



1 (1548) 24 января 2023 г.

Газета  
для всей  
семьи



«Коломна Новости»

В «Коломна Новости»

Kolomna-News

Реклама МХ07

стоматологическая клиника  
**Добрый Доктор**

ТЕРАПИЯ + ХИРУРГИЯ + ОРТОПЕДИЯ + ЛАЗЕР

**КАЧЕСТВЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЯ**  
ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ

ул. Октябрьской Революции, д. 342, пом. 89  
**8 (496) 623-02-03, 8 (929) 552-38-86**

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## СРОЧНАЯ ПРОДАЖА!

### ПРОДАЕТСЯ ОТДЕЛЬНО СТОЯЩИЙ ЗЕМЕЛЬНЫЙ УЧАСТОК

в экологически чистом месте – д. Подберезники, 100 км от Москвы, 15 км от Коломны. Проведено электричество – 15 кВт. Участок окружен лесом, огорожен, сади него есть небольшой прудик. Тихое, спокойное дачное место для отдыха без лишних глаз. Имеется градостроительный план земельного участка.



Тел. 8 (985) 342-98-55



# Суд обязал чиновников платить за опасную наледь на остановках

стр. 2

**Почему лучше решать квартирный вопрос с помощью риелтора**

стр. 3

**Иномарки отключают от программного обеспечения. Что делать владельцам?**

стр. 10

**Как перейти на электронную единую платежку ЖКХ**

стр. 3



**Где лучше всего «ловить» северное сияние**

стр. 9

# Суд обязал чиновников платить за опасную наледь на остановках

ПЕРВЫЙ КАССАЦИОННЫЙ СУД ОБЩЕЙ ЮРИСДИКЦИИ ОСТАВИЛ В СИЛЕ РЕШЕНИЕ О КРУПНОЙ КОМПЕНСАЦИИ МОРАЛЬНОГО ВРЕДА С ЧИНОВНИКОВ, НЕ ДОСМОТРЕВШИХ ЗА ПОРЯДКОМ НА АВТОБУСНОЙ ОСТАНОВКЕ. ОБ ЭТОМ ПИШЕТ «РОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА». ЖЕНЩИНА ПОСКОЛЬЗНУЛАСЬ И ПОЛУЧИЛА СЕРЬЕЗНУЮ ТРАВМУ. ЗА ПЕРЕЖИТОЕ ЕЙ ДОЛЖНА ЗАПЛАТИТЬ 700 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА.

Это дело является принципиально важным для формирования практики: чиновники обязаны не просто отвечать рублем, а должны расстаться с внушительной суммой за страдания граждан.

Как рассказали в Первом кассационном суде общей юрисдикции, некая гражданка Х. однажды в ноябре поскользнулась и упала при выходе из трамвая на остановке в Саратове. Итог печальный. Женщина долго лежала в больнице, но полностью вернуть здоровье не смогла. Ей назначили третью группу инвалидности.

Суды установили, что «причиной падения Х. с причинением серьезного вреда ее здоровью явилось невыполне-

ние администрацией города обязанностей по очищению от наледи территории остановки общественного транспорта. В результате падения и причинения вреда здоровью истица испытала физические и нравственные страдания».

Естественно, чиновники не сами должны выходить с ломом и лопатами и очищать остановки, их задача была сделать так, чтобы льда на остановках не было в принципе. Раз случилась беда, значит чиновники со своей задачей не справились. Суд первой инстанции назначил в пользу женщины компенсацию морального вреда в размере 250 тысяч рублей. Женщина посчитала, что этого мало. С ней согласились и судьи вы-



шестоящих инстанций. Вторая инстанция назначила 700 тысяч рублей — ровно столько, сколько изначально просила женщина. Увеличивая размер компенсации, суд апелляционной инстанции исходил из того, что в результате падения и закрытого перелома истице был причинен тяжкий вред здоровью, она пережила сильнейший болевой шок. Произшедшее лишило женщину возможности вести привычный для нее активный образ жизни. Она вынуждена проживать в квартире дочери и передвигаться исключительно в пределах квартиры с помощью ходунков.

Третья инстанция поддержала апелляцию. Как отмечают юристы, данное решение можно назвать знаковым: суды начинают повышать размеры компенсаций морального вреда. Привычка судей под любыми предлогами занижать суммы компенсаций должна постепенно забыться, надеются юристы.

По информации «РГ»  
Фото: Александр ВИТИН

## Какие врачи принимают в поликлинике в Подлипках

С 9 января в Коломне работает новая поликлиника в Подлипках, возведенная по программе модернизации первичного звена здравоохранения. Жители округа пока присматриваются к новому медучреждению, изучают доступные для себя маршруты.

На данный момент поликлиника в Подлипках обслуживает восемь терапевтических участков: №№ 1, 2, 3, 5, 6, 7 (ВОП), 10, 13. Прием в новом медучреждении ведут участковые терапевты Н. Киселев, Д. Бакумов, О. Подшивалова, Ф. Васильев, А. Широкина, В. Михалев.

Все остальные терапевтические участки, которые обслуживала поликлиника № 1, остались на прежнем месте, за исключением участка № 29, который теперь относится к поликлинике № 3.

Детское отделение поликлиники в Подлипках

обслуживает три педиатрических участка: №№ 146, 151, 177. Прием ведут врачи-педиатры А. Силкина и И. Наумова.

Также в детском отделении поликлиники в Подлипках к приему пациентов приступили два профильных специалиста — детский гинеколог Елена Новикова и офтальмолог Аль Мижбили Жасим Камил Ибрахим. Доктора принимают детей в возрасте от 0 до 18 лет. Записаться к ним можно по телефону единой информационной службы 122 или в личном кабинете регионального портала госуслуг (специальности «Акушерство и гинекология», «Офтальмология»).

«Профильные детские специалисты будут вести прием пациентов как в поликлинике в Подлипках, так и в поликлинике № 1 на улице Фурманова. Сейчас доктора постепенно осваивают новые кабинеты в построенной поликлинике и готовятся оказывать медицинскую помощь не только в более

комфортных условиях, но и на более высоком профессиональном уровне, поскольку детское отделение оснащено самым современным медицинским оборудованием», — сказала заместитель главного врача по детству Коломенской областной больницы Мария Малахова-Капаназде.

Номера участков и прикрепленные к ним адреса опубликованы на официальном сайте медучреждения [cрб-коломна.рф](http://cрб-коломна.рф). Новая поликлиника находится по адресу: Коломна, ул. Подлипки-6, д. 140. Режим работы: с 8.00 до 20.00.

Если жителям округа, которые проживают на территории обслуживания поликлиники в Подлипках, по каким-либо причинам неудобно добираться до нового медучреждения к участковым терапевтам и педиатрам, они могут получать медицинскую помощь по прежнему адресу.



Реклама MX02

**В СЕТЬ МАГАЗИНОВ «СМАК» ТРЕБУЮТСЯ:**

- ПРОДАВЕЦ
- ПРОДАВЕЦ-КАССИР
- ЗАВЕДУЮЩАЯ МАГАЗИНОМ
- ГРУЗЧИК

**РАБОТА РЯДОМ С ДОМОМ**

Тел.: 8 (909) 945-46-84, 8 (909) 945-46-81

Реклама MX15

**Строительная компания «Гарант»**  
(монолитное строительство), г. Москва  
предлагает работу вахтовым методом:

- вахта 30/30 - 69 000 - 105 000 руб.
- вахта 15/15 - 34 500 - 52 000 руб.
- срочная вахта 30 - 45 дней - 45 000 - 67 500 руб. (подработка)
- вахта 90/45 - 177 000 руб. за вахту

Проживание 100 р/день в общежитии, в бытовках бесплатно.  
Питание трехразовое за счет фирмы.

Рабочая смена с 8.00 до 20.00, час обеда, есть ночные смены.  
Обязанности: вязка арматуры, заливка бетона, монтаж/демонтаж опалубки.

**РАБОТА ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ПО РАЗНЫМ СТРОИТЕЛЬНЫМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ**

Тел. 8 (926) 784-23-09, Андрей (WhatsApp)

Реклама MX20

**АО «КОЛОМНАХЛЕБПРОМ»**  
на постоянную работу  
**ТРЕБУЮТСЯ:**

- ЭЛЕКТРОСЛЕСАРЬ
- ГРУЗЧИК
- ПРОДАВЕЦ
- ФОРМОВЩИК
- УПАКОВЩИК

Тел. 8 (496) 614-24-54

**БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ – НА САЙТАХ**

**KOLOMNA-SPRAVKA.RU**  
городской новостной портал

16+

**KOLOMNA-NEWS.RU**

# Зачем нужен риелтор в 2023 году

## Пять причин доверить квартирный вопрос риелтору

Вы покупаете квартиру, и встал вопрос: заниматься этим самостоятельно или обратиться к риелторам. «Зачем платить кому-то, если я могу сделать все сам?» Да, можете, но будьте готовы к тому, что вам придется разобраться в десятках принципиальных юридических и финансовых вопросов, чтобы успешно провести сделку. Невнимательность или ничтожная ошибка могут обернуться большими потерями, именно поэтому (и не только поэтому) лучше доверить решение квартирного вопроса риелтору. Эксперт центра недвижимости и ипотеки «Этажи» Галина Дедок рассказала, чем будет полезен риелтор при совершении сделки купли-продажи в 2023 году.



Эксперт центра недвижимости и ипотеки «Этажи» Галина Дедок рассказала, чем будет полезен риелтор при совершении сделки купли-продажи в 2023 году.

### 1 ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ

Самостоятельные продавцы начинают делать ошибки уже на самом первом этапе продажи квартиры — при подаче объявления, отмечает эксперт. Они размещают объявление на одном-двух сайтах и считают, что удача у них в кармане, однако это не так. Наличие объявления на сайте вовсе не гарантия успеха — его нужно уметь красиво «упаковывать» и продвигать.

Опытный риелтор работает минимум с пятью — семью основными площадками, а некоторые агентства дают рекламу сразу на двадцати площадках, поэтому вероятность того, что найдется покупатель, намного выше. Кроме того, самостоятельные продавцы часто сталкиваются с тем, что сразу после подачи ими объявления начинается шквал звонков. «Телефонный спам» идет не столько от потенциальных покупателей, сколько от многочисленных агентов из самых разных регионов. Постоянные переговоры отвлекают от работы и личных дел, эмоционально изматывают. Именно поэтому стоит прибегнуть к услугам помощника в лице риелтора, чтобы сохранить свое время и сберечь нервы. Агент по недвижимости полностью возьмет на себя вопрос поиска реального покупателя.

■ «Очень важно грамотно провести презентацию объекта на интернет-площадках (с хорошим описанием, фото- и видеообзором) и дальнейшие переговоры с потенциальным покупателем. Задача риелтора — в потоке звонков определить, кто из покупателей серьезно настроен на покупку недвижимости, а кто звонит, так сказать, из праздного любопытства. Также очень важно понять, какая именно квартира интересует клиента, чтобы не тратить время на напрасные показы», — комментирует Галина Дедок, риелтор центра недвижимости и ипотеки «Этажи».



**Гарантия юридической защиты и сертификат гарантии безопасности сделки**



**Лучше обращаться не к частным риелторам, а к сотрудникам агентств. Если риелтор — представитель известного и хорошо зарекомендовавшего себя агентства недвижимости, то шансы на успех возрастают. При заключении сделки с риелтором обязательно заключайте договор на оказание услуг.**

### 2 ПОКУПКА ИЛИ ПРОДАЖА ПО ПРИЯТНОЙ ЦЕНЕ

Любой клиент стремится продать свою недвижимость с максимальной выгодой. Во время встречи с покупателем риелтор проведет грамотную презентацию объекта, акцентирует его внимание на плюсах объекта и удержит цену во время торга. Если риелтор представляет интересы покупателя, он предложит клиенту самые интересные и выгодные предложения, которые сегодня есть на рынке. Сгенерировать для вас максимальное количество объектов по рыночной цене — одна из главных задач риелтора. Кстати, при профессиональном и грамотном подходе можно снизить цену на 100 — 200 тысяч рублей, а иногда и больше.

■ «Опытный риелтор приносит в два раза больше прибыли своему клиенту, чем размер его комиссии. Он может подобрать более выгодный вариант, чем рядовой обыватель, потому что лучше осведомлен обо всех актуальных предложениях, юридических аспектах, условиях продажи, которые предлагают продавцы вторичного рынка», — говорит Галина Дедок.

### 3 ПОДГОТОВКА ДОКУМЕНТОВ

Юридическая проверка объекта — это один из самых важных аспектов. Нужно точно выяснить, кто владельцы квартиры и не находится ли в обременении ваше будущее жилье, то есть не брали ли под него кредит или ипотеку и не остались ли у прошлых владельцев обязательства перед банком. Еще стоит узнать, нет ли у квартиры неучтенных собственников, которые могут оспорить сделку, и не появятся ли потом родственники или несовершеннолетние дети, претендующие на ваше новое жилье. В ходе сделки также нужно организовать безопасные взаиморасчеты и проследить, чтобы договор купли-продажи и иные

документы по сделке были переданы в Росреестр для регистрации перехода права собственности. И это еще далеко не все.

### 4 СЛОЖНЫЕ СДЕЛКИ

Риелтор может провести сложную многоступенчатую сделку. Например, если для покупки новой квартиры необходимо сначала продать старое жилье.

■ «Например, это проведение альтернативных сделок с большим количеством участников. На данный момент преимущественная часть сделок на вторичном рынке жилья — как раз альтернатива. В этом случае собственники продают свою жилплощадь и сразу же покупают другую. Иногда подобные альтернативные цепочки состоят из нескольких звеньев. Необходимо быть настоящим профессионалом, чтобы провести подобную сделку», — поясняет Галина Дедок.

### 5 ЛИЧНЫЙ КОНТАКТ

На первый взгляд кажется, что выстроить общение с потенциальными покупателями, договориться о встречах и запланировать показы квартиры — дело нехитрое. Но на практике люди опаздывают, не приходят, не берут трубку, утаивают важную информацию. Случается такое, что продавец и покупатель не могут найти общий язык. В этом случае связующим звеном может выступать именно риелтор.

**Центр недвижимости и ипотеки «Этажи»:  
Коломна, пр-т Кирова, д. 24 «а»,  
тел. 8 (916) 919-77-19  
База проверенных объектов на сайте  
kolomna.etagi.com**

Беседовала Ольга БАЛАШОВА

## Как перейти на электронную единую платежку ЖКХ

Перейти на электронный единый платежный документ по оплате услуг ЖКХ можно онлайн. Рассказываем, как это сделать.

В личном кабинете на сайте или в мобильном приложении «МосОбл-ЕИРЦ онлайн» в разделе «Платежи» в настройках необходимо выбрать опцию «Получать платежные документы

по почте и в электронном виде». Затем в личном кабинете на сайте в разделе «Профиль клиента» поставить галочку «Получать на почту уведомление о статусе заявок, платежные документы» (только для web-версии).

Сейчас подписаться на электронный платежный документ таким способом могут только собственники. Другим пользователям, чтобы офор-

мить подписку, нужно направить обращение с тематикой «Подписка» в личном кабинете в разделе «Сервис» — «Онлайн-помощник» — «Единый платежный документ».

После успешного оформления подписки ЭПД будет направят по адресу электронной почты, указанной при регистрации.

Также нужно подтвердить элек-

тронный адрес по ссылке, которая придет на почтовый ящик сразу после регистрации. Если подписка была активирована, а электронный платежный документ не доставили, нужно направить заявку с тематикой «Подписка/отказ от подписки на получение платежного документа в электронном виде».

Елена СОМОВА

# Чем живет «бумага»

В День печати глава округа поговорил с журналистами о развитии медиаиндустрии

13 января в России отмечали День российской печати. Эта дата объединяет редакторов, журналистов, издателей, публицистов, корректоров и других специалистов, причастных к созданию газет и журналов. С появлением электронного формата изданий праздник распространили и на тружеников цифровых СМИ. В этот день глава округа Александр Гречищев встретился с работниками местных СМИ, чтобы поздравить их с праздником и поговорить о насущном, а мы не упустили возможность задать главе несколько вопросов о будущем развитии округа.



## Смерть откладывается

Несмотря на развитие цифровизации, печатные СМИ продолжают оставаться актуальными. Скорая смерть периодической печати — это, скорее, стереотип, нежели реальное положение дел. Практика показывает, что при качественном содержании, удачном соотношении печатной версии и интернет-сайта они весьма эффективны, в том числе для рекламодателей. К тому же большая часть аудитории (прежде всего старше 30 лет), в том числе из-за психовозрастных особенностей, все еще с удовольствием читает именно печатный вариант. Другое дело, что СМИ, конечно, должны меняться, сочетать в себе разные формы подачи информации — печать, сайты, соцсети и мессенджеры.

Например, МЕДИА-ХОЛДИНГ «ЯТЬ» давно идет по такому пути. Он выпускает не только газету «ЯТЬ», но и имеет два информационных портала — Kolomna-

pravka и Kolomna-news, а также группы в социальных сетях. Сочетание печатной и интернет-версий позволяет охватывать все возрастные аудитории, давать не только оперативную информацию в виде новостей, но и готовить тематические статьи.

## Коротко о планах на 2023 год

Вместе с главой приглашенные журналисты обсудили насущные проблемы, с которыми сегодня сталкиваются «печатники»: финансирование отрасли, новые способы распространения газет, меры поддержки редакций, привлечение новых кадров. Конечно, пользуясь случаем, журналисты поинтересовались, как будет развиваться жизнь в округе в 2023 году. Глава отметил, что на первый план выходят две значимые темы, по которым предстоит усилить работу и контроль, чтобы снизить число жалоб от горожан: ЖКХ и здра-

«Поздравляю вас с профессиональным праздником – Днем печати! Нам очень важна совместная работа, чтобы горожане знали, чем живет наш округ. Сегодня много средств массовой информации, но изданий, которые пользуются доверием людей, единицы. Преимущество районных газет в том, что они завоевывали это доверие десятилетиями. Нам важно их сохранить», — сказал глава городского округа Коломна Александр Гречищев на встрече с журналистами и редакторами коломенских печатных СМИ.

воохранение. Кроме того, пристальное внимание будет уделяться содержанию и ремонту дорог и новому строительству. Александр Гречищев подчеркнул, что в 2023 году в Коломне стартуют работы по реконструкции стадиона «Авангард», а также в течение года будут введены в строй новая школа на улице Кутузова и пристрой к гимназии № 2. Школа в микрорайоне Колычево

уже полностью построена, планируется, что она распахнет двери после февральских каникул.

В ближайшие годы муниципалитету предстоит провести большую работу по подготовке к 850-летию Коломны. В рамках запланированных мероприятий будут отреставрированы значимые объекты культурного наследия, пересмотрена схема дорожного движения по главным улицам, в том числе построены но-

вые трамвайные линии. В частности, рассматривается вопрос о продлении трамвайной ветки в микрорайон Подлипки, чтобы людям было удобнее добираться в новую поликлинику.

По словам главы, в ближайшие годы ведущие городские предприятия — КБМ и Коломенский завод — продолжат модернизацию цехов и наращивание производственных мощностей, что в свою очередь по-

требуется привлечения в отрасль новых специалистов. Речь идет о приблизительно двух тысячах работников. Вполне понятно, что только Коломна и Озеры не смогут закрыть потребность в кадрах, придется брать специалистов из других регионов, которых следует обеспечивать жильем. Уже сейчас в округе ведется работа по выбору площадок, где развернется строительство жилых кварталов. В целом, как отметил Александр Гречищев, отвечая на вопрос о влиянии на коломенские предприятия западных санкций, экономическая ситуация остается стабильной. Вопреки санкциям многие предприятия демонстрируют рост производства.

# Коломенцам вернули скидку на вывоз мусора

В ноябре прошлого года в редакцию «ЯТЬ» обратились жители села Мячково. Люди просили разобраться, почему их лишили 70-процентной скидки на вывоз отходов.

Отметим, что эта скидка в соответствии с решением Правительства МО предоставлялась всем жителям, чьи дома расположены в радиусе 2 км от мусорных полигонов, сортировочных пунктов и других объектов обращения ТКО. Этакая моральная компенсация за то, что люди фактически живут на помойках, дышат смрадом, ездят по разбитым КамАЗами дорогам.

«ЯТЬ» подняла проблему мячковцев на страницах ноябрьского номера и попыталась выяснить, кто забрал льготу и можно ли ее вернуть.

В попытках дойти до истины журналисту «ЯТЬ» пришлось обратиться в разные службы и направить офици-

**ЕСТЬ ПРОБЛЕМА**

### Кто украл льготу?

Жители Мячкова и других населенных пунктов лишены льгот на вывоз мусора. И никто не берет ответ, с чем связано неожиданное решение.

№ п/п	Адрес	Сумма	Статус
1	с. Мячково, ул. Мухоморова, д. 10	61,01	Скидка
2	с. Мячково, ул. Мухоморова, д. 12	203,37	Полная оплата

В соответствии с решением Правительства Московской области от 11.06.2013 № 148/ПП «О предоставлении скидок на вывоз мусора жителям, проживающим в радиусе 2 км от объектов обращения ТКО», жителям, проживающим в радиусе 2 км от объектов обращения ТКО, предоставляется скидка на вывоз мусора. Скидка составляет 70% от стоимости вывоза мусора. Скидка предоставляется жителям, проживающим в радиусе 2 км от объектов обращения ТКО, в том числе жителям, проживающим в радиусе 2 км от объектов обращения ТКО, в том числе жителям, проживающим в радиусе 2 км от объектов обращения ТКО.

альные запросы. Тогда в пресс-службе АО «Мосэнергосбыт», которое выставляет счета частному сектору села Мячково, пояснили, что учет или снятие скидок производится на основании поручения, переданного региональным оператором. В свою очередь, в ООО «Каширский региональный оператор» давать какие-либо разъяс-

нения отказались, порекомендовав обратиться в Комитет по тарифам и ценам МО. Впрочем, в распоряжении редакции оказался документ, из которого следовало, что решение о снятии скидки принадлежало Каширскому РО. Ее отменили якобы из-за того, что указанная скидка не была учтена в едином тарифе на услуги регоператора по обращению с ТКО.

В ноябре мы направили официальный запрос председателю Совета депутатов г. о. Коломна Николаю Герлинскому с просьбой разобраться в сложившейся ситуации. Депутаты направили обращения в Министерство ЖКХ МО и главе городского округа Коломна.

И вот стало известно, что 70-процентную скидку жителям четырех населенных пунктов, расположенных в радиусе 2 км от комплекса «Юг», все-таки вернули.

«С целью снижения социальной напряженности ООО «Каширский РО» с 01.01.2023 г. возобновляет предоставление вышеуказанной скидки собственникам домовладений, проживающих в радиусе 2 км от КПО «Юг», проживающим в населенных пунктах Мячково, Никульское, Настасьино, Бортниково», — говорится в письме регоператора от 13 января 2023 года, адресованном главе городского округа Александру Гречищеву.

Конечно, проблема таинственного исчезновения и не менее загадочного возвращения скидки на вывоз отходов ничтожно мала по сравнению с другой мусорной проблемой, источником которой является КПО «Мячково». Увы, жители многих населенных пунктов Коломны продолжают страдать от удушливых газов, исходящих от перерабатывающего комплекса.

Ольга БАЛАШОВА

# Меняем привычки, но не вкус к жизни

От бережного отношения к себе, своему телу зависят здоровье, долголетие и качество жизни. Но речь пойдет не о диетах, голодании и марафонах похудения, а о возможности научиться жить в гармонии с собой. Вместе с консультантом по питанию и коррекции веса разберемся, как еда меняет тело и самочувствие человека.



## СПРАВКА

**Юлия Медведева** – консультант по коррекции веса и психологии пищевого поведения, психолог, нутрициолог, член сообщества REforma.PRO и Ассоциации нутрициологов и коучей по здоровью. Имеет сертификат Международного образца по лечению расстройства пищевого поведения, дипломы Московского института психоанализа и Национальной академии дополнительного профессионального обучения по направлению гештальт-терапия. Разрабатывает персональные рекомендации по коррекции веса.

– Юлия, давайте начнем с основ. Нутрициолог, диетолог, консультант по питанию – кто за что отвечает?

– Нутрициология – это наука о питании, которая изучает состав продуктов, их сочетаемость и воздействие на организм человека. Понятный всем специалист – диетолог – является врачом по образованию и занимается питанием людей с проблемами со здоровьем. Для простоты понимания: диетолога от нутрициолога отличает наличие высшего медицинского образования. Диетолог имеет право лечить сопутствующие заболевания, нутрициолог не занимается лечением болезней, но может помочь нормализовать питание, в том числе с целью коррекции веса.

Моя профессия как консультанта по питанию, нутрициолога, психолога предполагает комплексный подход к здоровью человека: работа с едой, телом, сознанием. Основные постулаты правильного питания давно известны. Соблюдая нехитрые правила (например, баланс жиров, белков, углеводов, режим приема пищи, отказ от некоторых продуктов и прочее), действительно, можно снизить вес. Гораздо сложнее бывает закрепить и удержать достигнутый результат.

– А вы знаете, как это сделать?

– Чтобы получить ответ на этот вопрос, я продолжаю учиться, повышать квалификацию, участвовать в различных тематических форумах, получать научно обоснованные исследования, новейшие методики. На самом деле пищевое поведение человека неразрывно связано с психикой. Связь между эмоцией и едой появляется сразу после рождения человека. Вспомните, что делают с младенцем, едва появившимся на свет? Правильно, прикладывают к материнской груди.

Точно так же поступают, когда малыш

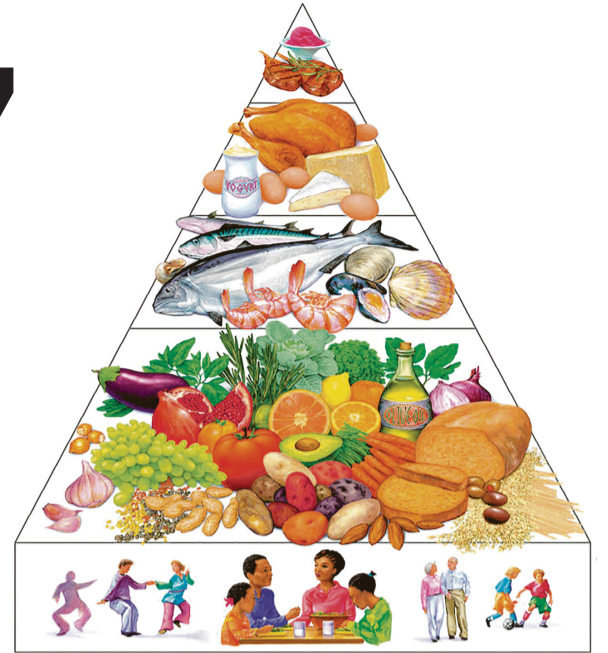
капризничает, устал, боится, плачет. В результате еще в детстве у человека в подсознании откладывается простое равенство «хочу» = «еда». Взрослея, человек привыкает гасить свои эмоции едой. Разозлились – наливаем чашку кофе, грустим – хватаемся за сладкое и так далее. Многие не замечают, как заедают проблемы и стресс, едят не потому что голодны, а потому что хотят расслабиться, снять напряжение, поднять настроение. В подобных случаях еда – способ решить накопившиеся проблемы, получить порцию гормона радости. Именно это приводит к повторному набору веса.

– В чем заключается ваша помощь?

– Используя в работе ДБТ-подход, гештальт-практики, я помогаю человеку научиться понимать свои желания, не подменяя их физиологической потребностью. Моя задача не посадить человека на строгую диету, а комплексно разрешить проблему пищевого поведения через изменение рациона, пищевых привычек, правильное питание.

– Юлия, многие считают, что правильное питание – это постоянно считать калории, употреблять обезжиренные продукты, попрощаться со сладким и забыть о гастрономическом наслаждении навсегда.

– Нет, это не так. Правильно питаться не значит запрещать. Понимать калорийность пищи, несомненно, нужно, но гораздо важнее понимать, что за калории в вашей пищевой тарелке. Пищевая тарелка – это не стоячая диета, а рацион питания, подобранный для конкретного клиента. Никаких специальных продуктов, запрета на десерт или, говоря профессиональным языком, еды для радости. Я не сторонница диет, марафонов по похудению и экспресс-курсов. Там нет



индивидуального подхода. Например, я работаю с клиентом, сопровождаю его в течение определенного времени. Мы с ним в постоянном взаимодействии, я слежу за его питанием, корректирую. Я обучаю без подсчета килокалорий формировать свою пищевую тарелку, не предлагаю однообразное, обезжиренное меню, но делюсь знаниями, как приобрести навык жить в гармонии с едой. После использования специальных методик выбираем протокол питания, который применим только для этого человека.

Ко мне можно прийти на одну консультацию, а можно пройти двухмесячный курс. Есть и такие люди, которых я сопровождаю на протяжении полугода и более.

– Как попасть на вашу консультацию?

– Консультации проходят в центре «Эмпатия», расположенном по адресу: Коломна, ул. Уманская, д. 15 «а». Предварительная запись по тел. 8 (915) 222-88-09.

Весь алгоритм работы я подробно рассказываю на первичной консультации. Возможен формат онлайн или видеосвязь. Услуги оказываю лицам, достигшим 18 лет. Приглашаю к сотрудничеству всех, кто отчаялся в одиночку искать путь к гармонии души и тела!

Елена СОМОВА

## Подарки от «АКАДЕМИИ СЛУХА»: второй слуховой аппарат бесплатно!

Реклама

Новый год – праздник для всей семьи. Детский смех, голоса близких – самые дорогие звуки для нашего сердца. Тем больше, когда мы теряем их из-за проблем со слухом. Упущенное время вернуть невозможно, но потерянный слух можно компенсировать с помощью слухового аппарата.

Чем опасна потеря слуха?

• Снижением качества жизни: сложно общаться с близкими, особенно с детьми. Человек не просто не слышит, но и получает искаженную информацию, из-за чего может игнорировать сигналы об опасности: сирены, крик, шум колес автомобиля. Родители опасаются оставить ребенка со слабослышащим родственником, могут возникнуть проблемы на работе.

• Исследования доказывают, что падение слуха может приводить к ухудшению качества жизни, одиночеству, депрессии, ухуд-

шению памяти и внимания. Все это мешает человеку жить полноценной жизнью!

Какие симптомы существуют у людей, страдающих потерей слуха?

• Постепенное прибавление громкости телевизора, телефонного звонка.

• Человек начинает хуже разбирать слова, ему кажется, что другие говорят неразборчиво.

Чем помогут два слуховых аппарата? Почему нужны именно два?

Два слуховых аппарата индивидуально восполняют потерю слуха и повышают разборчивость речи, даже если собеседников несколько и они говорят одновременно. Кроме того, сокращается период привыкания к слуховым аппаратам. А за счет правильной настройки вы легко сможете общаться с близкими и слышать окружающий мир.

Этой зимой в «Академии Слуха» действует акция «1+1: второй слуховой аппарат бесплатно!». Это отличная возможность снова услышать мир и своих близких!

В рамках программы «Своих не бросаем» мы предлагаем новые возможности:

1 Производитель вашего аппарата ушел из России, а устройство еще на гарантии? Сдайте аппарат нам за скидку до 50% на новый, отечественного производства!

2 Не можете сразу выплатить всю сумму? У нас есть рассрочка\* сроком до 18 месяцев!

3 У вас есть инвалидность и электронный сертификат на слуховой аппарат от ФСС? Его можно использовать у нас!

4 Поможем оформить официальный социальный вычет на сумму до 15 600 рублей.

Только один день вы можете встретиться с экспертом-сурдоакустиком «Академии Слуха» в Коломне!

Предварительная запись по телефонам:

8 (903) 697-19-45, 8 (4912) 42-74-34

или по бесплатному номеру 8 (800) 500-93-94.

Также вы всегда можете записаться на прием в действующем центре по адресу: г. Рязань, Первомайский пр-т, д. 76, тел.: 8 (4912) 42-74-34, 8 (800) 500-93-94.

АКАДЕМИЯ СЛУХА

Второй слуховой аппарат БЕСПЛАТНО!



1+1  
Второй в подарок!

\*Рассрочка предоставляется ИП Музиным М.В. сроком от 3 до 18 месяцев. Минимальная сумма рассрочки – 35 000 рублей. Максимальная сумма рассрочки не ограничена. Досрочное погашение доступно в любое время по заявлению покупателя. Акция распространяется на все слуховые аппараты. Полный список товаров, участвующих в акции, условия участия уточняйте у сотрудников центра и на сайте «Академии Слуха»: as.clinic.

1 – Снижение слуха как основная причина когнитивных нарушений у пожилых пациентов // Авторы: Карпищенко С.А., Щербак Я.Л., Мегрелишвили С.М. Электронное периодическое издание rtmj.ru (PMJ.ru), октябрь 2020

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Коломенцам представили проект нового сквера

Уже в этом году в Коломне пройдут масштабные работы по благоустройству сквера на месте снесенного недостроя рядом со зданием администрации.

Архитектурно-планировочную концепцию нового общественно-пространства представили в ходе общественных обсуждений. Участниками встречи стали депутаты Совета депутатов округа, представители общественной палаты, председатель и активисты Совета по развитию общественных территорий муниципалитета. Отметим, как должен выглядеть новый сквер, решали жители. Во время работы над проектом учитывали пожелания тех, кто принял участие в голосовании.

«Мы предлагаем сделать несколько зон, центральное место отводится перголе с навесными качелями. Конструкция расположится на небольшой событийной площадке, где можно будет проводить камерные мероприятия, а зимой поставить елку. Появится зона тихого отдыха с антивандальными столами для шахмат, площадка для настольного тенниса и, конечно, неотъемлемая часть благоустройства — лавочки, освещение, озеленение», — рассказал представитель организации, разработавшей концепцию, Дмитрий Юрченко.

В проект по благоустройству войдет и бульвар с липовой аллеей, которая находится через проезд от сквера.



Участники встречи концепцию одобрили, однако попросили внести некоторые корректировки. В частности, подумать над наполнением озеленения в сквере и добавить хвойных растений, не расширять центральный тротуар, который проходит по бульвару — это может навредить корневой системе деревьев. Отдельно попросили

обратить внимание на ограждение сквера для безопасности маленьких детей. Эту функцию может выполнить как невысокий забор, так и зеленые насаждения, например, плотно посаженные кусты.

После доработки концепцию отдадут проектировщикам, которые определяют этапы и перечень работ.

## Когда начнутся уроки в новой школе в Колычеве?

На улице Захарова в микрорайоне Колычево завершилось строительство новой школы на 825 мест. Уже после февральских каникул в четырехэтажном здании начнутся занятия. Качество работ перед открытием одного из самых больших образовательных учреждений в городском округе Коломна оценил глава Александр Гречищев.



«Новую школу в Колычеве ждали сотни семей, ведь микрорайон развивается быстрыми темпами, первоклассников становится с каждым годом все больше, — отметил глава. — Строительство завершено, сейчас за-

нимаемся оформлением необходимых документов и готовим помещения для детей».

Школьный корпус возвели по программе губернатора Московской области Андрея Воробьева.

Теперь появится возможность свести до минимума обучение детей во вторую смену и присоединиться к участию в областных проектах «Школа полного дня» и «Эффективная начальная школа».

В новом здании оборудовали современные классы и кабинеты для внеурочной деятельности. Здесь также есть спортивный и актовый залы, большая столовая. Вскоре на прилегающей территории проведут комплексное благоустройство, откроют спортивную и игровую площадки.

Фото: администрация г. о. Коломна

## Никите Чаплину вручили орден «За заслуги перед Московской областью»

Губернатор Подмосковья Андрей Воробьев вручил депутату Государственной Думы Никите Чаплину орден «За заслуги перед Московской областью». Награда вручена ему за личные заслуги в формировании правового государства.



Глава городского округа Коломна Александр Гречищев:

«Никита Юрьевич помог Коломне в благоустройстве общественных пространств. Преобразование Михайловской набережной — его личный проект, который изменил внешний вид исторической части города. Впереди наша совместная работа по реконструкции парка Мира. Еще раз поздравляю Никиту Юрьевича с заслуженной наградой!»

## Список льготников на подключение к газу в Подмосковье расширили

Мособлдума внесла изменения в Закон Московской области № 12/2022-03 «О предоставлении дополнительной меры поддержки отдельных категорий граждан по осуществлению газификации индивидуальных жилых домов в Московской области», как сообщает пресс-служба Министерства энергетики региона. Более 1,1 тысячи жителей уже подали заявки на подключение на специальных условиях.

«Особые условия распространяются теперь на многодетные семьи, имеющие более трех детей, и на семьи участников СВО. Также увеличен минимальный критерий по доходу для предоставления дополнительной меры поддержки: с 1 до 1,5 величины прожиточного минимума», — говорится в сообщении.

Как уточняется, дополнительная мера поддержки включает бесплатные работы внутри участка, а также газовое

оборудование стоимостью до 80 тысяч рублей.

Чтобы подтвердить статус льготника, жителям необходимо подать заявку через сайт РПГУ. После проверки заявитель сможет заключить договор с «Мособлгазом».

### Кто может рассчитывать на льготу:

- семьи, получающие пособие на ребенка;
- малоимущие пенсионеры;
- труженики тыла, узники и ветераны ВОВ;
- участники или семьи погибших в результате боевых действий в Афганистане, Чечне, Сирии, Южной Осетии, Абхазии;
- многодетные семьи, имеющие трех и более детей;
- семьи участников СВО.



Подготовила Елена СОМОВА

# В память о герое

В честь легендарного земляка Василия Зайцева в Коломне появятся новые памятные знаки

**В Конькобежном центре «Коломна» прошел «круглый стол», посвященный 112-й годовщине со дня рождения нашего прославленного земляка, дважды Героя Советского Союза Василия Зайцева.**

Проводить памятные встречи в честь прославленного летчика, уроженца Коломны стало уже доброй традицией. В этом году мероприятие состоялось при поддержке местного отделения Российского военно-исторического общества и администрации городского округа Коломна.

В работе «круглого стола» приняли участие Герой Российской Федерации Александр Силин, заслуженный военный летчик Российской Федерации Вячеслав Кузнецов, заместитель директора московского Музея космонавтики Вячеслав Климен-

тов, краевед, писатель, заслуженный работник культуры РСФСР Анатолий Кузовкин, правнук дважды Героя Советского Союза В.А. Зайцева Владимир Доньшин, председатель местного отделения РВИО в г. о. Коломна Андрей Ваулин, представители общественности, историки, руководители поисковых отрядов и студенты коломенских учебных заведений. Исследователи жизни Василия Зайцева раскрыли любопытные факты его биографии, сопровождая повествование кадрами документальных фильмов и личными воспоминаниями.



Коломна — редкий город Подмосковья, где за годы Великой Отечественной войны 51 человек получил звание Героя Советского Союза. В их числе Василий Зайцев. Во время Великой Отечественной войны прославленный летчик совершил 427 боевых вылетов, провел 163 воздушных боя, сбил 34 вражеских самолета лично, 19 — в группе с товарищами. Более того, 5-й гвардейский истребительный авиаполк под командованием Зайцева стал лучшим истребительным полком в годы войны — 657 побед. Именно в 5-м гвардейском появилась «поющая эскадрилья», вдох-

новившая Леонида Быкова на создание фильма «В бой идут одни «старики»». Уникальный случай: за годы войны Василий Зайцев ни разу не был сбит.

Беда подкралась уже после войны. 2 октября 1945 года он получил тяжелую травму в автомобильной катастрофе. После длительного лечения был списан из армии по инвалидности и вернулся в родную Коломну. Без дела не остался — сумел воссоздать закрытый в начале войны аэроклуб, в 1947 году был назначен его начальником и вновь поставил на крыло не одну сотню юношей, влю-



«Основная задача Российского военно-исторического общества — это сохранение исторической памяти, культурного и исторического наследия. Сегодня как никогда очень важно правильно оценивать происходящее в мире. Мы видим, что переписать историю гораздо легче, чем ее сохранить. Поэтому то, чем занимаются наши поисковые отряды, наши ветераны, передавая свои знания и опыт, является очень важным», — отметил в своей приветственной речи **председатель местного отделения РВИО в городском округе Коломна Андрей Ваулин.**

бленных в небо и авиацию.

В Коломне имя Василия Зайцева было увековечено в названии одной из улиц. Несколько лет назад на доме № 15 по улице Зайцева появилась памятная доска дважды Героя Советского Союза В.А. Зайцеву.

Сразу после войны, в 1945 году, в Коломне затеяли реконструкцию старинной Житной площади, сделали сквер. А 12 декабря 1948 года

там при большом стечении народа был торжественно открыт бронзовый бюст дважды Героя Советского Союза гвардии полковнику Василию Зайцеву. На открытии присутствовал и сам виновник торжества, так что коломенцы имели возможность сравнить бюст с оригиналом. В 2022 году скверу было официально присвоено имя Василия Зайцева.

На «круглом столе», посвященном 112-летию со дня

рождения легендарного летчика, участники встречи поделились мнением, что еще можно сделать в Коломне для увековечивания памяти героя. Прозвучало множество предложений. Например, установить памятные знаки в местах, где родился и жил летчик, в рамках уже действующего проекта Российского военно-исторического общества «Маяки памяти». Также прозвучала мысль о нанесении на значимые исторические объекты QR-кодов, дающих возможность посмотреть документальные фильмы о летчике, создать сайт «Коломна — земля героев», где можно разместить все архивные материалы, проводить в школах уроки мужества и внеклассные часы, посвященные герою. А руководство московского Музея космонавтики запланировало к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне организовать масштабную выставку, посвященную 5-му гвардейскому авиаполку, и показать ее в разных городах страны, в том числе и в Коломне.

«Историю родного края, имена героев должен знать каждый образованный человек. Вопросы сохранения исторической памяти особенно актуальны сейчас,



когда идет обширная информационная война и предпринимаются попытки исказить нашу историю и умалить подвиг советского народа. Нужно искать новые формы общения с молодежью и подачи информации, важно совершенствовать способы сохранения исторической памяти как значимого направления в воспитании молодых людей», — сказал, подводя итоги встречи, **правнук Василия Зайцева, член РВИО Владимир Доньшин.**

**Ольга СЕРГЕЕВА**  
**Фото: Александр ВИТИН**

## Дорогу М-5 в обход Октябрьского планируют сдать досрочно

**Сдать автодорогу М-5 «Урал» в обход п. Октябрьского собираются досрочно, уже к концу 2023 года, а не в 2024 году, как планировалось ранее. Ход работ на участке с 28 по 37 км в Люберцах проверил губернатор Московской области Андрей Воробьев.**

«Очень много вопросов про эту важную дорогу, строительство которой поддержал президент РФ. Реконструкция М-5 «Урал» стоит несколько десятков миллиардов рублей, но она важна, ведь очень большая плотность на этом направлении — и Жуковский, и Раменское, и Люберцы, дальше Бронницы и Коломна, — сказал **губернатор Андрей Воробьев.** — В декабре должны сдать, и все здесь «полетит», мы очень надеемся. Движение, конечно,

сейчас временно затруднено, но все с надеждой и с пониманием относятся к этому».

Здесь уже возвели мост через Москву-реку, искусственные сооружения и вывели коммуникации. Сейчас в рамках второго этапа строят основной ход восьмиполосной дороги, протяженность которого чуть больше 11 км, а также восемь мостов и путепроводов и три развязки.

Ежедневно по Новорязанскому шоссе проезжает более 120 тысяч автомобилей. Новое направление вдвое увеличит пропускную способность на самых загруженных участках.

Время в пути для жителей Раменского, Жуковского, Воскресенска, Коломны, Луховиц и Зарайска сократится в среднем на 1,5 часа в час пик.

**Фото: пресс-служба губернатора МО**



# Не идет и не едет...

## Почему в Коломне не очищают улицы от наледи?

Декабрь 2022 года выдался очень снежным, однако к Новому году пришла оттепель, все быстро начало таять, потом опять ударили морозы. С тех пор больших снегопадов не было, а частые перепады температуры привели к тому, что снег очень уплотнился, а на дорогах и тротуарах там, где его вовремя не почистили, укатанный колесами автомобилей и утопанный ногами, он превратился в гладкий лед. Состояние коломенских дворов (впрочем, не только коломенских) – яркая иллюстрация выражения «ни пройти, ни проехать». То, что сфотографировали мы и прислали наши читатели, это лишь малая часть. Такую печальную картину можно наблюдать повсеместно.

### ЧТО ТАКОЕ ГОЛОЛЕДИЦА

Гололеდიцей (не путать с гололедом) называют ледяную корку, которая образуется на поверхности земли из-за перепадов температур. Либо прошел дождь, потом было резкое понижение температуры, и вода замерзла, либо выпал снег, подтаял и снова замерз. Иногда дождь замерзает уже в процессе выпадения – такие осадки называют ледяным дождем. В первой половине зимы мы наблюдали весь спектр этих погодных явлений, неудивительно, что гололедица образовалась практически везде, а ведь она представляет опасность для всех участников движения – и пешеходов, и водителей. Посыпание песком мало помогает. В сильный мороз песок не примерзает ко льду, если только не смешан с солью. Под подошвами обуви он легко съезжает, мы скользим и падаем, но уже не на чистый лед, а в грязь. Специальные реагенты



у нас применяются ограниченно из-за их высокой стоимости, дешевые разъедают обувь и покрышки автомобилей, а песок на подошвах попадает в помещения, доставляя немало хлопот с уборкой.

Особенно опасна гололедица на ступеньках, где вероятность получить травму многократно повышается.

### АВТОМОБИЛИ ЗАСТРЕВАЮТ ВО ДВОРАХ

Для машин гололедица не менее опасна, и в полной мере мы ощутили это нынешней зимой. Глубокие колеи во дворах затрудняют проезд, автомобили цепляют за лед днищем, а из-за неровностей их порой так бросает в стороны, что можно легко столкнуться с едущими навстречу или припаркованными машинами. Если во время снегопадов часто возникала угроза заноса из-за плохого

сцепления с дорожным покрытием, то сейчас такую же опасность представляют участки льда вблизи обочин. И его не всегда можно распознать: со временем лед потемнел и практически слился с асфальтом. Машины на льду часто буксуют, застревают в ямах, парковка затруднена из-за тех же ледяных бугров. Иногда заносы с причинением ущерба возникают на совсем небольшой скорости.



### А ЧТО СНЕГ?

Если в декабре Подмосковье буквально завалило снегом, то после продолжительной новогодней оттепели словно и не было этих снегопадов. Правда, после чистки дворов и улиц трактором остались большие снежные кучи, которые порой затрудняют водителям обзор при выезде, но с оттепелью они осели, а потом их потихоньку начали вывозить, но не отовсюду. То ли забыли про снежные горы, то ли специально сохранили на память о снежном декабре. Куча снега в



Голутвине мешает автомобилистам видеть друг друга, еще одна гора снега возле поликлиники № 2 в Колычеве вроде ничего не загроживает, но явно мешает пешеходам. К тому же, если с этих гор вздумают кататься дети (конечно, вряд ли, но вдруг?), попадут под колеса и получат травму, ответственность будет на тех, кто вовремя не убрал снег.

### КТО ВИНОВАТ И ЧТО ДЕЛАТЬ



Очевидно, виноват тот, кто отвечает за состояние улиц, дорог, тротуаров, и в каждом случае это разные организации. В этом году большинство из них со своей задачей не справились. Нельзя, конечно, отрицать, что сочетание погодных условий сыграло роковую роль. Однако если бы снег чистили вовремя, а не надеялись сначала на то, что растает, а потом на то, что лед присыплет свежим снежком, как было в другие зимы, такой коллапс не случился бы. Сейчас выход только один: скалывать лед или топить его сильными реагентами, в идеале до асфальта, но слой слишком толстый. По крайней мере, можно попытаться сровнять бугры и колеи, чтобы пешеходы могли ходить, не падая и не ломая руки и ноги, а машины – безопасно ездить.

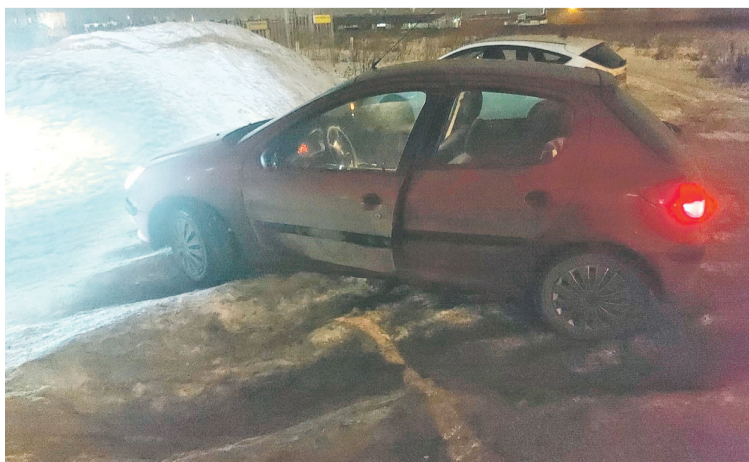
### А КАК У НИХ ?

Всего 8% стран в мире знакомы с настоящей зимой. За годы там разработаны способы борьбы с гололедицей. Самый универсальный (его применяют и в Скандинавии, и в Канаде) – вовремя чистить снег на дорогах и тротуарах до асфальта. Вместо агрессивной поваренной соли в мире применяют специальные химические реагенты. Они стоят дороже, но не вредят обуви людей и лапам животных, не разрушают дорожное покрытие и коммуникации.

Песок тоже применяется – его смешивают с горячей водой. Специальная техника разбрызгивает эту смесь по дорогам и тротуарам, кипятком растапливает лед, а потом он опять застывает, но уже в смеси с песком, создавая шероховатое покрытие. Метод получил имя Торгейра Ваа, который его и придумал. Он из Швеции, а в этой стране очень трепетно относятся к здоровью и безопасности жителей. Хорошо бы и нам перенять такое отношение к своим гражданам. Ну, а пока, если вы сегодня добрались до работы или дома, ни разу не поскользнувшись, примите наши искренние поздравления.

Ася ЕМЕЛЬЯНОВА

Фото: Александр ВИТИН, соцсети





# За северной Авророй

Зимой в России холодно, все укрыто снегом, реки и озера замерзли, даже на юге сыро и неприятливо. Но есть места, куда многие стремятся попасть именно зимой, чтобы насладиться уникальным природным явлением – полярным сиянием. Фотографы желают запечатлеть причудливые сполохи, а любители впечатлений – увидеть их своими глазами.

Полярное сияние (Aurora Borealis, на Южном полюсе – Aurora Australis) – свечение, возникающее в верхних слоях атмосферы при прохождении через нее заряженных частиц из космоса, которые взаимодействуют с магнитным полем Земли. Наблюдать их можно только в высоких широтах. Спектр сияний – от ультрафиолетового, фиолетового и зеленого до красного, иногда в причудливых сочетаниях. Но чаще наблюдаются зеленые свечения. Итак, где же увидеть это восхитительное явление?

## ■ МУРМАНСК

Эта часть Кольского полуострова славится своими небесными представлениями, не зря полярное сияние даже изображено на гербе и флаге Мурманска. Видно его с сентября по апрель, но, поскольку увидеть свечение невооруженным глазом можно лишь в темное время суток, туристы предпочитают приезжать сюда зимой, когда дни самые короткие, а ночи, наоборот, длинные. Мурманск – один из самых северных городов России (и самый крупный за Полярным кругом), находится на 69-й параллели, а северное сияние лежит в диапазоне 67 – 70-й параллели. В Мурманск несложно добираться: самолет из Москвы летит 2,5 часа, из Питера – 1,5. В городе и его окрестностях полно проводников – «охотников» за северным сиянием, которые специально отслеживают это явление и возят туристов туда, где его не только хорошо видно, но и можно сделать самые фантастические кадры.



## ■ ХИБИНЫ

Находятся на 200 км южнее Мурманска, зато выше по рельефу. Это крупнейший горный массив Кольского полуострова. Подняться в горы зимой не так-то просто, нужно хорошо знать местность и иметь неплохие туристические навыки. Зато наградой будет такой красоты сияние, отраженное от заснеженных склонов, что заставит забыть все трудности. Кроме того, сияние не надо особенно «ловить» – здесь видно его и раньше, и дольше, чем в других местах. В настоящее время в горы орга-



низуют туры на снегоходах на один или несколько дней – по желанию и в зависимости от подготовки. За это время можно сполна насладиться невысокими, но величественными горами, пейзажами с заснеженными елками и сверкающим снегом.

## ■ АРХАНГЕЛЬСК

Это один из самых крупных городов Русского Севера с интересной историей и культурой, а значит, здесь, как и в Мурманске, можно еще много чего посмотреть. Сияет здесь, примерно, со времени осеннего равноденствия до весеннего, т. е. с 20-х чисел сентября по март. В этот период, как только наступает темное время суток, туристы почти обязательно вывозят на «охоту» за северным сиянием. В общем, в Архангельске можно провести неделю или больше, и скучно не будет. Но «ловить» сияние (или пазори, как его называют местные жители) придется ехать за город, так как свет городских фонарей будет мешать его разглядеть.



## ■ ВОРКУТА

Едем дальше на восток. Воркута – это Республика Коми, самый восточный город на европейском континенте. Ближайшее море здесь Карское. Добираться из Москвы уже гораздо сложнее и дороже – двое суток поездом, из Санкт-Петербурга, соответственно, меньше. Раз в неделю из Москвы летает самолет, время в пути – три часа. Но зато здесь сияние такое яркое, что увидеть его можно даже в самом городе и даже днем. И очень разнообразная палитра – не только зеленые, но и красные, синие и белые сполохи.

Кроме небесного представления здесь можно посетить музеи, покататься на оленьих и собачьих упряжках, побывать в заброшенных шахтах, где когда-то добывали уголь заключенные (зрелище жуткое, но впечатляющее).

## ■ ХАТАНГА

Еще примерно 2000 км на восток – и вот она, Хатанга, лежащая в южной части Таймырского полуострова, что отделяет Карское море от моря Лаптевых. Хатанга не город, а село, причем вблизи городов нет. С середины ноября по конец января в Хатанге полярная ночь, и ничто не мешает наслаждаться северным сиянием. Кстати, здесь оно бывает даже чаще, чем в Мурманске, поэтому самые заядлые охотники за фантастическими снимками едут сюда. Всего-то самолетом Москва – Красноярск и от Красноярска четыре часа лету, и вы на месте. Фотографы едут на вездеходе в тундру, чтобы никакие огни не помешали, часами выстаивают на морозе, но зато результат бывает такой, что тот, кто не видел полярного сияния вживую, отказывается верить, что это реальные снимки без всякой обработки.

Ася ЕМЕЛЬЯНОВА



### ОДНОДНЕВНЫЕ ПОЕЗДКИ:

28 января - «Пряники и золото» (Покров) - 3000 руб.

5 февраля - балет «Щелкунчик» (Государственный Кремлевский дворец) - от 2200 руб.

23 февраля - парк «Патриот» - от 2400 руб.

26 февраля - «Усадебный переполох на Масленицу» (Ростов Великий) - от 6300 руб.

4 марта - аквапарк «Окская жемчужина» (Рязань) - от 1100 руб.

18 марта - Третьяковская галерея, Храм Христа Спасителя (Москва) - от 2200 руб.

### МНОГОДНЕВНЫЕ ПОЕЗДКИ:

25-26 февраля - «Раздольная Масленица на Верхней Волге» (Тверь, Кашин) - от 11 500 руб.

10-13 марта - «Романтичный Санкт-Петербург» (с посещением Царского Села) - от 13 500 руб.

Стартовала продажа летних туров на море!

ТУРЫ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ГРУПП НА ВЫБОР

ПРОДАЖА АВИА- И Ж/Д БИЛЕТОВ

Забронировать тур легко -  
на сайте [pohali.travel.ru](http://pohali.travel.ru)  
8 (800) 550-33-04

# Иномарки отключают от программного обеспечения

## Чем это грозит владельцам авто?

Официальные дилеры начали терять доступ к техподдержке автоконцернов, которые прекратили работать с Россией. Каких брендов коснулась проблема, и как теперь чинить автомобили?

### ■ ЧТО ПРОИЗОШЛО?

В конце декабря 2022 года концерн Mercedes-Benz отрезал Россию от фирменных сервисных программ. В первый рабочий день января к нему присоединился Volkswagen.

### ■ КТО ПОСТРАДАЕТ?

Новость не сулит ничего приятного владельцам Mercedes, а следовательно, Maybach и мини-мобиля Smart. Вместе с автовладельцами Volkswagen пострададут и те, кто пользуется машинами Audi, Bentley, Porsche, Seat и Skoda.

С чем столкнутся владельцы автомобилей этих марок?

Самая большая неприятность в том, что автовладельцы лишились возможности обновить прошивку, то есть перепрограммировать блок управления двигателем, чтобы улуч-

шить его работу. В первую очередь это коснется клиентов, чьи машины находятся на гарантии, потому что отключение от портала — это в первую очередь отключение от гарантийной системы, и автовладельцы лишаются права на гарантийный ремонт. Даже если такое право по законодательным нормам у них возникнет, у дилера не будет возможности его осуществить. Некоторые замены требуют перепрошивки в системе: блок управления двигателем, ключи, коробка передач, выхлопная система, на некоторых «умных» автомобилях даже замена тормозного суппорта требует адаптации.

### ■ ЧЕМ СИТУАЦИЯ ОБЕРНЕТСЯ ДЛЯ ДИЛЕРОВ?

Здесь возникают огромные риски возвратов автомобилей. Если в течение 45 суток дилер не может разобраться с гарантийным случаем, он обязан забрать автомобиль и либо вернуть автовладельцу деньги за него, либо предоставить машину на замену, а новые автомобили не достать.



### ■ МОЖНО ЛИ ПОЕХАТЬ В БЕЛАРУСЬ И ЗАМЕНИТЬ ДЕТАЛИ ТАМ?

Гарантийный ремонт невозможен и там. Хотя что-то с ограниченным функционалом можно будет заменить. Даже невзирая на дополнительные расходы на дорогу, это все же лучше,

чем машина-памятник. Но не все так просто. Некоторые машины в Беларуси отказываются ремонтировать, потому что они сертифицированы под Россию, а оборудование у мастеров, с которым они работают, не предполагает работу с русскими машинами.

По информации открытых интернет-источников

## ПРОИСШЕСТВИЯ

### Машина с водителем едва не ушла под лед



В соседних Луховицах спасатели вытащили автомобиль, провалившийся под лед, как сообщает пресс-служба Московской областной противопожарно-спасательной службы. ЧП произошло на участке дороги, которая оказалась затопленной из-за разлива Оки. Как рассказали спасатели, по телефону 112 за помощью обратился 66-летний мужчина. Он отправился в охотничьи угодья возле Слемских Борок и поехал прямо по льду в надежде, что он выдержит его малолитражку. Однако поверхность оказалась слишком хрупкой, и машина вместе с водителем провалилась в воду. Выбраться из автомобиля мужчине удалось самостоятельно, а чтобы извлечь машину, понадобилась помощь.

### 14 лет тюрьмы за попытку сбыта метадона

Становлянский районный суд Липецкой области рассмотрел уголовное дело по факту покушения на незаконный сбыт наркотиков в крупном размере. На скамье подсудимых оказались супруги из Кыргызской Республики и уроженец Таджикистана. Сбыть запрещенные вещества они пытались в том числе в Коломне, Егорьевске, Воскресенске и Куровском. По информации объединенной пресс-службы судебной системы Липецкой области, в

марте 2021 года 26-летний уроженец Таджикистана получил указание отправиться в Липецк для распространения наркотиков. Инструкции поступали от неизвестного через мессенджер WhatsApp. Мужчина прибыл в Москву и встретился с супружеской парой из Кыргызской Республики. Там подельники забрали 20 крупных свертков с наркотическим веществом. Как выяснилось позже, всего преступники перевозили 2000 свертков со смесью, содержащей метадон. Общая масса составила 907,02 г.

23 марта из подмосковной Балашихи иностранцы, прихватив запрещенные вещества, отправились в Липецк. На 340-м км трассы М-4 «Дон» в Становлянском районе Липецкой области автомобиль остановили сотрудники УФСБ и ОГИБДД. После досмотра машины компанию задержали.

26-летнему уроженцу Таджикистана суд назначил наказание в виде 10 лет лишения свободы с отбыванием в исправительной колонии строгого режима. 33-летнему и 32-летнему уроженцам Кыргызской Республики дали по 14 лет. Отбывать наказание они будут в исправительных колониях строгого и общего режимов.

### Женщина обгорела при пожаре в частном доме

ЧП произошло 18 января в частном доме на улице Центральной в деревне Малое Карасево.

Как сообщили в Отделе надзорной деятельно-



сти и профилактической работы по Коломенскому округу, сигнал о возгорании поступил в 16.12. На место происшествия первое пожарное подразделение прибыло в 16.30.

Хозяйка дома рассказала, что перед случившимся она услышала некий звук, а затем почувствовала запах гари. Поднявшись на второй этаж, женщина обнаружила, что горят матрас и пластиковая балконная дверь. Вызвав пожарных, она начала тушить огонь самостоятельно. Когда на место происшествия прибыли пожарные, возгорание уже было ликвидировано.

В результате происшествия женщина 1971 года рождения получила ожоги второй степени. От огня пострадали лицо, руки и ноги. Сейчас пострадавшая находится в больнице.

Причиной возгорания стал аварийный режим работы электроприбора.

### Попался на краже телефона

Заявление о краже поступило в дежурную часть коломенской полиции от 34-летней местной жительницы. Женщина рассказала, что неизвестный обманным путем похитил у нее мобильный телефон стоимостью более 89 тысяч рублей. ЧП произошло на улице Гражданской.

По горячим следам правоохранителям удалось задержать подозреваемого в совершении преступления. Им оказался 44-летний местный житель.

По факту инцидента возбуждено уголовное дело по ст. 159 УК РФ. Сейчас подозреваемый находится под подпиской о невыезде.



Подготовила Елена СОМОВА

# Время встать на лыжи

ЗИМА В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ НЕЧАСТО РАДУЕТ НАС ПОГОДОЙ ПО СЕЗОНУ. ВСЕ МЫ ПОМНИМ ЗИМУ 2019-2020 ГОДОВ, КОГДА СНЕГА НЕ БЫЛО СОВСЕМ. ДА И ДО ЭТОГО УСТОЙЧИВЫЙ СНЕЖНЫЙ ПОКРОВ ФОРМИРОВАЛСЯ В ЛУЧШЕМ СЛУЧАЕ К НОВОМУ ГОДУ. В ЭТОМ ГОДУ И СНЕГ ЛЕГ, КАК ПОЛОЖЕНО — В НАЧАЛЕ ДЕКАБРЯ, И В МОРОЗАХ НЕДОСТАТКА НЕТ, ХОТЯ И ОТТЕПЕЛИ НЕРЕДКИ, ДАЖЕ С ДОЖДАМИ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ У ЛЮБИТЕЛЕЙ ЛЫЖ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ РАСЧЕХЛИТЬ СНАРЯЖЕНИЕ. НУ, А КТО ДАВНО МЕЧТАЛ ПРИОБРЕСТИ ЛЫЖИ, НО ПОКА ЕЩЕ ЭТОГО НЕ СДЕЛАЛ — БЕГОМ В СПОРТИВНЫЙ МАГАЗИН! ТЕМ БОЛЕЕ ЧТО ТАМ СЕЙЧАС ЗИМНЕЕ СНАРЯЖЕНИЕ УЖЕ ПРОДАЕТСЯ СО СКИДКОЙ.

## ЦЕНА ВОПРОСА

Полный комплект лыжного снаряжения — удовольствие, конечно, недешевое. Но не стоит расстраиваться — можно приобретать по частям, а на чем-то первое время сэкономить, особенно если вы новичок. Цены начинаются от 2000, а верхнего предела, в принципе, нет. Но это уже ближе к профессиональному спорту, представители которого вряд ли нуждаются в советах. Лучше брать не самые дешевые лыжи, но и за очень дорогими гнаться не стоит — если вы не профессионал, разницы не заметите. К лыжам нужны палки — цена на них начинается от 700 рублей. Лыжи с палками нам обошлись в

5000, крепления стоят от 900 до 18 500 рублей. Если брать по тому же принципу — не самые дешевые, но и не очень дорогие, выйдет где-то 2500. На ботинках лучше не экономить. В качественной спортивной обуви вы не натрете ноги и не вывихнете стопу при падении. На первых порах можно, конечно, кататься просто в куртке и трикотажных штанах (только не в джинсах!), но лучше приобрести спортивный костюм — еще 5000 — 6000. Итак, по самым скромным подсчетам, лыжная экипировка обойдется где-то от 12 000 до 17 000 рублей. Дорого? Не настолько, если учесть, что прослужит все это не один год.



## КАК НАЧАТЬ

Как впервые встать на лыжи, если до этого вы никогда на них не стояли (например, выросли в южных широтах) или катались в далеком детстве и уже забыли, как это делается?

- 1** Первое, что нужно запомнить: держите ноги полусогнутыми, особенно если едете под уклон. Да и, в принципе, на прямых ногах на лыжах не катаются — далеко не уедете.
- 2** Не налегайте на палки всем весом — центр тяжести должен находиться в ногах. Следите, чтобы в процессе движения лыжи не перекрещивались.



- 3** Падать не страшно, если делать это правильно: не вперед, не назад, а набок. И никогда не поднимайте палки высоко, чтобы не выколоть глаза себе или окружающим.
- 4** Научитесь подниматься по склону: даже самый пологий склон не пытайтесь преодолеть «в лоб» — так вы только потеряете время. Оптимально совершать подъем

боком, когда лыжи перпендикулярны склону и параллельны друг другу, мелкими шажками, чтобы не допустить перекрещивания.

- 5** Технику разных видов лыжного хода мы здесь рассказывать не будем — ее описание достаточно просто найти, лучше, если это будут видеоуроки.

**ЕЗДА НА ЛЫЖАХ — ТА ЖЕ КАРДИОТРЕНИРОВКА: ЗАДЕЙСТВОВАНЫ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ, ЭТОТ ВИД АКТИВНОСТИ СПОСОБСТВУЕТ НОРМАЛИЗАЦИИ ДАВЛЕНИЯ, УЛУЧШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ И РАБОТУ СЕРДЦА. БЛАГОДАРЯ ТОМУ, ЧТО ПРОИСХОДИТ ВСЕ ЭТО НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, КРОВЬ ОТЛИЧНО НАСЫЩАЕТСЯ КИСЛОРОДОМ.**

## ГДЕ ПОКАТАТЬСЯ

Стандартные места катания для горожан — не спортсменов, но время от времени делающих лыжные вылазки: парк Мира (вариант для семей с детьми, т. к. трасса короткая, легкая, освещена фонарями и вся «цивилизация» рядом). Парк 50-летия Октября уже поинтереснее: есть подъемы, спуски, горки (осторожно, не улетите с крутого склона на берег Оки!). В Репинском овраге катались всегда, но после застройки место для трассы сократилось до минимального. Щуровчане катаются в парке «Дубки», колычевцы — по берегу Оки. Загородные лыжни — в Нижнем Хорошове, Щепотьево — для более продвинутых, им они хорошо известны.

Имеется в Коломне и горнолыжная трасса — в комплексе «Олимп». Там есть вся инфраструктура, инструкторы — естественно, не бесплатно. Но это уже немного другая история.



**Светлана Васильевна, 83 года:** «На лыжах стою, сколько себя помню. Лет с трех зимой училась кататься. Ездили всегда на станцию Хорошово, за село Рождественка — это километров пять от станции. Там есть такое место — сосны до неба, красота необыкновенная! Едешь, любишься. И под ноги помотришь — а там следы, какой-то зверь пробежал, тоже интересно. Иногда 8 Марта отмечали лыжным походом. Бывало, что туда мы на лыжах, а обратно лыжи на нас едут — снег мокрый, ехать невозможно. Но уж больно не хотелось закрывать сезон.

Лыжные прогулки — замечательная вещь и для души, и для тела. Движение придает сил, да и мозг лучше работает. Я не пользуюсь трамваем, хожу пешком. И до сих пор катаюсь, правда, уже

так далеко не езжу, хожу в парк Мира».

Подготовила Ася ЕМЕЛЬЯНОВА

# Нам всем нужен сон

Елена СОМОВА

Говорят, что хроническое недосыпание – настоящий бич современного человека. Ускоренный ритм жизни, необходимость подстраиваться под четкий рабочий график и успевать многое приводит к тому, что у человека все меньше времени остается на сон.

Издавна человек в своем режиме сна и бодрствования следовал за природой. Летом у крестьянина была горячая пора: чтобы вырастить хороший урожай, надо было трудиться в поле в буквальном смысле от зари до зари. Недостаток сна восполнялся зимой, когда полевые работы прекращались, а освещение в избах было скудным, и то приходилось экономить. Тогда бодрствовали тоже «от зари до зари», но, как вы понимаете, это был совсем другой промежуток времени.

Люди, менее зависящие от природы (купцы, дворяне), разумеется, не пренебрегали сном, ведь для того, чтобы хорошо считать деньги и обдумывать дела государственной важности, прежде всего нужна была свежая голова. Конечно, в жизни людей случались разные форс-мажорные обстоятельства (война, стихийное бедствие и т. д.), когда было не до сна, но постоянная его нехватка никогда не была правилом, тем более всеобщим.

## С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ

Современная ситуация, когда сон является чуть ли не роскошью, случилась не вдруг, а в ходе промышленной революции XVIII-XIX веков. Развитие производства требовало четких сроков и согласованности процессов. Прошли времена, когда каждый ремесленник мог приниматься за работу, когда ему вздумается. Теперь начинали и заканчивали по гудку. Появился жесткий распорядок, под который вынужденно подстраивались и остальные службы. Так постепенно менялся образ жизни, крадя сон у людей. Сегодня в больших городах нехватка сна превратилась в серьезную проблему.

## ЧЕМ ГРОЗИТ НЕДОСЫП

На первый взгляд недосып кажется чем-то несущественным: ну, подумаешь, выспался, и все прошло. Однако при постоянном недосыпании

развивается ряд неприятных симптомов: снижается иммунитет, мы начинаем чаще болеть, ухудшаются когнитивные способности (замечали, наверное: если сильно не выспишься, в голове туман). Недостаток сна приводит к набору веса и даже ожирению: неотдохнувший мозг посылает сигналы, что нуждается в подпитке, заставляя нас есть больше, чем необходимо. Более того, по данным некоторых ученых хронический недосып повышает риск развития ишемической болезни сердца, сахарного диабета и даже онкологических заболеваний. Не говоря уже о том, что снижение концентрации внимания увеличивает риск аварии или несчастного случая по нашей вине. Стоят ли перфекционизм, стремление успеть больше, чем другие, или даже просто привычка листать допоздна соцсети таких рисков?

## КАК ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЕ ЗДОРОВЫЙ СОН



Откажитесь от энергетиков и кофеина



Прогуляйтесь перед сном на свежем воздухе



Соблюдайте ритуал отхода ко сну (умывание, переодевание и пр.)



Не употребляйте перед сном тяжелую пищу



Поддерживайте в спальне благоприятную температуру для сна (18 – 25°C)



Не кладите возле головы работающие электроприборы



Спите в тишине и темноте. Это способствует выработке естественного снотворного мелатонина



Кровать должна быть ровной и умеренно твердой



Не смотрите ТВ, не играйте в компьютерные игры перед сном



Не курите и не употребляйте алкоголь перед сном

## КАК СПАТЬ, ЧТОБЫ ВЫСЫПАТЬСЯ

Мы все разные: одним комфортнее раньше лечь и рано встать, другие предпочитают утром поспать подольше, но зато бодр и весел до глубокой ночи, третьи легко подстраиваются под любой режим. Для полноценного сна важно спать семь-восемь часов в сутки, желательно в одно и то же время. За два часа стоит отложить чрезмерную физическую активность, просмотр фильмов и чтение книг, вызывающих сильные эмоции. Свет лучше приглушить. Для полноценного сна воздух в комнате должен быть свежим и прохладным ровно настолько, чтобы вам не было холодно под одеялом. Белье из дышащих материалов также улучшает качество сна. Лучше всего спится, конечно, в темноте и тишине, но некоторых успокаивает мягкий свет ночника или тот, что проникает в окно с улицы, а «белый шум» отдаленной автомагистрали неплохо усыпляет городского жителя.

Устраивайтесь поудобнее и спите на здоровье!

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Впервые за 50 тысяч лет: к Земле приближается уникальная комета

Эта комета – редкий гость во внутренней области Солнечной системы. Последний раз с Земли ее могли видеть еще неандертальцы.



Астрономы предлагают внимательно следить за звездным небом в конце января 2023 года.

Если небо будет достаточно темным в регионе наблюдений, то любой желающий получит шанс невооруженным глазом увидеть комету, которая пролетит близ Земли и Солнца впервые за 50 000 лет!

Она была открыта совсем недавно с помощью телескопа Паломарской обсерватории во время ее прохождения мимо Юпитера в марте 2022 года. Комета получила кодовое название C/2022 E3.

Космическая страница

двигается к нам из дальних пределов Солнечной системы и окажется ближе всего к Земле 1 февраля. Именно тогда она будет иметь самую высокую яркость при наблюдении с Земли.

Комету можно будет увидеть с помощью бинокля. Видна она будет неподалеку от Полярной звезды. А если отправиться следить за ее приближением подальше от огней большого города, то комета будет видна даже невооруженным глазом.

### Какие кошки самые умные?

Финские ученые установили, какие породы кошек можно считать наиболее мысленными. Во время исследования для выявления различных черт индивидуальности и поведения были рассмотрены 4300 кошек из 26 породных групп. В результате на первом месте по интеллектуальным способностям оказалась абиссинская кошка, на втором – бенгаль-

ская, на третьем – бирманская. Кроме того, в десятку самых умных вошли корниш-рексы, шотландские вислоухие, сиамские, сингапурские кошки, турецкая ангора и японская рысь.

При этом, как отмечают специалисты, достоверно измерить умственную способность кошек очень сложно, поскольку каждый вид эволюционировал, чтобы



приспособиться к своей нише, и умственная способность, полезная для одного вида, может не способствовать выживанию другого.

### Ждать ли раннюю весну в 2023 году?

Синоптик Евгений Тишковец спрогнозировал отсутствие аномальных морозов в конце января и в феврале: «По долгосрочным прогнозам, нас ждет только повышенный температурный режим – на несколько градусов теплее, чем должно быть по многолетним значениям».

Согласно долгосрочному прогнозу си-

ноптиков, весна в России будет как качели: то туда, то сюда. Обещают, что в наших краях она наступит необычно рано: тепло наступит чуть ли не в первой декаде марта. Но вслед за этим начнутся температурные качели и перепады атмосферного давления.

Апрель, по прогнозам, будет тоже необычно теплым, а май жарким.

Реклама МХ03

**«ЭкоСталь»**  
Общество с ограниченной ответственностью

**ДЕМОНТАЖ** любой сложности

**САМОВЫВОЗ** грузоперевозки

**ВЫВОЗ МУСОРА** услуги

**«ДОРОГО ПОКУПАЕМ ЛОМ»** ЧЕРНЫХ, ЦВЕТНЫХ МЕТАЛЛОВ И ЛОМ КАБЕЛЯ

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 МХ14

**МЕБЕЛЬНОЕ ПРОИЗВОДСТВО**

**"Антураж" КУХНИ** на рынке 20 лет

**ШКАФЫ-КУПЕ**

**ДВЕРИ-КУПЕ**

**СТЕНКИ ПРИХОЖИЕ**

**РАССРОЧКА 6 месяцев**

ул. III Интернационала, д. 8, ФУРНИТУРА, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ  
(р-н «стометровки»). PULSE italum

Пн - пт: 10.00 - 17.00, сб: 10.00 - 15.00, вс: выходной. Сайт: [anturag-kolomna.ru](http://anturag-kolomna.ru) Тел.: 614-74-90, 8 (926) 478-14-68

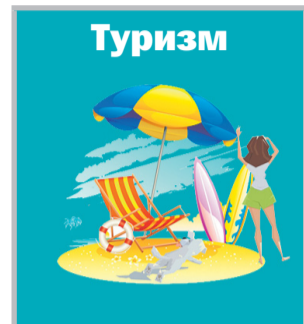
Реклама МХ19

**БУРЕНИЕ**

8 (916) 284-49-42 · 8 (920) 982-54-43

**ВОДОСНАБЖЕНИЕ**

Колычевский стройдвор, пав. 14Ж [burenie-kolomna.ru](http://burenie-kolomna.ru)



**Туризм**

**ЭКСПЕРСИОННЫЕ ПРОГРАММЫ ПО РОССИИ**

**КРУИЗЫ ПО РЕКАМ**

8 (916) 500-57-00  
т/а «ДИЛИЖАНС»

Реклама МХ8

**ТУРЫ В ОАЭ, ТУРЦИЮ, ЕГИПЕТ, НА МАЛЬДИВЫ**

8 (496) 615-04-84, 8 (916) 500-57-00

г. Коломна, ул. Шилова, д. 14  
т/а «ДИЛИЖАНС»

Реклама МХ8

**ПУТЕВКИ В САНАТОРИИ РОССИИ И БЕЛАРУСИ**

8 (496) 615-04-84, 8 (916) 500-57-00

г. Коломна, ул. Шилова, д. 14  
т/а «ДИЛИЖАНС»

Реклама МХ8

**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 МХ16



**Ремонт**

**РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ И СТИРАЛЬНЫХ МАШИН**

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

Тел. 8 (903) 744-70-55

Реклама МХ21

**ПЕРЕТЯЖКА**

**РЕМОНТ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ**

ОГРОМНЫЙ ВЫБОР ТКАНЕЙ. ВЫЕЗД ЗАМЕРЩИКА – БЕСПЛАТНО.

Тел. 8 (925) 196-33-30

Реклама МХ6

**РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ**

СТАЖ – 30 ЛЕТ.

Тел. 8 (496) 617-69-31, 8 (916) 197-60-06

Реклама МХ09



**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 МХ4

**ЭЛЕКТРИК**

выполнит замену розеток, выключателей, автоматов, светильников и т. д. Замена электросчетчиков. Качественно, с гарантией. Скидка на материал – 10% до 31.01.2023 г.

Тел. 8 (929) 904-45-63

Реклама МХ4

**РЕМОНТ КВАРТИР, ОФИСОВ**

Электрика, сантехника, все основные виды отделочных работ. Не посредники! Более 10 лет опыта. Договор, гарантия

8 (916) 318-40-30, Андрей

Реклама МХ648



**Услуги**

**АССЕНИЗАТОРСКИЕ УСЛУГИ**

- ОТКАЧКА СЕПТИКОВ, туалетов, длина шлангов 55 м
- БОЧКА 4 и 5 кубов
- УСТРАНЕНИЕ ЗАСОРОВ гидродинамикой и электромеханикой
- ВИДЕОДИАГНОСТИКА
- РЕМОНТ СКВАЖИН

Тел.: 8 (926) 520-96-19, 8 (926) 44-33-771

Реклама МХ5

**СТИРКА КОВРОВ КРУГЛЫЙ ГОД**

Стирка и удаление пятен. Промывание. Отжим в центрифуге. Сушка в спецпомещении. ЕСТЬ ДОСТАВКА

От 200 руб. за 1 кв. м г. Коломна, мкр-н Щурово, ул. Юбилейная, д. 13/1

Тел. 8 (926) 489-94-55

Реклама МХ651

**ПОВЕРКА СЧЕТЧИКОВ ВОДЫ**

на дому без снятия

Коломенская метрологическая служба

Тел. 8 (926) 708-86-26

Реклама МХ18

**БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ – НА САЙТАХ**

**KOLOMNA-SPRAVKA.RU** городской новостной портал

**KOLOMNA-NEWS.RU**

**ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ**

**КУПЛЮ**

**ПРОДАМ**

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 16:**

**По горизонтали:** Георгина. Сыроежка. Комплект. Максимум. Боск. Акт. Промилле. Нагар. Осот. Зоопарк. Квота. Сигара. Баба. Вольт. Фетр. Стадо. Адепт. Рассол. Панда. Умора. Прополис. Поплавок. Арест. Экер. Есаул. Саранча. Игрок. Сноп. Малея. Лука. Ставрида. Иния. Обои. Зазор. Канале. Рели. Хлев. Пуду. Окали. Ласт. Дзюдо. Уток. Руст. Кока. Травести. Лилия. Копра. Штат. Десна. Лунка. Отвар. Фрукт. Шквал. Оклет. Орало. Румб. Инок. Клотик. Пал. Мга. Лавина. Тюрбан. Ирис. Шар. Дизел. Икс. Калька.

**По вертикали:** Зеро. Поле. Реклама. Ауди. Труп. Мирю. Трио. Наст. Лев. Мате. Троп. Опера. Пария. Топи. Блюз. Лама. Спор. Грипп. Ядро. Филе. Ирбис. Леер. Неуч. Комби. Колка. Офис. Бокс. Так. Факт. Стеклярус. Конферанс. Бекас. Апарт. Раскол. Основа. Унаби. Балкон. Катод. Нло. Утро. Галоп. Псих. Тын. Акциз. Дыба. Анонс. Лазер. Кол. Карст. Ага. Аба. Оклик. Поиск. Адуляр. Взвод. Ласа. Итог. Дама. Аура. Кореш. Кров. Джем. Саше. Овен. Изба. Устав. Тишь. Убор. Перо. Чадо. Паста. Акинак. Заём. Такт. Акка. Арии. Титул. Кара.

**Земельный участок** 15 соток под ИЖС, д. Бакунино. Газ, электричество, водопровод, Интернет по линии деревни. Цена 60 000 руб. за сотку. Тел. 8 (916) 409-39-56.

**Куплю старинные иконы и картины** от 60 тыс. руб., книги до 1940 г., статуэтки, столовое серебро, сервизы, золотые монеты, буддийские фигуры, знаки, самовары, колокольчики, старинные ювелирные украшения. Тел. 8 (920) 075-40-40.

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

Учредитель – Е.Б. Гомзина. Главный редактор – Е.Б. Гомзина. Корректор – Т. Белова. Издатель – ООО «МЕДИАХОЛДИНГ «ЯТЬ», ИНН 5022051150

Адрес редакции и издателя: 140411, г. Коломна, пр-т Кирова, д. 24 «а». Телефон: 8 (985) 029-30-38. E-mail: info@gazetayat.ru Электронная версия – www.kolomna-spravka.ru

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

№ 1 (1548) 24 января 2023 г. Номер подписан 23 января 2023 г. Цена свободная.

Отпечатано в АО «Красная Звезда», 125284, г. Москва, Хорошевское шоссе, 38. Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62. <http://www.redstarph.ru> E-mail: kr\_zvezda@mail.ru Заказ № 0237-2023. Тираж – 6500 экз.

Реклама

**ТЕЛЕВИДЕНИЕ**

Лучший пакет кабельного

**за 0 рублей**


120 каналов в цифровом качестве

**ИНКО** ООО "ИНКТВ" т.8(496)613 60 00 Октябрьской революции 368

**СУДОКУ**

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

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

Сектор рулетки	↓	Медленная рысь	↓	Часть мясной туши	↓	Очень упрямый довод	↓		Орудие для пыток	↓	Желание отыскать	↓	Варенье из ягод в виде густого желе	↓	Получение денег в долг	↓					
Крупный садовый цветок	↓	Масло для христианских обрядов	↓	Безгорбый верблюд Америки	↓	Занятие с топором и дровами	↓	Болотная птица с длинным клювом	Остров	↓	Отрицательный электрод	↓	Большее не бывает	↓	Форма рельефа	↓	Конечный результат	↓	Изысканный наряд	↓	
Набор предметов	↓	Полоса вдоль края страницы	↓	Мыльное зрелище	↓	Снежная киса	↓	Сорт груши	↓	Бег лошади вскачь	↓	Официальный документ	↓	Подушечка с ароматом	↓	Метрическая музыкальная единица	↓				
Тысячная часть	↓	Почернение фитиля	↓	Доля, пай, часть, норма	↓	Скрутка из табака	↓	Тюрьма для зверей	↓	Половинка секстета	↓	Базарная женщина	↓	Единица напряжения	↓	Лунный камень	↓	Игральная карта	↓	Есть у рыб, птиц и лука	↓
Плотная шерстяная ткань	↓	Напиток из солёных огурцов	↓	Словесная перепалка	↓	Контора, канцелярия	↓	Тусовка бурёнок	↓	Объявление о предстоящих гастролях	↓	Посвящённый в тайны	↓	Зодиакальный барашек	↓	Род вечнозелёных деревьев	↓				
Пчелиный клей	↓	Агитация за товар	↓	Отверженный	↓	Тросовое ограждение вдоль бортов судна	↓	Род крупного бисера	↓	С него не сводит глаз рыбак	↓	Нечто очень смешное	↓	Любимое дитя	↓						
Геодезический инструмент	↓	Мера пресечения	↓	Отсутствие единства	↓	Китайский финик	↓	Неопознанная тарелка	↓	Тростниковая жаба	↓	Биополе человека	↓	Древние основатели Ирана	↓						
«Художник» в бригаде строителей	↓	Завсегда	↓	Вирусное заболевание	↓	Казачий ротмистр	↓	Прожорливый кузнечик	↓	Душевнo-больной человек	↓	Подразделение роты	↓	Красна пирогами	↓						
Предмет мебели	↓	Корка на снегу	↓	Пресноводный дельфин	↓	Излучина реки	↓	Прикрытие халтуры строителей	↓	«Световой нож»	↓	Промежуток между частями	↓	Близкий друг, приятель	↓	Однородная смесь	↓				
Конечность тюленя	↓	Марка автомобиля	↓	Копытное животное	↓	Травоядное животное Африки	↓	«Рукоприкладство в квадрате»	↓	Потасовка на татами	↓	Обитатель тропических лесов Африки	↓	Свод правил	↓	И лорд, и чемпион	↓				
Нить поперёк основы	↓	Зодиакальное созвездие	↓	Серединка ореха	↓	Кустарник с бодрящими листьями	↓	Эстрадный жанр	↓	Забор, частокол	↓	Длинный плащ из верблюжьей шерсти	↓	Строительный материал	↓	Меч скифов	↓				
Луковичное растение, цветок	↓	Реплика для зрителей	↓	Женщина, которая на сцене — мальчик	↓	Волокно из кокосового ореха	↓	Мудрое время	↓	«Прикол» вампира	↓	Состав работников	↓	Порыв ветра	↓	Жилище, приют	↓	Меч скифов	↓		
Целебный напиток из трав	↓	Клиент морга	↓	Защищает корень зуба	↓	Тип кузова автомобиля	↓	Яблоко, груша	↓	Налог	↓	Возглас	↓	Жирное пятно	↓	Беззвучие	↓	Возмездие	↓		
Деление на циферблате компаса	↓	Парагвайский чай	↓	Группа музыкантов	↓	Джазовая музыка	↓	Стальной крюк	↓	Монах	↓	Деталь на мачте	↓	Снежный поток	↓	Форма Земли	↓				
Выжженное место в лесу	↓	Полотенце на голове	↓	Непрозрачный воздух	↓	Всем известное неизвестное	↓	Полупрозрачная бумага	↓												