

# Позывной «Шекспир»: коломенец пишет стихи и доставляет на фронт гуманитарные грузы

стр. 7



## «Надо создать условия для оказания качественной медицинской помощи»



Первое интервью  
с новым главврачом  
коломенской  
больницы Николаем  
Макаровым

стр. 4-5

## «Это способ получения правды»

Пранкеры Вован  
и Лексус дали  
эксклюзивное  
интервью «ЯТЬ»

стр. 9

## Новые законы ноября

стр. 2

Какие виды  
тренировок  
полезны  
в любом  
возрасте



стр. 14

4-10  
**НОЯБРЯ**  
с 10:00 до 19:00

**ЯРМАРКА**

**«ТОВАРЫ  
РЕГИОНОВ РОССИИ»**

- БОЛЬШОЕ ИЗОБИЛИЕ ТОВАРОВ
- ПРАЗДНИЧНАЯ АТМОСФЕРА
- ПРОВЕДЕНИЕ МАСТЕР-КЛАССОВ
- РАЗДАЧА СЛАДОСТЕЙ  
И СУВЕНИРОВ ПОСЕТИТЕЛЯМ

КОЛОМНА,  
СОВЕТСКАЯ ПЛОЩАДЬ, 3

Как правильно  
проходить  
собеседование,  
чтобы заполучить  
работу мечты

стр. 8

Старинные  
здания Коломны  
поможет  
сохранить  
новый проект

стр. 10

СИРИУС  
СТРОИТЕЛЬНО-РЕМОНТНАЯ КОМПАНИЯ

- СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМОВ и  
РЕМОНТ КВАРТИР «ПОД КЛЮЧ»
- САНТЕХНИЧЕСКИЕ и  
ЭЛЕКТРОМОНТАЖНЫЕ РАБОТЫ

8 (926) 010-22-17, 8 (903) 543-58-05 Sirius-sk.ru

## ВАКАНСИИ

**ТРЕБУЮТСЯ ГРУЗЧИКИ  
на пищевое производство**
**3/П 5200 руб./смена. График 2/2**

 Подработки по желанию. Питание, униформа,  
корпоративный транспорт. Ежедневные выплаты авансов.

**8-915-002-20-45**


МХ366


 ООО «ЭД. ХААС» – крупный  
дистрибьютор продуктов питания  
(основные группы – бакалейная и  
кондитерская продукция).

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

**ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:**

- **МАСТЕРА СМЕНЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ЦЕХА** – з/пл. по результатам собеседования.
- **ОПЕРАТОРА-НАЛАДЧИКА** с тех. образованием, желателен 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.**

МХ360

**На швейное производство  
требуются:**
**ШВЕИ, ПОРТНЫЕ**

3/пл. 45 000 - 80 000 руб.

**СОТРУДНИК  
КОМПЛЕКТАЦИИ  
ЗАКАЗОВ**

3/пл. от 40 000 руб.

 Возможно  
без опыта работы

**КОНСТРУКТОР  
ОДЕЖДЫ**

3/пл. 60 000 - 90 000 руб.

**8 (903) 789-55-87**

МХ361


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

- СЛЕСАРЯ ПО КИПИИ
- СЛЕСАРЯ-САНТЕХНИКА
- СЛЕСАРЯ-РЕМОНТНИКА
- ТРАНСПОРТИРОВЩИКОВ
- ВОДИТЕЛЯ ЛЕГКОВОГО И ГРУЗОВОГО АВТОМОБИЛЯ
- УКЛАДЧИКОВ-УПАКОВЩИКОВ
- ИНЖЕНЕРА ПО СТАНДАРТИЗАЦИИ
- МАШИНИСТОВ МОЕЧНЫХ МАШИН
- УБОРЩИКА ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СЛУЖЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ
- ТЕХНОЛОГА
- МАСТЕРА
- ЛАБОРАНТА
- КОНФЕТЧИКА

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

# Блогеров выведут из тени

В ноябре вступят в силу федеральные законы, которые облегчат, а кому-то, возможно, усложнят жизнь. Изменения затронут малоимущих, почетных доноров, блогеров, автовладельцев, налогоплательщиков. Большинство законов были приняты летом этого года, теперь они начнут действовать.

## ✓ ПОВЫШЕНИЕ ПЕНСИЙ

Достигшим 80 лет россиянам с 1 ноября повысят пенсию. Прибавку получают они, а также инвалиды I группы. Сейчас фиксированная доплата к страховой пенсии составляет 8134,88 рубля, поэтому достигшие 80 лет пенсионеры будут получать 16 269,76 рубля. Инвалиды I группы получают две фиксированные части страховой пенсии.

Кроме того, с 1 ноября увеличатся пенсионные выплаты работникам угольной промышленности и членам летных экипажей воздушных судов гражданской авиации в случае, если их рабочий стаж составляет не менее 25 лет для мужчин и 20 лет для женщин.

## ✓ ОТКАЗ В ПРЕДОСТАВЛЕНИИ КОМПЕНСАЦИИ ЗА ЖКУ

Теперь он будет возможен только на основании сведений о непогашенной задолженности по оплате жилья и жилищно-коммунальных услуг за три последних года, которые содержатся в ГИС ЖКХ. Информацию будут брать из системы по состоянию на первое число месяца, в котором принимается такое решение. Такие компенсации предоставляются малоимущим семьям, пенсионерам, инвалидам I, II и III групп, а также семьям, имеющим детей-инвалидов, и другим категориям граждан.

Существовавший ранее порядок приводил к отказу в предоставлении компенсации, даже если задолженность на момент обращения уже была погашена.

## ✓ ШТРАФЫ И НАЛОГИ БЕЗ КОМИССИИ

С 1 ноября по распоряжению Центробанка России банки больше не будут взимать комиссию за перечисления россиянам в пользу государства через СБП. Эти изменения коснутся уплаты налогов и штрафов, а также оплаты государственных детских садов, кружков и секций.

Кроме того, с 1 ноября в отношении операций с электронными кошельками начнет действовать лимит бесплатных переводов размером в 100 тысяч рублей в месяц. В пределах данной суммы можно будет бесплатно совершать переводы другому физлицу через СБП и пополнять собственный электронный кошелек.

## ✓ ДОНОРСКИЕ ВЫПЛАТЫ БЕЗ ЗАЯВЛЕНИЙ

Согласно приказу Минздрава РФ от 6 мая 2024 года с 30 ноября ежегодная денежная выплата лицам, награжденным нагрудным знаком «Почетный донор России», будет осуществляться в автоматическом режиме.

От донора потребуется лишь предоставить в ЕСИА (через портал госуслуг) согласие на использование их банковских реквизитов для получения выплаты. В настоящее время выплата назначается только по заявлению донора.

## ✓ УПРОСТИТСЯ ПРОЦЕДУРА РЕПАТРИАЦИИ

С 8 ноября иностранные граждане, получившие статус участника государственной программы по оказанию содействия добровольному переселению в РФ соотечественников, проживающих за рубежом, а также члены их семей смогут получить вид на жительство в упрощенном порядке.

Участники госпрограммы могут подать заявление о выдаче вида на жительство в дипломатическое представительство или консульство РФ в той стране, где они подавали заявление на участие в госпрограмме. После предоставления необходимых медицинских документов, прохождения дактилоскопической регистрации и фотографирования территориальный орган МВД России по тому региону, который человек выбрал для проживания, выдаст ВНЖ. Если же человек утратил статус участника госпрограммы, его могут аннулировать.

## ✓ ВЛАДЕЛЬЦЫ ПУБЛИЧНЫХ КАНАЛОВ ПРИРАВНЕННЫ К СМИ

С 1 ноября начнут действовать требования по маркировке публичных интернет-каналов, страниц и сообществ – таковыми будут признаны все каналы и сообщества, чья аудитория превышает 10 тысяч человек. Согласно Федеральному закону от 8 августа 2024 года, они должны будут представить в Роскомнадзор базовые сведения о себе и своем ресурсе.

Сделать это можно будет через портал госуслуг, сайт Роскомнадзора, либо с помощью чат-бота в соцсети, где созданы канал/страница/сообщество. Только после выполнения этого требования владелец сможет размещать рекламу отечественных организаций и принимать пожертвования от пользователей. Это позволит обеспечить предоставление россиянам данных о каналах/страницах/сообществах и ограничит недобросовестное распространение информации.

## ✓ ЗАКОННЫЙ МАЙНИНГ

«Добыча» криптовалют, также известная как «майнинг», с 1 ноября станет легальной в России, но при этом будет регулироваться специально принятым законом. Такой способ заработка станет доступен как юридическим лицам, так и индивидуальным предпринимателям, зарегистрировавшимся в специальном реестре. Его будет вести Федеральная налоговая служба. Туда же майнеры будут обязаны предоставлять идентификаторы всех ордеров на продажу заработанных цифровых активов.

Физлицам майнинг будет доступен при условии, что потребляемая при этом электроэнергия не превышает установленные лимиты.

**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**

**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**

**БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ – НА САЙТЕ**
**КОЛОМНА-SPRAVKA.RU**  
городской новостной портал

18+

# Памп-трек для экстремалов открыли в парке Мира

Новую велотрассу в парке Мира построили по поручению губернатора Московской области Андрея Воробьева. Ее протяженность составляет 142 метра, а общая площадь – свыше 900 квадратных метров.

В качестве материала поверхности для катания выбрали песчаный асфальтобетон, на все элементы с контруклонами строители нанесли декоративную разметку.

«Материал, из которого сделан памп-трек, особенно порадовал – он позволяет проводить тренировки и в сырую осеннюю погоду. Для всех нас эта велотрасса – мечта, которая воплотилась в жизнь! Дети счастливы – это самое главное», – рассказал руководитель центра развития велосипедного спорта «Беговел Коломна» Эдуард Юрасов.

Напомним, парк Мира после реконструкции приобрел новый облик: здесь появились арт-объекты, современные детские площадки, скейт-парк, спортивные дорожки, зона для выгула собак, заработал и самый большой в Коломне светомузыкальный фонтан.

Фото: администрация г. о. Коломна



## Приют для животных может появиться в городском округе Коломна

Заместитель главы городского округа Коломна, координатор партийного проекта «Единой России» «Защита животного мира» Кристина Потиха побывала в приюте для животных в селе Черкизово.



К братьям нашим меньшим замглавы приехала не с пустыми руками. Вместе с депутатом Совета депутатов округа Ниной Жуковой она помогла купить корм для хвостатых подопечных. Как отметила замглавы, проблема бездомных животных сложная и требует поиска решений. Просто закрывать на нее глаза – не выход.

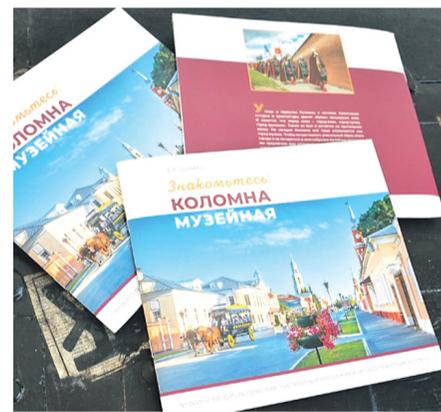
«Взяли на проработку вопрос о возможности выделения участка или помещения для организации приюта для животных в округе, – сказала Кристина Потиха. – Лучше маленькая помощь, чем большое сочувствие, поэтому обязательно нужно поддерживать тех, кто делает добрые дела по своей инициативе, не рассчитывая на оплату своего труда или благодарности».

Фото: администрация г. о. Коломна

## Путеводитель по Коломне признан лучшим в России

Серия путеводителей «Знакомьтесь: Коломна...», изданная Культурным центром «Лига», завоевала главную награду Всероссийской туристской премии «Маршрут года-2024» – Гран-при в категории «Лучший туристический путеводитель». Обладатели премии были названы 29 ноября на торжественном мероприятии в Уфе. Всего в финальную часть конкурса вошли 302 проекта из 55 российских регионов, а за титул лучшего путеводителя боролись 14 изданий из таких городов, как Москва, Санкт-Петербург, Казань, Кемерово и Башкортостан.

Путеводители «Знакомьтесь: Коломна...» выпускаются с 2010 года и стали важным элементом туристической инфраструктуры города. На данный момент опубликовано пять книг, посвященных различным



аспектам жизни Коломны: Кремлю, посад, литературе, храмам и монастырям, а также музеям и арт-пространствам. Некоторые издания, например, «Знакомьтесь: Коломенский кремль» и «Знакомьтесь: Коломенский посад», уже переиздавались.

Фото: КЦ «Лига»

## Школьница стала лауреатом Всероссийского конкурса «Большая перемена»

Ученица 10 класса коломенской школы № 17 Маргарита Монакова стала лауреатом II степени Всероссийского конкурса «Большая перемена». Финал масштабного форума, в котором приняли участие 1500 старшеклассников со всей страны, прошел в «Артеке».

Задания, предложенные финалистам «Большой перемены», были посвящены Году семьи и морально-нравственным ценностям: «Жизнь и достоинство», «Патриотизм», «Добро и справедливость», «Созидательный труд», «Крепкая семья» и другие. По итогам их выполнения члены жюри назвали имена победителей и призеров, в число которых вошла и коломенская школьница.

Участие в церемонии награждения победи-

телей принял первый заместитель руководителя администрации президента России Сергей Кириенко. Лауреаты конкурса получили артековскую смену в подарок, а также дополнительные баллы к портфолио достижений при поступлении в вузы, поездку по стране и денежный сертификат на саморазвитие и образование.

Конкурс «Большая перемена» является флагманским проектом Движения Первых и входит в линейку президентской платформы «Россия – страна возможностей». Конкурс проводится при поддержке Минпросвещения РФ и Минобрнауки РФ в рамках национального проекта «Образование».

Елена СОМОВА

Фото: Управление образования г. о. Коломна

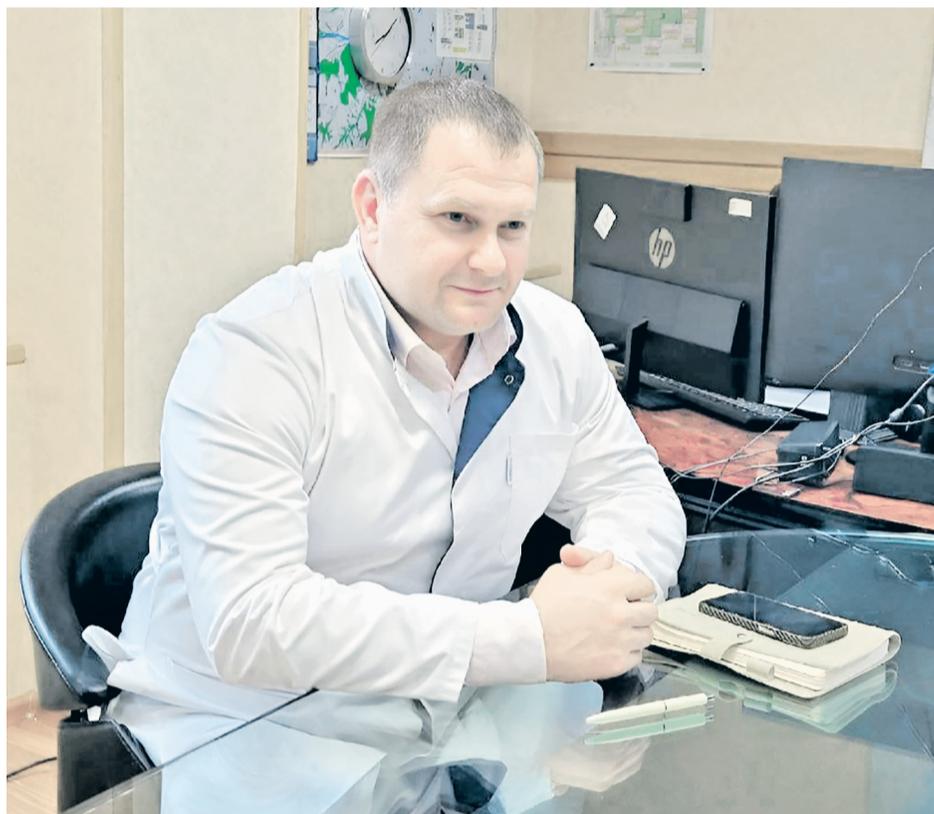


Маргарита Монакова с учителем русского языка и литературы школы № 12 Юлией Морневой

# «Каждый пациент должен качественную медицинскую помощь»

ПЕРВОЕ ИНТЕРВЬЮ С НОВЫМ ГЛАВВРАЧОМ КОЛОМЕНСКОЙ БОЛЬНИЦЫ НИКОЛАЕМ МАКАРОВЫМ

В середине октября в Коломенской больнице сменился главный врач. Место Олега Митина занял бывший главный врач Зарайской больницы Николай Макаров. Он возглавлял медицинское учреждение в Зарайске с 2015 года. В социальных сетях жители обсуждают кадровые перестановки в Коломенской больнице и возлагают на нового руководителя большие надежды, рассчитывая, что ему удастся поднять городское здравоохранение на более высокий уровень. С момента назначения Николая Макарова на новую должность прошло меньше двух недель, но главврач уже успел познакомиться с коллективом, посетить подразделения больницы, встретиться с жителями, отремонтировать рентген в травмпункте и найти время для встречи с прессой, чтобы поделиться первыми впечатлениями и рассказать о приоритетных планах и задачах, которые стоят перед ним.



- В 2009 году Николай Макаров окончил Саратовский военно-медицинский институт по специальности «Лечебное дело».
- В 2015 году возглавил Зарайскую больницу.
- В октябре 2024 года назначен главврачом Коломенской больницы.

**?** Николай Владимирович, как вам удалось решение возглавить Коломенскую больницу?

- Признаться честно, очень долго думал. Это был серьезный шаг. Тяжело было оставлять Зарайскую больницу, где я все знаю, где сложился коллектив, где я проработал десять лет. С сегодняшнего дня в моей жизни и жизни Коломенской больницы настает новый этап. Я принял ответственное решение и приступил к работе в должности главного врача Коломенской больницы. Моя основная задача — создать такие условия, при которых каждый пациент будет получать своевременную и качественную медицинскую помощь. Мы все прекрасно понимаем, насколько важна доступность и эффективность медобслуживания, и я сделаю все возможное, чтобы эти принципы стали основой нашей работы. Не менее важным является создание комфортных условий для наших сотрудников. Каждый медицинский работник должен иметь возможность работать в благоприятной атмосфере, проявляя свои навыки наилучшим образом.

**«ДО КОНЦА ГОДА ПРОБЛЕМУ С ДЕТСКИМИ ХИРУРГАМИ ПОСТАРАЕМСЯ РЕШИТЬ».**

приехал работать в Зарайскую больницу, жители тоже говорили: «Если хотите умирать, то поезжайте в Зарайскую больницу». Было обидно это слышать, поэтому пришлось многое поменять: вместе с коллегами мы посетили каждый населенный пункт Зарайского округа, встречались с пациентами, прислушивались к их жалобам и потребностям и выявляли проблемы, которые нужно решать незамедлительно. На сегодняшний день одна из самых животрепещущих проблем здравоохранения — кадровый голод. Это касается не только Коломны, но и всей Московской области. Во многих больницах региона не хватает врачей и среднего медицинского персонала. С решения этой проблемы надо начинать. Да, потребуются время для внедрения необходимых изменений, но я верю, что ситуация с оказанием медицинской помощи в Коломне значительно улучшится.

**?** В Коломне остро стоит проблема с детскими хирургами. Детей возят в Люберцы, Красногорск и другие медучреждения области. Как вы будете решать этот вопрос?

- Да, такая проблема есть. Хирурги есть в детских поликлиниках Коломны, но их остро не хватает в стационарах, то есть некому оказывать экстренную медицинскую помощь — проводить операции по удалению аппендикса, по лечению ущемленной грыжи и кишечной непроходимости. Сейчас маленьких пациентов с такими патологиями в Коломенской больнице не принимают, потому что лечебные койки в детской хирургии

сократили. Не могу сказать, почему так произошло, но этим вопросом уже вплотную занимаемся. Я прекрасно понимаю тех родителей, чьи дети с острой болью на машине «скорой помощи» везут в Люберцы или Красногорск, там исключают аппендицит, кишечную непроходимость, грыжу и, не находя оснований для госпитализации, отправляют обратно в Коломну или Озеры. Родители вынуждены впуская тратить по 7000 — 8000 рублей на такси, чтобы приехать домой. До конца года проблему с детскими хирургами постараемся решить. В ближайшее время в детской хирургии будут созданы койки для маленьких пациентов. Также необходимо поскорее найти детского хирурга в стационар или переобучить действующих специалистов. Но хочу подчеркнуть и прошу родителей понять правильно: в случае тяжелых патологий, когда речь идет о жизни ребенка и его дальнейшей судьбе, детей будут направлять в другие медицинские учреждения региона, где им смогут оказать более высококвалифицированную помощь. Это не значит, что наши врачи плохие. Это значит, что есть больницы, где смогут оказать эту помощь лучше.

**«ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО РЕШАТЬ ТЕКУЩИЕ ПРОБЛЕМЫ, НО И РАЗВИВАТЬ МЕДИЦИНУ В КОЛОМНЕ».**

**?** Еще одна проблема — это отсутствие КТ- и МРТ-аппаратов в больнице, рентгена в травмпункте. Пациентов направляют на обследования в Рязань, Луховицы и другие города. При этом мы регулярно слышим, что в медучреждения поступает современная техника. Где же она?

- Важная проблема, в Зарайске с ней тоже приходилось сталкиваться.

В коломенском травмпункте около восьми месяцев не работал рентген. Я как хирург понимаю, насколько трудно врачам вести прием, когда нет элементарного оборудования, насколько трудно пациентам ходить с переломами нижних конечностей в соседние поликлиники, чтобы сделать рентген. Не все могут вызвать такси. Я посетил травмпункт. В итоге нашли выход из ситуации — рентген починили. К счастью, поломка не требовала серьезных финансовых затрат. Аппарат работает, персонал и пациенты рады.

Что касается компьютерных томографов, то их два в распоряжении Коломенской больницы. Один из них будет установлен в сердечно-сосудистом центре, когда тот введут в эксплуатацию. Второй в настоящее время в ремонте. Со своей стороны будем торопить подрядчика, чтобы он выполнил обязательства по ремонту техники до конца текущего года.

В настоящее время КТ-исследования коломенцам проводят в Луховицах и Зарайске. Учитывая, что Коломенская больница — одна из самых крупных на юго-востоке области, попытаемся внедрить новую практику по заключению отдельных контрактов по обслуживанию медицинского оборудования, вышедшего из строя или требующего ремонта. Проведем инвентаризацию всей техники, посмотрим, от чего нужно избавиться, а что приобрести. Попробуем войти в государственные программы и обновить необходимое медицинское оборудование для нашей больницы.

Что касается проведения магнитно-резонансной томографии, то в Коломенской больнице есть кабинет МРТ. Диагностика доступна в течение 10 — 12 дней. В экстренных случаях стационарные больные могут пройти обследование раньше. Но есть ситуации, когда люди не хотят ждать, и готовы ехать в Рязань или другие города. Конечно, одного томографа

# ПОЛУЧАТЬ УЮ ПОМОЩЬ»

на такое большое число жителей недостаточно. Этот вопрос тоже нужно проработать дополнительно.

**?** Как идет строительство и ремонт корпусов Коломенской больницы, соблюдаются ли сроки? Часто приходится слышать от горожан мнения о неряшливом виде больницы и ее территорий...

- Я понимаю реакцию людей, которые идут по территории больничного городка и видят некрашеный забор, старые здания, высокие тополя, крапиву... Этим тоже будем заниматься. Прошу жителей набраться терпения. Многие здания требуют ремонта. Это касается и корпуса новой хирургии, и отделения офтальмологии, патологоанатомического... Когда видишь старые, обветшалые здания, то чувствуешь себя некомфортно. Например, при посещении детской и взрослой стоматологий мне было неприятно видеть такие неряшливые помещения. Не хочу сравнивать с Зарайском, но шесть лет назад там в стоматологической поликлинике тоже падала штукатурка, на стенах были грибок и плесень. Сейчас туда приятно заходить.

И в Коломне в детской и взрослой стоматологиях постараемся навести порядок. Рассмотрим вопрос об их переводе из жилых домов в поликлиники.

Сейчас продолжается ремонт в поликлинике № 1. Это здание непростое, оно является объектом культурного наследия. Я общался с подрядчиками. На объекте не так много рабочих, как хотелось бы, поэтому попросил нарастить темп работ. В 2025 году поликлиника должна быть открыта.

**?** С коллективом Озерской больницы и жителями уже успели пообщаться?

- В Озерах я планирую побывать на днях, там тоже много очень отделений, нужно все осмотреть. С жителями встречи также запланированы — слушаем их просьбы, требования, жалобы.

**?** К своим обязанностям вы приступили совсем недавно. Какие проблемы внесли в разряд первоочередных?

- Для качественной экстренной и плановой помощи нужны медицинские кадры. В первую очередь надо подумать над тем, как обеспечить больницу врачами и средним медперсоналом. В частности, детскими хирургами, специ-

алистами ультразвуковой диагностики и первичного звена, которые оказывают помощь взрослому населению. Я не скажу, что врачей в Коломне нет, это не так. Есть очень квалифицированные кадры, профильные заведующие отделений, на которых много что держится. Я знаю, что в стационарах и поликлиниках не хватает самого простого расходного материала — бинтов, шприцев, лекарств, пациенты вынуждены сами их покупать. Для решения этой проблемы потребуется время. Будем решать ее вместе с экономистами, территориальной службой ОМС. Будем разговаривать, чтобы в стационары бесперебойно поступали необходимые препараты и расходные материалы для экстренной и неотложной помощи. Это тоже первоочередная задача. Надеюсь на понимание населения. Не все делается так быстро, как хотелось бы.

Население в Коломне очень активное, ко мне на прием приходит много людей, по всему видно, что их крайне волнует состояние системы здравоохранения в Коломне. Еще и потому, что Коломенская больница была одной из лучших и люди хотят получать медпомощь на высоком уровне.

Еще задача — открыть региональный сосудистый центр в 2025 году. Пока же пациентов с инфарктами госпитализируют в Воскресенск, Жуковский, Ступино, Егорьевск.

Задач много, цели поставлены. Нужно их реализовывать во благо наших маленьких и больших пациентов. У нас должны быть финансовая стабильность, хорошая материально-техническая база, квалифицированные кадры. Ну и конечно, важно не только решать текущие проблемы, но и развивать медицину, осваивать новые виды операций, инновационные технологии, внедрять современные методы лечения, повышать профессиональный уровень врачей.

**?** В своей работе вы будете опираться на ту команду, которая уже сложилась в Коломенской больнице?

- Один в поле не воин. Только единой командой мы сможем добиться хороших результатов. Попытаемся выстроить работу со сложившимся коллективом. Рассчитываю на поддержку коллег и жителей и надеюсь на открытое и конструктивное сотрудничество!

Беседовала  
Ольга БАЛАШОВА

## Школу № 14 отремонтируют к 1 сентября 2025 года



Здание школы на улице Шилова — одно из крупнейших образовательных учреждений в Коломне. Оно было построено в 1979 году, и с тех пор капитальный ремонт здесь не проводился.

«На сегодняшний день здесь работают около 30 человек. Подрядчик приступил к демонтажным работам внутри помещений и ремонту кровли. Наша задача сейчас — выполнить работы на крыше до наступления зимы. Демонтаж внутри здания планируем завершить к концу декабря», — рассказал заместитель главы городского округа Коломна Сергей Цаплинский.

Потом строители приступят к вну-

тренним отделочным работам и полной замене коммуникаций. Ремонт планируют завершить к 1 сентября 2025 года. Ежедневно контролировать ход работ будет представитель дирекции заказчика капитального строительства.

«Построить с нуля всегда проще, конечно, но это не первый наш капитальный ремонт. Мы уже работали с образовательными учреждениями и в Коломне, и в соседних муниципалитетах. Постараемся все сделать качественно и вовремя, тем более что начали работать даже раньше срока. Обычно к подобным объектам приступаем в феврале», — прокомментировал представитель подрядной организации Константин Чемшит.

## В Непецине строят новую линию электропередач



В селе Непецино начинается строительство новой линии электропередач. Работы выполняют специалисты «Мособлэнерго». Основная задача — обеспечить возможность подключения к электрическим сетям новых абонентов в частном секторе.

Согласно плану, сотрудники Коломенского производственного отделения «Мособлэнерго» проложат воздушную линию длиной 255 м от трансформаторной

подстанции ТП-236. Установят 13 опор ЛЭП, что позволит подключить новые участки на Луговой улице с разрешенной мощностью до 15 кВт, а также улучшить качество электроснабжения для существующих потребителей. Завершение строительства запланировано на декабрь текущего года. Заявку на подключение к электрическим сетям можно оформить через личный кабинет на официальном сайте «Мособлэнерго».

# У подвига нет возраста

МЕСТНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ РОССИЙСКОГО ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА В ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ КОЛОМНА И ГИМНАЗИЯ № 9 ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА С. Г. ГОРШКОВА ПОДПИСАЛИ СОГЛАШЕНИЕ О СОТРУДНИЧЕСТВЕ. А 31 ОКТЯБРЯ В СТЕНАХ УЧЕБНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СОСТОЯЛОСЬ ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ ВЫСТАВКИ «ЮНЫЕ ЗАЩИТНИКИ РОДИНЫ». ПЕРВЫМИ, КТО ПОСЕТИЛ ПЕРЕДВИЖНУЮ ЭКСПОЗИЦИЮ, СТАЛИ УЧЕНИКИ ВОСЬМЫХ КЛАССОВ. ЭТО УЖЕ ЧЕТВЕРТАЯ ШКОЛА КОЛОМНЫ, ПРИСОЕДИНИВШАЯСЯ К ПРОЕКТУ РВИО И ФИЛИАЛА КУРСКОГО ОБЛАСТНОГО КРАЕВЕДЧЕСКОГО МУЗЕЯ.

Масштабная выставка знакомит школьников с историями о храбрости и выдержке юных героев нашей страны в годы Великой Отечественной войны. Эти дети ковали Великую Победу наравне со взрослыми.



**Директор гимназии № 9 Михаил Руденков:**

«Такие мероприятия нужны, чтобы не распадались связи времен, это звено в цепочке. Патриотическое воспитание детей в школе, без сомнений, важно. Им нужно напоминать о тех событиях, которые происходили во времена Великой Отечественной войны, рассказывать о подвигах, которые совершали дети их возраста и даже ребята младше. Память должна передаваться из поколения в поколение».



**Председатель Местного отделения Российского военно-исторического общества в городском округе Коломна Андрей Ваулин:**

«Мы проводим торжественное открытие выставки «Юные защитники Родины» в гимназии № 9 неслучайно. Она носит имя дважды Героя Советского Союза Сергея Георгиевича Горшкова. Юные герои этой выставки доказали, что у подвига нет возраста. Мне бы хотелось, чтобы вы пропустили истории этих ребят через себя. Историю нашей страны пытаются переписать, поэтому знать правду как никогда важно. Не забывайте о подвигах наших предков, о том, какой подвиг они совершили для нашей мирной жизни».

Экспозиция рассказывает о судьбах 19 молодых героев. В их числе 10-летний Сергей Пятовский. Когда война ворвалась в жизнь мальчика, он не остался в стороне и записался в эвакогоспиталь. Несмотря на свой юный возраст, Сергей проявил невероятную смелость и стойкость, рискуя собственной жизнью, чтобы поддержать тех, кто сражался за Родину. Он помогал врачам, подносил медикаменты и ухаживал за ранеными, поднимал их моральный дух. Поступки Сережи не только вдохновляли окружающих, но и показывали, что даже в самые трудные времена дети могут быть истинными героями.

**Педагог-организатор гимназии № 9 Марина Ярова:**

«Патриотизм — это любовь к Родине, готовность ей помогать и защищать. Выставка тронула меня до глубины души. Мы росли на историях героев Великой Отечественной войны, но некоторые фамилии я слышала впервые».



Выставка не оставила равнодушными и учеников гимназии, ведь ее героями стали дети, самому маленькому из них было всего пять лет. Рассказывать про героев, особенно тех, кто защищал нашу страну в таком юном возрасте, важно и нужно, считает ученица 8 класса гимназии № 9 Александра Полякова:

«В нашей школе проводят «Разговоры о важном», где нам рассказывают и о событиях Великой Отечественной войны. Про многих героев сегодня я узнала впервые. У подвига действительно нет возраста. Эти дети, которые сами шли защищать Родину, должны быть примером для нас».

После гимназии № 9 передвижная экспозиция выставки «Юные защитники Родины» переместится в следующую школу. До конца учебного года ее смогут увидеть все школьники городского округа Коломна.

Анна НЕСТЕРОВА. Фото: автор

## НОВОСТИ

### Студенты ГСГУ отправились волонтерами на СВО

Трое студентов ГСГУ в составе подмосковного отряда добровольцев отправились с гуманитарной миссией в зону проведения специальной военной операции. Молодые люди будут две недели работать в луганском военном госпитале: помогать врачам и раненым.

Путь коломенских волонтеров в Луганск начался от родного университета. Егору Соклакову с технологического факультета, Олегу Никитину и Максиму Искимжи с факультета истории, управления и сервиса доверили поднять флаги на торжественной церемонии, традиционно открывающей учебную неделю.

Волонтеры «Десанта ГСГУ» уже бывали в Луганске, Мариуполе, Лисичанске, Энергодаре. О том, как важ-



но в прифронтовой зоне чувствовать поддержку из дома, рассказал студент факультета физической культуры и спорта, четырежды побывавший на Донбассе. Поэтому ни одна гуманитарная миссия не обходится без передачи бойцам писем со словами поддержки. В этот раз на фронт наши студенты повезли более 70 таких посланий.

Фото: ГСГУ

### Парк 50-летия Октября ждет масштабное благоустройство

Уникальная природная территория в микрорайоне Кольчево – парк 50-летия Октября – будет благоустроена в будущем году.

Территория парка занимает более 36 гектаров. Изначально парк проектировался как ландшафтный. Сейчас в нем насчитывается 16 видов древесных растений.

Работы по благоустройству в парке проведут в рамках программы губернатора Московской области Андрея Воробьева.

В центре разместят лыжероллерную трассу. На территории появятся детская игровая площадка, спортивная зона с универсальным полем для футбола, волейбола и баскетбола, а также новые пешеходные и велосипедные дорожки.



Еще в парке поставят павильоны спортивной школы, точки питания и пункты проката инвентаря. Будет обустроена зона спокойного отдыха с качелями, планируется озеленение парка. У входа организуют стоянку на 110 автомобилей. Для комфорта посетителей установят туалеты, уличную мебель и навигационные указатели. Кроме того, парк будет оснащен системой наружного освещения на дорожках и площадках и современной системой видеонаблюдения.

# Позывной «Шекспир»: «Я просто делаю то, что должен»

Люди, доставляющие гуманитарные грузы для бойцов в зону СВО, не всегда готовы рассказывать о том, чем занимаются. Коломенец Максим Поляков не скрывает своего участия в помощи военным – он делает то, что считает нужным. Тяжелое для страны время все расставило на свои места: кто-то ушел воевать, кто-то бросился к границам чужих государств, а иные, как этот 49-летний мужчина, поехали доставлять грузы на передовую солдатам и медикаменты в госпитали.



Автомобиль Максима стал символом помощи бойцам. На нем коломенец проехал десятки тысяч километров. В его путевом листе – Луганск, Курск, Донбасс, Севастополь... В набитом доверху автомобиле он везет спальные мешки, бронжилеты, квадрокоптеры, медикаменты, консервы, сладости, письма и детские рисунки для тех, кто сейчас на фронте или в госпитале. Никто Максиму распоряжений не отдавал, не призывал его, не мобилизовывал. Просто знакомые однажды попросили: «Максим, надо отвезти, помоги!», и он не раздумывая согласился, загрузил машину и поехал в Луганск, а потом и дальше. Теперь везде его встречают как родного. С 2022 года он перевез «за ленточку» несколько десятков тонн груза. Бывало в пути разное: попадал под минометный огонь противника, рисковал жизнью, едва не погиб в страшном ДТП, но это не уменьшило его искреннее желание помогать.

На вопрос, почему он это делает, Максим отвечает строчками из своего стихотворения – каждая поездка рождает в нем поэта. За эту тягу к прекрасному его даже назвали позывным «Шекспир».

*«Когда в стране идет война,  
Всегда чего-то не хватает,  
Гуманитарная волна  
На фронт посылки доставляет.  
Забив подарками машину грузовую,  
Мы снова едем на передовую.  
Везем подарки для бойцов,  
Для наших славных молодцов,  
Для мирных жителей, детей,  
Везем и для госпиталей.  
Любовь к Отчизне силы придает  
И защищает наша вера в Бога.»*

Я просто делаю то, что должен делать в данный момент. Я ощутил эту потребность в волонтерстве еще в 2014 году, когда случился Майдан. В то время все перевернулось, и мне было тяжело принять все происходящее. На



Украине жила моя бабушка, я проводил там свое детство. Конечно, то, что произошло, – трагедия для двух государств. Я записался в волонтерские движения, познакомился с неравнодушными людьми, с которыми нас, как выяснилось, объединяло много общего. Однажды ко мне обратились с просьбой отвезти большую партию гуманитарного груза на передовую. В то время у меня имелся в личном пользовании грузовик (к сожалению, он был потом разбит в аварии под Луганском), и я не смог отказать».

С тех пор два-три раза в месяц Максим совершает путь в несколько тысяч километров, чтобы поддержать бойцов СВО. Обычно в рейс отправляются втроем. Вместе с Максимом в разные города, на разные участки фронта ездят жители Коломны, такие же добровольцы, как он. Максим признает, что военнослужащие обеспечены всем необходимым. «Но ведь ребятам нужно нечто большее, чем положено по уставу», – поясняет волонтер. Часто Максим сдает свою кровь для раненых бойцов, дарит лично от себя подарки. Конечно, нужно иметь смелость, чтобы доставлять помощь в прифронтовые районы и непосредственно в зону СВО.

*«Меня многие знают в Коломне, знают, что вожу гуманитарный груз. Недавно обратилась женщина, просит передать раненому мужу в госпиталь посылку, поздравить с днем рождения. Конечно, не откажу, соберем машину и поедем. Страшно? Нет, страшно не было никогда. Еду с верой в Бога. Один раз попали в Авдеевку, когда там еще стояли украинские войска. Случайно вышло – ошибся навигатор. Попали под обстрел, думали, не уйдем. По нам работали минометы, дорога была скользкая, да еще шел ледяной дождь... К счастью, обошлось. А вообще, когда бывает в каких-то точках сильно жарко, военнослужащие предупреждают нас, и мы выгружаем гуманитарку в другом месте. Солдаты*

*нас берегут: «Если с вами что-то случится, кто нам будет возить посылки?!» Но даже в радиусе километра от точки нахождения летят снаряды и дроны, может случиться всякое.»*

Иногда таких, как Максим и его товарищи, упрекают: «Почему тогда ты не на передовой? А может быть, доставлять гуманитарку выгодно?» И волонтерам на такие провокации сказать нечего, ведь и правда уезжают на короткое время и потом возвращаются домой к мирной жизни. Но возвращаются они, чтобы работать, копить деньги, собирать посылки, искать возможности купить и отвезти строительные материалы, одежду, медикаменты, еду, рации, бронжилеты, обогреватели, палатки... Они за поездку на передний край еще и свои деньги платят. Чтобы доставить груз, уходит 15 тысяч за бензин в один конец.

*«Героем себя не считаю, герои там сражаются, на передовой, а мы подвозим продовольствие и многое другое. Я помогаю, как могу. Вижу, как это важно для ребят, как важно поддержать, сказать доброе слово, передать из дома привет и детский рисунок. У них глаза сразу становятся другими. Письма пишут от руки, очень трогательные. Иногда военные не могут сдержать слез...»*

Посылки собирают родные и часто волонтеры. Иногда добровольцы перечисляют деньги, и Максим покупает все сам. Он занимается волонтерством в свободное от основной работы время (Максим оказывает услуги по шиномонтажу) и даже в горячий сезон бросает дела и находит возможность собрать и отвезти гуманитарный груз бойцам. Во время поездок сочиняет стихи и читает их военным – находит простые слова, которые каждый солдат может считать своими. Мечтает когда-нибудь выпустить сборник.

*«Все, что вижу, слышу, выношу из поездок, я описываю в своих стихотворениях. Это происходит как-то само собой. Рожденные рифмы специально не записываю – запоминаю. Пишу о фронте, ребятах, совести, долге, любви к Родине.»*

*«Душа болит за вас, друзья,  
За это мир неповторимый,  
В котором мы одна семья  
В моей стране непобедимой!»*

Пока Максим везет гуманитарный груз, дома его ждут жена, двое сыновей и дочь. Самому старшему – 22 года, младшему – 14 лет. Уже не маленькие, все понимают, но каждый раз, отпуская папу в рейс, волнуются и просят возвращаться живым и здоровым. Супруга Татьяна сначала пыталась мужа отговорить, мол, надо о себе подумать. Но Максим отвечает как глубоко верующий человек:

*«Расставания с семьей даются тяжело. Дети пока смотрят и впитывают, переживают. Жена боится, что со мной что-то случится. Но я не могу просить у Бога счастья для своих детей, пока сам ничего не делаю доброго и хорошего. Когда ты что-то делаешь для других, тогда и Господь тоже тебе поможет.»*

Максим рассказывает обо всем просто и душевно, с улыбкой, и взгляд говорит о том, насколько он бескорыстен. А уж если придет час, примет огонь на себя. Но Максим старается о плохом не думать.

*«У меня страх только один – совершить какую-нибудь подлость или предательство в жизни. Все равно когда-нибудь умирать придется... Лучшие погибнуть, защищая Родину или помогая нашим защитникам, чем, к примеру, от цирроза печени.»*

*«Друзья, любите ваших близких  
И остальных любите тоже.  
Дарите помощь тем, кто просит,  
Господь тогда и вам поможет.»*

Ольга БАЛАШОВА  
Фото: герой публикации

# «Вы нам не подходите!»

## КАК ПРОЙТИ СОБЕСЕДОВАНИЕ И ЗАПОЛУЧИТЬ РАБОТУ МЕЧТЫ

СОВРЕМЕННЫЙ РЫНОК ТРУДА ТРЕБУЕТ ОТ СОИСКАТЕЛЕЙ НЕ ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ, НО И УМЕНИЯ ПРАВИЛЬНО ПОДАТЬ СЕБЯ НА СОБЕСЕДОВАНИИ. КАК УСПЕШНО ПРОЙТИ ЭТОТ РЕШАЮЩИЙ ЭТАП И ПОЛУЧИТЬ ЖЕЛАЕМУЮ ДОЛЖНОСТЬ? ПОДЕЛИМСЯ НЕКОТОРЫМИ ПРАКТИЧЕСКИМИ СОВЕТАМИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ВЫДЕЛИТЬСЯ СРЕДИ ДРУГИХ ПРЕТЕНДЕНТОВ И ОТВЕТИТЬ НА ВСЕ ВОПРОСЫ РАБОТОДАТЕЛЯ УВЕРЕННО И ГРАМОТНО.

В современном мире трудоустройство стало целым искусством, требующим от соискателей знаний, опыта, определенных навыков общения. Собеседование — это не только возможность работодателя оценить вас, но и шанс для вас понять, подходит ли вам работа в этой компании.

### 1 ПОДГОТОВКА — ЗАЛОГ УСПЕХА

Тщательная подготовка — это то, на чем не следует экономить время. Изучите компанию, в которую вы собираетесь устроиться, ознакомьтесь с ее историей, ценностями, культурой и последними новостями. Обратите внимание на ключевые требования и обязанности, перечисленные в объявлении. Подготовьте примеры из своего опыта, которые могут помочь вам на новом месте. Расскажите о рабочих моментах, когда вы проявляли необходимые навыки или достигали успехов в решении задач.

### 2 ОДЕВАЙТЕСЬ СООТВЕТСТВЕННО

Внешний вид играет важную роль на собеседовании. Он отражает вашу индивидуальность, а также уважение к компании и работодателю. Подберите одежду, которая

соответствует корпоративной культуре — для некоторых организаций строгий деловой стиль будет обязательным, в то время как стартапы могут приветствовать более неформальный внешний вид.

### 3 ПРАКТИКА ОТВЕТА НА ВОПРОСЫ

Собеседование обычно включает в себя вопросы не только о вашем опыте, но и ваших личностных качествах. Продумайте ответы на типичные вопросы: «Расскажите о себе», «Какие ваши сильные и слабые стороны?», «Почему вы хотите работать у нас?» Однако стоит быть готовым и к более трудным вопросам, например, прокомментировать причины увольнения, долгий перерыв в стаже и другие. Кроме того, не забудьте о вопросах о том, как вы справляетесь со стрессом, работой в команде, конфликтами и т. д. Работодатели хотят видеть не только ваши профессио-

**В некоторых компаниях для соискателей намеренно устраивают стресс-интервью, чтобы оценить стрессоустойчивость, способность сохранять самообладание, скорость реакции на раздражители и умение нестандартно мыслить.**

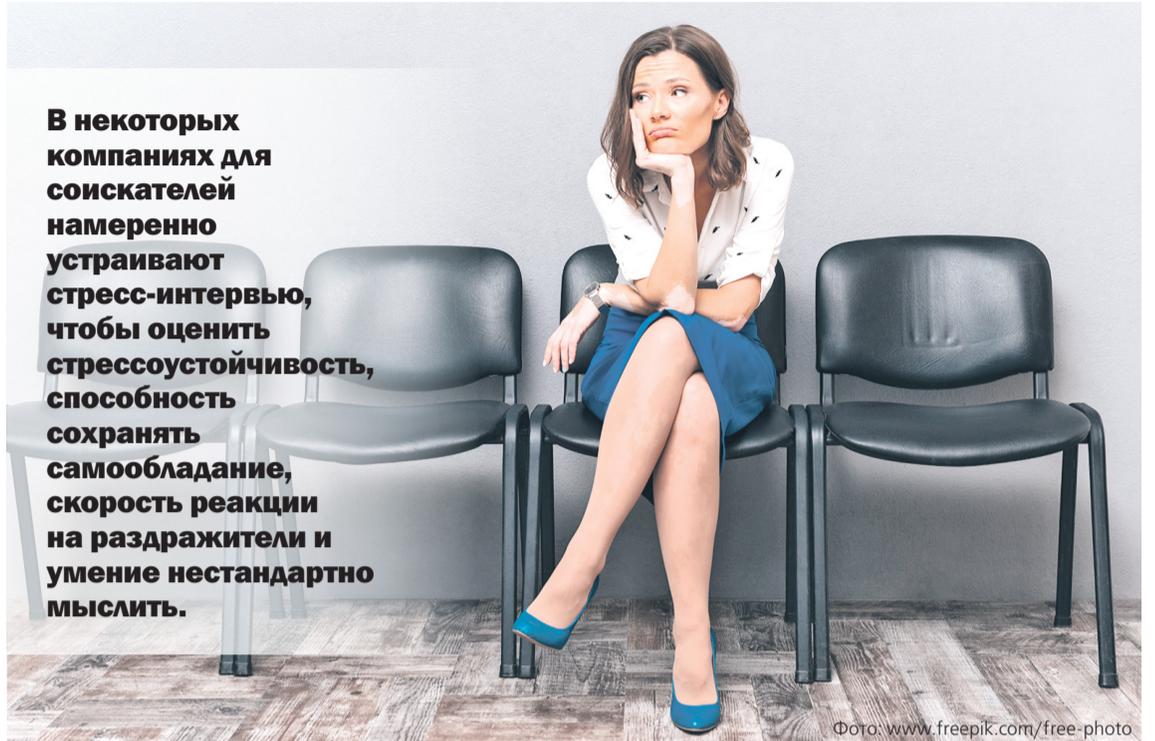


Фото: www.freepik.com/free-photo

нальные достижения, но и знать, как вы реагируете на трудности и работаете в режиме цейтнота.

### 4 ОТКРЫТОСТЬ И ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ

Во время собеседования важно проявлять интерес к компании и должности. Не стесняйтесь задавать вопросы о будущем развитии, команде и проектах, над которыми придется работать. Это не только покажет ваш интерес, но и даст вам больше информации для принятия предложения, если вас захотят взять на работу.

### 5 ЗАВЕРШЕНИЕ СОБЕСЕДОВАНИЯ

Не забывайте о заключительной части собеседования. Постепенно переходите к завершению беседы, поблагодарите за выделенное время и за возможность пообщаться. Также можете спросить о сроках принятия решения и о том, как вы можете поддерживать обратную связь.

Елена СОМОВА



**ДАРЬЯ:** «Последний раз я была на собеседовании три года назад, когда меня приняли в ту компанию, где я сейчас работаю. До этого я была аж на шести собеседованиях и получала отказ. Чтобы подготовиться, я читала специальную литературу и пыталась освежить свои знания. Когда проходила собеседование на вакансию, в которой у меня не было опыта работы, пыталась просто честно отвечать на все вопросы. Из причин отказа могу отметить отсутствие прививки от ковида и яркий цвет волос. Я пыталась трудоустроиться в 2021 году, и наличие прививки было обязательным, а волосы у меня были покрашены в синий цвет. Не скажу, что все отказы воспринимались мною слишком болезненно».



**АЛЕНА:** «Недавно я пыталась устроиться в школу. Это было мое первое в жизни собеседование. Оно состоялось на базе школы, где я проходила практику. Мне казалось, что за время учебной практики мы установили достаточно тесный и хороший контакт со школой. Я тщательно готовилась: принесла диплом, проработала все возможные вопросы и даже составила план урока, чтобы показать свои навыки. Но мне отказали. Причиной отказа послужила цветная татуировка. Я устраивалась на работу летом, и она была видна. Я понимаю, что в школе есть дресс-код и во время уроков, конечно, спрятала бы тату. Честно говоря, этот отказ меня сильно подкосил. Было неприятно, потому что мои навыки даже не оценили, а просто посмотрели на внешний вид».



#### Эксперт по клиентскому сервису и невербальной коммуникации Наталья Трубникова:

«Заходите в кабинет уверенно. От того, сколько места вы занимаете в дверном проеме, просовываете ли голову, едва открыв дверь, зависят ваш статус, ценность как сотрудника и дальнейшая оценка вашей заработной платы. Чем быстрее вы двигаетесь, жестикулируете, говорите, сменяете эмоции на лице, тем больше информации вы выдаете за единицу времени и тем сложнее ее обработать. И тем выше вероятность усталости и раздражения собеседника. Проследите за темпом своих движений. Ваша речь разборчива и внятна? Соглашайтесь, если вам предложили воду или кофе. Место, где вы утолили жажду или почувствовали тепло, становится для вашего восприятия безопасным, а значит, вы излучаете больше доверия. Постоянное отведение взгляда и неспособность сфокусироваться на собеседнике так же неблагоприятно, как и пристальное сверление взглядом. Найдите баланс между искренне заинтересованным взглядом и свободным отвлечением с фигуры на фон».



#### Клинический психолог Иулия Павлова:

«Любые вещи, которые мы планируем заранее, дают больший эффект. Если мы знаем, что тревога в таких состояниях достаточно велика, следует подготовиться к собеседованию и поработать со своим внутренним состоянием. Например, можно выполнять дыхательные упражнения «10/10», когда вы делаете 10 вдохов и 10 выдохов. Когда требуется максимально сосредоточиться на результате, нужно представить себя в очень безопасном месте, где вам хорошо, например, представить, что вы дома, у моря, рядом с близкими. Для последующего этапа, когда нужно предпринять конкретные шаги, лучше составить заранее план подготовки к собеседованию: продумать, как вы зайдете в кабинет, что скажете, на какие вопросы ответите и прочее. Нелишним будет отрепетировать свою речь. Как справиться с отказом? Можно заранее прожить тот вариант, когда вам говорят «нет». Ни в коем случае не нужно заниматься самобичеванием. Но так могут не все. В ряде случаев крайне важна поддержка близких».

# «Это способ получения правды»

ПРАНКЕРЫ ВОВАН И ЛЕКСУС РАССКАЗАЛИ ОБ «ИСКУССТВЕ ПРАНКА»

Известные на весь мир русские пранкеры Вован и Лексус, которые не стесняются по телефону разыгрывать политиков и звезд шоу-бизнеса, побывали в Коломне. Они стали одними из спикеров масштабного научно-просветительского лектория «История.РФ», где рассказали слушателям о новых способах получения информации. В наш город дуэт приехал впервые, поэтому мы использовали эту возможность и расспросили блогеров о том, как пранк перестал быть для них просто розыгрышем.

Вована и Лексуса знают во всем мире. Они были первыми, кто безжалостно подтрунивал над звездами, политиками, медийными лицами. Широкую известность пранкеры получили в 2011 году, когда Вован от лица вице-преьера Аркадия Дворковича позвонил главе ЦИК Владимиру Чурову и сообщил, что тот уволен. В 2012 году под прицел пранкеров попал глава Минспорта Виталий Мутко, которому пришлось извиняться за поведение пьяных футболистов. Затем деятельность дуэта вышла на международный уровень: русские пранкеры звонили украинским и западным политикам: Петру Порошенко, Николаю Тимофти, Кевину Маклини, Арсену Авакову, Эммануэлю Макрону, Реджепу Эрдогану, Владимиру Зеленскому, Джорджу Бушу. Доставалось и представителям шоу-бизнеса: Джоан Роулинг, Стивену Кингу, Элтону Джону. Перед последним извинялся Владимир Путин, назвавший Вована и Лексуса «безвредными телефонными ребятами». Деятельность дуэта уже давно не воспринимается как безобидное озорство, а позиционируется как инструмент получения информации. Выдержки из телефонных разговоров пранкеров с западными лидерами о Великой Отечественной войне даже включены в современные учебники по истории. В нашем обществе к Вовану и Лексусу относятся по-разному: есть как поклонники их творчества, так и ярые противники.

**?** — Вы были первыми, кто сумел заработать на пранках и сделать розыгрыши частью профессии. В чем секрет успеха?

**Лексус:** — Мы никогда не гнались за славой, не планировали эту известность, не думали как-то зарабатывать на телефонных розыгрышах. Когда мы начинали, в пранке не было никакой миссии, пользы, социального подтекста. Нам просто было интересно, мы делали это из чистого любопытства, если хотите, «по приколу». Сначала были пранки в сфере шоу-бизнеса, а переломным стал 2014 год. В Москве тогда был большой съезд пранкеров со всей России, на котором мы познакомились и решили вместе действовать. У нас был уже определенный опыт, и мы понимали, как можно подобраться к министрам и президентам.



**?** — Вы перестали называть себя пранкерами в чистом виде. Как тогда называется тот жанр, в котором вы сегодня работаете?

**Вован:** — Мы назвали это пранк-журналистикой. Это и не розыгрыш, и не классическая журналистика, потому что журналисты представляются теми, кто они есть. Наш жанр — это некий симбиоз и развлечения, и действительно журналистской работы. Но, конечно, нам больше интересно работать именно в сфере политики. Нам самим это важно и интересно, особенно в такие сложные периоды для нашей страны. Пранк — это тоже способ борьбы с фальсификациями, способ получения правды.

**?** — Одно дело разыгрывать звезд, совсем другое — крупных политиков. Как вы на это решились?

**Вован:** — Мы сделали пранки с министром внутренних дел Украины Арсеном Аваковым, с американским бригадным генералом, который прилетал в Киев, с олигархом Игорем Коломойским, и пошло-поехало. У нас нет прямых номеров. Бывает, что разговоры срываются. Пранку предшествует большая подготовительная работа. Иногда подготовка длится несколько месяцев, чтобы через помощников выйти на того или иного политика. С Джорджем Бушем удалось связаться только с третьей попытки. Переломным стало то время, когда западные политики начали лицемерить по отношению к нашей стране. Нам было интересно посмотреть, почему они встали на антироссийскую сторону, хотя казались аполитичными.

**?** — Как вы готовитесь к пранкам? **Лексус:** — Во-первых, нужно изучить биографию того, на кого направлен пранк, чтобы понять его логику, почему он совершал те или иные поступки. Для этого достаточно посмотреть его интервью, собрать все воедино. Во-вторых, нужно понять, какие взаимоотношения между странами, какие есть «горячие точки», которые лучше в разговоре не затрагивать или, наоборот, стоит подчеркнуть. В общем, стоит разобраться, какие интересы у страны, а какие у человека лично.

**?** — Какую миссию вы сегодня выполняете?

**Лексус:** — Мы своей деятельностью вносим некий образовательный вклад, показываем, как на самом деле обстоят дела в мировой политике, какие настроения царят вокруг нашей страны. Мы делаем многие вещи ясными для наших соотечественников — это наша основная миссия.

**?** — Вы боретесь с фейками и ложью. И сами выступаете как люди, которые как бы озвучивают фейки...

**Вован:** — Но мы ведь не выдаем публике все за чистую монету, не говорим, что это чистая правда. Мы подаем разговор как есть.

В 2022 году мы общались с Джоан Роулинг, автором книги про Гарри Поттера, от имени Владимира Зеленского, и спросили ее, что она думает по поводу отмены русской культуры. Спросили, надо ли бойкотировать русских композиторов, писателей, поэтов? Она ответила утвердительно.

**?** — Есть границы, через которые вы не переступаете?

**Вован:** — Конечно, в нашей работе надо использовать все возможности. Но у нас всегда есть свои моральные и этические стандарты, и мы всегда понимаем, где проходит грань дозволенного. Мы уже давно занимаемся пранком, больше 10 лет, и прекрасно осознаем, что политика — это тема, где надо быть очень осторожным, чтобы не разжечь какой-то конфликт, и быть внимательным к культурным, ментальным традициям народов других стран. Поэтому здесь осторожно лавируем, но стараемся всегда получить какую-то важную, общественно значимую информацию не только для нашей страны, но и той страны, героя которой мы «пранкнули». Важно и интересно показать аудитории, что это на самом деле за человек. Мы считаем, что политики должны быть открыты, в их словах и действиях не должно быть двойных стандартов, когда в кулуарах они говорят одно, а по телевидению совсем другое. В наших пранках мы часто с этим сталкиваемся. Однажды мы пообщались с Петром Порошенко. Он принял наш с ним разговор за чистую монету и выложил информацию на своем официальном сайте. Цель таких пранков — показать, что политики, особенно на Западе, сейчас славятся своим лицемерием.

**?** — Кого выберете следующей жертвой? Есть те, кого вам особенно хотелось бы разыграть?

**Вован:** — Особенных нет, все равны. Мы говорим обычно с какими-нибудь известными политиками. А вот интересно поговорить с теми малоизвестными личностями, которым Байден руку жмет. Кто они?

**?** — За вами стоит большая команда?

**Лексус:** — Нет, мы всегда вдвоем работаем. Но если говорить о «Шоу Вована и Лексуса», то, конечно, за его созданием стоит команда. Как любой крупный телепроект, его создают режиссеры, монтажеры, операторы и прочие.

**?** — Какие у вас впечатления от Коломны?

**Вован:** — Мы побывали в Коломне впервые. Выступали в качестве спикеров на научно-историческом лектории. У нас было буквально полтора часа свободного времени. Мы успели посетить кремль и немножко побродить по исторической части Коломны. Успели зайти в музей и купить вашу известную пастилу. Увидели интересное кафе в стиле XIX века, там девушки прекрасно играют. В медовый сад зашли тоже посмотреть. Захотелось задержаться, но, к сожалению, плотный график работы не позволяет. С удовольствием посетили бы ваш город еще раз. Он очень уютный, чистый, размеренный. Это место, где можно отдохнуть от бешеного московского ритма.

Ольга СЕРГЕЕВА  
Фото: Елена СОМОВА

# «ДОМ ВДАЛИ»

## Новый проект поможет сохранить старинные постройки Коломны



Дом жилой начала XX века  
(ул. Ивановская, д. 6)

25 ОКТЯБРЯ В МУЗЕЕ-ЛАБОРАТОРИИ «ШЕЛКОВАЯ ФАБРИКА» ПРОШЛА ПРЕЗЕНТАЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ПРОЕКТА «ДОМ ВДАЛИ». ПРОЕКТ НАПРАВЛЕН НА СОХРАНЕНИЕ ИСТОРИЧЕСКОГО НАСЛЕДИЯ РОССИИ – СТАРИННЫХ ДОМОВ И УСАДЕБ. АВТОРЫ ПРОЕКТА РАЗРАБОТАЛИ САЙТ, ПОМОГАЮЩИЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМ НАЙТИ ПОДХОДЯЩИЕ ДОМА И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СВОИХ КОММЕРЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ. ВСЕГО В КОПИЛКЕ БОЛЕЕ 100 ДОМОВ СО ВСЕГО ЦЕНТРА РОССИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ИЗ КОЛОМНЫ. ИНИЦИАТИВА ОТКРЫВАЕТ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГОРОДА И СОХРАНЕНИЯ ЕГО ИСТОРИЧЕСКОГО ОБЛИКА.

### ■ «СТАРЫЙ ХЛАМ» ИЛИ АРХИТЕКТУРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА?

Много лет назад, еще при СССР, один шустрый чиновник планировал снести дома в Старом городе и построить на этом месте что-то современное, полезное в хозяйстве. То, что эти дома – памятники архитектуры, его не смущало: мол, сколько нам нужно того классицизма? Оставим штук пять, ну, десять как память, остальное несем. Это сколько ж места освободится, сколько всего можно будет построить – красота! К счастью, реализации этого проекта помешало отсутствие средств. Иначе историческая часть

города выглядела бы сегодня совершенно по-другому.

Позднее ценность старинных построек, придающих городу неповторимый облик и особый колорит, осознали, но возникла другая проблема: здания сносить нельзя, но их реставрация требует куда больших вложений, чем постройка новых. У хозяина, будь то муниципалитет, организация или частный владелец, таких денег зачастую нет. Вот и стоят они, заброшенные, одним своим видом наводя на грустные мысли, и постепенно разрушаются.



Усадьба Гаврюхина (ул. Левшина, д. 10)



#### Екатерина Рябина, партнер проекта «Дом вдали»:

«Есть объекты, есть предприниматели, которые хотят приобрести историческую недвижимость – это чаще всего ценностно-ориентированные люди с горящими глазами, и есть заинтересованная администрация, но почему-то они редко встречаются друг с другом. Для этого мы создали не только портал, но и Telegram-канал, который тоже называется «Дом вдали», и были удивлены, насколько это интересно людям. За три месяца наша аудитория составила 15 тысяч человек. Эти дома годами «висят» в продаже на «Авито», но по короткому объявлению невозможно понять, что дом исторический и чем он ценен».

В рамках проекта были инвентаризированы и нанесены на карту 38 исторических домов Коломны. Здесь и Дом Луковникова, и Дом воеводы, и деревянный домик на ул. Кремлевской, 4. На портале можно увидеть, какие исторические здания в Коломне имеют шанс обрести новую жизнь. Нематериальное наследие коломенских домов пока находится в стадии разработки, хотя информация уже собрана и там много любопытного.



Здание городской усадьбы XIX века  
(ул. Коломенская, д. 81)

### ■ НЕ ТОЛЬКО КАФЕ И ГОСТИНИЦЫ

Решение появилось, когда в России познакомились с опытом европейских стран, где к архитектурному наследию относятся бережно. Тогда стали возникать проекты с использованием старинных домов в коммерческо-туристических целях: сначала в них стали открываться музеи, потом кафе и мини-гостиницы. Флер старого дома перестал быть обузой и превратился в его фишку, помогла и пришедшая мода на вещи

«с историей».

Команда проекта «Дом вдали» специализируется на работе с историческим наследием малых городов и сел. Первыми «подопечными» проекта стали исторические дома Зарайска, т. к. большая часть команды живет там, а руководитель проекта «Дома вдали» и управляющий партнер проекта «Даль» Александр Ивакин много лет проработал в этом городе. На презентации участники рассказали о

зарождении проекта, реализации в Зарайске и планах в Коломне и других городах.

Совместными усилиями был разработан сайт, где размещены паспорта более чем ста исторических зданий со всего ЦФО. Есть среди них и Коломна.

Портал «Дом вдали» призван соединить собственников, которым принадлежат аварийные исторические дома, и предпринимателей, которые могли бы купить их или взять в аренду с целью восстановления и использования в коммерческих целях. А еще волонтеры проекта помогают с консультацией: какие документы нужны, чтобы оформить то или иное действие с домом (в отношении исторического памятника это может быть очень непросто), а также собирают информацию об истории каждого здания и мест, где они расположены.

Кроме того, команда проекта разработала макет табличек, которые можно прикрепить на такой дом и где указана краткая информация о нем.



Дом воеводы, конец XVII – начало XVIII века  
(Посадский переулок, д. 13)



#### Дарья Хрипунова, партнер проекта «Дом вдали»:

«Нашим сайтом могут пользоваться не только предприниматели. Есть люди, которые готовы пожертвовать средства на восстановление или зайти с проектом в уже отреставрированный дом. Например, в доме, отреставрированном за счет бюджетных средств и занятом муниципальными учреждениями, первый этаж может сдаваться под кафе и приносить доход. И такие примеры у нас есть».

# «Я доволен тем, что сделал за свою жизнь»

## ЗАСЛУЖЕННОМУ ТРЕНЕРУ РОССИИ ВЯЧЕСЛАВУ САРЫЧЕВУ ИСПОЛНИЛОСЬ 80 ЛЕТ

С его именем связаны почти все значимые победы наших футболистов. Вячеслав Сарычев известен как тренер коломенской команды «Ока», с которой неоднократно выигрывал Первенство и Кубок Московской области и выходил во Вторую лигу. После этого тренировал «Авангард» (Коломна), а еще профессиональные команды из Щелкова, Луховиц и Краснознаменска. Вячеслав Федорович был одним из первых директоров, стоявших у истоков школы «Виктория». В 2012 году руководимый им ФК «Коломна» после 10-летнего перерыва вернул себе статус профессионального клуба. Последние пять лет Вячеслав Федорович не руководит клубом, но любовь к футболу все равно не угасает.

**?** Вячеслав Федорович, о чем думает человек, который отмечает 80-летний юбилей?

- Круглая дата дает возможность задуматься над прожитым и тем, что ждет впереди. Но будучи человеком в какой-то степени мнительным и верящим в некоторые повороты судьбы, я с осторожностью встречаю юбилей. Планов насчет работы и какой-то активной деятельности не строю, так как потенциал, который у меня был, я уже реализовал.

**?** Как тренер вы добились намного больше, чем игрок. А могло быть наоборот?

- Да, более всего я сформировался как тренер, хотя мог быть и неплохим игроком. Конечно, без везения и удачи, без поддержки внешних неосязаемых сил, которые мне помогали, стать тренером, каким я стал, было бы сложно. Возможно, меня оберегал ангел-хранитель. В то же время сыграло роль личное желание показать себя на тренерском поприще, стать человеком, который по праву занимает должность тренера. Это целиком зависело от меня. Я постоянно обучался, занимался самообразованием, поддерживал свой интеллектуальный уровень, что и помогло мне достичь определенных успехов.

**?** Какой ваш главный тренерский принцип?

- О себе всегда сложно говорить. В моей работе и моем характере, как у любого человека, есть моменты как хорошие, так и не очень, вызывающие непонимание, недоумение или критику со стороны окружающих. Тем не менее я был очень последовательным, требовательным тренером и не допускал со своей

стороны никаких вольностей и несерьезного отношения к профессии. Не скажу, что я деспотичный. Но я всегда говорил ребятам так: с того момента, когда вы пришли ко мне на тренировку, и до ее окончания вы должны выполнять все то, что я вам говорю. Вы можете любить меня или не любить, но подчиняться здесь вы мне обязаны. А когда уже вы вышли со стадиона, можете меня ругать, критиковать или, наоборот, говорить что-то хорошее — это уже ваше дело. Я никогда не ставил перед собой цели быть для игроков ярким, любимым, не старался специально понравиться.

**?** Вячеслав Федорович, какой ваш лучший матч в тренерской карьере?

- На каждом этапе карьеры были разные игры. Наиболее запоминающейся, зрелищной и яркой стала игра «Коломны» с щелковской «Спартой» в 2012 году, когда мы выиграли 2:1 и вернули городу профессиональный футбол. Зрителей на том матче, по подсчетам работников стадиона, было около 7000. Значимости победе добавил тот факт, что тренером «Спарты» был знаменитый Андрей Тихонов, а сама команда из Щелкова ставила задачу победить нас и выйти во Второй дивизион. Эта игра до сих пор у меня перед глазами.

**?** Вы имеете ряд престижных наград. Какая для вас наиболее ценная?

- Звание заслуженного тренера России, хотя, будучи уже достаточно зрелым человеком, я не воспринимаю его так, как раньше. Однако до получения этого звания вынашивал в своих мыслях подобное стремление. Я понимал, что это звание добавит авторитета и даст возможность чувствовать себя



**«Коломенский футбол нуждается в серьезном разговоре»**

**Вячеслав Федорович стоял у истоков создания и является одним из учредителей РОО «Федерация футбола Московской области». С 1993 года он неизменный член Президиума ФФМО.**

более защищенным в разговорах с моими конкурентами.

**?** Самое заманчивое предложение, которое вы когда-либо получали?

- У меня всегда было желание работать с командой мастеров. Когда я не имел большого тренерского опыта, меня приглашали в Светлогорск и Дубну, и для меня это было вызовом. А когда я добился определенных результатов, несколько раз получал приглашение поработать в «Знамени Труда» (Орехово-Зуево). Сначала дважды помощником, но я отказался. Затем директор хлопчатобумажного комбината Молодцов пригласил на должность главного тренера. Я ездил на переговоры, меня почти убедили согласиться, но я взял время подумать. Вернувшись домой и вспомнив о своих семейных проблемах, я решил не соглашаться.

**?** Почему вы никогда не тренировали команды выше уровня Второй лиги?

- Винить судьбу проще всего, но очень многое зависело и от меня. Подход к этому вопросу у меня был достаточно

прагматичный и трезвый. Я понимал, что в командах выше Второй лиги совершенно другие требования, другая спрос и другая ответственность. Но когда я учился в Высшей школе тренеров, у меня был разговор с Александром Бубновым, который хотел помочь устроиться в команду Высшей лиги «Динамо-Газовик», где он был главным тренером. Однако тот вариант сорвался. В команду более высокого ранга стоило идти только в том случае, если был бы человек, готовый помочь и поддержать на первом этапе. Возможности у меня были, причем серьезные. В течение нескольких лет я был ответственным секретарем тренерского совета России. Но несмотря на то, что я так и не поработал в командах Первой лиги и выше, отношение ко мне как к тренеру было очень уважительным.

**?** Вы застали не один период футбольной истории Коломны. Как охарактеризуете нынешний этап?

- Застойный. Одна из главных причин заключается в нехватке кадров. Еще будучи тренером производственной команды, я был единственным (и могу говорить об этом с уверенностью), кто говорил руководству города, что нужно открывать в Коломне детско-юношескую спортивную

школу. До поры до времени на это не обращали внимания, но я все равно выходил из положения, собирая команду из своих игроков. И все же в 1999 году открылась спортшкола «Виктория». Я надеялся, что теперь кадровый вопрос будет решен. Но если анализировать весьма посредственное выступление главной команды (хотя сезон на сезон не приходится), возникает вопрос: почему так получается?

**?** В чем на данный момент острее всего нуждается коломенский футбол?

- В серьезном разговоре. Мы не должны просто играть и довольствоваться тем, что есть, это неправильно. Пора открыто поговорить на наиболее важную тему и наметить перспективы для изменения сложившейся ситуации. Конечно, большинству любителей футбола не совсем приятно видеть свою команду в хвосте турнирной таблицы Первенства России, все время гадать, сохраним мы место во втором дивизионе или нет. Все хотят лучшего результата. Но надо помнить, что отрицательный результат — это тоже результат, и именно он заставляет серьезно задуматься над вопросом, а все ли мы правильно делаем, чтобы изменить ситуацию в лучшую сторону? Надо найти объективную причину просчетов и не допускать их в дальнейшем. Вопрос о существовании нашей команды во втором дивизионе в данный момент не должен ни ставиться, ни обсуждаться — это абсолютно деструктивно. Надо надеяться на лучшее: помогать команде, поддерживать ее, желать ей добра.

**?** Какая ваша мечта не сбылась?

- Я считаю, что мог бы сделать гораздо больше, добиться большего результата. В силу ряда причин и обстоятельств у меня не получилось это осуществить. Однако я очень рад и доволен тем, что я сделал за свою жизнь.

Никита ШИЛЯГИН  
Фото: Игорь Гасилов и из архива В.Ф. Сарычева

**У Вячеслава Сарычева множество индивидуальных наград. Главная и самая престижная из них — звание заслуженного тренера России, присвоенное в 1992 году. В 2017 году он получил знак Российского футбольного союза «За заслуги в развитии отечественного футбола».**

# Тренируйся бережно

## САМЫЕ БЕЗОПАСНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

ЕСЛИ ВЫ НИКОГДА НЕ БЫЛИ ДРУЖНЫ СО СПОРТОМ, НО ТВЕРДО РЕШИЛИ НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ — ЭТО ПОХВАЛЬНО. КАК МЫ ПИСАЛИ РАНЕЕ, ОДНО ИЗ ПРАВИЛ ДЛЯ НОВИЧКОВ: ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ВАШ ВОЗРАСТ ДАЛЕКО НЕ ЮНЫЙ И ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. МНОГИЕ, ЧЬЕ ЗДОРОВЬЕ НЕЛЬЗЯ НАЗВАТЬ БОГАТЫРСКИМ, УСЛЫШАВ ОБ ЭТОМ, ОБЫЧНО ВЗДЫХАЮТ И ПРОЩАЮТСЯ С МЫСЛЮ ПРИВНЕСТИ ДВИЖЕНИЕ В СВОЮ ЖИЗНЬ. НО НЕ СПЕШИТЕ. ЕСТЬ ВИДЫ СПОРТА, КОТОРЫМИ МОГУТ ЗАНИМАТЬСЯ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ — ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ У НИХ МИНИМУМ ИЛИ ВОВСЕ НЕТ.

### ● ЙОГА

Кажется, это универсальный вид спорта, который подходит людям всех возрастов с самыми разными хроническими заболеваниями и ограничениями: гипертонией, бронхиальной астмой, диабетом, остеохондрозом, болезнями суставов. Все это касается «мягких» упражнений, с которых обычно и начинают: они максимально щадящие, не требуют физической подготовки и тренированности.

Занимаясь йогой, можно улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, выровнять осанку. Уйдут невралгия и головная боль, проблемы с позвоночником. Йога способна уменьшить боль при ревматизме. А еще занятия расслабляют, снимают стресс, улучшают настроение, помогают избавиться от апатии и тревоги — в общем, качество жизни повышается.

### ● АКВААЭРОБИКА

Это разновидность аэробики, когда упражнения под ритмичную музыку выполняются в воде. Ей могут заниматься даже люди с больными суставами, потому что в воде вес нашего тела уменьшается, а значит, снижается нагрузка на позвоночник, колени и снижается риск падений. Вот почему аквааэробика подходит людям с лишним весом, которые, как правило, страдают артритами и артрозами. В то же время преодоление сопротивления воды является дополнительной силовой нагрузкой, пре-

красно тренирующей мышцы. Сами упражнения несложные, а занятия не требуют умения плавать.

### ● ПИЛАТЕС

Система упражнений, известных под этим названием, была разработана в начале прошлого века американским тренером немецкого происхождения Йозефом Пилатесом. Упражнения помогают исправить осанку, улучшить координацию, равновесие, восстановить силу и гибкость мышц, оптимизировать работу внутренних органов.

Пилатес подходит тем, кто страдает болезнями суставов и сосудистыми заболеваниями, безопасен для пожилых. Травмоопасность практически сведена к нулю благодаря тому, что отсутствуют «ударные» упражнения, все движения плавные.

При этом хорошо укрепляются мышечный корсет, позвоночник, исправляется осанка, а внутренние органы начинают лучше работать. Спортсмены обычно используют пилатес для восстановления после травм.

### ● СТРЕТЧИНГ (РАСТЯЖКА)

Изначально был придуман для спортсменов в качестве разминки, но затем, как часто бывает, оказалось, что комплекс упражнений может использоваться как самостоятельная гимнастика для тех, кому противопоказаны резкие движения и силовые нагрузки. С помощью последовательных сокра-



**В рекомендациях ВОЗ прописан норматив, согласно которому взрослому человеку следует уделять не менее 150 минут в неделю аэробной физической активности умеренной интенсивности. Критерий умеренности интенсивности – способность человека нормально разговаривать в ходе выполнения упражнения. Если дыхания не хватает, темп вам не подходит.**



щений и расслаблений тренировки помогают проработать все группы мышц, а также связки и суставы, снять нервные и мышечные блоки. И вообще занятия стретчингом замедляют появление признаков старения организма и даже способствует его омоложению.

### ● ГРЕБЛЯ

Профессиональный и даже олимпийский вид спорта, который вообще считается тяжелым, вполне может быть безопасным, если не гнаться за высокими скоростями, а заниматься для удовольствия. Не так давно адаптивная гребля была включена в число паралимпийских состязаний. Но это и силовой вид спорта, хорошо укрепляющий мышцы спины, рук и ног. Необязательно заниматься на открытом водоеме, если доступен гребной тренажер.

Занятия греблей активизируют метаболизм — за тренировку сжигается достаточно много калорий (в среднем от 300 до 500 ккал за 30 минут). Укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается кровообращение, повышаются координация движений и общая выносливость организма.

### ● ХОДЬБА

Спортивная ходьба — еще один вид спорта, который смело можно отнести к безопасным. В отличие от бега, ударная нагрузка на суставы, связки и мышцы при спортивной ходьбе минимальна. Пешие прогулки или скандинавская ходьба обеспечивают равномерную нагрузку на организм человека, развивают выносливость, помогают повысить тонус мышц и укрепить иммунитет — одни плюсы!

### ● ЛЫЖИ

Лыжные прогулки — наиболее полезный и безопасный для здоровья вид зимнего развлечения, который можно рекомендовать практически всем. Они укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивают мышцы спины, рук и ног и при этом наименее травмоопасны. Спокойные лыжные прогулки по парку или лесу при соблюдении мер предосторожности могут подойти и детям, и молодежи, и пожилым людям.

Елена СОМОВА

Фото клуба «Активное долголетие»



**Перед тем как приступать к занятиям спортом, стоит обратиться к врачу, чтобы оценить работу сердечно-сосудистой системы и выбрать наиболее безопасную нагрузку.**

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

РАССРОЧКА БЕЗ % на 6 МЕСЯЦЕВ

ФУРНИТУРА, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ

**blum** **italum**

у.л. III Интернационала, д. 8, (р-н «стометровка»).  
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 МХ369



**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 30.11.2024 г.

Тел. 8 (985) 397-13-35

Реклама МХ334

Реклама МХ328

## «ЭкоСталь» ДОРОГО ПОКУПАЕМ ЛОМ

Общество с ограниченной ответственностью

### ДЕМОНТАЖ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

САМОВЫВОЗ

грузоперевозки УСЛУГИ  
ВЫВОЗ МУСОРА АВТОКРАНА

ЧЕРНЫХ, ЦВЕТНЫХ МЕТАЛЛОВ и ЛОМ КАБЕЛЯ

Лицензия № 24 от 28 июля 2017 г.

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)

**ЦЕНА РАЗМЕЩЕНИЯ КОММЕРЧЕСКОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ – 3400 руб. на 4 номера.**  
Тел. 8 (985) 342-98-55

**ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ**

**ПРОДАМ**

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

**Плиту газовую «Индезит»** 4-конфорочную, размер 60x60 см, цвет коричневый, б/у, в норм., рабочем состоянии. Цена 5000 руб., торг уместен.  
Тел. 8 (917) 597-22-00.

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

**РАЗНОЕ**

**Ищу репетитора по геометрии**, 7 класс. Не онлайн, занятия у ученика дома.  
Тел. 8 (926) 397-29-82.

**НОВОСТИ**

## Чтобы в деревне появился интернет...

...надо принять участие в голосовании

До 17 ноября Минцифры проводит всероссийское голосование – какие населенные пункты с численностью жителей от 100 до 500 человек обеспечить мобильным интернетом. Вы можете выбрать село, поселок или деревню в том регионе, где зарегистрированы. В г. о. Коломна лидирует село Федосьино со 103 голосами. Также в списке деревни Щепотьево, Апраксино, село Гололобово и др.

**Как можно проголосовать:**

- онлайн через портал госуслуг, если есть подтвержденная учетная запись;
- отправить бумажное письмо

в Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций по адресу: 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, стр. 2. В письме укажите населенный пункт, где нужен мобильный интернет, ваши ФИО и адрес постоянной регистрации. При подсчете голосов учтут письма, поступившие в Минцифры не позднее 17 ноября. Проголосовать может любой гражданин РФ, достигший 18 лет и постоянно зарегистрированный по месту жительства в том регионе, за населенный пункт которого голосует. Итоги будут опубликованы в 2025 году на портале госуслуг.

## Жителя Егорьевска подозревают в финансировании терроризма

В Егорьевске по подозрению в финансировании терроризма задержан местный житель, как сообщает пресс-служба Главного следственного управления СК России по Московской области. «Задержан 54-летний мужчина. Он подозревается в финансировании терроризма (ч. 1.1 ст. 205.1 УК РФ). Уголовное дело возбуждено по материалам, поступившим из ФСБ и МВД России», – говорится

в сообщении. Как установили в ходе следствия, с сентября 2022 года по март 2023 года подозреваемый оказывал финансовую помощь подразделению международной террористической организации, деятельность которой запрещена в России, для совершения терактов. В ближайшее время мужчине должны предъявить обвинение и избрать меру пресечения.

Реклама МХ370

## 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

Реклама

## АКЦИЯ!

ИНКО

Связь для жизни и бизнеса

**3** месяца по цене **1**

Интернет + Телевидение

Подать заявку

Предложение для новых абонентов. Действует до 30 ноября 2024 г. Подключаете услуги от ИНКО, оплачиваете по выбранному тарифу один месяц, а пользуетесь три. ООО «ИНКО» Октябрьской Революции, 368

+7-965-315-07-13 пиши сегодня  
8(496)613-60-00 звони сейчас

**БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ – НА САЙТЕ**

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

18+

«Пять Плюс» 16+  
Газета перерегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ТУ50-02378 от 12 июля 2016 г. 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.**

№ 43 (1638) 5 ноября 2024 г. Номер подписан 1 ноября 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 №6470-2024. Тираж – 6500 экз.

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД:**

**По горизонтали:** Пчела. Обед. Ульва. Грязи. Олово. Маниок. Агадир. Апаш. Базар. Сангина. Такси. Инок. Дар. Аскет. Тост. Огурок. Акра. Еда. Град. Астма. Герой. Ламарк. Аркан. Акт. Аренда. Дыня. Анис. Гарнир. Мазай. Сапоги. Галс. Взятка. Сет. Хурал. Улика. Серил. Оха. Кубок. Море. Агора. Кудри. Амур. Сумо. Страх. Мёд. Пароход. Час. Смак. Роса. Полёт. Душ. Липа. Виола. Чтиво. Кар.

**По вертикали:** Матадор. Ассорти. Накал. Леер. Груда. Стрекач. Гоби. Мадам. Уха. Очерк. Нао. Ауха. Спич. Уаскаран. Улар. Опт. Блуза. Скрыга. Гималаи. Алиготе. Айва. Атаман. Элорадство. Поводок. Кардан. Хам. Бали. Канистра. Упадок. Орбита. Ирак. Дракула. Удав. Гнус. Паук. Шар. Оазис. Луксор. Пантера. Гриб. Ухо. Таро. Док. Космос. Крайт. Пак. Ода.

				Короткий рассказ	Предмет одежды	Сорт вина и винограда	Ремень для собак	Море Тихого океана	Большая хищная змея												
				Монгольская Сахара	Род улотриковых водорослей					«Колея» планеты											
Тропическое растение	Участник корриды	Озёрный или лиманный ил					Химический элемент					Леопард	«Многообещающие» карты								
				Город и порт в Марокко								Фасон мужской рубашки									
Техника рисунка карандашами	Кипение страстей	Большая куча	Мыс на востоке Испании	Гора в Перу					Высший начальник казачьего войска	Место для торговли											
				Машина по вызову								Чернец	Змея семейства аспидов								
Способности, талант					Человек со строгим образом жизни					Шарнирный механизм	Речь за столом	Сооружение для ремонта и постройки судов									
Бросает курильщик									Очень скупой человек	Небольшой древнегреческий портовый город											
				Вежливое обращение к замужней женщине	Болезнь человека					Бак с герметичной крышкой	Бесстрашный воин										
Вид атмосферных осадков	Основоположник зоопсихологии									Верёвка с петлёй для ловли животных											
				Наём имущества, земли									Государство в Азии								
								Плодовое дерево	Однолетнее травянистое растение												
				Речная рыба	Гречка к гуляшу									Хищное членистоногое							
Курс судна относительно ветра	Смесь из разных конфет	Верёвочное ограждение на судне	Дед, покровитель зайцев					Радость при несчастье другого	Высокая обувь					Тяжёлый морской лёд							
				Стремительный бег	Птица, горная индейка	Уголовно преследуемый дар									Город в Египте, в среднем течении реки Нил	Межпланетное пространство					
Партия из геймов					Дума, «думающая» по-монгольски					Библейский грубиян	Радость для прокурора										
Домохозяйкины телесмотрны									Горная система в Азии	Город на острове Сахалин					Сосуд в виде чаши, бокала						
				Суп из рыбы	Народное собрание в Древней Греции									Ослабление деятельности	Граф-упырь	Орган слуха	Хвала в стихах				
Куда уходят моряки?	Завитые волосы								Река на Дальнем Востоке					Борьба японских тяжело-весов							
								Краткая приветственная застольная речь	Пчелиная сладость					Речное судно							
На свой ... и риск	Отрезок времени								Торговля крупными партиями	Приятное вкусовое ощущение					Нечто круглое						
				Способ передвижения птиц									Водная процедура								
																Музыкальный инструмент					
				Бульварная, низкопробная литература									Чашеобразное углубление в горе								