



Областная газета

www.kuzbass85.ru

Кузбасс

12+

Издаётся с 7 января 1922 г.

76 (27402) Четверг, 9 октября 2025

«Кузне»
стены
помогают

Домашняя победа
«Металлурга»

9

Его добрая воля

Рубрика
«Герои Кузбасса»

7



Юношам на заметку

«Барышня-крестьянка»
на кемеровской сцене

12



■ Фото с сайта администрации правительства Кузбасса.

Зима идёт по графику

Кузбасс готовится к предстоящему снежному сезону

Холодная воздушная масса из Якутии уже принесла с собой осадки в виде мокрого снега, который шёл последние дни. Если в основном снег тут же таял, то местами по югу области и в районе п. Центральный рудник Тисульского района даже лёг снежный покров. Но это, как отметили синоптики Кемеровского гидрометцентра, явление временное. Он ещё растает.

В настоящее время муниципальные образования заключают контракты на зимнее содержание дорог с подрядными организациями региона. Как сообщила пресс-служба администрации правительства Кузбасса, до 1 ноября необходимо заключить 342 та-

ких контракта. Кроме того, ведётся заготовка стратегического запаса противогололёдных материалов. Общая потребность составляет 231 тыс. тонн, из которых 141 тыс. тонн уже на складах.

«Учитывая положительный опыт прошлого года, когда в Кемерове использовали новый вид противогололёдных реактивов, которыми обрабатывали дороги, принято решение расширить территорию их использования. После таяния снега грязи от них значительно меньше, а значит, и убирать её приходится реже. В этом году подобный подход внедрим и в Белове», – сказал губернатор Илья Середюк.

По данным министерства жилищно-коммунального и дорожного комплекса Кузбасса, зимой на уборке дорог будет задействовано более 2 тысяч водителей-механизаторов и более 1,3 тысячи дорожных рабочих. Общий подвижной состав специализированной дорожной техники для зимнего содержания дорог местного значения насчитывает 1 681 единицу. Сейчас к работе подготовлено 95% подвижного состава, на техническом перевооружении находится 84 единицы техники. На случай ЧС будет дополнительно привлечено 392 единицы техники сторонних организаций.

ОКОНЧАНИЕ НА 3-Й СТР.



панорама новостей

// ПРИМИТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!

Уважаемые кузбассовцы!

12 октября в нашей стране отмечается День работника сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности. Для нашего индустриального региона эта отрасль имеет особое значение, потому что от её эффективной работы зависит наша продовольственная безопасность.

И хотя сбор урожая у нас ещё идёт, мы уже можем подвести первые итоги. Темпы уборочной кампании опережают прошлогодние. Аграрии используют каждый погожий час для работы. Намолочено более 1,4 млн тонн зерна в бункерном весе, урожайность составляет 31,1 центнера с гектара. Это позволит нам полностью обеспечить себя хлебом.

Ежегодно возвращаем в оборот не менее 20 тысяч гектаров неиспользуемых земель. С 2018 года введено 177 тысяч гектаров. До 2030 года ставим задачу вернуть ещё около 130 тысяч.

Развиваем животноводство. Сегодня регион полностью закрывает свои потребности в свинине, мясе птицы, яйце. Строим новые современные молочные фермы. Успешно работает животноводческий комплекс на 2 400 голов в Чебулинском муниципальном округе, который ввели в прошлом году. К концу 2025 г. он выйдет на проектную мощность – 25 тыс. тонн молока в год. Идёт строительство животноводческого комплекса на 3 350 голов в Промышленновском муниципальном округе. Первый этап планируется завершить в апреле 2026 года, вторая очередь будет запущена в 2027 году. Благодаря реализации этих двух проектов уровень самообеспеченности региона молоком увеличится на 10%.

В перспективе планируем строительство заводов по глубокой переработке молока и зерна, маслоэкстракционный завод. Это позволит нам производить в Кузбассе про-

дукты с высокой добавленной стоимостью.

Для обеспечения агропромышленного комплекса кадрами создаём непрерывную систему образования от школы до производства. Организовано 20 агротехнологических классов в разных территориях региона, в них ребята углублённо изучают предметы по направлениям сельского хозяйства. С полученными знаниями им легче будет поступить в профильные учебные заведения.

Дорогие работники и ветераны агропромышленного комплекса Кузбасса!

В основе всех успехов и достижений отрасли – любовь к родной земле и своему делу. Примите искреннюю благодарность за честный труд, профессионализм и надёжность. От всего сердца желаю крепкого здоровья и благополучия!

С праздником!

С уважением,
губернатор Кузбасса
Илья Середюк.

// РАЗВИТИЕ

Передовой больнице – современное оборудование и новые кадры

Во время рабочей поездки на юг региона губернатор Кузбасса Илья Середюк посетил Междуреченск, где также осмотрел ряд важных социальных объектов.

В том числе глава региона встретился с новым главврачом и коллективом городской больницы.

«Построили и оснастили передовое учреждение, оно должно входить в тройку лучших в регионе, а вместо этого мы получаем отсюда негатив от пациентов. Задача Сергея Рыбникова – исправить ситуацию. Ключевые вопросы, над которыми предстоит работать: решить проблему нехватки кадров; задействовать оборудование, которое до сих пор простаивало; увеличить проходную способность и перечень оказываемых услуг», – отметил в своём телеграм-канале губернатор.

Также Илья Середюк подчеркнул, что на встрече обсуждалась возможность расширить кабинет гемодиализа. Сегодня помощь



здесь могут получать 22 пациента. Ещё 12 пациентов ездят в Новокузнецк.

«Установим дополнительное оборудование, чтобы все междуреченцы могли делать процедуру в своём городе. Сергей Валериевич отметил, что в больнице не хватает аппарата МРТ. Найдём возможность помочь», – отметил глава региона.

Также Илья Середюк побывал

в многоквартирном доме по улице Шахтёров, 11.

В июле жительница Междуреченска Ольга написала Илье Середюку в комментариях в соцсетях и попросила отремонтировать крышу. Губернатор поручил главе города Павлу Камбалину найти подрядчиков и до зимы привести кровлю в порядок.

Вчера Илья Середюк поднялся на крышу здания, проверил ход работ и на месте позвонил Ольге, которая в этот момент была на работе.

Илья Середюк рассказал женщине, что лично увидел на объекте: проведён большой объём демонтажных работ, восстановили профиль крыши бетоном и другими строительными растворами, завезли большой объём гидроизоляционного материала – унифлекса. Подрядчик пока ждёт сухой погоды, чтобы его уложить. Но, несмотря на осадки, работы на объекте не останавливают.

Женщина поблагодарила губернатора за участие и помощь, а также похвалила работу мэра, который лично контролирует ход ремонтных работ.

Оксана Юрьева.

// РАБОЧАЯ ПОЕЗДКА



■ Фото пресс-службы администрации правительства Кузбасса.

Перспективные проекты Мысков

Вчера рабочий день губернатора Кузбасса прошёл в южной агломерации. В Мысках Илья Середюк проинспектировал ремонт важных социальных объектов.

Глава региона заехал проверить, как отремонтирована автодорога по улице Вокзальной, на состояние которой в июле этого года пожаловались мысковчане.

«С самого утра заехал в парк Вокзальный, здесь несколько лет тому назад была проведена реконструкция. Посмотрел, как содержится этот парк, к тому же было обращение от жителей в моих социальных сетях о том, что дорога рядом с парком в плохом состоянии. Глава города взял этот объект на контроль, дорогу в кратчайшие сроки сделали. В Мысках в этом году отремонтированы пять дорог, и ещё три обязательно поставим в план на следующий год», – сказал губернатор Кузбасса.

Также Илья Середюк проверил, как продвигаются работы в ДК «Юбилейный», который модернизируют по нацпроекту «Семья» и региональной госпрограмме «Культура Кузбасса». В здании отремонтировали крышу и часть фасада, идёт замена инженерных сетей, окон, дверей, реконструкция системы вентиляции и ремонт внутренних помещений. Здесь оборудуют концертный зал, помещения для занятий музыкой, танцами, детскую киностудию, филиал городской библиотеки и др.

Школу № 4, которой присвоено имя земляка, Героя РФ, космонавта Александра Гребёнкина, капитально обновляют по нацпроекту «Молодёжь и дети». Завершается ремонт фундамента, крыши, идёт внутренняя отделка помещений. Строительная готовность объекта составляет 88%.

«Уже к январю 2026 года более тысячи учеников пойдут сюда на уроки. Конечно, следит за ходом работ самый известный выпускник школы – Александр Гребёнкин. Директор с ним на связи, рассказывает обо всех этапах ремонта. Космонавт пообещал дополнить звёздный уголок школы своими фотографиями с МКС», – отметил Илья Середюк.

Историко-этнографический музей за счёт местного бюджета капитально отремонтировали в 2024 году. В этом году на средства федеральной субсидии приобрели интерактивное оборудование для экспозиций. Здесь Илья Середюк провёл встречу с ветеранами и семьями участников СВО, молодёжью, общественниками и представителями малочисленного коренного народа – шорцами.

Юные участники встречи рассказали губернатору, что недавно в Мысках впервые прошла «Школа молодого лидера «Чаш Канат» и пригласили Илью Середюка в качестве почётного гостя и опытного лидера на следующее занятие. Также шорская молодёжь вышла с инициативой разработать с турагентствами региона маршрут, чтобы больше жителей Кузбасса и других регионов приезжали в Мыски и узнавали о самобытности коренного народа.

Ольга Соловьёва.

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



■ Фото из телеграм-канала Ильи Середюка.

// АНОНС

ПРОГРАММА «ФИНАНСОВЫЙ ЛАБИРИНТ» (12+) – НА РАДИО «КУЗБАСС FM»!

Каждые две недели вместе с лучшими экспертами в сфере финансового рынка на конкретных примерах реальных

людей мы обсуждаем простые правила поведения, необходимые каждому из нас в повседневной жизни.

«Финансовый лабиринт»! Помогаем найти выход из сложных и запутанных финансовых ситуаций! Слушайте по субботам в 11:30

и по воскресеньям в 18:30 на радио «Кузбасс FM»! Программа выходит при поддержке Министерства финансов Кузбасса.

// БЕЗОПАСНОСТЬ

Зима идёт по графику

Окончание. Начало на 1-й стр.

Кроме того, к работе зимой подготовлено 90% парка общественного транспорта, который насчитывает 2,5 тысячи автобусов, 255 трамваев и 197 троллейбусов. Проведены ревизии и ремонты систем отопления салонов, предпусковых жидкостных подогревателей, завершаются работы по устранению нарушений герметичности дверных и оконных проёмов. Для обеспечения бесперебойной работы транспорта закуплены шины, аккумуляторные батареи, обеспечен достаточный запас технических жидкостей и ГСМ. Все подготовительные мероприятия, необходимые для обеспечения устойчивой работы общественного транспорта в зимний период, будут завершены до 15 октября.

Между тем уже сегодня водителям следует быть осторожными на дорогах. Если выпавший снег и тает, то куда большую опасность представляют собой гололёдные явления, поскольку ночью температура колеблется от -6 до -2 градусов, хотя днём всё ещё достигает слабopоложительных значений: от -2 до +3 градусов.

С началом снегопадов Госавтоинспекция Кузбасса предупредила водителей и пешеходов об осторожности в связи с ухудшением погодных условий. В такие периоды водителям нужно выбирать безопасную скорость, увеличивать дистанцию и боковой интервал, избегать резких манёвров. Но главное – к зимнему сезону нужно «переобуть» машину в зимние шины. Пешеходам же следу-

ет переходить проезжую часть только в специально отведённых местах, предварительно убедившись, что их пропускают. При движении в тёмное время суток и в непогоду лучше использовать световозвращающие элементы на верхней одежде.

Как отметила начальник отдела Кемеровского гидрометцентра Наталья Полуэктова, такая погода с мокрым снегом простоит как минимум до 14 октября. Потом возможно незначительное потепление, но оно будет совсем недолгим, ведь уже в начале ноября у нас традиционно ложится устойчивый снежный покров. В данном случае это только приготовление погоды к наступлению холодов: в Кузбасс зима идёт по графику.

Оксана Сохарева.



■ Фото с сайта администрации правительства Кузбасса.

// МЕЖДУ ТЕМ

В Кемерове дорожные службы работают в зимнем режиме содержания улиц и общественных территорий. Как сообщила пресс-служба администрации города, в дневную смену работают 185 дорожных рабочих с привлечением 55 единиц спецтехники. Они убирают снежную шугу на остановочных площадках, прометают тротуары и въездные карманы. Во всех районах города по погодным условиям ведётся снегоочистка дорог и тротуаров и их обработка противогололёдными материалами.

// ОБМЕН ОПЫТОМ

Лучшие практики страны

В Москве губернатор Кузбасса Илья Середюк принял участие в дискуссии о современных технологиях в градостроительстве.

В центре внимания были вопросы применения передовых технологических разработок и инженерных решений для проектирования и строительства современных городов, сообщила пресс-служба администрации правительства Кузбасса.

«В числе спикеров зампред правительства России Марат Шакирзянович Хуснуллин. Он рассказал о подходе к градостроительству как к комплексной идее развития. Мэр Москвы Сергей Семёнович Собянин поделился опытом столицы в развитии городской среды и инфраструктуры. В одном месте собраны лучшие практики страны по созданию городской среды. Самые интересные идеи обязательно адаптируем и будем использовать в нашем регионе», – отметил Илья Середюк.

Отметим, что в Кузбассе активно используется механизм комплексного развития территорий. Проект КРТ в Кемерове включает в себя 23 микрорайона на площади 540 га. Предусмотрено строительство 3,4 млн кв. метров жилья, 10 школ, 36 детских садов, четырёх поликлиник, возведение крытых надземных и подземных паркингов, спортивных объектов, торговых центров, офисных помещений, зон отдыха. В настоящее время завершена реконструкция шестиполосной ул. Сибиряков-Гвардейцев протяжённостью более 3,7 км и почти 3,2 км двухполосной ул. Гагарина. Также построен 4-полосный проезд от ул. Соборной до микрорайона 60 Заводского района протяжённостью 1,9 км. Продолжается реализация проектов КРТ в Новокузнецке и Шерегеше.

Вера Скворцова.

// НАЦПРОЕКТ

Обновлённые пространства

В 26 муниципалитетах Кузбасса завершены работы по благоустройству общественных и дворовых территорий.

Работа ведётся в рамках программы «Формирование комфортной городской среды» нацпроекта «Инфраструктура для жизни», который реализуется по решению президента РФ Владимира Путина. В этом году финансирование составляет 1,2 млрд рублей из бюджетов всех уровней. В текущем сезоне обновляют 123 общественных пространства и 23 двора, сообщила пресс-служба администрации правительства Кузбасса.

«Благоустроительный сезон подходит к концу, заканчиваем обновлять дворы и общественные пространства. Уже готовы 126 объектов, ещё 20 – в финальной стадии. Это дворы, скверы, пешеходные тротуары, детские и спортивные площадки», – подчеркнул губернатор Кузбасса Илья Середюк.

В Кемерове в этом году преобразились 11 общественных пространств и четыре пешеходных тротуара. В Новокузнецке продолжают работы на 14 тротуарах и одном сквере. В Прокопьевске в сквере посёлка Спиченково обустроили современную игровую площадку и детский спортивный комплекс. В посёлке Карагайлинский Киселёвска на многофункциональной площадке провели благоустройство и установили оборудование для занятий спортом, в Таштаголе на улице Ленина обновили часть пешеходного тротуара и др.

Инга Петрова.

Министерство
Обороны РФ

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К СВОИМ

Матушка-земля,
белая берёзонька,
Для меня - Святая Русь,
для других - Занозонька.

Автор слов П.Андреев

КУЗБАСС

героев

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ
ЗАКЛЮЧИ КОНТРАКТ И ПОЛУЧИ
ЗА ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ СЛУЖБЫ

Ежемесячное довольствие от 210 000 рублей

Региональная выплата от правительства Кемеровской области - Кузбасса 1 500 000 рублей

Единовременная выплата при заключении контракта от 1 года от правительства РФ 400 000 рублей

Подъёмное пособие от 15 000 рублей

Материальная помощь от 15 000 рублей

117

Горячая линия по вопросам службы по контракту

Пункт отбора на военную службу по контракту (2 разряда) г.Кемерово:
г. Кемерово,
б-р им. Академика А.С. Барбараша,
дом 3/1, Сосновый бульвар

(3842) 77-07-57, 8 (923) 533-40-70

круглосуточно

4 450 000
РУБЛЕЙ

КУЗБАСС

117

Горячая линия по вопросам службы по контракту

Пункт отбора на военную службу по контракту (2 разряда) г.Кемерово:
г. Кемерово,
б-р им. Академика А.С. Барбараша,
дом 3/1, Сосновый бульвар

(3842) 77-07-57, 8 (923) 533-40-70

круглосуточно

4 450 000
РУБЛЕЙ

КУЗБАСС

117

Горячая линия по вопросам службы по контракту

// К 80-летию Великой Победы

Вековой юбилей Героя

В Кемерове отметили 100-летие со дня рождения земляка – Героя Советского Союза Геннадия Красильникова.

Торжественное мероприятие прошло в гимназии № 41,

которая с 1957 года носит имя фронтовика. Ребята читали стихи, слушали воспоминания о Геннадии Красильникове, а также строки из единственного письма. Он написал его с фронта матери, теперь оно хранится в музее гимназии. На

праздник были приглашены ветераны СВО.

Напомним, что родился стрелок-красноармеец, Герой Советского Союза Геннадий Иванович Красильников 6 октября 1925 года. Коренной кемеровчанин окончил 8 классов. После начала войны работал слесарем на «Карболите», потом учился в Кемеровском пехотном училище. В 1943-м попал на фронт.

Служил в 75-й гвардейской стрелковой дивизии. Особо отличился при форсировании Днепра при захвате и удержании плацдарма в районе сёл Глебовка и Ясногородка. Погиб в бою, совсем немного не дожив до 18-летия. Посмертно был удостоен звания Героя Советского Союза, награждён медалью «Золотая Звезда» и орденом Ленина.

Инга Петрова.



■ Фото с сайта администрации г. Кемерово.

// ФЕСТИВАЛЬ

Большой праздник креатива

В Междуреченске прошёл фестиваль креативных индустрий «Улица».

В нём участвовали 680 ребят в возрасте от 12 до 24 лет, а также волонтеры, эксперты, партнёры. Под руководством наставников ребята создавали оригинальные медийные ролики, писали музыкальные треки, работали с графическими изображениями, пели и танцевали.

В числе экспертов выступили представители Школы креативных индустрий Кемерово Кирилл Кириллов и Оксана Алексеевна, дизайнер украшений Марина Асташкина, руководитель Центра опережающей профессиональной подготовки 42 Евгений Кремзюк. Студенты и преподаватели кузбасских вузов помогали ребятам знакомиться с возможностями обучения по направлениям креативных индустрий, познакомили со смежными профессиями и перспективами трудоустройства.

Директор Регионального медиахолдинга «Кузбасс» Павел Фомин раскрыл ребятам секреты создания креативных видеороликов.



«Как руководитель крупного медиахолдинга я не могу оставлять юнкоров без внимания, и мы всегда работаем и со школьниками, и с креативными медиа. Считаю своей миссией рассказывать ребятам о медианаправлении, делиться с ними опытом и знаниями», – сказал Павел Фомин.

Организатор фестиваля «Улица» – Автономная некоммерческая организация «Вектор» – выиграла грант «Движения Первых» на проведение мероприятий с детьми и молодёжью. Благодаря этому

и состоялся большой праздник творчества. Представитель организатора фестиваля, руководитель проекта «Улица» Анастасия Мижаква отметила, что получился уникальный продукт совместного творчества детей и взрослых, который был поддержан на федеральном уровне. Она также поблагодарила партнёров за помощь в организации фестиваля, поскольку благодаря гранту и им ребята смогли воплотить свои творческие идеи в жизнь.

Ольга Соловьёва.



■ Фото из альбома во «ВКонтакте» АНО «Вектор».

// ЛИЧНЫЕ ПРИЁМЫ

Уважаемые кузбассовцы! С 13 по 17 октября 2025 года согласно графику в администрации правительства Кузбасса проводятся личные приёмы.

16 октября (четверг) – Панов Андрей Анатольевич – первый заместитель губернатора Кузбасса – председатель правительства Кузбасса, **приём в 14:00.**

По вопросу записи на личный приём к должностным лицам правительства Кузбасса в соответствии с их полномочиями необходимо обратиться в приёмную граждан администрации правительства Кузбасса по телефону **8 (3842) 58-37-81, время работы – с 08:30 до 17:30.**

// К ВЛАСТИ С ВОПРОСОМ

Уважаемые кузбассовцы! С 13 октября по 17 октября 2025 года вы можете обратиться к заместителю губернатора Кузбасса, заместителю председателя правительства, руководителям исполнительных органов Кемеровской области – Кузбасса, иного органа по телефонам прямой линии.

13 октября (понедельник) – Малюта Дмитрий Владимирович – председатель региональной энергетической комиссии Кузбасса, **тел. 8 (3842) 36-28-28 (с 15 до 17 часов).**

14 октября (вторник) – Ариткулов Андрей Владимирович – заместитель председателя правительства Кузбасса – министр сельского хозяйства Кузбасса, **тел. 8 (3842) 36-39-75 (с 15 до 16 часов);**

– **Добрыдин Сергей Никандрович** – начальник архивного управления Кузбасса, **тел. 8 (3842) 58-30-56 (с 15 до 17 часов);**

– **Киселев Дмитрий Сергеевич** – министр жилищно-коммунального и дорожного комплекса Кузбасса, **тел. 8 (3842) 58-38-41 (с 15 до 16 часов).**

15 октября (среда) – Чайка Наталья Сергеевна – министр труда и социальной защиты Кузбасса, **тел. 8 (3842) 75-85-85 (с 15 до 17 часов);**

– **Тарасов Андрей Николаевич** – министр здравоохранения Кузбасса, **тел. 8 (3842) 36-42-84 (с 14 до 16 часов).**

16 октября (четверг) – Орлов Глеб Владимирович – заместитель губернатора Кузбасса (по строительству и жилищно-коммунальному хозяйству), **тел. 8 (3842) 36-82-40 (с 15 до 16 часов);**

– **Богатенко Валентина Дмитриевна** – Уполномоченный по правам ребёнка в Кемеровской области – Кузбассе, **тел. 8 (3842) 34-90-01 (с 10 до 12 часов);**

– **Соленцов Роман Вячеславович** – и. о. министра природных ресурсов и экологии Кузбасса, **тел. 8 (3842) 58-55-56 (с 15 до 17 часов);**

– **Бойко Евгений Васильевич** – начальник департамента лесного комплекса Кузбасса, **тел. 8 (3842) 31-21-37 (с 10 до 12 часов).**

17 октября (пятница) – Садилов Максим Владимирович – министр цифрового развития и связи Кузбасса, **тел. 8 (3842) 45-05-99 (с 15 до 17 часов).**

Внимание! Возможны изменения даты и времени проведения прямых линий. С актуальной информацией можно ознакомиться на официальном сайте администрации правительства Кузбасса (www.ako.ru) в разделе «Все новости», в социальных сетях «Одноклассники» и «ВКонтакте» в аккаунте «Кемеровская область – Кузбасс», в мессенджерах Telegram и Max на канале «Кузбасс. Официально».

Ежедневно, кроме выходных и праздничных дней, с 8:30 до 17:30 работает телефон обращений к губернатору Кузбасса, **8 (3842) 58-41-97.**

РАБОТА РОССИИ
Надежный центр

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ФОНДОМ «ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА» И СОЦИАЛЬНЫМ КУРАТОРОМ

ИНФОРМАЦИОННАЯ И ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА НА РЫНКЕ ТРУДА И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КУРАТОР «ЗЕЛЕННЫЙ КОРИДОР» И «ОДНО ОКНО» ПРИЕМА

#РаботаДляСвоих
ПРОЕКТ

ПРИОРИТЕТНОЕ СОДЕЙСТВИЕ ТРУДОУСТРОЙСТВУ

Проект, направленный на максимальное комплексное содействие в трудоустройстве уволенным с военной службы ветеранам боевых действий – мобилизованных, контрактников, добровольцев, принимавших участие в СВО, а также членам их семей

- ▶ ДИАГНОСТИКА профессиональных качеств, склонностей и интересов
- ▶ ЯРМАРКИ ВАКАНСИЙ и гарантированные собеседования
- ▶ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ на рынке труда
- ▶ ПОДБОР ПРОГРАММ профессионального обучения и содействие в их реализации
- ▶ КОНСУЛЬТАЦИИ по социальным гарантиям и льготам
- ▶ КЛУБНЫЕ ВСТРЕЧИ, воркшопы, дискуссии
- ▶ БИЗНЕС-ТРЕНИНГИ «Мужские стратегии карьеры»
- ▶ МАСТЕР-КЛАССЫ: «Успешное собеседование», «Грантовая и лавандовая саморепрезентация»

Комплекс услуг, объединенных в рамках данного Проекта, предлагает адресную возможность получить в формате «одного окна» содействие в возобновлении трудовой активности и в развитии профессиональных навыков и умений.

// ПАТРИОТИЗМ



Делами сильны

Статс-секретарь – заместитель министра обороны РФ, председатель фонда «Защитники Отечества» Анна Цивилева приняла участие в совещании Счётной палаты России, где обсудили формирование реабилитационной экономики и развитие системы комплексной поддержки участников специальной военной операции.

За два года работы фонд стал для ветеранов и их семей настоящим «единым окном» помощи – с разветвлённой экосистемой социальных, медицинских и профессиональных сервисов. Одним из ключевых направлений стало совершенствование реабилитации и протезирования военнослужащих.

Совместно с Министерством обороны РФ фонд разработал единый стандарт комплексной услуги по протезированию раненых защитников. Его внедрение позволило сократить срок ожидания начала процедуры в четыре раза. Сегодня требованиям нового стандарта соответствуют уже 36 отечественных предприятий.

Большое внимание уделяется и подготовке кадров для отрасли реабилитации. Вместе с Министерством просвещения фонд реализует дорожную карту по обучению специалистов из числа участников спецоперации, включая ветеранов с инвалидностью. За прошедший год количество учебных заведений, где планируется проводить такое обучение, увеличилось с четырёх до семи – ещё один шаг к созданию устойчивой системы профессионального и социального восстановления защитников Отечества.

«В фонд «Защитники Отечества» обращается всё больше ветеранов, которые, получив тяжёлые ранения, приняли решение продолжить службу в контуре Министерства обороны. Предложила наделить фонд полномочиями по предоставлению им технических средств реабилитации, медикаментов и медицинских изделий, не входящих в федеральный перечень, а также полномочиями по адаптации жилья для комфортного проживания, учитывая особенности здоровья героев», – сказала Анна Цивилева.

Знания для жизни

На базе кемеровского филиала Государственного фонда «Защитники Отечества» прошёл обучающий курс по оказанию первой помощи. В нём участвовали сотрудники фонда и военно-социального центра, представители федерального казначейства и министерства юстиции по Кузбассу, а также сотрудники коммерче-

ских структур. Среди слушателей были и ветераны специальной военной операции, которые поделились собственным опытом – их рассказы о реальных случаях оказания помощи на поле боя придали занятию особую глубину и практическое значение.

Занятие провела преподаватель кузбасского медицинского колледжа Елена Лукьянова – специалист по первой помощи и тактической медицине. Под её руководством участники освоили базовые навыки спасения жизни, обсудили возможные нестандартные ситуации и отработали алгоритмы действий.

Это было больше чем просто обучение. Атмосфера встречи объединила профессионалов, ветеранов и гражданских – всех, кто понимает цену человеческой жизни и готов действовать в трудную минуту. Участники получили не только практические знания, но и мощный заряд ответственности, взаимопомощи и веры в силу единства.

Сотрудники фонда также обновили аптечки первой помощи – строго по приказу Государственного фонда «Защитники Отечества» от 1 августа 2025 года № 585 и требованиям Минздрава России. Были организованы посты оказания первой помощи, полностью укомплектованы наборы, назначены ответственные лица за их хранение и пополнение.

Сохраняя память

В Физкультурно-оздоровительном комплексе Калтанского городского округа прошли соревнования по вольной борьбе, посвящённые памяти участника специальной военной операции Антона Боровикова. На борцовский ковёр вышли более 120 юных спортсменов из Калтана, Осинников, Междуреченска, Новокузнецка, Полысаева, Таштагола, Прокопьевского муниципального округа, Белова, а также гости из Алтайского края и Республики Алтай.

Состязания стали настоящим праздником спорта и мужества. Каждая схватка проходила в напряжённой борьбе – ребята стремились показать характер, выдержку и волю к победе. Уже третий год подряд эти соревнования собирают юных борцов, их наставников и жителей округа, превращаясь в добрую традицию, где спорт соединяется с памятью о подвиге. Особое волнение вызвало присутствие на турнире мамы героя, в честь которого и проводился турнир.

В организации мероприятия активно участвовали социальный координатор филиала государственного фонда «Защитники Отечества» по Кузбассу Владимир Карнаушенко и ветераны Калтанского городского округа. Благодаря их поддержке память о герое продолжает жить, вдохновляя молодёжь быть сильной, честной и преданной своей Родине.

Алексей Литвин.

// АКТУАЛЬНО

За Родину! За Россию!

Военные комиссариаты Кузбасса, а также областной пункт отбора продолжают работу с жителями нашего региона, поступающими на военную службу по контракту. Ежедневно сюда приходят мужчины разных возрастов, чтобы подобрать военную специальность и отправиться в расположение войсковых частей.



Это особенно важно, потому что в текущем году страна отметила 80-летие Победы в Великой Отечественной войне, когда наши предки отстояли свободу и независимость Родины и спасли мир от нацизма. Кроме того, 2025 год объявлен президентом Владимиром Путиным Годом защитника Отечества.

Наш сегодняшний герой – житель города Топки Алексей Кожин – осенним утром приехал на бульвар имени Академика Л. С. Барбараша, чтобы сдать все необходимые тесты и пройти собеседование. Как говорит земляк, он хотел бы в ближайшее время приступить к военной службе по контракту.

«У нас в России принято в тяжёлый час всем миром помогать своей стране. Я хочу, чтобы моя помощь была действенна. Есть навыки, есть спортивные достижения. Всё в копилку, всё пригодится в борьбе с неприятелем», – сообщает Алексей о принятом решении. И добавляет, что Победа будет за нами.

А недавно для отбора на службу поступил и ленинск-кузнецкий Сергей Федченко. У него была хорошая работа, но друзья и сослуживцы ушли служить по контракту, и он решил последовать их примеру. «Важная для меня тема сейчас – это защита страны, мирного населения. Тут всё просто: кто, если не мы?» – говорит кузбассовец.

Важность службы по контракту, по мнению ветерана специальной военной операции Андрея Савельева, заключается в том, что сюда идут в основном люди обученные, с опытом. Поэтому не надо тратить время на обучение, приобретение каких-то знаний. А они нужны: меняется мир, меняются технологии. Всё это у воинов-контрактников уже есть.

Говоря о том, насколько оперативно проходил отбор в его случае, кузбассовец подчёркивает, что никаких проволочек, когда он оформлял документы, не было: «Сдали документы в военкомат, прошли комиссию, дождался звонка, убыли к месту службы. Всё чётко, быстро, по военному».

А теперь немного цифр. Кузбассовцы, заключившие контракт, получают 2 миллиона 140 тысяч рублей за первый месяц.

Что входит в эту сумму:

- единовременная федеральная выплата в размере 400 тысяч рублей в соответствии с указом президента России Владимира Путина;

- единовременная выплата от правительства Кузбасса в размере 1 миллиона 500 тысяч рублей.

Также добровольцы могут получить:

- денежное довольствие от 210 тысяч рублей;

- материальную помощь от 15 тысяч рублей;

- подъёмные средства от 15 тысяч рублей.

За первый год заключившие контракт люди могут получить 4 миллиона 450 тысяч рублей.

Встать на защиту Родины могут все земляки в возрасте от 18 до 65 лет. Срок контракта бывает разным: год, два, три или пять лет. Упростились параметры отбора будущих военнослужащих по здоровью: теперь заключать контракт могут граждане, имеющие категории годности к военной службе от А до В включительно.

«Люди, которые решили добровольно встать на защиту Родины, – наши новые герои. Мы их решение уважаем и поддерживаем. Видно, что они неравнодушны к судьбе нашей страны и к её будущему. Особенно это актуально в год юбилея Великой Победы», – отмечают офицеры пункта отбора на военную службу по контракту г. Кемерово.

В расширенный список льгот входят вещевое и повышенное денежное довольствие, медицинская страховка. Кроме того, добровольцам, участвовавшим в сражениях, присваивается статус «ветеран боевых действий» со всеми льготами этой категории защитников Отечества.

Заключившие контракт люди могут вступить в ипотечную систему обеспечения жильём военнослужащих. Полный список льгот доступен на сайте Министерства обороны Российской Федерации, ознакомиться с ним можно в разделе «Социальные гарантии».

Список федеральных льгот с портала «Госуслуги»

Контрактнику:

- возможность приобрести жильё за счёт Минобороны РФ через накопительно-ипотечную систему;

- служебное жильё или компенсация за наём;

- бесплатное обследование, лечение и реабилитация в военно-медицинских учреждениях;

- страхование жизни и здоровья;

- военная пенсия после 20 лет службы;

- региональные меры поддержки.

Семье:

- путёвки в лагеря отдыха для детей;

- квоты на обучение детей в вузах;

- дополнительные меры поддержки в зависимости от региона.

Кузбассовцы, желающие заключить контракт для прохождения военной службы, могут обратиться в военный комиссариат по месту жительства или напрямую в пункт отбора на военную службу по контракту по адресу: город Кемерово, бульвар имени Академика Л. С. Барбараша, д. 3/1, тел. 8 (3842) 77-07-57. Также можно подать заявку через портал «Госуслуги».

Пётр Фёдоров.

(Все имена и фамилии в публикации изменены.)

Остановим аферистов

Мошенники в России осваивают новые технологии и придумывают всё более изощрённые способы обмана. Эксперты проанализировали свежие схемы, с помощью которых злоумышленники крадут персональные данные и деньги россиян, и рассказали, как не стать жертвой обмана.

По данным РОЦИТ (Регионального общественного центра интернет-технологий), одной из наиболее опасных тенденций стало использование поддельных QR-кодов. Мошенники наклеивают собственные стикеры поверх официальных, из-за чего пользователи вместо сайта ресторана, авиакомпании или парковочного сервиса попадают на фишинговые страницы. Там у них запрашивают телефон, почту или данные банковской карты, которые затем попадают к преступникам.

Другой популярный способ обмана — телефонные и онлайн-разговоры с использованием «официальных» фраз. Центробанк предупредил, что при обращениях со словами «Переключаю вас на сотрудника Центробанка», «Ваш аккаунт на портале «Госуслуги» взломан», «На вашем счёте обнаружены неучтённые средства» или «Звоню по поводу посылки/удалённой работы» следует немедленно прекратить общение. Такие реплики — признак мошенничества.

Растёт и число атак через технологию NFC, применяемую для бесконтактных платежей. Преступники создают поддельные мобильные приложения, маскируя их под сервисы банков или госструктур. После установки программа получает доступ к данным карт и может списывать средства с помощью так называемого обратного NFC Gate.

Эксперты центра посоветовали россиянам сохранять бдительность при любых неожиданных звонках и сообщениях, проверять QR-коды перед сканированием, загружать приложения только из официальных магазинов и отключать NFC, если функция не используется. Главное правило, напоминают специалисты, остаётся прежним: чем меньше спешки и доверчивости, тем ниже шанс стать жертвой цифровых аферистов.

Хроники борьбы

С начала года аферисты похитили у жителей Кузбасса уже более 1,5 млрд рублей. В отношении кузбассовцев совершено 5 877 киберпреступлений. Об этом сообщает ГУ МВД России по Кемеровской области — Кузбассу.

В дежурную часть полиции Новокузнецка обратился 79-летний местный житель. Пенсионер сообщил, что неизвестные похитили у него денежные средства. Сумма причинённого ущерба составила более 17,5 млн рублей.

Полицейские выяснили, что в мае этого года потерпевшему позвонил незнакомец, который представился сотрудником контрразведки. Он пояснил, что злоумышленники пытаются от имени новокузнецанина перевести денежные средства на заграничные счета. Для разоблачения преступников и сохранения накоплений собеседник предложил передать наличные курьеру. В течение пяти месяцев пенсионер неоднократно передавал неизвестным деньги, часть из которых выручил за продажу своего автомобиля «Фольксваген Туарег», а часть занял у знакомых. Когда собеседники в очередной раз не вышли на связь, он понял, что был обманут, и сообщил о произошедшем в полицию.

Как сообщает ГУ МВД России по Кемеровской области — Кузбассу, в настоящее время сотрудники уголовного розыска проводят комплекс оперативно-разыскных мероприятий, направленных на установление подозреваемого. Возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного ч. 4 ст. 159 УК РФ «Мошенничество». Согласно санкциям статьи, максимальная мера наказания составляет 10 лет лишения свободы.

Полиция Кузбасса напоминает гражданам о необходимости проявлять бдительность и не доверять неизвестным, кем бы они ни представлялись. Не следует выполнять любые действия под диктовку незнакомцев. Не дайте себя обмануть!

А в Юрге 12-летний школьник отдал мошенникам все наличные деньги, которые нашёл дома. Родители недосчитались 180 тысяч рублей.

Инцидент произошёл в отсутствие взрослых — мальчик был уверен, что помогает родителям. Впоследствии полицейские выяснят, что ребёнку позвонил неизвестный, представившийся завучем школы. Он попросил назвать СМС для подключения электронного дневника. Затем школьнику позвонил второй неизвестный, который назвал себя сотрудником полиции: он начал давить на ребёнка, угрожая обысками и уголовным делом для родителей.

Чтобы сохранить сбережения родителей, «полицейский» предложил перевести деньги на «безопасный счёт». Мальчик нашёл дома 180 тысяч рублей и через банкомат перевёл по указанным реквизитам. Также мошенники потребовали, чтобы школьник взял телефоны отца и матери и оформил кредиты от их имени, но такой возможности у мальчика не было. Спустя некоторое время ребёнок признался во всём родителям — они пошли в полицию.

В настоящее время сотрудники полиции устанавливают личности аферистов. Возбуждено уголовное дело по статье «Мошенничество», сообщили в ГУ МВД России по Кузбассу.

«Полиция Кузбасса напоминает о необходимости проявлять бдительность! Проведите беседы с детьми об основных мошеннических схемах. Расскажите о том, что не следует выполнять инструкции незнакомцев, передавать им деньги и конфиденциальную информацию», — напомни-

ли взрослым в главке кузбасской полиции.

Жительница Новокузнецка собиралась передать аферистам 47 миллионов рублей. Однако курьеров, которые должны были забрать деньги, задержали полицейские Кузбасса. Об этом рассказали в пресс-службе ГУМВД по Кемеровской области.

«Полицейские выяснили, что в середине сентября горожанке по мессенджеру позвонила незнакомка, которая представилась зампредела правления Центрального банка РФ и предупредила, что новокузнецчанке будет звонить следователь», — следует из заявления.

Злоумышленники выдали себя за представителей полиции и в разговоре сильно напугали женщину. В результате она решила передать им все накопленные деньги.

По данному факту возбуждено уголовное дело по ч. 4 ст. 159 УК РФ, предусматривающей наказание до 10 лет тюремного срока.

МЕРЫ ГОСУДАРСТВА ДЛЯ МИНИМИЗАЦИИ УЩЕРБА ОТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КИБЕРМОШЕННИКОВ Компенсация ущерба

Оператор связи должен будет возместить украденные с мобильного счёта абонента деньги, если это произойдёт из-за его бездействия. Это же касается и банков, если они не предпримут меры после предупреждения провайдеров о подозрительной активности. Всех сотовых операторов обяжут передавать данные о номерах, с которых и на которые совершаются мошеннические вызовы, в реестр ГИС «Антифрод».

Единая платформа согласий

Такая платформа появится на «Госуслугах». Россияне смогут увидеть согласия на обработку персональных данных, которые они предоставляли онлайн и офлайн. При этом можно будет не только узнать, кто, как и зачем обрабатывает информацию, но и отозвать выданное согласие, а также сообщить о возможных нарушениях в уполномоченные органы.

Восстановление доступа к аккаунту

Способы восстановления доступа к аккаунту на «Госуслугах» при его блокиров-

ке из-за мошенников закрепят на законодательном уровне. Среди них — биометрия, приложение и сайт банка, нацмессенджер или обращение в МФЦ.

Запрет на входящие с иностранных номеров

Абонент сможет запретить входящие вызовы с иностранных номеров. В остальных случаях международные звонки будут помечать специальным индикатором.

Блокировка фишинговых сайтов

Для фишинговых сайтов и ресурсов, которые распространяют вредоносное ПО или содержат данные о продаже несертифицированных средств связи, будет действовать внесудебный механизм блокировки.

Использование ИИ при краже данных

За использование искусственного интеллекта при совершении киберпреступлений, включая кражу данных, грозит лишение свободы до шести лет или штраф от 100 до 500 тысяч рублей. Также вводится административная ответственность за действия в сфере незаконной организации оборота цифровой валюты, например незаконный майнинг.

Борьба с дропперами

Новые меры предполагают введение ограничений по количеству банковских карт — не более десяти оформленных карт на человека. Это упростит мониторинг транзакций и выявление подозрительных операций.

Как заявлял глава Минцифры Максуд Шадаев, второй пакет мер по борьбе с мошенничеством планируется внести в Госдуму осенью.

С 1 июня в России вступил в силу закон о защите граждан от мошенников. Он включает около 30 мер, которые вводят поэтапно. Так, уже действует запрет на использование мессенджеров сотрудниками госорганов, банков и операторов связи при общении с клиентами. С 1 августа у россиян появилась возможность отказаться от СМС-рассылок, а с 1 сентября это коснется и спам-звонков.

Дмитрий Уваров.



Ответственно принимать решения

Кемеровчанин Сергей Ванюшин – настоящий герой. Смелый, честный, преданный долгу и Родине, достойный семьянин. Не раздумывая подписал контракт с добровольческой бригадой «Ветераны» и ушёл на спецоперацию. После возвращения продолжил работать в Сибирском политехническом техникуме. Сейчас он участвует в региональной программе подготовки кадров «СВОи Герои. КуЗбасс».

– Сергей Васильевич, за вашими плечами более 20 лет службы в МЧС. Почему свой путь решили связать с «чрезвычайным» ведомством?

– Отец некоторое время работал в пожарной части. Мне в ту пору было лет семь. Потом переезд и другая профессия. Но в памяти, конечно, остались яркие воспоминания. В детстве, как и большинство мальчишек, завидев пожарную машину, с замиранием сердца смотрел ей вслед. Хотелось так же мчаться на вызов и совершать героические поступки. Мечта, которая в дальнейшем осуществилась. После службы в армии с братом всерьёз задумались о трудоустройстве в пожарную охрану. Подали документы, начали проходить медосмотр. В итоге я устроился, а у брата планы поменялись.

Работа пожарным мне очень нравилась. Все эти 20 лет с огромным удовольствием служил на благо наших граждан. На пенсию вышел по выслуге лет, в 2024 году. Вышел в офицерском звании, пройдя путь от пожарного до старшего инженера – руководителя дежурной смены.

– Вы отмечены медалью МЧС «За отличие в службе» трёх степеней. Какой случай из личной летописи пожарного оставил самый глубокий след?

– Вообще, этими медалями отмечают сотрудников ведомства за безупречную службу в разные периоды деятельности. Если говорить о работе пожарным, то каждые дежурные сутки может возникнуть та или иная опасность для жизни и здоровья. Со временем привыкаешь. Если говорить о том, что оставляет след в душе, то для меня это происшествие, связанные с детьми. Всегда особенно за них переживаю. А какие-то конкретные ситуации называть не хочу. Думаю, вы меня понимаете.

– После выхода на пенсию вы занялись преподавательской деятельностью в Сибирском политехническом техникуме. Быстро ли освоились в новом статусе? Как вас приняли студенты?

– Если быть точным, то преподавать начал ещё будучи сотрудником МЧС, в 2017 году. К тому времени у меня уже имелось педагогическое и профильное образование. Освоился, в общем-то, быстро. Были, конечно, трудности в методическом плане и организации совместительства с основной работой, но коллеги из техникума помогли. Студенты приняли очень хорошо, так как я профессионал именно той сферы, которой обучал. Приводил примеры из личной практики работы пожарным. В Сибирском политехническом техникуме большая материально-техническая база, но старался периодически организовывать для студентов выездные экскурсии в пожарные подразделения. Продолжаю это делать и сейчас.

– На ваш взгляд, есть ли что-то общее между педагогикой и службой?

– Да, между педагогикой и службой в пожарной охране действительно существуют некоторые общие черты, хотя эти профессии кардинально отличаются друг

от друга. На мой взгляд, главное сходство заключается в ответственности перед людьми. В педагогике преподаватели несут ответственность за воспитание и развитие детей, формирование их мировоззрения и подготовку к профессии. Сотрудники пожарных служб отвечают за спасение человеческих жизней и имущества, часто рискуя собой. Общее здесь ещё и осознание важности своей роли в обществе. Также это и работа в команде, и стрессоустойчивость, и постоянное обучение.

– Тяжело ли отцу двоих детей далось решение уйти на СВО? Насколько мне известно, вы подписали контракт с добровольческой бригадой «Ветераны».

– Решение, конечно же, было не лёгкое и не мгновенное, но могу сказать точно: оно абсолютно осознанное и принято с полным пониманием ответственности и решимости его исполнить. Все эти качества сформированы благодаря традициям и великим подвигам наших дедов и прадедов, которые в трудные времена для Родины поставили во главу угла общее, а не частное – всё ради победы. Очень важной для меня оказалась и поддержка семьи.

Весной прошлого года сообщил руководству техникума о своём решении поехать на СВО. Да, контракт подписал с бригадой «Ветераны», зачислен был в штурмовую роту, в которой и выполнял боевые задачи. В результате одной из них по-

// ДЛЯ СПРАВКИ

Сергей Ванюшин окончил школу № 16 посёлка Ортон Междуреченска. Получил дипломы Кемеровского государственного университета (по специальностям «физическая культура и спорт», «преподаватель») и Кемеровского технологического института пищевой промышленности (по специальности «пожарная безопасность»).

лучил тяжёлое осколочное ранение. После лечения и реабилитации вернулся и по настоящее время продолжаю работать в родном СПТ.

– Наверняка ваши родные, коллеги, студенты, да и просто знакомые спрашивают о спецоперации. Какой эпизод чаще всего рассказываете и какой посыл закладываете в него?

– Если честно, в подробности стараюсь не вдаваться, рассказываю лишь о быте простого солдата, о каких-то особенностях той местности, где выполнял боевые задачи. Для меня ярким впечатлением навсегда останется готовность разных людей, находящихся на линии боевого соприкосновения, жертвовать собой ради товарищей и тех, кто ждёт дома. А ещё – умение находить положительное даже в самых трудных ситуациях. Посыл такой: надо ценить то, что имеешь, и быть готовым это защищать, никогда не унывать!

– После возвращения со спецоперации вы подали документы на участие в региональной программе подготовки кадров «СВОи Герои. КуЗбасс» и сейчас проходите обучение. Как в дальнейшем планируете применить полученный опыт?

– На данный момент завершился первый модуль программы. На этом этапе уже получены именно такие знания, которые хочется развивать, а навыки – совершенствовать. В дальнейшем планирую применить их там, где по результатам обучения буду востребован. Главное для меня – быть полезным Кузбассу, моим землякам.

– В нынешнем году вы приняли участие во Всероссийском конкурсе наставников «Быть, а не казаться» в номинации «Наставник на службе». Расскажите об этом опыте.

– Впервые принял участие в подобном конкурсе. Полуфинал состоялся в Хабаровске. Во-первых, для себя открыл, какое огромное количество людей искренне и с душой занимаются патриотическим воспитанием детей и молодёжи, прививают традиционные ценности и важность их понимания. Во-вторых, получил массу положительных эмоций и знаний в данной области. Уже 11 октября полечу в Казань на финальное состязание. Уверен, там будет не менее интересно и познавательно. Общение и эмоции, которые получаешь, хочется транслировать дальше, уже на местном уровне. Это и есть одна из главных задач конкурса «Быть, а не казаться».

– Наставник – это всегда лидер. А вообще, какие качества необходимы человеку для этой миссии?

– На мой взгляд, наставничество действительно предполагает наличие определённых качеств, которые делают человека эффективным лидером и наставником. Основными считаю эмпатию, коммуникабельность, организационные способности, авторитетность, открытость новому опыту, самодисциплину, способность вдохновлять, умение получать обратную связь.

– Какие ценности прививаете молодому поколению?

– Если говорить о специальности, которую преподаю ребятам, то это, безусловно, ответственность, дисциплинированность, умение принимать верные решения, уважение к окружающим – всё то, что присуще спасателям. Но педагогическая деятельность не ограничивается только профессиональными ориентирами и ценностями. Естественно, касаемся и общечеловеческих ценностей: сопричастности, умения сопереживать, дружбы, взаимовыручки, а также исторического и культурного наследия, которые и делают нашу страну уникальной. Это любовь к Родине, уважение к старшему поколению и многое другое.

– Своих наследников растите в той же парадигме?

– Разумеется. Дети нас видят, всё чувствуют. Хочется, чтобы они в чём-то были даже лучше нас и, конечно, выбрали правильный вектор развития, так же передавали всё то правильное, что в них заложено.

– Есть ли у вашей семьи традиция?

– Традиции в семье очень важны. Они объединяют, сближают. У нас это поездка в баню 31 декабря. Отправляемся к друзьям, родственникам или на свою дачу.

– А увлечение?

– Про дачу уже сказал. Стараемся на выходных обязательно там появляться. Приобрёл печь под казан и готовлю разные блюда на огне. Также у нас имеется небольшой снегоход. Зима в Сибири длинная, поэтому есть чем заняться.

– Сергей Васильевич, как считаете, в чём сила нашего народа?

– На мой взгляд, это исторический опыт преодоления трудностей, а их за всю историю страны было очень много. Также это культурные и духовные ценности, традиции и, конечно, любовь к своей Родине. Она всегда укрепляла и придавала сил противостоять всем трудностям.

– Вы оптимист?

– Оптимист на все сто процентов. Считаю: всё, что ни делается, – всё к лучшему!

– Как воспитать в себе стрессоустойчивость и позитивное мышление, о котором сейчас так много говорят?

– Получается, что нужно быть оптимистом. Не заикливаться на проблемах, неудачах, позитивно смотреть на мир, а по возможности ещё и спортом заниматься.

– Есть ли у вас заветное желание?

– Встретить старость в здравии и благополучии в самой лучшей и процветающей стране!

Алёна Смирнова.



■ Фото предоставлено героем публикации.

// ПРЕМЬЕРА

В центре сюжета – простые люди

Театр драмы Кузбасса представит продолжение спектакля «Позывной «Кузбасс»»

Уже 26 и 27 ноября в Звёздном зале театра состоится премьера спектакля-баллады «Несвятые святые». Напомним, в мае 2024 года театр представил премьеру – спектакль «Позывной «Кузбасс» по одноимённой пьесе Виталия Дорофеева и Алексея Поселёнова. Действие в нём происходит в зоне проведения специальной военной операции в Донбассе, в одном из добровольческих батальонов. В 2025 году один из соавторов пьесы, председатель Кемеровского областного отделения «Союз писателей Кузбасса», ветеран СВО Виталий Дорофеев, создал продолжение истории с уже полюбившимися героями.

Действие вновь происходит в зоне проведения специальной военной операции в Донбассе, но на этот раз – в штабном блиндаже батальона штурмовиков. В центре сюжета – простые люди, жизнь которых была полна своих взлётов и падений, ошибок и грехов, но вместе с тем они бросаются на защиту Родины, отстаивают свободу и независимость, делают всё возможное для сохранения своих семей, традиций, веры. Как их деды и прадеды, они борются с современным фашизмом. На том самом месте, где 80 лет



■ Фото Театра драмы Кузбасса.

назад советские солдаты проливали кровь, защищая свободу и мир.

Постановка спектакля реализована по итогам Всероссийского конкурса постановок спектаклей по произведениям современных драматургов и осуществлена при поддержке Министерства культуры РФ и АНО «Русские сезоны». Режиссёром по традиции выступил заслуженный артист РФ Юрий Темирбаев.

В 2025 году театром был запущен патриотический проект «Герои нашего времени» совместно с Советом по вопросам попечительства в социальной сфере Кузбасса, министерством

образования Кузбасса, Ассоциацией ветеранов СВО и министерством культуры и национальной политики Кузбасса. Его цель – формирование у молодёжи чувства патриотизма, позитивного отношения к военной службе и защите интересов государства, уважения к участникам СВО, их родным и близким. Проект приурочен к Году защитника Отечества и 80-летию Победы в Великой Отечественной войне. В рамках проекта артисты театра представляют учащимся колледжей и техникумов Кемеровской области спектакль «Позывной «Кузбасс». Традиционно после показов проходят обсуждения с почётными гостями – ветеранами СВО и представителями театра. Учащиеся общаются с гостями в формате «открытого микрофона» и задают интересующие их вопросы. За время работы проекта было показано 25 спектаклей, на которых побывали учащиеся и студенты 24 колледжей, техникумов и двух вузов. Спектакли посмотрели также участники СВО и члены их семей, ветераны боевых действий и ветераны труда, а это более 6 тысяч человек. Спектакль «Несвятые святые» – это вторая часть баллады «Позывной «Кузбасс». В планах команды театра – продолжить работу с учебными учреждениями, с которыми уже налажены связи, а также расширять границы проекта «Герои нашего времени» и познакомить учащихся с новой историей.

// ВЫСТАВКА

Имя в истории города

В здании Обер-офицерского дома новокузнецкого музея-заповедника «Кузнецкая крепость» открылась выставка, приуроченная к проведению в Новокузнецке военно-исторического форума «Михаил Кутузов – история великих побед». Посетителей ждут три выставочных раздела: героическая история города, герои 1812 года, героическая награда «Орден Кутузова».

Гости выставки смогут узнать о военном и хозяйственном освоении Сибири, правлении воеводы Фёдора Ивановича Голенищева-Кутузова в Кузнецке – предка великого русского полководца, генерал-фельдмаршала Михаила Илларионовича Кутузова (Михаила Илларионовича Голенищева-Кутузова-Смоленского), о героях-земляках, участниках войны 1812 года и Великой Отечественной войны.

Вниманию новокузнецчан и гостей города будут представлены свыше 100 экспонатов из разных исторических эпох. В частности, здесь можно будет увидеть артефакты XVII века (период воеводства Голенищева-Кутузова) и современную памятную атрибутику, посвящённую героям и событиям Отечественной войны 1812 года. Отдельный стенд расскажет о роли Кузнецкого металлургического комбината в обеспечении фронта металлом в годы Великой Отечественной войны. Выставка будет работать до 16 ноября.

// КОНЦЕРТ

Мост дружбы

В филармонии Кузбасса имени Б. Т. Штоколова состоялся концерт «Великая музыка великих держав», посвящённый Перекрёстным годам культуры России и Китая и 70-летию установления отношений между Кузбассом и провинциями Китая.

Это специальный проект филармонии и Кемеровского государственного института культуры, символизирующий мост дружбы между культурами двух стран. В исполнении Государственного симфонического оркестра Кузбасса и солистов прозвучали произведения Петра Чайковского и Михаила Глинки. Зрители смогли насладиться и сочинениями китайских композиторов Лю Ксимины и Ли Хуан Цзы. Также оркестр исполнил шедевры мировой музыки, которые одинаково любят и понимают в России и в Китае: арии из оперы «Дон Жуан» В. А. Моцарта и сюиты «Русский танец» из балета «Красный мак» Рейнгольда Глиэра.

Весь вечер за дирижёрским пультом был художественный руководитель и главный дирижёр, профессор Центральной Пекинской консерватории Тао Линь. В концерте участвова-

ли магистранты факультета музыкального искусства КемГИК Чжан Ицзе и Ян Цзы.

– Концерт подобного уровня проходит впервые, – рассказывает Александр Шунков, ректор Кемеровского государственного института культуры. – Он посвящён знаменательным историческим датам как двух стран, так и их регионов: во-первых, в 2025 году две великие державы отметили 80-летие Победы в Великой Отечественной войне советского народа и в войне сопротивления китайского народа японским захватчикам, во-вторых, в 2025 году завершается эпоха Перекрёстных годов культуры России и Китая, объявленных по решению президента России Владимира Путина и Председателя КНР Си Цзиньпина, и в 2025 году исполняется 70 лет установлению отношений сотрудничества между Кузбассом и провинциями Китая.



■ Фото Государственной филармонии Кузбасса им. Штоколова.

Отметим, филармонию Кузбасса и Китайскую народную республику связывают давние отношения. Вот уже 25 лет главным симфоническим коллективом области руководит маэстро Тао Линь, выпускник Московской консерватории, а ныне профессор Центральной Пекинской консерватории. Государственный симфонический оркестр Кузбасса хорошо знают и любят в Китайской народной республике, где артисты не раз представляли Кузбасс. Так, зимой коллек-

тив с большим успехом дал 18 концертов в крупнейших залах и арт-центрах Китая.

«Концерт «Великая музыка великих держав» – это настоящий музыкальный мост дружбы между двумя народами. Ведь музыка – это универсальный язык, понятный каждому независимо от культурной принадлежности, возраста, языка. И выступление оркестра, так тепло встреченное зрителями, ещё раз доказало это», – рассказывает Ксения Миронова, началь-

ник отдела развития филармонии Кузбасса.

Дата концерта была выбрана неслучайно: в этот же день, 6 октября, в Китае проходил Фестиваль середины осени. В фойе для зрителей была организована выставка творческих работ студентов КемГИК «Россия и Китай: национальная идентичность и диалог культур», мастер-классы по росписи и выставки-продажи изделий ручной работы.

Полосу подготовила Анна Тимошук.

// ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

Отдавая, получаешь ещё больше

Эстрадный театр «ГЭГ» в рамках благотворительного проекта «Витамин-К» в Кемерове проводит набор волонтеров для обучения в школе больничной клоунады. Арт- и клоунотерапевтов будут готовить на базе Кемеровского государственного университета и кемеровского Дворца молодёжи.

Добрые волонтеры с красными носами и в ярких костюмах уже 15 лет заходят в палаты к юным пациентам детских отделений кемеровских стационаров, чтобы поднять настроение им и их родителям. Идея создания такого добровольческого объединения пришла в голову кемеровчанину, настоятелю храма Святой Троицы д. Старочервово иеромонаху Софронию (Выдриганову), который на тот момент занимался цирковым искусством с кемеровскими студентами. Для обучения ребят тогда приглашали Константина Седова – первого в России профессионального больничного клоуна. Потом кемеровские добровольцы, набравшись опыта, сами стали обучать новичков, иногда пополняя свои ряды.



«Добровольцы работают не за зарплату, а только по зову своего сердца. И здесь важно от души помогать ребятишкам восстанавливать здоровье. На это должны быть и свои силы. Конечно, все мы живые люди, и у нас случаются ситуации, когда нет внутреннего ресурса, чтобы оказать кому-то помощь; тогда наши волонтеры и выпадают из общей работы, занимаясь временно решением своих личных вопросов. Кто-то переезжает в другие города или у человека увеличивается занятость на работе, что заставляет сократить время добровольческой деятельности. Для таких ситуаций мы и ищем на смену тех, кто будет готов в свободное время делать добрые дела и не только делиться теплом своей души, но и получать пользу для себя. Ведь, помогая кому-то, мы помогаем прежде всего себе», – отметил отец Софроний.

Эмоциональную поддержку маленьким пациентам могут оказать все желающие от 18 лет. Большое преимущество будет у тех претендентов на обучение, кто имеет опыт работы психологом, педагогом и навыки актёрского мастерства. Организаторы инициативы проведут отбор претендентов на обучение и пригласят их на первые занятия, которые пройдут с 1 по 3 ноября под руководством профессиональных актёров Владимира и Назили Синюковых, стоявших у истоков движе-



■ Фото из группы в ВК «Витамин-К. Больничная клоунада г. Кемерово».

ния больничных клоунов «Витамин-К».

В программе школы – встреча-знакомство, тренинги по актёрскому мастерству, где педагоги помогут снять зажимы, раскрепоститься, развить внимание, воображение и фантазию, научиться работать с партнёром и импровизировать, найти свой образ. В дальнейшем волонтеры посетят больницу в качестве наблюдателей, чтобы увидеть, как знания применяются на практике в условиях больницы и в прямом взаимодействии с детьми. После у новоиспечённых больничных клоунов будут проходить стажировки – выходы в больницы вместе с опытными волонтерами и еженедельные мастер-классы на площадке КемГУ с психологами, медиками, артистами, которые поделятся знаниями и опытом.

После обучения добровольцы смогут регулярно посещать детей, проходящих лечение в медицинских учреждениях, и поднимать настроение им и их родителям, нацеливая всех на скорейшее выздоровление.

«Возрождая нашу школу в этом году, мы предлагаем поучаствовать в проек-

те не только тем, кто хочет выступать именно в качестве клоуна, но и тем, кто не видит себя в этой роли, но желает подключиться. У добровольцев есть возможность пройти обучение по направлению «Координатор» – это связующее звено между клоуном и больницей, он помогает составлять графики выходов волонтеров. Также у кемеровчан будет возможность проводить с ребятами арт-терапию. В стенах больницы не всегда уместны активные и шумные развлечения. Для некоторых важнее тихо заняться какой-то поделкой, порисовать и спокойно поговорить между делом о чём-то. Можно будет почитать детям стихи или сказки или поиграть в настольные игры», – добавил отец Софроний.

Больничная клоунада стала уже традицией кемеровских детских стационаров. Врачи сами не раз говорили волонтерам об эффективности их инициативы, ведь положительный настрой помогает восстановиться после болезни быстрее, а значит, больничные клоуны, как и врачи, очень важны в процессе выздоровления ребёнка.

Чтобы стать участником проекта, необходимо до 25 октября заполнить анкету по QR-коду и дождаться результатов отбора. По итогам каждый претендент получит приглашение на участие в обучении и возможность сделать ещё больше добрых дел.

Евгения Ближникова.



Заполнить анкету участника можно по QR-коду.

// СПРИНТ-НОВОСТИ

ХОККЕЙ

«Кузня» начала домашнюю серию игр с победы.

В Новокузнецке прошёл очередной матч Всероссийской хоккейной лиги. «Металлург» принимал на своём льду московскую «Звезду». К очной встрече команды подошли с желанием реабилитироваться за неудачи в предыдущем туре. Напомним, что «сталева-ры» проиграли в Ханты-Мансийске «Югре» – 0:5, а фарм-клуб столичных армейцев с таким же счётом уступил в гостях красноярскому «Соколу».

В первом периоде зрители заброшенных шайб не увидели. В середине второй двадцатиминутки новокузнецкие отличились дважды, но вскоре гости сократили отставание в счёте. На последний перерыв команды ушли при счёте 2:1 в пользу «Металлурга». Судьба встречи решилась на экваторе третьего периода, когда хозяева забросили три шайбы за три минуты. Финальная сирена зафиксировала победу «сталеваров» со счётом 5:1.

«Болельщики и команду с победой! Сопернику спасибо за игру. Несмотря на счёт 5:1, игра складывалась непросто. «Звезда» – хорошая команда, мобильная и быстрая. Повели 2:0, потом невынужденная ошибка – пропу-

стили гол. Где-то в концовке второго периода утратили нити игры, но поговорили с ребятами в раздевалке, вышли на третий период и постарались сыграть по счёту. Сыграли достаточно дисциплинированно и поймали, дождались своих моментов – была хорошая реализация. Победили заслуженно, но хочу повториться: было очень непросто», – сказал на послематчевой пресс-конференции главный тренер «Металлурга» Андрей Лунёв.

Благодаря этой победе «сталева-ры» закрепились на второй строчке в турнирной таблице. В их активе 21 очко после 12 матчей. Лидер – «Омские Крылья» – опережает новокузнецкий клуб на три балла, но при этом провёл на одну игру больше. Домашнюю серию матчей «Металлург» продолжит уже сегодня. Встреча с воскресенским «Химиком» начнётся в 19:00 по кемеровскому времени.

ФУТБОЛ

Кузбасские команды завершили выступление в третьей лиге чемпионата страны.

В последнем туре ФК «Новокузнецк» и «Распадская» из Междуреченска играли между собой. Убедительную победу со счётом 5:1 одержали гости. Дублем в составе междуреченцев отметился Алексей Запасной, по разу отличились его одноклубники Даниил Одинок, Артём Антимонов и Александр Куликов. Единственный гол новокузнецкий на счету Егора Ротару.

Набрав по итогам сезона шесть очков, ФК «Новокузнецк» занял последнее, двенадцатое место в турнирной таблице. В активе «Распадской» – 38 баллов, по этому показателю междуреченцы делят четвёртое-пятое места с барнаульским «Полимером». Обойти кузбассовцев может молодёжка новосибирской «Сибирь», которая отстает на одно очко и имеет матч в запасе. Правда, играть ей предстоит с досрочным победителем турнира – барнаульским «Темпом».

МИНИ-ФУТБОЛ

Кемеровский «Кузбасс» готовится к старту в Высшей лиге.

Команда из областного центра сыграет в Восточной конференции. Её соперниками станут «Южный Урал» (Челябинск), «Тюмень-д», «Синтур» (Екатеринбург), «Прогресс-Бионорд» (Пермь), «Глазов», «Норильский Никель-2» (Красноярск), «Новая генерация-2» (Сыктывкар), «Синара-2» (Екатеринбург), «Факел-Юкиор» (Ханты-Мансийск). Накануне стал известен календарь турнира.

В первом туре «Кузбасс» сыграет дома с дублёрами «Норильского никеля» 16 октября. Матчи второго тура пройдут в Красноярске с «Факелом-Юкиор» и дублёрами «Тюмени» 1 и 2 ноября соответственно. Третий тур примет Челябинск, 13 ноября кемеровчане сыграют с «Прогрессом-Бионорд», а на следующий день – с «Южным Уралом». В четвёртом туре «Кузбасс» снова сыграет на своей площадке: 6 декабря кемеровчане встретятся с дублёрами «Синары», а на следующий день – с «Синтуром». Пятый тур пройдёт в Сыктывкаре, «Кузбасс» встретится с дублёрами «Новой генерации» и «Глазовом» 13 и 14 декабря.

Второй круг стартует уже в следующем календарном году. В шестом туре «Кузбасс» сыграет в Красноярске с дублёрами «Норильского никеля». Матчи седьмого тура пройдут 15 и 16 февраля в Тюмени, соперниками кемеровчан станут «Факел-Юкиор» и дублёры «Тюмени» соответственно. В рамках восьмого тура «Кузбасс» сыграет два матча в Красноярске: 28 февраля с «Прогрессом-Бионорд» и 1 марта с «Южным Уралом». Игры девятого тура пройдут 14 и 15 марта в Екатеринбурге, кемеровчане сыграют с дублёрами «Синары» и «Синтуром» соответственно. Матч последнего, десятого тура «Кузбасс» проведёт дома: 27 марта встретится с дублёрами «Новой генерации», а на следующий день – с «Глазовым».

Владислав Бегезов.



■ В матче со «Звездой» защитник «сталеваров» Владислав Наумов отметился дублем.

// КОРОТКО О ГЛАВНОМ

ЗНАЧИМЫЕ ДНИ ОКТЯБРЯ

- С участия наших активистов в празднованиях дат второго осеннего месяца начался октябрь. А открыл его 1 числа Международный день пожилых людей. Земляки и представители властных структур достойно чествовали виновников торжества.
- День учителя, который приходится на 5 октября, тоже значимый праздник для ветеранского движения, ведь в этой среде немало педагогов. Они на этой общественной ниве продолжают вносить свой вклад в патриотическое воспитание молодежи, строить отношения между поколениями кузбассовцев.
- Я от души поздравляю активистов нашего сообщества с этими праздниками и желаю крепкого здоровья, счастья, благополучия; впредь крепить его традиции и быть нужными обществу.
- Сегодня, 9 октября, юбилей у председателя ветеранской организации Беловского городского округа Надежды Петровны Самойленко. Её трудовая деятельность была связана с автомобилями и автомобильным хозяйством. Три года назад Надежду Петровну избрали своим лидером делегаты Беловской городской ветеранской организации на внеочередной отчетно-выборной конференции. Жизнь в возглавляемой ею организации проходит насыщенно, интересно. Во главу угла ставится забота по улучшению социальных условий старшего поколения землянков.
- Сердечно поздравляю с 75-летием лидера беловских ветеранов Надежду Петровну Самойленко. Примите от имени активистов ветеранского движения области наилучшие пожелания!

Н. П. Неворотова,
председатель Кемеровской региональной
организации ветеранов.

// ГОРДИМСЯ

Семейная летопись Победы

Активисты комплексно-краеведческого музея краеведения имени Евгения Михайловича Костюнина лица № 1 Киселёвска много лет плодотворно сотрудничают с городским советом ветеранов, который привлекает юных краеведов к участию в конкурсах.

Их проводят всероссийский и региональный советы ветеранов, и посвящены они военной, семейной и шахтёрской тематике. В преддверии 80-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне член совета музея Софья Маркова стала победителем

двух региональных этапов Всероссийских конкурсов – «Молодость XXI века – Победителям» и «Моя семья на службе Отечеству» – с работой «Мой прадед гвардии рядовой Кошелев Михаил Александрович» в номинации «Бессмертный полк в семейных летописях».

Эту работу Софья выполнила под руководством Людмилы Николаевны Квасовой, учителя истории, руководителя музея. Кемеровская региональная организация ветеранов отправила работы Софьи Марковой в Москву на Всероссийский этап этих конкурсов.

В городском совете ветеранов на торжественном мероприятии, посвящённом Международному дню пожилых людей, Герой Кузбасса, выпускник лица № 1 Павел Павлович Михеев вручил Софье Марковой благодарственные письма Центрального совета Всероссийской общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооружённых Сил и правоохранительных органов и Московского городского совета ветеранов за участие в конкурсах.

В. Д. Касанова,
председатель Местной
общественной организации
ветеранов г. Киселёвска.



// ПРИЗНАНИЕ

Заслуженные награды

В преддверии Международного дня пожилых людей в Новокузнецке состоялось трогательное мероприятие, посвящённое чествованию самых мудрых и уважаемых членов нашего общества. Ветеранов пригласили на приём главы города Дениса Павловича Ильина. В торжественной обстановке прошло вручение наград тем, чьи жизненные достижения достойны восхищения и подражания.

Медалью «За добросовестный труд на благо города» награждён председатель Местной общественной организации ветеранов Новокузнецкого городского округа Александр Петрович Селезнёв. Трудно переоценить вклад Александра Петровича в активизацию ветеранского движения города. Проводится масса мероприятий гражданско-патриотического характера среди школьников и студентов, для людей пенсионного возраста организованы клубы по интересам. Во всех районах города пенсионеры с удовольствием участвуют в культурных, спортивных событиях.

В организации этой работы занято много активистов ветеранской организации, большая часть из них также были отмечены заслуженными наградами. Среди награждённых были педагоги, строители, инженеры и представители других профессий, посвятившие всю свою жизнь служению обществу, чья самоотверженность и трудолюбие стали примером для многих поколений.

Медалью «Трудовая доблесть» награждены Любовь Степановна Гамаюнова, Наталья Львовна Грибанова, Тамара Александровна Знаменская, Лидия Николаевна Кишкина.

«Золотой знак города Новокузнецка» получили Нина Никитична Галашева, Светлана Михайловна Евсеева, Маргарита Маке-



■ Фото из телеграм-канала Д. П. Ильина.

евна Зазуля, Надежда Михайловна Петрова. Более сорока ветеранов и пенсионеров были отмечены почётными грамотами и благодарственными письмами главы города.

Председатель Совета народных депутатов города Александра Константиновна Шелковникова сердечно поздравила ветеранов, подчеркнула важность их вклада в развитие города, вручила благодарственные письма.

Тёплая атмосфера царила в зале, наполненном улыбками и искренними поздравлениями. Мероприятие сопровождалось концертными номерами, подготовленными талантливыми артистами и самодеятельными коллективами. Песни, танцы и стихи звучали как дань уважения и благодарности всем присутствующим пожилым людям, оставив в сердцах неизгладимый след тепла и светлых эмоций.

М. К. Каршина,
пресс-служба Местной общественной
организации ветеранов
Новокузнецкого городского округа.

// ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Герой в каждом рисунке

Активисты Местной общественной организации ветеранов Прокопьевского городского округа во главе со своим председателем Екатериной Анатольевной Белявской наградили воспитанников подшефного Социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Алиса», принявших участие в патриотическом конкурсе рисунков.

В начале учебного года ветераны встречались с ребятами и предложили им принять участие в конкурсе рисунков под названием «Мой Герой». Они попросили воспитанников отобразить в рисунках своих героев Великой Отечественной войны или участников специальной военной операции. Юные художники с удовольствием откликнулись на предложение ветеранов.

В итоге почти все они приняли участие в конкурсе и передали жюри около 30 работ. Выбрать лучших было непросто. Но конкурс есть конкурс.

В результате победителями стали Алиса Илязова, Наташа Ерофеева и Лев Чалых. Однако подарки от ветеранов получили не только они, но и ещё семеро воспитанников «Алисы», чьи работы также были отмечены жюри. В Международный день пожилых людей в Доме общественных организаций была открыта выставка лучших работ юных художников, которая очень понравилась нашим ветеранам и доставила массу положительных эмоций.

Л. И. Кошкина,
председатель совета ветеранов
Центрального района
Прокопьевска.



Северная кругосветка

Для увлекательного путешествия не нужно ничего, кроме желания узнать что-то новое и расширить свои географические границы, уверен кемеровчанин Никита Асеев. Молодой человек, который руководит фондом для людей с ОВЗ «Лабиринт 42», уже много лет путешествует по стране, а этим летом совершил свою северную круго-светку по России, оставив позади 26 городов из 13 регионов и проведя в дороге 42 дня.

– Никита, расскажи о своём маршруте. Куда лежал путь?

– Через Новосибирск я добрался в Санкт-Петербург, а оттуда стартовал уже в путешествие по северной части нашей страны. На карте моих поездок теперь есть Сортавала в Карелии, Петрозаводск, Соловки, Мурманск (самая северная точка моего путешествия), Архангельск, Нарьян-Мар, Казань, Нижний Новгород, Сыктывкар, Ухта, Печора, Воркута, Салехард, Новый Уренгой, Сургут, Тобольск, Тюмень, Омск и ещё около десятка маленьких и больших городов. Везде перемещался в основном пешком, поэтому, подводя свою личную статистику, я насчитал 1 174 212 шагов, а это 734,27 км. Конечно, между городами перемещался на транспорте: 9 часов и 45 минут провёл в самолёте, 128 часов и 15 минут в поездах, 12 часов в автобусах, 11 часов 25 минут на машине и 12 часов катался по городам на велосипеде. Кстати, за эту поездку собрал целую коллекцию кремлей – побывал аж в четырёх.

Маршрут я придумывал сам, но по большей части спонтанно. Были изначально некоторые представления, как я буду двигаться. Но вот, например, под Салехардом я сначала хотел полететь в Екатеринбург, а в последний момент решил посетить ещё ряд городов, куда непросто добраться. Решил, раз уж я в этих краях, то и продолжу свой северный маршрут. Каждый город уникальный, интересный чем-то своим, богат разнообразными особенностями. Очень интересно было даже просто погулять по улочкам и окунуться в общую атмосферу каждого населённого пункта.

В Мурманске я купил себе паспорт полярника и паспорт путешественника, где отмечал посещение некоторых достопримечательностей и городов. Хорошая вещь, чтобы оставить себе память о поездке.

Конечно, не везде удалось побывать, где хотелось бы, поэтому в некоторые города ещё вернусь, чтобы добраться до уникальных природных и исторических мест нашей страны в отдалении.

– Как тебе пришла в голову идея совершить такое масштабное путешествие?

– Ещё с детства мы с мамой много путешествовали по городам нашей страны на разных видах транспорта. Я уже объехал весь Кузбасс, был во многих городах как турист. В 2017 году на машине с мамой доехали из Кемерова до Сочи. В юности стал ездить самостоятельно в другие города на форумы или в гости к друзьям и товарищам. Знакомая с новыми людьми из других городов, всегда с любопытством слушал



рассказы об их родных местах. Так и родился интерес изучить северную часть нашей страны.

Так как я активно веду свои социальные сети, на своих страничках я подробно рассказывал обо всех самых интересных моментах своего путешествия. Люди следили за мной и отгадывали следующие города, которые я задумал посетить. Им было тоже интересно путешествовать, хоть и виртуально. Кстати, самым активным подписчикам я подарил от себя сувениры.

– Что тебя больше всего впечатлило в этом путешествии?

– Хоть я колесил и по северной части нашей страны, меня застала сильная жара. Даже пожалел, что не взял шорты для плавания, боялся, что холодно будет, но в некоторых моментах очень хотелось искупаться, да и можно было занырнуть в местные реки. Даже получил солнечный удар в один из дней, потому что ходил без кепки. Потом уже так не рисковал.

Меня впечатлила поездка по тем территориям, где раньше располагался ГУЛАГ. Осознавая историю этих мест, я чувствовал, как по моему телу бегут мурашки. Так как мой маршрут был отчасти спонтанным, я часто оказывался не только в знаковых, но и в каких-то необычных местах, о которых узнавал либо в интернете, либо у местных жителей. Не по себе было видеть в самых дальних уголках моего путешествия разрушенные здания и жилые дома, где когда-то кипела жизнь. Удалось даже зайти в заброшки, где остались книги на полках и фотографии бывших хозяев на стенах.

А больше всего меня впечатлили люди. Удалось встретить много добрых, отзывчивых и интересных людей. Некоторые знакомства переросли в дружбу, по-

этому я продолжаю общение со своими попутчиками. Особенно на контакт шли пассажиры в поездах, угощали, помогали, искренне интересовались чем-то. А местные жители в городах с большим удовольствием показывали красоты своих родных краёв. Когда я приехал в Нарьян-Мар, каким-то невероятным образом попал на бесплатную лодочную экскурсию по Печоре, которую для меня лично провёл директор местного Центра туризма и информации. Для него это обычное дело, потому что очень он любит свой край. Юрий – энциклопедия в движении. Рассказал, что от нас до Северного Ледовитого океана 110 км, показал, где с 1903 года работал лесозавод, откуда дерево шло в Швейцарию и Норвегию. По-



“ ПУТЕШЕСТВИЯ – ЭТО ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПРОКАЧАТЬ СЕБЯ, УЗНАТЬ ИСТОРИЮ, ОСВЕЖИТЬ ГЕОГРАФИЮ И ЕЩЁ РАЗ ВЛЮБИТЬСЯ В СВОЮ СТРАНУ. РОССИЯ – ЭТО НЕ ПРОСТО ОГРОМНАЯ ТЕРРИТОРИЯ НА КАРТЕ, ЭТО МОЩЬ, КРАСОТА И БЕСКОНЕЧНОЕ РАЗНООБРАЗИЕ ЛЮДЕЙ, ТРАДИЦИЙ, ИСТОРИЙ И ВПЕЧАТЛЕНИЙ.

том мы проехали мимо места, где жила его семья семь поколений назад. Прибыли в деревню Куя, где живёт всего 20 жителей, но у этого места 450 лет истории! В 1862 году оттуда стартовала одна из первых российских полярных экспедиций под командованием лейтенанта Павла фон Крузенштерна. А теперь Юрий строит там гостевой дом, чтобы больше людей приезжали, узнавали, влюблялись в Север, как и он.

– У тебя есть статус инвалида, наверняка ты обращал внимание на возможности для людей с ОВЗ. Комфортно ли отправиться в такое путешествие, например, колясочнику?

– Передвигаться на коляске или человеку с проблемами с опорно-

двигательным аппаратом, конечно, проще на поезде. Тут есть купе для людей с ОВЗ, где просторнее, чем в обычном, и больше приспособлений для бытовых процессов. Но там не с кем поболтать, поэтому в плацкарте мне понравилось больше. А в автобусе и самолёте таким пассажирам уже будет сложнее, потому что однозначно потребуется помощь в посадке и высадке.

Есть ещё льготы для инвалидов в некоторых музеях, например в Мурманске можно было посещать музеи бесплатно, а где-то предоставлялись скидки. А ещё по закону человек с таким статусом может пройти в те же музеи без очереди, благодаря чему я и побывал в музее атомного ледокола «Ленин» в Мурманске. По пути туда я услышал разговоры: «Очередь уже с утра! Билеты продаются только в порядке живой очереди». Подошёл – и правда, человек 50 желающих увидеть музей изнутри уже стояли у входа. И тут я вспомнил про мой документ, который и позволил мне уже через 5 минут оказаться на борту.

– Есть ли планы на следующее путешествие?

– Да, захотелось посетить ещё больше мест в нашей стране, и список этот бесконечный, потому что во многие города хочется вернуться. Правда, пока нужно немного подкопить, чтобы снова устроить такое масштабное приключение. Уже продумываю маршрут на следующий год. Хочется вернуться на Север, только интересно съездить в другую сторону – поехать в Норильск и всё дальше, дальше, доехать до Чукотки, куда не ходят ни поезда, ни машины, а только самолёты и вертолёты. Я уже даже записал там пару мест, куда бы очень хотел попасть. Этот маршрут будет непростым, но я уверен, что он окажется не менее интересным. Главное – желание, тогда всё получится. А ещё есть мечта побывать в экспедиции с геологами.

– Ты бы рекомендовал такие глобальные путешествия, в том числе и людям с ОВЗ?

– Однозначно. Путешествия – это лучший способ прокачать себя, узнать историю, освежить географию и ещё раз влюбиться в свою страну. Россия – это не просто огромная территория на карте, это мощь, красота и бесконечное разнообразие людей, традиций, историй и впечатлений.

Евгения Ближникова.

// ПРЕМЬЕРА

Глубокий разговор вместо школьного урока

В минувшие выходные Кемеровский театр для детей и молодёжи показал премьерный спектакль, который очень рекомендуем подрастающему поколению.



«Барышню-крестьянку» по одноимённому произведению А. С. Пушкина поставил Владимир Олейников. Художник-постановщик Марина Агапова, музыка – Игорь Аваев, хореография – Елена Терновая, вокал – Оксана Кистарова.

Помните произведение? Молодой красавец Алексей Берестов приезжает в деревню, где барышни сходят по нему с ума. Но его сердце покоряет простая крестьянка Акулина, которая оказывается вовсе не той, за кого себя выдаёт... Эта удивительная, лёгкая история полна непредсказуемых перевоплощений и, конечно, настоящей любви со счастливым концом.

– Пушкин – наше всё. Он дал нам интересную историю о первой любви. Очень трогательную, очень смешную и ироничную, содержательную. Мы её постарались воплотить путём невероятных командных усилий. Конечно, без трудностей не обошлось. Мы сейчас в гостях ставим спектакли, театр на ремонте. И, конечно, Пушкин – гений, произведение написал за день. А мы два месяца его только разбирали. Подросткам точно будет интересно, особенно если они ещё не испытывали состояния влюблённости.

Что может быть лучше этого? Я себя вспоминаю в то время – это же безумие, полёт. Я ходил по полю снежному и кричал имя своей возлюбленной. Это сумасшествие, это самое прекрасное чувство, которое есть у человека. – рассказал Владимир Олейников.

По мнению режиссёра, гениальность Пушкина и в том, что даже спустя два века он звучит, его темы актуальны и сегодня. Форма меняется, а содержание – нет. «Перевод прозы в диалоги – это был рискованный шаг, но мы обязаны были это сделать, надеюсь, получилось», – поделился режиссёр.

Владимир Олейников – действующий актёр Театра для детей и молодёжи, и за время работы на сцене успел поставить несколько спектаклей в тандеме с Ниной Степановой. Онокончил КемГУКИ, работал с любительскими театрами, был режиссёром на фестивале современных пьес «Ремарка» в 2022 году, а сейчас он студент Театрального института им. Б. Щукина в мастерской Сергея Ивановича

Яшина. Теперь в его творческой режиссёрской копилке поэтические спектакли по Пастернаку и современной поэзии, «Портрет Дориана Грея», «СВОИ», спектакль digital-формата «Спаси камер-юнкера Пушкина».

Про остальных создателей спектакля тоже хочется рассказать подробнее.

У художника-постановщика спектакля Марины Агаповой это второй проект в «молодёжке». В прошлом сезоне она была художником спектакля «Чудесная башмачница» (режиссёр Надежда Новикова). Марина – педагог в Кемеровском филиале РГИСИ, мастер курса «Художник-постановщик театра».

По словам Владимира, такой опыт работы стал для него первым и очень волнующим, особенно учитывая, что вся работа проходила дистанционно. «Но мы с Мариной буквально с пер-

вых звонков нашли взаимопонимание и быстро пришли к общему визуальному видению», – говорит Владимир.

Актёр Игорь Аваев уже в пятый раз пишет музыку для спектакля в родном театре: «В моём творческом пути это уже пятый спектакль. Юбилейный! И третий совместный с Владимиром. Главное в работе – это доверие. И в этом плане, как мне кажется, Вова мне доверяет. Была задача написать композиции на народных инструментах, а так как я изначально не народник, то мне было немного трудно. Что-то рождалось долго, что-то быстро. Очень много материала не вошло в спектакль. Были моменты, когда я за один вечер придумал пять-шесть набросков, которые сразу вошли в спектакль. До начала репетиций на сцене большая часть материала уже была готова, и в мо-

менте мы понимали: что-то не подходит, где-то нужно ещё доделать. И это всё благодаря тому, что параллельно ещё занят как актёр в этой постановке. Видя спектакль изнутри, легко понимаешь, что нужно. И буквально за один вечер это нужно появлялось на свет. Вдохновляюсь музыкой из спектаклей Вахтанговского театра. Для меня это эталон того, как должна звучать постановка».

Для Елены Терновой, ведущей артистки «молодёжки», это тоже не первая работа в качестве хореографа в театре.

– Когда Вова предложил мне поработать хореографом в спектакле, я, конечно, с радостью согласилась. У него сразу было чёткое понимание, где должны быть танцы, в каких моментах, в каких сценах. В процессе работы мне нравилось экспериментировать, я могла создавать рисунок, а потом взять и поменять, или же совсем убрать, а потом вернуть! Все мои коллеги знают мои методы постановки, поэтому быстро откликаются и подключаются ко мне, а я знаю их возможности, подключаюсь к ним. Однако, несмотря на поиски и эксперименты, лексике танцев я продумывала относительно видения режиссёра, потому что Владимир точно всё обозначил. И мне кажется, что всё получилось, – делится своими ощущениями от совместной работы Елена.

Режиссёр утверждает: зрители, которые ещё не посмотрели премьеру, ждёт не школьный урок по классике, а глубокий разговор о вечном – о любви, масках и поиске себя, понятный в любую эпоху.



// НЕ ПРОПУСТИТЕ

ОХ УЖ ЭТА ПАМЯТЬ!

14 ОКТЯБРЯ В НОВОКУЗНЕЦКОМ ТЕАТРЕ КУКОЛ «СКАЗ» ИМ. МАШКОВА ПОКАЖУТ «ВИШНЁВЫЙ САД» (12+). РЕЖИССЁР ДЕНИС КАЗАЧУК, ХУДОЖНИК ИРИНА ТИТОВЕЦ, КОМПОЗИТОР РЕНАТ ШАВАЛИЕВ.



«Вишнёвый сад» – спектакль, поставленный по последней пьесе А. П. Чехова в год 165-летия великого русского классика. Спектакль о человеческой памяти, о хрупкости человека и о его трагической невозможности сопротивляться неотвратимым жизненным обстоятельствам. Драматургия Антона Чехова значительно способствовала реформе театра. Впервые спектакль по этой пьесе увидел свет в 1904 году, и тогда публика аплодировала Константину Станиславскому, Ольге Книппер-Чеховой, Валентину Качалову. В масках этих

актёров работают артисты на сцене Театра кукол.

«Память – одно из качеств, которое мешает человеку развиваться, расти, жить», – говорит режиссёр спектакля. Обращение к маскам как к системе кукол раскрывает нерв этой темы, создаёт пространство, в котором стираются границы между прошлым и настоящим.

В ДАЛЁКОМ 40-М...

11 ОКТЯБРЯ В ПРОКОПЬЕВСКОМ ДРАМТЕАТРЕ – СПЕКТАКЛЬ «ЗАВТРА БЫЛА ВОЙНА» (12+).

Постановка режиссёра Ильдара Хуснуллина по пьесе Ульяны Петровой по мотивам повести Бориса Васильева. Спектакль повествует о школьниках 9-го «Б» класса, которые спорят, влюбляются, учатся быть мудрыми и верными в канун Великой Отечественной войны. Взросление юных школьников пришлось на их 16 лет и предвоенное время. 16 лет – это лучшая пора для крепкой дружбы, первой любви и горячей веры в истину. Но героям нелегко определить, во что именно верить, кого любить и как понять, что есть истина, ведь на их плечи нависла тяжёлая весть и груз ответственности выбора.

«Для меня неизменно важный аспект постановки спектакля – диалог. В первую очередь это диалог с самим собой, со временем, затем с артистами, другими участниками спектакля и, конечно, со зрителем. Ассоциируя себя с героями повести, с этими людьми и отвечая на главный для



себя вопрос, я исследовал собственное мнение и идентичность в борьбе с предлагаемыми обстоятельствами. Каждый увидит в этом спектакле что-то своё, и это уже есть мнение и возможность диалога», – рассказывает режиссёр Ильдар Хуснуллин.

В спектакле играет прекрасный актёрский состав: Татьяна Бессчастнова, Анатолий Коротичий, Сергей Жуйков, Наталья Денщикова, Елизавета Левина, Екатерина Казаева, Ольга Головина, Катерина Мишина, Павел Старцев, Олег Лавров, Вадим Пестерников.

**Полосу подготовила
Анна Тимошук.**

Мотор здоровья

В России от сердечно-сосудистых заболеваний ежегодно умирает около одного миллиона человек, а 10 миллионов россиян страдают ишемической болезнью сердца. В большинстве случаев эти недуги можно предотвратить. О том, как это сделать, рассказала Ирина Кожина, к. м. н., заведующая отделом Кузбасского центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

– Кто находится в группе риска?

– Заболевания сердечно-сосудистой системы могут развиваться у любого человека. Однако есть некоторые предрасполагающие факторы: высокий уровень холестерина, гипертония, диабет, курение, злоупотребление алкоголем, избыточный вес, малоподвижный образ жизни, переедание. Возраст и семейный анамнез также влияют на риск сердечно-сосудистых заболеваний. Например, в группе риска мужчины старше 45 лет, особенно если у их отца или брата были проблемы с сердцем в возрасте до 55 лет. Риск возрастает и у женщин старше 55 лет, особенно если у матери или сестры было заболевание сердца в возрасте до 65 лет.

– Как физическая и эмоциональная активность влияет на сердце?

– Сердце – это мышца, которая работает непрерывно. Как и любую другую мышцу, её стимулируют упражнения. Физическая активность включает в себя любые движения, которые заставляют орган биться быстрее, например ходьба, танцы, езда на велосипеде, плавание. Полезны силовые тренировки. Но ни в коем случае не нужно сразу давать максимальные нагрузки, если до этого не было опыта. Лучше начать с ежедневной прогулки, лёгкой гимнастики. Даже 30 минут ежедневных упражнений приносят пользу для здоровья, а со временем можно увеличить свою активность.

А вот излишняя нагрузка в эмоциональной сфере опасна. Старайтесь избегать стрессовых ситуаций, используйте дыхательные упражнения для снятия стресса. Попробуйте дышать медленно и глубоко в течение нескольких минут в день. Это может помочь расслабиться. Медленное дыхание также может способствовать снижению артериального давления.

– За какими показателями стоит следить?

– Высокий уровень холестерина липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) и низкий уровень холестерина липопротеинов высокой плотности (ЛПВП) способствует образованию атеросклеротических бляшек в артериях, что может привести к сердечным заболеваниям, инфаркту и инсульту. В норме уровень общего холестерина должен быть менее 5,5 ммоль/л. Важно проверять уровень холестерина не реже одного раза в пять лет. Делать это следует даже при низком риске сердечно-сосудистых заболеваний. Мужчинам начиная с 35 лет, а женщинам – с 45 лет. Если наследственность подвела, то мужчинам жела-

тельно начать сдавать эти анализы уже в 20–25 лет, женщинам – с 25–30.

Важно следить за артериальным давлением. Повышенное – это «тихий убийца», который создаёт избыточную нагрузку на сердце. Не всегда человек чувствует высокое давление, а это состояние может быть опасным, привести к инсульту и даже смерти. Нормальные цифры артериального давления – 120/80 мм рт. ст. Давление выше, чем 140/90 мм рт. ст., для взрослых людей считается повышенным.

– Поговорим о массе тела.

– Лишний вес – ещё один фактор риска проблем с сердцем. Избыточная масса тела, или ожирение, связано с повышенным артериальным давлением, избыточным уровнем липидов и

глюкозы в крови, а повышение массы тела прямо пропорционально риску сердечно-сосудистых осложнений (инфаркта, инсульта). Всемирная организация здравоохранения определяет избыточный вес и ожирение как патологическое, избыточное накопление жира, представляющее риск для здоровья. Наличие и степень ожирения можно измерить, рассчитав индекс массы тела (ИМТ), для этого вес человека (в килограммах) надо разделить на квадрат роста (в метрах). Человек с ИМТ 30 и выше страдает ожирением. Человек с ИМТ, равным или превышающим 25, имеет избыточный вес. Контроль веса – это здоровое питание и физические упражнения.

– Как лучше питаться?

– Диета, полезная для сердца,



включает в себя продукты с низким содержанием насыщенных жиров, добавленных сахаров и натрия (соли). Кстати, шоколад способствует здоровью сердца. Какао – ключевой ингредиент шоколада – содержит антиоксиданты, которые повышают уровень хорошего холестерина, снижают уровень плохого холестерина и улучшают свёртываемость крови. Главное, не переборщить: до 50 г шоколада в сутки можно. Грецкие орехи – отличный источник жирных кислот омега-3. Орехи могут помочь снизить уровень холестерина.

Выбирайте здоровые способы приготовления пищи: избегайте жарки на сковороде на животных жирах (это касается мяса, рыбы, яиц). Лучше запекать, готовить на гриле, на пару, варить или тушить пищу, а для аромата использовать специи, травы и лимонный сок вместо добавления соли, сыра или сливок.

– Чем опасны вредные привычки?

– Никотин, содержащийся в сигаретах, повреждает стенки артерий, способствует развитию атеросклеротических бляшек. Он приводит к повреждению эндотелия – это слой, который выстилает сосуды и сердце – и, как следствие, к нарушению функции как крупных артерий, например аорты, лёгочной артерии, так и периферических артерий. Приводит к повышенному риску тромбоза, вызывает резистентность к инсулину и хроническое воспаление, что может ускорить сосудистые нарушения. Отказ от курения снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и смертности у курильщиков с ишемической болезнью сердца или без неё.

Что касается алкоголя, то многие считают, что красное вино может быть полезным для сердца,

но ключевое слово здесь «может». В контролируемых исследованиях до сих пор нет убедительных доказательств пользы употребления алкоголя при сердечных заболеваниях, соответственно, лучше его ограничить. Употребление слишком большого количества алкоголя может стать причиной нарушения сердечного ритма, артериальной гипертензии, инсульта, проблем с печенью и некоторых видов рака.

– В каких случаях следует незамедлительно обращаться за медицинской помощью?

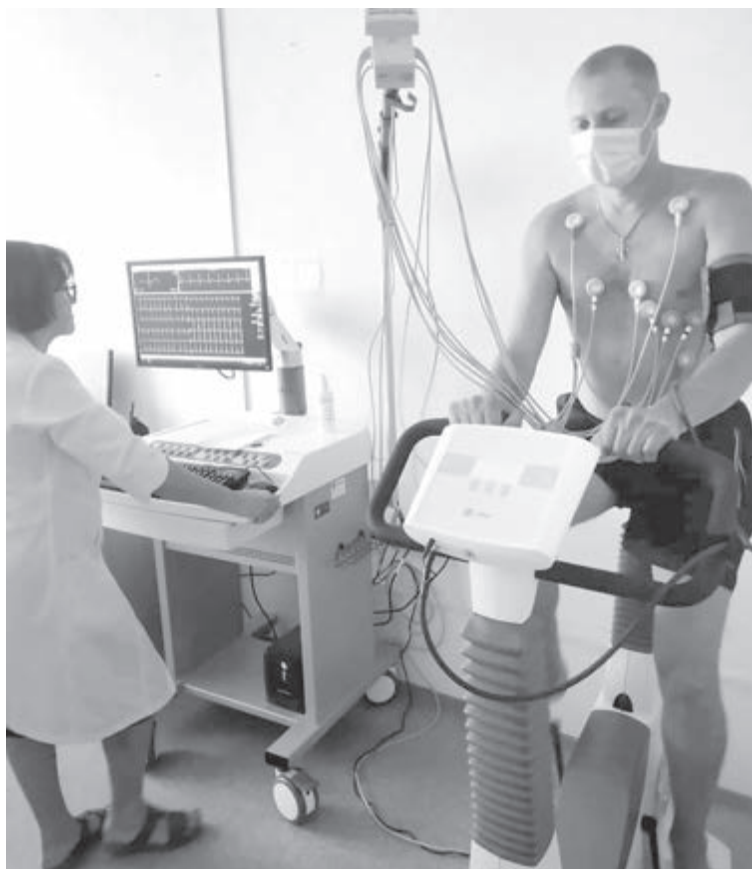
– Признаки сердечного приступа, также известного как инфаркт миокарда, могут появиться внезапно. Но иногда на это требуется время – часы, дни или даже недели. Сердечный приступ случается, когда нарушается или полностью блокируется приток крови к сердцу. В этот момент может развиваться ишемия, или некроз сердечной мышцы. Это опасно для жизни, если быстро не оказать медицинскую помощь.

Перечислю наиболее частые признаки инфаркта. Боль или дискомфорт (сдавление, распирание) в центре или левой стороне грудной клетки. Боль или дискомфорт в верхней части тела – в руках, спине, плечах, шее, челюсти или выше пупка. Одышка или затруднённое дыхание. Тошнота, рвота, боль в животе, изжога. Головокружение, предобморочное состояние, необычная усталость. Холодный пот.

Во время сердечного приступа может появиться один симптом или комбинация из нескольких вышеперечисленных. Надеюсь, что мои советы помогут избежать таких проблем.

Всем известно изречение: «Легче предупредить, чем лечить!» Берегите своё здоровье!

Лана Троянова.



// ДЕТСКИЕ СЕРДЦА

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – НЕ ТОЛЬКО «ВЗРОСЛАЯ» ПРОБЛЕМА. НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, НИЗКАЯ АКТИВНОСТЬ И СТРЕССЫ В ДЕТСТВЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЁЗНЫМ БОЛЕЗНЯМ СЕРДЦА В БУДУЩЕМ. ДЕТСКИЙ ВРАЧ-КАРДИОЛОГ ЛАРИСА ДЕРЕВЩУКОВА РАССКАЗАЛА, КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТСКОЕ СЕРДЦЕ.

Пять привычек для здорового сердца ребёнка:

1. Минимум один час физических нагрузок в день.
2. Правильное питание без перегрузки сахаром.
3. Ожирение у детей увеличивает риск инфарктов в 3–5 раз во взрослом возрасте.
4. Недостаток сна = риск гипертонии даже у детей.
5. Проходите ежегодно профилактические медицинские осмотры.

Когда стоит обратиться к кардиологу?

- У ребёнка наблюдается быстрая утомляемость, одышка даже при лёгкой нагрузке. Случаются

потери сознания или предобморочные состояния.

- Наблюдается плохая переносимость душных помещений.
- Слышен шум в области сердца.
- Фиксируется повышенное или пониженное артериальное давление. Возникает боль в области сердца, особенно при физической нагрузке, и др.
- Помните, что здоровье сердца закладывается в детстве, и обязательно сообщайте обо всём, что вас беспокоит, участковому педиатру.



Дорожные хроники

За окном лёгкий минус, а в автосервисах настоящая жара: кузбассовцы активно меняют летнюю резину на зимнюю

К холодному сезону – скрупулёзно

Как напомнили в Госавтоинспекции Кузбасса, уже при температурах +5, +7 градусов летняя резина теряет эластичность, что снижает сцепные качества с дорожным покрытием. Разумеется, это отрицательно влияет на безопасность движения: значительно увеличивается тормозной путь, ухудшается управляемость. Также в преддверии зимы водителям стоит проверить исправность электропроводки в транспортном средстве, заряд аккумулятора, работу световых приборов и стеклоочистителей.

Исходя из погодной картины, необходимо выбирать и соответствующий стиль вождения, который включает соблюдение скорости, дистанции и интервала. Важно не допускать резких и рискованных манёвров, а также заранее снижать скорость движения, проезжая мимо остановок общественного транспорта и при подъезде к пешеходным переходам.

Надевать зимнюю резину рекомендуется до того, как градусник начнёт фиксировать отметки «ноль» и со знаком минус. Но в Сибири температурные контрасты стали фирменным знаком, поэтому не всегда предугадаешь, когда настанет тот самый подходящий момент (иногда решающими становятся буквально сутки).

Одни водители в холодную пору ездят на фрикционных шинах (липучке), другие выбирают шипованные. Оба типа зимних покрышек у кузбассовцев востребованы (различие – в сцеплении с дорожным покрытием).

Сейчас как раз пик «переобувки». Кстати, каждый год он приходится примерно на 10–15 октября.

Специалисты рекомендуют в обязательном порядке проверить в автосервисе и свечи (на работоспособность, зазор), аккумулятор, а также заменить масло. Если автомобиль с трудом заводится при первых минусовых отметках, это верный признак просадки аккумуляторной батареи: ей не хватает ёмкости. За напряжением надо следить. Все перечисленные мероприятия необходимо осуществлять в срок, чтобы и при -40 градусах машина оставалась на ходу.

В среднем ТО автомобиля при кропотливом подходе занимает полтора-два часа. Однако в зависимости от размерности колёс, вида профиля (низкий или высокий) и других нюансов время может сокращаться или, напротив, увеличиваться. Например, у автомобилей с V-образным мотором трудный доступ к свечам зажигания. В этом случае на работу мастер потратит больше времени, то есть всё зависит от

конфигурации конкретного автомобиля.

«С первым снегом побежали всей семьёй переобуваться, – говорит корреспондент нашей газеты Евгений Ближников. – Пока докатываю старую зимнюю резину. Она практически без шипов, как липучка: в минусовую температуру не теряет сцепления с дорогой, да и в снежную кашу хороша. А как только на дороги ляжет постоянный снег, надену новую резину с шипами, которая будет стоять до самой весны. Знакомые уже все в шипах, подруга тоже на этой неделе будет менять колёса».

Между тем после смены колёс многие осуществляют и развал – схождение, то есть перепроверяют машину на правильные углы. Именно они влияют на поведение автомобиля на снежных дорогах. Летом зацеп лучше, зимой – хуже, поэтому транспортное средство может преподнести неприятный сюрприз.

«Обращу внимание ещё и на следующее: запрещена установка на одну ось автомобиля шин различных размеров, конструкций и моделей, с различными рисунками протектора, морозостойкие и неморозостойкие, новые и восстановленные, новые и с углублённым рисунком протектора. Также запрещена одновременная установка на автомобиле ошипованных и неошипованных шин», – добавил врио начальника Госавтоинспекции Кузбасса Иван Агарков.

Коварство скорости

В Ленинск-Кузнецком муниципальном округе полицейские устанавливают обстоятельства ДТП, в котором 6 октября погибла 67-летняя женщина-водитель.

Авария произошла около

11:50 на 49-м километре автодороги «Кемерово – Новокузнецк». На место незамедлительно прибыли сотрудники Госавтоинспекции и следственно-оперативная группа.

Предварительно установлено: водитель иномарки «Мицубиси Кольт» не справилась с управлением, совершила съезд с дороги с последующим наездом на барьерное ограждение и опрокидыванием. Женщина скончалась на месте происшествия.

По результатам проверки будет принято решение в соответствии с законодательством.

Госавтоинспекция Кузбасса напоминает: скорость движения необходимо выбирать, исходя из конкретных дорожных и погодных условий. Она должна обеспечивать водителю возможность постоянно контролировать движение транспортного средства для выполнения требований Правил.

По данным ГАИ Кузбасса, с 1 по 6 октября зафиксировано 418 дорожно-транспортных происшествий, в результате ко-

торых 8 человек погибли и 74 получили травмы. «Общую ситуацию на дорогах нельзя называть критичной – показатели ДТП с материальным ущербом близки к среднесуточным показателям. Первые изменения погодных условий не оказали серьёзного негативного влияния», – прокомментировал Иван Агарков.

К дороге – внимательно

За три дня сотрудники Госавтоинспекции Кузбасса в разных муниципалитетах региона отстранили от управления 152 «лишенца» и «бесправника». Напомню: тем, кто вообще не получал водительское удостоверение или пропустил срок его замены, но всё же сел за руль, грозит штраф от 5 до 15 тысяч рублей. Для водителей, лишённых прав, предусмотрен штраф в размере 30 тысяч рублей, либо административный арест до 15 суток, либо обязательные работы на срок до 200 часов. За повторное управление транспортным сред-

// ВАЖНО!

Исправное техническое состояние и своевременная подготовка автомобиля к эксплуатации в зимний период – важный фактор обеспечения безопасности.

ством водителем, лишённым прав, предусмотрен штраф от 50 до 100 тысяч рублей или обязательные работы до 200 часов. Если автолюбителя уже привлекали к такой административной ответственности, но он в очередной раз оказался в водительском кресле, то это уже уголовная ответственность по статье 264.3 УК РФ «Управление транспортным средством лицом, лишённым права управления транспортными средствами и подвергнутым административному наказанию или имеющим судимость».

Управление машиной без водительского удостоверения – одно из самых грубых нарушений, напрямую влияющих на безопасность на дорогах. Каждый такой шофер подвергает опасности не только свою жизнь, но и жизни других участников движения.

Патрульная скорая помощь

Машины проносятся яркими пятнами, стремительный поток уносит вдаль множество историй. Но о некоторых становится известно из сводок ГАИ. Так, на днях в Белове на улице Путепроводной инспекторы ДПС – лейтенант полиции Александр Паршин и лейтенант полиции Андрей Шебенцов остановили для проверки документов автомобиль «Мерседес». Водитель иномарки сообщил, что у его друга, который находился на пассажирском сиденье, повреждена рука, и он нуждается в экстренной медицинской помощи. Автомобилист попросил сотрудников полиции доставить пострадавшего в больницу.

Как выяснилось, мужчина при проведении ремонтных работ во дворе дома упал прямо на арматуру и проткнул руку.

Госавтоинспекторы, включив специальные световые и звуковые сигналы на патрульном автомобиле, доставили его в медицинское учреждение. Врачи оказали пациенту квалифицированную помощь. В настоящее время его жизни и здоровью ничего не угрожает.

Беловчанин поблагодарил инспекторов ДПС за неравнодушие и профессионализм. Кроме того, публикация со словами признательности в адрес полицейских появилась и в социальных сетях.

Алёна Смирнова.



■ Фото из архива Госавтоинспекции Кузбасса.

// ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Место силы и абсолютной красоты

Новокузнецчанка Анастасия Никольская личным примером показывает, что ко всему нужно подходить ответственно и с любовью: к семье, к делу, которым занят, ну и, конечно же, к огороду.

– Анастасия, чем запомнился садово-огородный сезон – 2025?

– В этом году мы купили большой дом. Ну и, разумеется, с ним появился и новый приусадебный участок. К огородному сезону начали готовиться с марта. До этого всей семьёй съездили в отпуск в Таиланд и, преисполненные силами, бодро взялись за дело: высеяли семена на рассаду, заказали строительные материалы. Словом, работа закипела.

– Огород – это у вас семейное?

– Сейчас да. Первой в нашей семье огород полюбила я, а потом уже и муж, и ребяташки включились в процесс. Растим с супругом трёх сыновей и дочку. И во всём они поддерживают нас. К процессу подходим с большой любовью. Раньше мы были чисто квартирными людьми. Весьма предсказуемо, что дети переезжать за город на ПМЖ не хотели. Но когда всё обустроили и создали уют, отношение изменилось кардинально. Огород доставляет удовольствие, он и выглядит красиво. Теперь по всему периметру своя эстетика. Кстати, в этот раз муж впервые помог мне с засолкой огурцов. Процесс захватил. А вообще, именно благодаря садоводству переехали из урбанистических пейзажей и всем сердцем полюбили загородную жизнь.

– С чего начинали обустройство своего нового приусадебного участка?

– По сути, мы модернизировали всё то, что осталось от прежних владельцев. А в качестве мульчи использовали мелкий щебень: и долговечно, и экологично, и эстетично.

– На вашем участке идеальный баланс: есть и овощи, и ягоды, и цветы, и фрукты. Расскажите, а какой из ваших зелёных подопечных самый благодарный?

– У нас благодарные все. Растёт на участке множество культур. К примеру, в этом году очень щедрыми были тыквы, кабачки и патиссоны. В итоге получилась замечательная тележка потрясающих даров.

– Лето-2025 было экстремальным, но вы даже успели вырастить немало экзотики. Поделитесь секретом возделывания теплолюбивых растений в сибирских условиях.

– В этом году хитом сезона на нашем участке стали разноцвет-

ные овощи гибридных сортов. К примеру, среди них зелёные томаты, которые набираются спелости именно в этом цвете, не меняя его на привычный красный или жёлтый. Также порадовала разноцветная редиска и морковь. Но, пожалуй, среди самых необычных необычностей стоит выделить кивано – рогатую дыню, или шипастый огурец. Его мякоть оранжевого цвета, едят её, кстати, ложкой. Найти семена кивано сейчас не составляет труда.

А ещё в первый раз вырастили фиолетовую кукурузу. Правда, она немножечко не дозрела, потому что лета не хватило, но глаз порадовала. Сделали нас счастливыми своим цветом и вкусом оконно-балконные сорта жгучего перца. Отдельный островок на участке отвели нынче и под кинзу – друзья её очень любят.

Ну а секрета нет. В холодные дни укрываем теплолюбивых подопечных. Стоит на участке и теплица. Часто в ночные часы включали ТЭНы. Когда к утру температура начинала расти, к делу подключалась особенная система, которую сделал мой муж. Речь про форточку, автоматически открывающуюся, когда теплицу необходимо проветрить.

– Ваш приусадебный участок как с картинки. Во всём красота, чистота и порядок. Расскажите, сколько труда и времени за этим стоит?

– Конечно, и времени, и труда вложено много. К тому же это ещё и немалые деньги. Благо у нас замечательные друзья, очень хорошо помогли нам с обу-



■ Фото из личного архива Анастасии Никольской.

стройством. Так, высокие гряды сколотили и установили за пару дней. Работали мой супруг и три его товарища. Я тоже помогала – красила.

До сих пор не верится, что всего за один сезон у нас получился невероятный огород. Отдельный повод для гордости – веранда, с которой открывается потрясающий вид на результат совместного труда. Успели построить и баню, и летнюю кухню, и даже большой стационарный бассейн с подогревом и подсветкой.

– Все члены семьи помогают в огородных делах? И вообще, как приучаете детей к труду?

– В этом вопросе всё хрестоматийно: взрослым важно показывать правильный пример ребяташкам. Так, старший сын помогал нынче с грядками. Хотя

// ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

ТАНДЕМНОСТЬ ПОСАДОК

- Плодотворно сотрудничают базилик и томаты.
- Морковь и лук защищают друг друга от морковной мухи и луковой.
- Сельдерей отпугивает белянок от разной капусты. Его высаживают между капустинами. Как только их уберут, защитник разрастается.
- Огурцы в расстил (способ, при котором плети растений свободно распространяются по поверхности гряды) и укроп прекрасно уживаются на одной площадке. Но есть непереносимое условие: укропа не должно быть много.
- Хорошо тандем кольраби и салата – последний убирают раньше.
- Отлично плодоносят до холодов огурцы, плетущиеся по кукурузе или подсолнуху.
- Фасоль на жердях замечательно уживается с низкими огурцами и томатами.

Следуя этим советам, огородники тратят меньше усилий на защиту своих зелёных подопечных и выгодно используют площадь участка.

и каникулы, и занятия в школе бокса, но для огорода время в своём плотном графике находил. Младшим ребяташкам сделала по отдельной личной грядке. Они сажали горох. Отдельно в кашпо посеяли кабачки. Родились каждому новому листику. Очень привлекла их земляника садовая. Выбрала для них ремонтантные сорта – ягоды крупные и вкусные.

– Огород – ещё и насыщенная палитра для творчества. Как эта тема откликается в вашей семье?

– Например, изготавливаем с детьми поделки. Недавно на осеннюю выставку в детский сад с дочкой смастерили автобус со Смешариками. Использовали кабачок, морковь, картофель, маленькие помидорчики. Получилась не поделка, а шедевр.

– У вас живут и курочки какой-то диковинной породы. Расскажите об этом опыте.

– Действительно, в текущем году у нас появились шёлковые китайские куры. Мясо у них чёр-

ного цвета, а яйца разноцветные: зелёные, голубые. Очень интересно. Правда, яиц пока не дождалась, нести куры начинают позднее. Нашим ещё нужно немного подрасти. Для них на участке модернизировали тёплый курятник. Летом же курочки жили в огороде. Муж сколотил загон.

А вообще, мы любим животных. У нас две черепахи, маленькая собачка Сеня, кошка Аська и говорящий попугай Кеша.

– Настя, у вас есть свой паблик, посвящённый любительскому садоводству. Продолжаете ли пополнять его полезным контентом?

– Когда появляется немного свободного времени, стараюсь поделиться со своими подписчиками результатами труда. Причём паблик активен не только в тёплый сезон – в течение всего года экспериментирую. Так, выращиваю в огороде на подоконнике микрозелень (самая вкусная, кстати, – краснокочанная капуста) и другие культуры.

Алёна Смирнова.



Октябрьская РЕВОЛЮЦИЯ слуха!

Аппарат со скидкой до 25% + подарочный сертификат в театр!

Забудьте о компромиссах! Только в октябре «АудиоНорма» дарит двойную выгоду: слуховые аппараты премиум-класса со скидкой до 25% и сертификат в театр для полного погружения в мир звуков. Это не акция – это ваш билет в новую жизнь.

АудиоНорма
Центр слуха
audionorma.ru

ИП Милин А. С. ИНН 422316967810

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ!
Запишитесь на бесплатную консультацию прямо сейчас:

г. Кемерово, ул. Черняховского, 1а (вход с торца)
Тел.: 8 (384-2) 90-10-36, 8 991 436-90-06

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

// О ЧЁМ ПИСАЛ «КУЗБАСС»

В день рождения Веры Волошиной

07.10.1965

Надолго запомнится ученикам школы № 12 г. Кемерова этот день – день рождения отважной партизанки, боевой подруги Зои Космодемьянской Веры Волошиной. В этот день в школе, где она училась до Великой Отечественной войны, была открыта мемориальная доска и бюст нашей героической землячки.

Торжественная школьная линейка. Классы сдают рапорты. Клянутся, что во всех своих делах будут достойными Веры Волошиной. А потом к юным обращается с приветствием соклассница Веры Р. И. Миронова, заведующая оргинструкторским отделом облисполкома. Их собралось на торжество немало – подруг и друзей Веры. Из Топок приехала директор школы С. И. Чернова, пришли кемеровские учителя А. Х. Агафонцев и В. И. Первушина, пенсионерка К. П. Трухина и другие.

Бывшие соклассники Веры посадили возле школы аллею карагача. На торжественную линейку в школу № 12 прибыли ребята промышленновской школы № 113 – их дружина тоже носит имя Веры Волошиной.

Тепло приветствовала мать героической партизанки Клавдию Лукьяновну Волошину семиклассница промышленновской школы Галя Малышко.

Лучшие из лучших были приняты в этот день в пионеры и комсомол.

В. Петрова.

// КОММЕНТАРИЙ

Каждый год в памятные даты кемеровчане вспоминают подвиг Веры Волошиной. Вот и в этом году в честь 106-летия со дня рождения нашей землячки прошли памятные мероприятия. Так, в Центре дополнительного образования детей, который носит имя Веры, вспоминали о том, какой героический путь прошла кемеровчанка. О том, как вспоминали отважную девушку её одноклассники, рассказал школьникам Николай Александрович Филиппов, ветеран педагогического труда. Здесь же состоялось награждение юных музееведов-активистов и их наставников, сообщила пресс-служба администрации Кемерова. Напомним, в этом году кемеровские ветераны установили мемориальный объект на месте гибели Героя России Веры Волошиной, а годом ранее посадили здесь кедр.

Оксана Сохарева.

// СКАНВОРД

	Наружный слой шины	Чернокожий	Главный аргонавт	Опера Дж. Верди	
	Знаменитый поручик	Бензопомпа	Город в Германии	Кусок металла	
	Крытая повозка	Как раз, точно (уст.)	Отец предложения	Вершок в земле	
					Защита
	Прыгательная игра	Прообраз			«Отец народов»
			Рабочая спецодежда		Те же кандалы
	Престижная премия	Почти духи			
Малая планета			40% C2H5OH	Государств-Пуэрто-...	
	Передовой пост	Едва	Городская ласточка		
				«Мохнатая лама»	Голос Винни-Пуха
	Почти цвет	Морская поганка	Одежда на выброс	Рыбный деликатес	Штатный хлопальщик
				Фабричная сирена	Неговорящий
	Манера писать	Советская эстетика балета			Басня Крылова
			Гадкий ...		
	Бразильский танец	Предлог, анти-«под»		Меньше океана	
Мера сыпучего (стар.)			Грязный навет		
		Емкость терпения	Котелная масса	Остров в Индонезии	Индийская одежда
		Японская азбука	Греческая буква	Злой дух	
	Круглая игрушка			Врач	

Ответы на сканворд, опубликованный в номере за 2 октября

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Обелиск. Аристотель. Служанка. Вдовец. Резеда. Этап. Купа. Пес. Раневская. Еременко. Камо. Нога. Чин. Рея. Затор. Пике. Ад. Почерк. Оса. Икар. Пристав. АМО. Еврей. Татами. Кок. Шилов. Макраме. Тюлька. Иглу. Ирина. Штангист. Апрель. Оникс. Сухов. Тяпка. Иск. Жако.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Равви. Сидор. Отрез. Юта. Оле. Болван. Лыжи. Сундук. Даная. Вероника. Цеп. Раса. Аэро. Дека. Та. Петипа. Кси. Палермо. Неизвестная. Ректор. Оно. Муар. Окат. Геракл. Новшество. Реал. Яков. Осень. Рай. Пит. Диккенс. Пим. Сор. Ткачиха. Марья. Лири. Килт. Инок. Гана. Ушки. Тсс. Гуж. Сок.