



«Война навсегда меняет человека»

Рассказывает ветеран-афганец, коломенец Дмитрий Федоров

стр. 4



Газета для всей семьи

№ 5 (1650) 11 февраля 2025 г.



Когда будут проходить хоккейные матчи в парке Мира

стр. 2



Большое интервью главного врача Коломенской больницы

стр. 8-9

Николай Макаров рассказал, что сделано за 100 дней и что в планах

■ Адреса домов, где отремонтируют подъезды в 2025 году.....стр. 5

■ Зачем люди учатся стоять на гвоздях?..... стр. 10

■ Можно ли похудеть, не отказываясь от сладкого?.....стр. 14

Пешеходного перехода у здания администрации в Коломне больше нет

стр. 2



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

Реклама МХ363

Российские железные дороги АО «ВНИКТИ» приглашает:

**ВЕДУЩЕГО КОНСТРУКТОРА
ИНЖЕНЕРА-ЭЛЕКТРОНИКА
ИНЖЕНЕРА-КОНСТРУКТОРА
ИНЖЕНЕРА-ПРОГРАММИСТА
ИНЖЕНЕРА-МЕХАНИКА
ИНЖЕНЕРА
СЛЕСАРЯ
СЛЕСАРЯ-ЭЛЕКТРОМОНТАЖНИКА
СЛЕСАРЯ МЕХАНОСБОРОЧНЫХ РАБОТ
СЛЕСАРЯ-РЕМОНТНИКА
СЛЕСАРЯ-САНТЕХНИКА
ЭЛЕКТРОМОНТЕРА
ТОКАРЯ
ПОВАРА В СТОЛОВУЮ**

З/пл. - по результатам собеседования, с учетом опыта работы - от 40 000 до 100 000 руб. и выше + выплаты мотивационного характера

График работы - 5/2, с 7.45 до 17.00 (пт с 7.45 до 15.45)

Оформление по ТК РФ, полный соцпакет, обучение за счет предприятия, возможность карьерного роста

Резюме на почту: info@vnikti.com (для кадровой службы)

г. Коломна, ул. Окт. Революции, д. 410
8 (496) 618-05-82, 8 (496) 618-82-18 доб. 11-25 или 13-04

На катке в парке будут проходить товарищеские хоккейные матчи

Первая игра на льду уже состоялась. Здесь прошел любительский матч между командами Коломенского завода и КБМ.

Теперь подобные спортивные встречи будут проходить регулярно. Посмотреть игры можно:

- по средам с 19.30 до 21.00,
- по воскресеньям с 10.00 до 11.30.

Обратите внимание: на время игр будут приостановлены сеансы массовых катаний для жителей.

Напомним, каток с искусственным льдом в парке Мира построен при поддержке губернатора Московской области Андрея Воробьева в рамках проекта «Зима в Подмоскowie». Посещение катка бесплатное, но для входа нужно получить билет на сеанс — его можно заранее забронировать на сайте kolomna-katok.ru.



Переход у администрации признан опасным и ликвидирован

По поручению главы городского округа Коломна на улице Октябрьской Революции ликвидирован нерегулируемый переход напротив здания администрации муниципалитета. Вместо этого дополнительная «зебра» появится на углу ТЦ «Глобус». Это позволит обеспечить безопасность пешеходов в этом месте.



«Мы стремимся создавать не только комфортные, но и безопасные условия для наших жителей. С декабря 2024-го по январь 2025 года два человека получили травмы в результате

ДТП на пешеходном переходе возле администрации. Самым эффективным методом для обеспечения безопасности в такой ситуации было решение перене-

сти этот пешеходный переход», — отметил глава городского округа Коломна Александр Гречишев.

Работы планируется завершить до середины февраля.

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ – НА САЙТЕ

KS KOLOMNA-SPRAVKA.RU
городской новостной портал

18+

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

- СЛЕСАРЯ ПО КИПИИ
- СЛЕСАРЯ-РЕМОНТНИКА
- ТРАНСПОРТИРОВЩИКОВ
- УКЛАДЧИКОВ-УПАКОВЩИКОВ
- МАШИНИСТОВ МОЕЧНЫХ МАШИН
- УБОРЩИКА ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СЛУЖЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ
- ТЕХНОЛОГА
- 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

Рейд по выявлению должников пройдет на дорогах Коломны и Озер

12 и 19 февраля на территории городского округа Коломна проведут рейд по взысканию задолженностей с владельцев транспортных средств.

Участие в рейде примут сотрудники администрации муниципалитета, местного отдела Гос-

автоинспекции, областной Федеральной службы судебных приставов и сотрудников МРИ ФНС РФ № 7 по Московской области.

Владельцам авто рекомендовано проверить свои задолженности по оплате штрафов и налогов.

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
- ФОРМОВЩИК
- ТЕСТОВОД
- ПРИЕМЩИК-СДАТЧИК
- УКЛАДЧИК
- УПАКОВЩИК
- УБОРЩИК

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 (916) 832-91-91

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

Производство, расположенное в Коломне,
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

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

Дорогие наши Григорьевы! Георгий Яковлевич и Марта Иосиповна!

Сегодня мы поздравляем вас с редким юбилеем - благодатной свадьбой! Целых 70 лет длится ваш союз, скрепленный любовью и верностью, терпением и преданностью. Вы преодолели множество трудностей и пережили множество приятных моментов в своей совместной жизни. Выросли дети, внуки и правнуки, позади остались многие хлопоты. Радуйтесь каждому мгновению вместе и цените свой редкий дар!

По путям родной земли,
Городам и весям
Семь десятков лет прошли
Эти двое вместе.
Даже и не верится:
Этой паре - семьдесят!

Милые, хорошие,
Поздравляем вас!
Внуки пусть и правнуки,
Дружно взявшись за руки,
Поклянутся так же вот
Жизнь свою пройти!

С любовью, дети, внуки и правнуки



500 лет кремлю: как город отметит эту дату?

НАШ КРЕМЛЬ — ОДИН ИЗ САМЫХ ВЕЛИЧЕСТВЕННЫХ И ДРЕВНИХ В РОССИИ. В 2025 ГОДУ ИСПОЛНИТСЯ 500 ЛЕТ С НАЧАЛА ЕГО СТРОИТЕЛЬСТВА В 1525 ГОДУ. КАКИЕ ПРАЗДНИЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ГОТОВЯТСЯ В КОЛОМНЕ К ЭТОЙ ЗНАМЕНАТЕЛЬНОЙ ДАТЕ?

Коломенский кремль — это не просто историческое место или архитектурная достопримечательность. Жизнь на его уютных улочках бьет ключом — здесь не только ходят толпы любопытных туристов, но и очень много местных жителей. Многочисленные кафе, сувенирные магазины и частные музеи никогда не пустуют. На сегодняшний день наш кремль единственный в стране, на территории которого постоянно проживают люди.

Он был построен в XVI веке по приказу великого князя Василия III, отца Ивана Грозного, для защиты от монголо-татарских полчищ. За шесть лет, с 1525 по 1531 год, на месте сгоревшей деревянной крепости появилось самое мощное по тем временам на Руси оборонное сооружение из камня и кирпича: высота стен в нем была от 18 до 21 метра, а самая высокая башня достигала 35 метров. Каменный кремль сделал Коломну неприступной для врагов, но спустя время он перестал выполнять свою некогда столь значимую оборонительную функцию. Воспользовавшись тем, что власти города стали все меньше

внимания уделять содержанию крепости, предприимчивые горожане начали растаскивать ее по кирпичику и использовать добытые стройматериалы в своих хозяйствах. Так продолжалось вплоть до XIX века, пока император Николай I не издал специальный указ, запрещающий разрушать кремль. До нашего времени сохранились 7 башен из 16.

В 2013 году Коломенский кремль победил в конкурсе символов страны «Россия 10». Башни и стены Коломенского кремля являются большой ценностью, которая всегда будет привлекать туристов в Коломну при должной реставрации. Кстати, последние масштабные работы по реставрации Коломенского кремля происходили к 800-летию Коломны в 1977 году. Хочется надеяться, что к 850-летию Коломны, которое мы будем отмечать в 2027 году, власти найдут возможности для проведения восстановительных работ на стенах и башнях древней достопримечательности. А пока стало известно о том, как город готовится отметить 500-летие Коломенского кремля.



Лариса Лунькова, заместитель главы администрации г. о. Коломна:

«Коломенский кремль — это сердце города. Конечно, мы не можем обойти вниманием эту знаменательную дату. В городе готовится ряд мероприятий. Мы продумывали, что предложить жителям города. Планируется большая интерактивная часть — башни кремля откроются для посетителей. Все желающие смогут посетить их бесплатно. Кроме того, планируем организовать выставку у стен кремля. Основной праздник развернется на площадке у Маринкиной башни — концертные программы, интерактивы, выступления работников и так далее. В краеведческом музее откроется интерактивная выставка, на которой можно будет прикоснуться к экспонатам. Также жители увидят редкие, ранее не выставлявшиеся на всеобщее обозрение реликвии».

Началась подготовка к 100-летию юбилею Озер



В августе город Озеры отпразднует 100 лет со дня основания. В администрации городского округа Коломна стартовала подготовка к знаменательной дате.

«Подготовка к юбилейному Дню города уже началась: вместе с организационным комите-

том обсудили ближайшие планы работы», — отметил глава округа Александр Гречищев.

К празднику предстоит привести в порядок сразу несколько территорий в Озерах. Один из самых крупных проектов — карьер «Западный», где продолжается

благоустройство. Будет уделено внимание улице Ленина, которая является центральной в городе, а также площади Коммунистической — здесь появится памятник озерским текстильщикам.

Елена СОМОВА

«Война навсегда меняет человека...»

О ЖИЗНИ И АФГАНЕ СПУСТЯ 36 ЛЕТ. ИНТЕРВЬЮ С ВЕТЕРАНОМ-АФГАНЦЕМ ДМИТРИЕМ ФЕДОРОВЫМ

15 февраля в России – День памяти россиян, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. Дата приурочена к завершению вывода советских войск из Афганистана в 1989 году. Эта война стоила жизни 15 тысячам советских солдат, офицеров и генералов. Были среди ее участников и наши земляки. Всего свой интернациональный долг исполнили 500 коломенцев, 29 из них погибли. Накануне памятной даты мы встретились с участником тех событий, председателем коломенской ветеранской организации «Боевое братство» Дмитрием Федоровым.



Дмитрий Федоров родился в 1963 году в Коломне. Окончил Коломенский машиностроительный техникум. Работал слесарем на Коломенском тепловозостроительном заводе им. В.В. Куйбышева. Служил в Афганистане с 1983 по 1985 год в 860-м отдельном полку провинции Бадахшан. Награжден орденом Красной Звезды и медалью «За отвагу». Стоял у истоков создания патриотического центра «Отечество». Сегодня возглавляет Коломенское отделение общественной организации «Боевое братство». Является депутатом Совета депутатов г. о. Коломна. Женат. Вырастил сына, есть внук.

Афганская война длилась в два раза дольше, чем Великая Отечественная. Пожалуй, ни одна другая война минувшего столетия не оставила после себя столько недосказанности, не подвергалась столь различным оценкам, не оставила так много вопросов. Однако это нисколько не умаляет мужества и отваги сражавшихся там советских солдат.

19-летнего Дмитрия Федорова призвали в армию в мае 1983 года, а после полугода ему объявили, что придется ехать в Афганистан.

– Тогда другого пути не было, все служили. На тех, то избегал армии, смотрели искоса. Когда меня призвали, шел уже четвертый год войны в Афганистане, велись самые активные боевые действия. Конечно, я понимал, куда попаду, но мне хотелось быть полезным стране и испытать себя: наше поколение воспитывалось на рассказах о Великой Отечественной войне, на подвигах дедов. Мои сверстники с детства мечтали о воинской службе. В СССР это была почетная обязанность каждого гражданина.

? Как встретила чужая земля?

– Я ничего не знал об Афганистане. Оказавшись там, понял, что это страна контрастов. Дневной палящий зной ночью сменяется зимней стужей. К Афганистану надо было привыкать, тем более очень часто приходилось передвигаться десятки километров пешком, неся на себе тяжелое снаряжение. Такие условия выматывали людей, вынуждали любой ценой биться за свою жизнь. Душманы были лучше приспособлены

к своему климату и ландшафту и прекрасно этим пользовались.

? Что вы чувствовали, когда ехали на войну?

– Страх не было, были неизвестность и приказ, который нужно выполнять, да и по молодости страх не закрадывается в душу. В 70 – 80-е годы показывали фильмы патриотической направленности, про войну... Мы были воспитаны в духе патриотизма. А когда в тебя летят пули, стреляешь и ты – выбора нет. Война заставляет быть жестоким к врагу, иначе он будет жестоким к тебе. Солдатам в Афганистане необходимо было выжить и вернуться домой. Видя, как жестоко «духи» расправлялись с пленными и бойцами, ребята быстро забывали о робости и страхе: главной их задачей становилось выстрелить первым. Война раскрывает в человеке совершенно другие качества, меняет его навсегда.

? Была какая-то подготовка? Чему вас там учили?

– Никакой подготовки толком не было. Я попал в пехоту, в провинцию Бадахшан. Это высокогорье, где не хватает воздуха. Очень большие перепады высот, ледники. В долине – жара, в горах – зима. Пыль, болезни. Специалисты, которые целенаправленно шли обучать в Афганистан, еще как-то учили: для них были «учебки» и трехмесячные «карантины» в Средней Азии, а нас, пехоту, ничему не учили. В мои боевые задачи входили поиск и уничтожение формирований афганских моджахедов, проведение рейдов, сопровождение колонн, разведка, засады... Почти везде передвигались пешком или десантировались с вертолетов. Шли в горы... Шли с ночи и до самого утра.

? Было такое, когда надежда покидала и думали, что не выкарабкаетесь?

– Рисковать жизнью приходилось постоянно. Душманы готовили засаду, ставили мины на нашем пути. Организовывали ее со знанием дела, с учетом местности. Засада, как известно, рассчитана на внезапность.



Д. Федоров на фото слева, 1985 год



Война в Афганистане длилась с 1979 по 1989 год. В боевых действиях участвовали 500 коломенцев, 29 из них погибли.

Она строится так, чтобы противник попал как бы в мешок. Они оборудовали огневые точки на возвышенностях, прятали пулеметы за камнями. Я несколько раз попадал с однополчанами в засады, чудом удавалось вырваться. На глазах гибли товарищи. Но своих никогда не бросали – ни раненых, ни мертвых, всегда забирали с собой.

В 1985 году, попав в окружение, я мертвыми пацанами обложился, как мешками, и отстреливался. Нас совсем мало тогда осталось... С большими потерями, но отстрелялись.

Афганистан менял психику молодых солдат. С войны они приезжали другими, взрослыми не по годам».

? Насколько хорошим было снабжение наших бойцов?

– Хватало. Армейский сухпак в Афганистане был продуманным и сытным: банка тушенки и две банки каши с мясом, пакет черных сухарей. Кстати, выпускал их коломенский хлебокомбинат, обеспечивал всю страну.

? К пленным как относились?

– В Афгане были единицы, кто сдавался в плен. Было два пути: или сдаешься, или взрываешь себя гранатой. Тогда каждый носил гранату для себя. В плен попадали или раненые, или контуженные, в бессознательном состоянии. Это еще можно было понять, в остальных случаях нет. Только мертвые в спину не стреляют, зачем они нужны пленные?

? Как повлиял Афганистан на вашу дальнейшую жизнь?

– Афганистан менял психику молодых солдат. С войны ребята приезжали другими, взрослыми не по годам. Слава Богу, меня миновал «афганский синдром». Я вернулся к мирной жизни: работал на КБМ, занимался патриотическим воспитанием молодежи, стоял у истоков центра «Отечество». Мы учили ребят боевой подготовке, рукопашному бою, армейской дисциплине, водили в походы, устраивали «Зарницы». Кстати, наши воспитанники участвовали в расчистке Старо-Голутвина монастыря, реставрации дома Ла-

жечникова, храма Иоанна Предтечи в Городищах. В 2000-х годах я возглавил Коломенское отделение общественной организации «Боевое братство». Война поломала многие судьбы афганцев, которые вернулись оттуда и стали никому не нужны и забыты. После распада СССР часто говорили: «Мы вас на войну не посылали, вы воевали за другое государство». Именно поэтому я стал заниматься ветеранскими делами, поняв, что надо помогать своим, что никто на блюдецке с голубой каемочкой нам ничего не принесет.

? Помнят ли Афганистан сегодня?

– Честно скажу: забывают. Сегодня на слуху СВО, и это понятно. Но были Афганистан, Чечня, Сирия... Все, кто там воевал и вернулся живым, имеют такие же удостоверения ветеранов боевых действий. Для понимания картины скажу, что сейчас у нас нет даже помещения, чтобы проводить современное воспитание детей. За то здание, которое у нас было, начали требовать неподъемную арендную плату.

Недавно по личному вопросу я пришел в колычевскую поликлинику и нигде не увидел объявления, что ветераны боевых действий обслуживаются вне очереди. Никто не задумывается, что приобретенные на войне болезни и травмы отражаются на здоровье и со временем приводят даже к инвалидности. Вот такое стало отношение. Ветеранам даже отказывают при выходе на пенсию засчитывать службу в Афганистане как год за три. Хотя у всех в ветеранских удостоверениях указано, что мы имеем право на льготы, установленные Постановлением ЦК КПСС и Совета министров СССР от 17 января 1983 года № 59-27.

? Поддерживаете ли вы бойцов СВО?

– И словом, и делом. Регулярно собираем гуманитарную помощь. На днях передадим еще несколько детекторов дронов. Если было бы здоровье, то давно, может, и сам был бы там. Некоторые из сослуживцев участвуют в СВО. В сентябре прошлого года при освобождении Угледача погиб мой друг Станислав Юрко – поэт, композитор, неоднократно выступавший в Коломне. Ему был 61 год. Каждому поколению досталась своя война. А кому-то несколько войн...

Ольга БАЛАШОВА

В каких домах отремонтируют подъезды в 2025 году

БОЛЕЕ 50 ПОДЪЕЗДОВ ОТРЕМОНТИРУЮТ В ЭТОМ ГОДУ В ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ КОЛОМНА. КАК РАССКАЗАЛИ В АДМИНИСТРАЦИИ, 23 ИЗ НИХ ОБНОВЯТ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ СОФИНАНСИРОВАНИЯ ИЗ БЮДЖЕТОВ МУНИЦИПАЛИТЕТА И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ.

В прошлом году в городском округе Коломна отремонтировали 47 подъездов за счет внебюджетных средств и 20 в рамках региональной программы.

Программа включает комплексные работы: ремонт входных групп, покраску стен и потолков, замену окон и дверей, установку пандусов для маломобильных граждан, а также замену почтовых ящиков, освещения и напольного покрытия.

«Мы активно вовлекаем жителей в процесс согласования работ. Они сами выбирают цвета и материалы для оформления подъездов. Такой подход помогает создавать не только комфортные, но и современные интерьеры», — рассказал заместитель главы администрации г. о. Коломна Дмитрий Ходасевич.



На сегодняшний день утвержден следующий список домов, где работы будут проводиться за счет софинансирования из местного и областного бюджетов:

- с. Редькино, ул. Фабрика Ока, д. 39 (подъезды 1, 2), д. 40 (подъезды 1, 2);
- с. Горы, ул. Багратиона, д. 26 «а» (подъезды 1, 2, 3);
- г. Коломна, ул. Девичье Поле, д. 11 (подъезд 4);
- г. Коломна, ул. Добролюбова, д. 4 «а» (подъезд 1);
- г. Коломна, ул. Дзержинского, д. 6 (подъезд 2), д. 85 (подъезд 2);
- г. Коломна, ул. Козлова, д. 103 (подъезд 1);
- г. Коломна, ул. Зеленая, д. 12 (подъезд 10);
- г. Коломна, ул. Красина, д. 47 (подъезд 2);
- г. Коломна, ул. Ленина, д. 74 (подъезд 2), д. 24 (подъезд 1), д. 99 «а» (подъезд 2);
- г. Коломна, ул. Пионерская, д. 33 (подъезд 1);
- г. Коломна, ул. Ларцевы Поляны, д. 8 (подъезд 5);
- г. Коломна, ул. Щуровская, д. 47 (подъезд 6);
- г. Коломна, ул. Калинина, д. 17 (подъезд 2);
- г. Коломна, б-р Лебедецкого, д. 3 (подъезд 1);
- г. Коломна, пр-т Кирова, д. 18 (подъезд 1).

Долги за ЖКХ начнут взыскивать онлайн



По всей России началось тестирование системы онлайн-взыскания долгов за жилищно-коммунальные услуги. Теперь граждане, имеющие задолженность по оплате ЖКУ, будут получать уведомления обо всех этапах судебного разбирательства через портал «Госуслуги». Как сообщили в Минстрое, эксперимент продлится до 1 октября.

Проект охватит регионы с высоким уровнем цифровизации, где эффективно функционируют электронные системы исполнительной власти, ресурсоснабжающих организаций и мировых судей. В рамках эксперимента будут отслеживаться долги за:

- оплату жилых помещений и машино-мест в многоквартирных домах,
- коммунальные услуги и энергетические ресурсы,
- взносы на капитальный ремонт.

Механизм взыскания: поставщики услуг ЖКХ передают сведения о задолженностях в Государственную информационную систему жилищно-коммунального хозяйства (ГИС ЖКХ).

На основании данных из Росреестра, Социального фонда России и МВД ГИС ЖКХ автоматически формирует пакет документов для обращения в мировой суд.

Документы в электронном формате направляются в систему ГАС «Правосудие», где ведется учет судебных делопроизводств.

Ожидается, что новая система упростит и ускорит процесс взыскания долгов, минимизируя необходимость личного участия граждан в судебных разбирательствах.

В села и деревни приедут автолавки

В сельские населенные пункты Коломны и Озер снова приедут автолавки. Как сообщили в администрации, более 100 отдаленных и малонаселенных сел и деревень в городском округе Коломна обеспечивают продуктами и непродовольственными товарами специализированные автомобили выездной торговли. Автолавки приезжают в населенные пункты регулярно и по утвержденным графикам.

По согласованию с администрацией муниципалитета выездной торговлей в округе занимаются два предпринимателя. В прошлом году их автолавки обслуживали 103 населенных пункта Коломны и Озер. Так, например, торговля осуществлялась в селах Андреевское, Дмитровцы, в деревнях Дудебино, Жиливо, Конев Бор, Молитвино, Холмы, на станции Непецино. В 2025 году автолавки продолжат обслуживать населенные пункты, где их присутствие необходимо.



«В рамках программы «Комплексное развитие сельских территорий» предпринимателям, которые осуществляют выездную торговлю, частично компенсируют транспортные расходы. В прошлом году на эти цели было направлено почти два миллиона рублей из областного и местного бюджетов», — добавили в администрации.

Еще две станции очистки воды появятся в городском округе Коломна



Станцию очистки воды установят на водозаборном узле в селе Лукерьино, как сообщили в администрации городского округа Коломна. Работы проведут в этом году по муниципальной программе «Развитие инженерной инфраструктуры, энергоэффективности и отрасли обращения с отходами».

На территории округа находятся 122 водозаборных узла. С 2017 года начались работы по улучшению состояния системы водоснабжения. Основное внимание уделяют очистке воды от примесей же-

леза. Жители Коломны и Озер в основном получают воду с подземного Подольско-Мячковского горизонта, который характеризуется повышенным содержанием природного железа. Чтобы вода была соответствующего качества, она проходит несколько стадий очистки, в том числе обезжелезивание. Технология основана на принципе озонирования воды. Озон окисляет избыточное железо в составе, после чего взвесь выпадает в осадок. На выходе получается вода, соответствующая нормам.

«На сегодняшний день на территории нашего округа в рамках губернаторской программы установлено 46 станций очистки воды. Последние две были построены в деревнях Паново и Настасьино. Следующий населенный пункт, в котором по региональной подпрограмме «Чистая вода» появится станция обезжелезивания, — это село Лукерьино», — рассказал заместитель главы городского округа Коломна Дмитрий Ходасевич.

Замглавы добавил, что в последующие годы планируется установить станцию водоочистки в селе Нижнее Хорошово.

Подготовила Елена СОМОВА

200-летней фату вернули в Коломну из Нью-Йорка

ТЕПЕРЬ ГЛАВНУЮ ТЕКСТИЛЬНУЮ ДРАГОЦЕННОСТЬ КОЛОМНЫ МОГУТ УВИДЕТЬ ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ

31 ЯНВАРЯ НА ШЕЛКОВОЙ ФАБРИКЕ ПРОИЗОШЛО ДОЛГОЖДАННОЕ СОБЫТИЕ: ОТКРЫЛАСЬ ПОСТОЯННАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ КОЛОМЕНСКОЙ КАНАВАТНОЙ ФАТЫ. ЭТОТ РАРИТЕТ ПОЯВИЛСЯ В КОЛОМНЕ ДВА ГОДА НАЗАД, НО ПОКАЗАТЬ ЕГО ВСЕМ ЖЕЛАЮЩИМ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЛОСЬ ВОЗМОЖНЫМ ДО ПРИОБРЕТЕНИЯ УНИКАЛЬНОЙ ВИТРИНЫ, ГДЕ ПОДДЕРЖИВАЮТСЯ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ «ДОЛГОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ» КАНАВАТНОЙ ФАТЫ.

Открытие постоянной экспозиции собрало немало людей: историки, специалисты по тканям, дизайнеры, музейщики, журналисты, в том числе из специализированных изданий. После торжественной части, на которой участники процесса обретения канаватной фаты делились, как непросто было это сделать, все смогли подойти к заветной витрине. Впускали по одному.

Когда здание бывшего завода «Текстильмаш» передали под музейное и творческое пространство, это было крайне депрессивное место: облупившаяся штукатурка советских времен, внутри запах машинного масла, старые поломанные станки... Сегодня Шелковая фабрика входит в число лучших общественных пространств России, а на территории Арт-квартала «Патефонка», где она находится, бывает много туристов. Преображение заняло несколько лет.

«ГОЛЬ ПЕРЕКАТНА, А ФАТА КАНАВАТНА»

Фата канаватная, или канаватка — женское головное покрывало. Название идет от сирийского города Канават, где издревле было развито шелкоткачество и где производили драгоценные изделия из шелка, тканые серебром и золотом. В России такие канаватки были частью традиционного костюма: в XVIII веке состоятельные купчихи носили их поверх кокошников.

В конце XVIII века Коломна стала центром производства шелковых тканей: появи-

лись фабрики Левиных, Бабаевых и так далее. Вплоть до 40-х годов XIX века здесь было главное место производства канаватных фат, которые могли поспорить с оригинальными. Недаром в XIX веке Коломну называли «русским Лионом».

В русских семьях фата переходила по наследству: ее разрезали пополам, и получалось два платка двум дочерям, чтобы никого не обидеть.

А про человека, желавшего произвести впечатление и пустить пыль в глаза, говорили: «Голь перекатна, а фата канаватна».

Андрей Боровский, историк костюма, искусствовед:

«Это текстильная драгоценность, то есть предмет текстиля, в который умудрились включить самые дорогие материалы, самые сложные технологии, дизайн и так далее. Канаватка — самое крутое, что могло быть сделано за всю историю моды и дизайна в нашей стране».



Фата экспонируется под музыку А. Шнитке «Признание в любви»

Канаватная фата. Памятник культурной ценности, Россия, Коломна. Шелк, золото, ручное ткачество. Возраст — 200+. Размер сокровища — 218,44 см (в длину).

ОБРЕТЕНИЕ РЕЛИКВИИ

Екатерина Ойнас, руководитель проектов МТК «Коломенский посад»:

«В 2019 году мы с Натальей Никитиной поехали в Пушкинский музей на Волхонке в Москве, чтобы посетить выставку «Коллекционеры братья Щукины». В первом же зале мы увидели роскошный образец коломенской канаватной фаты, которая соседствовала с другими блестящими произведениями искусства. В тот момент я подумала: наверное, будет очень сложно уговорить когда-нибудь привезти это чудо в Коломну».

В конце 2022 года на сайте Антикварного дома Нью-Йорка появился лот — «Канаватная фата, Коломна,

XIX век». Музейщики убедились, что эта канаватка подлинная и именно из Коломны, решили: надо брать. Но ввозить культурные ценности в страну было не так просто, а вывозить из страны — еще сложнее. Пришлось собрать все необходимые документы. В аэропорту Внуково канаватную фату встречали два государственных эксперта. Там же провели обследование, подтвердили художественную, историческую, музейную, этнографическую ценность

артефакта. Историческое событие произошло 3 февраля 2022 года. Еще два года понадобилось, чтобы найти средства и изготовить уникальную музейную витрину. Часть грантовых средств потратили на приобретение шелкоткацких станков, изготовленных по образцам тех, что использовались в XIX веке. И у Шелковой фабрики есть дерзкая идея — повторить на этих станках коломенскую канаватную фату.

Елена СОМОВА

В настоящее время канаватные фаты, сотканые в Коломне, есть в музеях Москвы и Санкт-Петербурга (Эрмитаж, Государственный исторический музей, Русский музей, Музей этнографии), а также в музее «Метрополитен» в Нью-Йорке, Британском музее и так далее. Заполучить такую реликвию в Коломну представлялось очень амбициозной задачей. Сейчас коллекция Шелковой фабрики насчитывает около 20 раритетов, но жемчужина ее — канаватная фата.

Медсестра из ЛНР приобрела квартиру благодаря «Социальной ипотеке»

Медсестра из Луганской Народной Республики Олеся Маланчук смогла приобрести квартиру в Коломне благодаря программе «Социальная ипотека». Олеся уже три года работает в Коломенском перинатальном центре. Ее общий стаж в медицине составляет почти 10 лет. Как отмечает обладательница сертификата, она всегда мечтала стать врачом и получить опыт в этой сфере. У Оле-

си и ее мужа подрастает ребенок. Они живут в квартире, которую снимают по договору социального найма. От коллег Олеся узнала о возможности приобрести собственное жилье с помощью региональной программы поддержки.

«Мы выбрали двухкомнатную квартиру на вторичном рынке. Дом находится в очень хорошем месте — рядом детский сад, удобная транспортная до-

ступность. Переезжать готовимся после ремонта, дизайн будет в современном стиле», — говорит Олеся Маланчук.

Программа «Социальная ипотека» была запущена в 2016 году по инициативе губернатора региона Андрея Воробьева. Она дает возможность приобрести жилье медикам, учителям, молодым ученым, специалистам в области ОПК и тренерам.



Улица Зайцева: деловая и торговая

Продолжение. Начало в № 4

В прошлом номере мы начали рассказ об улице Зайцева. Сегодня наша прогулка продолжается, на ней нас сопровождает коломенский экскурсовод Петр Ломако. И это замечательно: так мы узнаем об этой улице еще больше. Например, то, что за домом № 7, где сохранилась отметка самого высокого весеннего паводка, стоит некогда прекрасное ампириное здание – бывшая усадьба купцов Шараповых. К сожалению, она в плачевном состоянии и затянута сеткой, так что красоты ее не видно.

«КАРНЕЕВ, ГОРШАНОВ И КО»



Предположительно, до 1799 года здесь было архиерейское подворье. Впоследствии эту землю приобрели купцы Шараповы и построили здесь усадьбу. К началу XX века владельцы занимали лишь четыре комнаты на первом этаже, а остальное сдавали в аренду. На втором этаже собиралось Городское общество – проводили разные увеселительные мероприятия, банкеты и т. д. На первом этаже располагались конторы. В начале XX века здесь обновились служащие завода «Карнеев, Горшанов и Ко». Компания производила пиво, и подвалы усадьбы были забиты готовой продукцией. Иногда можно услышать, что в этом доме находилось офицерское собрание, но нет: офицеры арендовали зал на втором этаже Дома Озера.

КРЕСТЕЦ



В древности это место называлось Крестец. Перекресток Большой Владимирской и Большой Покровской – это была главная улица Коломенского посада, идущая от кремля до Гончарной слободы. На этом Крестце, как предполагают историки, стоял храм Норовской иконы Успения Божией Матери – часть мистического треугольника из богородичных храмов, выстроенных для незримой защиты города. Об этом подробно рассказали Евгений Ломако и Вадим Кириченко в недавно вышедшей книге «Храм Вознесения Господня». В 1835 году в этом доме родилась Мария Николаевна Шарапова, более известная как Шевлягина.

КАСКАД «ТОРГОВЫХ ЦЕНТРОВ»

Идем далее. За «Калачной» расположены Пятницкие ворота Коломенского кремля с часовой Параскевы Пятницы (разрушена в советское время,



Петр Ломако, коломенский экскурсовод:

«Изначально здесь был Гостиный двор – торговые ряды, которые сдавались внаем приезжим торговцам, но потом эти торговые места принадлежали и местным купцам, в том числе знаменитым Ложечниковым. От этих рядов остался один небольшой корпус: здание с характерными полукруглыми арками – здесь сейчас размещается Росгвардия. Это постройка конца XVIII – начала XIX веков. На месте сквера Зайцева раньше находилась Молочная площадь. Иногда ошибочно утверждают, что Молочной площадью называется та, что сейчас носит имя Шевлягинской: где бывшее артучилище, Фабрика пастыли и т. д. Но там находился Молочный рынок, который обозначен всего на одном плане города. В документах 70-х годов XIX века Молочная площадь указана именно в границах нынешнего сквера Зайцева. Торговали здесь продуктами животного происхождения. Интересно, что аллеи сквера Зайцева повторяют очертания торговых рядов, которые стояли на Молочной площади. И там, где выход со сквера на улицу Красногвардейскую (бывшую Вознесенскую), в 70-х годах XIX века в шапочно ряду был сделан въезд для телег, груженных товаром – вот такие следы прошлого».

к 2015 году была восстановлена и освящена). Перед воротами можно увидеть также восстановленный участок бульжной мостовой XIX века. Как можно убедиться, ходить по ней в современных ботиночках на тонкой подошве не очень-то удобно – вероятно, обувь наших предков была гораздо более грубой и прочной.

После поворота на улицу Пушкина (бывшая Пятницкая) нас встречает единственное здание XX века, построенное в 1939 году для Коломенского учительского института. Позднее институт, ставший уже педагогическим, переехал в здание на улице Зеленой, а сюда вселилась школа № 7 имени Пушкина (сейчас филиал школы № 14).



За перекрестком с улицей Левшина открывается целый каскад рыночных площадей – «торговых центров» прошлого. Сразу за школой – место, которое с некоторых пор стали именовать Житной площадью, хотя исторически это неверно.

Торговые ряды, как и церковь Симеона Столпника на другой стороне площади, разобрали в 1930-е годы, но торговля здесь еще велась до 1940 года, когда ее перенесли на территорию бывшего Спасского монастыря – там устроили Колхозный рынок.



ЖИТНАЯ ПЛОЩАДЬ

Напротив сквера Зайцева находится сквер им. Гагарина (название, данное в 60-е годы, было забыто, но недавно вернулось). В XIX веке здесь был единый торговый ряд, который шел вдоль стены кремля от Ямской башни. Пересекаем улицу Красногвардейскую и попадаем в сквер Ленина. Здесь улица распадается на два «рукава», огибая сквер и автовокзал. Когда-то на месте этого сквера и площади, где сейчас разворачиваются автобусы, и находилась Житная площадь. Нельзя не заметить, что, хотя торговые ряды и снесли, линия одноэтажных магазинчиков повторяет их расположение. Ну, и магазины «Тысяча мелочей», «Дары природы», «Дикси» и другие располагаются в помещениях торговых лавок, перестроенных в XX столетии.

Петр Ломако, коломенский экскурсовод:

«Напротив церкви, возле автостанции, сохранилось здание гауптвахты (или кордегардии, как значится на некоторых планах) первой половины XIX века. Такое расположение было логичным: рядом находился плац для обучения и наказания солдат. Потом плац убрали и на его месте разбили садик, прозванный по имени храма Богословским. Напоминание о нем – сквер «Рыбка» возле кремлевской стены. Раньше в том месте, где улица Зайцева вливается в улицу Октябрьской Революции, бывшую Астраханскую, находилась Лубянская площадь».

ВТОРОЙ «РУКАВ» УЛ. ЗАЙЦЕВА



Второй «рукав» улицы Зайцева огибает сквер слева и упирается в тупик возле магазина «Спорт-мастер». Кстати, это единственное здание XX века во всем ряду кафе и магазинов, остальные – перестроенные купеческие лавки. Вторые этажи чаще всего сдавались внаем под квартиры или использовались под конторы. И если сейчас со второго «рукава» выезда ни Астраханскую, ни на улицу III Интернационала нет, то раньше тут был свободный проезд.

Ася ЕМЕЛЬЯНОВА

Для публикации использовались материалы коломенских историков А. Мазурова, А. Кузовкина, Е. Ломако и В. Кириченко

«Работу надо перестраивать в пользу пациента»

ИНТЕРВЬЮ ГЛАВВРАЧА КОЛОМЕНСКОЙ БОЛЬНИЦЫ НИКОЛАЯ МАКАРОВА РЕДАКЦИИ МЕДИАХОЛДИНГА «ЯТЬ»

НИКОЛАЙ МАКАРОВ ЗАНЯЛ ПОСТ ГЛАВНОГО ВРАЧА ОСЕНЬЮ ПРОШЛОГО ГОДА. ТОГДА ЖЕ МЫ ЗАПИСАЛИ С НИМ ПЕРВОЕ ИНТЕРВЬЮ. СЕГОДНЯ ПРИШЛО ВРЕМЯ ГОВОРИТЬ НЕ О ПЛАНАХ, А О ТОМ, ЧТО УДАЛОСЬ СДЕЛАТЬ ЗА ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ РАБОТЫ В НОВОЙ ДОЛЖНОСТИ, А ЧТО НЕТ. ГОВОРИЛИ ПРЯМО, НЕ ИЗБЕГАЯ ОСТРЫХ ВОПРОСОВ.

? Николай Владимирович, мы с вами встречались в октябре прошлого года. За это время вы успели познакомиться с новым коллективом, посетить подразделения больницы, нащупать болевые точки, которых, увы, немало. Какие проблемы удалось решить? На чем сосредоточили внимание?

— Среди ключевых задач — ремонт поликлиники № 1. Затянувшееся строительство порождает много слухов, в том числе такой, что якобы на месте больницы появится коммерческий медицинский центр. Со всей ответственностью заявляю, что этого не произойдет. В настоящее время ремонтные работы на объекте возобновились, увеличено количество строительных бригад. Поликлинику № 1 планируем ввести в эксплуатацию в конце 2025-го или в первом квартале 2026 года. В ней будут принимать участковые терапевты и некоторые специалисты узкого профиля. Кроме того, в поликлинике возобновятся профосмотры, диспансеризация, функциональная диагностика. Также в отремонтированное здание переедет Центр амбулаторной онкологической помощи. Травмпункт на улице Чкалова перенесем на территорию больничного городка, поскольку из травмпункта часто приходится госпитализировать пациентов в стационар. В 2026 году начнем ремонт новой хирургии.

? Врачи из поликлиники в Подлипки как вернутся работать в поликлинику № 1?

— Многим жителям неудобно добираться в Подлипки, поэтому терапевты, которые временно были переведены из поликлиники № 1 в связи с ремонтными работами, вернутся на свое место, и все виды исследований будут проводиться, как и раньше, в поликлинике № 1.

? Коломенцев интересует судьба Регионального сердечно-сосудистого центра. Когда он возобновит работу?

— На сегодняшний день ремонт в здании продолжается. К концу 2025 года центр начнет работу. После ввода его в эксплуатацию пациенты с «сосудистыми катастрофами» (инфарктами и инсультами) смогут получать помощь в Коломне. Пока же их госпитализируют в Воскресенск, Жуковский, Ступино, Егорьевск, Луховицы.

Отмечу, что удалось возобновить работу отделения сосудистой хирургии. По поводу закрытия кардиологического отделения должен пояснить следующее: оно существует, имеются кардиологические койки на базе те-

рапии. При открытии Регионального сердечно-сосудистого центра полностью возобновится работа кардиологического отделения.

? Кто будет работать в новом центре? Удалось ли удержать кадры для этого отделения?

— Ремонт здания сильно затянулся, и за это время специалисты могли уйти работать в другие учреждения, но 90% врачей остались. Они были переведены в другие профильные отделения больницы. Думаю, что проблем с нехваткой персонала в Региональном сердечно-сосудистом центре не возникнет. К тому же много реаниматологов, неврологов, сосудистых хирургов мечтают о работе в современном областном центре. Но и новые врачи, конечно, тоже будут привлекаться.

? Как обстоят дела с привлечением медперсонала в другие подразделения больницы?

— Кадровый вопрос стоит в ряду наиболее значимых. Да, на сегодняшний день мы испытываем трудности с узкими специалистами, педиатрами, терапевтами, но мы работаем над проблемой. Сельские поликлиники и ФАПы укомплектованы врачами первичного звена на 95%. На 2025 год стоит задача укомплектовать кадры первичного звена все городские поликлиники. За последние три месяца в Коломенскую больницу пришли работать 24 новых врача и 57 сотрудников среднего звена — медсестер и фельдшеров. Откуда такой результат? Мы работаем проактивно, то есть не ждем, когда врач позвонит в наш отдел кадров и предложит свои услуги. Мы размещаем вакансии на всех площадках по поиску работы, в социальных сетях, специализированных врачей сайтах. Но это не значит, что трудоустроиваем всех подряд. Нам нужны квалифицированные врачи, поэтому проводим обязательное собеседование и назначаем испытательный срок. Мы не только привлекаем новых специалистов, но и переобучаем и повышаем квалификацию действующих врачей.

? Еще одна проблема — нехватка в больнице рентгенов, КТ- и МРТ-аппаратов. Пациентов отправляют на обследование в Рязань, Луховицы и другие города. Когда ожидают поставки современного оборудования в Коломенскую больницу?

— Что касается компьютерных томографов, то в распоряжении Коломенской больницы их два. Один из них установлен в сердечно-сосудистом центре и начнет использоваться после завершения ремонта здания. Второй в настоящее время работает в поликлинике № 2. Но учитывая, что двух компьютерных томографов на весь городской округ недостаточно, будем обращаться в Минздрав с просьбой закупить еще один аппарат КТ. В 2025 году в поликлинику № 2 поступят новые цифровые рентген, флюорограф и магнитно-резонансный томограф. Кроме того, в текущем году четыре цифровых рентген-аппарата появятся в поликлинике № 1, в хирургическом корпусе № 2 и № 7, в детской поликлинике № 1.

Отмечу, что в нынешнем году в отделение офтальмологии поступит современное оборудование, позволяющее проводить операции по удалению катаракты (факэмульсификация). Во втором полугодии 2025 года врачи начнут оперировать пациентов.

? От читателей поступал вопрос, когда в Коломне появится возмож-



СПРАВКА. 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.

ность лучевой терапии при базалиоме (одна из разновидностей рака кожи — прим. ред.). Сейчас пациенты из Коломны вынуждены проходить лечение в Люберцах.

— В городском округе Люберцы на базе стационарного отделения № 1 работает радиотерапевтическое отделение для лечения пациентов с базалиомой. Там есть брахитерапевтический аппарат, позволяющий проводить, так сказать, шалящую лучевую терапию. Оборудование дорогостоящее. Конечно, нам тоже хочется иметь его в распоряжении нашей больницы. Рассмотрим возможность его приобретения.

? Будут ли коломенские врачи проводить новые виды операций?

— Безусловно, в таком крупном учреждении, как Коломенская больница, должны оказывать высокотехнологичную медпомощь (ВМП). До конца текущего года планируем получить лицензию на оказание ВМП отделением травматологии и ортопедии. В нем будут проводиться операции по замене тазобедренного и коленного суставов.

? Будут ли коломенские врачи проводить новые виды операций?

— Безусловно, в таком крупном учреждении, как Коломенская больница, должны оказывать высокотехнологичную медпомощь (ВМП). До конца текущего года планируем получить лицензию на оказание ВМП отделением травматологии и ортопедии. В нем будут проводиться операции по замене тазобедренного и коленного суставов.

? В городском округе большая потребность в паллиативной помощи. Будет ли увеличено количество коек?

— Отделение сестринского ухода на 52 койки успешно работает в Бояркине. В 2023 году произошла реорганизация, в ходе которой объединили отделения сестринского ухода в Бояркине и Федосыне. Отделение паллиативной медицинской помощи в поселке Сергиевском насчитывает 20 коек. Чаше всего в паллиативной помощи нуждаются онкобольные и пациенты, перенесшие тяжелый инсульт с необратимыми нарушениями функций центральной нервной системы. Таким пациентам показана только симптоматическая терапия, то есть купирование симптомов, причиняющих страдания. В среднем больной находится в паллиативном отделении 30 дней. Но если мы видим, что он в очень тяжелом состоянии, то продлеваем пребывание в отделении.

Имеющегося количества коек для населения Коломны хватает. В будущем в Озерской больнице будет открыто гериатрическое отделение на 20 мест. В нем смогут получать медпомощь и уход пожилые люди с возрастными заболеваниями.

? Раз уж речь зашла об Озерской больнице, скажите, пожалуйста, когда в ней завершится ремонт и продолжит ли работать в круглосуточном режиме отделение хирургии?

— Сейчас в главном корпусе Озерской больницы продолжается ремонт. Надеемся, что он завершится до конца 2025-го или в первом квартале 2026 года. Все профильные отделения продолжат оказывать помощь населению. Принято решение оставить хирургию на круглосуточном режиме работы. Может быть, организуем дневные койки в травматологии и ортопедии. Посмотрим, насколько высока в них потребность.

Конечно, открытым остается вопрос о судьбе озерского родильного отделения. Спорный вопрос, стоит ли его содержать, когда есть большой современный перинатальный центр в Коломне. К тому же количество родов в озерском роддоме сокращается — раньше там принимали четверо родов в сутки, а сейчас один роды в три-четыре дня. Квалификация врачей страдает — они не оперируют, не практикуют. Более того, в роддоме нет круглосуточного неонатолога, врача ультразвуковой диагностики, реанимации новорожденных... В любом случае решение будет за областными Минздравом.

? Планы о переводе детской и взрослых стоматологических поликлиник из жилых домов остаются в силе?

— В Коломне в детской и взрослой стоматологиях постарается навести порядок. Рассмотрим вопрос об их переводе из жилых домов в поликлиники. Взрослая стоматология будет располагаться в поликлинике № 2, а детская — в здании, где располагается детская поликлиника № 2 на улице Весенней. Сроки зависят от того, как скоро будет выделено финансирование на ремонт и подготовку помещений.

? Часто жители сталкиваются с ситуацией, что не могут взять талон на прием к врачу, а коридоры в поликлиниках пустые... Почему? И можно ли в таком случае зайти в кабинет без талона?

— В первую очередь это связано с тем, что пациенты записываются на прием и по каким-то причинам не приходят в назначенное время. Борьб с этим явлением сложно, поскольку у врачей в силу большой загруженности нет возможности, как, например, в коммерческих центрах, обзванивать накануне всех пациентов. Если пациент пришел в поликлинику и ему требуется неотложная медицинская помощь, а свободных талонов нет, необходимо обратиться в регистратуру. Сотрудники направят в кабинет неотложной медицинской помощи или к профильному специалисту вне расписания.

Если вопросы с выдачей талона не решаются на уровне регистратуры, можно обратиться к дежурному администратору. Не помог администратор — пациент может обратиться к заведующей поликлиникой. Если и там не сумеют помочь, звоните на «горячую линию» главного врача по телефону 8 (498) 602-03-59, доб. 18009 или приходите на личный прием, который я провожу ежедневно, будучи лично разбираюсь. Да, это время, это тяжело, но работу надо перестраивать в пользу пациента.

Ольга БАЛАШОВА

Коломенцы могут оформить медицинские справки онлайн

Более 430 тысяч справок оформили онлайн жители Московской области в прошлом году. Сделать это можно на региональном портале «Здоровье».

Какие документы можно получить сразу:

- сертификат о профилактических прививках (156/у-93),
- справку для предоставле-

ния в спортивную секцию (073/у),

- выписку из амбулаторной карты.

Какие документы будут готовы в течение нескольких дней:

- справка для абитуриентов (086/у),
- справка об отсутствии контактов с инфекционными больными,

- справка для получения путевки на санаторно-курортное лечение (070/у),

- санаторно-курортная карта для детей (076/у) или взрослых (072/у).

Чтобы получить справки для санаторно-курортной карты, спортивной секции и виза, нужно пройти медосмотр в течение года.

В городском округе Коломна отремонтируют 41 дорогу

Около 25 км муниципальных дорог отремонтируют в г. о. Коломна в этом году. В рамках программы по ремонту на 2025 год уже сформирован и утвержден план, который включает в себя 41 муниципальную дорогу.

«При благоприятных погодных условиях мы планируем приступить к ремонту с середины апреля, а закончить традиционно в сентябре», — пояснил начальник отдела дорожного хозяйства и транспорта администрации городского округа Коломна Кирилл Казаков. — Восемь из вошедших в программу дорог были выбраны жителями в ходе голосования на портале «Добродел».

На муниципальной дорожной сети в Коломне отремонтируют участки по улицам: Заводская, Паровозная, Известковая, Фрунзе, Большая Запрудная,



Малышева и другие.

Сейчас дорожные службы заняты ямочным ремонтом. На территории округа с начала года было выявлено более 5000 ям, из

них 4400 устранены. Такие работы в преддверии сезона планового ремонта позволяют ликвидировать дефекты и обеспечить безопасность передвижения.

В Щепотьеве проведут газ

Щепотьево включено в областную программу газификации. Работы по строительству газовой сети запланированы на весну этого года. После завершения строительства и оформления необходимой документации жители смогут воспользоваться программой

«Социальная газификация», позволяющей бесплатно провести газовые сети к своим участкам.

Местные жители поделились, что ждали появления газа в своей деревне более 15 лет, поэтому практически единогласно готовы подключить свои дома к газу. К осени планируется про-

ложить около 10 км газовых сетей, благодаря чему каждый житель получит возможность газифицировать свой дом. Специалисты также проконсультировали щепотьевцев по основным условиям программы социальной газификации.

Школьник из Коломны стал призером «ТехноФеста»

Ученик шестого класса коломенского лицея № 4 Даниил Сафонов стал призером Всероссийского фестиваля научно-популярного фильма «ТехноФест». Торжественная церемония награждения лауреатов прошла в преддверии Дня российской науки в Санкт-Петербурге.

Даниил Сафонов вместе с другими участниками лицейской студии «Влюбленные в физику» был отмечен жюри за создание короткометражного фильма «Тайна Лейденского банки» в жанре научпоп. Работа коломенского школьника заняла третье место



в номинации «Визуализация научного эксперимента».

Всероссийский фестиваль научно-популярного фильма «ТехноФест» проводится петербургской Академией талантов и просветительской организацией «Школьная лига» для достижения целей нацпроекта «Образование». В «ТехноФесте» ежегодно принимают участие более 300 детских и подростковых медиастудий из разных уголков России, которые создают короткометражные фильмы по популяризации науки.

Елена СОМОВА
Фото: администрация г. о. Коломна

Зачем люди стоят на гвоздях?

ПОЛЬЗА, ВРЕД, ТЕХНИКИ И СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА

ГВОЗДЕСТОЯНИЕ — ДРЕВНЯЯ ЙОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА ИЗ ИНДИИ. ПРИВЛЕКАЕТ ЛЮБИТЕЛЕЙ ОСТРЫХ ОЩУЩЕНИЙ — В БУКВАЛЬНОМ СМЫСЛЕ СЛОВА. ОНА ПОДРАЗУМЕВАЕТ СТОЯНИЕ НА СПЕЦИАЛЬНЫХ ДОЩЕЧКАХ С ГВОЗДЯМИ — ДОСКАХ САДХУ. ТЕ, КТО УЖЕ ПОЗНАЛ ДЗЕН С ПОМОЩЬЮ ГВОЗДЕЙ, ГОВОРЯТ, ЧТО СТАЛИ БОЛЕЕ ВЫНОСЛИВЫМИ, СПОКОЙНЫМИ, НАУЧИЛИСЬ БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ. РАЗБИРАЕМСЯ С ЭКСПЕРТОМ, ЕСТЬ ЛИ В ЭТОЙ ПРАКТИКЕ ПЛЮСЫ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И КАК ПРАВИЛЬНО ВСТАВАТЬ НА ГВОЗДИ. НАША СОБЕСЕДНИЦА — СПЕЦИАЛИСТ ПО РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ РАБОТЕ ГБУ СО МО «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ «КОЛОМЕНСКИЙ» ОЛЬГА САНДРИКОВИЧ.



? Ольга Викторовна, как вы начали практиковать гвоздестояние?

- Моя история довольно проста. В прошлом я была спортсменкой, кандидатом в мастера спорта по конькобежному спорту. Но, как известно, бывших спортсменов не бывает. Даже по окончании спортивной карьеры я продолжала заниматься физкультурой: каталась на велосипеде, бегала, сплавлялась на сапах. В общем, пыталась разобраться, что мне действительно по душе. В конечном итоге пришла к йоге. Узнала, что это не только физическая практика, но и путь к внутреннему равновесию и гармонии с собой.

? Какие ощущения испытали, когда впервые встали на гвозди?

- Ощущения были болезненные, и мне сразу же хотелось сойти с гвоздей. Но как только наступила на пол, поняла, что хочу встать обратно. Это необъяснимое чувство покалывания в стопах позволяет абстрагироваться от внешнего мира и проблем, которые затуманивают голову и превращают нашу жизнь в сплошной стресс. Сначала я использовала доску, которая имитирует гвозди. Она деревянная и не такая острая — для новичков в самый раз. После начала вставать на настоящие гвозди.

? Как начали ставить людей на гвозди?

- В нашем центре проходят реабилитацию люди старшего возраста. Присмотревшись к активным пенсионерам, которые посещают занятия, мы решили заменить физкультуру йогой, а потом включили в нее упражнения по стоянию на гвоздях. Теперь

у нас есть подопечные, которые могут 40 минут стоять на досках!

? Какие плюсы и минусы у этой практики?

- Гвоздестояние — это не просто физическая практика, а целая система работы с телом и сознанием. Среди главных плюсов можно выделить улучшение кровообращения, снятие мышечных зажимов, снижение стресса и проработку внутренних блоков. Во время практики человек учится концентрироваться на себе, своем дыхании и ощущениях, что помогает ему обрести внутреннюю гармонию. Многие говорят, что после нескольких минут на гвоздях они чувствуют себя обновленными, как будто сбросили накопленный эмоциональный груз. Кроме того, гвоздестояние помогает справляться с психоэмоциональными зажимами. Бывает, что человек, встав на гвозди, начинает плакать или, наоборот, смеяться — это естественная реакция организма на высвобождение накопленного напряжения. Минусов у практики немного. Главное — правильно к ней подойти. Многие новички боятся боли и быстро сходят с гвоздей, не дав себе возможности привыкнуть. Начинать лучше с более мягких вариантов, например, с коврика с шипами или с доски с имитацией гвоздей.

? Есть ли какие-то противопоказания?

- Да. Во-первых, это кожные заболевания, особенно на стопах, поскольку контакт с гвоздями может усугубить проблему. Во-вторых, при сахарном диабете важно учитывать, что мелкие ранки на коже могут заживать дольше. Все остальные противопоказания



Доска Садху — так называются доски с гвоздями, на которых стоят йоги. Их использовали индийские аскеты и тибетские монахи для медитации и самопознания.

? Журналист Медиахолдинга «ЯТЬ» Анна Нестерова опробовала необычную технику на себе:

«Удивительные ощущения: сначала шипы врезаются в стопу, и, кажется, ты готов спрыгнуть с доски. Но на второй минуте боль отпускает, ногам становится даже приятно. Вместе с неприятными ощущениями уходят тревоги, проблемы покидают голову. Меня хватало минуты на три. Интересный опыт. Теперь я понимаю, почему люди добровольно встают на гвозди».

связаны с индивидуальной чувствительностью. Если у человека низкий болевой порог, ему может быть трудно стоять на гвоздях, но это не значит, что он не сможет постепенно привыкнуть.

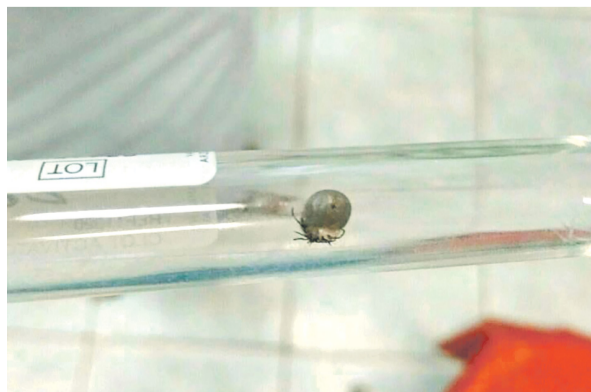
? Научите меня стоять на гвоздях. С чего начать?

- Начинать можно практически с любого возраста. Для детей это отличная практика, но, конечно, в более мягкой форме. Например, малышам можно предложить ходить по гречке или мелким камушкам — это помогает развивать чувствительность стоп и укреплять нервную систему. Взрослым можно использовать аппликатор

Кузнецова, потом попробовать доску с редким расположением гвоздей (8-9 мм между ними). Далее, по мере привыкания, следует переходить к более плотному расположению гвоздей (10 — 12 мм и более). Еще один важный момент — дыхание. Многие совершают ошибку, задерживая дыхание от напряжения, но это только усиливает дискомфорт. Правильное дыхание — это глубокий вдох носом и плавный выдох ртом. Оно помогает расслабиться, снизить болевые ощущения и войти в медитативное состояние. Также желательно первое время заниматься с инструктором.

Анна НЕСТЕРОВА

Клещи вышли из спячки и начали кусаться



Теплая бесснежная зима стала причиной преждевременной активизации клещей. В травматологическом пункте Коломенской больницы зафиксировали первое в этом году обращение по поводу присасывания клеща, как сообщает пресс-служба медучреждения.

«Первое в этом году обращение зарегистрировано значительно раньше обычного. Если в прошлом году первый пациент посетил травмпункт 1 апреля, то в этом — уже 2 февраля. Им оказался 34-летний житель Коломны, который обнаружил клеща на грудной клетке. После оказания медицинской помощи мужчина отпущен домой с рекомендациями наблюдать

за самочувствием», — рассказал врач-травматолог Коломенской больницы Александр Расторгуев.

Если после прогулки на свежем воздухе вы обнаружили на себе клеща, его необходимо оперативно удалить. Это можно сделать и самостоятельно, но если нет достаточных для этого навыков, лучше обратиться за помощью в травматологический пункт. Медучреждение работает круглосуточно по адресу: г. Коломна, пр-д Чкалова, д. 2.

После удаления клеща необходимо наблюдать за самочувствием еще несколько дней. Если сохраняется зуд, покраснение в месте укуса не проходит, а общее самочувствие ухудшается, срочно обратитесь к врачу.

На границе Москвы и Рязани

ЩУРОВУ ИСПОЛНЯЕТСЯ 430 ЛЕТ

В ЭТОМ ГОДУ МЫ ОТМЕЧАЕМ 430 ЛЕТ СО ВРЕМЕНИ ОДНОГО ИЗ ПЕРВЫХ УПОМИНАНИЙ ЩУРОВА — НЕ ТАК МНОГО ПО СРАВНЕНИЮ С КОЛОМНОЙ, КОТОРАЯ ПОЧТИ ВДВОЕ СТАРШЕ, НО И НЕМАЛО. ЗА СВОЮ ИСТОРИЮ ЩУРОВО УСПЕЛО ПОБЫВАТЬ СЕЛЬЦОМ, СЕЛОМ, ПОСЕЛКОМ И ДАЖЕ ГОРОДОМ. У НЕГО БЫЛИ ВСЕ ШАНСЫ ЗАКРЕПИТЬ ЗА СОБОЙ ЭТОТ СТАТУС, ЕСЛИ БЫ НЕ БЛИЗОСТЬ КОЛОМНЫ, КОТОРАЯ В ИТОГЕ ПОГЛОТИЛА ЩУРОВО. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ОНО ВСЕГДА СТОЯЛО ОСОБНЯКОМ ОТ КОЛОМЕНСКОЙ ИСТОРИИ И ДО 1929 ГОДА НАХОДИЛОСЬ В СОСТАВЕ РЯЗАНСКИХ ЗЕМЕЛЬ: СНАЧАЛА ОТНОСИЛОСЬ К РЯЗАНСКОМУ КНЯЖЕСТВУ, А ПОТОМ — К РЯЗАНСКОЙ ГУБЕРНИИ. С 1960 ГОДА ЩУРОВО СТАЛО МИКРОРАЙОНОМ КОЛОМНЫ.

КТО ТАКОЙ ЩУР?

Происхождение названия Щурова, как и города Коломны, имеет много версий. Кто-то выводит его от слова «чур» («щур»): предок, прашур, хранитель границы. Так же назывались и межевой столб с прахом того самого предка, и сама межа. Тем более что селение находилось как раз на границе двух княжеств — Московского и Рязанского, которая проходила по Оке.



Еще одна версия — «птичья»: «щур» — ласточка или стриж, живущие в береговых откосах, которых на Оке хватает.

Самое популярное предположение: по имени владельца этой земли в середине XVI века, которого звали Щур Григорий Васильевич Курчев-Пушкин. Щур — славянское имя-прозвище, такие были в ходу до XVIII века и употреблялись наравне с христианскими именами. От них потом пошли многие русские фамилии, особенно «животные» и «птичьи».

ПЕРВОЕ УПОМИНАНИЕ

Сразу оговоримся: точного года основания Щурова историки пока не знают. Первое его упоминание содержится в «Платежных книгах города Зарайска да станов Перевицкого, Ростиславского, Моржевского, Кобыльского, Пониского и Старорязанского по письму и мере Василя Яковлевича Волинского да Ивана Афанасьевича Нащокина 1594 — 1597 годов». Там Щурово названо сельцом Перевицкого стана: «За Иваном Петровым сыном Биркина — половина сельца Щурова живущего, да полпустоши». Иван Петрович Биркин был по-



Усадьба Грибовских

томком служилых людей рязанского князя Олега Ивановича (что логично — Щурово до начала XX века относилось к рязанским землям).

В Смутное время «половину сельца Щурово» жалуют другому дворянину — Петру Федоровичу Кикину.

ИЗ РУК В РУКИ ПЕРЕХОДЯ

При Петре I Щурово было пожаловано А.И. Румянцеву. После Румянцева Щуровом владели князья Черкасские (еще одно их имение в Коломенском уезде — село Черкизово), потом Голицыны. В 1803 году, уже при Александре I, его купил бывший статс-секретарь императрицы Екатерины II Адриан Моисеевич Грибовский.

ЩУРОВСКАЯ УСАДЬБА

В 1805 году на высоком берегу реки Грибовский построил трехэтажный дом с деревянным мезонином и каменным балконом. Рядом с деревянной Троицкой церковью он возвел церковь в честь мучеников Адриана и Наталии, тоже деревянную. По удачному совпадению святых супругов звали так же, как владельцев имения. Наталия Акимовна, жена Грибовского, была красивой женщиной, преданной своему мужу и в радости, и в горе. Пережить пришлось многое: опалу, войну, разорение и даже тюремное заключение.

До войны с Наполеоном Грибовские гостили в Щурове только летом, но в 1812 году, когда Москва была захвачена французами, их дом горел, а что уцелело, растащили мародеры. И Грибовские переехали в поместье на постоянное жительство.

МОРОЗОВЫ

В 1906 году усадьбу Щурово приобрели супруги Ксения Александровна и Иван Давыдович Морозовы. Новый усадебный дом строился по проекту архитектора Жолтовского. Замыслили с большим размахом: дом с внутренним двором по типу итальянских палаццо, рядом конюшни, оранжереи, парк. Но дом не суждено было достроить: началась Первая мировая война.

Впрочем, и одноэтажное здание с мансардами, изящными резными дверями, хозяйственными помещениями (баней, прачечной, конюшней, каретными сараями и т. д.) выглядело великолепно. Усадьба была оборудована канализацией, что в то время было последней технической новинкой. Старый усадебный дом Грибовских сохранился, новые хозяева называли его Белым домом.

После революции Морозовы, изгнанные из московской квартиры, переехали в Щурово. Чтобы избежать и здесь той же участи, они передали имение в сельсовет. В доме Грибовских устроили школу.

В НАШИ ДНИ

Во время войны в щуровской усадьбе был госпиталь. До 1980-х годов сохранялись две беседки у входа на террасу, построенные по проекту Жолтовского, откуда открывался чудесный вид на стрелку Москвы-реки и Оки и Старо-Голутвин монастырь. Позже ветхие беседки снесли, усадебный дом перестроили. От ворот парка и ограды остались только руины. Сам парк, так же, как и его ровесник в усадьбе Липгарта, разросся и очень запущен.

Константин ТИЩЕНКО



Щурово, начало XX века

Для публикации использованы материалы кандидата исторических наук Е. Ломако и книга В. Ярхо «Три времени Щурова»

Без мучного, соли и сахара

РАЗБИРАЕМ ПОПУЛЯРНЫЕ МИФЫ О ПОХУДЕНИИ

НА КАЛЕНДАРЕ УЖЕ ФЕВРАЛЬ. ПРИВЫЧНАЯ ДЛЯ НАШЕГО РЕГИОНА ЗИМА ЕЩЕ НЕ НАСТУПИЛА, А СКОРО УЖЕ ВЕСНА И СЕЗОННОЕ ЖЕЛАНИЕ ПОХУДЕТЬ. СДЕЛАТЬ ЭТО НЕ ТАК ПРОСТО, КАК КАЖЕТСЯ. МЫ СОБРАЛИ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ О ПОХУДЕНИИ И ПОПЫТАЛИСЬ ИХ РАЗВЕЯТЬ ВМЕСТЕ С ДИЕТОЛОГОМ ТАТЬЯНОЙ ЧЕРНЕЦОВОЙ И ПЕРСОНАЛЬНЫМ ТРЕНЕРОМ АЛЕКСАНДРОМ АРЗАМАСЦЕВЫМ.



Миф № 1. Отказаться от сладкого и мучного

Когда человек решает похудеть, первым делом он отказывается от сладкого, ведь «сахар – белый яд». А сколько калорий содержат мучные изделия – считать страшно! Но надо ли полностью исключать углеводы из своего рациона?

Александр Арзамасцев: «Углеводы являются важнейшим компонентом в тренировочном процессе, потому что служат главным источником энергии. Есть сладкое и худеть возможно, но делать это нужно грамотно – например, заменить торты и пирожные фруктами, ягодами, натуральной пастилой или зефиром. В них меньше калорий и сахара».

Татьяна Чернецова: «Прежде всего при снижении веса необходимо учесть состояние здоровья человека, так как проблемы с весом не всегда связаны с питанием. Необходимо обратиться к врачу и проконсультироваться по имеющимся сопутствующим заболеваниям. Для успешного снижения веса нужен комплексный подход, включающий в себя наличие мотивации, диеты и физической активности. Побороть тягу к сладкому бывает непросто. Сейчас в продаже есть много сладостей без сахара и даже шоколад, но необходимо помнить, что калорийность этих продуктов все равно остается высокой».

Миф № 2. Пить не менее двух литров воды в день

Все фитнес-блогеры и инфлюенсеры твердят, что для похудения нужно пить много воды. Сколько? И зачем?

Александр Арзамасцев: «Во время тренировок мы потеем и выводим из организма электролиты (калий, магний, натрий, хлор). Прием воды разбавляет и без того сниженную концентрацию этих важных веществ. Надо понимать, что вода не является жиросжигателем, но считается хорошим помощником в борьбе с лишним весом. Воду рекомендуется пить с утра, чтобы запустить метаболизм».



Фото: www.freepik.com/free-photo

Татьяна Чернецова: «Согласно научным работам ведущих специалистов в области питания, суточная потребность в воде здорового взрослого человека колеблется от 30 до 40 мл на 1 кг массы тела. Если масса тела 70 кг, то потребность в жидкости составит в среднем около 2500 – 2800 мл. При этом учитывается вся жидкая часть супов, компотов и твердых продуктов. Водный обмен зависит от сбалансированности поступления жидкости и ее выделения, уровень которого зависит от состояния здоровья и состава продуктов питания (многие продукты, которые богаты натрием, задерживают воду). Поэтому при расчете уровня потребления жидкости важно учитывать эти факторы».

Миф № 3. Кофе – это жиросжигатель

Вода с лимоном утром – уже прошлый век. Сейчас в моде кофе с лимоном. Так ли он эффективен?

Александр Арзамасцев: «Кофеин стимулирует термогенез – процесс выработки телом тепла и энергии при переваривании пищи. Выпивая кофе, вы увеличиваете расход энергии, а значит, сжигаете калории. Некоторые исследования показали, что незначительную потерю веса может вызывать даже употребление кофе без кофеина. Но нужно понимать, что все хорошо в разумных количествах».

Татьяна Чернецова: «Кофе приобрел спорную репутацию, потому что оказывает неоднозначное влияние на центральную нервную систему и сердце, повышает артериальное давление, усиливает теплопродукцию. Но если пить не более четырех чашек кофе в день, можно с уверенностью сказать, что неблагоприятного влияния на организм он не окажет и не повлияет на метаболизм».

Миф № 4. Белок – наше все

Приверженцы белковой диеты считают, что чем больше употреблять белка, тем проще сбросить вес. Но не зря же существует индекс БЖУ, на который ориентируются многие люди. Так ли важно употреблять больше белка для похудения?

Александр Арзамасцев: «Белок – это основной строительный материал. Он необходим человеку всегда: как при похудении, так и при наборе мышечной массы. На переваривание белка организм тратит больше калорий, чем на переваривание углеводов и жиров. Это один из важных пунктов, на котором основываются белковые диеты: сжигается больше калорий – проще похудеть. Но здесь, как и везде, все должно быть в меру: употребление белка в разы больше нормы не только не принесет никакой пользы вашему организму, но и может навредить».

Татьяна Чернецова: «В среднем потребность белка для здоровых, не занятых тяжелым физическим трудом взрослых составляет 0,8-1 г на 1 кг веса. При этом доля животных белков не должна превышать 55%. Рассчитать количество белка несложно: на каждом продукте указаны данные о химическом составе продукта, в свободном доступе много справочной литературы по этому вопросу. Для нашего организма опасен как недостаток, так и избыток белка. При применении так называемых белковых диет без контроля врача на фоне избытка возникает перегрузка печени и почек, перенапряжение секреторной функции пищеварительного аппарата. Это является фактором риска для развития многих серьезных заболеваний».



Анна НЕСТЕРОВА

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 МХ18

КУПЛЮ СТАРИННЫЕ ИКОНЫ И КАРТИНЫ
 от 80 тыс. руб.,
КНИГИ до 1940 г.,
СТАТУЭТКИ, ЗНАКИ,
САМОВАРЫ,
КОЛОКОЛЬЧИКИ.
Тел. 8 (920) 075-40-40
 Реклама МХ4

ЦЕНА РАЗМЕЩЕНИЯ КОММЕРЧЕСКОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ – 4000 руб. на 4 номера 8 (985) 342-98-55



ПРОИСШЕСТВИЯ

В Репинку сливали канализационные стоки



Сотрудники Министерства экологии и природопользования Московской области провели надзорные мероприятия в городе Коломне по жалобам жителей, которые сообщили о сбросе

сточных вод с земельного участка, арендованного управляющей компанией ООО «Атлантис».

Как выяснилось, на этом участке расположен канализационный колодец, из которого неочищенные стоки попадают в водоотводную канаву, а затем на почву. В непосредственной близости от этого места расположена автозаправочная станция. Такая практика может привести к загрязнению реки Репинки, протекающей рядом с этим участком.

По результатам проведенного надзора арендатору, ООО «Атлантис», было объявлено предостережение о недопустимости нарушения природоохранных норм и правил. Также арендатору было рекомендовано срочно ликвидировать источник сброса стоков.

Ситуация находится под контролем Минэкологии Московской области.

В пожаре погиб мужчина



Трагический инцидент произошел в деревне Облезево городского округа Коломна 4 февраля. В частном доме вспыхнул пожар, в результате которого погиб мужчина 1983 года рождения. Сообщение о возгорании поступило на пульт диспетчера пожарно-спасательной части-206 в 21.01. К моменту, когда на место ЧП прибыли первые подразделения, дом горел изнутри по всей площади. В результате пожара он полностью выгорел изнутри, обвалилась кровля. Причину возгорания пока устанавливают.

Согласно статистике, большинство случаев гибели людей на пожарах в жилых домах происходит по неосторожности или небрежности при курении.

Фото: Государственный пожарный надзор г. Озеры

Коломенца поймали на краже телефона



В дежурную часть УМВД России по г. о. Коломна поступило заявление от местного жителя о краже телефона. Сумма ущерба составила 12 тысяч рублей. В результате оперативно-разыскных мероприятий сотрудниками полиции по подозрению в совершении преступления задержан житель Коломны. Установлено, что во время совместного распития спиртных напитков злоумышленник попросил у нового знакомого мобильный телефон под предлогом совершения звонка, после чего скрылся с похищенным гаджетом. В отношении подозреваемого следователем возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного ст. 159 УК РФ. Злоумышленнику избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде и надлежащем поведении.

Подготовила Елена СОМОВА

Реклама МХ17

КУХНИ ШКАФЫ-КУПЕ ПРИХОЖИЕ СТЕНКИ ГАРДЕРОБНЫЕ *Браво* **На заказ НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**

Рассрочка без % на 6 месяцев
 Монтаж мебели и доставка по г. Коломне и району **БЕСПЛАТНО**

пр-т Кирова, 16 **8 (916) 109-89-57** *Режим работы: вт - пт: 10.00 - 18.00 сб: 10.00 - 15.00 пн, вс: выходной*

Реклама МХ17

МЕБЕЛЬНОЕ ПРОИЗВОДСТВО «Антураж» **КУХНИ ШКАФЫ-КУПЕ ДВЕРИ-КУПЕ ПРИХОЖИЕ**

РАССРОЧКА БЕЗ % 6 МЕСЯЦЕВ **НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**

Монтаж мебели и доставка по г. Коломне и району **БЕСПЛАТНО**

ул. III Интернационала, д. 8, (р-н «стометровки»). **blum** **PUiSE** **italum**
 Пн - пт: 10.00 - 17.00, **ФУРНИТУРА, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ**
 сб: 10.00 - 15.00, вс: выходной. **Сайт: anturag-kolomna.ru** **Тел.: 614-74-90, 8 (926) 478-14-68**

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАМ

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

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ – НА САЙТЕ

KS KOLOMNA-SPRAVKA.RU
 городской новостной портал


18+

Реклама

Интернет и телевидение

99 руб/мес.

000 «ИНКО» т.8(496)613-6000
 Октябрьской Революции, 368 **УНКО**
 Связь для жизни и бизнеса

Большой городской дом	Подливка к мясу или рыбе	Тропа альпинистов	Близкий родственник	Крупный японский город	Влечение к чему-либо		Большая задвижка для запираания ворот	Невнятный шум	Самый родной человек	Хищное членистоногое										
Впадина на поверхности земли	Ветер страшной силы	Дырявая посуда	Блюдо японской кухни	Анекдотическая история	Находится под стражей	Простейшее ручное орудие	Левая или правая сторона предмета	Белый злак	Серый тюлень	Птица	Десерт									
Нижняя часть доменной печи	Учреждение, которое может «лопнуть»	«Сапожок» на карте Европы	Воодушевление, энтузиазм	Благонное вещество	Свидетельство всеобщего уважения	Ящик для мощей святых	Молочная кислота	Судовая лестница	Биополе человека	Противоположность	Резкий порыв ветра	Шутливое прозвище	Накачанное «брюшко» атлета							
Масличное травянистое растение	Ножной маникюр	Каменная гора	Бой, сражение	Письменная принадлежность	Нафурфуренный продукт с экрана	Пицца	Священный знак на лбу индианки	Старение станка	Мар-тышкообразная обезьяна	Город в России	Типографский сплав	Продукт традиционной японской кухни	Истукан	Столица государства в Африке	Писчий материал из телячьей кожи	Русский геолог	Летняя пристройка к дому	Царское кресло		
Беспорядочный шум голосов	Нефтяное месторождение в Саудовской Аравии	Молочная кислота	Судовая лестница	Биополе человека	Противоположность	Резкий порыв ветра	Шутливое прозвище	Накачанное «брюшко» атлета	Хвойное дерево	Его имя – синоним предателя	Нитки для вязания	Мелкая рыба	Находка Аладдина	Музей в Мадриде	Всё старинное, прошлое	Дебош	Торжественное движение войск	Инфекционная болезнь лошадей	Эксцентричная эстрадная музыка	
Огородный цветок	Литейная форма	Огородный цветок	Литейная форма	Литейная форма	Литейная форма	Литейная форма	Литейная форма	Литейная форма	Литейная форма	Литейная форма	Литейная форма	Литейная форма	Литейная форма	Литейная форма	Литейная форма	Литейная форма	Литейная форма	Литейная форма	Литейная форма	Литейная форма