

От того, что ты делаешь сегодня, зависит то, как ты будешь жить завтра

НАШ ГОРОД

КОЛПИНО - ПЕРСПЕКТИВНАЯ ГАЗЕТА

Рекламно-информационный еженедельник

№ 3 (665)

Санкт-Петербург, пятница, 26 января 2024 год

(12+)

бесплатно

Триуна
спортивный центр



Чир спорт, эстетическая гимнастика, акробатика, танцы, ОФП для взрослых и детей и др.

Колпино, ул. Онежская 5
ТРЦ «Алмаз»

Запись на занятия: +7 981 704 2855
Руководитель центра - Фоменко Ксения



ООО ЦЮС «Движение дела»

ТРЦ «Алмаз»
г. Колпино
Онежская ул., д.5
офис 1/8

- Юридические услуги
- Социальные услуги
- Банкротство
- Открытие ИП и ООО
- Недвижимость
- Помощь с ипотекой
- Земельные и жилищные сертификаты



Тел: +7 911-823-18-17



ООО «Алитер-Акси»
ТРЕБУЕТСЯ:

МАШИНИСТ
мостового крана
з/п от 60 000 руб.

СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК
з/п от 60 000 руб.

+7(911)798-80-61

Место работы: Колпино тер. Ижорского Завода



ЛОМБАРД
СТАВКА ОТ 0,05%

МАГАЗИН
ДОСТУПНА РАССРОЧКА

г. Колпино, ул. Ленина, д.24/8,
литер А, пом. 5Н
+7 981 724 48 41,
+7 812 461 24 54

г. Колпино, ул. Пролетарская,
д. 9/28, литер А, пом. 10Н
+7 981 724 64 69

Здесь можно взять в рассрочку!

lombard100.ru



ПАРИКМАХЕРСКАЯ
ЙОККО

ЛЮБАЯ
МУЖСКАЯ
СТРИЖКА
600 Р

БЕЗ ЗАПИСИ
ЗАХОДИ И СТРИГИСЬ

Режим работы: с 10 до 20
Колпино, ул.Тверская 58/6

РЕКЛАМА
В ГАЗЕТЕ

929-4439



НАШ ГОРОД
Курь знакомств

8-952-377-30-23

Скажи НЕТ одиночеству!



СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

ЦЕНТР СЛУХОВЫХ АППАРАТОВ
производства Швейцария, Дания, Германия

- бесплатная консультация
- док-ты по программе ИПР
- ВЫЗОВ специалиста на дом
- продажа батареек
- ремонт слуховых аппаратов

т. 981-31-71 м.т. 8-911-282-41-71
Колпино, ул. Пролетарская, д.3
режим работы: пн-пт 10.00-18.00 www.sluhmaster.ru



ООО «МАНУЛ»
ТРЕБУЮТСЯ:

- ВЕТЕРИНАРНЫЙ ВРАЧ**
- ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ**
в магазин аквариумистики

ул.Павловская д.42а ☎ 469 54 80



РЕМОНТ
www.kolpino-texnik.ru

- ТЕЛЕВИЗОРОВ
- ХОЛОДИЛЬНИКОВ
- МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧЕЙ
- ЭЛЕКТРО-БЕНЗО-ИНСТРУМЕНТА
- АУДИО И ВИДЕОАППАРАТУРЫ
- ЦИФРОВЫХ ФОТОАППАРАТОВ
- ГАЗОВЫХ И ЭЛЕКТРОПЛИТ
- ПЫЛЕСОСОВ
- РЕМОНТ И ПОДКЛЮЧЕНИЕ СТИРАЛЬНЫХ И ПОСУДОМОЕЧНЫХ МАШИН
- РЕМОНТ ШВЕЙНЫХ МАШИН

944-04-99 • 460-64-55
б-р Трудящихся, 18,
корп. 5, ТЦ «СВ»

ЗАО «ВОСТОКМЕТАЛЛУРГМОНТАЖ – 1»
ТРЕБУЮТСЯ:

- МОНТАЖНИКИ** техн/оборудования з/п от 100 тыс. руб.
- МОНТАЖНИКИ** металлоконструкций з/п от 100 тыс. руб.
- МОНТАЖНИКИ** техн/трубопроводов з/п от 100 тыс. руб.
- ЭЛЕКТРОСВАРЩИКИ** з/п от 90 тыс. руб.
- ГАЗОРЕЗЧИКИ** з/п от 80 тыс. руб.
- МАСТЕР УЧАСТКА** з/п от 80 тыс. руб.
- МЕНЕДЖЕР** по снабжению з/п 50 тыс. руб.
- ИНЖЕНЕР** по строительству з/п 70 тыс. руб.
- СПЕЦИАЛИСТ** по охране труда з/п 90 тыс. руб.

Условия:

- Официальное трудоустройство, полный соц/пакет
- Заработная плата без задержек
- Иногородним выплата суточных, бесплатный проезд и проживание
- Выдача спецодежды

ОТДЕЛ ПЕРСОНАЛА:
ТЕЛ: +7 904 801 67 42; +7 992 706 48 43

АО «Племхоз имени Тельмана»

агро78 холдинг **ТРЕБУЮТСЯ:**

- СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК** современной доильной установки «Карусель» гр 2 ночь/2 отдых/2 день по 11 час, з/п от 65 000 руб. бесплатное питание.
- ТРАКТОРИСТЫ** имп. и отеч.техника, з/п 80 000 - 100 000 руб.
- ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК** о/р от 1 года, удостоверение, гр 5/2, з/п от 57 000 руб. льгот/стаж.

РАБОТНИКИ
в Животноводческий комплекс:

- Оператор машинного доения** различные графики, з/п 52 000 - 72 000 руб.+ доп.заработок, бесплатное питание.
- Подгонщик** различные графики, з/п 52 000 - 72 000 руб. + доп.заработок.
- Скотник, телятник, разнорабочие** гр 6/1, з/п от 52 000 - 72 000 руб.+ доп.заработок.

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ: Работа в п.Тельмана д.60, оформление и соцпакет по ТК РФ, зп 2 раза в месяц, спецодежда, комфортная зона отдыха (душ, раздевалка, обеденная зона), общежитие.

ВНИМАНИЕ: для граждан СНГ – проживание, компенсация оплаты чеков, миграционный учет.
Требуется патент «Ленинградская область».

☎ +7-931-970-74-06, 8(812)456-40-90

ООО ЦДЖ «АртЛайф»

- СТРОИТЕЛЬСТВО ЗАГОРОДНЫХ ДОМОВ
- РЕМОНТ ПОМЕЩЕНИЙ
- САНТЕХНИКА
- ЭЛЕКТРИКА

ТРЦ «Алмаз»
г. Колпино
Онежская ул., д.5
офис 1/8

Тел: +7-981-937-00-98



НЕ МОЖЕТ БЫТЬ?



В июле 2024 года в Петербурге проведут игру в шахматы живыми фигурами. О том, что Центральный район планирует провести турнир живыми шахматами, рассказала глава администрации Елена Федорова во время нулевых чтений бюджета 5 сентября. По словам чиновницы, на этот турнир район просит выделить дополнительно 4 млн рублей.

Турнир пройдет 20 июля в Международный день шахмат. Федорова уточнила, что планируется использовать настоящих коней. На вопрос депутатов, кто будет ферзем (турнир планируется за 1,5 месяца до выборов губернатора), ответила, что в администрации готовы рассмотреть разные предложения. Слонов в отличие от коней планируют ненастоящих — в этом качестве, вероятно, выступят ростовые куклы в костюмах.

100 лет назад 20 июля 1924 года аналогичный турнир провели на Дворцовой площади в Ленинграде. На доске боролся Красный флот в парадных белых кителях (белые фигуры) и Красная армия в полевой защитной форме (черные фигуры). Командовали фигурами советские гроссмейстеры Илья Рабинович и Петр Романовский. Ходы конем действительно выполнялись конем.

Минобрнауки расторгло трудовой договор с директором Института общей генетики им. Н. И. Вавилова РАН Александром Кудрявцевым. Ранее он заявлял о 900-летних людях.

Решение о расторжении трудового договора было согласовано с Российской академией наук и принято 23 января.

В марте прошлого года доктор биологических наук Кудрявцев выступал на конференции «Бог — Человек — Мир». На ней он представил слайд, в котором говорилось, что продолжительность жизни людей снижается на протяжении тысячелетий. Якобы «до потопа» люди жили 900 с лишним лет.

Кроме того, ученый заявил, что генетические болезни связаны с «родовым и личным грехом».

КОРОТКО ОБО ВСЕМ

ФК «Зенит» потратил в текущее трансферное окно уже €29,85 млн. Сине-бело-голубые уступили только «Лиону», потратившему €35,83 млн и «Барселоне», у каталонского клуба затраты составили €40 млн. В текущее трансферное окно «Зенит» объявил о подписании трех бразильских игроков. Это защитник Нино, а также полузащитники Артур и Педро. Также команду пополнил россиянин Ильзат Ахметов, перешедший из «Краснодара».

Transfermarkt

Российский автопроизводитель «АвтоВАЗ» начал подготовку к выпуску автомобилем Lada Iskra. выпуск Iskra планируется начать в конце 2024 года, старт продаж намечен на первый квартал 2025 года. Iskra будет продаваться параллельно с Granta, которую планируется снять с производства после 2026–2027 года.

Полная гамма кузовных модификаций Lada Iskra будет включать три версии: седан, хэтчбек и кросс-хэтчбек.

Avtoograd News

Конфликт двух кавээнщиков закончился трагедией. Повздорили участник команды КВН «Лахмаджу», уроженец Дагестана Артур Расулов, и экс-участник команды «Южная столица» Амиран Геворкян. Ночью 18 января около гостиницы «Жемчужина» завязалась драка, в ходе которой Расулов ударил Геворкяна по голове. Мужчина скончался в больнице.

Sochi1.ru

Отступление антарктических ледников из-за потепления приводит к выделению метана из древних мхов, которые тысячи лет находились подо льдом. Потоки парниковых газов исследовали во время экспедиции в Антарктиду ученые Красноярского научного центра Сибирского отделения РАН совместно с коллегами из Москвы и Санкт-Петербурга.

Фонтанка

Постельное бельё с нагревательным элементом стало причиной квартирного пожара в Москве. В квартире произошло замыкание электропроводки, под которым спала 69-летняя пенсионерка. Спасти хозяйку не удалось.

РИА Новости

Правительство расширило список иностранных образовательных и научных организаций, дипломы которых автоматически признаются в России. Соответствующее распоряжение, подписанное премьер-министром РФ Михаилом Мишустиным, опубликовано в среду, 24 января.

В перечень включены четыре зарубежных вуза: Афинский национальный университет имени Каподистрия в Греции, Биркбек-колледж Лондонского университета в Великобритании, Университет Линкольна в Новой Зеландии, а также Университет Хиросимы в Японии.

Согласно российскому закону, граждане других государств, которые хотят продолжить учебу или устроиться на работу в РФ, должны пройти длительную процедуру признания документов об образовании или об ученых степенях.

24 января 2024 года прекращено действие соглашения между правительством РФ и правительством Финляндской Республики о содействии приращению сотрудничества.

РИА Новости

Полиция в Санкт-Петербурге возбудила дело об административном правонарушении на 45-летнюю сотрудницу Института прикладной астрономии РАН, которая ехала в метро с шевроном в виде флага Украины на рюкзаке. Пассажирку заметил прохожий и завязал с ней разговор, после которого обратился к полицейским.

ТАСС

Киви можно есть с кожурой. Перед употреблением фрукта в таком виде важно хорошо его помыть под проточной и кипяченой водой. В кожуре киви содержатся витамин С и антиоксиданты. Последние могут защитить от возникновения свободных радикалов, замедлить старение и предотвратить сердечно-сосудистые заболевания. Кроме того, она также содержит клетчатку, которая очищает кишечник. Однако людям с заболеваниями ЖКТ есть киви опасно.

Москва 24

Сим-карты в России могут законодательно приравнять к средствам платежа для борьбы с мошенниками. Такой законопроект в Госдуму намерен внести совет по развитию цифровой экономики при Совфеде.

Коммерсантъ



ПРОКУРАТУРА РАЗЪЯСНЯЕТ

«Готовь сани летом, а зимой телегу», или «Как заранее подготовиться к жаркому лету»

Если собственник жилого или нежилого помещения в многоквартирном доме решит установить кондиционер, то ему придется получить согласие на это собственников остальных помещений.

В соответствии с п.1 ст.290 Гражданского кодекса РФ, п.3 ч.1 ст.36 Жилищного кодекса Российской Федерации собственникам помещений в многоквартирном доме принадлежит на праве общей долевой собственности общее имущество в многоквартирном доме, в том числе крыши, ограждающие несущие и ненесущие конструкции данного дома.

Практически во всех случаях внешний блок кондиционера устанавливается на фасаде (карнизе фасада) многоквартирного жилого дома, являющемся его ограждающей конструкцией, то есть относящемся к общему имуществу собственников помещений в этом доме.

Органом управления многоквартирного дома, к компетенции которого относится принятие решений о пользовании общим имуществом собственников помещений в этом доме, является общее собрание собственников помещений в многоквартирном доме.

По решению собственников помещений в многоквартирном доме, принятому на общем собрании таких собственников, объекты общего имущества в многоквартирном доме могут быть переданы в пользование иным лицам в случае, если это не нарушает права и законные интересы граждан и юридических лиц.

Помимо прочего, в г. Санкт-Петербурге собственнику придется получить и согласование на его установку из Комитета по градостроительству и архитектуре (КГА). Если здание является домом-памятником, то согласование осуществляет Комитет по государственному контролю, использованию и охране памятников истории и культуры (согласование с КГА не требуется).

Подробнее о порядке и особенностях согласования можно узнать на официальных сайтах обоих Комитетов.

Брачный договор

Законным режимом имущества супругов является режим их совместной собственности. Однако, супруги вправе изменить законный режим своего имущества, заключив с этой целью брачный договор или соглашение о разделе имущества.

Брачный договор может быть заключен как до государственной регистрации заключения брака, так и в любое время в период брака. Договор заключается в письменной форме и подлежит нотариальному удостоверению.

Может быть изменен или расторгнут в любое время по соглашению супругов. Соглашение об изменении или о расторжении брачного договора совершается в той же форме, что и сам брачный договор.

По условиям договора они вправе установить режим совместной, долевой или раздельной собственности на все имущество супругов, на его отдельные виды или на имущество каждого из них, а также предусмотреть такой режим в отношении будущего имущества. В том числе, предусмотреть определенные имущественные последствия на случай недобросовестного поведения одного из супругов или каждого из них (измены, пьянство, хулиганские действия и пр.).

Супруги вправе определить свои права и обязанности по взаимному содержанию; способы участия в доходах друг друга; порядок несения каждым из них семейных расходов; имущество, которое будет передано каждому из супругов в случае расторжения брака; а также включить в брачный договор любые иные положения, касающиеся имущественных отношений супругов.

При этом, брачный договор не может ограничивать правоспособность или дееспособность супругов, их право на обращение в суд за защитой своих прав; регулировать личные неимущественные отношения между супругами, права и обязанности супругов в отношении детей; предусматривать положения, ограничивающие право нетрудоспособного нуждающегося супруга на получение содержания; содержать другие условия, которые ставят одного из супругов в крайне неблагоприятное положение или противоречат основным началам семейного законодательства.

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПАМЯТНИКОВ
ИЗ ПРИРОДНОГО КАМНЯ**
8-981-724-92-40
пр.Ленина, 20/5 (во дворе)

ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ университет им А.С. Пушкина

ОРГАНИЗУЕТ НАБОР СТУДЕНТОВ С ОБУЧЕНИЕМ В Г.КОЛПИНО В ЗДАНИИ АКАДЕМИИ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО СЛЕДУЮЩИМ НАПРАВЛЕНИЯМ:

Направления (профиль)	Вступительные испытания (ЕГЭ)
Форма обучения: очно-заочная • Государственное и муниципальное управление (Государственное и муниципальное управление) • Менеджмент (Производственный менеджмент, Маркетинг и логистика в бизнесе, Информационный менеджмент) • Экономика	1. Русский язык 2. Прикладная математика (Математика) 3. Основы экономических знаний и финансовой грамотности (Обществознание)
Форма обучения: Заочная • Сервис (Сервис транспортных средств, Социально-культурный сервис)	1. Русский язык 2. Основы экономических знаний и финансовой грамотности (Обществознание) 3. История
Форма обучения: Заочная • Юриспруденция (только на базе профильного СПО)	1. Русский язык 2. Основы конституционного права (История) 3. Правоведение (Обществознание)

Университет организует набор студентов на очно-заочную и заочную форму обучения на договорной основе со средним, средне-специальным и высшим образованием. По окончании выдается государственный диплом. ВЫПУСКНИКИ КОЛЛЕДЖЕЙ, ЛИЦЕЕВ, ПТУ принимаются в ВУЗ без предоставления результатов ЕГЭ для ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ НЕОБХОДИМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ЕГЭ

Предоставляемые документы:
 - копия действующей флюорографии
 - документы об образовании (оригинал + копии в двух экземплярах),
 - 4 фото 3 x 4
 - копии паспорта (2 экземпляра),
 - копии свидетельства о браке (2 экземпляра, если была смена имени, фамилии).
 - СНИЛС (копии в двух экземплярах)

**С-ПБ, Г.КОЛПИНО, УЛ.ТРУДА, Д.1/7, ЭТАЖ 2, КАБИНЕТ 214
 В ЗДАНИИ АКАДЕМИИ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
 С-ПБ, Г.КРАСНОЕ СЕЛО, УЛ.ЛЕНИНА, Д.77, ЭТАЖ 4, КАБИНЕТ 402**

ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛ: 8-901-307-01-28, 8-901-372-81-38, 8-901-372-81-07
 ЭЛ.ПОЧТА: LGYKOLPINO@MAIL.RU

МАГАЗИН СЕВЕРИНА

Колпино, ул.Финляндская 24, лит.Б

Тел: 333-38-77

https://vk.com/severina_kolpino

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС

КУПОН НА
СКИДКУ

10%



МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ
ОДЕЖДА

Скидка 10% при предъявлении купона
(скидки и акции не суммируются)

8-952-377-30-23

НАШ ГОРОД
Клуб знакомств

Скажи одиночеству НЕТ!

ИНФОРМАЦИЯ МОВО



23 января около 04:00 сотрудники отдела вневедомственной охраны по Московскому району Санкт-Петербурга, находясь на маршруте патрулирования, почувствовали сильный запах гари и дыма. Проследовав чуть дальше, росгвардейцы обнаружили, что отдельно стоящее здание шиномонтажной мастерской на парковке торгового центра на Варшавской улице охвачено огнем. Помещение было закрыто на ночь и внутри никого не было.

Наряд Росгвардии немедленно сообщил о пожаре в центр оперативного управления районного отдела вневедомственной охраны, после чего информация была передана спасателям. Также сотрудники вневедомственной охраны оцепили место происшествия и организовали охрану потенциально опасной территории, обеспечив прибывшим пожарным расчетам свободный доступ к очагу возгорания.

Вскоре пожар был ликвидирован силами сотрудников МЧС, после чего росгвардейцы вернулись на маршрут патрулирования. В результате происшествия пострадавших нет, устанавливаются причины возгорания.

23 января в 13:30 сотрудники межрайонного отдела вневедомственной охраны по Колпинскому району Санкт-Петербурга прибыли к отделу по вопросам миграции на Павловской улице в городе Колпино, персонал которого воспользовался кнопкой тревожной сигнализации.

На месте происшествия наряд Росгвардии задержал 42-летнего гражданина, находившегося в федеральном розыске. По словам работников отдела, мужчина обратился для оформления необходимых документов, но в ходе проверки выяснилось, что он с февраля 2022 года разыскивается правоохранительными органами Республики Молдова как госдолжник.

Росгвардейцы доставили задержанного в 80 отдел полиции для дальнейшего выяснения обстоятельств.



20 января в 12:30 дежурным нарядам вневедомственной охраны Росгвардии поступила ориентировка с описанием разыскиваемого автомобиля «Chery Tiggo», который использовался при совершении мошеннических действий на территории Центрального района города.

Вскоре сотрудники отдела вневедомственной охраны по Красногвардейскому району Санкт-Петербурга обнаружили данную иномарку на Заневском проспекте. В салоне машины росгвардейцы задержали 24-летнего мужчину и 20-летнюю гражданку – водителя и пассажирку. Разыски-

ваемый автомобиль и задержанных наряд Росгвардии передал сотрудникам полиции для дальнейшего выяснения обстоятельств.



21 января около 10:00 сотрудники межрайонного отдела вневедомственной охраны по Приморскому району Санкт-Петербурга прибыли к сетевому гипермаркету на Богатырском проспекте, персонал которого воспользовался кнопкой тревожной сигнализации. На месте происшествия наряд Росгвардии задержал 36-летнего безработного гражданина, совершившего кражу товаров.

По заявлению персонала магазина, посетитель, находясь в торговом зале, сложил в свою сумку товары (26 упаковок сыра и банку красной икры), а затем попытался без оплаты пронести их через кассовый узел. Однако работники гипермаркета заметили правонарушителя и нажали КТС.

Росгвардейцы доставили задержанного, ранее привлекавшегося к уголовной ответственности за совершение кражи, в 25 отдел полиции. Похищенные товары были изъяты. По данному факту возбуждено уголовное дело.



21 января в 21:20 сотрудники отдела вневедомственной охраны по Выборгскому району Санкт-Петербурга получили информацию о том, что персонал крупного районного предприятия по производству электроприборов и различных компонентов воспользовался кнопкой тревожной сигнализации.

К прибывшему наряду Росгвардии обратились охранники завода. Они сообщили, что по камерам видеонаблюдения обнаружили нескольких граждан, которые, повредив заграждение из колючей проволоки, перелезли через ограду и проникли на территорию.

Неподалеку от помещения, использовавшегося как защитное сооружение, росгвардейцы задержали двух молодых людей, у которых при себе находились инструменты (кусачки, болторез, отвертки, гаечные ключи), а также несколько противогазов и спецодежда.

Впоследствии было установлено, что правонарушители, повредив замки двух входных дверей, проникли в защитное сооружение на территории предприятия, откуда и похитили данные вещи. На место выезжала следственно-оперативная группа, похищенное было изъято.

Сотрудники вневедомственной охраны доставили задержанных в 19 отдел полиции для дальнейшего выяснения обстоятельств.

Пресс-служба вневедомственной охраны по г. СПб и ЛО

ПОЧЕМУ МЫ ЗАБЫВАЕМ?

Потерял ключи, забыл ПИН-код от банковской карты, не купил в магазине хлеба, допустил досадную ошибку в отчете... Все мы порой ругаем себя за рассеянность. Но чаще всего у нее есть причины.

Наш мозг обладает невероятной способностью хранить память, но не вся эта информация доступна сразу. Человеческий мозг может хранить 2,5 миллиона гигабайт данных. Это память почти 5 000 мобильных телефонов. Но если вы когда-нибудь забывали пароль, вы знаете, что доступ к памяти не всегда так прост, потому что память не просто одна система. У этих разных систем есть ограничения, и на эффективность памяти влияет ряд факторов повседневной жизни.

Об этом свидетельствует знаменитое нейробиологическое исследование пациента, известного как «пациент Г.М.», память которого изменилась после операции на головном мозге по лечению судорожного расстройства. Что касается судорог, то операция прошла успешно. Они стали менее тяжелыми и менее частыми. Однако после операции Г.М. больше не смог сознательно изучать что-то новое. Например, он много лет работал с одним и тем же нейробиологом. Он совсем не помнил, что уже встречался с ней, и каждый раз представлялся заново. Не помнил, как выполнял различные задания, которые она предлагала ему для проверки памяти. Но вот интересный момент. Со временем Г.М. стал лучше справляться с некоторыми из этих заданий, но совсем не помнил, как выполнял их. Он всегда думал, что делает их впервые. Но его мозг усвоил эти процедуры без его ведома.

Существуют разные типы памяти. Некоторые воспоминания приходят на ум почти автоматически. Например, если вы гуляете по саду и чувствуете запах цветов, которые ваша бабушка держала на кухонном столе, вы внезапно вспоминаете о своем любимом воспоминании с бабушкой. Но для того, чтобы вспомнить другие воспоминания, требуется больше усилий.



Поскольку для запоминания некоторых воспоминаний требуется больше усилий, они также больше подвержены помехам. Вы находитесь в продуктовом магазине и пытаетесь помнить про 10 вещей, которые вам нужно купить. Но вдруг сталкиваетесь со своим соседом и после нескольких минут болтовни о его новой машине вам удается вспомнить только 2 из 10 вещей.

Несмотря на то, что объем памяти у нас довольно внушительный, кратковременная память, которую вы используете для списка покупок, скорее похожа на семь, плюс-минус два бита информации. И очень легко сбить с толку эту активную кратковременную память.

Когда наш мозг обрабатывает 400 задач, мы с большей вероятностью допустим ошибку в памяти, например, забудем имя коллеги на совещании или пропустим ключевую часть презентации, а затем до конца дня будем ругать себя за то, что совершили эту ошибку.

Это приводит нас к еще одной изнуряющей мозги привычке, которая может испортить память и помешать вспомнить, где вы

оставили ключи: к стрессу. Хотя это необязательно сильный или серьезный стрессовый фактор. Все эти ежедневные стрессы, нагрузки и крайние сроки тоже занимают память и заставляют наш мозг выполнять многозадачную работу.

У человека ежедневно возникает 6 200 мыслей, это может сильно отвлекать внимание. А исследование в Университете Калифорнии обнаружило, что когда мы прерываемся, отвлекаясь или работая в режиме многозадачности, мы стараемся это компенсировать, работая быстрее. Но из-за этого мы испытываем стресс еще больше. И, как вы можете себе представить, это не очень эффективно. Стресс влияет на память, так что трудно даже вспомнить дверной код, когда он нужен. Кроме этого, он мешает мозгу творчески решать проблемы.

Мы знаем, что все эти ежедневные стрессы, нагрузки и дедлайны могут испортить нашу память. Но как насчет более серьезных стрессов, таких, как неопределенность и перемены жизни из-за многолетней пандемии, финансовых трудностей, семейных проблем? Эти стрессы также истощают ре-

сурсы мозга, повышая вероятность ошибок и мешая вспоминать то, что нам нужно. Так что ошибки памяти вообще нормальны, особенно когда вы устали, перегружены работой или испытываете стресс.

Соблазнительно попытаться хорошенько подумать, но это не всегда срабатывает. Вы когда-нибудь пытались вспомнить название фильма или имя актера, когда оно буквально вертится на языке? А затем, спустя четыре часа, вы едете домой с работы, и неожиданно вспоминаете то, что нужно. Это совершенно нормально.

Когда дело касается нашей памяти, усердное мышление не всегда помогает из-за процесса конкурентного торможения нейронов мозга. Помните, как стресс снижает эффективность его работы? Когда мы боимся ошибиться, у нас больше шансов сделать больше ошибок.

Вместо этого сделайте следующее: если вы чувствуете себя более забывчивым, чем обычно, или вы не можете вспомнить важную информацию, это может быть признаком того, что вашему мозгу нужна перезагрузка.

Не можете вспомнить код или пароль, стоя у двери, и вводите все известные вам четырехзначные коды, кроме единственного, который вам нужен? Подумайте о чем-нибудь другом несколько минут. Это может быть что угодно.

Делая на работе больше ошибок, чем обычно, когда вы не можете отправить электронное письмо без опечаток или запинаясь на собрании, встаньте и сделайте настоящий перерыв. Прогуляйтесь по офису или займитесь чем-нибудь интересным несколько минут. Эти микроперерывы обновляют ваши умственные ресурсы и возвращают мозгу энергию и концентрацию, необходимые для поиска нужной информации.

Ошибки памяти не являются признаком того, что с вами что-то не так. Они порой означают, что вам нужен отдых.

НАШИМ ГУРМАНАМ

СЫРНЫЕ ЛЕПЁШКИ

Лепешки на кефире с сыром и зеленью на скорую руку. Быстрый перекус на сковороде.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Кефир - 300 Г
- Мука - 100 Г
- Сода - 0,5 Ч.л.
- Яйцо соль, черный перец по вкусу
- Сыр - 150-170 г

- Зелёный лук пучок небольшой
- Укроп пучок небольшой

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кефир выливаем в большую миску, добавляем соль, соду, молотый перец, яйцо. Перемешиваем все ингредиенты до однородности. Появление пузырьков считается нормой, так как происходит реакция кефира с содой.
2. Просеиваем в тесто муку. Также добав-

ляем предварительно нарезанную мелко зелень и сыр, который нужно натереть на тёрке. Тесто получается густым, примерно как тесто для оладьев.

3. Перед приготовлением сковороду разогреть, смазать растительным маслом. Тесто выкладываем на сковороду небольшими порциями и распределяем по всей поверхности. Обжариваем лепёшки с двух сторон до румяного цвета.

Приятного аппетита!



ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ



Известно, что ежедневное употребление фруктов может положительно сказаться на организме. Врачи рекомендуют есть хотя бы одно яблоко в день.

- Высокое содержание клетчатки в этом плоде способствует нормализации уровня сахара в крови. Некоторые исследования показали, что одно яблоко в день способно уменьшить риск развития сахарного диабета второго типа.

- Клетчатка и антиоксиданты, содержащиеся во фрукте, помогают контролировать общий уровень холестерина.

- Благодаря калию в своем составе яблоки расширяют кровеносные сосуды и снижают артериальное давление.

- Также в составе фрукта имеется кверцетин — вещество, обладающее противовоспалительными свойствами, которое является дополнительной защитой от хронических заболеваний, в том числе астмы.

- Яблочная клетчатка и пробиотики укрепляют микробиом организма, поддерживают пищеварительную систему и обеспечивают ощущение сытости, что позволяет не переедать.

- Согласно исследованиям, регулярное употребление этого фрукта повышает вероятность более долгой жизни.

- Также добавление яблок в рацион может уменьшить риск сердечных заболеваний или рака.

Между зелеными и красными яблоками существуют серьезные различия во вкусе. Зеленые обычно кислее, тогда как красные

— слаще и мягче по вкусу.

Таким образом людям, у которых есть проблемы с желудком и кислотностью подойдут вторые, а диабетикам — первые. В первую очередь нужно ориентироваться на индивидуальные предпочтения и рекомендации врачей.

Зимой иммунитет играет особую роль в поддержании здоровья, поскольку холодные температуры и вирусы могут оказывать негативное влияние на организм.

Без достаточного количества ультрафиолета в коже перестает вырабатываться активная форма витамина D3 — он регулирует жировой обмен, помогая сохранять нормальный вес, обеспечивает здоровье кожи, волос и ногтей.

Есть несколько продуктов, поддерживающих наше здоровье и настроение даже в холодную пору.

Овощи — основные поставщики пищевых

волокон, благодаря которым из организма выводится холестерин и функционирует желудочно-кишечный тракт. Одним из таких овощей является шпинат. Это источник витамина С, а также шпинат содержит бета-каротин и антиоксиданты, помогающие укрепить иммунную систему.

Следующий важный продукт, необходимый зимой, — чеснок. Он обладает мощными противовирусными и антибактериальными свойствами. Чеснок может помочь снизить риск простуды и гриппа и обогатить иммунную систему. А имбирь — продукт, который можно добавлять к чаю или использовать при приготовлении различных блюд, также обладает противовоспалительными свойствами. Он снижает уровень холестерина, что защищает нас от сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, имбирь полезен для мозга — улучшает память и концентрацию, а также помогает в профилактике болезни Альцгеймера.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?



Конструктор космических кораблей Сергей Павлович Королёв никогда не скрывал своей мечты: полёт на Марс. Даже полёт на Луну он рассматривал всего лишь как промежуточный этап на пути к главной цели. Об этом все знали.

В 1962 году Королёв подготовил проект, предусматривающий полёт на Марс в 1974 году. Сергей Павлович умер в 1966-м, но «марсианский проект» продолжили его преемники: конструировали ракеты, проектировали двигатели. Проводили испытания, в ходе которых выясняли, насколько надёжна техника.

С техникой всё понятно, здесь мы можем просчитать вероятные риски отказа и свести их к минимуму. А как поведут себя люди? Пребывание в замкнутом пространстве не недели, не месяцы, а годы - серьёзное испытание. Психологи говорят, тут возможно всё: от мордобития до убийства и самоубийства. Выдержит ли полёт экипаж? Кто даст ответ?

Ответ мог дать только эксперимент.

Специалисты из Опытного конструкторского бюро С.П. Королева совместно с Институтом медико-биологических проблем и заводом «Звезда» построили жилой модуль будущего марсианского корабля - крохотное помещение 4х3м: три откидные полки для сна, стол, плита, медицинское оборудование и велоэргометр для физических тренировок, санузел.

В этой гермокамере «марсонавты» должны были прожить год исключительно на «своём» воздухе (получаемом путём регенерации), на «своей» (регенерируемой из отходов жизнедеятельности) воде, решая все проблемы исключительно своими силами. Продукты - обезвоженные сублиматы. Контакты с внешним миром на время эксперимента исключались, «Земля» могла помочь им только добрым советом. Обстановка, максимально приближённая к реальной.

Отбор кандидатов на участие в эксперименте напоминал отбор в отряд космонавтов. Подбирали людей с идеальным здоровьем и обладающих специальностью. Нужны были инженер, для контроля работы всех технических систем «корабля», врач для проведения медицинских исследований, и биолог для работы на «космической орбитере» - всё как на настоящем корабле.

В результате отбора в экипаж вошли: врач (он же командир) Герман Мановцев, инженер Борис Улыбышев, биолог Андрей Божко. Экипаж подбирали по принципу несовместимости: в составе экипажа были два члена с задатками лидера. Руководители эксперимента решили: чем тяжелее будет испытателям на Земле, тем легче будет космонавтам в настоящем полёте.

5 ноября 1967 года в 17:15 в Институте медико-биологических проблем трое вошли в гермокамеру, медленно закрылась за ними тяжёлая стальная дверь, которую тут же опечатали. «Корабль» стартовал. Родственникам испытатели сказали, что убыли в годичную научную командировку на Северный полюс.

В 07:00 в динамике раздавалась команда: «Подъём!» Завтрак, физические нагрузки, медицинские обследования, обед, снова медицинские обследования и в 24:00 отбой. Все трое постоянно носили на теле датчики.

Регулярно каждый садился перед камерой и рассказывал о своём самочувствии: не испытывает ли он неприятных ощущений, потребляя воду из очищенной урины? Насколько регенерированный воздух отличается от земного? Учёным очень важно знать, как чувствует себя человек, живя в искусственной среде, пусть и максимально приближенной к естественной, но всё же искусственной. Отвечать нужно честно, ничего не скрывая, бравада тут ни к чему.

Ровно через год стальная дверь открылась и «марсонавты» переступили порог камеры, только теперь в обратном направлении. К их удивлению, об удачно проведённом эксперименте была напечатана статья в «Правде» и все трое на некоторое время стали героями: у них брали интервью, их приглашали на ТВ, секретный эксперимент перестал быть секретным.

На одной из встреч их спросили, не хотят ли они принять участие в новом подобном эксперименте? И все трое хором ответили: «Нет!!!»

ДЛЯ ДУШИ

Вот так и живем мы, считая недели
До лета, до отпуска и до зарплаты,
Ругаем дожди, замерзаем в метели,
Боишься открыться... А помнишь, когда-то
Не думали вовсе о времени года,
Ловили снежинки в смешных рукавицах,
И счастливы были в любую погоду,
И мыслями были свободны, как птицы,
Решали все сердцем, без страха ошибок,
Друзьям рассылали открытки по почте,
Мы верили в силу тепла и улыбок
И были пропитаны таинством ночи...
Теперь мы спешим, от себя убегаем,
Забыв позвонить, написать, оглянуться.
Стекает по трубам вода дождевая,
И в ней не спеша растворяются чувства.
А может, мы снова научимся верить,
Сомнения все на надежды исправим,
Не станем считать до чего-то недели,
А будем любить - без границ и без правил!.

Оля Захарчук

ОДИН МУДРЫЙ ЧЕЛОВЕК
ОДНАЖДЫ СКАЗАЛ:

**3 вещи не возвращаются обратно:
время, слово, возможность.**

**3 вещи не следует терять:
спокойствие, надежду, честь.**

**3 вещи в жизни наиболее ценны:
любовь, убеждение, доверие.**

**3 вещи в жизни ненадежны:
власть, удача, состояние.**

**3 вещи определяют человека:
труд, честность, достижения.**

**3 вещи разрушают человека:
зависть, гордыня, злость.**

**3 вещи труднее всего сказать:
я люблю тебя, прости, помоги мне.**



Лучший анекдот недели:

Там, где дураку понятно, умный еще сто раз подумает.

► **БУХГАЛТЕРСКИЕ УСЛУГИ** Ведение бухгалтерского учета, составление и сдача отчетности в налоговые органы, расчет и подача налоговых деклараций...
Тел: 8-921-346-46-95



УЛЫБНИСЬ

Удивительно, но до сих пор ни один завод по производству шпагатов не предложил Анастасии Волочковой стать его лицом.

Превратности жизни или как продавец может поднять или испортить настроение.

Буквально вчера на кассе спрашивали паспорт, что-бы продать алкоголь, а сегодня в пятерке спросили нет ли пенсионного.

Два медведя на пасеке мед воруют. Один пытается открыть улей, но у него никак не получается. Другой в нетерпении ходит кругом, потом не выдерживает и говорит первому:

— Не пойму, что с тобой?! Тебе что, в детстве Чайковский на лапу наступил?

Врач — пациентке:

— Макияж вам, милочка, пока наносить нельзя — аллергия. Купите смывку для лица и бутылку водки. Водку отдайте мужу.

Деградация женской мечты "Уже не жду, что похудею, надеюсь, что не разнесет".

— Сейчас певцы, музыканты до хрена получают, не то, что раньше. Вот, к примеру, Шнур — ну, сколько бы он получил за свой концерт при Советской власти?

— Так тоже до хрена, не меньше 15 суток.

Жена — мужу.

— Я от тебя ухожу.

Муж в панике:

— Я с тобой.

Попав в клинику понял: нигде нет столько знающих и раздающих советы о здоровом образе жизни и о правильном питании людей, как в больничной палате.

Звонок педиатру:

— Доктор, что делать? Моя трехлетняя дочка напилась зеленым!

— Так, а как ребенок сейчас выглядит, что делает?

— Что делает... Улыбается зелеными губами, высовывает зеленый язык сквозь зеленые зубы... Доктор, что мне делать?!

— Выкладывайте в интернет!

НИ ДНЯ БЕЗ ПРИТЧИ

СТАКАН С ВОДОЙ

Профессор взял в руки стакан с водой вытянул его вперед и спросил своих учеников:

— Как вы думаете, сколько весит этот стакан?

В аудитории оживленно зашептались...

— Примерно 200 грамм! Нет, грамм 300! А может и все 500! — стали раздаваться ответы.

— Я действительно не узнаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос вот какой: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

— Ничего!

— Действительно, ничего страшного не случится, — ответил профессор. — А что будет если я стану держать этот стакан в вытянутой руке, например, часа два?

— Ваша рука начнет болеть.

— А если целый день?

— Ваша рука онемевает, у вас будет сильное мышечное расстройство и паралич. Возможно, даже придется ехать в больницу, — сказал один из студентов.

— Как по вашему, вес стакана изменится от того что я его целый день буду просто держать?

— Нет! — растерянно ответили студенты.

— А что нужно делать, чтобы всё это исправить?

— Просто поставьте стакан на стол! — весело сказал один студент.

— Точно! — радостно ответил профессор. — Так и обстоят дела со всеми жизненными трудностями. Подумай о какой-нибудь проблеме несколько минут, и она окажется рядом с тобой. Подумай о ней несколько часов, и она начнет тебя засасывать. Если будешь думать целый день, она тебя парализует.

Можно думать о проблеме, но как правило это не к чему не приводит. Её "вес" не уменьшится.

Справиться с проблемой позволяет только действие. Реши её, или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни, которые парализуют тебя.

РАБОТА

- **ТРЕБУЕТСЯ:** ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ в магазин аквариумистики, тел: 469-54-80
- **СРОЧНО!** ТРЕБУЕТСЯ: СПЕЦИАЛИСТ по РЕМОНТУ бензо- и электроинструмента. Тел: 944-04-99
- ТРЕБУЕТСЯ: Мастер маникюра, тел: 8-921-424-2024
- ТРЕБУЕТСЯ: МАЛЯР (по металлоконструкциям). Тел: 383-54-30
- ТРЕБУЕТСЯ: Сборщик мебели, з/п до 89 т.руб., тел: 8-981-841-2388
- **РАЗНОРАБОЧИЙ** (без опыта), з/п от 40 т.руб., тел: 8-981-841-2388

НАШ ГОРОД
КОЛПИНО-РЕСОВСКИЙ РАЙОН. ГАЗЕТА

**ВАКАНСИИ
РЕКЛАМА**



929-4439

АЛИТЕР-АКСИ www.aliter.spb.ru
ТЕРРИТОРИЯ ИЖОРСКОГО ЗАВОДА
в г. КОЛПИНО

ТРЕБУЮТСЯ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ:

ЭЛЕКТРОМОНТЕР
ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ
ЦЕХА И ПОДЪЕМНЫХ СООРУЖЕНИЙ (МОСТОВЫХ КРАНОВ)

Мы предлагаем: **ЗП от 55 000 руб.** + ежеквартальные премии

Приглашаем опытных специалистов, а также выпускников профильных техникумов и колледжей без опыта работы.



ОПЕРАТОР-ТЕРМИСТ

Мы предлагаем: **ЗП 60 000 руб.** + ежеквартальные премии

Рассматриваются кандидаты без опыта работы. Обучение за счет работодателя в рабочее время.

8 911 842 64 35

ТРЕБУЮТСЯ:

Уборщицы(ки) помещений
ЗП от 42 000 руб.

Дворники
ЗП 50 000 руб.

Оператор поломоечной машины
ЗП от 45 000 руб.

График: 5/2, по 8 часов, с 8.00-17.00
Место работы - п. Металлострой
Корпоративная развозка: Колпино, Тельмана, Тосно
Запись по тел. раб:
8(999)531-34-19, 8(951)688-31-76

ПЛАСТКОН™ Колпино, ул. Северная, 12д
НАМ ТРЕБУЮТСЯ:

- **ШВЕЯ** без опыта, возможно обучение, график работы 2/2, з/п от 40 000 руб. + премия
 - **ТКАЧ** без опыта работы, обучение, график работы 2/2, з/п от 35 000 руб. + премия
 - **ЛАБОРАНТ** без опыта, ночные/дневные смены, з/п от 42 т.р. + премия
 - **МАСТЕР** по ремонту швейного оборудования с обучением без опыта, з/п от 45 000 руб. + премия, 2/2 по 12 часов
 - **МАСТЕР** по ремонту технологического оборудования с обучением без опыта, з/п 45 000 руб. + премия, график 5/2
 - **ИНЖЕНЕР КИПиА**
з/пл от 62 000 руб. + премия, график 5/2 по 8 часов
 - **МАСТЕР УПАКОВОЧНОГО УЧАСТКА** график 2/2, з/пл 40 000 рублей + премия
 - **СЛЕСАРЬ-НАЛАДЧИК**
без опыта, график 2/2, по 12 ч., з/пл 40 000 р. + премия
 - **УБОРЩИК производственных помещений**
з/п от 27 000 руб. + ежемесячная постоянная премия, гр 2/2 по 12 ч. без ночных
 - **ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА**
з/п 40 000 руб. + премия, гр. 2/2, по 12 ч. без ночных, наличие действующего удостоверения обязательно!
- 461-4272 8(931)213-5920**

ООО «Торговый Дом цветы Тельмана» приглашает на работу в тепличный комплекс:

ВНИМАНИЕ ПОДРАБОТКА!!!**ПОДСОБНЫЕ РАБОЧИЕ
НА ПОДРАБОТКУ**

Обязанности: Комплектовка тележек горшками с растениями и их перемещение между теплицами. Несложные подсобные работы.

Доход от 30 000 р. в месяц

Мы предлагаем:

Различные графики работы 5/2, 2/2, 3/3, 3/1 и другие по договоренности.
Почасовую оплату. Стабильные выплаты.

Отд. персонала: **+7-929-110-24-79** Екатерина
п. Тельмана (рядом с Колпино), д. 60 С.

На производство мягкой мебели п. Металлострой

ТРЕБУЮТСЯ

- **Сборщик-обивщик кресел, диванов**
- **Подсобный рабочий**

График работы 5 дней в нед. Оплата сдельная.

8-921-563-26-48

ООО «Алитер-Акси»
ТРЕБУЮТСЯ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ в Колпино:

Электрогазосварщик
З/П от 115 000 руб.

Инженер ОТК
З/П 75 000 руб. + ежекварт. премии
8(812)702-19-86

Территория Ижорского Завода
(звонки принимаются с 09.00 до 16.00), E-mail: hr@aliter.spb.ru

ООО «Ижорские сварочные материалы»
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

- **Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования**
 - **Электродчик**
 - **Станочник**
- 

СПб, Колпино, территория Ижорского завода (цех №92)

322-80-05

ООО «Ижорская НТК»

ТРЕБУЮТСЯ:

- **Инженер-химик**
- **Лаборант химического анализа**
- **Слесарь механосборочных работ**
- **Дефектоскопист УЗК**
- **Токарь**
- **Шлифовщик** (досрочная пенсия, возможно с обучением)

тел. **322-86-29 • 322-82-07**

КОНКУРС ДЕТСКОГО РИСУНКА «ЭЛЕКТРИЧЕСТВО - ОПАСНО!»



ПОЗДРАВЛЯЕМ победителей конкурса детского рисунка "Электричество опасно".

- 1 место - Туранская Ева, ГБДОУ детский сад 61,
- 2 место - Игнатович Таисья, ГБДОУ детский сад 44,
- 3 место - Дмитриева Тамара, ГБДОУ детский сад 61.

Всем участникам, педагогам, воспитателям, родителям, которые принимали участие в конкурсе огромное спасибо.

Организатор конкурса: редакция газеты «Наш Город Колпино-перспективная

газета».

Спонсор: Филиал ПАО «Россети Ленэнерго» «Южные электрические сети».

Рисунки опубликованы в газете, на сайте: GORODKOLPINO.

RU, vk.com/nashgorodkolpino.

Справки по телефону: 929-44-39



Триумф

Спортивный центр «Триумф» - это то, что надо вашему ребёнку для полноценного физического воспитания и развития. Только опытные педагоги, работающие с детьми. Дружелюбная обстановка, профессиональные оборудованные залы, разнообразный тренировочный процесс - ждут вас в нашем центре!

Продолжается набор в группы по следующим направлениям:

- Чир спорт
- Эстетическая гимнастика
- Спортивная аэробика
- Художественная гимнастика
- Акробатика
- Танцы
- Группы Общей физической подготовки (ОФП) для взрослых и детей

- Группы растяжки для взрослых и детей
- Хореография

В нашем центре Вас ждет выполнение спортивных разрядов, выступления на крупнейших соревнованиях в России, возможность попадания в спортивную школу, участие в Чемпионате и Первенстве России, формирование сборной команды по Чир спорту, возможность отбора в команду сборной России! А так же теплая и позитивная атмосфера, сильнейший педагогический состав и новые победы!

Мы сделаем вашу спортивную жизнь не только насыщенной соревнованиями и тренировками, но и богатую творческими событиями, выступлениями на различных городских мероприятиях.

Впереди сборы с лидирующими командами России, мастер-классы и многое другое! Гарантируем море эмоций, полезное общение и спортивный рост! Вас ждет яркий, увлекательный путь с нами!

Руководитель центра - Фоменко Ксения Игоревна, дипломированный специалист

ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

Рекламно-информационная газета «Наш город Колпино - перспективная газета».

Учредитель: ООО "Наш Город"
Издатель: ООО "Наш Город"
Генеральный директор Кузин А.Д.
Главный редактор: Кузин А.Д.
Газета зарегистрирована

Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Регистрационное свидетельство ПИ

№ ТУ 78-01064 от 22 февраля 2012 года.
Юридический адрес редакции и издателя: 196650, Санкт-Петербург, г. Колпино, ул. Павловская, д.44А, кв.94. Фактический адрес редакции и издателя: 196650, г. Колпино, ул. Павловская, д.44А, кв.94

ИНН: 7817324710
Тел.: (812) 929-44-39
Сайт: www.gorod-kolpino.ru
E-mail: gorod-kolpino@mail.ru

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель. Письма, рукописи и фотографии не возвращаются и не рецензируются. Редакция не выступает

ходатаем в официальных учреждениях. При перепечатке материалов ссылка на газету «Наш город Колпино - перспективная газета» обязательна.

Газета распространяется бесплатно. Периодичность: еженедельно.

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз». 190020, г. Санкт-Петербург, вн. тер. г. муниципальный округ Екатерининский, Обводного канала наб., д. 138, к. 1, лит. Б, в помещ. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть. Тираж 30000 экз., № заказа ДБ-00000289
Номер подписан в печать 25.01.2024 по графику 15:00, фактически 15:00.

СДЕЛАНО В КОЛПИНО



КЛУБ ЗНАКОМСТВ "НАШ ГОРОД"

Говорят, что браки заключаются на небесах и счастливый билет можно запросто вытянуть в лотерею судьбы. И в этом одиноким сердцам поможет наша газета.

Объявления в рубрике знакомства - 100 руб.

Телефон Клуба знакомств "НАШ ГОРОД": 8-952-377-30-23

0099 - Людмила, 50 лет, спокойная, хозяйственная, привлекательная, без вредных привычек. Познакомится с мужчиной для общения и с/о.

0119 - Познакомлюсь с порядочным мужчиной 37-49 лет, без вредных привычек, материальных и жилищных проблем, для серьезных отношений. Проживаю в Колпино, тел: 8-950-008-3524

0122 - Женщина 58 лет, рост 178. Без в/п и жилищных проблем. Жизнерадостная, общительная, порядочная. Познакомлюсь с мужчиной, добрым и веселым, любящим домашних животных, без вредных привычек. Возраст в пределах разумного.

0154 - Владимир, 55 лет, приятной наружности проживающий в Колпинском р-оне познакомится с милой, доброй, душевной девушкой 37-50 лет для создания семьи, серьезных отношений. Тел. 89112081389, 89650282238

0155 - Симпатичная женщина, 42 года, познакомиться с мужчиной 38-48 лет, без вредных привычек, желательного с высшим образованием, для серьезных отношений.

0161 - Ищу одинокую девушку 35-42 лет для создания семьи. Живу в Московский р-не, Кузнецовская ул. Тел: 8-952-373-0393

0163 - Мужчина, 51 год, 173/69, люблю авто-мото, вело-фото. Познакомлюсь для дружбы и брака с женщиной до 46 лет.

0170 - Женщина, приятной наружности, 50 лет, познакомиться с порядочным мужчиной для с/о.

0175 - Женщина маленького роста, стройная, зовут Светлана. Познакомлюсь с мужчиной 50-58 лет,

любящего спорт и театр, которого легко поднять с дивана и пойти в театр, на выставку или поехать в горы покататься на лыжах.

0188 - Мужчина, 47 лет, холост, познакомится с девушкой для общения, серьезных отношений, подробности по тел: 8996-775-03-89

0208 - Валентин, 61 г., ищу женщину для с/о, т.8-999-246-55-60

0230 - Александр, 52 года, познакомится с женщиной до 43 лет для с/о.

0236 - Познакомлюсь с порядочной женщиной, уставшей от одиночества, для совместной жизни и любви, разных мирских утех в виде туризма, спорта, театра.

0239 - Мужчина 58 лет, Близнец, 177/72, из вредных привычек - курение. Ищу женщину, стройного телосложения, до 55 лет для серьезных отношений.

2350 - Одинокий джентельмен хочет познакомиться с порядочной женщиной для серьезных отношений. Тел: 8-981-124-6270

2355 - Мужчина 50 лет, без вредных привычек, познакомлюсь с женщиной для серьезных отношений.

2361 - Одинокая вдова Валентина, познакомится для общения и дружбы с хорошим человеком. Тел: 8-999-237-40-90

2364 - Мужчина 50 лет, без вредных привычек, ведущий здоровый образ жизни, познакомится с женщиной, без вредных привычек, для серьезных отношений. Тел: 8-911-291-1976 Сергей.

СКАЖИ ОДИНОЧЕСТВУ НЕТ!

8-952-377-30-23

Сильный специалист в области белой магии и древних обрядов помогает:

- решение жизненных проблем;
- определяет вашу проблему;
- помогает обрести любовь, здоровье, удачу;
- защитит семейные отношения;
- поможет в росте карьеры и бизнесе;
- защитит от неудач и дурных привычек (пьянства);
- чистка;
- ставит мощные обереги.

Работает по фото.

8-951-730-8880 ☎ 8-911-116-2071

ВКонтакте: https://vk.com/centr_triumph

Мы рады юным спортсменам и всем любителям здорового образа жизни!



«Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». Судья 3-ей категории по Чир-спорту, сертифицированный тренер по Чир-спорту. Опыт преподавательской деятельности 8 лет. Многократная победительница всероссийских и международных соревнований, Мастер спорта России по художественной гимнастике, кандидат в Мастера спорта по спортивной аэробике, чир-спорту и чирлидингу, победительница Чемпионатов России, участница Чемпионатов Европы.

Наши тренеры - мастера спорта, профессиональные танцоры, опытные преподаватели, которые могут из вашего ребёнка безопасно сделать спортсмена и чемпиона, развить и закрепить физические навыки. С полной информацией и заслугами тренеров можно будет ознакомиться у нас в центре.

Пробное занятие бесплатно!

Режим работы спортивного центра:
С 15:00 до 21:00.

Удобное местоположение.

Адрес: улица Онежская 5, ТРЦ «Алмаз», г. Колпино.

Большая парковка на 200 машин.

Как с нами связаться:

Телефон: 8 (995) 622-12-12

Эл.почта: sport_triumph@mail.ru

Телерам: https://t.me/triumph_center