

# Почему занятия в спортзале не помогают похудеть

стр. 14



Газета для  
всей семьи

№ 38 (1633) 1 октября 2024 г.



## У кого вырастут пенсии и зарплаты

стр. 4

## ГСГУ – 85 лет!



стр. 8-9

### Кем стали его выпускники

## Сезон носовых платков

В Коломне растет  
заболеваемость ОРВИ



стр. 6

## Сколько зарабатывают самые востребованные специалисты

стр. 7

**ВАКАНСИИ****В ОРГАНИЗАЦИЮ ТРЕБУЕТСЯ****ОПЕРАТОР ПАРОВОЙ КОТЕЛЬНОЙ**

(наличие удостоверения)

**З/пл. - от 35 000 руб., без задержек**

Оформление по ТК РФ, сменный график работы, оплачиваемые б/л, отпуска, обучение за счет компании, медкомиссия.

**Подробности по тел. 8 (929) 544-51-45****Дети посадили серебристые клены в парке Мира**

Парк Мира был заложен в 1948 году, и в последующие годы здесь посадили более 40 пород деревьев, привезенных со всех уголков Советского Союза. Сегодняшние школьники продолжили эту традицию. В субботу, 28 сентября, в обновленном парке Мира в рамках Всероссийской экологической акции «Лес мира» ученики гимназий № 2 и № 9 и лицея № 4 высадили 50 саженцев лип и кленов.



«Парк Мира – самое любимое место детей и взрослых нашего города. В этом году он стал более современным и благоустроенным. Сегодня у нас с детьми есть возможность внести свою лепту в историю парка. Мы подхватываем традицию и очень надеемся, что эти саженцы приживутся и вырастут в большие красивые деревья», – сказала начальник Управления образования администрации городского округа Коломна Янина Щеглова.

Липовые и кленовые деревья, в том числе редкий серебристый клен, школьники высадили вдоль парковых аллей.



«Сегодня мы сажаем деревья, чтобы парк жил и развивался. Через несколько дней приведу сюда родителей и покажу наши саженцы. А потом, когда у меня будут дети, мы пойдем гулять, и я буду с гордостью говорить: смотрите, это дерево посадил я», – поделился эмоциями участник акции, десятиклассник гимназии № 9 им. С.Г. Горшкова Иван Максимов.

**ТРЕБУЮТСЯ:**

**УПАКОВЩИК ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ**  
**ОПЕРАТОР ГАЗОВОЙ КОТЕЛЬНОЙ**  
с графиком работы 1/3

**8 (496) 619-26-31, 8 (916) 612-64-63**

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

- **ПРОДАВЕЦ-КАССИР**
- **СТАРШИЙ ПРОДАВЕЦ**
- **ОФИС-МЕНЕДЖЕР**
- **ГРУЗЧИК**
- **УБОРЩИЦА**
- **БУХГАЛТЕР**

**РАБОТА РЯДОМ С ДОМОМ****Тел.: 8 (909) 945-46-84, 8 (909) 945-46-81****«Умную» камеру установили на железнодорожной станции Щурово в Коломне**

Она способна распознавать лица и фиксировать нарушения правил перехода через железнодорожные пути. Об этом сообщили в Министерстве транспорта и дорожной инфраструктуры Московской области.

В регионе уже установлено более 130 таких камер. Ими оснащены станции, где пассажиры чаще всего пренебрегают правилами безопасности. На основе видеоматериалов составляют протоколы о привлечении к администра-

тивной ответственности.

Министерство транспорта Московской области призывает всех жителей и гостей региона быть осторожными и строго следовать правилам безопасности на железной дороге.

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

- **НАЧАЛЬНИКА ОТДЕЛА ТРАНСПОРТНОЙ ЛОГИСТИКИ**
- **КЛАДОВЩИКА**
- **РАБОТНИКОВ ПРОИЗВОДСТВА**
- **ОПЕРАТОРОВ СТАНКА**
- **СБОРЩИКОВ СВЕТОВЫХ КОНСТРУКЦИЙ**

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

**Справки по телефону +7 925-116-04-83**

**Haas RUSSIA**  
000 «ЭД. ХААС» – крупный дистрибьютор продуктов питания (основные группы – бакалейная и кондитерская продукция).

Обособленное подразделение 000 «ЭД. ХААС»  
Производство, расположенное в Коломне,

**ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:**

- **МАСТЕРА СМЕНЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ЦЕХА** – з/пл. по результатам собеседования.
- **ОПЕРАТОРА-НАЛАДЧИКА** с тех. образованием, желательно с опытом работы на пищевом оборудовании – 110 000 руб.\*
- **ВОДИТЕЛЯ ПОГРУЗЧИКА** – 69 000 руб.\*
- **УПАКОВЩИКОВ** – 70 000 руб.\*
- **УБОРЩИЦ** – 55 000 руб.\*

**УСЛОВИЯ:** официальное оформление; стабильная, своевременная заработная плата; бесплатное обучение, профессиональное развитие; сменный график работы; горячие обеды.

\*заработная плата указана до вычета налогов.

**Место работы: Озерский проезд, д. 3.**  
**Подробности по тел. 8 (916) 402-86-83.**

**TMX** | **КОЛОМЕНСКИЙ ЗАВОД**

**АО «КОЛОМЕНСКИЙ ЗАВОД»,**  
Одно из крупнейших предприятий  
транспортного машиностроения России,  
приглашает на работу:

- ◆ **ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**
- ◆ **МАСТЕРОВ ПРОИЗВОДСТВА**
- ◆ **СПЕЦИАЛИСТОВ РАБОЧИХ ПРОФЕССИЙ**

- ◆ Оформление по ТК РФ
- ◆ Стабильная и достойная заработная плата
- ◆ Стимулирующие выплаты
- ◆ Переквалификация
- ◆ Карьерный рост
- ◆ Санаторно-курортное лечение
- ◆ Организация детского отдыха
- ◆ Корпоративные, спортивные и культурно-массовые мероприятия

**Место работы: г. Коломна, ул. Партизан, д. 42**  
**8 (965) 224-12-81, (496) 613-80-01,**  
**(496) 613-80-04**

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

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

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

**ООО «ПОЛИМЕР - ВАЦ»** выпускает промышленные клеи на водной основе  
**ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:**

**АППАРАТЧИКА**

(оклад – 90 000 руб/мес.)

Возможно обучение.

Полный соцпакет + доплаты + премии

**Требования: непрерывный стаж работы на предыдущем месте не менее 3-х лет.****Тел. 8 (901) 903-48-55**

Звонить строго с 10.30 до 12.00 и с 13.00 до 16.00, пн - чт

**г. о. Коломна, пос. Радужный, д. 48**

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

- **ОПЕРАТОР КОТЕЛЬНОЙ**
- **ПРОДАВЕЦ-КАССИР**
- **ПЕКАРЬ**
- **ФОРМОВЩИК**
- **ТЕСТОВОД**
- **ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР**
- **ПРИЕМЩИК-СДАТЧИК**
- **УКЛАДЧИК**
- **УПАКОВЩИК**
- **УБОРЩИК**
- **ГРУЗЧИК**
- **ДИСПЕЧЕР 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**

# Каток с искусственным льдом откроют в парке Мира

Новый бесплатный каток с искусственным льдом оборудуют в Коломне к началу зимы — локация под открытым небом появится в парке Мира, об этом сообщили в Министерстве благоустройства Московской области.

«В зимний сезон в парках Подмосковья и на общественных территориях будут работать 38 катков с искусственным льдом. Один из них будет размещен в самом большом парке Коломны, в котором недавно завершилось благоустройство», — отметили в пресс-службе ведомства.

Катки празднично оформят, оборудуют теплыми раздевалками и пунктами проката коньков. Для комфорта и удобства гостей будут предусмотрены индивидуальные шкафчики для

хранения вещей и размещены торговые павильоны с чаем и кофе.

Обновленный парк Мира открыли в Коломне в День города, 14 сентября. Здесь появились новые арт-объекты, современные детские площадки, скейт-парк, велосипедные дорожки, зона для выгула собак и светомузыкальный фонтан.

Изменился режим работы парка. Он открыт для свободного посещения семь дней в неделю с 6.00 до 22.00. Войти в парк можно до 22.00, а выйти посетители просят до 23.00.

Туалеты доступны для посещения с 10.00 до 21.00. Комната матери и ребенка открывается по запросу — для этого надо будет позвонить по номеру, указанному возле помещения.



## Дачники могут подвести газ к своим участкам бесплатно



Новые возможности в рамках государственной программы «Социальная газификация» открыты для владельцев дачных домов в садовых некоммерческих товариществах (СНТ), расположенных в границах газифицированных населенных пунктов.

До сих пор дачники не могли пользоваться этой программой в полной мере: бесплатно газ

доводили только до границ СНТ. Тянуть трубу до участка приходилось за счет собственных финансов. Теперь газопровод подведут к участку без привлечения средств жителей.

Для включения в программу необходимо соблюсти несколько условий: дом должен быть зарегистрирован, а СНТ — находиться в границах газифицированного населенного пункта. Кроме того, решение о догазификации должно быть подтверждено протоколом общего собрания членов садоводческого некоммерческого товарищества.

**Для догазификации жилых домов в СНТ следует:**

- зарегистрировать право собственности на жилой дом,
- провести общее собрание СНТ,
- подать заявку на подключение и заключить договор на подключение с газораспределительной организацией.

Фото: «Мособлгаз»

## Лучшая книга о России написана коломенскими авторами

Победителем конкурса «Книга года-2024» в номинации «Лучшая книга о России» стала серия Издательского дома «Лига» под названием «Коломенский текст».

Конкурс, в котором участвовали более 200 изданий из 38 регионов страны, проходил в рамках X Межрегионального фестиваля национальной книги «Читающий мир». Пяти томник из Коломны стал обладателем диплома II степени в своей номинации.

«В следующем году исполнится 15 лет с момента выхода первого тома этой книжной серии, ко-



торую составляют произведения, отражающие образ Коломны. Автор и руководитель проекта — профессор Владимир Викторович, — отметили в пресс-службе Издательского дома.

В разные годы при поддерж-

ке Министерства культуры и туризма Московской области в Издательском доме выходили пять томов «Коломенского текста». Первая книга серии, «Беленькие, черненькие и серенькие» И.И. Лажечникова, увидела свет в 2010 году.

«Задача проекта «Коломенский текст» — собрать воедино, а иногда и спасти от забвения произведения, в коих живет душа старинного русского города», — так формулирует идею много томного издания Владимир Викторович.

Елена СОМОВА

**Военный комиссариат г. о. Коломна проводит набор на обучение**

**ВОДИТЕЛЕЙ** категории «С»

на базе Коломенского зонального центра подготовки граждан к военной службе и военно-патриотического воспитания ДОСААФ России Московской области

**Обучение бесплатное**

Тел. для справок: **8 (924) 210-11-57**

**Военный комиссариат г. о. Коломна приглашает кандидатов для поступления в высшие военные учебные заведения Министерства обороны РФ**

**Тел. 8 (926) 727-94-67**

**ВОЕННЫЕ АКАДЕМИИ И УНИВЕРСИТЕТ**

- Военная академия Генерального штаба ВС РФ (г. Москва)
- ВУНЦ СВ Общевоинская академия ВС РФ (г. Москва)
- Военная академия войсковой ПВО (г. Смоленск)
- Военная академия РХБЗ (г. Кострома) ГЖП
- Военно-медицинская академия (г. С.-Петербург) ГЖП филиал, г. Москва
- ВУНЦ ВМФ Военно-морская академия (г. С.-Петербург) ГЖП филиал, г. Калининград ГЖП
- Военная академия связи (г. С.-Петербург) ГЖП
- Михайловская военная артиллерийская академия (г. С.-Петербург)
- ВУНЦ ВВС Военно-воздушная академия (г. Воронеж) филиалы: г. Сызрань, г. Челябинск
- Военно-космическая академия (г. С.-Петербург)
- Военная академия ВКО (г. Тверь) ГЖП
- Военная академия РВСН (г. Балашиха) ГЖП филиал, г. Серпухов
- Военная академия (г. Москва)
- Военный университет радиоэлектроники (г. Череповец)
- Военная академия материально-технического обеспечения (г. С.-Петербург) филиалы: г. Вольск, г. Пенза, г. Омск
- Военный университет (г. Москва) ГЖП

**ВОЕННЫЕ УЧИЛИЩА И ИНСТИТУТ**

- Новосибирское ВВКУ (г. Новосибирск)
- Московское ВОКУ
- Дальневосточное ВОКУ (г. Благовещенск)
- Ярославское ВВУ ПВО (г. Ярославль)
- Рязанское ГВВДКУ (г. Рязань)
- Тихоокеанское ВВМУ (г. Владивосток)
- Черноморское ВВМУ (г. Севастополь)
- Казанское ВТКУ
- Тюменское ВВИКУ (г. Тюмень)
- Краснодарское ВВАУЛ (г. Краснодар)
- Краснодарское ВВУ (г. Краснодар)
- Военный институт физической культуры (г. С.-Петербург)
- Донецкое высшее общевойсковое командное
- Саратовское высшее артиллерийское командное

# С 1 октября машины резко подорожают

## ВО ВСЕМ ВИНОВАТ УТИЛЬСБОР

С 1 октября вырастет утильсбор на автомобили. Как отметили в Минпромторге, на первом этапе ставка увеличится в среднем на 70 – 85%, а с 1 января каждого года она будет индексироваться на 10 – 20%. Но это еще не все «сюрпризы» октября. Расскажем, какие изменения ждут коломенцев с наступлением второго месяца осени.

### ПОВЫШЕНИЕ УТИЛЬСБОРА

Начнем с неприятной новости. С 1 октября утилизационный сбор на автомобили будет проиндексирован на 70 – 85%. Повышение разового платежа для производителей и импортеров за каждый автомобиль негативно скажется на ценах машин из Китая и других стран. Эксперты убеждены, что индексация сбора существенно отразится как на стоимости автомобилей в России, так и на потребительском спросе. Очевидно, что купить машину станет не по карману большинству граждан. По оценкам экспертов, автомобили могут подорожать на 30%, а для некоторых моделей транспорта размер утильсбора к 2030 году превысит стоимость самой машины. Для одной из самых ходовых категорий новых автомобилей (с моторами объемом от 1 до 2 л) утильсбор с 1 октября вырастет с 306 000 до 556 200 рублей. Для новых легковых автомобилей, ввозимых для перепродажи и оснащенных двигателями объемом до 1 л, сбор увеличится до 150 200 рублей с нынешних 81 200. За машину с двигателем объемом от 2 до 3 л придется отдать 1 562 800 рублей (было 844 800). «Утиль» за автомобили с мотором от 3 до 3,5 л вырастет с 970 000 до 1 974 000 рублей, а с двигателем объемом более 3,5 л – до 2 285 200 вместо 1 235 200 рублей.

Повышение утильсбора не коснется автомобилей, уже ввезенных для личного пользования, с объемом



двигателя до 3 л. Основное условие – не продавать машину в течение года, в противном случае утильсбор придется заплатить по новым требованиям. В Минпромторге уверяют, что индексация не скажется на стоимости машин, произведенных в России.

### ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОВЕСТКИ

С 1 октября начнется призыв на военную службу в ряды Вооруженных сил РФ. Он продлится до 31 декабря этого же года. Согласно законодательству, получить повестку из военкомата могут молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет. Отдать долг Родине обяжут мужчин, рожденных с 1 октября 1994-го по 31 декабря 2006-го. Также подлежат призыву те, кому исполнилось 27 лет после 31 декабря 2023 года и у кого нет военного билета. В этом году в трех субъектах России экспериментально опробуют вручение электронных повесток. Такие уведомления придут жителям Республики Марий Эл, Сахалинской и Рязанской областей. При этом повестка будет считаться врученной с момента появления в личном кабинете на «Госуслугах» либо через семь дней после размещения в реестре электронных повесток.

Планируется, что полностью единый реестр военнообязанных заработает с 1 января 2025 года, когда он будет передан в Министерство обороны.

### ПЕНСИИ УВЕЛИЧАТСЯ, НО НЕ У ВСЕХ

С 1 октября пожилым людям, отметившим 80-летие в сентябре, станут платить пособие вдвое больше. Фиксированная часть пенсии индексируется автоматически, писать заявление, звонить и ходить в Социальный фонд нет необходимости.

Также проиндексируют выплаты военнослужащим в отставке. С 1 октября 2024-го сумма увеличится на 5,1% – это на 0,6% больше, чем ранее. Таким образом, со второго месяца осени военнослужащие будут получать 89,83% от суммы денежного довольствия, в то время как раньше сумма равнялась 89,32%. В Госдуме уточнили, что размер выплат напрямую зависит от штатной должности и специального звания. Здесь же важно учитывать надбавки за выслугу лет. На сегодняшний момент размер военной пенсии в России составляет 41 тысячу рублей.

### ЗАРПЛАТЫ БЮДЖЕТНИКОВ ПРОИНДЕКСИРУЮТ

Оплата труда сотрудников государственных учреждений, гражданского персонала воинских частей и федеральных органов, где предусмотрена военная или приравненная к ней служба, вырастет на 5,1%. Правительство постановило провести индексацию в форме увеличения окладов или премий. Повышение обязательно должно быть зафиксировано в нормативном акте: коллективном договоре или положении об оплате труда.

Работникам коммерческих структур повезло меньше, так как их начальство вправе самостоятельно устанавливать процент и сроки индексации.

Октябрьское нововведение коснется тех, чья заработная плата исходит из федерального, а не из регионального или муниципального бюджета. Оно распространится на служащих в МВД, сотрудников школ и детских садов, медицинских и социальных работников, военнослужащих и гражданского персонала воинских частей, работников сфер культуры, науки и образования.

### ПРАВИЛА ОСАГО ИЗМЕНЯТСЯ С 1 ОКТЯБРЯ

Теперь на бланке извещения о ДТП, получаемом вместе с полисом ОСАГО, появится QR-код. По нему можно перейти на портал госуслуг, где будет описание порядка оформления аварии по европротоколу (без участия ГИБДД) и возможность скачать для этого мобильное приложение.

Сервис поможет и подать заявление для возмещения убытков, не посещая страховую компанию. Также автомобилистам будет предоставлена информация о том, что необходимо для оформления полиса или при наступлении страхового случая.

Ольга СЕРГЕЕВА

## НОВОСТИ

### Сквер у кинотеатра «Горизонт» благоустроят в 2025 году

В 2025 году начнутся работы по благоустройству еще одного сквера в Коломне. Обновление ждет территорию возле кинотеатра «Горизонт». Работы запланированы в рамках государственной программы «Формирование комфортной городской среды» нацпроекта «Жилье и городская среда». Как сообщили в администрации городского округа Коломна, проект благоустройства уже в работе. Он будет отвечать всем современным требованиям и включит в себя озеленение, малые архитектурные формы и обустройство прогулочных дорожек. Среди возможных вариантов благоустройства рассматриваются предложения по установке парковых качелей, амфитеатра, строительству фонта-



на, созданию зоны тихого отдыха и даже уличного кинотеатра.

Голосование за благоустройство этого пространства проходило в 2023 году. Более 1700 голосов жители городского округа Коломна отдали за сквер у «Горизонта».

### Коломенцам начали выплачивать остатки маткапитала

Социальный фонд России перевел первым получателям неиспользованные остатки материнского капитала, об этом рассказали в «Российской газете». Фонд сообщил, что получил более 70 тысяч заявлений. Из них 13,8 тысячи семей выплата назначена.

Разрешить семьям получать неиспользованный остаток материнского капитала было предложено семьями-финалистами всероссийского конкурса «Это у нас семейное» 8 июля 2024 года. Они сообщили о проблеме остатков средств, которыми невозможно воспользоваться, президенту РФ Владимиру Путину. Поправки были подготовлены и внесены в законодательство по поручению президента. Они позволяют семьям, у которых на счету материнского капитала осталась сумма до 10 тысяч рублей, получить



ее на повседневные расходы. Остаток выплачивают по заявлению.

Подать заявление на выплату неиспользованного остатка маткапитала можно несколькими способами: через портал госуслуг, в отделении СФР или в МФЦ. Можно прийти лично, отправить представителя или переслать документы по почте.

# Выставку «Юные защитники Родины» покажут во всех школах

Ольга БАЛАШОВА

27 СЕНТЯБРЯ В ГИМНАЗИИ № 8 СОСТОЯЛАСЬ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОЕКТА РОССИЙСКОГО ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА «ЮНЫЕ ЗАЩИТНИКИ РОДИНЫ», НА КОТОРОЙ ПРИСУТСТВОВАЛИ ДИРЕКТОРА И УЧИТЕЛЯ ШКОЛ. ГЛАВНОЙ ЦЕЛЮ ВСТРЕЧИ БЫЛО РАССКАЗАТЬ О НОВОЙ ВЫСТАВКЕ, ПОСВЯЩЕННОЙ ПОДВИГУ МАЛЬЧИШЕК И ДЕВЧОНОК В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ, И ПЕРЕДАТЬ ЭСТАФЕТУ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ ВСЕМ УЧЕБНЫМ ЗАВЕДЕНИЯМ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОЛОМНА.

Выставка «Юные защитники Родины» открылась в Коломне чуть больше недели назад. Экспозиция была создана Российским военно-историческим обществом совместно с Музеем «Юные защитники Родины» — филиалом Курского областного краеведческого музея. На информационных стендах представлены 19 пронзительных историй маленьких героев войны, среди которых как хорошо знакомые, так и не очень известные имена Володи Дубинина, Вали Пономаревой, Сережи Алешкова, Вани

Пинчука, Эрика Лукьянова, Виталия Чижикова, Аркадия Каманина и других ребят, которые защищали Родину и погибли за нее.

Первыми выставку увидели ученики 8-х и 9-х классов гимназии № 8. В течение недели экспозиция располагалась в этом учебном заведении, и школьники могли узнать биографии юных героев, увидеть их фотографии, выдержки из документов и воспоминаний. В зале, где была представлена экспозиция, проводили «Разговоры о важном», уроки му-



жества, читали лекции. В роли экскурсоводов выступали не только учителя, но и сами ребята: старшеклассники рассказывали о юных героях войны младшим школьникам.

Теперь эта передвижная выставка будет представлена в других школах. Своим опытом проведения патриотических уроков коллектив гимназии № 8 поделился с директорами и учителями школ городского округа Коломна.

Как отметила директор гимназии № 8 Светлана Сологуб, очень важно, чтобы информация о судьбах детей и подростков, чье детство, а часто и жизни унесла война, доносилась до современных школьников максимально искренне и уроки не превращались в формальность.

После просмотра выставки и более глубокого изучения исторического материала о детях войны некоторые гимназисты изъявили желание вступить в ряды движения «Юнармии». В торжественной обстановке прошло их посвящение в юнармейцы.

**Светлана Сологуб, директор гимназии №8:**



«Почти 80 лет прошло со дня окончания Великой Отечественной войны. За это время сменилось много поколений, и все сложнее становится рассказывать современным детям о событиях минувших дней. В учебниках по истории есть хрестоматийные вещи: «война началась», «война закончилась», «на войне погибли».... Часто за формальностью теряется та эмоциональная составляющая, которая очень необходима нашим детям. Поэтому с помощью коллег из Российского военно-исторического общества, которые реализовали этот проект и создали условия для проведения выставки, мы попытались погрузить учащихся в прошлое и показать войну глазами детей».

**Янина Щеглова, начальник Управления образования г. о. Коломна:**



«Представители Российского военно-исторического общества дают возможность разместить эту выставку во всех школах нашего округа. Каждое учебное заведение самостоятельно решит, в каком формате проводить работу с экспозицией, чтобы все ученики смогли ознакомиться с очень трагичными историями юных героев. Это, конечно, страшно, особенно, когда все это накладывается на события, свидетелями которых мы сегодня являемся. Важно найти такой формат работы, чтобы информацию удалось донести максимально живо».

**Андрей Ваулин, председатель Местного отделения РВИО:**



«Проекту дан старт, теперь в каждой школе пройдет выставка «Юные защитники Родины», где дети смогут познакомиться с историями мальчиков и девочек, совершивших во время войны подвиги, которые под силу не каждому профессиональному солдату. Очень важно говорить о таких вещах с подрастающим поколением, поскольку то, на чем мы все выросли, сейчас пытаются стереть из памяти. На вас, учителей, ложится большая ответственность, так как именно в школе идет процесс воспитания детей. Надеюсь, что эстафету памяти подхватят все учебные заведения Коломны и выставка найдет отклик в детских сердцах. Благодарю руководство школ городского округа Коломна за поддержку нашего начинания!»

## Карьер «Западный» станет подарком к 100-летию Озер

27 августа столичная фирма «НК-ИНЖИНИРИНГ» приступила к подготовке берега карьера «Западный». Перед подрядчиком стоит задача — привести в порядок более 13 гектаров земли. В настоящее время строители занимаются обустройством тротуаров и велодорожек: готовят песчаное основание, устанавливают бордюры. Обустройство основания будущей тропиной системы планируется завершить в этом году. Остальные работы начнутся весной. Обновленная зона отдыха станет продолжением парка «Сосновый бор». Фактически это второй этап благоустройства

большой территории, где любят отдыхать озерчане.

Полностью сдать объект планируется в августе 2025 года, но подрядчики постараются уложиться в более сжатые сроки и сделать подарок озерчанам к 100-летию Озер, которое будут отмечать в следующем году. Проектом предусмотрено благоустройство пляжной зоны, где появятся шезлонги, душевые, кабинки для переодевания, туалеты. Также на территории пляжа установят детские городки и спортивные площадки. Здесь появятся освещение, камеры видеонаблюдения, а также системы оповещения.



# Сезон носовых платков

НЕСМОТЯ НА ВПОЛНЕ ЛЕТНЮЮ ПОГОДУ, ПРИРОДА ВСЕ ЖЕ ГОВОРИТ НАМ, ЧТО ОСЕНЬ ПРИБЛИЖАЕТСЯ К СЕРЕДИНЕ: ДНИ ВСЕ КОРОЧЕ, НОЧИ ХОЛОДНЕЕ, А МЕДИКИ НЕ УСТАЮТ НАПОМИНАТЬ О СЕЗОННЫХ ЭПИДЕМИЯХ, КОТОРЫЕ НЕ ЗА ГОРАМИ, ПОЭТОМУ ПОРА ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ ОТ ГРИППА. ХОТЯ, ВИДЯ, КАК СВЕТИТ СОЛНЦЕ И ШУМИТ ЛИСТВА, ДУМАТЬ ОБ ЭТОМ СОВСЕМ НЕ ХОЧЕТСЯ.

**В КОЛОМНЕ РАСТЕТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ПРОСТУДОЙ И ОРВИ**



## ДЕТИ СТАЛИ ЧАЩЕ БОЛЕТЬ ОРВИ

На самом деле сезонный подъем заболеваемости уже начался, и в первую очередь это почувствовали родители школьников и дошкольников, а также те, кто работает в детских и образовательных учреждениях. Кроме того, эпидемиологи говорят и о новом штамме Covid-19, который уже добрался до некоторых регионов России (Подмосковье пока не входит в их число). За последние две недели заболеваемость гриппом и ОРВИ

выросла в 2,5 раза. Только за прошедшую неделю в г. о. Коломна зарегистрировано 520 случаев, за предыдущую — 315 (рост в 1,6 раза). Как видим, динамика вполне определенная. Больше всего заболевших среди школьников — 221, на втором месте дошкольники, посещающие детские сады — 134. Среди этих категорий населения рост заболеваемости за неделю превышает средний и составил 1,8. Но это только начало...



**Владимир Гуров, заместитель начальника Коломенского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Московской области:**

«Несмотря на подъем заболеваемости, об эпидемии говорить еще рано. Она обычно приходит к нам в декабре-январе вместе с вирусом гриппа. А пока полным ходом идет прививочная кампания: в городском округе уже привились около 30 тысяч человек, что составляет порядка 14% от общей численности населения. Но для создания коллективного иммунитета необходимо привить 60% или 131,5 тысячи в нашем округе. Вакцинация на предприятиях и в учреждениях пока не началась, кроме тех, кто входит в национальный календарь прививок. Это медработники, работники сферы обслуживания, образования и коммунального хозяйства, т. е. те, кто часто контактирует с людьми».

Прививочная кампания обычно длится до декабря, так что время пока есть. Напомним, чтобы вакцина подействовала, от момента вакцинации до начала сезона простудных заболеваний должно пройти две-три недели. В этом сезоне изменен состав вакцины по гриппу А/Н3N2, поэтому, даже если вы прививались в прошлом сезоне, необходимо обновить вакцинацию.

Привиться от гриппа можно в любых поликлинике или ФАПе. Для этого нужно обратиться к врачу-терапевту или эпидемиологу, если таковой есть, за направлением. Прививают и в коммерческих центрах — там это происходит еще быстрее.

## НОВЫЙ ШТАММ ХЕС

Как и предсказывали эпидемиологи, эволюция коронавируса шла в сторону большей приспособленности к человеческому организму, в результате по тяжести заболевание теперь мало отличается от остальных ОРВИ. Не успели мы переболеть штаммами из группы FLiRT, как в Россию пришла новая разновидность коронавируса — ХЕС. По словам врачей, он обходит иммунитет, поэтому более заразен, нежели его предшественники.

За прошедшую неделю в России было выявлено

два случая заболеваемости ХЕС — в Ростовской области и в Уфе, при том, что общее число выявленных случаев заболевания «коронай» по стране составило 36 тысяч.

По словам Владимира Гурова, в Коломне имеются экспресс-тесты, поэтому есть возможность обследовать всех заболевших ОРВИ на Covid. В неделю выявляется, как правило, по два-три таких случая, заболевание протекает в легкой форме и не представляет угрозы, так что подъема по Covid у нас сейчас нет.

Елена СОМОВА

## НОВОСТИ

### Медсестра купила квартиру благодаря «Соципотекке»



Медсестра Коломенской больницы Наталья Грачева вместе с семьей наконец переехала в собственную квартиру. Приобрести жилье удалось благодаря социальной ипотеке. Общий стаж работы медсестры превышает 20 лет. Последние два года она работает в Коломенской больнице. Сертификат на приобретение

жилья Наталья получила летом нынешнего года. И вот наконец мечта семьи Грачевых, которые все это время жили в съемной квартире, сбылась, и они обзавелись собственными квадратными метрами.

«Выбрали «двушку» в хорошем доме новой постройки. Из окна весь город как на ладони! Еще очень удачное расположение — район спокойный и со всей необходимой инфраструктурой», — поделилась Наталья.

Программа «Социальная ипотека» стартовала в Подмосковье в 2016 году по инициативе губернатора региона. По ее условиям собственными квадратными метрами могут обзавестись медики, учителя, молодые ученые, молодые специалисты в области ОПК и тренеры. В 2024 году в Подмосковье свидетельства участников программы «Социальная ипотека» получают 295 человек, 160 из них — медицинские работники (врачи, фельдшеры и медсестры), 73 — учителя, 57 — молодые ученые и уникальные специалисты ОПК, 5 — тренеры.

Согласно условиям программы, участники получают от региона 50% от стоимости жилья в качестве первоначального взноса. В течение 10 лет ежемесячно выплачивается компенсация суммы основного долга — сами получатели платят только проценты по кредиту.

Фото: Министерство жилищной политики МО

## ПРОИСШЕСТВИЕ

### Школьник разбил голову однокласснику стулом

В Озерах 14-летний школьник ударил сверстника стулом. ЧП произошло в учебном заведении в 1-м микрорайоне. Между ребятами завязался конфликт, который перерос в драку. В ходе ссоры один из подростков ударил второго стулом. В правоохранительные органы обратилась мать пострадавшего мальчика. Сейчас сотрудники полиции разбираются в обстоятельствах инцидента. Нанесшего удар несовершеннолетнего опросили в присутствии законных представителей. В настоящее время он поставлен на профилактический учет. Пострадавший подросток сейчас проходит лечение. Тяжесть вреда, причиненного здоровью, установит судебно-медицинская экспертиза, куда ребенка направят после лечения.

«По результатам будет принято решение в установленном законом порядке», — сообщили в УМВД России по г. о. Коломна.

Между тем в социальных сетях распространяется информация о том, что ребенок получил черепно-мозговую травму и ему наложили на голову несколько швов.

Ольга СЕРГЕЕВА

# Золотые руки: на каких специалистов растет спрос?

В условиях стремительного развития технологий и изменения потребностей рынка труда россияне все чаще ищут работу, которая способна обеспечить им стабильность и достойную зарплату. Согласно данным сервисов, которые помогают людям трудоустроиться, в числе самых востребованных профессий – IT-специалисты, медики, рабочие на производстве. Причем заработок последних почти сравнялся с доходами людей с высшим образованием и достигает 70 – 140 тысяч рублей в месяц. Но в этот «золотой» список входят и другие специальности. Расскажем, кто легко сможет найти работу.

## IT-СПЕЦИАЛИСТ

В условиях цифровой трансформации экономики IT-специалисты продолжают занимать лидирующие позиции на рынке труда. Согласно опросам сервисов Работа.ру и Сбер-Подбор, около 66% респондентов полагают, что именно в этой сфере будет возникать потребность в кадрах. Разработка программного обеспечения, управление проектами, кибербезопасность и искусственный интеллект – лишь некоторые из направлений, где требуется высококвалифицированный персонал. За последние два года IT-специальность стала самой популярной среди студентов и тех, кто хочет сменить сферу деятельности. Основной причиной является высокая заработная плата.

### СКОЛЬКО ЗАРАБАТЫВАЮТ

В первом полугодии 2024 года средняя заработная плата сотрудника IT-компании в России составила 150 тысяч рублей. Больше всего зарабатывают айтишники из Москвы – в среднем 200 тысяч рублей.

#### Самые востребованные профили в IT:

- инженер-программист,
- системный администратор,
- архитектор облачных решений,
- тестировщик ПО,
- эксперт по кибербезопасности,
- веб-дизайнер,
- системный аналитик,
- интернет-маркетолог,
- разработчик игр и мобильных приложений.



**Средняя зарплата рабочих сейчас сравнима с заработком линейных менеджеров, а иногда она больше, чем у офисных сотрудников.**

## ВОДИТЕЛЬ, СЛЕСАРЬ, ШТУКАТУР

В условиях постоянного и стабильного спроса на квалифицированные рабочие руки такие специалисты, как электрики, механики, сварщики и строители, будут высоко цениться. К тому же многие работодатели готовы предлагать конкурентные зарплаты и различные льготы, что делает эти профессии привлекательными для молодежи. Так, в числе самых востребованных профессий в первом полугодии стал штукатур. По информации портала «Авито Работа», за последний год число вакансий для таких специалистов увеличилось на 318%, а зарплатные предложения выросли на 31% и составили 82 986 рублей. Высокий спрос остается на бетонщиков, стропальщиков, водителей-дальнобойщиков, арматурщиков, маркировщиков, крановщиков, слесарей.

### СКОЛЬКО ЗАРАБАТЫВАЮТ

Эксперты сервиса SuperJob подсчитали, что средняя зарплата рабочих сейчас сравнима с заработком линейных менеджеров, а иногда она больше, чем у офисных сотрудников. Например, медиана зарплат маляра/штукатура (100 тысяч рублей) сравнима со средним заработком бухгалтера

(105 тысяч рублей) и водителя-курьера (110 тысяч рублей). Среднее значение выплат плиточникам и мастерам отделочных работ оказалось выше зарплаты юриста (130 тысяч рублей и 125 тысяч рублей соответственно). Средняя зарплата водителя-дальнобойщика составляет 189 тысяч рублей.

#### Самые востребованные рабочие специальности:

- водитель-дальнобойщик,
- штукатур,
- строитель,
- арматурщик,
- монтажник,
- крановщик,
- слесарь,
- сварщик.

## ВРАЧ

Молодым людям, решившим посвятить жизнь медицине, точно не стоит переживать о будущем. Эта сфера предлагает большой выбор разных направлений и перспективу карьерного роста. Сервис по поиску высокооплачиваемой работы SuperJob в 2024 года изучил рынок труда в медицинской сфере. Вакансий в сегменте «Медицина, фармацевтика» на рынке труда в целом по РФ за год стало больше на 5%.

### СКОЛЬКО ЗАРАБАТЫВАЮТ

Средняя зарплата врача узкой специальности в России колеблется от 40 до 50 тысяч рублей. В регионах эта цифра может меняться как в меньшую, так и в большую сторону.

#### Самые востребованные врачебные специальности:

- стоматологи различных специализаций,
- терапевты и педиатры,
- врачи УЗИ,
- неврологи,
- оториноларингологи.

## МАРКЕТОЛОГ

С увеличением конкуренции на рынке труда возрастает потребность в квалифицированных специалистах в области маркетинга и продаж. Компании стремятся привлекать клиентов и удерживать их с помощью разнообразных маркетинговых стратегий. Особенно важными кажутся специалисты по контент-маркетингу, SEO и SMM, поскольку именно они помогают повышать видимость компаний в цифровом пространстве.

### СКОЛЬКО ЗАРАБАТЫВАЮТ

По статистике HeadHunter, СММ-менеджер, работающий в офисе, может получать от 10 до 150 тысяч рублей, удаленно – от 20 до 120 тысяч рублей. На зарплату влияют форма занятости, квалификация и опыт, уровень компании-работодателя.

#### Самые востребованные маркетинговые специальности:

- SMM-менеджер,
- копирайтер,
- e-mail-маркетолог,
- бренд-менеджер,
- PR-менеджер.

Список востребованных профессий, конечно, не ограничивается перечисленными выше. В числе дефицитных специалистов – инженеры, психологи, учителя, финансовые аналитики, курьеры.

Анна НЕСТЕРОВА

Использованы данные открытых интернет-источников  
Фото: freepik.com

## НОВОСТИ

### Коломенский спасатель награжден медалью «За содействие СВО»

Сотруднику коломенской пожарно-спасательной части ПСЧ-316 объявили благодарность от имени командования мотострелкового соединения и торжественно вручили медаль «За содействие СВО». Награды спасатель удостоен за доставку грузов с дополнительной помощью в зону проведения специальной военной операции.

«В перерывах между караулами наш сотрудник занимается волонтерской деятель-

ностью по доставке помощи в зону спецоперации. За рулем своего автомобиля он возит грузы нашим защитникам на передовую», – рассказали в пожарно-спасательной части.

О награждении коломенца ходатайствовало командование мотострелкового соединения, куда наш земляк не раз доставлял грузы, рискуя собой.

Фото: ТУ № 11 (Коломенское) ГКУ МО «Мособлпожспас»

### Первый агротуристический фестиваль пройдет в Коломне

В арт-квартале «Патефонка» пройдет первый коломенский агротуристический фестиваль «Фермер Фест». На мероприятия, которое состоится 5 октября, будут продаваться фермерские продукты.

Гостей фестиваля ждут с 12.00 до 20.00. Там они смогут попробовать специи, сыры,

выпечку, мед, пастилу, ягоды, фрукты и другие продукты от местных производителей. Для детей подготовят батутный городок, игры, конкурсы, аквагрим и аттракционы. Также они смогут покататься на лошади, расписать игрушки из глины и поиграть с домашними животными в зооуголке.

# ГСГУ – 85!

## Верны традициям, открыты инновациям

ПЕДИНСТИТУТ – ЭТО НЕРАЗРЫВНАЯ СВЯЗЬ ФИЗИКОВ И ЛИРИКОВ. ЭТО ТВОРЧЕСКИЕ СТУДЕНТЫ, ОПЫТНЫЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ, ИНТЕРЕСНЫЕ ЛЕКЦИИ, КРЕПКИЕ ТРАДИЦИИ И САМОЕ БОЛЬШОЕ БОГАТСТВО – ЕГО ВЫПУСКНИКИ. ЗА 85 ЛЕТ КОЛОМЕНСКИЙ ВУЗ ВОСПИТАЛ ЦЕЛУЮ ПЛЕЯДУ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ, ПРОСЛАВИВШИХ РОДНОЙ УНИВЕРСИТЕТ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ПОЧТИ В КАЖДОЙ ШКОЛЕ РЕГИОНА, В КАЖДОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТРУДЯТСЯ ВЫПУСКНИКИ ЭТОГО СЛАВНОГО ИНСТИТУТА. ЮБИЛЕЙ ВУЗА – ПРЕКРАСНЫЙ ПОВОД ЗАПРЫГНУТЬ В МАШИНУ ВРЕМЕНИ И ПОСМОТРЕТЬ, КАКИМИ БЫЛИ СТУДЕНТЫ ЭТОГО ВУЗА И КЕМ ОНИ СТАЛИ. НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНЧИЛИ УНИВЕРСИТЕТ ПОЛВЕКА НАЗАД, НО СВЯЗЬ С РОДНОЙ АЛЬМА-МАТЕР ДО СИХ ПОР НЕ ПОТЕРЯЛИ.



**Жанна Леонова, ректор ГСГУ, доктор экономических наук, профессор:**

«Развитие интеллектуального потенциала страны – сегодня одна из приоритетных задач научно-технологического развития Российской Федерации, и потому образовательной сфере, подготовке учителей уделяется особое внимание. Педагогические профессии не теряют своей актуальности и востребованы на современном рынке труда. С педагогическим образованием можно прийти работать не только в школу или дошкольные организации. наших выпускников ждут и в системе дополнительного образования, и в колледжах, и в учреждениях культуры – и это далеко не весь спектр профессиональных возможностей. Педагогическое образование нацелено на формирование личности. Оно позволяет развить качества, способствующие успешной коммуникации, формирует на высоком уровне функциональную грамотность и креативное мышление. В частности, выпускники нашего вуза готовы работать в команде, проявлять лидерские качества в различных ситуациях, быть наставниками, разрабатывать и реализовывать различные социальные проекты, вести волонтерскую деятельность. Все это залог профессионального успеха.

Конечно, мы смотрим в будущее и строим планы. Каков вектор развития вуза на ближайшую пятилетку? Прежде всего мы хотим сохранить наши лидерские позиции в сфере высшего образования, продолжаем принимать участие в рейтингах RAEX, VШЭ, Минобрнауки РФ и Interfax. Кроме этого, мы усиливаем работу по внешней оценке, именно внешней, качества образования наших студентов (ЕГЭ, ФИЭБ, Мета-тест и др.). Значительное время планируем уделять студенческой практической подготовке. Для формирования креативного мышления и глобальных компетенций обучающихся каждый факультет ведет живой проект, имеющий значение для развития современной школы. Например, на технологическом факультете мы запускаем новый проект «Беспилотники: от А до Я».

Не обойтись нам без новшеств и в патриотическом воспитании. Многого было утеряно и забыто – будем восстанавливать новыми технологиями (арт-методики, патриотические десанты, социальное волонтерство и др.).

В области школьной педагогики мы продолжим активное сотрудничество с топ-организациями Московской области, например, гимназией им. Е.М. Примакова и воскресенским лицеем им. Героя Советского Союза П.В. Стрельцова, а также будем привлекать школьников в наши педагогические классы, которые работают в том числе и онлайн.

Какие бы изменения ни претерпевало образование, мы уверены, что наш университет останется вузом, ратующим за качественное образование. Университет по-прежнему будет позиционировать себя ведущим просветительским центром юго-востока Московской области. В новом учебном году мы планируем увеличение контрольных цифр приема по математике, физике, химии, русскому языку, литературе и дополнительному образованию».



**За 85 лет вуз выпустил почти 60 тысяч педагогов!**

**Антон Лагутин, выпускник 2006 года, директор Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Образовательный центр «Лидер» (г. о. Ленинский), лауреат конкурса «Учитель года России-2016»:**



«Понимание «я – учитель» появилось на третьем курсе, когда попал сначала на УИЛС, а затем в лагерь. Быть вожатым настолько меня зацепило, что включилось мое рациональное мышление. Ага, подумал, раз я хочу все лето проводить в лагере, значит, работать лучше в школе. То, что я работаю учителем, это в какой-то степени благодаря Геннадью Васильевичу Красавину (доценту кафедры физики, методики обучения физике и прикладной информатики – прим. ред.). 31 августа, когда я уже с ног сбилась искать школу в Коломне и окрестностях, на пороге института я встретил Геннадия Васильевича, и он мне предложил: «Антон, работать не хочешь?» Так и началась моя школьная карьера. Уйти из школы? Очевидно, что нет. В вузе мне пришлось бы работать с «готовыми» людьми. А детям, которые учатся в школе, я могу дать гораздо больше, чем просто знания».

**Александр Шандров, выпускник 1999 года, начальник Окружного управления социального развития № 11:**

«У меня была дилемма: поступить в пед или политех. Я там и там сдал экзамены на «отлично». Решил сюда. Мы попали, можно сказать, под новую волну работы всего пединститута. При нас возобновилась традиция посвящения в студенты, развивалось КВН-движение. Тогда коломенский институт своей командой гремел на все Подмоскovie. КПИ, КВН – это была та определенная ступень, которая нам очень помогла в жизни. Многие ребята оттуда сейчас стоят у руля. Когда мы встречаемся, всегда вспоминаем тех, благодаря кому это стало возможным – наших преподавателей. Горжусь, что получил техническое образование. Мужчина в любом случае должен уметь работать руками. А если еще и голова хорошо соображает, то в жизни все сложится. У меня в коллективе 60 женщин. Что-то принести, переставить, забить тот же гвоздь... Приезжайте ко мне на дачу, сам там все строю. Я и столяр, и плотник. Встаю сейчас за любой станок – да без проблем! Это все дал мне наш пединститут».

**Александр Рацмор, выпускник 1975 года, профессор МФЮА, эксперт Национального центра укрепления общественного здоровья «АРИОН», доктор педагогических наук:**



«Я поступал в институт, потому что нужен был иностранный язык. Тогда о профессии педагога даже не думал, но меня грамотно к ней подвели, буквально слепили из меня учителя. Потом я по направлению попал в сельскую школу. Разработал в то время, можно сказать, уникальную систему обучения иностранным языкам – логико-семантические схемы. В 1988 году состоялся Всесоюзный педагогический чтения, своего рода «Учитель года». И я там безоговорочно занял первое место: стал лучшим преподавателем английского языка Советского Союза. Все это благодаря Коломенскому педагогическому институту! Сегодня я доктор психологических и педагогических наук, у меня более 100 различных трудов, воспитал целую плеяду учителей. Из 29 человек в классе, в котором я преподавал, 12 стали замечательными педагогами. И опять это заслуга пединститута!»

**Александра Турковская, выпускница 2015 года, гендиректор московского юридического сервиса сопровождения малого и среднего бизнеса «Внештатник»:**

«На юрфак попала случайно. Я была той самой неопределившейся. Подала документы с надеждой пойти на журналистику в Москву, но по семейным обстоятельствам поступить туда не получилось. Курс у нас был большой – 75 человек. Кто-то стал адвокатом, кто-то работает в Департаменте образования, в налоговой службе, а кто-то ушел в коммерческой сфере. Вузовским «багажом» до сих пор пользуюсь при общении с клиентами. В первую очередь нас научили учиться, чем бы мы ни занимались. Когда уходила в свой бизнес с последнего рабочего места, директор стоял в дверях: «Не пусти! Александра, я заплачу вам любые деньги, только оставайтесь. У вас образование какое? МГУ, МГЮА?» А я ответила: «Не-е-ет, у меня лучшее образование – МГОСГИ!»»

### ГСГУ сегодня – это:

- **свыше 4500 студентов,**
- **28 почетных работников РФ и МО,**
- **89% преподавателей с ученой степенью кандидата или доктора наук,**
- **68 образовательных программ,**
- **1000 абитуриентов ежегодно,**
- **80% педагогов юго-востока МО – выпускники коломенского вуза.**

**Кирилл Кондратьев, выпускник 2008 года, директор государственного Музея-заповедника «Зарайский кремль»:**



«Мы в какой-то степени были избалованы уровнем преподавателей. Это я уже потом начал понимать, когда увидел в своей жизни больше историков. Знаете, ведь есть те, кто может написать хорошую книжку, но не может хорошо рассказать... А мы, под черкуну, в хорошем смысле были избалованы профессионализмом наших учителей: их эрудицией, артистизмом... Знаете, когда я понял, что мне дали хорошее образование? Когда поступал в аспирантуру Института российской истории Академии наук. На очном отделении тогда было всего три бюджетных места, но я сознательно шел на заочное. Помню, сдал на «пятерку» английский, затем философию, а дальше тяжелый случай – специальность. Картина: сидят четыре доктора наук, по книжкам которых мы учились; нас, сдающих экзамен, человек девять. В итоге «отлично» получили только я и еще один парень, закончивший истфак РГГУ. Меня вызвал заведующий аспирантурой и попросил переписать заявление, мол, с высоким баллом нелегично идти на заочку. Переписал. Я к тому, что у выпускников многих столичных университетов есть искренняя уверенность, что они лучше всех все знают. У провинциалов, мне кажется, более честное, справедливое отношение к своей персоне, к себе в науке».

**Валерия Коблова, выпускница 2015 года, серебряный призер Олимпийских игр по вольной борьбе в Бразилии (2016 год), начальник отдела по развитию детской борьбы Федерации спортивной борьбы России:**



«Учиться было непросто, так как спортивный режим у меня был очень насыщенным. Я много ездила на сборы, соревнования, готовилась к Олимпиаде... В свободное время читала, учила. Преподаватели всегда поддерживали и относились с пониманием. Я несколько лет проработала тренером по борьбе. Безусловно, базу мне дал институт: это и методические вопросы, и знание особенностей физиологии. Образование, спортивный и тренерский опыт – все это в совокупности позволяет мне сейчас оценивать ситуацию со спортом в разных регионах нашей страны, давать рекомендации. За последние годы вуз поспежел, несмотря на свою зрелость. Приятно, что наше государство уделяет внимание таким сильным учреждениям образования. А вот преподаватели насколько не изменились – такие же, как были десять лет назад. Рада была встрече с ними!»

**Андрей Копцов, выпускник 1995 года, директор лицея им. Героя Советского Союза П.В. Стрельцова (Воскресенск):**

«Поступал на филологический, хотя готовился к историческому, что было очень модно, особенно для мальчишек. Сдавать русский язык и литературу устно было похлеще истории! Я тогда сто раз пожалел, что поменял факультет. Писал я грамотно, но не знал ни одного правила! Ходил по квартире перед экзаменом и вслух зубрил правила. В результате русский – «пять», литература – «четыре». Проходной балл был 11, а я набрал 13. Фундаментальное знание предмета я получил уже в институте. С третьего курса начал работать в школе с нагрузкой 30 часов в неделю. Все преподаватели относились с пониманием, но знания знаниями. Бывало, в девять вечера приезжал в институт сдавать Надежде Ивановне Глушковой зачет. Это была царица русского языка, очень приятная женщина, но ужасно требовательная. До сих пор храню стопочку кафедральных диктантов, которые мы с ней писали. Почти богом для меня был Анатолий Валентинович Кулагин. Мы, вчерашние школьники (на нашем курсе было 100 человек), просто бежали на его лекции. И поразительно, что мы с ним продолжили сотрудничество. Теперь он приезжает к моим ученикам, читает лекции и вызывает у них такой же интерес. В университете мне нравится то, насколько все здесь стало соответствовать времени. Выпускники приходят ко мне в лицей и умеют работать на современном оборудовании. Многие уже попробовали себя в науке. У нас в лицее очень многогранная жизнь. Приятно, что молодых учителей наш темп работы не страшит. Они со студенчества привыкли активно во всем этом «вариться»».

# Иван Лажечников — знакомый и незнакомый

25 сентября исполнилось 234 года со дня рождения нашего земляка, русского писателя Ивана Ивановича Лажечникова. Дата не круглая, но солидная. И конечно, это повод вспомнить виновника торжества добрым словом. Кстати, к большому нашему удивлению, хорошо помнят писателя Лажечникова только на его родине. От москвичей часто приходится слышать: «А кто это?» Или смутно вспоминают, что был такой, но что написал? Некоторые могут назвать лишь «Ледяной дом». Между тем биографию и наследие первого русского романиста продолжают изучать, открывая все новые факты. Мы расскажем, о чем знают исследователи, но что пока не известно широкому читателю.

## СЕМЬЯ ЛОЖЕЧНИКОВЫХ

Именно так писалась фамилия отца Ивана Ивановича. Позднее он изменил слишком «простецкую» купеческую фамилию на более благородную. Отец его, Иван Ильич Ложечников, владел шелковой (обойной) фабрикой в Коломне и был одним из самых состоятельных людей в городе. Он выстроил богатый дом на Астраханской улице, купил поместье Кривякино, в доме завел порядки на дворянский манер, а его дети получили прекрасное домашнее образование.

Но Ложечникову не повезло: его арестовали по ложному доносу и посадили в Петропавловскую крепость. Пребывание в тюрьме, к счастью, было недолгим, но его коммерческие дела после этого резко пошли на спад. Иван Ильич разорился и не смог оставить капитал своим детям. Так что каждому из сыновей пришлось пробиваться самостоятельно.

Будущий писатель рос в большой семье. У Ивана

Ильича и его супруги было три сына и две дочери — Екатерина и Анна. Иван был средним из сыновей, а вот обоих его братьев звали Николаями. Как такое могло произойти? По предположению некоторых исследователей, один из Николаев был не родным сыном, а племянником, взятым на воспитание. Для удобства младшего Николая в семье называли Сашей.

## НЕ ПИСАТЕЛЬ, А ЧИНОВНИК

То, что Лажечников — автор «Ледяного дома», знают все (ну, или почти все). Что его называли «русским Вальтером Скоттом» — тоже. А вот то, что писательство было не главным его занятием, известно не каждому. Между тем Иван Иванович после войны 1812 года сделал вполне успешную карьеру чиновника, дослужившись до вице-губернатора. В Коломне после этого он так и не жил, перемещался по городам, в которых получал назначение: Пензе, Каза-

**С детства он сочинял стихотворения, статьи и делал литературные переводы. В 1826 году Иван Лажечников начал свой первый исторический роман об эпохе Петра I — «Последний Новик». Фактически это был первый русский исторический роман, который завоевал признание у читателей, среди которых были сам император Николай Павлович и императрица Александра Федоровна. Позднее выйдут такие знаменитые романы, как «Ледяной дом» и «Басурман», а также драмы «Опричник», «Горбун», «Дочь еврея» и другие.**



**Главный дом усадьбы Лажечникова, 1968 год.** В начале XX века в усадьбе располагалась первая городская библиотека им. И.И. Лажечникова. После 1917 года усадебные постройки были перепланированы под коммунальные квартиры. К 1950-м годам в главном доме и флигеле проживали около 40 человек.



**Портрет И. Лажечникова.** Алексей Тыранов, 1834 год. Всероссийский музей А.С. Пушкина в Санкт-Петербурге.



Свою первую фотографию Лажечников сделал в 60 лет. Самый ранний снимок выполнен К. Даутендеем в начале 1850-х годов.

## ПОРТРЕТЫ ИВАНА ЛАЖЕЧНИКОВА

Как выглядел писатель, мы хорошо знаем по сохранившимся портретам. Самый известный — художника А. Тыранова 1830-х годов, где Лажечникову 40 с небольшим, хранится в музее А.С. Пушкина в Санкт-Петербурге. Чуть позже художник М. Сажин написал еще один портрет писателя, который также находится в Санкт-Петербурге. Свою первую фотографию Иван Лажечников сделал в 60 лет. Сохранилось еще несколько фотоснимков, а в семейных архивах потомков есть фотографии его жены и детей. Благодаря этому мы точно знаем, как выглядел Иван Иванович в зрелые годы и на склоне жизни, а вот молодого Лажечникова не можем представить. Между тем такой портрет

существовал, и связан он с романтической историей.

Как известно, в 1813-1814 годах Иван Лажечников принял участие в Заграничном походе русской армии, участвовал во взятии Парижа. Там он познакомился с молодой француженкой, влюбился и собирался жениться на ней. Но командир не дал разрешения на брак, и Лажечников вынужден был подчиниться. На память он подарил возлюбленной свой портрет, как писал сам Лажечников, «поразительного сходства». Много лет спустя он пытался разыскать ее, чтобы вернуть портрет, но эти поиски не увенчались успехом. А облик молодого Ивана Лажечникова так и остался для нас тайной.

ни, Твери, Санкт-Петербургу... А завершил свой жизненный путь Лажечников в Москве (тогда это не была столица, а лишь второй по значению город России).

Нельзя сказать, что чиновником Иван Иванович был блестящим. По воспоминаниям одного из его подопечных, гимназия в Пензе, которую он возглавлял, была в ужасном состоянии: учителя пьянствовали, перемены длились иногда по часу и больше, учением детей никто не нагружал, зато постоянным развлечением гимназистов были кулачные бои.

Последним местом службы Ивана Ивановича стал Петербургский цензурный комитет, где он служил цензором. Этой службой он откровенно тяготился: литератор по призванию, он предпочитал быть «по другую сторону баррикад». Единственной причиной его пребывания на службе стали материальные трудности, необходимость со-

держивать семью. Если бы Иван Иванович имел достаточное состояние, вероятнее всего, он бы и вовсе не служил, а занимался только литературной деятельностью.

## РАННЯЯ СЛУЖБА

Получивший прекрасное образование, знавший несколько языков Иван Лажечников поступил на службу уже в 12 лет — в Московский архив коллегии иностранных дел, и прослужил до 1810 года. Параллельно он занимался своим образованием, посещая лекции в Москве. К этому времени относится и его первая публикация: в 1807 году в журнале «Вестник Европы» выходят «Мои мысли» — философские размышления о самых разных сторонах жизни. Некоторые из них довольно бесхитростны, другие же поражают не столько глубиной откровения, сколько самим предметом размышлений, удивительным для 17-летнего юноши.

## МЕСТА В КОЛОМНЕ

На данный момент в Коломне есть несколько мест, посвященных жизни писателя.

Одно из главных среди них — библиотека имени И.И. Лажечникова, основанная в 1899 году. Книжный фонд был создан благодаря всероссийскому сбору пожертвований. Свои книги в дар библиотеке принесли В.Г. Короленко, А.П. Чехов, П.П. Гнедич, Д.И. Менделеев и многие известные деятели культуры.

Значимым местом, несущим память о писателе по сей день, является усадьба Лажечникова, где провел детство и юношество писатель и откуда отправился на войну 1812 года. В усадьбе работает музей.

И наконец, улица, названная в честь писателя, — улица Лажечникова.

**Константин ТИЩЕНКО**  
Использована информация из сборника «Дом Лажечникова», выпуск № 3. Руководитель проекта — В. Викторович, редактор-составитель — Е. Ломако

# Лед для самых маленьких

КОЛОМНУ НАЗЫВАЮТ КОНЬКОБЕЖНОЙ СТОЛИЦЕЙ РОССИИ, И ЭТО ВПОЛНЕ СПРАВЕДЛИВО. ЗА ГОДЫ РАЗВИТИЯ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА В НАШЕМ ГОРОДЕ ВЫРОСЛА ЦЕЛАЯ ПЛЕЯДА ЗНАМЕНИТЫХ СПОРТСМЕНОВ-КОНЬКОБЕЖЦЕВ — ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ, ЧЕМПИОНОВ И ПРИЗЕРОВ МИРА. КОЛОМНА СЧИТАЕТСЯ БАЗОЙ ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ ВЫСОКОГО КЛАССА. НО, КАК ИЗВЕСТНО, ЧЕМПИОНАМИ СТАНОВЯТСЯ НЕ СРАЗУ. САМЫЕ ПЕРВЫЕ ШАГИ НА КОНЬКАХ РЕБЯТА ДЕЛАЮТ В СЕКЦИИ «ОРЛЯТА». ЗДЕСЬ К НИМ ПРИХОДЯТ ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ, СКОРОСТЬ, ПЕРВЫЕ ПОБЕДЫ И ПРИГЛАШЕНИЯ В БОЛЬШОЙ СПОРТ.

Спортивно-оздоровительная секция «Орлята» открылась в 2016 году в Конькобежном центре «Коломна». Сегодня в ней занимаются примерно 150 детей. Они приходят сюда в возрасте от четырех до восьми лет и впервые делают несмелые шаги на льду. Бывает, что падают, расстраиваются, но каждый раз собирают волю в кулак и продолжают идти к своей цели. Через несколько лет их будет не узнать: юные конькобежцы уже рассекают по дорожке так лихо и просто, будто под ними нет ни скользкой поверхности, ни острых лезвий коньков.

Программа тренировок включает сбалансированные физические нагрузки, игры, увлекательные соревнования. С помощью специальных опор и упражнений ребята учатся стоять на льду и самостоятельно скользить. Перед каждым выходом на лед — обязательная разминка.



## Альберт Фофанов, тренер-преподаватель первой категории по конькобежному спорту:

«Первые тренировки начинаются с адаптации новичков. Одни дети, приходя на занятия, уже умеют стоять на коньках, другие нет. Важно учитывать этот момент и находить индивидуальный подход к каждому ученику. Мы стараемся делать упор на коллективные игровые тренировки. Если ребенку весело и легко, он будет продолжать заниматься. А это сейчас самое главное — на первом этапе крайне важно поддержать детский интерес. Вторая задача — всестороннее развитие ребенка. Надо развивать детей физически, психологически и социально. Сейчас в моей группе 19 человек, набор продолжается. Если в секцию приходят ребята, желающие учиться кататься на коньках, мы никому не отказываем».



В программу тренировок входят такие упражнения, как «Змейка», «Елочка», а также игры в хоккей с настоящими клюшками и теннисными мячиками вместо шайбы. Важной составляющей тренировок является работа в команде. Дети учатся поддерживать друг друга, сопереживать и делиться своими успехами. Это укрепляет дружеские отношения и создает здоровую атмосферу в команде, где не боятся ошибок и осуждения со стороны товарищей. Главная задача, которую ставит перед собой тренерский состав, — укрепление здоровья, эмоциональное развитие, а также подготовка юных спортсменов к сдаче нормативов для поступления в спортшколу «Комета».



Соревнования между «орлятами» проводятся дважды в год: в конце декабря для воспитанников устраивают забег на призы Деда Мороза, а весной ребята соревнуются на время почти как настоящие конькобежцы. Детские старания всегда поощряются медалями и призами.

Среди спортсменов, которые успешно завершают обучение в секции «Орлята», обязательно есть те, кто решает продолжить свой путь в большом спорте. Они сдают нормативы и поступают в школу олимпийского резерва «Комета». В ней работают три отделения: конькобежного спорта, шорт-трека и фигурного катания. За свою историю спортшкола воспитала около 200 мастеров конькобежного спорта СССР и России, 29 мастеров спорта международного класса, семь заслуженных мастеров спорта, четырех призеров Олимпийских игр. На доске почета спортшколы — Валерий Муратов, Дмитрий Дорофеев, Екатерина Лобышева, Ольга Граф, Павел Кулижников, Руслан Мурашов, Елизавета Голубева, Михаил Казелин, Даниил Алдошкин.

Так что у маленьких «орлят», которые сегодня только начинают спортивную карьеру, есть все шансы занять свое место на этой доске почета.



## Валерия Ярыгина, мама воспитанника секции «Орлята»:

«Мы решили отдать сына в «Орлята», потому что это одна из немногих секций в городе, которая принимает детей в таком раннем возрасте. К занятиям приступили, когда мальчику исполнилось четыре года. Очень нравится организация тренировочного процесса: ребята занимаются не только на льду, но и в зале, на улице. В тренировках используются игровые формы обучения. Детям не скучно. Мой ребенок с радостью бежит на занятия, и это самое главное».

## Сергей Орлов, директор Конькобежного центра «Коломна»:



«Конькобежный центр «Коломна» старается создавать максимально комфортные условия для тренировок маленьких спортсменов. У нас есть качественный и быстрый лед, высококлассное оборудование, команда профессиональных и чутких тренеров. Конькобежный центр «Коломна», который занимает седьмое место в мировом рейтинге и первое среди российских катков, всегда готов принять новых воспитанников и обеспечить все условия для их тренировок. Самое главное для нас — привить детям любовь к спорту и здоровому образу жизни. «Орлята» всегда рады новым ребятам, приглашаем всех желающих на наш лед!»



## Кирилл Ярыгин, 4 года, воспитанник секции «Орлята»:

«Мне очень нравится тут заниматься. Люблю играть в футбол и кататься на коньках. Падал сначала, но страшно не было. Я нашел здесь много новых друзей. Когда льда не было, мы катались на роликах. Мне все очень нравится».

## Яна Власова, мама воспитанника секции «Орлята»:



«Сегодня у нас первая тренировка. Я предложила сыну несколько секций на выбор, он попросился на коньки. У коллеги сын тоже здесь занимается, посоветовала нам тренера. Записались, пришли. Пока все очень нравится, и со стороны смотреть приятно. Если сыну понравится, то дальше планируем продолжить занятия в спортивной школе «Комета».



## Захар Власов, 6 лет, воспитанник секции «Орлята»:

«Я первый раз пришел, до этого никогда не стоял на коньках и кататься не умел, но очень хочу научиться. До этого занимался акробатикой. Пока мне все очень нравится, и я хочу продолжать заниматься и стать знаменитым конькобежцем».

# Устаем, но не худеем

## ПОЧЕМУ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕ ПОМОГАЮТ СБРОСИТЬ ВЕС?

ВСЕ, КТО ХОЧЕТ ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ФОРМУ, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ, ХОРОШО ЗНАЮТ: ЛУЧШИЙ ДРУГ ПРИ ПОХУДЕНИИ — ДВИЖЕНИЕ. А РАЗ ТАК, ТО И ПУТЬ К ЛУЧШЕЙ ВЕРСИИ СЕБЯ ИЗВЕСТЕН: ПОКУПАЕМ АБОНЕМЕНТ В ЗАЛ И ПРОВОДИМ ВЕЧЕРА НЕ ЗА СЕРИАЛОМ, А В ТРУДАХ И ПОДВИГАХ, НАГРУЖАЯ СЕБЯ СИЛОВЫМИ И КАРДИОТРЕНИРОВКАМИ. КАК ПРАВИЛО, СНАЧАЛА ВЕС БЫСТРО СНИЖАЕТСЯ, А ПОТОМ СЛОВНО ОРГАНИЗМ ГОВОРИТ «СТОП, ХВАТИТ». И ВСЕ ПОПЫТКИ УБЕДИТЬ ЕГО ИЗБАВИТЬСЯ ЕЩЕ ОТ ДВУХ-ТРЕХ КИЛОГРАММОВ НИ К ЧЕМУ НЕ ПРИВОДЯТ. НА ЭТОМ ЭТАПЕ МНОГИЕ РАССТРАИВАЮТСЯ И БРОСАЮТ ЗАНИМАТЬСЯ. А ЗРЯ, ПОТОМУ ЧТО ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ — ПУТЬ К ХОРОШЕЙ ФОРМЕ. НО НУЖНО ДЕЛАТЬ ЭТО ПРАВИЛЬНО.

### ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ БАЛАНС

Представление физических упражнений в качестве «волшебной таблетки для похудения» — всего лишь маркетинговый ход. Не существует каких-то особенных жиросжигающих тренировок. Чего действительно можно добиться: подтянуть мышцы, нарастить их массу (но для этого нужно тренироваться серьезно и долго), контролировать аппетит (исследования показали, что люди, которые много двигаются, едят меньше, чем те, кто ведет малоподвижный образ жизни). Для похудения нужен отрицательный баланс энергии, то есть вы должны в среднем тратить энергии больше, чем ее поступает с пищей.

### ПОЧЕМУ ТРЕНИРОВКИ НЕ ПОМОГАЮТ ХУДЕТЬ:

- организм адаптируется к нагрузке;
- люди переоценивают энергозатраты на тренировке;
- тренировки занимают малую часть жизни.

Энергозатраты в зале мы склонны переоценивать. В среднем на тренировке человек тратит порядка 200 – 300 ккал. А потом, уставший после физической активности, решает вознаградить себя вкусняшкой — и все, можно считать, что в зале он и не был. Это в лучшем случае. А реально, как показали те же



**За тренировку человек тратит около 200 – 300 ккал, как в стаканчике мороженого.**

исследования, привыкшие вознаграждать себя едой превышают энергозатраты в два-три раза.

Вот и выходит, что даже при силовых тренировках мы в среднем за пять месяцев сжигаем всего полкило жира — усилия, не соответствующие результату.

### ПОЧЕМУ МЫ ХУДЕЕМ?

В таком случае, скажете вы, почему в начале тренировок все отмечают быстрые результаты? Мы теряем килограммы и сантиметры, что воодушевляет и мотивирует нас на дальнейшие подвиги. Все дело в том, что если вы ведете малоподвижный образ жизни (сидячая работа, передвижение по городу в основном на автомобиле), то начало регулярных занятий организм воспринимает как сильный стресс. Еще бы: «забитые» мышцы, непривычная нагрузка и темп — все говорит о том, что «не до жиру, быть бы живу» (буквально). Вот организм и не экономит — тратит энергию на восстановление. А когда начинает привыкать, включаются совсем другие механизмы — сохранения и поддержания «статуса кво». Снова начинается экономное расходование энергии, тем более что и мышцы тоже адап-

тировались к нагрузке. А еще в мозг посылаются сигналы, что потраченные калории необходимо восполнить.

Кроме того, в первые недели тренировок ткани теряют излишки жидкости, которые накапливаются при малоподвижном образе жизни, а это сказывается на потере веса.

**Физическая активность снижает аппетит, что помогает при похудении.**

Чтобы продолжать снижать вес, есть два пути: или все время увеличивать нагрузку (но в итоге и это перестает помогать), или скорректировать рацион в сторону уменьшения калорийности.

### ГДЕ-ТО ТЕРЯЕМ, А ГДЕ-ТО НАХОДИМ

Это может показаться невероятным, но даже человек, регулярно посещающий спортзал, основную энергию тратит не там, а в ходе своих повседневных дел. 15% энергии у нас уходит на бытовую активность. В неделю 168 часов — даже если тренироваться пять дней в неделю по часу, на занятия уйдет только 3% времени. Энергозатраты на занятиях незначительны, если в остальное время человек малоподвижен.

**Чтобы соблюдать дефицит энергии, нужно поддерживать оптимальный уровень активности, снижать уровень стресса, сбалансированно питаться и спать не менее семи часов в сутки.**

Но бросать занятия в зале не нужно: это помогает держать мышцы в тонусе, а аппетит под контролем, к тому же увеличение мышечной массы приводит к тому, что мы тратим больше энергии. Кстати, мужчины за тренировку сжигают в среднем вдвое больше килокалорий, чем женщины, так как у них мышечной массы больше от природы. Ну, и где справедливость?

### КАК ПРАВИЛЬНО?

Правда в том, что вес человека соответствует его образу жизни. Поэтому путь к фигуре мечты невозможен без его изменения. Одними тренировками тут не поможешь — нужно в целом пересмотреть свою подвижность, возможно, где-то отказаться от транспорта и ходить пешком и т. д. Ну и, конечно, изменить рацион, уменьшив его калорийность и перестав вознаграждать себя вкусняшками после каждой тренировки.

**Наиболее важна повседневная бытовая активность — на нее тратится до 15% энергии в течение дня.**

А еще очень важно снизить уровень психического стресса, который часто приводит к перееданию (заедаем стресс), и высыпаться — давно известно, что упадок сил от постоянного недосыпа человек склонен восполнять едой, хотя на самом деле ему это не нужно.

Елена СОМОВА  
Фото: freepik.com/free-photo

**Тренировки полезны, если после занятий не заедать полученный результат.**



Реклама МХ299

# МЯГКИЕ ОКНА ЖАЛЮЗИ

## 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 МХ300

# МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ

## "Антураж" КУХНИ ШКАФЫ-КУПЕ ДВЕРИ-КУПЕ

### СТЕНКИ ПРИХОЖИЕ

РАССРОЧКА БЕЗ % на 6 МЕСЯЦЕВ

ФУРНИТУРА, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ

**PUISE** **italum**

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 МХ300

# 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)

НА ЗАКАЗ 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 МХ330

### РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ

СТАЖ – 30 ЛЕТ.

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

Реклама МХ332

### КУПЛЮ СТАРИННЫЕ ИКОНЫ И КАРТИНЫ

от 80 тыс. руб., КНИГИ до 1940 г., СТАТУЭТКИ, ЗНАКИ, САМОВАРЫ, КОЛОКОЛЬЧИКИ.

Тел. 8 (920) 075-40-40

Реклама МХ305

Реклама МХ328

# «ЭкоСталь» ДЕМОНТАЖ САМОВЫВОЗ

## любой сложности ЧЕРНЫХ, ЦВЕТНЫХ МЕТАЛЛОВ и ЛОМ КАБЕЛЯ

### 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)

### 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 31.10.2024 г.

Тел. 8 (985) 397-13-35

Реклама МХ334

### КРЫШИ ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

Из нашего материала или материала заказчика. Выезд в день обращения. Пенсионерам скидки 20 – 25% до 31.10.2024 г.

Тел. 8 (967) 027-79-53, Николай

Реклама МХ331

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

8 (985) 342-98-55

Реклама МХ295

# 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

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

### НЕДВИЖИМОСТЬ

#### ПРОДАМ

**Дом в с. Старолетово** Рыбновского района Рязанской области, в 2 минутах от станции Дивово. В 15 км с. Константиново, в 47 км Рязань. Дом 49, 9 кв. м, земельный участок 23,8 сотки. Газ, вода центр. и скважина, гараж, погреб, с/у на улице. Плодовые деревья и кустарники. Есть пруд и озеро. По границе продается участок 15,5 сотки (ЛПХ). На участке газ. Цена 2 800 000 руб. Тел. 8 (916) 577-32-72.

**Гараж в ГСК «Спутник-2»**, р-н трамвайной остановки «Ул. Осипенко», 20 кв. м, подвал, 2 этаж. Тел. 8 (985) 128-36-82.

**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.

### ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

#### ПРОДАМ

**Недорого плитку керамическую глазурованную** (Италия); бордюры и декоры мозаичные, кровать в хор. сост. – 500 руб.; красивые обои (остатки); трубу водопроводную новую – 500 р.; телевизионную антенну – 500 р. Тел. 8 (916) 092-62-98.

**Барaban к строгальному станку** с опорами, ширина лезвий – 250 мм; ножной электропривод к швейной машине МШ-2ЭР; стиральную машинку мини-«Вятка»; подогреватель воздуха Oasis BB-20T; водяной электронасос «Кама-10»; автозарядное устройство на 12 В; складной прибор для выжигания по дереву «Чебурашка»; кассовый аппарат. Тел. 8 (968) 710-06-03.

#### КУПЛЮ

**Пух, перо, старые подушки и перины.** Тел.: 8 (960) 138-69-17, 8 (915) 374-40-07.

#### ЗНАКОМСТВА

**Мне 37 лет, я молодой парень.** Ищу девушку для серьезных отношений. Хочу познакомиться с незамужней девушкой. Тел. 8 (968) 870-76-09.



### СУДОКУ

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

**«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 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.**

№ 38 (1633) 1 октября 2024 г. Номер подписан 30 сентября 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 № 5904-2024. Тираж – 6500 экз.

АКЦИЯ

**Все услуги: 333 руб/мес**

ИНТЕРНЕТ до 300 Мбит/с + более 250 интерактивных каналов

Доступно для новых абонентов, при условии технической возможности. Акция действует на первые три месяца после подключения, далее тариф на выбор. ООО «ИНКО» Октябрьской Революции, 368

Т. 8(496)613-60-00

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ – НА САЙТЕ

**KS KOLOMNA-SPRAVKA.RU** 18+

городской новостной портал

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД:**  
**По горизонтали:** Фото. Тщета. Верность. Толк. Гонки. Донос. Окапи. Судорога. Плен. Оклад. Какао. Отара. Авокадо. Уса. Выговор. Рафия. Бикини. Жаба. Гнус. Кенгуру. Заря. Слово. Хаос. Каллисто. Кока. Лама. Плащ. Мопс. Пегас. Омшаник. Сатисфакция. Эталон. Сотка. Строка. Такт. Алоэ. Плач. Радиан. Фокус. Икебана. Оптимист. Рок. Вандал. Диктатура. Обёртка. Дромедар. Голгофа. Иена. Ушанка. Губа. Лгун. Внук. Разгар. Боксёр. Тирада. Ромб. Киви. Штиль. Атом. Алжир. Тара. Акын. Трамвай. Койр. Город. Гало. Нос. Лесосека. Магараджа. Ильм. Лахар.  
**По вертикали:** Россомаха. Акцент. Либида. Акт. Ржа. Фор. Абак. Лаз. Ика. Котопахи. Ялла. Чертог. Мга. Осло. Лассо. Боа. Огарь. Вар. Грим. Антракт. Фуру. Бала. Утконос. Сайт. Ухаб. Йод. Табу. Искра. Аббат. Бега. Иссоп. Сота. Вади. Такна. Топорик. Лифт. Два. Реактор. Паника. Икота. Акри. Неон. Макси. Гнев. Щука. Малёк. Ивиса. Инок. Аноа. Гризайль. Удав. Обои. Плод. Крем. Град. Выпуск. Мясо. Баунти. Ожог. Тэфи. Ёрш. Ангол. Дояр. Кожух. Мавр. Омар. Аврал. Оса. Орава. Афон. Очки. Тонна. Жерех. Стяг. Добро. Писк. Усик. Кудри. Ока. Агора. Сыск. Аист. Атака. Радар.

Запечатлённое мгновение		Хищное млекопитающее		Вулкан в Эквадоре	Зверёк, косящий под кракву		Скачки на деньги		Птица семейства чистиковых		Безотчётный ужас		Остров в Средиземном море		Озябший дождь		Работник фермы		Знамя
				Столица Норвегии	Отсутствие смысла в бесконечной суете						Преданность								
Поступок ябеды		Смысл					Скоростная езда						Большая хищная змея		Неприятность от огня		Толпа галдящих		Народное собрание в Древней Греции
					Жираф-недоросль						Болезненное сокращение мышц								
Напиток		Лишение свободы					Запрет из Полинезии	Размер заработной платы						Группа учащихся, окончивших курс		Овчинный тулуп			Нечто положительное, хорошее, полезное
					Сборище под руководством чабана						Один из смертных грехов	Тропический фрукт							
Род пальмы		Уступка более слабому игроку		Приток Печоры				Эфиромасличное растение, пряность		Уходит на Федота		Качество произношения							
					У артиста на лице	Дамский купальник							Православный монах		Земноводное				
Восход солнца	Выдаёт иностранца		Плоская вершина в Крыму	Мелкий летающий кровосос					Сумчатое животное								Монастырь в Греции		Занятие Холмса
				Ковбойский аркан		Страничка в Интернете	Единица языка						Рулоны бумаги для стен		Неразбериха				
Спутник Юпитера									Возит вверх и вниз		...-кола						Национальность Отелло		«Позывной» комара
Созвездие северного полушария		Безгорбый верблюд Америки					Верхняя одежда					Речная рыба	Основной источник белка	Комнатная собачка					
					Час пик в театральном буфете		Горячая частица	Медовая ёмкость		Штат в Бразилии		Жилище для пчёл							
Образцовая мера		Доска для арифметических вычислений	Вызов на дуэль в ответ на оскорбление											Российская телевизионная премия		Стёкла для глаз			Птица, виновница появления детей
							Земельная мера					Карлик среди буйволов	Ряд слов, написанных в одну линию						
Горе со слезами на глазах	Бессознательное сексуальное влечение		Великолепное здание, дворец	Метрическая музыкальная единица					... сапога пара		Лекарственное растение					Родич рака		Клубничный ползун	
				Удав		Единица измерения углов							Запретный ... сладок	Ловкость рук					
Искусство аранжировки цветов								Сухая долина	Газ, который никто не узнаёт	Противовес пессимисту									
Авторитарный политический режим		Настигающая участь				Выбои на дороге	Разрушитель культуры						Острова в Океании	Небольшая речная рыба		62,5 пуда		Стремительное наступление войск	
									Сердце АЭС	Рыбная детка	Конфеточная упаковка								
Место казни Христа		Вход в подполье в доме		Красная утка	Домашний хорёк		Одногорбый верблюд									Работа на судне для всей команды		Вьющиеся волосы	
							Денежная единица в Японии					Вид живописи	Тёплый головной убор						
Пик курортного сезона	Часть театрального произведения		Часть лица				Католический священник во Франции			Любитель врать					Сын сына или дочери				
						Спортсмен, знакомый с грушами и перчатками							Длинная фраза						
Полное затишье на море		Город на юго-западе Перу	Групповая фигура высшего пилотажа				Город на юге Перу		Зелёный шершавый фрукт						Единица деления земли в Непале	Пресноводная хищная рыба		Дальнозоркое око ПВО	
					Шары для охоты у индейцев	Частица вещества				Юбка максимальной длины	Мазь для обуви	Город в Африке, порт на Средиземном море							
Вид общественного транспорта	Налёт на старом железе		Приток Невы	Варёная смола		Материал для упаковки				Бард казахских степей					Жалящее насекомое		Приток Волги		
							Антисептик		Кокосовое волокно				Крупный населённый пункт						
Высший титул князей в Индии		Оптическое явление					Часть лица				Участок леса для вырубki								
									Род вяза					Грязевой поток					