



Газета
для всей
семьи



44 (1442) 25 ноября 2020 г.

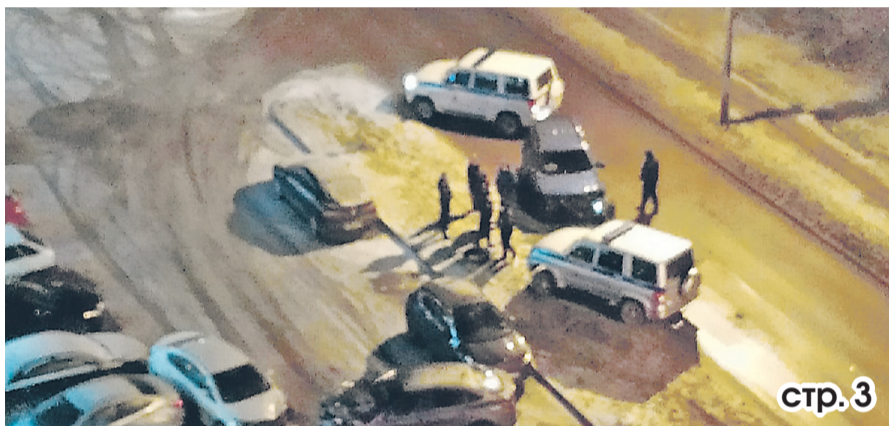
«Коломна Новости» «Новости Коломны» news_kolomna «Коломна Новости»



Ушел из жизни
онколог **Ахилес
Зафиров**

стр. 4

Жуткие ДТП недели



стр. 3

Первый
мемориал
медикам,
погибшим
от COVID-19,
открыли в Воскресенске



стр. 4

Задание,
которое
«валит»
на ЕГЭ

стр. 5



Родить в 49 лет:
топ-5
необычных
историй
материнства



стр. 10-11

Почему
коломенцы
массово
толстеют?

стр. 13



Как выбрать зимнюю
детскую одежду?

стр. 2

Опять дистант!
Учение или мучение?

стр. 8

ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ Макеев Владимир Викторович

- СЫСК, РАССЛЕДОВАНИЯ
- ПРОВЕРКА БЛАГОНАДЕЖНОСТИ
- ПОИСК ЛЮДЕЙ (в т. ч. без вести пропавших)
- РОЗЫСК ДОЛЖНИКОВ
- РАЗРЕШЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ ПРОБЛЕМ

г. Коломна, ул. Уманская, д. 3 «а» 8 (496) 614-43-10
(офисное здание «Текстильмаш»), 3 этаж, оф. 306 8 (903) 768-71-77

www.syskimir.ru

АДВОКАТ

Юридические
консультации
БЕСПЛАТНО

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ по:

- * гражданским делам
- * взысканию долгов, ущербов
- * получению разрешения на строительство
- * подготовке исковых заявлений
- * наследственным, семейным, жилищным, имущественным спорам

8 (496) 610-00-62
8 (916) 586-58-38

E-mail: advokat-amz@yandex.ru
г. Коломна, ул. Октябрьской Революции,
д. 227, оф. 10 (ТД «Калинка»)

BERK

Коломна,
Дорфа, дом 2,
1 этаж

8 (910) 413-64-42

РЕМОНТ кофемашин
РЕМОНТ планетарных миксеров
РЕМОНТ мультиварок
РЕМОНТ эл. мясорубок и др.

ЮЛА

пр. Кирова, д. 36
ул. Малышева, д. 18
8 (985) 485-75-59

Новая ЗИМНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ
ПО САМЫМ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ ЦЕНАМ!
Верхней одежды!

Комплект - около 5000 р.
Брюки - 1400 р. Куртка - 3300 р.
Пальто для девочки - от 4000 р.

Размеры на рост от 80 до 164

ok.ru/detyula vk.com/detyula

Реклама

И по моде, и по погоде

Как выбрать верхнюю одежду для ребенка на зимний сезон?

Из года в год этим вопросом задаются сотни родителей новорожденных малышей, дошкольников и школьников. Зимы в нашей стране снежные, холодные, но это не мешает детям часами играть на свежем воздухе. А значит, верхняя одежда должна быть теплой и современной: и согревать, и подходить под активный образ жизни маленьких модников. Разбираемся в тонкостях и деталях и выбираем лучшие варианты зимних комплектов для разных возрастов вместе с директором магазина детской одежды «Юла» Екатериной Симиковой.

«Сейчас производители стараются создавать максимально легкую, удобную, теплую, а главное – функциональную зимнюю одежду, – говорит Екатерина Симикова. – Среди современных ноу-хау можно подчеркнуть такие разработки, как плеченочные термометры, бретели «свободные руки», светоотражающие элементы, съемные опушки, защиту подбородка, наличие снегозащитной юбки и манжет-резинок на рукавах. Все эти детали делают зимнюю одежду для ребенка идеальной».



Тепло

КОМБИНЕЗОНЫ (1-2 ГОДА)

Комбинезон отлично подойдет самым маленьким – детям от рождения до 1,5-2 лет. Он легко надевается, хорошо сохраняет тепло и полностью защищает от ветра и снега: плотно прилегает к телу за счет резинок на поясе, а также часто комплектуется крагами и штрипками для фиксации брючин на обуви. Из минусов: на вырост комбинезон не купишь, да и в теплых помещениях, например, торговых центрах, в нем будет жарковато.



Мембранная ткань

«Лучший материал для зимней одежды – мембранная ткань, – говорит Екатерина Симикова. – Она хорошо сохраняет тепло, обладает водоотталкивающими и ветрозащитными свойствами. Кроме того, за ней легко ухаживать: куртки и брюки из такой ткани необязательно часто стирать, достаточно протереть салфеткой. Большая часть ассортимента магазина «Юла» представлена именно одеждой из мембраны».



Утеплители

Натуральные утеплители вроде меха или шерсти – это, конечно, хорошо. Однако прогресс давно шагнул вперед, и сейчас детская одежда оснащена специальными искусственными утеплителями, которые оптимальны для длительного сохранения тепла. Называются они по-разному: изософт, шелтер, термофин, слайтекс, но свойства имеют одинаковые: теплоизоляция, легкость и простота в уходе.

Термоткань

Внутри многих комплектов и комбинезонов для детей сейчас можно найти вставки со специальной тканью, которая действует как термос: нагревается от тела ребенка и хорошо сохраняет это тепло внутри. Такая термоткань просто необходима, если ваши дети любят активные игры на свежем воздухе и часами гуляют во дворе.

Продуманно

КОМПЛЕКТ (3-5 ЛЕТ)

Для детей постарше отлично подойдут комплекты. Куртки и брюки в магазине «Юла» продаются по отдельности, так что если ребенок вырос из куртки, а штаны ему еще впору, то можно просто заменить верх, а не покупать новый комплект. Светоотражающие элементы, прорезиненные манжеты и другие современные тенденции детской одежды делают комплекты не только теплыми, но и очень практичными.

«Свободные руки»

«Большинство комбинезонов и комплектов в нашем магазине имеют «свободные руки», – говорит Екатерина Симикова. – Это значит, что вещи оснащены специальными бретельками, чтобы ребенок мог приспустить куртку с плеч в теплом помещении. Так ему не будет жарко в магазинах и торговых комплексах. Руки будут свободны, а куртку вы точно не потеряете».

Удобная «молния»

Изготовители детской одежды очень заботятся о своих маленьких потребителях, а потому даже застежки сейчас делают по-особому. Во-первых, каждая «молния» заканчивается защитной пленкой, которая не режет подбородок. Во-вторых, молния расстегивается и сверху вниз, и снизу вверх, что позволяет ребенку распахивать длинную куртку снизу, если в ней неудобно сидеть.

Ветрозащитная юбка

Многие зимние модели сейчас оснащены специальной прорезиненной юбкой, которая застегивается на поясе, а также ветрозащитными манжетами на рукавах с отверстием для большого пальца и ветрозащитными планками на молнии. Все это прочно фиксирует куртку на теле, защищая от снега и льда даже самого активного ребенка, который обожает кататься с горки и играть в снежки.



Удобно и красиво

ПАЛЬТО И ПАРКИ (6-7 ЛЕТ)

На более взрослых дошкольников 6-7 лет родители обычно покупают пальто, парки или удлиненные куртки. Здесь речь идет уже не только о тепле и удобстве, но и о личном вкусе. Пестрые и однотонные, яркие и матовые, длинные и короткие – выбор сейчас особенно велик, так что даже самому привередливому ребенку можно найти что-то по душе.

Отстегивающийся мех

Все меховые части на верхней одежде сейчас отстегиваются, что очень удобно во время стирки или если родителям не нравится мех. Так, одним легким движением руки утепленная натуральной шерстью куртка может превратиться в горнолыжный вариант.

Запас на подворот

«Лучше всего выбирать модель, имеющую запас на подворот, – объясняет Екатерина Симикова. – Дети быстро растут, а покупать каждый год новые зимние брюки нецелесообразно, потому что размер моделей в нашем магазине везде сделан на вырост для более длительной носки».



Наши адреса:
Коломна, пр-т Кирова, д. 36 • ул. Малышева, д. 18,
с 10.00. до 19.00 ежедневно
Тел. 8 (985)485-75-59

«ЮЛА Коломна»
во всех соцсетях:



Погибла на глазах у мамы

Водитель сбил шестилетнюю девочку из-за гололеда

Страшная трагедия произошла в четверг, 19 ноября, в селе Непецино. В 19.30 на прилегающей территории местного Дома культуры на ул. Тимохина сбили ребенка.

Как сообщили корреспонденту «Ять» в отделе ГИБДД УМВД России по Коломенскому городскому округу, водитель 1980 года рождения, управляя автомобилем Kia Seed, не справился с управлением на скользкой дороге, выехал на территорию ДК и сбил шестилетнюю девочку, которая гуляла вместе с мамой. От полученных травм до приезда «скорой помощи» ребенок

скончался на месте происшествия. Женщина в результате ДТП не пострадала.

Как уточнили в ГИБДД, водитель был трезв, а на автомобиле стояла зимняя резина. По факту гибели ребенка под колесами автомобиля в Коломне проводит проверку прокуратура.

«Проведение проверочных мероприятий, в ходе которых будут установлены причины и условия произошедшего, поручено Коломенской городской прокуратуре, — говорится в сообщении пресс-службы ведомства. — Надзор за процессуальной проверкой, проводимой органом полиции, обеспечивается».



! В коломенской дорожной полиции водителей призывают соблюдать скоростной режим, быть предельно внимательными в условиях гололедицы, особенно на придомовых и прилегающих территориях. К сожалению, даже зимняя резина не всегда позволяет избежать заносов. Тем водителям, которые еще не «переобули» свои авто, настоятельно рекомендуют сделать это в ближайшее время и не выезжать на летней резине. Пешеходов призывают неукоснительно соблюдать Правила дорожного движения, переходить дорогу только по пешеходным переходам, убедившись, что движение безопасно. Также в темное время суток пешеходам необходимо использовать световозвращающие элементы. Берегите себя и своих близких!

Гололед стал причиной массовых ДТП

Серьезная авария произошла в минувшую субботу, 21 ноября, в районе перекрестка у бывшего магазина «Аквариум» в Коломне. В результате ДТП автомобиль отечественного производства вылетел с проезжей части и оказался на газоне в нескольких метрах от места столкновения. О подробностях ДТП корреспонденту «Ять» рассказали в отделе ГИБДД УМВД России по Коломенскому городскому округу.

Авария произошла в 10.50, когда автомобиль ВАЗ-2114, двигавшийся по ул. Дзержинского со стороны ул. Ленина в сторону Окского проспекта, начал пересекать перекресток. Выезжая со второстепенной дороги в прямом направлении, водитель не уступил дорогу Volkswagen Tiguan, который ехал по Окскому проспекту. После столкновения с иномаркой

уже на главной дороге ВАЗ-2114 отбросило на двигавшийся по Окскому Hyundai. Затем ВАЗ столкнулся еще и с Kia Optima, который направлялся по ул. Дзержинского в сторону Окского проспекта. После того, как ВАЗ «собрал» три автомобиля, его вынесло на газон. Автомобиль оказался практически на тротуаре, который ведет к перекрестку от жилых домов. К счастью, людей в это время там не было.

Как уточнили в ГИБДД, за рулем ВАЗа находился мужчина 1979 года рождения. В результате ДТП он получил травмы различной степени тяжести и был доставлен в Коломенскую ЦРБ. Другие участники аварии не пострадали.

Гололед стал причиной еще одного ДТП, в котором пострадало несколько машин. Ранним воскресным утром во-



дитель автомобиля Renault, который ехал по улице Гагарина, не справился с управлением и на скорости вылетел на парковку со стоящими на ней машинами. ДТП произошло на ул. Гагарина рядом с ЖК «Серебряные паруса». В результате столкновения помятыми оказались несколько машин. Фотографии ДТП сразу появились

в соцсетях и собрали множество комментариев. За официальными комментариями обратились в Госавтоинспекцию. Факт аварии в ГИБДД подтвердили, но подробностей не сообщили.

Фото: «Автомобилисты Коломны», «ВКонтакте»

Реклама МХ596

ПЛАСТИКОВЫЕ И АЛЮМИНИЕВЫЕ

ОКНА ДВЕРИ

г. Коломна, ул. Октябрьская, д. 88 «а», ТК «СтройЛэнд», стр. 1, пав. 45

8 (496) 610-08-30
8 (915) 175-25-73

ОКНА РОНИ

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ

только в ноябре*

- немецкий профиль RENAУ
- профессиональный монтаж
- качественные материалы отделки
- рассрочка на 12 месяцев без переплат**

г. Коломна, пр-т Кирова, д. 2 (напротив гост. «Советская»).
График работы: с 9.00 до 19.00 ежедневно
Тел.: 8 (496) 623-13-54, 8 (926) 079-26-69

www.okna4me.ru

* более подробную информацию узнавайте в офисах продаж.
**Предоставляет ПАО «Почта Банк». Лицензия ЦБ РФ № 650 от 25.03.2016

Реклама МХ572

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

РОЛЬСТАВНИ ДВЕРИ

ОКНА

КРЫШИ, ОТДЕЛКА, САЙДИНГ

БАЛКОНЫ И ЛОДЖИИ

ЖАЛЮЗИ

РУЛОННЫЕ ШТОРЫ

КОНДИЦИОНЕРЫ

От ведущих производителей (монтаж, гарантия, обслуживание, есть в наличии)

ул. III Интернационала, д. 8, офис 7

8 (916) 812-48-95 • 8 (926) 188-72-62 • 8 (496) 618-60-21

Реклама МХ618

Ушел из жизни заведующий онкологическим отделением КЦРБ

Ахилес Зафиров

20 ноября скончался заведующий онкологическим отделением Коломенской ЦРБ, врач-онколог, кандидат медицинских наук Ахилес Зафиров.

В 1986 году Ахилес Герасимович окончил лечебный факультет Кабардино-Балкарского ордена Дружбы народов государственного университета. Далее была интернатура по хирургии на базе Дорожной больницы Свердловска, профессиональная переподготовка по специальности «Онкология» в Свердловском областном медицинском научно-практическом центре, руководство онкологическим отделением поликлиники № 1 Дорожной больницы Свердловска.

С 2001 года Ахилес Герасимович возглавлял онкологическое отделение Коломенской ЦРБ. В течение долгого времени он являлся главным внештатным спе-

циалистом-онкологом медицинских округов №№ 2 и 4.

Ахилеса Зафирова всегда отличали высокий профессионализм, оптимизм, трудолюбие, высокие организаторские способности. Он брался за самые сложные операции, давал людям шанс и, даже будучи больным, не прекращал спасать пациентов. Его жизнь была работой, работа была жизнью.

Трудовая деятельность Ахилеса Зафирова неоднократно была отмечена высокими наградами, среди которых почетный знак губернатора Московской области «За труды и усердие», почетное звание «Заслуженный работник здравоохранения Московской области», почетный знак главы города Коломны «За отличие в труде».

Скорбим в связи с кончиной Ахилеса Герасимовича Зафирова и выражаем глубокое соболезнование родным и близким.



Печальная новость об уходе из жизни замечательного врача не оставила коломенцев равнодушными. Многие пользователи соцсетей выразили искренние и глубокие соболезнования родным и близким Ахилеса Зафирова.

Прощай, дорогой друг. Память о тебе всегда будет в наших сердцах. Твои одноклассники скорбят по всему миру. Царствие небесное и светлая память.

Профессиональный и очень внимательный к пациентам доктор. Невосполнимая потеря. Мир праху!

Светлая память, соболезнуем родным. Благодарим за жизнь нашей мамы.

Такое горе! Лишились замечательного врача. Всегда с благодарностью вспоминаю. Царствие Небесное...

Вечная память и огромная благодарность за его работу. Таких врачей у нас в округе больше нет...

Светлая память. Многим он помог, а себе не сумел... Вечная память.

Врач от бога. Замечательный человек, спас не один десяток жизней.

Выражаю глубокое соболезнование родным и близким. Мне очень жаль, доктор был от Бога.

Очень жаль, замечательный был человек и врач! Делал операцию жене, все хорошо. Скорбим!

Соболезнуем родным и близким. Вечный покой и память.

«Светя другим, сгораю сам...»



В Воскресенске открыли первый в Подмосковье памятник медикам, погибшим от COVID-19.

В четверг, 19 ноября, в соседнем с Коломной Воскресенске почтили память медицинских работников, которые отдали жизни в борьбе с пандемией COVID-19. В первой районной больнице в честь медиков открыли памятную доску, а во второй больнице установили мемориал. Жертвами пандемии стали пять медработников первой районной больницы. Среди них:

онколог Валерий Кривченков, терапевт Любовь Фисенко, медицинская сестра Марина Кудряшова, медицинская сестра Наталья Юрьева, рентгенолог Виктор Муравлев.



Во второй районной больнице, где располагаются два ковидных госпиталя на 155 коек и реанимация, опасный вирус унес жизни четверых. Погибли:

медицинская сестра Ирина Отраднова, медицинская сестра Наталья Крюкова, медицинская сестра Мария Мокроусова, врач-реаниматолог Григорий Карасев.

Всех их коллеги называют настоящими профессионалами своего дела, которые отдавали все силы ради своих пациентов и фактически умерли на работе.

«Сегодня мы вспоминаем тех, кого с нами нет, и только память о них, добрая, светлая, останется навсегда в наших сердцах и сердцах наших пациентов, — сказал главный врач Воскресенской больницы Юрий Райхман. — Этот год жуткий для всех нас. Никогда я не терял столько друзей, пациентов за 37 лет работы хирургом. Сейчас все, кто борется за спасение жизни, герои!»



Самые распространенные ошибки на ЕГЭ

Эксперты Федерального института педагогических измерений (ФИПИ) рассказали о типичных ошибках ЕГЭ 2020 года и составили рекомендации для учителей, на какие темы стоит обратить внимание.

РУССКИЙ ЯЗЫК

Дети плохо усвоили правила из начальной и средней школы. К такому мнению пришли эксперты, проанализировав типичные ошибки, допущенные школьниками на госэкзамене по основному предмету. Большая часть ошибок родом из 6-7 классов.

● С правописанием **н** и **ни** не справляются около 35% выпускников. «Тканый», «растрепанный», «лиственница»... Эта ошибка повторяется из года в год.

● Также в топе ошибки на безударную гласную в корне слова: **рос/ращ, гар/гор, клан/клон, бер/бир**.

● Одна из самых сложных тем – «Правописание личных окончаний глаголов и суффиксов причастий» («светящийся», «колоющийся»). Примерно 60% выпускников с этим заданием не справились.

● Повествование, описание или рассуждение тоже даются трудно.



Верно определить тип речи в одном из заданий удалось только 50% ребят.

● Школьники часто не знают, как писать окончания в существительных – «профессора» или «профессоры», «директора» или «директоры».

● Нередко выпускники смешивают приставку **с-** с приставками, оканчивающимися на **-з/-с** (пишут «сделать», «збить» вместо «сделать» и «сбить»).

● Также выпускники часто не различают прилагательные, наречия и причастия.

МАТЕМАТИКА

Двоечников по профильной математике в 2020 году стало больше – 8,8% (в прошлом году было 6,7%).

С трудом дается выпускникам геометрия, особенно стереометрия повышенного уровня сложности (средний процент выполнения – 2,5%). Начала математического анализа, математические модели тоже многим оказались не по зубам. По-прежнему у ребят вызывает трудности экономическая задача. Много ли взрослых с ходу смогут ее решить?



ЗАДАЧА, КОТОРАЯ «ВАЛИТ» НА ЕГЭ

«В июле 2026 года Иванов планирует взять кредит на пять лет в размере 1050 тыс. рублей. Условия его возврата таковы: каждый январь долг возрастает на 10% по сравнению с концом предыдущего года; с февраля по июнь каждого года необходимо выплатить одним платежом часть долга; в июле 2027, 2028 и 2029 годов долг остается равным 1050 тыс. рублей; выплаты в 2030 и 2031 году равны; к июлю 2031 года долг будет выплачен полностью. На сколько рублей последняя выплата будет больше первой?»

ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ

Это самый популярный предмет: как экзамен по выбору его из года в год сдают примерно 50% выпускников, но в итоге до «тройки» не дотягивает практически каждый пятый. Почему так много? Набор ошибок тоже остается стабильным из года в год. Так, около 20% ребят, сдающих обществознание, толком не знают, чем занимается прокуратура и полиция. Считают, что правоохранительные органы принимают законы. Почти 25% не знают о сроках заключения трудового договора и условиях установления испытательного срока при приеме на работу. Примерно треть не различают уголовное



и гражданское право. По-прежнему не все выпускники средней школы знают названия высших государственных органов Российской Федерации и не различают функции законодательной и исполнительной власти.



Ольга СЕРГЕЕВА
По информации «Российской газеты»

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Роспотребнадзор упростил правила лечения коронавируса

Почему требования к больным ковидом и контактировавшим с ними стали более либеральными?

16 ноября Роспотребнадзор изменил правила тестирования на коронавирус и ковидного карантина. Все это должно облегчить жизнь если не пациентов, то медиков.

Что изменилось?

1 Срок выполнения теста на коронавирус не должен превышать 48 часов. Речь идет о ПЦР-анализе мазка, который берут из ротоглотки и носоглотки при подозрении на COVID-19. Время отсчитывается «от момента поступления биологического материала в лабораторию до получения его результата пациентом».

2 Выписывать пациентов, переболевших коронавирусом, можно после получения одного отрицательного теста, а не двух. В случае положительного результата повторный анализ возможен не ранее чем через три дня. При этом есть исключения:

по-прежнему «двойной отрицательный» понадобится тем, кто живет в коммунальной квартире, учреждениях соцобслуживания с круглосуточным пребыванием, общежитиях и гостиницах.

3 Лица, которые контактировали с больными ковидом, смогут покидать самоизоляцию по истечении 14 дней без обязательного ПЦР-теста. Такое послабление действует при условии, что у человека нет клинических признаков (то есть симптомов) ОРВИ. Можно будет спокойно возвращаться на работу, в учебные заведения и т. д., говорится в сообщении Роспотребнадзора.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?



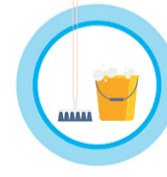
1. Вызовите врача.



4. Часто проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.



2. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.



5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.



3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.



6. Выделите больному отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать. Больной должен питаться отдельно от других членов семьи.



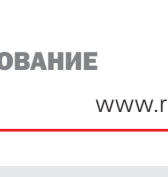
7. Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.



8. Ухаживая за больным, обязательно используйте маски и перчатки, дезинфицирующие средства.



9. Ухаживать за больным должен только один член семьи.



10. В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, протирайте поверхности не реже двух раз в день.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!
ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ, НАЗНАЧИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ И КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ ЛЕГКИХ!

www.rospotrebнадzor.ru

Чем опасны ватные палочки и трубочки для коктейлей?

Трубочки для коктейлей и ватные палочки могут полностью запретить в России. Обсуждение этой меры начнется в следующем году, а на реализацию потребуется еще несколько лет. Все дело в том, что такие отходы не перерабатываются. Впрочем, существует множество других видов мусора, которым невозможно подарить вторую жизнь. Какие? Не лишним будет знать каждому из нас, чтобы максимально сократить их использование.

В нашем быту существует множество удобных мелочей, созданных из пластика. Мы не задумываемся об их дальнейшей судьбе, когда выкидываем в мусорный бак. Это нормально: в идеале о таких вещах должны заботиться сами производители или те, кто занимается утилизацией. Но,

поскольку строгих запретов в отношении перерабатываемого мусора у нас почти нет, сейчас это вопрос сознательности граждан.

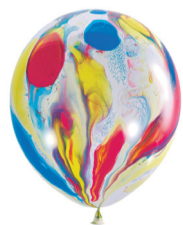
Разбираемся, каких видов пластика лучше избегать в использовании и как помочь природе, отказавшись от перерабатываемого мусора.

Каждую минуту **ЦЕЛЫЙ ГРУЗОВИК** пластикового мусора попадает в открытое море. Ежегодно одноразовый пластик становится причиной гибели **100 ТЫСЯЧ** морских млекопитающих и **1 МЛН** морских птиц.



✓ **«Биоразлагаемый» пластик.** Часто на пакетах для мусора можно встретить громкое слово «биоразлагаемый», которое как бы намекает, что вы делаете благое дело, покупая их. В 99% случаев это просто грамотный маркетинговый ход, потому что настоящие разлагаемые мусорные пакеты в России невозможно правильно утилизировать. Для этого необходимы специальные условия компостирования.

Альтернатива. Покупайте пакеты из уже переработанного пластика (обычно эту информацию можно найти в составе): так вы поддержите систему переработки.



✓ **Воздушные шары.** Чаще всего они делаются из латекса или лавсана, покрытого тонким слоем металла и краски. В России нет организаций, которые бы перерабатывали шары, а животные и птицы погибают, принимая их за пищу.

Альтернатива. Минимум, который вы можете сделать, если уже держите в руках шарик, — не отпускать его в небо. Лучше всего отказаться от воздушных шаров вообще.

✓ **Влажные салфетки.** Изготавливают их из смеси синтетической целлюлозы и пластиковых волокон и пропитывают раствором химических ингредиентов. Разумеется, при таком составе салфетки нельзя ни компостировать, ни перерабатывать, а в природе одноразовая салфетка будет разлагаться примерно столько же, сколько пластиковая бутылка.

Альтернатива. Как ни очевидно, проточная вода: она более гигиенична и экологична. Также подойдут бумажные салфетки, смоченные водой, и гели-антисептики с натуральным составом.

Разбираемся в видах перерабатываемого мусора и ищем им более экологичные альтернативы



Фото: National geographic



✓ **Бахилы.** Многие думают, что бахилы в медицинских центрах защищают от инфекций и бактерий, хотя в 99% случаев их единственный смысл — сократить расходы учреждения на мытье полов (абсолютно необходимы они только в стерильных зонах, например, операционных).

Альтернатива. Многоцветные бахилы, например, из плащевки или силикона. В сухую погоду же можно прекрасно обойтись без них.



✓ **Жвачка.** Жевательная резинка — второй по популярности мусор в мире, найти ее можно не только в магазине, но и под скамейками и на тротуаре.

Альтернатива. Жевать жвачку в целом плохая привычка, так что в идеале от нее нужно отказаться. В ином случае попробуйте заменить ее мятными конфетами.



✓ **Одноразовые подгузники и пеленки.** Проблема не только в том, что они не перерабатываются в России, но и в том, что эти товары служат всего несколько часов, а на их изготовление и транспортировку уходит много ресурсов.

Альтернатива. Идеальный вариант — заменить такие предметы многоцветными аналогами, к тому же их чаще всего делают из дышащих натуральных гипоаллергенных материалов.

В среднем в обычной семье в день используется семь подгузников и в лучшем случае в два года ребенка приучат к горшку.

7 шт. x 365 дней x 2 года = 5110 шт.
Средний вес использованного подгузника — 0,4 кг
5110 шт. x 0,4 кг = 2044 кг
Итого — 2 т перерабатываемого мусора за два года жизни.



✓ **Губки для посуды.** Поролоновые губки — незаменимый инструмент любой кухни — вбирают в себя жир и бактерии, так что их переработка — дело сомнительное и сложное. Сейчас за него никто не готов взяться.

Альтернатива. Ищите в магазине губку, сделанную из натуральных или перерабатываемых материалов, например, из джута, целлюлозы, люфы.



✓ **Бумажные стаканчики.** Раз стаканчики бумажные, значит, они безобидные? Совсем нет. Бумага в любом случае пропускает жидкость, а потому большая часть стаканчиков из-под чая или кофе покрыты внутри тонким слоем пленки. Нельзя забывать и о крышечках, которые надо утилизировать отдельно, ведь чаще всего они состоят из полистирола.

Альтернатива. Отказаться от напитков навынос. Если вы любите какое-то кафе за отменным кофе или хорошим чаем, покупайте напитки там и пейте из чашек. Если пить горячее получается только на бегу, захватывайте с собой термозакружку, которая будет служить вам не 10 минут, как в среднем бумажный стаканчик, а несколько лет.



✓ **Чайные пакетики.** Наверное, самый неочевидный перерабатываемый мусор — чайные пакетики. Казалось бы: что плохого в сухих листьях, которые мы выбрасываем в бытовые отходы? Все дело в том, что чайный пакетик состоит из смеси материалов, а в их состав входит первичная, а не переработанная целлюлоза.

Альтернатива. Переходить на рассыпной чай, а на работе пить его из термоса.



✓ **Колготки.** Колготки, гольфы, подследники и чулки — неэкологичная одежда: они недолговечны (служат от одного дня до нескольких месяцев), состоят из продуктов нефтяной промышленности (нейлона, лайкры, капрона) и упакованы в пластик. К тому же на данный момент такие изделия не принимаются в переработку: их можно только выбросить в обычный мусор.

Альтернатива. Снизить потребление и не надевать их зимой под джинсы или длинные юбки, заменив термобельем или леггинсами. Если же колготки вам необходимы, ищите максимально плотные и качественные, которые прослужат не один месяц.

КАЛУГА: город прошлого и будущего

Погрузитесь в старину, познакомьтесь с колыбелью космонавтики и погуляйте по белокаменному виадуку

Калуга – это не простой провинциальный городок. Во-первых, он очень древний: первое упоминание относится к 1371 году, однако археологи давно установили, что город намного старше своего официального возраста и стоит на трех средневековых городищах. Во-вторых, Калуга напрямую связана с космосом – здесь жил и работал основоположник теоретической космонавтики Константин Циолковский. Что же обязательно стоит увидеть, если вы приехали в Калугу всего на пару дней?

ЦЕНТРАЛЬНАЯ УЛИЦА



Лучший способ познакомиться с любым городом – пройтись по его главной улице. Для Калуги это улица Кирова, которую местные окрестили «гантелей». Такое прозвище она получила из-за того, что соединяет две круглые площади: Мира и Победы. На этой улице можно найти все: памятники, скверы, торговые центры, архитектурные шедевры, а главное – почувствовать дух города.

ДОМ МАСТЕРОВ

Музей народного искусства «Дом мастеров» находится в резном деревянном доме середины XIX века. В его залах посетители могут познакомиться с промыслами Калужской области: каждая комната посвящена определенному мастерству – ткачеству, плетению, изготовлению керамики, резьбе по дереву. Здесь же, в центральной комнате музея, регулярно проводятся выставки, концерты и мастер-классы для детей.



МУЗЕЙ ИСТОРИИ КОСМОНАВТИКИ ИМЕНИ ЦИОЛКОВСКОГО

В постоянной экспозиции самого крупного музея космонавтики нашей страны – космическая техника, бытовое оборудование для полетов и настоящие скафандры, а под музейным куполом – планетарий и карта звездного неба. В зависимости от сеанса здесь можно увидеть Солнечную систему, фотографии космоса с орбитальных телескопов и черные дыры. Помимо собственно Музея истории космонавтики в Калуге можно найти дублер ракеты «Восток» и Дом-музей Циолковского. Внутренний интерьер дома, в котором он прожил 29 лет, а также двор и сад сохранены такими же, какими были при жизни великого ученого. Здесь можно осмотреть гостиную с роялем, рабочий кабинет с приборами для проведения опытов, жилую комнату, кухню, лабораторию и мастерскую.

ГОСТИНЫЙ ДВОР



В самом сердце города располагается старинный архитектурный комплекс Гостиный двор, который протянулся на целый квартал. Он был построен на рубеже XVIII-XIX веков под руководством нескольких архитекторов, и каждый из них привнес свой собственный взгляд и стиль в оформление постройки, поэтому конечный вариант выглядит пестрым и нарядным, а все фасады не похожи друг на друга. В одном из помещений Гостиного двора находится Музей стекла, а еще здесь можно найти старинную книжную лавку, которую неоднократно посетил Гоголь, когда жил в Калуге.



ВЕЛИКОЕ СТОЯНИЕ НА РЕКЕ УГРЕ

Музей-диорама «Великое Стояние на реке Угре» является первым в России комплексом, экспозиция которого посвящена военной кампании 1480 года, когда русская армия под командованием князя Иоанна III одержала победу над войском хана Ахмата, что ознаменовало конец 243-летнего татаро-монгольского ига. Музейная экспозиция располагается на территории монастырского скита, где есть храм в честь иконы Божией Матери «Владимирская». Главный экспонат музейного комплекса – огромная диорама работы заслуженного российского художника Павла Рыженко, на котором детально изображены 155 персонажей и атмосфера русского военного лагеря XV века.

КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ

Лучший способ познакомиться с городом «официально» – посетить местный краеведческий музей. Основанный в самом конце XIX века, он начал активно расширяться после революции и на данный момент включает в себя 19 филиалов. В постоянной экспозиции основного здания можно увидеть археологические находки и редкие книги, фотографии и документы, стекло и керамику, скульптуру, живопись и предметы быта.

СТАРИННЫЙ ВИАДУК



160-метровый каменный мост – старейший каменный виадук в России – перекинулся с одной стороны Березуйского оврага на другую. Он был возведен в конце XVIII века и теперь является объектом культурного наследия России. Совсем недавно виадук был открыт после реставрации, и теперь его смело можно назвать визитной карточкой города.

Настя БАГРОВА

Фото: <https://triplanet.ru>

Реклама MX1203

Поехали с нами

28 ноября - шоп-тур в Иваново - 850 руб.
6 декабря - Калуга, «От стояния на Угре до полетов в космос» - от 2700 руб.
26 декабря - фабрика новогодних игрушек «Иней» - 1800 руб.
31 декабря – 2 января - Новый год на Золотом кольце (с новогодним банкетом). Ярославль – село Вятское - Рыбинск - от 18 900 руб.

2 - 6 января 2021 года - Санкт-Петербург – Карелия (с путешествием на ретропоезде в Рускеалу) - от 12 900 руб.

НОВОГОДНИЙ СОЧИ С ЭКСКУРСИЯМИ
 со 2 по 9 января - от 13 500 руб.

ДАТЫ ЛЕТНИХ ЗАЕЗДОВ УЖЕ НА САЙТЕ

ЗАБРОНИРОВАТЬ ТУР ЛЕГКО - НА САЙТЕ ROENALI.TRAVEL
 ТЕЛЕФОН «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ» - 8 (903) 138-92-70

Реклама MX296

Присылайте истории о путешествиях и рассказы о понравившихся местах на editor@gazetayat.ru, и мы с радостью опубликуем их

Реклама MX537

ООО «КОЛОМЕНСКОЕ БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ И ЭКСКУРСИЙ»

АВТОБУСНЫЕ ТУРЫ:

- 2 - 6.01 - «Санкт-Петербург зажигает огни» - от 13 500 р/чел.
- 3 - 5.01 - «Новогоднее путешествие в сердце России» (Сергиев Посад - Кострома - Ярославль - Ростов Великий) - от 9800 р/чел.
- 3 - 7.01 - Казань (новогодний вояж) - от 13 200 р/чел.
- 3 - 8.01 - «Вкус и аромат рождественского Крыма» (винный вояж) - от 15 900 р/чел.

г. Коломна, ул. Зайцева, д. 48, тел. 8 (496) 612-11-66
www.kolomnatravel.ru, e-mail: travelbp@yandex.ru

Туристическая компания **ТРИУМФ**

- 5.12 - Театр «Русская песня», премьера спектакля «Горько» (12+) - от 2550 руб.
- 12.12 - путешествие в «Морожен-Land», г. Ногинск - 2000 руб.
- 31.12 - 2.01 - «Новогодняя сказка в Смоленске» - 16 950 руб.
- 2.01 - ВДНХ, Москвариум, «Вокруг света за Новый год» - от 3300 руб.
- 3, 4, 5, 6, 7.01 - «Новогодняя Москва» с подарками - 1580 руб.
- 4, 6.01 - «Волшебство «Московского пекаря» - 2150 руб.
- 4 - 6.01 - «Рождественский Кенигсберг» - 13 700 руб. + авиабилеты.
- 4 - 7.01 - Великий Устюг, «В гости к зимнему волшебнику» - от 13 000 руб. взр. + ж/д, от 12 600 руб. дет. + ж/д.
- 4 - 8.01 - «В старину под Рождество» (В. Новгород - Псков - Пушкино) - 15 700 руб/чел.

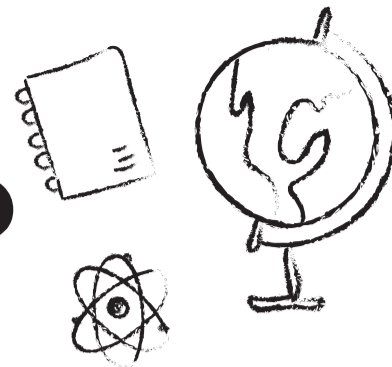
НОВОГОДНИЕ ТУРЫ: Сочи - от 10 000 руб., Калининград - от 12 000 руб.

РАННЕЕ БРОНИРОВАНИЕ ТУРОВ НА 2021 ГОД

Туры по России с КЭШБЭКОМ у нас на сайте

Тел. 8 (985) 500-90-60 www.triumf-kolomna.ru
 Коломна, ул. Октябрьской Революции, д. 344 «б»

ДИСТАНЦИОНКА: учение или мучение?



Какowo преподавателям и студентам учить и учиться, сидя по домам

С ноября этого года по 6 февраля следующего вузы и колледжи Подмосковья снова переходят на онлайн-обучение, а транспортные карты студентов теперь временно заблокированы. Дистанционка уже не должна пугать, как прежде: весной с ней уже сталкивались. Однако студентам и преподавателям, которые за два предыдущих месяца только-только влились в процесс учебы, опять приходится перестраивать расписание и менять жизненный уклад.

Споры по поводу такого обучения не утихают: кому-то заниматься дома куда удобнее, для кого-то это тяжелое испытание. Самые частые вопросы вызывают именно качество образования, а также не-

возможность полноценно проходить учебную и производственную практику. Мы попросили наших читателей поделиться своим опытом и мыслями о дистанционке и найти ее плюсы и минусы.



Жанна Леонова, ректор ГСГУ, д. э. н., профессор:



«Не могу сказать, что преподаватели или студенты рады дистанционному обучению. Очевидные минусы: компьютер не может передать ощущение коллектива, эмоциональный интеллект фактически отсутствует в таких условиях. Сводится на нет неформальное общение.

Дистант — это в основном теоретическое образование. Можно провести практическое занятие, для которого не требуется специальное оборудование, но!.. Например, будущие учителя по физкультуре — они, безусловно, могут прочитать теорию по технике плавания, но полноценно освоить технику плавания без практики невозможно. То же касается лабораторных работ по химии, физике и вообще любых практических навыков, которых ждет от нас потенциальный работодатель.

Но есть и плюсы. Онлайн-занятие — это, в сущности, открытый урок. Он обязывает к более качественной подготовке занятий. Учитывая весенний опыт, отмечу: и преподаватели, и сами студенты стали гораздо более грамотны с точки зрения технического процесса. Словом, у студентов, которые действительно хотят учиться, есть все, чтобы получить качественные знания. А дистант... Рано или поздно он закончится, и это будет лишний повод обрадоваться друг другу при встрече».

Алексей Антипов, заведующий кафедрой ОТД, ТИМПО ГСГУ, к. т. н., доцент:



«У дистанционного образования есть свои плюсы и минусы. Если рассматривать наш вуз, могу сказать, что мы с командой преподавателей сумели удержать планку на достаточно высоком уровне. При очном общении, безусловно, качество выше, ведь педагог учитывает эмоциональный фон каждого обучающегося и подстраивается под работу с ним. Что касается второй волны, то перерыв дал возможность подготовить дистанционные курсы, наладить оборудование для видеосвязи и многое другое».

Алена Ставецкая, педагог частной онлайн-школы:



«Начну с того, что я не только педагог, но и мама. Мой ребенок (6 лет) занимается онлайн английским и математикой. Разницы между онлайн и офлайн я не вижу: все зависит от педагога, который умеет или не умеет преподавать в дистанционном формате. Сейчас мы с супругом открыли свою онлайн-школу в Коломне. Люди приходят на пробное занятие и видят своими глазами, что это совершенно не страшно, а главное — результативно. Когда только началось дистанционное обучение, было сложно приспособиться, но уже через пару недель я уже спокойно занималась. Самый большой плюс в моем случае — охват аудитории. У меня есть ученики в Ямало-Ненецком АО, Москве, Питере, Уфе. Они знакомятся друг с другом, узнают культуру. Да и если ребенок слегка приболел, он вполне может заниматься онлайн. Минусы, конечно, тоже есть, и главный — садится зрение. А еще на дистанционке легко поправиться, потому что вся еда рядом, у компьютера».

Светлана Михайлова, студентка ГСГУ:



«Свободного времени из-за дистанционного обучения стало меньше, теперь нужно не только готовиться к парам, но и переживать, чтобы техническая часть не подвела. Zoom, в котором сейчас все работают и учатся, не всегда хорошо работает дома. Бывают перебои с Интернетом, электричеством, не всегда ПК видит микрофон или наушники, а пока все настраиваешь, занятия идут. Проверить все непосредственно перед парами не всегда получается. К тому же качество получаемых знаний во время дистанционного обучения совсем другое, несмотря на старания преподавателей: сложно сосредоточиться на учебе, когда ты в домашней обстановке. К плюсам можно отнести только то, что на занятия вставать можно за 15 минут до начала, если пары с утра. Лично я предпочитаю очное обучение, потому что общение педагога и ученика невозможно заменить, да и знания лучше усваиваются в атмосфере университета, а не дома с кружкой чая».

Наталья Мурзак, директор Коломенского института (филиала) Московского политехнического университета, к. э. н.:



«В 2020 году Коломенский институт (филиал) Московского политеха, как и другие вузы Российской Федерации, внедрил в образовательный процесс дистанционный формат проведения учебных занятий. Он предполагает обратную связь между преподавателем и студенческой группой на платформах Webinar и Webex, а также использование ресурса нашей цифровой образовательной платформы, где размещены материалы для самостоятельной работы обучающихся.

Грамотный подход к организации обучения в дистанционном формате, с нашей точки зрения, позволяет не нанести урон качеству образовательного процесса, но никакие новые информационные технологии и гаджеты не заменят реального диалога преподавателя со студентами в аудитории. Дистант позволил осознать, как мы дорожим бесценной роскошью живого общения на учебные и научные темы. Разумеется, дистанционный формат требует дополнительной работы и усилий как со стороны технического персонала института и преподавателей, так и со стороны студентов».

Анна Желаннова, замдиректора МОУ Хорошовская СОШ:



«Есть два показателя качества знаний: де-юре и де-факто. Де-юре успеваемость улучшилась: многим школьникам на дистанционном обучении стало проще списать домашнее задание, ведь учитель не может проверить, сделал он его сам или нашел в Интернете, а потому вынуждены засчитывать ответ верным и поставить оценку выше обычной. Когда же такой ученик приходит в школу на контрольную работу, то оказывается, что знаний у него де-факто недостаточно. Все проверочные, которые мы проводили в начале учебного года, показали падение уровня знаний. Из плюсов дистанционного обучения я как завуч школы могу выделить повышение технологической грамотности среди учителей: многие преподаватели перестали бояться электронных носителей, освоили видеоконференции, презентации, разные учебные платформы. Это же относится к детям, которым интересно учиться, которые умеют это делать самостоятельно: у них появилось больше свободы и возможностей. В общем, все зависит исключительно от мотивации и желания учиться».

Валерия Дорохова, студентка НИТУ «МИСиС»:



«Я думаю, что дистанционное обучение — это наше будущее, но не все понимают это. Многие преподаватели не хотят учиться новому и призывают посещать свои лекции офлайн. Меня дистанционка гораздо больше мотивирует заниматься учебой, чем обычные пары, к тому же она помогает совмещать работу и университет, планировать время так, чтобы успевать все. Основной минус такого формата — перегруженность учебных платформ. Ни преподаватели, ни студенты, ни создатели цифровых систем не оказались готовы к такому внезапному наплыву пользователей. Поэтому сейчас необходимо наладить данные системы, чтобы улучшить процесс обучения».

Ольга Хебнева, студентка РГУ им. Косыгина:



«С наступлением дистанционного обучения в моей жизни мало что поменялось, потому что учусь я заочно, но мне нравится иметь возможность находиться во время сессии дома. К тому же преподаватели почти все время на связи, так как тоже сидят дома. Но я считаю, что такое обучение подходит далеко не всем. Мне, например, не хватает студенческой жизни (ее было мало,

а с дистанционкой стало еще меньше), мои одногруппники очень интересные люди, с которыми мы общаемся только в стенах университета. Кроме того, информация усваивается намного хуже в домашней обстановке. Но в целом я довольна: мой вуз летом быстро принял меры по усовершенствованию платформы, на которой происходит обучение».

Ё-моё!

Самая незаслуженно забытая буква русского алфавита отмечает день рождения

29 ноября ей исполняется 237 лет. Именно в этот день в 1783 году русская азбука пополнилась самой веселой буквой. Сейчас ё стоит на «счастливом» седьмом месте, но даже в современной письменной речи её положение остаётся не менее шатким, чем оно было 100 и 200 лет назад. «Ять» собрала несколько интересных фактов про самую молодую и многострадальную букву алфавита.

■ Все началось с «ёлки»

Букву Ё придумала в 1783 году Екатерина Дашкова, сподвижница Екатерины II, княгиня и руководительница Императорской российской академии. На академическом заседании Екатерина Романовна спросила у Державина, Фонвизина, Княжина и прочих присутствовавших, как бы они написали слово «ёлка». Не дождавшись внятного ответа, княгиня предложила вместо двух букв ю записывать одну. Ё предложение было поддержано литераторами, и буква получила официальное признание.

■ Откуда точки?

По одной из версий, буква Ё обзавелась точками подобно немецким умлаутам. Как и многие знатные люди XVIII века, княгиня тянулась к европейской культуре и знала

Марина Цветаева принципиально писала «ЧОРТ», а Андрей Белый – «ЖОЛТЫЙ».

несколько иностранных языков. Однако в новый толковый словарь Ё так и не вошла. Предполагается, что это было недешёвым удовольствием. Никто не хотел мастерить литеры новой буквы, гораздо выгоднее было использовать привычный набор.

■ Выход в свет

В печати Ё появилась впервые в 1795 году в стихах Ивана Дмитриева. Первым словом, напечатанным с Ё, было «всё». Но широко известной литерой стала благодаря историку и литератору Николаю Карамзину. Он её использовал в первой книге своего стихотворного альманаха «Аонида». Там встречались такие слова: «зарёю», «орёлъ», «мотылёкъ», «слёзы».



В 2005 году в Ульяновске, родном городе Николая Карамзина, **букве Ё** был установлен памятник. По задумке автора, ульяновского художника Александра Зинина, **буква Ё** на постаменте в точности повторяет самую первую **букву Ё** — именно такую, какой она была впервые напечатана в слове «слёзы» в альманахе Карамзина «Аонида». Увеличенная буква воспроизводит даже все неровности того типографского оттиска 1797 года.

Первым словом, напечатанным с Ё, было «всё».

Ё В ЦИФРАХ

■ В русском языке около **12 500 слов с Ё**, из них около 150 на Ё начинаются и около 300 на Ё заканчиваются.

■ В русских фамилиях Ё встречается примерно в двух случаях из ста.

■ Есть в нашем языке слова с двумя и даже тремя буквами Ё: «трёхзвёздный», «четырёхведёрный», «Бёрёлёх» (река в Якутии), «Бёрёгёш» и «Кёгёлён» (мужские имена на Алтае).

■ Более **300 фамилий** различаются только наличием в них Е или Ё. Например, Лежнев – Лежнёв, Демина – Дёмина.

■ В русском языке насчитывается **двенадцать мужских и пять женских имён**, в полных формах которых присутствует Ё. Это Аксён, Артём, Нефёд, Пармён, Пётр, Рёрик, Савёл, Селивёрст, Семён, Фёдор, Ярём; Алёна, Клёна, Матрёна, Фёкла, Флёна.

■ Ё, которая пытается запутать

Многие до сих пор уверены, что у Дюма кардинал не Ришельё, а Ришелье. Мы ошибочно считаем, что актера зовут Депардьё, а не Депардье. Известнейший поэт Фёт именуется не иначе как Фет.

**Не Фет, а Фёт.
Не Депардьё,
а Депардье**

А сколько юридических проблем возникало у наших граждан из-за нерадивых паспортников, не проставивших в фамилиях несчастную Ё? Получается порой, что по одному документу человек Еременко, а по другому — Ерёмченко. Так и живём, словно в нашем алфавите 32 с половиной буквы.

И всё-таки грустно жить без буквы Ё. Только подумать, сколько интересных и смешных слов подарила нам эта буква! Не будь её, мы никогда бы не узнали, что такое «ёшкин кот», «ёклмн» и «ёпрст», «ёлки-палки», «ёкарный бабай», «ёксель-моксель» и даже ё-мобиль.

■ Противники

Противники буквы Ё считали, что она привносит нечто простонародное в русский язык, «ёкающее» произношение воспринималось как мешанское, в то время как «екающий» выговор считался более культурным и интеллигентным. Например, Марина Цветаева принципиально писала «чорт», а Андрей Белый — «жолтый».

■ Даёшь букву Ё!

Официально буква ё вошла в алфавит только при И. Сталине, так как он любил чёткость во всем, а в

ходе Великой Отечественной войны общество остро ощутило нехватку буквы Ё.

■ Союз ёфикаторов

Существует официальный Союз ёфикаторов России, который занимается борьбой за права «обесчеченных» слов, а российские программисты создали ётатор — компьютерную программу, которая автоматически расставляет литеру с точечками в тексте. Художники придумали **ёпайт** — значок для маркировки ёфицированных изданий.



КСТАТИ

Фёт или Фет? Когда в 1842 году в журнале «Отечественные записки» появилось первое стихотворение за подписью Фета, в его фамилии буква Ё оказалась заменена на Е. Поэт принял эту «поправку», и отныне немецкая фамилия как бы превратилась в псевдоним русского поэта.

Ольга БАЛАШОВА

ВАКАНСИИ

Реклама МХ580

Филиалу ПАО «Красный Октябрь» «Производство № 3 в г. Коломне» требуются:

- **УКЛАДЧИКИ-УПАКОВЩИКИ**, з/пл. - от 30 000 руб.
- **КОНФЕТЧИКИ 3 разряда** (обучение на рабочем месте), з/пл. - от 30 000 руб.
- **ТРАНСПОРТИРОВЩИКИ (грузчики)**, з/пл. - от 30 000 руб.
- **НАЛАДЧИК ОБОРУДОВАНИЯ на производстве пищевой продукции 4, 5 разряда**, з/пл. - 30 000 - 35 000 руб.
- **СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК 4,5 разряда**, з/пл. - 25 000 - 30 000 руб.
- **СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК 4, 5 разряда**, з/пл. 30 000 - 35 000 руб.
- **УБОРЩИК производственных и служебных помещений**, з/пл. - 23 000 руб.
- **УБОРЩИК служебных помещений**. Одна смена дневная, з/пл. - 23 000 руб.

Стабильная своевременная зарплата, возможность дополнительных подработок, оформление медкнижки за счет предприятия, полная оплата отпуска и больничных листов, оформление на работу в соответствии с ТК РФ, иногородним частичная компенсация стоимости аренды жилья; кондитерские наборы к праздникам.

Тел. 8 (496) 615-88-28

Обращаться в отдел кадров по адресу: ул. Астахова, д. 55, проезд трамваем № 7 до ост. «Кондитерская фабрика», трамваями №№ 4, 2, 10 до ост. «Девичье Поле»

Социальная реклама

Государственному наземному учреждению социального обслуживания МО «Воскресенский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Преодоление» требуется

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА ПО МАССАЖУ

Тел.: 8 (496) 443-80-60, 8 (496) 443-86-99.

ХОТИТЕ ЗНАТЬ НОВОСТИ? 16+

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

- «Коломна Новости»
- «Новости Коломны»
- Kolomna-News
- news_kolomna

НОВОСТИ

В Подмосковье изменится порядок выплат по обязательному социальному страхованию

С 1 января 2021 года в Московской области, как и во всей России, начнет действовать прямой порядок выплат по обязательному социальному страхованию. С этого времени назначение и выплаты будут осуществлять территориальные органы. Об этом сообщил Фонд социального страхования РФ.

Как уточнили в Фонде, изменения

коснутся выплат по временной нетрудоспособности, по беременности и родам, при постановке на учет в ранние сроки беременности, при рождении ребенка, по уходу за ребенком до 1,5 лет, а также оплаты дополнительного отпуска пострадавшему на производстве.

Более подробная информация размещена на сайте www.r50.fss.ru.

«Горячая линия» по бесплатным лекарствам для больных COVID

В Подмосковье начала работу «горячая линия» по обеспечению бесплатными лекарственными препаратами на дому пациентов с коронавирусной инфекцией. Об этом сообщила пресс-служба Министерства здравоохранения Московской области. «Мы запустили «горячую линию» для тех пациентов, кто проходит амбулаторное лечение от коронавируса. На нее может обратиться каждый пациент в Московской области, проходящий лечение от COVID-19 на дому, если медицинский

работник не выдал ему лекарственные препараты согласно выбранной тактике лечения», — рассказала директор ГБУ МО «Мособлмедсервис» Ирина Полетыкина.

Все обращения принимаются в круглосуточном режиме по тел. 8 (495) 748-48-80. Обратите внимание, что с 8.00 до 18.30 звонки принимают операторы, в остальное время сообщение можно оставить на автоответчик. В Минздраве уверяют, что в рабочее время операторы свяжутся с заявителем для отработки запроса.

ТОП-5 НЕОБЫЧНЫХ

День матери ежегодно в России отмечается

1 Возраст не помеха: колумчанка родила первенца в 49 лет



Для Натальи и ее супруга зрелый возраст не стал помехой зачать и родить здорового малыша. Колумчанка родила первенца в 49 лет после 20 попыток забеременеть, когда почти утратила надежду стать матерью. Женщина пыталась забеременеть много лет, но долгие годы попытки оказывались безуспешными. Долгожданная беременность наступила в 2019 году. Медикам из Коломенского перинатального центра удалось довести сложную беременность до логического конца, и 10 января в семье Тарамовых

появилась дочка, которую назвали Халимой. Девочка родилась на 40-й неделе в результате кесарева сечения с весом 3150 граммов, ростом 49 сантиметров.

«Мы безмерно счастливы! Невозможно описать те чувства, которые я испытала, когда после родов мне на грудь положили мою малышку, которую мы так долго ждали, сразу расплакалась!» – поделилась тогда новоиспеченная мама.

2 Четверо за раз

Максим гоняет голубей, а Аня видит кога и бежит за ним. Георгий бросается песком и попадает в Арсения. Они только что были рядом, но тут же разбегаются в стороны. Так выглядит обычная прогулка колумчанки Юлии Михайловой, которая разом стала мамой четверых прекрасных малышек. Сейчас Анне, Максиму, Георгию и Арсению один год четыре месяца. Они появились на свет 4 июля 2019 года. Для 32-летней Юлии эта беременность стала первой, к ЭКО супруги не прибегали. Рождение четверых младенцев у естественно забеременевшей женщины – большая редкость во врачебной практике.

О том, что Юля станет мамой четверняшек, она с мужем узнавала постепенно. На самом первом УЗИ им сказали: двойня. А буквально через пару недель – новое обследование, и на нем врач разглядел уже четверых малышей. Четверняшки уже начали активно ходить и бегать, а потому членам семьи Михайловых точно не до посиделок. Дружной компанией ребятня собирает пирамидки, играет в прятки, догонялки.

Они обожают машинки и прогулки на свежем воздухе.

«Первый год был для нас очень сложным: мы привыкли к роли многодетных родителей, – рассказала Юлия Михайлова, мама четверняшек. – Сейчас, когда малыши подрастают, становится немного проще, но мы с супругом по-прежнему не можем обходиться без помощи бабушки и дедушки. Особенно трудно бывает собрать четверых малышей на прогулку – в этом деле нужны слаженность и последовательность. В остальном все прекрасно, мы справляемся. Видеть, как дети растут и развиваются, – необыкновенное счастье для родителей. Я могу сказать, что быть мамой – это главное предназначение любой женщины. Это огромный труд и в тоже время огромная радость. Счастье открывать глаза и видеть улыбку своего ребенка! А когда их четверо, то это счастье приумножается».



В 2019 году более 10 тысяч россиянок от 12 до 18 лет родили первого, второго или даже третьего ребенка. А если верить данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый год в мире мамами становятся около 800 тысяч девочек до 15 лет. И живут такие роженицы не только в странах третьего мира со сниженными нормами брачного возраста.

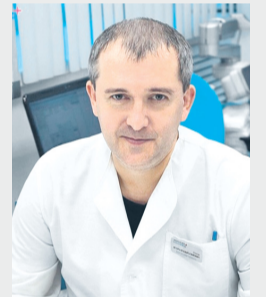
3 Родить в 13 лет

В отношении пожилых мам существует неоднозначная общественная позиция: кто-то восхищается смелостью женщин в возрасте, но большинство все же относится к подобным событиям с недоумением или осуждением. Подобный же эффект производят и самые молодые мамы. Ранее материнство – вообще непростая тема, учитывая,

что возраст согласия в стране – 16. Тем не менее роды в подростковом случае уже не единичны. По данным Коломенского перинатального центра, за последние три года врачам трижды приходилось принимать роды у малолетних мам. Во всех случаях девочки становились матерями в возрасте 13 лет, двое из них – цыганки.

Игорь Хазов, заместитель главного врача Коломенского перинатального центра по акушерской и гинекологической помощи:

«Женщины рожают и в 18, и в 20, и в 25 лет. В настоящее время в связи с развитием вспомогательных репродуктивных технологий возраст первородящих женщин приближается к 30 годам. Почему? Потому что, когда женщина принимает решение рожать, она ориентируется на ситуацию в своей семье и в своей стране. Желание стать мамой нередко зависит от материального состояния, образа жизни, условий работы, планов на будущее. Смещение возрастных рамок происходит еще и потому, что все больше женщин испытывают трудности с зачатием ребенка. Они нуждаются в длительном лечении, наблюдении или ЭКО. Не секрет, что число бесплодных пар в стране растет. Экология, образ жизни, генетика прямо или косвенно влияют на репродуктивную способность многих пар. К счастью, сейчас ЭКО стало доступнее. Благодаря государственным программам, принятым в Московской области, появились возможности пройти эту процедуру бесплатно. Так, за 10 месяцев 2020 года в Коломенском перинатальном центре проведено 92 родов после ЭКО».



■ На утро 23 ноября 2020 года в Коломенском перинатальном центре зарегистрировано 3804 родов, из них 92 родов проведены после процедуры ЭКО.

■ Средний возраст первородящих женщин составляет 26,5 лет.

■ Доля повторнородящих в 2020 году – 55-56%.



Реклама_MX614

Ателье «РОЗА»

ПОШИВ И РЕМОНТ
МЕХОВЫХ ИЗДЕЛИЙ

ПОШИВ И РЕСТАВРАЦИЯ
ГОЛОВНЫХ УБОРОВ

РЕМОНТ ОДЕЖДЫ

Огородная, 89
8 (496) 612-25-72, 8 (496) 612-08-26

Историй о материнстве

В последнее воскресенье ноября

4 Мама, способная принять



Елена Казярян тоже из числа многодетных мам. Только помимо троих родных детей она воспитывает четверых приемных. Стать приемными родителями – это общее решение для Елены и ее мужа Артема. В 2017 году, когда их родственницу лишили родительских прав на двух девчушек семи и

десяти лет, перед супругами стоял лишь один вопрос: взять детей себе или отдать в детдом. Отвратиться душевных сил не хватило. Они решили воспитывать Полину и Тоню в своей, на тот момент уже многочисленной семье. Еще через год новое пополнение: приемные родители забрали

на воспитание 16-летнюю Вику, а в ноябре 2019 года супруги стали родителями для 12-летней Алины и 16-летней Юли. Девочки с раннего детства воспитывались в другой приемной семье, но летом прошлого года их приемная мама скоропостижно скончалась, и детям пришлось искать новую семью.

5 «Никогда не думала, что у меня будет шестеро детей»

Если воспитывать в детях доброту, никогда не будешь одиноким – это одно из призваний материнства. **Анастасия Киселева** одиночества не боится. Вместе с мужем она воспитывает шестерых

детей. Двое совсем взрослые, живут самостоятельной жизнью, двое подростки, двое учатся в начальной школе. Анастасия не считает себя вправе всем советовать создавать большие семьи.

«Лично я нашла в этом свое призвание. И подумать не могла, когда была студенткой, что у меня будет такая большая семья, – поделилась Анастасия Киселева, многодетная мама, воспитывающая шестерых детей. – Естественно, когда я была в юношеском возрасте, я была уверена, что у меня будет стандартная советская семья, двое детей – мальчик и девочка, но получилось иначе. Я мечтала посвятить свою жизнь науке, а посветила материнству. Мне хотелось закончить институт, потом пойти в аспирантуру и строить научную карьеру, но в 21 год я вышла замуж. Мы с супругом не думали, что у нас будет шестеро детей, но, наверное, принимали их как ценный дар, от которого нельзя отказаться. У нас есть семейная история, связанная с монастырем Варлаама Хутынского. После нескольких лет совместной жизни,

когда у нас было уже двое сыновей, мы паломниками побывали в этом монастыре. Иеромонах Макарий подошел к нам и сказал, что нам нужны дети. На мое замечание, что у нас уже есть двое, он ответил: «Вам мало, нужны еще». И через два года мы снова стали родителями погодок, а потом и еще раз. Нам давался ребенок, и мы его принимали. Материнство не лишает меня активного образа жизни, не препятствует самореализации в профессии. Всю жизнь я работаю педагогом, а также занимаюсь просветительской деятельностью в Коломенском благочинии. Более 20 лет работала в воскресных школах, преподавала в школах основы православной культуры, краеведение. Мне легко и радостно со своими детьми: все зависит от сердца родителей, насколько хватает его любви. Я очень счастлива, что у меня шестеро детей».



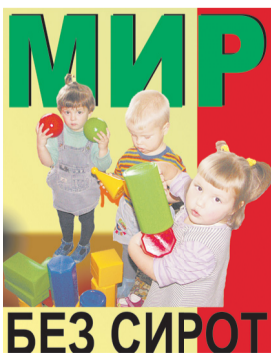
«У каждого приемного ребенка своя горькая судьба. Когда начинаешь работать с приемными детьми, всегда думаешь, что как только возьмешь ребенка на руки, обнимешь и прижмешь к груди, он тут же растает, и вы будете жить душа в душу. Нет... Мало того, что дети оторваны от привычной среды, они еще и психологически надломлены. Кто-то недоедал, и ты не можешь оторвать их от холодильника, кого-то в прошлой жизни били, и ты по ночам сидишь у кровати, потому что ребенок плачет во сне.

Почему мы берем на воспитание детей, попавших в трудную жизненную ситуацию? Наверное, потому что хотим помочь. Мы с мужем делаем то, что можем осилить, но в этом нет героизма. Хочется, чтобы приемная

семья стала обыденностью – в хорошем смысле слова. Я сама росла в неполной семье, с бабушкой и дедушкой, поэтому знаю, каково остаться без поддержки родителей или родственников. Я вообще поражаюсь, почему родственники сейчас отказываются от того, чтобы принять своих же племянников, внучат, попавших в трудную ситуацию или лишившихся родителей, и дети оказываются в детдомах, лишаются счастливого детства. Ребенок, который воспитывается в семье, пусть даже в приемной, не обрастает такими комплексами и проблемами, как в детдоме. Он видит правильную модель семьи, видит, как общаются между собой мама и папа. Значит, у него больше шансов перенять этот положительный опыт и идти правильным путем».

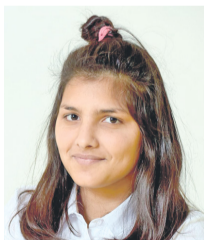
ДОБРОЕ ДЕЛО

«Явь» продолжает публиковать фотографии детей, оставшихся без попечения родителей. Если вы хотите подарить свою любовь кому-то из ребят, обращайтесь в Управление опеки и попечительства Министерства образования Московской области по Коломенскому городскому округу.



Согласовано с Государственным банком данных Московской области о детях, оставшихся без попечения родителей.

Управление опеки и попечительства Министерства образования Московской области по Коломенскому городскому округу: г. Коломна, пл. Советская, д. 5. Тел. 8 (496) 612-20-93.



Мария

■ Ей 16 лет. По характеру спокойная, общительная, с ребятами дружит. Со взрослыми тактична и вежлива, поручения и просьбы всегда выполняет. Мария избирательна в выборе друзей, в отношениях с воспитанниками группы доброжелательна, отзывчива. К мнению взрослых относится с уважением. Девочка посещает вокальный кружок, хорошо поет и танцует, активно участвует в школьной жизни. Маша любит готовить и печь пироги, в будущем хочет стать поваром.



Евгений

■ Жене 10 лет. Он общительный, с удовольствием идет на контакт с другими детьми, любит доброту и ласку. Эмоционально реагирует на похвалу и поощрения в свой адрес. В случае необходимости просит и принимает помощь взрослого. Мальчик занимается в компьютерном кружке, посещает кружки «Поваренок» и «Патриот». Женя любит прогулки, подвижные игры на свежем воздухе, просмотр телепередач. Он с удовольствием и большим желанием участвует в общественной жизни, в творческих конкурсах.



Максим

■ Мальчику 11 лет. В учебе он показывает хорошие результаты – получает «четыре» и «пять» по всем предметам, но необходим контроль со стороны воспитателя. Максим очень подвижный и любит заниматься спортом, увлекается компьютерными играми и посещает кружки «Спортивные игры», «Патриот». Принимает активное участие в жизни учреждения и семейной группы. Отношения со сверстниками ровные – много друзей. Всегда стремится помочь воспитателям. После окончания школы Максим хочет стать электриком.



Константин

■ Косте 5 лет, есть старшая сестра. Ребенок очень подвижный, разговорчивый и любознательный. Любит играть с машинками, вертолетами, есть любимые книги. Предпочитает подвижные игры с мячом, догонялки, прятки. Навыки самообслуживания у Кости сформированы: может самостоятельно убрать свои вещи и постель. На прогулке активен, любознателен. Костя в часы досуга любит играть в настольные игры и смотреть мультфильмы.

Удивительные изобретения, подсмотренные у природы

Окончание. Начало в № 41 – 43.

Буровая установка и черви

Однажды инженер Марк Брюнель наблюдал за корабельным червем, который прокладывает себе путь в шепке дуба. Голова червя покрыта жесткой раковиной с зазубренными краями, которыми он бурит дерево. Это подтолкнуло ученого к созданию бурового механизма, с помощью которого

прорыли тоннель под Темзой. Современные буровые машины – это увеличенная механическая копия дождевых червей. Непрерывно двигаясь вперед, черви «проедают» землю и пропускают ее через себя, оставляя позади большой тоннель. По этому принципу и действуют буровые установки.



Чернотелка и дефицит воды

Намибийский пустынный жук чернотелка умудряется выживать в безводной местности благодаря особому устройству надкрылий. Небольшие выступы на надкрыльях притягивают мельчайшие капельки воды из утреннего тумана. К тому же надкрылья чернотелки очень скользкие, и по особым желоб-

кам вода стекает прямо в рот насекомого.

Инженеры на основе этого принципа создали панели для сбора воды, которые помогают собирать влагу из атмосферного воздуха. Такие панели используются сейчас в более чем 20 странах, где жители испытывают трудности с доступом к воде.



Глаза мотылька и солнечные батареи

Ученые обратили внимание на строение глаз мотылька, когда пытались повысить эффективность тонких солнечных батарей. Поверхность батарей отражала часть солнечных лучей, что вело к снижению коэффициента полезного действия.

Оказалось, что глаза некоторых насекомых содержат образования, которые направляют отраженный свет обратно в глаз. Ученые изобрели наноматериал, копирующий принцип устройства глаз мотылька. Это значительно повысило эффективность солнечных элементов.



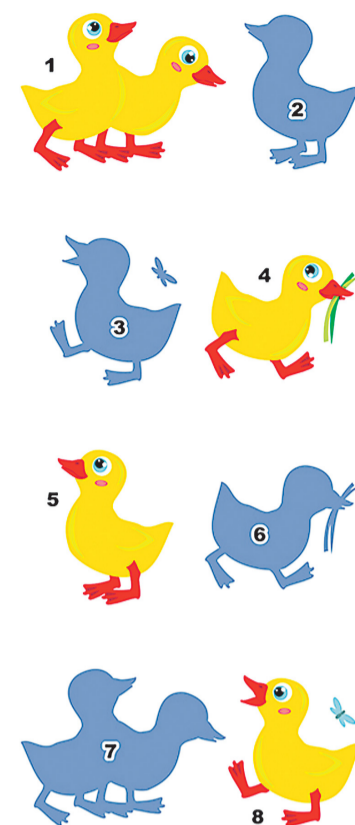
Черные ящики и голова дятла

Клюв дятла дробит кору дерева, словно молот и дрель, при этом его мозг остается нетронутым. Все потому, что в его черепе и клюве располагается множество механизмов, подавляющих вибрацию.

Скопировав эти механизмы, инженеры смогли создать различные аппараты, в том числе и те, что защищают черные ящики в самолетах от разрушения в случае авиакатастрофы.



Для каждого рисунка найди его тень



Логические загадки

Росло 3 березы. На каждой березе по 7 больших веток. На каждой большой ветке по 7 маленьких веток, на каждой маленькой ветке – по 3 яблока.

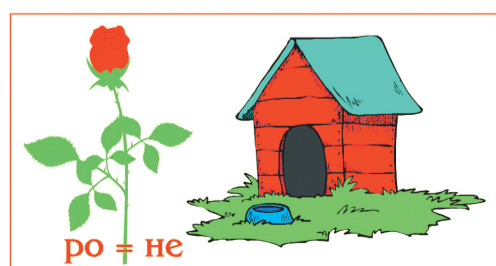
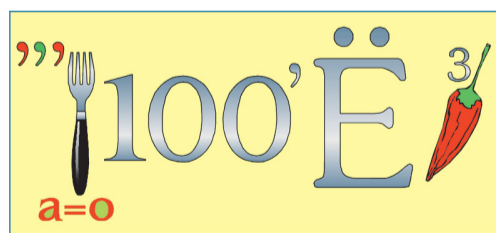
Сколько всего яблок?

К реке подходят два человека. У берега стоит лодка, которая может выдержать только одного.

Оба человека смогли переправиться на противоположный берег. Как им это удалось?

Ответы: Ни одного. Яблоки на березах не растут. Оно было на разных березах. Когда первый приплыл к второму, тот взял лодку и тоже переправился на противоположный берег.

Ребусы



Кто быстрее доберется до мяча



Ответы на ребусы: словарь, костер, домик, омино, незабудка, канюк, простоквашина, Соловей и Ворона. Простоквашина, Соловей и Ворона.

Ожирение – эпидемия XXI века

ПОЧЕМУ БОЛЬШЕ ПОЛОВИНЫ РОССИЯН ИМЕЮТ ИЗБЫТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА И КАК С ЭТИМ МОЖНО БОРОТЬСЯ?

День борьбы с ожирением – 26 ноября – ежегодно отмечается во многих странах. Сейчас эта проблема актуальна для всего мира, но для России особенно: наша страна в последнее время ежегодно попадает в рейтинги стран по уровню ожирения.

Врачи давно бьют тревогу и называют ожирение эпидемией XXI века: люди с таким диагнозом не только хуже себя чувствуют и чаще подвергаются осуждению, но и имеют куда больше шансов заполучить серьезные проблемы со здоровьем.

«Продолжительность жизни человека с ожирением в среднем сокращается на 10 лет, –



говорит врач-эндокринолог КЦРБ Анастасия Бескова. – Это связано с тем, что

ожирение провоцирует развитие серьезных заболеваний: атеросклероза, гипертонии, остеохондроза, сахарного диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также некоторых раковых болезней. Часто избыточная масса тела влечет за собой нарушение гормонального фона организма и повышение уровня холестерина. Последнее может стать причиной инсульта или инфаркта миокарда».

Каждый второй имеет лишний вес

В этом году исследователи РАН выявили, что около 60% населения

КСТАТИ

■ Академик РАН, генеральный директор Национального медицинского исследовательского центра имени Алмазова Евгений Шляхто заявил, что риск смерти после коронавируса у россиян с ожирением возрастает в девять раз, а тяжелого течения COVID-19 – в семь раз.

нашей страны имеет избыточную массу тела, а 20 – 25% россиян страдает ожирением. Эти цифры от года к году растут: по данным Роспотребнадзора, за последние семь лет количество больных ожирением в России увеличилось почти вдвое. При этом масса тела прибывает вместе с годами. 20% школьников имеет избыточный вес, среди молодежи самый низкий показатель – 10%. К 40 годам ожирение отмечается у 25 – 30% мужчин, и у каждой второй женщины (50%) 55 – 57 лет.

Такую печальную статистику врачи объясняют пристрастием к вредной пище (сладкому, жирному, фастфуду) и сидячим образом жизни.



КАК ПРОВЕРИТЬ ИНДЕКС ТЕЛА?

Свой рост в метрах возводим в квадрат. Далее массу тела в килограммах делим на полученную цифру. **Промежуток 18,5 – 24,9 считается нормой.** Если больше, то:

- 24,9 – 29,9 – избыточный вес, пока что не медицинский диагноз,
- 30 – 35 – ожирение I степени,
- 35 – 40 – ожирение II степени,
- 40+ – ожирение III степени, самое опасное.

Как перестать заедать стресс?

Лучший помощник в избавлении от стресса – обычная питьевая вода. Доказано, что она снижает кортизол – гормон, который провоцирует беспокойство, тревогу и страх. Еще один вариант – заменить все вредные вкусы небольшим (20 г) кусочком

горького шоколада – так вы повысите уровень серотонина в крови. На самом же деле заедание стресса – это серьезная психологическая проблема, и окончательно искоренить ее поможет только врач-психотерапевт или специальные проекты, например, «Школа ожирения», в которых люди учатся контролировать вес и менять образ жизни.

Стоит ли садиться на диету?

Диеты должны подбираться индивидуально под конкретного человека, а потому сложно найти что-то универсальное. Лучший вариант – придерживаться принципов здорового питания. Каких?

- Потребление энергии должно быть сбалансировано с ее расходом.
- Употреблять фрукты

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ БОРЬБЫ И ПРОФИЛАКТИКИ

■ **Снизить употребление алкогольных напитков:** они не только негативно влияют на здоровье, но и стимулируют аппетит.

■ **Следить за суточной нормой калорий.** Каждый человек может сам рассчитать себе этот показатель: **22 ккал на 1 кг веса.**

■ **Регулярно заниматься спортом.** Доказано, что физическая активность (даже всего 15 минут в день) помогает сжигать калории и поддерживать организм в тонусе. Лучше всего для профилактики ожирения подойдут занятия в бассейне и легкий бег.

■ **Следить за общим уровнем здоровья организма.** Самое главное – не запускать хронические заболевания, особенно если они могут отражаться на обмене веществ. Регулярные медицинские осмотры и походы к врачу – лучшая профилактика ожирения (и всех других болезней).

■ **Избавляться от стресса.** Часто говорят, что все проблемы от нервов, и по меньшей мере в вопросе ожирения это правда. Вечный недосып (особенно сейчас, когда светлое время суток такое короткое), сладкий кофе по утрам и заедание всех печалей – первые шаги к проблемам с лишним весом.

А ВЫ ЗНАЕТЕ?

Самым тяжелым человеком в мире была американка Кэрл Ягер, ее максимальный вес – **727 кг**. Уже в 20 лет Кэрл весила столько, что собственные ноги не выдерживали ее: девушка была прикована к кровати и не могла совершить даже элементарные движения.



и овощи надо ежедневно.

- Общее количество жиров не должно превышать 30%, причем только 10% могут составлять насыщенные животные жиры (сало и сливочное масло).
- При приготовлении пищи использовать минимум масла, потому что

его добавление повышает калорийность блюда вдвое.

- Норма поваренной соли в день – 6 г (чайная ложка с верхом). Сюда входит вся соль, съеденная в течение дня – в хлебе, маринадах, соусах и прочем.

Подготовила Мария СИНЕОКОВА

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Запеканка творожная с черникой

Калорийность на порцию – 303 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- творог – 500 г,
- черника – 1 стакан,
- сахар – 2 ст. л.,
- манная крупа – 2 ст. л.,
- масло сливочное – 1 ст. л.,
- яйцо – 1 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйцо взбить с сахаром.
2. Творог взбить в блендере до кремообразного состояния.
3. Добавить к творогу яйцо и манную крупу, хорошо размешать.
4. Форму для выпекания смазать



сливочным маслом, выложить половину творожной массы, высыпать чернику и оставшуюся часть творога.

5. Выпекать в духовке 30 – 40 минут при температуре 180°C.
6. При подаче можно полить вареньем, сиропом или медом.

Запеченные яблоки с творогом и ягодами

Калорийность на порцию – 229 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- яблоки Гренни Смит – 4 шт.,
- сахар – 4 ст. л.,
- сухой творог – 200 г,
- свежие ягоды – 100 г,
- мед, корица, орехи, сах. пудра – по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки помыть, срезать у них верхушку.
2. Серединку яблока вытащить, извлечь все косточки и вырезать ложкой углубление в яблоке – так, чтобы оно превратилось в чашу или пиалу.
3. Уложить яблоки в емкость для запекания, накрытую пергаментом. Посыпать их сахаром и корицей. Отправить все в духовку, разогретую до 170°C, минут на 15 – 20.

4. Пока яблоки запекаются, приготовить начинку. В творог добавить ягоды и сахар. Аккуратно перемешать, так, чтобы ягоды остались целыми.



5. Положить в каждое яблоко творожный фарш с горкой. Отправить в духовку, разогретую до той же температуры, на 5 – 7 минут. Признак готовности – чуть подпекшийся, но не потемневший творог.

6. Аккуратно выложить готовые яблоки в посуду для подачи, чтобы сок из яблок не вытек. Накрыть каждое яблоко крышечкой, немного остудить. Затем полить все жидким медом, посыпать орехами, сахарной пудрой, корицей и ягодами.

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НЕ ИДУТ НИКОМУ

ТОП-8 вещей в вашем гардеробе, от которых давно пора избавиться

Какая-то одежда лучше сидит на полных, какая-то – на стройных. Одни вещи больше идут блондинкам, другие – брюнеткам. Есть вечная классика, вроде маленького черного платья, клетчатой юбки или джинсов. Есть наряды, мода на которые обязательно вернется через пять, десять или двадцать лет. Но существуют и такие детали гардероба, которые не подходят буквально никому. Самое время разобрать старые вещи в шкафу и избавиться от представителей этого списка.

Блуза с рюшами

В первую очередь это касается блуз с огромным количеством декора в области груди. Женщинам plus-size, как и остальным модницам, лучше обходить такие вещи стороной, заменяя их классическими белыми рубашками или моделями с умеренным количеством рюшей. Классика в 90% случаев лучше, чем что-то помпезное и экстравагантное, особенно если речь идет о повседневной одежде.



Бриджи и капри

Эти модели брюк давно не в моде (если когда-то в ней и были). Они визуально преломляют вертикаль фигуры, добавляя объема в бедрах и укорачивая ноги. Не стоит играть с полуфасонами: выбирайте или короткие шорты, или джинсы обычной длины. Спортивные велосипедки – совсем другое дело, но даже с ними стилисты советуют быть осторожнее.



Платье на резинке

Такие модели платьев хорошо подойдут будущим мамам: они не стесняют движения и не давят в области живота. Всем остальным же от платьев на резинке лучше отказаться: слишком уж они бесформенные. Заменить их можно, например, свободным платьем с А-силуэтом или длинной прямой моделью. Такие фасоны будут смотреться и элегантнее, и актуальнее.



Расклешенный рукав

Рубашки с широкими рукавами – пережиток 80-х и 90-х, который старит весь образ. Если расширенный от плеча рукав еще вполне имеет право на существование в вашем гардеробе, то расклешенные от локтя модели – табу.



Болеро

Проблема в том, что укороченное болеро визуально режет фигуру на две части – верхнюю и нижнюю, причем делает это непропорционально. Особенно остерегаться его надо женщинам со слишком широкими или слишком узкими бедрами.



Юбка-тюльпан и юбка-маллет

Проблема первой в том, что ее крой не подходит никому, даже худышкам: она хорошо скрывает широкие бедра, но вместе с этим создает иллюзию торчащего живота. Юбка-маллет (короткая спереди и удлиненная сзади) тоже осталась в моде прошлых лет. Такому фасону свойственно искривлять ноги.



Остроносая обувь

Такая модель всегда оптически удлиняет стопу, делая ногу более крючковатой и нелепой. Носить остроносые туфли можно только моделям на подиуме, но уж никак не в повседневной жизни. Если хочется, чтобы стопа выглядела элегантно, лучше выбирать простые туфли-лодочки, тем более что они хорошо впишутся почти в любой образ.

Тонкий обтягивающий трикотаж

Всевозможные кофточки, кардиганы, свитера и водолазки – настоящее испытание для любой фигуры, ведь они делают явными любые изъяны: ребра, ключицы, лишние складки на талии или бедрах. Если вы очень любите трикотаж, то выбирайте вещи свободного кроя, а если не можете не носить обтягивающие предметы гардероба, присмотритесь к более плотным тканям.



Подготовила Настя БАГРОВА
Фото: открытые интернет-источники

Удобно, лаконично, функционально

Главные модные тенденции дизайна интерьера 2020 года, которые стоит взять на заметку

Каждый год новые дизайнерские течения разбавляют давно устоявшиеся стереотипы, хотя основа – натуральные материалы, природные и пастельные тона, удобная мебель – не меняется. В последнее время интерьеры, которые оформлены в одном конкретном стиле, постепенно сходят на нет, уступая место личным предпочтениям обитателя дома или квартиры. Как дизайн может сделать ваше жилое помещение более функциональным и гармоничным?



ЭКОСТИЛЬ

Упор на экологичность – главный трендовый знаменатель современных интерьеров. Эко стиль подразумевает использование дерева и камня, источников естественного освещения, а также наличие живых растений – от горшков с крупными цветами до целых висячих зеленых садов. Материалы предметов мебели и деталей интерьера тоже должны иметь природное происхождение: дерево, мрамор, бамбук, бетон или пробка. Кстати, этот стиль приветствует разные мелочи декора вроде глиняной посуды, подставок из камня, текстиля из льна, шелка или шерсти. Простота, зеленый, серый и коричневый цвета, много естественного освещения – вот основные правила эко стиля, который сделает обстановку в доме более спокойной и комфортной.



СКАНДИНАВСКИЙ МИНИМАЛИЗМ

«Чем проще, тем лучше» – девиз скандинавского минимализма. Этот стиль сосредоточен на простоте и эргономичности и предполагает лаконичность в цвете (белый или серый цвета), обстановке (ничего лишнего или слишком громоздкого), декоре (все вещи должны быть функциональными) и в формах (все предметы в интерьере должны иметь простые геометрические формы и четкие прямые линии). Эти правила помогут сделать помещение более сдержанным, уютным и организованным. Так же, как и эко стиль, скандинавский минимализм предполагает минимум синтетики, максимум естественных материалов и как можно больше естественного освещения.

СМЕШЕНИЕ СТИЛЕЙ или ЭКЛЕКТИКА

Если вы собираетесь планировать помещение в таком направлении, то подходите к этому осторожно: здесь нужно грамотно сочетать разные формы и фактуры, а не закупать как можно больше разноцветной мебели пестрых цветов. Главное правило – не комбинировать более трех стилей и соблюдать меру, ведь если хотя бы немного переборщить, то потом можно долго испытывать психологический дискомфорт.

СВЕТСКАЯ ЖИЗНЬ



Объявлен размер пенсий звезд российского шоу-бизнеса

Журнал «Телепрограмма» узнал, какую пенсию получают звезды российского шоу-бизнеса, взяв комментарии у актрисы Светланы Светличной, артиста Николая Цискаридзе, телеведущей Розы Сябитовой, певицы Лолиты, телеведущего Николая Дроздова и певицы Алёны Свиридовой. Помимо этого журнал выяснил размер пенсии Аллы Пугачевой.

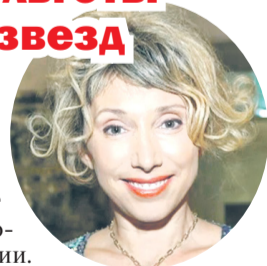
Самая большая пенсия среди опрошенных оказалась у актрисы Светланы Светличной. Звезда фильма «Бриллиантовая рука» ежемесячно получает 50 тысяч рублей.

Немного меньше – у Примадонны. Из-за надбавки за звание народной артистки СССР Алла Пугачева получает от государства 47 тысяч рублей. Как сообщает «Телепрограмма», часть пенсии певица жертвует на благотворительность.

Заслуженная артистка России Алёна Свиридова рассказала, что получает 41 тысячу рублей. «У меня когда-то стипендия была 40 рублей, а теперь пенсия почти такая же – 41 тысяча», – шутит Алёна.

30 тысяч рублей получает 82-летний телеведущий и ученый Николай Дроздов, который снимается в рекламе, выступает с лекциями и даже возит туристов в путешествия. А вот самая низкая пенсия среди опрошенных – у артиста балета Николая Цискаридзе: 12 100 рублей. Эта сумма остается на его банковском счете, а на текущие расходы Николай зарабатывает – он сейчас ректор Академии русского балета в Санкт-Петербурге. Кстати, по достижении официального пенсионного возраста (65 лет) Цискаридзе будет получать московскую надбавку к своему основному ежемесячному пособию, а также надбавку за звание народного артиста России.

Елена Воробей попросила льготы на еду для звезд



Заслуженная артистка России и звезда шоу «Аншлаг» Елена Воробей решила не отставать от коллег, просящих о помощи в период пандемии. В одном из интервью пародистка рассказала о бедственном положении некоторых артистов и попросила выделить звездам хотя бы продукты первой необходимости.

«У тех, кто раздражается по поводу жалоб артистов, присутствует ложное мнение, что мы небожители, что мы не платим за «коммуналку», что нам продукты бесплатно дают в магазине, что мы не платим за лекарства, что мы не бодем. Мы живем точно такой же жизнью, как и те, кто приходит на наши концерты. Многие в долгах, в ипотеках, у многих неработающие родители, дети школьного возраста. По факту нам предложили жить на 25%. На четвертинку питаться, на четвертинку дышать без надежды на завтрашний день. Не предложили ничего такого, что помогало бы нам. Дайте нам, пожалуйста, артистам, льготу на продукты первой необходимости, позаботьтесь о нас», – сказала Елена Воробей.

Подготовила Настя БАГРОВА

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ	РОССИЯ-1	ЗВЕЗДА	НТВ	ПЯТНИЦА	ПЕН-ТВ
05.00 Телеканал «Доброе утро».	05.00 Утро России.	06.00 «Сегодня утром». [12+].	05.00 Т/с «ЮРИСТЫ». [16+].	05.00 «Орел и решка. Перезагрузка». [16+].	05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. [16+].
09.00 Телеканал «Доброе утро».	09.00 Вести. Местное время.	08.00 «Не факт!» [6+].	06.00 Утро. Самое лучшее. [16+].	07.00 «Школа доктора Комаровского». [12+].	06.00 «Док. проект». [16+].
09.25 Телеканал «Доброе утро».	09.30 Утро России.	08.25 Т/с «ТАНКИСТ». [12+].	08.00 Сегодня.	07.40 «Утро Пятницы». [16+].	07.00 «С бодрым утром!» [16+].
09.50 Жить здорово! [16+].	09.55 О самом главном. [12+].	10.00 Военные новости.	08.25 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». [16+].	08.40 «Кондитер-3». [16+].	08.30 «Новости». [16+].
10.55 Модный приговор. [6+].	11.00 Вести.	10.05 Т/с «ТАНКИСТ». [12+].	09.25 Т/с «ГЛАЗА В ГЛАЗА». [16+].	10.00 «Адская кухня». [16+].	09.00 Засекреченные списки. [16+].
12.00 Новости (с субтитрами).	11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». [12+].	13.00 Новости дня.	10.00 Сегодня.	12.55 «Мир наизнанку. Индонезия». [16+].	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». [16+].
12.15 Время покажет. [16+].	12.40 «60 минут». [12+].	13.15 Т/с «СМЕРТЬ ШПИОНОМ. УДАРНАЯ ВОЛНА». [12+].	10.25 Т/с «ГЛАЗА В ГЛАЗА». [16+].	14.25 «Мир наизнанку. Непал». [16+].	12.00 «Информационная программа 112». [16+].
14.10 Премьера. «Гражданская оборона». [16+].	14.00 Вести.	14.05 Т/с «СМЕРТЬ ШПИОНОМ. УДАРНАЯ ВОЛНА». [12+].	13.00 Сегодня.	16.35 «Мир наизнанку. Китай». [16+].	12.30 «Новости». [16+].
15.00 Новости (с субтитрами).	14.30 Вести. Местное время.	18.00 «Специальный репортаж». [12+].	13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.	19.00 «Мир наизнанку. Китай». [16+].	13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». [16+].
15.15 Давай поженимся! [16+].	14.55 Т/с «МОРОЗОВА». [12+].	18.50 Д/с «Оружие Первой мировой войны». [12+].	14.00 Место встречи.	21.00 «Орел и решка. Девчата». [16+].	14.00 «Невероятно интересные истории». [16+].
16.00 Мужское / Женское. [16+].	17.00 Вести.	19.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкин. [12+].	16.00 Сегодня.	22.00 «Орел и решка. Чудеса света-3». [16+].	15.00 «Документальный проект». [16+].
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).	17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». [16+].	20.25 Д/с «Загадки века с Сергеем Медведевым». [12+].	16.25 ДНК. [16+].	23.05 Т/с «ДОКТОР ХАУС». [16+].	16.00 «Информационная программа 112». [16+].
18.40 На самом деле. [16+].	18.40 «60 минут». [12+].	21.15 Новости дня.	18.35 Т/с «ПЁС». [16+].	01.00 «Пятница News». [16+].	16.30 «Новости». [16+].
19.45 Пусть говорят. [16+].	20.00 Вести.	21.25 «Открытый эфир». [12+].	19.00 Сегодня.	01.35 «Верю - не верю». [16+].	17.00 «Тайны Чапман». [16+].
21.00 Время.	21.05 Вести. Местное время.	23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. [12+].	19.40 Т/с «ПЁС». [16+].	03.00 «Орел и решка. Перезагрузка». [16+].	18.00 «Самые шокирующие гипотезы». [16+].
21.30 Т/с ПРЕМЬЕРА. «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». [16+].	21.20 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-19». [12+].	23.40 Т/с «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...» [12+].	21.20 Т/с «ЧУЖАЯ СТАЯ». [12+].		19.00 «Информационная программа 112». [16+].
22.30 Премьера сезона. «Докток». [16+].	23.40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+].	02.15 Т/с «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». [16+].	23.35 Сегодня.		22.00 «Водить по-русски». [16+].
23.35 Вечерний Ургант. [16+].	02.20 Т/с «КАМЕНСКАЯ». [16+].	05.10 Д/с «Брат на брата». [12+].	23.45 Основано на реальных событиях. [16+].		23.00 «Неизвестная история». [16+].
00.15 Познер. [16+].	04.05 Т/с «ВЕРСИЯ». [12+].		01.20 Место встречи. [16+].		23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». [16+].
01.15 Время покажет. [16+].			03.25 Т/с «ЗАКОНЫ УЛИЦ». [16+].		00.30 Х/ф «АЗИАТСКИЙ СВЯЗНОЙ». [18+].
02.50 Наедине со всеми. [16+].					02.15 «Самые шокирующие гипотезы». [16+].
03.00 Новости.					03.00 «Тайны Чапман». [16+].
03.05 Наедине со всеми. [16+].					04.50 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. [16+].
03.40 Мужское / Женское. [16+].					

ВТОРНИК, 1 ДЕКАБРЯ

05.00 Телеканал «Доброе утро».	05.00 Утро России.	06.00 «Сегодня утром». [12+].	05.00 Т/с «ЮРИСТЫ». [16+].	05.00 «Орел и решка. Перезагрузка». [16+].	05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. [16+].
09.00 Телеканал «Доброе утро».	09.00 Вести. Местное время.	08.00 «Специальный репортаж». [12+].	06.00 Утро. Самое лучшее. [16+].	07.30 «Утро Пятницы». [16+].	06.00 «Документальный проект». [16+].
09.25 Телеканал «Доброе утро».	09.30 Утро России.	10.00 Военные новости.	08.00 Сегодня.	08.35 «Кондитер-3». [16+].	07.00 «С бодрым утром!» [16+].
09.50 Жить здорово! [16+].	09.55 О самом главном. [12+].	10.05 Т/с «ТУМАН». [16+].	08.25 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». [16+].	10.00 «Адская кухня». [16+].	08.30 «Новости». [16+].
10.55 Модный приговор. [6+].	11.00 Вести.	13.00 Новости дня.	09.25 Т/с «ГЛАЗА В ГЛАЗА». [16+].	12.35 «На ножах». [16+].	09.00 «Неизвестная история». [16+].
12.00 Новости (с субтитрами).	11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». [12+].	13.15 Т/с «ТУМАН». [16+].	10.00 Сегодня.	19.00 «Битва шефов». [16+].	10.00 Засекреченные списки. [16+].
12.15 Время покажет. [16+].	12.40 «60 минут». [12+].	14.00 Военные новости.	10.25 Т/с «ГЛАЗА В ГЛАЗА». [16+].	21.00 «Орел и решка. Россия-2». [16+].	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». [16+].
14.10 Премьера. «Гражданская оборона». [16+].	14.00 Вести.	14.15 Т/с «ТУМАН-2». [16+].	13.00 Сегодня.	23.10 Т/с «ДОКТОР ХАУС». [16+].	12.00 «Информационная программа 112». [16+].
15.00 Новости (с субтитрами).	14.30 Вести. Местное время.	18.00 Новости дня.	13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.	01.00 «Пятница News». [16+].	12.30 «Новости». [16+].
15.15 Давай поженимся! [16+].	14.55 Т/с «МОРОЗОВА». [12+].	18.30 «Специальный репортаж». [12+].	14.00 Место встречи.	01.35 «Верю - не верю». [16+].	13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». [16+].
16.00 Мужское / Женское. [16+].	17.00 Вести.	18.50 Д/с «Оружие Первой мировой войны». [12+].	16.00 Сегодня.	03.05 «Орел и решка. Перезагрузка». [16+].	14.00 «Невероятно интересные истории». [16+].
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).	17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». [16+].	19.40 «Легенды армии» с Александром Маршалом. [12+].	16.25 ДНК. [16+].		15.00 Засекреченные списки. [16+].
18.40 На самом деле. [16+].	18.40 «60 минут». [12+].	20.25 Д/с «Улика из прошлого». [16+].	18.35 Т/с «ПЁС». [16+].		16.00 «Информационная программа 112». [16+].
19.45 Пусть говорят. [16+].	20.00 Вести.	21.15 Новости дня.	19.00 Сегодня.		16.30 «Новости». [16+].
21.00 Время.	21.05 Вести. Местное время.	21.25 «Открытый эфир». [12+].	19.40 Т/с «ПЁС». [16+].		17.00 «Тайны Чапман». [16+].
21.30 Т/с ПРЕМЬЕРА. «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». [16+].	21.20 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-19». [12+].	23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. [12+].	21.20 Т/с «ЧУЖАЯ СТАЯ». [12+].		18.00 «Самые шокирующие гипотезы». [16+].
22.25 Премьера сезона. «Докток». [16+].	23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+].	23.40 Т/с «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...» [12+].	23.35 Сегодня.		19.00 «Информационная программа 112». [16+].
23.25 Вечерний Ургант. [16+].	02.20 Т/с «КАМЕНСКАЯ». [16+].	02.15 Т/с «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». [16+].	23.45 Основано на реальных событиях. [16+].		19.30 «Новости». [16+].
00.05 Д/ф Премьера. «Я и здесь молчать не стану!» К юбилею Геннадия Хазанова. [12+].	04.05 Т/с «ВЕРСИЯ». [12+].	05.25 Д/ф «Гагарин». [12+].	01.20 Место встречи. [16+].		20.00 Х/ф «ВЛАСТЬ ОГНЯ». [12+].
01.00 Время покажет. [16+].			03.10 Их нравы. [0+].		22.00 «Водить по-русски». [16+].
02.35 Наедине со всеми. [16+].			03.30 Т/с «ЗАКОНЫ УЛИЦ». [16+].		23.00 «Новости». [16+].
03.00 Новости.					23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». [16+].
03.05 Наедине со всеми. [16+].					00.30 Х/ф «АЗИАТСКИЙ СВЯЗНОЙ». [18+].
03.25 Мужское / Женское. [16+].					02.15 «Самые шокирующие гипотезы». [16+].

СРЕДА, 2 ДЕКАБРЯ

05.00 Телеканал «Доброе утро».	05.00 Утро России.	06.00 «Сегодня утром». [12+].	05.00 Т/с «ЮРИСТЫ». [16+].	05.00 «Орел и решка. Перезагрузка». [16+].	05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. [16+].
09.00 Телеканал «Доброе утро».	09.00 Вести. Местное время.	08.00 «Специальный репортаж». [12+].	06.00 Утро. Самое лучшее. [16+].	07.30 «Утро Пятницы». [16+].	06.00 «Документальный проект». [16+].
09.25 Телеканал «Доброе утро».	09.30 Утро России.	08.40 Д/ф «Бессмертный полк. Освобождение Европы». [12+].	08.00 Сегодня.	08.30 «Кондитер-3». [16+].	07.00 «С бодрым утром!» [16+].
09.50 Жить здорово! [16+].	09.55 О самом главном. [12+].	09.35 Т/с «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». [16+].	08.25 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». [16+].	09.40 «Адская кухня». [16+].	08.30 «Новости». [16+].
10.55 Модный приговор. [6+].	11.00 Вести.	10.00 Военные новости.	09.25 Т/с «ГЛАЗА В ГЛАЗА». [16+].	11.55 «На ножах». [16+].	09.00 Засекреченные списки. [16+].
12.00 Новости (с субтитрами).	11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». [12+].	10.05 Т/с «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». [16+].	10.00 Сегодня.	19.00 «Адская кухня». [16+].	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». [16+].
12.15 Время покажет. [16+].	12.40 «60 минут». [12+].	13.00 Новости дня.	10.25 Т/с «ГЛАЗА В ГЛАЗА». [16+].	20.30 «Черный список-2». [16+].	12.00 «Информационная программа 112». [16+].
14.10 Премьера. «Гражданская оборона». [16+].	14.00 Вести.	13.15 Т/с «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». [16+].	13.00 Сегодня.	22.05 «Орел и решка. Чудеса света-3». [16+].	12.30 «Новости». [16+].
15.00 Новости (с субтитрами).	14.30 Вести. Местное время.	14.00 Военные новости.	13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.	23.05 Т/с «ДОКТОР ХАУС». [16+].	13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». [16+].
15.15 Давай поженимся! [16+].	14.55 Т/с «МОРОЗОВА». [12+].	14.05 Т/с «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». [16+].	14.00 Место встречи.	01.00 «Пятница News». [16+].	14.00 «Невероятно интересные истории». [16+].
16.00 Мужское / Женское. [16+].	17.00 Вести.	18.00 Новости дня.	16.00 Сегодня.	01.30 «Верю - не верю». [16+].	15.00 Засекреченные списки. [16+].
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).	17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». [16+].	18.30 «Специальный репортаж». [12+].	16.25 ДНК. [16+].	03.00 «Орел и решка. Америка». [16+].	16.00 «Информационная программа 112». [16+].
18.40 На самом деле. [16+].	18.40 «60 минут». [12+].	18.50 Д/с «Оружие Первой мировой войны». [12+].	18.35 Т/с «ПЁС». [16+].		16.30 «Новости». [16+].
19.45 Пусть говорят. [16+].	20.00 Вести.	19.40 «Последний день». [12+].	19.00 Сегодня.		17.00 «Тайны Чапман». [16+].
21.00 Время.	21.05 Вести. Местное время.	20.25 Д/с «Секретные материалы». [12+].	19.40 Т/с «ПЁС». [16+].		18.00 «Самые шокирующие гипотезы». [16+].
21.30 Т/с ПРЕМЬЕРА. «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». [16+].	21.20 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-19». [12+].	21.15 Новости дня.	21.20 Т/с «ЧУЖАЯ СТАЯ». [12+].		19.00 «Информационная программа 112». [16+].
22.25 Премьера сезона. «Докток». [16+].	23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+].	21.25 «Открытый эфир». [12+].	23.35 Сегодня.		20.00 Х/ф «ЛОГАН». [16+].
23.25 Вечерний Ургант. [16+].	02.20 Т/с «КАМЕНСКАЯ». [16+].	23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. [12+].	23.45 Поздняков. [16+].		22.45 «Смотреть всем!» [16+].
00.05 Д/ф «Нина Русланова. Гвоздь программы». К юбилею актрисы. [12+].	04.05 Т/с «ВЕРСИЯ». [12+].	23.40 Т/с «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...» [12+].	23.55 Захар Прилепин. Уроки русского. [12+].		23.00 «Новости». [16+].
01.05 Время покажет. [16+].		03.30 Х/ф «КОЛЛЕГИ». [12+].	00.25 Мы и наука. Наука и мы. [12+].		23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». [16+].
02.40 Наедине со всеми. [16+].		05.10 Д/ф «Затерянный мир Балтики». [12+].	01.25 Место встречи. [16+].		00.30 Х/ф «ИЗ МАШИНЫ». [18+].
03.00 Новости.			03.30 Т/с «ЗАКОНЫ УЛИЦ». [16+].		02.25 «Самые шокирующие гипотезы». [16+].
03.05 Наедине со всеми. [16+].					03.15 «Тайны Чапман». [16+].
03.25 Мужское / Женское. [16+].					04.50 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. [16+].

ЧЕТВЕРГ, 3 ДЕКАБРЯ

05.00 Телеканал «Доброе утро».	05.00 Утро России.	06.00 «Сегодня утром». [12+].	05.00 Т/с «ЮРИСТЫ». [16+].	05.00 «Орел и решка. Америка». [16+].	05.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. [16+].
09.00 Телеканал «Доброе утро».	09.00 Вести. Местное время.	08.00 «Специальный репортаж». [12+].	06.00 Утро. Самое лучшее. [16+].	07.30 «Утро Пятницы». [16+].	06.00 «Док. проект». [16+].
09.25 Телеканал «Доброе утро».	09.30 Утро России.	08.40 Д/с «Легенды госбезопасности». [16+].	08.00 Сегодня.	08.30 «Кондитер-3». [16+].	07.00 «С бодрым утром!» [16+].
09.50 Жить здорово! [16+].	09.55 О самом главном. [12+].	09.35 Т/с «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». [16+].	08.25 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». [16+].	09.40 «Адская кухня». [16+].	08.30 «Новости». [16+].
10.55 Модный приговор. [6+].	11.00 Вести.	10.00 Военные новости.	09.25 Т/с «ГЛАЗА В ГЛАЗА». [16+].	11.50 «Орел и решка. Девчата». [16+].	09.00 «Док. проект». [16+].
12.00 Новости (с субтитрами).	11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». [12+].	10.05 Т/с «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». [16+].	10.00 Сегодня.	14.00 «Орел и решка. Чудеса света-3». [16+].	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». [16+].
12.15 Время покажет. [16+].	12.40 «60 минут». [12+].	13.00 Новости дня.	10.25 Т/с «ГЛАЗА В ГЛАЗА». [16+].	16.10 «Орел и решка. Россия-2». [16+].	12.00 «Информационная программа 112». [16+].
14.10 Премьера. «Гражданская оборона». [16+].	14.00 Вести.	13.15 Т/с «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». [16+].	13.00 Сегодня.	19.00 «Пацанки-5». [16+].	12.30 «Новости». [16+].
15.00 Новости (с субтитрами).	14.30 Вести. Местное время.	14.00 Военные новости.	13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.	21.00 «Зов крови-2». [16+].	13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». [16+].
15.15 Давай поженимся! [16+].	14.55 Т/с «МОРОЗОВА». [12+].	14.05 Т/с «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». [16+].	14.00 Место встречи.	22.00 «Орел и решка. Девчата». [16+].	14.00 «Невероятно интересные истории». [16+].
16.00 Мужское / Женское. [16+].	17.00 Вести.	18.00 Новости дня.	16.25 ДНК. [16+].	23.00 «Орел и решка. Америка». [16+].	15.00 «Неизвестная история». [16+].
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).	17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». [16+].	18.30 «Специальный репортаж». [12+].	18.35 Т/с «ПЁС». [16+].		16.00 «Информационная программа 112». [16+].
18.40 На самом деле. [16+].	18.40 «60 минут». [12+].	18.50 Д/с «Оружие Первой мировой войны». [12+].	19.00 Сегодня.		16.30 «Новости». [16+].
19.45 Пусть говорят. [16+].	20.00 Вести.	19.40 «Легенды космоса». [6+].	19.40 Т/с «ПЁС». [16+].		17.00 «Тайны Чапман». [16+].
21.00 Время.	21.05 Вести. Местное время.	20.25 «Код доступа». [12+].	21.20 Т/с «ЧУЖАЯ СТАЯ». [12+].		18.00 «Самые шокирующие гипотезы». [16+].
21.30 Т/с ПРЕМЬЕРА. «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». [16+].	21.20 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-19». [12+].	21.15 Новости дня.	23.35 Сегодня.		19.00 «Информационная программа 112». [16+].
22.25 Большая игра. [16+].	23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+].	21.25 «Открытый эфир». [12+].	23.45 ЧП. Расследование. [16+].		20.00 Х/ф «ДОМ СТРАННЫХ ДЕТЕЙ МИСС ПЕРЕГРИН». [16+].
23.25 Вечерний Ургант. [16+].	02.20 Т/с «КАМЕНСКАЯ». [16+].	23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. [12+].	00.15 «Крутая история» с Татьяной Митковой. [12+].		22.30 «Смотреть всем!» [16+].
00.05 На ночь глядя. [16+].	04.05 Т/с «ВЕРСИЯ». [12+].	23.40 Т/с «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...» [12+].	01.10 Место встречи. [16+].		23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». [16+].
01.00 Время покажет. [16+].		03.15 Х/ф «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». [12+].	03.05 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». [16+].		23.30 «Информационная программа 112». [16+].
02.35 Наедине со всеми. [16+					

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ	РОССИЯ-1	ЗВЕЗДА	НТВ	ПЯТНИЦА	РЕН-ТВ
05.00 Телеканал «Доброе утро».	05.00 Утро России.	06.00 «Не факт!» [6+].	05.00 Т/с «ЮРИСТЫ». [16+].	05.00 «Орел и решка. Америка». [16+].	05.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. [16+].
09.00 Новости.	09.00 Вести. Местное время.	06.40 Д/ф «Призраки острова Матуа». [12+].	06.00 Утро. Самое лучшее. [16+].	07.30 «Утро Пятницы». [16+].	06.00 «Док. проект». [16+].
09.25 Телеканал «Доброе утро».	09.30 Утро России.	08.00 Новости дня.	08.00 Сегодня.	08.35 «Кондитер-3». [16+].	07.00 «С бодрым утром!» [16+].
09.50 Жить здорово! [16+].	09.55 О самом главном. [12+].	08.20 Д/с «Сделано в СССР». [6+].	08.25 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ». [16+].	12.10 «Битва шефов». [16+].	08.30 «Новости». [16+].
10.55 Модный приговор. [6+].	11.00 Вести.	08.35 Т/с «РОДИНА». [16+].	09.25 Т/с «ГЛАЗА В ГЛАЗА». [16+].	14.05 «Пацанки-5». [16+].	09.00 «Док. проект». [16+].
12.00 Новости (с субтитрами).	11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». [12+].	10.00 Военные новости.	10.00 Сегодня.	18.00 «Бой с Герлс». [16+].	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». [16+].
12.15 Время покажет. [16+].	12.40 «60 минут». [12+].	10.05 Т/с «РОДИНА». [16+].	10.25 Т/с «ГЛАЗА В ГЛАЗА». [16+].	19.20 Х/ф «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ЭПИЗОД 3 - МЕСТЬ СИТХОВ». [16+].	12.00 «Информационная программа 112». [16+].
14.10 Премьера. «Гражданская оборона». [16+].	14.00 Вести.	13.00 Новости дня.	13.00 Сегодня.	22.05 Х/ф «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ЭПИЗОД 4 - НОВАЯ НАДЕЖДА». [16+].	12.30 «Новости». [16+].
15.00 Новости (с субтитрами).	14.30 Вести. Местное время.	13.20 Т/с «РОДИНА». [16+].	13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.	00.30 Х/ф «ЗЕРКАЛА». [18+].	13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». [16+].
15.15 Давай поженимся! [16+].	14.55 Т/с «МОРОЗОВА». [12+].	14.00 Военные новости.	14.00 Место встречи.	02.40 «Пятница News». [16+].	14.00 «Невероятно интересные истории». [16+].
16.00 Мужское / Женское. [16+].	17.00 Вести.	14.05 Т/с «РОДИНА». [16+].	16.00 Сегодня.	03.15 «Орел и решка. Рай и Ад-2». [16+].	15.00 Засекреченные списки. [16+].
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).	17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». [16+].	18.00 Новости дня.	16.25 ДНК. [16+].		16.00 «Информационная программа 112». [16+].
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. [16+].	18.40 «60 минут». [12+].	21.15 Новости дня.	17.30 Жди меня. [12+].		16.30 «Новости». [16+].
19.45 «Голос». Новый сезон. [12+].	20.00 Вести.	21.25 Т/с «РОДИНА». [16+].	18.25 Т/с «ПЁС». [16+].		17.00 «Тайны Чапман». [16+].
21.00 Время.	21.05 Вести. Местное время.	23.10 «Десять фотографий». [6+].	19.00 Сегодня.		18.00 «Самые шокирующие гипотезы». [16+].
21.30 «Голос». Новый сезон. [12+].	21.20 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-19». [12+].	00.00 Х/ф «ЖИВЫЕ И МЕРТВЫЕ». [12+].	19.40 Т/с «ПЁС». [16+].		19.00 «Информационная программа 112». [16+].
23.20 Вечерний Ургант. [16+].	01.40 Х/ф «МОЯ ЖИЗНЬ». [12+].	03.25 Х/ф «ДОЖИТЬ ДО РАССВЕТА». [0+].	21.20 Т/с «ЧУЖАЯ СТАЯ». [12+].		20.00 Док. спецпроект. [16+].
00.15 Д/ф Премьера. «Бэнкси. Расцвет нелегального искусства». [12+].	03.15 Х/ф «СО ДНА ВЕРШИН». [12+].	04.40 Х/ф «ОТЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». [12+].	23.25 «Своя правда» с Романом Бабаевым. [16+].		21.00 Х/ф «ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ». [16+].
02.15 Наедине со всеми. [16+].			01.15 Квартирный вопрос. [0+].		23.05 Х/ф «ОСОБЬ». [16+].
02.55 Модный приговор. [6+].			02.20 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». [16+].		01.05 Х/ф «ОСОБЬ-2». [16+].
03.45 Давай поженимся! [16+].			03.20 Т/с «ЗАКОНЫ УЛИЦ». [16+].		02.40 Х/ф «ОСОБЬ-3». [16+].
04.25 Мужское / Женское. [16+].					04.25 «Невероятно интересные истории». [16+].

СУББОТА, 5 ДЕКАБРЯ

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота».	05.00 «Утро России. Суббота».	06.00 М/ф «Мультфильмы». [0+].	04.50 Х/ф «ШЕРЛОК ХОЛМС И ДОКТОР ВАТСОН». [0+].	05.00 «Орел и решка. Америка». [16+].	05.00 «Невероятно интересные истории». [16+].
09.00 Умницы и умники. [12+].	08.00 Вести. Местное время.	07.20 Х/ф «КОРОЛЬ ДРОЗДОБОРОД». [0+].	07.20 Смотр. [0+].	07.00 Х/ф «ОДИНОК ПО КОНТРАКТУ». [16+].	07.25 Х/ф «МИСТЕР КРУТОЙ». [12+].
09.45 Слово пастыря. [0+].	08.20 Местное время. Суббота.	08.00 Новости дня.	08.00 Сегодня.	09.00 «Доктор Бессмертный-2». [16+].	09.15 «Минтранс». [16+].
10.00 Новости (с субтитрами).	08.35 «По секрету всему свету».	08.15 Х/ф «КОРОЛЬ ДРОЗДОБОРОД». [0+].	08.20 Готовим с Алексеем Зиминим. [0+].	09.30 «На ножах». [16+].	10.15 «Самая полезная программа». [16+].
10.15 Д/ф «Геннадий Хазанов. «Я и здесь молчать не стану!» [12+].	09.00 «Формула еды». [12+].	09.00 «Легенды цирка с Эдгардом Запашным». [6+].	08.45 Кто в доме хозяин? [12+].	12.30 «Шеф и Маша». [16+].	11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. [16+].
11.10 Видели видео? [6+].	09.25 «Пятеро на одного».	10.15 Д/с «Загадки века с Сергеем Медведевым». [12+].	09.25 Едим дома. [0+].	13.30 «На ножах». [16+].	15.20 Засекреченные списки. [16+].
12.00 Новости (с субтитрами).	10.10 Сто к одному.	11.05 Д/с «Улика из прошлого». [16+].	10.00 Сегодня.	20.30 Х/ф «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ЭПИЗОД 5 - ИМПЕРИЯ НАНОСИТ ОТВЕТНЫЙ УДАР». [16+].	17.20 Х/ф «KINGSMAN: ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО». [16+].
12.15 Видели видео? [6+].	11.00 Вести.	11.55 «Не факт!» [6+].	10.20 Главная дорога. [16+].	23.00 Х/ф «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ЭПИЗОД 6 - ВОЗВРАЩЕНИЕ ДЖЕДАЯ». [16+].	20.10 Х/ф «ВОСХОЖДЕНИЕ ЮПИТЕРА». [16+].
13.50 Премьера. «На дачу!» с Натальей Барбее. [6+].	11.30 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» [16+].	12.30 Круз-контроль. [6+].	11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым». [12+].	01.35 «З.Б.С. Шоу». [16+].	01.00 Х/ф «ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ». [16+].
15.10 «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым. [12+].	12.30 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» [16+].	13.00 Новости дня.	13.10 НашПотребНадзор. [16+].	02.20 «Орел и решка. Рай и Ад-2». [16+].	02.40 Х/ф «ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ». [16+].
16.45 «Горячий лёд». Фигурное катание. Кубок России-2020. Женщины. Короткая программа. Прямой эфир.	13.40 Х/ф «ВЕРА». [12+].	13.15 «Специальный репортаж». [12+].	14.00 Поедем, поедим! [0+].		04.25 «Тайны Чапман». [16+].
17.55 «Ледниковый период». Новый сезон. [0+].	18.00 «Привет, Андрей!» [12+].	13.35 «СССР. Знак качества» с Гарриком Сукачевым». [12+].	15.00 Своя игра. [0+].		
21.00 Время.	20.00 Вести в субботу.	14.25 «Морской бой». [6+].	16.00 Сегодня.		
21.20 «Сегодня вечером». К юбилею Геннадия Хазанова. [16+].	21.00 Х/ф «НЕЗАБЫТАЯ». [12+].	15.30 Х/ф «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». [12+].	16.20 Следствие вели... [16+].		
23.15 Х/ф ПРЕМЬЕРА. «ДОЖДИЛИСЬ ДЕНЬ В НЬЮ-Йорке». К юбилею великого режиссера. [16+].	01.30 Х/ф «ЖРЕБИЙ СУДЬБЫ». [12+].	17.30 Д/с «Сделано в СССР». [6+].	18.00 «По следу монстра». [16+].		
01.05 Наедине со всеми. [16+].		18.00 Новости дня.	19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым.		
02.30 Модный приговор. [6+].		18.10 «Задело!» с Николаем Петровым.	20.20 Секрет на миллион. [16+].		
03.20 Давай поженимся! [16+].		18.25 «Легендарные матчи». [12+].	22.20 Ты не поверишь! [16+].		
04.00 Мужское / Женское. [16+].		22.30 Х/ф «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ». [12+].	23.25 «Международная пила» с Тиграном Кеосаяном. [16+].		

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 6 ДЕКАБРЯ

05.25 Х/ф «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!» [12+].	04.30 Х/ф «СИЛЬНАЯ СЛАБАЯ ЖЕНЩИНА». [12+].	05.45 Х/ф «ДОЖИТЬ ДО РАССВЕТА». [0+].	05.25 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА». [0+].	05.00 «Орел и решка. Америка». [16+].	05.00 «Тайны Чапман». [16+].
06.00 Новости.	06.00 Х/ф «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ». [12+].	07.10 Х/ф «ПРОЕКТ «АЛЬФА». [12+].	06.40 Центральное телевидение. [16+].	08.30 Х/ф «БИБЛИОТЕКАРЬ». [16+].	08.30 Х/ф «БИБЛИОТЕКАРЬ». [16+].
06.10 Х/ф «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!» [12+].	08.00 Местное время. Воскресенье.	09.00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым.	08.00 Сегодня.	10.20 Х/ф «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ К КОПЬЯМ ЦАРЯ СОЛОМОНА». [16+].	10.20 Х/ф «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ К КОПЬЯМ ЦАРЯ СОЛОМОНА». [16+].
06.55 Игрый, гармонь любимая! [12+].	08.35 «Устами младенца».	09.25 «Служу России». [12+].	08.20 У нас выигрывают! [12+].	12.15 Х/ф «БИБЛИОТЕКАРЬ-3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». [16+].	12.15 Х/ф «БИБЛИОТЕКАРЬ-3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». [16+].
07.40 Часовой. [12+].	09.20 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым».	09.55 «Военная приемка». [6+].	10.00 Сегодня.	14.00 Х/ф «КОВБОИ ПРОТИВ ПРИШЕЛЬЦЕВ». [16+].	14.00 Х/ф «КОВБОИ ПРОТИВ ПРИШЕЛЬЦЕВ». [16+].
08.10 Здоровье. [16+].	10.10 Сто к одному.	10.45 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндэйкиным. [12+].	10.20 Первая передача. [16+].	16.30 Х/ф «ВОСХОЖДЕНИЕ ЮПИТЕРА». [16+].	16.30 Х/ф «ВОСХОЖДЕНИЕ ЮПИТЕРА». [16+].
09.20 «Непугевые заметки» с Дмитрием Крыловым. [12+].	11.00 Вести.	11.30 Д/с «Секретные материалы». [12+].	11.00 Чудо техники. [12+].	19.00 Х/ф «ПРИНЦ ПЕРСИИ: ПЕСКИ ВРЕМЕНИ». [12+].	19.00 Х/ф «ПРИНЦ ПЕРСИИ: ПЕСКИ ВРЕМЕНИ». [12+].
10.00 Новости (с субтитрами).	11.30 «Парад юмора». [16+].	12.20 «Код доступа». [12+].	11.50 Дачный ответ. [0+].	21.10 Х/ф «ДРАКУЛА». [16+].	21.10 Х/ф «ДРАКУЛА». [16+].
10.15 Жизнь других. [12+].	13.50 Х/ф «КРИВОЕ ЗЕРКАЛО ЛЮБВИ». [12+].	13.05 «Специальный репортаж». [12+].	13.00 НашПотребНадзор. [16+].	23.00 Добров в эфире. [16+].	23.00 Добров в эфире. [16+].
11.15 Видели видео? [6+].	18.15 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица».	13.25 Д/ф «Соня Суперфрау». [16+].	14.05 Однажды... [16+].	00.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. [16+].	00.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. [16+].
12.00 Новости (с субтитрами).	20.00 Вести недели.	18.00 Главное с Ольгой Беловой.	15.00 Своя игра. [0+].	03.40 «Самые шокирующие гипотезы». [16+].	03.40 «Самые шокирующие гипотезы». [16+].
12.15 Видели видео? [6+].	22.00 Москва. Кремль. Путин.	19.25 Д/с «Сделано в СССР». [6+].	16.00 Сегодня.	04.25 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. [16+].	04.25 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. [16+].
14.00 Х/ф «САМАЯ ОБАТЕННАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ» [12+].	22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+].	23.00 «Фетисов». [12+].	16.20 Следствие вели... [16+].		
15.40 «Горячий лёд». Фигурное катание. Кубок России-2020. Женщины. Произвольная программа. Прямой эфир.	01.30 Х/ф «СИЛЬНАЯ СЛАБАЯ ЖЕНЩИНА». [12+].	23.45 Х/ф «ОСОБО ОПАСНЫЕ...» [0+].	18.00 Новые русские сенсации. [16+].		
17.00 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига. [16+].	03.10 Х/ф «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ». [12+].	01.25 Х/ф «ЗЕМЛЯ, ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ». [12+].	19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой.		
19.25 «Лучше всех!» Новый сезон. [0+].		03.55 Х/ф «НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ». [12+].	20.10 Суперстар! Возвращение. [16+].		
21.00 Время.		05.30 Д/ф «Вторая мировая война. Вспоминная блокадный Ленинград». [12+].	22.50 Звезды сошлись. [16+].		
21.30 «Что? Где? Когда?» Зимняя серия игр. [16+].			00.20 Квартирник НТВ у Маргулиса. [16+].		
23.10 Т/с ПРЕМЬЕРА СЕЗОНА. «МЕТОД-2». [18+].			01.40 Т/с «СКЕЛЕТ В ШКАФУ». [16+].		
00.10 Д/с «Самые. Самые». [18+].			03.30 Т/с «ЗАКОНЫ УЛИЦ». [16+].		
01.55 Наедине со всеми. [16+].					
02.35 Модный приговор. [6+].					
03.25 Давай поженимся! [16+].					
04.05 Мужское / Женское. [16+].					

ЗНАКОМ ВОЗРАСТНОГО ОГРАНИЧЕНИЯ НЕ ОТМЕЧЕНЫ ТЕЛЕПЕРЕДАЧИ, ТРАНСЛИРУЕМЫЕ В ЭФИРЕ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ ИЛИ ЯВЛЯЮЩИЕСЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПРОДУКЦИЕЙ, ИМЕЮЩЕЙ ЗНАЧИТЕЛЬНУЮ ИСТОРИЧЕСКУЮ, ХУДОЖЕСТВЕННУЮ ИЛИ ИНУЮ КУЛЬТУРНУЮ ЦЕННОСТЬ ДЛЯ ОБЩЕСТВА ИЛИ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НЕ ДОСТИГШИХ ВОЗРАСТА 6 ЛЕТ

Гороскоп с 25 ноября по 1 декабря

ОВЕН. Звезды снова берут Овнов под свое покровительство. Духовный потенциал находится на высоком уровне, это обеспечит вам удачу в личных отношениях или успех в коммерческих делах. Покровительство влиятельных лиц или партнеров способствует подъему по служебной лестнице или принесет денежную прибыль.

ТЕЛЕЦ. Тельцам нужно пересмотреть приоритеты жизни. Работа не окутает вас домашним уютом, а праздные посиделки со знакомыми не оплатят счета. Если займетесь вплотную планированием своей жизни, то результаты не заставят себя долго ждать. На выходных можно устроить чаепитие с семьей - им нужна ваша поддержка.

БЛИЗНЕЦЫ. Разложив по полочкам все свои дела на работе, приступайте к такой же систематизации в голове. Это позволит не упустить дел, у которых подходят сроки годности. Скорее всего, придет решение давно мучившего вас вопроса. Вы многое можете успеть, было бы желание.

РАК. Есть вещи, о которых Раки давно мечтали. Сейчас тот период, когда вы во что бы то ни стало должны исполнить свои старые заветные мечты и освободить место для новых. Подкрепите успех советом тренировкой в соседнем парке или вернуться к упражнениям в зале.

ЛЕВ. Можете смело приступать к новой работе или выполнению сложного задания, особенно если это сулит хорошую прибыль, но не стоит ни с кем делиться деловыми планами. На работе старайтесь как можно меньше попадать на глаза начальству, чтобы вас не загрузили дополнительными обязанностями. В остальном особых проблем не предвидится.

ДЕВА. Когда закрывается одна дверь, то непременно открывается другая. Не нужно бурно реагировать на увольнение, если оно случится. Просто дайте себе пару дней отдыха, и перед вами откроются новые возможности. Не забывайте просить рекомендательное письмо у руководства или идти за помощью к бывшим коллегам.

ВЕСЫ. Карьерные устремления лучше приостановить. Не пытайтесь штурмовать новые рубежи, поскольку это вряд ли увенчается успехом. Вам нужно будет сделать выбор, придется четко обозначить свою позицию в профессиональной сфере или в личной жизни. Вы сможете справиться практически со всеми делами без особых усилий.

СКОРПИОН. Чрезвычайно активный и позитивный период. Можно будет многое успеть сделать. Если повезет, есть шанс даже достигнуть желанной цели, только не возводите стену между собой и миром. Если имеются семейные или рабочие проблемы, спешите их уладить, именно сейчас это пройдет быстро и безболезненно.

СТРЕЛЕЦ. Выясняя отношения и отстаивая свои права и независимость, наберитесь терпения и мудрости. Посмотрите на себя со стороны - возможно, вы увидите способ изменить ситуацию в свою пользу. Если не потеряете душевного равновесия, то неделя будет благоприятна для работы и продуктивна в плане общения.

КОЗЕРОГ. У вас может возникнуть чувство ностальгии. Постарайтесь не предаваться унынию и не считать, что лучшее позади. Вас может приятно удивить возможность заработать или поменять работу на более высокооплачиваемую. Будьте смелее, даже в общении с теми, кто причиняет вам всякие неприятности.

ВОДОЛЕЙ. Пора вам стать серьезнее, ведь именно сейчас решается нечто важное. Не отказывайтесь от дополнительной работы, это шанс получить повышение и премию. Много интересного и приятного сулят знакомства с новыми людьми и их оригинальными идеями. Вы можете рассчитывать на помощь друзей. Возможны перспективные предложения.

РЫБЫ. Неделя принесет вам невиданный прилив энергии, особенно тем, кто и так не любит сидеть на месте. Однако не стоит слишком распыляться и браться за несколько дел одновременно. На работе вероятны перемены к лучшему. Появятся новые возможности для профессионального роста и укрепления материально-го благополучия.

Реклама МХ356

УГОЛЬ ДРОВА

Торфяные брикеты, евродрова, опилки, стружка.
Документы для соцзащиты.
Тел. 8 (915) 117-117-5

Реклама МХ621

ДРОВА КОЛОТЫЕ

БЕРЕЗА, ОСИНА

8 (926) 955-10-45
Документы в соцзащиту

www.drova-dostavka.ru БЕЗ ВЫХОДНЫХ

Реклама МХ326

ЗАБОРЫ

ОТКАТНЫЕ ВОРОТА • НАВЕСЫ

НИЗКИЕ ЦЕНЫ

8 (906) 045-38-45

Реклама МХ355

ЩЕБЕНЬ ПЕСОК

ОПГС. ПГС. ТОРФ
ЗЕМЛЯ. ЧЕРНОЗЕМ
НАВОЗ. ПЕСКОГРУНТ
ПЕРЕГНОЙ. ОПИЛКИ
ОТСЫПКА ДОРОГ

ЛЮБАЯ ФОРМА ОПЛАТЫ
Тел. 8 (916) 927-44-44

• КУПЛЮ •

Любую **мототехнику** (мотоциклы, мопеды, скутеры). Тел. 8 (916) 565-05-46.

РАЗНОЕ

• ПРОДАМ •

Диван для детей с 2 до 11 лет, ортопедическое основание, габариты: 80x120 – сложенный, 80x170 – разобранный, есть бельевой ящик, цвет – персиковый, бежевый, голубой. Цена 5000 руб. Тел. 8 (916) 015-56-09.

Две детские кроватки в очень хорошем состоянии, стерилизатор бутылочек. Тел. 8 (910) 416-88-50.

Медогонку для пчел, д. Гришино. Тел.: 617-94-16, 8 (915) 278-56-10, лучше после 20.00.

Полки деревянные – навесные и напольные, обои 8 рулонов, трубы металлические оцинкованные, карнизы для штор, стекла, зеркала, ящик деревянный (60-е годы), стул офисный на колесиках, телевизор Samsung (не работает, цена 100 руб.), книги, раскладушки (цена 100 руб.), тазы, баки, ведра, лейку оцинкованную, желоба оцинкованные, противень (2 шт.). Дешево. Тел. 8 (916) 092-62-98.

Столетник, алоэ вера. Тел. 612-58-57.

• КУПЛЮ •

Радиоэлектронные платы, приборы, радиодетали, любые монеты и бумажные деньги СССР, юбилейные, иностранные, значки. 8 (985) 116-49-30.

Книги, журналы, открытки до 1950 года. Тел. 8 (915) 324-11-34.

1-комн. кв., Москва, ЖК «Томилино», новострой. Цена 3 850 000 руб. Тел. 8 (926) 611-80-58.

2-комн. кв., Непецино, 3/5, балкон, с/у совм., рядом школа и садик. Цена 1 399 000 руб. Тел. 8 (906) 740-76-78.

2-комн. кв., ул. Малышева, 1/3, 56 кв м, кухня 9 кв. м, «распашонка», окна ПВХ, батареи заменены, с/у раздельный. Тел. 8 (967) 091-42-60.

2-комн. кв., Ларцевы Поляны, 3/3, кирпичн., комнаты изолированные, хороший ремонт. Цена 2 000 000 руб. Тел. 8 (963) 755-47-35.

3-комн. кв., ул. Пионерская, д. 3, 2/4, «распашонка», с/у раздельный, два балкона, окна ПВХ, все коммуникации новые. Тел. 8 (906) 740-76-78.

1/2 дома в п. Пески, 50 кв. м, земельный участок 4 сотки, все коммуникации. Цена 1 400 000 руб. Тел. 8 (925) 804-46-80.

Часть дома, ул. Мичурина, 46 кв. м, земельный участок 3 сотки, газ, свет, водопровод, канализация заведены в дом, есть отопление. Цена 1 900 000 руб. Тел. 8 (926) 611-80-58.

Дом в Старой Коломне (второй

ПРОДАМ УЧАСТОК ЛПХ, 21 сотка. Расположен в деревне Подберезники, хороший подъезд, свет на участке. Дачное, красивое, тихое место, чистый воздух. Рядом пруд. Участок правильной формы 40x60. По периметру участка поставлены железные столбы. Подведено электричество 15 кВт. Тел. 8 (926) 099-00-12.

Реклама МХ538

КУПЛЮ радиоэлектронные платы, приборы, радиодетали. Любые монеты и бумажные деньги СССР, юбилейные, иностранные. Значки. Тел. 8 (985) 116-49-30

Реклама МХ629

КОМПАНИЯ ВЫКУПИТ ЗОЛОТЫЕ ИЗДЕЛИЯ Дорого. Выезд оценщика бесплатно. Тел. 8 (991) 253-08-34

НЕДВИЖИМОСТЬ ПРОДАМ

Комнату, ул. Левшина, д. 14, 13 кв. м, 2/4, норм. сост. Цена 499 000 руб. Тел. 8 (925) 804-46-80.

Комната, ул. Пионерская, 1/5, 13 кв. м, хор. сост. Цена 600 000 руб. Тел. 8 (926) 813-80-21.

1-комн. кв., Москва, ЖК «Томилино», новострой. Цена 3 850 000 руб. Тел. 8 (926) 611-80-58.

2-комн. кв., Непецино, 3/5, балкон, с/у совм., рядом школа и садик. Цена 1 399 000 руб. Тел. 8 (906) 740-76-78.

2-комн. кв., ул. Малышева, 1/3, 56 кв м, кухня 9 кв. м, «распашонка», окна ПВХ, батареи заменены, с/у раздельный. Тел. 8 (967) 091-42-60.

2-комн. кв., Ларцевы Поляны, 3/3, кирпичн., комнаты изолированные, хороший ремонт. Цена 2 000 000 руб. Тел. 8 (963) 755-47-35.

3-комн. кв., ул. Пионерская, д. 3, 2/4, «распашонка», с/у раздельный, два балкона, окна ПВХ, все коммуникации новые. Тел. 8 (906) 740-76-78.

1/2 дома в п. Пески, 50 кв. м, земельный участок 4 сотки, все коммуникации. Цена 1 400 000 руб. Тел. 8 (925) 804-46-80.

Часть дома, ул. Мичурина, 46 кв. м, земельный участок 3 сотки, газ, свет, водопровод, канализация заведены в дом, есть отопление. Цена 1 900 000 руб. Тел. 8 (926) 611-80-58.

Дом в Старой Коломне (второй

Интернет АКЦИЯ! + Цифровое ТВ + Роутер

100 Мбит/с
Более 110 ТВ-каналов!
690 Руб.

Звони: 6-136-000

Только для новых абонентов! Октябрьской Революции, 368

УНК

поворот от кремля), о/п 129 кв. м, земельный участок 9,5 соток, газ, вода, свет, канализация. Замечательное место для проживания или коммерческих целей (музей, хостел и т. д.). Тел. 8 (915) 095-44-98.

Дом, с. Лукерьино, о/п 80 кв. м, земельный участок 20 соток, круглогодичный подъезд, газ и свет заведены, вода по границе. Цена 2 400 000 руб. Тел. 8 (926) 813-80-21.

Дом, Коломна, рядом с кремлем, о/п 112 кв. м, два входа, две кухни, два с/у, все коммуникации центральные, земельный участок 13 соток в собственности, гараж, летний домик. Цена 6 600 000 руб. Тел. 8 (926) 536-36-33.

Дачу, СНТ «Русь», дом из бруса, о/п 60 кв. м, земельный участок 12 соток, свет, водопровод – скважина, в пяти минутах ходь-

Земельный участок 15 соток, Бакунино, под ИЖС. Газ, электроэнергия, водопровод, телефон, Интернет по линии деревни. Цена 70 000 руб. за сотку. Тел. 8 (910) 409-39-56.

Земельный участок 2,58 га по дороге Черкизово – Мячково, 800 м от с. Черкизово. Цена по договоренности. Тел. 8 (910) 409-39-56.

Земельный участок 10 соток, Щурово, свет подключен к вагончику для строителей, есть фундамент. Цена 1 250 000 руб. Тел. 8 (926) 611-80-58.

Земельный участок 24 сотки, п. Проводник, ЛПХ, новый от-

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ строительных и отделочных работ

Реклама МХ528

ВЫПОЛИМ РЕМОНТ КОМНАТ, КВАРТИР, ДОМОВ. Плитка, гипсокартон, выравнивание стен, полов, укладка ламината, обои, шпаклевка. Сухие полы (ГВЛ). Вся электрика и сантехника. Тел. 8 (985) 397-13-35

Реклама МХ528

ЭЛЕКТРИК выполнит замену розеток, выключателей, автоматов, светильников и т. д. Замена электросчетчиков. Качественно, с гарантией. Скидка на материал – 10%. Тел. 8 (929) 904-45-63.

бы лес, пруд с оборудованным пляжем. Тел. 8 (906) 740-78-44.

2 расположенных рядом земельных участка по 8 соток под ИЖС, пос. Кучугуры Краснодарского края, курортное место, 10 минут до моря. Есть электричество, дорога. Цена участка 800 000 руб., 1 500 000 руб. за оба участка. Тел. 8 (915) 001-68-81.

3 смежных садовых участка о/п 20 соток в районе с. Чанки, СНТ «Замоскоречье», с домом под отделку, с мебелью. Тел. 8 (916) 346-91-58.

Реклама МХ628

ДРОВА КОЛОТЫЕ

8 (977) 668-88-75

сыпанный проезд. Цена 550 000 руб. Тел. 8 (963) 755-47-35.

Земельный участок 25 соток, с. Северское, газ по границе. Цена 1 200 000 руб. Тел. 8 (963) 755-47-35.

Земельный участок 15 соток, с. Федосино, есть ГПЗУ, газ по границе. Цена 670 000 руб. Тел. 8 (963) 755-47-35.

Земельный участок 10 соток, пос. Проводник, можно прописаться, отличный проезд. Цена 320 000 руб. Тел. 8 (926) 828-98-00.

Земельный участок 24 сотки, с. Шкин, под ЛПХ, участок расположен на берегу реки Северки, рядом шоссе, хорошая дорога, хороший подъезд. Свет, вода по границе участка, газ в 20 м от него. Цена договорная. Тел. 8 (916) 815-02-23.

Земельный участок 6 соток, СНТ «Коммунальник-3», металлический забор, электричество, вода питьевая, домик 20,4 кв. м. Проведена геодезия. Тел. 8 (916) 033-46-63.

Земельный участок 9,5 соток, Старая Коломна, городские коммуникации (газ, вода, свет, канализация), на участке старый дом о/п 130 кв. м. Тел. 8 (915) 095-44-98.

• СДАМ •

1-комн. кв., ул. Дзержинского, д. 8/2, есть мебель. Только без животных. Тел.: 8 (916) 463-24-74, 8 (496) 618-11-74.

Реклама МХ599

ПРИВЕЗУ

• ПЕСОК • ПГС
• ЩЕБЕНЬ
• ЗЕМЛЯ
• НАВОЗ
• ПЕРЕГНОЙ
• АСФАЛЬТОВАЯ КРОШКА

Услуги ЭКСКАВАТОРА-ПОГРУЗЧИКА
8 (916) 772-82-17

АВТО

• ПРОДАМ •

VAZ-212140 («Нива») 2015 г. в., пробег 45 215 км, ЦЗ, цвет темно-зеленый, проклеена термоизоляцией, под раздаточной коробкой рама, в хор. сост. зимой не эксплуатировалась. Цена 310 000 руб., разумный торг. Тел. 8 (916) 728-10-85.

Suzuki Liana, 2005 г. в., пробег 177 000 км, МКПП, полный привод. Или меняю на VAZ-2131. Тел. 8 (916) 346-91-58.

Renault Duster, 2018 г. в., пробег 1405 км, 1,5 МТ (90 л. с.), полный привод, дизельный двигатель. Цена: 949 000 руб. Тел. 8 (926) 335-57-80.

Renault Duster, 2018 г. в., пробег 43 218 км, 2,0 АТ (143 л. с.), полный привод, бензиновый двигатель. Цена: 899 000 руб. Тел. 8 (926) 453-98-49.

Renault Dokker, 2018 г. в., пробег 317 км, 1,5 МТ (90 л. с.), передний привод, дизельный двигатель. Цена: 1 065 000 руб. Тел. 8 (977) 537-20-96.

Гараж металлический разборный на болтах, самовывоз. Тел. 8 (903) 978-20-53.

Реклама МХ616

КУПЛЮ СТАРИННЫЕ: иконы и картины от 60 тыс. руб., книги до 1920 г., статуэтки, столовое серебро, буддийские фигуры, знаки, самовары, колокольчики, золотые монеты, старинные ювелирные украшения. Тел. 8 (920) 075-40-40

Реклама МХ575

Добрый дом

8 (800) 301-07-46
звонок бесплатный по России

БЕРТ дом с отделкой 266 319 р. 6х6 м, 36 кв. м

КАРЛ дом с отделкой 414 221 р. 6х6 м, 53 кв. м

ЗВОНИМИР дом с отделкой 394 081 р. 6х6 м, 54 кв. м

Более 500 модификаций домов! www.dobrohome.ru

г. Коломна, ул. Партизан, д. 23 (за маг. «Дачница» у Коломзавода) Тел. 8 (496) 616-50-85

Реклама МХ593

Дорого ПОКУПАЕМ ЛОМ

«ЭкоСталь» Общество с ограниченной ответственностью

ДЕМОНТАЖ любой сложности

САМОВЫВОЗ грузоперевозки

ВЫВОЗ МУСОРА УСЛУГИ АВТОКРАНА

Лицензия № 050 114 от 20 ноября 2017 г.

8 (916) 907-19-40 8 (916) 201-35-16 Окский пр-т, д. 110
8 (926) 553-30-07 8 (496) 613-63-93 (территория ЗТС)

Реклама МХ511

МАГАЗИН «01»

ОГНЕТУШИТЕЛИ
ПОЖАРНАЯ СИГНАЛИЗАЦИЯ
ОГНЕЗАЩИТА
ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЕ
ПЕРЕЗАРЯДКА ОГНЕТУШИТЕЛЕЙ

Коломна, ул. Гагарина, д. 16
Тел. факс: 8 (496) 610-07-69,
8 (496) 610-00-01
www.ksb01.ru

СТРОИТЕЛЬСТВО

СМЕСИТЕЛИ
ВСЕ ДЛЯ РЕМОНТА
СМЕСИТЕЛЕЙ.
**ИНЖЕНЕРНАЯ
САНТЕХНИКА**
Магазин «Акватория»,
пр-т Кирова, 15.
Тел. 8 (496) 612-77-04.

**ОБЛИЦОВКА
ПЛИТКОЙ**
Опытный
русский мастер.
Пенсионерам – скидки.
Тел. 8 (905) 570-08-05

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
**ЩЕБЕНЬ, ПЕСОК,
ПГС, ОПГС,
ЧЕРНОЗЕМ, ТОРФ,
ГРУНТ, НАВОЗ, ОПИЛКИ
ПЕРЕГНОЙ, КЕРАМЗИТ.
ДРОВА, УГОЛЬ**
Тел. 8 (916) 080-77-88.

**САНТЕХНИЧЕСКИЕ
РАБОТЫ ЛЮБОЙ
СЛОЖНОСТИ**
(котлы, АОГВ, водоснабжение, канали-
зация, отопление). Недорого. Котлы,
радиаторы, батареи, трубы, насосы и
др. на заказ. Доставка – бесплатно.
Тел.: 8 (916) 055-70-17,
8 (906) 062-24-49.
WWW.OOO-RIF.COM

БАНКРОТСТВО
**СПИСАНИЕ
ДОЛГОВ**
Тел. 8 (496) 623-11-23,
8 (916) 599-99-33
г. Коломна, ТЦ «Кадо»,
5 этаж, офис 9

НАРКОЛОГИЯ
**ООО «Сандал»,
НАРКОЛОГИЯ
ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ ЗАПЯ
ПСИХОТЕРАПИЯ**
с 9.00 до 18.00.
Тел.: 8 (915) 134-15-84,
8 (496) 618-12-14,
ул. Октябрьской Революции, д. 404,
офис 307, тр. ост. «Мосэнерго»,
вход со стороны аптеки.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

УСЛУГИ

**РЕМОНТ
ХОЛОДИЛЬНИКОВ**
НА ДОМУ, С ГАРАНТИЕЙ. НЕДОРОГО.
СТАЖ – 25 ЛЕТ. БЕЗ ВЫХОДНЫХ.
Тел.: 8 (496) 617-69-31, 8 (916) 197-60-06,
8 (926) 474-78-45.

СПУТНИКОВОЕ ТВ
«Триколор ТВ», НТВ+
Акция – обмен старых прием-
ников на новые. Спутниковое
МТС ТВ. «Телекарта ТВ».
Цифровое эфирное ТВ.
Любые национальные и
религиозные каналы.
Официальный дилер
Тел.: 8 (916) 351-40-78,
8 (977) 409-61-37

**РЕМОНТ
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
И СТИРАЛЬНЫХ
МАШИН**
БЫТОВЫХ И ТОРГОВЫХ,
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ, НА МЕСТЕ.
НИЗКИЕ ЦЕНЫ. ГАРАНТИЯ.
Тел. 8 (903) 744-70-55.

**ПЕРЕТЯЖКА
МЯГКОЙ
МЕБЕЛИ**
Подарите новую жизнь
старой мебели!
Тел.: 8 (925) 196-33-30,
8 (926) 854-70-40.
ВЫЕЗД ЗАМЕРЩИКА БЕСПЛАТНО.

**СПИЛИВАНИЕ
ДЕРЕВЬЕВ,
КРОНИРОВАНИЕ
МЕТОДОМ
АЛЬПИНИЗМА**
Тел. 8 (985) 128-10-02

**РАЗМЕЩЕНИЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ В РАМКЕ –
1000 руб. в месяц за 4 публикации.**
Тел. 8 (496) 612-40-09,
8 (985) 342-98-55.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД:

По горизонтали: Особняк. Барабан. Овраг. Сом. Ураган. Опаска. Сито. Озорство. Бок. Тевяк. Фугу. Лигадор. Сабо. Звон. Рикша. Горн. Папироса. Удод. Италия. Лыко. Банк. Рана. Мот. Пафос. Рака. Лактат. Гам. Аура. Битва. Рапс. Карандаш. Кедр. Реклама. Килт. Еда. Припев. Ирис. Тилак. Ипе. Анчоус. Макак. Износ. Идол. Парад. Пергамент. Каир. Абих. Астра. Терраса. Подарок. Трон. Опока.
По вертикали: Соус. Умора. Карета. Елец. Овринг. Педикюр. Брат. Узник. Скала. Гарт. Нагоя. Аккабар. Тяга. Лопата. Абкайк. Мисо. Номинал. Фимиам. Идехан. Пиво. Трап. Лобария. Слава. Ринит. Род. Антипод. Ско- роварка. Песок. Рис. Натура. Лампа. Засов. Каракар. Шквал. Ропот. Атас. Прадо. Мама. Есаул. Кличка. Сап. Сова. Дым. Метро. Ретро. Паук. Ябло- ко. Иуда. Рок. Анко. Дот. Пресс. Драка.

СУДОКУ

7				8	9		
4	9				6		
			6				8
			6	9			1
				5			
		7	1			3	
		3		1			2
8	1				5		
6	2	4	8			9	

				3			6
5						2	1
					7		4
9			2			3	5
	1						
		8	6			4	
		6		5			
					9		8
7	8	4	1			3	

		4	7	1			8
	1	9			2	3	6
5	2				9		7
		1		2		6	4
3	6						2
			8		3		5
4		6					3
	8		3	7		9	
9		5		1			

ЗАРЯД ПОЗИТИВА

Мои дети учатся дома. Прошу админист-
рацию школы сдать
деньги на ремонт и новые
шторы!

Когда очень злишься,
надо отвлечь себя. Вот
я, например, начинаю
мыть окна. И мне на-
плевать, что подумают
остальные пассажиры
автобуса.

В детстве родители
мне ничего не покупа-
ли. Теперь я взрослый.
Теперь я в состоянии сам
себе ничего не покупать.

Охраннику в супер-
маркете не выдали тер-
мометр, и он при входе
просто всех целовал в
лоб.

– А я порчу снимаю.
– Гадалкой что ли
работаешь?

– Нет. В супермар-
кете дату на просрочке
перебиваю.

– Я один на своем по-
сту лямку тяну!

– И сколько лямов вы
уже потянули?

Сколько бы лет тебе
ни было, утром ты вы-
глядишь на все сто.

Если бросать букет
невесты, сделанный из
кактусов, то сразу будет
видно, кто действительно
хочет замуж.

Есть вопрос! Может,
кто с таким уже стал-
кивался? Если в маске
поломалась проволока,
можно как-то поменять
или уже все?

В это тяжелое для
страны время все мы
вместе должны держаться
друг от друга подальше.

Гороскоп на завтра.
У оптимистов будет все
плохо, но они не заме-
тят. У пессимистов будет
все хорошо, но им опять
не понравится.

Россия – это страна
долгожителей. У всех
жителей есть долги.

Каждый день мне
говорят, что рубль па-
дает, но лично на меня
не упало еще ни одного
рубля.

– Но помни, Золуш-
ка, ровно в 23 часа твоё
платье превратится в
лохмотья...

– А разве не в пол-
ночь, крестная?

– Прости, новые
ограничения, все до
23.00 только работает.

Я, конечно, верю, что
все скоро закончится, но
на всякий случай при-
кармливаю голубей на
балконе.

– Как я могу ехать,
если у тебя только две
педали? В автошколе их
было три.

– У меня автомат.

– Не угрожай мне.

С понедельника по-
чтальоны будут работать
на удаленке, из дома.
Они будут читать ваши
письма и звонить вам,
если там что-то важное.

– Давай пиццу за-
кажем?

– Ты что?! Мы же ху-
деем. Давай пешком за
ней сходим.

Вот что значит сен-
сорный телефон... Кот,
обнюхивая его, сделал
три снимка, отправил
пять сообщений и вы-
звал наряд полиции.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы хотите подать частное объявление в газе-
ту «Ять», вам надо купить газету, заполнить в ней
данный купон и принести либо прислать его в ре-
дакцию по адресу: **г. Коломна, ул. Фрунзе, д. 46,
здание Сбербанка, 3 этаж, оф. 273** или на e-mail
editor@gazetayat.ru. Объявления будут выходить
в четырех номерах. Объявления об оказании услуг
являются коммерческими.

КУПОН ЧАСТНЫХ ОБЪЯВЛЕНИЙ

Контактная информация (ФИО, телефон)

Рубрика

Текст объявления

350 000
общая аудитория
всех площадок в месяц

8 (926) 099-00-12

**Как разместить
у нас рекламу**

МЕДИАОЛДИНГ

ГОРОДСКОЙ
НОВОСТНОЙ ПОРТАЛ
KOLOMNA-NEWS.RU

ГОРОДСКОЙ
НОВОСТНОЙ ПОРТАЛ
KOLOMNA-SPRAVKA.RU

Плюс
Газета для всей семьи

«Пять Плюс»
Газета перерегистрирована
в Управлении Федеральной
службы по надзору в сфере
связи, информационных
технологий и массовых
коммуникаций
по Центральному
федеральному округу.
Свидетельство о
регистрации средства
массовой информации
ПИ №ТУ50-02378
от 12 июля 2016 г.
Подписной индекс 55083

Учредитель – Е.Б. Гомзина.
Главный редактор – Е.Б. Гомзина.
Корректор – Т. Белова.
Издатель – ООО «МЕДИАОЛДИНГ «ЯТЬ».
ИНН 5022051150
Адрес редакции и издателя:
140410, г. Коломна, ул. Фрунзе,
д. 46, офис 273, 3 этаж.
Телефон: 8 (496) 612-40-09.
E-mail: info@gazetayat.ru
Электронная версия –
www.kolomna-spravka.ru

Перепечатка и использование материалов «Ять», в том
числе в электронных СМИ, допускается только с письменного
разрешения редакции. Ответственность за содержание
объявлений и рекламы несут авторы объявлений и рекла-
модатели. Редакция оставляет за собой право отказать в
принятии объявлений и рекламы по этическим соображениям.
Редакция работает с письмами читателей без гарантии
их публикации. Рукописи не рецензируются и не возвра-
щаются. Должностные лица, предоставившие изданию
официальные комментарии, несут за них ответственность.
Все товары и услуги, информация о которых размещена
в издании, подлежащие обязательной сертификации и
лицензированию, должны быть сертифицированы и иметь
лицензию. **Материалы с пометкой «На правах рекламы»,
«Реклама» публикуются на платной основе.**

№ 44 (1442) 25 ноября 2020 г.
Номер подписан 24 ноября 2020 г.
Цена свободная.




Отпечатано в
АО «Красная Звезда» 125284, г. Москва,
Хорошевское шоссе, 38
Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72,
(495) 941-31-62.
http://www.redstarp.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru
Заказ №3529-2020.
Тираж – 6500 экз.

Выпуск издания осуществлен при финансовой
поддержке Федерального агентства по печати
и массовым коммуникациям.

БУРЕНИЕ
 8 (916) 284-49-42 · 8 (920) 982-54-43
ВОДОСНАБЖЕНИЕ
 Колычевский стройдвор, пав. 14Ж burenie-kolomna.ru

АРЕНДА Торговые помещения по умеренным ценам
 ул. Октябрьской Революции, д. 293,
 ТК «Вега», 170 м², 64 м²
 Тел. 8 (916) 681-60-14

ООО «Алекс-Дент» г. Коломна, ул. Дзержинского, д. 4
СТОМАТОЛОГИЯ
 ■ ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ■ ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ
 ■ ХИРУРГИЧЕСКАЯ (консультация бесплатно)
 ■ ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ■ ИМПЛАНТАЦИЯ ЗУБОВ
 Лицензия №ЛО 50-01-004901
 8 (496) 618-82-67, 8 (909) 153-76-00, 8 (916) 380-45-91
 О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Большой городской дом	Подливка к мясу или рыбе	Тропа альпинистов	Близкий родственник	Крупный японский город	↓	Влечение к чему-либо		Большая задвижка для запираания ворот	↓	Невнятный шум	↓	Самый родной человек	↓	Хищное членистоногое
↓	↓	↓	↓	↓				→		↓				
Впадина на поверхности земли	→					Обозначенная цена		Рыба	→			Птица		Десерт
Ветер страшной силы	→					↓	Лишайник	↓	Категория существительного	↓	Разновидность кастрюли	→	Осторожность в действиях	↓
Дырявая посуда	→					Детская шалость	→					Правая рука атамана		Плод раздора
Блюдо японской кухни	↓	Анекдотическая история	Находится под стражей		Простейшее ручное орудие	Левая или правая сторона предмета	→			Белый знак	Серый тюлень	→		
↓	↓		↓	Спец по созданию табачных смесей	→					↓	Хищная птица	Вид обуви	→	
Нижняя часть доменной печи		Колокольный шум	→			Популярный напиток	↓	Таксист «с ручным приводом»	→				Летучие продукты горения	Бетонное укрепление
↓				Табачное изделие для курения	→							Птица отряда ракшеобразных	→	
Учреждение, которое может «лопнуть»		«Сапожок» на карте Европы	→					Повреждение в тканях тела	↓	Характер, склад человека	Луб молодой липы	→		
↓				Воодушевление, энтузиазм		Благовоющее вещество	↓	Свидетельство всеобщего уважения	↓		Шухер	→	Расточительный человек	
								Ящик для мощей святых	→					
				Беспорядочный шум голосов	Нефтяное месторождение в Саудовской Аравии	Молочная кислота	→							
						Судовая лестница	→	Биополе человека	→					
Масличное травянистое растение	↓	Ножной маникюр	Каменная гора	Бой, сражение	→			Противоположность	↓	Резкий порыв ветра		Шутливое прозвище	↓	Накачанное «брюшко» атлета
↓		↓	↓	Письменная принадлежность	→						Хвойное дерево	→		
Нафурьенный продукт с экрана	→					Научный насморк	↓	Он и в сахарнице, и в Сахаре	Юбка шотландца	→				Его имя – синоним предателя
Пицца	→			Торговое название чёрного коралла	Часть песни	→					Нитки для вязания	→		
Священный знак на лбу индианки	→				Африканская пустыня	Ценная порода древесины	→			Мелкая рыба	→			
↓				Старение станка	→				Находка Аладдина	Музей в Мадриде			Всё старинное, прошлое	Дебош
Мартишкообразная обезьяна	Город в России	Типографский сплав	↓	Продукт традиционной японской кухни	Истукан	→				Торжественное движение войск	→			
↓	↓	↓	↓					Столица государства в Африке	→			Инфекционная болезнь лошадей	→	Эксцентричная эстрадная музыка
Писчий материал из телячьей кожи		Русский геолог	→						→	Огородный цветок	→			
↓														
Летняя пристройка к дому		Царское кресло	→							Литейная форма	→			