

НОВОСТИ

продовольственный рынок

Свои продукты – гарантия качества

Доля закупок местной продукции для организации питания в соцучреждениях Кузбасса стабильно растёт.

Вчера на совещании в правительстве региона обсудили объёмы закупок организациями образования, здравоохранения и социальной защиты региона продукции местных товаропроизводителей для организации питания. По итогам трёх кварталов текущего года доля кузбасской продукции в меню соцучреждений составила более 92 %, что на 2–5 % больше, чем годом ранее.

«Такой подход – это гарантия качества продуктов на столах в детских садах и школах, а также реальная поддержка наших фермеров. Госконтракты помогают развивать агропромышленный комплекс региона и создавать новые рабочие места в сельских территориях. Анализируя опыт прошлых лет, мы видим, что доля закупок местной продукции стабильно растёт. Для достижения 100 % самообеспеченности будем дорабатывать логистику и активнее привлекать наших сельхозтоваропроизводителей к участию в электронных торгах», – сказал губернатор Илья Середюк.

Так, в системе образования Кузбасса более 1 500 учреждений закупают продукты для организации питания в детских садах, детских домах, школах, техникумах и колледжах. У местных производителей на 100 % традиционно закупается хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, корнеплоды и бахчевые культуры, молоко, молочные продукты, яйца. По остальным товарным группам в текущем квартале идёт увеличение.

У организаций соцобслуживания населения Кузбасса объём закупок продуктов питания у местных производителей составляет 92,2 %. Общая доля закупок у местных производителей для медицинских организаций Кузбасса за 9 месяцев 2025 года составила более 80 %.

Илья ПЕТРОВА.

По этому QR-коду вы можете подписаться на официальный канал губернатора Кузбасса Илья Середюка в мессенджере МАХ.



ЖКХ

Проблема решается

Губернатор Кузбасса Илья Середюк встретился с жителями подтапливаемых в Белове улиц и проверил, что уже сделано для решения их проблем.

Как и обещал во время недавнего прямого эфира на радио, глава региона приехал на улицу Овощную и Детсадную в Белове, сообщила пресс-служба администрации правительства Кузбасса.

«Принятые меры дали первый результат: в некоторых домах вода ушла, и люди даже смогли положить картошку в погреб, где-то уровень начал снижаться. Эксперты, которые сейчас проводят изыскания, подтвердили, что работа по устройству канав для водоотведения даёт результат. Продолжаем двигаться в этом направлении, вместе с тем ждём финального заключения специалистов, которое определит первопричины подтоплений и позволит запланировать полный комплекс мероприятий по водоотведению», – подчеркнул губернатор.

Напомним, три недели назад Илья Середюк проводил совещание, на котором была проработана тактика ликвидации проблемы в Белове. Учитывали и технические предложения местного старожила Николая Бокарева, который направил в чат губернатора подробные предложения по ликвидации причин подтопления.

С 19 сентября работу по водопопонижению ведут по трём направлениям: расчистка и углубление существующих и обустройство дополнительных ливневых канав; промывка и укладка водопропускных труб; откачка воды по заявкам жителей. По поручению губернатора на место выехал областной аварийно-восстановительный отряд. Силами коммунального спецназа было расчищено и обустроено 18,6 км канав, вывезено 1 080 кубометров земельной массы, откачено более 270 кубометров воды. Параллельно ОАО «РЖД» ведёт работу по расчистке своих железобетонных лотков вдоль Гурьевской ветки железной дороги.

Также в осушении проблемных улиц активно участвуют жители. Инициативная группа вместе с управленческой командой города выезжает на адреса заявителей, мониторит уровень воды, предлагает свои варианты решения.

Ольга СОЛОВЬЁВА.

ГЛАВНОЕ

Кузбасс и Беларусь: новый импульс сотрудничества

По приглашению губернатора Кузбасса Илья Середюка наш регион с рабочим визитом посетила официальная делегация Республики Беларусь



Фото Константина Полюцкого.

В её состав вошёл заместитель премьер-министра Беларуси Виктор Каранкевич, чрезвычайный и полномочный посол Республики Беларусь в РФ Александр Рогожник, председатель Центрального совета «Президентского спортивного клуба» Дмитрий Лукашенко и генеральный директор ОАО «БелАЗ» Сергей Лесин.

Более полувека надёжного партнёрства

Накануне основных переговоров делегация посетила один из старейших объектов открытой угольной добычи в Кузбассе – Кедровский угольный разрез. Символично, что именно здесь в 1966 году начал работу первый в регионе карьерный самосвал

«БелАЗ-540» грузоподъёмностью 27 тонн. В следующем году сотрудничеству Кузбасса с «БелАЗом» исполнится 60 лет. Сегодня без техники белорусских машиностроителей невозможно представить эффективную и надёжную открытую угольную добычу.

На совещании стороны обсудили развитие промышленного и товарного сотрудничества. Особое внимание

было уделено реализации совместных образовательных программ и расширению сервисного сопровождения белорусской техники.

«На повестке – разностороннее сотрудничество Кузбасса с дружеским государством. Договорились о реализации совместных образовательных программ. Будем готовить специалистов для работы на современной техни-

ке: организуем курсы повышения квалификации и практику для студентов профильных вузов и колледжей. Также договорились о бесперебойных поставках и сервисном сопровождении белорусской карьерной и горной техники в рамках мультибрендового центра в Белове», – отметил Илья Середюк.

Стороны подтвердили намерение продолжать сотруд-

ничество с белорусскими машиностроителями, опираясь на официальный мультибрендовый центр ООО «Б-24», который открылся в посёлке Грамотеино Беловского городского округа. На его базе будет организована практическая подготовка студентов профильных вузов и колледжей Кузбасса.

Кроме того, на встрече рассмотрели вопросы наращивания поставок кузбасской продукции в Беларусь. В частности, обсуждалась возможность экспорта сельскохозяйственной продукции: стороны согласовали логистические маршруты, объёмы поставок, а также взаимные требования к качеству и сертификации. Одна из культур, которую белорусская сторона готова закупать у кузбасских аграриев, – рапс. Пробная партия маслосемян в размере 9 тысяч тонн уже поставлена в Республику. При условии благоприятной ценовой политики в интересах местных сельхозтоваропроизводителей сотрудничество будет продолжено.

По итогам встречи стороны подчеркнули практическую и конструктивную направленность диалога и выразили уверенность в укреплении партнёрства с учётом задач регионального развития.

Сервис будущего

В тот же день в п. г. т. Грамотеино состоялось торжественное открытие второй очереди крупнейшего в России Центра технического поддержки (ЦТП) «БелАЗ» и мультибрендового центра «Белорусские машины». В церемонии приняли участие губернатор Илья Середюк и представители белорусской делегации.

Окончание на 2-й стр.

ФАКТ

V Межрегиональный молодёжный военно-патриотический фестиваль-конкурс «Казачья тайна» прошёл в Анжиро-Судженске. В нём участвовали представители молодёжных военно-спортивных казачьих клубов и творческих коллективов из Томска и Кузбасса. Прошли мастер-классы по казачьим ремёслам. Завершился фестиваль праздничным концертом, творческие коллективы представили вокальные и танцевальные композиции.

ФОТОФАКТ



ПРОФЕССИЯ ПО ПРИЗВАНИЮ. В Кемерове прошло торжественное мероприятие, посвящённое Дню образования сил спецназначения Росгвардии. К собравшимся обратился губернатор Кузбасса Илья Середюк. Он отметил, что сегодня спецназ – это призвание: личный состав выполняет сложные задачи, ежедневно стоит на страже государства. Здесь могут служить только сильные духом люди. За мужество, добросовестную службу губернатор отметил областными наградами особо отличившихся бойцов. Для гостей праздника организовали демонстрацию образцов вооружения, спецтехники, элементов боевой подготовки. Фото с сайта администрации правительства Кузбасса.

подробности

Мост между прошлым и будущим

Губернатор Кузбасса Илья Середюк совершил рабочую поездку в Новокузнецк, где осмотрел стройплощадки будущих жилых комплексов, а также поздравил с профессиональным праздником педагогов системы профобразования.

Рабочий день губернатора Кузбасса в Новокузнецке начался с осмотра двух строительных площадок, на которых в ближайшей перспективе возведут новые жилые кварталы. Илья Середюк обсудил с подрядчиками сроки работ и концепцию будущих микрорайонов. Также губернатор провёл совещание по развитию строительной отрасли столицы юж-

ной агломерации региона, сообщила пресс-служба администрации правительства Кузбасса.

«Для города актуальным остаётся вопрос строительства нового жилья, в решении которого важен системный подход. Жилые кварталы ещё на стадии проектирования должны предусматривать всю необходимую для комфорта жителей инфраструктуру: детские сады, магазины, школы. Так, развитие Куйбышевского района тормозит плохая транспортная доступность. Для решения проблемы нужен второй мост через реку Аба. Поручил подготовить проект объекта, с финансированием городу поможем», – отметил губернатор Илья Середюк.

Окончание на 2-й стр.

НОВОСТИ

Общество Новый миропорядок

Президент РФ Владимир Путин принял участие в пленарной сессии XXII ежегодного заседания Международного дискуссионного клуба «Валдай».

Оно называлось «Полицентричный мир: инструкция по применению». Глава государства высказал своё мнение по поводу того, что происходит в мире, какова роль нашей страны и перспективы её развития, говорится на сайте Кремля.

По мнению Владимира Путина, особенность нынешней ситуации в мире в том, что это намного более открытое, творческое пространство внешнеполитического поведения. Практически нет ничего заранее предопределённого, всё может пойти по-разному. Пространство многополярности очень динамично. Реагировать приходится моментально, что называется, в режиме реального времени. Также это пространство гораздо более демократично. Оно открывает возможности и дорогу большому числу политических и экономических игроков.

Большую роль, чем когда-либо, играет культурно-историческая, цивилизационная специфика разных стран. Любые решения возможны только на основе доверённостей, которые устраивают все заинтересованные стороны или подавляющее большинство, иначе никакого жизнеспособного решения не будет вовсе. Таким образом, для достижения результата нужна гармония, баланс. И наконец, возможности и опасности многополярного мира неотделимы друг от друга. Ослабление диктата, наличие которого отличало предыдущий период, расширение пространства свободы для всех – это несомненное благо. Вместе с тем в таких условиях гораздо сложнее найти и установить прочный баланс, что само по себе явный и чрезвычайный риск.

Также глава государства подчеркнул, что такая обстановка на планете – явление качественно новое. Международные отношения переживают кардинальную трансформацию. Многополярность стала прямым следствием попыток установить и сохранить глобальную гегемонию, ответом международной системы и самой истории на навязчивое стремление выстроить всех в одну иерархию, на вершине которой находились бы страны Запада.

Вера СКВОРЦОВА.

Занятость Время менять профессию

У кузбассовцев любого возраста есть возможность сменить профессию.

Так, с начала года 1940 кузбассовцев старше 50 лет нашли работу благодаря проекту «50+ Новые возможности». Проект реализуется с 2022 года и рассчитан на людей старшего поколения, имеющих высшее или среднее профессиональное образование и находящихся в поиске работы.

«Специалисты помогают старшему поколению с переобучением, составляют индивидуальный план развития и оказывают психологическую поддержку. Участники программы устраиваются продавцами, бухгалтерами, поварами, многие открывают своё дело. Главное – они снова чувствуют себя востребованными. Этот проект наглядно доказал, что возраст не преграда для профессиональной реализации. Будем и дальше поддерживать программу, потому что знания и опыт старшего поколения – мощный ресурс для развития региона», – отметил губернатор Кузбасса Илья Середюк.

Как сообщает пресс-служба администрации правительства Кузбасса, карьерные консультанты помогают развивать навыки самопрезентации и адаптироваться к новым условиям, составлять и размещать резюме на интернет-порталах по поиску работы. Также желающие могут пройти переобучение и стажировку, чтобы получить опыт работы по профессии.

Между тем по поручению губернатора Кузбасса Ильи Середюка в Кузбассе стартовал отбор кандидатов в резерв управленческих кадров. Заявки принимаются до 21 октября 2025 года включительно.

«Как подчёркивает президент Владимир Владимирович Путин, сейчас наша страна нуждается в новых управленческих кадрах. Кузбассу тоже требуются грамотные управленцы, которые владеют основами экономики, геополитики, психологии, стратегического планирования. Нам в команду нужны энергичные люди, готовые работать с полной самоотдачей, внедрять самые смелые, нестандартные решения для улучшения жизни кузбассовцев и развития региона», – подчеркнул губернатор Илья Середюк.

Победители конкурсного отбора пройдут спецкурс обучения по целевым управленческим должностям.

Ольга СОЛОВЬЁВА.

История участника программы лояльности

Как жительница Кузбасса сэкономила 8 000 рублей на поездке в Шерегеш.

Таисия Л., жительница Кемеровской области, уже несколько лет выбирает всесезонный курорт Шерегеш местом для коротких семейных выездов. В прошлом зимнем сезоне она со всей семьёй провела там три дня. Поездка оказалась не только комфортной, но и финансово выгодной: благодаря программе лояльности для жителей Кемеровской области семья сэкономила около 8 000 рублей, так как все оплаты Таисия проводила картой «Мир», заранее зарегистрированной в программе.

Программа, запущенная в 2022 году Дирекцией курорта Шерегеш, позволяет жителям Кузбасса получать кешбэк от 20 % на проживание, прокат, ски-пассы, питание и другие услуги при оплате картой «Мир». Участвовать могут лица старше 18 лет с постоянной или временной регистрацией в регионе. Подключение осуществляется через портал региональных госуслуг «кузбассе.рф».

– Основная причина, по которой мы выбираем Шерегеш, – близость, – рассказала Таисия. – Доехать можно за несколько часов без пересадок. Это удобно для выходных: приехали, отдохнули, вернулись домой. Никаких долгих дорог, пересадок или перелётов.

Особенно её удивил большой выбор партнёров программы.

– Меня удивил выбор мест, где можно воспользоваться программой: она действует и в кафе, и на жильё, и даже на прокат. Мест, где можно сэкономить, оказалось намного больше, чем я ожидала.

Её совет другим жителям региона прост: – Обязательно зарегистрируйтесь в программе. Это занимает пару минут, а экономия реальная. Вы платите как обычно, а потом просто получаете часть средств обратно. Зачем отказываться от такой возможности?

С подробной информацией о порядке подключения, списке партнёров и условиях участия можно ознакомиться на официальном сайте Дирекции курорта Шерегеш – dirsheregesh.ru.

Главное

Кузбасс и Беларусь: новый импульс сотрудничества

Окончание. Начало на 1-й стр.

«Наши горнодобывающие предприятия увеличивают парк карьерной техники «БелАЗ». Увеличивается и потребность в ремонте. В связи с этим мы приняли решение о строительстве второй очереди Центра технической поддержки. Это принесёт Кузбассу несколько важных преимуществ: укрепит технологический суверенитет региона, будет способствовать развитию инфраструктуры, увеличит налоговые поступления в бюджет, создаст новые рабочие места и повысит квалификацию специалистов. Мультибрендовый центр позволит обслуживать технику разных белорусских производителей», – подчеркнул губернатор Илья Середюк.

В ходе визита глава региона осмотрел производственные площадки, администра-

тивно-хозяйственный блок и логистический центр предприятия, а также принял участие в высадке деревьев на памятной «Аллее дружбы».

Центр технической поддержки «БелАЗ» в Кузбассе уже с 2020 года крупнейшая сервисная площадка завода. Первая очередь Центра включает логистический корпус площадью 3 200 кв. м и производственный комплекс № 1 площадью 6 900 кв. м, где осуществляется ремонт электрического оборудования, сварочные работы и механическая обработка деталей.

С открытием второй очереди общая площадь Центра увеличилась почти в полтора раза. Теперь здесь размещён производственный комплекс № 2 (9 600 кв. м) для ремонта узлов, агрегатов и двигателей внутреннего сгорания, а также административно-бытовой комплекс (4 000 кв. м)



Фото Константина Полоцкого.

с современной химической лабораторией, медицинским пунктом, столовой, учебным

классом и конференц-залом, оснащённым новейшим мультимедийным оборудованием.

Подробности

Мост между прошлым и будущим

Окончание. Начало на 1-й стр.

Город новостроек

По программе комплексного развития территории (КРТ) в Куйбышевском районе Новокузнецка на площади 9,3 га строят ЖК «Маяковский» – это шесть 16-этажных жилых домов с офисными помещениями на первых этажах. Здесь также будет детский сад на 301 место, школа, прогулочные зоны и закрытые паркинги. Первый этап строительства планируют завершить в 2027 году.

Ещё один проект застройки – ЖК «Династия» на 488 квартир в Центральном районе города. Это будет жильё comfort-



Фото Константина Полоцкого.

класса с фасадами, отделанными в стилистике XIX века. Сейчас на участке ведётся строительство домов различной этажности с подземной парковкой. Благоустройство территории выполняется в концепции «двор без машин» с детскими и спортивными площадками, местами для отдыха, озеленением, освещением и контролем доступа.

На совещании по развитию строительной отрасли Новокузнецка было отмечено, что в городе идёт активное индивидуальное строительство, это связано с принятием решения о признании садовых построек жильём. В этом году в Новокузнецке планируют ввести 60,6 тыс. м² частных домов и 39,4 тыс. м² – в МКД. Сейчас реализуются проекты КРТ «Маяковский», «Левобережный», «Озёрный»-2», микрорайон 6-Б и 7-й микрорайон Новоильинского района.

«Объёмы возведения многоквартирных домов здесь долгое время оставались на уровне малых городов и посёлков, что недопустимо для такого большого города и тормозит его развитие. Сейчас в Новокузнецке много перспективных площадок под строительство. В этом году ввели 5 многоквартирных домов общей площадью 32,7 тысячи «квадратов», ещё 6,7 тысячи «квадратов» будут построены до конца года. Всего в рамках комплексного развития территорий возведение почти 600 тысяч квадратных метров жилья. В планах – ещё 900 тысяч квадратных метров», – подчеркнул губернатор Кузбасса.

В городе строятся новые сообъекты. В микрорайоне Дальнее Куйбышево в рамках региональной программы «Все лучшее – детям» строится новая школа на 1 100 учеников. Ввод запланирован на декабрь 2027 года. А в рамках нацпроекта «Продолжительная и активная жизнь» возводит поликлинику № 5. Её откроют в конце ноября этого года.

Особое внимание в Новокузнецке уделяется вопросам подключения новостроек к инженерным коммуникациям. Планируется реконструкция сетей для увеличения пропускной способности трубопроводов и прокладку новых линий отопления и водоснабжения.

Рабочие кадры Кузбасса

Губернатор Кузбасса Илья Середюк поздравил студентов и преподавателей с 85-летием системы профессионального образования. Торжественное мероприятие прошло в Кузбасском колледже архитектуры, строительства и цифровых технологий Новокузнецка.

«Сейчас в Кузбассе работают 55 колледжей и техникумов, где обучают студентов более чем по 200 направлениям. Ежегодно они выпускают тысячи специалистов, обеспечивающих работу ключевых предприятий. Кузбасс был и остаётся регионом – лидером в подготовке рабочих кадров. От всей души благодарю всех, кто посвятил свою жизнь этой благородной миссии – обучению и воспитанию будущих профессионалов!» – отметил губернатор Илья Середюк.

В регионе более 80 тысяч студентов и 3 964 педагогических работника, из них 2 993 – преподаватели. Подготовка кадров ведётся в 55 колледжах и техникумах, а также пяти вузах и восьми их филиалах.

На празднике присутствовали ветераны системы профобразования, преподаватели, наставники, а также студенты – победители чемпионатов профмастерства, спортивных соревнований и творческих конкурсов, лидеры «Движения Первых», участники Российских студенческих отрядов. 162 человека получили ведомственные награды федерального и регионального значения.

Кроме того, в Новокузнецком транспортно-технологическом техникуме глава региона осмотрел учебные аудитории и лаборатории, а также зоны кластера «ТрансЛогистик» федерального проекта «Профессионалитет» нацпроекта «Молодёжь и дети», который реализуется по решению президента России Владимира Путина.

Преподаватели рассказали о работе кластера, а студенты продемонстрировали обучающие тренажёры. В мастерских они показали возможности программируемых промышленных роботов, тренажёры с технологией виртуальной реальности и аэродинамическую трубу.

Вера СКВОРЦОВА.

Поддержка

Машины – фронту!

Кузбассовцы продолжают поддерживать бойцов специальной военной операции. На прошлой неделе на передовую отправились два «уазика», которые запросили участники боевых действий.

Содействие фронту объединило людей из разных сфер. Кто-то помогает техникой, кто-то финансирует доставку, кто-то берёт на себя ремонт. Всё это звенья одной цепи. И чем крепче она, тем надёжнее тыл. В этот раз на фронт отправились сразу две суперпроходимые машины.

«Эти два «уазика» мы передаём на линию боевого соприкосновения нашим кузбассовцам, которые находятся там уже больше трёх лет – с самого начала СВО. Один пойдёт бойцу из Юргы, другой – белявчанину. Ребята отправили нам запрос. И мы постарались в максимально короткие сроки найти и организовать отправку транспорта», – рассказывает Денис Горкунов, руководитель регионального отделения Общероссийского народного фронта в Кемеровской области.

Машины предоставил филиал ФГБУ «Россельхозцентр». Организация не в первый раз участвует в помощи фронту и бойцам.

«Стараемся по мере сил: деньги собираем, дарим новогодние подарки детям участников СВО. Теперь, узнав о потребности наших бойцов, изыскали возможность выделить транспорт. Машины, конечно, не новые, но надёжные. Стояли у нас на балансе, но ребятам они нужны», – уверен руководитель филиала ФГБУ «Россельхозцентр» по Кемеровской области Иван Непочатай.

Один из «уазиков» необорачиваем, он станет своеобразной весточкой с малой Родины. Во время фестиваля «Русское лето» он стоял возле Московской площади, и все желающие



Фото Сергея Шица.

смогли написать на кузове свои пожелания. Теперь множество надписей и благодарностей украшают автомобиль, который вот-вот приедет на линию соприкосновения. Автографы получились международные – граждане из ближнего зарубежья и даже Индии выразили свою поддержку российским солдатам.

Кузбассовцы отправляют технику на фронт на регулярной основе. В этом непростом деле задействовано множество человек.

«У нас уже сложилась практически дружная семья волонтеров и предприятий, которые всегда готовы оказать поддержку. Берём автомобили от организаций, люди их восстанавливают, подготавливают, и мы отправляем технику на линию боевого соприкосновения. На нас выходят бойцы и пишут официальные заявки с подписью командира. Затем мы приступаем к поиску. Процесс, к сожалению, небыстрый. Даже если автомобиль находится в скором времени, подготавливаем и оформляем все документы официально. Обычно на всё про всё ухо-

дит два-три месяца – руку уже не жали. Чаще всего просят проходную технику: это либо «нивы», либо «уазики» – всё, что имеет возможность перед

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

Образовательные кейсы и траектории

Кузбасс и Индия выразили взаимную заинтересованность в вопросах профориентации школьников

Центр опережающей профессиональной подготовки Кузбасса – региональная площадка, соединяющая лучшие традиции российского образования и современные подходы в подготовке кадров для будущего. Здесь реализуются проекты, направленные на профессиональное самоопределение детей и подростков, в том числе в формате международных коллабораций. В них живейшее участие принимают и кузбасские педагоги. Так, учитель английского языка кемеровской школы № 92 Ольга Киновицкая провела переговоры о сотрудничестве в вопросах профориентации ЦОПП Кузбасса с инвестором из Индии. Анкур Гоэл – партнёр и основатель одного из ведущих предприятий в сфере инноваций. Примечательно, что в круг его глобальных интересов входят и образовательные проекты.

У Ольги Киновицкой уже есть опыт работы в качестве ассистента кросс-культурного менеджера с функций переводчика. Кроме того, она педагог-навигатор Единой модели профориентации «Билет в будущее».

По результатам встречи посредством телемоста была достигнута договорённость о сотрудничестве ЦОПП Кузбасса с образовательными организациями Индии. В частности, планируется реализация международных профориентационных проектов для школьников и студентов. Также в дорожную карту включён обмен цифровыми инструментами и проведение совместных фестивалей профессий и профильных чемпионатов.

Кроме того, среди задач обозначены следующие: развитие компетенций в области искусственного интеллекта и новых технологий, а также совместные исследовательские инициативы и проектные школы.

«Международный обмен опытом открывает новые возможности для профориентации школьников. Но главное – мы используем этот опыт, чтобы дети могли увидеть перспективы развития именно в нашем регионе. Задача педагога – показать, что мировые практики и современные компетенции можно успешно реализовать в Кузбассе, строя карьеру здесь, на своей малой родине», – сказала Ольга Владимировна.

Между тем добавлю: на сегодняшний день Единой моделью профориентации «Билет в будущее» охвачено более 110 тысяч кузбасских школьников 6–11-х классов, навигаторами выступают почти 4 тысячи педагогов.

Благодаря этому проекту уже многие подростки определились с профессией. Так, осенью прошлого года ученица кемеровской школы № 50 Екатерина Тормашева прошла профессиональные пробы в Кемеровском техникуме индустрии питания и сферы услуг. А в этом году пополнила ряды его студенческой команды. Выбрала направление «повар, кондитер». «Для меня было удивительно видеть современное оборудование и лаборатории, – рассказывает юная кемеровчанка о проформах. – Мне очень понравилось, что преподаватели готовы делиться знаниями и помогают новичкам».



Профориентация вошла в международную образовательную повестку. Фото ЦОПП Кузбасса.

Кроме того, во всех школах региона на сегодняшний день реализуется федеральная программа внеурочной деятельности «Россия – мои горизонты». К примеру, 2 октября состоялось отраслевое занятие «Россия индустриальная: космическая отрасль», посвящённое 68-й годовщине запуска первого искусственного спутника Земли «Спутник-1».

В рамках федеральной программы представлен и региональный компонент. Институт развития образования Кузбасса подготовил серию занятий, которые помогут ребятам ближе познакомиться с ключевыми отраслями экономики региона, востребованными профессиями и возможностями карьерного роста.

Алёна СМЕРНОВА.

новый опыт

Мотобойцы на «Люскусе»

В Кузбассе спецназовцы оседлали «железных коней»

Экстремальное эндуро

В Кемерове военнотружашащие отряда специального назначения «Кузбасс» при участии Федерации мотоциклетного спорта Кемеровской области прошли подготовку по экстремальному эндуро на кроссовых мотоциклах. Занятия проводились под руководством мастеров спорта на мотоциклетной трассе «Люскус».

Сегодня кросс-байки широко применяются в работе штурмовых групп, подразделений снабжения и эвакуации, где особенно важна способность преодолевать пересечённую местность (пролески, гребни холмов, речные долины и другие препятствия). Мотоциклетные расчёты используют три главных преимущества: мобильность, манёвренность и незаметность.

В ходе подготовки спецназовцы отрабатывают ведение боя и совершенствуют тактику с учётом опыта СВО.

Президент кузбасской Федерации мотоциклетного спорта Кирилл Цвентер прокомментировал инициативу: «В первую очередь это возможность привить бойцам навыки, которые помогут спасти не одну жизнь, а также привлечь внимание к набирающему популярности спорту». Среди других задач – транслировать кузбасским мотоциклистам пример отработки и закрепления навыков на мотодромах, а не на проезжей части.



Фото Росгвардии Кузбасса.

На данном этапе обсуждается вопрос о проведении круглогодичной программы мотообучения для бойцов спецназа.

Со штрафстоянки – на передовую

Росгвардия Кузбасса совместно с региональным отделением Народного фронта прорабатывает

возможность использования мотоциклистов, обращённой в собственность государства, для нужд СВО. По данным активистов, на штрафстоянках скопилось несколько сотен двухколёсных машин, включая питбайки и кроссовые мотоциклы. «Еженедельно отправляем бойцам в зону СВО дополнительную помощь. Если нам удастся выработать с компетентными ведомства-

ми совместный алгоритм действий, который уже на практике реализуется в некоторых регионах страны, мы не только поспособствуем поддержке бойцов и спасём чью-то жизнь, но и, возможно, окажем воздействие на нерадивых владельцев мототехники, предупредив трагедии на наших улицах», – уточнили в отделеции Народного фронта.

От теории – к практике

В конце минувшей недели на «Люскусе» спецназовцы продемонстрировали боевые возможности и навыки, отработанные в ходе интенсивной подготовки по экстремальному эндуро в течение нескольких дней.

Кирилл Цвентер подчеркнул, что Кузбасс лидирует по количеству спортивных соревнований по мотокроссу и обладает большим опытом подготовки бойцов в интересах Министерства обороны и Росгвардии. «На сегодняшний день возможности мотоциклетной трассы позволяют создавать необходимый уровень сложности для обучения бойцов. Главное – практика. Наличие байка ещё не гарантирует успех, ведь военнотружашающий должен уметь преодолевать рвы и препятствия, обслуживать и готовить технику, выполнять манёвры при встрече с дронами противника», – объяснил президент Федерации мотоциклетного спорта.

Кемеровские бойцы показали класс в экстремальном вождении и выполнили элементы тактической подготовки в составе мотодвоек и мототроек.

По словам экспертов, верхом на кроссовом мотоцикле можно уйти от «газастого» FPV-дрона. Также на двух колёсах проводят штурмовые действия.

Кирилл Цвентер добавил: «Подготовка военнотружашащих – приоритетная задача, но это направление обладает перспективой масштабного развития».

Так, в Управлении Росгвардии по Кузбассу озвучили идею проведения первого в стране мотобийлона с участием военнотружашащих и сотрудников специальных подразделений Росгвардии. Уже есть возможность организовать турнир на базе одного из полигонов в Новокузнецке. Предполагается, что в соревнованиях включатся ветераны спецоперации и воспитанники военно-патриотических клубов.

«В перспективе подобные состязания могут стать частью программы допризывной подготовки молодёжи, где мотолюбителям представится возможность отработать свои навыки под контролем обученных мастеров на специализированной трассе», – сообщили в пресс-службе Росгвардии Кузбасса.

Алёна СМЕРНОВА.

подробности

Осенний призыв начался

Военный комиссар Кузбасса Сергей Рязанцев на брифинге рассказал об особенностях осенней призывной кампании.

В нашем регионе, как и по всей стране, с 1 октября стартовал осенний призыв. Как «Кузбасс» писал ранее, на сей раз ряды российской армии пополнит порядка 135 000 новобранцев, то есть на 2 000 больше, чем по итогам аналогичной призывной кампании 2024 года. Однако это меньше по сравнению с весенним призывом этого года, когда в армию ушли 160 000 срочников. Эти цифры коррелируются с данными по Кузбассу.

«Задание на весенний призыв в Кемеровской области было выполнено своевременно и в полном объёме. Тогда для прохождения военной службы из Кузбасса отправили более 3 000 человек. Этой осенью в нашем регионе планируют призвать более 2 800 человек. Что касается возможности выбора призывником места, где он бы хотел служить, решение о направлении в вид и род войск принимается призывной комиссией с учётом потребностей войск, заданием на призыв для Кузбасса, а также годности призывника по состоянию здоровья, уровня его образования, имеющейся подготовки по военно-учётной специальности и результатов профессионально-психологического отбора», – расска-

зал военный комиссар Кемеровской области Сергей Рязанцев.

В дорогу к месту службы новобранца-срочника снабдят всем необходимым. Все призывники на пути следования будут обеспечены рационами, а если дорога занимала более трёх суток, то для них было организовано трёхразовое питание в вагонах-ресторанах. Такая практика уже давно сложилась в Вооружённых Силах и доказала свою эффективность.

Этой осенью призывная кампания будет проходить с использованием государственной информационной системы «Единый реестр воинского учёта». Созданная база данных подлежащих воинскому учёту россиян поможет не только военным комиссарам в их работе – для призывников тоже появятся свои плюсы. К примеру, при наличии достаточных сведений в «Едином реестре воинского учёта» они могут получить отдельные виды отсрочек без личной явки в военкомат. Ещё одним новшеством, появившимся благодаря цифровизации, станут электронные повестки.

«Для оповещения призывников будут применяться электронные повестки. Информация о их направлении вносится в общедоступный реестр направленных повесток. В случае неявки без уважительной причины по истечении 20 календарных дней к гражданину, согласно федеральному закону «О воинской обязанности и военной службе», приме-



Фото Геннадия Путинцева.

няются временные ограничительные меры, направленные на обеспечение его явки. Уведомления о направлении электронной повестки, о применении и отмене временных ограничительных мер направляются гражданину в личный кабинет на портале государственных и муниципальных услуг», – отметил Сергей Рязанцев.

Сослаться на отсутствие личного кабинета на «Госуслугах», куда электронная повестка по понятным причинам не дойдёт, у хит-

рого призывника не получится. Военный комиссар Кузбасса заверил, что привычные бумажные повестки нигде не денутся, они по-прежнему имеют юридическую силу и будут рассылаться по адресам.

Есть и ещё одно новшество. Отныне решение о призыве на военную службу действует в течение одного года. То есть если по каким-либо причинам будущего новобранца не отправят в войска осенью, то сделают это уже в следующую призывную кампанию. При этом призывнику по весне не придётся ещё раз проходить медицинскую комиссию (если только его здоровье за это время не ухудшится).

«Решение о призыве на военную службу теперь действительно в течение одного года со дня его принятия, то есть если гражданин, призванный на военную службу, по каким-либо причинам не направлен для её прохождения в текущем призыве, то он направляется для её прохождения в период проведения следующей призывной кампании», – отметил Сергей Рязанцев.

Привлекать к СВО срочников, как и раньше, не планируют. Все призывники будут проходить службу в пунктах постоянной дислокации воинских частей только на территории России. Срок военной службы по призыву не изменится и составит 12 месяцев, а отправки призывников со сборных пунктов спланированы после 15 октября 2025 года.

Дмитрий УВАРОВ.

Уважаемый акционер!

Совет директоров АО «Анжеро-Судженское ПТУ» уведомляет Вас о проведении внеочередного заседания общего собрания акционеров, которое состоится **30.10.2025 г.** в 14 часов 00 минут местного времени по адресу: Кемеровская область, г. Анжеро-Судженск, пер. Электрический, 11, АО «Анжеро-Судженское ПТУ».

Способ принятия решений: заседание, тип заседания – заседание (совместное присутствие акционеров для обсуждения вопросов повестки дня и принятия решений по вопросам, поставленным на голосование).

Повестка дня:

- Внесение изменений и дополнений в Устав Акционерного общества «Анжеро-Судженское погрузочно-транспортное управление» путем принятия его в новой редакции.
- Начало регистрации акционеров для участия в собрании: 13 часов 30 минут.
- Список лиц, имеющих право голоса при принятии решений в годовом заседании общего собрания акционеров АО «Анжеро-Судженское ПТУ», составлен по состоянию на **07 октября 2025 года**.
- Для участия в собрании:
 - акционеру – физическому лицу необходимо иметь при себе документ, удостоверяющий личность;
 - представителю акционера (физического или юридического лица) необходимо иметь при себе документ, удостоверяющий личность и доверенность, оформленную в соответствии с требованиями статьи 57 Федерального Закона «Об акционерных обществах»;
 - лицу, действующему от имени акционера – юридического лица без доверенности, необходимо иметь при себе документ, удостоверяющий личность, и документ, подтверждающий его полномочия.
- С информацией (материалами), предоставляемыми акционерам при подготовке к проведению годового общего собрания акционеров, Вы можете ознакомиться ежедневно по рабочим дням (с понедельника по пятницу включительно) начиная с 09 октября 2025 года с 08:00 до 17:00 по адресу: Кемеровская область, г. Анжеро-Судженск, пер. Электрический, 11, АО «Анжеро-Судженское ПТУ», приемная директора.

Совет директоров
АО «Анжеро-Судженское ПТУ»
(Место нахождения общества:
Кемеровская область, г. Анжеро-Судженск, пер. Электрический, 11)

Коллектив Министерства финансов Кузбасса выражает искренние соболезнования родным и близким **Стояновой Ольги Васильевны** в связи с ее преждевременной кончиной. Память о ней навсегда сохранится в наших сердцах. Скорбим вместе с вами.

МТУ ФАУТИ в Кемеровской области-Кузбассе и Томской области в лице ООО «АРГУМЕНТ» ИНН 4250013095/ОГРН 1194205023814, действующее на основании Государственного Контракта от 14.11.2024 № 0139100005224000018, сообщает о проведении торгов в форме открытого аукциона по продаже арестованного имущества по следующим лотам:

Первые торги:

1. 2249/Т/КВ/29,4/г. Кемерово, пр-кт Ленина, д. 1, кв. 82/Фирагин К.О., Фирагина И.А./1280000.00. 2. 2299/Т/КВ/45/г. Прокопьевск, ул. Оренбургская, д. 4, кв. 50/Краюшкин П.В./675000.00.

Вторичные торги с понижением цены на 15%:

3. 1777/Т/КВ/61,9/г. Новокузнецк, ул. Кирова, д. 77, пом. 181/Назаркин Г.Н., Назаркина И.А./3957600.00. 3. 1809/Т/КВ/50,7/г. Новокузнецк, ул. Клименко, д. 11, к. 6, кв. 29/Макарова А.А., Макаров А.Н./2394960.00. 5. 1837/Т/КВ/44/г. Киселевск, ул. Промышленная, д. 3, кв. 10/Кондратьев Д.А., Кондратьева Л.Н./992800.00.

ТВОРЧЕСКАЯ ВСТРЕЧА

В главной роли – Лидия Цуканова

18 октября в преддверии юбилея поистине легенды кузбасской сцены состоится встреча с народной артисткой РФ Лидией Николаевной Цукановой

В Белом зале Театра драмы Кузбасса пройдёт спектакль-диалог «В главной роли...» с её участием.

Это уникальная возможность пообщаться с любимой актрисой и задать интересующие вопросы о закулисной жизни, репетиционном процессе, самых вдохновляющих спектаклях, о режиссёрах и партнёрах по сцене. В ходе диалога артистка не только поведает о творческом пути в стенах драматического театра, но и расскажет о своём детстве, юности, семье и увлечениях.

Окончив Горьковское театральное училище и начав свой путь в теа-



■ Фото Театра драмы Кузбасса.

трах закрытых городов Арзамас-16 и Челябинск-65, Лидия Николаевна вот уже почти 50 лет служит в кемеровской драме. Не счесть, сколько за эти годы ею сыграно судебных, сколько создано точных прозительных образов, покоровивших зрительские сердца. Достойная продолжательница традиций русского психологического театра, Лидия Цуканова являет собой пример отношения к профессии: многогранная артистка, которую отличает глубина души и тонкость натуры, надёжный партнёр по сцене и талантливый наставник.

Лауреат специальной премии СТД РФ «Золотая маска» за выдающийся вклад в развитие театрального искусства, полный кавалер медали «За особый вклад в развитие Кузбасса», «Кемеровчанка года» – список наград и званий можно зачитывать долго... Но, пожалуй, главное, что Лидия Николаевна – поистине народная артистка, всем сердцем преданная своему делу и столь любимая своим зрителем и всеми, кто её знает. Приятное дополнение вечера – фото на память и автограф любимого артиста. Автор идеи и неизменный ведущий – Роман Орлов.

ВЫСТАВКИ



■ Фото Новокузнецкого художественного музея.

Пуговицы: на них держится история

В новокузнецком музее-заповеднике «Кузнецкая крепость» открылась интереснейшая виртуальная выставка «Стой, батальон, пуговку нашь!» Здесь показаны пуговицы из археологических коллекций с территории Кузнецкой крепости с подробным их описанием. Можно и почитать, и разглядеть уникальные находки.

Пуговицы на сегодняшний день можно отнести к одному из типов исторического источника, изучение которого способно дать дополнительную информацию для атрибуций портретов, фотографий, изображений одежды, в частности форменной, а также предоставить дополнительные сведения о месте находок и временных периодах бытования пуговиц.

В коллекции музея-заповедника «Кузнецкая крепость» хранится около 300 пуговиц разных периодов – с VIII в. по XX в. С 1992 по 2023 г. в результате археологических раскопок и сборов на памятнике было найдено 65 единиц пуговиц на объектах Кузнецкой крепости. В XIX – начале XX вв. на территории этих зданий и сооружений функционировали как военное учреждение (Кузнецкая крепость), так и учреждение пенитенциарной системы (Кузнецкий тюремный замок). Соответственно, большая часть археологических материалов связана с деятельностью этих двух организаций.

Пуговицы, найденные на территории Кузнецкой крепости, можно разделить по материалу изготовления, форме и назначению. Например, по материалу изготовления представлены костяные, стеклянные, металлические и перламутровые пуговицы.

Костяные пуговицы использовались, скорее всего, на нижнем белье. Изготавливались такие пуговицы чаще всего кустарным или ремесленным способом. Определить точную датировку этого вида пуговиц сложно, так как аналогичные пуговицы бытовали на протяжении всего XIX века. Стеклянные пуговицы использовались на гражданской одежде. Изготавливались чаще всего кустарным или ремесленным способом. Определить точную датировку такого вида пуговиц также сложно, так как аналогичные пуговицы бытовали на протяжении всего XIX века. К слову, в Российской империи самым крупным производством пуговиц из перламутра были артели из Лебедяни Тамбовской губернии; впоследствии на базе этих артелей возникла крупнейшая в СССР фабрика по производству изделий из перламутра. Металлические пуговицы – самые большие по численности среди найденных на территории Кузнецкой крепости. Большая часть их представлена мундирными, о них – несколько интересных фактов. Например, счёт пуговиц вёлся с помощью такой единицы измерения, как портище. Одно портище равнялось 12 пуговицам. Мундирные пуговицы были трёх основных размеров: большие, средние и малые. Большие применялись на шинелях и мундирах, средние – на лацканах, а малые – на эполетах.

Подготовила Анна ТИМОЩУК.

СПРИНТ-НОВОСТИ

РЕГБИ

Новокузнецкий «Металлург» поборется за 7-е место чемпионата страны

В ответном матче полуфинальной серии плей-офф за 5–8-е места «сталеваары» уступили пензенскому «Локомотиву» со счётом 17:62. Напомним, первая встреча также осталась за железнодорожниками – 71:24. Таким образом, пензенцы сыграют за итоговое 5-е место в чемпионате страны, а «Металлург» – за 7-е. Соперником новокузнецчан станет «ВВА-Подмосковье» из Монино, дата поединка определится позднее. «Результат на табло. Достаточно крупное и обидное поражение. Понятно, что где-то мы держали в голове следующий матч, потому что он будет для нас самым важным. Но это не может быть оправданием поражению с настолько крупным счётом. К сожалению, сразу несколько игроков получили повреждения. До предстоящего матча остаётся не так много времени, постараемся восстановить ребят. Будем настраиваться и готовиться к ВВА», – приводит слова главного тренера «Металлург» Виктора Гресева пресс-служба новокузнецкого клуба.



■ Фото пресс-службы РК «Локомотив» (Пенза).

ХОККЕЙ С МЯЧОМ

Кемеровский «Кузбасс» сложил полномочия обладателя Кубка России

Финальный этап розыгрыша турнира проходил в Москве. В четвертьфинале наша команда встречалась с архангельским «Водником». Соперник оказался сильнее со счётом 3:8. Забитыми мячами в составе «Кузбасса» отметились полузащитники Сергей Ган и Янис Бефус, а также нападающий Алексей Ничков.

Обладателем трофея стало столичное «Динамо», обыгравшее в финале «СКА-Уральский трубник» из Свердловской области со счётом 9:2.

ХОККЕЙ

«Кузня» впервые в сезоне не набрала очки в ВХЛ

Заключительный матч выездной серии «сталеваары» проводили в Ханты-Мансийске. Соперником новокузнецчан была местная «Югра». Несмотря на активное начало встречи со стороны «Металлурга», на первый перерыв команды ушли со счётом 1:0 в пользу хозяев. Исход матча

решил второй период, по ходу которого в воротах новокузнецчан побывали четыре безответные шайбы. В заключительной двадцатиминутке голов зрители не увидели. Итог – 5:0 в пользу «Югры».

«Матч для нас очень тяжёлый, тяжёлый выезд. Много потратили сил, эмоций, но это не оправдывает сегодняшний результат. Для нас это такая встряска хорошая, удар по самолюбию. Сезон только начинается, сделаем выводы, поработаем, будем двигаться дальше. Когда победы идут и идут, они притупляют немного внимание. Хорошо нас здесь встряхнули, я уверен, что это пойдёт нам на пользу», – рассказал на послематчевой пресс-конференции главный тренер «Металлурга» Андрей Лунёв.

Из-за этого поражения новокузнецчане опустились в турнирной таблице на второе место. В их активе – 19 очков после 11 игр. У лидирующих «Омских Крыльев» на три балла больше, но они сыграли 12 матчей.

Теперь «сталеваарам» предстоит провести четыре поединка подряд на своей площадке. Домашняя серия стартует уже сегодня против столичной «Звезды». Матч начнётся в 19:00 по кемеровскому времени.

Владислав БЕГЕЗОВ.

ПРОФИЛАКТИКА

Как вернуть радость жизни

Эмоциональное выгорание всё чаще становится частью нашей повседневности. Это не просто усталость, а глубокое состояние, влияющее на эмоции, здоровье и отношения. О том, как его распознать и поскорее вернуть внутреннее равновесие и интерес к жизни, рассказала психолог Кузбасского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Екатерина Ткаченко.

– Что же такое эмоциональное выгорание?

– Это состояние истощения, возникающее при длительном воздействии стресса, высокой ответственности и необходимости постоянно быть «в ресурсе» для других. Человек словно «сгорает изнутри»: энергия уходит, а восстановления не наступает.

– Какие можно выделить симптомы?

– Прежде всего это постоянная усталость, не проходящая даже после сна. Снижение интереса не только к работе, но даже и к любимым занятиям. Ощущение пустоты, безразличия или раздражения. Трудности с концентрацией и памятью. Возможны частые болезни, особенно простуды и головные боли. Ещё один «звоночек» – циничные или холодные реакции на людей, с которыми раньше было легко общаться.

– Что важно понять про это состояние?

– Что выгорание – это не каприз и не слабость. Это сигнал организма, что ресурсы на исходе и пора что-то менять.

– Почему важно вовремя заметить выгорание?

– Многие склонны отмахиваться от первых симптомов: «это просто усталость», «надо по-

терпеть», «в отпуске отдохну». Но если проигнорировать начальные признаки, выгорание может перейти в хроническую форму и привести к серьёзным последствиям.

– Каким, например?

– Конечно же, к психосоматическим заболеваниям. Когда психика долго находится под нагрузкой, тело начинает «говорить» за неё. Появляются хронические головные боли, бессонница, скачки давления, проблемы с желудком и кишечником, снижается иммунитет. У некоторых развиваются кожные реакции (дерматиты, псориаз), происходят нарушения работы сердца или гормонального фона.

Далее всё это переходит к длительным депрессивным состояниям. Если усталость и апатия затянулись, человек может утратить способность радоваться жизни. Всё кажется серым, усилия не приносят удовлетворения, появляется ощущение бессмысленности. В таком состоянии трудно принимать решения, выполнять даже простые дела, вставать с постели.

– Как это может ощущаться на физическом уровне?

– Обратите внимание на тело. Организм первым реагирует на стресс. Стоит заметить, когда происходит ухудшение сна (бессонница или слишком долгий сон без восстановления сил), изменение аппетита, например появляется тяга к сладкому или кофе. Отслеживать хронические боли в спине, голове, желудке и постоянное чувство усталости, даже после отдыха.

В этом случае регулярные прогулки, лёгкая физическая активность и режим сна не только укрепляют тело, но и стабилизируют эмоциональное состояние.

– С чем ещё может столкнуться человек в запущенной стадии?

– С потерей интереса к профессии и жизни в целом. Выгорание часто лишает человека мотивации. Работа, которая когда-то приносила радость, становится тяжёлой обязанностью. Прежние увлечения перестают радовать, а новые интересы не возникают. Появляется ощущение «жизни на автопилоте».



■ Фото Кузбасского центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

К сожалению, могут разрушиться личные отношения. В состоянии выгорания человек становится раздражительным, уходит в себя или, наоборот, срывается на близких. Снижается эмпатия, терпимость, желание общаться. Постепенно отношения с партнёром, детьми, коллегами теряют теплоту, появляются конфликты или холодная дистанция. Близкие могут воспринимать это как равнодушие, что усиливает отчуждение.

– Как предотвратить последствия?

– Вовремя заметить выгорание – значит избежать долгого сложного восстановления. Это похоже на чекап автомобиля перед долгой дорогой: лучше всё проверить и устранить сразу, чем столкнуться с поломкой в неподходящий момент.

– Если выгорание уже есть, то что делать?

– Начните с пересмотра баланса нагрузок и отдыха. Выгорание часто связано не только с объёмом работы, но и с отсутствием качественного отдыха. Важно выделять время на то, что действительно восстанавливает именно вас: прогулки, творчество, тишина, спорт.

Также советую начать отделять работу от личной жизни. Чёткие границы помогают сохранить энергию и избежать ощущения, что работа захватывает всю жизнь. Если не разделять эти сферы, отдых перестанет восстанавливать силы, а стресс накапливается. Так, завершая рабочий день, старайтесь не продолжать обсуждения рабочих вопросов дома или по телефону. Используйте символические точ-

ки переключения: дорога с работы, переодевание, душ, прогулка. Это помогает психике осознать, что работа закончилась, начинается личное время. Планируйте в расписании не только дела, но и отдых – встречу с друзьями, вечер с семьёй, хобби. Тогда личная жизнь не будет по остаточному принципу.

– Есть какие-то психологические лайфхаки?

– Конечно. Я рекомендую научиться говорить «нет». Чрезмерная нагрузка часто появляется из-за желания всем помочь и всем угодить. Умение отказывать, когда сил немного, – это не эгоизм, а забота о себе самом. Важно поддерживать эмоциональные связи. Человек устроен так, что психика восстанавливается в контакте с другими людьми. Когда есть место искреннему разговору, смеху, объятиям, мозг выделяет гормоны, снижающие стресс, например окситоцин и эндорфины. Близкие связи создают чувство безопасности и поддержки, помогают разделить переживания, чтобы они не накапливались внутри, дают ощущение, что человек не один в своих трудностях. Именно такие контакты возвращают вкус к жизни и помогают наполняться положительными эмоциями даже в сложные периоды.

– Если всё это уже не помогает?

– Действительно, бывает, что самостоятельных усилий недостаточно. Стоит честно в этом себе признать и обратиться за поддержкой к специалисту. Психолог поможет разобраться в причинах выгорания и выстроить стратегию восстановления. Эмоциональное выгорание – это не приговор, а сигнал. Задача этого процесса – показать, что пора остановиться, пересмотреть привычный ритм и восстановить силы. Чем раньше человек прислушается к себе, тем быстрее сможет вернуться к полноценной жизни. Забота о своём внутреннем состоянии – это наша ответственность, ведь, только имея силы и ресурсы, мы можем строить здоровые отношения, заниматься любимым делом и радоваться каждому дню.

Светлана БУЛАЕВА.