

Криминал

Страховой агент присвоил деньги

Прокуратурой Правобережного района Магнитогорска утверждено обвинительное заключение в отношении 23-летнего жителя города, обвиняемого в присвоении, то есть хищении чужого имущества.

В начале 2020 года гражданин Л. был принят агентом по страхованию в одну из компаний города. В его обязанности входило заключение договоров страхования, он осуществлял приём страховых премий, взносов, подписывал квитанции приёма страховых взносов. Полученные средства был обязан в двухдневный срок перечислять на счёт компании.

В середине лета прошлого года Л., находясь в офисе компании, при оформлении договора страхования с гражданкой З. убедил женщину перечислить взнос в сумме 29 тысяч рублей на счёт банковской карты, которая принадлежала ему. Гражданка З. перевела деньги на счёт агента, он их присвоил и распорядился по своему усмотрению. Уголовное дело в отношении Л. направлено в Правобережный районный суд. Санкция части 2 статьи 160 УК РФ предусматривает наказание, самое строгое из которых – лишение свободы на срок до пяти лет с ограничением свободы до одного года или без такового.

✍ Рим Сиргалин,
и. о. прокурора района, советник юстиции



на правах рекламы

Объявления. Рубрики «Продам», «Услуги» и т. д. — на стр. 13

Требуются

*Дочернему обществу ПАО «ММК» на постоянную работу в ресторан: официант – оплата от 17000 р.; повар – оплата от 22000 р. Гарантированный социальный пакет и полная занятость. Обращаться по телефонам: 21-40-21, 8-982-100-22-89 в рабочие дни с 09.00 до 16.00.

*В ООО «Стройкомплекс»: формовщик железобетонных изделий и конструкций, арматурщик с обучением на рабочем месте, электрогазосварщик, стропальщик, столяр строительный, слесарь-ремонтник, водитель категории С. Т.: 25-68-17, 8-904-303-21-11.

*На предприятие – монтажники, электрогазосварщики, токари для работы на территории ПАО «ММК». Т. 59-82-81.

*Сортировщики вторсырья. Зарплата сдельная от 20000 руб. Т.: 8-902-894-81-74, 8-912-300-89-27.

*В медсанчасть – специалист по охране труда, столяр-плотник. Т.: 29-28-30, 29-28-29.

*В медсанчасть – медицинские сестры. Т.: 29-28-30, 29-28-29.

*Укладчики-упаковщики (провода), сборщики изделий из древесины – з/п от 32000 р., грузчики на склад – з/п 24000 р. Т. 8-909-095-40-10.

*Водители В, С, з/п от 25000, сортировщики (цы) (вторсырье) з/п от 20000. Т.: 8-912-809-50-60, 8-912-804-04-95.

*Уборщик (ца), офис, ул. Советской Армии, 46. Т. 8-964-247-08-81.

*Уборщик (ца), левый берег. Т. 8-964-247-08-81.

*Машинист экскаватора HYUNDAI (гусеничный, колесный). Место работы, объекты: г. Сочи (Адлерский и Хостинский районы). Заработная плата выплачивается своевременно, два раза в месяц. Оплата: 400 рублей за один час работы. Работодатель предоставляет жильё (бесплатно). Т.: 8-909-747-58-88, 8-922-511-17-77.

*Уборщица/уборщик в магазин, без вредных привычек. График работы 5/2 или 2/2 с 8 до 18. Звонить 8-951-477-46-30.

*Сторож-охранник. Т. 8-982-320-08-62.

*Ночной сторож. Т. 8-982-320-08-62.

*Грузчик. Смена от 1000 р. Т.: 8-982-320-08-62, 49-01-46.

*Рамщики и поддонщики. З/п сдельная. Т. 8-951-251-33-74

*Сторож на автостоянку. Т. 8-999-585-88-18.

*Разнорабочие. Т. 8-902-617-13-67.

*Операторы уборки. Т. 8-952-509-39-22, 8-951-472-04-47.

Советы

Время с пользой

Десять мелочей, которые улучшают качество жизни

Кажется, чтобы добиться перемен в жизни, нужно совершить нечто грандиозное, в корне всё поменять. Сжечь мосты, начать всё с чистого листа. Однако эксперты портала psychologies.ru уверены: изменения начинаются с мелочей, с маленьких шагов, которые не требуют серьёзной подготовки. Сделать их можно уже сегодня.

1. Переведение гаджетов в режим «в самолёте»

Чем больше времени мы проводим перед экраном ноутбука, смартфона и других гаджетов, тем больше риск возникновения и развития депрессии, проблем со сном, повышения уровня стресса, тревожности, усталости и снижения самооценки.

Поэтому в течение дня полезно хотя бы несколько раз переводить телефон в режим «в самолёте», чтобы вас никто и ничто не отвлекало, чтобы вы не чувствовали себя обязанными читать уведомления, открывать письма и отвечать на сообщения. Это поможет лучше концентрироваться и оставаться «здесь и сейчас» – наедине с собой, с семьей, друзьями, близкими и тем, чем вы сейчас заняты.

2. Правильная посадка

Дни напролёт мы сидим на одном месте, сгорбившись перед ноутбуком. Это неизбежно ведёт к возникновению зажимов в теле и влияет как на физическое здоровье, так и на настроение и уверенность в себе. А значит, расправив плечи и сев правильнее и удобнее, можно избавиться от лишнего напряжения и стресса.

Однако не пытайтесь насильно заставлять себя выпрямиться – рано или поздно тело займёт привычное ему положение. Лучше выполняйте специальные упражнения (массу видеоуроков можно найти в Интернете).

3. Правильное дыхание

В среднем мы совершаем 20000 вдохов и выдохов в день. И если мы дышим неправильно, довольно быстро это может привести к росту усталости, стрессу и болевым ощущениям в теле. Найдя на YouTube комплекс дыхательных упражнений, вы сможете решить эту проблему.

Многие из нас привыкли пребывать в режиме «бей или беги» и испытывать гипервентиляцию. Расслабление и

правильное дыхание приведут к тому, что кровяное давление снизится, сон нормализуется. Это также поможет снизить риск удара или сердечного приступа.

4. Отказ от просмотра новостей

Многие отмечают, что просмотр новостей заставляет их испытывать стресс, и говорят о растущей тревожности, усталости и бессоннице. Наконец, постоянно оставаясь в курсе плохих новостей (которые, кстати, далеко не всегда соответствуют действительности), мы и сами становимся более мрачными и начинаем видеть всё в негативном свете.

Так что стоит хотя бы попробовать от всего этого отказаться – вот увидите, эффект проявится довольно быстро.

5. Прогулки

Пользу прогулок для нашего физического и психического здоровья, настроения и креативности сложно переоценить. И всё же многие из нас пренебрегают этим простым способом сделать свою жизнь лучше и ходят куда меньше, чем могли бы.

Ищите способы вернуть ходьбу в свою жизнь. После сытного ужина пройдите вокруг квартала. Возьмите себе за правило гулять во время разговоров с коллегами и друзьями. А чтобы пользы было ещё больше, старайтесь дышать только носом.

6. Установка таймеров

Вместо того, чтобы постоянно отвлекаться и смотреть на часы, чтобы понять, не пора ли вам что-то сделать (позвонить коллеге, отправить отчёт, начать собираться к врачу), ставьте себе будильники и таймеры.

Это позволит вам перестать мысленно скакать между разными задачами и находиться в разных местах одновременно и освободит ваше ментальное пространство для более важных задач.

7. Благодарность

Улучшение сна, улучшение душевного здоровья, снижение раздражительности, проявлений тревоги и депрессии – вот лишь некоторые из известных эффектов практики выражения благодарности. Она также учит наш мозг замечать вокруг хорошее и видеть мир в более позитивном свете.

Для начала попробуйте вести дневник благодарности, записывая в него

три-пять вещей, за которые вы благодарны сегодня (главное – быть максимально конкретными и объяснять, почему вы испытываете именно это чувство).

8. Сокращение времени в соцсетях

Многие жалуются на то, что им «просто не хватает времени» на чтение, физические упражнения и общение с друзьями. При всем этом мы в среднем проводим в соцсетях два часа 25 минут каждый день. А это, на минуточку, почти 17 часов в неделю.

Как бы вы хотели использовать это время, если оно у вас вдруг появится? Возможно, вы бы решили проводить его с теми, кто вам дорог? Это повысило бы качество вашей жизни.

Чтобы не чувствовать себя совсем уж оторванными от того, что происходит в мире, можно сократить время, которое вы проводите в соцсетях, до нескольких минут в день (тут вам опять же пригодится таймер), или выходить в Сеть только по определённым дням. Поверьте, внедрив эту практику в жизнь, вы очень скоро поймёте, что ничего не потеряли, а только приобрели.

9. Готовка

В пандемию многие переключились на доставку готовой еды. Похоже, пора снова встать к плите.

Во-первых, выбирая правильные продукты и используя диетические рецепты, вы сможете привести своё питание в порядок и, возможно, избавиться от лишнего веса, если он у вас есть.

Во-вторых, это полезно и для психического здоровья тоже: готовка может быть своего рода терапией, потому что помогает отключаться от насущных проблем и стресса.

Если вы не умеете готовить, не обязательно начинать с блюд высокой кухни – шаг за шагом осваивайте самые простые рецепты.

10. Автоматические банковские платежи

Многие из нас знают, что неплохо бы начать откладывать деньги или даже инвестировать их, но мало кто действительно это делает: всегда находятся оправдания или «важные» траты. Ключ в том, чтобы не заставлять себя экономить и откладывать деньги, а делегировать эту задачу... алгоритмам.

Просто настройте приложение так, чтобы часть денег с каждой зарплаты автоматически переводилась на накопительный счёт, а оставшуюся сумму тратьте на повседневные нужды.

