

МХ400

АО «КОЛОМНАХЛЕБПРОМ»
на постоянную работу требуются:

- ОПЕРАТОР КОТЕЛЬНОЙ
- ПРОДАВЕЦ-КАССИР
- ПЕКАРЬ
- ФОРМОВЩИК
- ТЕСТОВОД
- ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР
- ПРИЕМЩИК-СДАТЧИК
- УКЛАДЧИК
- УПАКОВЩИК
- УБОРЩИК
- ГРУЗЧИК
- ДИСПЕТЧЕР ОТДЕЛА ЛОГИСТИКИ
- ПРОГРАММИСТ (СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР)

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

Газета для
всей семьи

№ 48 (1643) 10 декабря 2024 г.



4 602009 603426 2 4048

МХ396

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.

МХ371

ТМХ | **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

МХ397

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

Нужны работники!

стр. 6, 9



Какие сферы в них остро нуждаются

- **Болеем за наших! Чемпионат России по конькобежному спорту стартует в Коломне 19 декабря**.....стр. 3
- **Кто получит пенсию по потере кормильца в 2025 году**.....стр. 4
- **Незаслуженно забытые герои Великой Отечественной**.....стр. 10
- **Как стать Дедом Морозом**.....стр. 5

Требуется сотрудник
в пункт выдачи Wildberries
ул. Шилова, д. 14
Тел. 8 (916) 334-27-57

Требуется **ДИСПЕТЧЕР**
ПО ПРИЕМУ И ОБРАБОТКЕ ЗАКАЗОВ
в транспортную компанию
Тел. 8 (916) 334-27-57

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

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХОРОН
ВОЗЬМЕМ АБСОЛЮТНО ВСЕ ЗАБОТЫ НА СЕБЯ

С ЦЕЛЮ ИСКЛЮЧЕНИЯ ПОСЕЩЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТ
СБОР ДОКУМЕНТОВ И ПОЛУЧЕНИЕ РАЗРЕШЕНИЯ
НА ЗАХОРОНЕНИЕ - БЕСПЛАТНО!
www.ritual-kolomna.ru

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

На главной городской елке зажглись огни

5 января на площади Советской по традиции состоялся праздник в честь открытия главной елки города. Коломенцам поведали историю о гномах – помощниках Деда Мороза, которые путешествовали по сказкам и собирали фрагменты ключа, чтобы включить иллюминацию на елке.

Долгожданным событием праздника стала встреча Деда Мороза и Снегурочки. На площадь Советскую они прибыли на новогоднем «Трамвае желаний». Сопровождал их глава городского округа Коломна Александр Гречищев.

Под аплодисменты детей на главной елке города зажглись тысячи огней.

«Приближается время чудес, и я желаю каждому из вас волшебства и отличного настроения! В этом году в рамках губернаторского проекта «Зима в Подмосковье» мы подготовили более 220 мероприятий. Приглашаю детей и их родителей стать частью этих добрых событий. Давайте сделаем эту зиму яркой, веселой и активной!» — сказал глава г. о. Коломна Александр Гречищев.

7 декабря праздник в честь открытия главной елки прошел для жителей Озер.



Каток с идеально гладким льдом

В обновленном парке Мира проводится монтаж катка с искусственным льдом. Ход работ по строительству ледовой коробки проверили депутат Госдумы Никита Чаплин и глава городского округа Коломна Александр Гречищев.

«Контроль качества благоустройства ведется по на-

родной программе «Единой России». Этому посвящен отдельный раздел «Удобная и комфортная жизнь», — отметил Никита Чаплин.

Рабочие уже завершили обустройство оснований — под конструкцию ледового поля и под модульные здания, где со-

раздевалки, пункт проката и заточки коньков. Завершается прокладка инженерных сетей, параллельно полным ходом идет монтаж самого ледового поля.

Особенностью катка в парке Мира станет применение технологии ICE GRID. Это специальная система охлаждения, которая функционирует за счет циркуляции охлаждающей жидкости через проложенные под катком трубы. Технология позволяет создать и поддерживать идеально гладкий лед даже при плюсовой температуре воздуха.

Новая ледовая арена площадью свыше 1400 квадратных метров станет отличным местом для досуга и спортивных развлечений жителей и гостей Коломны.



Какой подарок получит город к 850-летию?

В 2027 году Коломна отметит 850-летний юбилей. Специально созданный организационный комитет уже приступил к подготовке празднования знаменательной даты. Среди масштабных планов — реконструкция и реставрация памятников культурного наследия, в том числе Коломенского кремля, который является объектом федерального значения.

Кроме того, намечены комплексные работы по благоустройству общественных пространств: моделирование транспортных потоков в

исторической части Коломны, расширение тротуаров на туристических улицах и создание нового гостиничного комплекса с высоким уровнем сервиса. Об этом шла речь на рабочем совещании, которое состоялось в администрации городского округа.

«За два года предстоит провести большую работу — реализовать ряд инфраструктурных проектов, сделать город комфортнее. Особое внимание мы планируем уделить сфере благоустройства. Для эффективности этой работы создан организационный комитет,

куда вошли представители всех основных региональных министерств», — отметил глава муниципалитета Александр Гречищев.

Уже в следующем году в Коломне в соответствии с государственной программой Московской области «Формирование современной комфортной городской среды» приведут в порядок сразу несколько городских территорий: Каштановую аллею, сквер имени Горшкова, площадь перед кинотеатром «Горизонт», парк 50-летия Октября и бульвар на Пионерской.

В Коломне открыли универсальную спортивную площадку

Во дворе дома 24 «б» по проспекту Кирова появился уличный спортивный комплекс площадью более 580 кв. м. Новая площадка соответствует всем современным требованиям, которые предъявляют к спортивным объектам. На территории уложили анти-травматичное покрытие из резиновой крошки, поставили высокое ограждение и сделали разметку.

Вместе с учениками гимназии № 8 новую спортплощадку осмотрел глава городского округа Коломна Александр Гречищев.

«Площадка будет действительно универсальной — тут созданы все условия для командных игр в мини-футбол, гандбол, волейбол и баскетбол. У



жителей микрорайона появятся дополнительные возможности для тренировок на свежем воздухе, а педагоги смогут проводить здесь внеурочные спортивные занятия для школьников», — отметил глава муниципалитета.

Общественную территорию обустроили благодаря средствам из муниципального бюджета.



Болеем за наших!

КТО БУДЕТ ВЫСТУПАТЬ НА ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ ПО КОНЬКАМ В КОЛОМНЕ

ДО ЧЕМПИОНАТА РОССИИ В КОЛОМНЕ ОСТАЮТСЯ СЧИТАННЫЕ ДНИ. ГЛАВНЫЕ КОНЬКОБЕЖНЫЕ СТАРТЫ СТРАНЫ ПРОЙДУТ 19 – 22 ДЕКАБРЯ 2024 ГОДА. 100 СИЛЬНЕЙШИХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ ИЗ 20 РЕГИОНОВ СТРАНЫ В ТЕЧЕНИЕ ЧЕТЫРЕХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДНЕЙ РАЗЫГРАЮТ 16 КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ. В ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ ПРИМУТ УЧАСТИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КОЛОМЕНЦЫ. ПОЗНАКОМИМ ВАС С ТЕМИ, КТО ПОБОРЕТСЯ ЗА МЕДАЛИ. ВПРОЧЕМ, МНОГИЕ КОНЬКОБЕЖЦЫ НЕ НУЖДАЮТСЯ В ПРЕДСТАВЛЕНИИ.



ДАНИИЛ АЛДОШКИН, заслуженный мастер спорта

Серебряный призер XXIV зимних Олимпийских игр в Пекине в командной гонке, командой установлен олимпийский рекорд. Победитель и призер чемпионатов мира среди юниоров, финала Кубка мира среди юниоров. Победитель и призер этапов Кубка мира. Десятикратный чемпион России. Победитель Кубка России.

Д. Алдошкин: «В этом году чемпионат России – главные соревнования в конькобежном спорте – пройдут в Коломне после перерыва в несколько лет. Это очень приятный бонус – иметь возможность бегать в родных стенах и на самом быстром льду в России. Считаю, что нужно проводить как можно больше стартов на самом быстром катке в Коломне. Я с самого детства здесь, в пять лет встал на коньки, поэтому у меня всегда невероятная мотивация! Ожидая поддержки близких и друзей с трибун, это очень классно! Всегда приятно, когда приходят болельщики. Приглашаю всех коломенцев на праздник спорта! На домашнем чемпионате планирую бежать пять дистанций: 1500, 5000, 10 000 метров, командный забег и масс-старт. Цель – показать хороший результат».



ИРИНА КУЗНЕЦОВА, мастер спорта международного класса

Призер этапа Кубка мира в командном спринте. Двукратная победительница Кубка мира среди нео-сениоров на 500 и 1000 метров. Победитель и призер этапов Кубка мира среди юниоров. Чемпионка мира по конькобежному спорту среди студентов на дистанции 500 метров. Призер чемпионата России в спринтерском многоборье.



МИХАИЛ КАЗЕЛИН, мастер спорта международного класса

Чемпион мира среди юниоров в командном спринте. Призер Кубков мира среди юниоров на дистанциях 500, 1000 метров, в командной гонке и командном спринте. Чемпион России и призер чемпионатов России в спринтерском многоборье.

М. Казелин: «В чемпионате России в Коломне буду участвовать в спринтерских дистанциях 500 и 1000 метров. Надеюсь, на чемпионате России-2024 спортсмены покажут свой максимум, потому что я готов показать свой. Больше всего мне нравится моя профильная дистанция – 1000 метров. Для меня как для конькобежца самый интересный момент – это финиш, так как спортсмен на дистанции выкладывается по максимуму, и тот, кто сумел рассчитать свои силы правильно, выиграет. Впервые я оказался на коломенском катке ребенком, участвовал в соревнованиях «Серебряные коньки». И стадион меня очень впечатлил, и результатом себя порадовал – занял первое место».



ИЛЬЯ ИВАНОВ, мастер спорта

Победитель и призер Кубка России. Победитель финала Кубка России в командной гонке. Победитель Первенства России. Победитель Всероссийской зимней спартакиады в масс-старте.



МАКСИМ ШАРАПОВ, мастер спорта

Призер этапа Кубка мира среди юниоров в командном спринте. Призер чемпионата России в командном забеге. Призер Всероссийской зимней спартакиады. Призер Первенства России.



ДАНИИЛ ЧМУТОВ, мастер спорта

Призер чемпионата России в командном забеге. Победитель и призер Кубка России. Победитель Всероссийской спартакиады.



ЕЛЕНА ЕРАНИНА, мастер спорта международного класса

Победитель Всероссийской зимней универсиады. Победитель и призер финала Кубков России. Призер чемпионатов России.

Е. Еранина: «В чемпионатах России участвую с 2013 года. Занимала призовые места на различных дистанциях, тренировалась в сборной. Хочу выиграть личную медаль. До этого два года подряд такие медали у меня были только в масс-старте. Надеюсь, все получится – дома и стены помогают! У нас самый классный лед, который я знаю. КЦ «Коломна» входит в семерку лучших равнинных катков».



КСЕНИЯ СИРАЗЕВА, мастер спорта

Победитель и призер Первенства России. Победитель Зимней юношеской спартакиады учащихся России. Победитель Всероссийских соревнований «Золотые коньки» среди девушек среднего возраста на дистанциях 500 и 1000 метров.



АРТЕМ ВЕСЕЛКИН, мастер спорта

Призер этапа Кубка России. Четырехкратный призер Первенств России среди юниоров. Призер Зимней юношеской спартакиады учащихся России. Многократный победитель Первенств ЦФО среди юношей.



АНАСТАСИЯ СЕМАНОВА, мастер спорта

Призер чемпионата России в командном забеге. Победитель и призер Кубка России на дистанциях 1000 и 1500 метров. Победитель и призер Первенства России. Победитель и призер III Российско-китайских молодежных зимних игр.

Елена СОМОВА



Участник СВО из Коломны выступил на Всеармейском спортивном форуме

Участник специальной военной операции, спортсмен и представитель военно-исторического спортивно-культурного комплекса «Коломенский кремль» Игорь Подустов выступил на Всеармейском спортивном форуме «Преодоление», который проводят для военнослужащих и лиц, получивших тяжелые травмы, ранения и увечья.

Форум проходил на базе Центрального спортивного клуба армии при поддержке Минобороны РФ, Министерства спорта России, паралимпийского комитета России и Государственного фонда «Защитники Отечества». В программе были представлены мастер-классы по адаптивным видам спорта.

Коломенец Игорь Подустов, лишившийся в бою на Донбассе ноги, выступил



в дисциплине «спортивное фехтование» сидя. Его наставником и одновременно соперником стал чемпион мира, олимпиец Алексей Черемисинов. После нескольких

проведенных с Игорем боёв он поблагодарил коломенца, пожелал ему удачи в спорте и дальнейших побед.

Форум посетила заместитель министра обороны

РФ, председатель фонда «Защитники Отечества» Анна Цивилева. Она пообщалась со спортсменами и выразила восхищение их силой духа и мужеством.



Фото:
военно-исторический спортивно-культурный комплекс «Коломенский кремль»

Выпускники озерской школы № 3 смогут работать на КБМ

Конструкторское бюро машиностроения Коломны участвует в программе целевой подготовки специалистов для оборонно-промышленного комплекса. Очередной «круглый стол» «Я – целевик», который прошел при поддержке Министерства образования Московской области, собрал на предприятии представителей профильных вузов, заинтересованных в будущих абитуриентах.

В работе участвовали делегации Балтийского государственного технического университета «Военмех имени Д.Ф. Устинова», Рязанского государственного радиотехнического университета имени В.Ф. Уткина и Коломенского института (филиала) Московского политехнического университета.

«Для обучения на бюджетных местах в лучших технических вузах страны отбираются самые спо-

собные и талантливые выпускники коломенских школ. Чтобы познакомиться их с будущей профессией, КБМ проводит экскурсии, олимпиады и квесты, дает углубленные знания по физике, математике, черчению на «Балтийских курсах», курсах «Инженерное черчение», в проекте „В КБМ – легко!“, – рассказали в пресс-службе КБМ.

Впервые к профориентационной работе КБМ присоединилась школа № 3 в Озерах. На встрече был подписан договор о сотрудничестве с Балтийским военмехом имени Д.Ф. Устинова.

«Озерчан к профориентационной работе КБМ привлекает впервые. Отклик был положительным, заинтересованность педагогов, школьников и их родителей налицо», – отметили в Конструкторском бюро машиностроения.

Фото: МБОУ «Школа № 3 г. Озеры»



Кто получит пенсию по потере кормильца с 2025 года

С 2025 года в России пенсию по потере кормильца смогут получать вдовы и вдовцы военных, ухаживающие за детьми покойных супругов, рассказал депутат Госдумы Никита Чаплин. Парламентарий подчеркнул, что это касается тех, чьи мужья или жены погибли в результате военных травм.

Кроме того, с 2025 года пенсионеры, нуждающиеся в уходе, смогут получать финансовую компенсацию напрямую на свои счета. Депутат отметил, что это избавит их близких от необходимости оформлять выплаты через специальные органы. Он уточнил, что Социальный фонд уведомит получателей о принятом решении.

Чаплин поделился, что на надбавку могут рассчитывать пенсионеры, достигшие 80 лет, люди с I группой инвалидности. По словам парламентария, также существуют и другие виды доплат, например для жителей Крайнего Севера и работников угольной промышленности.



Одно из наиболее ожидаемых новшеств – увеличение страховой пенсии для работающих пенсионеров, что было приостановлено в 2015 году. Все изменения произойдут автоматически – пенсионерам не придется самостоятельно обращаться в Социальный фонд.

Ранее глава Социального фонда России Сергей Чирков заявил, что пенсии россиян в следующем году могут проиндексировать дополнительно, если фактическая инфляция за 2024 год окажется выше прогнозируемого показателя. Сейчас бюджет основан на инфляции в 7,3%.

Какие выплаты требуют подачи заявления

Часть социальных выплат и льгот, направленных на поддержку российских пенсионеров, не предоставляется автоматически, для их получения необходимо подавать заявление. К числу таких льгот относится ежемесячная денежная выплата, которая полагается, в частности, ветеранам, инвалидам и участникам Великой Отечественной войны. Для ее получения гражданам необходимо обратиться с заявлением в Социальный фонд. Это можно сделать при помощи портала госуслуг или через МФЦ.

Пенсионеры также могут получать увеличенную на 25% фиксированную выплату к страховой пенсии за сельский стаж. С заявлением следует обращаться в том случае, если он был накоплен уже после выхода на пенсию. Кроме того, пенсионеры имеют право на получение субсидии для оплаты жилищно-коммунальных услуг. Она выплачивается, если указанные траты превышают максимально допустимую долю таких расходов в общем доходе семьи пенсионера.

Елена СОМОВА

Дед Мороз — волшебная профессия

КТО-ТО ТРАТИТ ДЕНЬГИ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ, А КТО-ТО ИХ ЗАРАБАТЫВАЕТ. ОДНА ИЗ САМЫХ ПРИБЫЛЬНЫХ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ «ХАЛТУРОК» — ПЕРЕВОПЛОТИТЬСЯ В ДЕДА МОРОЗА ИЛИ СНЕГУРОЧКУ. НА СЕРВИСАХ ПО ПОИСКУ РАБОТЫ УЖЕ РАЗМЕЩЕНО МНОЖЕСТВО ПРАЗДНИЧНЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ. «ЯТЬ» УЗНАЛА, СКОЛЬКО СТОЯТ УСЛУГИ ПО ЗАКАЗУ СКАЗКИ НА ДОМ И КАК РАБОТАЕТ ДЕД МОРОЗ.

Деда Морозы встречаются разные: профессиональные и не очень. Новогодних персонажей приходилось видеть и пьяными, и без бороды. Дед Мороз приходил в гости в образе соседа, или вовсе вместо дедушки стояла на пороге женщина с усами — волшебство да и только!

Спрос на сказочных персонажей растет лавинообразно. Ближе к Новому году Дедом Морозом наряжаются все кому не лень: нашел мало-мальски приличный костюм, седую бороду и давай брать новогодние заказы.

На сайтах по трудоустройству размещены сотни предложений. Взрослым и детям обещают гипоаллергенный искусственный снег, 3D-очки, светодиодный посох у волшебника, игры, загадки, студентов актерских вузов под дедушкиной бородой...

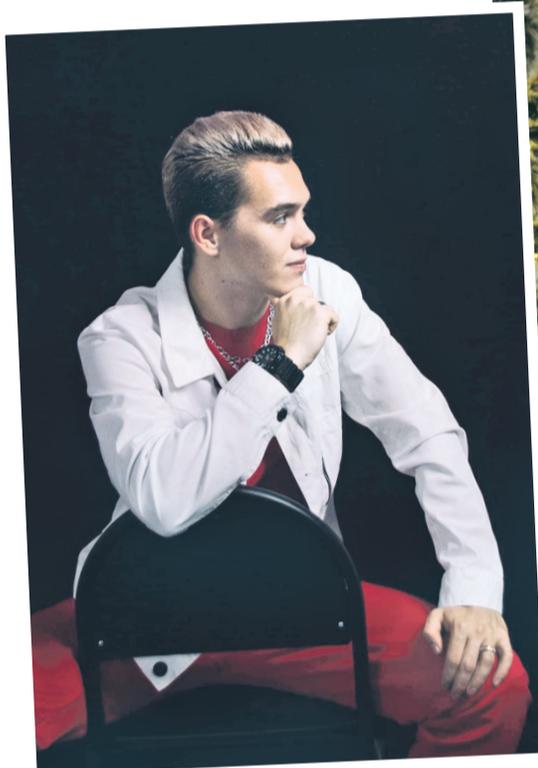
В этом году цены на услуги волшебников выросли. **В Коломне за хоровод вокруг елочки с участием Деда Мороза придется заплатить не меньше 2000 рублей.** Причем это самый бюджетный вариант — так сказать, поздравление на дому «от частного».

Услуги профессионального Мороза Ивановича обойдутся дороже. В этом году агентства праздников и аниматоры просят **за 15-минутное поздравление от 3500 рублей и выше, за расширенные программы — от 5000 рублей, за корпоративы — от 8000 до бесконечности.**

Стоимость вызова Дедушки Мороза и Снегурочки на домашний праздник зависит от множества факторов. На цену влияют регион проживания, длительность и разнообразие программы, дата и время поздравления. Чем ближе к 31 декабря, тем стоимость посещения сказочных персонажей возрастает. Пик взлета цен приходится, конечно, на саму новогоднюю ночь.

Одно можно сказать точно — с каждым годом новогодняя сказка становится дороже.

«Поздравление на дому в новогоднюю ночь под бой курантов стоит от 14 000 рублей. Программа рассчитана на 20 минут. Дед Мороз поздравит членов семьи, проведет игры, хоровод, споет песенку, вручит подарки. Дед Мороз придет со Снегурочкой. В роли сказочных персонажей выступают студенты коломенского вуза», — рассказали в одном из коломенских агентств по организации праздников.



Мы поговорили с Дедом Морозом, для которого такая сезонная работа стала чем-то большим, чем прибавка к основному заработку. **Владиславу Давыдову 25 лет.** Он закончил Рязанский колледж культуры, получил профессию режиссера и актера. Сейчас продолжает обучение в РГУ им. С.А. Есенина и работает ведущим на праздниках. Свой первый костюм Деда Мороза Владислав примерил еще в школе. За это время его образ менялся много раз, начиная от дешевого костюма, купленного в обычном магазине, и заканчивая сшитым вручную и на заказ.

— Образ — это самое главное. Должна быть продумана каждая деталь, все до мелочей, чтобы из-под распахнутой шубы не виднелись потертые джинсы, а на ногах не мелькали кроссовки. Важно сделать хороший грим, выбелить брови, позаботиться об инвентаре. Костюм должен быть чистым, без затяжек и дыр и сидеть как влитой. Многие покупают в супермаркете костюм за тысячу рублей, обматывают посох мишурой и отправляются поздравлять детей. Это катастрофа! Образ Деда Мороза должен быть настолько точным, чтобы ни у кого не возникло сомнений в его подлинности, особенно у детей.



? **Перевоплощаться в Деда Мороза — хобби или профессия?**

— Это особое состояние души. Я больше пяти лет работаю аниматором и за это время перевоплощался в самых разных персонажей. Могу с уверенностью сказать, что Дед Мороз — мой любимый образ. Это больше, чем профессия. Это про волшебство, чудо, про что-то теплое, детское... Если ты сам не веришь в Деда Мороза и чудо, то не сможешь дарить его детям.

? **Кого Дед Мороз любит больше — взрослых или детей?**

— Конечно, работа с людьми — это сложно. У взрослых есть ожидания относительно того, какими должны быть Дед Мороз и Снегурочка и что они должны делать. Если их ожидания и требования не совпадают с тем, что получается, они остаются недовольны. А вот дети, наоборот, всегда счастливы и благодарны. Они ничего не ждут, просто радуются сказке, веселью и волшебству, и от этого мы получаем мощные позитивные эмоции. Для меня основной мотиватор — эмоции, а не деньги.

? **Случалось такое, что дети разоблачали?**

— Дети — это такие создания, что от них не знаешь, чего ожидать. Они и вопросы задают, и за бороду потянуть могут, и нос потрогают. Дети очень внимательно меня разглядывают. Иногда, бывает, слышу: «Мама, а он правда настоящий?» На этот случай у меня есть история, которая заставляет детей поверить, что перед ними настоящий зимний волшебник.

? **Для Деда Мороза Новый год — это праздник или трудовые будни?**

— Много разных обстоятельств. Иногда это праздник, иногда — тяжелый труд. Например, если костюм жаркий, валенки теплые, то это трудно — надо же и скакать, и танцевать. Горячая пора длится примерно месяц — с середины декабря до середины января. Бывает такое, что рабочий день Деда Мороза начинается в семь часов утра, а заканчивается ближе к полуночи. Все это время проводишь на ногах, разговариваешь низким голосом, пляшешь, создаешь хорошее настроение. Очень трудно подолгу находиться в этом состоянии — появляется не только физическая, но и эмоциональная усталость. Был случай, когда пришлось надеть костюм Деда Мороза и выйти в нем на улицу летом в жару. Тогда меня заметил весь город. Это был юбилей «Коломенского трамвая желаний», и часть программы торжества предусматривала появление зимнего персонажа. Было весело, хотя я и получил тепловой удар.

? **В новогоднюю ночь приходится работать?**

— Да, обычно на корпоративах, и здесь возникают двойные чувства. С одной стороны, грустно встречать Новый год в гримерке, хочется к семье. С другой стороны, праздник на работе всегда проходит весело, в окружении радостных людей, что тоже здорово! Под утро еду домой, поздравляю родных, а 1 января опять наряжаюсь в костюм и беру посох.

? **Дедушка Мороз, что пожелаете нашим читателям?**

— Не важно, сколько вам лет, всегда верьте в волшебство, и тогда оно будет происходить в вашей жизни!

Ольга БАЛАШОВА
Фото: архив В. Давыдова

Улицам нужны дворники...

СЕГОДНЯ В КРУПНЕЙШЕЙ В КОЛОМНЕ УПРАВЛЯЮЩЕЙ КОМПАНИИ — ООО «ДЕПАРТАМЕНТ ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА» — РАБОТАЮТ 158 КОМПЛЕКСНЫХ РАБОЧИХ ИЛИ, ПОПРОСТУ ГОВОРИМ, ДВОРНИКОВ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ПОРЯДКА 30% РАБОЧИХ МЕСТ ПО ЭТОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ ОСТАЮТСЯ ВАКАНТНЫМИ. ПОМИМО ДВОРНИКОВ НЕ ХВАТАЕТ САНТЕХНИКОВ, СЛЕСАРЕЙ, РАБОЧИХ ПО БЛАГОУСТРОЙСТВУ. ЭТО НЕ МОЖЕТ НЕ СКАЗЫВАТЬСЯ НА КАЧЕСТВЕ УСЛУГ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА СВОЕВРЕМЕННОЙ УБОРКЕ ДВОРОВЫХ ТЕРРИТОРИЙ.

Выходя утром из подъезда, каждый желает видеть чистые тротуары, подстриженный газон, а зимой — расчищенные от снега дорожки. Увы, бороться с гололедом и листвой стало почти некому — в дворники идут неохотно. В качестве основных причин такой нехватки эксперты называют низкие тарифы на жилищно-коммунальные услуги (при этом гражданам эти тарифы не кажутся таковыми по сравнению с зарплатой), а также отток иностранной рабочей силы в связи с падением курса рубля. Где искать выход?

РАБОТА И ЗАРПЛАТА

По данным портала ГородРабот.ру, средняя зарплата дворника в Коломне в 2024 году — 36 221 рубль, но при желании можно заработать и больше. Ограничений практически нет, опыт и специальные умения не требуются. Вставать надо рано: рабочий день начинается в 7.00 (подходит для «жаворонков»), но и заканчивается рано — в 16.00 уже можно «зачехлять» метлу. Суббота тоже рабочий день. Надо выкатить контейнер (если дом оснащен мусоропроводом) и вкатить его обратно, убрать контейнерную площадку, подмести тротуары и подъездные дороги. Есть и сезонная работа: покосить газон триммером, убрать листву или снег, посыпать дорожки реагентом.

Из негативных факторов можно назвать работу на улице практически в любую погоду, уборку мусоропроводов и контейнерных площадок, которые отличаются специфическим запахом, а также отношение к этой профессии в обществе, оставшееся с тех времен, когда детей пугали: «Будешь плохо учиться — пойдешь в дворники».



ПОЧЕМУ ЛЮДИ НЕ ЗАДЕРЖИВАЮТСЯ В ЖКХ



Дворники, как и некоторые другие работники сферы, которая теперь называется ЖКХ — слесари, техники-смотрители, в советские времена имели право на служебное жилье по месту работы. Оно было им предоставлено постановлением Совета министров РСФСР от 1962 года. В некоторых регионах жилье передавали работнику в собственность, если он трудился более 10 лет.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ

С дворниками, как и с другими низовыми кадрами ЖКХ, сложности возникли не в этом году и не в прошлом — они из серии вечных. Но проблемы сильно усугубились с начала пандемии, когда многие представители ближнего зарубежья уехали и не вернулись. А если вернулись, то не туда. Как же привлечь в ЖКХ новых работников?

1 Повысить зарплату. Конечно, есть самый очевидный вариант: поднять штатным труженикам зарплату. Но тут эксперты со вздохом начинают развивать вечную тему — в ЖКХ нет денег, а если поднять плату за «коммуналку» еще больше, народ не поймет. Дело в том, что отвечает за уборку двора управляющая компания, а оплачивают эту ее деятельность, включая и зарплаты дворников, жильцы дома через строчку в платежке «Содержание и ремонт жилья». Но туда входит и множество других расходов — уборка лестничных клеток, мелкий ремонт в подъезде, подготовка дома к зиме, проверка инженерных систем и т. п.

2 Внедрить современные технологии. Возможно, стоит обратить внимание не на привлечение рабочих рук, а на внедрение механизированных средств для уборки улиц. Они уже используются в работе ЖКХ, но все дело в количестве. Механизация может облегчить труд дворников, повысить его эффективность и, как следствие, снизить потребность в количестве рабочей силы. В Москве, к примеру, проблему нехватки дворников именно так и решили — за счет автоматизации. Но то Москва...

3 Привить культуру чистоты. Мы прекрасно знаем, что чисто не там, где метут, а там, где не сорят. Состояние наших дворов, улиц, контейнерных площадок в большей степени зависит от сознательности граждан. Если каждый привыкнет бросать мусор только в отведенные места, убирать за собой, то и работы у дворников станет меньше.

4 Начать уважительно относиться к тем, кто делает наш мир чище.

ЧТО ДЕЛАЕТСЯ

Первый заместитель генерального директора ООО «ДГХ» Максим Кичайкин: «Мы расклеиваем объявления на подъездах, выкладываем информацию в домовых чатах каждого РЭУ, публикуем наши вакансии на таких агрегаторах, как «Авито», Superjob.ru, HeadHunter.ru и других. Требования минимальное: состояние здоровья, позволяющее выполнять такую работу. Примерно две трети наших дворников сегодня — женщины, средний возраст — 50 лет.

Наша компания предлагает конкурентную по Коломне заработную плату — до 65 тысяч рублей, полный социальный пакет, который включает в себя и квартальные премии, и санаторно-курортное лечение. Мы существуем уже более 30 лет, и у нас работают более 600 человек, которые обслуживают 974 многоквартирных дома в Коломне — это 3/4 всего жилого фонда. Если вы заинтересовались этой профессией, приходите к нам — ул. Октябрьской Революции, д. 202».

Ольга СЕРГЕЕВА

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Андрей Богачев отработал дворником в ДГХ три года — молодой, энергичный, старательный. В прошлом году он занял второе место на областном конкурсе профмастерства «Лучший по профессии в сфере ЖКХ» в номинации «Рабочий по уборке придомовой территории». Но задерживаться в профессии не стал, даже несмотря на то, что его труд отметили на областном уровне. Сегодня Андрей работает в совершенно другой сфере. Говорит, что причина увольнения не в зарплате, а в большой нагрузке.



Конкурс профмастерства, 2023 год

«Главный минус — то, что приходилось работать в любую погоду: и в дождь, и в снег, и в жару, и при сильном ветре. За нашей бригадой из пяти человек был закреплен участок, который, по-хорошему, должны убирать не менее пятнадцати работников. Трудился почти без выходных, с утра и до того времени, пока все не уберем. Молодому тяжело, что уж говорить о предпенсионерах. Ушел, потому что начались проблемы со спиной. Заработать удавалось неплохо — в среднем 55 тысяч», — рассказал Андрей.

В «Омут» на гулянку!

КАК ПРИВОКЗАЛЬНОМУ РЕСТОРАНУ УДАЛОСЬ СТАТЬ ЛУЧШИМ В ГОРОДЕ

В № 46 мы рассказывали об одном из самых известных ресторанов Коломны, который остался в истории как «ресторан Егорова на Житной площади», а потом превратился в не менее известный продуктовый магазин «У трех поросят» и еще позднее — в «Огонек». Сегодня продолжим вас знакомить с историей городского общепита и вспомним привокзальный ресторан в Голутвине, считавшийся лучшим в городе.

Мы как-то привыкли, что вокзальные рестораны — это что-то третьеразрядное, с засохшими бутербродами, жареными пирожками «с котятами», салатами сомнительной свежести и прочими «изысками», как это прекрасно показано в известном фильме «Вокзал для двоих». Зато там всегда был алкоголь — на любой вкус, вплоть до дефицитного в СССР бутылочного пива. И то правда: надо же было хоть чем-то порадовать в дороге советского человека, утомленного ненавязчивым сервисом.

Тем удивительнее узнать, что вокзальный ресторан на станции Голутвин некогда был самым шикарным в городе и очень долгое время лучшим на Казанской железной дороге.

ЭТО МОДНОЕ МЕСТО — ВОКЗАЛ

Если вы помните, в фильме «Безымянная звезда» любимым развлечением жителей маленького городка в центре Европы было встречать на станции столичный поезд, который никогда там не останавливался. Это был кусочек иной, красивой жизни, стремительно пронесшейся мимо. Коломне повезло больше: московские поезда здесь не только проезжали, но и останавливались. Тем более что станция Голутвин славилась своим вокзальным рестораном и первоклассным буфетом с подачей горячих блюд — лучшим на всей железнодорожной ветке, по крайней мере, до середины XX века.

Вообще, само слово «вокзал» (изначально произноси-

лось и писалось «воксал», от английского Vauxhall Garden — развлекательный сад) означало место, куда приезжали отдохнуть, а вовсе не ожидать посадки на транспорт. Вот почему рестораны и оркестры, а кое-где и концертные площадки были запланированы уже при постройке.

Вот таким модным местом для гулянья стал и Голутвинский вокзал. Сюда ездили «на променад»: как говорится, на людей посмотреть и себя показать. Здесь продавались самые свежие газеты — прямоком из почтового вагона, обсуждались самые свежие городские новости и сплетни.

ПО ВЫСШЕМУ РАЗРЯДУ

Изначально железную дорогу строили для товарных перевозок: люди и в экипажах путешествовали неплохо. Но прогресс брал свое: вдруг стало понятно, что от Коломны до Москвы необязательно трястись два-три дня на лошадях, если поезд может домчать за каких-то восемь часов. Правда, это было недешево, поэтому поначалу железной дорогой ездил только «чистая» публика — купцы, дворяне, богатые чиновники. Они были готовы платить не только за скорость, но и за хороший сервис. А потому все, что имело отношение к обслуживанию железнодорожных перевозок, было обставлено по высшему разряду. В том числе рестораны и буфеты при вокзалах.

Содержал буфет при вокзале Голутвин московский купец Петр Алексеевич Иванов.



Кадр из фильма «Город Зеро» (1988). Некоторые сцены снимали в буфете-ресторане в Голутвине

Оборот заведения составлял 6000 рублей в год, что по тем временам было очень неплохо. На платформе находился еще один буфет, попроще, с оборотом более скромным. Им пользовалась публика победнее.

Интерьеры вокзального буфета-ресторана со стенами, облицованными серым и белым мрамором, можно увидеть в фильме «Город Зеро» (1988 год), который снимался в том числе и в Коломне — в знаменитой сцене, где герою Л. Филатова приносят торт в виде его собственной головы.

МЕСТО ЗИМНИХ ЗАБАВ

Летом привокзальная площадь была местом прогулок и сплетен, а зимой, в театральный сезон, в Голутвинский ресторан часто приезжали «догуливать». Недалеко отсюда владельцами Коломенского завода Струве был построен Бобровский театр, позже ставший кинотеатром им. В.А. Зайцева, а в 2005 году пополнивший печальный список коломенских утрат.

На заводе было очень

мощное культурно-досуговое направление: несколько оркестров, театральная труппа, футбольная команда... В Бобровском театре выступали столичные артисты, но и свои не отставали: ставили спектакли, устраивали балы-маскарады, танцы. Однако в буфете подавались только нехитрые закуски, а из напитков — чай, лимонад да пиво. Ничего крепче пива не

тракали и похмелялись уже в местном ресторане и разъезжались по домам — отсыпаться после столь насыщенной программы.

ВО ВРЕМЕНА СССР

Как это ни удивительно, вокзальный ресторан в Голутвине держал свою марку и в советские годы, каким-то чудом оставаясь последним уцелевшим осколком старого мира и самым шикарным вплоть до постройки в 60-х годах ресторана «Советский». Сюда ездили из Луховиц, Озер, Воскресенска и даже Бронниц, где своих приличных ресторанов



Театр Струве, 1902 год

подавалось — видимо, организаторы были за здоровый образ жизни. Но не все его разделяли. Люди приходили хорошо провести время: сначала спектакль, потом танцы примерно до двух часов ночи. Выйдя из театра, брали извозчика — и в Голутвин, кутить в ресторане, где можно было до утра, и вино рекой...

Самые обеспеченные могли себе позволить ездить в Москву на день «развлекаться»: поезд отходил поздно вечером, утром прибывал на Рязанский (нынешний Казанский) вокзал. Сначала ехали по модным магазинам, потом обедали, вечером — в столичный театр. Из театра снова ехали на вокзал, до 12 часов кутили в ресторане, и полночным поездом выезжали в Коломну. К восьми утра опять были в Голутвине: зав-

не было. Здесь нередко бывали VIP-гости из Москвы: поговаривают, сам Василий Сталин приезжал сюда кутить с приятелями. Названия у ресторана так и не было, а в народе его прозвали «Омут» — вероятно, не только из-за репродукции картины Васнецова «Аленушка», висевшей на стене еще с царских времен...

Кстати, изначально картина называлась «Дурочка Аленушка» — прототипом послужила юрловская девушка, встреченная художником в одном селе. И лишь позднее зрители связали ее с героиней известной сказки «Про сестрицу Аленушку и брата Иванушку». Но это уже совсем другая история...

Константин ТИЩЕНКО
При подготовке материала использованы исследования Валерия Ярхо



Ж/д вокзал в Голутвине, современный вид

Гореть, но не выгорать

ЧТО ТАКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ

«Я ДОЛЖЕН БОЛЬШЕ СТАРАТЬСЯ», «ЕЩЕ НЕМНОГО ПОДНАЖМУ», «ОТДОХНУ НА СЛЕДУЮЩИХ ВЫХОДНЫХ» — ТАКИЕ МЫСЛИ КРУТЯТСЯ В ГОЛОВЕ У ТЫСЯЧ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ. НО «СЛЕДУЮЩИЕ ВЫХОДНЫЕ» ПРЕВРАЩАЮТСЯ В МЕСЯЦЫ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ, А ЖЕЛАННЫЙ ОТПУСК ОТКЛАДЫВАЕТСЯ РАЗ ЗА РАЗОМ. ЗНАКОМО? ТОГДА ЭТА СТАТЬЯ ДЛЯ ВАС.

■ ЭТО ДИАГНОЗ?

Профессиональное выгорание не болезнь, которая валит с ног. Его неправильно расценивать и как психическое расстройство. Всемирная организация здравоохранения определяет выгорание как феномен, вызванный хроническим стрессом на работе. Есть подробное описание симптомов синдрома: ощущение физического истощения, упадка продуктивности и мотивации, чувство негатива или цинизма к профессиональным обязанностям, общее снижение работоспособности.

Если у сотрудника наблюдаются какие-то отдельные симптомы, это еще не зна-

чит, что он правда выгорел. Например, усталость сама по себе — это недостаточное основание для того, чтобы диагностировать выгорание. Если сотрудник сходит в отпуск и вернется полным сил, значит, ему просто нужно было отдохнуть.

Обычно профессиональное выгорание развивается постепенно. Сначала человек полон энтузиазма и готов горы свернуть. Потом появляются легкое недовольство и усталость. Если не обращать на это внимания, наступает апатия. Финальная стадия — полное истощение, когда даже простые задачи кажутся непосильными.

Если человеку не интересна его работа, то профессиональное выгорание — вопрос времени.

КАК РАСПОЗНАТЬ ВЫГОРАНИЕ:

- вы постоянно чувствуете усталость, даже после выходных;
- работа, которая раньше радовала, теперь вызывает раздражение;
- появились проблемы со сном;
- стали циничны по отношению к коллегам и клиентам;
- начали чаще болеть — ослаб иммунитет;
- появилось ощущение бессмысленности того, что делаете.

■ СЕРЬЕЗНЕЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ...

Исследования показывают, что профессиональное выгорание значительно повышает риск развития ишемической болезни сердца, которая приводит к сердечным приступам. Выводы научных работ, посвященных хроническому стрессу, тоже неутешительны: он влияет на работу щитовидной железы, ухудшает возможности памяти и повышает риск получить диабет второго типа.

Бессмысленный труд — прямой путь к выгоранию.

■ КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ ВЫГОРАЕТЕ

Злились ли вы в последнее время из-за коллег, клиентов, самой работы? Чувствовали ли вину за то, что не проводите достаточно времени с семьей, друзьями? Вы плакали и кричали без очевидной на то причины? Эти вопросы для проверки выгорания разработаны программой Великобритании для практикующих медицинских работников, но задать себе их может каждый. Еще можно пройти тест из 22 пунктов, собранный Кристиной Маслах и Сьюзен

Джексон: результат покажет, насколько человек истощен. Также будет полезно обращать внимание на свое состояние в нерабочее время: если сразу после пробуждения появляется беспокойство, связанное с предстоящими рабочими делами, если вечером не получается просто расслабиться, посмотреть сериал или приготовить ужин, не заглядывая в рабочий чат, если вы становитесь агрессивным с родными — все это может говорить о выгорании.



КАЖЕТСЯ, Я ВСЕ-ТАКИ ВЫГОРАЮ...

Профессиональное выгорание стало настоящим бичом современного общества, особенно среди тех, кто работает в напряженном ритме или занимается эмоционально затратной деятельностью. Однако существуют эффективные способы борьбы с этим состоянием.

1 Не смешивайте личную жизнь и работу.

Прежде всего необходимо установить четкие границы между работой и личной жизнью. Это означает определение конкретного времени для работы и неукоснительное его соблюдение. Важно научиться говорить «нет» дополнительным задачам, которые выходят за рамки ваших обязанностей или возможностей.

2 Отдыхайте. Качественный отдых играет ключевую роль в профилактике эмо-

ционального выгорания. Регулярные перерывы в течение рабочего дня помогают восстановить силы и повысить продуктивность. Ежегодный отпуск — это необходимость для поддержания психического здоровья.

3 Спите и ешьте.

Полноценный сон продолжительностью семь-восемь часов, сбалансированное питание и регулярная физическая активность помогают организму справляться со стрессом.

4 Не замыкайтесь в себе.

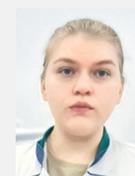
Если вы замечаете у себя признаки выгорания — постоянную усталость, отсутствие мотивации, раздражительность или апатию, не стесняйтесь обращаться за помощью. Консультация профессионального психолога поможет найти стратегию борьбы со стрессом и восстановить душевное равновесие.

Каждый третий работающий россиянин испытывал симптомы профессионального выгорания за последний год. Такие данные приводит исследовательский центр SuperJob. При этом половина опрошенных признается, что продолжает работать на износ, игнорируя тревожные звоночки.



Антон Литонов, врач-психиатр Центральной клинической психиатрической больницы им. Ф.А. Усольцева:

«Профессиональное выгорание — очень специфический термин, обозначающий группу симптомов, которые и образуют это заболевание. Резкая потеря мотивации на работе, ухудшение общего морального состояния, внезапная раздражительность и перекладывание своих обязанностей — тревожные звонки. Не стоит их игнорировать. Профессиональное выгорание может перерасти в нечто более серьезное, как, например, тревожное расстройство или депрессию. Заниматься самолечением категорически не стоит. Если вам не помогают полная смена деятельности на выходных, новое хобби или занятие спортом, вы чувствуете себя уставшим и не хотите ехать на работу, стоит обратиться к специалисту».



Анна Рубцова столкнулась с проблемой профессионального выгорания:

«Я работаю фельдшером-лаборантом в Москве. Моя работа заключается в исследовании анализов. Это довольно монотонный процесс, и очень скоро я стала понимать, что хочу перемен. В коллективе начался разлад, штат сократили, а нагрузку перераспределили так, что работать приходилось на износ. От мыслей о работе у меня наворачивались слезы, появлялось подавленное состояние. В таком настроении я находилась долгое время, пытаюсь понять, что происходит и что с этим делать. Старалась отвлечься — занималась спортом, находила время для хобби, уходила в отпуск, но проблема не исчезла. Сейчас ищу новую работу. Я поняла, что не могу себя больше изматывать физически и морально».

Стройка «голодает»

СТРОИТЕЛЬНОЙ ОТРАСЛИ ОСТРО НУЖНЫ УМНЫЕ ГОЛОВЫ И РАБОЧИЕ РУКИ

ДВЕ ТРЕТИ РОССИЙСКИХ ПРЕДПРИЯТИЙ ИСПЫТЫВАЮТ НЕХВАТКУ КАДРОВ, ХОТЯ УРОВЕНЬ БЕЗРАБОТИЦЫ СОСТАВЛЯЕТ ВСЕГО 2,4%. ОСОБЕННО ОСТРО ЭТА ПРОБЛЕМА СТОИТ В СТРОИТЕЛЬНОЙ ОТРАСЛИ, ГДЕ НЕДОСТАТОЧНО ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ. В 2024 ГОДУ СПРОС НА ВСЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ ВЫРОС ПОЧТИ В ТРИ РАЗА. И ДЕЛО НЕ ТОЛЬКО В ОТТОКЕ ИНОСТРАННЫХ РАБОТНИКОВ...

● НЕ СПАСУТ ДАЖЕ МИГРАНТЫ

Строить жилые дома, склады и бизнес-центры стало некому. В стране обострился дефицит рабочих кадров на строительных площадках. На квалифицированных и опытных каменщиков, арматурщиков, кровельщиков очередь расписана на месяцы вперед. И эту дыру невозможно закрыть только с помощью привлечения иностранных рабочих — они, как правило, обладают минимальной строительной квалификацией и могут претендовать (за редким исключением) разве что на место разнорабочего. Очевидно, что и без разнорабочих не обойтись, но в первую очередь нужны профессионалы.

В сентябре 2024 года вице-премьер Марат Хуснуллин сообщил, что дефицит кадров в строительной отрасли составляет порядка 200 тысяч человек. Хуже всего ситуация в Москве: там не хватает 12 786 человек, в Санкт-Петербурге — 6155, в Краснодарском крае — 6566. На ситуацию влияет ужесточение миграционного законодательства (на этом фоне в 2025 году, очевидно, рабочих из стран СНГ больше не станет) и нежелание выпускников российских колледжей



и вузов работать по профессии. Всего 40% выпускников колледжей идут работать на стройки.

● ПРОБЛЕМА «С БОРОДОЙ»

Надо отметить, что строительная отрасль начала испытывать серьезные затруднения с подбором персонала еще в ковид. В начале пандемии в РФ было массово остановлено строительство. Люди вынужденно уходили на новые места работы или меняли сферу деятельности, многие мигранты уехали на родину. После возобновления строительной деятельности вопрос, где брать кадры, не потерял своей остроты. Сегодня примерно 80% строительных компаний испытывают кадровый голод. К тому же в стране демографический спад, из-за которого соискательская база стареет. Мужчины неохотно меняют работу, в том числе из-за наличия отсрочки от мобилизации на некоторых предприятиях.

По данным компании интернет-рекрутмента HeadHunter (hh.ru), по сравнению с пятью годами ранее потребность в специалистах увеличилась втрое. Дефицит кадров в строительстве за последний год вырос на 36%. В октябре 2024 года количество вакансий достигло 158 тысяч, что на 19% больше, чем в январе 2024 года, и на 5% больше, чем в октябре 2023 года.

● САМЫЕ ДЕФИЦИТНЫЕ ПРОФЕССИИ

В числе самых востребованных строительных специальностей — монолитчики, каменщики, отделочники, сварщики, электромонтажники, сантехники. Среди инженерно-технических работников на рынке не хватает грамотных инженеров — по отоплению и вентиляции, водоснабжению и канализации, слаботочным сетям. Особенно востребованы инженеры ПТО (подготовка и согласование проектной документации), инженеры-сметчики, конструкторы и проектировщики. По сравнению с октябрём прошлого года спрос на инженеров пусконаладочных

Показатель кадровой уязвимости в строительстве оказался самым высоким из всех отраслей — 11,5 при критическом показателе от 7 баллов и выше. Такие данные получил Институт статистических исследований и экономики знаний (ИСИЭЗ) НИУ ВШЭ.

работ (ПНР) вырос на 261%, контролеров отдела технического контроля (ОТК) — на 172%, бизнес-аналитиков — на 138%. Также увеличилась потребность в технических директорах (+131%), разнорабочих (+67%), финансовых менеджерах (+66%), руководителях отделов персонала (+57%), грузчиках (+51%) и геологах (+48%). Например, на одну вакансию инженера-конструктора приходится 3,1 резюме (при норме 4–8), на одну вакансию прораба — 1,7, сварщика — 1,3 (по данным hh.ru). Причем специалисты такого профиля сегодня востребованы не только на стройке, но и в других отраслях бизнеса.

● ПРОГНОЗ

Согласно прогнозам Росстата, улучшения демографической ситуации на рынке труда можно ожидать только к 2030 году. А значит, кадровый дефицит в стройиндустрии надолго.

Чтобы снизить остроту кадровой проблемы в приоритетных отраслях экономики, правительство намерено развивать среднее профессиональное образование. В рамках нацпроекта «Кадры» планируется до 2030 года модернизировать более 1000 колледжей и предоставить доступ к общей базе более чем 4000 работодателей, в том числе из строительной индустрии. Эксперты уверены, что решить проблему можно, если компании начнут активнее принимать участие в процессе обучения и вовлечения кадров в рабочую практику, а государство будет вести системную работу по повышению престижа рабочих специальностей.

Подготовила Ольга БАЛАШОВА

Средняя зарплата в отрасли за первые семь месяцев 2024 года составила 104 500 рублей, увеличившись за год почти на 20%.

НОВОСТИ

Трое из десяти работников ругаются из-за графика отпусков

Исследовательский центр портала Superjob.ru привел любопытную статистику, которую получил в ходе опроса экономически активных россиян из всех округов страны.

Оказалось, что у 31% работающих россиян возникают конфликты с коллегами из-за графика отпусков: в каждом шестом коллективе улаживать их получается только у кадровиков или руководства. Если споры возникают, то в 8 из 10 случаев (78%) это касается планирования отдыха в летний период.

У 65% россиян на работе нет разногласий с коллегами из-за отпусков (в прошлом году таких было 60%). Чем моложе работники, тем реже они сталкиваются со ссорами по данному поводу. Мужчины о разногласиях рассказывали чуть реже, чем женщины.

Случаются ли на вашей работе конфликты между коллегами из-за графика отпусков?

26%

Да, обычно договариваемся самостоятельно без привлечения кадровиков/руководства

5%

Да, конфликты обычно разрешаются только после привлечения кадровиков/руководства

65%

Нет

4%

Затрудняюсь ответить



В опросе портала Superjob.ru приняли участие 1600 человек из 372 населенных пунктов страны

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ — НА САЙТЕ



KOLOMNA-SPRAVKA.RU
городской новостной портал

18+

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

По горизонтали: Тутовка. Банки. Нога. Гаер. Атас. Вирис. Зубрила. Зизифус. Лоб. Лоток. Колкость. Карст. Емеля. Малат. Аав. Ерик. Обет. Казино. Рети. Бук. Психоз. Дроги. Хаки. Ива. Воин. Скат. Макак. Таль. Чаша. Ара.

По вертикали: Униформа. Абдо. Тор. Лазурит. Огузок. Икона. Иваси. Октан. Зола. Опись. Багги. Кран. Оса. Лихач. Безумство. Хата. Парус. Блок. Лье. Зима. Карло. Метр. Сити. Турер. Ерика. Алло. Лист. Вар. Иса. Каяк. Итака.

Незаслуженно забытые

Константин ТИЩЕНКО

В ПОНЕДЕЛЬНИК, 9 ДЕКАБРЯ, МЫ ОТМЕЧАЛИ ДЕНЬ ГЕРОЕВ ОТЕЧЕСТВА. ЭТО ЛЮДИ, НАГРАЖДЕННЫЕ ЗА ВОЕННЫЕ ПОДВИГИ ЗВАНИЕМ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИЛИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. В КОЛОМНЕ ОНИ, КОНЕЧНО, ТОЖЕ ЕСТЬ: НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ИЗВЕСТНО 57 ИМЕН. НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ЛЮДЕЙ ЖИВЫ, НО БОЛЬШИНСТВО УЖЕ УШЛО ИЗ ЖИЗНИ, А НЕКОТОРЫЕ И ПОЛУЧИЛИ ЗВАНИЕ ПОСМЕРТНО — ТАКОВЫ РЕАЛИИ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ.

Когда речь заходит о героях-коломенцах, как не вспомнить Анатолия Ивановича Кузовкина — этот человек знает о героических земляках больше, чем кто бы то ни было, а одна из его книг так и называется: «Герои-коломенцы». Наш собеседник рассказал о тех именах, что были незаслуженно забыты, но спустя много лет их истории бережно восстановлены.



Анатолий Кузовкин, писатель, журналист, краевед:

«Темой коломенцев — Героев Советского Союза я заинтересовался еще в раннем детстве. В первом классе я узнал от своей учительницы Марии Ивановны Уваровой, что у нее был ученик, который в годы войны стал прославленным танкистом, генералом и дважды Героем Советского Союза. Звали его Михаил Катук. Меня этот рассказ очень заинтересовал. Но серьезно я увлекся этой темой, когда учился в педагогическом институте на историко-филологическом факультете. А в 1965 году, уже работая в «Коломенской правде», занимался этой темой как журналист. Когда я начинал, было известно 16 Героев Советского Союза в Коломне, а уже через 10 лет — 48.

В 1974 году, в преддверии 800-летия Коломны мы с товарищем, участником Великой Отечественной войны, подполковником запаса Александром Макаровым написали известную книгу «Золотое созвездие коломенцев». С той поры эта тема меня не оставляет, а список пополняется».

Дмитрий Евгеньевич Строганов

В конце 60-х в Коломне был создан Совет ветеранов 108 артиллерийского полка, который возглавил генерал-майор артиллерии А.И. Малофеев. Как-то он рассказал А.И. Кузовкину: «В нашем 108 полку в 30-е годы служил Димка Строганов. В Финскую он воевал в другой части и стал Героем Советского Союза». Анатолий Иванович заинтересовался, и вот что удалось выяснить.

Дмитрий Евгеньевич Строганов родился в Казани. В 1920 году, когда ему было 10 лет, семья переехала в Москву. Там Дмитрий окончил школу, работал в типографии, а в феврале 1933 года был призван в армию. Прошел путь от простого красноармейца до полковника. В Финскую войну командовал батареями. Там был тяжело ранен, лишился левого глаза. После лечения в госпитале Дмитрия хотели уволить из армии, но он добился, чтобы его оставили, и во время Великой Отечественной войны Строганов участвовал в битве



под Москвой.

После войны Дмитрий Строганов начал стремительно терять зрение — сказались последствия ранения и потери глаза. Начались страшные головные боли, переносить которые он не мог. К сожалению, тогдашний уровень медицины не позволял как-то облегчить страдания, и Дмитрий Евгеньевич принял решение уйти из жизни — застрелился. Поэтому долгие годы о Герое Советского Союза Д.Е. Строганове не было принято говорить, но нам это кажется несправедливым.



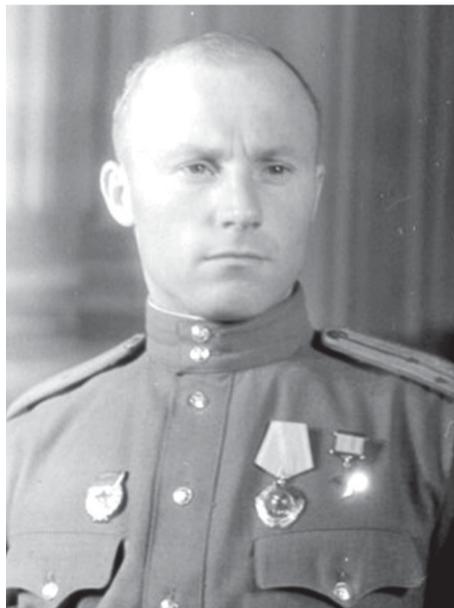
Евгений Петрович Прохоров

Уроженец села Озеры Коломенского уезда (ныне город Озеры). Его имя также было незаслуженно забыто. В Озерах есть памятная стела Победы, где выгравированы имена земляков — Героев Советского Союза, но имени Е.П. Прохорова среди них нет.

Евгений Петрович родился в 1919 году, окончил в Озерах семь классов и школу ФЗУ, работал механиком на заводе сельхозмашин (скорее всего, речь идет о заводе в Коломне, который потом стал ГАРОЗ, а после войны — ЗТС). В 1940 году окончил Таганрогскую школу пилотов, с декабря 1942 года участвовал в Великой Отечественной войне, был командиром штурмовой эскадрильи. К сентябрю 1944 года Евгений Прохоров совершил 117 боевых вылетов на самолете ИЛ-2, нанес большой урон противнику в живой силе и технике. 23 февраля 1945 года получил звание Героя Советского Союза. До конца войны на счету капитана Прохорова было уже 142 успешных боевых вылета и орден Красного Знамени.



После войны он жил в Киеве и работал на авиационном предприятии. Умер 14 апреля 1969 года, похоронен на Байковом кладбище в Киеве.



Сергей Петрович Жаров

Еще один Герой Советского Союза до войны работал формовщиком на Коломенском заводе. Родился он в Москве, но в десятилетнем возрасте был привезен в наш город. С началом войны Сергея призвали на фронт. Сначала служил в зенитной артиллерии, а с 1943 года — командиром взвода противотанковых ружей. Четыре раза был серьезно ранен, но после госпиталя возвращался в строй. Пятое ранение оказалось очень тяжелым, Сергей Жаров попал в госпиталь на полгода. Там же и узнал, что за бои при удержании плацдарма на Днестре ему было присвоено звание Героя Советского Союза.

Сергей Петрович прожил долгую жизнь — умер 9 декабря 1999 года в Москве, похоронен на Николо-Архангельском кладбище.

Алексей Иванович Баукин



Официально он не Герой Советского Союза, а Герой Российской Федерации. Но звание это было присвоено ему за подвиг, совершенный в годы Великой Отечественной войны.

Родился Алексей Иванович в 1906 году в Егорьевском уезде Рязанской губернии (сейчас г. Егорьевск), окончил два класса церковно-приходской школы. С 14 лет освоил ремесло плотника и стал работать самостоятельным. В 1920 году перебрался в с. Озеры, а затем и в Коломну, где трудился до тех пор, пока не призвали в Красную армию. Окончил курсы в 10-м Туркестанском стрелковом полку, и был зачислен курсантом Ленинградской военной теоретической школы летчиков.

В годы Великой Отечественной войны Алексей Баукин был летчиком-штурмовиком, имел награды — орден Ленина и орден Красного Знамени. 19 сентября 1943 года командир полка, в котором он служил, подписал представление его к званию Героя Советского Союза. Спустя два дня, 21 сентября, экипаж бомбардировщика ИЛ-4, которым командовал майор Баукин, не вернулся с боевого вылета. Через несколько дней из вражеского тыла в часть явился чудом спасшийся штурман экипажа Коновалов. Он сообщил, что ИЛ-4 сбили вражеские истребители и командир приказал покинуть борт. Дальнейшая судьба товарищей ему не была известна. Коновалов, вместе с Баукиным представленный к званию Героя Советского Союза,



получил Золотую Звезду, а командир — нет, поскольку числился пропавшим без вести.

Спустя многие годы поисковики нашли обломки самолета и останки экипажа у деревни Пашки Понизовского района Смоленской области. После этого было принято решение восстановить справедливость.

Указом президента РФ от 8 марта 2008 года майору Алексею Ивановичу Баукину было присвоено звание Героя Российской Федерации (посмертно).



Зинтабры, Пешлома, Жиливский устрелок...

МИКРОТОПОНИМ — ЭТО НАЗВАНИЕ НЕБОЛЬШОГО МЕСТНОГО ОБЪЕКТА. НЕ ГОРОДА, СЕЛА ИЛИ ДЕРЕВНИ, А ЧЕГО-ТО БОЛЕЕ МЕЛКОГО: ЛУГА, ПОЛЯ, РОЩИ, УЛИЦЫ, ОВРАГА, БОЛОТА, НЕБОЛЬШОГО ЛЕСОЧКА, РУЧЬЯ И Т. Д. ОБЫЧНО ЭТИ НАЗВАНИЯ

ИЗВЕСТНЫ ЛИШЬ УЗКОМУ КРУГУ МЕСТНЫХ ЖИТЕЛЕЙ. О НЕКОТОРЫХ МИКРОТОПОНИМАХ КОЛОМНЫ МЫ РАССКАЗЫВАЛИ: НАПРИМЕР, О ПРОИСХОЖДЕНИИ НАЗВАНИЙ ПОСЕЛКА ЦЛПЬ ИЛИ СКВЕРА «БЛЮДЕЧКО». НО ИХ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ. ОБ УНИКАЛЬНЫХ СЛОВЕЧКАХ КОЛОМЕНСКОГО КРАЯ ГОВОРИМ С КАНДИДАТОМ ФИЛОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТОМ КАФЕДРЫ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ ГСГУ АННОЙ КОЗЛОВОЙ.



? Анна Юрьевна, что представляет собой микропонимия Коломны и ее окрестностей?

— Есть такое понятие, как языковое пространство. Каждая территория обладает своим языковым пространством, в которое входят и названия храмов и часовен, речной и овражной сети, угодий, названия местных праздников, предметов быта, местные географические термины и так далее — это все микропонимия. Проблема в том, что они нигде не фиксируются, а хранятся только в народной памяти. И если их не фиксируют ученые, то постепенно они уходят.

Очень жаль, ведь это наше наследие. У нас сложилась парадоксальная ситуация: маленький Каширский район (сейчас городской округ Кашира)

имеет свою энциклопедию с микропонимиями. Такая же работа проведена по Егорьевскому району. А в нашем городском округе, где есть свой университет, подобная энциклопедия еще не создана. Хотя у нас необыкновенные ученые: в недавнем прошлом это Н.А. Рошина и А.Б. Мазуров, сейчас этим занимаются В.Ю. Кириченко и Е.Л. Ломако, но обобщающего труда пока нет. Сейчас мы пытаемся составить атлас микропонимии не только г. о. Коломна, но и Луховиц, Зарайска, Воскресенска.

? Что удалось найти к настоящему времени?

— Неплохо описана микропонимия села Акатьева. За это огромное спасибо работнику Акатьевской библиотеки Виктории Захаровой и учителю истории Акатьевской средней школы Татьяне Филипповой — они собирали местные микропонимия, разговаривая с людьми. От них мы

узнали про овраг Буян, Барскую гору, местечки Уланова стрелица, Жиливский устрелок, пристань Черный бык... С точки зрения народной географической терминологии, бык — это скалистый берег, мыс или каменный утес, о который в старину могли разбиться суда. Также быком могло называться плоское место между двумя оврагами. До сих пор в Акатьева вместо наименования улица можно обнаружить другое название — порядок домов. Все эти местные названия показывают особенности видения мира, быта наших далеких предков.

В 2009 году в замечательном сборнике «Коломна и Коломенская земля: история и культура» (Издательский дом «Лига», Коломна) была опубликована научная статья доктора исторических наук Сергея Чернова и Ольги Глазуновой «Девичье поле и село Протопопово по данным устной топонимической традиции (исследования 1995 г.)», где они блестяще описали микропонимия Протопопова (сейчас поселок им. Кирова) и Колычева. Мы знаем Святой колодец в Протопопове (святой источник прп. Сергия Радонежского), а место, где он расположен, некогда называлось Лужок. Там гуляли на Троицу. Есть Камушки — это пляж между Колычевом и Бочмановом. А раньше это место называлось Яндова или Гендова. А само Протопопово делилось на три части — Село, Бутырку (знакомое название) и Курлыновку.

? Кстати, как правильно пишется — Бочманово или Бачманово? Исторически писалось и так, и так.

— Когда это название возникло, было все равно, что писать — «о» или

«а». Писали, как слышится, а у нас, как известно, акающий говор. Даже Ока на древних картах нередко писалась «Ака». Бочманово явно названо по его владельцу, а слово бачман татарского происхождения, означает сборщик податей (был и некий Бачман — половец из племени ольбери. Вел боевые действия против монголо-татар после захвата Бату большей части восточной Половецкой степи). Вообще, вокруг Коломны примерно 15% топонимов имеют тюркское происхождение. Давали земли выходцам из Казанского ханства и других земель, служившим великому князю или царю. Так появились Уварово, Тимирево, Коробчеево, Макшеево — это все тюркские названия.

В библиотеке им. Королева работает заведующая краеведческим отделом Татьяна Старостина. Она собрала и описала микропонимия своего села Григорьевского под Луховицами. Там такие названия: Зинтабры, Пешлома, Адворщице, а одно место в селе называется Кошачка. Когда у местных спрашивают, почему Кошачка, они говорят: там раньше был пруд, где котят топили. Ничего подобного, это название от татарского слова кош — стойбище овец (или стоянка в процессе кочевья). А название Зинтабры вообще может быть связано с балтским населением, которое жило на этих землях до славян. Балтское название носит и наша речка Репинка.

? Вспоминается еще одно интересное словечко. Моя бабушка бидон называла жбаном. Хотя это слово южнорусское, а она коренная коломенчанка, выросла в деревне под Коломной, как и ее родители.

— Расскажу об очень примечательном факте. Центр нашего города, территория нашего университета находятся на исторической территории распространения среднерусских говоров, а Щурово — уже на земле южнорусских говоров (граница проходит по Оке). Территория Коломенского, Воскресенского, Егорьевского районов — место, где встретились два потока колонизации славян: одни шли с

севера, другие с юга, и все перемешалось. Поэтому в одной деревне говорят так, а в соседней по-другому. В одном селе тесто замешивают в квашине, в другом — в дежке («У порога в дежке квас» — это Есенин, он рязанский, значит, южнорусский). Знаменитый лингвист Н.М. Каринский в работе 1903 года писал, что в селе Ванилово (сейчас поселок им. Цурюпы) одна свекровь в наказание сажала невестку в подпол, потому что она «говорит не по-нашему»: мол, как научишься говорить «по-людски», так и вылезешь.

? Есть опасения, что в деревнях совсем забыли микропонимия и спрашивать уже не у кого?

— Лет двадцать назад я расспрашивала жителей деревни Кудрявцево, как называются местный овраг, лес или поле — у моей мамы там дача, и когда приезжала, грех было не воспользоваться возможностью. Но все пожимали плечами — коренных жителей практически не осталось, одни дачники. Только после знакомства с книгой «Святыни Коломенской земли» мы узнали, что там была часовня, в селе было предприятие помещика Пономарева, где делали телеги, колеса, дуги. Имелся большой барский сад с яблонями, грушами, сливами, и поэтому место, где он находился, до сих пор называется Витин сад. И когда я уже прицельно спрашивала: «Витин сад знаете?», мне отвечали: «Конечно, вон он». Зачастую схватишь одно, а дальше зацепится и пойдет... Поэтому мы сейчас гоняемся буквально за каждым названием. И нам интересна помощь любого человека, знающего что-то о местных микропонимиях.

Наши предки оставили очень много языковых следов, которые предстоит расшифровать. Мы смотрим документы XVI — XVIII веков и по каждому населенному пункту составляем список. Но для полноты картины необходима фиксация устной традиции. Поэтому хорошо бы нашлись добровольцы — школьники, студенты, учителя, которые знают, у кого спросить там, где сами живут.

Ася ЕМЕЛЬЯНОВА

Тяжелый вес

КОМУ ПОДОЙДУТ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ СО ШТАНГОЙ

ЗВОН МЕТАЛЛА, ГЛУХИЕ УДАРЫ ШТАНГИ О ПОМОСТ И ХАРАКТЕРНЫЕ ВЫКРИКИ СПОРТСМЕНОВ ВСТРЕЧАЮТ ВСЕХ, КТО ПЕРЕСТУПАЕТ ПОРОГ ЗАЛА ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ СШОР «АВАНГАРД». С 1956 ГОДА СТЕНЫ СПОРТШКОЛЫ СТАЛИ СВИДЕТЕЛЯМИ СТАНОВЛЕНИЯ ДЕСЯТКОВ МАСТЕРОВ СПОРТА, ЧЕМПИОНОВ РОССИИ И ПРИЗЕРОВ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ. О ТОМ, КАК РАЗВИВАЕТСЯ ЭТОТ ВИД СПОРТА В КОЛОМНЕ, МЫ ПОГОВОРИЛИ С МАСТЕРОМ СПОРТА СССР И ТРЕНЕРОМ-ПЕДАГОГОМ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ ДМИТРИЕМ ВОРОНКОВЫМ.



? Дмитрий Викторович, тяжелая атлетика у большинства людей ассоциируется просто с поднятием тяжестей. Настолько ли это простой вид спорта?

- Тяжелая атлетика — это не про поднятие штанги. Это, можно сказать, искусство. По сложности двигательных алгоритмов мы уступаем только гимнастике. Это вид спорта, где важны и сила, и безупречная техника исполнения. Любая ошибка — и вес просто не удержать. Нужно иметь хорошую координацию, баланс, уметь правильно чувствовать свое тело. Поднять штангу не так просто, как кажется. Особую роль в тяжелой атлетике играет техническая подготовка. Каждое движение в рывке или толчке должно быть отточено до автоматизма, ведь на соревнованиях права на ошибку практически нет.

? Какими физическими качествами должен обладать спортсмен?

- Тяжелоатлет должен обладать не только максимальной силой, но и отличной гибкостью, особенно в плечевых, тазобедренных суставах и позвоночнике. Без должной подвижности невозможно принять правильное стартовое положение и выполнить упражнение технически грамотно. Не стоит забывать и про психологическую подготовку. Поднятие сотен килограммов — настоящее испытание для человеческой психики. Спортсмен должен уметь концентрироваться на выполнении упражнения, абстрагируясь от внешних раздражителей, контролировать свое эмоциональное состояние перед выходом на помост.

? Тяжелая атлетика не самый популярный вид спорта. Как появилось это отделение в нашем городе?

- Все начиналось в небольшом подвальном помещении рядом с тиром. Тогда это был заводской зал, принадлежавший спортивному клубу «50 лет

Октября». Там тренировались первые тяжелоатлеты нашего города. Через какое-то время отделение получило зал для тренировок там, где мы находимся сейчас. Раньше здесь располагался буфет, через который проходили сотни людей, пришедшие посмотреть на футбольный матч. Сейчас зал оборудован профессиональными помощами, штангами, тренажерами и всем необходимым для того, чтобы занятия проходили комфортно и безопасно.



Современная олимпийская штанга весит 20 кг для мужчин и 15 кг для женщин, не считая блинов.

? С чего начинаются первые шаги в этом виде спорта?

- Путь в большой спорт начинается даже не со штанги без блинов, а с простой деревянной палки, которую юные спортсмены поднимают на первых занятиях. Никто не заставляет новичков сразу браться за рекордный вес. Сначала мы отрабатываем технику с легким снарядом. Тренировки проходят три-четыре раза в неделю. Современная методика предполагает разделение: отдельные дни посвящаются рывковым упражнениям, отдельные — толчковым. Без тщательной разминки, конечно, никуда. Тренеры внимательно следят за состоянием здоровья воспитанников. Если спортсмен жалуется на боль в определенной части тела, никто не будет заставлять его заниматься с тяжелым весом или на пределе своих возможностей.



Женская тяжелая атлетика была включена в программу Олимпийских игр только в 2000 году в Сиднее.

? Как проходят соревнования в этом виде спорта?

- Соревнования проводятся в десяти весовых категориях отдельно для мужчин и женщин. Спортсмены выполняют два упражнения: рывок и толчок, в каждом дается три попытки. Современные правила позволяют добавлять вес с точностью до грамма, что делает борьбу еще более захватывающей. Рывок считается более техничным упражнением, где атлет должен одним слитным движением поднять штангу с помоста и зафиксировать ее над головой. Это требует исключительной координации, скорости и точности выполнения. Толчок же состоит из двух частей: сначала спортсмен поднимает штангу на грудь, а затем выталкивает ее над головой. Спортсмены тщательно готовятся к соревнованиям не только физически, но и психологически. Многие имеют свои особые ритуалы перед выходом на помост: кто-то использует нашатырный спирт для мобилизации, кто-то медитирует, а некоторые предпочитают эмоционально завести публику.

? Какую экипировку потребуется приобрести новичкам?

- Штангетки — это специальная обувь с твердой подошвой и небольшим каблуком. Такая конструкция обеспечивает стабильность и правильный угол в голеностопе при выполнении упражнений. Тяжелоатлетический пояс используется для защиты поясничного отдела позвоночника при работе с большими весами. Обычно это кожаный ремень шириной 10 — 15 см, более широкий в области поясницы. Также необходимы кистевые бинты для поддержки запястий во время выполнения упражнений, которые помогают распределить нагрузку и снизить риск травм. Из одежды обязательный элемент — тяжелоатлетическое трико. Оно должно плотно прилегать к телу, но не стеснять движений. Наколенники и бандажи используются для дополнительной поддержки суставов.

Милана Маклакова, воспитанница СШОР «Авангард» (отделение тяжелой атлетики):



«С первого класса я начала заниматься тяжелой атлетикой, меня привел папа. Также занимаюсь танцами в народном коллективе «Маша Панат» — одно другому пока не мешает. В тяжелой атлетике меня больше всего привлекает борьба с собой, возможность постоянно улучшать свои результаты. На данный момент я имею первый спортивный разряд с личными рекордами: 45 кг в рывке и 55 кг в толчке. Не планирую связывать свое профессиональное будущее со спортом, но точно продолжу заниматься тяжелой атлетикой для себя после окончания школы».

? Как происходит набор в секцию? Есть ли шансы на успех в тяжелой атлетике у девушек?

- Мы принимаем всех желающих с девяти лет. Никаких особых навыков перед началом занятий иметь не нужно. Требуется только справка от врача о том, что ребенок здоров. Одна из главных задач на данный момент — привлечение девушек в секцию. К сожалению, сейчас у нас только пять-шесть спортсменок, а для команды нужны минимум десять. Конкуренцию создает соседство с другими спортивными секциями, например, с баскетболом и боксом, куда идут большинство девушек. Перспективы оптимистичные. Коломенские тяжелоатлеты регулярно показывают высокие результаты на соревнованиях всех уровней, что помогает популяризировать этот вид спорта. Самое главное — не бояться слова «тяжелая». Нужно просто прийти и влюбиться в этот красивый и динамичный вид спорта.

Анна НЕСТЕРОВА
Фото: СШОР «Авангард»

Антон Чувилкин, воспитанник СШОР «Авангард» (отделение тяжелой атлетики):



«В возрасте 10 лет я начал заниматься тяжелой атлетикой, главной мотивацией было желание похудеть, а выбор пал именно на этот вид спорта из-за его доступности и статуса олимпийского вида спорта. На данный момент я достиг значительных успехов: имею первый спортивный разряд с личным рекордом в толчке 113 кг, являюсь членом сборной Московской области и трехкратным участником Первенства России, причем включен в состав сборной на 2025 год. В тяжелой атлетике меня привлекают большие веса и возможность постоянно прогрессировать, становиться лучше и сильнее. Моя главная цель — стать профессиональным спортсменом и получить звание мастера спорта, для чего необходимо усердно тренироваться и выполнить определенные нормативы».

Фигурные или хоккейные: как выбрать коньки

В последние годы в Подмосковье активно развивается сеть общественных катков, в том числе и с искусственным покрытием, что еще больше увеличивает популярность катания на коньках. А уж в Коломне при наличии конькобежного центра, где каждый сезон открываются массовые катания на ледовой арене, странно этим не пользоваться. Как подобрать коньки себе или своему ребенку – этот вопрос хоть раз вставал перед каждым жителем нашего города.

Если ребенок занимается в спортивной секции – тут все проще: расскажут, какие коньки приобрести, а может быть, даже выдадут. Но как быть тем, кто решил учиться кататься самостоятельно и не знает, с каких коньков лучше начать? Все они разные и предназначены для разных целей катания: беговые, фигурные, хоккейные и т. д. Расскажем подробнее.

ХОККЕЙНЫЕ КОНЬКИ

Перед разработчиками хоккейных коньков стоит задача обеспечить высокую маневренность, поэтому лезвие к ботинку крепится на платформе – «стакане». Чем он выше, тем легче даются развороты. Это позволяет маневрировать на высокой скорости, что для хоккея очень важно.

Ботинки для хоккейных коньков делают одновременно легкими и жесткими: из стекловолокна, термопластика, армированного нейлона и т. д. Для защиты ноги от удара шайбой уплотняются мысок,



задник и верхняя часть ботинка. Внутренняя часть из пенной или гелевой прослойки обеспечивает плотную посадку.

Несмотря на специфику, хоккейные коньки часто выбирают новички, возможно, с прицелом не просто кататься, а играть в хоккей. Их цена колеблется от 3000 (самые простые) до 10 000 – 15 000 (полупрофессиональные) и даже свыше 100 000 рублей (профессиональные).

ФИГУРНЫЕ КОНЬКИ

Лезвие длиннее ботинка, крепится напрямую, без платформы. Эти коньки более устойчивые. Ну, и конечно, фигурные коньки отличаются зубцы на переднем конце лезвия, которые нужны для того, чтобы совершать прыжки и вращения. Кататься они не мешают, поэтому фигурные коньки тоже часто выбирают те, кто только начинает осваивать лед.

Ботинки для них делают не



только из синтетических материалов, как описано выше, но и из натуральной кожи, подкладку – из воздухопроницаемого и влагоотводящего материала.

Цены колеблются от 2500 рублей за базовую модель, полупрофессиональные и профессиональные стоят от 10 000 рублей.

ФИТНЕС-КОНЬКИ

Как правило, в пунктах проката на катках выдают именно их. Они устойчивы и более всего подходят для начального уровня катания, а также для детей. В них трудно развивать большую скорость и делать разнообразные кульбиты, но они и не для этого.

Ботинки мягкие или полумягкие с утеплителем внутри. В них ноги не

замерзнут при самом неторопливом катании. Нога фиксируется не очень хорошо, но для того, чтобы научиться стоять на коньках, вполне достаточно. Застежки без шнуровки, что облегчает надевание. Детские модели имеют раздвижной механизм и могут прослужить несколько лет. Еще один плюс – цена 3500 – 5000 рублей, хотя бывают и дороже.



А



В



С

В зависимости от модели лезвия фитнес-коньков могут быть разными по форме. Напрямую А или с использованием «стакана» (пластиковый держатель, который соединяет ботинок и лезвие) В. В моделях С, где ботинок напоминает роликовый или хоккейный, лезвие также крепится на «стакан».

ВЫБОР И ПРИМЕРКА

1 Обратите внимание на жесткость ботинка. Зашнуруйте коньки, встаньте и попробуйте «завалить» ступню. Если ботинок прогнулся или заломился, значит, он слишком мягкий – можно подвернуть ногу. У профессиональных моделей есть индекс жесткости (флекс-индекс), который обозначен на ботинке.

2 Во время примерки наденьте носки, в которых будете кататься. Обуйте коньки и походите в них по полу. Нога не должна свободно болтаться, но и поджимать ботинок не должен. При выборе между двумя размерами берите больший: всегда можно надеть носок потолще, а вот если ботинки жмут, кататься будет невозможно. То же и по ширине.

3 Если модель со шнуровкой, то шнурки не должны тянуться. Лучше всего шнурки с пропиткой: они не скользят и надежно фиксируют стопу.

4 Проверьте, хорошо ли зафиксированы петли и крючки для шнурков. А вот покупать модели с липучками не стоит: при попадании снега они плохо держатся.



СОВЕТ. В магазине нужно примерить оба конька: надеть, полностью зашнуровать, сделать перекаты с пятки на носок, походить, выполнить несколько небольших приседаний, сохраняя положение таза по прямой линии над пятками. Примерив несколько пар, выберите самую удобную.

Шнуровать ботинок нужно по правилам: внизу у носка посвободнее, в области голеностопа максимально жестко и туго, а наверху снова послабее, чтобы ноги во время катания легко сгибались в коленях.

ДЕТСКИЕ КОНЬКИ

Как и взрослые, детские модели коньков по своему назначению делятся на фитнес-модели, фигурные и хоккейные.

Детские фитнес-коньки могут быть двухползными и в таком случае не имеют размера. Также они могут иметь одно лезвие. Такие коньки делают одномерными или раздвижными (с регулировкой в пределах от 3-го до 5-го размера).

Двухползные коньки подойдут детям дошкольного возраста от трех лет.



Если ребенок уже имеет опыт катания, можно задуматься о покупке раздвижных коньков с одним лезвием, и тогда нет необходимости точно подбирать ботинок по размеру. При выборе детских фигурных или хоккейных коньков стоит опираться на те же принципы, что и при выборе коньков для взрослых.

МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ

"Антураж" КУХНИ

РАССРОЧКА БЕЗ % на 6 месяцев

ШКАФЫ-КУПЕ ДВЕРИ-КУПЕ СТЕНКИ ПРИХОЖИЕ

ФУРНИТУРА, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ

PUISE **blum** **italum**

МОНТАЖ МЕБЕЛИ и ДОСТАВКА по г. КОЛОМНЕ **БЕСПЛАТНО**

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

КУХНИ Браво ШКАФЫ-КУПЕ

СТЕНКИ ГАРДЕРОБНЫЕ ПРИХОЖИЕ

пр-т Кирова, 16

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

РАССРОЧКА БЕЗ % НА 6 МЕСЯЦЕВ

Наш сайт: KUNNIBRAVO-KOLOMNA.RU

☎ **8 (916) 109-89-57**

МОНТАЖ МЕБЕЛИ и ДОСТАВКА по г. КОЛОМНЕ **БЕСПЛАТНО**

«ЭкоСталь» ДЕМОНТАЖ САМОВЫВОЗ

Общество с ограниченной ответственностью

любой сложности

САМОВЫВОЗ грузоперевозки

ВЫВОЗ МУСОРА УСЛУГИ АВТОКРАНА

ЧЕРНЫХ, ЦВЕТНЫХ МЕТАЛЛОВ и ЛОМ КАБЕЛЯ

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 31.12.2024 г.

Тел. 8 (985) 397-13-35

Реклама МХ403

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 МХ4029

АКЦИЯ!

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

УЧИТЕЛЬ МАТЕМАТИКИ ПЕРВОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ, опыт работы в школе 37 лет, предлагаю УСЛУГИ РЕПЕТИТОРА ПО МАТЕМАТИКЕ

Подготовлю к ОГЭ.

Тел. 8 (964) 551-47-96

Реклама МХ369

КУПЛЮ СТАРИННЫЕ ИКОНЫ И КАРТИНЫ

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

Тел. 8 (920) 075-40-40

реклама МХ383

СКАНВОРД

Водка из ягод шелковицы	Форменная одежда	Геометрическое тело	Мясо на задней части туши	Вид сельди	Внедорожник для езды по песку	Безрасудное поведение	Ветренный движок	Папа Буратино	Центр Лондона	Одиннадцатая руна германского алфавита
→	↓	↓	↓		→	↓		↓		↓
Широкая мерка хорошей жизни	→			Балаганный шут	→		Тревожный сигнал			
→				Останки костра	→					
Компьютерная зараза		Жожоба	→				Старинная французская мера длины	Буксирное судно		Вид лодки
→				Углеводород, входящий в состав бензина	→	«Зебра» среди насекомых	Открытый прилавок для торговли			
Канадский сорт яблоки		Язычительное замечание	→		→			100 см		Банная прилипа
Кислота из незрелых яблок		Минерал синего цвета	→	Образование подземных пещер	→		Щучий повелитель			
→				Эстонский композитор и хоровой дирижер	→		10 пачек сигарет	Протока в пойме реки		
Место, где обычно спускаются деньги	Египетский муфтий	Предмет поклонения	→	Список имущества для учёта	→	Зарок монаха	→		Декоративный кустарник	Родина Одиссея
→	→			Рисковый водитель	→	Моя ... с краю	→	Территориальное деление в Албании		
Крупное дерево	→			Нервозность, нагнетание страха	→			Снежная пора		Римский полководец
→								Дерево для корзин		
Длинная телега	→			«Военный» цвет	→					
→				Плоская хищная рыба	→		Мартышкообразная обезьяна			
Сражается с врагом	Экспедиция мира по шахматам	→						Тропическая птица		

Ответы на сканворд опубликованы на стр. 9

Источник: сканворды.net

УТЕРЯННЫЙ АТТЕСТАТ

о неполном среднем образовании Л 078484, выданный средней школой № 16 г. Коломны 12 июня 1991 года на имя **Яковлевой Ирины Александровны**, считать недействительным.

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАМ

Инкубатор «Несушка» на 104 яйца, цифровой, автопередвижение. Цена 8500 руб. Тел. 8 (964) 783-88-23, Михаил.

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

Автомобиль Volga Siber, 2008 г. в., пробег 200 000 км, на ходу, в отл. сост. Цена 350 000 руб. Тел. 8 (964) 783-88-23, Михаил.

Щенков, помесь акитану и лайки, 2 девочки и 1 мальчик, возраст – 3 месяца, полная родословная, привиты. Цена 20 000 руб., торг уместен. Тел.: 8 (995) 503-80-97, Владимир, 8 (901) 78-55-983, Ольга.

СУДОКУ

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

«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@gazetayat.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.**

№ 48 (1643) 10 декабря 2024 г. Номер подписан 9 декабря 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 № 7049-2024. Тираж – 6500 экз.