

ПЕНСИОНЕРЫ ПОЛУЧАТ ПО 10 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ

стр. 4

Реклама

**ОДЕЖДА
для
МУЖЧИН**

ТЦ «Максимум»,
1 этаж
ул. Октябрьской
Революции,
д. 366/2

НОВЫЙ СТИЛЬ • НОВЫЙ МАГАЗИН

**КОСТЮМЫ -
от 3000 руб.**

**СОРОЧКИ -
от 900 руб.**

**БРЮКИ -
от 1000 руб.**

ЕВРОПЕЙСКИЕ БРЕНДЫ



Газета
для всей
семьи



33 (1481) 25 августа 2021 г.

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

Самолет-амфибия потерпел крушение под Коломной



Как правильно
утилизировать
растительные
отходы

стр. 6

Шаровая
молния влетела
в дом
и подожгла его

стр. 3



В ГСГУ подвели
итоги приемной
кампании

стр. 5

Что делать, если
ребенок боится
идти в школу

стр. 9

Готовим желе
со свежими
фруктами, ягодами
и лимонадом

стр. 15

Реклама МХ412

РЕМОНТ ЛЕНД

8 (926) 717-87-57
shtukaturka50.ru

Коломна
Воскресенск
Ступино, Егорьевск
Рязань

**МЕХАНИЗИРОВАННАЯ
ШТУКАТУРКА**

ПОЛУСУХАЯ СТЯЖКА ПОЛА

Реклама МХ457

**ТЕПЛИЦЫ
СВЕРХПРОЧНЫЕ**

БОЛЕЕ 10 ВИДОВ
СКИДКИ ПО АКЦИИ

ДОСТАВКА • МОНТАЖ • ГАРАНТИЯ • КАЧЕСТВО

8 (925) 052-78-43, 8 (963) 926-19-08

Реклама МХ464

ООО НПФ «Пенополимер» требуются:

ПОДСОБНЫЕ РАБОЧИЕ
в цех и на склад
СТРОПАЛЬЩИКИ

График - 5-2, 2/2,
з/пл. - до 45 000 руб.
Тел. 8 (985) 364-02-52

Реклама МХП64

АО «Коломнахлебпром» требуются:

УБОРЩИЦА
ФОРМОВЩИК
СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК
ЭЛЕКТРОСВАРЩИК

Подробности по тел.
8 (496) 614-24-54

BRASBERG

В ПРОИЗВОДСТВЕННУЮ КОМПАНИЮ «БРАСБЕРГ» ОТКРЫТ НАБОР НА СЛЕДУЮЩИЕ ДОЛЖНОСТИ:

- **ГРУЗЧИК**, з/пл. - от 35 000 руб.
- **КЛАДОВЩИК**, з/пл. - от 37 000 руб.
- **УЧЕТЧИК**, з/пл. - от 35 000 руб.
- **ТОКАРЬ (ЧПУ)**, з/пл. - от 80 000 руб.
- **ТОКАРЬ-УНИВЕРСАЛ**, з/пл. - от 45 000 руб.
- **СЛЕСАРЬ-ЗАТОЧНИК**, з/пл. - от 70 000 руб.
- **ОПЕРАТОР СТАНКА**, з/пл. - от 35 000 руб.
- **УПАКОВЩИК**, з/пл. - от 28 000 руб.
- **СТАРШИЙ КОНТРОЛЕР ОТК**, з/пл. - от 45 000 руб.
- **РАЗНОРАБОЧИЙ НА ПРОИЗВОДСТВО**, з/пл. - от 40 000 руб.
- **ЛАБОРАНТ ГАЛЬВАНИЧЕСКОГО ЦЕХА**, з/пл. - от 45 000 руб.

Телефон для справок: **8 (926) 011-78-43**

График работы сменный. Выплата з/пл. два раза в месяц, Трудоустройство согласно ТК РФ. **ДОСТАВКА НА КОРПОРАТИВНОМ ТРАНСПОРТЕ от Голутвина.**

Реклама МХ454

В торговую организацию требуются:

БУХГАЛТЕР
КЛАДОВЩИК
со знанием программы 1С.

Подробная информация по телефонам:
8 (496) 612-05-28,
8 (915) 165-87-65,
Ирина Ивановна

Реклама МХ471

В производственную фирму требуется

ИНЖЕНЕР ПТО

Высшее профессиональное образование (инженерно-экономическое или техническое), готовность к командировкам по России. Оформление согласно ТК РФ.

8 (916) 854-15-74
в рабочие дни с 9.00 до 17.00

Реклама МХП55

В ГОСТИНИЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ «40-Й МЕРИДИАН» требуются:

ГОРНИЧНЫЕ - 2/2, з/пл. - от 21 000 руб.
ПОВАР - 2/2, з/пл. - от 30 000 руб.,
ТЕХНИК - 2/2, з/пл. - от 24 000 руб.
ДВОРНИК - 5/2, з/пл. - от 18 000 руб.

b3@40meridian.ru
8 (496) 615-20-27 • 8 (916) 910-10-60

Реклама МХП65

В АТЕЛЬЕ требуются **ШВЕИ** и **ПОРТНЫЕ**

Возможны стажировка и обучение
Соцпакет, оплачиваемый отпуск в летние месяцы
Возможен гибкий график работы

8 (903) 789-55-87

Реклама МХП68

LENGY
LINGERIE

Современное швейное предприятие расширяет свое производство

Требуются: **НАСТИЛЬЩИКИ** и **ШВЕИ-МОТОРИСТКИ**

- Зарботная плата высокая
- Трудоустройство согласно ТК РФ
- Интересная и престижная работа
- Комфортные условия труда
- Европейский уровень качества выпускаемой продукции
- Удобный график работы - 5/2 с 8.00 до 16.30
- Долгосрочная, перспективная работа

www.lengy.ru

г. Коломна, Окский пр-т, д. 40
Тел.: 8 (496) 623-04-00, 8 (926) 676-87-34, 8 (925) 045-10-15

Реклама МХП61

КОЛОМЕНСКИЙ ОПЫТНО-МЕХАНИЧЕСКИЙ ЗАВОД
ПРОВОДИТ НАБОР СОТРУДНИКОВ

- **ФОРМОВЩИК.** Формовка изделий из стеклопластика. Возможность обучения. З/пл. - от 30 000 руб.
- **ФРЕЗЕРОВЩИК.** Работа на горизонтальных и вертикальных фрезерных станках. Опыт работы. З/пл. - от 40 000 руб.
- **ТОКАРЬ.** Работа на токарных станках. Уровень сложности изготавливаемых деталей - легкий и средний. Опыт работы. З/пл. - от 40 000 руб.
- **ОПЕРАТОР ЛИСТОГИБОЧНОГО СТАНКА.** Изготовление заготовок по чертежам. З/пл. - от 35 000 руб.

Рабочая неделя с понедельника по пятницу с 8.00 до 17.00. Обед с 12.00 до 13.00.

Тел.: 8 (496) 612-57-52, 8 (916) 942-37-14

Реклама МХП42

БЫТПЛАСТ

В связи с расширением производства **ТРЕБУЮТСЯ:**

- **НАЧАЛЬНИК СМЕНЫ**, з/пл. - **от 60 000 руб.**
- **СБОРЩИКИ ИЗДЕЛИЙ ИЗ ПЛАСТМАСС**, з/пл. - **от 36 000 руб.**
- **ТРАНСПОРТИРОВЩИКИ**, з/пл. - **от 40 000 руб.**

Служебный транспорт из Коломны в Егорьевск и обратно

Тел. 8 (985) 560-60-51
РАССМАТРИВАЕМ КАНДИДАТУРЫ БЕЗ ОПЫТА РАБОТЫ

Реклама МХП63

ПАЛЪТ
МОНИТОРИНГОВАЯ КОМПАНИЯ

ОХРАННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕБУЮТСЯ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ

СОТРУДНИКИ ОХРАНЫ

График работы - при собеседовании.
Возможна вахта или работа сменами (смена - 1800 руб.)

8 (910) 480-22-95, 8 (985) 750-32-40, Дмитрий Николаевич

Реклама МХП54

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.

Реклама МХП62

НАША ИГРУШКА ТОРГОВАЯ КОМПАНИЯ «НАША ИГРУШКА»

ПРОИЗВОДИТ НАБОР СОТРУДНИКОВ:

- **КОМПЛЕКТОВЩИК**, з/пл. - от 40 000 руб.
- **КОНТРОЛЕР УПАКОВКИ**, з/пл. - от 40 000 руб.
- **КЛАДОВЩИК УЧАСТКА ПОГРУЗО-РАЗГРУЗОЧНЫХ РАБОТ**, з/пл. - от 40 000 руб.

- Работа по графику (дневные и ночные смены)
- Официальное трудоустройство
- Обеспечение спецодеждой
- Обучение

Место работы: Московская область, Раменский район, с.п. Софьинское

Тел.: 8 (800) 250-38-88, 8 (968) 812-82-80

ДОСТАВКА СОТРУДНИКОВ ИЗ КОЛОМНЫ И ВОСКРЕСЕНСКА

Реклама МХ424

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

- **УКЛАДЧИКИ-УПАКОВЩИКИ**, з/пл. - до 50 000 руб.
- **КОНФЕТЧИКИ 3 разряда** (обучение на рабочем месте), з/пл. - до 50 000 руб.
- **НАЛАДЧИК ОБОРУДОВАНИЯ В ПРОИЗВОДСТВЕ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ**, з/пл. - 29 000 - 40 000 руб.
- **ЭНЕРГЕТИК**, з/пл. - 44 775 руб.
- **ТРАНСПОРТИРОВЩИКИ (ГРУЗЧИКИ)**, з/пл. - 24 000 - 40 000 руб.
- **УБОРЩИК ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СЛУЖЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ**, з/пл. - от 23 475 руб.
- **ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР**, з/пл. - от 36 000 руб.

Стабильная своевременная зарплата, возможность доп. подработок, оформление медицинской книжки за счет предприятия, полная оплата отпуска и больничных листов, учебных отпусков студентам, возможно переобучение на профессии с более высокой зарплатой, оформление на работу в соответствии с ТК РФ, доплаты за ночное время и за условия труда, иногородним частичная компенсация стоимости аренды жилья, кондитерские наборы к праздникам.

Тел.: 8 (496) 615-88-28, 8 (985) 110-30-18

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»

ХОТИТЕ ЗНАТЬ НОВОСТИ?

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

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

Самолет-амфибия потерпел крушение и рухнул в реку под Коломной

В понедельник, 23 августа, неподалеку от села Черкизово потерпел крушение легкомоторный самолет-амфибия. Воздушное судно упало в Москву-реку.

О том, что на поверхности реки находится самолет, дежурному оператору коломенской системы 112 сообщил очевидец. На место происшествия выехали спасатели, медики, пожарные, сотрудники администрации Городского округа Коломна.

В кабине находились пилот и пассажир. Они самостоятельно выбрались из перевернувшегося самолета и приплыли к берегу в районе школы села Черкизово. На месте происшествия им оказали первую медицинскую помощь. По нашим данным, пострадавшие получили легкие рассечения кожи лица и тела. От госпитализации они отказались.

Позже сотрудники аэродрома «Северка» извлекли самолет из воды для дальнейшей транспортировки на базу.

Как выяснилось, крушение потерпел частный одномоторный самолет «Борей-3042» 2005 года выпуска. Судно вылетело с аэродрома «Северка», где оно базировалось. По информации администрации муниципалитета, когда самолет стал набирать высоту с акватории реки Москвы, он задел корпусом дерево в воде и перевернулся. По предварительным данным, причиной аварии могла стать ошибка пилотирования.

По факту происшествия в настоящее время уже организована проверка.

«Проведение проверки поручено Московской прокуратуре по надзору за исполнением законов на воздушном и водном транспорте, - говорится в сообщении пресс-службы Московской межрегиональной транспортной прокуратуры. — По результатам проверочных мероприятий и при наличии оснований будет принят весь комплекс мер прокурорского реагирования».

Фото: «Ять», МЧС



На дорогах Коломны и Озер пройдут рейды «Нетрезвый водитель»



28 августа на территории Городского округа Коломна планируется проведение очередных рейдов «Нетрезвый водитель». Сотрудники Госавтоинспекции совместно с представителями других служб осуществляют массовые проверки водителей транспортных средств на состояние опьянения. Обо всех случаях управления транспортными средствами водителями в состоянии алкогольного опьянения сообщайте по тел.: 8 (496) 618-66-55, 8 (496) 618-60-85 (дежурная часть УМВД России по Городскому округу Коломна).

В России из-за ДТП каждый год гибнет население небольшого города, а сводки дорожных аварий все больше напоминают сообщения с мест вооруженных боевых конфликтов. Неопровержимым является тот факт, что почти 90% из всех ДТП случается по причине нарушения Правил дорожного движения водителями транспортных средств. Пугающими выглядят цифры о количестве дорожных аварий, произошедших по вине нетрезвых водителей. Предупреждение и пресечение пьянства за рулем в настоящее время является одним из приоритетных направлений деятельности Госавтоинспекции по профилактике правонарушений в области обеспечения безопасности дорожного движения.

Фото: архив ОГИБДД России по Г. о. Коломна

Дом многодетной семьи сгорел из-за шаровой молнии

В ночь с 21 на 22 августа в селе Подлесная Слобода в Луховицах в дом многодетной семьи попала шаровая молния. В результате произошло возгорание, оставившее семью без жилья.

По информации ГУ МЧС России по Московской области, сигнал о пожаре поступил в Центр управления кризисными ситуациями в 22.18. На место происшествия прибыли шесть единиц техники и 23 огнеборца.

К счастью, никто из членов многодетной семьи не пострадал, но в доме полностью выгорели второй этаж и крыша. Жильцы успели вынести только документы и некоторые вещи. Оставшимся без крова луховичанам требуется материальная помощь на восстановление жилья.

КАК ПОМОЧЬ ПОГОРЕЛЬЦАМ:

- по номеру карты: 639002409009211430 (Оксана Михайловна Т.)
- по номеру телефона: 8 (916) 661-99-59.



Фото: соцсети

24 уголовных дела из-за фиктивной регистрации граждан возбуждено в Коломне

В Городском округе Коломна проведено оперативно-профилактическое мероприятие «Фиктивная регистрация», как сообщает пресс-служба УМВД России по Г. о. Коломна.

За семь месяцев 2021 года в округе было возбуждено два уголовных дела по ст. 322.1 УК РФ («Организация незаконной миграции»), два уголовных дела по ст. 322.2 УК РФ («Фиктивная регистрация»), 20 уголовных дел по

ст. 322.3 УК РФ («Фиктивная постановка на учет»).

Сотрудники полиции напоминают, что уведомление о прибытии иностранного гражданина должно быть представлено в орган миграционного учета принимающей стороной не позднее семи рабочих дней со дня его приезда на место пребывания.

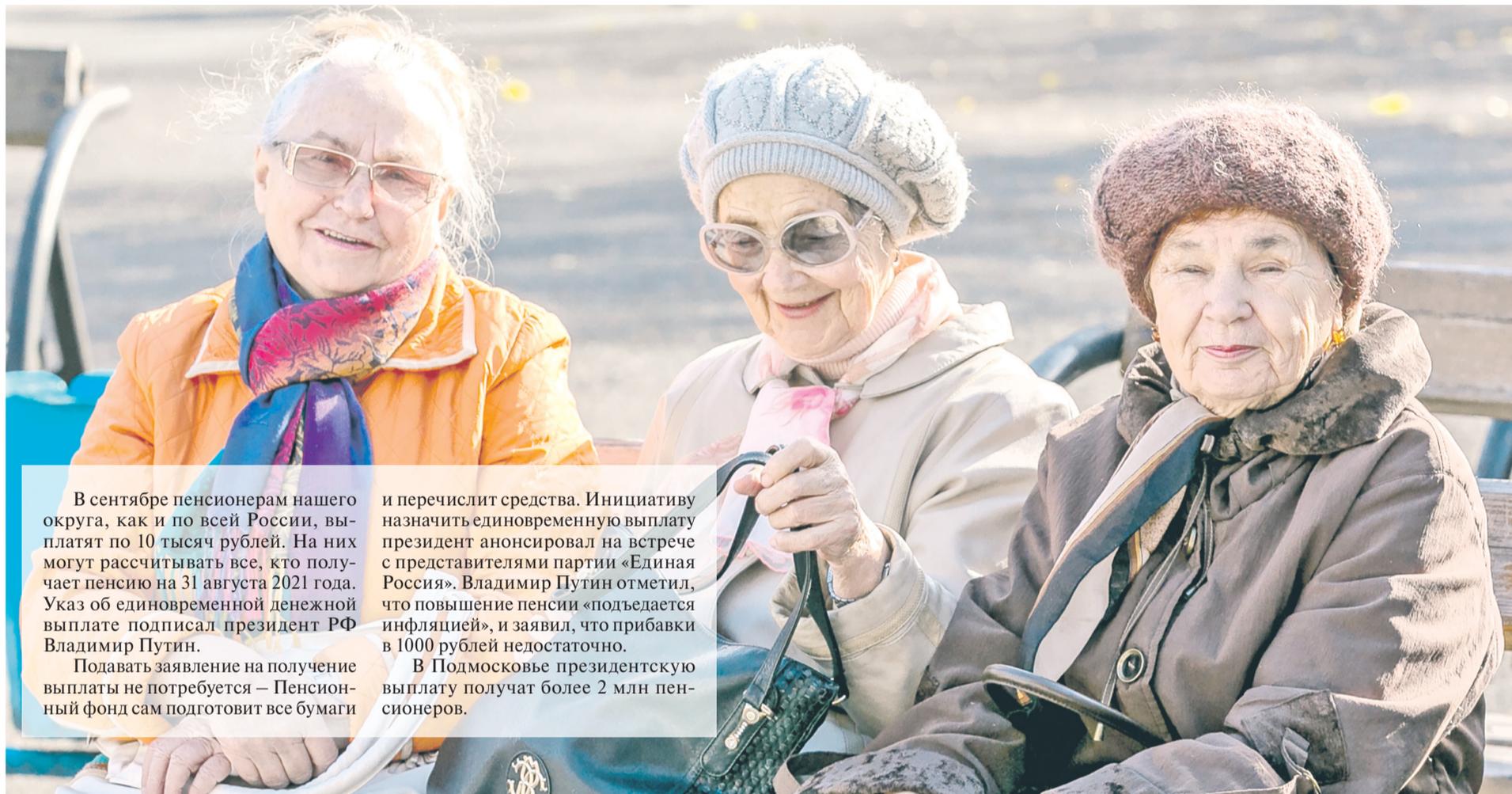
Неисполнение принимающей стороной обязанностей миграционного учета чревато административным

штрафом в размере от 2000 до 4000 рублей для физических лиц, от 40 000 до 50 000 рублей для должностных лиц и от 400 000 до 500 000 рублей для юридических лиц.

Кстати, во время операции проводилась разъяснительная работа профилактического характера о последствиях несоблюдения требований законодательства Российской Федерации и мерах ответственности за их нарушения.

Елена СОМОВА

Коломенским пенсионерам выплатят по 10 тысяч рублей



В сентябре пенсионерам нашего округа, как и по всей России, выплатят по 10 тысяч рублей. На них могут рассчитывать все, кто получает пенсию на 31 августа 2021 года. Указ об единовременной денежной выплате подписал президент РФ Владимир Путин.

Подать заявление на получение выплаты не потребуется – Пенсионный фонд сам подготовит все бумаги

и перечислит средства. Инициативу назначить единовременную выплату президент анонсировал на встрече с представителями партии «Единая Россия». Владимир Путин отметил, что повышение пенсии «подъедается инфляцией», и заявил, что прибавки в 1000 рублей недостаточно.

В Подмоскowie президентскую выплату получают более 2 млн пенсионеров.

Мошенники теперь делают два звонка



Пресс-служба Главного управления региональной безопасности Московской области предупредила о новой схеме телефонного мошенничества, которая состоит из двух звонков. «Первый звонок поступает от явно выдающих себя неуместными вопросами и неубедительной манерой разговора мошенников, представляющих сотрудников банка. Второй звонок, как правило, поступает на следующий день от очень убедительного якобы сотрудника органов дознания, прокуратуры или Центробанка России», — говорится в сообщении.

Лжесотрудники, пользуясь свежими воспоминаниями, разъясняют, что вчера мошенники в конкретное время пытались похитить деньги с карты. Иногда даже говорят, что средства уже похищены, но это не видно в силу вскрытия личного кабинета онлайн-банкинга. И для защиты от мошеннических действий или даже для возврата похищенного мнимые правоохранители просят предоставить необходимые данные для свободного доступа к финансовым онлайн-инструментам.

К сожалению, многие люди попадают на эту уловку. А те, кто старается быть бдительным и перепроверяет ответным звонком достоверность информации о принадлежности номера телефона право-

охранительным органам, сталкиваются с тем, что на другом конце провода, действительно, им отвечают настоящие полицейские, так как злоумышленники активно пользуются приложениями, создающими номера-двойники.

«Сотрудники правоохранительных органов и служб безопасности финансовых организаций обладают достаточным объемом информации в отношении граждан. Если появилась необходимость дополнительно что-то уточнить, то гражданин будет приглашен для проведения процессуальных действий в отдел полиции», — отметил заместитель председателя Правительства Московской области, руководитель Главного управления региональной безопасности Московской области Роман Каратаев.

Важно гарантировать безопасность мобильных приложений, которыми вы пользуетесь, тщательно выбирать пароли, чтобы их было сложно взломать. Например, если банковское приложение просит установить пароль из нескольких цифр, не стоит пользоваться датой или годом рождения своего или близкого человека. Лучше пользоваться двухфакторной аутентификацией, когда при вводе логина и пароля приходит подтверждение по СМС.

Коломенские энергетики обновят центр питания юго-востока области

На подстанции «Пески» компании «Россети ФСК ЕЭС» началось обновление коммутационного оборудования. Это позволит повысить надежность электроснабжения четырех городских округов юго-востока Подмоскowie. Завершение модернизации запланировано на 2023 год. Инвестиции составляют 388 млн рублей.

В рамках проекта будут установлены семь комплектов элегазовых выключателей, 25 комплектов разъединителей, 18 трансформаторов тока, девять трансформаторов напряжения. Также планируется замена оборудования щитов постоянного тока и собственных нужд подстанции. Все новое оборудование будет управляться в автоматизированном режиме. Срок эксплуатации составляет более 25 лет.

Подстанция «Пески» обеспечивает выдачу в Московскую энергосистему мощности Шатурской ГРЭС. От ее бес-



перебойной работы зависит надежность электроснабжения Коломны, Воскресенска, Егорьевска и Шатуры, объектов РЖД, а также крупных промышленных потребителей, таких, как заводы «Кроношпан», «Воскресенские минеральные удобрения», Песковский комбинат строительных материалов.

Фото: пресс-служба администрации Г. о. Коломна

46 дворовых территорий благоустроят в Коломне и Озерах

Определен адресный перечень дворов, благоустройство которых запланировано на 2022 год. В список вошли 46 дворов, из них 26 — наиболее популярные по итогам голосования жителей на портале «Добродел», остальные внесены на основании коллективных обращений граждан.

К обязательным элементам, которые включает в себя благоустройство двора, относятся наружное освещение, детские игровые площадки, пешеходные дорожки и автомобильные проезды, контейнерные площадки для сбора мусора, информационные стенды, озеленение, урны, лавочки.

Работа, направленная на благоустройство дворовых территорий, ведется в Подмоскowie по поручению гу-



бернатора Андрея Воробьева с 2015 года. В список, где будут проводиться работы, вошли те дворы, что были созданы до 2016 года включительно и в них еще не проводился ремонт по программе комплексного благоустройства дворов.

Список дворов, подлежащих благоустройству в следующем году, можно найти на наших сайтах.

Подготовила Елена СОМОВА

В ГСГУ подвели итоги приемной кампании

С 18 июня по 29 июля длилась приемная кампания в ГСГУ на бюджетную форму очного обучения. Бывшие школьники, выбравшие эту форму, стремились попасть на один из 8 факультетов университета, где существуют 5 направлений подготовки и 21 профиль. Всего было подано более 3000 заявок, принято 370 студентов. О том, как прошла приемная кампания, рассказала ответственный секретарь приемной комиссии Ирина Щеглова.



■ Приемная кампания в наш вуз полностью еще не закончилась. Для бюджетной очной формы обучения она завершилась в июле, а 19 августа был последний день испытаний по заочной форме обучения, и 27 августа будет полностью завершено зачисление на бюджет заочной формы. Но до середины сентября все еще продолжается набор на очно-заочную форму обучения. Те, кто не попал на очную форму, могут попробовать поступить сюда. Это направления юриспруденция, экономика, государственное и муниципальное управление.

❓ По итогам нынешней кампании у вас вышло почти 10 человек на место. Такой большой конкурс всегда?

■ По разным профилям конкурс всегда разный. Например, в этом году впервые открылся профиль «Английский язык, Китайский язык», там было более 18 заявлений на место. Традиционно большой конкурс на педагогическом факультете на «Дошкольное образование, Начальное образование» — более 14 человек на место. На профили «Английский язык, Немецкий язык», «Математика, Английский язык», «Начальное образование, Иностранный язык», профессиональное обучение по отраслям около 10 заявлений на место.

❓ А куда абитуриенты не очень стремятся?

■ «Химия, Информатика». Здесь конкурс всегда маленький — всего 2 человека на место, потому что специальности специфичные. Но в нашем вузе нет такого, чтобы конкурс был меньше единицы. Например, на «Русский язык, Литературу» — 6 заявлений на место. Всегда хороший спрос на логопедов, судебных экспертов, юриспруденцию, экономику предприятий и организаций, а также лингвистику («Перевод и переводоведение»). Хотя это внебюджетные профили.

❓ Сколько студентов всего будет обучаться в университете?

■ Общее количество студентов около 5000, включая первокурсников.

❓ Какие особенности у приемной кампании этого года?

■ Этот год был, на мой взгляд, очень сложным для поступающих. Как и в прошлом году, не было необходимости подавать оригинал образования, поэтому были такие абитуриенты, которые дали согласие на поступление в несколько вузов и даже были зачислены одновременно в несколько. К ним, к сожалению, нет возможности применить какие-либо жесткие меры, а по их вине кто-то не прошел в вуз. Согласие можно подавать разными способами: в последний день приема документа приходило очень много абитуриентов и их родителей, они ждали итогов, а мы не могли ничего сказать, потому что согласие поздно вечером подавали через личный кабинет, по электронной почте, присылали через портал госуслуг, а там была большая задержка, сайт периодически отключался. И мы просто не успевали обработать все это до 18 часов, обрабатывали до 12 часов ночи.

❓ Как вы оцениваете этот год, когда было не две волны поступления, а одна?

■ Для приемной комиссии, возможно, это хорошо, но для детей, которые не всегда верно оценивают свои шансы, плохо. Раньше вторая волна была еще одной попыткой, а сейчас многие не поступили, потому что все решилось в один момент.

❓ Скажите, какой средний балл по университету?

■ У нас хороший балл по каждому предмету по очной форме обучения —

71,7. На факультете иностранных языков выше — больше 82 баллов. Проходной балл на профиль «Английский, Китайский язык» — 234, на «Русский язык, Литературу» — 229.

❓ Получается, что очень охотно идут студенты в университет? И кто они? Это жители Московской области и соседних регионов?

■ У нас есть ребята как из Московской и Рязанской областей, так и из Свердловской, Орловской, Тульской областей, Республики Бурятия, Коми, а также 19 иностранных граждан из Узбекистана, Туркмении, Казахстана и Киргизии. Некоторым из них приходилось даже в дистанционной форме сдавать экзамены, потому что они не могли приехать к нам. В основном это русские, живущие в других странах, но есть студенты и других национальностей. У них на Родине считается престижным получать образование в России. Они с удовольствием получают педагогические специальности, потом возвращаются к себе, и там им обеспечено место в лучших школах.

❓ Для иностранных студентов обучение платное или бесплатное?

■ Они учатся у нас как на платной, так и на бесплатной основе в зависимости от договоренности между странами. Например, лица, имеющие гражданство Республики Беларусь, Казахстана, Таджикистана, Кыргызской Республики, поступают в университет на общих основаниях, т. е. наравне с гражданами Российской Федерации. У нас интернациональная студенческая среда, и так уже долгие годы.

Беседовала
Елена ЛИФАНТЬЕВА
Фото: ГСГУ

Вы можете поддержать детей, оставшихся без попечения родителей



В Коломне начала работать программа индивидуального наставничества «Старшие братья Старшие сестры». Жители муниципалитета могут стать близким другом одного из воспитанников Коломенского детского дома-интерната для умственно-отсталых детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Поддержка и желание уделить свое время — все, что требуется от участников проекта.

«Любому человеку, тем более ребенку, необходимо общение. Без него дети растут неуверенными и замкнутыми. Одиночество токсично, а самое надежное противоядие — дружба, — подчеркнули руководители программы «Старшие братья Старшие сестры». — Мы помогаем ребятам, которым не хватает поддержки взрослого друга. Таким другом становится наш волонтер, «старший». Он принимает ребенка таким, какой он есть, поддерживает, помогает раскрыть потенциал, почувствовать уверенность в своих силах, адаптироваться и полноценно участвовать в жизни общества».

Волонтерам предстоит стать для ребят, участвующих в программе, старшим братом или сестрой, лучшим другом. Построить доверительные взаимоотношения с ребенком помогут специальные кураторы проекта. Главная задача наставника — встречаться со своим «младшим» каждую неделю и несколько часов общаться с ним, гулять, играть.

Руководителем программы «Старшие братья Старшие сестры» в Коломне является Надежда Салынская. Она с огромным удовольствием ответит на все интересующие вопросы о проекте. Ей можно написать сообщение в социальной сети «ВКонтакте» — https://vk.com/nadi_no

Фото: pixabay.com

МФЦ в Подмоскowie принимают без предзаписи

С 23 августа невакцинированным жителям Московской области больше не требуется предварительная запись для посещения МФЦ, введенная из-за распространения коронавируса. Посетителям офисов по-прежнему необходимо выполнять обязательные требования — носить маски, соблюдать социальную дистанцию и не посещать учреждения с повышенной температурой и симптомами ОРВИ.

«Возможность заранее запланировать свой визит в офис, записаться и получить услуги в удобное время сохраняется. Оформить предзапись можно на региональном портале госуслуг и по номеру 122», — отметил министр государственного управления, информационных технологий и связи Московской области Максим Рымар.

В МФЦ Московской области действует единый стандарт работы с соблюдением всех профилактических мер. Среди них — санобработка помещений и оборудования дважды в день, обеззараживание воздуха и проветривание помещений, контроль состояния здоровья сотрудников, использование СИЗ и антисептиков.

Записаться на прием в МФЦ можно через региональный портал госуслуг с помощью сервиса «Предзапись в МФЦ» на главной странице, а также по короткому номеру 122.

Напомним, получить государственные и муниципальные услуги можно не только в МФЦ, но и в режиме онлайн на портале госуслуг Подмоскowie. На сегодняшний день в электронном виде на портале предоставляется более 200 услуг.

Елена СОМОВА
Фото: администрация Г. о. Коломна



175⁵⁰
руб.

1 кг

КОЛБАСА ВАРЕНАЯ
«СЕМЕЙНАЯ» с чесночком
из мяса птицы, сорт 1, СПК



БАТОНЧИКИ СУВЕНИРНЫЕ,
ИП Князева С.Б., г. Воронеж

112³⁴
руб.

1 кг



62⁴⁸
руб.

365 г

МАСКА ДЛЯ ВОЛОС
3 В 1 FRUIT TERARY,
ООО «ТД «Белита Витекс С»

КРЕМ МОЛОЧНЫЙ
«КНЯЖЕСКИЙ
ЛЮБИМЧИК», ассорти:
вишневый, грушевый,
мандариновый. Мдж 4,5%



109⁷³
руб.

450 мл

254³⁹
руб.

21,5x11,5x4 см

ОТВЕРТКА РЕВЕРСИВНАЯ
С НАБОРОМ БИТ И
ГОЛОВОК В КЕЙСЕ,
40 предметов,
углерод. сталь



295⁶⁹
руб.

9 кг



СТИРАЛЬНЫЙ
ПОРОШОК «ВЬЮГА»

62¹⁵
руб.

500 г



КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ
«ШХУНА», зам.

466⁸³
руб.

20 л

БОЧКА ПИЩЕВАЯ С
ГНЕТОМ И ГЕРМЕТИЧНОЙ
КРЫШКОЙ ДЛЯ ЗАСОЛКИ



ШОКОЛАД NESTLE
в ассортименте

SUNSIK SHAMPOO
SMOOTH &
MANAGEABLE, смягчаю-
щий шампунь «Мягкие и
поплавные» с аргановым
маслом



99⁸⁰
руб.

3 шт.х80 г

1327⁹⁵
руб.

КОМПЛЕКТ ПОСТЕЛЬНОГО
БЕЛЬЯ LOVE&LIVE, поплин,
1,5-сп.

*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

Как правильно утилизировать растительные отходы

Осенью и весной количество природного мусора на приусадебных участках частных домовладений увеличивается в многократном размере. Хозяева активно сажают, убирают, обрезают растительность, а образовавшиеся отходы без зазрения совести скидывают на ближайшую контейнерную площадку. Конечно, такая картина совсем не радует жителей многоквартирных жилых домов, которые расположены по соседству с частным сектором. Путь к контейнерам зачастую приходится прокладывать через завалы спиленных деревьев, порубленных веток и сухой листвы.



«Согласно нормативам, по которым работает ООО «Каширский региональный оператор», порубочные остатки не входят в состав твердых коммунальных отходов, то есть жители не платят за вывоз с контейнерных площадок обрубленных веток, спиленных деревьев и прочего растительного мусора, — поясняет начальник отдела экологии, природопользования и лесного контроля администрации округа Владимир Бяков. — Этой категории отходов просто нет в тарифе. Соответственно, оператор, который обслуживает территорию нашего округа, растительные отходы с контейнерных площадок не вывозит. Для этого нужна специализированная организация, выбранная в результате конкурсных процедур. С ней заключается контракт на вывоз и

утилизацию определенного объема растительных отходов с территории всего нашего округа».

Получается, чтобы убрать растительный мусор, сваленный возле контейнерной площадки, администрация округа должна отследить этот навал, определить объем, заполнить заявку и отправить ее исполнителю — той самой лицензированной организации, которая по контракту убирает в нашем округе навалы спиленных деревьев и кустарников. В сезон, когда объем растительных отходов превышает все разумные пределы, эта работа может занять несколько дней.

«Выбрасывая отработанную растительность, человек не задумывается, какой ценности он сам себя лишает, — объясняет директор

предприятия «Спецтохозяйство» Николай Иванов. — В отличие от неорганических отходов, природный мусор можно использовать для получения экологически чистого удобрения — компоста. То есть первый и самый простой вариант утилизации растительных отходов — это компостная яма. В случае, если порубочных остатков много, например, на участке спилили деревья, необходимо заказать в краткосрочную аренду специальный бункер. Если объем большой, можно договориться с соседями и поставить один контейнер на несколько домов».



Складывая ветки и листву на контейнерных площадках, жители должны понимать, что это может привести к росту стоимости коммунальной услуги «Обращение с ТКО». Из-за таких сезонных коллапсов с растительными отходами норму накопления могут пересмотреть, и плата за вывоз мусора вырастет. Стоит подумать, что проще: два раза в год утилизировать ветки и листья самостоятельно или же всегда платить за «Обращение с ТКО» больше.

Фото: пресс-служба администрации Г. о. Коломна

Уникальные специалисты Коломны получили свидетельства на социальную ипотеку

65 молодых ученых и уникальных специалистов Подмосквы получили свидетельства на социальную ипотеку. В их число вошли и коломенцы Глеб Бизимов, Алексей Кошелев, Виктор Щепланов. Они трудятся на предприятии АО «Научно-производственная корпорация «Конструкторское бюро машиностроения».

Сертификаты на покупку жилья по программе «Социальная ипотека» вручили 20 августа в Доме правительства Московской области первый заместитель министра жилищной политики Иван Синельников и министр инвестиций, промышленности и науки региона Екатерина Зиновьева.

«В регионе по инициативе губернатора Андрея Юрьевича Воробьева с 2016 года действует программа «Социальная ипотека». Согласно ей Правительством Подмосквы предоставляется субсидия на оплату первоначального взноса при оформлении ипотечного жилищного кредита. Далее ежемесячно в течение 10 лет, пока люди трудятся на благо жителей Подмосквы, Правительство Московской области компенсирует сумму основного долга. Таким образом, участник программы выплачивает только проценты по кредиту», — сказал первый заместитель министра жилищной политики Иван Синельников.

Он также отметил, что с начала реализации программы более 2000 специалистов получили субсидии на приобретение жилья на территории Московской области. Среди них — медицинские работники, учителя,



тренеры, молодые ученые.

Напомним, принять участие в программе «Социальная ипотека» могут учителя, врачи, тренеры, молодые ученые и уникальные специалисты. Среди требований к участникам программы — гражданство РФ, наличие трудового договора в Московской области сроком не менее 10 лет, отсутствие жилья в собственности на территории Подмосквы.

С условиями участия в программе «Социальная ипотека» можно ознакомиться на сайте Министерства жилищной политики Московской области.

Подготовила Елена СОМОВА
Фото: Министерство жилищной политики МО

Город Юрия Долгорукого

Юрьев-Польский – одна из жемчужин Владимирской области. Первая часть названия города носит имя своего основателя – Юрия Долгорукого, а вторая произошла от Ополя – просторных полей. От Коломны до этого древнего города 245 км, при расчете 60 км в час потребуются четыре часа. Это не скорость, с которой вы едете (принимаем за скорость 100 км в час вне города и 60 км по населенным пунктам), а среднее время в однодневной поездке, которое вы проезжаете за час, учитывая наличие светофоров, переездов, пробок, да и остановиться размяться надо. Значит, отправившись часов в 8 утра из Коломны, к 12 часам вы будете в Юрьеве-Польском.

Эта поездка замечательно укладывается в формат «едем всей семьей»: всего один день, что для детей неумолимо, но вы побываете в соседнем Владимирском княжестве, некогда самом могущественном на Руси и сохранившем замечательные памятники старины. Юрьев-Польский полон интересных достопримечательностей, однако среди них можно выделить особые места, которые стоит посетить любому туристу.

На территории музея-заповедника есть уникальная бревенчатая церковь необычной формы, построенная в селе Егорье (Егорий) в начале XVIII века. Талантливые зодчие создали храм без гвоздей с помощью одних топоров. В нескольких метрах от него стоит маленькая Надкладная часовня. Деревянная часовенка укрывает колодец, наполненный водой святого источника.

Юрьевский кремль

Михайло-Архангельский монастырь

Монастырь вырос на валах древнего Юрьева-Польского кремля, поэтому является одновременно действующим мужским монастырем и главным музеем района. Считается, что обитель основал князь Святослав Всеволодович. Самые ранние сохранившиеся постройки относятся к середине XVII века. Из-за своего географического положения Юрьев-Польский неоднократно оказывался на пути захватчиков, шедших на Москву, и подвергался атакам врагов. В советский период в монастырских зданиях разместились музейные экспозиции, открытые и по сей день. В настоящее время на территории музея возобновляется монашеская жизнь.

Георгиевская церковь



Историко-архитектурный и художественный музей

Богатейшая коллекция музейных экспонатов расположена в древних постройках Михайло-Архангельского монастыря. Здесь можно увидеть личные вещи аристократов, искусные фарфоровые изделия, уникальные скульптуры из дерева. А при входе в музей – целая галерея разных наличников, свезенных со всей области. Одна из главных экспозиций музея посвящена Отечественной войне 1812 года.

За пределами кремля

Парк молодоженов

Красивый парк св. Петра и Февронии Муромских быстро завоевал популярность у местных жителей. Влюбленные встречаются на Поцелуевом мосту, а свадебные фотосессии проходят на Поляне невест. Здесь же можно увидеть необычную цветочную палатку в виде сказочной кареты.

Памятник Юрию Долгорукому

Гранитный князь стоит на древнем холме у кремля на главной площади города. Скульптуру основателя установили в 2002 году рядом с Парком молодоженов. Позади Юрия Долгорукого красу-

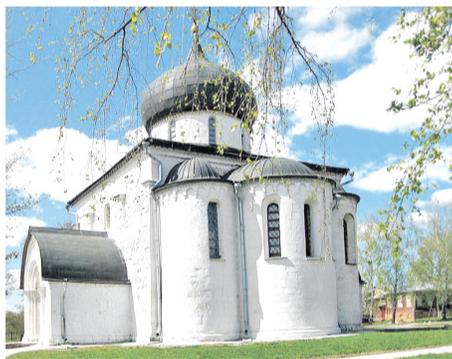


Михайло-Архангельский монастырь



ются купола Михайло-Архангельского монастыря. У подножия постамента два каменных льва – символ власти, мужества и благодетельства.

Георгиевский собор



Белостенный храмовый комплекс с огромным черным куполом своими очертаниями напоминает знаменитый храм Покрова-на-Нерли. Собор пережил несколько эпох и претерпел немало изменений. Один из древнейших храмов России был построен в 1234 году по указу князя Святослава Всеволодовича. Ранее на месте величественного каменного собора стояла маленькая церковь, которую заложил Юрий Долгорукий: в каждом новом городе князь ставил храм в честь

своего небесного покровителя. Когда старое здание пострадало от землетрясения, внук великого правителя, Святослав, воздвиг новое сооружение. Собор хранит старинные росписи, ценности и святыни, главная из которых – Святославов крест. Князь сделал большое распятие из камня в благодарность Богу за спасение в одном из военных походов.

Свято-Введенский Никоновский монастырь

Первые письменные упоминания женского монастыря относятся к XVII веку. Считается, что Никоновский храм был построен на месте дома, где родился преподобный Никон Радонежский, духовный сын и ученик преподобного Сергия Радонежского.

В начале XVIII века пожар уничтожил два монастырских храма, оставив лишь Никоновскую церковь. Через полвека на месте сгоревших деревянных построек вырос каменный Введенский собор с лепными кокошниками над окнами и ажурной резьбой. Немного позже храм дополнила колокольня высотой в четыре яруса – самое высокое здание города. В XX веке монастырь пострадал, а сейчас восстанавливается в статусе мужского.

Торговые ряды

Традиционные для многих российских городов торговые помещения появились в Юрьеве-Польском в XVIII веке. Через столетия пожар уничтожил деревянные постройки, и вскоре на их месте возникло новое здание, сохранившееся до наших дней. В 60-е годы прошлого века здесь проходили съемки фильма «Золотой теленок» с Сергеем Юрским в главной роли.

Елена ЛИФАНТЬЕВА

Туристическая компания **ТРИУМФ**

4-5.09 - «Милая провинция на Волге» (Плес - Кострома) - 9600 руб/взр., 9450 руб/шк.
 11-12.09 - «Города Поволжья» (Мышкин - Углич) - 8400 руб/взр., 8000 руб/шк.
 16 - 20.09 - «Императорский Петербург» - 16 500 руб/взр., 16 200 руб/шк.
 17 - 19.09 - «Золотая осень в Калининграде» - 16 100 руб. + авиа.
 18.09 - «Мифы и легенды Москвы» с теплоходной прогулкой - 2100 руб/взр., 1970 руб/шк.
 25.09 - «Новый Иерусалим и Истринские сыроварни» - 2400 руб/взр., 2300 руб/шк.
 1 - 3.10 - «Осень в горах Кавказа».
 8 - 10.10 - «Золотая осень в Калининграде» - 16 100 руб. + авиа.

АРЕНДА АВТОБУСОВ

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

Реклама МХ469

ХОТИТЕ ЗНАТЬ НОВОСТИ?

16+

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

«Коломна Новости»
 «Новости Коломны»
 Kolonna-News
 news_kolonna
 «Коломна Новости»

Реклама МХ307

Туристическое агентство «Ваш Чемодан»

Обращаться по телефонам:
 8 (496) 619-32-28, 8 (916) 969-65-03,
 8 (926) 820-84-86, Елена Николаевна
 E-mail: e2403ns@mail.ru, www.vash-chemodan.ru

Предлагает:

ЭКСПУРСИИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

28 августа - «Усадьбы великих титанов (Боблово - Шахматово - Тараканово)». Взр. - 3000 руб., льгот. - 2800 руб., доп. опл. обед - 500 руб/чел.
 29 августа - МОСКОВСКИЙ ЗООПАРК (не менее 4 часов) - от 950 руб.
 29 августа - Большой Московский планетарий (Урания, Астрологическая, Большой Звездный зал «Путешествие по Солнечной системе»). Лучшая цена! - 1600 руб.
 4 сентября - «ВДНХ - витрина советской мечты» (экскурсия). Приглашаем приоткрыть тайны арт-объектов и погрузиться в историю комплекса. Взр. - 1650 руб., льгот. - 1550 руб.
 18 сентября - Кубинка. «ВЕЛИЧИЕ РУССКОГО ДУХА». Главный храм Вооруженных сил России, «Дорога памяти», Площадка №1 (своб. посещение). Взр. - 2000 руб., льгот. - 1850 руб.
 25 сентября - «Водная феерия Москвы». Фонтаны Москвы. Взр. - 1500 руб., льгот. - 1300 руб.
 28 и 29 августа, 4 и 5 сентября - Международный военно-музыкальный фестиваль «Спаская башня-2021» - от 2500 руб.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

4 сентября - Москва-риум. Грандиозный мюзикл на воде «СОН В ЛЕТнюю НОчь». 6+. Шоу - от 2500 руб., шоу + аквариум - от 3200 руб. Аквариум: дети - 1850 руб., взр - 2100 руб.

КЛАССИКА

11 октября - ГКД. «Галина Уланова. С любовью», проект «Автографы и имиджи», Андрис Лиепа, 6+ - от 2000 руб.

СПЕКТАКЛИ

28 августа - Театр Моссовета. Спектакль «РИЧАРД III», 16+ - от 2000 руб.
 11 сентября - Ленком. Премьерный спектакль «Поминальная молитва», 16+ - от 2900 руб.
 25 сентября - Губернский театр. Премьера «Казанова. ARS VIVENDI», 16+ - от 3000 руб.

КОНЦЕРТЫ, МЮЗИКЛЫ

4 сентября - Московская опера. Премьерный мюзикл «КУРТИЗАНКА», 18+ - от 2300 руб.

*Льготная категория - пенсионеры, студенты, дети до 14 лет. Наличие подтверждающих документов обязательно!

Реклама МХ430

Поехали! с нами

ЭКСПУРСИОННЫЕ ТУРЫ:

11 - 12 сентября - Тамбов - от 8000 руб.
 16 - 20 сентября - Санкт-Петербург - от 12 900 руб.
 25 - 26 сентября - Владимир - Боголюбово - Суздаль - от 8800 руб.
 10 - 15 октября - Кавказ (тур с кэшбэком) - от 16 900 руб.
 1 - 5 ноября - Казань (тур с кэшбэком) - от 15 900 руб.
 2 - 6 декабря - Санкт-Петербург - Карелия (тур с кэшбэком) - от 17 700 руб.
 3 - 7 января 2022 года - Великий Устюг - Вологда - от 25 500 руб.

АРЕНДА АВТОБУСОВ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ПОЕЗДОК!

8 800 550-33-04

ПЛЯЖНЫЙ ОТДЫХ

Туры в Крым:
 с 27 августа, гост. «Роксана» - 12 600 руб.
 с 28 августа, панс. «Творческая волна» - 21 000 руб.

Туры в Геленджик:
 с 29 августа, 7 сентября, г/д «Акватория» - 17 100 руб.
 с 7 сентября, база отдыха «Терем» - 13 500 руб.

Туры в Анапу с 31 августа:
 база отдыха «Белый лебедь» - 18 700 руб.
 отель «Бавария» - 18 700 руб.

Туры в Сочи с 4 сентября:
 Пансионат «Коралл» - 40 900 руб.
 Пансионат «Дельфин» - 38 000 руб.
 Г/к «Екатерининский квартал» - 22 900 руб.

Наш сайт - pohali.travel.ru

Если хочешь быть здоров, закаляйся!

Все знают о пользе закаливания, но занимаются этим лишь редкие любители. Сдвинуть на такое «самоистязание» может либо болезнь, либо осознание, что это хорошая профилактика, позволяющая вести активный и здоровый образ жизни.

Было у меня время, когда я болела постоянно: каждую зиму по два месяца без перерыва, а до этого с переменным успехом то грипп, то ОРЗ, плавно переходящие в ларингит и фарингит. Медики рекомендовали делать прививку от гриппа, да куда там — не успевала: как только начинались дожди и холода, появлялись кашель и насморк. И вот однажды подруга порекомендовала мне закаляться. Я начала с обливания ног холодной водой. Затем делала упражнение «108 шагов по ручью»: затыкаешь пробкой слив ванны, включаешь холодную воду и просто ходишь по ванне, считая шаги. Когда счет станет 108, можно выходить. Сейчас моим любимым развлечением зимой стала ходьба по снегу: секунд 30 бегаешь, а затем сразу ноги в валенки — и массаж. Согреваешься моментально! Теперь простуда обходит меня стороной. Приглашаю и вас на путь здоровья!

Чем полезно

На коже располагается огромное количество холодовых рецепторов, раздражая которые, можно повлиять на весь организм. Правильные закаливающие процедуры способствуют укреплению иммунитета и улучшению терморегуляции. Закалка стимулирует обменные процессы в организме, тонизирует сосуды и сердце, укрепляет нервную систему. Закаливание помогает снизить вес, повышает тонус кожи и дает заряд бодрости организму.

Кому не рекомендуют

Начинать закаляться можно только здоровому человеку. Простудные и вирусные заболевания

(ОРЗ, ОРВИ, грипп), а также гнойные раны на коже придется вылечить до начала закаливания. Процедура противопоказана тем, кто страдает повышенным глазным давлением — при перепаде температур давление может стать еще выше, что спровоцирует отслойку сетчатки. Ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, тахикардия — заболевания, при которых закаливание организма категорически запрещено.

Как это делать

Закаляться нужно постепенно. Чтобы избавить свой организм от стресса, начинать лучше всего с умывания холодной водой. Можно с воды комнатной температуры (20–22°C), понижая ее каждый день на градус. Когда лицо привыкнет к холодной воде, приступайте к частичным обливаниям. Главное в закалке — не прекращать процедуры. День рождения, командировка или отпуск не должны прерывать начатое. Иногда закаливание может вызывать насморк — даже это не повод остановить процедуры. А вот повышение температуры может стать исключением.

Виды закаливания

✓ **Воздушные ванны.** Закаливание воздухом следует начинать в хорошо проветренном помещении при температуре не ниже 15–16°C. На начальном этапе сеанс должен длиться три минуты. Разденьтесь и сделайте несколько согревающих упражнений. К приему ванн на открытом воздухе можно приступить после месяца такой подготовки. В холодное вре-



Закаливание помогает снизить вес, повышает тонус кожи и дает заряд бодрости организму.

мя года сеансы на воздухе (на балконе, например) можно проводить только спустя год предварительной подготовки.

✓ **Обливания.** Самый простой способ — частичное обливание. Лучшее время для процедуры — утро. Наберите с вечера холодной воды, к утру она нагреется до комнатной температуры. Утром облейте несколько раз руки, ноги и шею и насухо разотрите их полотенцем. Через две недели частичных процедур можно приступить к обливанию всего тела. Каждые 10 дней понижайте температуру воды на 5°C.

✓ **Обтирания.** Обтирания полезны всем, у кого нет нарушений кожного покрова. Процедура заключается в энергичном растирании тела полотенцем, смоченным в воде. В течение двух минут последовательно следует растереть мокрым полотенцем до красноты и прилива тепла шею, грудь и спину, затем вытереть их насухо. Для начала нужно смачивать полотенце водой 33–34°C, раз в 10 дней следует понижать температуру на 5°C.

✓ **Контрастный душ.** Контрастное воздействие воды

Кандидат биологических наук Светлана Смелова ведет активный образ жизни, в том числе занимается и закаливанием:



«Я начала заниматься закаливанием лет 15 назад. Сначала это было просто обливание ног холодной водой. Когда прихожу домой уставшая, сразу в ванную и поливаю ноги от коленей до пяток холодной водой. Это сразу снимает усталость и стимулирует организм. Летом постоянно плаваю на пруду, начиная с конца мая и до сентября, когда вода уже достаточно прохладная. Но организм привыкает, и чувствуешь себя хорошо. Зимой сплю обязательно с открытым окном при любой погоде, а когда позволяет температура — на балконе. И, конечно, с удовольствием хожу по снегу — времени это занимает немного, но польза для организма огромная».

укрепляет сердце и сосуды, запускает обменные процессы в организме за счет быстрого притока крови к органам. Самая простая и понятная схема процедуры из существующих: 10–30 секунд — горячий душ, 10–30 секунд — холодный душ, повторить цикл трижды. Начинать рекомендуют с 10 секунд, через две недели увеличивать время до 20 секунд, еще спустя две недели — до 30 секунд. Температура воды в первые две-три недели: горячая — 40–45°C, холодная — 28–30°C. Затем можно снижать температуру холодной воды до 15–20°C.

✓ **По морозу босиком.** Закаливание стоп — доступный каждому метод. Налейте на дно ванны воду комнатной температуры (20–22°C), на две-три минуты встаньте в нее и поочередно переступайте с ноги на ногу. Каждые два-три дня следует снижать температуру воды на 1°C. Постепенно вы дойдете до температуры холодной воды из-под крана. Этот способ закаливания организма не только способствует повышению иммунитета, но и служит профилактикой плоскостопия и повышенной потливости стоп.

Елена ЛИФАНТЬЕВА

светофор

ПРОСТО ВЫГОДНО!

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



АНАНАСЫ, КУСОЧКИ В СИРОПЕ

87⁷⁵
руб.

850 мл

КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ «МИШКА В ЛЕСУ» с начинкой и вафельной крошкой



143³⁸
руб.

500 г



203³⁵
руб.

1 кг

ВЕТЧИНА ДЛЯ ЗАВТРАКА, ГОСТ, кат. А, ООО «Анком»



101⁶³
руб.

400 г

СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ С ВЕТЧИНОЙ, ТМ «Сырный хуторок», 50%, ванночка, БЗМЖ



283¹⁴
руб.

5 кг

АНТИФРИЗ G12, красный



264⁹⁷
руб.

150 предм.

НАБОР ДЛЯ РИСОВАНИЯ



НАПИТОК ЧАЙНЫЙ «КАРКАДЭ»

69⁸⁵
руб.

200 г



КОФЕ РАСТВОРИМЫЙ СУБЛИМИРОВАННЫЙ LA SORA, ст/б

216⁰⁵
руб.

250 г



МИДИИ ЧИЛИЙСКИЕ в горчичной заливке, ТД «Вкусное море»

172⁷³
руб.

350 г



57⁰¹
руб.

300 мл

ЛАК ДЛЯ ВОЛОС «РОМАНТИКА»



62⁴⁸
руб.

365 г

КРЕМ МОЛОЧНЫЙ «КНЯЖЕСКИЙ ЛЮБИМЧИК», ассорти: вишневый, грушевый, мандариновый. Мдж 4,5%



КНИГИ ДЛЯ ВНЕКЛАССНОГО ЧТЕНИЯ

84⁵¹
руб.

304 стр.



912⁶⁰
руб.

145x260

КОМПЛЕКТ ШТОР «СИРЕНЬ», габардин, однотонные



*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.

«Я боюсь школы!»

1 сентября по всей стране отмечается День знаний, и мы привыкли видеть радостных первоклашек, школьников с цветами, улыбающихся учителей и родителей. Но не для всех детей этот день является праздником, некоторые его просто боятся. Что делать и как помочь ребенку?

■ Первоклассники

Первый раз идти в школу очень страшно. Родительская поддержка как никогда важна в этот период: похвала, ласковое слово, спокойный и доброжелательный тон общения придадут уверенности. Родители своими позитивными и интересными историями о школьной жизни и учителях должны вызвать интерес к школе.

Дети дошкольного возраста иногда плохо относятся к регламентированному распорядку дня. Подготовьте его к режиму в игровой форме.

Ничто так не страшит, как неизведанное, поэтому можно устроить предварительную экскурсию в школу, посмотрев класс, спортивную площадку, столовую.

Чтобы ребенок почувствовал себя «взрослым», дайте с вечера ему самому собраться в школу либо выполнить самостоятельно какие-то элементарные действия. Не торопите ребенка и не паникуйте — излишняя взвинченность вызывает защитную реакцию в виде страха.

■ Новый коллектив

Пошел ли ребенок в первый класс или перевелся в другую школу — это всегда стресс. Конечно, вхождение в новый коллектив в разном возрасте проходит по-разному. Подростки, например, очень боятся того, что подумают о них одноклассники, что их будут оце-

нивать, обсуждать. Важно напомнить своему ребенку, что в этом возрасте каждый из них как раз больше озадачен вопросом, что о нем думают окружающие, и большинство ребят стараются казаться круче, чем есть на самом деле. Предусмотреть все проблемы невозможно, но очень важно сказать ребенку: что бы ни случилось, вы всегда будете на его стороне.



Ребенку можно предложить один «ленивый» день в месяц, когда вы разрешите ему спать хоть до обеда. Такая вольность часто дает отличную перезагрузку.

■ «Со мной никто не дружит»

Грустно и тревожно, когда ребенок так чувствует себя в школе. Это случается, если он с одноклассниками вне школы не встречается, например, далеко живет, и поэтому ему кажется, что он вырван из сообщества, что он чужой, даже если в классе у него есть приятели.

Поговорите с ним об этом. Возможно, ему хочется объять необъятное, но дружить со всеми невозможно и не нужно, нравится всем тоже невозможно. Кому-то достаточно одного верного друга, а у кого-то десяток друзей. Наверняка есть кто-то в классе, с кем ребенок хорошо общается, но по какой-

то причине ему этого мало. Стоит объяснить, что надо не только рассказывать о себе, но и уметь слушать. Если дать человеку высказаться, можно понять, что его интересует, и это может стать отправной точкой в новой дружбе.

■ Проблема с учителями

В первую очередь надо попытаться понять, почему именно эти предметы или педагоги вызывают у ребенка негатив. Спросить, как он думает сам, что можно с этим сделать. Это очень хорошая практика — спрашивать ребенка, что он думает по тому или иному поводу, какие видит пути решения, что делать. Иногда дети видят выход

в том, чтобы не учить эти предметы совсем или не ходить на такие уроки. Об этом надо поговорить. Во-первых, таким образом вы даете понять, что проблемы ребенка вам небезразличны, а во-вторых, совместное решение всегда будет лучшим.

Можно попытаться найти то, от чего можно оттолкнуться, чтобы заинтересовать ребенка каким-то предметом. Или, в конце концов, дать понять ему, что никто не ждет, что он станет нобелевским лауреатом по физике, никто не требует отличных оценок, базовых знаний будет достаточно. Нужно объяснить, что преподаватели — обычные люди и бывают разными, но в жизни приходится общаться в том числе и с теми, кто нам не очень приятен.

■ «Можно я посплю еще немножко?»

Вроде бы не страшная проблема, но возникающая постоянно, особенно после каникул. Решение простое: за пару недель до начала учебы можно привести все в норму, постепенно сдвигая вечерний отбой на более раннее время. И все равно первые недели будут довольно сложными в плане пробуждения, работоспособности и настроения с утра.

Ребенку можно предложить один «ленивый» день в месяц, когда вы разрешите ему спать хоть до обеда. Такая вольность часто дает отличную перезагрузку и прибавляет ресурсов уставшему или еще не втянувшемуся в режим школьнику.

■ «Я не справлюсь»

С таким страхом сталкиваются в основном дети-перфекционисты и те, чьи родители завышают требования. Объясните школьнику, что не отметки в дневнике делают человека умным или глупым, хорошим или плохим, что хорошие знания и хорошие оценки не всегда тождественны и вы любите его вне зависимости от того, как он учится.

Хорошо, когда ребенок, придя из школы, делится впечатлениями. Вы должны внимательно и спокойно выслушать его. Помните, что школа — один из этапов жизни, и его просто надо пережить, лучше с поддержкой близких. Это будет для всех хорошо, в том числе и для сохранения дружеских отношений в семье.

Елена ЛИФАНТЬЕВА

светофор

ПРОСТО ВЫГОДНО!

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

ГРАБЛИ ВЕЕРНЫЕ БЕЗ ЧЕРЕНКА «Агроном Премиум МАКС», 29 зубьев



81⁹⁰ руб.

48,5x21x8 см

МИКС КОНФЕТ № 14 («Красная Шапочка», «Трюфель», «Ромашка», батончик «Рот Фронт»)



274⁷⁵ руб.

1 кг

ПОКРЫВАЛО СТЕГАНОЕ «СИРЕНЬ», ультра-степ, папка без ниток



450²² руб.

145x210 см

МОЮЩАЯ ЖИДКОСТЬ ДЛЯ УБОРКИ MR PROPER, универсал «Океанская свежесть»



70²⁸ руб.

750 мл



1521⁴⁹ руб.

НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ 150 пр.

38⁵⁸ руб.

9 шт.

ПРОКЛАДКИ ЖЕНСКИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ Always, «Проктер Энд Гэмбл»



КЕТЧУП «ТОМАТНЫЙ ДАР», ТУ, дойпак, ООО «Торговая сфера»



34⁴⁸ руб.

750 г

ДЕТСКАЯ КНИГА DISNEY



84⁵⁰ руб.

A5, 64 стр.



9³⁹ руб.

100 г

КОРМ ДЛЯ КОШЕК СНАММУС курицей в соусе



49²⁵ руб.

200 мл

АНТИСТАТИК «ЛАНА»

ПЕЛЬМЕНИ «СЫТНЫЕ СИБИРСКАЯ КОЛЛЕКЦИЯ», кат. В, Щелковский МПК



100⁷² руб.

900 г

РИС КУБАНСКИЙ ДЛЯ ПЛОВА, ТМ «Увелка»



45⁶³ руб.

800 г



41⁹³ руб.

290 г

ФРУТТИС СЛМВОЧНОЕ ЛАКОМСТВО паст. 5% БЗМЖ клубника



94⁷⁷ руб.

1 кг

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА б/з, фас.

*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.

Книжки поколения Z: что читает современная молодежь?

Многие считают, что современная молодежь больше интересуется компьютерными играми и просмотром токушоу, нежели чтением. Так ли это? Журналист «ЯТЬ» поговорила со студентами и выяснила, что читает и читает ли вообще современная молодежь.

Ксения Сорокина, 20 лет:

«Я люблю читать, но нехватка времени часто мешает мне читать взахлеб. С упоением читаю научную литературу и произведения в жанре ужасов. Из авторов предпочитаю Стивена Кинга и Чака Паланика. Совсем недавно познакомилась с романом «Дорога» Кормака Маккарти: он потряс меня своей меланхоличностью и жуткими описаниями постапокалиптического мира, погибшего от рук человека. Еще из последнего — «Слушая животных» Ноэля Фицпатрика. Мне ее подарили на прошлый Новый год. Книга мне очень понравилась, так как написана хорошим языком и в ней нет скучных моментов. Своим друзьям я рекомендую почитать «Эгоистичный ген» Ричарда Докинза, «Дневник» Чака Паланика, «Кошмары аиста Марабу» Ирвина Уэлша. Они точно не оставят равнодушным».



Дарья Фомина, 22 года:

«Люблю ли я читать? Определенно, да. Правда, читаю я не так много, как хотелось бы. Зачитываюсь научной фантастикой, а также деловой литературой и психологией. Любимых авторов у меня нет — я всегда ищу что-то новое; нет ни одного автора, за которым я следила бы. Наиболее яркое впечатление оставила книга «Не отпускай меня» Кадзуо Исигуро. На нее даже есть экранизация 2010 года. Последняя книга, которую я прочитала — «Атомные привычки» Джеймса Клира. Она понравилась мне настолько, что я смело рекомендую ее прочитать. Помимо нее я предложила бы к прочтению еще две книги: «Не отпускай меня» К. Исигуро и «Мастер и Маргарита» Михаила Булгакова».



Полина Шипицына, 23 года:

«Чтение способствует личностному развитию, поэтому я очень люблю читать, но, к сожалению, могу уделить этому полезному занятию меньше времени, чем хотелось бы. Любимых жанров не назову, поскольку не люблю делить литературу на жанры. Избранные авторы: Х. Мураками, К. Чапек, О. Мандельштам, М. Петровых. Особо запомнилась мне «IQ84» Харуки Мураками. Последнее прочитанное произведение — повесть Джона Стейнбека «Жемчужина», основанная на фольклорных истоках. Топ-3 книг для удовольствия составят «IQ84» Мураками, «Война с саламандрами» Чапека и «Иуда Искариот» Андреева».



Анастасия Кирова, 19 лет:

«Считаю чтение отличным способом провести время, но, увы, в последнее время читаю мало. Я люблю фэнтези, народный эпос, сказания, стихи (скальдическая поэзия занимает особое место в моем сердце). Из авторов для себя могу выделить следующую восьмерку: Мариам Петросян, Анджей Сапковский, Роберт Сальваторе, Д. Р. Толкин, Маргарет Уэйс, Трэиси Хикман, В. Маяковский и Н. Гоголь. Наибольшее впечатление из прочитанного на меня произвела «Сага о копье» — это книжная серия трех авторов. Сначала они просто записывали ходы настольной ролевой игры, а затем это вылилось в целую фантастическую вселенную. Последняя прочитанная мной книга — «Калевала». Что советую почитать? «Дом, в котором...» Мариам Петросян, «Войну и мир» Льва Толстого и «Калевалу» в переводе Леонида Бельского».



Топ-5 книг, которые молодежь рекомендует к прочтению

1 Чак Паланик «Дневник» (2003)

Роман популярного современного американского писателя, также известного в качестве автора книги «Бойцовский клуб», построен в форме личного дневника главной героини. Мисти Уилмот — талантливая молодая художница, работающая официанткой в гостинице и злоупотребляющая алкоголем. Муж Мисти, работающий подрядчиком, находится в коме после неудачной попытки суицида, в это же время его клиенты угрожают художнице судебными исками. Невероятное стечение обстоятельств — сообщения в тайных комнатах, смерть дочери Мисти, прилив вдохновения и пожар — оказывается неслучайным. Каждые 100 лет повторяется коварный заговор, и суть его не так проста, как кажется на первый взгляд...

2 Ричард Докинз «Эгоистичный ген» (1976)

Книга была впервые опубликована в 1976 году. Автор-биолог рассматривает эволюцию в первую очередь как эволюцию генов. Докинз выдвигает теорию о том, что естественный отбор на уровне генов стоит выше отбора на уровне особей или даже популяций. Кому стоит прочитать эту книгу? На этот вопрос Докинз ответил в самом начале книги эпиграфом из «Поведения животных» Джеффри Р. Бейлиса: «Всякому, кого интересует Вселенная и место, занимаемое в ней человеком».

Написанная научно-популярным языком, книга будет интересна и понятна даже старшим школьникам.

3 Элиас Леннрот «Калевала» (1849)

Если вы любите легенды и саги, эта книга точно придется вам по душе. «Калевала» — это 50 рунических песен карело-финского поэтического эпоса, собранных в XIX веке финским лингвистом Э. Леннротом. Калевала — название страны, в которой живут карельские народные герои и разворачиваются события поэмы. В «Калевале» вам встретятся привычные деревья и животные, более того, попадутся и упоминания действительно существующих рек (Вуокса, Нева) и стран (Эстония, Финляндия, Россия, Швеция и др.).

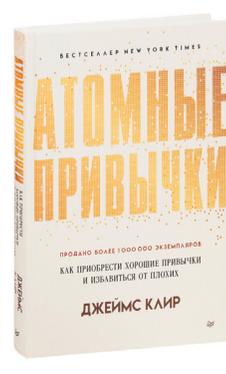
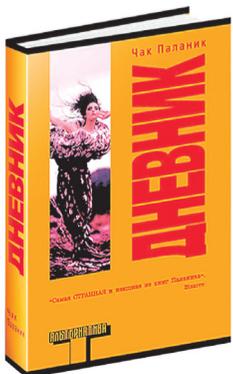
Своим характером «Калевала» ближе к волшебным сказкам. Герои поэмы совершают подвиги не только благодаря физической силе, но и прибегая к помощи магии.

4 Джеймс Клир «Атомные привычки» (2005)

Заглавие книги звучит как фантастическая метафора. О чем же все-таки идет речь? Атомные привычки — это маленькие изменения, тающие в себе невиданную силу. Автор, являясь психологом, опровергает мифы о привычках, мотивации и силе воли. Опираясь на научные данные, результаты исследований, личный опыт и опыт успешных людей, он просто и понятно объясняет, как сделать хорошие привычки неизбежными, а вредные — невозможными. «Атомные привычки» написаны в жанре популярной психологии и будут интересны не только психологам, но и людям, которые хотят изменить свою жизнь к лучшему.

5 Харуки Мураками «IQ84» (2010)

Многотомный роман японского писателя интересен уже как минимум подзаголовком, который он имеет в русском издании: «Тысяча невестот восемьдесят четыре». Роман состоит из двух отдельных историй, развивающихся в параллельных реальностях, но при этом дополняющих друг друга. И там, и там — Токио; только в первом случае год указан четко (1984), а в другом сама героиня называет окружающую ее эпоху «невестот каким-то годом (1q84; question — с англ. «вопрос»). И пусть вас не пугает многотомность романа — мастерство, с которым Мураками создает свои произведения, говорит о том, что время за чтением пролетит незаметно.



*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.



190¹³
руб.
1,3 кг

НАБОР «АССОРТИ»



112³²
руб.
300 г

НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ
LATTE LONDON PRIDE,
ООО «Аристократ»



160²⁹
руб.
40x35x6 см

ПОДУШКА ДЕКОРАТИВНАЯ,
СИДУШКА, «Хаски home»



ГЕЛЬ ДЛЯ
ДУША CAMAY
ROMANTIQUE

100⁷³
руб.
400 мл

СТОЛ ОБЕДЕННЫЙ
«УНО-3»,
1200x774x790 мм



2034⁶³
руб.



134⁸⁹
руб.
390 г

КОКТЕЙЛЬ ИЗ
МОРЕПРОДУКТОВ
В МАРИНАДЕ,
ООО «Балтийский
берег»



33⁴⁶
руб.
100 г

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

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

274⁹⁷
руб.
3,5 л



1485⁸⁹
руб.

КОМПЛЕКТ ПОСТЕЛЬНОГО
БЕЛЬЯ LOVE&LIVE, поплин, 2-сп.



63⁶⁷
руб.
500 г

ФРУКТОЗА
MINI CALORIE,
ООО «Диет Пром»



203³⁶
руб.
1000 г

КАКАО «НЕСКВИК»,
ООО «Нестле Россия»



155⁶¹
руб.
1 кг

ПЕЧЕНЬЕ ЗАВАРНОЕ «ПЕЧИКС»
в белой глазури, ООО «Добрые
печеньки»



101⁶³
руб.
400 г

СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ
С ВЕТЧИНОЙ «СЫРНЫЙ
ХУТОРОК», мдж 50%,
ванночка, БЗМЖ



63⁶⁵
руб.
180 г

ЧУКА, МОРСКИЕ
ВОДОРОСЛИ
МАРИН., пл/б, ООО
«Лунское море»



259²³
руб.
9 кг

СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК
BIOSTAR АВТОМАТ
универсал, ООО «Бионикс»



78³⁹
руб.
500 г

МАРМЕЛАД
ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ
«КРУТФРУТ»
«Змейка»



66³¹
руб.
8x80 г

КРУПА
ГРЕЧНЕВАЯ
«УВЕЛКА»



2515⁵⁰
руб.
1200 л

КОМПОСТЕР
«АГРОНОМ
ПРЕМИУМ»



187²⁰
руб.
1 кг

САЛО, ЗАПЕЧЕННОЕ
С МОЖЖЕВЕЛОВЫМИ
ЯГОДАМИ, категория Г, вес.



ЗАЩИТА ДЛЯ СТВОЛОВ
ДЕРЕВЬЕВ И КУСТАРНИКОВ
от повреждения триммером
и газонокосилкой

184²⁸
руб.



66³⁵
руб.
500 г

ШАМПУНЬ
ДЕТСКИЙ «ВЕСНА»
с экстрактом
календулы,
ОАО «ПКК «Весна»



120⁶⁹
руб.
3,6 кг

ДЕТСКИЙ
СТИРАЛЬНЫЙ
ПОРОШОК
POLLEX



183⁰¹
руб.
20,5 см

КУКЛА «КРАСИВЫЕ ГЛАЗКИ»



264⁹⁷
руб.
150 предм.

НАБОР ДЛЯ РИСОВАНИЯ



КОРМ ДЛЯ
КОШЕК СУХОЙ
DARLING,
птица-овощи

214²⁰
руб.
2 кг



КОРМ ДЛЯ
СОБАК
СУХОЙ
HAPPY LUNCH
со вкусом
говядины

658³⁰
руб.
15 кг



138⁷⁰
руб.
500 мл

СЛАЙМ «ВРЕМЯ ЧУДЕС», «Уникс»



МАШИНА MIDDLE
TRUCK, МУСОРОВОЗ

653⁸²
руб.
42x22x18 см

ЖДЕМ ВАС ЗА ПОКУПКАМИ!

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

■ с. Амерево, Новорязан-
ское 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 (917) 538-80-60

К доске пойдет...

Как помочь ребенку справиться со страхом публичных выступлений

Бояться отвечать на уроке в школе – нормально. Особенно, если вчера вечером решил не учить домашнее задание. Вот только что делать, если ребенок совершенно точно разобрался в теме, сделал всю «домашку», но из школы стабильно приносит «двойки» и «тройки»? Учителя разводят руками и говорят лишь: «Молчит у доски». В чем проблема и как с ней можно справиться?

Если дело не в боязни выступлений

Причины, по которым ребенок плохо отвечает у доски или отказывается это делать вовсе, могут быть самыми разными. Далеко не всегда виноват страх публичных выступлений. Возможно, проблема в **НАПРЯЖЕННЫХ ОТНОШЕНИЯХ С ОДНОКЛАССНИКАМИ**: если ребенок точно знает, что за ошибку его засмеют, то каждый выход к доске превращается в пытку. Еще одна распространенная причина – строгий учитель, отвечать которому ребенок попросту боится.

В нашей стране традиционно очень трепетно относятся к оценкам. Родители уже от первоклашек требуют, чтобы дневник под завязку был набит «пятерками», а все остальное воспринимают как личную трагедию. «Почему Вася из твоего класса круглый отличник, а ты нет? Он ведь еще и в музыкальную школу ходит, и на футбол, и в три кружка вышивания!» Такие утверждения чаще всего формируют:

- отражение к бедному Васе;
- неадекватное отношение к оценкам (которые далеко не всегда объективны);
- комплекс неполноценности (который делает ребенка более замкнутым и тревожным).

Что делать? Если нет возможности наладить отношения с одноклассниками или суровым преподавателем, научите ребенка не смотреть на них во время ответа. Пусть научится находить глазами точку, на которой будет комфортно сосредоточиться. Можно разговаривать с портретом на стене, с цветком на окошке или с лучшим другом, который сидит за партой и внимательно слушает. Если же учителю обязательно нужен зрительный контакт, а ребенок боится, пусть попробует представить кого-то другого и сконцентрироваться на этом образе. Все это нужно, чтобы во время выступления не отвлекаться на чужие реакции (потому что чаще всего мы их интерпретируем неправильно).

Еще одна распространенная проблема – **ПЕРФЕКЦИОНИЗМ**. Многие дети панически боятся получить даже четверку, а потому ужасно переживают, что не смогут в нужный момент идеально ответить на все вопросы. В на-

Что делать? Борьба с иллюзиями (и это относится не только к ребенку, но и к родителям). Гоняться за недостижимым идеалом – дело пустое, а порой и опасное. Каждый человек по-своему представляет отличный ответ: для учителя это одно, для родителей другое, для самого школьника – третье. Ответить хорошо для всех практически нереально. Бесплезно пытаться вызвать материал таким образом, чтобы угодить учителю: нужно просто уверенно делать то, что возможно. Помогите ребенку выстраивать ответ так, как удобно именно ему, и объясните, что его цель не получить «пятерку», а выложиться на 100%. Если ребенок будет излучать уверенность в словах и действиях, то его старания не смогут не оценить.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Как перестать бояться

■ Если школьник чувствует себя неуверенно и некомфортно у доски, причина в любом случае кроется в заниженной самооценке. Чтобы повысить ее, нужно вместе с ребенком **определить, что у него получается хорошо**. Похвалите за это, но не общими словами «какой ты у меня молодец», а более конструктивно. Скажите, что именно он делает верно и почему: «у тебя получается очень красочно объяснять материал», «ты можешь запомнить много информации». Ребенок должен знать свои сильные стороны.

■ Далее нужно понять, что в ответе получается плохо, и **разделить проблему на составляющие**. Очень часто страх кажется огромным и непреодолимым. Если же разобрать его на маленькие кусочки и с каждым из них сражаться отдельно, то проблема окажется легко решаемой.

■ С этим же связан следующий пункт: полезно мысленно разговаривать с самим собой, **держат в голове план ответа**. Во время выступления нужно схематично представлять, о чем будет идти речь далее. Так вас не собьют с

толку внезапным вопросом, вы сможете быстро перейти от одной части ответа к другой. Это же относится к шпаргалкам: если писать их сплошным текстом, то малейший сбой – и теряешься в массиве слов, а вот если суть ответа разделена на блоки, то найти необходимое будет легко.

■ Кроме того, во время ответа или выступления **не нужно смотреть на людей**, потому что всем нам свойственно неправильно интерпретировать чужие реакции. Дело в том, что каждый ведет себя по-своему, когда слушает материал – глядит в окно, качается на стуле, смотрит перед собой. Отвечающий может расценить это как скуку, невнимательность или даже неприязнь, хотя человек, возможно, как раз внимательно слушает.

■ Ну и самое важное – **быть интересным самому себе**. Невозможно уверенно отвечать, если ты совершенно равнодушен к материалу. Придумайте с ребенком, как выстроить выступление так, чтобы заинтересован был в первую очередь он сам. В этом случае и ответ будет увереннее, и окружающие начнут ловить каждое слово.

На сцену выходит...

Если проблема выходит за рамки школы и ребенок переживает во время выступлений, начинает заикаться перед большой аудиторией, то дело уже, скорее всего, в боязни сцены.

«Боязнь публичных выступлений – это боязнь оценки, то есть естественный для человека страх быть отвергнутым обществом, – говорит кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологического и социально-педагогического образования ГСГУ Елена Белоус. – У всех нас есть потребность в принятии и одобрении со стороны окружающих, потому что мы существа социальные. Однако влиять на формирование страха сцены могут и родители. Например, если они акцентируют внимание на провалах и недостатках ребенка, а не на его достоинствах: «ты должен быть лучше всех», «не смей приносить «тройки» из школы» и так далее. Если постоянно подчеркивать вещи, которые стимулируют страх, ребенок просто станет неуверенным в своих силах».



Перед выступлением нужно сделать три глубоких вдоха и разрешить себе быть самим собой. Например, мысленно сказать: «Я никуда не спешу. Как отвечу, так и отвечу».



Чего нельзя делать

● Брать с ребенка обещание, что с завтрашнего дня он начнет поднимать руку и отвечать. Такой радикальный метод не поможет стать смелее, а только усилит неуверенность в себе.

● Упрекать школьника в его слабостях: «Как же ты будешь дальше жить, если сейчас не можешь с такой ерундой справиться?» Это только снизит самооценку и убедит ребенка в его неполноценности.

● Насильно записывать в театральную студию, на конкурсы чтецов и т. д. Выражение «клин клином вышибают» не подойдет к этой ситуации: вы просто загоните малыша в угол.

● Игнорировать. Закрывать глаза на очевидную проблему и ждать, что с возрастом все пройдет, не самый лучший выход. Застенчивость или боязнь сцены с годами не исчезнут, а только будут прогрессировать.

Елена СОМОВА

Это **нельзя говорить** плачущему ребенку



Лайфхаки для мам



ствуешь!» Ребенок верит родителям безоценочно, и если его ощущения не совпадают с оценкой родителей, то он перестанет доверять себе, а будет доверять только другим. Человек, который не верит себе, не чувствует себя, сильно уязвим, им легко манипулировать.

✓ «ПОСМОТРИ НА МАШУ – ОНА ЖЕ НЕ ПЛАЧЕТ»

Это прямой удар по самооценке ребенка. Кто-то всегда лучше, чем я. Они хорошие, а я плохой. Они правильные, а я неправильный. Низкая самооценка приводит к развитию депрессии, психосоматическим расстройствам, психологической неустойчивости.

Как правильно?

Главное, что вы можете сделать, это не отрицать эмоции ребенка, а объяснить ему, что с ним происходит. Например: «Тебе сейчас больно/страшно/грустно/ты злишься». Это как минимум помогает понимать чувства, способствует развитию эмоционального интеллекта.

Важный момент: эмоцию нужно прожить, но не застрять в ней. Чтобы последнего не случилось, хорошо вместе поискать выход из ситуации. Например: «Давай подумаем, как можно поступить».

✓ «НЕ ПЛАЧЬ!»

Детская психика считает такую фразу однозначно: спрячь эмоции, они мне не нравятся. Эмоции при этом никуда не уходят, но ребенок начинает их вытеснять, прятать. Как минимум это вредно для развития эмоционального интеллекта. Как максимум это может привести к нарушению поведения ребенка, тревожности, проблемам с коммуникацией.

ваться под окружающих, не может сказать «нет».

✓ «ЕСЛИ БУДЕШЬ РЕВЕТЬ, Я УЙДУ!»

Что в этот момент слышит ребенок: «Когда я спокоен, меня любят, когда я расстроен, меня могут бросить». Это еще один способ сделать ребенка удобным, заставить его подстроиться под других.

✓ «НЕ ПОЗОРЬ МЕНЯ!»

Так мы формируем у ребенка представление, что мнение окружающих о тебе важнее собственного ощущения. Ребенок начинает зависеть от реакции других, подстраи-

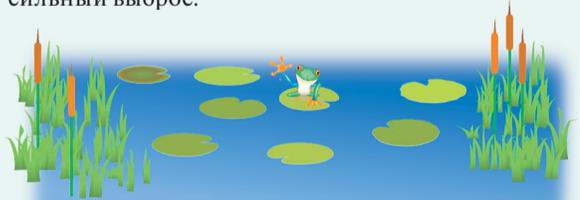
✓ «ЭТО СОВСЕМ НЕ БОЛЬНО»

Если переводить такую фразу на язык человека, к которому она обращена, то звучать она будет примерно так: «Ты неправильно чув-

Каверзные вопросы от детей

Костя, 7 лет: «Почему булькает болото?»

Это выходит из-под ила, который скопился на дне, болотный газ. Он образуется при гниении растительных остатков под воздействием бактерий без доступа воздуха. Состоит болотный газ в основном из метана. Если болотный газ долго не находит выхода, накапливается большой пузырь, и происходит сильный выброс.



Анжелика, 5 лет: «Почему волки воют?»

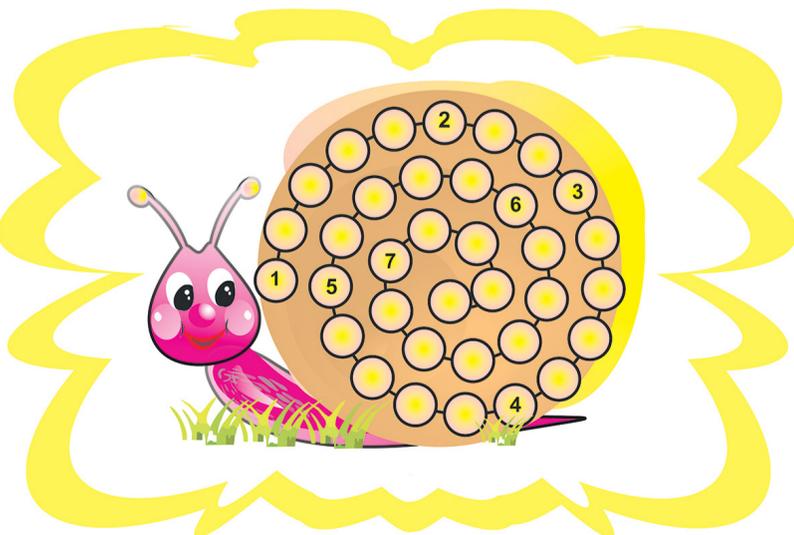
Для общения волки используют вой, имеющий массу оттенков, фырканье и лай, рычание, шелканье зубами, скуление, тявканье.

Волчий вой всегда имеет определенный смысл. Он может означать угрозу, тоску, отчаяние, печаль, сигнализировать о захваченной добыче, предупреждать об опасности.

Волчий вой может быть одиночным или групповым. Подавая голос, одинокий волк информирует о местонахождении, предупреждает об опасности или о том, что данная территория занята. Групповой вой волчьей стаи свидетельствует о том, что данный участок занят и непрошенных гостей здесь не ждут.



Отгадай, что везет улитка в своем домике



1. Висит на ветке колобок, блестит его румяный бок.
2. Два близнеца, два братца на нос верхом садятся.
3. Всех на свете обшивает, что сошьет – не надевает.
4. Что за чудо-шапочка, шапочка для лампочки?
5. Или толст я, или худ, за спиной меня несут.
6. Палочка волшебная есть у меня, друзья. Палочкою этой могу построить я Башню, дом и самолет, И огромный пароход.
7. Ношу на голове поля, но это вовсе не земля.

Ответы: 1. колобок, 2. близнецы, 3. швейная машинка, 4. лампочка, 5. муха, 6. волшебная палочка, 7. шляпа

Подготовила Ольга БАЛАШОВА

светофор



179³⁶ руб.
1,16 кг

125⁰⁸ руб.
500 г

КОНФЕТА МУЛЬТИЗЛАКОВАЯ LORENA с белой и темной глазурью



67⁷⁸ руб.
720 г

ПЕЧЕНЬЕ КАРАМЕЛЬНОЕ С АРАХИСОМ



СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА DREAM NATURE, ООО «Евротек»



47⁸¹ руб.
400 г

СОУС «БАЛТИМОР», д/п, ООО «Юнилевер Русь»



54⁹⁹ руб.
500 мл



БРИТВЕННАЯ СИСТЕМА STRIKE
3 лезвия, упаковка (ручка и 21 кассета)

281¹² руб.

ТАРЕЛКА ГЛУБОКАЯ, 19 см, фарфор с деколью, 2 дизайна



МАСЛО СЛИВОЧНОЕ «ТРАДИЦИОННОЕ», мдж 82,5%, БЗМЖ, ИП Бикмеев А.Б.

103⁶⁶ руб.
500 г



103⁷⁷ руб.
банка 0,8 кг

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



164⁵⁹ руб.
23 см

МЯЧ НАДУВНОЙ JOHN



32⁷⁹ руб.
130 г

ПЮРЕ «ФРУИТОНЯ» со злаками



150⁸⁸ руб.
2 кг

КОРМ ПОЛНОРАЦИОННЫЙ СУХОЙ ДЛЯ КОШЕК ВСЕХ ПОРОД С КУРИЦЕЙ GO AND GROW



МАСКА СВАРЩИКА, «ХАМЕЛЕОН» (1 регулировка, режим сварки-резка, сменная батарея)

*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. Американо, 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»

Ядра ЖИЗНИ

Август полон праздников: вслед за Медовым и Яблочным Спасом следует Ореховый – значит, с этого времени можно вовсю лакомиться вкусными орешками. В мире насчитывается несколько десятков видов съедобных орехов. Мы поговорим о наиболее полезных и тех, что можно вырастить в нашей полосе.

Наравне с овощами и фруктами орехи являются важной частью нашего рациона. Они отличаются замечательным биохимическим составом, поскольку содержат широкий спектр микроэлементов и витаминов, а также жиры и белки. Полезные свойства весьма многочисленны: орехи оказывают благотворное влияние на мозговую деятельность, повышают сопротивляемость организма болезням, поддерживают в здоровом состоянии волосы и кожу, укрепляют костную ткань и зубную эмаль, а также поднимают уровень гемоглобина. Однако среди всего разнообразия некоторые могут считаться безусловными фаворитами.

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ

✓ Грецкий орех



Наиболее популярный и доступный, в то же время считается и самым полезным. Его стоит добавлять в свой рацион людям, страдающим от анемии, невралгии, авитаминоза. Некоторые исследования показывают, что грецкий орех снижает риск развития злокачественных новообразований. Из рациона его следует исключить при кишечных расстройствах, язвенных заболеваниях, а также при склонности к набору лишнего веса. В сутки можно съедать не более пяти орехов.

✓ Миндаль



Этот орех – лидер по содержанию клетчатки и белка. Также он полезен для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, избавляет от мышечных судорог и помогает привести в норму содержание сахара в крови. Миндаль противопоказан при склонности к тахикардии, не рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, может спровоцировать реакцию индивидуальной непереносимости. Диетологи рекомендуют съедать в сутки 15 – 20 ядрышек миндаля.

✓ Кедровые орешки



Эти маленькие орешки – настоящий кладезь антиоксидантов. Они прекрасно повышают иммунитет, из-за этого диетологи рекомендуют добавлять их в рацион детям и будущим мамам. Также они рекомендованы при эмоциональных расстройствах, проблемах с волосами и кожей. Людям, страдающим от бессонницы, рекомендуется съедать перед сном по несколько ароматных ядрышек. Кедровые орехи не рекомендуются при желчнокаменной болезни и холецистите. В сутки рекомендуется съедать около двух столовых ложек орешков.

✓ Фисташки



Они богаты медью и фосфором, способствуют укреплению сосудов, улучшают работу печени, повышают мужское либидо. Эти орешки помогают при интеллектуальном переутомлении, выравнивают эмоциональный фон. Их рекомендуют добавлять в рацион беременным, чтобы свести к минимуму проявления токсикоза. При этом фисташки аллергичны и не рекомендуются гипертоникам. Суточная норма составляет 15 ядрышек.

✓ Фундук

Эти орехи – источник полиненасыщенных жиров, минералов и витамина



✓ Арахис



Один из лидеров по содержанию магния. Добавив его в рацион, вы уменьшите риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, вероятность инсультов и инфарктов. Также арахис обладает мягким желчегонным действием. В то же время следует учитывать, что этот орех противопоказан при артрозе, артрите и подагре. С осторожностью к употреблению этого продукта следует подходить людям, склонным к повышенному артериальному давлению. Суточная норма арахиса составляет 15 – 20 ядер.

✓ Бразильский орех

Одно из главных его достоинств – он очень быстро дарит ощущение сытости. Достаточно съесть всего



✓ Кешью



Одно из главных преимуществ этих орехов – их гипоаллергенность. Кроме того, они помогают укрепить защитные силы организма, нормализуют сердечный ритм, улучшают качество зубной эмали. Стоит включить эти орешки в рацион людям, страдающим астмой, гипертонией и сахарным диабетом. Суточная норма потребления составляет 10 – 15 штук.

✓ Пекан

Близкий родственник грецкого ореха обладает свойством понижать уровень холестерина. Кроме того, содержащиеся в нем



полезные вещества помогают снизить риск развития онкологических заболеваний. Пекан рекомендован при гиповитаминозе и анемии. При склонности к ожирению употребление этого продукта следует свести к минимуму, поскольку он очень калорийный. Детям до трех лет пекан употреблять не рекомендуется, потому что этот продукт может вызвать аллергию. В сутки можно съедать не более 50 г орешков.

КАК ВЫБРАТЬ

Диетологи рекомендуют приобретать орехи в упаковке, потому что так вы можете быть уверены в том, что продукт защищен от грязи, пыли и патогенных микроорганизмов. Обратите внимание, что максимальный срок хранения орешков в упаковке не превышает полгода. После этого в них появляются вредные вещества, которые могут спровоцировать отравление. Чтобы перестраховаться, купленные орехи без скорлупы перед употреблением промойте под струей воды. После этого выложите их на противень и прокалите на слабом огне. Несмотря на то, что орехи при обжаривании теряют некоторое количество полезных масел, так вы сведете к минимуму риск отравления.

ВЫРАЩИВАЕМ САМИ

В условиях Подмосковья хорошо растет лещина обыкновенная и красная, а также сорта низ-

корослого грецкого ореха. Высота деревьев не превышает 4 м, плодоносить они начинают с двух-трех лет, принося от 15 до 45 кг отборных орехов с тонкой корой. Низкорослые грецкие орехи не только плодородны, но и исключительно зимостойки. Они выдерживают температуры до -35°C и ниже. Их родная почва щелочная, что редко встречается в Подмосковье, поэтому перед посадкой необходимо внести доломитовую муку, золу или известь-пушонку, добавить песка и подобрать солнечное место. Лучше всего сажать на холмик, чтобы избежать подтоплений, а в качестве мульчи использовать мелкую известковую щебенку. Нужно отметить, что орехи лучше плодоносят, когда их сажают парами.

НЕОБЫЧНЫЙ ОРЕХ

В Коломенском районе распространен и еще один очень необычный орех – водяной. Чилим, или, как его еще называют, плавающий рогульник, чертов каштан – однолетнее растение, которое живет в водоемах, озерах и заводях с очень слабым течением.



Находят его в Коломне и в реке Оке. По воспоминаниям коломенцев, перед войной и в 40-е годы занимались его промышленной заготовкой и использовали как добавку в колбасу. Чилим едят как в сыром виде во фруктовых и острых салатах, так и запекают (по вкусу он напоминает жареный каштан) либо отваривают. В азиатских странах водяной орех подают как закуску, предварительно поджарив и подсолив.

Елена ЛИФАНТЬЕВА

Из лимонада, сливок и компота...

Простые и необычные рецепты желе, которые понравятся каждому

Трудно найти десерт, который пришелся бы по душе всем. Особенно трудно угодить маленьким капризулям. Если вы не знаете, как уговорить ребенка съесть стакан свежих ягод, приготовьте желе. Это один из лучших летних десертов – легкий, яркий, полезный. Его можно приготовить из молока, какао, фруктов. Мы предлагаем вам три рецепта, но вариантов может быть в десятки раз больше – экспериментируйте!

1 ЯГОДНОЕ ЖЕЛЕ

Ингредиенты на 4 – 6 порций:

- 1 пакетик (10 г) желатина,
- 500 мл воды,
- 200 – 300 г сезонных ягод,
- сахар – по вкусу.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин растворите в 100 мл холодной воды и оставьте набухать. Остальную воду влейте в кастрюлю, выложите туда ягоды, доведите смесь до кипения и снимите с огня. Добавьте сахар по вкусу.
2. Когда ягодный компот немного остынет, добавьте в кастрюлю набухший желатин, перемешайте до полного растворения.
3. Разлейте готовую жидкость по подготовленным формам (можно использовать для этого одноразовые стаканчики) и поставьте в холодильник до полного застывания.



НА ЗАМЕТКУ

● Плотность десерта зависит от количества желатина. Если взять 20 г желатина на 1 л жидкости, желе получится «дрожащим». Используя 50 г желатина на 1 л жидкости, вы получите плотную консистенцию – желе можно будет резать ножом.

- Заливайте желатин холодной водой для набухания, никогда не используйте кипяток.
- Не доводите смесь с желатином до кипения, иначе он потеряет свои железирующие свойства.
- Не растворяйте желатин в алюминиевой посуде – он может потемнеть.

2 ТОРТ-ЖЕЛЕ С ЯГОДАМИ И ЛИМОНАДОМ

Ингредиенты на 6 порций:

- 400 мл лимонада или тоника (выбирайте ваш любимый),
- 200 г сезонных ягод,
- 2 абрикоса (без косточек),
- 20 г желатина,
- 100 мл воды.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите в холодной кипяченой воде и оставьте на 30 минут.
2. 120 мл лимонада нагрейте на медленном огне в сотейнике, не доводя до кипения, снимите с огня, добавьте набухший желатин, перемешайте. Добавьте оставшийся лимонад и снова все перемешайте. Форму (или порционные формочки) заполните ягодами и дольками абрикосов, влейте в нее лимонад с желатином.
3. Поставьте форму в холо-

дильник до полного застывания содержимого. Удобнее всего для желе использовать силиконовую форму – извлечь из нее содержимое будет нетрудно. Если вы используете твердую форму для пирога или глубокую миску, для удобства можно выстелить ее пищевой пленкой.



ЛАЙФХАК: ЕСЛИ ХОТИТЕ ПРИГОТОВИТЬ ТАКОЙ ДЕСЕРТ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ, ЗАМЕНИТЕ ЛИМОНАД ЛЕГКИМ ИГРИСТЫМ ВИНОМ – БЕЛЫМ ИЛИ РОЗОВЫМ.

3 ПАННА-КОТТА С КЛУБНИКОЙ

Ингредиенты на 6 порций для ягодного желе:

- 5 г желатина,
- 50 мл холодной кипяченой воды,
- 200 г клубники или других летних ягод,
- 50 г сахара,
- 200 мл сливок (10 – 20%)

Ингредиенты на 6 порций для ванильного желе:

- 10 г желатина,
- 100 мл холодной кипяченой воды,
- 500 мл сливок (10 – 20%),
- 100 г сахара,
- 1 ч. л. ванильного экстракта.



1. Желатин залейте водой в отдельных емкостях. Ягоды пюрируйте блендером (если используете малину или другие ягоды с мелкими косточками, протрите их через сито).
2. Все сливки смешайте в ковшике с сахаром и нагрейте, чтобы сахар полностью растворился.
3. Отделите 250 г от нагретой сливочной массы и смешайте с меньшей частью желатина до однородности. Аккуратно смешайте

- с ягодным пюре.
4. Оставшуюся часть сливок тщательно перемешайте с большей частью желатина и ванильным экстрактом.
5. Перелейте ягодную часть панна-котты в формочки и поставьте в холодильник или морозильную камеру, чтобы она слегка застыла. Затем сверху залейте сливочно-ванильный слой и поместите десерт в холодильник до полного застывания.

РЕМОНТ СТРОИТЕЛЬСТ

Реклама МХ253

УГОЛЬ ДРОВА

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

Реклама МХ258

ЗАБОРЫ ОТКАТНЫЕ ВОРОТА

НИЗКИЕ ЦЕНЫ

8 (906) 045-38-45

Реклама МХ437

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 сентября

ул. III Интернационала, д. 8, офис 7
8 (916) 812-48-95 8 (926) 188-72-62 8 (496) 618-60-21

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

Реклама МХ429

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ДВЕРЕЙ

Автомобильные навесы
Гаражные и откатные ворота
Лестницы для домов и дач

Заборы
Решетки, ставни
Козырьки, навесы

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

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 МХ424

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 МХ434

Реклама МХ386

ДОМ.RU

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

МЕГАПОЛИС СЕРВИС
Корпорация риэлторов

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

ИП Коршунов В.И. изготовит:

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

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

Реклама МХ467

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

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА ВЫПОЛНИТ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ:

- строительство дома: «под ключ»;
- заливка фундамента, стяжка, отмостки вокруг дома, поднятие стен;
- кровельные работы;
- монтаж, демонтаж заборов;
- ручная копка траншеи;
- услуги сантехника

Тел. 8 (977) 597-72-68

Реклама МХ448

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА ВЫПОЛНИТ ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

Работаем со своим материалом и с материалом заказчика. Пенсионерам скидка до 20%.
Тел.: 8 (926) 974-77-73, 8 (967) 027-79-53, Николай

Реклама МХ462

Реклама МХ438

КУПЛЮ

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

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

КУПОН ЧАСТНЫХ ОБЪЯВЛЕНИЙ

Контактная информация (ФИО, телефон)

Рубрика

Текст объявления

УСЛУГИ

Окажу квалифицированный уход за пациентами по назначению врача: в/м, в/в инъекции, капельницы, перевязки. Сиделка. Няня для детей на неполный рабочий день и в выходные дни.
Тел. 8 (916) 405-49-66, Анастасия.

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

● ПРОДАМ ●

Козочки и козлик на племя. 2 козочки рождены 19.03.2021 г., мама – русская белая, папа – нубиец; у двух козочек родители – нубийцы; у козлика мама – чехо-альпийка, папа – нубиец. Цена 4000 руб. или меняем на сено.
Тел.: 8 (915) 313-98-41, 8 (968) 735-23-68.

Банки для заготовок – 2 л, 3 л и др., более 50 банок, раскладушка – 100 руб., стул офисный – 100 руб., сундук деревянный 50-60-х годов, стулья для дачи, тазы, баки оцинкованные, зеркала, стекла, полки навесные и напольные. Тел. 8 (916) 092-62-98.

Кресло-коляску для инвалидов с ручным приводом «Старт»,

новое, ТУ 9451-001-91042211-2011. Тел. 8 (915) 353-89-87.

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

Планшет 7 дюймов, хор. сост., б/у мало, Android 4, sim, Интернет. Тел. 8 (968) 547-76-38.

Ноутбук, хор. сост. Цена 6000 руб. Тел. 8 (925) 793-05-10.

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

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.

● КУПЛЮ ●

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

Сапоги новые хромовые, яловые, кирзовые. Тел. 8 (926) 653-12-99.

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

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 4 200 000 руб. Тел. 8 (926) 611-80-58.

2-комн. кв., пр-т Кирова, д. 28, 4/5, кирпичн., о/п 45 кв. м, два балкона, с/у раздельный. Цена 4 500 000 руб. Тел. 8 (925) 804-46-80.

2-комн. кв., 1-й Юбилейный пр-д, о/п 44 кв. м, окна ПВХ, с/у в кафеле, не угловая, без газовой колонки. Цена

2 450 000 руб. Тел. 8 (906) 740-76-78.

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 4 550 000 руб. Тел. 8 (963) 755-47-35.

2-комн. кв., пр-т Кирова, д. 82, о/п 65 кв. м, кухня 13 кв. м, две лоджии, дизайнерский ремонт. Цена 6 250 000 руб. Тел. 8 (926) 813-80-21.

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.

3-комн. кв., Голутвин, ул. Октябрьской Революции, д. 372, 7/15, о/п 75 кв. м, кухня 11 кв.

Коломенская организация слепых просит срочно **ВСТАТЬ НА УЧЕТ ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ**, получивших инвалидность по зрению впервые по справкам от МСЭ, г. Жуковский и МСЭ, г. Подольск.
Наш адрес: г. Коломна, ул. Зеленая, д. 4.
Тел.: 8 (496) 610-15-82, 8 (985) 478-77-29.
Часы работы – с 9.00 до 14.00.



ВО УСЛУГИ

Реклама МХ431

«ЭКОСТАЛЬ»
Общество с ограниченной ответственностью

ДЕМОНТАЖ любой сложности

САМОВЫВОЗ грузоперевозки

ВЫВОЗ МУСОРА УСЛУГИ **АВТОКРАНА**

Лицензия № 050 114 от 20 ноября 2017 г.

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

Реклама МХ252

ЩЕБЕНЬ ПЕСОК

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

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

Реклама МХ380

ПРИВЕЗУ

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

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

Реклама МХ433

БУРЕНИЕ
8 (916) 284-49-42 • 8 (920) 982-54-43

ВОДОСНАБЖЕНИЕ

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

Грузоперевозки

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

Реклама МХ254

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
ПЕСОК, ЩЕБЕНЬ,
ЗЕМЛЯ, НАВОЗ,
ПЕРЕГНОЙ,
ЧЕРНОЗЕМ И Т. Д.
Тел. 8 (985) 963-61-29,
Александр

Реклама МХ458

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
(«Газель», «Хендай» –
5 т, 6 м, 42 куба). ГРУЗЧИКИ.

АРЕНДА
АВТОВЫШКИ,
АВТОКРАНА.
СПИЛ ДЕРЕВЬЕВ
РЕМОНТ КРОВЛИ НАПРАВЛЯ-
ЕМОЙ (ГАРАЖИ, ЗДАНИЯ)
Тел.: 8 (915) 255-60-23,
8 (916) 483-32-54, Илья.

Реклама МХ443

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 МХ432

Услуги

ВСПАШКА ЗЕМЛИ
МОТОБЛОКОМ,
ВЫКАШИВАНИЕ ТРАВЫ,
СПИЛ ДЕРЕВЬЕВ,
КРОНИРОВАНИЕ
МЕТОДОМ АЛЬПИНИЗМА
Тел. 8 (985) 128-10-02

Реклама МХ451

Ремонт

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

Реклама МХ271

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.

Реклама МХ315

ПЕРЕТЯЖКА
МЯГКОЙ
МЕБЕЛИ
ОГРОМНЫЙ ВЫБОР ТКАНЕЙ.
ВЫЕЗД ЗАМЕРЩИКА – БЕС-
ПЛАТНО.
Тел. 8 (925) 196-33-30

Реклама МХ460

РЕМОНТ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,
МИКРОВОЛНОВЫХ
ПЕЧЕЙ.
Стиральные машины б/у
с гарантией. Запчасти для
бытовой техники в нали-
чии и на заказ.
Тел. 8 (964) 594-41-25

Реклама МХ445

РЕМОНТ
СТИРАЛЬНЫХ
МАШИН
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
ТЕЛЕВИЗОРОВ
kolomna-service.ru
Тел. 8 (926) 976-77-69

Реклама МХ435

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

Реклама МХ434

КУПЛЮ СОВЕТСКИЕ ПЛАТЫ, ТРАНЗИСТОРЫ,
конденсаторы КМ, микросхе-
мы, резисторы, потенциоме-
тры, осциллографы, частото-
метры, вольтметры, измери-
тели, генераторы, термопары,
а также любые радиодетали,
электродвигатели, автома-
ты-пускатели, редукторы,
КИПовское оборудование,
сварочные аппараты.
Тел. 8 (909) 984-83-85, Юрий

м, кирпич, лоджия 6 м, с/у раз-
дельный, комнаты изолирова-
ны. Тел. 8 (906) 740-76-78.

3-комн. кв., ул. Пионерская, д.
35, 7/9, с/у раздельный, бал-
кон 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 изолирован-
ные, 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.

3-комн. кв., ул. Гражданская,
кирпич., 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.

Часть дома, ул. Чапаева, о/п
76 кв. м, земельный участок
3 сотки, все коммуникации,

гараж, сарай, погреб. Под-
ходит 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 сот-
ки, все коммуникации. Цена
1 399 000 руб. Тел. 8 (925) 804-
46-80.

Дом, ул. Добролюбова, о/п 71
кв м, земельный участок 11
соток, все коммуникации цен-
тральные. 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 – скважи-
на, отличный подъезд. Цена
2 500 000 руб. Тел. 8 (967) 091-
42-79.

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

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 6 800 000 руб.
Тел. 8 (926) 536-36-33.

Дача, СНТ «Осинка», земель-
ный участок 11,5 соток, дом
о/п 45 кв. м, два этажа, летняя
кухня, хозблок, вода – скважи-

на, круглогодичный подъезд.
Цена 1 199 000 руб. Тел. 8
(926) 813-80-21.

Земельный участок под ИЖС
(Коломенский р-н, д. Ворыпа-
евка, ул. Парковая, кад. номер
50:34:0050412:66) с плодови-
ми деревьями. Ровной формы,
ухаженный, огороженный,
полностью готов для строи-
тельства жилого дома на нем.
Соседи только по одной сто-
роне. Хорошая транспортная
доступность. В деревне летом
открыт продовольственный
магазин. Собственник, агентво
просьба не беспокоить. Цена
550 000 руб., возможен незна-
чительный торг. Тел. 8 (903)
115-99-13.

Земельный участок 6 со-
ток, с/х «Коломенский», свет,
отсыпной подъезд, соседи
активно застраиваются. Цена
400 000 руб. Тел. 8 (926) 611-
80-58.

Земельный участок 15 соток
под ИЖС, д. Бакунино, газ,
электричество, водопровод,
Интернет по линии улицы
деревни. Цена 55 000 руб. за
одну сотку. Тел. 8 (910) 409-
39-56.

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

Земельный участок 9 соток, с.
Большое Кольчево, 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.

Реклама МХ455

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

Реклама МХ470

ПРОДАЕМ САЖЕНЦЫ ПЛОДОВЫХ
ДЕРЕВЬЕВ И КУСТАРНИКОВ:
яблоня, груша, слива, малина, виноград,
черная смородина.

Сортность и качество гарантируем.
При покупке четырех саженцев
пятый в подарок!
Адрес: Коломна, ул. Бочманово, д. 185

ЗВЕРЬЕ МОЕ

КОТЯТА В ДОБРЫЕ РУКИ.
Три месяца назад к нам
под дверь пришла кош-
ка – домашняя, ухожен-
ная, чистенькая. Мы
взяли ее домой, пока не
найдем хозяев, но они
почему-то так и не от-
кликнулись на объявле-
ния. Кошечка оказалась
беременной и через пару
месяцев родила котят –
трех девочек и двух маль-
чииков. Сейчас им уже
месяц, сами кушают и
хотят в лоток. Смешные
и очень милые малыши
ищут хозяев.

Тел. 8 (916) 058-62-84

КОТЯТА В ДОБРЫЕ
РУКИ. Отдам глад-
кошерстных котят в
добрые руки. Малы-
ши ласковые, к лотку
приучены, кушают
все. Тел. 8 (916) 133-
91-19, Ирина.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД:
По горизонтали: Пистон. Ров. Ягель. Азов. Урна. Спрос. Лужайка. Батат. Осина. Изол. Руст. Балда. Ишак. Лужа. Ген. Кюре. Ореол. Панора-
ма. Азия. Мать. Лото. Ряска. Арат. Крейсера. Луда. Брат. Иномарка. Кум-
ган. Узел. Бакен. Регаль. Каратау. Сноха. Лива. Каир. Вари. Угар. Мисо.
Язва. Асти. Платок. Рало. Клио. Крах. Табу. Самбо. Кила. Эхо. Урал. Кот.
Этна. Япет. Роза. Отара.
По вертикали: Опал. Ага. Рука. Излёт. Изумление. Уксус. Сож. Дно.
Йемен. Оплока. Отвага. Гном. Калека. Сакля. Внуки. Юмор. Нрав. Трап.
Разврат. Аноа. Округ. Кхэт. Грабли. Азалия. Зрители. Затор. Австра-
лия. Львов. Паук. Ясли. Арбуз. Дартс. Кунак. Аура. Торнадо. Ангел. Мя-
со. Амур. Осло. Солома. Акра. Дели. Улар. Рота. Самка. Нож. Танк. Аист.
Бор. Тьма. Альт. Ажур. Икота.

Реклама

**Интернет
+ Умное
Телевидение**

100 Мбит/с

216 каналов

**Пауза, Перемотка
Архив**

650 руб. **450 руб.**

Только для новых абонентов!
Октябрьской революции, 368

ИНКО
Связь для жизни и бизнеса
Т. 613-60-00

Реклама МХП60

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

ЗАРЯД ПОЗИТИВА

По пути на вторую работу я пришел к выводу: единственное, что я могу сделать для улучшения своего благосостояния, — не свистеть.

— Доктор, у меня проблема — я разговариваю сам с собой.

— Ну, это не страшно, многие разговаривают сами с собой.

— Да, но я такой зануда...

— Девушка, а как вас зовут?

— Иа.

— Какое красивое и редкое имя!

— Пьявда?

Стране нужны ученые, врачи, инженеры. Но женщины почему-то рожают

блогеров, риелторов и фотографов.

— Молодой человек, лотерейный билет не купите?

— Нет, мне убеждения не позволяют.

— А кто вы?

— Я статистик.

— Те трое, кто первыми поздравил тебя с днем рождения, и есть настоящие друзья!

— Ага, банк, сотовая компания, госуслуги...

— Дорогая, ты ведь у меня вегетарианка?

— И что?

— Но ты ведь каждый день пьешь мою кровь и ешь мой мозг?

— Какая кровь, какие мозги! Посмотри на себя — ты же овощ!

Драгоценный камень	↓	Крайнее удивление	↓	Река в Гомеле	↓	Смелость, храбрость, бесстрашие	↓	Дети детей	↓	Инвентарь дачника	↓	Материк в Южном полушарии	↓	Метание дротиков	↓	Продукт животноводства	↓	Столица Индии	↓	Отсутствие света	↓	
Бумажный боеприпас	→		↓					Сексуальное развлечение	↓	Большая канава	→			Хищное членистоногое		Лишайник рода кладония	→					
Порт на реке Дон	→					Ящик для избирателей	→					Требование на товары	→					Набивка чуinel		Лезвие с ручкой		
Небольшой луг	→									Сладкий картофель	→					Дерево рода тополь	→					
Бестолковый человек		Одна из самых крупных жаб		Низ сосуда		Кровельный материал	→					Строительный материал	→			Вихрь в грозовом облаке	↓		Птица, обитающая в горах Азии		Певческий голос	
	↓	↓	↓			Увечный человек	↓	Брат сатиры		Осёл и лошак или мул	→				Славное сияние		Ямка с дождевой водой	→				
Носитель наследственности	→				Французский поп		↓				Часть света	Наблюдающая публика	↓	Заведение для детей	↓						Мощная военная машина	
	↓								Одна из форм автономии	↓					Друг, живущий в соседнем ущелье		Повторение... учения	→				
Вид местности	↓	Конечность с локтем		Государство в Азии		Игра в бочонки	→				Водная травка	→					Скотовод в Монголии	→				
	↓	↓	↓					Козленок по отношению к Алёнушке	↓		Красивоцветущий кустарник			Каменная мель				Бог, рыба и река	↓	Воинская часть в составе полка		Всё О'кей у бухгалтера
Крупный боевой корабль		Кислая приправа		Сказочный карлик		Крутой характер	↓							Завозной автомобиль	→							
Восточный кувшин	→	↓	↓					Единица измерения морской скорости	→					Украинский город	↓		Посланник с неба	↓	«Крепость Сиона», которую построил царь Давид		Летающий акушер	
	↓					Небольшой переносной орган	→							Горный хребет в Казахстане	→							
Плавающий знак		Жена сына	→					Мелкий буйвол	↓	Единица деления земли в Йемене	→					Печной газ		Столица на Ниле	→			
Продукт японской кухни		Конечный момент полёта пули		Литейная форма		Вид лемурув	→					Задержка в движении	↓	Внутренняя ягода	↓				Особь женского пола		Уходит на Федота	
	↓	↓	↓			Жилище горцев	↓	Ступеньки на борту		Дефект эпителия кожи	→				Биопол человека		Мускатное игристое вино	→				
Муза истории		Предмет одежды	→							Единица деления земли в Камбодже	↓	Пахотное орудие	→					Столица Норвегии	↓	Сосновый лес		
	↓					Полная неудача, провал	→			«Нельзя» для дикарей	→					Спортивная борьба	→					
Вулкан на о. Сицилия		Болезнь овощных культур	→					Отражение звука	→				Горы в России	→				Любитель тихомурлыкать	→			
	↓					Спутник Сатурна	→			Кустарник с душистыми цветками	→					Большой гурт овец	→					