

# Спорт в Коломне: в какую секцию отдать ребенка



Газета для  
всей семьи

№ 32 (1627) 20 августа 2024 г.



Реклама МХ230

vmir7shop.ru  
сайт

**САНТЕХНИКА  
ОТОПЛЕНИЕ  
ВОДОСНАБЖЕНИЕ  
КАНАЛИЗАЦИЯ**



г. Коломна  
ул. Огородная, д. 87      ул. Астахова, д. 6, стр. 1  
8 (496) 616-50-75, 8 (977) 127-27-27      8 (936) 177-28-95

## Путешествуем на SUP-борде



Куда рвануть?      стр. 4

## На сколько увеличится прожиточный минимум в Коломне и Озерах



стр. 3

## Как сделать домашние дела полезным фитнесом



стр. 9

Какие дома  
в Коломне  
уже готовы  
к зиме

стр. 3

Скандинавская  
ходьба –  
не только для  
пожилых

стр. 14



## Подмосковье – арена древних битв? Что нашли археологи

стр. 6

Реклама МХ191



**ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХОРОН**  
ВОЗЬМЕМ АБСОЛЮТНО ВСЕ ЗАБОТЫ  
НА СЕБЯ

С ЦЕЛЬЮ ИСКЛЮЧЕНИЯ ПОСЕЩЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТ  
СБОР ДОКУМЕНТОВ И ПОЛУЧЕНИЕ РАЗРЕШЕНИЯ  
НА ЗАХОРОНЕНИЕ - БЕСПЛАТНО!

[www.ritual-kolomna.ru](http://www.ritual-kolomna.ru)

МО, г. Коломна, ул. Полянская, д. 17  
Офис: 8 (496) 619 28 00      Диспетчер: 8 (925) 343 60 60



MX276

**ДИВО**  
НАСТОЯЩЕЕ ИСКУССТВО РАБОТЫ

**В компанию «Диво»**  
- пищевое производство -  
**на постоянную работу**  
требуется:

- ПОВАР
- НАЛАДЧИК
- КЛАДОВЩИК
- УБОРЩИЦА
- КОМПЛЕКТОВЩИК
- ГРУЗЧИК
- ОПЕРАТОР ЛИНИИ
- ФАСОВЩИК

Оформление по ТК РФ. Официальная и стабильная зарплата. Медосмотр и спецодежда за счет работодателя. Сменный график работы и комфортные условия труда.

Адрес: г. Коломна, ул. Дорфа, 2.  
Тел.: 8 (977) 589-48-35, 8 (985) 380-56-60

## Названы самые востребованные профессии

Профессия штукатурка стала одной из самых востребованных в первом полугодии в России. Об этом директор по развитию «Авито Работы» Роман Губанов рассказал «Российской газете».



Только за последний год число вакансий по запросу «штукатур» увеличилось на 318%. Зарплатные предложения при этом выросли на 31% и составили 82 986 рублей. Как считает профессор Финансового университета при правительстве РФ Александр Сафонов, скорее всего, спрос на работников в этой сфере будет и дальше превышать предложение. Строительство является одним из ведущих драйверов экономики. Высокая потребность в специалистах строительной от-



расли сейчас наблюдается в том числе и на новых территориях. Также сказывается и активизация строительства в весенний и летний период.

На втором месте, как отметил эксперт, бетонщики. Количество вакансий увеличилось на 270%. Сейчас им предлагают в среднем 100 157 рублей, что на 57% выше по сравнению с первым полугодием 2023 года. Тройку лидеров замыкают стропальщики. Прирост числа вакансий составил 197%, а зарплатные предложения

прибавили 27% (79 409 рублей).

Также в топ-5 востребованных профессий вошли арматурщик (плюс 178%) со средней зарплатой 92 683 рубля (рост 38%) и водители-дальнобойщики с приростом числа вакансий на 146% и средней предлагаемой зарплатой в 189 831 рубль (плюс 39%). За последний год также существенно вырос спрос на маркировщиков, крановщиков, слесарей.

Среди офисных профессий самым востребованным оказался менеджер по организации мероприятий. За последний год число вакансий для них выросло на 186%, а зарплатные предложения — на 11%, до 69 526 рублей. Востребованными остаются брокеры (прирост спроса на них — 70%), им работодатели готовы платить в среднем 174 438 рублей.

По информации «Российской газеты»

MX244

**Улицы со СМАКОМ**  
**СМАКОМ**  
ПРОДУКТЫ  
20 лет СМАКОМ

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

- ПРОДАВЕЦ-КАССИР
- СТАРШИЙ ПРОДАВЕЦ
- ОФИС-МЕНЕДЖЕР
- КЛАДОВЩИК СКЛАДА
- ГРУЗЧИК
- УБОРЩИЦА

**РАБОТА РЯДОМ С ДОМОМ**

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

Кафе-столовая «КАРАВАН» ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

- МОЙЩИКА ПОСУДЫ
- ПОВАРА ГОРЯЧЕГО ЦЕХА

Тел. 8 (977) 770-08-06

**БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ – НА САЙТЕ**

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

18+

MX256

**ТЕПЛО КОЛОМНЫ**  
ОБЪЕДИНЕННЫЕ ИНЖЕНЕРНЫЕ СИСТЕМЫ

**МУП «ТЕПЛО КОЛОМНЫ»**  
**ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ:**

- СПЕЦИАЛИСТ по охране труда и промышленной безопасности
- СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР
- ЛАБОРАНТ химического анализа
- КАМЕНЩИК
- ПЛОТНИК
- ЖЕСТЯНЩИК
- СЛЕСАРЬ аварийно-восстановительных работ
- СЛЕСАРЬ по ремонту оборудования тепловых сетей
- СЛЕСАРЬ по ремонту оборудования котельных
- СЛЕСАРЬ по ремонту автомобилей
- СЛЕСАРЬ по КИПиА
- ЭЛЕКТРОМОНТЕР
- ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК
- ТОКАРЬ

Оформление по ТК. Тел. 8 (496) 614-37-32

**GREEN TREES**  
ЗАЩИЩАЯ ПРИРОДУ

**ООО «ГРИНТРИЗ»**  
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ (с. ПИРОЧИ):

- НАЧАЛЬНИКА ОТДЕЛА ТРАНСПОРТНОЙ ЛОГИСТИКИ
- МЕНЕДЖЕРА ПО ПРОДАЖАМ
- КЛАДОВЩИКА
- РАБОТНИКОВ ПРОИЗВОДСТВА
- ОПЕРАТОРОВ СТАНКА
- СБОРЩИКОВ СВЕТОВЫХ КОНСТРУКЦИЙ
- ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИКА
- МОНТАЖНИКОВ ИСКУССТВЕННЫХ ЕЛЕЙ

Мы предлагаем: • работу в надежной, развивающейся компании  
• конкурентную заработную плату • социальный пакет  
• возможность обучения и карьерного роста  
• молодой и дружный коллектив  
• служебный автобус из мкр-на Колычево.

Справки по телефону +7 925-116-04-83

**РАБОТА в Коломне!**

В компанию «ИНКО» требуются сотрудники:

- Специалист техподдержки
- Оператор колл-центра
- Специалист в IT-отдел
- Менеджер-кассир в офис

Оформление по ТК РФ  
Своевременная заработная плата  
Бонус для сотрудников - бесплатный домашний интернет и ТВ!

Звоните:  
**8(496)613-6000**  
доб 177, с 9.00 до 17.00

**ИНКО**  
Связь для жизни и бизнеса

MX67

**СЕДРУС**  
АВТОМАТИЗИРОВАННОЕ ПРОИЗВОДСТВО

**В КОМПАНИЮ ПО ПРОИЗВОДСТВУ СУХИХ СМЕСЕЙ «СЕДРУС» ТРЕБУЮТСЯ**  
на завод - Пирочинское ш., д. 13:

- ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА
- ДВОРНИК
- ДОЗИРОВЩИК
- РАБОЧИЙ АХО
- САНТЕХНИК
- ТРАКТОРИСТ
- ЭЛЕКТРОМОНТЕР
- НАЛАДЧИК
- НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА ЛОГИСТИКИ
- РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА ПО ПЕРСОНАЛУ
- МЕНЕДЖЕР ПО ПОДБОРУ ПЕРСОНАЛА
- ФАСОВЩИК-ДОЗИРОВЩИК
- СТАРШИЙ ТЕХНОЛОГ
- МЕНЕДЖЕР ПО КАДРОВОМУ ДЕЛОПРОИЗВОДСТВУ

**БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**  
**ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ**  
**ОФИЦИАЛЬНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО**

Подробности по телефону, WhatsApp:  
**8 (910) 451-59-15**

MX252

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

- ОПЕРАТОР КОТЕЛЬНОЙ
- ПРОДАВЕЦ-КАССИР
- ПЕКАРЬ
- ФОРМОВЩИК
- ТЕСТОВОД
- ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР
- ПРИЕМЩИК-СДАТЧИК
- УКЛАДЧИК
- УПАКОВЩИК
- УБОРЩИК
- ГРУЗЧИК
- ДИСПЕТЧЕР ОТДЕЛА ЛОГИСТИКИ

Оформление согласно ТК РФ, своевременная выплата зарплаты, доплата за работу в ночное время, ежегодная индексация зарплаты. Прохождение медосмотров за счет работодателя, полный соцпакет, обеспечение спецодеждой и средствами индивидуальной защиты, обучение. Предоставление билетов на новогодний праздник для детей сотрудников.

г. Коломна, ул. Колхозная, д. 3 (отдел кадров)  
Тел.: 8 (496) 623-02-91, 8 (985) 718-45-08

MX245

**Красный Октябрь**  
Филиал ПАО «Красный Октябрь»  
«Производство № 3 в г. Коломне»  
приглашает на работу:

- СЛЕСАРЯ ПО КИПИА
- ТЕХНОЛОГА
- СЛЕСАРЯ-САНТЕХНИКА
- МАСТЕРА
- СЛЕСАРЯ-РЕМОНТНИКА
- ЛАБОРАНТА
- УБОРЩИКА ТЕРРИТОРИИ
- КОНФЕТЧИКА
- ТРАНСПОРТИРОВЩИКОВ
- КЛАДОВЩИКА
- УКЛАДЧИКОВ-УПАКОВЩИКОВ
- ОХРАННИКА
- ВОДИТЕЛЯ ЛЕГКОВОГО И ГРУЗОВОГО АВТОМОБИЛЯ
- НАЛАДЧИКОВ ОБОРУДОВАНИЯ НА ПРОИЗВОДСТВЕ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ
- МАШИНИСТОВ МОЕЧНЫХ МАШИН
- УБОРЩИКА ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СЛУЖЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

Оформление в соответствии с ТК РФ, стабильная зарплата без задержек, полный соцпакет, доплаты за условия труда и работу в ночное время, иногородним частичная компенсация за найм жилья, медкомиссия за счет работодателя, обеспечение спецодеждой и средствами индивидуальной защиты, обучение, рассматриваются кандидаты без опыта работы.

Тел.: 8 (985) 110-30-18, 8 (496) 615-88-28  
Обращаться в отдел по работе с персоналом по адресу: ул. Астахова, д. 55



# Коломна – в пятерке лучших округов по сбору урожая

В городском округе Коломна продолжается уборочная кампания. Аграриям предстоит собрать овощи на площади около 1300 га, картофеля – почти на 3000 га. Сейчас набирают темпы работы по уборке зерновых.

**Всего в этом году урожай в Коломне и Озерах собирают на общей площади более 15 000 гектаров.**



«Массовая уборка овощей с закладкой на хранение еще не началась, работы планируются на конец сентября. К сбору картофеля для реализации приступили хозяйства «Северка», «Сергиевское» и «Озеры». Убрано на сегодня 65,9 га, средняя урожайность – 240 центнеров с гектара», – рассказала заместитель начальника отдела сельского хозяйства и потребительского рынка администрации округа Анастасия Липатова.

Как сообщили в Министерстве сельского хозяйства и продовольствия Московской области, городской округ Коломна входит в пятерку муниципалитетов, демонстрирующих самые высокие показатели по сбору урожая.



## Никита Чаплин и Александр Гречищев передали помощь в Курскую область



Глава городского округа Коломна Александр Гречищев вместе с депутатом Государственной Думы Никитой Чаплиным передали для жителей Курской области продукты, предметы первой

необходимости, медикаменты и одежду.

«Чужой беды не бывает. Благодарю всех коломенцев и озерчан, которые решили поддержать соотечественников и протянули им

руку помощи. Сила русского народа в единстве!» – написал глава.

Пункты сбора, куда можно передать гуманитарную помощь для жителей Курской области, в городском округе Коломна расположены:

- в Молодежном центре «Русь» (ул. Астахова, д. 23, тел. 8 (496) 610-03-77),
- в ДК «Цементник» (ул. Советская, д. 60 «а», тел. 8 (963) 963-74-39),
- в здании администрации города Озеры (пл. Советская, д. 1, тел. 8 (496) 613-92-57).

Пункты сбора работают по **понедельникам, средам и пятницам с 11.00 до 13.00 и с 16.00 до 18.00**, а также по **субботам с 10.00 до 12.00**.

## Больше половины домов в Коломне и Озерах подготовили к зиме



В г. о. Коломна продолжается работа по подготовке системы теплоснабжения к осенне-зимнему периоду. Паспорта готовности к зиме имеют уже более 60% всех жилых домов.

В 83 из 119 котельных специалисты провели профилактический ремонт. Около 300 км тепловых сетей проверили с помощью гидравлических испытаний. Особое внимание в ходе подготовки к зиме уделяют медицинским, образовательным и спортивным учреждениям. Всего на территории округа работают 139 социальных объектов. Их готовность к отопительному периоду проверяет комиссия, в состав которой входят сотрудники управлений администрации г. о. Коломна, курирующие соцобъекты, и представители МУП «Тепло Коломна». На сегодняшний день паспорта готовности получили более 70 организаций социальной сферы.

## В Подмосковье увеличится прожиточный минимум

В Московской области установили величину прожиточного минимума на 2025 год. Соответствующее постановление подписал **первый вице-губернатор, председатель правительства региона Ильдар Габдрахманов**.

Согласно документу, на душу населения величина прожиточного минимума в следующем году составит **19 302 рубля**. Также она определена по основным группам населения. Для трудоспособно-

го населения в 2025 году прожиточный минимум установлен на уровне **21 039 рублей**, для пенсионеров – **16 600 рублей**, для детей – **18 723 рублей**.

В этом году в Подмосковье прожиточный минимум на душу населения составляет 18 296 рублей. Его размер для трудоспособного населения – 19 943 рубля, для пенсионеров – 15 735 рублей, для детей – 17 747 рублей.

Напомним, что от величины



прожиточного минимума зависят меры социальной поддержки в регионе.

## Глава Коломны проведет прием жителей

**22 августа** выездная администрация будет работать в Молодежном центре «Горизонт».

Свои вопросы жители г. о. Коломна смогут задать главе муниципалитета Александру Гречищеву, его заместителям по направлениям, а также представителям ресурсоснабжающих организаций.

Встреча начнется в **17.00**.

Подготовила Елена СОМОВА



# SUP – идеально для приключений

## ОСОБЕННО В КОМПАНИИ С СЕРГЕЕМ ГЛУХОВЫМ И АЛЕКСЕЕМ ФАДЕЕВЫМ



SUP-бординг – передвижение по водной поверхности на доске, похожей на доску для серфинга, но управляемой веслом. Тот, кто изобрел это чудо, был незаурядным человеком: благодаря небольшой осадке в воду для SUP не нужна глубина, его почти невозможно потопить, зато он способен выдержать тяжелый груз. SUP-серферы проникают в самые дебри, используя для катания любой водоем – от небольшого деревенского пруда до моря, а еще путешествуют по городам, обозревая их с самого неожиданного ракурса – с воды. Сергей Глухов и Алексей Фадеев из группы «SUPtravel Коломна» рассказали о своих летних путешествиях, хотя, по их словам, зима, весна или осень тоже прекрасное время, когда можно провести выходные на SUP.



### ПОЛЯРНЫЙ УРАЛ, РЕКА СОБЬ

Самыми интересными, как говорят SUP-путешественники Сергей Глухов и Алексей Фадеев, всегда бывают поездки по новым местам. Для наших туристов таким стал сплав по реке Соби, что протекает в горной местности Полярного Урала, в Ямало-Немецком автономном округе. Север не испугал SUP-бордистов, более того, им невероятно повезло. Сплав проходил в середине июля, когда в Подмосковье столбики термометров переходили отметку в +30°C. А на Полярном Урале как раз тогда случилось лето. В этом году оно продолжалось три дня – именно столько, сколько Сергей и Алексей пребывали там. До их приезда здесь ходили в пуховиках (иногда расстегивали), а после зарядили дожди и было +5°C. Но в те три дня случилось лето. Впрочем, это было лето по меркам Полярного Урала.

«Мы из июля попали в весну, – рассказывает Сергей, – везде лежал снег, а цветы только распускались. Дома у меня уже было сварено варенье из жимолости этого года, а там жимолость только-только начинала цвести».

Особенно поразила путешественников вода в реке Соби – настолько прозрачная, что ее практически не видно, кажется, что SUP просто парит в воздухе над каменистым дном, похожим на мозаику. Сергей и Алексей признались, что пили воду прямо из реки, без кипячения, и никто не заболел. Единственным неудобством были комары, которые на севере просто звери, но опытные туристы знают, как с ними сладить.

Встав на стоянку на берегу, коломенцы ходили в так называемые радикальные походы к водопадам, катались с гор, на которых еще оставался снег. В общем, провели приполярное лето, как надо.

### ПОДМОСКОВЬЕ

Туры выходного дня у Алексея и Сергея в Подмосковье, как обычно, проходили в радиусе 200 км от Коломны. Казалось бы, здесь уже все извещено, обкатано во все сезоны, ничего нового и интересного не найдешь. Но наши путешественники очень любят подмосковную природу, а встреча с ней всегда радость. «Природа средней полосы самая красивая, самая сочная, самая интересная, – говорят они. – Не хочется далеко уезжать: здесь есть и на что посмотреть, и где сплавиться».



### «ФОНТАНКА SUP»

Фестиваль в Санкт-Петербурге – грандиозный праздник SUP-бордистов. В этом году он прошел уже в девятый раз и собрал более 10 тысяч участников. Как говорят наши собеседники, из-за большого наплыва народа с каждым годом принять участие в фестивале становится все труднее:



где-то остановиться, устроиться, даже подъехать к набережной, чтобы не тащить SUP далеко по суше – задача со звездочкой. Но все удалось. К тому же в этом году организаторы продумали маршрут, чтобы избежать пробок на питерских каналах. Сам фестиваль, как всегда, подарил много эмоций, ведь это настоящий водный карнавал!

Если раньше костюмы чаще всего покупали готовые, то теперь каждый стремится перещеголять других в творчестве. Например, одна участница из Беларуси оформила свой сап в виде ладони Кинг-Конга, а за ним плыла по воде голова «Короля обезьян» величиной с небольшой автомобиль. Другая предстала в образе Малéfисенты с огромными черными крыльями – каждое перышко по отдельности! Когда она шевелила плечами, ее крылья взмахивали – зрелище, по свидетельству наших участников, было фантастическое. А чуть подальше гребла на сапах команда Чипа и Дейла в полном составе.



#### Сергей Глухов, команда «SUPtravel Коломна»:

«После фестиваля мы с очень классной компанией поехали на реку Вуоксу в Карелии. За те три дня, что мы там были, я реализовал все свои планы и мечты на отпуск: рыбы наловил, ягод и грибов насобирал. И по традиции мы приготовили невероятное блюдо: на сей раз это была уха из разных сортов рыбы с лисичками. Просто фантастический вкус! Так что из-за одной ухи я готов туда вернуться: сомневаюсь, что здесь у нас получится что-то подобное. У рыбы из Вуоксы особенный вкус, и сама атмосфера неповторима. Лето пока не закончилось, надеюсь, мы еще много где побываем».



# Медали ждут спортсменов

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЕДИНОБОРСТВАМ В КОЛОМНЕ СУЩЕСТВУЕТ С 2003 ГОДА. ДВА ГОДА НАЗАД К НЕЙ ПРИСОЕДИНИЛИ СПОРТИВНУЮ ШКОЛУ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ «СПАРТАК» — ТЕПЕРЬ ЭТО ОТДЕЛЕНИЕ. ВСЕГО СЕЙЧАС В ШКОЛЕ ДЕЙСТВУЮТ ШЕСТЬ НАПРАВЛЕНИЙ: ТХЭКВОНДО, СПОРТИВНАЯ (ГРЕКО-РИМСКАЯ) БОРЬБА, ВОСТОЧНО-БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО, КАРАТЭ, КИКБОКСИНГ И ДЗЮДО, ГДЕ ОБУЧАЕТСЯ 571 ЧЕЛОВЕК.



## КАК СЮДА ПОПАСТЬ?

В спортивной школе можно обучаться с 6 до 23 лет, занятия проводятся бесплатно (при условии обучения в вузе на дневном отделении).

Спортивный сезон в спортшколе начинается не в сентябре, как принято, а в январе, вместе с годом календарным, а заканчивается в декабре. Новый набор производится в ноябре-декабре, так что у родителей и ребят еще есть время подумать и определиться с видом спорта. Как и во многих муниципальных спортшколах, есть возможность попасть на бюджетные и внебюджетные места. Те, кто не попал на бюджет, могут начать тренироваться на платной основе с будущей перспективой перехода на бюджет.



волна» — проходил в Саратове. Понятно, что на старты высокого ранга выезжают ребята постарше — спортсмены 14 — 18 лет, которые имеют достаточный опыт и мастерство. Основные старты для них — чемпионат и Первенство России, всероссийские и региональные турниры.

При этом возможность проверить свои силы есть и у младших спортсменов. Они принимают участие в турнирах городского и регионального уровня.

## СОРЕВНОВАНИЯ

Обучающиеся на бюджетной основе при выезде на соревнования получают компенсацию за проезд, проживание и питание. Коломенские спортсмены участвуют в турнирах по всей России и на сегодняшний день в международных стартах, которые в основном проводят в Республике Беларусь.

В этом году отделение греко-римской борьбы выезжало на международные соревнования в Москву, еще один международный турнир — «Новая

первый мастер спорта в Коломне за последние 15 лет. Спортсмены Егор Мельник и Илья Блохин на сегодняшний день являются кандидатами в мастера спорта по спортивной борьбе. В числе одаренных спортсменов также победитель Первенства России по кикбоксингу Елизавета Барановская и мастер спорта по кикбоксингу Александр Росихин. В отделении восточного боевого единоборства большие надежды возлагают на Дениса и Максима Друсиновых, Майю Косыреву, Алевтину Полякову, Марию Шапкину и Егора Ерохина;

## ЛУЧШИЕ

В отделении греко-римской борьбы одним из самых перспективных спортсменов на сегодняшний день является Эрик Саакян. В прошлом году он получил звание мастера спорта России по спортивной борьбе. Кстати, это

### Сергей Блохин, инструктор-методист спортивной школы по единоборствам:

«Летом соревнования не проводятся, это время для функциональной, физической и тактической подготовки и восстановительных мероприятий спортсменов. В нынешнем году 15 наших ребят с отделения греко-римской борьбы провели учебно-тренировочный сбор в спортивно-оздоровительном лагере «Сокол». Смена длилась 15 дней. Для родителей обучающихся путевка была бесплатной. Также по инициативе тренерско-преподавательского состава наши воспитанники с отделения греко-римской борьбы ездили на двухнедельные сборы в Анапу».



в отделении дзюдо — на Владислава Кабанова и Алимхана Сейдиева, участников Первенства России в составе сборной центрального федерального округа. Все эти ребята представляют Коломну на соревнованиях самого высокого уровня.

Кстати, первый турнир сезона — Кубок России по спортивной (греко-римской)

борьбе — пройдет уже 2 — 6 сентября в Нижнем Новгороде. В соревнованиях примут участие воспитанники коломенской спортивной школы по единоборствам Илья Блохин и Егор Мельник. Будем надеяться, что спортсмены не подведут и привезут в родной город долгожданные медали.

**Ася ЕМЕЛЬЯНОВА**  
Фото: архив спортшколы

Реклама MX234

# Галамарт

## ШОК-ЦЕНА

РУССКИЕ СУПЕРГЕРОИ

ТЦ «Лента», ул. Астахова, 4, корп. 1  
ТЦ «Рио», Октябрьской Революции, 362

**24 августа**

~~159р.~~  
**-94%**  
**9р.**  
Пенал  
21x7x7 см, ткань «оксфорд»,  
4 цвета, 238-201\*\*

**25 августа**

~~299р.~~  
**-33%**  
**199р.**  
Бумага  
Снегурочка А4  
500 листов, 579-001\*\*

**31 августа**

~~799р.~~  
**-81%**  
**149р.**  
Лампа настольная  
FORZA  
16 LED, 6W, 600 Lm,  
питание USB, 476-383\*\*

**суперцена**  
**с 21 по 31 августа**

~~319р.~~  
**-38%**  
**199р.**  
Стиральный порошок ARIEL  
Автомат Color, 1,5 кг, 958-054\*\*

**с 20 августа по 5 сентября**  
**скидка по штрих-коду\*\*\***  
**-30%**

PRE0000000001

**с 23 по 25 августа**  
**2-й за 1р**  
на махровые  
полотенца\*\*\*\*

Количество товара ограничено. Товар сертифицирован. Цены действительны с 21 по 31 августа 2024 г. В случае окончания акционного количества товара цена может быть изменена. Не является публичной офертой. Цвет и некоторые незначительные детали товара могут отличаться от изображений на фотографии. Процент скидки рассчитан от базовой цены в магазинах Галамарт. Товары по акциям и шоппингам недоступны для заказа через интернет-магазин galamart.ru. \* Данный товар представлен не во всех магазинах. \*\* Акция «Шоппинг». Данный товар представлен не во всех магазинах и отпущается одному покупателю: 9 р. Пенал 238-201, 24 августа 2024 г., не более 2 шт.; 199р. Бумага Снегурочка А4, 500 листов, 579-001, 25 августа 2024 г., не более 1 шт.; 149р. Лампа настольная FORZA, 476-383, 31 августа 2024 г., не более 1 шт.; 199р. Стиральный порошок ARIEL, Автомат Color, 958-054, с 21 по 31 августа 2024 г., не более 1 шт. \*\*\* Даты проведения акции: 20.08-05.09.2024, скидка распространяется на товары с белыми ценниками, за исключением артикулов: Бытовая химия Ушод и Красота Гилена [920-000]. Пакеты для покупателей [230-000]. Товары и импульсного спроса [347-000]. Акция проводится на всех магазинах Галамарт. \*\*\*\* Акция «Второй товар за 1 рубль» проводится с 23.08 по 25.08.2024г. исключительно на категорию товаров Махровые полотенца. При наличии в чеке нескольких артикулов товара - за 1 руб. отпущается артикул с наименьшей стоимостью! Ограничение: не более 5 товаров по 1 руб. одному покупателю в день. При одновременной покупке разделение товаров на несколько чеков в целях применения акции оставят на усмотрение магазина. При отказе покупателя от товара, приобретенного по акции, 2-ая единица товара, приобретенная покупателем со скидкой, подлежит обязательному возврату с сохранением товарного вида. Акция и скидки не суммируются между собой и с другими акциями и скидками. Подробности у сотрудников магазинов, на сайте galamart.ru, по тел. 8 800 25-000-25, ООО «Г А Л А С Т О Р», ОГРН 12077004793040, ИНН 9704040359, г. Москва, ул. Горбунова, 2, стр.3, пом. 35, ООО «ЮНСТАНА, ТОРГ», г. Москва, ул. Оршанская, д. 5, помещен. № 137.



# Подмосковье – арена древних битв?

ИНСТИТУТ ГЕОГРАФИИ РАН ПРОВОДИТ ИССЛЕДОВАНИЕ КЛИМАТА НА ТЕРРИТОРИИ НЫНЕШНЕГО ПОДМОСКОВЬЯ И РЕАКЦИИ ЛЮДЕЙ НА ЕГО ИЗМЕНЕНИЯ. В ХОДЕ РАБОТЫ В ТОМ ЧИСЛЕ ВЕДУТСЯ АРХЕОЛОГИЧЕСКИЕ РАСКОПКИ. РУКОВОДИТ ИМИ КАНДИДАТ ИСТОРИЧЕСКИХ НАУК АЛЕКСАНДР СЫРОВАТКО. ТРУДЯТСЯ НА РАСКОПКАХ ДОБРОВОЛЬЦЫ ИЗ КОЛОМНЫ И МОСКВЫ, А ТАКЖЕ СТУДЕНЧЕСКИЙ ОТРЯД МГПУ. РАБОТА НАЧАЛАСЬ НЕДАВНО, НО УЖЕ ЕСТЬ И ИНТЕРЕСНЫЕ НАХОДКИ, И ОТКРЫТИЯ. РАССКАЗЫВАЕМ.

Раскопки проходят на юге Подмосковья. В настоящее время археологам уже удалось раскопать так называемое дьяковское городище, которое оказалось неплохо укрепленным. Если вы думаете, что на заре тысячелетия на бескрайней Русской равнине люди жили спокойно и безмятежно, то нет. Судя по найденным наконечникам стрел, укрывавшихся здесь людей интенсивно обстреливали.

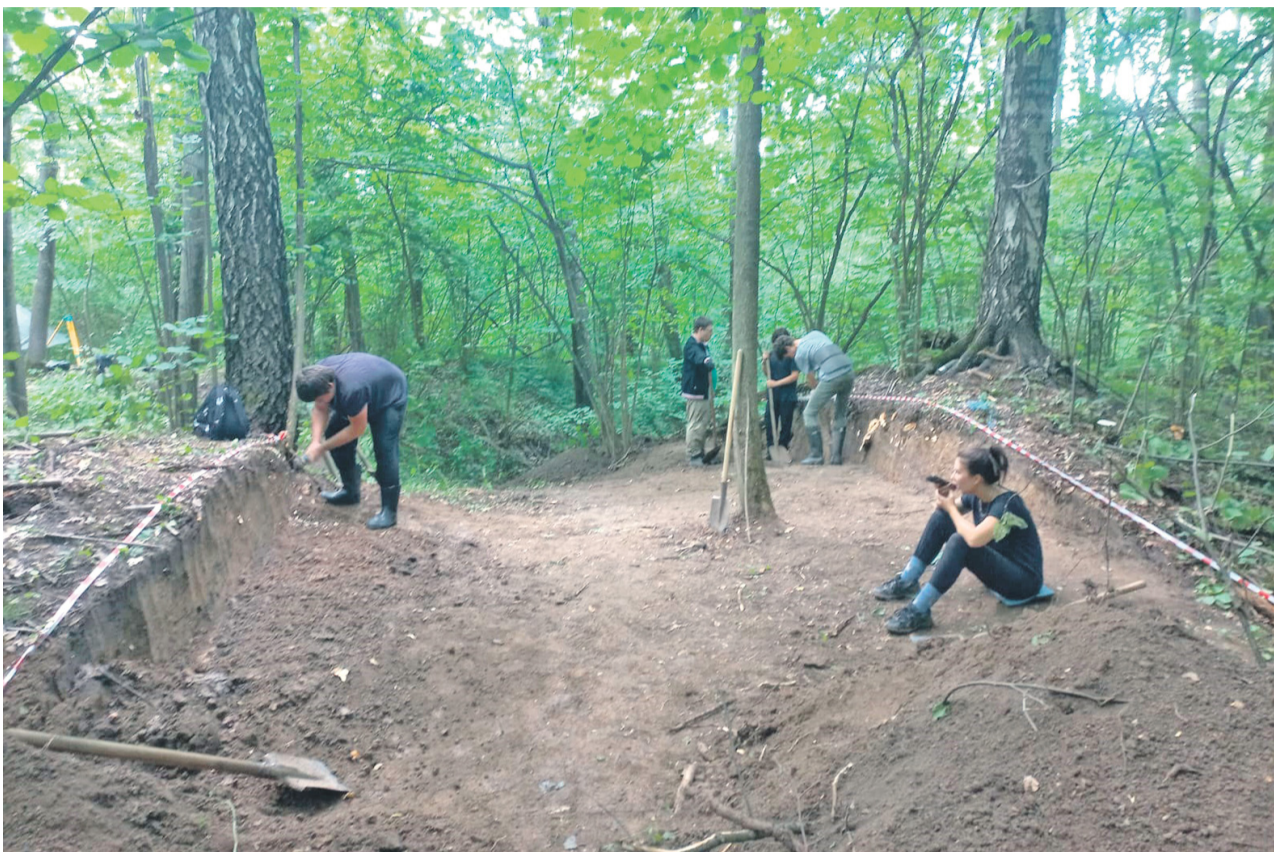
## ■ КЛИМАТ ТЕПЛЫЙ, КАК СЕЙЧАС

Главной задачей, поставленной перед археологами, было исследование климата, этим и занимаются в первую очередь. Правда, для составления точной картины нужен анализ почвы и пыльцы растений из тех слоев грунта, что соответствуют I веку, а это еще впереди. Но кое-что можно сказать уже сейчас.



**Александр Сыроватко, кандидат исторических наук, старший научный сотрудник Института географии РАН:** «Исходя из общей истории климата, I–II век – это Римское время, оно теплое, примерно как сейчас. Перевалы в Альпах тогда были проходимыми, археологи находят там сандалии римских воинов – они вытаивают из ледников. Поэтому, когда говорят о глобальном потеплении... Ну, вот тогда было как сейчас, и непонятно, почему это плохо. Ходили в сандалиях через Альпы, и что?»

По словам Александра Сыроватко, исследование позволит археологам решить и другие исторические задачи, поскольку юг Подмосковья в железном веке совершенно не обследован.



## ■ ВОЙНА I ВЕКА

Вокруг тех городищ, которые сейчас обследуют археологи, в I и II веке происходили интенсивные боевые действия. Это так называемая «война I века» – условный термин, нам пока не известны цели этой войны и ее противоборствующие стороны. Сам термин «война I века» придумали археологи из Тулы А. Воронцов и Е. Столяров.

Следствием этих событий стала новая воинская культура, возникшая во II веке. Именно тогда появились новые поселения в Рязанской, Тульской областях и на юге Подмосковья – сюда пришли жить совсем другие люди.

**Александр Сыроватко:** «Война I века» – это такой журналистский термин. Кто воевал, с кем воевал, чем война кончилась, мы не знаем. И о причинах тоже.

В I веке сюда пришли радикально военизированные группы, скорее всего, родственники сарматов – степных кочевников, а также племена из Прикамья – это был военный союз. И вот на этих подмосковных городищах остались следы военных действий. Мы нашли стрелы, воткнувшиеся в насыпи валов, то есть городище часто обстреливали. Кроме того, мы знаем, что стрелы после боя всегда собирали, а здесь что-то помешало их собрать. Чтобы понять, что здесь происходило, мы и начали эту работу».

## ■ УКРЕПЛЕНИЯ

Городища, на которых ведутся раскопки, представляют собой место, огороженное двумя-тремя рядами земляных валов, разделенных рвами. Устройство этих укреплений само по себе представляет большой интерес для археологов. Следов каких-то дополнительных конструкций (из дерева или веток, как в Коломне) здесь не находят.

## ■ КТО ЗДЕСЬ ЖИЛ

Народы, обитавшие на этой территории в железном веке, историки разделяют на два типа: «племена сетчатой керамики» (дьяковская культура) и те, что



селились около Осетра (они ближе к племенам, чьи следы были обнаружены в Каширском районе Тульской области).

Здесь найдено довольно много украшений, относящихся к прикамской культуре. Это типичная культура так называемой лесной зоны, так жили обитатели леса. Конечно, для жителей греческих полисов они были варварами, причем даже более, чем варвары Западной Европы, например, кельты.

**Александр Сыроватко:** «У них была сетчатая керамика – лепная, то есть они не знали гончарного круга. Ткани как-то ткали, в шкурах не ходили. Какие у них были приспособления для ткачества, мы не знаем. Найденные нами бусины из бронзы, наконечники стрел – железные. Стекло тогда вообще мало где делали, его научились изготавливать довольно поздно».

Если вспомнить, что в Римской империи в это же время строили каменные дома, дворцы, корабли, коммуникации... Писали книги, развивались науки... Христианство уже было, в конце концов! По сравнению с этим жители наших северных мест, действительно, кажутся людьми «из дикого леса». Да они ими и были, похоже. «О, сколько нам открытий чудных!..»

Ася ЕМЕЛЬЯНОВА. Фото: автор



# Лето с Достоевским

УСАДЬБА ДАРОВОЕ КОГДА-ТО ПРИНАДЛЕЖАЛА СЕМЬЕ ДОСТОЕВСКИХ, И БУДУЩИЙ ПИСАТЕЛЬ ПРОВОДИЛ ЗДЕСЬ ЛЕТНИЕ МЕСЯЦЫ СВОЕГО ДЕТСТВА. В СОВЕТСКИЕ ГОДЫ УСАДЬБА ПЕРЕЖИЛА РАЗОРЕНИЕ, А ВЕЩИ СЕМЬИ ДОСТОЕВСКИХ ПЕРЕВЕЗЛИ В ДОМ-МУЗЕЙ В МОСКВЕ. В 2000-Х ДАРОВОЕ НАЧАЛО ВОЗРОЖДАТЬСЯ: К 200-ЛЕТНЕМУ ЮБИЛЕЮ ДОСТОЕВСКОГО ЗДЕСЬ БЫЛ ОТКРЫТ МУЗЕЙ, ГДЕ ВОССОЗДАНА ОБСТАНОВКА НЕБОГАТОЙ ДВОРЯНСКОЙ УСАДЬБЫ С ПОДЛИННЫМИ ВЕЩАМИ НАЧАЛА XIX ВЕКА.

«Это маленькое и незамечательное место оставило во мне самое глубокое и сильное впечатление на всю потом жизнь и где все полно для меня самыми дорогими воспоминаниями» («Дневник писателя»), — так отзывался сам Федор Михайлович о Даровом, где прошли лучшие годы его жизни.

Сейчас в Даровом, которое входит в состав Государственного музея-заповедника «Зарайский кремль», регулярно проходят фестивали и конференции, работают волонтеры. Самая горячая пора здесь летом.



## ФЕСТИВАЛЬ «ЛИПЕЦ В ДАРОВОМ»

IX литературно-этнографический фестиваль «Липец в Даровом» состоялся 6 июля. Профессиональные артисты, мастера-ремесленники воссоздали в усадьбе атмосферу русской деревни XIX века, какой застал ее в детстве будущий писатель. Всех желающих обучали навыкам и ремеслам, без которых сельская жизнь в то время была невозможна: ткачеству на историческом стане, гончарному мастерству, плетению из лыка и лозы, кузнечному делу.

Гости фестиваля познакомились с кухней XIX века: рецептами блюд, усадебными традициями чаепития на свежем воздухе. Автор проекта «Литературное варенье» Светлана Колесникова наглядно показала, как варили варенье в русских усадьбах. Посетители отведали зарайской коврижки и липового меда, собранного в окрестностях Дарового.

Литературная программа оставила много впечатлений: молодые актеры читали письма родителей Ф.М. Достоевского, актер театра и кино Максим Щеголев представил программу «Двенадцать писем Достоевского». Ведущий научный сотрудник музея «Московский дом Достоевского» доктор филологических наук Валентина Борисова раскрыла особенности домашнего быта, воспитания и образования в семье Достоевских. Звучали песни разных российских губерний в исполнении фольклорных коллективов «Рось» и «Век», а гости фестиваля приняли участие в старинных народных играх, посмотрели представление балаганного театра с Петрушкой.



## ФЕСТИВАЛЬ-ПУТЕШЕСТВИЕ «ДОСТОЕВСКИЙ»

Этот масштабный театральный фестиваль состоялся на зарайской земле впервые. Его инициаторами стали правительство Московской области и народный артист России Евгений Миронов. Фестиваль проходил два дня в Зарайске и Даровом. Главным событием стала премьера спектакля «Бедные люди» (постановка Мурата Абулкатина) с Евгением Мироновым и Юлией Хлыниной в главных ролях. Спектакль сопровождала живая музыка, дирижи-



ровал Камерным ансамблем «Солисты Москвы» сам Юрий Башмет.

В Даровом был представлен саунд-спектакль «Поле»: зрители-слушатели исследовали усадьбу, а в наушниках звучали воспоминания Федора и Андрея Достоевских об этих местах.



В программе фестиваля было еще много событий для посетителей разного возраста: театральное действо развернулось в Зарайском кремле, на туристических улицах древнего города и набережной реки Осетр, где стоит Зарайск. Гостями фестиваля стали 25 тысяч человек.

## ВОЛОНТЕРЫ И НАУКА

Одним из значительных событий этого лета руководитель Некоммерческого партнерства «Заповедное Даровое» (организация — давний помощник Музея-усадьбы «Даровое»), профессор ГСГУ Владимир Викторович считает проведение летнего волонтерского лагеря, который в 2024 году был поддержан Фондом президентских грантов. Волонтеры (а это студенты не только ГСГУ, но и РУДН, МФТИ, РязГМУ, а также постоянные добровольцы Дарового) приезжали тремя сменами, жили в соседнем

**Владимир Викторович, доктор филологических наук, профессор ГСГУ, председатель правления НП «Заповедное Даровое»:**



«Самая главная достопримечательность Дарового — то, что больше всего ценил и любил здесь Федор Михайлович: природа, лес, храм... Их надо обихаживать, и мы продолжим эту работу.

У нас три основных направления деятельности — научное, культурное и добровольческое. Традиционными стали день памяти Достоевского 9 февраля, богослужения в храме Сошествия Святого Духа в Моногарове с участием студентов Коломенской духовной семинарии на Духовный день, «Летние чтения в Даровом»... Надеемся и на продолжение волонтерских лагерей, в которых Государственный социально-гуманитарный университет — ведущее звено. Я не знаю прецедентов, чтобы университет в течение 20 лет шефствовал над музеем-усадьбой — обычно это какие-то разовые выезды. А так, чтобы постоянно шла работа по возрождению исторического места — это уникальный случай».

Моногарове и трудились на территории Музея-усадьбы «Даровое». Их усилиями благоустроена экскурсионная тропа в Липовом парке, Федина роща расчищена от бурьяна и сухостоя, проложены тропинки через сад. Экскурсионный маршрут по усадьбе стал еще протяженнее и интереснее.

Волонтеры помогли музею в проведении детской «игры в диких» — той самой, в которую почти двести лет назад играл юный Федя с крестьянскими ребятами, перевоплощаясь в индейцев. Для добровольцев был организован разнообразный досуг: экскурсии по Даровому и Зарайскому кремлю, встречи с интересными людьми, кинопоказы.

Важное для музея научное событие — конференция «X летние чтения в Даровом» — пройдет 24 и 25 августа в Зарайске и Даровом. Приедут известные ученые, исследователи жизни и творчества Ф.М. Достоевского (это труднопроизносимое слово «достоевсковеды») из Москвы, Санкт-Петербурга, Томска, Казани, Петрозаводска и других городов России. По итогам чтений будет издан сборник статей. Организаторами научного форума выступают ГСГУ, НП «Заповедное Даровое» и Музей-заповедник «Зарайский кремль».

**Константин ТИЩЕНКО**

Фото: Культурно-просветительский, научно-реставрационный и музейный центр «Заповедное Даровое», пресс-служба фестиваля «Достоевский», Александр Кузнецов, Музей-заповедник «Зарайский кремль»



# Тяжелая судьба тяжелого станкостроения

**В ЮБИЛЕЙНЫЙ ГОД  
ВСПОМИНАЕМ  
О ЗОЛОТОМ  
ВРЕМЕНИ ЗТС**



**28 работников Завода тяжелого станкостроения были лауреатами Сталинской (Государственной) премии. 22 человека имели дипломы ВДНХ СССР.**

**В ЭТОМ ГОДУ ОДНО ИЗ СТАРЕЙШИХ ПРЕДПРИЯТИЙ ГОРОДА — ЗАВОД ТЯЖЕЛОГО СТАНКОСТРОЕНИЯ — ОТМЕЧАЕТ 110-Ю ГОДОВЩИНУ СО ДНЯ ОСНОВАНИЯ. И ХОТЯ В НАШИ ДНИ ПРЕДПРИЯТИЕ СУЩЕСТВУЕТ СОВСЕМ НЕ В ТОМ ФОРМАТЕ, ЧТО РАНЕЕ, ВСЕ ЖЕ ОНО НЕ ИСЧЕЗЛО С КАРТЫ НАШЕГО ГОРОДА, А СОХРАНИЛО СВОЕ МЕСТО И ДАЖЕ ПРОИЗВОДСТВО. А ПОТОМУ ЕСТЬ ПОВОД ВСПОМНИТЬ ЕГО СЛАВНУЮ ИСТОРИЮ.**

В отличие от Коломенского завода, который более чем за полтора века кардинально не менял своей специализации, история ЗТС полна драматизма. Открылся он в середине лета 1914 года как завод по производству сельскохозяйственных машин Товарищества «Эмиль Липгарт и К°». Вскоре началась Первая мировая война. С развитием боевых действий отношение к немцам внутри страны (а немецкая диаспора в России традиционно была большой) становилось все более подозрительным. В 1915 году братьев Липгарт заставили продать новое предприятие Коломенскому заводу — там развернули производство снарядов, а сами братья уехали из страны. После революции завод вновь отделился и стал называться ГАРОЗ — Государственный артиллерийский ремонтно-опытный завод.

В годы Великой Отечественной войны завод побывал в эвакуации, а после кардинально поменял направление: сюда привезли трофейное оборудование станкостроительного завода в Дюссельдорфе (Германия), чтобы производить тяжелые станки. Так вместо ГАРОЗ возник ЗТС — Завод тяжелого станкостроения, известный на всю страну производитель уникального оборудования.

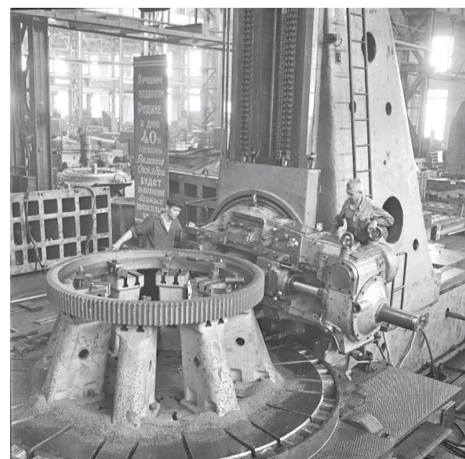
**Многие инструменты, которые до сих пор применяются в промышленности, были разработаны и внедрены в производство именно здесь. Все твердые («победитовые») сплавы, созданные в разных странах, также прошли испытания на ЗТС.**

Рассказывать историю предприятия можно долго. Сегодня мы приведем лишь несколько интересных фактов. Поведал нам о них человек, всю жизнь проработавший на заводе, один из представителей заводской династии — Юрий Викторович Никандров.

## САМЫЙ КРУПНЫЙ ЗАВОД В МИРЕ

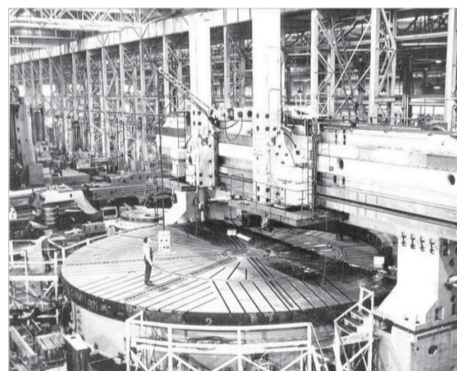
Коломенский ЗТС был самым большим предприятием по габаритам выпускаемых станков и прессов (такие большие прессы выпускал еще только завод в Новосибирске).

По объему продукции ЗТС также был первым и являлся лидером по количеству работников: штат предприятия насчитывал более 9500 человек. Завод включал в себя 81 подразделение: 29 цехов и 52 отдела. Свою продукцию он поставлял в общей сложности в 50 стран мира. В Японию, Канаду и США — поштучно, а самые большие поставки были в Китай, Индию, на Кубу.



## СТАНОК-ГИГАНТ

В 1970 году специалистами ЗТС был построен карусельный универсальный станок КУ299. На его гигантской планшайбе могли размещаться детали диаметром до 20 м и весом до 560 т. Машина была отправлена на экспорт, став самым сложным крупным станком, когда-либо проданным Советским Союзом за границу. Покупателем стала японская компания Hitachi.



## ЧАСЫ ПОД МОЛОТОМ

До войны завод назывался Государственный артиллерийский ремонтно-опытный завод — сокращенно ГАРОЗ. А после того как его посетил нарком обороны К.Е. Ворошилов, заводу присвоили его имя. С того времени сохранилась история, передаваемая из поколения в поколение.

Работал тогда на заводе кузнец Илья Капитонов, прославившийся ювелирным мастерством. Он и продемонстрировал свое искусство управлять огромным прессом. Умелец попросил у наркома карманные часы с

крышкой (или тот ему их подарил за хорошую работу — мнения расходятся), разогнал паровой молот, а затем так аккуратно опустил его на часы, что крышка закрылась, а сами часы остались целы.

Скорее всего, это байка. Трудно себе представить, чтобы простой кузнец в 30-е годы попросил у наркома обороны карманные часы. Но подобные истории просто так не рассказывают — значит, мастерство этого человека действительно было выдающимся.

## МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ДИНАСТИИ

Своими трудовыми династиями ЗТС знаменит не менее, чем Коломенский завод: династия Климовых, Марковых, Календаревых, Гордеевых, Вяткиных, Никандровых...

## « Юрий Никандров, ветеран труда ЗТС:

«От нашей династии работали 12 человек. Общий стаж составил более 300 лет. Я одним из последних уволился с завода. Мой отец Виктор Васильевич Никандров с 1948 по 1965 год был начальником ОТК завода. У него было личное клеймо, которое ставили на всех первых станках и прессах, выпускаемых на ЗТС. Это клеймо в нашей семье хранится до сих пор».



**ЗТС подарил городу богатую инфраструктуру: свыше 120 тысяч кв. м жилья, заводской стадион («Труд»), ДК им. Ленина (ДК «Коломна»), 12 детских садов и яслей, санаторий-профилакторий, заводские столовые, поликлиники, турбазу и летний детский лагерь.**

## СТАНОК ИЗ БЕТОНА

Обычно станки делают из чугуна, прессы — из стали. Однако на ЗТС в 1953 году в порядке эксперимента был изготовлен станок из железобетона. Это был продольно-стропальный станок длиной 20 м. Тогда «наверху» как раз задумались об экономии металла. Эксперимент был признан удачным, и на заводе даже начали строить специальный цех по производству станков из железобетона. Но по каким-то причинам дальше одного станка дело не пошло. Уже построенный растворный узел потом использовался при изготовлении раствора для других целей.

К проектированию железобетонных станков имел прямое отношение известный в Коломне человек — Герой Советского Союза летчик Сергей Захаров. На заводе работали еще три Героя Советского Союза: Леонид Быковец, Михаил Филин и Андрей Новиков.

Елена СОМОВА



# Домашний фитнес

**МЫ УЖЕ РАССКАЗЫВАЛИ, КАК МОЖНО СОВМЕСТИТЬ РАБОТУ НА ДАЧЕ С ТРЕНИРОВКОЙ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ. ЕСЛИ ДАЧИ У ВАС НЕТ, А В ЗАЛ ХОДИТЬ НЕКОГДА, ПОТОМУ ЧТО МНОГО ДОМАШНЕЙ РАБОТЫ, А ЕЩЕ ДЕТИ И СОБАКА, КОТОРЫЕ ТОЖЕ ТРЕБУЮТ К СЕБЕ ВНИМАНИЯ... СТОП. ТРЕНИРОВАТЬСЯ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО НА ДАЧЕ, НО И ДОМА.**

К тому же, зная, что параллельно мы сжигаем лишние калории и тренируем мышцы, будет проще замотивировать себя на домашние дела, которые нам часто кажутся нудными.

## УБОРКА + ТРЕНИРОВКА

Быть активным дома совсем не значит тягать гантели или крутить обруч. К физической активности также относятся уборка, глажка белья и даже приготовление еды, ведь большую часть этой работы мы выполняем на ногах, перемещаясь по кухне, а занимать она может несколько часов.

То же самое, когда мы ходим с тряпкой по квартире, вытирая пыль, да еще стараемся заглянуть во все уголки: приседаем, встаем на колени, залезаем на табурет, до-

тягиваемся до шкафа... А еще приходится таскать за собой швабру или пылесос (современные навороченные модели тяжеловаты, да если еще с емкостью для воды...).

Если же вы затеяли дома ремонт, считайте, что подписались на усиленную тренировку: выкладывание плитки, укладка ламината, малярные работы и даже обдирание обоев со стен гораздо более энергозатратны, чем обычная домашняя работа.

**Если выполнять ряд домашних дел одновременно, за час можно сжечь до 400 килокалорий – это результат неплохой тренировки в фитнес-клубе.**

Фото: www.freepik.com/free-photo



**ВАЖНО:** во время мытья пола шваброй старайтесь правильно распределять нагрузку на позвоночник, периодически меняя руки. Асимметричная нагрузка может дать о себе знать болью в мышцах спины.

Вот еще несколько примеров, сколько мы сжигаем калорий, занимаясь повседневной рутинной:

- чистка ковра – 99 – 124 ккал/30 минут;
- работа в саду – 120 – 150 ккал/30 минут;
- игры с собакой – 120 – 150 ккал/30 минут;
- мытье машины – 135 – 168 ккал/30 минут;
- игры с детьми – 150 – 188 ккал/30 минут;
- перестановка мебели – 180 – 225 ккал/30 минут.

## ДЕТИ ПРОТИВ ГИПОДИНАМИИ



Фото: www.freepik.com/free-photo

Каждый родитель знает, сколько сил отнимает уход за маленьким ребенком. Спустя всего несколько недель после рождения он уже не спит в кроватке все время между кормлениями, а периодически требует внимания. Потом у него режутся зубы, потом не хочет засыпать, а не спать не может... Ношение ребенка на руках – неплохая тренировка для мышц рук и спины. Здесь важно помнить о равномерной нагрузке и периодически менять руку: асимметрия в развитии мышц плохо скажется на позвоночнике.

Когда же малыш становится постарше и начинает быстро передвигаться, **вам придется носить за ним по детской площадке и расходовать энергию – примерно 400 ккал/час.** С подростками детьми можно заниматься разными активностями: кататься на самокатах и велосипедах, гонять в футбол... Вот уж кто никогда не откажется составить вам компанию! Энергия детей, как мы знаем, неисчерпаема (пока не упадут и не уснут) – почему бы не пользоваться этим, заодно тренируясь самим?

## СОБАКА НЕ ТОЛЬКО ДАРИТ ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ...

... но и помогает сжигать калории. Прогулка с любимым четвероногим неплохо сжигает калории – даже если вы просто ходите два раза в день по полчаса. Но это минимум. Если же собака молода и полна энергии, ей этого явно мало. Поэтому бег или езда на велосипеде, бросание мячика или палки (мы знаем, что в эту игру собака может играть бесконечно) вполне могут стать вашими повседневными занятиями.

Есть люди, которые специально заводят собак, потому что у них сидячая работа, а заниматься фитнесом они не могут себя заставить. Как правило, такая «собакотера-

пия» хорошо помогает избавиться от лишнего веса. **При активном беге и игре с собакой легко можно сжечь 300 – 400 ккал за час.**

Но у этой медали есть и обратная сторона. Иногда люди специально покупают породы, с которыми нужно бегать, но силы воли и ответственности не хватает, и в итоге вся активность сводится к бросанию собаке мячика. Так что прежде чем заводить такого питомца, спросите себя, готовы ли вы к каждодневной активности? Если нет, лучше завести собаку более спокойной породы, а если да, то это прекрасный способ подтянуть мышцы и избавиться от лишнего веса.



Фото: www.freepik.com/free-photo



# Жемчужина Коломны

ЧТОБЫ ПОПАСТЬ В УСПЕНСКИЙ БРУСЕНСКИЙ МОНАСТЫРЬ, ДАЛЕКО ХОДИТЬ НЕ НАДО: ОН РАСПОЛОЖЕН В САМОМ СЕРДЦЕ КОЛОМЕНСКОГО КРЕМЛЯ, НА ПЕРЕСЕЧЕНИИ ЕГО ГЛАВНЫХ УЛИЦ — ЛАЖЕЧНИКОВА (БЫВШЕЙ БРУСЕНСКОЙ) И ЛАЗАРЕВА (УСПЕНСКОЙ). ПОДОБНО ВСЕМ КОЛОМЕНСКИМ ОБИТЕЛЯМ, МОНАСТЫРЬ ПРЕТЕРПЕЛ РАЗРУШЕНИЕ В СОВЕТСКИЕ ГОДЫ, А ЕГО ОБИТАТЕЛЬНИЦЫ БЫЛИ ИЗГНАНЫ, НЕКОТОРЫЕ ПОСАЖЕНЫ В ТЮРЬМЫ И ДАЖЕ РАССТРЕЛЯНЫ. СЕГОДНЯ ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ МОНАСТЫРЬ, ЧЬЯ ТЕРРИТОРИЯ ОДНОВРЕМЕННО ЯВЛЯЕТСЯ ОТКРЫТЫМ ГОРОДСКИМ ПРОСТРАНСТВОМ. И ЕГО ИСТОРИЯ И АРХИТЕКТУРА НЕИЗМЕННО ПРИВЛЕКАЮТ ВНИМАНИЕ МНОГОЧИСЛЕННЫХ ТУРИСТОВ.

## БРУСЕНСКИЙ — ЗНАЧИТ, ИЗ БРУСА

В 1680 году, во время обновления каменной Успенской церкви в Брусенском переулке, был обнаружен кладный камень с надписью «Лета 7060 (1552) прославлена бысть сия церковь Успения Пресвятыя Богородицы при благоверном царе великом князе Иоанне Васильевиче и епископе Коломенском Феодосии». Упомянутый великий князь Иоанн Васильевич в истории более известен как царь Иван Грозный. В Коломне он имел вотчину, приезжал охотиться. «Грозный царь» основал монастырь по обету, который дал в Коломне перед походом на Казань. В то время это был не женский, а мужской монастырь. Есть сведения, что участники Казанского похода, состарившись, приходили в Коломну и становились его иноками.

Шатровая Успенская церковь — старейшее здание монастыря, построена в XVI веке. Об этом говорит и архитектура: небольшие узкие окошки, трехлопастная апсида... Интересно решение основного объема храма — шатер стоит прямо на четверике. Обычно между ними строилась промежуточная форма: восьмигранник или (реже) ротонда. На коломенской земле таких храмов два: еще церковь пророка Илии в



Первый список чудотворной иконы Казанской Божией Матери хранился в Брусенском монастыре.

Пруссак. Оба они относятся к XVI веку, когда шатровое зодчество было распространено. Как свидетельствуют документы, храм имел богато украшенный иконостас, позолоченные Царские врата и ризы икон. Но все остальное в обители — кельи, ограда — в ту пору были деревянными. Отсюда, как считают, и пошло его второе название — Брусенский, то есть из бруса.

После знаменитого явления чудотворной иконы Казанской Божией Матери первый список, сделанный с нее, поместили именно здесь.

## ИЗ ИВАНОВСКИХ ВОРОТ ПОСТРОИЛИ КЕЛЬИ

Смута уничтожила многое: целые села и города ушли в не-



бытие. Вот и Брусенский монастырь опустел. Но церковь уцелела, и в конце XVII века обитель возродилась, но уже как женская. Расположенный в центре большого торгового города, близ дорог, монастырь стал одним из самых посещаемых. Сыграло роль и невероятное почитание Казанской иконы, установившееся после Смуты, а монастырский список был древнейшим и наиболее чтимым.

В 1752 году, к двухсотлетию основания обители, генерал Ф.В. Наумов выстроил вокруг монастыря кирпичную ограду. В конце XVIII века над Святыми воротами появилась трехъярусная колокольня (колокола для нее пожертвовали купцы Кисловы).

Рядом с входом в монастырь находились Ивановские ворота кремля — самые нарядные из всех. К XIX веку они сильно обветшали, и власти города решили продать

их на слом. Монастырь купил их, разобрал на кирпич для постройки келий. Но главное украшение — резную белокаменную икону «Богородица с предстоящим Иоанном Богословом» священноначалие распорядилось отдать Иоанно-Богословскому храму, где она пребывает и поныне.

## ВЫСОКОПОЧИТАЕМАЯ «ВРАТАРНИЦА»

Время с 1848 по 1873 год особое в жизни монастыря. Его настоятельницей стала игуменья Олимпиада, которой покровительствовал сам митрополит Филарет. Происходила она из богатой семьи, получила хорошее образование, за что немало претерпела в начале своего монашеского пути: ее считали «слишком дерзкой». Противники этого назначения указывали на молодость претендентки, но владыка не ошибся: при Олимпиаде монастырь получил замечательное развитие. Она привела в порядок монастырский хор, разрешила многолетние внутренние конфликты, провела реставрацию, достроила кельи. Но главным рукотворным памятником Олимпиаде стал Крестовоздвиженский собор из красного кирпича с резными белокаменными деталями и красивой лестницей из белого камня. Один из приделов собора посвятили Казанской иконе Божией Матери.

Когда же игуменья скончалась, сестры похоронили ее у Святых ворот, и с тех пор с любовью называли «нашей вратарницей». В советские

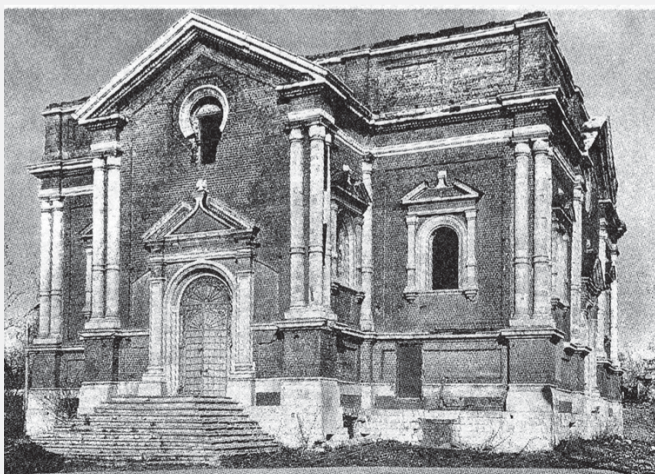
годы могила была заброшена, но найдена и восстановлена после возобновления монашеской жизни в 1997 году. Сегодня рядом с ней покоится ее последовательница игуменья Анастасия, а люди приходят поклониться труженицам церковной нивы.

## РЕПРЕССИРОВАНЫ И РАССТРЕЛЯНЫ

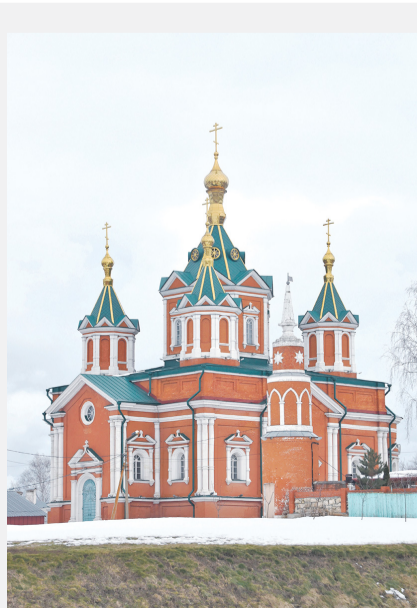
В 1920 году перестали действовать монастырские храмы, и последний священник, о. Василий Парусников, покинул обитель. В 1922-м монастырь официально закрыли, монахини рассеялись по городу и деревням: кто-то нашел пристанище у близких и дальних родственников, иные снимали угол. Совсем старенькие остались доживать свой век в маленьких деревянных кельях. И долго еще в Коломне среди больных нянечек и школьных учительниц нет-нет, да и попадались бывшие сестры Брусенского монастыря. Многие кормились надомной работой: шили, вышивали, стегали одеяла. А также «прибирали» покойников, читали Псалтирь по усопшим, нянчили младенцев...

28 сестер пострадали от репрессий, семь из них были расстреляны в 1937 году. Преподобномученицы Мария и Матрона (Грошевы), Антонина (Степанова), Ксения (Петрухина), Анна (Горохова), мученицы Вера (Графова) и Мария (Журавлева) причислены к лику новомучеников и исповедников российских.

Константин ТИЩЕНКО



Крестовоздвиженский собор Брусенского монастыря. Фото из книги «Памятники архитектуры Московской области», выпуск 3.





# Лето киокушинов



**ФЕДЕРАЦИЯ КИОКУСИНКАЙ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОЛОМНА (СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «СПАРТА») СЕГОДНЯ УЖЕ НЕ НУЖДАЕТСЯ В ПРЕДСТАВЛЕНИИ. ПОПУЛЯРНУЮ СЕКЦИЮ БЕССМЕННО ВОЗГЛАВЛЯЕТ ЕЕ ПРЕЗИДЕНТ-ОСНОВАТЕЛЬ, СЕНСЕЙ ДЖАМАЛ СЕЙДИЕВ — ТРЕНЕР ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ, ЧЛЕН КОЛЛЕГИИ СУДЕЙ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО КИОКУШИН, МАСТЕР СПОРТА РОССИИ ПО КИОКУСИНКАЙ, КОТОРЫЙ НЕОДНОКРАТНО БЫЛ ПРИЗНАН ЛУЧШИМ ТРЕНЕРОМ РОССИИ. О ТОМ, КАК ВОСПИТЫВАЮТ ЧЕМПИОНОВ И КАК ПРОХОДИТ ЛЕТО СПОРТСМЕНОВ В ЭТОМ ГОДУ, ОН РАССКАЗАЛ КОРРЕСПОНДЕНТУ «ЯТЬ».**



Киокусинкай в Коломне Джамал Сейдиев развивает с 2003 года. За это время он воспитал и подготовил 11 мастеров спорта, одного мастера спорта международного класса и более 50 кандидатов в мастера спорта. Восемь воспитанников имеют черные пояса: шесть из них — первый дан, двое — второй (у самого сенсея — черный пояс и четвертый дан). В активе клуба «Спарта» — чемпионы мира, Кубка Европы, чемпионы и призеры всероссийских и международных соревнований.

## ИСТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ И КЛУБА

Название «киокушин» переводится с японского как «высшая истина». Этот вид спорта считается одной из самых жестких разновидностей карате. Стиль был создан в середине XX века в противовес распространившемуся

тогда множеству бесконтактных школ и самому принципу «карате без контакта». Его основатель Масутацу Ояма хотел продемонстрировать миру всю мощь реального карате. Но возрождение карате как будо (военного дела) сочеталось с его пропагандой как карате для миллионов. От других стилей кюкушин отличают наличие полного контакта, серьезная физическая подготовка и жесткая дисциплина. Постепенно кюкушин завоевал популярность во многих странах, в том числе и в России.

Искусство кюкушин в Коломне начало развиваться в 2003 году. Сейчас в клубе «Спарта» занимается более 300 человек. Среди них дети, юноши и девушки, молодежь и взрослые — от четырех до шестидесяти лет и старше.



**Прийти и потренироваться вместе со спортсменами могут все желающие. Каждую субботу в парке имени 50-летия Октября клуб «Спарта» проводит всеобщие тренировки. Здесь вас ждут пробежка, игры, а также тренировка на свежем воздухе.**

Тренировки кюкушинов проходят в десяти подготовленных додзе (тренировочных залах) с восемью квалифицированными специалистами: в Коломне, Озерах, Радужном, Индустрии, Сосновом Бору, Лукерьино, Акатьеве и Непецине.

## ДОСТИЖЕНИЯ

За два десятка лет Джамал Сейдиев и его ученики неоднократно становились чемпионами и призерами чемпионатов, Первенств и Кубка Московской области и других регионов, Центрального Федерального округа России, всероссийских соревнований, Первенств России, Кубков России и Европы и даже Первенств и Кубка мира.

## СОРЕВНОВАНИЯ

Прошедший сезон воспитанники клуба «Спарта» закрыли участием в традиционном турнире: Открытых областных соревнованиях «Кубок Коломенского кремля» и Открытом спортивном фестивале по кюкушин с тем же названием. Соревнования состоялись 24 и 25 мая в Конькобежном центре «Коломна». В них участвовали 330 спортсменов



## Джамал Сейдиев, президент МОО «Федерация киокусинкай Коломны», спортивный клуб «Спарта»:

«В июле и начале августа ребята поучаствовали в праздновании Дня села Верхнее Хорошово «Гуляй, душа!». Наши спортсмены выступили со своей показательной программой. Также провели показательное выступление и открытый урок по кюкушин для всех желающих на улице Гагарина в Коломне. Это выступление было посвящено пропаганде здорового образа жизни, занятиям физической культурой и кюкушин как виду спорта. Мы показали свою программу также на Днях села в Андреевке и Лукерьино. 10 августа наши спортсмены выступали на праздновании Дня города Озеры».

из Москвы, Московской, Пензенской, Смоленской, Липецкой, Ивановской, Тульской и Рязанской областей и Республики Чувашия. По итогам турниров ко-

ломенская сборная заняла первое общекомандное место.

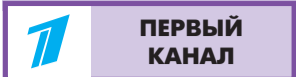
## ЛЕТО СПОРТСМЕНОВ

Воспитанники спортивного клуба «Спарта» не прекращают тренироваться и летом: учебно-тренировочные сборы в течение сезона проходят по всей стране. Семь ребят в возрасте 14-15 лет сейчас готовятся выступать в составе сборной Московской области на Всероссийской спартакиаде по кюкушин, которая состоится 28 и 29 августа в Перми.

Кроме того, спортсменов часто приглашают принять участие в показательных выступлениях на городских и сельских праздниках, в школах.

**Константин ТИЩЕНКО**  
Фото: Александр ВИТИН,  
архив спортивного клуба «Спарта»





ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро»... 09.00 Новости (с субтитрами)...



РОССИЯ-1

05.00Утро России. 09.00Вести. Местное время. 09.30Утро России...



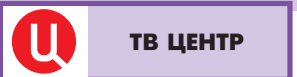
ЗВЕЗДА

05.55 Т/с «ПОДКИДЫШ». [16+]. 07.00 «Сегодня утром». [12+]. 09.00 Новости дня. [16+].



НТВ

04.55 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». [16+]. 06.30 «Утро. Самое лучшее». [16+].



ТВ ЦЕНТР

06.00 «Настроение». 08.15 «Москва резиновая». [16+]. 08.40 Х/ф «ПОГОНЯ ЗА ТРЕМЯ ЗАЙЦАМИ». [12+].



REN-TV

05.00 «Самые шокирующие гипотезы». [16+]. 06.00 «С бодрым утром!» [16+]. 08.30 «Новости». [16+].

СРЕДА, 21 АВГУСТА

05.00 Телеканал «Доброе утро»... 09.00 Новости (с субтитрами)...

05.00Утро России. 09.00Вести. Местное время. 09.30Утро России...

05.55 Т/с «ПОДКИДЫШ». [16+]. 07.00 «Сегодня утром». [12+]. 09.00 Новости дня. [16+].

04.55 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». [16+]. 06.30 «Утро. Самое лучшее». [16+].

06.00 «Настроение». 08.15 «Москва резиновая». [16+]. 08.40 Х/ф «ТРИ ЛАНИ НА АЛМАЗНОЙ ТРОПЕ». [12+].

05.00 «Самые шокирующие гипотезы». [16+]. 06.00 «С бодрым утром!» [16+]. 08.30 «Новости». [16+].

ЧЕТВЕРГ, 22 АВГУСТА

05.00 Телеканал «Доброе утро»... 09.00 Новости (с субтитрами)...

05.00Утро России. 09.00Вести. Местное время. 09.30Утро России...

05.55 Т/с «ПОДКИДЫШ». [16+]. 07.00 «Сегодня утром». [12+]. 09.00 Новости дня. [16+].

04.50 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». [16+]. 06.30 «Утро. Самое лучшее». [16+].

06.00 «Настроение». 08.15 «Москва резиновая». [16+]. 08.40 Х/ф «ТРИ ЛАНИ НА АЛМАЗНОЙ ТРОПЕ». [12+].

05.00 «Самые шокирующие гипотезы». [16+]. 06.00 «С бодрым утром!» [16+]. 08.30 «Новости». [16+].

ПЯТНИЦА, 23 АВГУСТА

05.00 Телеканал «Доброе утро»... 09.00 Новости (с субтитрами)...

05.00 Утро России. 09.00 Вести. Местное время. 09.30 Утро России...

06.00 Д/с «Курская битва». [16+]. 09.00 Новости дня. [16+]. 09.20 «Ищу своих». [12+].

04.55 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». [16+]. 06.30 «Утро. Самое лучшее». [16+].

06.00 «Настроение». 08.10 Х/ф «ПЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». [16+]. 11.30 События.

05.00 «Самые шокирующие гипотезы». [16+]. 06.00 «С бодрым утром!» [16+]. 08.30 «Новости». [16+].



	<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b>		<b>РОССИЯ-1</b>		<b>ЗВЕЗДА</b>		<b>НТВ</b>		<b>ТВ ЦЕНТР</b>		<b>РЕН-ТВ</b>
06.00	Телеканал «Доброе утро. Суббота».	05.00	Утро России. Суббота.	06.10	Х/ф «ОГОНЬ, ВОДА И... МЕДНЫЕ ТРУБЫ». [6+].	05.15	Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». [16+].	06.20	«Православная энциклопедия». [6+].	05.00	«Самые шокирующие гипотезы». [16+].
09.45	«Слово пастыря». [0+].	08.00	Вести. Местное время.	07.55	«Морской бой». [6+].	07.00	Д/с «Российская дипломатия». [12+].	06.45	Х/ф «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ». [12+].	07.00	«С бодрым утром!» [16+].
10.00	Новости (с субтитрами).	08.20	Местное время. Суббота.	09.00	Новости дня. [16+].	08.00	«Сегодня».	08.35	Х/ф «ВЫИТИ ЗАМУЖ ЗА ГЕНЕРАЛА». [16+].	08.30	«Новости». [16+].
10.15	«Наше всё». [12+].	08.35	«По секрету всему свету».	09.20	Х/ф «СУМКА ИНКАССАТОРА». [12+].	08.20	«Поедем, поедим!» [16+].	10.55	«Просто & вкусно». [6+].	09.00	«Минтранс». [16+].
11.05	Поехали! [12+].	09.00	«Формула еды». [12+].	11.10	«Легенды музыки». [12+].	09.20	«Едим дома». [0+].	11.30	События.	10.00	Самая полезная программа. [16+].
12.00	Новости (с субтитрами).	09.25	«Пятеро на одного».	11.40	«СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным». [12+].	10.00	«Сегодня в Москве».	11.50	«Смешите меня семеро». [16+].	11.00	«Военная тайна» с Игорем Прокопенко. [16+].
12.15	Д/ф «Символы России». Ко Дню Государственного флага России. [12+].	10.10	Сто к одному.	12.30	«Не факт!» [12+].	10.20	«Главная дорога». [16+].	13.00	Анекдот-клуб «Нехмурые люди». [16+].	12.30	«Новости». [16+].
13.10	Д/ф «Поединки. «Незаконная жизнь полковника Рыбкиной». [16+].	11.00	Вести.	13.00	Новости дня. [16+].	11.00	«Живая еда» с Сергеем Малозёмовым». [12+].	13.35	Д/ф «Лион Измайлов. Только когда смеюсь...» [16+].	13.00	«Военная тайна» с Игорем Прокопенко. [16+].
15.00	Т/с «МАГОМАЕВ». [16+].	11.50	«Доктор Мясников». [12+].	13.15	«Легенды кино». [12+].	12.00	«Квартирный вопрос». [0+].	14.30	События.	15.00	«СОВБЕЗ». [16+].
18.00	Вечерние новости (с субтитрами).	13.00	Большие перемены.	14.00	«Главный день». [16+].	13.00	«НашПотребНадзор». [16+].	14.45	Х/ф «ДВЕ ЖЕНЫ». [16+].	16.30	«Новости». [16+].
18.20	«Кто хочет стать миллионером?» [12+].	14.00	Вести.	14.50	Т/с «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONА». [12+].	14.00	«Однажды...» [16+].	18.25	Х/ф «ЖДИТЕ НЕОЖИДАННОГО». [12+].	17.00	«Документальный спецпроект». [16+].
19.15	Премьера. «Лучше всех!» [0+].	14.50	«Юмор! Юмор! Юмор!!!» [16+].	18.10	Т/с «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONА». [12+].	15.00	«Своя игра». [0+].	22.00	События.	18.00	«Засекреченные списки». [16+].
21.00	«Время».	17.00	Вести.	19.00	Новости дня. [16+].	15.00	«Сегодня».	22.15	Д/ф «90-е. Прощай, страна». [16+].	19.00	«Добровэфира». [16+].
21.35	«Сегодня вечером». [16+].	17.50	«Привет, Андрей!» [12+].	19.25	Т/с «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONА». [12+].	16.20	«Следствие вели...» [16+].	23.00	Д/ф «Следствие ведет КГБ. Операция «Капкан». [16+].	19.30	«Новости». [16+].
23.15	Х/ф «ФАВОРИТЫ ЛУНЫ». [16+].	20.00	Вести.	21.55	Т/с «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONА». [12+].	19.00	«Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым.	23.50	Д/ф «СМЕРШ. Ялта-45». [16+].	20.00	Х/ф «УСКОРЕНИЕ». [16+].
01.10	ПОДКАСТ.ЛАБ «20 лет спустя». [16+].	21.00	Х/ф «МАМА МОЖЕТ». [12+].	01.10	Х/ф «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ». [12+].	20.20	«Чудо». [6+].	00.30	Прощание. [16+].	21.45	Х/ф «БЕЗБАШЕННЫЕ». [16+].
01.55	ПОДКАСТ.ЛАБ «Летописи конца времен». [16+].	00.40	Х/ф «ПОСЛУШАНАЯ ЖЕНА». [16+].	02.50	Х/ф «ТАЕЖНАЯ ПОВЕСТЬ». [12+].	22.15	«Секрет на миллион». [16+].	01.10	Д/ф «Страшно красивый». [16+].	23.45	Х/ф «ЧИСТОЕ ДОСЬЕ». [18+].
02.40	ПОДКАСТ.ЛАБ «Гори огнем!». [16+].	04.05	Х/ф «НЕКРАСИВАЯ ЛЮБОВЬ». [16+].	04.30	Д/с «Защищая небо Родины. История отечественной ПВО». [16+].	00.20	«Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном. [18+].	01.50	Хроники московского быта. [12+].	01.55	«Самые шокирующие гипотезы». [16+].
03.25	ПОДКАСТ.ЛАБ «Триггеры». [16+].	05.50	Перерыв в вещании.					02.30	Хроники московского быта. [12+].		
04.10	ПОДКАСТ.ЛАБ «Мелодии моей жизни». [16+].							03.15	Хроники московского быта. [12+].		
04.55	ПОДКАСТ.ЛАБ «Космические истории». [16+].							03.55	«10 самых...» [16+].		
05.30	ПОДКАСТ.ЛАБ «Креативные индустрии». [16+].							04.20	«10 самых...» [16+].		
								04.50	«10 самых...» [16+].		
								05.15	Д/ф «Легенды эстрады. Размер имеет значение». [16+].		
								05.55	«Петровка, 38». [16+].		

**ВОСКРЕСЕНЬЕ, 25 АВГУСТА**

06.00	Новости.	06.10	Х/ф «ЧУЖОЕ ЛИЦО». [12+].	05.05	Т/с «КОМАНДА 8». [16+].	04.45	Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». [16+].	06.10	Х/ф «ЛЮБОВЬ НА ВЫЖИВАНИЕ». [12+].	05.00	«Самые шокирующие гипотезы». [16+].
06.10	ПОДКАСТ.ЛАБ «Обман вещев». [16+].	08.00	Местное время. Воскресенье.	09.00	«Новости недели» с Юрием Подкопаевым. [16+].	06.35	Центральное телевидение. [16+].	07.45	Х/ф «СВОДНЫЕ СЕСТРЫ». [12+].	07.00	«С бодрым утром!» [16+].
06.55	Играй, гармонь любимая! [12+].	08.35	«Когда все дома с Тимуром Кизяковым».	09.25	«Служу России». [12+].	08.00	«Сегодня».	09.50	Х/ф «ДЕЛО № 306». [12+].	08.30	«Новости». [16+].
07.40	«Часовой». [12+].	09.25	Утренняя почта с Николаем Басковым.	09.55	«Легенды армии» с Александром Маршалом. [12+].	08.20	«У нас выигрывают!» [12+].	11.30	События.	09.00	«Самая народная программа». [16+].
08.10	«Здоровье». [16+].	10.10	Сто к одному.	11.30	Д/с «Легенды госбезопасности». [16+].	10.00	«Сегодня».	11.50	«Людям на смех». Юмористический концерт. [0+].	09.30	«Знаете ли вы, что?» [16+].
09.20	«Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. [12+].	11.00	Вести.	12.10	Д/с «Война миров». [16+].	10.20	«Первая передача». [16+].	12.20	Х/ф «ТРИ ПЛЮС ДВА». [12+].	10.30	«Наука и техника». [16+].
09.40	«Мечталлион». Национальная Лотерея. [12+].	11.50	«Доктор Мясников». [12+].	12.20	«Код доступа». [12+].	11.00	«Чудо техники». [12+].	14.30	События.	11.30	Д/с «Легенды и мифы». [16+].
10.00	Новости (с субтитрами).	13.00	Большие перемены.	14.00	Д/с «Улика из прошлого». [16+].	11.50	«Дачный ответ». [0+].	14.50	Д/ф «Дорогие товарищи. Чёрные антиквары». [16+].	12.30	«Новости». [16+].
10.15	«Жизнь других». [12+].	14.00	Вести.	14.50	«Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. [16+].	13.00	«НашПотребНадзор». [16+].	15.35	Д/ф «Русские тайны. Места силы». [16+].	13.00	«Неизвестная история». [16+].
11.05	«Повара на колесах». [12+].	14.50	«Парад юмора». [16+].	15.40	Д/с «Секретные материалы». [16+].	16.00	«Сегодня».	16.30	Д/ф «90-е. Гудбай, Америка!» [16+].	14.00	Х/ф «ВЫЖИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ». [16+].
12.00	Новости (с субтитрами).	17.00	Вести.	16.30	Д/с «Загадки века» с Сергеем Медведевым». [12+].	16.20	«Следствие вели...» [16+].	18.15	Т/с «ЧУДНЫЕ ДЕЛА ТВОИ, ГОСПОДИ!» [12+].	15.45	Х/ф «ПТИЦА В КЛЕТКЕ. ЗАРАЖЕНИЕ». [16+].
12.15	Х/ф «СТО ДНЕЙ ПОСЛЕ ДЕТСТВА». К 80-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ СЕРГЕЯ СОЛОВЬЕВА. [12+].	17.50	«Песни от всей души». [12+].	17.20	«Специальный репортаж». [16+].	18.00	«Итоги недели» с Ирадой Зейналовой.	21.55	Х/ф «ЕЁ СЕКРЕТ». [12+].	17.25	Х/ф «МЕХАНИК». [16+].
14.00	Д/ф «Сергей Соловьев. «АССА - пароль для своих». [12+].	20.00	Вести.	18.00	«Главное» с Ольгой Беловой. [16+].	20.20	«Ты не поверишь!» [16+].	00.25	События.	19.10	Х/ф «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ». [16+].
15.00	Х/ф «АССА». ЛЕГЕНДАРНЫЙ ФИЛЬМ. [16+].	22.00	Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+].	19.40	Д/с «Легенды советского сыска. Годы войны». [16+].	21.20	«Звезды сошлись». [16+].	00.40	Х/ф «ЕЁ СЕКРЕТ». [12+].	21.10	Х/ф «ЗАЩИТНИК». [16+].
18.00	Вечерние новости (с субт.).	00.30	Х/ф «БЛЕСТЯЩЕЙ ЖИЗНИ ЛЕПЕСТОК». [12+].	23.00	«Фетисов». [12+].	22.50	Первый международный музыкальный фестиваль «Dream fest» в Баку. Восточные напевы. [12+].	01.30	«Петровка, 38». [16+].	23.00	«Итоговая программа с Петром Марченко». [16+].
19.00	«Две звезды. Отцы и дети». [12+].	02.15	Х/ф «ЧУЖОЕ ЛИЦО». [12+].	23.55	Х/ф «СУМКА ИНКАССАТОРА». [12+].	01.25	Основано на реальных событиях. [16+].	01.40	Х/ф «ВОПРЕКИ ОЧЕВИДНОМУ». [12+].	23.55	«Самые шокирующие гипотезы». [16+].
21.00	«Время».	03.58	Перерыв в вещании.	01.40	Х/ф «ГОЛУБЫЕ ДОРОГИ». [12+].	02.55	Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». [16+].	04.35	Д/ф «Лион Измайлов. Только когда смеюсь...» [16+].		
23.00	Т/с ПРЕМЬЕРА. «ОБОЮДНОЕ СОГЛАСИЕ». [18+].			03.05	Д/с «Москва - фронту». [16+].	03.25	Т/с «ЧЕЛОВЕК БЕЗ ПРОШЛОГО». [16+].	05.15	Д/ф «Александр Суворов. Последний поход». [12+].		
23.40	ПОДКАСТ.ЛАБ «Триггеры». [16+].			03.25	Т/с «В ИЮНЕ 41-ГО». [16+].			05.55	Перерыв в вещании.		
00.25	ПОДКАСТ.ЛАБ «Гори огнем!». [16+].										
01.10	ПОДКАСТ.ЛАБ «Баден-Баден». [16+].										
01.55	ПОДКАСТ.ЛАБ «Обязательно к прочтению». [16+].										
02.40	ПОДКАСТ.ЛАБ «20 лет спустя». [16+].										
03.25	ПОДКАСТ.ЛАБ «Свидетели Эйзенштейна». [16+].										
04.10	ПОДКАСТ.ЛАБ «Анекдоты». [16+].										

ЗНАКОМ ВОЗРАСТНОГО ОГРАНИЧЕНИЯ НЕ ОТМЕЧЕНЫ ТЕЛЕПЕРЕДАЧИ, ТРАНСЛИРУЕМЫЕ В ЭФИРЕ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ ИЛИ ЯВЛЯЮЩИЕСЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПРОДУКЦИЕЙ, ИМЕЮЩЕЙ ЗНАЧИТЕЛЬНУЮ ИСТОРИЧЕСКУЮ, ХУДОЖЕСТВЕННУЮ ИЛИ ИНУЮ КУЛЬТУРНУЮ ЦЕННОСТЬ ДЛЯ ОБЩЕСТВА ИЛИ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НЕ ДОСТИГШИХ ВОЗРАСТА 6 ЛЕТ

**Гороскоп с 20 по 26 августа**

**ОВЕН.** Сейчас не время для демонстрации своих амбиций, самоуверенность тоже может оказаться лишней. Не будьте слишком требовательны к окружающим, постарайтесь понять близких и их запросы. Сейчас лучше не связывать себя какими-либо обещаниями – скорее всего, вы не сможете их выполнить по разным причинам. Пятница будет удачной для научной, творческой или иной интеллектуальной работы.

**ТЕЛЕЦ.** Наступает благоприятное время для решительных действий, перемен и планирования будущих событий. Не бойтесь строить грандиозные планы и просчитывать ситуацию на несколько шагов вперед. В четверг вероятны новые полезные знакомства, при необходимости вы можете рассчитывать на поддержку друзей. К концу недели снизьте нагрузку на работе до минимума, не назначайте важных встреч.

**БЛИЗНЕЦЫ.** Наступает довольно удачная в эмоциональном плане неделя. Вы будете окружены заботой и любовью, ощутите радость и равновесие. Дела и проблемы должны уйти на второй план – сейчас время для вас. Вы будете как никогда легки на подъем, так что путешествуйте, общайтесь, встречайтесь. В пятницу подумайте, что бы вы хотели изменить, поскольку очень скоро появится такая возможность.

**РАК.** Начать неделю стоит с победы над ленью. Если это удастся, то результаты недели позволят вам испытать чувство удовлетворения. Многие дела наконец-то сдвинутся с мертвой точки. Начнет коренным образом налаживаться ситуация на работе, возрастут доходы, повысится жизненный тонус. Личная жизнь тоже начнет налаживаться, но для этого нужно приложить некие усилия, ведь чудеса сами по себе происходят редко.

**ЛЕВ.** Новые идеи лучше тщательно проанализировать, обратив внимание на недостатки, устранить их и лишь после этого начать воплощать планы в жизнь. Неделя будет весьма насыщенной: вероятны знакомства, встречи, поездки, поступление огромного количества новой информации. Не пытайтесь принимать участие во всем и использовать все возможности сразу, расставьте приоритеты.

**ДЕВА.** Неделя может начаться с приятных сюрпризов. Используйте отпуск для смены обстановки, поезжайте на море, отвлекитесь от дел и забот – они могут подождать. Будьте внимательны, в порыве творческого вдохновения есть риск забыть водительские права дома или не поздравить близкого друга с днем рождения. Наиболее благоприятным днем на этой неделе для вас будет пятница.

**ВЕСЫ.** На этой неделе стоит довести до логического завершения практически все начатые дела. Не откладывайте ничего на потом, иначе останетесь без отдыха. В личной жизни возможны глобальные перемены. Ваши желания начинают сбываться. Приток сил позволит в буквальном смысле свернуть горы, могут воплотиться в жизнь даже самые смелые мечты. Главное – не сомневайтесь, поскольку многое зависит от вас.

**СКОРПИОН.** Вам необходимо не отклоняться от намеченного и выверенного курса. Вы можете достичь блестящих результатов на работе, ваш авторитет возрастет, можно надеяться на солидную прибыль. Вас ждет карьерный рост. Именно сейчас вы можете успеть многое и довести до завершения важные дела, однако эмоциональная сбалансированность не повредит. Помогите своим близким в волнующих их вопросах.

**СТРЕЛЕЦ.** Работа может потребовать от вас дополнительных усилий, поэтому лучше сразу решить для себя, с каким ее объемом вы можете справиться. Ни на каких условиях не соглашайтесь на увеличение этого лимита. Не застревайте на мелких задачах, сосредоточьтесь на более глобальных целях. Удачу могут принести новые идеи и контакты, в то же время постарайтесь избежать ненужных встреч.

**КОЗЕРОГ.** На этой неделе вас могут одолеть ревность и раздражительность. Не пытайтесь решить свои и чужие проблемы разом, иначе к концу недели почувствуете упадок сил. Вы долго скрывали свои способности, пришло время открыть их для окружающих – они будут просто потрясены. По мере возможности помогайте друзьям и родственникам, но оставляйте силы и для себя. В выходные хорошенько отдохните.

**ВОДОЛЕЙ.** Забудьте наконец о рабочих проблемах. Вас ждет отпуск, а вы все еще по уши в делах. Многие из того, что вы пожелаете на этой неделе, может сбыться, так что стоит быть осторожнее в своих желаниях или хотя бы следить за четкостью формулировок. Учитесь совмещать старое и новое, отбрасывая все лишнее. В выходные вы можете прекрасно провести время с друзьями и почувствовать себя душой компании.

**РЫБЫ.** На этой неделе вы постепенно решите практически все накопившиеся вопросы, но могут добавиться новые проблемы. Приятные и не очень неожиданности в основном будут связаны с работой. Вам необходимо успокоиться и сосредоточиться на самом важном. Постарайтесь уделить внимание детям и оградить их от необдуманных поступков. Вас могут посетить оригинальные идеи, которые желательно зафиксировать.



# Путь к долголетию

## А ЕЩЕ СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА — ПУТЬ К ГАРМОНИИ С САМИМ СОБОЙ

ЛЮДИ С ЛЫЖНЫМИ ПАЛКАМИ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА НА УЛИЦАХ ГОРОДОВ ДАВНО НИКОГДА НЕ УДИВЛЯЮТ. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ЯВЛЕНИЕ ПРОЧНО ВОШЛА В ЖИЗНЬ РОССИЯН. ПРАВДА, У НАС ЕЮ ЗАНИМАЮТСЯ В ОСНОВНОМ ЛЮДИ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА В ЦЕЛЯХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ, ХОТЯ НА РОДИНЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ЭТОТ ВИД АКТИВНОСТИ ДАВНО СТАЛ ПОПУЛЯРНЫМ ВИДОМ СПОРТА. ВПРОЧЕМ, САМОЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ МЕНЕЕ СТА ЛЕТ.

### ИСТОРИЯ

Впервые этот вид тренировок появился в 40-е годы в близкой к нам стране — Финляндии. Тренеры финских спортсменов-лыжников придумали, как отрабатывать технику ходьбы на лыжах в межсезонье, когда снег отсутствует (лыжероллеры тогда еще не изобрели). Они стали ходить с палками, воспроизводя те движения, которые совершают лыжники. Кстати, эти тренировки в итоге привели финскую лыжную сборную на пьедестал на Зимней олимпиаде 1976 года. Еще раньше, с 60-х годов XX века, ходьбу с лыжными палками стали практиковать на уроках физкультуры в школах Финляндии. Плюс был в том, что ей могли заниматься даже те школьники, которым другие

виды физической активности были противопоказаны по состоянию здоровья.

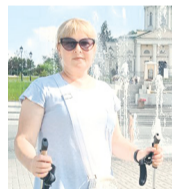
В 1997 году появились специальные палки для скандинавской ходьбы, отличающиеся от лыжных. Их назвали Nordic Walker, а сам вид спорта стал называться Nordic Walking (северная ходьба). В России этот вид спорта появился в 2010 году, и за ним закрепилось то название, которое мы знаем сейчас.

### ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

Вопреки расхожему мнению скандинавская ходьба — это не активность для бабушек, а полноценный вид спорта, подходящий для людей всех возрастов. Официально он был признан в 2019 году. По скандинавской ходьбе проводятся соревнования, фестивали, ее изучают специалисты по спортивной медицине, проходят ежегодные симпозиумы, образовательные семинары и т. д.



**Жители Коломны, заинтересовавшиеся скандинавской ходьбой, могут записаться на занятия в клуб «Активное долголетие» по адресу: ул. Пушкина, д. 22. Тел. 8 (496) 612-35-83.**



### Галина Сысоева, инструктор по скандинавской ходьбе клуба «Активное долголетие»:

«В нашем клубе мы занимаемся оздоровительной скандинавской ходьбой. На занятия может приходить любой, кто желает оздоровиться. Некоторых к нам направляют врачи. Приходят люди разного возраста, но поскольку это клуб «Активное долголетие», в нем участвуют женщины с 55 лет и мужчины с 60. Самому старшему в нашей команде 86 лет, он занимается уже два месяца.

Заниматься приходят со своими палками. У кого их нет, мы выдаем. Я показываю

технику, объясняю, какую нагрузку можно брать первое время, как ее постепенно увеличивать и т. д. Сначала обязательно делаем разминку, чтобы подготовить мышцы, суставы, и только после этого выходим на маршрут. Маршруты стараемся выбирать красивые: ходим по Старой Коломне, по кремлю, к Бобреневу монастырю, ведь скандинавская ходьба — это не только спорт, но и удовольствие от прогулки, польза и для тела, и для души. Обычно мы ходим около часа, еще полчаса уходит на разминку».



### ЧТО В КОЛОМНЕ

Все же доля правды в этом есть: скандинавская ходьба хорошо подходит людям с ограниченными возможностями здоровья, а еще является прекрасным средством реабилитации пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, заболеваниями опорно-двигательного аппарата и даже онкологией. А еще это отличная нейрогимнастика. Вот почему этот вид спорта так прижился в клубах «Активное долголетие», в том числе и в Коломне.

### КАК НАЧАТЬ

Скандинавской ходьбой можно начать заниматься без спортивной подготовки. Противопоказаний к оздоровительной ходьбе практически нет. Все, что для этого нужно, — специальные палки и желание. Во время занятия тренируются мышцы, улучшается кровоток и лимфоток, укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается состояние легких — инструктор научит, как правильно дышать (на два шага вдох, на четыре — выдох). Уже после первого занятия многие чувствуют подъем сил.

Если вы практически здоровы, то можно начинать сразу ходить по часу. Но при некоторых заболеваниях, например, суставах, достаточно полчаса, чтобы посмотреть, как они проявят себя.

### РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ

Техника скандинавской ходьбы — протившаг (как в лыжах). То есть правая нога должна идти вместе с левой рукой и наоборот. Если шагать без соблюдения этих правил, мышцы будут работать неправильно, а человек быстро устанет. Скорость здесь не главное (хотя существуют такие соревнования, но это уже вид спорта), все внимание отдано именно технике. Так что не нужно торопиться, даже если вы отстали от остальных — ничего страшного.

### ПОЛЬЗА

В процессе скандинавской ходьбы у человека задействованы примерно 85% мышц — не только ног, но и рук, и верхней части корпуса. Это замечательная кардиотренировка, не зря скандинавскую ходьбу часто используют в фитнесе.

Те, кто занимается достаточно долгое время, отмечают у себя общее улучшение самочувствия: нормализуется давление, уходят боли в суставах при артритах и артрозах, поскольку движение улучшает кровоток. И все без исключения замечают, что настроение стало лучше: физическая активность способствует выработке эндорфинов, а прогулка по красивым местам заряжает позитивом.

**Ася ЕМЕЛЬЯНОВА**  
Фото: архив клуба «Активное долголетие» в Коломне



Реклама MX243

# МЯГКИЕ ОКНА

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

## ДВЕРИ ОКНА ПВХ РОЛЬСТАВНИ

БАЛКОНЫ И ЛОДЖИИ

### КОНДИЦИОНЕРЫ

От ведущих производителей (монтаж, гарантия, обслуживание)

ул. III Интернационала, д. 8, офис 7

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

Реклама MX188

# МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ

## "Антураж" КУХНИ

РАССРОЧКА БЕЗ % на 6 МЕСЯЦЕВ

ФУРНИТУРА, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ

**PUISE** **italum**

**ablum**

ул. 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 MX188

# КУХНИ БРАВО

## ШКАФЫ-КУПЕ

СТЕНКИ ГАРДЕРОБНЫЕ ПРИХОЖИЕ

пр-т Кирова, 16

Режим работы: пн - пт: 10.00 - 18.00, сб: 10.00 - 15.00, воскресенье: выходной

РАССРОЧКА БЕЗ % НА 6 МЕСЯЦЕВ

Наш сайт: [KUNIBRAVO-KOLOMNA.RU](http://KUNIBRAVO-KOLOMNA.RU)

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА с 1 июня до 1 декабря 24 г.

8 (916) 109-89-57



**Услуги**

### СТИРКА КОВРОВ КРУГЛЫЙ ГОД

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

От 300 руб. за 1 кв. м  
г. Коломна, мкр-н Щурово,  
ул. Юбилейная, д. 13/1

Тел. 8 (926) 489-94-55

Реклама MX253

### РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ

СТАЖ – 30 ЛЕТ.

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

Реклама MX251

### ВЫКАШИВАНИЕ ТРАВЫ, ВСПАШКА ЗЕМЛИ МОТОБЛОКОМ, спилование деревьев, кронирование методом альпинизма,

Московская область, Коломна

Тел. 8 (985) 128-10-02

Реклама MX226



**Грузоперевозки**

### ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

ПЕСОК КАРЬЕРНЫЙ, ПЕСОК РЕЧНОЙ, ЩЕБЕНЬ ГРАНИТНЫЙ, ЩЕБЕНЬ РЕЧНОЙ, НАВОЗ, ПЕРЕГНОЙ, БОЙ КИРПИЧА, ДРОБЛЕННЫЙ БЕТОН и т. д.

Тел. 8 (985) 963-61-29

Реклама MX271

### ЦЕНА РАЗМЕЩЕНИЯ КОММЕРЧЕСКОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ – 3400 руб. на 4 номера

8 (985) 342-98-55



### Строительные и отделочные работы

### ЭЛЕКТРИК

выполнит замену розеток, выключателей, автоматов, светильников и т. д. Полная или частичная замена проводки. Качественно, с гарантией. Скидка на материал – 10% до 31.08.2024 г.

Тел. 8 (985) 397-13-35

Реклама MX254

Реклама MX145

# ЗАБОРЫ

## ОТКАТНЫЕ ВОРОТА

НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

8 (906) 045-38-45

### СУДОКУ

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

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

**ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ**

● ПРОДАМ ●

Плитку керамическую глазурованную, Италия; декоративные изделия «Золотой водопад» 250x750x9 (Италия); бордюры и декоры мозаичные (Италия). Тел. 8 (916) 092-62-98.

Кровать деревянную, цвет вишня, в хор. сост. – 1000 руб.; антенну телевизионную – 500 руб., унитаз – 300 руб. Тел. 8 (916) 092-62-98.

Для дачи дешево: полку навесную, полку напольную, баки, ведра, лейку, стекла, зеркала, сушилку алюминиевую, желоба оцинкованные, обои, провода, стул, бочку круглую деревянную 50 – 60-х годов, удочки. Тел. 8 (916) 092-62-98.

● ЗНАКОМСТВА ●

Молодой парень, 37 лет, нахожусь в поиске девушки для серьезных отношений. Познакомлюсь с хорошей девушкой. Тел. 8 (968) 870-76-09.

**НЕДВИЖИМОСТЬ**

● ПРОДАМ ●

Дачу в д. Раменки Рыбновского р-на Рязанской обл., земельный участок 10 соток, дом 25 кв. м, коммуникации: вода, свет, газовый баллон (в деревне есть газ), с/у в доме и на улице. На участке плодовые деревья и кустарники. Рядом лес, в 4 км дом Сергея Есенина. Тел. 8 (916) 367-37-84.

**УТЕРЯННЫЙ АТТЕСТАТ**

о среднем общем образовании № 0044 1147, выданный муниципальным бюджетным образовательным учреждением «Песковская средняя общеобразовательная школа» п. Пески Коломенского района 15.07.2000 года на имя **Бережанкина Петра Алексеевича**, считать недействительным.

Реклама MX248

«ЭкоСталь» Общество с ограниченной ответственностью

# ДОРОГО ПОКУПАЕМ ЛОМ

ДЕМОНТАЖ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

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 MX185

# ГРАНИТНАЯ МАСТЕРСКАЯ

## ПАМЯТНИКИ

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ОБРАЗЦОВ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО ГРАНИТА И МРАМОРА

ВЫПОЛНИМ КОМПЛЕКСНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ МЕСТ ЗАХОРОНЕНИЙ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ЭСКИЗУ

ОБЛИЦОВКА ГРАНИТНОЙ И ТРОТУАРНОЙ ПЛИТКОЙ

фотокерамика • ограды • кресты • лавочки • столики

• НИЗКИЕ ЦЕНЫ • РАССРОЧКА

Выполнение надписи на кладбище БЕЗ ДЕМОНТАЖА ПАМЯТНИКА

8 (916) 552-77-83, Андрей

ГОЛУТВИН (за автовокзалом) | Тел. 8 (993) 226-91-05

**БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ – НА САЙТЕ**

**KS KOLOMNA-SPRAVKA.RU**

городской новостной портал

18+

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД**

**По горизонтали:** Рана. Жучок. Абордаж. Оканье. Аноним. Перст. Гало. Обновка. Мопед. Краб. Утро. Лирика. Залп. Рампа. Забастовка. Фрукты. Нрав. Реал. Устье. Осечка. Доза. Кладь. Гонки. Кагор. Ашуг. Диван. Дыра. Артикул. Тора. Дуда. Вис. Бабник. Склероз. Бакс. Польша. Асьют. Арболит. Денди. Наждак. Арена. Арбитр. Вомбат. Воз. Елена. Перец. Враг. Старик. Подборка. Крикет. Тарн. Тишина. Яна. Ааре. Слуга. Жнец. Опара. Тиран. Фетр. Киот. Тесина. Изол. Атаман. Наган. Боёк. Пикник. Корк. Ага. Амия. Гранат. Тонус.

**По вертикали:** Проектор. Фарватер. Лонжерон. Акр. Тик. Ант. Насморк. Глиссада. Ерика. Манто. Ату. Сироп. Отец. Помысел. Дубль. Езда. Копи. Желе. Авила. Юниор. Бразилия. Длань. Батат. Она. Очаг. Редька. Жрец. Ротанг. Онагр. Антипод. Склеп. Тир. Укол. Извоз. Око. Авеста. Абака. Норка. Саго. Локон. Тор. Аббе. Орда. Мавр. Атака. Замок. Чан. Скарб. Рикша. Енот. Бросок. Каракар. Акри. Бонна. Афиша. Батог. Инстинкт. Обзор. Декор. Калина. Удав. Аве. Гаур. Лев. Ураган. Колка. Домино. Тога. Агу. Ижма. Пал. Паз. Таз. Ананас.

«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». Телефоны: 8 (985) 029-30-38, 8 (985) 342-98-55 (реклама) E-mail: info@gazetayaty.ru Электронная версия – www.kolomna-spravka.ru

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

№ 32 (1627) 20 августа 2024 г.  
Номер подписан 19 августа 2024 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 № 5048-2024. Тираж – 6500 экз.



