

## Танцы под снегопадом

### ПРОЕКТ

8 января Коломна принимала участников первого областного фестиваля по фигурному катанию «Хрустальный лёд». Проводится он со 2 по 17 января в парках Подмосковья. Художественным руководителем этого крупного проекта стал чемпион мира, заслуженный мастер спорта России, знаменитый режиссёр-постановщик Илья Авербух.

Соревнования проходили на катке в парке Мира. Организатором фестиваля выступил АНО «МосОблПарк» при поддержке Министерства культуры и туризма Московской области. Более 140 фигуристов-любителей стали участниками этого зрелищного зимнего праздника. В Коломне выступали 16 человек, причём это не только местные жители, но и фигуристы из Воскресенска, Егорьевска, Зарайска и Орехово-Зуева. Возраст участников самый разный – от 10 лет и старше. Опыт у всех тоже варьируется. Например, Оксана Кузьминская из Орехово-Зуева занимается всего два года и два месяца.

– Я подготовила на этот фестиваль очень красивую, эмоциональную композицию, надеюсь, что она понравится жюри и зрителям, – рассказала девочка. – Желание заниматься фигурным катанием у меня возникло после Олимпиады 2022 года, наверно после тех игр многие решили попробовать свои силы в этом виде спорта. А от этого фестиваля я жду эмоций и хорошего настроения.

На выступление каждого участника отводилось по две минуты. Строгое жюри, куда вошли сам Илья Авербух, а также звёзды отечественного фигурного катания заслуженные мастера спорта России Роман Костомаров и Оксана Домнина после каждого номера оценивали выступление фигуриста, отмечая его сильные стороны, а также нюансы, над которыми ещё стоит поработать. Погода в день фестиваля тоже подготовила для спортсменов и зрителей испытания – мороз и обильный снегопад. Но выступления от этого были ещё интереснее, можно сказать, все совершили пу-

тешествие в новогоднюю сказку, хотя, наверное, фигуристы так не сказали бы. Всё-таки летящий в лицо снег при совершении сложного пируэта – довольно отвлекающее явление.

– Этот фестиваль направлен на популяризацию наших парков, катков и, конечно, фигурного катания, – рассказала директор Московской областной дирекции по развитию парков «МосОблПарк» Ксения Васильева. – «Хрустальный лёд» – это новый проект команды губернатора Московской области, который даёт возможность фигуристам-любителям заявить о себе и получить обратную связь от профессионалов с мировыми именами. С этим проектом мы уже побывали в Люберцах, Лобне, Домодедове, Подольске, Одинцове, а впереди ещё два города и гала-концерт, который пройдёт 17 января в городском округе Пушкино, где мы и узнаем имена победителей.

На лёд выходили в основном фигуристы-любители, но несколько ребят шли вне конкурса, так как уже имеют спортивные разряды. Так, например, коломчанка Мария Такунова, испол-

Окончание на стр. 2.



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- ▶ **Танцы на льду.**  
В Коломне прошёл отборочный этап первого областного фестиваля по фигурному катанию «Хрустальный лёд». 1
- ▶ **Ни шатко ни валко.**  
Городские службы разбираются с последствиями циклона «Фрэнсис». 2
- ▶ **Юные таланты.**  
Коломенцы получили премию «Гордость Подмосковья». 3
- ▶ **Загадки истории.**  
Археологи подвели итоги полевых работ 2025 года. 4
- ▶ **На работу с настроением.** Советы от психолога и нутрициолога. 5
- ▶ **Юбилей самбо.**  
60 лет назад в Коломне появилась первая секция по борьбе без оружия. 6



## Танцы под снегопадом

Окончание.  
Начало на стр. 1.



нившая очень красивую композицию «Эдвард Григ – сквозь века», такую вариацию на музыку из знаменитой сюиты «Пер Гюнт». Жюри отметило эмоциональное артистичное выступление девочки, и это неудивительно, ведь фигурным катанием 11-летняя Маша занимается с трёх лет.

– Виден уровень, артистизм, видно, что чувствуешь музыку, – заметил Роман Костомаров, оценивая выступление девочки. – Но всё-таки, некоторые растанцовки нужно ставить либо ориентируясь на зрителя, либо на жюри.

– Мария, вы, безусловно, украсили сегодняшний день, – подхватил Илья Авербух. – Это большое мотивационное выступление. В Коломне очень хорошая школа фигурного катания. Я получил огромное удовольствие от вашего номера.

Каждый номер участников – это своего рода маленькая, но яркая история. Ещё одна коломенская участница – Елена Карелина – представила на суд жюри свой номер «Космос». Как призналась девушка, фигурным катанием она увлекается уже очень давно. С 1 по 3 класс она занималась этим видом спорта на стадионе «Труд».

– Я катаюсь прежде всего для себя и стараюсь привлекать к катанию на коньках своих учеников (Елена работает учителем технологии в лицее №4), – рассказала Карелина. – На конкурсе я хотела просто попробовать свои силы. Выложила на сайте фестиваля свой двухминутный ролик и очень удивилась, когда получила приглашение. Для своего номера я сама придумывала элементы, связки. Обычно этим занимаются тренеры, а я делала это всё сама.

И надо сказать, что выступление коломенки произвело на жюри неизгладимое впечатление.

– Елена, вы зарядили нас позитивом, – сказала Оксана Домнина. – Всё было как-то волшебно! Пошлю вам лучики добра. Спасибо, что вы любите фигурное катание и являетесь примером для всех наших зрителей. Может номер и не очень

сложный с точки зрения катания, но очень эмоциональный.

По итогам отборочного тура в финал вышли четыре прекрасные девушки: Елена Карелина, Екатерина и Анастасия Колесовы из Орехово-Зуева, а также Елена Царёва из Егорьевска.

– Каждый город Подмосковья особенный. У каждого есть свой код. Мы были потрясены уровнем выступающих ребят, которые представляют местную школу фигурного катания, – поделился впечатлениями Илья Авербух. – Это были три юных спортсмена, среди них юноша. Я желаю ребятам удачи, продолжения карьеры и, возможно, в дальнейшем мы сможем сотрудничать и поддерживать ребят. Сегодня вышли на лёд и любители. Для многих это была премьера, и они будут замотивированы развиваться дальше в этом направлении.

Завершился праздник специально подготовленным для фестиваля ледовым спектаклем «Зимние сказки Подмосковья» с участием звёзд отечественного фигурного катания: Алексея Ягудина, Артёма Ковалёва, Оксаны Домниной, Татьяны Тотьмяниной, Аллены Денковой, Максима Ставиского и других.

Елена ТАРАСОВА.

## А снег не знал и падал...

### ДОРОГИ

Циклон «Фрэнсис» отметился в Коломне мощным снегопадом.

Об этом снегопаде, который принёс в Москву и Подмосковье циклон «Фрэнсис», синоптики оповестили население, а значит и дорожные, и коммунальные службы столичного региона загодя. Вечером 7 января многие из нас получили соответствующее СМС от Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. В нём говорилось о надвигающихся сильной метели и ветре, гололеде и снежных заносах на дорогах в ближайшие два дня. Так оно всё и получилось. 8 и 9 января снег успел основательно завалить городской округ, его напало столько, что, кажется, хватило бы на всю оставшуюся зиму. Дорожникам и коммунальщикам выпало очень много работы. Увы, далеко не везде они смогли быстро справиться с последствиями снегопада. Пожалуй, единственное, что они смогли обеспечить – это более-менее приемлемую расчистку автодорог, по которым осуществляется движение общественного транспорта. Между тем, в Коломне предостаточно дорог местного значения общего пользования, разумеется, и автомобилизация населения округа такова, что чуть ли не у каждого второго жителя есть автомобиль. За содержание дорог, в зависимости от их категории, в муниципалитете отвечает несколько подрядчиков. Представителей одного из них – ООО «Аспект» – мы застали за уборкой снега на улице Красногвардейской.

– Наша организация круглосуточно проводит работы по расчистке автомобильных дорог и тротуаров от снега, но количество снега сейчас таково, что его раздвигать просто уже некуда. Заужение проезжей части создаёт сильные неудобства для автотранспорта как личного, так и общественного. Работа по вывозу снега проводится ежедневно, но она сильно

осложняется автотранспортом, припаркованным вдоль автомобильных дорог. Он не позволяет сдвигать снег там, где это возможно, и сильно затрудняет работу погрузчиков и автосамосвалов. Отсутствует возможность поставить лаповый снегопогрузчик, так как для его работы нужна свободная от автотранспорта дорога, – говорит генеральный директор ООО «Аспект» Дмитрий Шарков.

В автопарке предприятия есть восемь автомобилей КДМ, 11 тракторов, два автогрейдера, пять фронтальных погрузчиков и лаповый снегопогрузчик. Эта техника задействуется для содержания дорог в зимний период: для их обработки и очистки, погрузки и вывоза снега. Нынешней зимой перед «Аспектом» стоит сложная задача: своевременно убирать от снега 440,6 километра городских, а также сельских автодорог, расположенных внутри населённых пунктов, при этом под его опекой ещё 48 остановочных пунктов общественного транспорта. Традиционно дорожники намерены прежде всего уделить внимание улицам, по которым организовано движение пассажирских автобусов, а также расположенным в исторической части города. Вообще под опекой «Аспекта» оказалась большая часть муниципальных дорог в Старой Коломне за исключением улицы Октябрьской Ре-

волюции и некоторых других, закреплённых за Мосавтодором.

– Очередность уборки дорог определяется их категорией, наличием на дорогах регулярных автобусных маршрутов, интенсивностью дорожного движения транспорта. Для пешеходов в первую очередь расчищаются основные магистральные автодороги, связывающие между собой районы города. Дальше идут второстепенные дороги и частный сектор, – поясняет Шарков.

Конечно, всем нам хотелось бы, чтобы дороги в городе и на селе всегда находились в полном порядке, несмотря ни на какие погодные капризы. Сроки для очистки и обработки дорог после завершения снегопада установлены нормативными документами, и они отличаются в зависимости от их категории. Для разных категорий срок очистки дорог составляет от четырёх до 24 часов. Бывают затяжные снегопады, которые идут по несколько дней, в это время проводится патрульная снегоочистка, но окончательная очистка всегда начинается после окончания снегопада.

Ну а сколько дней займёт полная расчистка от снега автодорог и тротуаров после последнего снегопада, случившегося в новогодье, вопрос, конечно, интересный. Судя по снежным заносам на обочинах автодорог, на тротуарах, на улицах и во дворах многоэтажек, очень много времени.

Тимофей ЧЕРНЫХ.



19 января православные верующие отметят Крещение Господне. По традиции в ночь перед праздником все желающие смогут окунуться в освящённую воду. В городском округе Коломна началась подготовка мест для крещенских купаний. В ближайшие дни все площадки, которые планируется оборудовать для погружений в ледяную воду, проверят спасатели. В Коломне и Озёрах будут работать семь купелей: часовня Николая Чудотворца в селе Андреевское, купель Казанского храма в Грайворонах, купель Казанского храма в деревне Богдановка, купель Никольского храма у села Комарёво, святой источник иконы Богородицы в Соновке, а также купель Иоанно-Богословского храма на площади Духов Революций в Коломне и пруд в селе Сенницы.

С 1 марта россияне получают дополнительные пять дней на оплату коммунальных услуг. То есть за март 2026 года оплату можно будет внести до 15 апреля. Также изменится дата получения квитанций – они будут приходить не первого, а пятого числа каждого месяца. Сдвиг сроков связан с тем, что многие граждане получают аванс или зарплату как раз к середине месяца. Благодаря этому у людей будет больше времени оплатить счета без просрочек и избежать начисления пени. Нововведение направлено на снижение долгов за ЖКУ и более удобный график расчётов для большинства россиян.

Дом культуры посёлка Возрождение открыли после масштабного ремонта. В здании обновили зрительный зал, фойе, кабинеты для творческих занятий, спортивный зал, а также зону отдыха и санузлы. В небольших поселениях дома культуры всегда являлись душой села, где проводят для местных жителей собрания, праздники и культурные мероприятия. Именно поэтому открытие обновлённого ДК стало важным событием для селян. В честь этого организовали настоящий праздник.

Детская художественная школа имени М.Г.Абакумова получила две интерактивные панели в комплекте с программным обеспечением для организации учебной деятельности и проведения развивающих занятий с детьми. Оборудование закуплено в рамках исполнения проекта инициативного бюджетирования. Внедрение интерактивных панелей – это шаг к качественному обновлению образовательного процесса в художественной школе. Они помогают визуализировать учебный материал, делая процесс наглядным и понятным. С помощью таких панелей преподаватели могут быстро демонстрировать техники рисования, редактировать изображения в режиме реального времени и показывать примеры работ известных художников. Также интерактивные панели способствуют развитию творческого мышления, позволяя детям экспериментировать с цветом, формой и композицией прямо на экране.

За новогодние праздники Коломну посетили более 121 тыс. гостей. Как сообщили в управлении по культуре и туризму городского округа Коломна, самыми привлекательными местами для жителей и гостей города традиционно стали многочисленные музеи, а также арт-квартал «Патефонка», Москворецкая и Михайловская набережные, каток с искусственным покрытием в парке Мира и усадьба графа Келлера в Сенницах. Больше всего гостей приехали в Коломну из Москвы и Московской области, но были и туристы из Тулы, Воронежа, Тамбова, Иркутска, Екатеринбурга, Санкт-Петербурга, Рязани, Самары, Нижнего Новгорода, Ульяновска, Челябинска, Кургана, Липецка, Томска, Новосибирска, Казани, Калуги, Саратова, Оренбурга, Ярославля, Владивостока, Великого Новгорода, Петрозаводска и республики Дагестан. Встречали в Коломне и иностранных гостей из Германии, Швейцарии, Китая, Румынии, Вьетнама, Израиля, Казахстана и Испании.

20-21 февраля в Коломенской картинной галерее «Дом Озерова» состоится ежегодная Научно-практическая конференция «XVI Открытые Абакумовские чтения». Конференция будет проходить в очном формате с возможностью дистанционного участия. В этом году темой научного форума станет «Современный музей в провинции». Будут обсуждаться такие важные вопросы, как позиционирование музея и его имидж, современный маркетинг музея, привлечение новой аудитории, реализация проекта «Пушкинская карта» в музеях, новые форматы работы с посетителями, цифровые технологии, музей и партнёрство, музей в публичном информационном пространстве, опыт учёта и хранения цифровых материалов музея и другие. Одним из основных направлений конференции является изучение уникальной по своей значимости и художественному уровню творческого наследия народного художника РФ Михаила Абакумова. Одним из итогов конференции станет публикация сборника по материалам докладов и сообщений участников конференции в течение 2026 года. Сроки подачи заявок на участие до 31 января 2026 года. 16+



# Вдохновляющий пример

## НАГРАЖДЕНИЕ

Коломенская земля по праву гордится своими юными жителями, чьи целеустремлённость, талант и активная жизненная позиция вдохновляют не только родителей, но и всё окружение.

Семья Ворониных – многодетная мама Елизавета и её младшие дочери Алия и Амалия – стала ярким примером для всего региона, получив заслуженные награды на ежегодной церемонии вручения премии «Гордость Подмосковья». Торжественное чествование лауреатов состоялось 19 декабря 2025 года в Доме Правительства Московской области в Красногорске. В этом году премия объединила более двухсот семей со всего региона: среди отмеченных были приёмные и

многодетные семьи, дети с ограниченными возможностями здоровья, воспитанники семейных центров, а также семьи бойцов СВО.

– Мы были очень рады получить приглашение на премию «Гордость Подмосковья», которая ежегодно отмечает заслуги и достижения детей и семей Подмосковья, – рассказала Елизавета Воронина.

Для дочерей Елизаветы это было долгожданным событием и признанием их упорного труда. Алия и Амалия были удостоены благодарственных писем от губернатора Московской области Андрея Воробьёва.

Особого внимания заслуживает Алия Воронина, чья спортивная карьера впечатляет своими достижениями. Девушка является чемпионкой России по фрироупу (динамичный вид спорта, со-



четающий элементы акробатики и преодоления препятствий) и чемпионкой Московской области по спортивному туризму. Алия была награждена за активную жизненную позицию, инициативность, равнодушие, творчество и высокие личные достижения в 2025 году.

– Я была очень рада, что выбрали меня! Было очень радостно, когда вручали награду, подарили мишку, грамоту и маленький подарок, – поделилась эмоциями Алия. Она пояснила, что занимается спортивным туризмом уже четвёртый год. – Мне нравится проводить время на улице, бегать, узнавать что-то новое, работать над моторикой, – добавила чемпионка и ещё рассказала о прохождении 100-километрового похода по Марухе и Теберде в этом году, а также о степенных походах по округу Коломна.

Не отстаёт от старшей сестры и Амалия Воронина, которая также продемонстрировала выдающиеся таланты.

Амалия стала победительницей Всероссийского конкурса творчества и искусств «Снежные врата». Она успешно занимается в Детской музыкальной школе им. Алябьева и является воспитанницей Центра детского творчества (здание «Одиссея»), где неоднократно становилась лауреатом и победителем различных творческих конкурсов.

– В пять лет я постоянно висела вниз головой на нашей двухъярусной кровати, и мама решила показать это тренерам цирковой студии. Меня взяли, и мне там очень понравилось! – вспоминает Амалия. – Моя цель – поступить в цирковое училище, выступать в цирке, а затем стать тренером.

Мы поздравляем Алию и Амалию Ворониных с этими заслуженными наградами! Желаем им дальнейших творческих успехов, новых спортивных побед и скорейшего достижения всех поставленных целей!

Валерия ПОТАНИНА.



# Чудес много не бывает

## ФЕСТИВАЛЬ

В этом году у россиян были, пожалуй, самые длинные новогодние выходные за последние годы. А для того, чтобы эти дни были наполнены яркими впечатлениями, в Коломне проводился большой зимний фестиваль «Время чудес».

Местом проведения этого творческого форума стал преображённый парк 50-летия Октября. В небольшом, но уютном здании на берегу Оки (планируется, что в дальнейшем в нём будет размещено кафе) все желающие могли согреться после длительной прогулки по общественному пространству, выпить чашечку кофе, потанцевать, пообщаться с Дедом Морозом и поучаствовать в многочисленных мастер-классах. Идея

организовать такой фестиваль пришла совершенно неожиданно, можно сказать, была навеяна грядущей праздничной атмосферой и долгими выходными днями.

– У нас открыли обновлённый парк: кто-то катается на лыжах, благо погода, наконец, позволила, а кто-то просто приходит гулять семьями. Вот мы и решили организовать тёплую станцию с культурной программой, мастер-классами, играми и чаем, – рассказала начальник управления по культуре и туризму городского округа Коломна Дарья Тельнова. – Свои программы на этом мероприятии представляют учреждения культуры муниципалитета.

Каждый день со 2 по 11 января участников нон-стоп фестиваля ожидала новая программа. Например, первый день праздника организаторами был объявлен днём открытий. Сотрудники Центральной городской библиотеки



им. В.Королёва предложили коломенцам побывать на выставке новогодних историй и познакомиться с уникальными библиотечными проектами. Посетители узнали и об эмоциональной карте Коломны, и о «Библиотеке впечатлений». Здесь же можно было и поучаствовать в мастер-классе по декоративно-прикладному творчеству «Зимние узоры». Каждый день фестиваля имел своё обозначение. Так, например, 5 января он назывался «Зимняя фантазия». Все, кто пришёл в этот день в парк 50-летия Октября, могли поучаствовать в росписи стильной сумочки, новогодней игрушки или создать 3D-снежинку своими руками, а потом забрать её домой на память.

– У нас есть ёлочные шары. Наши гости с удовольствием расписывают их акриловыми красками и надо отметить, что некоторые работы запросто могут занять своё место на новогодней ёлочке, – рассказала руководитель кружка в Лесновском Доме культуры ЦКиД «Ака-тьёво» Любовь Капотова. – Также у нас

здесь много самых разных настольных игр на логику, мышление, на удержание баланса.

Коломенская мастерица Ирина Герасимюк предлагала гостям поучаствовать в необычном, но очень увлекательном мастер-классе по созданию новогодней ёлочки, освоив «мусорный дизайн». А сделать её предлагалось из тех материалов, которые мы зачастую отправляем в корзину, например, из ненужных коробок можно вырезать силуэт ёлочки, обмотать её имеющейся бечёвкой или мишурой и украсить самыми разными бусинками, бантиками и прочей бижутерией. В итоге получается очень даже симпатичная самодельная зелёная красавица.

Завершился фестиваль большой программой, которую для гостей подготовили сотрудники Дворца культуры «Тепловозостроитель». Одним словом, фестиваль «Время чудес» удался на славу!

Елена ТАРАСОВА.





# Из глубины веков

## АРХЕОЛОГИЯ

У коломенского научного сообщества археологов за последние годы появилась традиция в преддверии Нового года подводить итоги полевого сезона.

**В** этом году результатами своей работы поделились не только коломенцы, но и их коллеги из Подмосквья, а также Рязани и Москвы – сотрудники Института археологии РАН, Государственного исторического музея, Звенигородского музея-заповедника.

– Я приехал с докладом, который посвящён археологической картографии. Памятниками археологии в этом случае являются городища. Все известные мы наносим на карту и изучаем их топографическое расположение, как они между собой взаимодействуют и прочее. И в том числе мы выделяем некоторые, назовём это, локальные центры, в которых такого типа городищ большинство. Одним из таких центров на юге-востоке Подмосквья как раз является территория Коломны и Зарайска, где концентрация городищ выше, чем где бы то ни было, – рассказал заведующий археологическим отделом государственного Звенигородского музея-заповедника Сергей Чаукин.

Встреча получилась насыщенной и интересной. Главной темой обсуждения стали исследования археологических памятников юго-востока Подмосквья раннего Железного века. Этим летом коломенскими специалистами было организовано несколько научных экспедиций, в которых приняли участие более ста человек, в том числе студенты профильных вузов. Археологические раскопки по изучению древних могильников и городищ Железного века в Коломенском, Ступинском и Зарайском районах ведутся уже несколько лет.



– Мы работали в Коломенском районе, где продолжалась работа с кремациями. В этот раз нам удалось обнаружить позднюю палеолитическую стоянку, причём совершенно в неожиданном месте. Таких стоянок очень мало и это, безусловно, большая удача, потому что всё, что относится к ледниковому периоду – редкое явление. Население малочисленное, памятников мало, найти их сложно, но нам повезло, такая неожиданная удача, – поделился научный сотрудник Коломенского археологического центра и Института географии РАН Александр Сыроватко.

На левом берегу реки Оки уже много лет идут исследования древних могильников с кремациями V–VII веков. Археологический памятник на юго-востоке Подмосквья был обнаружен ещё в 2010 году. За всё время исследований здесь было найдено более пятидесяти погребений, причём большая их часть – за два последних сезона полевых работ.

– Мы нашли очень интересный сюжет и пока не знаем, что с этим делать. Мы в полном недоумении, ведь обнаружили первое погребение в русле ручья. Работа в условиях такого подтопления – это очень сложно. И кажется, мы нащупали

ещё какую-то деталь погребального обряда, – объяснил Александр Сыроватко.

– На территории могильника Соколова Пустынь найдено 51 погребение. Они представляют собой кремации – поверхностные, когда после кремации останки высыпали на землю, и часть кремаций, обнаруженных в материковой яме. Мы их не сразу заметили. Представлены практически все возрастные когорты мужчин и женщин, а также детей, – сообщила научный сотрудник Коломенского археологического центра и института археологии РАН Виолетта Гусева.

Ещё одна экспедиция коломенских археологов проходила на границе Луговского и Зарайского районов, в ходе которой исследовали ещё одно городище Железного века. В процессе этой работы были найдены фрагменты останков двух человек той эпохи, что является не просто редкостью в научных кругах, а настоящей сенсацией. По антропологическим данным можно будет определить геном возможного представителя Дьяковской культуры.

– У нас большой совместный проект с Институтом географии РАН. Министерство науки и образования РФ частично

финансирует эти работы. Цель проекта – изучение древних городищ Железного века. В Зарайском районе они самые сохранные, – пояснил Александр Сыроватко. – На территории Коломны у нас тоже есть древние городища: Протопоповское, Коробчеевское, Городищенское, но они все сильно разрушены. А зарайские – целые, как будто люди только-только ушли. В этот раз наша задача была – исследовать укрепления, целую систему оборонительных валов и рвов, потому что именно такие сооружения хранят в себе много информации – это такой архив, в котором сосредоточена вся история городища.

Историки и археологи выступили с докладами по итогам полевых работ в этом сезоне, а также с научным анализом исторических процессов, в частности, о моделях расселения вдоль реки Оки. Рассказали об исследованиях археологических памятников древних городищ Мошково, Апонитищи, Соколова Пустынь, а также о могильниках Рязано-Окской культуры. В Рязанской области в среднем течении реки Оки с 2020 года также ведутся археологические исследования, и найдено уже около ста погребений разного типа.

Коломенские специалисты также отчитались и о проведённых археологических изысканиях в Церкви Воскресения Словущего XV века и сохранившихся башнях Коломенского кремля XVI века. Напомним, что оба объекта культурного наследия в ближайшем будущем будут отреставрированы. Подготовительные исследования провели на всех объектах ансамбля Коломенского кремля. Пятничные ворота обследовали первыми. Археологи и геологи изучили состояние фундамента и кладки, трещин стен внутри и снаружи, изучают прочность конструкций, деревянных перекрытий и следы реставрации прошлых столетий, одним словом, проводят комплексную диагностику объектов. Планируется, что уже этим летом начнутся реставрационные работы.

# Под Вифлеемской звездой

## ТЕАТР

В этом году рождественский фестиваль народной музыки и театра «Вертеп» проходил в течение нескольких дней.

**О**сновную программу представили 8 января по традиции на площадке культурного центра «Лига». Вертепное движение в нашей стране стало распространяться в начале 90-х. Изначально фестиваль носил камерный формат, это были кукольные спектакли в уютной домашней обстановке. На Коломенской земле фестиваль проходит уже двадцать восемь лет подряд и давно стал доброй традицией. За это время его участниками стали более ста восьмидесяти театральных и музыкальных коллективов России и других стран. В 2007 году он был внесён в реестр фестивалей Международной

ассоциации театров кукол.

– Фестиваль начался 7 января в селе Богородское в храме Рождества Пресвятой Богородицы. Мы поставили вертепный спектакль, а потом с детьми колядовали, учили их, как нужно колядовать, как нужно славить Христа. Потому что колядки, на самом деле, – это прославление родившегося младенца Христа, это наше приношение Христу-младенцу. Так же, как и вертеп, этот кукольный театр, история Рождества Христова – это тоже наше маленькое приношение Христу, – объяснил клирик храма Архангела Михаила иерей Олег Гаврилин.

Главной темой спектаклей являются библейские истории, связанные с рождением Иисуса Христа. По традиции открыли фестиваль постановкой «Смерть царя Ирода» в исполнении коломенского камерного театра «Пилигрим».



– На самом деле мы описываем довольно трагические события, потому что царь Ирод был очень жестоким правителем. Когда он узнал, что его власть под угрозой, потому что все ждали нового царя, который придёт и освободит народ Израиля (было предсказание, что в Вифлееме родится младенец и засияет звезда), царь приказал убить всех младенцев в той области от двух лет и младше, – рассказал художественный руководитель камерного театра «Пилигрим» иерей Олег Гаврилин.

11 января в православной традиции почитается как день памяти о четырнадцати тысячах младенцев, которые приняли мученическую смерть в то время. Эта история служит суровым напоминанием о том, как встретил этот мир Христа. В основной постановке задействованы всего два кукловода и хор сказителей, а также используются древние народные музыкальные инструменты.

– В кукольном театре самое главное –

это чувство партнёра, ведь концентрация внимания идёт именно на куклу, в этом большая сложность. Вертепные куклы, они не сложные в управлении, их плавно двигают по специальным прорезам в полу вертепа. Это древняя традиция, так всегда игрались вертепные спектакли. Рождественский спектакль играют один раз в году, и есть такое поверье, что у того, кто его увидит, весь год будет мир, любовь и счастье в семье, – рассказала руководитель камерного театра «Пилигрим» Елена Пичугина.

«Вертеп» – это семейный фестиваль, все спектакли рассчитаны в первую очередь на детей. Спектакль о добре и зле в семи частях «Иван-капитан и Горе Злосчастное» представили гости из Москвы – фольклорный театр кукол «Душегрей». Завершили фестиваль праздничным концертом с духовными песнопениями и традиционным колядным шествием по территории Коломенского кремля.

Полосу подготовила Анастасия ПОЛЕТАЕВА.





# После бала

## ПЕРЕЗАГРУЗКА

Вот и закончились сонные, ленивые, позволяющие не придерживаться режима денёчки, когда переедания и возлияния, иногда чрезмерные, не считались предосудительными, а были частью долгого праздника. Но всё в жизни имеет начало и конец, и теперь так непросто взять себя в руки и вернуться в реальность.

**Н**о мы это делали уже не раз, справимся и сейчас. А помогут нам советы специалистов – бизнес-психолога Светланы Салиховой и нутрициолога Натальи Козловой.

Светлана Салихова:

– Давайте для начала поймём, зачем нам вообще нужны праздники. С точки зрения психологии, праздники выполняют важнейшие функции. Это восстановление ресурсов, эмоциональная перезагрузка, укрепление социальных связей, а также ритуализация перехода (праздники – психологические маркеры, помогающие осмыслить пройденный этап и настроиться на новый). Исследования показывают, что люди, полноценно отдыхающие в праздники, демонстрируют на 30% более высокий уровень удовлетворённости жизнью в течение следующего года.

А теперь мы должны закончить с праздничным весельем и войти уже в свой рабочий ритм. Психологически важно «закрыть» праздничный период, для этого можно убрать квартиру, посмотреть фото тех дней, осмыслив, что это уже стало частью воспоминаний. Ещё совет: напишите или проговорите мини-рефлексию: «Что мне дало это время? Какие моменты были самыми тёплыми? Три самых главных впечатления от каникул». Это создаёт чувство завершённости и снижает тревогу.

**Ключевой секрет безболезненной адаптации – переосмысление отношения к работе.** Вместо «опять эта рутина», поразмышляйте о том, какие новогодние желания поддерживает эта работа и как сегодняшние задачи приближают вас к мечтам.

Первые рабочие дни начинайте с рутинных задач (проверка почты, планирование недели), выделите 15–20 минут на «разогрев», почитайте профессиональные новости, используйте технику Pomodoro: 25 минут работы + 5 минут отдыха.

Наш мозг – консерватор по природе. За две недели отдыха он успевает выстроить новые нейронные связи: поздний подъём, неспешные завтраки, отсутствие дедлайнов. Резкая смена режима – настоящий стресс, сравнимый с перелётом через несколько часовых поясов. Поэтому необходимо дать ему понять, что не обязательно ждать год разрядки напряжения, праздники можно себе устраивать чаще, так же как и отдых должен быть неотъемлемой частью вашей жизни. Даже после окончания каникул важно сохранять привычки, которые подпитывают ресурсы организма.

Существуют научно обоснованные способы восстановления сил.

**Прогулки – зарядка для тела и мозга.** Регулярная ходьба – мощный инструмент для поддержания здоровья: повышает когнитивные функции на 20% (улучшает память и внимание); стимулирует выработку дофамина (гормона мотивации) и серотонина (источника бодрости); укрепляет иммунитет через глубокое дыхание и умеренную физическую активность; снижает риск нейродегенеративных заболеваний (например, болезни Альцгеймера); обеспечивает синтез витамина D при сол-

нечном свете – ключевого элемента для профилактики депрессии и бессонницы. Выделяйте минимум 30 минут ежедневно на пешие прогулки.

**Новые места – питание для любознательности.** Посещение незнакомых локаций – мощный стимул для нейропластичности: активирует гиппокамп (область мозга, отвечающую за формирование новых воспоминаний); усиливает выработку дофамина, повышая мотивацию и удовольствие; тренирует пространственную память и воображение через знакомство с новыми маршрутами. Раз в неделю выбирайте новый маршрут для прогулки; посещайте выставки или исследуйте незнакомый район города; планируйте мини-путешествия на выходные (даже в пределах 50–100 км от дома).

**Общение – социальная вакцина от стресса.** Согласно метаанализу Гарвардского университета (2020 г.), крепкие социальные связи снижают риск преждевременной смерти на 50% (сопоставимо с отказом от курения); уменьшают уровень кортизола (гормона стресса) на 25–30%; повышают выработку окситоцина («гормона доверия»), смягчающего реакцию на стрессовые события. Запланируйте еженедельные встречи с близкими; присоединяйтесь к клубам по интересам; практикуйте «глубокие разговоры» вместо поверхностного обмена новостями.

**Главное правило – доброта к себе.** Помните: вы не машина, а живой человек. Разрешите себе делать перерывы, когда это необходимо; просите помощи, если задачи кажутся непосильными; корректировать планы без чувства вины; отмечать даже маленькие успехи.

Возвращение к работе – это не дверь в унылую реальность, а приоткрытая калитка в сад новых возможностей. Каждый шаг сквозь неё – это выбор в пользу вашего будущего.

Наталья Козлова:

– Несмотря на завершение новогодних каникул и начало трудовых будней, мой совет – всё-таки всегда готовиться к праздникам заранее. Они в нашей жизни бывают, мы их ждём и надеемся зарядиться хорошим настроением, а также приятно провести время в компании друзей и родственников и получить новые гастрономические впечатления. Важно осознать, чего именно вы ждёте от торжества. Начните с вопроса: «Что я хочу получить от этого праздника»? Чёткое понимание своих желаний облегчит процесс и поможет избежать неприятных последствий. В современном мире, где выбор блюд огромен, удивить

себя и свой организм становится всё сложнее. Когда же происходит «взрыв» в виде переедания, остаётся лишь справиться с последствиями. Чтобы избежать или минимизировать негативные эффекты, необходим грамотный «вход» в праздники и соблюдение мер предосторожности. Никто не хочет провести следующий день после торжества с головной болью или проблемами с пищеварением, а для этого несколько моих советов.

Наполняя тарелку, положите на неё всё, что действительно хотите съесть за торжество. Это поможет контролировать количество потребляемой пищи и понимать, что именно вы съели. Начинать с овощей и зелени, затем добавляйте белки и жиры. Кстати, когда говорим про салаты, имеем в виду не только помидоры и огурцы. Свёкла, морковь, лук, репа, миксы зелени, их сочетания. Важны методы приготовления – отваривание, запекание. Это то, что позволит ЖКТ хорошо работать. Не бойтесь оставлять еду на тарелке. Принцип «доедания» был актуален в послевоенное время, но сейчас в этом нет необходимости. Лучше недоесть, чем переест и нарушить свой метаболизм.

Считаю необоснованным употребление ферментных препаратов без особых показаний. Такие препараты назначаются при определённых заболеваниях, а употребление для профилактики, как это часто рекламируется, я считаю большой ошибкой.

**Сбалансированная по возрасту, полу, образу жизни и состоянию здоровья пища, чистая вода, двигательная активность – залог здоровья.** Обязательно пейте воду, чтобы процессы в организме не застывали. Каждому человеку необходимо восполнять ее запасы, употребляйте как минимум 1 литр в день. Отдавайте предпочтение ферментированным продуктам, компотам и морсам вместо газированных напитков. Рекламируемая газировка содержит много сахара, что способствует развитию грибковой флоры, вызывает вздутие и скачки инсулина. Чередуйте приёмы пищи с физической активностью: прогулками, танцами, играми. Хорошее настроение снижает стресс, что, в свою очередь, улучшает пищеварение и усвоение питательных веществ.

Нельзя изнурять себя тяжёлыми тренировками, это может быть даже вредно для организма. Прогулки же показаны абсолютно всем – можно заменить многие лекарства движением, и невозможно заменить лекарством движение. Активная мышечная работа снимает

блоки, зажимы, спазмы. Тем более, что в нашем городе много красивых парков.

**В зимний период, когда солнца мало, нам необходим витамин D.** Нельзя слепо принимать витамины по списку, ведь каждый человек уникален, и его потребности индивидуальны. Однако зимой витамин D, «солнечный витамин», жизненно важен. Он успокаивает нервную систему и помогает наладить обмен веществ. Считается, чтобы получить суточную дозу, летом нужно провести на солнце около 1,5 часов (не в пик жары) раздетым. Зимой такой возможности нет, а искусственное ультрафиолетовое освещение тоже не является полноценной заменой. Поэтому рекомендуется принимать минимум 1000 МЕ витамина D в сутки.

Про любимый всеми магний. Он участвует в огромном количестве процессов в организме, включая работу мозга, поддержание хорошего настроения и здоровье кишечной флоры. Во время стресса магний расходуется очень активно, буквально «горит как спичка». Поэтому переборщить с его приёмом очень сложно. Рекомендуемая ежедневная дозировка составляет 400 мг в сутки, но при стрессе может потребоваться и больше. Важно выбирать хорошо усваиваемые формы магния, такие как цитрат, таурат, глицинат или малат. Магний помогает расслабить мышцы, снять спазмы и улучшить сон. Он также играет важную роль в регуляции уровня сахара в крови и состоянии артериального давления. Важно, что витамин D и магний работают лучше всего в комплексе. Если вы решили принимать добавки, проконсультируйтесь со специалистом, чтобы подобрать оптимальную дозировку и форму, учитывая ваши индивидуальные потребности и результаты анализов. Хорошо усваиваются препараты магния с витамином B6, которые можно принимать курсами. Если вы давно не принимали магний, сейчас отличное время для его восполнения.

В период сезонных заболеваний, когда вокруг много вирусов, профилактическая доза витамина C может быть полезна многим. Однако важно не злоупотреблять им и выбирать правильную форму. Предпочтительнее натуральные формы, которые лучше усваиваются – аскорбат натрия и аскорбат калия.

Наши бабушки применяли народные средства, например, смесь лимона, мёда и алоэ. Однако такие комплексы лучше принимать в конце приёма пищи, так как фруктоза и глюкоза усваиваются эффективнее при уже запущенном процессе пищеварения.

**Наш организм – это удивительно совершенная и самодостаточная система.** Если не вмешиваться в её естественные процессы, она способна самостоятельно справляться с задачами, а при разумной поддержке – тем более. Человеческое тело – это настоящий кладёз возможностей.

Помните, забота о себе – это не эгоизм, а необходимость. Уделяя время себе, своим потребностям и здоровью, вы инвестируете в своё будущее. Это позволяет нам быть более энергичными, продуктивными и счастливыми, а также лучше заботиться о своих близких. Желаю всем читателям газеты в новом году быть осознанными, счастливыми и здоровыми!

**Самое важное, это понимание, что возвращение к привычной жизни после праздников – это не конец веселья, а скорее возможность переключиться и с новыми силами приступить к достижению своих целей.** Следуя этим простым рекомендациям, вы сможете сделать этот переход максимально плавным и позитивным, сохранив при этом заряд бодрости и хорошего настроения, полученный во время праздников.

Алла ЖОСАН.



Источник: rg.ru



# Самозащита без оружия

## ЕДИНОБОРСТВА

В конце 1965 года в Коломне была открыта секция самбо. Её основателем стал сотрудник Коломенского отдела милиции мастер спорта СССР Вячеслав Амплеев. Изначально он тренировал своих коллег, а позднее к занятиям присоединились и коломенские мальчишки. Одними из них были Александр Денисов и Василий Савин.

**Л**ичность основателя секции весьма интересна. Вячеслав Амплеев был учеником одного из основоположников борьбы самбо в Советском Союзе заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР Анатолия Харлампиева. Вячеслав Семёнович – москвич, но после окончания школы милиции его направили на службу в Якутию. Там он женился, у него родилась дочь, но так случилось, что девочке совсем не подходил суровый климат, и тогда было принято решение о переезде, но в столицу Амплеев вернуться не смог, и тогда на службу его пригласил начальник Коломенского отдела милиции Александр Уткин. Взяли его рядовым, а не младшим лейтенантом, но вскоре имя Амплеева прогремело на всю страну.



Вячеслав Амплеев – основатель самбо в Коломне

– Вторая половина 1965 года, операция «Ураган». В то время она на весь Советский Союз прозвучала. Два рецидивиста сбежали из колонии. Один из них был родом из Коломны. В милицию поступила наводка о местонахождении беглецов, и была организована группа, в которую вошёл и Вячеслав Семёнович, – рассказал ученик Амплеева, председатель коломенского клуба краеведов Александр Денисов. – Одного преступника, как раз коломенца, взяли сразу, а второй убежал. И как рассказывал Вячеслав Семёнович, беглец был на голову выше его. У него при задержании оказалась граната-лимонка. Он хотел ударить маленького невзрачного милиционера, но Семёныч провёл эффективный приём и задержал вора. По итогам этой операции ему восстановили звание, но на один порядок выше – старший лейтенант милиции, и награждён он был именными часами от министра внутренних дел СССР Щёлокова.

Амплеев стал для местных мальчишек чуть ли не легендой. В секцию самбо, которой с подачи Александра Уткина руководил Вячеслав Семёнович, старались попасть многие. Изначально занятия проходили в школе-интернате рядом с нынешним зданием МФЦ, а тогда школой №26, затем в спортивном зале этой самой школы.

– Только в октябре 1966 года нам, нескольким городищенским ребятам – мне, моему брату Николаю и Саше



Фокину, удалось записаться в секцию борьбы самбо, тогда она уже работала на стадионе «Текстильмаш», который сейчас находится на территории нынешнего Центра беспилотной авиации, – рассказал Александр Евгеньевич. – В декабре, мы буквально два месяца отнимались, были первые соревнования – первенство Коломны среди юношей младшего возраста. Я тогда одну схватку проиграл и две выиграл. Занял второе место. Потом Вячеслав Семёнович лучших учеников из этой группы закрепил за спортивным обществом «Динамо». Сам Вячеслав Семёнович продолжал тренировать и милиционеров, и с нами, пацанами, он занимался.

– Он своим домашним уделял меньше внимания, чем нам, – вспоминает ещё один ученик В.Амплеева Василий Савин, пришедший на тренировки в 1968 году. – Мы и в музеи ходили, и в кино, и на турбазах были с ним. Он три года подряд на «Чайке» бесплатно организовывал нам турбазу, правда, мы помогали строить её. В первой половине дня разгружали стройматериалы, а во второй занимались спортом. Жили в палатках, но как же это было здорово!

Амплеев старался не просто дать своим воспитанникам азы приёмов самбо, показать тонкости и технику боя, не только развивал мальчишек физически, но и готовил морально к превратностям жизни.

– Вячеслав Семёнович не перегружал нас на тренировках, как сейчас делают некоторые тренеры, а постепенно готовил к нагрузкам. От малого – к большому, от простого – к сложному, – пояснил А.Денисов.

И это приносило свои плоды. В январе 1968 года В.Кузьмину, А.Вьюнкову, В.Целихову и Р.Умарову присвоили первый спортивный разряд, а в апреле его получил и А.Денисов. В 1969 году кандидатами в мастера спорта по борьбе самбо стали коломенцы Василий Евстигнеев и Владимир Пархоменко. Многие ученики Амплеева добрались до звания мастера спорта. А.Денисов, например, в 1970 году выполнил норматив мастера спорта СССР по самбо, а в 1979 – по дзюдо.

После ухода со службы в правоохранительных органах Вячеслав Амплеев получил предложение стать тренером в

комплексной ДЮСШ, где он открыл отделение борьбы самбо. Позднее он пригласил туда и своего ученика – Александра Денисова, который к тому времени вернулся из армии, где, кстати, он продолжил занятия борьбой, участвуя в соревнованиях разного уровня.

– Вячеслав Семёнович – учитель с большой буквы. Он помогал и в тренировках, и проводил тренерский и методический советы, где передавал свой опыт тренерской работы. В 1974 году в Коломенском районе было открыто отделение борьбы самбо ДСО «Урожай» – это сельское спортивное общество. Вячеслав Семёнович предложил мне перейти туда директором спортшколы, что, в общем-то, и случилось, – рассказал Александр Евгеньевич.

Первая группа по борьбе самбо была набрана в Песках. Занятия проводились на базе местной общеобразовательной школы, ещё 75 человек набралось в Коломенском сельхозтехникуме, ныне аграрном колледже.

– Вячеслав Семёнович был мудрым человеком. Он знал, что любой вид спорта развивается тогда, когда им начинают заниматься дети, школьники, одним словом, молодёжь. У меня уже тогда было три группы, столько же у Артемьева и Целихова. Отличительной особенностью той школы было то, что тренеры по лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу получали зарплату за счёт бюджета спортклуба, а наше отделение было открыто на хозрасчётной основе. Родители платили за месяц три рубля. И, в общем-то, до 120-150 человек доходил состав, – рассказал А.Денисов.

Одним из значимых событий в истории коломенского самбо стало проведение в Коломне чемпионата Московской области. Проходил он в 1972 году в спортивном клубе «50 лет Октября» (ныне «Авангард»). Без отбора в нём могли принимать участие только мастера спорта, а перворазрядники и кандидаты в мастера проходили через отборочный тур.

– Те, кто вышел в финал, то есть занял с 1 по 4 места в каждой весовой категории, допускались до чемпионата. Было десять весовых категорий, и впервые коломенцы стали чемпионами в пяти из них, обогнав даже электростальцев – представителей самой сильной школы тех лет, – рассказал А.Денисов.

А уже в следующем, 1973, году в нашем городе проходил всесоюзный турнир по самбо памяти дважды Героя Советского Союза Василия Зайцева. Главным судьёй был заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР, судья всесоюзной категории Анатолий Харлампиев. В соревнованиях принимали участие 49 команд – всего 310 человек, в том числе три мастера спорта СССР международного класса,



Василий Савин

50 мастеров спорта СССР, 247 КМС и 10 перворазрядников.

– Отличительной особенностью этих соревнований было то, что ребята, занявшие 1 и 2 места в своих весовых категориях, получали право на присвоение почётного звания мастера спорта СССР по самбо. В подготовке турнира участвовали Коломенский горком комсомола, комитет комсомола Коломенского завода. Анатолий Харлампиев высоко оценил подготовку, особо обратив внимание на то, что хозяева отдали судейство в руки приезжих. Всем очень понравилось. Мы, можно сказать, впервые столкнулись с корректным судейством, – поделился воспоминаниями А.Денисов.

По итогам соревнований КМС Николаю Горшкову и Александру Егошину были присвоены звания мастеров спорта СССР по борьбе самбо. Сам же всесоюзный турнир памяти дважды Героя СССР Василия Зайцева проводился вплоть до 1976 года.

В Коломенском районе самбо продолжало развиваться. Как уже было сказано, отделения работали в Песках, в сельхозтехникуме, а также в Непецине. Вплоть до 2022 года Александр Денисов продолжал тренировать юных коломенцев, передавая им свой опыт.

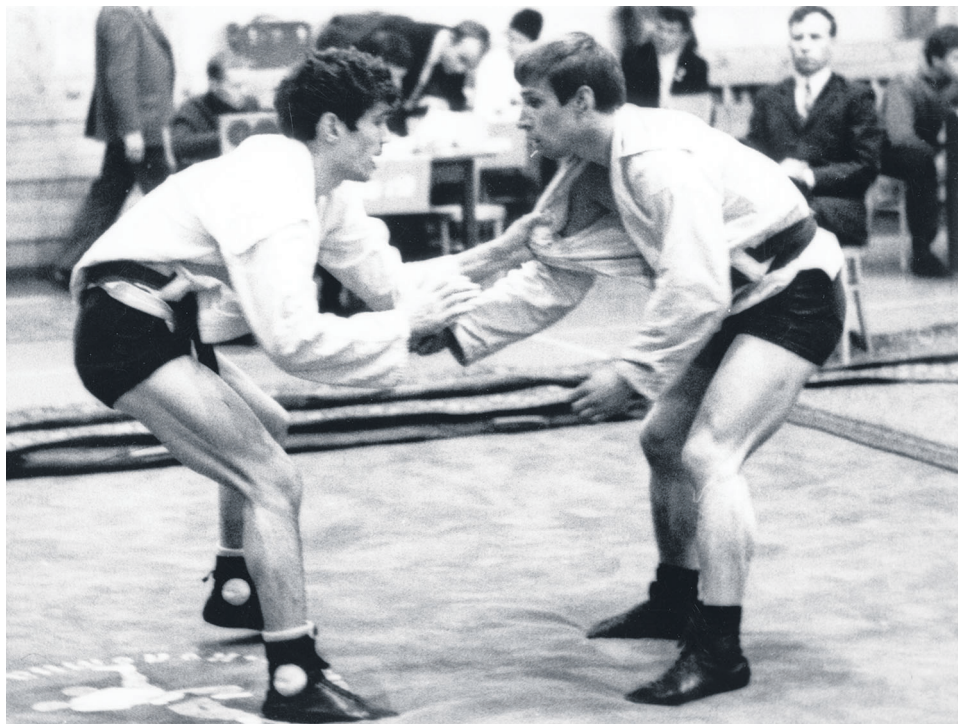
К сожалению, с годами самбо начало утрачивать свою популярность, уступая дзюдо, причиной тому стали скорее политические мотивы. По словам Василия Савина, дзюдо было олимпийским видом спорта и получало финансирование, а самбо олимпийским так и не стало, поэтому многие спортсмены стали переходить из одного вида спорта в другой. Сам же Василий Александрович, несмотря на возраст, продолжает выступать на всероссийских турнирах по самбо.

– Я в 2021 году в Кисловодске участвовал в первых специальных всероссийских играх для ветеранов. Проводились они по восьми видам спорта. В прошлом году я участвовал на чемпионате России, который проходил в Орле, и занял второе место. На открытом чемпионате Москвы занял третье место и второе место по ретро-дзюдо, который также проводился в Первопрестольной. Соревнования по ретро-дзюдо проводились по старым правилам, где можно и за ноги хватать, и за пояс. Это были уже четвёртые соревнования. Мы с ребятами каждый год туда ездим, ведь сейчас победа – не главное. Тут сила воли нужна – одеть форму и выйти на ковёр. Это праздник, ты встречаешься с людьми, которым по 70-80 лет, с которыми ты выступал, когда ещё учился в школе – это очень здорово.

В 2021 году самбо получило постоянное признание Международного олимпийского комитета (МОК), но этот вид спорта пока так и не входит в программу Олимпийских игр.

Елена ТАРАСОВА.

Фото из архивов А.Денисова и В.Савина



Александр Денисов – борьба за захват. 1973 г.







ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ с 19 по 25 января

ПН, 19 января	05:50 «С добрым утром, Коломна» <sup>(6+)</sup> 05:55 Программа передач <sup>(12+)</sup> 06:00 Т/с «Как выйти за-муж за миллионера» <sup>(12+)</sup> 06:50 Х/ф «Четыре друга и четыре лапы» <sup>(6+)</sup>	08:05 Передача «Юмор на все времена» <sup>(12+)</sup> 08:55 Концерт «М.Шуфутинский Юбилейный концерт» <sup>(16+)</sup> 10:05 М/ф «Шрек 2» <sup>(6+)</sup> 12:15 Х/ф «Бесценная любовь» 3, 4 серии <sup>(16+)</sup>	14:00 Т/с «Как выйти за-муж за миллионера» <sup>(12+)</sup> 14:50 Программа передач <sup>(12+)</sup> 14:50 Передача «Огненная еда» <sup>(12+)</sup> 15:15 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 15:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup>	16:00 Передача «Код до-ступа» <sup>(12+)</sup> 16:40 Передача «Планета любви» <sup>(12+)</sup> 17:05 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 17:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 18:00 М/ф «Ковёр-самолёт» <sup>(6+)</sup>	19:30 Телегазета <sup>(16+)</sup> 19:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 20:00 Афиша <sup>(16+)</sup> 20:05 Д/ф «Планета цветов» <sup>(12+)</sup> 20:35 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 21:00 Х/ф «Непридуманная жизнь» 1, 2 серии <sup>(16+)</sup>	22:30 Телегазета <sup>(16+)</sup> 22:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 23:00 Т/с «Заступники» <sup>(16+)</sup> 00:25 Программа передач <sup>(12+)</sup> 00:30 Передача «Код до-ступа» <sup>(12+)</sup> 01:05 Х/ф «Непридуманная жизнь» 1, 2 серии <sup>(16+)</sup> 02:35 Т/с «Заступники» <sup>(16+)</sup> 04:00 М/ф «Ковёр-самолёт» <sup>(6+)</sup>
ВТ, 20 января	05:50 «С добрым утром, Коломна» <sup>(6+)</sup> 05:55 Программа передач <sup>(12+)</sup> 06:00 Т/с «Как выйти за-муж за миллионера» <sup>(12+)</sup> 06:50 Телегазета <sup>(16+)</sup> 07:00 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 07:20 Передача «Код до-ступа» <sup>(12+)</sup>	08:00 Передача «Планета любви» <sup>(12+)</sup> 08:30 М/ф «Ковёр-самолёт» <sup>(6+)</sup> 10:30 Передача «Огненная еда» <sup>(12+)</sup> 11:00 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 11:20 Афиша <sup>(16+)</sup>	11:25 Телегазета <sup>(16+)</sup> 11:30 Д/ф «Планета цветов» <sup>(12+)</sup> 11:55 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 12:05 Х/ф «Непридуманная жизнь» 1, 2 серии <sup>(16+)</sup> 13:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 14:00 Т/с «Как выйти за-муж за миллионера» <sup>(12+)</sup>	14:45 Программа передач <sup>(12+)</sup> 14:50 Передача «Огненная еда» <sup>(12+)</sup> 15:15 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 15:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 16:00 Передача «Код до-ступа» <sup>(12+)</sup> 16:40 Передача «Планета любви» <sup>(12+)</sup>	20:05 Д/ф «Планета цветов» <sup>(12+)</sup> 17:05 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 17:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 18:00 М/ф «Конни и Мяф: приключения на каникулах» <sup>(6+)</sup> 19:30 Телегазета <sup>(16+)</sup> 19:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 20:00 Афиша <sup>(16+)</sup>	20:05 Д/ф «Планета цветов» <sup>(12+)</sup> 20:35 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 21:00 Х/ф «Непридуманная жизнь» 3, 4 серии <sup>(16+)</sup> 22:30 Телегазета <sup>(16+)</sup> 22:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 23:00 Т/с «Заступники» <sup>(16+)</sup> 00:40 Программа передач <sup>(12+)</sup> 00:45 Передача «Код до-ступа» <sup>(12+)</sup> 01:25 Х/ф «Непридуманная жизнь» 3, 4 серии <sup>(16+)</sup> 02:55 Т/с «Заступники» <sup>(16+)</sup> 04:40 М/ф «Конни и Мяф: приключения на каникулах» <sup>(6+)</sup>
СР, 21 января	ПРОФИЛАКТИКА ДО 14:00 14:00 Т/с «Как выйти за-муж за миллионера» <sup>(12+)</sup> 14:45 Программа передач <sup>(12+)</sup>	14:50 Передача «Огненная еда» <sup>(12+)</sup> 15:15 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 15:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup>	16:00 Передача «Код до-ступа» <sup>(12+)</sup> 16:40 Передача «Планета любви» <sup>(12+)</sup> 17:05 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 17:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup>	18:00 Х/ф «Завтра утром» <sup>(12+)</sup> 19:20 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 19:30 Телегазета <sup>(16+)</sup> 19:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 20:00 Афиша <sup>(16+)</sup>	20:05 Д/ф «Планета цветов» <sup>(12+)</sup> 20:35 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 21:00 Х/ф «Непридуманная жизнь» 5, 6 серии <sup>(16+)</sup> 22:30 Телегазета <sup>(16+)</sup>	22:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 23:00 Т/с «Заступники» <sup>(16+)</sup> 00:40 Программа передач <sup>(12+)</sup> 00:45 Передача «Код до-ступа» <sup>(12+)</sup> 01:20 Х/ф «Непридуманная жизнь» 5, 6 серии <sup>(16+)</sup> 02:50 Т/с «Заступники» <sup>(16+)</sup> 04:30 Х/ф «Завтра утром» <sup>(12+)</sup>
ЧТ, 22 января	05:50 «С добрым утром, Коломна» <sup>(6+)</sup> 05:55 Программа передач <sup>(12+)</sup> 06:00 Т/с «Как выйти за-муж за миллионера» <sup>(12+)</sup> 06:45 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 06:50 Телегазета <sup>(16+)</sup> 07:00 Новости Коломны <sup>(16+)</sup>	07:20 Передача «Код до-ступа» <sup>(12+)</sup> 08:00 Передача «Планета любви» <sup>(12+)</sup> 08:35 Х/ф «Завтра утром» <sup>(12+)</sup> 09:55 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 10:30 Передача «Огненная еда» <sup>(12+)</sup> 11:00 Новости Коломны <sup>(16+)</sup>	11:20 Афиша <sup>(16+)</sup> 11:25 Телегазета <sup>(16+)</sup> 11:30 Д/ф «Планета цветов» <sup>(12+)</sup> 11:50 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 12:05 Х/ф «Непридуманная жизнь» 5, 6 серии <sup>(16+)</sup> 13:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 14:00 Т/с «Как выйти за-муж за миллионера» <sup>(12+)</sup>	муж за миллионера» <sup>(12+)</sup> 14:45 Программа передач <sup>(12+)</sup> 14:50 Передача «Огненная еда» <sup>(12+)</sup> 15:15 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 15:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 16:00 Передача «Код до-ступа» <sup>(12+)</sup> 16:40 Передача «Планета любви» <sup>(12+)</sup>	любви» <sup>(12+)</sup> 17:05 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 17:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 18:00 Х/ф «Второе детство» <sup>(6+)</sup> 19:00 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 19:30 Телегазета <sup>(16+)</sup> 19:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 20:00 Афиша <sup>(16+)</sup>	20:05 Д/ф «Планета цветов» <sup>(12+)</sup> 20:35 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 21:00 Х/ф «Непридуманная жизнь» 7, 8 серии <sup>(16+)</sup> 22:30 Телегазета <sup>(16+)</sup> 22:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 23:00 Т/с «Свидетели» <sup>(16+)</sup> 00:30 Программа передач <sup>(12+)</sup> 00:35 Передача «Код до-ступа» <sup>(12+)</sup> 01:10 Х/ф «Непридуманная жизнь» 7, 8 серии <sup>(16+)</sup> 02:45 Т/с «Свидетели» <sup>(16+)</sup> 04:15 Х/ф «Второе детство» <sup>(6+)</sup> 05:15 Мультфильмы <sup>(6+)</sup>
ПТ, 23 января	05:50 «С добрым утром, Коломна» <sup>(6+)</sup> 05:55 Программа передач <sup>(12+)</sup> 06:00 Т/с «Как выйти за-муж за миллионера» <sup>(12+)</sup> 06:50 Телегазета <sup>(16+)</sup> 07:00 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 07:20 Передача «Код до-ступа» <sup>(12+)</sup>	08:00 Передача «Планета любви» <sup>(12+)</sup> 08:30 Х/ф «Второе детство» <sup>(6+)</sup> 09:30 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 10:30 Передача «Огненная еда» <sup>(12+)</sup> 11:00 Новости Коломны <sup>(16+)</sup>	11:20 Афиша <sup>(16+)</sup> 11:25 Телегазета <sup>(16+)</sup> 11:30 Д/ф «Планета цветов» <sup>(12+)</sup> 12:05 Х/ф «Непридуманная жизнь» 7, 8 серии <sup>(16+)</sup> 13:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 14:00 Т/с «Как выйти за-муж за миллионера» <sup>(12+)</sup>	14:45 Программа передач <sup>(12+)</sup> 14:50 Передача «Огненная еда» <sup>(12+)</sup> 15:15 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 15:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 16:00 Передача «Код до-ступа» <sup>(12+)</sup> 16:40 Передача «Планета любви» <sup>(12+)</sup>	любви» <sup>(12+)</sup> 17:05 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 17:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 18:00 Х/ф «Легенда о русалке» <sup>(12+)</sup> 19:25 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 19:30 Телегазета <sup>(16+)</sup> 19:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 20:05 Д/ф «Планета цветов» <sup>(12+)</sup>	00:35 Передача «Код до-ступа» <sup>(12+)</sup> 01:10 Х/ф «Непридуманная жизнь» 9, 10 серии <sup>(16+)</sup> 02:40 Т/с «Свидетели» <sup>(16+)</sup> 04:15 Х/ф «Легенда о русалке» <sup>(12+)</sup> 05:35 Мультфильмы <sup>(6+)</sup>
СБ, 24 января	05:50 «С добрым утром, Коломна» <sup>(6+)</sup> 05:55 Программа передач <sup>(12+)</sup> 06:00 Т/с «Как выйти за-муж за миллионера» <sup>(12+)</sup> 06:50 Телегазета <sup>(16+)</sup> 07:00 Новости Коломны <sup>(16+)</sup>	07:20 Передача «Код до-ступа» <sup>(12+)</sup> 08:00 Передача «Планета любви» <sup>(12+)</sup> 08:30 Х/ф «Легенда о русалке» <sup>(12+)</sup> 09:55 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 10:30 Передача «Огненная еда» <sup>(12+)</sup>	ная еда» <sup>(12+)</sup> 11:00 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 11:20 Телегазета <sup>(16+)</sup> 11:25 Д/ф «Планета цветов» <sup>(12+)</sup> 11:50 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 12:05 Х/ф «Непридуманная жизнь» 9, 10 серии <sup>(16+)</sup> 13:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 14:00 Т/с «Как выйти за-муж за миллионера» <sup>(12+)</sup> 14:45 Программа передач <sup>(12+)</sup>	ная жизнь» 9, 10 серии <sup>(16+)</sup> 13:40 Новости Коломны <sup>(16+)</sup> 14:00 Т/с «Как выйти за-муж за миллионера» <sup>(12+)</sup> 14:45 Программа передач <sup>(12+)</sup>	14:50 Передача «Юмор на все времена» <sup>(12+)</sup> 15:45 Передача «Круиз-контроль» <sup>(12+)</sup> 16:40 Х/ф «Возвращение высокого блондина» <sup>(12+)</sup> 18:00 М/ф «Секретная служба Санта Клауса» <sup>(12+)</sup>	20:00 Х/ф «Сто лет пути» 1, 2 серии <sup>(16+)</sup> 21:40 Х/ф «Ван Гоги» <sup>(16+)</sup> 23:20 Программа передач <sup>(12+)</sup> 23:35 Передача «Круиз-контроль» <sup>(12+)</sup> 00:25 Передача «Юмор на все времена» <sup>(12+)</sup> 01:10 Х/ф «Сто лет пути» 1, 2 серии <sup>(16+)</sup> 02:40 Х/ф «Возвращение высокого блондина» <sup>(12+)</sup> 03:55 М/ф «Секретная служба Санта Клауса» <sup>(12+)</sup>
ВС, 25 января	05:50 «С добрым утром, Коломна» <sup>(6+)</sup> 05:55 Программа передач <sup>(12+)</sup> 06:00 Т/с «Как выйти за-муж за миллионера» <sup>(12+)</sup> 06:50 Передача «Круиз-контроль» <sup>(12+)</sup>	07:45 Передача «Юмор на все времена» <sup>(12+)</sup> 08:35 Х/ф «Возвращение высокого блондина» <sup>(12+)</sup> 09:55 М/ф «Секретная служба Санта Клауса» <sup>(12+)</sup> 11:30 Передача «Моя-твоя еда» <sup>(12+)</sup>	12:00 Мультфильмы <sup>(6+)</sup> 12:30 Х/ф «Сто лет пути» 1, 2 серии <sup>(16+)</sup> 14:00 Т/с «Как выйти за-муж за миллионера» <sup>(12+)</sup> 14:45 Программа передач <sup>(12+)</sup> 14:50 Передача «Юмор на все времена» <sup>(12+)</sup>	на все времена» <sup>(12+)</sup> 15:40 Концерт «М.Шуфутинский Юбилейный концерт» <sup>(16+)</sup> 16:50 Х/ф «Стёжки-дорожки» <sup>(6+)</sup> 18:00 М/ф «Ведьмина служба доставки» <sup>(6+)</sup>	20:00 Х/ф «Сто лет пути» 3, 4 серии <sup>(16+)</sup> 21:45 Х/ф «Точка опоры» <sup>(16+)</sup> 23:20 Программа передач <sup>(12+)</sup>	23:25 Концерт «М.Шуфутинский Юбилейный концерт» <sup>(16+)</sup> 00:35 Х/ф «Стёжки-дорожки» <sup>(6+)</sup> 01:40 Передача «Юмор на все времена» <sup>(12+)</sup> 02:25 Х/ф «Сто лет пути» 3, 4 серии <sup>(16+)</sup> 04:00 М/ф «Ведьмина служба доставки» <sup>(6+)</sup>