

В Подмосковье запрещено проведение массовых мероприятий

стр. 8

dyson Реклама MX329

ГАРАНТИЙНЫЕ И ПЛАТНЫЕ
РЕМОНТЫ, ПРОДАЖА
АККУМУЛЯТОРОВ
И ДРУГИХ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

РЕМОНТ беспроводных пылесосов
РЕМОНТ увлажнителей
РЕМОНТ ручных пылесосов
РЕМОНТ фенов, стайлеров
РЕМОНТ очистителей воздуха

Коломна,
Дорфа, дом 2, 1 этаж
8 (910) 413-64-42
8 (496) 618-64-76



Газета для всей семьи



23 (1471) 16 июня 2021 г.

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

Коломенская ветеринарная станция Реклама MX89

- Консультация • Терапия • УЗИ
- Хирургия • Вакцинация • Рентген
- **Выезд врача на дом**
- Стационар, карантин
- Транспортировка мелких домашних животных на машине ветслужбы

Колычевский пр-д, д. 2
Тел.: 8 (496) 615-71-11,
8 (496) 615-89-07 **КРУГЛОСУТОЧНО**
БЕЗ ОБЕДА,
БЕЗ ВЫХОДНЫХ

ул. Гагарина, д. 28
Тел. 8 (496) 613-45-50

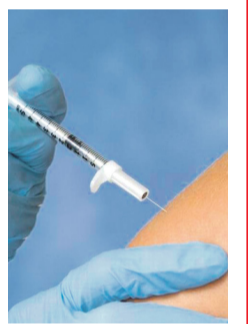
ГСГУ вошел в топ-100 лучших вузов России

стр. 2



Какая вакцина от коронавируса эффективнее?

стр. 4-5



Что делать, чтобы не стало плохо в жару

стр. 14



Превращаем огород в фитнес-зал!

стр. 10



Труп предпри- нимателя нашли под Коломной

стр. 8

Стоит ли ехать в отпуск с малень- ким ребенком

стр. 7

Все для ремонта и строительства, а также для дачи

стр. 10

РЕМОНТ ЛЕНД Реклама MX285
8 (926) 717-87-57
shtukaturka50.ru
Коломна
Воскресенск
Ступино, Егорьевск
Рязань

**МЕХАНИЗИРОВАННАЯ
ШТУКАТУРКА**

ПОЛУСУХАЯ СТЯЖКА ПОЛА

БЫТПЛАСТ

В связи с расширением производства **ТРЕБУЮТСЯ:**

➤ **МАСТЕР СМЕНЫ** ➤ **ГРУЗЧИКИ**

➤ **СБОРЩИКИ ИЗДЕЛИЙ ИЗ ПЛАСТМАСС**

Служебный
транспорт
из Коломны
в Егорьевск
и обратно



Тел. 8 (985) 560-60-51

РАССМАТРИВАЕМ КАНДИДАТУРЫ БЕЗ ОПЫТА РАБОТЫ

ВАКАНСИИ

Реклама МХ281

Пищевому предприятию требуются на работу:

- РАБОЧИЙ ПО РЕМОНТУ ЗДАНИЙ
- ВОДИТЕЛИ ПОГРУЗЧИКА/ШТАБЕЛЕРА
- УПАКОВЩИКИ
- РАБОЧИЕ НА ПРОИЗВОДСТВО

Сменный график, бесплатная доставка на работу

8 (496) 615-25-88, 615-19-11, 615-22-42

Реклама МХ2

На АЗС «Газпромнефть» требуются

УБОРЩИЦЫ
ЗАПРАВЩИКИ

График сменный

8 (991) 602-98-19

Реклама МХ327

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

- УКЛАДЧИКИ-УПАКОВЩИКИ, з/пл. - от 30 000 руб.
- КОНФЕТЧИКИ 3 разряда (обуч. на раб. месте), з/пл. - от 30 000 руб.
- ТРАНСПОРТИРОВЩИКИ (ГРУЗЧИКИ), з/пл. - от 30 000 руб.
- СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК 4, 5 разряда, з/пл. - 30 000 - 35 000 руб.
- КЛАДОВЩИК, з/пл. - 26 000 - 36 000 руб.
- ОПЕРАТОР ЭВМ, з/пл. - от 25 800 руб.
- СПЕЦИАЛИСТ ПО ПОДБОРУ ПЕРСОНАЛА, з/пл. - 32 250 руб.
- ИНЖЕНЕР ПО ОРГАНИЗАЦИИ И НОРМИРОВАНИЮ ТРУДА, з/пл. - от 35 625 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»

Реклама МХ340

В ГОСТИНИЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ «40-Й МЕРИДИАН» требуются:

ГОРНИЧНЫЕ - 2/2
ПОВАР - 2/2, ТЕХНИК - 2/2
ДВОРНИК - 5/2

b3@40meridian.ru

8 (496) 615-20-27 • 8 (916) 910-10-60

Реклама МХ296

светофор

В СВЯЗИ С РАСШИРЕНИЕМ ТОРГОВАЯ СЕТЬ МАГАЗИНОВ «СВЕТОФОР» ПРОВОДИТ НАБОР ПЕРСОНАЛА НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ:

- ✓ ДИРЕКТОР МАГАЗИНА
- ✓ ТОВАРОВЕД
- ✓ ПРОДАВЕЦ-КАССИР
- ✓ ГРУЗЧИК
- ✓ УБОРЩИК

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ: высокая трудоспособность, исполнительность, трудолюбие, внимательность, пунктуальность и ответственность.
Достойная оплата труда, полная занятость, график сменный. Оформление согласно ТК РФ, з/пл. на карту Сбербанка.

Запись на собеседование по тел. **8 (925) 145-49-07**, с 10.00 до 16.00 в рабочие дни.

Коломенский ГСГУ вошел в топ-100 лучших вузов России

Российское рейтинговое агентство RAEX («РАЭКС-Аналитика») опубликовало десятый ежегодный рейтинг лучших вузов России RAEX-100. Государственный социально-гуманитарный университет, расположенный в Коломне, оказался на 92 месте. Напомним, впервые ГСГУ попал в список лучших вузов в стране годом ранее и занимал 99-ю строчку рейтинга.



При подготовке рейтинга использовали статистические показатели, а также результаты опросов свыше 70 тысяч респондентов: представителей академических и научных кругов, студентов и выпускников, работодателей. В топ-100 вошли образовательные учреждения всех федеральных округов страны.

«Несмотря на самые ощутимые за последние годы методологические изменения в рейтинге, топовым вузам удалось сохранить свои позиции: перестановки в топ-30 рейтинга RAEX совсем незначительные», — отметил генеральный директор рейтингового агентства RAEX Дмитрий Гришанков.



По традиции верхние позиции рейтинга заняли МГУ имени

М.В. Ломоносова, МФТИ и НИЯУ МИФИ. Лидерство по количеству топовых университетов держит Москва — 32 вуза из первой сотни. Широко представлены Санкт-Петербург (11 вузов), а также Московская и Томская области (по 5 вузов).

«Мы работаем над собой, — говорит ректор ГСГУ Жанна Леонова, — и это нормально. Последнее время в университете много новшеств: ме-

няем подходы к обучению, к взаимодействию с работодателями. В этом году ГСГУ стал единственным вузом Подмосковья, которому присвоили статус инновационной федеральной площадки в связи с проектом билингвального (двуязычного) образования студентов, который мы реализуем. Тот факт, что мы смогли передвинуться на несколько строк выше в рейтинге, — это отражение реального положения вещей в университете. И это, без сомнения, заслуга абсолютно всего коллектива».



Помимо ГСГУ в списке лучших вузов оказались подмосковные Университет «Дубна» (62 место), Московский государственный областной университет (65 место), Технологический университет в Королеве (71 место) и Орехово-Зуевский университет (88 место).

Фото: пресс-служба ГСГУ

ДЛЯ СПРАВКИ

Рейтинг лучших вузов России RAEX-100 публикуется ежегодно с 2012 года. При оценке качества образования в вузах (вес 50%) рассматривались группы показателей: уровень преподавания, международная интеграция, ресурсная обеспеченность и востребованность среди абитуриентов. Для оценки востребованности работодателями выпускников вуза (вес 30%) анализировались группы показателей: сотрудничество с работодателями и качество карьеры выпускников. Уровень научно-исследовательской деятельности вуза (вес 20%) определялся исходя из групп показателей: научно-исследовательский потенциал, научные достижения и исследовательская инфраструктура. Всего в рейтинге используется 43 показателя.

В квитанциях за «коммуналку» появится новая строка

С 1 июля в Единый платежный документ за жилищно-коммунальные услуги добавится новая строка — «Добровольное страхование». Теперь у коломенцев и озерчан появится возможность на льготных условиях застраховать свою квартиру от самых распространенных рисков, среди которых залив, пожар, взрыв бытового газа, а также последствия стихийных бедствий.

Такую услугу жителям Городского округа Коломна предлагает страховая компания «СК «Согласие» совместно с МосОблЕИРЦ. Она является добровольной, поэтому жители сами вправе сделать выбор, оплачивать страхование или нет.

Чтобы воспользоваться услугой, достаточно оплачивать квитанцию за жилищно-коммунальные услуги, выбирая вариант «С учетом добровольного страхования жилья».

Оплачивать квитанции с учетом добровольного страхования необходимо каждый месяц — только в этом случае можно получить страховое возмещение.

Стоимость услуги составит 2,50 рубля за один квадратный метр жилого помещения, при этом квартира площадью 50 квадратных метров будет застрахована на 1 000 000 рублей.

Те, кто по какой-либо причине пока не желает участвовать в страховании, могут не оплачивать страховой взнос.

Школу № 24 капитально отремонтируют



Коломенская школа № 24 встретит новый учебный год полностью обновленной. В здании 1937 года постройки ведется капитальный ремонт. Строители меняют крышу, коммуникации, восстанавливают фасад, проводят внутреннюю отделку помещений. Бригады работают в три смены. На сегодняшний день в здании школы почти полностью завершены кровельные работы. Капремонт проходит в рамках программы «Образование Подмосковья» по поручению губернатора Московской области Андрея Воробьева.

Подготовила Елена СОМОВА

Реклама МХ194

Профессиональная ЧИСТКА, СТИРКА, СУШКА ковров

Приедем, заберем, почистим и вернем!

Чистота вашего дома - залог вашего здоровья!

160 руб/кв. м

8 (925) 286-02-07, 8 (915) 358-61-61

@kovrochisrty www.cleankovr.ru

НЕ АВТОМОЙКА! НЕ ПОРТИМ КОВРЫ!

ХОТИТЕ ЗНАТЬ НОВОСТИ? 16+ **ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!**

«Коломна Новости»
«Новости Коломны»
Kolomna-News

news_kolomna
«Коломна Новости»

Олег Газманов спел для коломенцев

11 июня в Коломне прошли праздничные торжества, посвященные присвоению звания «Город трудовой доблести»

Череду мероприятий открыл митинг в Мемориальном парке, участниками которого стали ветераны, труженики тыла, представители предприятий округа, волонтеры, активные жители.

«Каждый из 1418 дней и ночей Великой Отечественной войны коломенцы, находясь в городе или далеко за его пределами, вносили свой вклад в Великую Победу. Они героически сражались на фронте и трудились в тылу, разрабатывали и выпускали легендарное оружие, снаряды, бронепоезда. Неимоверно тяжелая работа легла на плечи стариков, женщин, под-



ростков и детей. На полях, заводах и фабриках они трудились на грани человеческих возможностей, обеспечивая армию всем необходимым», — сказал глава Городского округа Коломна **Денис Лебедев**.

Затем действо переместилось во Дворец культуры «Тепловозостроитель». В фойе первого этажа были представлены тематические выставки: книжная, Коломенского завода, АО «НПК «КБМ». Гостей праздника встречал оркестр. Торжественное собрание по случаю присвоения почетного звания открыл глава Городского округа Коломна **Денис Лебедев**. В своем выступлении он рассказал о том, как жил город в период с 1941 по 1945 год и чем об-
сновано присвоение Ко-

ломне почетного звания «Город трудовой доблести».

Со значимым событием всех собравшихся на площади поздравил первый заместитель председателя Московской областной Думы **Никита Чаплин**. «Коломна — первый и пока единственный город Московской области с таким статусом. Это, безусловно, заслуга в первую очередь наших ветеранов», — сказал **Никита Юрьевич**.

В годы войны на фронт ушли свыше 20 тысяч жителей Коломны, и почти 12 тысяч не вернулись. С первых дней войны город мобилизовался на тяжелую трудовую вахту. В Коломне работало несколько крупных предприятий, которые ковали Победу во время Московской битвы, в один из самых тяжелых периодов в Великой Отечественной войне».

Самым ярким и запоминающимся моментом праздничного дня стал вечерний концерт на площади Советской. Заслуженный артист РФ, народный артист России **Олег Газманов** исполнил свои знаменитые песни, слова которых знала и подпевала вся площадь.



Денис Лебедев поблагодарил артиста за выступление и поздравил коломенцев со значимым событием в жизни города.

В заключение дня яркий праздничный фейерверк озарил центр Коломны.

Фото: пресс-служба администрации Г. о. Коломна



В Коломне торжественно открыли карусель «Сказка»

Маленькие коломенцы в восторге от подарка

Карусель «Сказка» для маленьких коломенцев в субботу, 12 июня, торжественно открыл глава Городского округа Коломна **Денис Лебедев**.

«Наш округ одним из первых получил подарок от губернатора Московской области **Андрея Юрьевича Воробьева** — красочную карусель «Сказка». Она установлена в исторической части Коломны, на Житной площади — любимом месте горожан и туристов», — отметил глава муниципалитета.

Карусель «Сказка» на Житной площади оснащена профессиональной аудиосистемой и иллюминацией, выполнена по авторскому дизайну российского модельера и художника **Дениса Симачева**. Один сеанс на аттракционе длится три минуты. Прокатиться на карусели совершенно бесплатно могут дети с 4 до 12 лет, без родителей. Она будет работать со среды по воскресенье включительно, время работы — с 11.00 до 20.00.

Для недопущения распространения коронавируса на аттракционе



соблюдены все необходимые меры защиты: перед посадкой детям обрабатывают руки санитайзером, а

каждые два часа карусель закрывается на санобработку.

Подготовила Елена СОМОВА

Квартиру за прививку!

Среди привившихся от коронавируса в Подмосковье разыграют квартиру

В Московской области среди тех, кто сделает первый укол вакцины от ковида с 15 по 25 июня, разыграют квартиру. Победитель получит «трешку» площадью 74,9 кв. м в Серпуховском ЖК «Новая Пролетарка».

«Главное условие – укол первым компонентом вакцины должен быть сделан с 15 по 25 июня 2021 года в пунктах вакцинации Минздрава Московской области. При этом препарат можно выбрать любой: «Спутник V», «ЭпиВакКорона», «КовиВак», – пояснили в пресс-службе губернатора.

Принять участие в розыгрыше сможет любой гражданин России

старше 18 лет вне зависимости от места регистрации. Чтобы стать претендентом на квартиру, нужно с 15 до 25 июня на региональном портале госуслуг кликнуть на баннер акции, затем подтвердить свое согласие с правилами участия в ней. Потребуется указать Ф.И.О., дату рождения, паспорт, полис ОМС, СНИЛС, номер телефона и адрес электронной почты. После этого на почту придет специальный код, подтверждающий регистрацию. Итоги розыгрыша объявят 27 июня в 19.00 в прямом эфире телеканала «360». Сам же обладатель квартиры получит смс-уведомление на номер телефона и электронную почту, указанные при регистрации.



Сергей Собянин продлил москвичам каникулы

Причиной стал резкий всплеск заболеваемости COVID-19. В России за минувшие сутки выявлено свыше 13 500 случаев коронавируса. Москва побила рекорд с начала года – 6805 случаев (по состоянию на 15 июня).

Подтвержденных случаев коронавируса в Москве на 70% больше, чем было на прошлой неделе, а количество госпитализаций увеличилось на 30%. Растет и количество тяжелых случаев заболевания. В столичных коронавирусных стационарах на аппаратах ИВЛ сейчас 498 человек. Это почти на треть больше, чем было еще неделю назад. Чтобы остановить прирост, мэр столицы Сергей Собянин продлил выходные с 15 по 20 июня с сохранением заработной платы для работников.

- Кафе, рестораны и бары не будут работать с 11 вечера до 6 утра.
- Закрываются фудкорты и детские игровые в торговых центрах.
- В парках будут остановлены аттракционы и закрыты пункты проката.
- С 13 июня работодателям рекомендуется перевести на дистанционный режим работы не менее 30% работников, а также всех работников старше 65 лет и имеющих хронические заболевания, за исключением тех, кто получил прививку.
- В антиковидный строй возвращаются 15-я больница, а также еще 5 поликлиник, чтобы довести число центров компьютерной томографии до 30.

В Подмосковье усилили контроль за соблюдением масочного режима

Вслед за Москвой губернатор Московской области Андрей Воробьев подписал Постановление от 13.06.2021 № 178-ПП «О дополнительных мерах по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019) на территории Московской области».

Документ обязывает жителей региона носить защитные маски в общественных местах. Использование средств индивидуальной защиты обязательно на всех объектах розничной торговли, в аптеках, общественном транспорте, легковом такси, железнодорожном транспорте и так далее.

Кроме того, организации и ИП обязаны запретить вход в свои здания людям без масок или респираторов (данные требования не распространяются на тех граждан, у которых есть сертификат о прохождении вакцинации от коронавируса). Организации должны разместить информацию о ближайших пунктах вакцинации, а также им рекомендовано организовать стимулирующие мероприятия: скидки, подарки, розыгрыши для клиентов и работников, прошедших вакцинацию.

Вам «ЭпиВак», «Ков

Какая вакцина от коронавируса эффективнее?

В Коломне продолжается массовая вакцинация от COVID-19. В настоящее время прививки делают тремя препаратами. Жители сами могут выбрать, какой вакциной привиться – «ЭпиВакКорона», разработанной научным центром вирусологии и биотехнологии «Вектор», «Гам-КОВИД-Вак» («Спутник V»), разработанным исследовательским центром Гамалеи, или «КовиВак», выпущенным центром Чумакова и ставшим третьей вакциной, разрешенной для широкого применения в нашей стране.

Как сообщили в Коломенской ЦРБ, все три вакцины уже поступили в больницу. Решение о том, какой вакциной привить пациента, принимает врач исходя из наличия каждой вакцины в поликлинике, желания пациента и состояния его здоровья. Например, вакцинация «КовиВак» не проводится лицам старше 60 лет, а вакцина «ЭпиВакКорона» показана пациентам с хроническими заболеваниями. По поручению Роспотребнадзора по Московской области сейчас в медучреждениях региона проводятся исследования для оценки поствакцинального иммунитета после вакцинации «ЭпиВакКорона».

На данный момент все четыре стадии исследований – доклиническую (на животных) и три клинических (на людях) – прошел только «Спутник V». «ЭпиВакКорона» проходит третью фазу, «КовиВаку» она только предстоит.



«Гам-КОВИД-Вак» («Спутник V»)



■ Зарегистрирована в России и более чем в 30 странах мира, подана заявка на регистрацию в ЕС, подана заявка на одобрение ВОЗ.

■ Препарат «Спутник V» является векторной вакциной на основе аденовируса, в который встроены гены коронавируса.

■ Вводится двукратно с интервалом три недели.

■ Эффективность составляет 91,4%.

■ Ожидается, что иммунитет формируется на два года (на девять месяцев – уже доказано).

■ У привитых может наблюдаться гриппоподобный синдром – повышение температуры (иногда до 38-39°C), мышечные и суставные боли, слабость, головная боль. Обычно симптомы проходят в течение одного-двух дней. Реже отмечаются тошнота, диспепсия, снижение аппетита, иногда увеличение регионарных лимфоузлов.

Кому рекомендована, противопоказания, особенности

Применяют для людей 18 – 60 лет, также разрешено применение в возрасте 60+.

Вакцина противопоказана беременным и кормящим, планируются исследования на детях до 18 лет.

Нельзя применять при гиперчувствительности к какому-либо компоненту вакцины, тяжелых аллергических реакциях в анамнезе; острых инфекционных заболеваниях, обострении хронических недугов. С осторожностью можно применять при хронических заболеваниях печени и почек, сахарном диабете, тяжелых заболеваниях системы кроветворения, эпилепсии, инсультах и других заболеваниях ЦНС, инфарктах миокарда в анамнезе, ИШМ, первичных и вторичных иммунодефицитах, аутоиммунных заболеваниях, заболеваниях легких, астме и ХОБЛ.



Как получить «ковидный» паспорт?

Увидеть и скачать документ, содержащий QR-код, можно в личном кабинете на портале госуслуг. Он появится после прохождения двух этапов вакцинации в течение нескольких рабочих дней. Однако не всегда интеграция данных между Единой медицинской информационно-аналитической системой, куда вносятся данные медики, и Федеральным регистром вакцинированных происходит одновременно.

Если у пациентов есть



проблемы с регистрацией на портале госуслуг или отсутствует подтвержденная учетная запись, они могут распечатать документ, подтверждающий прохождение вакцинации в поликлинике, в которой проходили вакцинацию. Для этого необходимо об-

ратиться к любому участковому терапевту, к терапевту, который проводит осмотр перед вакцинацией, или в кабинет вакцинации.

Важно помнить, что единого установленного образца сертификата о вакцинации нет. Каждое медучреждение имеет право использовать свою форму. В документе должны быть указаны личные данные пациента и подтверждение о введении первой и второй дозы вакцины.

В Воскресенске снова разворачивают ковидные койки

В связи с ростом заболеваемости коронавирусной инфекцией в Подмоскowie в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Московской области с 12 июня на базе терапевтического корпуса Воскресенской первой районной больницы будет развернуто 50 коек для жителей округа с подтвержденным диагнозом пневмония и COVID-19. В составе отделения будет работать палата интенсивной терапии с ИВЛ.



«Два инфекционных корпуса заполнены под завязку. Мы выписываем в день порядка 10 – 12 человек, но вчера было пиковое поступление – за сутки 16 человек. Причем несколько пациентов поступили на искусственную вентиляцию легких. Во втором инфекционном корпусе с сегодняшнего дня разворачиваем еще три реанимационные койки», – сказал **главврач МУЗ «Воскресенская районная больница № 2» Юрий Райхман** в эфире телеканала «Искра-ВЭКТ Воскресенск».



Он подчеркнул, что в больнице есть оборудование, и она полностью укомплектована медикаментами. Врач отметил, что пациенты с коронавирусом поступают в больницу в крайне тяжелом состоянии.

Сколько человек уже привились?

По данным на 8 июня, прививку против COVID-19 в учреждениях КЦРБ сделали **26 972 человека. Из них 23 038 человек прошли оба этапа вакцинации.**



В первую очередь прививку от новой коронавирусной инфекции сделали медицинские работники, сотрудники образовательных учреждений и социальных служб. Активно идет вакцинация на предприятиях. Почти

10 тысяч привившихся – руководители и сотрудники различных организаций и промышленных предприятий, предприниматели. Почти 20% от общего числа привившихся – люди в возрасте 60+ (9143 человека).

Как сообщили в Коломенской ЦРБ, на сегодняшний день (информация актуальна на 15 июня 2021 года) развертывание дополнительных коек в больнице для пациентов с COVID-19 не предполагается.

«ЭпиВакКорона» или «Гам-Ковид-Вак»?

«ЭпиВакКорона»



■ Стала второй зарегистрированной в России вакциной.

■ Это генно-инженерная пептидная вакцина на основе искусственных пептидов, копирующих фрагменты коронавируса. В вакцине нет ни живого вируса, ни элементов вирусного генома, поэтому, как заявляют разработчики, вакцина абсолютно безопасна для человека.

■ Вводится двукратно внутримышечно с интервалом в две-три недели. Иммунологическая эффективность 100%. Ожидается, что иммунная защита будет действовать не менее года.

■ Сильных нежелательных явлений не выявлено. У немногих отмечена боль в месте укола и повышение температуры до 38,5°C.

Кому рекомендована, противопоказания, особенности

Применяют для людей 18 – 60 лет, ожидается допуск и для 60+.

Вакцина противопоказана беременным и кормящим, планируются исследования на детях до 18 лет.

«ЭпиВакКорона» рекомендована пациентам с ослабленным иммунитетом, людям с онкологическими заболеваниями, пожилым. Кроме того, известно, что эта прививка наиболее безопасна для аллергиков. К тому же условия хранения «ЭпиВакКороны» более щадящие, чем у «Спутника». Препарат может сохранить свои свойства при температуре от +2 до +8°C. В связи с этим медицинским работникам рекомендовано использовать ее для вакцинации немобильных групп населения.

«КовиВак»



■ Это последняя из зарегистрированных в России вакцин. Ее называют вакциной мягкого действия.

■ Она производится на основе «убитого» целого коронавируса. Это классический тип вакцин, масштабно производимых и используемых еще с прошлого века.

■ Вводится дважды внутримышечно с интервалом две недели.

■ Иммунологическая эффективность составляет 85%. Сроки действия иммунитета будут объявлены после окончания клинических исследований.

■ Серьезных нежелательных явлений после вакцинации не выявлено. В редких случаях отмечалась легкая боль и уплотнение в месте укола. Головная боль и легкое повышение температуры были у единичных пациентов.

Кому рекомендована, противопоказания, особенности

Применяют для людей 18 – 60 лет.

Вакцина противопоказана беременным, кормящим и детям, так как исследования на этих группах не проводились. Не применяют для людей, у которых наблюдались тяжелые поствакцинальные осложнения на любые предыдущие вакцинации, а также для пациентов с тяжелыми аллергиями. Допускается возможность вакцинации при хронических заболеваниях почек, печени, нейроэндокринной системы, тяжелых заболеваниях кроветворения, аутоиммунных, аллергических заболеваниях, бронхиальной астме и др. Состояние пациента и возможность прививки с учетом фактора «польза-риск» оценивает лечащий врач.

Еще одним отличием между препаратами является промежуток времени между первой и второй прививками. Так, второй компонент «Спутника» вводят строго через 21 день после первого или немного позже. А вот при использовании «ЭпиВакКороны» вторую дозу можно поставить в период с 14-го по 21-й день. Как уверяют эксперты, срок действия «ЭпиВакКороны» и «Спутника V» тоже примерно равен. Ориентировочно их разработчики дают гарантию на год.

Сказать, какая из отечественных разработок лучше, сейчас сложно. Чтобы сделать осмысленный выбор и определить, какая из вакцин эффективнее и безопаснее, нужно иметь результаты сравнительного анализа по первой, второй и третьей фазе клинических испытаний. На сегодняшний момент единственная доступная для россиян вакцина, для которой такого рода испытания сделаны и опубликованы в международной печати, – это «Спутник V».



Где сделать прививку?

В Коломенской больнице создано четыре стационарных пункта вакцинации. Они находятся в поликлиниках №№ 1, 2, 3 и 4. Прививку по рабочим дням можно сделать с 8.00 до 20.00, по субботам – с 8.00 до 14.00.

Для удобства пациентов еще один пункт работает в МФЦ. Здесь по вторникам и субботам прививку можно сделать без предварительной записи на прием.



Прививку также можно сделать при выписке из стационаров Коломенской ЦРБ, в клубе «Активное долголетие» и в СНТ. В приемном отделении Коломенской ЦРБ, располагающемся в новом хирургическом корпусе, прививку можно сделать в круглосуточном режиме.

Выездные бригады медиков активно проводят вакцинацию на предприятиях округа. Бригада медиков выезжает на рабочее место, если в организации не менее 30 человек согласны сделать прививку от COVID-19. Чтобы пригласить мобильную бригаду на предприятие, необходимо подать в удобную по расположению поликлинику список сотрудников, согласных на вакцинацию, и дождаться назначения даты и времени ее проведения.

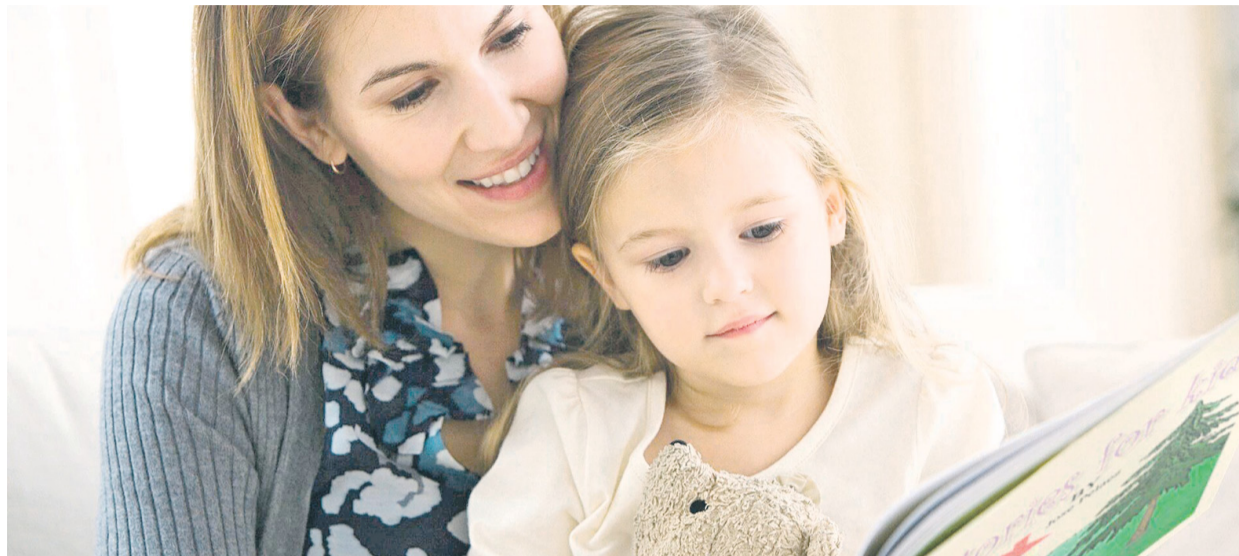
А если уже есть антитела?

Нужно ли делать прививку, если переболел ковидом и обзавелся антителами? Единого мнения на этот счет ни у ученых, ни у врачей пока нет – слишком мало опыта накоплено. Как пояснили в КЦРБ, наличие антител на сегодняшний момент не является противопоказанием для вакцинации, однако только что переболевшему человеку врач вряд ли посоветует вакцинироваться. В каждом конкретном случае этот вопрос лучше решить с лечащим врачом или с врачом, который будет направлять на прививку.



Ребенок любит книги, но не любит читать

В чем же причина отсутствия интереса к книгам?



308⁰⁹
руб.
1000 г

КОФЕ ЖАРЕННЫЙ В ЗЕРНАХ
Lalibela Coffee Flavors of Africa

274⁹⁷
руб.
3,5 л

ФОРМА ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ
прямоугольная, глубокая, с ручками, стекло (37,1x22,9x7 см)

25⁵⁰
руб.
34x5 г

НАБОР ДЕТСКОЙ ПОСУДЫ ДЛЯ ЗАВТРАКА (кружка 250 мл, салатник 12,5 см, тарелка 19,5 см), «ДекорСтайлГласс»

33⁴⁶
руб.
100 г

МОРОЖЕНОЕ МОЛОЧНОЕ SNICKERS CRISP с карамелью и арахисом, в глазури с рисовыми шариками, БЗМЖ

126⁸⁰
руб.
1 кг

ПЮРЕ «ФРУТОНЯ» цыпленок/овощи, для детей с 8 мес., ст/б

197¹⁰
руб.
2x10 г

ШАМПИНЬОНЫ СВЕЖИЕ, вес., «Мое лето», Россия

369⁴⁰
руб.

SWEET BOX DOUBLE, мармелад с игрушками в коробочке, лицензия

*Цены указаны в рублях. Предложение действует при наличии товара. Количество товара ограничено. Внешний вид может отличаться от представленного. Организатор вправе менять цену в сторону увеличения без предварительного уведомления.

ЖДЕМ ВАС ЗА ПОКУПКАМИ!

- г. Коломна, ул. III Интернационала, д. 7/1
- с. Амерево, Новорязанское шоссе, д. 1 «а», стр. 1
- пос. Радужный, Песковское шоссе, д. 1 «б»
- г. Коломна, бульвар 800-летия Коломны, д. 14
- г. Озеры, пер. Советский, д. 3 «а»
- Г. о. Коломна, Озерское шоссе, д. 37 «а»

РЕКЛАМА

«Мой ребенок не хочет читать!» – одна из самых распространенных жалоб современных родителей. Вроде уже знает буквы и умеет складывать из них слова, а книжки читать не заставишь. Планшет и телевизор ему гораздо интереснее. В чем же дело? Почему многие дети увлеченно слушают сказки и рассказы, но сами книги в руки не берут?

В моем раннем детстве почти не было телевизора, а уж тем более компьютера и сотового телефона, но зато были книги. Много книг – разных, интересных, захватывающих, которые я слушала, открыв рот, дергая маму за руку с требованием почитать еще. Чтение перед сном было нормой в нашей семье. Я всегда ждала того времени, когда в квартире воцарится тишина, мама сядет ко мне на кровать, включит ночник, и мы перенесемся в мир сказок. Я обожала слушать истории про Буратино, Незнайку, Элли и Тотошку, Алису в Стране чудес... Мама всегда читала с выражением, а я с упоением слушала ее и рисовала в голове причудливые образы сказочных персонажей. Сама я читать не хотела, потому что одно дело – слушать увлекательные истории, совсем другое – разбираться в вязи непонятных букв. «Почитай сама, ты же умеешь!» – все чаще приходилось слышать от мамы. Тяжело вздохнув, без особого желания я открывала книгу, но уже через несколько минут откладывала ее в сторону. Самостоятельное чтение уже не было столь увлекательным: буквы не складывались в слова, слова в предложения. Вместо того чтобы следить за развитием истории, я сосредоточенно соединяла буквы, все время спотыкалась и злилась. В общем, так себе удовольствие...

ВАЖНО! Для ребенка любить книги и читать самому – это две разные вещи. Он может обожать одно и ненавидеть другое, тем более в ситуации, когда самостоятельное чтение дается с трудом. Малышу нужно время, чтобы чтение дошло до автоматизма и стало осознанным.

ТРИ ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ РЕБЕНКУ ТРУДНО ЧИТАТЬ БОЛЬШИЕ ТЕКСТЫ:

- 1 Техника чтения.** Ребенку трудно понимать заковыристые нелинейные фразы.
- 2 Незнакомые слова.** У ребенка не хватает лексики и не развито языковое чутье, которое позволяет угадывать смысл неизвестных слов. Язык в последние 10 – 20 лет обновился, и многие обороты речи малышу не ясны.
- 3 Непривычный строй фраз.** «О память сердца, ты сильнее рассудка памяти печальной...» – попробуй разберись, что тут чего сильней: сердце, память или рассудок? С такими вещами еще сложнее, чем с неизвестными словами.
- 4 Нет мотивации преодолевать трудности понимания текста.** Вот нелинейный текст начинается так: «Ох уж этот Борька, всегда на корабль первый лезет!» Какой Борька, кто такой, почему корабль? Пока разберешься, устанешь. Мотивации перелистывать страницы дальше нет, проще бросить.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Не оставляйте ребенка наедине со сложным текстом. Будьте рядом, читайте вместе (вслух по ролям), объясняйте непонятное, обсуждайте прочитанное, подбирайте книги по возрасту, и тогда они надолго останутся в жизни ребенка.

Не заставляйте

Сейчас, когда у меня подрастает дочь, я осознаю, где взрослые допускают ошибку. Детский интерес к книге гибнет тогда, когда чтение перестает быть удовольствием и становится обязанностью. Очень часто это происходит в тот момент, когда ребенок только-только начинает постигать нелегкое искусство самостоятельного чтения. Вот тут-то взрослые вдруг решают, что это самый лучший момент прекратить читать для малыша вслух. Ведь он может сам, а раз может, пусть читает. В школе заинтересованность книгой и вовсе пропадает, школьника приходится буквально принуждать прочитать хотя бы минимум из программы. Иногда родители пытаются привить любовь к чтению радикальными мерами – закрывают в комнате с книгой («пока не прочитаешь, никуда не пойдешь») и заставляют пересказывать прочитанное. Эффект получается обратный: чтение превращается в наказание. Интерес к чтению часто теряется именно на этой переходной границе, когда родители перестают читать детям и полностью переключаются эту обязанность на него. Но это свободное плавание уже не получается, потому что читать совсем не то, что слушать. И чтобы разбираться в вязи букв, нужна очень высокая мотивация. Чтобы читать книгу, нужно

совершить волевое усилие, начать анализировать, вдумываться, а это зачастую трудно. Что же делать?

Продолжайте читать ребенку вслух

Ребенку шести-семи лет интересны уже довольно длинные, сложные истории с продолжением. Проблема в том, что толстые книги малышу еще технически сложно осилить, а небольшие сказки и рассказы не вызывают особого интереса. Не стоит оставлять ребенка наедине с книгой, требуя читать, потому что любви к книге от этого не прибавится. Если ребенку еще с трудом дается чтение, лучше продолжайте вести его за руку от сказки к сказке или читайте вместе. Многие психологи и учителя сходятся во мнении, что после чтения вслух нужно переходить к этапу совместного чтения, когда абзац читает мама, потом ребенок. Тогда малыш успеет следить за историей, хочет поскорее дочитать свой абзац, чтобы послушать продолжение в мамином исполнении. Здорово, если постепенно традиционная сказка на ночь перерастет в такие совместные семейные чтения и обсуждения. Но даже если такого не случится, все равно как можно дольше сохраняйте это ежевечернее таинство, когда есть только вы, ребенок и сказка.

Ольга БАЛАШОВА

Едем в отпуск: одни или с ребенком?



Порой, планируя отпуск, родители никак не могут решить, ехать им вдвоем или брать с собой ребенка. Многие считают, что поступят плохо, если оставят детей и уедут отдыхать одни. Но разве лучше, если сын или дочка будет видеть маму и папу постоянно уставшими? Это вопрос непростой, и ответ на него зависит от многих факторов, в первую очередь от возраста ребенка.

До одного года

Ни один детский специалист не порекомендует вам без крайней необходимости оставлять на попечение родственников или даже профессиональной няни грудного ребенка. Малыш получит двойную травму: его перестанут кормить грудным молоком, мама исчезнет, а он же не знает, что это временно. Если вы все же решили уехать, кормление ребенка грудью необходимо завершить за пару месяцев до предполагаемой поездки. В идеале же от годовалого малыша не стоит уезжать, а путешествие с ним — это очень сложное мероприятие.

Ребенок от двух до пяти лет

В этом возрасте дети очень разные. Предсказать поведение ребенка при разлуке может лишь мама, и именно это нужно сделать перед тем, как планировать свой отпуск. Если малыш к вам сильно привязан, то не оставляйте его, а если хорошо себя чувствует в обществе бабушки и дедушки или тети, то смело поезжайте, он прекрасно проведет время и без вас.

Вы решили отдохнуть одни

Чтобы чувствовать себя относительно спокойно, оставьте человеку, присматривающему за ребенком, инструкцию:

- **режим дня ребенка.** Отдельно пометьте пункты, которые можно выполнять нестрого;
- **телефон человека,** который может помочь в случае форс-мажора;
- **место в квартире,** где лежат дополнительные деньги (на всякий случай);
- **телефон педиатра,** поликлиники, «скорой помощи».

- ! При нахождении на солнце смазывайте детскую кожу кремом или молочком с высокой степенью защиты (50+) от UVA- и UVB-лучей. Не рекомендуется использовать для детей солнцезащитное масло.
- Важно придерживаться привычного графика и объема питания, следует выбирать опробованные ранее продукты.
- Необходимо давать детям часто пить, причем только бутилированную воду.
- По возвращении домой маленьким детям не рекомендуется посещать садик ближайшие две недели, поскольку нужно дать время детскому организму адаптироваться дома и избежать разного рода недомоганий.



Как правильно отдыхать с детьми

МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК

Когда маленькие дети приезжают на новое место, им нужно время, чтобы адаптироваться. Родители могут помочь им в этом. Возьмите заранее из дома все необходимое: немного игрушек, с которыми ребенок привык играть; еду, которую он ест каждый день дома. Так детям будет намного спокойнее, соответственно, и капризов меньше.

В отпуске родители находятся с детьми 24 часа в сутки. Чтобы «не выгореть» во время отдыха, взрослым необходимо позаботиться о себе. Родителям стоит

периодически разделять нагрузку: например, один остался с ребенком, другой пошел на море и наоборот. Может быть, в месте вашего отдыха есть детские игровые комнаты с нянями, где можно оставлять детей на какое-то время, чтобы отдохнуть.

РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А вот тут уже придется прислушаться и к его мнению. Возможно, он мечтает побывать с родителями в незнакомом месте. А может, не хочет уезжать от дворовых друзей и занятий по карате? Тогда надо вместе решать, отдыхать с ребенком или отдельно.

Когда и куда лучше ехать



У детей акклиматизация проходит значительно дольше, чем у взрослых. Есть ряд основных рекомендаций по выбору направления в зависимости от возраста ребенка и времени поездки.

Главное правило для детей до трех лет – не уезжать далеко от дома. Детям до пяти лет не рекомендуется выезд в жаркие и экзотические страны. Лучше всего выбрать для отдыха юг России. Кроме того, при смене климати-

ческого пояса лучше ехать на срок не менее трех недель, чтобы не травмировать детский организм при акклиматизации.

Наиболее благоприятное время для поездки с ребенком на море – с середины августа по сентябрь. Детей с аллергическими заболеваниями нельзя вывозить на отдых в весенний период цветения. Буйная южная растительность способна провоцировать поллиноз, обострение бронхиальной астмы. Для

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

Перед поездкой оформите детскую медицинскую страховку, изучите все условия: в каких случаях и куда нужно будет обращаться и какие страховые случаи покрываются ее условиями.

ДЕТСКАЯ АПТЕЧКА

Если ребенок принимает специальные препараты, обязательно запаситесь ими на все время отпуска. В аптечке обязательно должны быть:

- жаропонижающие, болеутоляющие, противовоспалительные;
- антигистаминные препараты (антиаллергические);
- антисептические средства (средства для обработки ран);
- сосудосуживающие (капли для носа);
- средства от расстройства пищеварения;
- заживляющие средства (от ожогов, порезов, укусов насекомых);
- средства от укушивания в транспорте;
- противовирусные средства;
- спазмолитики (от боли);
- обезболивающие капли в уши.

В каждой аптечке надо иметь марлевые салфетки, стерильную вату, бинты и бактерицидный пластырь.

таких детей рекомендуется отдых в бархатный сезон, начиная со второй половины августа (для Крыма) или с сентября (для стран Средиземноморского бассейна).

Елена ЛИФАНТЬЕВА

Реклама МХ85

Туристическая компания ТРИУМФ

24 - 28.06 - «Белые ночи в Петербурге» - 16 200 руб.
 8 - 15.07 - «Анапский вояж» - 23 600 руб.
 23 - 25.07 - «Петербург - морские ворота России» - 15 700 руб/взр., 15 200 руб/шк.
 24-25.07 - Международный аэрокосмический салон «МАКС-2021» - 1100 руб/шк., 1990 руб/взр.
 28.07 - 1.08 - «Астраханский колорит» - 25 350 руб.

НАШИ ТУРЫ С КЭШБЭКОМ 20%

8 - 10.10 - «Отдых в Калининграде» - от 16 100 руб. + авиабилеты

● БРОНИРОВАНИЕ ТУРОВ «АВТОБУСОМ К МОРЮ» ● АРЕНДА АВТОБУСОВ

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

ХОТИТЕ ЗНАТЬ НОВОСТИ?

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

«Коломна Новости»

«Новости Коломны»

Kolomna-News

news_kolomna

Реклама МХ14

Поехали! с нами

ЭКСКУРСИОННЫЕ ТУРЫ:

24 - 28 июня - «Белые ночи Санкт-Петербурга» - от 14 900 руб.
 1 - 5 июля - Казань - Свияжск - от 13 900 руб.
 8 - 12 июля - Самара - Саратов - Тамбов - от 18 900 руб.
 8 - 12 и 15 - 19 июля - Санкт-Петербург - от 12 900 руб.
 24 июля - авиасалон «МАКС-2021» - от 1300 руб.

23 - 27 июля, 29 июля - 2 августа - Санкт-Петербург - от 12 900 руб.
 5 - 9 августа - Казань - Йошкар-Ола - от 14 900 руб.
 7 - 8 августа - Тверь - Старица - Ржев - от 7800 руб.

ПЛЯЖНЫЙ ОТДЫХ:
 АКЦИЯ! Скидка 20% на туры
 С 18 июня - гостевой дом «Акватория», Геленджик

АРЕНДА АВТОБУСОВ

ЗАБРОНИРОВАТЬ ТУР ЛЕГКО - НА САЙТЕ POENALI.TRAVEL

8 800 550-33-04

БОЛЬШЕ ИНТЕРЕСНОГО – НА САЙТАХ

KOLOMNA-SPRAVKA.RU
 городской новостной портал

16+

KOLOMNA-NEWS.RU

Труп предпринимателя нашли рядом с Коломной

Расправу совершил член организованной преступной группы, на счету которой уже несколько похищений и убийств людей

В Коломне за похищения, вымогательства и убийства осудили еще одного участника преступной группы, которая орудовала в Москве и Подмосковье с 2006 по 2012 год. На счету бандитов несколько человеческих жизней. Они похищали людей и вымогали за них выкуп у родственников. За освобождение людей преступники требовали от 500 тысяч долларов США до 4 миллионов евро. Однако, несмотря на передачу денег, заложников убивали.

В настоящее время несколько фигурантов громкого уголовного дела уже осуждены и отбывают наказание в колонии. В феврале 2021 года Коломенский городской суд вынес приговор 58-летнему мужчине, принимавшему непосредственное участие в расправах над тремя похищенными. Кроме того, мужчина совершил убийства

двух человек, чтобы скрыть следы ранее совершенных орггруппой преступлений. Всего на счету преступника пять человеческих жизней.

Коломенский городской суд приговорил убийцу к 22 годам лишения свободы с отбыванием наказания в исправительной колонии строгого режима.

Немного ранее Московский городской суд также вынес приговор четвертым участникам этой ОПГ. Один из преступников получил наказание в виде 20 лет лишения свободы с отбыванием в исправительной колонии строгого режима, два его поделельника — пожизненное лишение свободы, а еще один — лишение свободы сроком на 15 лет.

На днях Коломенский городской суд поставил точку еще в одном уголовном деле. Вынесен приговор по уголовному делу в отношении Олега И., признанного виновным в убийствах, похищениях людей и вымога-



тельствах. Об этом сообщила прокуратура Московской области.

Как установил суд, в период с 2006 по 2007 год обвиняемый, являясь участником преступной

группы, совершал похищения людей для вымогательства денег у них и их родственников. Олег И. принимал непосредственное участие в убийствах двух человек. Жертвами оказались предприниматели из Москвы. Труп одного из них нашли рядом с Коломной, недалеко от Соснового Бора. Ранее за совершение аналогичных преступлений мужчина уже был осужден Дорогомиловским районным судом г. Москвы. Его признали виновным и назначили наказание в виде 15 лет лишения свободы с отбыванием в исправительной колонии строгого режима со штрафом 500 тысяч рублей.

«Суд с учетом ранее назначенного наказания приговорил И. к 19 годам лишения свободы в исправительной колонии строгого режима со штрафом 500 тысяч рублей с ограничением свободы на два года», — говорится в сообщении прокуратуры МО.

СРОЧНО В НОМЕР

Все массовые мероприятия запретили в Подмосковье до середины лета

Из-за обострения ситуации с распространением коронавирусной инфекции в Подмосковье вступил в силу запрет на массовые мероприятия. Ограничения будут действовать до 15 июля. Об этом сообщил губернатор Московской области Андрей Воробьев в ходе оперативного совещания с руководящим составом правительства региона и главами округов во вторник, 15 июня.

«Мы приняли решение ввести запрет на проведение всех массовых мероприятий в Подмосковье до 15 июля. То есть в течение месяца никаких массовых мероприятий <...> на территории Подмосковья не будет», — сказал Андрей Воробьев.

Он добавил, что парки продолжают функционировать, экономика региона также работает.

Вандалы орудовали на пляже в Озерах

В этом купальном сезоне, который стартовал в Городском округе Коломна с 1 июня, в Озерах определили две официальных зоны отдыха у воды — водоем карьера «Западный» вдоль улицы Луговой и левый берег Оки в районе наплывного моста.

В преддверии открытия сезона купаний специалисты компании «Град-Сервис» привели в порядок лавочки, навесы и кабинки для переодевания, установили информационные щиты, огра-

ничительные буйки и детские «лягушатники». Центр по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций округа подготовил спасательные посты и обучил матросов-спасателей, которые теперь дежурят в зонах отдыха ежедневно с 10.00 до 20.00. Готовность мест отдыха у воды проверяла специально созданная комиссия.

К сожалению, благоустроенная зона отдыха просуществовала недолго. Всего через несколько дней после открытия купального сезона возле карьера «Западный» вандалы

разрисовали спасательный пост, частично поломали навесы и выбросили биотуалет.

Сотрудники «Град-Сервис» вновь приведут все элементы в надлежащий вид. Хулиганы, орудовавшие на пляже, понесут наказание — им грозит административная или даже уголовная ответственность.

Озерчан, ставших свидетелями подобных нарушений, призывают сообщать о них в правоохранительные органы по номеру 112.

Подготовила Елена СОМОВА

светофор

ПРОСТО ВЫГОДНО!

г. ЛУХОВИЦЫ,
ул. Гагарина, д. 45А/1
Тел. 8 (977) 334-59-54



КОНДИЦИОНЕР
ДЛЯ БЕЛЬЯ LENOR
«Скандинавская
весна», Procter &
Gamble

195⁰⁰
руб.

4 л



39⁷⁰
руб.

200 г

ПУДИНГ GRAND
DESSERT 4,7%,
БЗМЖ



66³¹
руб.

8x80 г

КРУПА
ГРЕЧНЕВАЯ
«УВЕЛКА»



КАША «ФРУТОНЯ»
безмолочная для
детей с 6 мес.

19⁹⁰
руб.

200 мл

46⁴⁰
руб.

8x80 г

РИС
КРУГЛОЗЕРНЫЙ
«УВЕЛКА»

31⁹⁰
руб.

130 г

ПЮРЕ
«ФРУТОНЯ»
со злаками



37⁵⁰
руб.

1 л

МОЛОКО УЛЬТРА-
ПАСТЕРИЗОВАННОЕ
«КОРОВА С ВЕНКОМ»,
мдж 3,2%, ТБА БЗМЖ

168⁹⁵
руб.

1 кг

СОСИСКИ «СЛИВОЧНЫЕ
ПО-ЧЕРКИЗОВСКИ», ГОСТ,
кат. Б, АО ЧМПЗ



139³⁰
руб.

1 кг

ТВОРОГ, мдж
9%, ГОСТ,
БЗМЖ, ООО «ПК
«Айсберг Плюс»

*Цены указаны в рублях. Предложение действует при наличии товара. Количество товара ограничено. Внешний вид может отличаться от представленного. Организатор вправе менять цену в сторону увеличения без предварительного уведомления.

В Коломну привезут мощи Александра Невского

Ковчег с мощами святого благоверного князя Александра Невского привезут в Коломну. Святыню доставят по благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла в ознаменование 800-летия со дня рождения князя.



17 июня мощи доставят в Успенский собор Коломны, где они будут находиться по 20 июня включительно. Встречать святыню будут представители Коломенского духовенства. Они отслужат божественную литургию, которая начнется в 8.00. Мощи будут открыты для поклонения до 20.00.

21 июня, в День Святого Духа, мощи перевезут в Свято-Духовский храм села Шкинь. Здесь божественную литургию совершит митрополит Крутицкий и Коломенский Павел, по ее окончании пройдет крестный ход. Мощи будут доступны для верующих с 10.00 до 16.00.

На протяжении всего времени пребывания мощей благоверного князя Александра Невского духовенство Московской епархии будет совершать перед ними молебные пения с акафистом. Оказывать всестороннюю помощь верующим, желающим поклониться святыне, будут волонтеры.

В связи с ограничением массовых мероприятий возможны изменения. Следите за информацией на сайтах kolomna-spravka.ru и kolomna-news.ru.

В Коломне построят дом-интернат и пляжный спорткомплекс

Министерство жилищной политики Московской области выдало разрешения на строительство двух объектов в Городском округе Коломна.

На улице Подлипки-6 построят специализированный спортивный комплекс для занятий пляжными видами спорта. Его общая площадь составит 1053,6 кв. м. После окончания строительства здесь начнут функционировать секции по пляжному футболу, теннису и волейболу для детей и взрослых. Они будут работать круглогодично. Планируется создать 5 рабочих мест. Объем инвестиций на реализацию данного проекта составит 30 млн рублей.

Также получено разрешение на проведение реконструкции производственного здания, расположенного на улице Октябрьской. Над цехом будет возведена надстройка, что позволит увеличить площадь объекта до 1077,9 кв. м. В результате расширения производства противопожарных штор и промышленных ворот будут созданы 40 рабочих мест. Планируемый объем инвестиций составит 3,1 млн рублей.



«Строительство двух объектов позволит создать 45 рабочих мест в Коломенском городском округе. Оба проекта сопровождают персональные менеджеры Центра содействия строительству», — сообщила министр жилищной политики **Подмосковья Инна Федотова**.

Кроме того, в Центр содействия строительству при Правительстве Московской области поступили

40 новых проектов, из них 21 — объекты крупного бизнеса, 19 — малого. Два проекта будут реализованы на территории Городского округа Коломна. Об этом сообщает пресс-служба Министерства жилищной политики Московской области. Среди проектов в нашем округе значатся производственный объект площадью участка 5,9 га и специализированный дом-интернат для людей с ограниченными возможностями здоровья площадью участка 0,61 га.

11 млн рублей потратят на ремонт двух отделений Озерской ЦРБ



Озерская ЦРБ стала участником региональных программ ремонта. В этом году частично отремонтируют помещения приемного отделения и отделения реанимации.

После посещения стационарного корпуса больницы глава Городского округа Коломна Денис Лебедев поручил проработать сметную ведомость и определить помещения для временного размещения отделений в период ремонта.

Для оперативного решения ремонт включили в областной план аварийно-восстановительных работ, выделив из регионального бюджета более 11 млн рублей.

Как сообщили в администрации муниципалитета, подрядная организация уже приступила к ремонтным работам. Они проходят сразу на двух участках: в приемном покое и реанимации.

Завершить все ремонтные работы планируется осенью — именно этот срок прописан в контракте.

Буренка из Озер выиграла автомобиль



В Ленинском округе Подмосковья стартовала выставка племенных животных «Звезды Подмосковья-2021». Гвоздем программы стал конкурс красоты среди коров.

Победительницей состязания стала корова по кличке Форма из Озер, представлявшая Городской округ Коломна.

По итогам конкурса буренка одной из ферм Агрохолдинга «ОСП агро» не просто удостоилась звания «Королева красоты», но и выиграла автомобиль для своего племенного хозяйства. К слову, конкурсанти жюри оценивало по осанке, ногам и размеру вымени.

Фото: пресс-служба администрации Г. о. Коломна

светофор

ПРОСТО ВЫГОДНО!

г. ОЗЕРЫ,
пер. Советский, д. 3 «а».
Тел. 8 (967) 177-65-61



76¹⁰
руб.
670 мл

БУЛЬОНИЦА, 15 см,
фарфор с деколью



198⁹⁵
руб.
D15 см

КОНТЕЙНЕР КРУГЛЫЙ
из закаленного стекла
Bormioli Rocco Frigoverre



КЕТЧУП
ТОМАТНЫЙ
«ГВИН&ПИН»,
дойпак, ГОСТ

36²¹
руб.
750 г

ПЮРЕ
«ФРУТОНЯ»
цыпленок/овощи
для детей
с 8 мес., ст/б



СТОЛОВЫЙ НАБОР OCEAN
ECLIPSE, 19 предметов, Luminarc



1123²⁰
руб.



КУКЛА «КАРАПУЗ»
МАША И
МЕДВЕДЬ

356⁵²
руб.
15 см



249⁹⁹
руб.
80x70 см

ИГРОВОЙ КОВРИК «ДОРОГИ
ДЛЯ АВТОМОБИЛЕЙ»,
в комплекте 3 шт., 6 машинок



САМОКАТ FUNKY TOYS
ТРЕХКОЛЕСНЫЙ,
высота до 75 см

794⁵⁷
руб.
до 40 кг



391⁹⁵
руб.

МАШИНА Р/У,
СПЕЦТЕХНИКА,
1:48, 2-канальная

*Цены указаны в рублях. Предложение действует при наличии товара. Количество товара ограничено. Внешний вид может отличаться от представленного. Организатор вправе менять цену в сторону увеличения без предварительного уведомления.

Фитнес-зал в огороде

Занимаясь любимой дачей, редко кто задумывается, что работа на земле может приносить не только моральное удовлетворение, но и физическую пользу. При садово-огородных работах происходит тренировка самых разных мышц. Как превратить дачную работу в своеобразный экофитнес? Надевайте кроссовки, включайте бодрые треки, и поехали!

■ Что потребуется для эффективной дачной тренировки?

- **ТАЧКА** — главный садовый транспорт. Носить в ведре песок и глину вредно, особенно если есть проблемы с венами. А вот если толкать тачку перед собой или везти за собой, будете тренировать грудные мышцы.
- **ЛОПАТА**. Копая или раскидывая землю и песок, вы прорабатываете бицепсы.
- **ВЕЕРНЫЕ ГРАБЛИ** могут быть неплохим спортивным снарядом для растяжки и развития мышц спины, но ее надо максимально разгрузить, перенося нагрузку на ноги.

■ Виды садовых тренировок

- **Копаем грядки.** Когда копаем, развиваем мышцы плеч, предплечья, спины, пресса, бедер, икроножные мышцы. При этом необходимо сохранять спину прямой, а руки и опорную ногу по возможности менять. Не стоит переворачивать слишком тяжелые комья земли и втыкать лопату далеко от опорной ноги.
- **Стрижем газон.** Стрижка травы — отличная тренировка для мышц рук и спины. Необходимо работать с прямой спиной, не наклоняя голову вниз. При длительной работе триммером чаще меняйте руки, чтобы нагрузка на них была равномерной.
- **Обрезаем деревья.** Это эффективное упражнение на растяжку и гибкость, а также на развитие мышц груди, шеи и рук. Нельзя обрезать ветки, запрокинув

голову вверх — это может вызвать головокружение.

- **Пропалываем.** Прополка задействует мышцы спины, ягодиц, заднюю поверхность бедра, плечи и предплечья. У каждого свой способ прополки, но чтобы нагрузка на позвоночник была минимальной, нужно, подстелив под колени коврик или надев наколенники, встать на четвереньки и так полоть. Прополка и рыхление сродни медитации. Методично выдергиваем травинки и думаем о прекрасном саде, каким он станет после исчезновения травы.

- **Поливаем.** Тут активно работают руки. В процессе подъема ведра или лейки с водой подключаются мышцы пресса. Во время полива работают мышцы кора — это мышцы бедер, ягодичные, пресс и поясница.



КСТАТИ. Степень интенсивности нагрузки можно определить по внешним признакам. Вспотели, увеличилась частота пульса до 130 ударов в минуту и выше, ощущается боль и жжение в мышцах, руках и плечевом поясе — значит, интенсивность как раз на уровне 250 – 300 ккал в час.

■ Сколько калорий можно сжечь?

- ✓ Прополка новых сорняков еще и хорошее средство для похудения — человек весом 55 кг за час работ на грядках сжигает около **182 ккал**.
- ✓ Вспахивание грядок в течение часа может сжигать **322 ккал**.
- ✓ Час полива забирает **105 ккал**.
- ✓ Посадка саженцев — **от 100 ккал**.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Один чизбургер из фастфуда — это около **300 ккал**.
 В обеде, состоящем из гамбургера, картошки или куриных крылышек, пирожка и напитка, около **600 ккал**.
 В обычном обеде из тарелки макарон, двух домашних котлет и куска белого хлеба — **450 – 500 ккал**.

СОВЕТЫ ОГОРОДНИКАМ

- Чередуйте разные дачные работы, чтобы не перегружать спину.
- Через каждый час работы делайте 15-минутный перерыв.
- Даже если и у вас дачно-авральные работы, когда каждая минута дорога и надо успеть все сделать, не стремитесь прополоть или вскопать все в один прием. Это может кончиться большими неприятностями для рук и спины.
- Пересаживая крупное растение с комом земли, не поднимайте его «спиной». Опуститесь на корточки, возьмите растение и поднимайтесь, держа спину прямо и разгибая ноги.
- Чтобы было легче работать, инструменты должны быть острыми, без повреждений и зазубрин.

ФИТНЕС НА ДАЧЕ: какие мышцы можно накачать на огороде

Тренировки на свежем воздухе благотворно влияют на умственную деятельность.

РАБОТАЮТ:

- мышцы плеча и предплечья
- мышцы пресса
- мышцы спины
- ягодичные мышцы
- икроножные мышцы

322 ккал сжигается в час при вскапывании грядки

Бицепс	Ноги	Спина	Плечи
Работаем граблями	мышцы пресса мышцы спины	Поливаем растения	мышцы плеча и предплечья верхний пресс мышцы спины задняя поверхность бедра
	250 ккал в час		110 ккал в час
Возим садовую тачку	мышцы плеча и предплечья мышцы спины прямые и косые мышцы живота	Обрезаем старые ветки	мышцы плеча грудные мышцы
	175 ккал в час		158 ккал в час

Надеюсь, мы убедили вас в том, что уход за садом и огородом — дело спортивное. А если вы хотите стать абсолютным спортсменом-дачником, то поставьте еще турник, площадку для настольного тенниса, батут для детей и установите переносной бассейн. Тогда ваша дача действительно превратится в фитнес-зал на открытом воздухе. Всем дачникам желаем отличных спортивных результатов и хорошего урожая на грядках!

Подготовила
Елена ЛИФАНТЬЕВА

*Цены указаны в рублях. Предложение действует при наличии товара. Количество товара ограничено. Внешний вид может отличаться от представленного. Организатор вправе менять цену в сторону увеличения без предварительного уведомления.



466⁸³
руб.
20 л

БОЧКА ПИЩЕВАЯ С ГНЕТОМ И ГЕРМЕТИЧНОЙ КРЫШКОЙ ДЛЯ ЗАСОЛКИ



584⁰⁰
руб.
3 л

КАСТРЮЛЯ С АНТИПРИГАРНЫМ ПОКРЫТИЕМ И СТЕКЛЯННОЙ КРЫШКОЙ



121⁴³
руб.

ЦВЕТОЧНОЕ КАШПО «ТРИО» из 3 горшков и подставки, «Техпласт»



НАБОР АВТОМОБИЛИСТА «ФЭСТ»



839⁵⁹
руб.



128⁴⁰
руб.
900 г

КОЛБАСКИ ДЛЯ ГРИЛЯ «ШАШЛЫЧНЫЕ», замороз., лоток



27⁴⁹
руб.
77 г, 120 мл

МОРОЖЕНОЕ EXTREME «МАДАГАСКАРСКАЯ ВАНИЛЬ», ООО «Фронери Русс»



39⁷⁰
руб.
40 г

ПРИПРАВА «МЕЛЬНИЦА», ООО «Саратов Лавр»



637⁵⁰
руб.

СКАМЕЙКА-ПЕРЕВЕРТЫШ САДОВАЯ СКЛАДНАЯ, ООО «Ника»



44⁴⁶
руб.
400 г

ПАЛОЧКИ КУКУРУЗНЫЕ сладкие в сахарной пудре



80¹⁴
руб.
1 кг

ЧЕБУРЕКИ ЖАРЕННЫЕ С МЯСОМ, ООО «Белый край», Белгород



39²⁰
руб.
300 г

ТОРТ ВАФЕЛЬНЫЙ «ВКУСНЕЛЬ», ООО «Азбука шоколада»



65⁵²
руб.
160 мл

Антиперспирант-дезодорант «ПРЕЛЕСТЬ BIO», в ассортименте



99⁴⁰
руб.

ЛЕНТА БОРДЮРНАЯ САДОВАЯ, высота 10 см, длина 9 м

НАСТИЛ САДОВЫЙ МОДУЛЬНЫЙ, уп. 9 шт.



465¹⁹
руб.
33x33 см

124⁰⁰
руб.
5 л

ОРГАНИЧЕСКОЕ УДОБРЕНИЕ



170³⁵
руб.
1 кг, ведро

Ускоритель компостирования биологический «МЕЧТА ЧЕРВЯКА», паста

СРЕДСТВО ДЛЯ ЗАЩИТЫ САДОВЫХ РАСТЕНИЙ 2 в 1, зеленое мыло, экстракт пихты

79⁵⁰
руб.
1 л



103⁷⁷
руб.
банка 0,8 кг

Эмаль «ЦВЕТОFOR ПФ» в ассортименте, «Ярославские краски»



314⁷³
руб.

ФОНАРЬ АККУМУЛЯТОРНЫЙ СВЕТОДИОДНЫЙ КЕМПИНГОВЫЙ ULTRAFASH, 220 В, USB, 2 режима работы, с зарядом от сети и солнечной батареи



КОРМ ДЛЯ КОШЕК СУХОЙ DARLING, ПТИЦА-ОВОЩИ

214²⁰
руб.
2 кг

КОРМ ДЛЯ СОБАК СУХОЙ HAPPY LUNCH со вкусом говядины

658³⁰
руб.
15 кг



СМС ДЕТСКИЙ POLLEX

120⁶⁹
руб.
3,6 кг



СЛАЙМ «ВРЕМЯ ЧУДЕС», «Уникс»

138⁷⁰
руб.
500 мл



АВТОМАТИЧЕСКИЙ БЛАСТЕР С МЯГКИМИ ПУЛЯМИ

763³⁰
руб.



715⁰⁰
руб.

РАЗВИВАЮЩАЯ ИГРУШКА РОБОТ

**ЖДЕМ ВАС
ЗА ПОКУПКАМИ!**

■ г. Коломна, ул. III Интернационала, д. 7/1. Тел. 8 (915) 092-22-83

■ с. Амерево, Новорязанское шоссе, д. 1 «а», стр. 1. Тел. 8 (925) 781-26-84

■ пос. Радужный, Песковское шоссе, д. 1 «б». Тел. 8 (496) 623-15-95

■ г. Коломна, бульвар 800-летия Коломны, д. 14. Тел. 8 (901) 346-01-47

■ г. Озеры, пер. Советский, д. 3 «а». Тел. 8 (967) 177-65-61

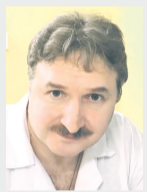
■ Г. о. Коломна, Озерское шоссе, д. 37 «а». Тел. 8 (916) 710-51-08

Ребенок-юла: как помочь гиперактивному малышу

«Он не может сидеть на одном месте», «совершенно меня не слушается», «настроение, как и интересы, меняются прямо по щелчку пальцев» – все эти жалобы часто можно услышать от родителей. Такие малыши могут стать настоящим наказанием не только для мамы и папы, но и для воспитателей и учителей. Однако рано ругать и наказывать детей. Далеко не всегда дело в избалованности или невоспитанности: возможно, ваш ребенок страдает от гиперактивности.

Гиперактивность или баловство?

Шумные и непоседливые дети – это не такая уж экзотика. Громкие игры, разбросанные игрушки, болтливость и раздражительность, полное игнорирование замечаний – все это в той или иной степени характерно почти для всех малышей, только одни озорничают, а другие просто не могут иначе.



«Детская гиперактивность входит в структуру синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), – говорит **детский невролог Валерий Тамбовцев**. – Чаще всего эти симптомы существуют совместно и поддерживают друг друга. Причин у СДВГ несколько, но в первую очередь это генетика, осложнения во время беременности, неблагоприятные роды, особенности адаптации в раннем детстве и тяжелые сопутствующие заболевания. Все эти факторы могут неудачно повлиять на структуру головного мозга: привести к недостатку нейромедиаторов (дофамина, норадреналина), которые обеспечивают нормальное его функционирование. Проще говоря, для сосредоточенности ребенку необходимы стимулирующие биологически активные вещества, а при их недостатке, который и наблюдается при гиперактивности, концентрироваться не получается. Ребенок с СДВГ имеет проблемы с поведением и обучением, которые обычно не сопровождаются снижением интеллекта».

Предсказать последствия детской гиперактивности нельзя. Возможно, недостаток биоактивных веществ компенсируется с течением времени, потому что структура головного мозга у ребенка будет меняться, оптимизироваться, «расти». С другой стороны, этого может и не произойти. Следствие – различные варианты девиантного поведения уже во взрослой жизни: от тревожности до склонности к наркомании и алкоголизму.

«Ребенка с гиперактивностью вести надо не только к врачам-неврологам, но и к психологам и психотерапевтам, – объясняет Валерий Тамбовцев. – Как отличить СДВГ от обычной неусидчивости – вопрос скорее социального толка. Девиантное поведение у таких детей зачастую воспринимается родителями как данность, индивидуальная особенность. Как уже говорилось, нарушение поведения и обучения при гиперактивности редко связаны с интеллектуальным развитием. Очевидную умственную отсталость игнорировать невозможно, а на все другие ситуации взрослые часто просто закрывают глаза».

Симптомы СДВГ:

- неусидчивость и суетливость,
- импульсивность, эмоциональная нестабильность,
- рассеянность и невнимательность,
- игнорирование правил и норм поведения,
- проблемы со сном,
- повышенная утомляемость,
- склонность к одновременному выполнению без завершения сразу нескольких заданий,
- нарушения речи и произношения.



Чаще всего еще в детском саду воспитатели и психологи советуют родителям обратить внимание на проблемы с рассеянностью и неусидчивостью малыша. Не стоит отмахиваться от их слов. Когда у ребенка возникают очевидные для окружающих поведенческие и эмоционально-волевые нарушения, нарушение социализации в коллективе, лучше перестраховаться и обратиться к специалистам, а не ждать, что все само «утрается». К тому же в начальной школе гиперактивность только обострится.

Предъявлять завышенные требования, ругать и наказывать ребенка за гиперактивность нельзя: это только навредит его психическому здоровью. Важно понять, что такие дети не слушаются и постоянно отвлекаются не назло вам, а просто потому, что не могут поступать по-другому. Родителям не стоит винить себя или самого малыша. Лучше наоборот: чаще хвалите его за усилия, особенно если деятельность требует концентрации внимания.

Совет от психолога

Гиперактивный ребенок нуждается в постоянном движении, ему физически трудно сидеть спокойно на уроках или во время выполнения домашней работы. Используйте эту активность для закрепления изученного материала. В дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок сталкивается с зубрежкой стихов, новых тем, правил... И если обычные дети могут сесть за стол и спокойно разобраться в новом материале, то гиперактивным детям лучше совмещать учебу с какой-то физической активностью: бегать, прыгать, ходить по дому, что-то мастерить.

Что делать родителям?

«Детская гиперактивность сейчас достаточно распространенное явление, – говорит **кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологического и социально-педагогического образования ГСГУ Елена Белоус**. – Первое, что нужно сделать, если вы замечаете за ребенком симптомы, – обратиться к специалисту. Причем ходить к врачу надо систематически, потому что гиперактивность носит не только психологический характер, но и требует медикаментозного лечения. Хотя это явление не такое страшное и уже довольно хорошо изученное, нельзя пускать проблему на самотек и ждать, когда ребенок «подрастет и поумнеет».

Второе – направьте неумную энергию ребенка в конструктивное русло. Гиперактивным детям нужны дополнительные виды активности: кружки по интересам, спортивные секции, музыкальная школа и так далее. Если вы будете заставлять их сидеть тихо и смирно, то не сделаете более собранными и уравновешенными, а только навредите. Гиперактивный ребенок очень устает от монотонности и рутины, ему надо много и активно двигаться. Он не способен долго концентрироваться на чем-то одном.

Третье и самое главное – наладить правильный режим дня. Чем он более четкий и организованный, чем тщательнее подобран под индивидуальные особенности ребенка, тем легче будет справиться с гиперактивностью».



Мария СИНЕОКОВА

«Ять 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.

16+

Учредитель – Е.Б. Гомзина.
Главный редактор – Е.Б. Гомзина.
Корректор – Т. Белова.
Издатель – ООО «МЕДИАХОЛДИНГ «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

Подписной индекс 55083

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 рекламодатели. Редакция оставляет за собой право отказать в приеме объявлений и рекламы по этическим соображениям. Редакция работает с письмами читателей без гарантии их публикации. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Должностные лица, предоставившие издание 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.**

№ 23 (1471) 16 июня 2021 г.
Номер подписан 15 июня 2021 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.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru
Заказ № 4019-2021.
Тираж – 6500 экз.

Каникулы!

Как организовать отдых детей?



Летние каникулы – самое подходящее время для совместного времяпрепровождения, чтобы наконец дать ребенку то, что вы давно собирались, но не успели в течение учебного года.

Наконец-то наступило лето. Его ждали все: и взрослые, и дети. Особенно радуется лето школьников, ведь в это время не надо учиться, а можно все время отдыхать. Что такое полноценный отдых и как сделать так, чтобы ребенок получил максимальную пользу от него? Об этом мы поговорили с кандидатом психологических наук, доцентом, заведующей кафедрой психологического и социально-педагогического образования ГСГУ Еленой Белоус.



? Елена Николаевна, некоторые родители считают, что лето – это не только отдых, но и время, когда можно подтянуть знания по каким-то школьным предметам. Вроде ребенок не очень загружен и может вникнуть в тот материал, который ему сложно давался в течение года.

– Каникулы предназначены для того, чтобы школьник отдохнул, поэтому все дополнительные учебные занятия идут только во вред. Полноценным отдыхом является смена деятельности. Правильная организация отдыха предполагает разные виды деятельности, особенно такие, которые страдают в обычной жизни, поэтому простое лежание или сидение не восстанавливает силы в полной мере. Это и психологически, и физиологически не удовлетворяет потребностям растущего организма. Например, если ребенок все время сидит, то надо, чтобы он двигался. И движение должно быть разнообразным: прогулки пешком, на велосипеде, игры. Также для полноценного здоровья необходимо общение с близкими. Очень хорошо воздействует на детей общение с природой и животными. Замечательно съездить в зоопарк, особенно контактный. Ребенок должен получать разнообразные впечатления, в том числе и тактильные – не только видеть, но и ощущать пальцами. Это очень стимулирует развитие психических процессов.

? А в деревню к бабушке вместо зоопарка можно съездить?

– Можно и нужно, но если ребенок часто бывает там, то этого будет недостаточно. Полностью привычная обстановка дает не такой большой эффект для развития и отдыха.



Получайте удовольствие!

- Сходите всей семьей в музей, кинотеатр, на выставку.
- Получите удовольствие от плавания в реке, озере, бассейне, а лучше – в море!
- Сходите в поход, покажите, как правильно разжигать костер, как готовить на костре пищу и убирать за собой лагерь.
- Освойте новый вид рукоделия вместе с детьми.
- Займитесь подвижными парными или командными играми: теннисом, волейболом, бадминтоном и т. д.

Не забывайте о пользе для здоровья

- Необходимо соблюдать режим дня. Чем младше ребенок, тем больше времени требуется его мозгу и всему организму, чтобы полностью восстановить работоспособность.

- Чтобы каникулы стали временем восстановления и накопления сил вашего ребенка, необходимо, чтобы в его рационе было достаточно молочных и мясных продуктов, овощей, фруктов.

- Воспользуйтесь каникулами, чтобы проконсультироваться у педиатра, окулиста, стоматолога, ортопеда. Часто болеющему ребенку стоит будет провести курс лечебных процедур; комплекс упражнений для коррекции осанки.



Думайте о безопасности

- Сделайте все от вас зависящее, чтобы уберечь ребенка от различных травм. Помните, что в каникулы увеличивается риск не только уличного, но и бытового травматизма. Поговорите об этом с ребенком.

- Поздним вечером и ночью (с 23.00 до 6.00 в летний период) детям и подросткам законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых.

- Постоянно будьте в курсе, где и с кем ваш ребенок, контролируйте место пребывания детей.

- Убедите ребенка, что вне зависимости от того, что произошло, вы должны знать о происшествии. Объясните, что некоторые факты никогда нельзя держать в тайне.

- Каникулы – самое подходящее время обучить детей Правилам дорожного движения.

- Используйте каникулы для того, чтобы ребенок приобрел полезные житейские навыки: научите мыть посуду, полоть грядки, обустроить дом и прочее.

- Посмотрите, какие друзья у вашего ребенка. Это отличная возможность узнать, какие его потребности не реализуются в общении с вами. Какими бы странными вам ни казались эти дети, не стоит их резко критиковать. Эффект может быть обратным.

- Как поется в песне, лето – это маленькая жизнь. Чтобы наладить хорошие взаимоотношения с детьми, выбирайте те виды летнего отдыха, развлечений, занятий, которые им интересны.

Елена ЛИФАНТЬЕВА



198⁹⁴
руб.
D15 см

КОНТЕЙНЕР КРУГЛЫЙ
из закаленного стекла
Bormioli Rocco Frigoverre



СЫРНИКИ ЖАРЕННЫЕ
ЗАМОРОЖЕННЫЕ

150³⁴
руб.
1 кг



54¹⁴
руб.
400 г

РАХАТ-ЛУКУМ,
АССОРТИ,
Азовская КФ



128⁷⁰
руб.
150 г

ЧИПСЫ МЯСНЫЕ
классические из свинины,
ООО «МПК «Атяшевский»



29¹³
руб.
140 г

СЫРШАРИКИ
СО ВКУСОМ
СЫРА «ЧЕДДЕР»,
«Красный город»



43²⁰
руб.
260 г

ГОВОРЯЩАЯ КУКЛА
С СУМОЧКОЙ, 41 см



349⁰⁰
руб.

КОКТЕЙЛЬ
МОЛОЧНЫЙ
УЛЬТРАПАСТ. GRAND
COCKTAIL, 4%, БЗМЖ,
ООО «Эрмманн»

МАШИНА, МОДЕЛЬ,
1:32, 13 см, металл, инерция,
открыв. двери



178⁹⁰
руб.

САМОКАТ
FUNKY TOYS
ТРЕХКОЛЕСНЫЙ,
высота до 75 см,
нагрузка до 40 кг

794⁵⁷
руб.



*Цены указаны в рублях. Предложение действует при наличии товара. Количество товара ограничено. Внешний вид может отличаться от представленного. Организатор вправе менять цену в сторону увеличения без предварительного уведомления.

ЖДЕМ ВАС ЗА ПОКУПКАМИ!

- г. Коломна, ул. III Интернационала, д. 7/1
- с. Амерево, Новорязанское шоссе, д. 1 «а», стр. 1
- пос. Радужный, Песковское шоссе, д. 1 «б»
- г. Коломна, бульвар 800-летия Коломны, д. 14
- г. Озеры, пер. Советский, д. 3 «а»
- Г. о. Коломна, Озерское шоссе, д. 37 «а»

Лето в городе

Как сохранить хорошее самочувствие, если нет возможности выбраться на природу

Конечно, идеальное лето – за пределами шумного и пыльного города. На свежем воздухе, у воды легче перенести жару, больше возможностей восстановиться и набраться сил после затяжной зимы. Но что делать, если работа не отпускает или уехать просто-напросто некуда?

В первую очередь влияние на здоровье людей оказывают высокая температура воздуха и концентрация вредных веществ в атмосфере, которая традиционно возрастает в летние дни. Поэтому даже в условиях обычного лета горожанам необходимо внимательно относиться к своему здоровью.

Голову напекло

Одна из самых распространенных летних неприятностей – тепловой удар. Вопреки распространенному мнению его можно получить не только под палящими лучами на улице, но и в стенах квартиры или офиса. Причем не стоит считать это состояние безобидным: тепловая травма может вызвать как легкое недомогание, так и отек мозга. Не забывайте открывать окна в жару и включать кондиционер или вентилятор. Если жаркий летний день вы вынуждены провести на улице, обязательно носите панаму или шляпу, старайтесь держаться в тени.

Пожилым людям, а также людям с хроническими заболеваниями летом стоит быть осторожными. Жара может усугубить течение любой болезни. Особенно бдительными нужно быть гипертоникам и людям, страдающим болезнями сердца. Избегайте физических нагрузок, не выходите на улицу в жаркие часы.



Больше пейте! Но не холодное

С потом теряется много жидкости, и эти потери необходимо восполнять. Если при нормальной температуре воздуха здоровому человеку достаточно 1,5 л чистой воды в день, то в жаркие дни эта норма увеличивается до 2 л. Не стоит пить слишком холодные напитки. Это только кажется, что холодной водой легче напиться. Температура внутри нашего желудка около 38°C, поэтому ледяная жидкость ему точно не понравится.

Обычная вода – лучшее средство для утоления жажды в жару. Сладкие напитки только усиливают жажду, а чай и кофе обладают мочегонным эффектом.



Как создать прохладу в квартире

- Поставьте перед вентилятором тарелки со льдом.
- Повесьте толстые шторы или заклейте стекла светоотражающей пленкой.
- Уберите ковры до лучших времен. В квартире будет менее душно.
- Старайтесь меньше пользоваться духовкой.



Летняя гроза

Гроза летом обычное явление, поэтому необходимо знать, как обезопасить себя от удара молнии.



Если вы дома

- Закройте окна и двери, исключите сквозняки;
- отключите электроприборы: телевизор, компьютер, ноутбук;
- старайтесь не трогать металлические предметы мебели, сантехнику;
- если вы на даче, не топите в грозу печь. Дым – хороший проводник электрического тока.

Если вы на улице

- Не подходите к металлическим конструкциям;
- избегайте линий электропередач;
- не стойте под одиноко стоящими деревьями. Молния, как правило, бьет в самую высокую точку;
- если вы находитесь в машине, не стоит ее покидать. Автомобиль – безопасное убежище в грозу;
- если вы едете на велосипеде по городу, бросать железного коня необязательно – дома выступят в роли громоотвода. Но если вы едете за городом, на открытой местности, велосипед лучше положить на землю и отойти от него на 30 м;
- старайтесь не приближаться в грозу к водоему.

Солнце – друг или враг?

Кожа

- Красивый загар, солнце подсушивает прыщики, предупреждает обострение кожных заболеваний.
- Под воздействием ультрафиолета происходит старение кожи, повышается риск образования меланомы, может появиться аллергия на солнце.

Волосы

- Витамин D, на синтез которого влияет солнце, подавляет выпадение волос.
- Как и кожа, волосы страдают от прямых солнечных лучей. Они выгорают, становятся более ломкими, сухими, блеклыми.

Глаза

- Солнце благотворно влияет на клетки сетчатки глаза и зрительный нерв, поддерживая здоровье глаза в хорошем состоянии, активизируя в них обмен веществ.
- Яркие солнечные лучи могут способствовать развитию катаракты.

«Кхе-кхе! Кажется, я простудился!»

Простуда летом не редкость. Главная причина летних простуд – кондиционер. Вернее, не он сам, а сквозняки, которые создает этот прибор. Ледяная вода тоже может стать причиной трахеита или ларингита. А вот мороженое вызывает простуду редко. Наоборот, оно помогает закалить миндалины.



Отравление

Основные причины летних отравлений банальны – грязные руки и плохо вымытые фрукты. В жару кожа потеет, на ней быстрее оседает пыль и размножаются микробы, поэтому мыть руки нужно чаще.

Ольга БАЛАШОВА

Сколько игрушек должно быть у ребенка?



Разумеется, однозначного и краткого ответа на этот вопрос нет. Для здорового развития детям необходимо много играть, но для этого вовсе не обязательно покупать тонны игрушек. В любом доме можно найти предметы для игр: кастрюли, ложки, книги и так далее. Буквально из всего можно сделать игрушки своими руками.

Давно замечено, что чем проще игрушка, тем больше фантазии нужно приложить для игры с ней. Так что чем меньше у ребенка игрушек и чем они проще, тем дольше и более креативно он с ними взаимодействует, а вот избыток значительно снижает качество игры. Конечно, это не значит, что от ребенка можно «откупиться» одной машинкой или плюшевым медведем, но мини-

мально необходимого количества игрушек просто не существует.

Психологи советуют не покупать больше одной-двух штук игрушек одного типа. Что же касается конкретного количества «активных» игрушек (то есть тех, которыми ребенок может играть в течение дня, которые постоянно находятся в его поле зрения), то их должно быть не больше 12 – 15 штук.



Следите за тем, как ваш ребенок играет. Если он пассивно смотрит, как игрушка выполняет свои функции, то пользы от нее не больше, чем от просмотра телевизора.

Как выбрать?

ИГРУШКИ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ ДОЛЖНЫ БЫТЬ КРУПНЫМИ И ЦЕЛЬНЫМИ, без мелких элементов. Перед покупкой убедитесь, что на них нет сколов, царапин, отсутствует неприятный запах.



РЕЗИНОВЫЕ ИГРУШКИ должны быть плотными и не крошачимися в руках. Окрашенные игрушки перед покупкой обязательно протрите пальцем: если остается след от краски, покупать их не следует.



ВСЕ ИГРУШКИ, которые есть дома, должны быть сделаны из разных материалов: резиновые, мягкие, пластиковые, деревянные. Перед первым использованием пластиковые и резиновые игрушки необходимо замочить в растворе из детского мыла, текстильные – постирать в детском порошке.



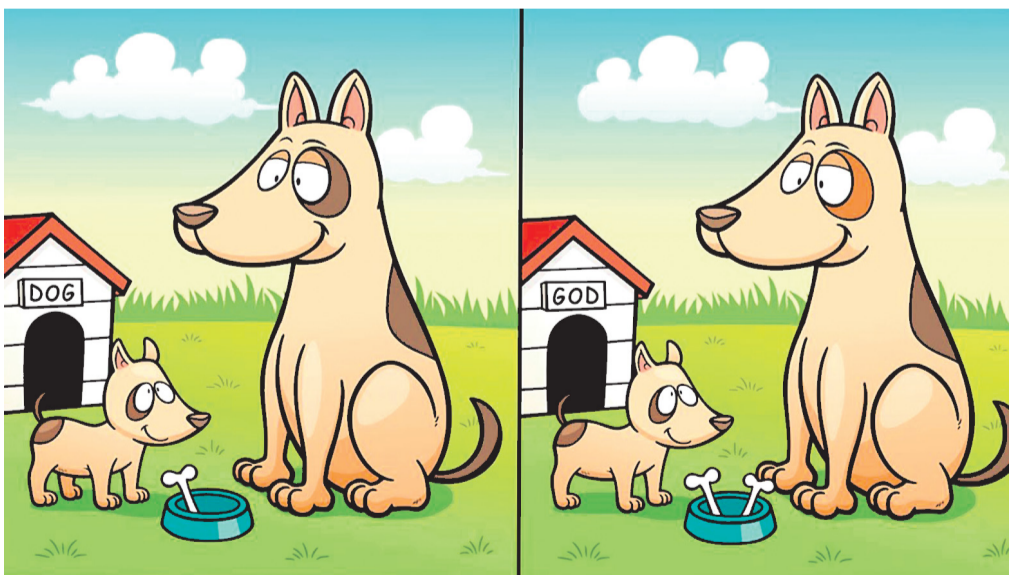
К ВЫБОРУ НОВОЙ ИГРУШКИ всегда подходите осознанно. Не покупайте их для предотвращения скандала в магазине. Так вы только подпортите свою репутацию, а ребенок будет и дальше шантажировать.

ЕСЛИ ВАШИ ДРУЗЬЯ или родственники не приходят в гости без новой игрушки, то объясните им ситуацию с большим количеством игрушек дома и, если им принципиально важно приходить не с пустыми руками, попросите принести фрукты, карандаши, книжки, краски и т. д.

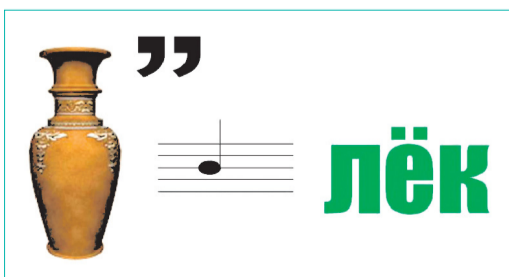
Хитрые загадки

- Что не войдет в самую большую кастрюлю?
- Что тяжелее: килограмм железа или килограмм пуха?
- Сын моего отца, а мне не брат. Кто это?
- Какими нотами можно измерить расстояние?
- Что произойдет с белым платком, если его опустить в Черное море?
- Сколько орешков в пустом стакане?
- Какой узел нельзя развязать?
- Что не имеет длины, глубины, ширины, высоты, а можно измерить?

Найди 5 отличий



Разгадай ребусы



Каверзные вопросы от детей



Миша, 5 лет:
«Почему у кошек светятся глаза в темноте?»

Чтобы глаза у кошки светились в темноте, в комнате все-таки должно быть немного света. Все потому, что глаза у кошки не светятся сами по себе, а отражают свет. В абсолютной темноте они светиться не будут. В глазу у кошки есть специальные прозрачные частички, их можно сравнить с зеркалом. Если в комнате есть хоть немного света, он обязательно отразится от этих «зеркал», и нам будет казаться, что глаза у кошки светятся.

Женя, 4 года:
«Почему волки воют на Луну?»

На самом деле волки воют не на Луну. Вой — это их способ общения на большие расстояния. Вой может сообщать другим о местоположении волка, предупреждать о хищнике или добыче. Стоит отметить, что волки воют не только ночью, но и днем. Миф о том, что волки воют на Луну, зародился в давние времена, когда у людей не было фонарей и электричества, и ночью наблюдать происходящее вокруг они могли только при яркой Луне.

ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ: 1. в ящике; 2. некая; 3. ни-ли-ми; 4. в сам; 5. ни-ли-ми; 6. ни-ли-ми; 7. ни-ли-ми; 8. ни-ли-ми; 9. ни-ли-ми; 10. ни-ли-ми; 11. ни-ли-ми; 12. ни-ли-ми; 13. ни-ли-ми; 14. ни-ли-ми; 15. ни-ли-ми; 16. ни-ли-ми; 17. ни-ли-ми; 18. ни-ли-ми; 19. ни-ли-ми; 20. ни-ли-ми; 21. ни-ли-ми; 22. ни-ли-ми; 23. ни-ли-ми; 24. ни-ли-ми; 25. ни-ли-ми; 26. ни-ли-ми; 27. ни-ли-ми; 28. ни-ли-ми; 29. ни-ли-ми; 30. ни-ли-ми; 31. ни-ли-ми; 32. ни-ли-ми; 33. ни-ли-ми; 34. ни-ли-ми; 35. ни-ли-ми; 36. ни-ли-ми; 37. ни-ли-ми; 38. ни-ли-ми; 39. ни-ли-ми; 40. ни-ли-ми; 41. ни-ли-ми; 42. ни-ли-ми; 43. ни-ли-ми; 44. ни-ли-ми; 45. ни-ли-ми; 46. ни-ли-ми; 47. ни-ли-ми; 48. ни-ли-ми; 49. ни-ли-ми; 50. ни-ли-ми; 51. ни-ли-ми; 52. ни-ли-ми; 53. ни-ли-ми; 54. ни-ли-ми; 55. ни-ли-ми; 56. ни-ли-ми; 57. ни-ли-ми; 58. ни-ли-ми; 59. ни-ли-ми; 60. ни-ли-ми; 61. ни-ли-ми; 62. ни-ли-ми; 63. ни-ли-ми; 64. ни-ли-ми; 65. ни-ли-ми; 66. ни-ли-ми; 67. ни-ли-ми; 68. ни-ли-ми; 69. ни-ли-ми; 70. ни-ли-ми; 71. ни-ли-ми; 72. ни-ли-ми; 73. ни-ли-ми; 74. ни-ли-ми; 75. ни-ли-ми; 76. ни-ли-ми; 77. ни-ли-ми; 78. ни-ли-ми; 79. ни-ли-ми; 80. ни-ли-ми; 81. ни-ли-ми; 82. ни-ли-ми; 83. ни-ли-ми; 84. ни-ли-ми; 85. ни-ли-ми; 86. ни-ли-ми; 87. ни-ли-ми; 88. ни-ли-ми; 89. ни-ли-ми; 90. ни-ли-ми; 91. ни-ли-ми; 92. ни-ли-ми; 93. ни-ли-ми; 94. ни-ли-ми; 95. ни-ли-ми; 96. ни-ли-ми; 97. ни-ли-ми; 98. ни-ли-ми; 99. ни-ли-ми; 100. ни-ли-ми; 101. ни-ли-ми; 102. ни-ли-ми; 103. ни-ли-ми; 104. ни-ли-ми; 105. ни-ли-ми; 106. ни-ли-ми; 107. ни-ли-ми; 108. ни-ли-ми; 109. ни-ли-ми; 110. ни-ли-ми; 111. ни-ли-ми; 112. ни-ли-ми; 113. ни-ли-ми; 114. ни-ли-ми; 115. ни-ли-ми; 116. ни-ли-ми; 117. ни-ли-ми; 118. ни-ли-ми; 119. ни-ли-ми; 120. ни-ли-ми; 121. ни-ли-ми; 122. ни-ли-ми; 123. ни-ли-ми; 124. ни-ли-ми; 125. ни-ли-ми; 126. ни-ли-ми; 127. ни-ли-ми; 128. ни-ли-ми; 129. ни-ли-ми; 130. ни-ли-ми; 131. ни-ли-ми; 132. ни-ли-ми; 133. ни-ли-ми; 134. ни-ли-ми; 135. ни-ли-ми; 136. ни-ли-ми; 137. ни-ли-ми; 138. ни-ли-ми; 139. ни-ли-ми; 140. ни-ли-ми; 141. ни-ли-ми; 142. ни-ли-ми; 143. ни-ли-ми; 144. ни-ли-ми; 145. ни-ли-ми; 146. ни-ли-ми; 147. ни-ли-ми; 148. ни-ли-ми; 149. ни-ли-ми; 150. ни-ли-ми; 151. ни-ли-ми; 152. ни-ли-ми; 153. ни-ли-ми; 154. ни-ли-ми; 155. ни-ли-ми; 156. ни-ли-ми; 157. ни-ли-ми; 158. ни-ли-ми; 159. ни-ли-ми; 160. ни-ли-ми; 161. ни-ли-ми; 162. ни-ли-ми; 163. ни-ли-ми; 164. ни-ли-ми; 165. ни-ли-ми; 166. ни-ли-ми; 167. ни-ли-ми; 168. ни-ли-ми; 169. ни-ли-ми; 170. ни-ли-ми; 171. ни-ли-ми; 172. ни-ли-ми; 173. ни-ли-ми; 174. ни-ли-ми; 175. ни-ли-ми; 176. ни-ли-ми; 177. ни-ли-ми; 178. ни-ли-ми; 179. ни-ли-ми; 180. ни-ли-ми; 181. ни-ли-ми; 182. ни-ли-ми; 183. ни-ли-ми; 184. ни-ли-ми; 185. ни-ли-ми; 186. ни-ли-ми; 187. ни-ли-ми; 188. ни-ли-ми; 189. ни-ли-ми; 190. ни-ли-ми; 191. ни-ли-ми; 192. ни-ли-ми; 193. ни-ли-ми; 194. ни-ли-ми; 195. ни-ли-ми; 196. ни-ли-ми; 197. ни-ли-ми; 198. ни-ли-ми; 199. ни-ли-ми; 200. ни-ли-ми; 201. ни-ли-ми; 202. ни-ли-ми; 203. ни-ли-ми; 204. ни-ли-ми; 205. ни-ли-ми; 206. ни-ли-ми; 207. ни-ли-ми; 208. ни-ли-ми; 209. ни-ли-ми; 210. ни-ли-ми; 211. ни-ли-ми; 212. ни-ли-ми; 213. ни-ли-ми; 214. ни-ли-ми; 215. ни-ли-ми; 216. ни-ли-ми; 217. ни-ли-ми; 218. ни-ли-ми; 219. ни-ли-ми; 220. ни-ли-ми; 221. ни-ли-ми; 222. ни-ли-ми; 223. ни-ли-ми; 224. ни-ли-ми; 225. ни-ли-ми; 226. ни-ли-ми; 227. ни-ли-ми; 228. ни-ли-ми; 229. ни-ли-ми; 230. ни-ли-ми; 231. ни-ли-ми; 232. ни-ли-ми; 233. ни-ли-ми; 234. ни-ли-ми; 235. ни-ли-ми; 236. ни-ли-ми; 237. ни-ли-ми; 238. ни-ли-ми; 239. ни-ли-ми; 240. ни-ли-ми; 241. ни-ли-ми; 242. ни-ли-ми; 243. ни-ли-ми; 244. ни-ли-ми; 245. ни-ли-ми; 246. ни-ли-ми; 247. ни-ли-ми; 248. ни-ли-ми; 249. ни-ли-ми; 250. ни-ли-ми; 251. ни-ли-ми; 252. ни-ли-ми; 253. ни-ли-ми; 254. ни-ли-ми; 255. ни-ли-ми; 256. ни-ли-ми; 257. ни-ли-ми; 258. ни-ли-ми; 259. ни-ли-ми; 260. ни-ли-ми; 261. ни-ли-ми; 262. ни-ли-ми; 263. ни-ли-ми; 264. ни-ли-ми; 265. ни-ли-ми; 266. ни-ли-ми; 267. ни-ли-ми; 268. ни-ли-ми; 269. ни-ли-ми; 270. ни-ли-ми; 271. ни-ли-ми; 272. ни-ли-ми; 273. ни-ли-ми; 274. ни-ли-ми; 275. ни-ли-ми; 276. ни-ли-ми; 277. ни-ли-ми; 278. ни-ли-ми; 279. ни-ли-ми; 280. ни-ли-ми; 281. ни-ли-ми; 282. ни-ли-ми; 283. ни-ли-ми; 284. ни-ли-ми; 285. ни-ли-ми; 286. ни-ли-ми; 287. ни-ли-ми; 288. ни-ли-ми; 289. ни-ли-ми; 290. ни-ли-ми; 291. ни-ли-ми; 292. ни-ли-ми; 293. ни-ли-ми; 294. ни-ли-ми; 295. ни-ли-ми; 296. ни-ли-ми; 297. ни-ли-ми; 298. ни-ли-ми; 299. ни-ли-ми; 300. ни-ли-ми; 301. ни-ли-ми; 302. ни-ли-ми; 303. ни-ли-ми; 304. ни-ли-ми; 305. ни-ли-ми; 306. ни-ли-ми; 307. ни-ли-ми; 308. ни-ли-ми; 309. ни-ли-ми; 310. ни-ли-ми; 311. ни-ли-ми; 312. ни-ли-ми; 313. ни-ли-ми; 314. ни-ли-ми; 315. ни-ли-ми; 316. ни-ли-ми; 317. ни-ли-ми; 318. ни-ли-ми; 319. ни-ли-ми; 320. ни-ли-ми; 321. ни-ли-ми; 322. ни-ли-ми; 323. ни-ли-ми; 324. ни-ли-ми; 325. ни-ли-ми; 326. ни-ли-ми; 327. ни-ли-ми; 328. ни-ли-ми; 329. ни-ли-ми; 330. ни-ли-ми; 331. ни-ли-ми; 332. ни-ли-ми; 333. ни-ли-ми; 334. ни-ли-ми; 335. ни-ли-ми; 336. ни-ли-ми; 337. ни-ли-ми; 338. ни-ли-ми; 339. ни-ли-ми; 340. ни-ли-ми; 341. ни-ли-ми; 342. ни-ли-ми; 343. ни-ли-ми; 344. ни-ли-ми; 345. ни-ли-ми; 346. ни-ли-ми; 347. ни-ли-ми; 348. ни-ли-ми; 349. ни-ли-ми; 350. ни-ли-ми; 351. ни-ли-ми; 352. ни-ли-ми; 353. ни-ли-ми; 354. ни-ли-ми; 355. ни-ли-ми; 356. ни-ли-ми; 357. ни-ли-ми; 358. ни-ли-ми; 359. ни-ли-ми; 360. ни-ли-ми; 361. ни-ли-ми; 362. ни-ли-ми; 363. ни-ли-ми; 364. ни-ли-ми; 365. ни-ли-ми; 366. ни-ли-ми; 367. ни-ли-ми; 368. ни-ли-ми; 369. ни-ли-ми; 370. ни-ли-ми; 371. ни-ли-ми; 372. ни-ли-ми; 373. ни-ли-ми; 374. ни-ли-ми; 375. ни-ли-ми; 376. ни-ли-ми; 377. ни-ли-ми; 378. ни-ли-ми; 379. ни-ли-ми; 380. ни-ли-ми; 381. ни-ли-ми; 382. ни-ли-ми; 383. ни-ли-ми; 384. ни-ли-ми; 385. ни-ли-ми; 386. ни-ли-ми; 387. ни-ли-ми; 388. ни-ли-ми; 389. ни-ли-ми; 390. ни-ли-ми; 391. ни-ли-ми; 392. ни-ли-ми; 393. ни-ли-ми; 394. ни-ли-ми; 395. ни-ли-ми; 396. ни-ли-ми; 397. ни-ли-ми; 398. ни-ли-ми; 399. ни-ли-ми; 400. ни-ли-ми; 401. ни-ли-ми; 402. ни-ли-ми; 403. ни-ли-ми; 404. ни-ли-ми; 405. ни-ли-ми; 406. ни-ли-ми; 407. ни-ли-ми; 408. ни-ли-ми; 409. ни-ли-ми; 410. ни-ли-ми; 411. ни-ли-ми; 412. ни-ли-ми; 413. ни-ли-ми; 414. ни-ли-ми; 415. ни-ли-ми; 416. ни-ли-ми; 417. ни-ли-ми; 418. ни-ли-ми; 419. ни-ли-ми; 420. ни-ли-ми; 421. ни-ли-ми; 422. ни-ли-ми; 423. ни-ли-ми; 424. ни-ли-ми; 425. ни-ли-ми; 426. ни-ли-ми; 427. ни-ли-ми; 428. ни-ли-ми; 429. ни-ли-ми; 430. ни-ли-ми; 431. ни-ли-ми; 432. ни-ли-ми; 433. ни-ли-ми; 434. ни-ли-ми; 435. ни-ли-ми; 436. ни-ли-ми; 437. ни-ли-ми; 438. ни-ли-ми; 439. ни-ли-ми; 440. ни-ли-ми; 441. ни-ли-ми; 442. ни-ли-ми; 443. ни-ли-ми; 444. ни-ли-ми; 445. ни-ли-ми; 446. ни-ли-ми; 447. ни-ли-ми; 448. ни-ли-ми; 449. ни-ли-ми; 450. ни-ли-ми; 451. ни-ли-ми; 452. ни-ли-ми; 453. ни-ли-ми; 454. ни-ли-ми; 455. ни-ли-ми; 456. ни-ли-ми; 457. ни-ли-ми; 458. ни-ли-ми; 459. ни-ли-ми; 460. ни-ли-ми; 461. ни-ли-ми; 462. ни-ли-ми; 463. ни-ли-ми; 464. ни-ли-ми; 465. ни-ли-ми; 466. ни-ли-ми; 467. ни-ли-ми; 468. ни-ли-ми; 469. ни-ли-ми; 470. ни-ли-ми; 471. ни-ли-ми; 472. ни-ли-ми; 473. ни-ли-ми; 474. ни-ли-ми; 475. ни-ли-ми; 476. ни-ли-ми; 477. ни-ли-ми; 478. ни-ли-ми; 479. ни-ли-ми; 480. ни-ли-ми; 481. ни-ли-ми; 482. ни-ли-ми; 483. ни-ли-ми; 484. ни-ли-ми; 485. ни-ли-ми; 486. ни-ли-ми; 487. ни-ли-ми; 488. ни-ли-ми; 489. ни-ли-ми; 490. ни-ли-ми; 491. ни-ли-ми; 492. ни-ли-ми; 493. ни-ли-ми; 494. ни-ли-ми; 495. ни-ли-ми; 496. ни-ли-ми; 497. ни-ли-ми; 498. ни-ли-ми; 499. ни-ли-ми; 500. ни-ли-ми; 501. ни-ли-ми; 502. ни-ли-ми; 503. ни-ли-ми; 504. ни-ли-ми; 505. ни-ли-ми; 506. ни-ли-ми; 507. ни-ли-ми; 508. ни-ли-ми; 509. ни-ли-ми; 510. ни-ли-ми; 511. ни-ли-ми; 512. ни-ли-ми; 513. ни-ли-ми; 514. ни-ли-ми; 515. ни-ли-ми; 516. ни-ли-ми; 517. ни-ли-ми; 518. ни-ли-ми; 519. ни-ли-ми; 520. ни-ли-ми; 521. ни-ли-ми; 522. ни-ли-ми; 523. ни-ли-ми; 524. ни-ли-ми; 525. ни-ли-ми; 526. ни-ли-ми; 527. ни-ли-ми; 528. ни-ли-ми; 529. ни-ли-ми; 530. ни-ли-ми; 531. ни-ли-ми; 532. ни-ли-ми; 533. ни-ли-ми; 534. ни-ли-ми; 535. ни-ли-ми; 536. ни-ли-ми; 537. ни-ли-ми; 538. ни-ли-ми; 539. ни-ли-ми; 540. ни-ли-ми; 541. ни-ли-ми; 542. ни-ли-ми; 543. ни-ли-ми; 544. ни-ли-ми; 545. ни-ли-ми; 546. ни-ли-ми; 547. ни-ли-ми; 548. ни-ли-ми; 549. ни-ли-ми; 550. ни-ли-ми; 551. ни-ли-ми; 552. ни-ли-ми; 553. ни-ли-ми; 554. ни-ли-ми; 555. ни-ли-ми; 556. ни-ли-ми; 557. ни-ли-ми; 558. ни-ли-ми; 559. ни-ли-ми; 560. ни-ли-ми; 561. ни-ли-ми; 562. ни-ли-ми; 563. ни-ли-ми; 564. ни-ли-ми; 565. ни-ли-ми; 566. ни-ли-ми; 567. ни-ли-ми; 568. ни-ли-ми; 569. ни-ли-ми; 570. ни-ли-ми; 571. ни-ли-ми; 572. ни-ли-ми; 573. ни-ли-ми; 574. ни-ли-ми; 575. ни-ли-ми; 576. ни-ли-ми; 577. ни-ли-ми; 578. ни-ли-ми; 579. ни-ли-ми; 580. ни-ли-ми; 581. ни-ли-ми; 582. ни-ли-ми; 583. ни-ли-ми; 584. ни-ли-ми; 585. ни-ли-ми; 586. ни-ли-ми; 587. ни-ли-ми; 588. ни-ли-ми; 589. ни-ли-ми; 590. ни-ли-ми; 591. ни-ли-ми; 592. ни-ли-ми; 593. ни-ли-ми; 594. ни-ли-ми; 595. ни-ли-ми; 596. ни-ли-ми; 597. ни-ли-ми; 598. ни-ли-ми; 599. ни-ли-ми; 600. ни-ли-ми; 601. ни-ли-ми; 602. ни-ли-ми; 603. ни-ли-ми; 604. ни-ли-ми; 605. ни-ли-ми; 606. ни-ли-ми; 607. ни-ли-ми; 608. ни-ли-ми; 609. ни-ли-ми; 610. ни-ли-ми; 611. ни-ли-ми; 612. ни-ли-ми; 613. ни-ли-ми; 614. ни-ли-ми; 615. ни-ли-ми; 616. ни-ли-ми; 617. ни-ли-ми; 618. ни-ли-ми; 619. ни-ли-ми; 620. ни-ли-ми; 621. ни-ли-ми; 622. ни-ли-ми; 623. ни-ли-ми; 624. ни-ли-ми; 625. ни-ли-ми; 626. ни-ли-ми; 627. ни-ли-ми; 628. ни-ли-ми; 629. ни-ли-ми; 630. ни-ли-ми; 631. ни-ли-ми; 632. ни-ли-ми; 633. ни-ли-ми; 634. ни-ли-ми; 635. ни-ли-ми; 636. ни-ли-ми; 637. ни-ли-ми; 638. ни-ли-ми; 639. ни-ли-ми; 640. ни-ли-ми; 641. ни-ли-ми; 642. ни-ли-ми; 643. ни-ли-ми; 644. ни-ли-ми; 645. ни-ли-ми; 646. ни-ли-ми; 647. ни-ли-ми; 648. ни-ли-ми; 649. ни-ли-ми; 650. ни-ли-ми; 651. ни-ли-ми; 652. ни-ли-ми; 653. ни-ли-ми; 654. ни-ли-ми; 655. ни-ли-ми; 656. ни-ли-ми; 657. ни-ли-ми; 658. ни-ли-ми; 659. ни-ли-ми; 660. ни-ли-ми; 661. ни-ли-ми; 662. ни-ли-ми; 663. ни-ли-ми; 664. ни-ли-ми; 665. ни-ли-ми; 666. ни-ли-ми; 667. ни-ли-ми; 668. ни-ли-ми; 669. ни-ли-ми; 670. ни-ли-ми; 671. ни-ли-ми; 672. ни-ли-ми; 673. ни-ли-ми; 674. ни-ли-ми; 675. ни-ли-ми; 676. ни-ли-ми; 677. ни-ли-ми; 678. ни-ли-ми; 679. ни-ли-ми; 680. ни-ли-ми; 681. ни-ли-ми; 682. ни-ли-ми; 683. ни-ли-ми; 684. ни-ли-ми; 685. ни-ли-ми; 686. ни-ли-ми; 687. ни-ли-ми; 688. ни-ли-ми; 689. ни-ли-ми; 690. ни-ли-ми; 691. ни-ли-ми; 692. ни-ли-ми; 693. ни-ли-ми; 694. ни-ли-ми; 695. ни-ли-ми; 696. ни-ли-ми; 697. ни-ли-ми; 698. ни-ли-ми; 699. ни-ли-ми; 700. ни-ли-ми; 701. ни-ли-ми; 702. ни-ли-ми; 703. ни-ли-ми; 704. ни-ли-ми; 705. ни-ли-ми; 706. ни-ли-ми; 707. ни-ли-ми; 708. ни-ли-ми; 709. ни-ли-ми; 710. ни-ли-ми; 711. ни-ли-ми; 712. ни-ли-ми; 713. ни-ли-ми; 714. ни-ли-ми; 715. ни-ли-ми; 716. ни-ли-ми; 717. ни-ли-ми; 718. ни-ли-ми; 719. ни-ли-ми; 720. ни-ли-ми; 721. ни-ли-ми; 722. ни-ли-ми; 723. ни-ли-ми; 724. ни-ли-ми; 725. ни-ли-ми; 726. ни-ли-ми; 727. ни-ли-ми; 728. ни-ли-ми; 729. ни-ли-ми; 730. ни-ли-ми; 731. ни-ли-ми; 732. ни-ли-ми; 733. ни-ли-ми; 734. ни-ли-ми; 735. ни-ли-ми; 736. ни-ли-ми; 737. ни-ли-ми; 738. ни-ли-ми; 739. ни-ли-ми; 740. ни-ли-ми; 741. ни-ли-ми; 742. ни-ли-ми; 743. ни-ли-ми; 744. ни-ли-ми; 745. ни-ли-ми; 746. ни-ли-ми; 747. ни-ли-ми; 748. ни-ли-ми; 749. ни-ли-ми; 750. ни-ли-ми; 751. ни-ли-ми; 752. ни-ли-ми; 753. ни-ли-ми; 754. ни-ли-ми; 755. ни-ли-ми; 756. ни-ли-ми; 757. ни-ли-ми; 758. ни-ли-ми; 759. ни-ли-ми; 760. ни-ли-ми; 761. ни-ли-ми; 762. ни-ли-ми; 763. ни-ли-ми; 764. ни-ли-ми; 765. ни-ли-ми; 766. ни-ли-ми; 767. ни-ли-ми; 768. ни-ли-ми; 769. ни-ли-ми; 770. ни-ли-ми; 771. ни-ли-ми; 772. ни-ли-ми; 773. ни-ли-ми; 774. ни-ли-ми; 775. ни-ли-ми; 776. ни-ли-ми; 777. ни-ли-ми; 778. ни-ли-ми; 779. ни-ли-ми; 780. ни-ли-ми; 781. ни-ли-ми; 782. ни-ли-ми; 783. ни-ли-ми; 784. ни-ли-ми; 785. ни-ли-ми; 786. ни-ли-ми; 787. ни-ли-ми; 788. ни-ли-ми; 789. ни-ли-ми; 790. ни-ли-ми; 791. ни-ли-ми; 792. ни-ли-ми; 793. ни-ли-ми; 794. ни-ли-ми; 795. ни-ли-ми; 796. ни-ли-ми; 797. ни-ли-ми; 798. ни-ли-ми; 799. ни-ли-ми; 800. ни-ли-ми; 801. ни-ли-ми; 802. ни-ли-ми; 803. ни-ли-ми; 804. ни-ли-ми; 805. ни-ли-ми; 806. ни-ли-ми; 807. ни-ли-ми; 808. ни-ли-ми; 809. ни-ли-ми; 810. ни-ли-ми; 811. ни-ли-ми; 812. ни-ли-ми; 813. ни-ли-ми; 814. ни-ли-ми; 815. ни-ли-ми; 816. ни-ли-ми; 817. ни-ли-ми; 818. ни-ли-ми; 819. ни-ли-ми; 820. ни-ли-ми; 821. ни-ли-ми; 822. ни-ли-ми; 823. ни-ли-ми; 824. ни-ли-ми; 825. ни-ли-ми; 826. ни-ли-ми; 827. ни-ли-ми; 828. ни-ли-ми; 829. ни-ли-ми; 830. ни-ли-ми; 831. ни-ли-ми; 832. ни-ли-ми; 833. ни-ли-ми; 834. ни-ли-ми; 835. ни-ли-ми; 836. ни-ли-ми; 837. ни-ли-ми; 838. ни-ли-ми; 839. ни-ли-ми; 840. ни-ли-ми; 841. ни-ли-ми; 842. ни-ли-ми; 843. ни-ли-ми; 844. ни-ли-ми; 845. ни-ли-ми; 846. ни-ли-ми; 847. ни-ли-ми; 848. ни-ли-ми; 849. ни-ли-ми; 850. ни-ли-ми; 851. ни-ли-ми; 852. ни-ли-ми; 853. ни-ли-ми; 854. ни-ли-ми; 855. ни-ли-ми; 856. ни-ли-ми; 857. ни-ли-ми; 858. ни-ли-ми; 859. ни-ли-ми; 860. ни-ли-ми; 861. ни-ли-ми; 862. ни-ли-ми; 863. ни-ли-ми; 864. ни-ли-ми; 865. ни-ли-ми; 866. ни-ли-ми; 867. ни-ли-ми; 868. ни-ли-ми; 869. ни-ли-ми; 870. ни-ли-ми; 871. ни-ли-ми; 872. ни-ли-ми; 873. ни-ли-ми; 874. ни-ли-ми; 875. ни-ли-ми; 876. ни-ли-ми; 877. ни-ли-ми; 878. ни-ли-ми; 879. ни-ли-ми; 880. ни-ли-ми; 881. ни-ли-ми; 882. ни-ли-ми; 883. ни-ли-ми; 884. ни-ли-ми; 885. ни-ли-ми; 886. ни-ли-ми; 887. ни-ли-ми; 888. ни-ли-ми; 889. ни-ли-ми; 890. ни-ли-ми; 891. ни-ли-ми; 892. ни-ли-ми; 893. ни-ли-ми; 894. ни-ли-ми; 895. ни-ли-ми; 896. ни-ли-ми; 897. ни-ли-ми; 898. ни-ли-ми; 899. ни-ли-ми

РЕМОНТ СТРОИТЕЛЕЙ

Реклама МХ319

МЯГКИЕ ОКНА ДВЕРИ
РОЛЬСТАВНИ
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ ОКНА ПВХ
БАЛКОНЫ И ЛОДЖИИ

от 600 руб/кв. м

На все **РУЛОННЫЕ ШТОРЫ** и **ЖАЛЮЗИ** скидка до **30%** до конца июня

КОНДИЦИОНЕРЫ

ул. III Интернационала, д. 8, офис 7
 От ведущих производителей (монтаж, гарантия, обслуживание, есть в наличии)

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

Реклама МХ297

ТВОИ ИНСТРУМЕНТЫ.РФ
 надёжная техника

Коломна, пр-т Кирова, д. 30
 Тел. 8 (926) 027-37-87

Коломна, ул. Астахова, д. 4М
 Тел. 8 (977) 443-24-34

tvoi-instrumenti.ru

Реклама МХ310

ПОМЕНЯЕМ СТАРУЮ КРЫШУ НА НОВУЮ
 от 200 РУБ/КВ. М

Хорошие скидки! СОБЕРЕМ КАРКАСНЫЙ ДОМ, БАНЮ, БЕСЕДКУ, УСТАНОВИМ ЗАБОР

ТЕЛ. 8 (964) 526-05-68

Строительные и отделочные работы

ВЫПОЛНИМ 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 МХ249

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

Реклама МХ249

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА ВЫПОЛНИТ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

САЙДИНГ, ХОЗБЛОКИ, БАНИ, КРЫШИ, ПОЛЫ, ПОТОЛКИ, ОТМОСТКИ, ВЕРАНДЫ, БЕСЕДКИ, ЗАБОРЫ, ПЕЧИ, ФУНДАМЕНТ, ПОДДОМКРАЧИВАНИЕ ДОМОВ.

Скидки 20% для пенсионеров. Выезд и замер бесплатно.

Тел.: 8 (965) 185-18-22, Юрий, 8 (967) 116-53-32, Петр

Реклама МХ335

Услуги

ВСПАШКА ЗЕМЛИ
МОТОБЛОКОМ, ВЫКАШИВАНИЕ ТРАВЫ, СПИЛ ДЕРЕВЬЕВ, КРОНИРОВАНИЕ МЕТОДОМ АЛЬПИНИЗМА

Тел. 8 (985) 128-10-02

Реклама МХ312

ИЗЯЩНЫЕ ЛЕСТНИЦЫ
 ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЛЕСТНИЦ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ЗАКАЗУ

Тел. 8 (985) 006-28-82

Реклама МХ324

БРИГАДА ПЛОТНИКОВ
 ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ:

крыши, фундамент, веранды, терраски, а также реставрация старых домов. Работаем со своим материалом. Пенсионерам скидка.

8 (926) 844-30-19, Вячеслав, 8 (925) 233-17-11, Евгений

Реклама МХ323

СТРОИТЕЛЬСТВО ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА

Кровельные работы, сайдинг, отмостка, дома «под ключ», заборы, фундаменты, хозблок, террасы, душ, бани, внутренняя отделка.

Скидка пенсионерам!

8 (960) 125-85-19

Реклама МХ291

ИП Коршунов В.И. изготовит:

МЕТАЛЛОКАРКАСЫ ЛЕСТНИЦ, НАВЕСЫ ДЛЯ АВТОМОБИЛЕЙ, КОЗЫРЬКИ ВХОДА, ЗАБОРЫ ЛЮБЫХ ТИПОВ, ВОРОТА, КАЛИТКИ, РЕШЕТКИ И ДР. МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИИ.

Тел.: 8 (977) 302-50-21, 8 (916) 960-21-77

Реклама МХ337

Реклама МХ258

ЗАБОРЫ ОТКАТНЫЕ ВОРОТА

НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

8 (906) 045-38-45

Сантехнические работы

САНТЕХНИЧЕСКИЕ РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

(котлы, АОГВ, водоснабжение, канализация, 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

Реклама МХ328

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

● ПРОДАМ ●

Деревенское козьё молоко без специфического вкуса и запаха, цена за 1 л 100 руб. Яйца домашние куриные, цена за 1 десяток 100 руб. Адрес: Коломенский г. о., с. Троицкие Озерки. Тел. 8 (917) 534-00-74, Татьяна.

Палатку 4-местную с комплектом для установки, надувной матрас, раскладушку, гамак, вентилятор напольный, компрессор для аквариума, костыли подплечные деревянные, массажер электрический, доводчик двери, лампу паяльную, перфоратор 600 Вт. Тел. 8 (915) 301-75-65.

Велосипед-коляску с ручкой, детский самокат, детскую коляску Life легкую, летнюю, коляска на крышу свадебной машины, детскую коляску-трость, мойку из нержавеющей стали, автомобильное зарядное устройство, багажник на крышу автомобиля, фаркоп. Тел. 8 (915) 301-75-65.

7 щенков, рождены 16 мая этого года, родители - немецкие овчарки. Тел. 8 (926) 262-61-92.

Стул офисный — 100 руб., обои, 8 рулонов, тазы, баки небольшие, лом металлический, полки напольные, полки навесные, стулья дачные, трубы, оргстекло, раскладушка, книги разные, стекла, зеркала, сундук деревянный. Дешево, для дачи. Тел. 8 (916) 092-62-98.

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

Обивочную ткань черного цвета, длина 30 м, ширина 1,4 м. Дешево. Тел. 8 (925) 719-37-88.

Резиновую надувную двухместную лодку «Нырок-24». Дешево. Тел. 8 (925) 719-37-88.

● КУПЛЮ ●

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

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

Советские платы, транзисторы, конденсаторы КМ, микросхемы, резисторы, потенциометры, осциллографы, частотомеры, вольтметры, измерители, генераторы, термопары, а также любые радиодетали, электродвигатели, автоматы-пускатели, редукторы, КИПовское оборудование, сварочные аппараты. Тел. 8 (909) 984-83-85, Юрий

НЕДВИЖИМОСТЬ

● ПРОДАМ ●

Комнату, ул. Шилова, 9/9, 12 кв. м, хор. сост. Цена 800 000 руб. Тел. 8 (926) 813-80-21.

1-комн. кв., Москва, ЖК «Томилино», новострой. Цена 3 900 000 руб. Тел. 8 (926) 611-80-58.

1-комн. кв., район Голутвина, ул. Ленина, д. 2, 1/4, кирпичный, с/у раздельный, окна ПВХ, батареи – биметалл, потолок 2,95 м. Цена 2 560 000 руб. Тел. 8 (926) 813-80-21.

2-комн. кв., пр-т Кирова, д. 78, 4/10, о/п 65 кв. м, кухня 12 кв. м, улучш. план., с/у раздельный. Цена 6 200 000 руб. Тел. 8 (967) 091-42-60.

2-комн. кв., ул. Девичье Поле, 3/9, о/п 52 кв. м, кухня 9 кв. м, комнаты изолированы, с/у раздельный, отл. сост. Цена 4 590 000 руб. Тел. 8 (963) 755-47-35.

2-комн. кв., бульвар 800-летия Коломны, 6/10, о/п 45 кв. м, комнаты изолированные, окна ПВХ, с/у раздельный, отделан плиткой, застекленная лоджия. Цена 4 250 000 руб. Тел. 8 (926) 093-89-89.

2-комн. кв., ул. Девичье Поле, д. 8, 9/10, о/п 56 кв. м, кухня 12 кв. м, комнаты изолированные, с/у раздельный. Цена 4 800 000 руб. Тел. 8 (926) 611-80-58.

2-комн. кв., пр-т Кирова, д. 82, о/п 65 кв. м, кухня 13 кв. м, две лоджии, дизайнерский ремонт. Цена 6 350 000 руб. Тел. 8 (926) 813-80-21

2-комн. кв., р-н Голутвина, ул. Малышева, д. 26, кирпич., о/п 56 кв. м, «распашонка», комнаты изолированные, кухня 9 кв. м, с/у раздельн. Цена 3 799 000 руб. Тел. 8 (925) 804-56-07.

2-комн. кв., пр-т Кирова, д. 15, 8/9, о/п 50 кв. м, кухня 12 кв. м, с/у раздельный, комнаты изолированные, лоджия 6 кв. м. Цена 5 600 000 руб. Тел. 8 (967) 091-42-60.

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

3-комн. кв., Голутвин, ул. Октябрьской Революции, д. 372, 7/15, о/п 75 кв. м, кухня 11 кв. м, кирпич, лоджия 6 м, с/у раздельный, комнаты изолированы. Тел. 8 (906) 740-76-78.

3-комн. кв., ул. Спирина, д. 6, о/п 63 кв. м, кухня 7 кв. м, окна ПВХ, свежий ремонт, с/у раздельный, лоджия. Цена 4 700 000 руб. Тел. 8 (906) 740-76-78.

3-комн. кв., ул. Пионерская, д. 35, 7/9, с/у раздельный, балкон и лоджия, хор. сост. Цена 5 000 000 руб. Тел. 8 (967) 091-42-60.

3-комн. кв., пр-т Кирова, д. 18, 5/5, все комнаты изолированные, кухня 6 кв. м, окна ПВХ, трубы и проводка заменены, балкон застеклен. Окна на две стороны (улица и двор). Цена 4 000 000 руб. Тел. 8 (925) 804-46-80.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 20

З	А	П	Я	Т	К	И	П	Ц	О	В	П	У	С	К
Н	Р	Р	Щ	Е	Б	Е	Н	К	А	О	И	В		
С	А	М	О	Г	О	Н	Д	И	Н	Б	Л	Ю	Д	Ц
Н	М	С	В	И	Р	У	О	З	И	Н				
К	А	Л	И	П	С	О	К	У	Р	С	А	Й	С	Б
С	А	Р	И	Б	А	Ю	Н	Т	И	С	М	А	Й	О
П	К	О	М	Р	О	М	А	О	Р	Е	Л	М		
К	О	Л	Ь	Е	А			С	Н	А	Б	А	Т	
А	А	Т	О	Н				А	Н	И	Н	А		
Р	Е	Н	О	Г				С	В	И	С	Т	Б	
П	Д	Ш	О	У				Р	В	А	Л			
О	Л	И	Г	А	Р	Х		С	О	П	Р	А	Н	О
В	Я	Г	А	В				Р	А	Г				
Р	К	Ж	А	К	Л	Я	К	А	З	А	Х	С	Т	А
Т	А	Б	У	И	Т	А	Л	И	Я	У	О	П	Е	Р
С	Р	О	В	Р	Р	Я	Г	Р	И	Н	П	И	С	Г
У	Т	Р	О	А	В	А	Р	И	Я	А	К	Л	А	Р
В	С	Е	Н	О	И	К	Р	А	Л	У	И	Н	О	Й
П	О	Н	И	Р	А	Н	М	У	З	А	Н	И	С	К
Р	О	В	Е	С	Г	Р	О	Т	Д	И	С	К	Е	Т

Реклама МХ259

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ТКАНИ Более 1000 пуговиц!

ОТ РАЗНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

СКИДКИ на последний кусок

Помощь в расчете расхода ткани Будем рады вас видеть!

Наш адрес: Окский пр-т, д. 12 (вход со двора, отдельное полукруглое крыльцо).

Режим работы: 10.00 - 18.00, без обеда, вс - вых.



ВО УСЛУГИ

Реклама МХ304

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ДВЕРЕЙ

Автомобильные навесы Гаражные и откатные ворота Лестницы для домов и дач

Заборы Решетки, ставни Козырьки, навесы

ТК «Легион», 2 эт., оф 19
www.md99.ru 8 (910) 434-19-90, 8 (496) 619-27-43

Реклама МХ309

«ЭкоСталь»
Общество с ограниченной ответственностью

ДОРОГО ПОКУПАЕМ ЛОМ
любой сложности ЧЕРНЫХ, ЦВЕТНЫХ МЕТАЛЛОВ и ЛОМ КАБЕЛЯ

САМОВЫВОЗ
грузоперевозки УСЛУГИ
ВЫВОЗ МУСОРА 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 МХ253

УГОЛЬ ДРОВА

Торфяные брикеты, евродрова, опилки, стружка.
Документы для соцзащиты.

Тел. 8 (915) 117-117-5

Реклама МХ252

ЩЕБЕНЬ ПЕСОК

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

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

Реклама МХ275

ПРИВЕЗУ

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

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

Ремонт

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ И СТИРАЛЬНЫХ МАШИН

БЫТОВЫХ И ТОРГОВЫХ, ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ, НА МЕСТЕ. НИЗКИЕ ЦЕНЫ. ГАРАНТИЯ.

Тел. 8 (903) 744-70-55

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.

ПЕРЕТЯЖКА МЯГКОЙ МЕБЕЛИ

ОГРОМНЫЙ ВЫБОР ТКАНЕЙ. ВЫЕЗД ЗАМЕРЩИКА – БЕСПЛАТНО.

Тел. 8 (925) 196-33-30

РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧЕЙ.

Стиральные машины б/у с гарантией. Запчасти для бытовой техники в наличии и на заказ.

Тел. 8 (964) 594-41-25

РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН ХОЛОДИЛЬНИКОВ ТЕЛЕВИЗОРОВ

kolomna-service.ru
Тел. 8 (968) 641-94-76

БУРЕНИЕ

8 (916) 284-49-42 · 8 (920) 982-54-43

ВОДОСНАБЖЕНИЕ

Колычевский стройдвор, пав. 14Ж burenie-kolomna.ru

Грузоперевозки

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ГАЗЕЛИ, 2 ШТ.: газель «Фермер-5с» (цинковая), газель-«будка», длина – 3,2 м, высота – 2 м.

Любые перевозки, цены стандартные.

Тел. 8 (909) 906-94-75, Владимир

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ЩЕБЕНЬ, ПЕСОК, ПГС, ОПГС, ЧЕРНОЗЕМ, ТОРФ, ГРУНТ, НАВОЗ, ОПИЛКИ ПЕРЕГНОЙ, КЕРАМЗИТ. ДРОВА, УГОЛЬ

Тел. 8 (916) 080-77-88

ДОСТАВЛЮ ПЕСОК, ЩЕБЕНЬ, ПГС, ОТСЕВ, ДРОБЛЕННЫЙ БЕТОН, НАВОЗ, ПЕРЕГНОЙ, ЗЕМЛЮ, ТОРФ, ДРОВА, АСФАЛЬТОВУЮ КРОШКУ. ЗИЛ-130 с разгрузкой на три стороны.

Тел. 8 (916) 326-06-23, Сергей

ЗАО ПК «КОЛОМЕНСКИЙ» ПРЕДЛАГАЕТ САДОВОДАМ И ОГОРОДНИКАМ ДЛЯ УДОБРЕНИЯ ПОЧВЫ И ПОСАДОЧНЫХ РАБОТ ОТХОДЫ ОТ ПЕРЕРАБОТКИ ВОСКОСЫРЬЯ

Удобрение содержит в своем составе только натуральные компоненты (отходы от переработки воска, вытопки, мервы, первы), не только улучшает качество почвы и способствует насыщению питательными природными элементами, но также используется как отличный разрыхлитель почвы.

По всем вопросам обращаться по тел.: 8 (496) 619-26-30, 8 (496) 619-26-33 (34).

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ЩЕБЕНЬ, ПЕСОК, ПГС, ОПГС, ТОРФ, ГРУНТ, ПЕРЕГНОЙ, КЕРАМЗИТ, ДРОВА, УГОЛЬ. НЕДОРОГО

Тел. 8 (916) 054-56-15, Виктор

ПЕСОК, ЩЕБЕНЬ, ЗЕМЛЯ, ОТСЫПКА ДОРОГ АРЕНДА ЭКСКАВАТОРА, ПОГРУЗЧИКА

Тел. 8 (915) 220-61-81

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ («Газель»), ГРУЗЧИКИ. АРЕНДА АВТОВЫШКИ, АВТОКРАНА. СПИЛ ДЕРЕВЬЕВ.

Тел.: 8 (915) 255-60-23, 8 (916) 483-32-54, Илья.

ЦЕНА РАЗМЕЩЕНИЯ ОБЪЯВЛЕНИЯ – 1200 руб. на 4 номера 8 (985) 342-98-55

3-комн. кв., ул. Гражданская, кирпичн., с/узел раздельный, потолки 3 м, свое подвальное помещение 13 кв. м со входом из подъезда. Цена 4 350 000 руб. Тел. 8 (926) 536-36-33.

кв. м, с/у раздельный, идеальное состояние. Цена 5 850 000 руб. Тел. 8 (926) 093-89-89.

Часть дома, ул. Чапаева, о/п 76 кв. м, земельный участок 3 сотки, все коммуникации, гараж, сарай, погреб. Подходит под маткапитал. Цена 4 600 000 руб.

Тел. 8 (967) 091-42-79.

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.

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.

ДОМ.RU
агентство недвижимости
(496) 614-37-36
(926) 536-36-41

Мы:

- оформим заявку на ипотеку во всех банках
- подберем подходящий вариант комнаты/квартиры/-дома/дачи/земельного участка
- продадим вашу недвижимость по наиболее выгодной цене в кратчайшие сроки
- СРОЧНО ВЫКУПИМ вашу недвижимость

www.www.megapol.ru домру-коломна.рф
г. Коломна, ул. Октябрьской Рев., д. 253 (напротив «Макдоналдса»).

Дом, ул. Добролюбова, о/п 71 кв м, земельный участок 11 соток, все коммуникации центральные. Цена 8 500 000 руб. Тел. 8 (916) 449-11-26.

Дом, СНТ «Ледово», о/п 100 кв. м, земельный участок 10 соток, правильной формы, огорожен, брус, свет, вода - скважина, отличный подъезд. Цена 2 500 000 руб. Тел. 8 (967) 091-42-79.

Дом, ул. Козлова, д. 22, о/п 310 кв. м, земельный участок 8 соток, все коммуникации центральные, дом построен по авторскому проекту. Цена 11 900 000 руб. Тел. 8 (926) 093-89-89.

Дом, ул. Ямки, о/п 370 кв. м, земельный участок 17 соток, все центральные коммуникации. Тел. 8 (906) 740-78-44.

Земельный участок 15 соток, с. Непецино, ИЖС, свет по границе, подъезд асфальтированный круглогодичный, газ рядом. Тел. 8 (926) 813-80-21.

Земельный участок 15 соток с недостроенным кирпичным домом 6x8 м в экологически чистом районе, д. Верхнее Хорошово. Асфальт до самого дома, газ по границе, электричество. Цена 900 000 руб. Тел. 8 (905) 502-35-34.

Земельный участок 9 соток, с. Большое Колычево, под ИЖС, асфальтированный подъезд, газификация в 2021 году. Цена 900 000 руб. Тел. 8 (906) 740-78-44.

Земельный участок 24 сотки, п. Проводник, ЛПХ, новый отсыпанный проезд. Цена 550 000 руб. Тел. 8 (963) 755-47-35.



1-комн. кв. в районе налоговой, русской семье без вредных привычек, без животных. Собственник. Тел. 8 (916) 160-16-10.

ИЩЕТ ХОЗЯИНА

НЕУГОМОША. Возраст – четыре месяца. Неугомонная девочка, любит гоняться за сестренкой. Крупная, с большими лапками, очень пушистая. Станет другом детям и компаньоном взрослым. Отдадим в добрые руки с условием стерилизации и фотоприветов из дома. Тел. 8 (999) 979-86-75, Ирина.



БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ – НА САЙТАХ

КОЛОМНА-SPRAVKA.RU
городской новостной портал
КОЛОМНА-NEWS.RU

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

САЖЕНЦЫ

С ДОСТАВКОЙ

8 (915) 035-36-14

**ПЕНСИОНЕРАМ
СКИДКА 5%**

сайт dachnikmo-shop.ru

СЦ «ДАЧНИК»
Радужный,
Песковское шоссе, 52 «а».

Интернет + Умное ТВ за 0 рублей!*

Управление эфиром!

Пауза Перемотка Архив

Работает на любых устройствах!
Звони:
8(496)613-60-00

*Только для абонентов ИНКО,
подробности уточняйте у операторов.

ООО «ИНКО», Октябрьской революции 368,
inkotel.ru 8(496)613-60-00

ИНКО
Связь для жизни и бизнеса

Более 200 телеканалов

ПЛАСТИКОВЫЕ
ОКНА

Отличное окно - удачно и недорого

ОКНО

«ПОД КЛЮЧ»

2-камерный стеклопакет, москитная сетка, подоконник, отлив, откосы, монтаж

АВР-групп

АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВОРОТА РОЛЬСТАВНИ

- ПОСТАВКА И МОНТАЖ ОКОН ПВХ, ИЗДЕЛИЙ ИЗ АЛЮМИНИЯ
- УСТАНОВКА ЗАБОРОВ И ОГРАЖДЕНИЙ
- ВНЕШНЯЯ И ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
- ФАСАДНЫЕ РАБОТЫ
- КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ
- НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
- ЖАЛЮЗИ

г. Коломна, ул. Леваневского, д. 36
8 (496) 623-19-00, 8 (916) 011-07-90, 8 (926) 693-89-66

					Камень для ремонта дорог		Уход за ногтями на ногах		Буква «Ц» в ЦУПе		Роза, но не цветок						Мадьяр		
Пассажирское место лакея		Фрукт-трава		Ягр	Спортивное бегство							Такт работы двигателя		И бобби, и коп		Столица Олимпиады-2000			
						Исполнитель-ас	Овчина		Глаголящий рот		Синяк в знак любви								
Табуретовка		Родина Санта-Клауса		Группа бастующих	Мухлеж по сути						Не электрическая розетка		Бухгалтерские весы		Курортные шуры-муры				
						Полный цикл лекций				Холодный в океане									
Нимфа, соблазнявшая Одиссея					Кот, способный усыпить			Красная древесина				Однозвездочное звание							
Шахматист-чемпион	Индийская одежда		Первый блин			Зверь на сцене			Какой город летает?					«... за урожай»		Стадионный «счетовод»			
					Обнесение забором	ЗАРЯД ПОЗИТИВА							Бухенвальдский ...						
	Драгоценный «ошейник»		Оттенок краски			– Папа, мне кажется, что ты любишь пиво больше, чем нас. – Не говори глупостей, Пивослав. *** Купил мужик дом с искусственным интеллектом. Уже через неделю умный дом называл его скотиной, а через месяц мужик сам мыл посуду и стирал носки, после чего ему включался футбол. *** Теперь уведомление об отключении горячей воды не вешают на дверь подъезда, а присылают по электронной почте –						«Стреляющая» богиня		Гребешкова					
				Аллюр	Халуга в печи	мы же не в каменном веке живем. *** – Ой, вчера замучилась так... Еле-еле с мылом сняла! – Кольцо? – Обруч... *** Актриса говорит мужу: – Меня пригласили в спектакль «Горе от ума». Буду играть там главную роль! – Горе, что ли?! *** – А что значит 6-й разряд у охранника? – Это значит, что он уже решает кроссворды из «Науки и жизни»!													
	Жан из фильма «Годзилла»		Ток...								Звук улетающих денег		Разрезание доски	Бруст-твер		Эллинг			
	Крупный капиталист		«Котенок по имени ...»								Верхняя партия в хоре		Энтони, игравший людоеда		«Стрижка» бревна		Плеть		
Каша из бетономешалки		Теплое течение Тихого океана		Оффенбах		Что ждет предателя?		Поэтро-романтик											
				Страна на сапоге						В какой стране «Байконур»?	Сияние святого	Ментовский сериал на ТВ							
Запрет		Канавы			Трико-тажный пушок	Площадка 6х6 метров		Деревянный хомут									Эскалация		
				ДТП						Организация «зеленых»	Дела пошли на ...	Лучко							
Туманное и седое		Ложе для жадной собаки				Что такое ястык?				Тайм...			Внук Мафу-саила						
				Где живут курды?				Стимуляторша поэзии				Ученый Пастер	Кляуза в суд						
Скаку-мало-мерка		Яровой знак				Пещера для влюбленных				3,5 дюйма у компьютера									