



4 (1551) 14 февраля 2023 г.

Газета
для всей
семьи



«Коломна Новости»

«Коломна Новости»

Kolomna-News

Реклама МХ45

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, сзади него есть небольшой прудик. Тихое, спокойное дачное место для отдыха без лишних глаз. Имеется градостроительный план земельного участка.



Тел. 8 (985) 342-98-55

Как изменилось население Подмосковья за последние годы?

стр. 4



В Коломне начнут печь булочки с ламинарией

стр. 5



Где купить новинку?

Корь снова возвращается

стр. 10

Они шли дорогами Афгана

стр. 7



Самые страшные землетрясения последних десятилетий

стр. 6



Могут ли деньги за проезд в автобусе списать дважды?



В «Мострансавто» периодически поступают жалобы от пассажиров, которые говорят, что деньги с банковских карт после оплаты проезда в автобусах списались несвоевременно. По какой причине это происходит, пассажирам разъяснили в пресс-службе перевозчика.

Оказывается, все дело в том, что процесс оплаты проезда банковской картой имеет технологические особенности.

«Средства списываются не в тот момент, когда пассажир прикладывает карту к терминалу, а позже, когда информация о транзакции поступает в банк. Если бы процедура списания была похожа на ту, что действует в розничных магазинах, то посадка в автобус занимала бы примерно 20 минут. А все потому, что терминал оплаты должен был бы напрямую связываться с процессингом. Поэтому для ускорения посадки мы и партнеры проекта по безналичной оплате проезда разработали специальный программный алгоритм», — прокомментировали в «Мострансавто».

Также банк может отклонить платеж с карты по различным причинам. В этом случае попытки списания с банковского счета могут продолжаться в течение 30 дней. А пока поездка

не будет оплачена, карта находится в стоп-листе оператора. Ей можно по-прежнему расплачиваться везде, кроме автобуса. В подобной ситуации у пассажира, который, к примеру, весь день не выходил из дома, могут списаться средства за поездку, которую он совершил еще две недели назад. Спишутся они однократно. Проверить информацию о списаниях можно в личном кабинете банка.

Также всю информацию об использовании бесконтактных банковских карт можно найти на сайте strelkacard.ru. Также здесь можно посмотреть детальную историю поездок и оплат и вывести карту из стоп-листа. Если вывести банковскую карту из стоп-листа самостоятельно не получается, пассажир может обратиться по номеру телефона call-центра **8 (800) 100-77-90** или написать письмо на электронную почту info@strelkacard.ru.

В Коломне установят камеры с функцией распознавания лиц

Только за первый месяц 2023 года в Подмоскowie на железной дороге погибли шесть человек. Один несчастный случай с летальным исходом произошел в конце января на станции Коломна. По статистике, чаще всего люди гибнут из-за нарушений правил безопасности, стремясь срезать себе путь. Вопросу безопасности на железнодорожных объектах в особое внимание уделил губернатор Подмоскowie Андрей Воробьев. Он поручил главам муниципалитетов разработать меры по снижению травматизма на железной дороге.

7 февраля глава городского округа Коломна Александр Гречищев во время выездного совещания обсудил с коллегами меры, которые помогут свести к минимуму риски попадания под поезд.

«В нашем округе тема актуальна: в прошлом году на путях погибли девять человек. Мы принимаем меры, чтобы таких трагедий не было: ликвидируем несанкционированные переходы, устанавливаем



предупреждающие таблички, заборы, отправляем дежурить волонтеров на станции. Но все это не помогает, если человек хочет сэкономить пару минут», — рассказал Александр Гречищев.

Глава округа заверил, что профилактические мероприятия по обеспечению безопасности на железнодорожной дороге продолжатся. На очереди установка умных камер, которые могут распознавать лица и отправлять штрафы электронно.

Фото: администрация г. о. Коломна

В марте сместятся сроки доставки платежных документов МосОблЕИРЦ

Жители Подмоскowie получают квитанции за ЖКУ с начислениями за февраль ориентировочно до 6 марта 2023 года. В марте сроки доставки сдвигаются на несколько дней в связи с тем, что февраль — короткий месяц.

Оплатить счета можно в личном кабинете на сайте МосОблЕИРЦ, в мобильном приложении «МосОблЕИРЦ онлайн» или через кноп-

ку моментальной оплаты «Оплатить квитанцию онлайн» на главной странице сайта расчетного центра.

Начисление пени начинается с 31-го дня просрочки от установленного срока оплаты. Своевременная оплата ЖКУ — оптимальный путь распределить финансовую нагрузку и избежать увеличения начислений.

Подготовила Елена СОМОВА

Реклама

EXEED
BORN FOR MORE

**АВТОМОБИЛЬНАЯ
МАРКА №1**

по росту продаж
в России

Рассрочка 0%¹ Выгода до 1 000 000 руб.¹ Гарантия 7 лет¹

ЗИМНЯЯ РЕЗИНА
в подарок

КорсГрупп
Коломна, 100-й км трассы М5 Урал
+7 (495) 463-28-51, kolomna-exeed.ru

¹Предложение ограничено. Подробности в официальном дилерском центре EXEED КорсГрупп по адресу: г. Коломна, 100-й км трассы М5 "Урал" и по т. +7 (495) 463-28-51.

Реклама

Подари скидку другу

- Социальная Скидка 10%
- Шиномонтаж Скидка 300 Р
- Комплексная диагностика Бесплатно
- 1-й визит Скидка 15%
- Масляный сервис работы бесплатно
- Проверка УУК бесплатно

Renault КорсГрупп Коломна
100-й км трассы М5 Урал, +7 499 226 20 24

^{*}Предложение ограничено. Подробности в официальном сервисном центре Renault КорсГрупп по адресу: г. Коломна, 100-й км трассы М5 "Урал" и по т. +7 (499) 226-20-24.

Московская область вошла в топ-20 регионов России по качеству жизни

Московская область заняла 11-ю строчку в рейтинге Агентства стратегических инициатив по качеству жизни в регионах. Об этом рассказала генеральный директор АСИ Светлана Чупшева в ходе заседания наблюдательного совета Агентства с президентом России Владимиром Путиным.

Она представила второй рейтинг оценки усилий властей регионов по созданию качественной среды для россиян. Подмосковье открыло вторую десятку и заняло 11-е место. По итогам 2021 года регион не вошел в топ-20 рейтинга. Относительно прошлого года Московская область показала самый большой скачок. Рейтинг составили, опираясь на 141 параметр. Специалисты оценивали 10 направлений, среди которых медобслуживание, образование, жилье и инфраструктура, соцзащита и другие.

«Большую работу сделал регион, очень много было сделано в части государственных услуг, сервисов в социальной сфере, в медицине, в социальной поддержке граждан. Мы видим результат», – подчеркнула **Светлана Чупшева**.

Лучшие 20 регионов по интегральному рейтингу качества жизни в 2022 году

- ✓ 1. Москва
- ✓ 2. Санкт-Петербург
- ✓ 3. Тюменская область
- ✓ 4. Ямало-Ненецкий автономный округ
- ✓ 5. Ханты-Мансийский АО – Югра
- ✓ 6. Республика Татарстан
- ✓ 7. Белгородская область
- ✓ 8. Чеченская Республика
- ✓ 9. Тульская область
- ✓ 10. Калининградская область
- ✓ 11. Московская область
- ✓ 12. Севастополь
- ✓ 13. Пензенская область
- ✓ 14. Свердловская область
- ✓ 15. Челябинская область
- ✓ 16. Чувашская Республика
- ✓ 17. Нижегородская область
- ✓ 18. Сахалинская область
- ✓ 19. Самарская область
- ✓ 20. Камчатский край



Светлана Аипова: «Коломна сформирует ежедневный план уборки дворов»



10 февраля Коломну посетила руководитель Главного управления содержания территорий в ранге министра Светлана Аипова. Вместе с главой городского округа Александром Гречищевым, его профильным заместителем и представителями коммунальных предприятий они прошли по городу и посмотрели, где требуется усилить работу по уборке улиц от снега и наледи. Проверяющие побывали во дворах домов по ул. Пионерской, Ленина, Красная Заря, Коломенской,

Шилова и проспекту Кирова. По итогам обхода министр отметила, что особое внимание нужно уделить расчистке парковок, проездов во дворах, а также уборке уже собранного снега и колотого льда. Светлана Аипова поставила задачу подготовить ежедневный план работы по адресам и в течение одной недели привести дворы в нормативное состояние.

Фото: Главное управление содержания территорий МО

Реклама MX26



**ПРИГЛАШАЕМ В НОВЫЙ МАГАЗИН ПО АДРЕСУ:
г. Коломна, п. Радужный, ул. Московская, 18, ТЦ «Радужный»**

Открытие 16 февраля!

С 23-м февраля!



-32%
81⁹⁰
54⁹⁰

Овсяные хлопья Геркулес Традиционный Русский продукт, 500 г



-37%
1 599⁰⁰
999⁹⁰

Кофе Jardin Americano Crema, зерно средней обжарки, 1 000 г



-50%
199⁹⁰
99⁹⁰

Сосиски Сливочные премиум Останкино, в/у, 350 г



-25%
79⁹⁰
59^{90*}

Яблоки сезонные, 1 кг
* С 16 по 22 февраля



-23%
299⁹⁰
229^{90*}

Лопатка свиная, без кости, крупный кусок, в/у, упаковка ~2 кг, цена за 1 кг
* С 16 по 22 февраля

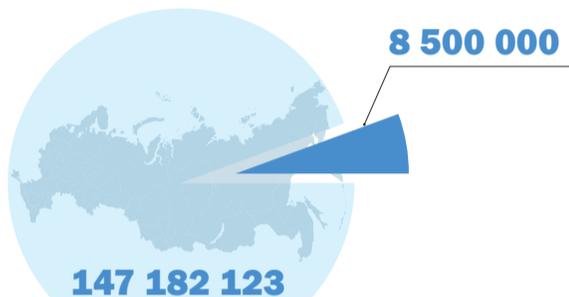
www.market-da.ru

Предложение действительно с 16 февраля 2023 г. по 1 марта 2023 г. Предложение действительно до момента реализации последней единицы товара. Цена указана за единицу товара. Все цены указаны в рублях. Товар может отсутствовать в данном магазине. Предложение на товары с акциями действительно в магазинах по адресам, указанным в макете. Количество товара ограничено. Товар может незначительно отличаться от изображения, размещенного в каталоге. Точный перечень товаров (предложений) по акции в конкретном магазине, информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, порядке приобретения товара по ценам, указанным в каталоге, адресах ее проведения узнавайте у менеджеров в магазинах «ДА!». ООО «Фреш Маркет». Юридический адрес: 142842, Московская область, городской округ Ступино, д. Сидорово, ул. Дорожная, владение 2 «а». ОГРН 1117847374171, ИНН 7806461539.

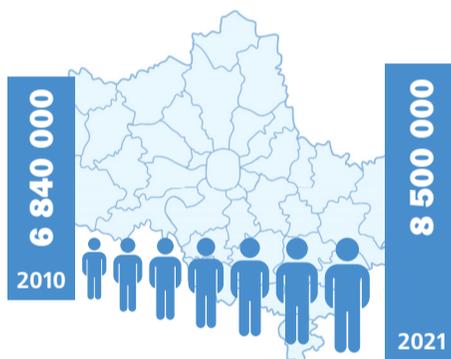
Как изменилось население Подмосковья за 11 лет

Подведены итоги всероссийской переписи населения

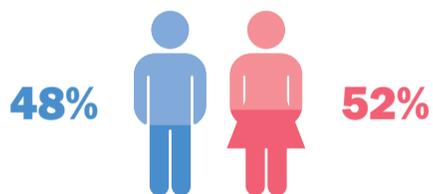
Итоги всероссийской переписи населения, которая проходила с 15 октября по 14 ноября 2021 года, подвели в Подмосковье. За 11 лет население Московской области увеличилось на 24,3% или 1 млн 660 тыс. жителей. Сейчас в регионе проживают 8,5 млн человек. Таким образом, Подмосковье вошло в число лидеров рейтинга по численному приросту населения по сравнению с 2010 годом. В нашей инфографике – самое важное о том, как изменился наш регион за 11 лет, с 2010 по 2021 год.



Население РФ – **147 182 123 человека**. В том числе в Московской области проживает **8 500 000 человек**, из них в г. о. Коломна – **212 330 человек**.



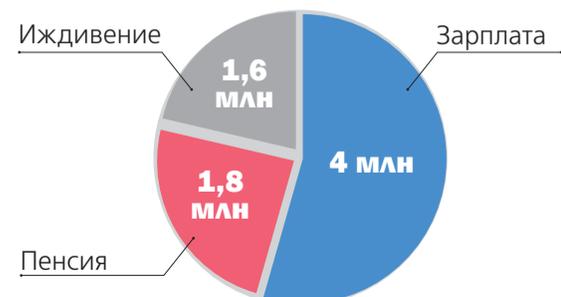
По сравнению с 2010 годом численность населения увеличилась на **24,3%**. Московская область стала лучшим регионом России по приросту населения. При этом лидером среди городских округов региона стал **Ленинский**. Темп прироста населения там составил **206%**.



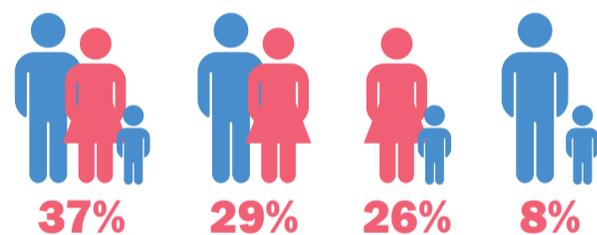
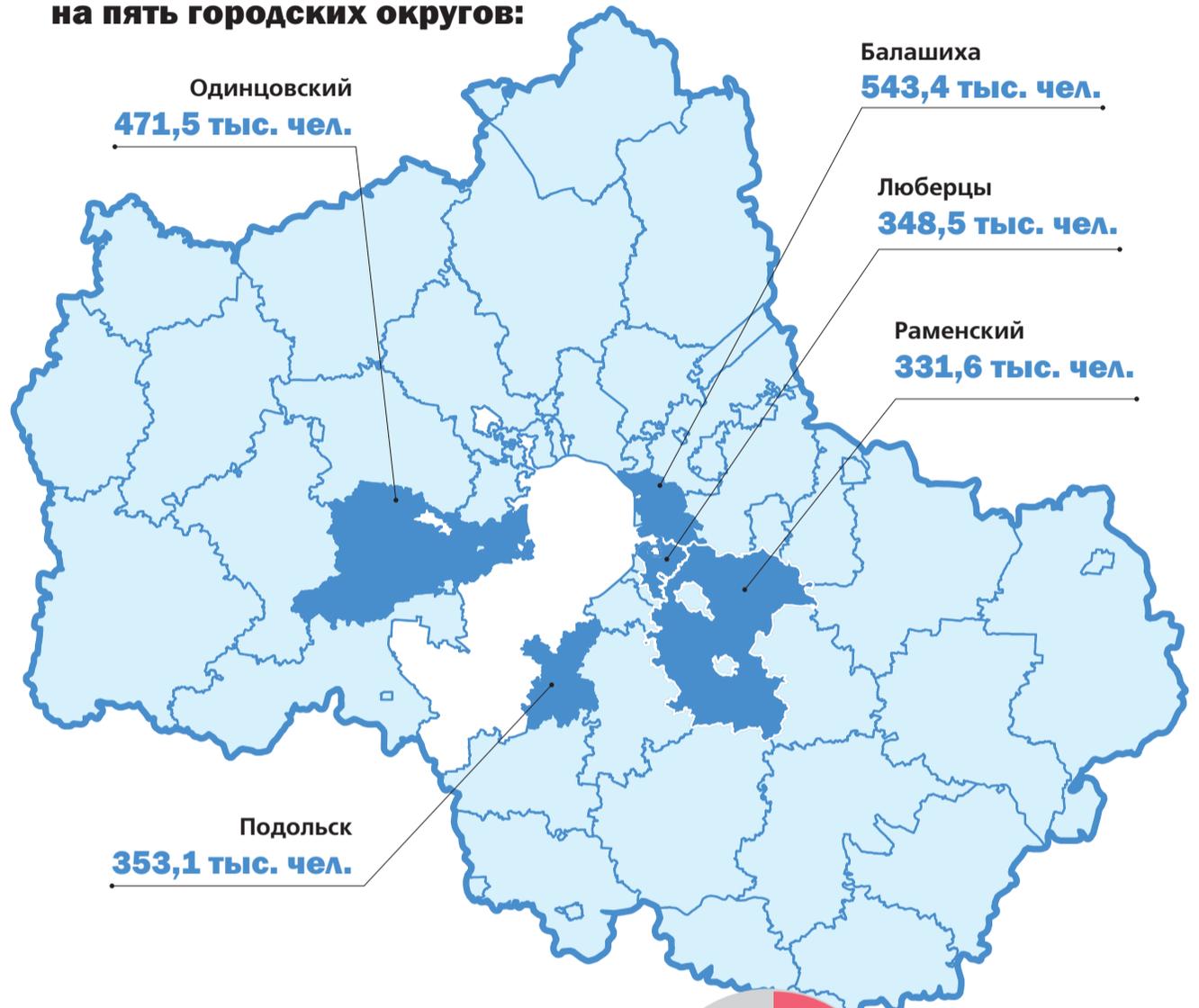
48% населения региона составляют мужчины, **52%** – женщины. Средний возраст женского населения – **43,4** года, мужского – **39,5 лет**.

Источники средств к существованию

Порядка **7,5 млн** человек рассказали о своих доходах.



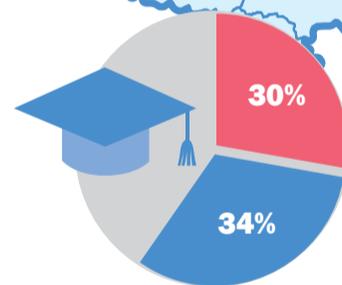
Почти четверть всего населения приходится на пять городских округов:



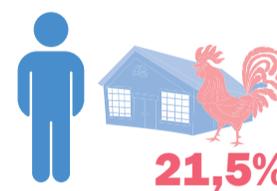
В Московской области порядка **1,9 млн** семей, **37%** из них – это супружеские пары с детьми, **29%** – без детей, **26%** – матери с детьми и **8%** – отцы с детьми.



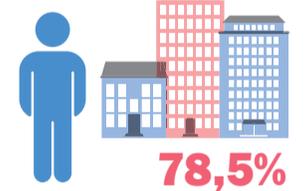
Из **2 млн** женщин **954 тыс.** впервые стали мамами в возрасте 20 – 24 лет, **509 тыс.** родили в 25 – 29 лет.



Высшее образование имеют **30%** жителей МО (по России **23%**), среднее профессиональное – **34%**.



в 2010 году – **18,7%**



в 2010 году – **81,3%**

Московская область вышла в лидеры по приросту численности. При этом больше человек стали жить в сельской местности. Это **21,5%** от общего числа жителей.



Из **8,5 млн** жителей порядка **7,8 млн** – граждане Российской Федерации, **67 тыс.** человек – иностранные граждане.



Около **3 млн** человек в регионе проживают в домах 1971 – 1995 годов постройки, **1,5 млн** человек – в домах 1957 – 1970 годов постройки и порядка **1,6 млн** человек – в домах, построенных после 2010 года. **8,3 млн** человек проживают в частных домах и квартирах, **145 тыс.** человек – в общежитиях.

Секретный ингредиент: в Коломне начнут печь булочки с ламинарией

Какие блюда можно приготовить из ламинарии? Этот вопрос заставляет хорошенько задуматься. Вспоминаются разве что салат из морской капусты, японские роллы и агар-агар. Оказывается, применение морской капусты гораздо шире. Это доказали пекари Коломенского хлебозавода, решившие приготовить необычную новинку – хлеб с ламинарией. Заинтригованы? Тогда спешите в магазины «Свежий хлеб», где уже 21 февраля в продаже появятся булочки на водорослях. А пока расскажем, что побудило технологов хлебозавода изобрести инновационный хлеб и чем он полезен.

Совместить повседневный продукт и кладезь витаминов, йода и других минеральных веществ придумали на Коломенском хлебозаводе. Пекари внесли в рецепт хлеба водоросли ламинарии. Кроме того, что новый хлеб приобрел особый вкус и пищевую ценность, с его помощью можно восполнить нехватку йода в организме. А это очень важ-

ный аспект ввиду того, что такой жизненно необходимый микроэлемент, как йод, у нас зачастую в дефиците.

Хлеб с ламинарией будут выпускать на Коломенском хлебозаводе в виде круглой булки весом 140 граммов. Половинки изделия вполне хватит, чтобы восполнить суточную потребность организма в йоде.



ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЛАМИНАРИЯ (морская капуста)

Ламинария богата важными для организма веществами: фосфором, натрием, железом, магнием, а также витаминами А, D и группы В, С и Е. Однако своими полезными свойствами она обязана йоду, которого в ее составе очень много.

Ламинарию используют для контроля веса, потому что она содержит малое количество калорий, но достаточно клетчатки и фукоксантина, что способствует ускоренному метаболизму. Фукоксантин также помогает снизить уровень сахара в крови, что уменьшает риск диабета.

Помимо этого польза морской капусты заключается в укреплении иммунитета, защите от атеросклероза, профилактике анемии и авитаминоза. Также ламинария замедляет процессы старения организма и улучшает общее самочувствие. При таком обилии полезных качеств калорийность морской капусты составляет всего 49 ккал на 100 граммов продукта.

В 75 – 78 граммах хлеба на смеси «Изи Ламинария» содержится рекомендованная суточная норма йода.

ся не только полезным, но и вкусным. Не тревожьтесь, булочка с ламинарией не пахнет морем. В исполнении коломенских хлебопек она обладает ярко выраженным вкусом ржаного хлеба в сочетании с ламинарией, кориандром и обжаренным луком.

Как признается гендиректор предприятия Иван

Драчев, в одиночку коллектив бы не справился. АО «Коломнахлебпром» работало над созданием новинки в связке с бельгийской компанией Puratos*, которая много лет специализируется на создании хлебопекарных смесей и выступила поставщиком смеси «Изи Ламинария» для коломенского изделия.



Людмила Быстрова, главный технолог производственной лаборатории АО «Коломнахлебпром»:

«Основной ингредиент, на который мы делаем ставку, это йод. 70 граммов такого хлеба могут заменить суточную потребность человека в йоде, причем он будет хорошо усваиваться организмом. Уже не первый год диетологи и нутрициологи сходятся во мнении, что полезные микроэлементы и витамины гораздо лучше усваиваются из пищи, чем из таблеток и БАДов. Создавая новый продукт, мы преследовали одну цель – насытить полезными элементами, витаминами и микроэлементами привычные продукты питания первой необходимости и за счет этого обогатить их состав. Хлеб для этого подходит лучше всего».

Идея создания булочек с ламинарией вынашивалась на предприятии почти полгода. В этом году задумка хлебопек превратилась в жизнь. На деле добавить водоросли в хлеб оказалось не так просто. Много времени было проведено в лаборатории предприятия, где проработали множество различных вари-

антов. Технологи долго экспериментировали со вкусами изделия, его формой и упаковкой. Все, кто когда-либо пробовал водоросли, знают, что они обладают достаточно специфическим вкусом. Поэтому задача стояла непростая: нужно было предложить такое сочетание ингредиентов для хлеба, чтобы он получил-

PURATOS* – один из крупнейших в мире производителей продуктов для хлебопекарной, кондитерской и шоколадной отраслей. Группа основана в 1919 году, сегодня объединяет свыше 60 производств более чем в 40 странах мира.



Иван Драчев, генеральный директор АО «Коломнахлебпром»:

«Компания Puratos – наш давний и хороший партнер. Это всегда качественное, проверенное сырье, отвечающее всем российским и международным стандартам качества. Например, на смеси Puratos печется наш «Мистер хлеб».

Также продукцию бельгийского поставщика (шоколад, сливки, начинки) мы активно используем для изготовления кондитерских изделий. Отмечу, что выпуск нового вида хлеба (булочки с ламинарией) – это логичное продолжение нашей программы по расширению линейки полезных хлебов. Тем самым мы следуем взятым несколько лет назад курсом на приобщение людей к правильному питанию. На сегодняшний день в нашем ассортименте восемь видов хлебов со злаками, семечками, сухофруктами. В планах этого года увеличить ассортимент хлебобулочной продукции еще на четыре позиции. Начинаем с булочки с ламинарией».

К слову, хлеб из линейки «здоровых» пользуется большим спросом у коломенцев. К примеру, хлеб «8 злаков» на протяжении 20 лет демонстрирует стабильно высокие объемы продаж – 650 кг в неделю. Не менее востребован «Мистер хлеб» – его выпекают по полтонны в неделю. Придется ли покупателю по вкусу булочка с ламинарией, покажет время. Кстати, оценить новинку можно будет уже совсем скоро – **21 февраля во всех фирменных магазинах «Свежий хлеб» пройдет дегустация изделия.** С этого же числа булочки с ламинарией поступят в продажу. К слову, новинкой заинтересовались крупные сетевые магазины, поэтому вскоре булочки, обогащенные йодом, появятся на прилавках «Пятерочки», «Перекрестка» и «Магнита».

Ольга БАЛАШОВА



Дорогие коломенцы, приглашаем вас на дегустацию булочек с ламинарией!

Дегустация состоится 21 февраля 2023 года с 15.00 в магазинах АО «Коломнахлебпром»:

- магазин «Свежий хлеб», ул. Колхозная, д. 3;
- магазин № 2, ул. Цементников, д. 16;
- магазин № 8, ул. Яна Грунта, д. 8;
- магазин «Девичье поле», ул. Астахова, д. 45;
- магазин № 17, ул. Гаврилова, д. 2;
- магазин № 18, ул. Октябрьской Революции, д. 344 «б», ТЦ «Меридиан»;
- магазин № 15, ул. Гражданская, д. 52.

Стертые с лица земли

Самые разрушительные землетрясения за последние полвека

Ольга БАЛАШОВА

Подсчет жертв разрушительного землетрясения в Турции и Сирии продолжается. По неокончательным данным, уже более 33 000 человек числятся погибшими. Из них более 31 000 жертв пришлось на Турцию (по данным на 13 февраля – прим. ред.). Землетрясение, произошедшее 7 февраля, вошло в список крупнейших по числу жертв землетрясений последних десятилетий. Вспоминаем, в каких точках земного шара происходили самые страшные и разрушительные катаклизмы подобного рода.

■ ТАНШАНЬ, КИТАЙ, 1976 ГОД



Погибли 255 000 человек

Землетрясение магнитудой 8,2 балла привело к смерти сотен тысяч человек. Согласно официальной статистике, погибли 255 000 жителей, а по некоторым оценкам, число жертв превышает 655 000. Несмотря на то, что землетрясение произошло в 160 км от Пекина, разрушения достигли и густонаселенного мегаполиса. Стихийное бедствие считается вторым крупнейшим во всей истории и первым по числу смертей за последние четыре столетия.

ЗА ПОСЛЕДНИЕ 100 ЛЕТ В МИРЕ ПРОИЗОШЛО ОКОЛО 2000 ТОЛЧКОВ С МАГНИТУДОЙ 7 И БОЛЕЕ БАЛЛОВ. ПОДАВЛЯЮЩЕЕ БОЛЬШИНСТВО ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЙ ПРОИСХОДИТ НА СТЫКАХ ТЕКТОНИЧЕСКИХ ПЛИТ: ОНИ ПЕРЕМЕЩАЮТСЯ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ КОНВЕКТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ В МАНТИИ ЗЕМЛИ.

■ СПИТАК, СССР, 1988 ГОД



Погибли 25 000 человек

Это было самое страшное землетрясение в истории СССР. 7 декабря 1988 года на северо-западе Армянской ССР в городе Спитаке природная катастрофа унесла жизни 25 000 человек. Последствия толчков охватили почти 40% территории Армении, 140 000 человек получили увечья и стали инвалидами, 514 000 остались без жилья. Спитак находился в эпицентре землетрясения магнитудой 6,8 балла. 58 сел, находившихся рядом, были полностью разрушены. Специалисты говорили, что энергия, высвободившаяся в месте разрыва земной коры, была по масштабам соизмерима со взрывом 10 атомных бомб.

■ САХАЛИН, РОССИЯ, 1995 ГОД



Погибли 2000 человек

Самое разрушительное землетрясение в России магнитудой 7,6 балла на Сахалине 27 мая 1995 года полностью уничтожило поселок Нефтегорск в 30 км от эпицентра. Под завалами погибли 2040 человек (при населении в 3197 человек). Обрушения зданий произошли в городе Охе и многих поселках. Подземный толчок дал о себе знать после полуночи, поэтому многие люди спокойно спали в своих квартирах. После катастрофы Нефтегорск было решено не восстанавливать.

■ ИНДИЯ, 2001 ГОД



Погибли 14 000 – 20 000 человек

В 2001 году на юго-западе Индии в штате Гуджарат произошло землетрясение магнитудой 7,6 балла. Подземные толчки ощущались почти на всей территории Индии, в Непале, Пакистане и на западе КНР. Жертвами землетрясения стали, по разным оценкам, от 13 800 до 20 000 человек, около 166 800 человек пострадали. Землетрясение было самым разрушительным в Индии за полвека.

■ ИНДОНЕЗИЯ, 2004 ГОД



Погибли 225 000 – 300 000 человек

Землетрясение магнитудой 9,1 балла, вызванное внезапным разломом морского дна, повлекло за собой более 220 000 смертей. Более 1,8 млн людей потеряли свои жилища в результате катастрофы и последовавшего за нею цунами в 14 странах Азии и Восточной Африки. Гигантская волна стремительно подбиралась к прибрежной зоне, где ее высота достигла 30 метров, а скорость – 36 км/ч. Через полтора часа волна достигла побережья Таиланда, где, кроме местных жителей, погибли около 2500 туристов, затем прошла Мальдивские острова, где стали жертвами еще 100 человек, и обрушилась на Шри-Ланку и Индию, где погибли около 50 000 человек.

В РОССИИ ОСНОВНЫМИ СЕЙСМОАКТИВНЫМИ ЗОНАМИ ЯВЛЯЮТСЯ КАМЧАТКА, КУРИЛЬСКИЕ ОСТРОВА, ОСТРОВ САХАЛИН, БАЙКАЛЬСКАЯ РИФТОВАЯ ЗОНА, ВКЛЮЧАЮЩАЯ ОЗЕРО БАЙКАЛ, АЛТАЕ-САЯНСКИЙ РЕГИОН, СЕВЕРНЫЙ КАВКАЗ И ПОЛУОСТРОВ КРЫМ.

■ ГАИТИ, 2010 ГОД



Погибли 100 000 – 316 000 человек

Катастрофическое землетрясение на Гаити магнитудой 7 баллов, по разным данным, унесло жизни более 220 000 человек и нанесло сокрушительные разрушения столице государства – Порт-о-Пренсу, где проживает треть населения страны и где было стерто с лица земли почти 100 000 зданий. Очаг землетрясения находился на глубине 10 км, и после основного толчка последовало два более слабых афтершока магнитудой 5,9 и 5,5.

■ ЯПОНИЯ, 2011 ГОД



Погибли 19 759 человек

Землетрясение у восточного побережья острова Хонсю оказалось сильнейшим в истории Японии. Его магнитуда составила 9,0. Очаг находился на глубине 10 км под дном Тихого океана, в 130 км к востоку от порта Сендай. Землетрясение вызвало сильное цунами, обрушившееся на тихоокеанское побережье Японии. Погибли не менее 19 759 человек, еще 6242 человека получили ранения, без вести пропавшими числятся 2553 человека. Последствием катаклизма стала авария на атомной электростанции «Фукусима-1». Ущерб оценивался почти в 300 млрд долларов. По оценкам экспертов, полная ликвидация последствий катастрофы займет около 40 лет.



Землетрясение в Турции в 2023 году стало крупнейшим по разрушениям для страны за последние 80 лет. После землетрясения в турецкой провинции Хатай образовался гигантский разлом глубиной 30 м и шириной около 200 м, который разделил надвое оливковое поле в местной деревне.

Они шли дорогами Афгана

15 ФЕВРАЛЯ 1989 ГОДА ЗАВЕРШИЛСЯ ВЫВОД СОВЕТСКИХ ВОЙСК ИЗ АФГАНИСТАНА

В разное время Афганскую войну называли по-разному: и необъявленной, и неизвестной, и интернациональной, и достойной осуждения. Однако в каждом названии была лишь часть правды. Всей правды до сих пор еще не сказано. Афганская война была последней войной Советского Союза. По разным оценкам, она унесла жизни от 15 до 23 тысяч советских солдат. Не миновала столь скорбная участь и коломенцев. 29 земляков погибли, выполняя интернациональный долг.

15 февраля в России вспоминают бойцов, которые исполняли и исполняют свой служебный долг за пределами Отечества. Дату приурочили к годовщине вывода советских войск из Афганистана — это было 34 года назад, 15 февраля 1989 года.

К началу ввода Вооруженных сил СССР на территорию Афганистана большинство коломенцев мало что знало о государстве на Среднем Востоке, в Центральной Азии. Несмотря на то, что СССР имел дипломатические отношения с южным соседом с 1921 года, об Афганистане почти не писали в газетах и не говорили по телевидению.

Там долгое время находилась у власти династия Надир-шаха. 17 июля 1973 года Афганистан был провозглашен республикой. Спустя пять лет в результате национально-демократической революции была провозглашена Демократическая Республика Афганистан. После этого информации в советских СМИ стало гораздо больше. Из статей и телепрограмм было ясно: СССР поддерживает цели и задачи произошедшей революции, хотя тогда мало кто знал, что в соседней стране произошел военный переворот, организованный группой офицеров, которые назвали его социалистической революцией. Власть перешла к Народно-демократической партии Афганистана. Однако многие реформы оказались провальными. Главная задача революции — улучшение жизни народа — так и не была достигнута. Уже в июне 1987 года в республике вспыхнули первые протесты против правительства. Афганское руководство обратилось с просьбой к СССР об оказании военной помощи. Положительного ответа не последовало. В октябре в Афганистане вспыхнула гражданская война. Советскому Союзу, по мнению государственных аналитиков, нужно было иметь на южных границах надежного союзника, а потому было принято решение спасти существующий режим Саурской революции.

25 декабря 1979 года в 15 часов по московскому времени начался ввод советских войск в Афганистан. Тогда мало кто мог предположить, что за этим решением последует затяжное и жестокое противостояние. Более девяти лет на территории Афганистана находилась 40-я армия. Лишь 15 февраля 1989 года Афганскую Республику покинули советские солдаты.

По официальным данным на 1989 год, безвозвратные потери СССР в этой войне составили около 14 тысяч человек. Позднее эти цифры были скорректированы в большую сторону, а оценки военных экспертов в 2013 году доводят число погибших до 26 тысяч.

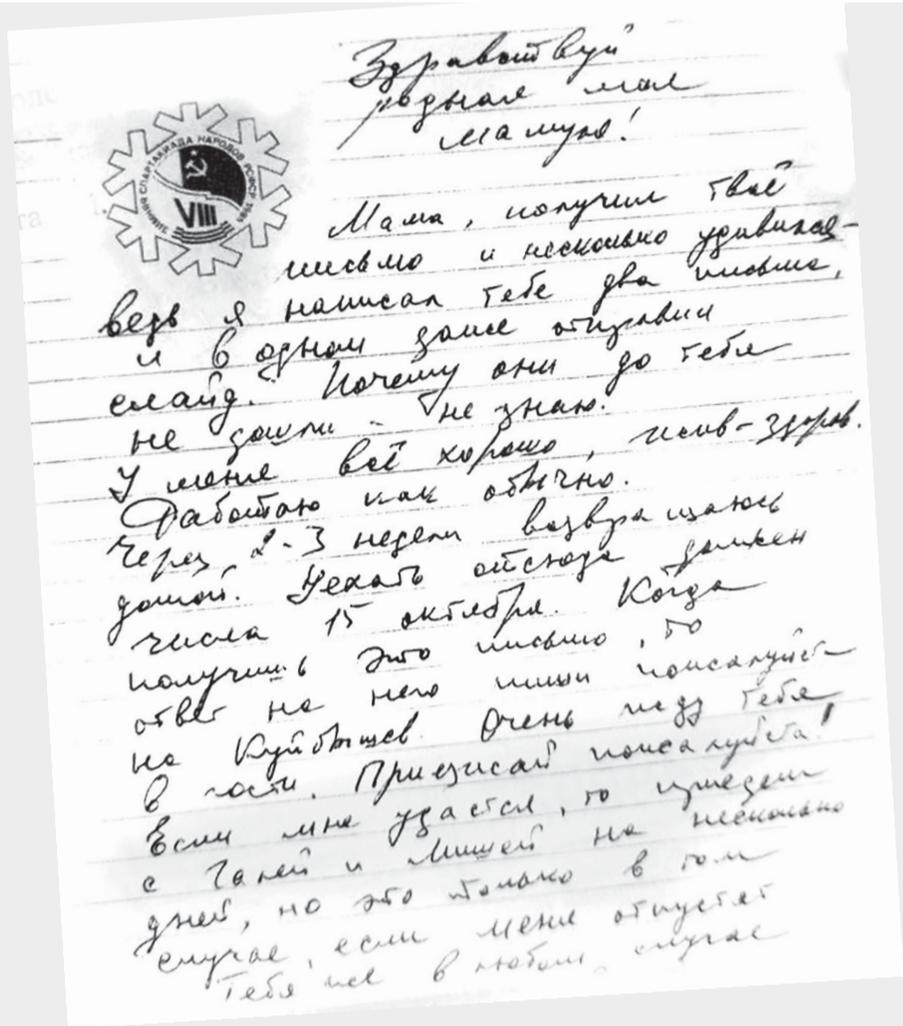
Санитарные потери составили порядка 4,5 млн человек. Из них только 13% ранеными, остальные пострадали от инфекционных болезней, в т. ч. таких, как инфекционный гепатит, брюшной тиф и другие инфекционные болезни желудочно-кишечного тракта.

Скорбный список коломенцев пополнили 29 человек.

ИЗ ПИСЕМ ПОГИБШИХ БОЙЦОВ

Виталий Ботов погиб 21 октября 1987 года при исполнении интернационального долга в Афганистане.

Письмо Виталия маме: «У меня все хорошо, жив-здор. Работаю как обычно. Через 2-3 недели возвращаюсь домой. Уехать отсюда должен 15 октября. Очень жду тебя в гости. Приезжай, пожалуйста! Не грусти и не болей. Скоро увидимся. До свидания. Крепко целую. Твой непоседливый сын Виталий».



Анатолий Белянин был призван коломенским военкоматом на службу в Советскую армию 2 апреля 1981 года, а в июне срочника отправили в Афганистан. До увольнения в запас не дожидаясь двух дней. Погиб в бою 31 марта 1983 года.

«У меня все нормально. Здоровье тоже не беспокоит. Даже забывается, что болел этой проклятой желтухой... К здешней жаре уже привык, и теперь она не кажется такой мучительной, как раньше. Целыми днями строим и строим... В Союзе сходил бы в увольнение, все интересней было бы. Здесь, пожалуй, можно сходить и не вернуться».

Владимир Солдатов, ветеран войны в Афганистане, подполковник запаса, председатель Коломенского отделения Российского союза ветеранов Афганистана:

«Я человек военный, и когда началась Афганская война, был капитаном. В Коломне осталась семья, двое маленьких детей — одному год, другому четыре. Два года служил, воевал, вернулся обратно — повезло. Однажды нам дали задание ликвидировать группировку моджахедов. Мы выдвинулись, но в горах попали под обстрел. А я тогда был корректировщиком и, чтобы мы могли подавить огневые



Алексей Поляков учился в Коломенском высшем артиллерийском училище, занимался спортом, стрельбой, прыжками с парашютом. Попал в Афганистан в 23 года. Героически погиб 18 октября 1985 года, выполняя боевую задачу по корректированию артиллерийского огня с вертолета. Вертолет был сбит мятежниками и при падении взорвался.

Письмо маме от 12.12.1984 года: «Здравствуй, дорогая моя мамочка! У меня все хорошо как по службе, так и про здоровье. Пока все идет как надо. Остался я служить в Бамиане, только стал командиром первого взвода, чуть-чуть вырос. Вертолеты сейчас не летают, так что когда дойдет это письмо, не знаю. Передавай нашим большой-большой привет. Целую. Твой сын Алексей».

точки, должен был направлять огонь. А для этого нужно было поднять голову, высунуться в тот момент, когда кругом свищут пули... Я осознавал, что меня легко могут убить. Но и понимал, что если я этого не сделаю, то ребята наши погибнут, и мы не выполним задачу. Принять единственное верное в этой ситуации решение было очень страшно... В итоге боевую задачу мы выполнили, а этот эпизод навсегда врезался мне в память.

Участвуя в боевых действиях, я получил неоценимый опыт как военный, характер закалил. Когда вернулся, вступил в организацию ветеранов. Решали проблемы семей «афганцев», особенно тяжело было вдовам с детьми, родителям, оставшимся без поддержки, семьям тех, кто стали инвалидами...»

Константин ТИЩЕНКО

Использована информация из Книги памяти коломенцев, погибших в локальных войнах и военных конфликтах с 1980 по 2002 год

Ну что, побежали?

ЗА ОКНОМ ЗИМА, ЕЩЕ КРУГОМ СНЕГ, А МНОГИЕ УЖЕ ЗАДУМАЛИСЬ, НЕ НАЧАТЬ ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ, ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ЛИШНЕЕ, НАКОПИВШЕЕСЯ ЗА ВРЕМЯ «ЗИМНЕЙ СПЯЧКИ» (ЭТО ТОЛЬКО МЕДВЕДЬ ХУДЕЕТ ЗИМОЙ, А МЫ, УВЫ, НАОБОРОТ), А ТАКЖЕ НОВОГОДНИХ ИЗЛИШЕСТВ. ОДИН ИЗ САМЫХ ДОСТУПНЫХ СПОСОБОВ ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ФОРМУ — ПРОБЕЖКИ. НО ДО СУХОГО АСФАЛЬТА ЕЩЕ ДАЛЕКО, А НАЧИНАТЬ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ НАДО УЖЕ СЕЙЧАС, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ УВИДЕТЬ РЕЗУЛЬТАТ К ЛЕТУ. ХОРОШАЯ НОВОСТЬ — БЕГАТЬ ЗИМОЙ НЕ ТОЛЬКО МОЖНО, НО И ПОЛЕЗНО, ГЛАВНОЕ — ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ.



ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

А вы знали, что зимой в воздухе значительно больше кислорода, чем летом? По крайней мере, догадывались, что он чище, хотя бы потому, что меньше пыли. При беге, как и при любой физической нагрузке, организм выделяет тепло, но зимой из-за низких температур мы не перегреваемся. На свежем воздухе отлично тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, происходит общее закаливание организма, компенсируется недостаток физической активности, что помогает взбодрить нервную систему, стабилизировать эмоции, преодолеть зимнюю вялость и апатию.

В то же время зимний бег безоговорочно полезен только здоровым людям. На морозе трудно дышать, поэтому делаем это правильно: вдыхаем носом, выдыхаем через рот.

Особо чувствительным советуем купить лыжную маску (балаклаву), которая нейтрализует холодный воздух.



Новички должны увеличивать нагрузку постепенно. Почувствовали, что замерзаете — сразу бегом домой. При температуре ниже -15°C советуем отложить пробежку до потепления.

В ЧЕМ БЕГАТЬ

При сухой, ясной и безветренной погоде и температуре от 0 до -5°C лучше всего надеть термобелье, а сверху футболку с длинными рукавами, легкие брюки и ветровку. Если от -5 до -10°C , понадобятся утепленные спортивные брюки и флисовая куртка. Если столбик термометра опустился

до -15°C , сверху добавляем третий слой одежды. На руки надеваем спортивные перчатки или варежки, обязательна шапка или балаклава — последняя хороша тем, что предотвращает обморожение лица и переохлаждение дыхательных путей. В ветреную погоду прекращаем бегать при -10°C .

Надеваем на кроссовки накладку из резины — они продаются в спортивном магазине. Это предотвратит падение и травмы. Под кроссовки надеваем теплые носки, сверху гетры — они будут греть икроножные мышцы, чтобы их не свело судорогой.

БЕГАЕМ ПРАВИЛЬНО

Если у вас плохое самочувствие, лучше отложить пробежку. Сначала обязательно делаем разминку: она разогреет мышцы и «расшевелит» суставы.

Не гонимся за продолжительностью: для первого раза вполне достаточно 15 — 20 минут, каждый раз прибавляем по пять минут. Без веских причин, о которых мы сказали выше, пробежки не пропускаем, но двух-трех раз в неделю будет вполне достаточно.

Виктор Муравлев,
руководитель клуба «Коломна бежит»:

«Я чаще бегаю по вечерам — это дает возможность «проветрить» голову, побыть наедине с самим собой. Бег нормализует обмен веществ, поддерживает здоровье. Я очень редко болею.»



Ничто так не заставит бежать, как собственное желание, но иногда стимулом является чужой пример. Во-первых, не нужно сразу бежать «со всех ног». Это чаще всего становится причиной травм, а они отбивают желание дальше бежать. Мы любители и в большинстве случаев бегаем для удовольствия, поэтому и начинать нужно в удовольствие. Есть такое понятие — «разговорный темп». Если на бегу можно говорить — это легкая пробежка, а аппетит приходит во время еды. Во-вторых, экипировка. Влагу хорошо выводит синтетика. Обувь выбирать нужно именно беговую: это удобно, технологично и снижает травматизм. В-третьих, необходимы разминка и растяжка, которыми многие пренебрегают.

Конечно, бегать веселее в кругу единомышленников. В нашем городе есть клуб «Коломна бежит». Мы проводим совместные тренировки, пробежки, выезжаем на соревнования, участвуем в межклубных зачетах. Возраст от 15 до 70, бегаем от 3 до 100 километров. Мы есть «ВКонтакте», присоединяйтесь!»

Подготовил Константин ТИЩЕНКО

НОВОСТИ

О Коломне расскажут на телеканале «Звезда»

Команда телеканала «Звезда» приступила к съемкам сериала «12 кремлей России». В число городов, о которых расскажут в многосерийном научно-популярном проекте, вошла и Коломна.

Первые репортажи и интервью уже сняли. Коломенскому кремлю будет посвящен отдельный 24-минутный выпуск. Историю главной достопримечательности города съемочной группе «Звезды» поведал доктор исторических наук, профессор Государственного социально-гуманитарного университета и автор популярной книги о Коломенском кремле **Алексей Мазуров**.

Сериал «12 кремлей России» снимают благодаря президентскому гранту, который выиграла телекомпания. Дата выхода выпуска о Коломне пока неизвестна.



Коломчанка потратит губернаторскую премию на открытие выставки

Младший научный сотрудник Коломенского археологического центра **Виолетта Гусева** вошла в число губернаторских стипендиатов. Соответствующее распоряжение глава региона Андрей Воробьев уже подписал. Выплату получают выдающиеся деятели культуры и искусства, а также молодые талантливые авторы. Размер премии в этом году составит 30 тысяч рублей, ее будут выплачивать ежеквартально.

Как сообщили в Управлении по культуре и туризму администра-



ции городского округа Коломна, стипендию направят на создание музейной экспозиции «Повседневная жизнь коломенских горожан XII — XIX вв.». На выставке будут представлены подлинные предметы быта коломенцев, охватывающие практически все хронологические периоды, начиная с домонгольского периода и до XX века.

Ранее мы рассказывали, что археологу Виолетте Гусевой удалось восстановить облик простого коломенца, жившего примерно в XVII веке.

ПЛЕС — ГОРОД В ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ НА БЕРЕГУ ВОЛГИ. БЛАГОДАря ЗАМЕЧАТЕЛЬНОМУ РУССКОМУ ХУДОЖНИКУ ИСААКУ ЛЕВИТАНУ НЕБОЛЬШОЙ ГОРОДОК ПРИОБРЕЛ БОЛЬШУЮ ИЗВЕСТНОСТЬ СРЕДИ ЖИВОПИСЦЕВ. ВПРочЕМ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ХУДОЖНИК, ПОБЫВАТЬ ТАМ ХОТЯ БЫ РАЗ В ЖИЗНИ ВСЕ РАВНО СТОИТ: ПОЛУЧИТЕ МАССУ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ, СПОЛНА НАСЛАДИТЕСЬ КРАСОТАМИ СРЕДНЕРУССКОЙ ПРИРОДЫ, ВОСПЕТОЙ ПИСАТЕЛЯМИ, ПОЭТАМИ И КИНЕМАТОГРАФИСТАМИ, УЗНАЕТЕ МНОГО ИНТЕРЕСНОГО О ЖИЗНИ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ, СВЯЗАННЫХ С ЭТИМ ГОРОДОМ. А ЕЩЕ ПО ПУТИ ЗАВЕРНЕТЕ В ПАЛЕХ — УЖ ЕСЛИ ПОГРУЖАТЬСЯ В РУССКИЕ ТРАДИЦИИ, ТО СПОЛНА.

■ НЕМНОГО ИСТОРИИ



Плес — городок маленький, но древний. По крайней мере, сравним с нашей Коломной. Впервые упоминается в Новгородской летописи в 1141 году, однако среди историков до сих пор нет единого мнения, тот ли это Плес. Но в 1238 году его разрушил Батый — и здесь уже нет сомнений, что это был именно город на нынешнем месте. В 1410 году, почти два века спустя, построили новую крепость, и город возродился. В конце XVIII — XIX веках здесь интенсивно развивалась промышленность, особенно текстильная. Но к 1871 году сюда дотянулась железная дорога, и местные купцы, опасаясь, что она их разорит, откупились от строительства. Лишившись своего транспортного значения, городок захирел. Его история — в каком-то смысле альтернативная история Коломны, наглядный пример, «что было бы, если бы...».

■ ЛЕВИТАН, ШАЛЯПИН И ДРУГИЕ ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ

Кем была построена первая плесская крепость, разрушенная Батыем, неизвестно, а вот строительство второй произошло по приказу великого князя Московского Василия Дмитриевича (он же Василий I, сын Дмитрия Донского). Он считается основателем города и даже удостоился бюста в 1910 году, к 500-летию события.

С 1888 по 1890 год в Плесе каждое лето вместе с друзьями гостил Исаак Левитан. В общей сложности он создал здесь более 200 картин, в том числе знаменитое полотно «Над вечным покоем», принесшее художнику всемирную славу и увековечившее город.

Восхищался этими местами и Федор Шаляпин. Он даже купил под Плесом дачу, чтобы жить здесь каждое лето. Знаменитого певца привлекала акустика Волги: известно, что он любил петь, катаясь по вечерам на лодке. Звук по воде разносится далеко, и местные жители могли бесплатно наслаждаться голосом певца, на наступающий концерт к которому было не попасть.

Несмотря на то, что в народе Плес прочно связан с именем Левитана, его любили и другие именитые художники: Алексей Саврасов, Илья Репин, Федор Васильев и еще многие.

В Плес и Палех за шкатулками и вдохновением

«Над вечным покоем», И. Левитан



Гора Левитана



■ ЧТО ПОСМОТРЕТЬ

Лучше всего ехать в Плес летом — так вы сможете сполна насладиться прогулками по окрестностям, словно сошедшим с левитановских картин, прокатиться по Волге, подняться на гору Левитана с очень «живым» памятником художнику за работой (вечером скульптура подсвечивается) и вдоволь побродить по улочкам. Кстати, многие из них узнаваемы по известным кинофильмам. Здесь снимались «Два капитана», «Жестокий романс», «Золотой теленок» и многие другие. Обязательно посетите Соборную гору — исторический центр города. Здесь вам покажут ров и остатки крепостного вала XII века. Даже плохая погода не помешает осмотреть дом-музей Левитана (там он останавливался, когда приезжал в Плес), Музей пейзажа, несколько художественных музеев.

Скульптура «Кошка». Установлена на пристани, где снимался фильм «Жестокий романс».



А еще здесь много замечательных церквей, в том числе и самая старинная Успенская XVII века. И это далеко не все, что есть в Плесе: музей «Древний Плес и Ивановская земля», археологический «Музей Травкина» и многое другое.

■ ПАЛЕХ

Отправляясь в Плес, странно было бы не заглянуть в Палех. Это центр русского народного промысла — одноименной лаковой миниатюры, он находится в 100 км к югу от Плеса.

Сейчас Палех — поселок городского типа. Несмотря на это, здесь много музеев: Государственный музей палехского искусства, художественная мастерская «Палехский стиль», дом-музей автора первой лаковой миниатюры Ивана Голикова, дом-музей известного художника Павла Корина и старинные интересные храмы.

Вы можете не только приобрести сувениры со знаменитой палехской росписью, но и поучаствовать в их создании под руководством палехских мастеров. И, хотя от наших мест путь в Палех и Плес неблизкий, но вернетесь вы оттуда вдохновленными, с массой впечатлений и позитивных эмоций.

Ася ЕМЕЛЬЯНОВА



ОДНОДНЕВНЫЕ ПОЕЗДКИ:

- 23 февраля - парк «Патриот» - от 2400 руб.
- 25 февраля - аквапарк «Окская жемчужина» (Рязань) - от 1100 руб.
- 26 февраля - «Усадебный переполох на Масленицу» (Ростов Великий) - от 6300 руб.
- 11 марта - Пушкинский музей (Москва) - 2500 руб.
- 25 марта - Третьяковская галерея, храм Христа Спасителя (Москва) - от 2200 руб.
- 1 апреля - «Пряники и золото» (Покров) - 3000 руб.
- 8 апреля - «Калуга космическая» - от 3300 руб.

МНОГОДНЕВНЫЕ ПОЕЗДКИ:

- 10 - 13 марта - «Романтичный Санкт-Петербург» (с посещением Царского Села) - от 13 500 руб.
- 24 - 30 апреля - «Лучше гор могут быть только горы» (Пятигорск, Домбай, Эльбрус, Владикавказ, горная Ингушетия) - от 27 100 руб.

Стартовала продажа летних туров на море!

ТУРЫ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ГРУПП НА ВЫБОР

ПРОДАЖА АВИА- И Ж/Д БИЛЕТОВ

Забронировать тур легко -
на сайте poezhalitravel.ru
8 (800) 550-33-04

У кремля тайком вырыли глубокий котлован

За такую самодеятельность собственнику грозит уголовное наказание

В Коломне у подножия кремля развернулось незаконное строительство жилой постройки. Глубокий котлован вырыт в охранной зоне, в нескольких метрах от кремлевской стены. Местные жители и археологи, ставшие свидетелями того, как КамАЗы поспешно начали вывозить землю с огороженного участка, сразу забили тревогу. И как выяснилось, не зря.

Участок, где еще совсем недавно стоял деревянный дом, за считанные дни обнесли высоким забором. Старый фундамент снесли, а на его месте вырыли котлован. Между тем проводить земляные работы в охранной зоне Коломенского кремля без предварительного археологического обследования категорически запрещено. Здесь располагается довольно мощный и насыщенный культурный слой. Впрочем, он уже поврежден варварскими действиями строителей.

По документам здесь проводят капитальный ремонт дере-

вянного дома, который не предполагает сноса фундамента. Главное управление культурного наследия Московской области направило в полицию письмо с требованием возбудить уголовное дело.

«По результатам выездного обследования установлено, что на территории объекта культурного наследия осуществлен снос здания и произведены земляные работы, а именно вырыт котлован по адресу: г. Коломна, ул. Пушкина, д. 1. Учитывая, что имеются признаки уголовного преступления, ответственность за которое предусмотрена ч.



2 ст. 243 УК РФ, Главным управлением направлена информация в Главное Управление МВД России по МО с целью проведения проверки по фактам повреждения объекта с последующим привлечением виновных лиц к установленной законом ответственности», — говорится в письме.

«Администрация оперативно приняла меры, выехала на объект. Представителю застройщика было выдано предписание приостановить работы. Мы не знали, что дом будет сноситься. Работы по капитальному ремонту не предполагают мероприятий по сносу и земляным работам», — прокомментировал **начальник Управления градостроительной деятельности администрации г. о. Коломна Алексей Резников.**

Реклама МХ33

Тыщи со СМАКОМ
СМАКОМ
ПРОДУКТЫ
50 ЛЕТ СМАЧЛИВОСТИ

В СЕТЬ МАГАЗИНОВ «СМАК» ТРЕБУЮТСЯ:

- **ПРОДАВЕЦ**
- **ПРОДАВЕЦ-КАССИР**
- **ГРУЗЧИК**

РАБОТА РЯДОМ С ДОМОМ

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

Реклама МХ36

АО «КОЛОМНАХЛЕБПРОМ»
на постоянную работу ТРЕБУЮТСЯ:

- **ЭЛЕКТРОСЛЕСАРЬ**
- **ОХРАННИК**
- **ФОРМОВЩИК**
- **ПРИЕМЩИК-СДАТЧИК**
- **ПРОДАВЕЦ-КАССИР**

Тел. 8 (496) 614-24-54

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Почему в Россию возвращается корь?

Чем грозят вспышки самой заразной инфекции

Осенью 2022 года Всемирная организация здравоохранения выступила с прогнозом скорых эпидемий кори по всему миру. В общей сложности в период пандемии противокоревую вакцинацию пропустили более 40 млн детей, потому что было не до профилактики. Теперь из-за этого по всему миру, включая Россию, фиксируются массовые вспышки кори.

В России локальные вспышки кори зарегистрированы в Новосибирске, Барнауле, Омске, Самаре, Рязани, Санкт-Петербурге и других городах. В 2022 году в Подмосковье были зарегистрированы три случая кори, все среди детей, из которых двое были не привиты, а один с прививкой. В этом году уже зарегистрированы 22 очага кори. Случаи заболевания регистрируются как среди детей, так и взрослых. Чтобы не допустить массового распространения инфекции, тем, кто не был привит в детстве, предлагают срочно сделать прививку. Это называется «подчищающая иммунизация». Заставить, правда, нельзя — закон не позволяет. Как отметили в Коломенском террито-

риальном отделе Роспотребнадзора, в Коломне пока кори нет, но тем не менее угроза завоза заболевания существует, так как многие горожане работают в столице, пользуются общественным транспортом.

Последний случай кори в Коломне был зафиксирован в 2019 году. Инфекцию подхватил ребенок.

Если человек не знает свой статус вакцинации или сомневается в эффективности прививки, сделанной много лет назад, можно сдать специальный тест на антитела к вирусу кори.

Чем опасна корь

Инфекция летучая, передается воздушно-капельным путем. Болезнь чаще всего протекает с высокой (выше 40°C) температурой, кашлем, насморком, слабостью, астенией, отсутствием аппетита. И только на пятый день появляется сыпь. Помимо отита и пневмонии корь может осложниться слепотой, поражением уха, раком крови, постинфекционным энцефалитом и др.

Владимир Гуров, заместитель начальника Коломенского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Московской области: «Главное средство защиты — вакцинация. В соответствии с национальным календарем профилактических прививок иммунизация против кори проводится двукратно. Первую прививку делают детям в один год, потом в шесть лет. Но в связи с тем, что в отдельный период было много отказов от вакцинации среди детей, вакцинацию продлили до 35 лет для взрослых, кто не болел корью, не привит или был привит однократно. Для групп риска (педагогов, работников торговли, транспорта, врачей, социальных учреждений) вакцинация проводится до 55 лет».



Похудеть к лету: МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

Так уже устроен человеческий организм, что за зиму мы обычно набираем килограммы. Это защитный механизм, чтобы не дать нам умереть с голоду: в древности для человека, как и сейчас для диких животных, зима была временем бескормицы. Сейчас мы живем по-другому: зимой большую часть времени проводим в теплых домах и офисах, а ассортимент продуктов в магазинах от сезона к сезону меняется незначительно, наш рацион тоже. Жизнь изменилась, а генетически заложенная привычка экономить энергию осталась. Чем ближе сезон купальников, тем чаще мы задумываемся, не пора ли привести в порядок фигуру.



ЧТО ТОЧНО УБРАТЬ. Блюда со сложным составом, который невозможно отследить: салаты с мясными продуктами и картофелем, заправленные майонезом, полуфабрикаты, магазинные сладости, особенно рулеты, печенье с начинкой и тому подобное. От жирных сортов мяса и субпродуктов в этот период тоже лучше отказаться. Для овощных салатов используем оливковое или другое нерафинированное масло, а также соевый соус, сок лимона, нежирный йогурт или заправки на их основе.

СКОЛЬКО РАЗ ЕСТЬ. В зависимости от состава пищи желудок переваривает ее от двух с половиной до четырех часов, поэтому оптимальный интервал между приемами еды — два с половиной — четыре часа. Правило «ужин до 18.00» не универсально, т. к. у всех разный график. Если худеющий ложится спать голодным, то плохо спит, у него падает уровень глюкозы в крови и с утра хочется сладкого. В идеале интервал от ужина до завтрака должно пройти 12 — 14 часов, а завтракать лучше в первый час после пробуждения. С утра необязательно есть кашу: овощные салаты вместе с белком (тот же «Цезарь», но без сухариков) дадут ощущение сытости до самого обеда.

ПЕРЕКУСЫ. За день должно быть не более одного-двух перекусов: ланч между завтраком и обедом и полдник между обедом и ужином, но не более (ночной набег на холодильник перекусом не считается). Для этого подходят не очень сладкие фрукты, йогурты, небольшой сэндвич с зерновым хлебом (хлеб, сыр или нежирная буженина, лист салата) и горячий напиток.

ВЫСЫПАЕМСЯ. Человек быстрее худеет, когда высыпается, поскольку именно во сне вырабатываются гормоны — антагонисты инсулина. Хорошо выспавшемуся человеку не хочется сладкого с утра — уровень глюкозы в крови и так достаточный.

ГОЛОД ИЛИ АППЕТИТ? Голод — состояние, когда человек готов съесть что угодно. Аппетит — когда хочется «чего-то такого», вкусенького. В таком случае нужно не есть, а пить: горячий чай или стакан теплой воды с лимоном поможет дожить до следующего нормального приема пищи.

СЛАДОСТИ: ВРЕДНОЕ И ПОЛЕЗНОЕ. Допустимы плодово-ягодные сладости: зефир, пастила, мармелад, но только натуральные. В «химических сладостях» нет агар-агара, пектина,

только желатин и очень много сахара. Можно и шоколад: горький и молочный содержат примерно поровну калорий, так что дело вкуса. «Безопасная» дневная доза — квадратик размером с пятирублевую монету. А вот поперечная полоска шоколада — это уже около 100 ккал, имейте это в виду.

ПЬЕМ ВОДУ. Вода играет важную роль в расщеплении жира. Можно скорректировать рацион, но если не обращать внимания на количество потребляемой жидкости, лишние килограммы не уходят. Рассчитать необходимый объем легко: массу тела умножаем на 30 мл жидкости. Например: 60 кг x 30 мл = 1800 мл. В это количество входят вода без газа, некрепкий или травяной чай без сахара. Все остальное (супы, молоко, соки) не считается.

МНОГО ХОДИМ И ЗАНИМАЕМСЯ СПОРТОМ. Повышаем физическую активность. Не можете бегать — ходите, но жиры начинают расщепляться только после 45 минут непрерывной ходьбы. Так что решайте, что для вас оптимально: 15 — 20 минут бега по утрам или часовая прогулка после работы.

Ася ЕМЕЛЬЯНОВА



Ольга Ермоленко, врач-терапевт, кардиолог, нутрициолог, кандидат медицинских наук:

«Приступая к диете, прежде всего необходимо определить, дефицит каких веществ есть в организме. Человек, считающий только калорийность продуктов, может не получать нужного соотношения белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов, которые являются регуляторами метаболизма.

Полный запрет на углеводы дает срывы. Углеводы нужны в рационе на завтрак и обед, но они не должны быть основным блюдом. Если сладкого хочется постоянно, нужно искать причину со специалистом.

Большинство фруктов и ягод содержат клетчатку, но также фруктозу, которая способна превратиться в организме в жировые отложения. И если выбор еды на ужин вместо полноценного блюда — фрукты, вес сложно будет уменьшить. То же самое и о кефире на ночь: его инсулиновый индекс достаточно высокий, и, если он представляет собой отдельный прием еды, то не является полезным.

Очень часто на консультации пациенты сообщают, что едят три раза, но потом выясняется, что в промежутках между едой был чай или кофе с молоком или сахаром, или стакан компота, или сок. Так вот, это все — прием пищи, т. к. в нем есть углеводы, которые запускают выброс инсулина. Это особенно актуально, когда утром завтрак — это кофе. Кроме выброса кортизола — гормона стресса, а за ним инсулина, пользы от этой «бодрости» немного».

НОВОСТИ

Почему коломенцев просят оценить работу поликлиники, хотя они там не были

Жители округа уже могли заметить, что после посещения одного из государственных медицинских учреждений приходят сообщения с просьбой оценить прием врача. Как разъяснили в Минздраве Подмосковья, их высылают чат-бот Денис. Оценку можно поставить по пятибалльной шкале, где 5 — отлично, а 1 — очень плохо.

С недавнего времени такие



сообщения стали приходить и родителям детей, которые на приеме у врачей не были.

«Теперь результаты всех профилактических осмотров, которые дети проходят в детских садах или школах, заносятся в электронную карту. Соответственно, и сам профилактический осмотр отражается в истории как посещение медучреждения, например, детской поликлиники № 1, детской поли-

клиники № 2 или других, — пояснила главный врач по детству Коломенской областной больницы Мария Малахова-Капаназде. — Все профилактические осмотры детей проводятся в учреждениях образования с обязательным информированием пап или мам. Однако случается, что родители забывают



про это и на вопрос, как они могут оценить визит к врачу, отвечают, что никакого визита не было».

Факт посещения медицинского учреждения регистрируют и в том случае, если ребенку сделали прививку в медкабинете образовательного учреждения или оказали медицинскую помощь при травмах, болях и других жалобах.

Фото: КОБ

Любительское пение под фонограмму	Доллар	Род хвойных деревьев	Морская рыба	Устройство для ловли радиосигналов	Повелитель	Город в Южной Америке	Постройный осмотр книги	Баскетбольный приём	Город во Франции	Плетёная обувь из лыка	Часть корабля и подлодки
Столица Республики Хакасия				Заводской швейцар				Приспособления для плавания			
Блюдо из мелких кусочков			Польза, прок			Вид, характер хода, бега лошади	В него попал кур в поговорке			Выговор, строгое внушение	Страницка в Интернете
Злоупотребление буквой «а»				Фрукт на столе буржуй				Вертикальный склон			
Острый ус на хлебном колосе			Отклонение	Испанский живописец			Японское чудо-блюдо	«Трос» для иголки			
Словарный запас языка в целом	Будочка для собаки	Высокие меховые сапоги			Рыболовная снасть			Среднеазиатские виды можжевельника	Традиционный японский напиток	Повозка, телега	
				Провинция Испании	Потеря сухофруктов	Морской моллюск	Масло для лампад	Рыба, бьющая током			
Иудейский храм	Город в Эквадоре	Музыкальное произведение	Мыс на Кипре	Русская народная сказка						Приток Амазонки	Приток Енисея
					Снимает портной	ЗамениТЕЛЬ ума			Родина сигар		
Метель в степи				Защитная обложка зуба			Лишняя «деталь» в носу	Ореховое дерево			
Скотовод в Монголии			Зимнее белое покрытие			Цивилизация Мезоамерики			Рубин у древних русских	Шелуха от семечек	Ёмкость для купания
Столица Марокко			Зажим на верстаке	Рукав Нила			Бесплатно, задаром				
Камышовый кот	Свод правил	Рядовой в монастыре			Граница в единицах	То, что у всех над головой			Птица, горная индейка		
			Примат, полуобезьяна	Личинки пчёл, а также молодые пчелы	Возвышение в центре храма			Низменное место			
Бросок копья атлетом	Порт в Алжире				Стадия, период развития	Кровельный материал			Один из дворянских титулов в Англии	Верёвочное ограждение на судне	Ловкий, искусный приём
					Крупный исторический период		Река в Азии	Итальянский медальер родом из Милана	Овощное огородное растение		
Морской термин	У народов тибето-бирманской группы ади первопредок	Язык Израиля	Муркины роды	Дирижёр бурного застолья					Злак	Настольная папка для бумаги	Предмет мебели
						Город в Боливии	Бурёнка в ясельном возрасте	Способ приготовления продуктов питания			
Грызун с ценным мехом	Однолетнее травянистое растение			Мастер по шитью одежды					Небольшая лесная птица		
			Финская баня	Огромный водоём	Боковое искривление позвоночника	Очень сладкая жидкость	Крутой характер			Сорт пирожного	Пушистый слой на поверхности ткани
Создание воображения, мысленный образ	Ручеёк с большим будущим				Источник приятности				Российский физик-экспериментатор		
			Небольшое плетение					Атакующий в дзюдо	Убеждения, взгляды		
Южное плодородное дерево	Легкомысленно тратит деньги	Единица скорости на море		Мастер на словах					Наука об ораторском искусстве	Ёмкость для спичек	Главный труд Карла Маркса
			Бог смерти		Потеря, ущерб, урон	Врачебное обследование	Гранёный ...			Сдобное сладкое мучное изделие	
Губы сладкие	Стиль джаза	Река, на которой стоит Флоренция		Волевая настойчивость						Доказательство невиновности	Склад фигуры животного
			Айован	Информация для ушей	Бочоночная игра	Сказочный карлик	Дырявый предмет для муки			Масличное травянистое растение	
Площадка для нокдаунов	Королевский атрибут			у артиста на лице				Разновидность лёгкого бетона			
			Водяной вал				Их бьют и теряют и всё время ищут			Ей выбивают фигуры в городке	
Врёт и глазом не моргнёт	Тихий чертячий «заповедник»			Ушная «артиллерия»				Спортсмен, артист цирка			
			Задняя часть судна				Река, берущая начало в Альпах			Мореходу желают под ним семь футов	

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД:

По горизонтали: Абакан, Вахтёр, Ласты, Рагу, Толк, Ощип, Аканье, Ананас, Отвес, Ость, Дали, Нитка, Унты, Леска, Лексика, Скот, Хаврошечка, Синагога, Сила, Куба, Буран, Эмаль, Пекан, Арат, Снег, Майя, Рабат, Рашид, Халыва, Инок, Небо, Улар, Хаус, Амвон, Низина, Скидка,

Гонт, Метание, Эра, Салат, Тамада, Лавировка, Барбекю, Вика, Портной, Юрок, Бобр, Нрав, Исток, Услава, Абов, Мечта, Коврик, Кредо, Узел, Оратор, Лимон, Аид, Кекс, Арно, Упорство, Уста, Сито, Рапс, Жезл, Грим, Арболит, Ринг, Волна, Очки, Бита, Омут, Отит, Акробат, Лгун, Корма, Рона, Киль,

По вертикали: Караоке, Ибарра, Аботени, Свинг, Бакс, Конура, Устав, Мот, Агатис, Арабеска, Иврит, Ажгон, Окунь, Гата, Индри, Сауна, Уклон, Тиски, Окоп, Звук, Антенна, Детва, Океан, Лото, Хаэн, Сколиоз, Владыка, Мерка, Этап, Гном, Такна, Влага, Мера, Оруро, Утрата, Аллюр, Амур, Сиrop, Чтение, Осьминок, Тёлка,

Осмотр, Суши, Аденоид, Тори, Бросок, Елей, Абондио, Стакан, Арча, Яхонт, Айра, Риторика, Лион, Сэр, Лапти, Саке, Лузга, Бювар, Коробок, Втык, Укаяли, Леер, Безе, Алиби, Отсек, Арба, Ванна, Комод, Капитал, Сайт, Ангара, Трюк, Ворс, Статья,

МЕБЕЛЬНОЕ ПРОИЗВОДСТВО
"Антураж" КУХНИ
 на рынке 20 лет

РАССРОЧКА
 6 месяцев

ШАФЫ-КУПЕ
ДВЕРИ-КУПЕ
СТЕНКИ
ПРИХОЖИЕ

ул. III Интернационала, д. 8, ФУРНИТУРА, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ
 (р-н «стометровки»).
 Пн - пт: 10.00 - 17.00,
 сб: 10.00 - 15.00,
 вс: выходной. Тел.: 614-74-90, 8 (926) 478-14-68

Сайт: anturag-kolomna.ru

«ЭкоСталь»
 Общество с ограниченной ответственностью

ДОРОГО ПОКУПАЕМ ЛОМ
 ЧЕРНЫХ, ЦВЕТНЫХ МЕТАЛЛОВ и ЛОМ КАБЕЛЯ

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)

СТРОИТЕЛЬСТВО
ДОМОВ «ПОД КЛЮЧ»

ОПЛАТА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТ

ВСЕ ВИДЫ РЕМОНТНЫХ РАБОТ

- ✓ САНТЕХНИКА
- ✓ ОТОПЛЕНИЕ
- ✓ ВОДОСНАБЖЕНИЕ
- ✓ РЕМОНТ
- ✓ САЙДИНГ
- ✓ ЭЛЕКТРИКА
- ✓ ШТУКАТУРКА
- ✓ ЗЕМЛЯНЫЕ РАБОТЫ
- ✓ ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА
- ✓ КРЫША
- ✓ СТЕНЫ
- ✓ ЗАБОРЫ
- ✓ БЕСЕДКИ
- ✓ ВЕРАНДЫ
- ✓ БАНИ
- ✓ ЗАМЕНА ПОЛОВ
- ✓ ПОКРАСКА
- ✓ ШПАКЛЕВКА

БЕСПЛАТНО: выезд и консультация, оценка работ

РАБОТАЕМ СО СВОИМИ МАТЕРИАЛАМИ ИЛИ МАТЕРИАЛАМИ ЗАКАЗЧИКА

Тел. 8 (985) 204-51-32

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.000-RIF.COM

ЭМАЛИРОВКА ВАНН
 СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ – 10 ЛЕТ

ОТДЕЛКА И РЕМОНТ
 КВАРТИР, КОМНАТ, САУЗЛОВ «ПОД КЛЮЧ»
 Качественно и аккуратно выполним малярные, плиточные и плотницкие работы, монтаж пола и потолка, сантехники и электрики.
 Опыт работы – 25 лет. Гарантия.
 Помощь в выборе материалов. Приемлемые цены
 Тел.: 8 (917) 523-11-31, 8 (915) 265-72-12

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

ЭЛЕКТРИК
 выполнит замену розеток, выключателей, автоматов, светильников и т. д. Замена электросчетчиков. Качественно, с гарантией.
 Скидка на материал – 10% до 28.02.2023 г.
 Тел. 8 (929) 904-45-63

ИП Коршунов В.И. изготовит:
МЕТАЛЛОКАРКАСЫ ЛЕСТНИЦ, НАВЕСЫ ДЛЯ АВТОМОБИЛЕЙ, 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

БЕСПЛАТНО: выезд и консультация, оценка работ

РАБОТАЕМ СО СВОИМИ МАТЕРИАЛАМИ ИЛИ МАТЕРИАЛАМИ ЗАКАЗЧИКА

Тел. 8 (985) 204-51-32

Ремонт

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

ПЕРЕТЯЖКА РЕМОНТ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ
 ОГРОМНЫЙ ВЫБОР ТКАНЕЙ. Выезд замерщика – БЕСПЛАТНО.
 Тел. 8 (925) 196-33-30

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
 СТАЖ – 30 ЛЕТ.
 Тел. 8 (496) 617-69-31, 8 (916) 197-60-06

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАМ

Детскую стенку IKEA в хорошем сост., ширина – 180 см, глубина – 51 см, высота – 192 см. Модульная, модули можно менять местами. Много ящиков для хранения игрушек, книг и других детских вещей. Цена 6000 руб., самовывоз. Тел. 8 (926) 867-76-55.

КУПЛЮ

Диван в хор. сост., механизм раскладывания – «аккордеон». Спальное место: ширина – 157 см, длина – 205 см. Съемный чехол, есть ящик для белья. Цена 6000 руб., самовывоз. Тел. 8 (926) 867-76-55.

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.

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

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

ПОВЕРКА СЧЕТЧИКОВ ВОДЫ
 на дому без снятия
 Коломенская метрологическая служба
 Тел. 8 (926) 708-86-26

УДАЛЕНИЕ ДЕРЕВЬЕВ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
 ВБЛИЗИ ПОСТРОЕК, ЛЭП, НА КЛАДБИЩАХ.
 Бесплатный выезд для осмотра и консультация, выполнение работ арбористами.
 8 (993) 894-86-04

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

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.

Туризм

ЭКСПУРСИОННЫЕ ПРОГРАММЫ ПО РОССИИ
КРУИЗЫ ПО РЕКАМ
 8 (916) 500-57-00
 т/а «ДИЛИЖАНС»

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»

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»

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Лучший пакет кабельного

за 0 рублей

120 каналов в цифровом качестве

ИНКО 000 "ИНКТВ" т.8(496)613 60 00 Октябрьской революции 368

ЦЕНА РАЗМЕЩЕНИЯ КОММЕРЧЕСКОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ – 2400 руб. на 4 номера. Тел. 8 (985) 342-98-55

«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

Перечечатка 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, представившие 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.**

№ 4 (1551) 14 февраля 2023 г. Номер подписан 13 февраля 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 № 0524-2023. Тираж – 6500 экз.

Лунный посевной календарь на февраль-март 2023 года

МНОГИЕ ОГОРОДНИКИ И САДОВОДЫ ПРИВЫКЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОСЕВНЫМ ЛУНЫМ КАЛЕНДАРЕМ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БОГАТОГО УРОЖАЯ. ТАБЛИЦА С УКАЗАНИЕМ БЛАГОПРИЯТНЫХ И НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ДНЕЙ ДЛЯ ПОСЕВА РАЗЛИЧНЫХ КУЛЬТУР, ФАЗЫ ЛУНЫ НА ФЕВРАЛЬ-МАРТ 2023 ГОДА — В МАТЕРИАЛЕ «ЯТЬ».

ФЕВРАЛЬ, фазы луны:



Луна убывает с 6 по 19 февраля



Новолуние – 20 февраля



Луна растет с 21 по 28 февраля

Культура	Благоприятные посадочные дни
Томаты 	25, 26
Перец, баклажаны 	25, 26
Капуста, спаржа 	16, 17, 25, 26
Огурцы 	25, 26
Зелень и салаты 	25, 26
Земляника, клубника 	21, 22, 23, 24, 25, 28



Неблагоприятные (запрещенные) для посадок дни в феврале 2023 года: **19, 20, 21**



Культура	Благоприятные дни для посева и посадки цветов
Однолетние цветы 	12, 13
Двулетние и многолетние цветы 	16, 17, 25, 26
Луковичные и клубневые цветы 	16, 17, 25, 26

Благоприятные дни для садовых работ	
Пересадка и пикировка растений	14, 15, 19, 28
Прополка и прореживание растений	28
Полив и опрыскивание растений	18, 19
Внесение удобрений	17, 18, 19, 25
Обработка против недугов	19, 20
Прививка деревьев и кустарников	7, 11
Заготовка и укоренение черенков	14, 15

МАРТ, фазы луны:



Луна растет с 1 по 6 марта



Полнолуние – 7 марта



Луна убывает с 8 по 20 марта



Новолуние – 21 марта



Луна растет с 22 по 31 марта

Культура	Благоприятные посадочные дни
Томаты 	1, 2, 3, 9, 10, 11, 12, 24, 25, 29, 30
Перец, баклажаны 	1, 2, 3, 11, 12, 24, 25, 29, 30
Капуста, спаржа 	1, 2, 3, 11, 12, 16, 17, 24, 25, 29, 30
Огурцы 	6, 8, 11, 12, 13, 19, 22, 29, 30, 31
Зелень и салаты 	1, 2, 3, 11, 12, 24, 25, 29, 30
Лук, чеснок 	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 24, 25
Кабачки, патиссоны, тыква 	3, 12, 13, 15, 16, 23, 30
Земляника, клубника 	2, 4, 6, 7, 16, 17, 23, 25, 27, 31



Неблагоприятные (запрещенные) для посадок дни в марте 2023 года: **7, 20, 21, 22**

Культура	Благоприятные дни для посева и посадки цветов
Однолетние цветы 	1, 2, 3, 6, 8, 11, 12, 13, 29, 30
Двулетние и многолетние цветы 	6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 24, 25
Луковичные и клубневые цветы 	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 24, 25

Благоприятные дни для посадки саженцев

- Плодовые деревья – 8, 12, 13, 15, 16, 17, 23, 25, 26
- Плодовые кустарники – 1, 2, 3, 9, 12, 13, 14, 16, 17, 20, 24, 25, 26, 27, 28
- Виноград – 3, 4, 5, 17, 27, 28



Благоприятные дни для садовых работ	
Пересадка и пикировка растений	17
Прополка и прореживание растений	25, 26
Полив и опрыскивание растений	12, 13, 21, 22
Внесение удобрений	3, 21, 22, 25, 26, 30
Обрезка веток и побегов	5, 6, 7, 8, 30, 31
Прививка деревьев и кустарников	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 31
Заготовка и укоренение черенков	17
Борьба с болезнями и вредителями	12, 13, 15, 16, 23
Рыхление, окучивание и другие работы возле корневой системы растений	25, 26