ КЛАССА
ДАМСКИЕ УГОДНИКИ
10, 11, 12
МАРТА
НАЧАЛО 19:00
БОЛЬШОЙ ЗАЛ
ФИЛАРМОНИИ
ПРОГРАММА
**МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ЖЕНСКИЙ МАРТ**
16+
INFO: 8-902 83 49 073 kassy.ru 235 0000 SHOWBU.RU
Ведущие шоу: Сергей Назаров и Александр Меркуров

Паломнический тур
в Верхотурье
Горячие источники
г. Реж и г. Тюмени
(выезд с Гайвы)
РАННЕЕ
бронирование:
Крым, Абхазия, Сочи
Речные круизы
Туры
для школьников
по России
и Пермскому краю
ТА «АЛИКА»
ул. Вильямса, 16 (касса «Сити-Фест»)
тел.: 2-744-793, 2-744-857

ПЕРМСКИЙ ТЕАТР «У МОСТА»
Лауреат Национальной премии
«ЗОЛОТАЯ МАСКА»
**ТОРТО
У МОСТА**
13 февраля:
14, 18, 21, 00:00
14 февраля:
14, 18, 21:00
12+
Н.Садур
Триллер по мотивам
повести Н.Гоголя «Вий»
ПАННОЧКА
Заказ билетов
237-52-55
Режиссер-постановщик
Сергей Федотов
Электронная продажа билетов на сайте: www.teatr-umosta.ru

ШТУКАТУРНЫЕ РАБОТЫ:
МАШИННЫМ СПОСОБОМ
(БЕЗ МАЛКОВ)
РУЧНЫМ СПОСОБОМ
(ПО МАЛКАМ)
Иск. «Старый дом»
ул. Монастырская, 14
тел. 278-44-61

доска
объявлений
20-30-066
www.doskaPermi.ru
Прием объявлений
по телефону
и через Интернет

Завтрак съешь сам

У вас низкая стрессоустойчивость? Ухудшается память? Не можете сконцентрировать внимание? Обратите внимание на свой завтрак. Диетологи и гастроэнтерологи уверены: правильный завтрак может увеличить работоспособность, повысить стрессоустойчивость, улучшить память и концентрацию внимания.



К сожалению, это весьма распространенное явление – отказ от полноценного завтрака. Между тем, завтрак – это самый важный момент в питании. Утренний прием пищи запускает метаболические часы. Замечено, что медленный обмен веществ характерен для людей, пренебрегающих завтраком и смещающих акцент на поздний ужин. Грамотный рацион подразумевает, что на завтрак, второй завтрак и обед приходится 70% суточной калорийности.

Если хорошо покушать утром, то в течение дня энергия тратится равномерно, не возникает приступов голода, заставляющих организм экономить ресурсы и откладывать питательные вещества в жировые депо. Вот так. Очень важно, чтобы завтрак просто был.

Каким он должен быть – вопрос тоже интересный. Понятное дело, утром не до готовки. Поэтому завтрак можно соорудить очень быстро. Для самых ленивых идеальный вариант – это мюсли, залитые молоком. Лучше, чтобы мюсли не были обжаренные. Также желательно, чтобы это были не хлопья, поскольку они прошли обработку и перекечевали в категорию рафинированных продуктов, а витамины группы В покинули их навсегда. Возможно, для кого-то станет неожиданностью, что одним из достойнейших вариантов завтрака может стать сало. На самом деле утром можно есть все – сгорит в течение дня. И это правда. Даже пугающее сало принесет только пользу, если знать меру.

Если у вас в морозилке лежит соленый кусочек домашнего шпика с нежнейшими прожилками, нарежьте его тонкими ломтиками и положите на хрустящие хлебцы. Здоровый завтрак готов!

Ну, о пользе каш знают все. И все-таки о них тоже стоит вспомнить. Тем более, что некоторые каши можно запросто приготовить с вечера. Гречневую, например. Считается, что греча – «наше российское достояние» – кладовая витаминов группы В.

Что еще? Творог. Чем не готовый завтрак? В него смело можно кидать овощи, зелень, ягоды или фрукты – все, что нравится. Не бойтесь излишней калорийности – энергия будет потрачена еще по дороге на работу. Далее. Омлет. Его, кстати, существует много вариантов. Можно взбить яйцо с

небольшим количеством молока, залить смесью на сковородке любые овощи (от простых помидоров с луком до любых замороженных овощей в зимний период). Чудесно, если это брокколи или брюссельская капуста, эти растения – просто кладовая антиоксидантов, которые помогут повысить стрессоустойчивость, улучшить память и концентрацию внимания.

Есть первое на завтрак в России не принято, между тем легкий овощной супчик на мясном бульоне (без лапши и картошки) способен сослужить хорошую диетическую службу. Если рабочая кутерьма закрутит и заставит пропустить обед, вы не будете чувствовать себя голодными часов до трех.

Жидкие блюда сытные, они согревают, восстанавливают водный баланс, от которого зависит уровень артериального давления. Считается, что наиболее благотворное влияние на сосуды оказывает куриный бульон. Тем, кто не может «ничего в себя запихнуть» с утра, предлагаем начать день с овощного бульона.

Ну и как ни крути, бутерброд на завтрак – это хорошо. Во всяком случае, гораздо лучше, чем совсем ничего. Но! И бутерброд должен быть правильным. Белый хлеб, сливочное масло, плавленый сыр, ветчина, колбасные «деликатесы» – это лучше все-таки убрать подальше от глаз и рта. А вот можно и нужно – лаваш, хлеб из обдирной муки, кусочек рыбы или курицы, помидоры, огурцы, листья салата. Правильный бутерброд способен составить конкуренцию полноценному приему пищи.

Вы все еще думаете, что чашка кофе и печенье – лучший завтрак? Напрасно. О вашем здоровье никто кроме вас не позаботится. Начать правильно питаться – никогда не поздно. Подумайте.

Подготовила ЯНА НИКИТИНА.

ПЕНСИОННЫЕ ВЗНОСЫ МОГУТ ВЫРАСТИ

Сейчас в СМИ активно обсуждают новость о том, что Правительство России планирует введение для работающих граждан дополнительного сбора в Пенсионный фонд России. Пресса, ссылаясь на неназванных федеральных чиновников, сообщает, что этот вопрос обсуждался на совещании у главы правительства Дмитрия Медведева еще 18 января.

В распоряжении прессы оказался текст протокола совещания. По итогам встречи Минтруда, Минфину и Минэкономразвития было поручено «проработать вопросы: начисления страховых взносов на обязательное пенсионное страхование с сумм, превышающих установленную предельную величину базы для начисления страховых взносов; введения соплатежа застрахованных лиц при уплате взносов». От источников стало известно, что речь идет об увеличении на 2% отчислений в Пенсионный фонд для всех работающих граждан. В настоящий момент взносы в Пенсионный фонд (ПФР) уплачивают работодатели с фонда оплаты труда. Сейчас для зарплат до 796 000 рублей в год ставка составляет 22% и плюс 10% с более высоких зарплаток.

Ранее чиновники сообщали, что в отношении платежа работодателем рассматривались два основных варианта: введение единого платежа со всего фонда оплаты труда (сейчас у платежей в ПФР, фонды соцстраха и обязательного медицинского страхования разная база) и увеличение вдвое до 20% пенсионного взноса с зарплаток, превышающих 796 000 руб.

Прогнозируемый ПФР фонд оплаты труда на 2016 год составляет 19,9 трлн. рублей. Таким образом, введение дополнительного платежа в 2% со всех граждан даст пенсионной системе почти 400 млрд. рублей. Как следует из расчетов к бюджету ПФР на 2016 год, 87,5% фонда оплаты труда ниже порога для взносов в Пенсионный фонд РФ, поэтому если соплатеж взимать только с более высоких зарплат, то дополнительные поступления составят 50 млрд. рублей. Разница весьма ощутима.

Эксперты считают, что наиболее вероятным исходом правительственной дискуссии о модели пенсионной системы сейчас является единое администрирование обязательных пенсионных платежей в рамках распределительной солидарной системы с введением добровольного дополнительного соплатежа граждан на финансирование накопительной пенсии. Во всяком случае, по данным СМИ, тема соплатежа есть в предложениях, связанных с социальным налогом, хотя предложений по реализации схемы пока нет. Если они появятся, Федеральная налоговая служба не сможет администрировать такие добровольные взносы (то есть оформлять их поступление, накопление и перевод управляющим пенсионными накоплениями) в силу их неналоговой природы, что будет означать необходимость закрепить эту обязанность вновь за ПФР или оставить граждан наедине с частными пенсионными фондами, де-факто ликвидировав государственную накопительную пенсию как таковую.

Минтруд, Минфин и Минэкономразвития официальных комментариев по данному вопросу пока не давали. Однако, очевидно, что расходы на индексацию социальных выплат надо чем-то покрывать...

ЗА ПОРОГОМ ЭПИДЕМИИ

Эпидемиологический порог по гриппу превышен более чем на 80 процентов. За прошлую неделю в Перми отмечался выраженный рост заболеваемости гриппом и ОРВИ в возрастной группе детей 3-6 лет. В связи с этим, с 02.02.2016 года введен ряд ограничительных мероприятий (карантина) в дошкольных образовательных организациях до особого распоряжения. Ограничительные мероприятия предусматривают выполнение обязательных требований, в том числе, приостановку образовательного процесса и посещение детьми дошкольных групп при одновременном отсутствии в группе, учреждении более 20% детей, заболевших гриппом и ОРВИ, на срок не менее 7 дней.

НЕ ОСТАВЛЯТЬ РЕБЕНКА В ОПАСНОСТИ

Уполномоченному по правам ребенка Павлу Микову поступают жалобы от родителей, что их детей высаживают из общественного транспорта. Омбудсмен не одобряет действия кондукторов, подвергающих школьников опасности. По словам уполномоченного по правам ребенка, правильным было бы требовать справку из школы только для приобретения абонеента, и в дальнейшем не спрашивать ее при каждой поездке. Существует уголовная ответственность по статье «Оставление ребенка в опасности» (ст. 125 УК РФ). Напомним, в ноябре 2015 года кондуктор высадил из автобуса десятилетнего мальчика, которому пришлось идти пешком от площади Карла Маркса до ул. Советской Армии

«СЕРДЦЕ ПЕРМИ» ХОТЯТ РЕАНИМИРОВАТЬ

В Перми зарегистрирован некоммерческий благотворительный фонд «Первогород». Его задача – собрать средства на восстановление Егошихинского медеплавильного завода. Речь идет об участке земли в районе Разгуляя. Организаторы фонда – архитекторы Игорь Луговой, Виктор Воженников и доцент кафедры истории России ПГПУ Павел Корчагин – называют эту территорию «сердцем Перми». Идея создания благотворительного фонда появилась весной 2015 года. Организаторы отмечают, что с реставрацией Егошихинского завода город получит новые градостроительные связи: набережной реки Кама – с улицей Ленина, набережной – со сквером Татищева, с храмом Петра и Павла. Ожидается, что взносы будут делать не только горожане, но и компании. Предварительные подсчеты по затратам на восстановление – 300 млн. рублей.

ДЕТСКИХ САДОВ БУДЕТ БОЛЬШЕ

В Перми приступают к строительству новых общеобразовательных учреждений, одновременно с этим будет продолжена работа и по увеличению мест в детских садах. В 2016 году для пермских школьников должно быть построено учебное заведение на 1200 мест в микрорайоне Пролетарский по ул. Костычева. Его возведение уже началось, осенью планируется открыть его для учащихся. Продолжается работа по увеличению доступности муниципальных детских садов. Всего в 2016 году в городе должно быть введено три новых здания дошкольных учреждений. Так, в первом полугодии планируется выкупить новое здание детского сада по ул. Цилянская, 21 в Орджоникидзевском районе. В Дзержинском районе активно ведется строительство здания детского сада по ул. Машинистов, 43.

Подготовила Яна НИКИТИНА.

Социальные сети РАБОТЕ НЕ ПОМЕХА?

Россиянам хотят запретить пользоваться социальными сетями в рабочее время под угрозой увольнения. Письмо с соответствующим предложением председатель комиссии Общественной палаты по социальной политике, трудовым отношениям и качеству жизни, отправил на днях в правительство.

Он предложил внести поправки в Трудовой кодекс и увольнять сотрудников за личную переписку в рабочее время. Позже в Общественной палате уточнили, что инициатива не является официальной позицией Общественной палаты.

Один из социологических порталов провел опрос работодателей, как они относятся к этой идее, часто ли сотрудники злоупотребляют социальными сетями в рабочее время, и как компания (учреждение) с этим справляется.

Многие работодатели сочли инициативу разумной и вполне закономерной. Соцсети и онлайн-игры, да и вообще развлекательные ресурсы, сегодня становятся настоящим бичом трудовой дисциплины и рабочей продуктивности. В некоторых компаниях на компьютерах сотрудников установлена специальная программа, которая анализирует, куда уходит рабочее время сотрудников. Потому всегда можно точно определить, как долго специалист пропадает на нерабочих ресурсах, будь то «ВКонтакте», Лента.ру или WorldofTanks.

– Если замечаем, – высказывает представитель одной из фирм, – что сотрудник слишком

часто и подолгу отвлекается, проводим беседу. Если не помогает, «наказываем рублем» – есть правило: непродуктивное время умножаем на 2 и вычитаем это время как не отработанное из зарплаты. В особо тяжелых случаях остается только расстаться с работником. Ведь такое поведение вредит коллективу в целом: снижает продуктивность и мотивацию других специалистов.

А вот ограничивать или блокировать доступ к интернет-ресурсам нет смысла, сотрудники найдут, как обойти запрет, – считают некоторые работодатели. – Сотрудники будут выходить в Сеть с планшетов и телефонов.

– Чрезмерно активное общение в соцсетях в офисе мешает рабочему процессу, считают в других компаниях и перекрывают доступ к соцсетям. Они считают, что гораздо эффективнее установить разумные ограничения, чем пугать сотрудников штрафами или увольнением. Кроме того, в некоторых случаях эти ограничения связаны и с технической стороной вопроса – если в компании 20 тыс. человек будет иметь полный доступ в интернет и к соцсетям, серверы компании могут просто не выдержать.

Конечно, сейчас у всех есть телефоны с доступом в интернет, и если работник периодически заходит в приложение, чтобы ответить на сообщение в соцсети, то в этом нет ничего плохого. Кроме того, сейчас соцсети – важный инструмент общения по рабочим вопросам и удобное средство коммуникации. Это особенно важно для таких больших компаний, где сотрудники живут на всей территории России в разных часовых поясах. Есть и такое мнение работодателя.

В любом случае, вопрос общения в соцсетях не должен решаться на законодательном уровне. Лучше

оставить это решение на усмотрение самих компаний. Увольнение за общение в соцсетях – ненужная мера. Если работодатель не хочет, чтобы его сотрудники занимались личными делами на работе, то лучше просто ограничить такую возможность.

Ну, а если человек плохо выполняет свою работу, то это происходит вовсе не из-за соцсетей, а из-за личных качеств работника. В этом случае стоит задуматься, соответствует ли он занимаемой должности и стоит ли ему продолжать работать в компании.

Каждая компания должна самостоятельно решать вопрос производительности труда и трудовой эффективности сотрудников. Если сотрудник постоянно сидит в социальных сетях и это никак не связано с его рабочими обязанностями – это означает, что у него попросту нет работы. Соответственно руководство компании и непосредственный руководитель должны решать проблему занятости сотрудника. Когда сотрудник загружен работой, у него нет времени на то, чтобы бесконечно «лайкать» фотографии или переписываться с друзьями.

В ходе опроса получено и такое мнение: «Для успешной работы прежде всего важна самоорганизация, направленная на достижение результата, – не важно, с социальными сетями или без. Эффективность – ключевой показатель ценности каждого сотрудника. В таких условиях проблема использования социальных сетей на работе не стоит. К тому же социальные сети сегодня – это не просто инструмент развлечения, это способ коммуникации и получения новой информации». А вы как думаете?

Подготовила Яна НИКИТИНА.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Филиал ЗАО «МАКС» в г. Перми уведомляет, что в связи с утерей считать не действительными бланки строгой отчетности:
Квитанции серии 0009 № 497969, 498380, 497935

ВИТРИНА НЕДВИЖИМОСТИ

ПРОДАЕТСЯ

■ Коттедж в Глушатах, 200 кв.м., баня 60 кв.м. земли 20 соток, 8900 тыс. руб. Тел. 285-15-78, 8-908-258-23-11.
■ Доля 1/192. Разгуляй 130 т.р. Тел. 8-919-482-07-56.

АРЕНДА НА ГАЙВЕ
СКЛАДСКИЕ, ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ И ОФИСНЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ
от 100 до 3000 кв.м. по ул. Писарева, 2а
можно под промышленное производство
246-10-40, 279-66-63

УСЛУГИ

■ СТЕКЛОРЕЗ, Уральская, 81. Тел. 260-11-61.
■ Ремонт холодильников, стиральных машин, водонагревателей, СВЧ-печей, сварочных аппаратов. Тел. 204-32-12.

РЕМОНТ И УСТАНОВКА
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
КОНДИЦИОНЕРОВ
покупаем неисправную технику!
Мотовилихинский р-н
Тел.: 278-40-93, 8-902-64-12085

Сайт под ключ от 3000 рублей. Тел. 8-952-32-30-256. WebSitesPerm@ya.ru

■ Вывоз мусора, мебели, пианино. Тел. 243-18-47.

РЕМОНТ
стиральных машин
холодильников
водонагревателей
СВЧ и т.д.
Работаем без выходных
• Выезд • Опыт • Гарантия
Тел. 278-82-95

■ Бесплатный вывоз холодильников, стиральных машин, ванн, радиаторов, другое. Тел. 287-21-66.

■ Компьютерщик. Тел. 8-912-059-58-49.
■ Электромонтаж, электроизмерения, обслуживание ООО «Реактанс». Тел. 8-982-449-43-32.

■ Сайт под ключ от 3000 рублей. Тел. 8-908-274-27-70. WebSitesPerm@ya.ru
■ Компьютерная помощь!!! Тел. 243-08-91.
■ Бесплатный вывоз холодильников, стиральных машин, ванн, радиаторов, другое. Тел. 8-965-551-29-55.

■ Вывоз мусора, мебели. Грузчик. Тел. 278-88-15.
■ Адвокат. УДО. Тел. 8-922-340-09-39.
■ Услуги бухгалтера. Нулевые декларации. Вычеты НДФЛ. Обслуживание юр. лиц. Тел. 8-908-248-06-28.

СТРОИТЕЛЬСТВО. РЕМОНТ

■ Электромонтаж. Тел. 8-982-256-29-20.
Ремонт любой сложности. Тел. 8-952-64-55-962.

■ Ванная комната от 12 т.р. Тел. 288-11-87.
■ Натяжные потолки. Тел. 8-912-585-77-88.

РАЗНОЕ

■ Брачное агентство. Тел. 202-10-57.

■ Подработка 4-6 ч. 2 т.р. в день. Тел. 288-39-65.
■ Охранники, старший объекта, оперативный дежурный. Тел. 250-52-91.
■ Продавец в лотерейный киоски (пенсионеры в т.ч.). Тел. 294-38-70.

Компания ООО «Метаросс» приглашает на работу
ОПЕРАТОРА
токарных станков ЧПУ
не ниже 4 разр. з/п 35 000 руб.
Испытательный срок 2 мес.
Опыт работы
Без вредных привычек.
ул. 1905 г., 35, корпус 13
Тел. 260-68-22

ТРЕБУЮТСЯ
ВОДИТЕЛЬ
НА АВТОБЕТОНОСМЕСИТЕЛЬ
МАЗ АБС-2
МАШИНИСТ
ЭКСКАВАТОРА-ПОГРУЗЧИКА
ГИДРОМЕК
Обязательно с опытом работы
Тел. 288-94-15
звонить с 10.00 до 16.00

В крупную компанию. Официально.
Зам. руководителя (рассмотрим офицеров запаса) - 52 т.р.
Юрист - 35 т.р.
Офисные сотрудники от 24 т.р.
Тел. 204-66-78

На хлебозавод "Уральский пекарь" в связи с расширением требуются:
КОНДИТЕР -2/2
ПЕКАРЬ -2/2
Тел.: (342) 267-77-92
(342) 207-21-03

■ СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

Алкогольная БЕДА

В нашей жизни человеку привычно решать жизненные проблемы с помощью алкоголя. Но проблема не решается, а возникает новая. Алкоголь становится неожиданно бедой человека. Если на второй день после выпитого «утренняя ярость» 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

сворачивать рекламу, чтобы сберечь деньги, все равно, что останавливать часы, чтобы сберечь время

ООО "Мехматика" требуется:
ТОКАРЬ-УНИВЕРСАЛ
5-6 разряд, з/п от 25 т.р.
м/р-н Гайва Тел.: 211-43-44; 8-919-70-51-666

Гороскоп с 8 по 14 февраля

♊ ОВЕН ♊

Вторая неделя февраля заставляет ОВНОВ умерить свой пыл и взять себя в руки. Любой конфликт в этот период может возыметь довольно неприятные последствия. Но при должной собранности ОВНАМ без особого труда удастся миновать наступление кризиса, тем более что в остальном звезды обещают им довольно удачное время до конца месяца. Новые знакомства заманят ОВНОВ в волнующий мир флирта и искушений, но не стоит рассчитывать на длительное счастье в новой любви, особенно об этом стоит помнить семейным Овнам.

♋ ТЕЛЕЦ ♋

Середина февраля принесет представителям знака ТЕЛЬЦА удачу во всех сферах, но особенно это коснется финансовых вопросов. ТЕЛЬЦАМ всегда будет удаваться оказываться в нужном месте и в нужное время. Одно условие: чтобы не сплугнуть везение, ТЕЛЬЦАМ следует умерить свои амбиции. В личной жизни им придется немало потрудиться, чтобы сохранить отношения с любимым человеком. Нужно больше времени уделять своей второй половинке.

♊ БЛИЗНЕЦЫ ♊

БЛИЗНЕЦЫ с головой погрузятся в работу. Им придется приложить немало усилий, чтобы сохранить добрые отношения с коллегами и начальством, но в итоге их усилия будут достойно вознаграждены. В личной жизни БЛИЗНЕЦАМ, уставшим от прохладных отношений в семье, не стоит гнаться за отблеском мимолетного счастья на стороне. Их половинка истосковалась по романтике, почему бы БЛИЗНЕЦАМ не сделать первый шаг и не подарить родному человеку немного нежности?

♋ РАК ♋

Начиная со второй недели февраля, РАКИ будут стремиться к переменам. Будь то смена места жительства, работы, профессии или вступление в брак, это начинание завершится успешно, пусть и не в точности так, как РАКИ планировали. В этот период РАКИ – заводилы в любой компании, способные заразить оптимизмом даже закоренелого скептика, но все же в душе их будет колоть иголка беспокойства. Не надо поддаваться волнению, сейчас звезды на стороне РАКОВ.

♌ ЛЕВ ♌

На этой неделе в жизнь ЛЬВОВ, погрязших в серости быта и череде мелких неурядиц, войдет нечто хорошее. Обретение долгожданного счастья в любви, повышение по службе или удачное приобретение помогут ЛЬВАМ выпрямить спину и вернуть уверенность в своих силах. В личных же отношениях ЛЬВАМ стоит перестать требовать и начать отдавать, а свободных представителей этого знака ждет романтическое приключение.

♍ ДЕВА ♍

Представителям знака ДЕВЫ на этой неделе планеты советуют держать ухо остро, чтобы не проворонить свою птицу счастья. Не нужно забывать, что, помимо работы, существует масса других дел, которые также требуют внимания. Не следует также принимать обиды и неудачи близко к сердцу, здоровое чувство юмора поможет ДЕВАМ преодолеть любую жизненную неурядицу, не лишившись при этом изрядной доли нервных клеток.

♎ ВЕСЫ ♎

Весы на этой неделе и дальше, окрыленные карьерными успехами, с головой погрузятся в работу, из-за чего рискуют перетрудиться, поставить под угрозу не только личную жизнь, но и здоровье. Не надо откладывать давно запланированный визит к врачу, жизненные силы ВЕСОВ нуждаются в поддержке. В отношениях с возлюбленными и друзьями их ждет мир и понимание, но не стоит слепо полагаться на слова новых знакомых и неподтвержденные факты. Как говорится, доверяй, но проверяй.

♏ СКОРПИОН ♏

К концу первой половины февраля звезды советуют СКОРПИОНАМ заняться личностным и профессиональным саморазвитием. Перед ними откроются новые возможности, но реализовать их можно только сдвинувшись с насиженного места. Семейные представители этого знака почувствуют прилив нежности и желание заботиться о своей половинке, одинокие же СКОРПИОНЫ встретят человека, с которым захотят построить отношения всерьез и надолго.

♐ СРЕЛЕЦ ♐

В целом СРЕЛЬЦОВ ожидает довольно спокойный период. В карьерных делах им без особого труда удастся решить самые сложные проблемы, друзья целиком и полностью солидарны с ними, близкие нежно любят СРЕЛЬЦОВ и во всем поддерживают, и даже враги найдут более серьезные дела, чем плетение козней против СРЕЛЬЦОВ. Единственное, чего стоит опасаться представителям, так это удара в спину от человека, которого, казалось бы, жизнь СРЕЛЬЦОВ не должна интересовать.

♑ КОЗЕРОГ ♑

Прагматичным КОЗЕРОГАМ стоит подготовиться к сюрпризам, которых на этой неделе будет достаточно. Сейчас КОЗЕРОГИ – настоящий носитель вируса оптимизма, коим заражают всех окружающих. Они не потеряют положительного настроения, даже несмотря на необходимость ударно потрудиться, что, впрочем, скажется на состоянии их кошелек в лучшую сторону. В личной жизни не приходится ждать фонтан страстей, личная жизнь сейчас больше похожа на ручеек, медленно наполняющий чашу любви.

♒ ВОДОЛЕЙ ♒

Для ВОДОЛЕЕВ эта неделя станет временем примирения и возвращения долгов. Нельзя принимать радикальных решений без крайней на то необходимости. Звезды считают, что сейчас ВОДОЛЕИ на своем месте, смена сферы деятельности может только лишь пошатнуть их положение. Тем более, что новые знакомства помогут ВОДОЛЕЯМ не только достичь успехов в делах, но и открыть новые интересы. В личной жизни им удастся преодолеть давние ссоры и возродить любовь, начавшую угасать в суеде бытовых проблем.

♓ РЫБЫ ♓

На этой неделе для представителей знака РЫБ начнется весьма неоднозначный период. В целом их дела идут в штатном режиме, но это хрупкое равновесие легко может пошатнуться. Следует быть щепетильнее в финансовых вопросах, воздержаться от кредитов и займов. В противном случае денежные трудности могут стать причиной семейных ссор. С полной уверенностью РЫБЫ могут положиться только на себя. Ни в коем случае нельзя терять самообладание.

МОТОВИЛИХА Удиритель 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 краю от 11.10.2006 г. № 05-18-314 от 11 декабря 2006 г.
Главный редактор Виталий РОТКИН
Адрес редакции и учредителя: г. Пермь, ул. Вильямса, 37б

Номер подписан в печать 04.02.2016 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:
274-60-29, 274-22-00. E-mail: gayva-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 №702. Тираж 30 000 экз.

Вызов 01

Не ленись! Прочитай! Изучи! Знай, как спасти свою жизнь и жизнь близких тебе людей!

Пожары происходят каждый день, и причина бывает самая различная.

Если наплевательски относится к правилам пожарной безопасности, можно потерять самое ценное - свою жизнь и жизнь близких людей.

В случае пожара необходимо срочно покинуть здание, используя основные и запасные (пожарные) выходы или лестницы (пользоваться лифтами опасно), и как можно быстрее позвонить в пожарную охрану, сообщить Ф.И.О., адрес и что горит.

В начальной стадии развития пожара можно попытаться потушить его, используя все имеющиеся средства пожаротушения (огнетушители, внутренние пожарные краны, покрывала, песок, воду и др.)

Необходимо помнить, что огонь на элементах электроснабжения нельзя тушить водой. Предварительно надо отключить напряжение или перерубить провод топором с сухой деревянной ручкой. Если все старания оказались напрасными и огонь получил распространение, нужно срочно покинуть здание (эвакуироваться).

При задымлении лестничных клеток следует плотно закрыть двери, выходящие на них, а при образовании опасной концентрации дыма и повышении температуры в помещении (комнате), переместиться на балкон, захватив с собой намоченное одеяло (ковёр, другую плотную ткань), чтобы укрыться от огня в случае его проникновения через дверной и оконный проемы; дверь за собой плотно прикрыть.

Эвакуацию нужно продолжать по пожарной лестнице или через другую квартиру, если там нет огня, использовав крепко связанные простыни, шторы, веревки или пожарный рукав. Спускаться надо по одному, подстраховывая друг друга. Подобное самоспасение связано с риском для жизни и допустимо лишь тогда, когда нет иного выхода. Нельзя прыгать из окон (с балконов) верхних этажей зданий, так как статистика свидетельствует, что это заканчивается смертью или серьезными увечьями.

При спасении пострадавших из горящего здания, прежде чем войти туда, накройте голову мокрой покрывалом (пальто, плащом, куском плотной ткани). Дверь в задымленное помещение открывайте осторожно, чтобы избежать вспышки пламени от быстрого притока свежего воздуха. В сильно задымленном помещении продвигайтесь ползком или пригнувшись, дышите через увлажненную ткань.

Если на пострадавшем загорелась одежда, набросьте на него какое-нибудь покрывало (пальто, плащ) и плотно прижмите, чтобы прекратить приток воздуха.

При спасении пострадавших соблюдайте меры предосторожности от возможного обрушения конструкций и других опасностей. После выноса пострадавшего окажите ему первую медицинскую помощь и отправьте в ближайший медицинский пункт.

С уважением, отделение надзорной деятельности города Перми по Индустриальному району.

ВНИМАНИЕ: ОГРАНИЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ

В Орджоникидзевском районе с 8 часов 5 марта до 22 часов 10 марта будет ограничено движение по ул. Генерала Черняховского на пересечении с ул. Ракитной.

Движение будет осуществляться по одной полосе в каждом направлении. Ограничение вводится на время реконструкции водопровода по ул. Генерала Черняховского.

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

МОТОВИЛИХА
с 25 НОЯБРЯ у НАС
НОВЫЕ НОМЕРА
ТЕЛЕФОНОВ
274-20-02
274-22-00
274-60-29

доска
объявлений
20-30-066
www.doskaPermi.ru
Прием объявлений
в газету по телефону

www.balletperm.ru
Летняя Российская национальная театральная труппа «Звезда Москвы»
29 ТЕАТРАЛЬНЫЙ СЕЗОН
БАЛЕТ
ЕВГЕНИЯ ПАНФИЛОВА
17 ФЕВРАЛЯ/ДК им. ГАГАРИНА/19:00
билеты: 271-61-01, 235-00-00, 8-902-83-21-337
С.С. Прокофьев Балет в трёх актах По одноимённой трагедии В. Шекспира
РОМЕО и ДЖУЛЬЕТТА
Идея, хореография, постановка, сценография, костюмы - Евгений Панфилов

http://vk.com/club39189651
ГАЙВА
ул. Вильямса, 45
Т. 288-94-95
Режим работы: пн-пт - 11.00-19.00
сб. вс. - 11.00-18.00
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
товары для творчества
БОЛЬШОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ
ФИГУРОК ИЗ ПЕНОПЛАСТА

- Фигурка для подделки "Снежинка в вазочке" Пенопласт Размер: 1,5 x 12,5 x 12,5 см **30 рублей**
- Фигурка для подделки "Шарик" диаметр: 5,7,9 см Пенопласт **от 18 до 35 рублей**
- Фигурка для подделки "Снежинка" диаметр: 12 см диаметр: 1 см 2,5 см **75 рублей**
- Фигурка для подделки "Снежинка" диаметр: 1 см 5,5,5,5 см Пенопласт **20 рублей**
- Шары из пенопласта диаметр: 4,6,7,8,9,10,12,14,15,18 см **от 20 до 120 рублей**

ШИКАРНЫЕ БУКЕТЫ
ОТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФЛОРИСТОВ ПО НЕВЕРОЯТНО НИЗКИМ ЦЕНАМ
НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ: СВЕЧИ МЯГКИЕ ИГРУШКИ ПОДАРКИ ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ СУВЕНИРЫ ОТКРЫТКИ
VIP-Салон цветов
Гибискус

 ОЧАРОВАНИЕ от 600 р.	 БУКЕТ ИЗ ТЮЛЬПАНОВ от 300 р.	 ЦВЕТОЧНЫЙ ВАЛЬС от 490 р.	 ТЕПЛЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ 1100 р.	 ОГОНЬ И ЛЕД 1100 р.
 БУКЕТ ИЗ ГЕРБЕР от 490 р.	 ПОЗИТИВ от 750 р.	 ЗИМНЯЯ СКАЗКА от 600 р.	 БУКЕТ ИЗ РОЗ от 400 р.	

Сэкономь!
Горящее предложение:
Роза – от 49 р.
Гербера – 89 р.
Тюльпан – 49 р.
Гвоздика – 50 р.
Хризантема – 89 р.

С ДНЕМ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА!
14 февраля

В КОНТАКТЕ vk.com/viprose
Закажите по телефону
274-14-47

Бесплатная доставка букетов по Перми Карбышева, 6; Вильямса 20/1