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

НАШ ГОРОД

КОЛПИНО - ПЕРСПЕКТИВНАЯ ГАЗЕТА

Рекламно–информационный еженедельник

№ 40 (799) Санкт–Петербург, пятница, 23 октября 2026 год (12+) бесплатно

Жилкомсервис № 2 Колпинского района

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ В КОЛПИНО!

- САНТЕХНИК
- КРОВЕЛЬЩИК
- РАБОЧИЙ КОМПЛЕКСНОЙ УБОРКИ (ДВОРНИК)
- НАЧАЛЬНИК ЭКСПЛУАТАЦИОННОГО УЧАСТКА (ДОМОУПРАВ)
- МАСТЕР САНТЕХНИЧЕСКОГО УЧАСТКА
- МАСТЕР ОБЩЕСТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ
- ДНЕВНОЙ/СУТОЧНЫЙ ДИСПЕТЧЕР
- СПЕЦИАЛИСТ ПО РАБОТЕ С ДЕБИТОРСКОЙ ЗАДОЛЖЕННОСТЬЮ
- ЮРИСКОНСУЛЬТ

ЖЕЛАТЕЛЕН опыт работы в сфере ЖКХ
Официальное трудоустройство

Звонить по телефону: 671-01-11

Готовы обучить за счет организации

-РЕСТОРАН- ПиВорама с большой душой

Ищешь работу?

А НАМ ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ!

МОЙЩИК (-ЦА) з/п 4 500 руб./смена ежедневные выплаты

ПОВАР з/п от 100 000 руб.

КУРЬЕР з/п 3 000 руб./смена

www.pivorama.ru
sn@pivorama.ru
vk.com/pivorama_kolpino

8 921-905-8834



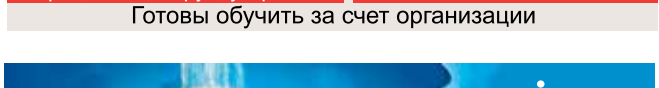
МАГАЗИН LF
ДОСТУПНА РАССРОЧКА

ЛОМБАРД
СТАВКА ОТ 0,05%

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

lombard100.ru



АВТОМОЙКА
LUX.АВТОСЕРВИС
8 952 376-35-22
Колпино, проспект Ленина, 1А



НАШ ГОРОД
Клуб знакомств
8-952-377-30-23
СКАЖИ НЕТ ОДИНОЧЕСТВУ!

РЕКЛАМА И ВАКАНСИИ в газете «НАШ ГОРОД»



929-4439

ЙОККО
СТРИЖКИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

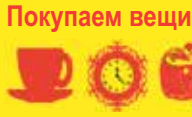
МУЖСКАЯ СТРИЖКА 800₽

ПЕНСИОНЕРАМ любая стрижка 800 ₽

БЕЗ ЗАПИСИ
В УДОБНОЕ ВАМ ВРЕМЯ

Ежедневно с 10 до 20
Колпино, Тверская 58/6

КУПИМ ВСЕ! Покупаем вещи СССР и предметы старины ДЕНЬГИ СРАЗУ!



Колпино, ул. Труда, д. 15\5 (бывший комиссионный)
8 953 342 07 77 Выезд оценщика БЕСПЛАТНО

Ветеринарной клинике «Манул» на постоянную работу требуется:

ТЕХНИЧЕСКИЙ РАБОТНИК (УБОРЩИЦА)

Оплата труда достойная, график работы удобный.

Обращаться в администрацию или по телефону 469 54 80

Колпино, ул.Павловская д.42а

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»

КУПЛЮ ДОРОГО:

Сервизы • Вазы • Статуэтки
Серебро • Хрусталь • Часы
Подстаканники • Значки • Монеты
Банкноты • Старые открытки
Фотографии • Ёлочные игрушки
Модельки машин • Куклы
Бижутерию
Самовары • Бронзу
Мебель • Картины
Книги • Пластинки
Фотоаппараты
И многое другое.



Выезд оценщика бесплатно
Оплата сразу

8-911-929-92-55
Александр



РЕМОНТ и ЗАМЕНА КРОВЛИ
РЕМОНТ КВАРТИР ПОД КЛЮЧ

ВСЕ ВИДЫ строительных работ

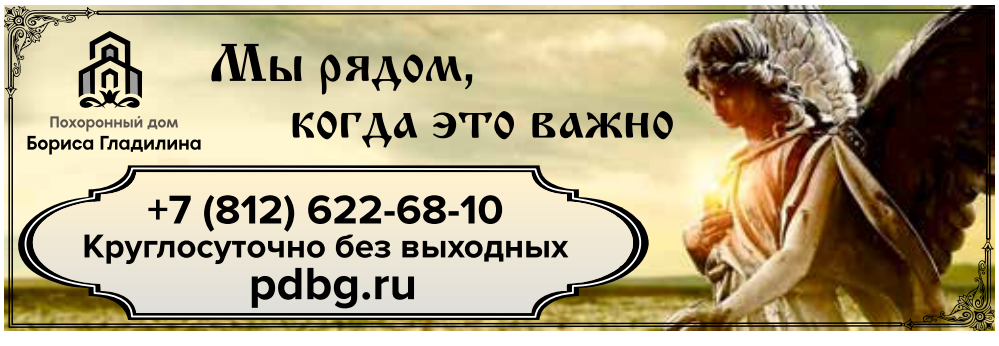
С НАШИМИ МАТЕРИАЛАМИ ИЛИ С МАТЕРИАЛАМИ ЗАКАЗЧИКА
ДОМА С НУЛЯ • БЕСЕДКИ • БАНИ • ГАРАЖИ • ХОЗБЛОКИ

СТРОИТЕЛЬСТВО
РЕМОНТ ФУНДАМЕНТОВ. ЗАМЕНА ПОЛОВ. САЙДИНГ
ОТМОСТКА. НАВЕСЫ. ЗАБОРЫ. КЛАДКА И РЕМОНТ ПЕЧЕЙ

ПЕНСИОНЕРАМ И УЧАСТНИКАМ СВО СКИДКА 20%
Выезд и консультации бесплатно. Работаем круглый год.

Тел.: 8-911-631-77-77

Реклама



Похоронный дом Бориса Гладилина

Мы рядом, когда это важно

+7 (812) 622-68-10
Круглосуточно без выходных
pdbg.ru

ООО «Алитер Акси» требуется на постоянную работу:

РАБОТНИК СТОЛОВОЙ



График работы 5/2. З/п от 50 000 руб.
Бесплатное питание и фитнес-зал

+7(911)175-40-58

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

НЕ МОЖЕТ БЫТЬ?



Стремление Пекина укрепить продовольственную безопасность привело к перепроизводству мяса и молочной продукции, которые внутренний рынок Китая не способен полностью потребить. Теперь китайские производители наращивают экспорт излишков, усиливая конкуренцию на мировом продовольственном рынке и вынуждая традиционных поставщиков соперничать с более дешевой китайской продукцией.

Китай, уже являющийся крупнейшим в мире экспортером морепродуктов, в прошлом году стал нетто-экспортером курятины. По данным таможенной статистики, за 2025 год страна экспортировала продукцию из мяса птицы на $2,6 млрд — почти вдвое больше, чем в 2020 году. Ожидается, что в 2026 году экспорт молочной продукции достигнет $600 млн, увеличившись вдвое за три года.

Для потребителей во всем мире эта тенденция означает снижение цен на продукты животного происхождения. Для зарубежных производителей — от Европы до Таиланда и Бразилии — она создает дополнительные трудности из-за появления новых конкурентов.

В июле Европейская комиссия начала антидемпинговое расследование в отношении импорта пекинской утки после жалоб местных производителей на китайские субсидии, которые, по их мнению, создают условия для недобросовестной конкуренции. В сентябре Еврокомиссия ввела антидемпинговые пошлины в размере от 41% до 67% на китайский гороховый белок. На курятину подобные меры пока не распространяются, однако европейские власти следят за ситуацией на рынке, сообщил Reuters представитель Еврокомиссии.

Как отмечает агентство, сельскохозяйственная и продовольственная продукция остается одной из немногих категорий товаров, в торговле которыми Китай по-прежнему импортирует больше, чем экспортирует. В 2025 году торговый дефицит в этой сфере немного превысил $100 млрд. Несмотря на значительный размер, он постепенно сокращается.

Превращение Китая из крупного покупателя в нового экспортера оказывает «дестабилизирующее» влияние на мировой рынок мяса, заявил Reuters консультант по агробизнесу из Пекина Майкл Боддингтон.

По его словам, раньше мясную продукцию в Азию традиционно поставляли из Европы и Америки. Теперь у покупателей появилась более дешевая альтернатива, и производители по всему миру вынуждены искать способы конкурировать с китайскими поставщиками.

* * *

Поступила информация о вероятном направлении фигуранта дела, известного как «Богородский маньяк», в зону СВО. Житель Богородского городского округа Подмосковья Дмитрий Артамошин, обвиняемый в ряде убийств, заключил соглашение с Министерством обороны и должен отправиться на фронт. По предварительным данным, его отправка уже согласована. Об этом сообщает «112».

Согласно информации, в ходе расследования было выяснено, что Артамошин знакомился с женщинами, откликавшимися на его объявления о вакансии няни для ребёнка. Спустя непродолжительное общение, знаки внимания и презенты жертвы таинственно исчезали.

Два тела погибших обнаружили на его участке в Подмосковье. В конце ноября 2025 года данная история получила большой общественный резонанс.

Судебно-медицинская экспертиза пришла к выводу, что мужчина вменяем.

КОРОТКО ОБО ВСЕМ

Ученые Гарвардского университета и Института Висса в США идентифицировали ген SRSF1, который запускает множественные процессы омоложения и продлевает жизнь мышей на 14%.

Газета.ru

* * *

В Индии женщина родила мальчика с двумя головами, но одним туловищем, руками и ногами. Подобные случаи встречаются крайне редко — примерно один раз на 300 тысяч родов. Прогноз зависит от того, какие именно органы затронула аномалия и возникнут ли осложнения после рождения. Медики подчёркивают, что ближайшие дни будут особенно важными для оценки состояния ребёнка.

NDTV

* * *

Минцифры планирует обязать все смартфоны с поддержкой 5G, работающие в российских сетях, использовать отечественный алгоритм шифрования «Кузнечик». Новые требования хотят ввести с 1 марта 2032 года. Главная проблема в том, что современные зарубежные чипы этот алгоритм не поддерживают.

РБК

* * *

В 2027 году автомобили, поступающие в Россию по параллельному импорту, могут заметно подорожать из-за повышения утилизационного сбора и ужесточения экспортных требований Китая. Наиболее ощутимыми изменения окажутся для покупателей машин средней ценовой категории.

RG.ru

* * *

Суд Кении признал Пола Маккензи, лидера религиозной секты Good News International Church, виновным в убийстве 191 человека — 190 детей и одного взрослого.

В 2023 году в лесу Шакахола были обнаружены массовые захоронения с останками более 400 человек, почти половина из которых были детьми.

Reuters

* * *

В России непрерывный больничный можно оформить максимум на 10 месяцев, а при лечении туберкулеза – на срок до одного года. Первоначально лечащий врач вправе самостоятельно оформить листок нетрудоспособности на срок до 15 календарных дней. Если человеку требуется дальнейшее освобождение от работы, продлить больничный можно только по решению врачебной комиссии.

ТАСС

* * *

Оспа обезьян подтвердилась у пяти пациентов, ранее госпитализированных в Санкт-Петербурге с подозрением на это заболевание.

РИА Новости

* * *

В Санкт-Петербурге по итогам сентября 2026 года девять профессий оказались в зоне дефицита кадров: на одну вакансию приходится менее четырех активных резюме. Сильнее всего работодатели нуждаются в рабочих специалистах, медиках, а также сотрудниках торговли и сферы услуг. На первом месте оказались дворники: на одну вакансию приходится в среднем 1,7 резюме. Медианная предлагаемая зарплата для них за год выросла с 54 тыс. до 60 тыс. рублей. Работодатели предлагают от 37,5 тыс. до 80 тыс. рублей.

Коммерсантъ

* * *

Мировые выбросы парниковых газов необходимо сократить на 45% к 2035 году относительно уровня 2025 года, чтобы сохранить возможность ограничить глобальное потепление и вернуться к целевому показателю Парижского соглашения. Об этом говорится в новом докладе Программы ООН по окружающей среде (ЮНЕП) «Точка возврата».

ТАСС

* * *

В течение ближайших пяти лет автоматизация снизит потребность в выполнении ряда задач у кассиров, операторов справочных служб, специалистов по обработке документов и административных работников.

Газета.Ru

* * *

Минтранс разработал законопроект, по которому машину можно будет увезти на эвакуаторе только после того, как ее владелец получит цифровое уведомление. Об этом на пленарном заседании Госдумы рассказал глава Росавиации, кандидат на должность министра транспорта РФ Д. Ядров.

ТАСС

* * *

На юге Петербурга началась обкатка второго этапа трамвайной линии «Славянка». Об этом сообщил губернатор Александр Беглов.

Обкатка идет от депо на Новгородском проспекте до пункта обслуживания в микрорайоне Славянка. Пока без пассажиров — это технический этап подготовки к запуску. Тем не менее, это уже финальная и самая важная проверка всех систем.

Второй этап должны запустить до конца декабря 2026 года. Первый этап от «Купчино» до «Валдайской улицы» уже доказал свою востребованность.

КП

* * *

В Петербурге могут изменить штрафы за парковку на газонах и нарушения благоустройства.

Коммерсантъ

СПАСАТЕЛИ КОЛПИНСКОГО РАЙОНА ИНФОРМИРУЮТ



Осенне-зимний пожароопасный период: печное отопление

Пожары чаще всего происходят в результате перекала печей, появления в кирпичной кладке трещин, применения для растопки горючих и легковоспламеняющихся жидкостей, выпадения из топки или зольника горящих углей. Печи нередко оставляют во время топки без присмотра. В сильные морозы печи топят длительное время, в результате чего происходит перекал отдельных их частей, а если эти части соприкасаются с деревянными стенами или мебелью, то пожар неизбежен.

Собственникам и жильцам жилых домов, имеющих печное отопление, перед началом отопительного сезона следует обратить внимание на выполнение требований пожарной безопасности как при устройстве печей, так и при их эксплуатации. Необходимо проверить исправность печи и дымохода, отремонтировать их, вычистить сажу, заделать трещины глиняно-песчаным раствором, побелить дымовую трубу на чердаке, крыше и выше кровли. Необходимо проводить своевременную очистку дымоходов печей от скопления сажи. Для долговечной и безопасной эксплуатации печного отопления следует помнить следующие требования: печи и другие отопительные приборы должны иметь противопожарные разделки (отступки) от горючих конструкций, а также предтопочный лист размером 0,5 х 0,7 м на деревянном полу или полу из других горючих материалов. Вблизи печей и непосредственно на их поверхности нельзя хранить сгораемое имущество или материалы, сушить белье.

С наступлением минусовых температур увеличивается нагрузка на электрическую сеть за счет активного использования электронагревательных приборов. Ни для кого не секрет, что электрическая проводка во многих жилых домах, особенно старой постройки, находится далеко не в идеальном состоянии, а это может привести к пожару.

В связи с этим просим вас соблюдать меры пожарной безопасности, а именно:

- своевременно ремонтируйте отопительные печи;
- очистите дымоходы от сажи;
- заделайте трещины в кладке печи и дымовой трубе глиняно-песчаным раствором, оштукатурьте и побелите их;
- на полу перед топочной дверкой установите металлический лист размером не менее 50х70 см;
- не допускайте перекала отопительной печи;
- не растапливайте печь легковоспламеняющимися жидкостями;
- не оставляйте топящиеся печи без присмотра;
- курите в строго отведенных местах;
- не доверяйте детям присмотр за отопительной печью;
- на приусадебных участках не оставляйте ёмкости с легковоспламеняющимися жидкостями, не устраивайте свалки горючих отходов, не используйте противопожарные расстояния для складирования материалов или стоянки транспорта.

Помните! Причины пожаров разные, а виновник один – человек, нарушающий правила пожарной безопасности.

В случае возникновения пожара незамедлительно звоните по номеру вызова пожарной охраны «101» или в систему обеспечения вызова экстренных оперативных служб по единому номеру «112»!

ОНДПР Колпинского р-на УНДПР ГУ МЧС России по г. СПб, Управление по Колпинскому р-ну ГУ МЧС России по г. СПб, ПСО и ВДПО Колпинского р-на.

НОВОСТИ РОСГВАРДИИ



20 октября сотрудники отдела вневедомственной охраны по Киришскому району Ленинградской области помогли вернуться к родственникам дезориентированной 79-летней пенсионерке, которая накануне ушла из дома в Кировском районе Санкт-Петербурга и пропала без вести.

Около 12:00 в правоохранительные органы от местных жителей поступила информация о том, что неподалеку от перекрестка проспекта Ленина и улицы Нефтехимиков в Киришах на земле лежит пожилая женщина.

По данному адресу незамедлительно прибыл ближайший наряд Росгвардии и обнаружил пенсионерку, которая растерянно оглядывалась по сторонам и была убеждена, что находится в Санкт-Петербурге. Женщина не помнила, как здесь оказалась, но смогла представиться и сообщить дату своего рождения.

Патрульные вызвали на место карету скорой помощи, а также уточнили, что в районные отделы полиции и вневедомственной охраны информация о розыске данной гражданки не поступала. В ожидании медиков росгвардейцы попытались самостоятельно найти сведения о пропавшей женщине в социальных сетях. Им удалось найти личную страницу пенсионерки в одной из соцсетей и выйти на связь с ее внуком.

Родственник сообщил, что 19 октября его бабушка ушла из дома в Кировском районе Санкт-Петербурга и пропала без вести. После безуспешных самостоятельных поисков он сообщил об исчезновении родственницы в территориальный отдел полиции, и ее объявили в местный розыск.

Сотрудники вневедомственной охраны передали пенсионерку медикам и сопроводили ее в приемный покой межрайонной больницы. Росгвардейцы сообщили о ее местонахождении родственникам, после чего в медучреждение приехал ее супруг, вместе с которым женщина впоследствии отправилась домой.

* * *

19 октября около 21:00 сотрудники отдела вневедомственной охраны по Красногвардейскому району Санкт-Петербурга на Пискаревском проспекте обнаружили объявленный в розыск автомобиль и задержали двух граждан, подозреваемых в совершении тайного хищения чужого имущества в другом районе города.

Всем дежурным нарядам Росгвардии поступила информация о том, что по Пискаревскому проспекту в сторону Муринской дороги едет объявленный в розыск фургон «Форд Транзит», ранее использовавшийся при совершении кражи на территории Калининского района Петербурга.

Спустя около 10 минут один из нарядов вневедомственной охраны обнаружил разыскиваемое транспортное средство неподалеку от съезда на КАД. В салоне иномарки росгвардейцы задержали ранее судимого 36-летнего водителя, а также 41-летнего пассажира.

Росгвардейцы доставили задержанных в 66 отдел полиции. Впоследствии данных граждан, а также разыскиваемый автомобиль передали инициатору розыска для дальнейшего выяснения обстоятельств.

* * *

19 октября около 16:00 сотрудники отдела вневедомственной охраны по Выборгскому району Санкт-Петербурга в гипермаркете на Выборгском шоссе за кражу товаров задержали находившуюся в федеральном розыске 36-летнюю гражданку.

Внимание персонала сетевого магазина привлекла броско одетая девушка с яркой прической, которая попыталась без оплаты незаметно вынести из торгового зала целую корзину товаров общей стоимостью более 10 000 рублей. Работники торговой точки сразу же воспользовались кнопкой тревожной сигнализации, после чего на место оперативно прибыл наряд Росгвардии и задержал правонарушительницу.

Выяснилось, что ранее гражданка уже была судима за совершение кражи, а в настоящее время находится в федеральном розыске за фиктивную постановку на учет иностранных граждан.

Росгвардейцы доставили правонарушительницу в 58 отдел полиции. Похищенное было изъято, а инициатору розыска сообщили о местонахождении задержанной.

* * *

19 октября около 20:00 сотрудники отдела вневедомственной охраны по Адмиралтейскому району Санкт-Петербурга на Театральной площади задержали 18-летнего зацепера, ехавшего на крыше пассажирского автобуса.

Наряд Росгвардии при патрулировании увидел, что на крыше автобуса, следовавшего по маршруту №27, находится молодой человек. Свою опасную поездку хулиган снимал на камеру мобильного телефона.

Заметив, что к подъехавшему к остановке автобусу направляются росгвардейцы, правонарушитель спустился с крыши и попытался убежать. Сотрудники вневедомственной охраны не позволили хулигану скрыться и задержали его, применив спецсредства – наручники.

Впоследствии было установлено, что задержанный является зацепером-рецидивистом, а 14 июля 2026 года он был задержан росгвардейцами и доставлен в 78 отдел полиции за проникновение на крышу здания Государственного Эрмитажа.

На этот раз сотрудники Росгвардии доставили задержанного жителя Москвы, пренебрегавшего правилами безопасности дорожного движения, в 1 отдел полиции.

Пресс-служба вневедомственной охраны по г. СПб и ЛО





КОЛОНКА РЕДАКТОРА



16 октября - 78.ru. В Петербурге стремительно дорожают новогодние чудеса: получасовой визит Деда Мороза и Снегурочки в декабре обойдется в среднем в 8 тысяч рублей, а в новогоднюю ночь — уже в 20 тысяч. Уже в октябре агентства и частные исполнители подняли расценки на 6–28% по сравнению с прошлым сезоном.

Из письма Деду Морозу:

— Дорогой Дедушка Мороз! Когда в прошлом году я просил братика, я имел в виду младшего, а не амнистию для старшего...

17 октября - Food & Function. Экстракт кожуры незрелых цитрусовых оказался способен уменьшать повреждение клеток печени, вызванное воздействием алкоголя.

— Что-то печень побаливает…

— Водку пили?

— Не помогает…

18 октября - The Space Journal of Asgardia. Бывший главный ученый NASA Джим Грин и математик Эд Белбруно считают, что гравитация Млечного Пути с темной материей отодвигает край Солнечной системы примерно до 241 тыс. а. е.

Существует теория, что наша Вселенная бесконечна, а потому в ней могут быть копии нашей планеты. Вы только представьте: летел космический корабль миллионы световых лет в поисках другой цивилизации и… уткнулся в Воронеж.

19 октября - Газета.Ru. Кошелек, который кошка или собака принесли с улицы, необходимо вернуть владельцу. Такая вещь считается находкой, поэтому хозяин питомца обязан сообщить о ней человеку, потерявшему кошелек, либо в полицию.

Суббота, Изя выходит из синагоги, одет очень плохо, небрит, пейсы растрепаны всю жизнь живет бедно. Идет по улице, видит, лежит кошелек.

Что делать, в субботу деньги нельзя брать в руки? А, ладно, Бог простит, дай попробую.

Поднимает кошелек, а он полный денег, решил зайти в магазин, такое раз в жизни бывает. Заходит в магазин, ему предлагают самый дорогой костюм, ботинки, а заодно предлагают побриться.

Вышел на улицу, нарядный, бритый, благоухает, денег в кошельке еще полно, девушки начинают на него заглядываться, и тут его сбивает насмерть машина. На том свете:

Господи, за что? Я все заповеди исполнял, каждую субботу в синагогу ходил!

Бог ему:

Изя, так это ты?! Извини, но тебя просто не узнать!

19 октября - The Wall Street Journal. Кандидат наук в области химической инженерии Джек Вейс окончил Принстонский университет в 2024 году. С тех пор он отправил более 2300 откликов на вакансии и до сих пор остается без работы. Ему 30 лет, сейчас он живет в подвале родительского дома в Солт-Лейк-Сити.

Дорогие школьники! Учитесь на «4» и «5», поступите в вуз, окончите его с красным дипломом, получите замечательную профессию — и троечник из вашего класса, который все время прогуливал и списывал, примет вас на интересную высокооплачиваемую работу.

20 октября - Газета.Ru. Водителю из Дагестана, показавшему средний палец камере на трассе, назначили трое суток ареста.

Дорожные камеры в будущем настолько очеловечатся, что смогут самостоятельно залезать в кусты и заносить долю вышестоящим компьютерам.

21 октября - РИА Новости. Лазертаг получил в России статус официального вида спорта. Федерация лазерного боя прошла государственную аккредитацию. Благодаря этому участники соревнований смогут получать спортивные разряды и звания.

А все начиналось 16 лет назад, когда Валентина Матвиенко предложила сбивать сосули лазером.



СОН И СНОВИДЕНИЯ

Почему люди во всем мире «падают с высоты» во сне? Большинство наших тревог связано с потерей контроля. Падение и обрушение — это как раз те ситуации, которые человек физически контролировать не может. Для нашего мозга потеря контроля равносильна падению.

При этом конкретные образы у разных людей могут отличаться: одному приснится падающий лифт, другому — разрушенная лестница.

Однако в основе любого такого сна лежит одно и то же чувство — невозможность управлять происходящим.

Почему сны забываются: работа мозга при пробуждении

Сны видят все люди, однако далеко не все сохраняют их в памяти после пробуждения. С научной точки зрения это связано с особенностями работы мозга: сновидения возникают преимущественно в фазе быстрого сна (REM-фаза), которая повторяется несколько раз за ночь. Если человек просыпается не во время или сразу после этой фазы, а позже, следы сновидения быстро стираются — мозг переключается на обработку внешних сигналов и не закрепляет ночные образы в долговременной памяти.

Сон человека цикличен: один цикл длится около 90 минут, и за ночь организм проходит от четырех до шести таких циклов. Именно во время REM-фазы мозг проявляет активность, сопоставимую с бодрствованием, и возникают наиболее яркие сновидения. Исследование ученых из Стэнфордского и Калифорнийского университетов, опубликованное в журнале JAMA Neurology, показало: каждые 5% сокращения длительности REM-фазы связаны с повышением смертности от всех причин на 13–17%. У людей, у которых быстрый сон составлял менее 15% ночного отдыха, смертность была значительно выше, чем у тех, у кого этот показатель превышал 15%.



На запоминание снов влияют качество и регулярность сна, уровень стресса, утомление и возраст. При поверхностном, прерывистом сне или после бессонной ночи воспоминания о сновидениях становятся расплывчатыми либо исчезают. Психологи и сомнологи отмечают, что сильный стресс парадоксальным образом ухудшает способность удерживать ночные образы, а с возрастом продолжительность REM-фазы сокращается, поэтому пожилые люди реже помнят сны. Хронический стресс нарушает работу гиппокампа и префронтальной коры, что проявляется рассеянностью, «туманом в голове» и ухудшением памяти.

Как тренировать запоминание сновидений? Основной практический метод — ведение дневника сновидений. Сразу после пробуждения нужно записывать всё, что удалось вспомнить: сюжеты, эмоции, отдельные образы. Даже несколько слов помогают мозгу понять, что эта информация ценна, и со временем воспоминания о снах становятся более точными и подробными. Специалисты также рекомендуют после пробуждения несколько минут оставаться в тишине, не открывая глаза, и постараться удержать в памяти образы и сюжеты, прежде чем обращаться к телефону или другим внешним раздражителям.

Для сохранения ясности мышления важен не просто сон как таковой, а его стабильное качество и физиологически обоснованная продолжительность. Оптимальной для взрослых считается продолжительность сна 7–9 часов, при этом опасность представляют обе крайности. По данным Австралийского национального университета, некачественный сон ведёт к сокращению объёма серого вещества в правой лобной извилине — области, ассоциированной с риском болезни Альцгеймера. Регулярный и достаточный сон следует рассматривать как базовый элемент профилактики когнитивных нарушений — наравне с питанием и физической активностью.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Бардак в квартире не всегда говорит о том, что человек не умеет организовывать пространство. Для многих это часть рабочей системы, утверждают эксперты.

Умные и увлеченные натуры нередко живут в хаосе, и дело тут не в лени. Подобный «хаос» может оказаться личной системой: человек точно знает, где лежит нужная книга или запись, даже если его стол со стороны выглядит как завал.

Психологи подчеркивают: когда человек глубоко погружен в сложную задачу, быт отходит на второй план, и это не обязательно свидетельствует о неорганизованности.

Исследования показывают, что связь между беспорядком и творчеством неоднозначна. В одном эксперименте участники, работавшие в неубранной комнате, предлагали идеи, которые независимые оценщики сочли более креативными. Попытка разложить все по идеальным местам иногда только мешает. Привычные ориентиры исчезают, и поиск нужного занимает больше времени.



При этом специалисты отличают рабочий хаос от захламления. Если вещи мешают передвигаться, создают антисанитарию или вызывают тревогу, это уже проблема, которую стоит решать. Если же немытая чашка не мешает работе и отдыху, ее можно оставить до вечера без чувства вины. Главное, чтобы дом помогал жить и работать, а не создавал дополнительное напряжение.

* * *

Если человек время от времени не может вспомнить даже простые слова, это уже повод для беспокойства. Хороший знак — когда сам пациент осознает проблему. В этом случае критическое отношение к своему состоянию еще сохраняется. Легкие сбои памяти, такие как замедленное припоминание имен или деталей, могут появиться уже после 30–40 лет. А вот заметные трудности обычно дают о себе знать в возрасте старше 50–60 лет.

Врачи предупреждают: бить тревогу нужно тогда, когда забывчивость начинает мешать повседневной жизни. Речь идет о регулярных пропусках важных событий и договоренностей, потере ориентации в знакомых местах и неспособности подобрать обычные слова.

При этом жалобы на забывчивость часто скрывают вовсе не проблемы с памятью, а стресс, недосып или депрессию.

Похожие симптомы вызывают нехватка витаминов B12 и D, а также нарушения в работе щитовидной железы. В таких случаях важно вовремя обратиться к неврологу — он проверит когнитивные функции и оценит общее состояние здоровья.

-РЕСТОРАН- ПиВоРама -РЕСТОРАН- ПиВоРама

НАШИМ ГУРМАНАМ

-РЕСТОРАН- ПиВоРама -РЕСТОРАН- ПиВоРама

Гречка по-купечески

Гречка по-купечески — это сытное и ароматное блюдо, где гречневая крупа гармонично сочетается с мясом и овощами. Его главный секрет — в предварительной обжарке ингредиентов и последующем тушении, благодаря чему гречка получается рассыпчатой, а мясо — сочным.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Крупа гречневая — 1 стак.
- Шампиньоны — 350 г
- Индейка (голени) — 600 г
- Лук репчатый (150 г.) — 1 шт
- Морковь (180 г.) — 1 шт
- Чеснок — 5 зуб.
- Масло растительное — по вкусу
- Соль — по вкусу
- Специи (перец свежемолотый+ майоран + чеснок сушеный + тимьян + паприка) — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Шампиньоны почистите от верхней кожицы, произвольно нарежьте, обжарьте до готовности в небольшом количестве растительного масла под крышкой. Готовые грибы посолите, добавьте специи (майоран, сухой чеснок), выложите грибы на тарелку.
2. В этой же сковороде, в небольшом количестве растительного масла, обжарьте до румяности крупно нарезанные лук, свежий чеснок и морковь. Овощи немного посолите, добавьте паприку. Овощи выложите на тарелку.
3. Индюшиные стейки хорошо промойте, просушите. Обжарьте в небольшом количестве масла в глубокой сковороде. Когда мясо запечатается, посолите и поперчите по вкусу. добавьте сухой тимьян.
4. На мясо выложите овощи. Гречку хорошо промойте, выложите поверх овощей, влейте горячую воду. Сверху гречки выложите грибы. Тушите блюдо под крышкой до готовности гречки, на минимальном нагреве.
5. Дайте блюду постоять минут 15. Вкус гречки получается насыщенный, многослойный и очень яркий.

Приятного аппетита!



А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?



А знаете ли вы Эдит Пиаф? Она родилась в Париже в декабре 1915 года, посреди войны. Настоящее имя — Эдит Джованна Гассион.

Мать — уличная певица, выступавшая под псевдонимом Лин Марса. Отец — бродячий акробат, кувыркавшийся на площадях за монеты. Мать бросила её младенцем. Отец ушёл на фронт и оставил девочку своей матери — в Нормандию, где та содержала публичный дом.

Так и получилось: раннее детство будущей великой певицы Франции прошло в доме терпимости, среди женщин, которые её нянчили, кормили и, судя по всему, искренне любили. Она потом вспоминала о них без всякого осуждения — как о тех, кто её вырастил.

А потом случилось несчастье, которое стало легендой. Примерно в три года девочка ослепла — предположительно от тяжёлого воспаления роговицы. Несколько лет она не видела. Рассказывают, что женщины из того самого дома собрали деньги и повезли её в Лизьё — молиться святой Терезе. И через некоторое время зрение вернулось.

Врачи объясняют такие случаи иначе, но нам с вами важно другое: она сама верила в это всю жизнь и до конца носила образок.

Потом за ней вернулся отец. И девочка семи-восьми лет начала работать: он кувыркался, а она пела. На улице, за монеты, в любую погоду. Вот всё её образование. Улица. Всё, что она любила, у неё отнимали. Дальше идёт цепочка потерь, от которой становится страшно.

В семнадцать лет она родила дочь. Девочку назвали Марсель. Через два года ребёнок умер от менингита. Денег на похороны не было.

В двадцать лет её случайно услышал хозяин кабаре Луи Лепле — человек, который вытащил её с улицы, дал сцену и придумал прозвище: «La Môme Piaf», Малышка Воробушек. Пиаф на парижском арго — воробей. Через несколько месяцев Лепле был убит. И на неё пало подозрение. Газеты писали грязно, публика отвернулась, ей пришлось начинать сначала.

Она начала сначала. К концу тридцатых её узнала Франция. Потом война, оккупация, выступления, послевоенная слава, гастроли, «Гимн любви», «Жизнь в розовом свете», которую она написала сама.

А в 1949 году произошло то, от чего она, по общему мнению, так и не оправилась. Она любила боксёра Марселя Сердана — чемпиона мира, женатого человека, отца троих детей. Их отношения не были простыми, но, судя по всему, это была самая настоящая любовь в её жизни.

Она ждала его в Нью-Йорке и попросила лететь самолётом, а не плыть кораблём, чтобы увидеться скорее. Самолёт разбился над Азорскими островами. Есть свидетельства, что в тот вечер она всё равно вышла на сцену и пела. И что во время «Гимна любви» ей стало плохо.

И тело её тоже не щадило. Дальше — несколько тяжёлых автомобильных аварий. Переломы, операции, постоянная боль. Ей кололи морфий. Начались годы зависимости, из которой она пыталась выбираться, попадала в клиники, возвращалась, срывалась снова. К пятидесяти годам она выглядела старухой. Тело было изношено полностью — болезни, лекарства, работа на износ, отсутствие какого-либо режима.

Она умерла 10 октября 1963 года. Ей было сорок семь. На похороны, по разным свидетельствам, пришли десятки тысяч человек. Париж встал.

Как человек с такой биографией пел о любви — так, что весь мир до сих пор слушает? Ведь по логике вещей она должна была стать озлобленной. Материала для ненависти к жизни у неё было больше, чем у кого бы то ни было.

Она пела не о том, что имела, а о том, чего не хватало. Человек поёт, пишет, говорит с наибольшей силой не о том, чем он сыт, а о том, по чему он голоден. Она пела о любви, потому что любви ей не досталось. Ни материнской, ни отцовской, ни долгой женской. И вся эта неутолённая жажда шла в песню.

И вот прошло больше шестидесяти лет. От той девочки, певшей с отцом на парижских перекрёстках за монеты, не осталось ни семьи, ни наследников, ни состояния.

Осталось только то, что она отдала. Оказалось — этого достаточно, чтобы остаться навсегда.

ДЛЯ ДУШИ

СВОЯ ДОРОГА

Жизнь идёт в моменте,
Счастья в ней не много,
Грусти предостаточно,
Есть главная дорога.

Своё призвание ты ищешь сам.
К сожаленью не всегда находишь,
Но главное верить в сказание людей
У каждого своя дорога.

Пойдёшь по маленькой тропинке,
Свернёшь ты вглубь лесной тропы,
Ты сможешь выбраться из ямы,
Точно так же и добраться до луны.

Пойдёшь ты по огромной трассе,
Забредёшь на тихую заправку,
Возможно там найдешь призвание,
А может и умрёшь в несчастье.

Всё лишь в твоих руках,
В твоих ладонях.
Не жди ты шага от кого-то,
Ты сможешь выбраться из ямы
И с гордостью дойти до бога.

- Дарья Камиссарова- 14 лет



ПОСЛЕ ШЕСТИДЕСЯТИ — А ИНОГДА И ПОЗЖЕ

Ты понимаешь, что почти всю жизнь прожил не так, как хотел, а так, как «надо было».
Бежал, спешил, стремился, держал всё под контролем…
И при этом совсем не видел самого важного — того тихого пейзажа жизни, который всё время отдалялся, пока ты смотрел на часы.
И да, больно осознавать это сейчас.
Но в то же время — это подарок.
Потому что второй шанс увидеть мир другим сердцем — тоже счастье.
Ты уже столько вынес:
- столько раз держал всех на своих плечах,
- столько лет отдавал больше, чем получал,
- столько раз заставлял себя быть сильным, когда сил не было.

И вот сейчас сама жизнь наклоняется к тебе и шепчет:
- Отпусти. Теперь твой черёд жить.
- Не держись за деньги так, будто завтра всё рухнет.
- Завтра никогда не было гарантировано, а вот этот глоток горячего кофе — да.
- Этот лёгкий ветер из окна — да.
- Этот внезапный смех, который вырывается из тебя ниоткуда — да.
- Заботься о себе, но не позволяй лекарствам стать единственной темой ваших разговоров.

И если кто-то смотрит на тебя с жалостью, будто возраст — это приговор, улыбнись.
Бедный тот, кто считает, что жизнь заканчивается, когда меняется тело.
Мудрый — тот, кто понимает: настоящая жизнь начинается, когда становится свободной душа.

Лучший анекдот недели:

Индейцы Майя были правы. Миру всё-таки пришёл конец в 2012 году. Всё, что сейчас вокруг происходит, язык не поворачивается называть миром.

УЛЫБНИСЬ

На собеседовании:
— А куда делась предыдущая сотрудница?
— Ушла в декрет.
— Опасно у вас тут…

* * *

Директор Лада Ваз заявил, что свой летающий автомобиль они пытались тестировать, но манекены постоянно сбегали.

* * *

Эх, мой бы Дальневосточный гектар, да в Монако.

* * *

Если у вас нет завистников, подумайте на досуге - а так ли уж хорошо и правильно вы проживаете свою жизнь?

* * *

Свекровь звонит невестке:
— Как дела с ребёнком? Высыпаетесь?
— Высыпается в нашей квартире только один ребёнок – ваш!

* * *

Губернатор и мэр едут на одной лошади по плохой дороге. Та спотыкается, хромает. Те:
— Надо бы лошадь поменять…
Лошадь им в ответ:
— Лучше - седоков.

* * *

Банкиры — это страшные люди: они даже деньги заставляют работать!

* * *

— А это волшебная палочка ...
Взмахнул ей и 100 долларов у тебя в кармане ...
Через некоторое время ...
— Папа, папа, я два часа махал палочкой а никаких 100 долларов ...
— А для этого, сынок, нужны еще волшебная дорога, волшебное удостоверение и волшебные водители ...

* * *

Я - еврейка по нациоанальности. И я ОЧЕНЬ удачно вышла замуж и уехала жить к мужу в Израиль!
Он меня так сильно любит, что, когда я заболела и не могла ходить на работу, он мне давал деньги в долг и даже покупал продукты.

МАСТЕР НА ЧАС!
Мелкий ремонт!
Сантехнические работы и электрика
Установка, ремонт и вскрытие замков
8-951-684-1244 • 8-931-987-0575

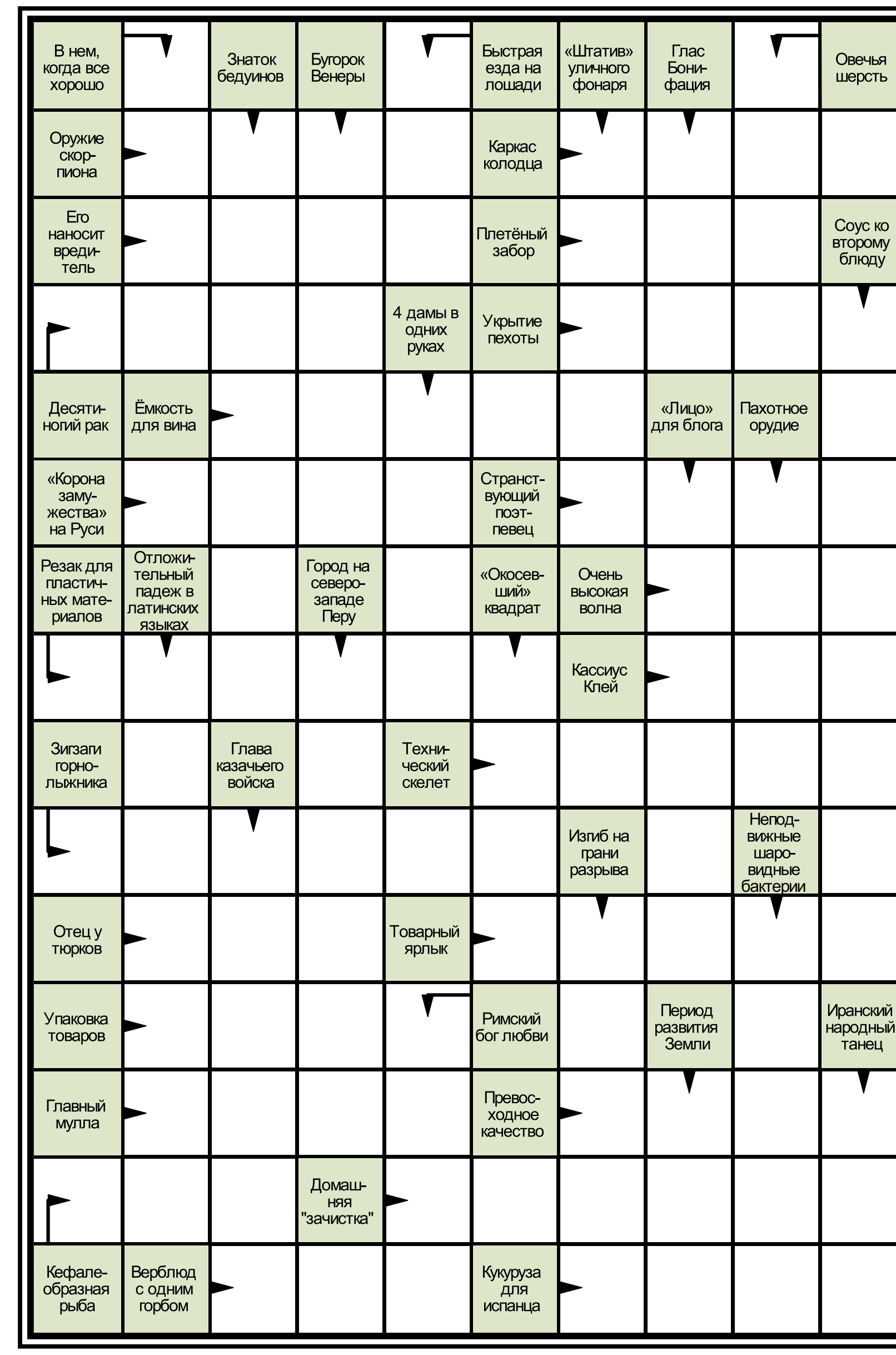
СТРОИТЕЛИ Кровля (ремонт, замена); сайдинг; покраска; ремонт фундаментов; замена венцов, балок, полов; демонтаж и др.работы.
8906-242-4181 Анатолий

НИ ДНЯ БЕЗ ПРИТЧИ

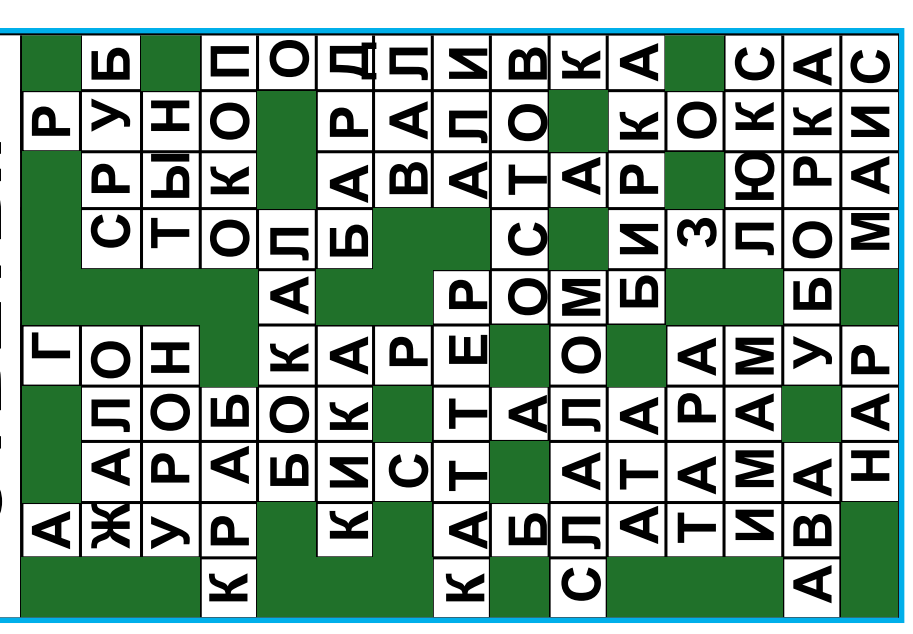
Богатый или бедный?

Однажды отец богатой семьи решил взять своего маленького сына в деревню, на ферму чтобы показать сыну насколько бедными могут быть люди. Они провели день и ночь на ферме у очень бедной семьи. Когда они вернулись домой, отец спросил своего сына:
— Как тебе понравилось путешествие?
— Это было замечательно, папа!
— Ты увидел насколько бедными могут быть люди? – спросил отец.
— Да.
— И чему ты научился из этого?
Сын ответил:
— Я увидел, что у нас есть собака в доме, а у них четыре пса. У нас есть бассейн посреди сада, а у них – бухта, которой не видно края. Мы освещаем свой сад лампами, а им светят звёзды. У нас патио на заднем дворе, а у них — целый горизонт.
Отец лишился дара речи после этого ответа сына.
А сын добавил:
— Спасибо, папа, что показал мне насколько богаты эти люди.
Всё это зависит от того с какой точки зрения смотреть на мир? Имея любовь, друзей, семью, здоровье, хорошее настроение и позитивное отношение к жизни, вы получите всё!
Но вот купить что-либо из вышеперечисленных вещей невозможно. Можно приобрести любые воображаемые материальные блага, даже запастись ими на будущее, но если ваша душа не наполнена, у вас нет ничего!





ОТВЕТЫ:



КУПЛЮ

► Куплю вышедшие из обращения франки, фунты, $. Тел: 8-901-519-3275

ПРОДАМ

► Продам: водонагреватель накопительный, 5 л, б/у в отличном состоянии. Цена 1000 руб. тел: 8-952-375-5064

НЕОБЫЧНЫЙ РИТУАЛ



Третьего июля в мексиканском городе Сан-Педро-Уамелула, расположенном на юге страны, прошел необычный праздник: мэр Даниэль Гутьеррес женился на… самке каймана.

Все дело в необычной традиции, распространенной в тех краях — ритуалу уже более 230 лет. По поверьям местных жителей, брак с рептилией олицетворяет объединение двух коренных культур штата Оахака: Уаве и Чонталь.

Согласно местным легендам, много веков назад народы конфликтовали, но принцесса Уаве и король Чонталь положили конец многолетним войнам и поженились. Спустя сотни лет этот ритуал продолжает символизировать мир и единство.

«Для нас это ритуал, во время которого мы просим мать-землю и нашего создателя о богатом урожае, удачной рыбалке и изобилии всех продуктов, которые может предложить наш регион», — рассказал журналистам житель города Луис Мануэль Лопес.

Свадьба с «маленькой принцессой» — так называют наряженную в белоснежное платье самку каймана — должна принести процветание общине. Мэр Даниэль Гутьеррес не стал противиться традициям и принял участие в церемонии.

Представительнице семейства аллигаторовых дали имя, ее зовут Мигелана Эстела дель Мар Савалета Рамирес. Для ритуала каймана нарядили в белое свадебное платье, а на голову водрузили цветочный венок.

Невесту провели по городу, заглядывая в дома, а в это время жители городка танцевали под праздничную музыку. Жениху пришлось скрепить союз церемониальным поцелуем — он символизирует любовь и преданность этнической группе.

Стоит отметить, согласно местным поверьям, крокодил — божество, которое олицетворяет мать-землю, а брак с представителем семейства рептилий позволяет объединяет мир живых и мир богов. К слову, Даниэль Гутьеррес — не единственный мэр, которому пришлось пройти через эту церемонию.

Прежде чем Гутьеррес связал себя узами брака с кайманом, невесту из числа рептилий подобрали прошлому главе города Виктору Уго Соса. Его избранницу местные жители назвали Алисией Адрианой, но невесте пришлось завязать пасть веревкой, иначе был велик шанс травмировать кого-либо из участников необычного мероприятия.



ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПАМЯТНИКОВ ИЗ ПРИРОДНОГО КАМНЯ
8-981-724-92-40
Вознесенское ш., д.49, корп.2 (бывшее Лагерное ш.)
предъявителю купона скидка

Выполнение сварочных работ любой сложности:
- Сварка изделий по индивидуальным заказам
- Сварка металлоконструкций
- Сварка трубопроводов
- Сварка инженерных систем

+7(911)154-55-72

Международная компания ИЛДИА ЛИМИТЕД (ILDIA LIMITED), юридическое лицо по законодательству Сейшельских островов, адрес регистрации: 105, 1 этаж, Вотерсайд Проперти, Эден Исланд, Сейшельские острова, регистрационный № 015167, настоящим уведомляет о начале добровольной ликвидации и предстоящем исключении из коммерческого реестра. Требования кредиторов и возражения принимаются по адресу: edzu@mail.ru, либо почтой по адресу: 197022, г.Санкт-Петербург, Каменноостровский пр., д.44б, лит.А, пом.2Н (Зубареву Э.Б.)

РАБОТА

► **ТРЕБУЮТСЯ:** Ассистент ветеринарного врача, Ветеринарный врач. Тел: 469-54-80

► **ТРЕБУЕТСЯ:** СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК, з/п от 90 000 руб. Тел: 8-911-798-8061

► **ТРЕБУЕТСЯ:** ФРЕЗЕРОВЩИК, з/п от 85 000 руб. Тел: 8-911-798-84-65

КЛАДОВЩИК, з/п 65 500 - 73 500 руб. Тел: 8-921-998-91-94

НАШ ГОРОД
Колпино. Перспективная газета
ВАКАНСИИ
РЕКЛАМА
929-4439

НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ
В НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТРЕБУЕТСЯ
ЭЛЕКТРИК
Зарплата 78 000 руб. Работа в г. Пушкине (21 км)
+7 921 616 03 45
Михаил Юрьевич

ТРЕБУЮТСЯ:
Ждем в наш дружный коллектив
ДВОРНИКОВ
Контактные телефоны: пн-пт с 10.00 до 13.00
+79215804294
+79117347304

ООО «Алитер Акси» требуется на постоянную работу:
СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК З/п от 90 000 руб.
МАШИНИСТ МОСТОВОГО КРАНА З/п от 72 000 руб.
Бесплатное питание и фитнес-зал
+7(911)798-80-61
ФРЕЗЕРОВЩИК З/п от 85 000 руб.
ТОКАРЬ-РАСТОЧНИК З/п от 110 000 руб.
на горизонтально расточных станках типа 262Г и 2622В
Требования: опыт работы от 1 года, выполнения механической обработки деталей по чертежам, умение читать чертежи.
Работа с 7-30 до 16-00. Бесплатная столовая. ДМС. Выдача СИЗ.
+7(911)798-84-65
Колпино, Территория Ижорского Завода
(звонки принимаются с 09.00 до 16.00), E-mail: hr@aliter.spb.ru

V-HR – кадровое агентство ПРЕДЛАГАЕТ
широкий спектр HR-услуг для компаний различного масштаба и сфер деятельности.
- Подбор персонала
- Организация и ведение кадрового делопроизводства
- Решение трудовых споров
+7(952)209-09-22

В Управляющую компанию в Колпино
СРОЧНО! ТРЕБУЮТСЯ:
☑ САНТЕХНИКИ
☑ ЭЛЕКТРИКИ
☑ ДВОРНИКИ
Справки по тел. 948-78-45 с 9.00 до 18.00

СПКК ТРЕБУЮТСЯ:
Ищем сотрудников для уборки на производство
УБОРЩИЦА
График: 1/3, с 6.30 до 23.30 - З/П: 30 000 ₽
УБОРЩИЦА
График: 5/2, с 8.00 до 17.00 - З/П: 55 000 ₽
+7 962-717-71-70 Полина
+7 911-406-13-84 Елена
Адрес: Загородная, 9 к.3

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ
929-4439

кран ИжорА
ООО «Ижора-Кран» приглашает на работу
• Электрика/электромеханика
• Слесаря-ремонтника/монтажника
Для технического обслуживания и ремонта грузоподъемных кранов предприятий (Санкт-Петербург, Колпино, Металлострой)
Требования: Опыт работы по ремонту г/п кранов, эл.талей – от 3 лет, навыки использования ручного и электроинструмента. Оформление по ТК, спецодежда, оплата проезда, б/л.
З/п 80 – 120 т.руб. Возможно совмещение — от 5 000 руб/смена. График свободный.
Тел. 324-05-77; +7-981-768-87-68
www.i-kran.ru e-mail: svc@i-kran.ru

BIOSTAR
На производственную площадку требуются:
Уборщица в цех
ЗП 47 000 - 60 000 руб.мес./на руки
5/2. Графк работы оговаривается
Подсобный рабочий
ЗП 58 000 руб.мес./на руки
Пятидневка с 07:00 до 16:00
Подсобный рабочий
ЗП 66 000 руб.мес./на руки
(НОЧНОЙ) Пятидневка с 20:00 до 06:00
Развозка: Отрадное - Колпино
8-900-628-90-75 8-951-688-87-28
Адрес: Колпино, Оружейная 25

ТРЕБУЮТСЯ: ОХРАННИКИ
Санкт-Петербург, Колпино, п. Федоровское
Удобный график работы.
З/плата от 4 000 смена.
8-921-336-40-31
звонить с 15.00 до 22.00 по рабочим дням

ООО «Ижорская НТК»
ТРЕБУЮТСЯ:
• КОНТРОЛЕР
станочных и слесарных работ
• ИНЖЕНЕР
по неразрушающему контролю
(с наличием профильного образования)
Тел: 331-9-331 доб. 66 8629

КОНКУРС ДЕТСКОГО РИСУНКА «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»



Беляев Владимир, 5 лет

1. Принять участие в конкурсе могут дети и подростки в возрасте от 4 до 17 лет. Период проведения конкурса: с 15 июня по 16 декабря 2026 года.

2. Предметом Конкурса являются детские рисунки и плакаты на тему **«Если хочешь быть здоров»**.

3. Организатор конкурса: «Наш город Колпино-перспективная газета»

Спонсор конкурса: АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед»

Газета «НАШ ГОРОД» и АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед» призывают всех, и взрослых, и детей, участвовать в мероприятиях по профилактике детской безопасности и здорового образа жизни.

Электронный адрес: **gorod-kolpino@mail.ru**
https://vk.com/nashgorodkolpino
Телефон для справок: **(812) 929-44-39**

СОГАЗ | ОМС

КЛУБ ЗНАКОМСТВ

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

Объявления - 100 руб. Телефон: ***8-952-377-30-23***

0115 – 60 лет, склонная к полноте, работаю, дочь 17 лет, есть квартира. Ищу мужчину, желательно не пьющего.

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

0137 – Мужчина, 55 лет, рост 178, спокойный, познакомлюсь с женщиной.

0143 – Лидия, 57 лет, познакомлюсь с порядочным мужчиной до 65 лет. Без вредных привычек.

0161 – Ищу одинокую девушку 35-42 лет, для создании семьи. Живу в Колпино. Тел: 8-952-373-03-93.

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, познакомится с порядочным мужчиной для серьезных отношений.

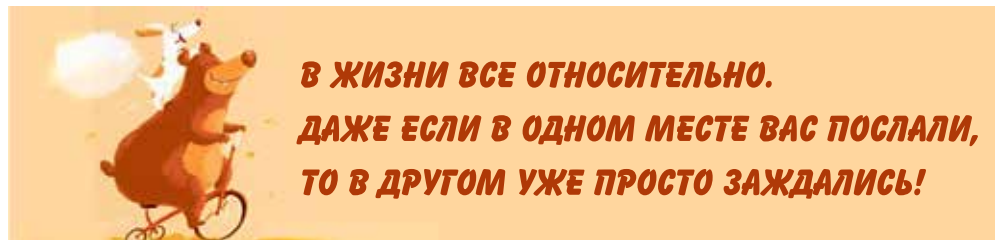
0188 – Мужчина, 47 лет, холост, познакомится с девушкой для общения, серьезных отношений, подробности по тел: 8996-775-03-89

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

0243 – Познакомлюсь с мужчиной от 70 лет. Информация по телефону или WhatsApp 8-911-085-36-66, 8-911-259-16-10 Натали, Колпино.

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

Европейский Институт Здоровья Семьи
www.eizs.ru
б-р ТРУДЯЩИХСЯ, д.35, к.1 608-00-33



В НАШЕМ КЛУБЕ БУДУТ ТАНЦЫ
НАШ ГОРОД Клуб знакомств
24 октября
начало в 19:00
заказ билетов: 8-952-377-30-23



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 Екатерингофский, Обводного канала наб., д. 138, к. 1, лит. Б, в помещ. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть. Тираж 30000 экз., № заказа ДБ-000115/40 Номер подписан в печать 22.10.2026 по графику 15:00, фактически 15:00.

СДЕЛАНО В КОЛПИНО

Товары народного потребления подлежат обязательной сертификации. Цены и скидки, указанные в газете, действительны на момент публикации. Кредиты предоставляются банками-партнерами.