

# ГЕРОИ

## С ВЕЧНО РУССКИМ СЕРДЦЕМ

**«Судьба дала нам шанс попрощаться...»**

**История погибшего в СВО коломенца  
Александра Окружного**

стр. 5



6 (1553) 28 февраля 2023 г.

Газета  
для всей  
семьи



4 602009 603426 23006

«Коломна Новости»

В «Коломна Новости»

Kolomna-News

### Законы марта, которые меняют нашу жизнь

стр. 2



## СКОЛЬКО ШКОЛ ОТКРОЮТ В ЭТОМ ГОДУ В КОЛОМНЕ

стр. 3

### Как оформить самозанятость и зачем это делать

стр. 8

### Двое маленьких детей в Коломне обварились маслом из фритюрницы

стр. 8

### Великий пост: как не превратить его в диету

стр. 6

### Чем чреват хронический недосып

стр. 9

# Что в марте изменит нашу жизнь

Начало весны 2023 года будет ознаменовано рядом важных событий, которые коснутся каждого коломенца. Так, с 1 марта в округе изменится организация дорожного движения, повысятся акцизы на жидкости для сигарет, жильцы будут оплачивать коммунальные услуги по факту потребления. Какие еще изменения вступят в силу – в обзоре «ЯТЬ».

## ■ НОРМАТИВЫ БУДУТ СЧИТАТЬ ПО-НОВОМУ

За свет в подъезде и воду в подвале теперь придется платить каждому по фактическому потреблению, а не по нормативу. Вступает в силу постановление правительства, в соответствии с которым за первый квартал 2023 года будет проведен перерасчет платы по ОДН, исходя из реального потребления электроэнергии и воды, которое определяется по приборам учета. Согласно Жилищному кодексу, за общедомовые нужды полагалось платить по нормативу с последующим перерасчетом. Но схемы этого перерасчета не было, поэтому жители до недавнего времени платили по нормативу, который в каждом регионе свой. Теперь же эту сумму будут корректировать, ориентируясь на приборы учета. И конкретные цифры в платежках будут зависеть от того, в каком состоянии находится дом и насколько оправданы установленные в регионе нормативы. Есть регионы, у которых норматив высокий, там жители переплачивали, поэтому им данное нововведение во благо. Если же в доме текут трубы, на лестничных клетках нет энергосберегающих ламп и т. д., там расходы на ОДН будут больше, чем в доме, где все приведено в порядок.

## ■ ШАШЛЫЧНИЦУ МОЖНО ПОСТАВИТЬ БЛИЖЕ К ДОМУ

1 марта в России вступят в силу новые правила сжигания листвы и мусора, установки мангалов на дачных участках. Таким образом, в МЧС отказались от действовавших жестких нормативов установки мангалов, шашлычниц и бочек для сжигания листвы. Теперь при использовании открытого огня в металлической емкости (бак, бочка) для сжигания, например, сухой травы и веток место разведения костра должно располагаться на расстоянии не менее 7,5 м до зданий, сооружений и иных построек; а также в 50 м от хвойного леса, в 15 м от лиственного леса; зона очистки вокруг – 5 м.

Реклама

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

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

Тел. **8 (496) 614-24-54**



## ■ ДИСТАНЦИОННАЯ ПРОДАЖА ЛЕКАРСТВ

С 1 марта в Подмосковье стартует трехлетний эксперимент по дистанционной продаже рецептурных лекарств. Аптеки будут участвовать в нем добровольно, а покупатели смогут приобрести необходимый препарат по электронному рецепту.

## ■ ПЕРЕРАСЧЕТ ЗА МУСОР

Жители смогут требовать перерасчет платы за вывоз мусора при своем отсутствии в квартире больше пяти дней. Вступают в силу изменения в правила предоставления коммунальных услуг. Теперь при временном отсутствии дома жители могут попросить перерасчет за мусор, если представят подтверждающие свое отсутствие документы. Отсутствовать нужно не менее пяти дней. К сожалению, отпуск на даче такой уважительной причиной не является. Вашу непричастность к мусору может доказать, например, путевка в дом отдыха или командировочное удостоверение.

## ■ УЗНАТЬ ВЛАДЕЛЬЦА КВАРТИРЫ СТАНЕТ СЛОЖНЕЕ

В выписках из Единого госреестра недвижимости перестанут указывать фамилию, имя и отчество собственника. Получить выписку с полными данными можно будет в нескольких случаях. Во-первых, если собственник подал заявление в Росреестр о том, что разрешает открыть эти сведения. Во-вторых, через нотариуса при наличии весомых причин. Также выписку сможет получить сам владелец жилья. Вводится механизм их проверки. На выписке будет QR-код, после сканирования которого можно будет получить подтверждение представленных сведений либо их опровержение.

Реклама МХ33

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

- **ПРОДАВЕЦ**
- **ФОСОВЩИЦА**
- **КАССИР**
- **УБОРЩИЦА**
- **ЗАВЕДУЮЩАЯ МАГАЗИНОМ**

**РАБОТА РЯДОМ С ДОМОМ**

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

## ■ АКЦИЗЫ НА ВЕЙПЫ

С 1 марта ставки акцизов на сигареты и папиросы в России повысятся на 2%, а на жидкости для вейпов и нагреваемый табак – на 11%. Кроме того, табачная продукция не может стоить в магазинах дешевле 119 рублей. Новая цена будет действовать до конца года.

## ■ НА ЭЛЕКТРОСАМОКАТЕ БЕЗ ВЕТЕРКА

Электросамокаты, моноколеса и гироскутеры получили статус средств индивидуальной мобильности (СИМ). Теперь скорость на самокате должна быть не выше 25 км/ч, а его масса, чтобы можно было ехать по тротуарам и велодорожкам, должна быть не больше 35 кг. Приоритет на тротуарах остается у пешеходов, а для перехода дороги водителям электросамокатов придется сойти с транспортного средства. Водители электросамокатов смогут ездить вместе с велосипедистами по правому краю проезжей части. Правда, позволено это будет только лицам с 14 лет и на дорогах с разрешенной скоростью не более 60 км/ч. На тех улицах, где допустимая скорость выше 80 км/ч, проезд самокатов запрещен.

## ■ ДВИЖЕНИЕ ПО КРУГУ

Изменится проезд перекрестков с круговым движением. С 1 марта 2023 года на перекрестке равнозначных дорог дорогу должен будет уступить въезжающий, а на перекрестке неравнозначных дорог уступать будут те, кто въезжает с второстепенной дороги. У тех, кто въедет на круговое движение с главной дороги, сохранится приоритет.

## ■ ДЫХНИТЕ НА КАМЕРУ

Затронут изменения с 1 марта 2023 года и порядок проверки водителя на алкоголь. Новые правила будут действовать до 2029 года. Наряду с проверкой в присутствии двух понятых теперь измерять алкоголь можно будет под видеозапись. Основания те же – запах алкоголя изо рта, неустойчивость позы, нарушение речи, не соответствующее обстановке поведение и другое. Присутствие алкоголя по-прежнему будет определять по наличию в выдыхаемом воздухе этилового спирта до 0,16 промилле. Если водитель отказывается от проверки, его отправляют на медосвидетельствование.

Подготовила Ольга БАЛАШОВА



# Время новых школ в Коломне

На улице Кутузова продолжается строительство общеобразовательного учреждения для 525 юных жителей микрорайона Голутвин. Разноуровневый цветной корпус поражает своими размерами. Общая полезная площадь здания – 9695 кв. м. Усиливают ощущение свободного пространства панорамные окна, высокие потолки, широкие коридоры и просторные лестничные пролеты. Отопление уже включили, сейчас тут полным ходом идут отделочные работы.

«Строительная готовность объекта составляет более 75%, работаем в графике, – рассказывает начальник участка подрядной организации СК «Молния» Вячеслав Губоло. – Сейчас ведем прокладку внутренних инженерных сетей и отделку помещений. Завершаем работы с кровлей и фасадом, закрепляем отливы и витражи. В мае приступим к благоустройству на прилегающей территории».

После завершения строительства и благоустройства здесь откроют спортивный

стадион с волейбольной и баскетбольной площадками и беговой дорожкой. Жители близлежащих домов тоже смогут тренироваться на свежем воздухе – по проекту «Открытый стадион» территория будет доступна для всех любителей здорового образа жизни. Новый корпус распахнет свои двери в День знаний – 1 сентября.

Также продолжается строительство пристрой к гимназии № 2 «Квантор» на улице Калинина.

«Пристрой к гимназии № 2 «Квантор» в Коломне плани-



**27 февраля состоялось большое событие – открытие новой школы на 825 мест. В открытии принимали участие глава округа Александр Гречищев, депутат Мособлдумы Екатерина Лобышева, председатель Совета депутатов Николай Герлинский, строители, родители школьников.**

руем достроить летом этого года, с сентября здесь начнет полноценный образовательный процесс. Строители работают в две смены: более 100 человек сейчас занимаются фасадными работами, отделкой и монтажом инженерных систем. Готовность нового здания – 80%, – прокомментировал глава городского округа Коломна Александр Гречищев.

Кипят работы и в озерской школе № 1. Два здания школы

должны полностью отремонтировать к новому учебному году. В настоящее время строители выполняют демонтаж внутренних конструкций. На строительной площадке побывали депутат Московской областной Думы Игорь Исаев и глава округа Александр Гречищев. Вместе с родителями школьников они провели осмотр ремонтных работ. Здание будет обновлено полностью: заменят фасад, кровлю, полы, окна, двери и инженерные си-

стемы. В учебных классах появятся интерактивные доски, современные компьютеры, новые творческие пространства для учеников. Также здесь усовершенствуют спортивное ядро. Сейчас в образовательном учреждении обучаются 350 детей. На время ремонта их распределили по другим школам. Завершить капитальный ремонт строители планируют к 1 сентября.

Фото: администрация г. о. Коломна



## Волонтеры приглашают желающих помочь фронту

В прошлом году жители Коломны объединились на базе ВПК «Пересвет», чтобы своими руками помогать Российской армии. В свободное время они плетут маскировочные сети, делают окопные свечи, шьют маскостюмы, балаклавы, вяжут носки и перчатки. В содружестве «Помощь фронту» сегодня более 100 человек – от школьников до пенсионеров.

«Я устала слушать страшные новости о происходящем, – говорит Любовь Ивановна, пенсионерка из села Нижнее Хорошово, – и пришла сюда помочь нашим. Они там за нас страдают, а мы уж по силе здесь потрудимся».

«Моего племянника Сергея мобилизовали в октябре. Очень беспокоюсь за него, да и за всех ребят, – делится Ирина Петровна. – Чем изводиться тревожными мыслями, прихожу сюда и за плетением сетки очень успокаиваюсь. Здесь замечательные люди собираются, сердечные».

За три месяца руками волонтеров содружества сделано немало: более 50 масксетей, изготовленных в Коломне, укрывают военную технику на фронте, тысячи окопных свечей согревают наших воинов в зимних окопах и блиндажах. Однако потребности фронта в маскировке огромная. Тем более что зима на исходе, скоро весна, и нужны другие сети соответствующих расцветок.

Волонтеры приглашают всех неравнодушных коломенцев потрудиться для наших воинов. Адрес: ул. Пионерская, д. 5, ВПК «Пересвет», ежедневно с 9.00 до 15.00 и с 18.00 до 21.00. Тел. 8 (926) 104-06-15

## Дорогу «Озеры – Кашира – Новоселки» начнут строить осенью

Уже предстоящей осенью в Подмосковье приступят к строительству автодороги «Озеры – Кашира – Новоселки», которая обеспечит подъезд к особой экономической зоне «Кашира».

Как отметили в Минтрансе Московской области, контракт на проектирование с последующим строительством уже подписан. Завершить работы должны в I квартале 2024 года.

«Завершить проектирование планируется в III квартале 2023 года, затем подрядчик приступит к строительным работам. Реализация объекта обеспечит транспортную доступность ОЭЗ «Кашира», на территории которой планируется реализовать крупные проекты со значительными инвестициями и создать новые рабочие места», – отметил министр транспорта Подмосковья Алексей Гержик.

Участок строительства определен: от улицы Лесной в Новоселках до автодороги «Озеры – Кашира» неподалеку от бывшей молочно-товарной фермы. Общая протяженность двухполосной дороги составит 2 км. Также проведут ремонт существующего участка протяженностью 0,7 км. Предусмотрено строительство двух кольцевых развязок.

## 19 млн рублей выделено на установку датчиков загазованности

До 2025 года в городском округе Коломна Фонд капитального ремонта Московской области планирует установить 214 датчиков загазованности в четырех многоквартирных домах, как пишет портал «РИАМО» со ссылкой на министра жилищно-коммунального хозяйства Московской области Антона Велиховского. 132 датчика смонтируют уже в этом году.

«Всего на три года в краткосрочном трехлетнем плане реализации нацпроекта «Жилье и городская среда» по региональной программе кап-

ремонта на установку систем газовой безопасности в городском округе Коломна выделено почти 19 млн рублей», – говорится в сообщении. Как отмечают в Министерстве ЖКХ, Московская область занимает первое место по объему работ капитального ремонта систем газоснабжения, а также является одним из первых регионов, который начал проводить работы по ремонту систем газоснабжения в рамках программы капитального ремонта.

Подготовила Елена СОМОВА

Нотариус Коломенского нотариального округа Московской области В.В. Федосов разыскивает наследника умершего 05 сентября 2022 года **Сорокина Алексея Дмитриевича**. Наследник: мать Ирина Николаевна.



# О ядерном оружии, спецоперации и новых льготах

## ИТОГИ ПОСЛАНИЯ ПУТИНА-2023: ГЛАВНЫЕ ТЕЗИСЫ РЕЧИ ПРЕЗИДЕНТА

21 ФЕВРАЛЯ ПРЕЗИДЕНТ РОССИИ ВЛАДИМИР ПУТИН ОБРАТИЛСЯ С ПОСЛАНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНОМУ СОБРАНИЮ РФ. МЕРОПРИЯТИЕ ПРОХОДИЛО В ГОСТИНОМ ДВОРЕ В МОСКВЕ. РЕЧЬ ГЛАВЫ ГОСУДАРСТВА БЫЛА ОБРАЩЕНА К ЧЛЕНАМ ПРАВИТЕЛЬСТВА, СОВЕТА ФЕДЕРАЦИИ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ, ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ ДУХОВЕНСТВА И УЧАСТНИКАМ СВО ПО ЗАЩИТЕ ДОНБАССА, СОБРАВШИМСЯ В ЗАЛЕ.

### О ЯДЕРНОМ ОРУЖИИ И ПРИОСТАНОВЛЕНИИ УЧАСТИЯ В ДСНВ

■ Россия в одностороннем порядке приостанавливает участие в договоре о стратегических наступательных вооружениях, сказал Владимир Путин. «Повторю: не выходит из договора, а именно приостанавливает. Но прежде чем вернуться, мы должны понять, на что претендуют Франция и Великобритания, как мы будем оценивать их потенциал», — отметил президент.

■ Глава государства указал на необходимость пересмотра условий договора с учетом ядерных арсеналов Франции и Британии и инспекции ядерных объектов США и России.

■ Российский лидер указал, что в Соединенных Штатах ведут разработку новых видов ядерных боеприпасов. Если дело дойдет до ядерных испытаний, РФ предпримет аналогичные шаги.

• «Если США проведут испытания новых видов ядерных вооружений, Россия сделает то же самое. Первой Москва этого делать не будет, но ни у кого не должно быть иллюзий. Глобальный паритет должен быть сохранен», — сказал Владимир Путин.

• Минобороны и «Росатом» должны обеспечить готовность к ядерным испытаниям.

• По словам Путина, уровень оснащения ядерных сил сдерживания России новейшими системами превышает 90%. Вместе с тем президент подчеркнул, что страна должна выйти на такой же высокий качественный уровень по всем компонентам Вооруженных сил.

### О ПОДДЕРЖКЕ УЧАСТНИКОВ СВО И РАБОТНИКОВ ОПК

■ Путин предложил создать специальный Фонд помощи для ветеранов и семей погибших и раненых в СВО. За каждой семьей погибшего, за каждым ветераном должен быть закреплен свой персональный координатор,



#### ГЛАВНЫЕ ЦИТАТЫ:

«Наши отношения с Западом деградировали, и это целиком заслуга США. Именно они приступили к пересмотру итогов Второй мировой войны».

«В Вашингтоне уже задумываются о натуральном испытании ядерного оружия – у нас есть такая информация».

«Российская экономика и система управления оказались гораздо прочнее, чем полагали на Западе».

«Выборы в местные и региональные органы власти в сентябре этого года и президентские выборы в 2024 году состоятся в строгом соответствии с законом».

который будет в режиме реального времени решать вопросы.

■ Планируется установить регулярный отпуск для участников спецоперации – не меньше 14 дней и не реже чем раз в полгода, без учета времени на дорогу.

■ Президент предложил запустить программу льготного арендного жилья для сотрудников ОПК.

■ Запущен инструмент промышленной ипотеки. Причем льготный кредит можно взять не только на покупку производственной площадки, но и на строительство и модернизацию.

### О РОССИЙСКОЙ ЭКОНОМИКЕ В УСЛОВИЯХ САНКЦИЙ

■ Глава государства отметил, что российские власти не допустили дефицита товаров на рынке и нехватки рабочих мест, а также сумели поддержать бизнес на фоне рестрикций.

■ ВВП в 2022 году снизился на 2,1%, хотя в марте 2022 предрекали обвал.

■ По оценкам, уже во втором квартале текущего года инфляция в России приблизится к целевому уровню в 4%.

■ Президент обратил внимание на необходимость усиления меры пресечения противоправных действий в экономической сфере, пересмотрев некоторые нормы уголовного законодательства, и призвал вывести рос-

сийский бизнес из офшоров и активнее двигаться к декриминализации.

■ Владимир Путин поручил Правительству обеспечить стабильное финансирование программ бесплатной газификации и модернизации систем ЖКХ.

■ Глава государства поручил ускорить запуск программы долгосрочных сбережений граждан уже с апреля текущего года. Также президент предложил установить страховое покрытие для добровольных пенсионных накоплений 2,8 млн рублей – вдвое больше, чем для банковских вкладов.

### ОБ ОБРАЗОВАНИИ

■ Владимир Путин предложил вернуться к традиционной системе высшего образования. Срок обучения по программе должен составлять от четырех до шести лет. Студенты, которые обучаются по действующим программам, смогут продолжить обучение.

■ Повысить качество курсов по истории и географии, чтобы молодежь могла больше узнать о России, о нашей культуре и традициях.

### О СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ ГРАЖДАН

■ С 1 февраля материнский капитал проиндексирован на 11,9%.

■ МРОТ вырастет с 2024 года на 18,5% и составит 19 242 рубля.

■ С 2025 года федеральные средства на ремонт детсадов, школ, техникумов, колледжей будут выделять из бюджета на регулярной систематической основе.

■ Президент предложил увеличить размер социального налогового вычета по расходам на образование детей с 50 до 110 тысяч рублей в год, на собственное обучение и медицинские расходы – со 120 до 150 тысяч рублей.

По итогам послания президента России Федеральному собранию Андрей Воробьев рассказал об основных задачах, которые стоят перед регионом.



#### Андрей Воробьев, губернатор Московской области:

«Магистральные направления определяет наш лидер. Большая часть выступления была посвящена консолидации. Мы должны быть одной командой в разных сферах и отраслях, должны делать все, чтобы вносить лепту в нашу победу, в достижение результата, обеспечение суверенитета. Нельзя забывать о заботе о семьях военнослужащих, о наших ветеранах. Огромное количество людей помогают различными вещами, продуктами. Все, что касается экономики, бизнеса, без этого никуда. У нас работают все предприятия. В Подмоскovie порядка 160 иностранных предприятий, они поменяли собственника, но конвейер работает, все производится – это важно сохранить. Поддержка колледжей тоже важная тема, потому что рабочие руки нарастают. Поэтому по всем направлениям стараемся работать. Жизнь требует, чтобы мы обеспечивали позитивные перемены в большом Подмоскovie, и наша задача – с этим справляться».



# ГЕРОИ С ВЕЧНО РУССКИМ СЕРДЦЕМ

**Внукам и правнукам поколения победителей пришлось вновь встать на защиту правды и права говорить на русском языке. Настоящие герои нашего времени, они борются за мир и будущее нашей великой и любимой Родины.**

Ольга БАЛАШОВА

21 февраля на фасаде дома № 14/1 «а» по улице Яна Грунта появилась мемориальная доска нашему земляку Александру Окружнову. Это первая памятная доска в округе герою спецоперации на Украине. Александра не стало 28 февраля 2022 года. Дважды кавалер ордена Мужества, второй из которых получил посмертно, погиб под минометным огнем противника в городе Буче. У него осталась семья: жена и две дочери. Этот материал мы посвящаем светлой памяти бойца, чья жизнь, отданная служению Родине, оборвалась на взлете.

Последний раз Александр вышел на связь 23 февраля, позвонив с неизвестного номера. Живой. «Не переживай, у нас все хорошо. Возможно, несколько дней не смогу звонить», — успокаивал голос в трубке. Этот телефонный разговор с мужем Елена отчетливо помнит. Саша интересовался, как дочка, говорил, что находится в Беларуси на учениях, обещал скоро вернуться.

А спустя несколько дней раздался звонок в дверь. Он оказался настолько неожиданным в тот утренний час, что Елену охватил беспричинный приступ тревоги. В голове зашумели нехорошие мысли, сердце заколотилось, словно ожидая чего-то... Она открыла дверь. На пороге стояли двое мужчин в военной форме. По выражению их лиц и молчанию Елена сразу все поняла: ее Саша больше не вернется. Пришедшие молча протянули ей листок. В извещении было написано: «убит».

Вдова прерывает свой рассказ. Он получается тяжелым, перемежаемым паузами и плачем.

\*\*\*

Александр Окружнов родился в 1979 году в Семипалатинске. Через три года после его появления на свет семья переехала в Коломну и поселилась в том самом доме № 14/1 «а» на улице Яна Грунта, где теперь установлена памятная табличка.

Когда Саша еще школьником выбрал для себя учебу в спецклассе с уклоном на военно-артиллерийскую подготовку, он особо не задумывался о том, что профессия эта нужна прежде всего для войны. Родившийся в потомственной семье военного (отец служил вертолетчиком на Семипалатинском полигоне, там же служил и его дед), он впитал из ближнего окружения понимание, что военная профессия — выбор настоящих мужчин. И десантную батарею в Коломенском артучилище он, скорее всего, выбрал по принципу: «ВДВ — звучит гордо!» Это уже в горах Северного Кавказа офицер Окружнов понял всю трудность десантной службы. В 2003 году, почти сразу после окончания КВАКу, Александр Окружнов принимал участие в контртеррористической операции в Чеченской Республике, где за успешное выполнение боевых задач был награжден медалью «За отвагу». Однажды при посадке в горах был подбит российский вертолет. Противник, естественно, решил захватить его. Вертолетчики, отбиваясь из последних сил, запросили по рации помощь. Александр Окружнов и его бойцы быстро произвели необходимые расчеты и определили точное место приземления «вертушки». Батарея Окружнова до подхода пехоты отсекала от наседавших боевиков экипаж подбитого вертолета. В общем, выручили вертолетчиков и пехоте помогли. За спасение экипажа коломенца наградили медалью «За отвагу».

Александр Окружнов был тем самым командиром, на которого хотелось равняться. Батарея Александра воевала без потерь, в чем, безусловно, была его доля офицерского труда. Не раз и не два его батарея брала Кубок лучшего артиллерийского подразделения дивизии.

Как-то у руководства штаба, где служил коломенец, спросили о главной отличительной черте Александра Окружнова. «Их у него две, — последовал ответ, — скромность и сверхнадежность».



**Гвардии подполковник  
Окружнов  
Александр Николаевич  
(1979 – 2022 гг.)**

**Выпускник Коломенского ВАКУ 2001 г.  
Участвовал в контртеррористической операции в Чечне в 2003 г.  
Принимал участие в операции по принуждению Грузии к миру в 2008 г.  
Участвовал в борьбе с международным терроризмом в составе группировки ВС РФ в Сирии.  
Дважды кавалер ордена Мужества.  
Героически погиб 28 февраля 2022 г. при выполнении воинского долга.**



Планомерно двигаясь по служебной лестнице, за 19 лет Александр Окружнов достиг должности командира самоходно-артиллерийского дивизиона. За время службы он участвовал в реальных боевых действиях на территории Южной Осетии и Абхазии, а также Сирийской Арабской Республики. Первый орден Мужества Александр Окружнов получил в Осетии за успешное выполнение боевых задач в спецоперации ВС РФ по принуждению Грузии к миру. Закончив в 2021 году обучение в Михайловской артиллерийской академии, был направлен на должность начальника артиллерии 104-го гвардейского десантно-штурмового полка псковской 76-й гвардейской десантно-штурмовой дивизии ВДВ.

Сослуживцы вспоминали, что, немногословный по натуре, он никогда не искал причин, препятствующих выполнению поставленной командова-

нием задачи. В случае успеха скромно говорил: «Нормально у нас получилось!» А при неудачном результате: «Промашка у меня вышла...»

К слову, родители Александра никогда не указывали сыну, какую профессию следует выбрать. Более того, отец даже не думал, что он добьется таких высоких результатов на службе.

«Он рос очень нежным, домашним мальчиком. Бывало, отправим его в пионерский лагерь, а у него температура поднимается, домой просится. А потом подрос, поступил в спецкласс школы № 7, затем в артучилище... Если честно, я не хотел видеть сына военным, потому что сам всю жизнь провел в военном гарнизоне, знал все перипетии, сложности... Но Сашка всегда шел до конца, был очень настойчивым. Я вообще не думал, что он будет таким патриотом своей Родины. Мне даже немного стыдно за себя, что я не такой, правда...» — вспоминает отец Александра Николай Александрович.

\*\*\*

С отцом и матерью Александр виделся редко. Он приезжал из Анапы в Коломну один-два раз в год — чаще не позволяли командировки. Последний раз Александр с супругой и дочерьми Светой и Машей гостил у родителей на новогодние праздники, в январе 2022-го. За общим столом отметили Новый год, а в первых числах января боец стал собираться в очередную командировку. Куда едет, не рассказывал. Говорил, что перебрасывают в Беларусь. Родителям и раньше мало что было известно о служебных командировках сына: мол, нельзя.

«Представляете, в тот свой последний визит Саша опоздал на обратный поезд и задержался у нас еще на один денек, словно сама судьба дала нам шанс попрощаться. Больше мы не встретились. Он был хорошим командиром, по-отечески относился к солдатам. Бойцы ему много писали после мобилизации, присылали открытки поздравительные. Говорили, что благодаря таким командирам, как Сашка, они живыми возвращаются домой», — продолжил отец.

У Александра была мечта. Больше всего на свете он хотел вернуться в родную Коломну, построить дом, начать тихую мирную жизнь. Не случилось... Александра не стало 28 февраля 2022 года. Родные до сих пор не знают наверняка, при каких обстоятельствах он погиб. После трагедии Елена вместе с дочерьми переехала из Анапы в наш город, чтобы быть поближе к Саше.



Ничто не восполнит родным горечь потери, никакие слова не утешат. Одно только может смягчить тяжесть утраты — наша память и понимание того, что герой погиб во имя жизни других, спокойствия и мира на русской земле.





# Великий пост: как провести его правильно

Елена СОМОВА

С понедельника у православных христиан начался Великий пост. Он продлится до 15 апреля. Это главный и самый строгий период воздержания, подготавливающий всех верующих к светлому празднику Пасхи. В былые времена в Коломне в эту пору всюду воцарялась тишина. Закон запрещал все виды увеселений: в трактирах не заводили музыкальные машины и органы, театры и цирки не давали представлений, не устраивались шумные собрания. Коломна и сегодня остается одной из жемчужин православной России и центром паломничества, а потому многие жители, как и прежде, соблюдают православные традиции и постятся.

## ПОЧЕМУ 40 ДНЕЙ?

В Русской православной церкви принято поститься семь недель, предшествующих Пасхе. Это время в церковном календаре называется Святой Четыредесятницей. Слово это буквально означает «40 дней», однако, если мы посчитаем,  $7 \times 7 = 49$ . В чем загадка такого несоответствия? Дело в том, что в долгой истории христиан-

ства нередко встречается наложение одной традиции на другую. Так произошло и с Великим постом: к 40 дням присоединили те самые три дня перед Пасхой. И сейчас это самые строгие дни Страстной седмицы. А поскольку пост стали отмерять неделями, вот и вышло семь недель: Четыредесятница + Страстная седмица.

## ЧТО ЗНАЧИТ «СКОРОМНАЯ ПИЩА»?

Что касается пищевых ограничений, то они взялись из тех культур, где складывалась традиция поста, преимущественно средиземноморских. В этих странах обильно растут овощи, фрукты и злаки, водится много рыбы, оливковое масло и вино считались обычной едой даже у бедняков, а продукты живот-

новодства были существенно дороже. Вот почему скоромная пища — это прежде всего пища животная.

Реалии жизни с тех пор изменились, и современному человеку трудно понять, почему дорогую рыбу и овощи, которые в это время года у нас не растут, в пост есть можно, а сосиски и кефир — нельзя.



**Татьяна Чернецова, врач-диетолог:**

«Если вы твердо решили соблюдать пост, помните, что потребность в белке может быть удовлетворена разнообразной растительной пищей: бобовыми (горохом, фасолью), орехами, семечками. В свой ежедневный рацион включайте нешлифованные крупы, свежие овощи и фрукты, замороженные ягоды, сухофрукты, хлебобулочные изделия. Выпивайте не менее 1,5 литра в день, включайте в рацион соки, компоты, отвары».



**Протоиерей Георгий Муравлев, настоятель Михаило-Архангельского храма г. Коломны:**

«Это особое время аскезы для того, чтобы выйти из житейской рутины, изменить внешние обстоятельства, погрузиться в свой внутренний мир и стать ближе к Богу. И еда здесь не самое главное. Каждый христианин может выбрать разумную меру телесного поста, посоветовавшись со своим духовником. В некоторых случаях благословляется полный отказ от пищевых ограничений. Гораздо важнее в пост уделить время молитве, посещению храма, исповеди и причастию. Святые отцы говорили: «Тело — это осел, который везет нас в Царствие Небесное». Во всем нужны золотая середина и чувство меры. Когда человек понимает, зачем ему пост, это перестает быть страданием и мучением».

## Основные правила приема пищи по дням

■ Первая и последняя недели Великого поста особенно строгие: запрещено употреблять в пищу все продукты животного происхождения.

■ Не разрешаются к употреблению скоромные продукты (мясо и его субпродукты, животный жир, молоко, яйца).

■ В понедельник, среду и пятницу пищу едят только холодной, а по вторникам и четвергам допускается горячая пища без масла.

■ По субботам и воскресеньям помимо растительного масла допускается умеренное употребление виноградного вина (кроме субботы Страстной седмицы).

■ В Страстную пятницу лучше воздержаться от приема пищи весь день.

■ В Великую субботу многие верующие также отказываются от пищи до наступления Пасхи, хотя церковным уставом допускается вечером этого дня единократный прием сырой пищи.

■ Рыба разрешается только в праздник Благовещения (если не совпал со Страстной седмицей) и в Вербное воскресенье. В Лазареву субботу рыба не разрешается, но можно употреблять в пищу икру.

## ПОСТ — ЭТО ДУХОВНЫЙ ТРУД

Желающим поститься поможет понимание, что пост — это не отказ от животных белков, а прежде всего духовный труд. Вот почему, если неверующий человек будет скрупулезно соблюдать все, что положено по церковному уставу, это будет диетой, а не постом, потому что без ожидания Христова Воскресения это теряет смысл. А он не в голодании, от которого бывает лишь уныние. Недаром Великий пост называли «радостотворным», «веселым временем» и «духовной весной».

## НОВОСТИ

### Завод полиуретанов будет строить новый цех

«Коломенское производство полиуретанов» будет строить на территории округа новый цех по производству полиуретановых и резинотехнических изделий. Расширить производство компания планирует благодаря региональной программе «Земля за 1 рубль».

«Московская область передала очередной участок по программе «Земля за 1 рубль» для реализации проекта в сфере импортозамещения. Инвестором выступит компания «Коломенское производство полиуретанов», которая вложит в расширение предприятия 175 млн рублей», — сказала заместитель председателя правительства, министр инвестиций, промышленности и науки Московской области Екатерина Зиновьева.

На производстве появится 50 рабочих мест для жителей Коломны. Площадь участка, предоставленного коломенскому предприятию по программе «Земля за 1 рубль», составляет более 1,5 гектара. Запуск производства полиуретановых и резинотехнических изделий позволит компании заменить продукцию некоторых ушедших с российского рынка производителей. На предприятии будут производить расходные материалы для предприятий горно-обогатительной отрасли: элементы резиновых трубопроводов, футеровки промышленных насосов, комплектующие обогатительного оборудования.

Ввести объект в эксплуатацию планируют в 2025 году.

### Дом на улице Кутузова снесут, а жильцов переселят

Дом № 10/14 по улице Кутузова признали аварийным и подлежащим сносу, как следует из постановления администрации городского округа Коломна от 22 февраля 2023 года.

Расселить жильцов дома должны в течение пяти лет. До 13 марта 2023 года управляющая компания «Департамент городского хозяйства» должна определить «комплекс мероприятий по укреплению конструктивных элементов здания» для обеспечения безопасного проживания жителей. Контроль за исполнением постановления возложен на заместителя главы администрации Аллу Черкасову и Дмитрия Ходасевича.

Ольга СЕРГЕЕВА



# Древние каменоломни и пещеры

## САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИЧЕСКИЕ ПОДЗЕМЕЛЬЯ РОССИИ

С пещерами всегда связано большое количество тайн и загадок. В древние времена они использовались как укрытие для людей и животных, здесь же проводили таинственные ритуалы, а некоторые и вовсе считались обителями богов. Многие подземелья природного происхождения, но встречаются и полностью рукотворные. О нескольких из них мы расскажем в этой статье.

### УЛАЕВА ПЕЩЕРА НА ОКЕ



Русло реки Оки, протекающей по европейской части России, извилисто и непредсказуемо. Один берег, как правило, пологий, с песчаными отмелями, а другой — крутой, с каменистыми выступами. Эта река играла огромную роль в средневековой Руси, на ней расположены древние города — Серпухов, Коломна, Кашира, Бережец, Орел, Рязань и другие. На каменистом крутом берегу реки издревле добывали известняк, который шел на строительство крепостей, монастырей, в том числе Серпуховского и Московского кремлей, но имелись в берегах и естественные пещеры. Одна из таких находится под горой в изгибе реки напротив древнего города Тарусы — Улаева пещера. По легенде, в ней обитала банда разбойника Улая, промышлявшая в окрестностях Кудияра. Банда нападала на суда купцов, которые замедлялись, проходя излучину.

### ДЕНИСОВА ПЕЩЕРА



Денисова пещера — древнейшая из ранее обитаемых пещер на территории Сибири. Не приметная ничем, кроме размеров, пещера, расположенная южнее Бийска, на самом юге Горного Алтая, долгое время не привлекала внимания широкой публики. Но все изменилось в 1980-х годах, когда археологи обнаружили в пещере фрагменты неизвестного вымершего подтипа человека разумного, впоследствии названного денисовцем. Ученые считают, что много веков назад этот подвид населял значительную часть Центральной и Восточной Азии. В настоящее время ученые располагают фрагментами останков нескольких денисовских человек, а также гибрида денисовского человека и неандертальца. Как выяснилось, денисовцы проживали не только на Алтае, но и в высокогорном Тибете, где были найдены останки людей, принадлежащих к этому вымершему виду или подвиду людей. В настоящее время в Денисовой



пещере раскопки ведутся более чем на 20 слоях, а количество найденных фрагментов разных эпох подбирается к 100 тысячам.

### ГОРЛО БАРЛОГА



Считается глубочайшей пещерой России. Ее глубина составляет порядка 900 м, а длина — 3000 м. Свое название получила в честь одноименного персонажа из «Властелина колец». Ведь когда исследователям приходилось спускаться глубоко вниз, преодолевая путь по узкому колодезю, создавалось впечатление, что они пробрались сквозь горло фантастического монстра. Пещера относительно молодая, поскольку открыли ее только в 1994 году. Вход в грот находится в верхней точке реки Ацгары, его пик достигает в высоту 2825 м над уровнем моря. Горло Барлога находится в Урупском районе Карачаево-Черкесской Республики.

### КУНГУРСКАЯ ПЕЩЕРА



Это одна из самых популярных достопримечательностей Урала. Вся пещерная поверхность покрыта слоями льда и инея. По оценкам ученых, возраст ледяных наслоений достигает порядка 10 тысяч лет! Кунгурская пещера известна довольно давно — более 300 лет, а официальная экскурсионная деятельность в ней началась с 1914 года. В Кунгурской пещере расположены 70 озер, самое большое из которых простирается на 1460 кв. м, а его глубина достигает 3 м. Особенно красива Ледяная пещера весной, в период таяния, тогда сталактиты и сталагмиты покрываются «белым кристаллизированным пушком».

### СЬЯНОВСКИЕ КАМЕНОЛОМНИ

Сьяновские каменоломни — подмосковная система искусственных пещер, расположенная в Домодедовском районе Московской области между деревнями Сьяново и Новленское на высоком левом берегу реки Пахры. Это самая крупная в Подмоскovie подземная система катакомб и тоннелей общей длиной до 30 км. Эти каменоломни, как и многие подмосковные, появились вместе с началом белокаменного строительства в Московском княжестве. Зимой, когда люди были отвлечены от сельскохозяйственных работ, специальные артели или наемные крестьяне добывали здесь камень, грузили его на сани и отправляли в столицу. Добыча известняка в Сьянах велась вплоть до XIX века. За более чем 500-летнюю историю каменоломен было выбито около 27 км штолен. В советское время подземелья закрывали: первый раз в 1949 году, когда было запрещено посещение любых подземных объектов в произвольном порядке, второй раз — в 1974-м, когда замуровали многие входы в Сьяны. В конце 1980-х некоторые входы были открыты энтузиастами, и сейчас каменоломни — излюбленное место паломничества экстремальных туристов.

Ольга СЕРГЕЕВА

Реклама МХЗР

## Поехали!

с нами

**ОДНОДНЕВНЫЕ ПОЕЗДКИ:**

- 11 марта - Пушкинский музей (Москва) - 2500 руб.
- 1 апреля - «Пряники и золото» (Покров) - 3000 руб.
- 8 апреля - «Калуга космическая» - от 3300 руб.
- 15 апреля - Новоиерусалимский монастырь и выставочный комплекс.

**МНОГОДНЕВНЫЕ ПОЕЗДКИ:**

- 24 - 30 апреля - «Лучше гор могут быть только горы» (Пятигорск, Домбай, Эльбрус, Владикавказ, горная Ингушетия) - от 27 100 руб.
- 27 апреля - 1 мая - Санкт-Петербург - от 16 700 руб.
- 6 - 11 мая - Беларусь на День Победы - от 24 900 руб.
- 13-14 мая - Кострома - от 11 700 руб.
- 19 - 22 мая - Волгоград.
- 20 - 27 мая - Урал (Уфа, Златоуст, Миасс, Челябинск, Екатеринбург, Чистополь).

В разгаре продажа летних туров на море!

ТУРЫ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ГРУПП НА ВЫБОР

ПРОДАЖА АВИА- И Ж/Д БИЛЕТОВ

Забронировать тур легко -  
на сайте [poezhalit.travel.ru](http://poezhalit.travel.ru)

8 (800) 550-33-04



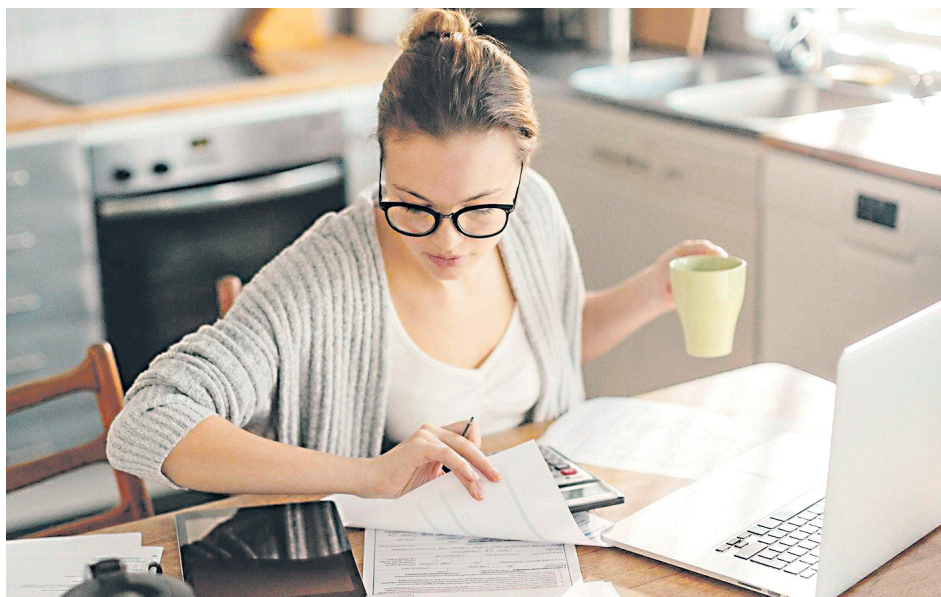
# Как коломенцам оформить самозанятость

Особенности, плюсы и минусы  
спецрежима

Статус самозанятого позволяет легально заниматься бизнесом и при этом платить налог в размере 4% или 6%. Разбираемся в деталях: кто может перейти на спецрежим, от каких налогов освобождены самозанятые, как встать на учет и какими привилегиями можно воспользоваться.

Что надо знать тем, кто хочет получить статус самозанятого:

- 1 Самозанятым можно стать с 14 лет, только с согласия родителей.
- 2 Чтобы зарегистрироваться в качестве самозанятого, нужно скачать приложение «Мой налог» или зайти на портал госуслуг.
- 3 Физическое лицо может сразу стать ИП на НПД (налог на профессиональный доход). Для этого нужно сначала встать на учет в статусе самозанятого, а затем перейти на статус ИП.
- 4 Самозанятый вправе выбрать место ведения деятельности либо по



адресу своего проживания, либо по месту нахождения заказчика.

- 5 Нельзя работать самозанятым с бывшим работодателем (только через два года).
- 6 Нельзя торговать подакцизными товарами (алкоголь, лекарства, обувь и др.).

- 7 Налоговые ставки при работе с юридическими лицами – 6%, при работе с физическими лицами – 4%.
- 8 Впервые зарегистрированный сможет получить налоговый вычет 10 000 рублей.
- 9 Годовой доход должен составлять не более 2,4 млн рублей.

**10** Работать на маркетплейсах в качестве самозанятого можно, только если продавать товары собственного производства.

**11** Если годовые доходы превысили лимит, то сверх лимита уплачивается налог 13%. Также есть возможность внутри года перейти на упрощенную систему налогообложения в течение 20 дней после превышения лимита. В этом случае исполнитель становится физлицом без статуса или может открыть ИП.

**12** Формирование пенсии у самозанятых возможно только через добровольные взносы, минимум равен фиксированному платежу по ИП.

**13** Пенсионеры в качестве самозанятых признаны неработающими, что дает им ежегодную индексацию пенсии от государства, а также право на получение социальных выплат и пособий.

**14** Самозанятому без статуса ИП расчетный счет не откроют.

## Коломенцы могут изучить подлинные документы по истории ВОВ

С архивными документами по истории Великой Отечественной войны можно ознакомиться в читальных залах государственных и муниципальных архивов Подмосковья.

Часть документов перевели в электронный вид и разместили на портале «Архивы Московской области». Как рассказали в Главном архивном управлении Подмосковья, всего в Центральном государственном архиве региона хранится порядка 900 фондов и около 30 тысяч подлинных документов, в которых содержится информация о Великой Отечественной войне.

«Среди них коллекция фотографий и документов участников войны, собранная генерал-лейтенантом Иваном Лукичем Хижняком, документы по истории обороны Ленинграда из фонда ответственного работника МК КПСС Александра Федоровича Куранчева, документы секретарей подпольных окружкомов, комиссаров и командиров партизанских отрядов Московской области Сергея Яковлевича Яковлева, Бориса Николаевича Черноусова, генерал-полковника Даниила Арсентьевича Журавлева,



генерал-майора авиации, Героя Советского Союза знаменитого полярного летчика Василия Сергеевича Молокова, генерал-майора Алексея Николаевича Первущина, бывшего в 1941-1942 годах командующим 44-й армией, которая принимала самое активное участие в проведении героической Керченско-Феодосийской операции, и еще многие документы, содержащие бесценную информацию о военных годах», — рассказали в Главном архивном управлении.

Также жители Подмосковья,

родные и знакомые которых прошли Великую Отечественную войну, могут поучаствовать в акции «Сохраним историю Великой Отечественной войны ВМЕСТЕ». Для этого нужно принести на государственное хранение письма фронтовиков, фотографии, дневники и другие документы военного периода.

Акцию запустили в 2020 году по инициативе Главного архивного управления Московской области. За это время от жителей Подмосковья приняли на хранение 290 дел.

### ПРОИСШЕСТВИЯ

#### В Коломне двое детей обварились маслом из фритюрницы

В городском округе Коломна двое маленьких детей получили серьезные ожоги, опрокинув на себя фритюрницу с маслом. Пострадали трехлетний мальчик и его шестимесячный брат. У старшего ребенка врачи диагностировали 60% ожогов тела.

Мама малышей готовила ужин на кухне, дети находились рядом. Она залила масло во фритюрницу и поставила прибор нагреваться. Когда оно закипело, женщина отвернулась, чтобы взять продукты. В этот момент старший сын потянул провод фритюрницы и пролил раскаленное масло на себя и младшего брата.

Родители отвезли детей в травмпункт, оттуда малышей отправили в ожоговый центр. Старший сын находится в реанимации, за его жизнь борются врачи. У младшего ребенка обнаружили ожоги головы, лица и живота I-II степени. Он находится в больнице вместе с мамой.

По факту травмирования детей правоохранительные органы проводят проверку. Семья, в которой растут мальчики, считается благополучной.

#### 24-летний коломенец напал с ножом на знакомого

В городском округе Коломна молодой мужчина напал с ножом на местного жителя 1965 года рождения, как сообщает пресс-служба ГУ МВД России по Московской области. Инцидент произошел в квартире одного из домов по улице Сельской в поселке Первомайском. Полицейские уже задержали подозреваемого. Им оказался мужчина 1999 года рождения. Как установили правоохранители, нападение было совершено из-за внезапной ссоры. В отношении подозреваемого возбуждено уголовное дело.

Подготовила Елена СОМОВА



# Психогигиена – что это такое и для чего нужна?

«Есть такое твердое правило, — сказал мне после Маленький принц, — Встал поутру, умылся, привел себя в порядок — и сразу же приведи в порядок свою планету».  
**Антуан де Сент-Экзюпери**

Нередко приходится сталкиваться с людьми, у которых, казалось бы, все хорошо: престижная работа, прекрасная семья, широкий круг общения, отсутствие каких-то жизненных невзгод, но тем не менее этот человек выглядит несчастным, да еще и постоянно жалуется на жизнь. Такие «хронически несчастные» на фоне благополучной жизни — яркое доказательство, что мироощущение зависит не от внешних причин, а лишь от того, что у человека в голове. Чтобы не быть несчастным, порой достаточно соблюдать некоторые правила обращения с собственной психикой.

## Что скрывается за термином

Итак, психогигиена — это наука о душевном здоровье, его сохранении, улучшении и восстановлении, если оно по каким-то причинам пошатнулось. Ду-

шевное здоровье начинается с телесного, вот почему так важно соблюдать режим сна, правильно питаться, вовремя лечиться и не иметь вредных привычек, ведущих к зависимости. Но не только это. Не менее важно беречь собственную нервную систему: не перегружать, давать полноценный отдых, питать позитивными эмоциями.

## Позаботься о себе

Несколько правил, которые помогут вам сберечь свое душевное здоровье:

**1** Избегайте излишней, особенно негативной информации. Когда читаете какое-либо сообщение, подумайте, что эта новость изменит конкретно в вашей жизни или как вы лично сможете повлиять на эти события. Если никак — смело пропускайте.

**2** Избегайте токсичных людей и ситуаций. Если после общения с давней подругой или другом вам тяжело на душе, вы чувствуете себя вымотанным и опустошенным, это повод задуматься, стоит ли продолжать такое общение.

**3** Балуйте себя положительными эмоциями. Если покупка пятой по счету сумочки или пары туфель способна подарить вам радость, то почему бы и нет?

**4** Не застревайте годами в негативных жизненных сценариях. Если на работу вы ежедневно идете как на каторгу, ее нужно менять.

**5** Забудьте слова, которые часто повторяет старшее поколение под видом житейской мудрости: «стерпится — слюбится», «есть такое слово — “надо”», «что люди скажут» и т. д.

**6** Запомните: получать удовольствие не стыдно, если только это не противозаконно и не безнравственно. Не нравится прическа — даешь новую! Хочешь освоить новую профессию — ничто тебе не мешает. Мы свободные люди.

Кому-то такой подход к жизни покажется эгоизмом, но, начав практиковать его, вы удивитесь, насколько счастливее станут люди рядом с вами.



**Юлия Щирская, клинический психолог, писательница, мама троих детей:**

«На днях была консультация. Я смотрела на мужчину, и меня не покидали тревожные чувства. Это как чувствовать шизофрению или суицид. У мужчины было все. Он рассказывал о своих проектах, о планах на путешествие в Эквадор, о сожалениях, как мало успел сделать для детей. Про детство с властным и пьющим отцом. Про обиду на него и что с этим он работал у многих терапевтов, но не может простить.

А потом я спросила его про настольную книгу, а он скинул мне цитату. Мне стало очень печально. Это была цитата из Ромена Гари. Я спросила его о причине обращения и поинтересовалась, как ему вариант сценария конца жизни, как у Гари.

Он тяжело смотрел на меня и начал тихо плакать. Через несколько минут мы смогли говорить о его мыслях и чувствах, о плане на самоубийство. Тяжелейший внутренний камень, который он снял, когда просто начал об этом говорить.

Когда мы подводили итоги консультации, он сказал, что самым важным было узнать, что другие люди тоже испытывают похожие состояния, и это не стыдно.

Навыкам психогигиены может научить специалист, он же поможет понять: дело не в том, чего мы ждем от жизни, а в том, чего она ждет от нас».

Ася ЕМЕЛЬЯНОВА

# Сколько нужно спать, чтобы высыпаться

А вы знали, что недосып является одной из самых больших по масштабам проблем современного человечества? XX век дал толчок процессу отнятия сна у человека: появилась индустрия развлечений, и большинство их стало доступно в вечернее и ночное время, ведь днем нужно работать. А дома телевизор, компьютерные игры, соцсети... Все это не только соблазняет возможностью увидеть или услышать что-то интересное, но и возбуждает нервную систему. Если над книгой, устав, можно задремать и понять, что пора ложиться, то здесь время пролетает незаметно: не успел пройти очередной уровень, а уж три часа ночи...

## Что в этом плохого

Недостаток сна однозначно вреден. За короткий промежуток мозг не успевает усвоить полученную днем информацию (а ее у нас и так слишком много), из-за чего испытывает постоянный стресс. Это приводит к развитию хронических заболеваний, причем не каких-то определенных, а по принципу «где тонко, там и рвется». У постоянно недосыпающих людей снижается иммунитет, возрастает нагрузка на сердце и со-

суды, могут появиться отеки, повышается риск инфарктов и инсультов. Многие жалуются на головокружение, головную боль — все это признаки плохой работы сосудов головного мозга.

Недостаток сна влияет и на обмен веществ: не отдохнувший как следует организм нуждается в энергии, появляется потребность для поддержания сил съесть больше и калорийнее.

**Ученые выяснили, что при нехватке двух часов сна мы потребляем в среднем на 500 ккал больше, чем нам необходимо.**



## Оптимальное время для сна

Потребность во сне несколько отличается у разных людей и даже у одного человека в течение жизни. Младенцы до трех месяцев, например, спят почти все время. В дошкольном возрасте (от двух-трех лет и до пяти) количество сна постепенно снижается до десяти часов, из них

по два часа приходится на дневной сон. Младшие школьники спят девять — одиннадцать часов в сутки, при этом у некоторых вначале сохраняется потребность в дневном сне. Подростки четырнадцати — семнадцати лет спят восемь — десять часов, взрослые — семь — девять. У людей старше 65 лет потребность в сне уменьшается еще на один час.

## Как наладить сон

Можно попробовать взять себя в руки, сказать себе: «Соберись, тряпка!» — и идти спать. Но это не работает. Или работает, но недолго. А можно выяснить причины, мешающие вам сделать это, и попытаться устранить их. Например, часто между сидением на диване со смартфоном и укладыванием в кровать лежит много повседневных дел: принять душ, почистить зубы, помыть посуду после ужина и т. д. Когда мы устали, нам не хочется делать все это, и мы стараемся оттянуть отход ко сну. Выход — перенести дела на другое время. Например, мыть посуду сразу после ужина, когда мы еще не успели расслабиться, а принять душ можно и с утра. Организуйте свою жизнь так, чтобы между вечерним ничегонеделаньем и отходом ко сну перерыв был минимальным.

**СОВЕТ.** Хорошо за 1-1,5 часа до предполагаемого «отбоя» отложить

все гаджеты, а вечернее листание ленты в соцсетях заменить книгой.

## А если спать не хочется?

Помогут вечерние ритуалы отхода ко сну.

За два часа до этого приглушите свет — так лучше вырабатывается необходимый для засыпания гормон мелатонин.

Проветрите спальню — прохладный и свежий воздух также способствует сну.

Хорошо принять горячую ванну — расширение периферических сосудов снижает давление, вызывает отток крови от мозга, что запускает процессы торможения нервной системы.

Из горячей ванны в прохладную спальню — прекрасный способ быстро и крепко заснуть.

Хорошо успокаивает вечерний чай с медом или мятой, а вот ужинать лучше не позднее чем за два часа до сна — на полный желудок плохо спится.

Елена СОМОВА



# «Русская зима-2023»

## Как отдыхали коломенцы в длинные февральские выходные

Минувшие выходные в Коломне выдались богатыми на культурные события. 23 февраля в Бочманове прошел традиционный мотокросс «Русская зима», приуроченный ко Дню защитника Отечества, а 26 февраля в округе отмечали широкую Масленицу. Наш фотокорреспондент Александр Витин успел побывать на многих площадках, где царил веселье, и готов поделиться с вами яркими моментами праздников.

На трассе «Бочманово» прошли соревнования по мотокроссу, которые проводятся здесь уже 50 лет.

В соревнованиях принимали участие спортсмены со всей России, а также из Беларуси.

Мотогонщики в возрасте от 6 до 60 лет соревновались в девяти номинациях. Были заезды и среди женщин.

На «Русской зиме-2023» выступила команда ведущего мотофристайлера России коломенца Алексея Колесникова.

По итогам стартов победителей и призеров в каждом классе наградили кубками, дипломами и памятными подарками.





# Коломна – средневековый форпост Руси



Российское общество «Знание» готовит серию из шести документальных фильмов под общим названием «Русь изначальная». Четвертый по счету фильм посвящен Коломне. Зрители смогут познакомиться не только с уникальными архитектурными памятниками – Коломенским кремлем, Успенским собором, церковью Воскресения Словущего, но и лучше узнать историю нашего города, значение средневековой Коломны – XIV, XV и XVI века – для Московской Руси и ее потенциал в масштабах всей России. Главным рассказчиком в фильме о Коломне выступил наш земляк, доктор исторических наук, профессор Алексей Мазуров. Мы спросили его, какую роль сыграла Коломна в становлении Русского государства.

«Этот город называли военной столицей Московии, но это не Москва. Звание щита и меча Москвы в древности принадлежало Коломне – одному из древнейших городов Подмосковья. Здесь русские князья собирали свои победоносные войска, чтобы отправиться на битву с Ордой или крымскими ханами. Мощнейшая крепость защищает город еще с XII века и сохранила свой уникальный исторический облик», – гово-

рится в аннотации к фильму, съемки которого ведутся по инициативе Всероссийского общества «Знание» в разных старинных городах, в том числе в Коломне.

В фильме рассказано о значении Коломны как военного приграничного города, которым она фактически была всю свою средневековую историю, о подготовке Куликовской битвы, в которой наш город как место сбора



**Алексей Мазуров, доктор исторических наук, профессор, президент ГСГУ, ректор СФИ:**

«Фильм о Коломне – четвертый в этой серии, всего их планируется шесть. Название «Русь изначальная» не случайно: вся история нашей страны будет рассказана с самого начала, от Рюрика. Запрос на хорошие научно-популярные фильмы достаточно широк, их смотрят. Люди интересуются своей историей, они хотят знать, что сейчас с нами происходит. Широкая аудитория может приобщиться к памятникам нашего города – и Коломенскому кремлю, и храму Воскресения, где было венчание Дмитрия Донского с его супругой Евдокией, Успенскому собору и так далее...»



русских дружин сыграл очень важную роль в становлении Русского государства. Известие о том, что на Москву движется войско хана Мамай, князь Дмитрий получил в тот момент, когда пировал в Коломне. Отсюда же, из летней коломенской резиденции, он разослал гонцов ко всем русским князьям с призывом вместе встать на защиту родной земли. И на призыв откликнулись: в Коломне собралось более 20 отрядов со всей Руси. Так в 1380 году Коломна стала местом сбора русских дружин под знаменами князя Московского, объединив князей, до этого враждовавших друг с другом, против их общего врага. На Девичьем поле произошла реорганизация русского войска: из раз-

О нашем городе расскажут в документальном фильме «Русь изначальная»

ношерстных дружин удельных князей оно было упорядочено («уряжено», как тогда говорили) в единую систему из пяти полков, которые сразились на Куликовом поле с ордынцами.

Еще одна историческая тема, затронутая в фильме и напрямую связанная с Коломной, – брак молодого князя Дмитрия Ивановича Московского с княжной Евдокией Дмитриевной Суздальской. Князю было тогда всего 16 лет, а его юной невесте и того меньше – 13. По нынешним меркам – дети, но выросли тогда рано: продолжительность жизни составляла всего 35 – 40 лет, нужно было многое успеть. По обычаю того времени жених и невеста до свадьбы не знали друг друга, тем не менее брак оказался счастливым: прожили они 23 года в любви и

три сухопутных тракта: Московский, Владимирский и Каширский, она контролировала пути по трем рекам (Коломенка в то время тоже была судоходной). Это могло бы послужить основанием для возвышения города, превращения его в главный город княжества, а потом и в столицу Руси, но не случилось. Виной тому средневековое положение Коломны как форпоста, приграничного города. Долгое время она была яблоком раздора между Московским и Рязанским князьями, а позднее именно через Коломну, миновав Рязань, шли на Русь ордынцы.

Фильм снимался в сентябре на территории Коломенского кремля и внутри его башен, на Соборной и Шевлягинской площадях, в Музейной фабрике пастилы, а также

**Алексей Мазуров:**

«На самом деле нашему Российскому государству как таковому около 500 лет, а Древняя Русь соотносится с ним как мать с ребенком. Это общая история трех государств восточных славян. А современное Российское государство было создано при Иване III, на рубеже XV–XVI веков. Началось оно с возвышения Московского княжества, и Коломна была первым кирпичиком, заложенным в его основание в 1301 году. С этого началось усиление Москвы в борьбе за лидерство на Северо-Восточной Руси. Таким образом, Коломна фактически краеугольный камень современной России».

согласии, за это время у них родилось 12 (а по некоторым данным 13) детей. Этот брак положил конец противостоянию Суздаля и Москвы, длившемуся шесть лет.

Географическое положение Коломны было весьма выгодным: здесь сходились

в Рязани, Суздале, Переславле-Залесском и других древних русских городах. Этой весной будет готова шестая, последняя серия фильма, после чего он станет доступным к просмотру на сайте Российского общества «Знание».

**Константин ТИЩЕНКО**



# Как продлить жизнь букету тюльпанов?

НАКАНУНЕ 8 МАРТА И В САМ ПРАЗДНИК БУДУТ ДАРИТЬ БУКЕТЫ ТЮЛЬПАНОВ. ЭТИ НЕЖНЫЕ ЛУКОВИЧНЫЕ ЦВЕТЫ СТОЯТ В ВАЗАХ В СРЕДНЕМ ПО ЧЕТЫРЕ-ПЯТЬ ДНЕЙ, ОДНАКО МОЖНО ПРОДЛИТЬ СРОК ИХ СВЕЖЕСТИ ДО НЕДЕЛИ И ДАЖЕ ДЕСЯТИ ДНЕЙ, ЗНАЯ НЕКОТОРЫЕ СЕКРЕТЫ.

## Признаки хороших цветов:

- бутоны не распустившиеся. Но иногда флористы скрепляют их резинкой, что говорит о несвежести цветков;
- стебель однородного зеленого цвета, без белых вкраплений на конце, плотный и не треснувший, срез ровный и нескользкий (без слизи);
- листья плотные и не сильно отходят от стебля, не повреждены насекомыми.

## Как сохранить тюльпаны в домашних условиях

- Тюльпаны очень чувствительны к перепадам температуры. Дома дайте им полежать часа два на столе и только после этого ставьте в воду. Подложите под стебли влажную ткань.
- Упаковочную бумагу необходимо снять, так как она может начать гнить в воде или давить на нежные стебли тюльпанов.
- В чистую вазу налейте прохладной отстоянной воды. Тюльпаны не любят сильного тепла. Воды необхо-

- димо совсем немного — 6-7 см, чтобы она не касалась нижнего края листа.
- Ваза должна стоять в прохладном месте (но только не на сквозняке), где нет прямых солнечных лучей или обогревателей.
- Тюльпанам полезно дополнительное питание. Если не хотите использовать специальные химические растворы, растворите 15 г сахара в 1 л воды. Не терпят цветы и бактерий. Вода из крана, пускай и отстоянная,

- содержит в своем составе бактерии. Чтобы от них избавиться, достаточно бросить в воду таблетку аспирина или 0,8 г лимонной кислоты на 1 л воды.
- Меняйте воду каждый день и мойте внутреннюю поверхность вазы. При этом обновляйте срез цветов на 1 см раз в один-два дня.
- Важно делать ровный срез. Стебель тюльпана нежный, а косой срез приведет к его деформации и может полностью перекрыть доступ к воде.

- Тюльпаны не терпят соседства в вазе с другими цветами.
- Убирайте засохшие бутоны. Они могут повредить еще свежим цветам, что приведет к их скорейшему увяданию.
- Не меняете температурный режим. Если на ночь вы не хотите оставлять букет в спальне, ни в коем случае не выносите его на балкон, иначе утром вас будет ждать печальная картина.



**Самыми стойкими считаются тюльпаны Биг Чиф (Big Chief). Их особенность в том, что лепестки распускаются не широко, из-за чего дольше не опадают. Кэнди Эппл Делайт (Candy Apple Delight) также отлично чувствуют себя в вазе. Их бутоны маленькие, что сохраняет их на длительное время.**

# Выращиваем рассаду петунии дома

МБУ «Коломенское благоустройство» начинает подготовку к сезону озеленения городского округа. Одним из главных цветков, который украсит городские клумбы в скверах и парках, станет, конечно, петуния. Она не только радует глаз яркой и пестрой расцветкой, но и весьма неприхотлива в уходе. Еще один неоспоримый плюс — петуния стоит до первых заморозков, поэтому украшает город почти до октября. Впрочем, вазоны с этим растением прекрасно смотрятся не только на городских площадях, но и на дачном участке или на балконе. И сейчас самое время начинать посадку семян, чтобы уже в мае увидеть благоухающие цветы.

## Пошаговый мастер-класс

В средней полосе России посев семян петунии можно начинать со второй половины февраля, особенно если у вас есть возможность досвечивать рассаду. Если вы не собираетесь использовать подсветку и ваши окна выходят на северную сторону, займитесь посевом в конце февраля — начале марта.

■ **ПОДГОТОВКА ЕМКОСТИ И ВЫБОР ГРУНТА.** К подготовке грунта следует относиться очень внимательно. Если вы не заготовили землю для рассады заранее, еще летом или осенью, то в феврале уже этого не сделаете и придется покупать готовый грунт. Он должен быть питательным, легким, рыхлым, влагоемким, с нейтральной кислотностью. Подготовьте для посева семян небольшие емкости. Убедитесь, что в них есть отверстия для оттока лишней воды. Поставьте емкости в поддон и наполните их грунтом доверху. Увлажните землю из пульверизатора или лейки.

■ **ПОСЕВ.** Семена петунии очень мелкие, сеять их непросто. Если вы купили семена, не покрытые питательной

оболочкой, то посеять их можно, перемешав с песком. После посева семена петунии не нужно присыпать грунтом. Накройте контейнер прозрачной крышкой и поставьте в теплое и светлое место. До появления всходов посева должны находиться при температуре +23-25°C.

■ **УХОД ЗА СЕЯНЦАМИ.** Всходы петунии должны появиться в течение 7 — 14 дней. В этот период не допускайте ни пересыхания, ни переувлажнения грунта. Когда семядольные листочки раскроются, крышку приоткройте, а через несколько дней снимите полностью. Обеспечьте рассаде достаточное количество света: в первые дни роста освещение может быть практически круглосуточным, в дальнейшем



*Во время пикировки семядольные листочки нельзя заглублять в землю. Они должны находиться над поверхностью грунта. Через две недели после пикировки подкормите рассаду комплексным удобрением.*

растению будет достаточно 12-часового светового дня. Организуйте рассаде подсветку. Чтобы растения не вытягивались, после появления настоящего листочка температуру можно понизить до +19-20°C днем и +14-16°C ночью.

■ **ПОЛИВ ВСХОДОВ.** Всходы петунии очень нежные, поэтому поливать их нужно аккуратно. Можно использовать шприц, который позволит капельно ввести воду прямо к корешкам. Когда рассада подрастет, можно будет поливать ее через

поддон. Лучшее время для полива растений — утро.

■ **ПЕРВАЯ ПОДКОРМКА.** После появления настоящих листочков проведите корневую подкормку рассады комплексным органоминеральным удобрением. Жидкое удобрение использовать гораздо проще. Разведите его по инструкции с отстоянной водой. Чтобы набрать нужное количество удобрения, воспользуйтесь шприцем. В дальнейшем подкормки рассады проводите с интервалом 7 — 10 дней.

■ **ПИКИРОВКА РАССАДЫ.** Корневая система у рассады петунии развивается достаточно быстро, поэтому с пикировкой затягивать не стоит. К ней приступают, когда у сеянцев будет два-три настоящих листочка. Подготовьте для каждого растения отдельный стаканчик, сделайте в доньшке отверстие. Заполните емкости грунтом, полейте водой и сделайте в центре небольшое углубление. За несколько часов до пикировки полейте рассаду. Затем маленькой ложкой или узким шпателем аккуратно, чтобы не повредить корешки, извлеките сеянец вместе с комом земли и перенесите его в подготовленный стаканчик.

■ **ПРИЩИПКА.** Чтобы кустик петунии был пышным и красивым, его обязательно нужно прищипывать. Первую прищипку делают, когда на растении появится пять-шесть настоящих листочков и его высота будет не менее 8 см. Обрезают побег над пятым листом, близко к его основанию. После прищипки растение нужно подкормить удобрением. Через 20 — 30 дней, когда боковые побеги петунии начнут вытягиваться, следует провести вторую прищипку.

Высаживают рассаду в грунт, когда минует опасность заморозков. Чтобы кустики радовали вас пышным цветением все лето, не забывайте подкармливать их и прищипывать побеги.

Елена СОМОВА



Реклама МХ62

# МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ

## "Антураж" КУХНИ

РАССРОЧКА БЕЗ %  
на 6 МЕСЯЦЕВ

ФУРНИТУРА, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ

**PUISE**

**blum** **italum**

у.л. III Интернационала, д. 8,  
(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](http://anturag-kolomna.ru)

Реклама МХ34

# ДОРОГО ПОКУПАЕМ ЛОМ

«ЭкоСталь»  
Общество с ограниченной ответственностью

## ДЕМОНТАЖ ЛОМ

любой сложности ЧЕРНЫХ, ЦВЕТНЫХ МЕТАЛЛОВ и ЛОМ КАБЕЛЯ

## САМОВЫВОЗ

грузоперевозки УСЛУГИ

## ВЫВОЗ МУСОРА АВТОКРАНА

Лицензия № 050 114 от 20 ноября 2017 г.

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

Реклама МХ51

# СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМОВ «ПОД КЛЮЧ»

ОПЛАТА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТ

## ВСЕ ВИДЫ РЕМОНТНЫХ РАБОТ

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](http://www.000-RIF.COM)

Реклама МХ35

ЭМАЛИРОВКА ВАНН

СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ – 10 ЛЕТ

## ОТДЕЛКА И РЕМОНТ

КВАРТИР, КОМНАТ, САМУЗЛОВ «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

Реклама МХ29

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

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 31.03.2023 г.

Тел. 8 (929) 904-45-63

Реклама МХ4

ИП Коршунов В.И. изготовит:

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

[www.metalmake.ru](http://www.metalmake.ru)

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

Реклама МХ50

Реклама МХ37

# БУРЕНИЕ

8 (916) 284-49-42 · 8 (920) 982-54-43

## ВОДОСНАБЖЕНИЕ

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

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 МХ06

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ

СТАЖ – 30 ЛЕТ.

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

Реклама МХ09

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

● ПРОДАМ ●

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.

Детскую стенку ИКЕА 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.

Услуги

АССЕНИЗАТОРСКИЕ УСЛУГИ

- ОТКАЧКА СЕПТИКОВ, туалетов, длина шлангов 80 м
- БОЧКА 4 и 5 кубов
- УСТРАНЕНИЕ ЗАСОРОВ гидродинамикой и электромеханикой
- ВИДЕОДИАГНОСТИКА
- РЕМОНТ СКВАЖИН

Тел.: 8 (926) 520-96-19

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 МХ38

ПОВЕРКА СЧЕТЧИКОВ ВОДЫ

на дому без снятия

Коломенская метрологическая служба

Тел. 8 (926) 708-86-26

Реклама МХ18

УДАЛЕНИЕ ДЕРЕВЬЕВ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

ВБЛИЗИ ПОСТРОЕК, ЛЭП, НА КЛАДБИЩАХ.

Бесплатный выезд для осмотра и консультация, выполнение работ арбористами.

8 (993) 894-86-04

Реклама МХ23

● КУПЛЮ ●

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»

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

Реклама

# ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Лучший пакет кабельного

за 0 рублей

120 каналов в цифровом качестве

УНК

ООО "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» 16+

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.

Учредитель – Е.Б. Гомзина. Главный редактор – Е.Б. Гомзина. Корректор – Т. Белова. Издатель – ООО «МЕДИАХОЛДИНГ «ЯТЯ»». 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 «Ят», 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.

№ 6 (1553) 28 февраля 2023 г. Номер подписан 27 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 № 0693-2023. Тираж – 6500 экз.

Подписной индекс 55083



Часть спортивной игры	↘	Большинный покой	↘	Город в Египте	Планета Солнечной системы	↘	Выстрел из всех орудий	↘	Мыльное зрелище	↘	В какой игре ходят искать?	↘	Сухость тела	↘	Автосредство от дорожных потрясений	Тихая яма для разведения чертей	Остров Афродиты	↘	Город во Франции	↘	
	↘			Рамка для портрета	↘								Отчизна	↘							
Хранитель зубов боксёра		Единица измерения скорости ветра	→				Дурман из млечного сока мака		Большая ветка дуба		Варенье в виде густого желе	→					Этому ... цена		Родственный рака		
	↘			Волевая настойчивость	↘								Куча снега	↘							
Зачин		Пражанин		Единица деления земли в Иордании		Хищное членистоногое	→				Краска из древесной сажи	→						Протёртое блюдо из овощей		Русская мера сыпучих материалов	
	↘					Дерево в шишках		Стопа бумаги	↘				Белая краска		Сорт белой глины для посуды	↘					
Склад бумаг	↘	Андроид		Седина на дереве	↘								Небольшая книга	↘							
	↘					Тарзанка для обезьян		Травянистое растение							«Туман в мегаполисе»	Одно из следствий простуды		Мар-тышка			
Священная птица у древних египтян		Персонаж Библии		Певческий голос	↘								Вертлявый, суетливый человек		Еда	↘					
	↘				Рыба семейства лососевых		Любительница меха	→			Мудрое «краткостише»	↘						Сомнительная личность		Деньги в кошельке	
Бумажное хобби японцев	→							Рабские браслеты		Домашний упрямец	↘		Тряпка на дровке		Единица деления земли в Иране						
	↘			Заведение, где работают трупы		Переносной лежак	→							Единица деления земли в Польше							
Мельчайшая частица химического элемента		Календарное время	→			Вид пилот-материалов		Блюдо из крупы	→				Порт на реке Дон		Совокупность судов	Минерал, бледный стекловидный камень	↘				
	↘																				
				Верхняя сторона шеи собаки		Красная примета снегиря	↘	Языческий божок, статуя		Вечный жид	→										
	↘																				
				Нижнее бельё	→					«Накося выкуси!»	↘	Цветок йогов	↘						Купидон		
				Строительный материал	→					Небольшой морской рак	↘										
	↘																				
Город в Польше	↘	Грубая рабочая одежда		Угованная участь		Жители, граждане страны		Китайская гимнастика	→		Искусственный овраг		Всегда косою и при капусте		Одноклеточное существо	↘					
	↘							Подарок от жены		Тяжёлое положение	→					Яблочный или медовый		Работа на износ, но не надолго		Грунтовый автобан	
Шипит от укуса в руках повара	→					Вид связи	→					Начинающий учёный	→								
«Примесь» к звуку	→							Портниха	→					Река в Европе		Нательная графика	↘	Кипяток – круче некуда			
Просецкий плуг	→				Родственный омара		Место стоянки часового														
	↘																				
Ледяная избушка		Участок с травкой		Плотная ткань	→									Большой резервуар		Заготовка для одежды		Разнообразие цвета		Небольшая речная рыба	
	↘					Зубастая рана		Потеря в весе при высыхании													
Младший среди матросов		Островная страна в Тихом океане		Тёмное дельце	↘				Насекомое в расцвете сил	Шипящая ассистентка факера	↘	Судебная бумага	↘	Светский приём	→				Анекдотическая история		Многолетнее травянистое растение
	↘																				
						Пряность и сорт яблок		Подземная река	→				Сумчатое животное	↘	Очень яркий крупный метеор		Крупное тело	→			
Обруч, стянутый кожей		Город-порт в Португалии	→					Сорт кофе	→						Мазь для обуви	↘				Форма спасательного круга	
	↘																				
						Мозг армии и полка	→					Горная птица	→					Знак, означающий звук			
Заряд взрывчатого вещества		Действие наудачу	→					Озёрный или лиманный ил	→						Копчёное бедро хрюшки	→					
	↘																				
						Карликовый буйвол	→						Слитое с коровы молоко	→				Наказание, возмездие	→		

**ОТВЕТЫ:**  
**По горизонтали:** Тайм. Паспарту. Родина. Балл. Джем. Капа. Упорство. Сугроб. Паук. Быстр. Начало. Кипа. Опах. Иней. Брошюра. Архив. Юла. Альт. Снедь. Ибис. Моль. Гнома. Оригами. Остан. Атом. Носилки. Гмина. Дата. Каша. Опал. Агасфер.

Загринок. Труссы. Лотос. Руст. Креветка. Ушу. Амёба. Торунь. Кризис. Сода. Радио. Аспирант. Обертон. Швея. Вар. Рало. Цистерна. Драп. Иглу. Вертолёт. Укус. Раут. Юнга. Стикс. Туша. Фару. Мокко. Крем. Бубен. Штаб. Улар. Нота. Риск. Грязи. Окорок. Фугас. Аноа. Удой. Кара.

**По вертикали:** Палата. Робот. Носорог. Науру. Чех. Ирод. Роба. Луг. Имбаба. Сима. Удел. Афера. Лива. Театр. Народ. Анис. Плутон. Лиана. Грудь. Рак. Залп. Эль. Брус. Рога. Усущка. Опий. Тмин. Истукан. Пост. Опера. Оковы. Имаго. Сук. Лиса. Кукиш. Кобра. Прятки. Ишак. Ров. Иск. Флаг. Леди. Кузу. Худоба.

Азов. Заяц. Болид. Бланфикс. Тезис. Изер. Рессора. Флот. Спас. Раскрой. Омут. Смог. Ска. Тату. Грош. Насморк. Амур. Оттеноч. Кипр. Пюре. Тип. Аврал. Умора. Омар. Диана. Банан. Ерш. Тор. Тарб. Кадь. Нал. Тракт. Абака.

Использована информация сайта www.graycell.ru