



Областная газета **Кузбасс**

12+

Издается с 7 января 1922 г.

www.kuzbass85.ru

9 (27434) Вторник, 10 февраля 2026

Но зато дует
для скрипки
и альта

4

НОВОСТИ

СОВЕЩАНИЕ
Последнее
предупреждениеБездействие руководителей повлечёт для них
серьёзные последствия.

Об этом на аппаратном совещании правительства Кузбасса губернатор предупредил глав территорий. Основной темой обсуждения стала работа системы ЖКХ, прежде всего несвоевременная уборка снега, что в нескольких муниципалитетах привело к повреждению кровель, сообщила пресс-служба администрации правительства Кузбасса.

«Зима – это время испытаний на прочность коммунальной инфраструктуры. Важно быстро реагировать и информировать граждан. После инцидента в Ленинске-Кузнецком поручил обследовать крыши по всему Кузбассу и активизировать их очистку от снега. Во многих муниципалитетах эту работу начали, но на выходных произошло просадка кровли в Кемерове и Калтане. Глава областного центра Дмитрий Анисимов сразу выехал на место, оперативно организовал восстановление повреждённого участка и сегодня доложил, что всё готово. В Калтане спустя два дня даже нет плана восстановления крыши. Бездействие глав повлечёт для них серьёзные последствия!» – подчеркнул Илья Середюк.

Как отметил в телеграм-канале Илья Середюк, своему заместителю по вопросам безопасности и правопорядка региона Валерию Догодову он поручил организовать проверку работы управляющей компании и бездействия местной администрации. Заместителю губернатора по строительству и ЖКХ Глебу Орлову глава региона поручил провести выборочные проверки состояния кровель многоквартирных домов и зданий в муниципалитетах.

«Сопоставим отчёты глав и реальную ситуацию», – отметил Илья Середюк.

Он обозначил важность своевременного информирования жителей в случае аварийной ситуации. Глава региона подчеркнул, что нужно обозначать сроки устранения и обязательно предлашать помочь людям.

Вера СКВОРЦОВА.

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

ПРОЕКТ
**Школа будущих
управленцев**Губернатор Илья Середюк дал старт третьему
модулю программы «СВОи Герои. Кузбасс».

В этом очном модуле образовательной программы ветераны спецоперации будут изучать основы регионального и муниципального управления. Занятия пройдутся с 19 февраля. Вчера участники курса в открытом диалоге с губернатором Ильей Середюком обсудили совместную работу.

«Третий очный модуль программы «СВОи Герои. Кузбасс» посвящён тонкостям регионального и муниципального управления, цифровизации и внедрению искусственного интеллекта. Половина пути пройдена. Мы видим, что собирали действительно сильных и эффективных будущих управленцев, которые уже сейчас внедряют новые проекты и перспективные инициативы, участвуют в принятии важных решений. Ваш опыт сможет усилить управляемую команду региона», – подчеркнул Илья Середюк.

Губернатор рассказал, что на этой неделе планируется совместно с участниками программы изучить объекты коммунальной инфраструктуры и строительные площадки в Кемерове, сообщила пресс-служба администрации правительства Кузбасса.

Запланированы ежедневные лекции от действующих управленцев, промышленников, членов регионального правительства. Предусмотрены практические занятия, слушатели посетят Кемеровский и Гурьевский муниципальные округа.

Напомним: эта образовательная программа – аналог федеральной программы «Время Героев», которая реализуется по поручению президента России Владимира Путина. Обучение проходит в течение года: с сентября 2025-го по сентябрь 2026 года.

Ольга СОЛОВЬЁВА.

ТЕХНОЛОГИИ

Двигатель прогресса

Кузбасс отметил День российской науки: в регионе чувствуют лучших учёных и молодых специалистов научной сферы, открывают профильные конференции и дискуссионные площадки. Всего состоялось более 500 событий, общая цель которых – привлечь дополнительное общественное внимание к работе кузбасских учёных, открыть новые возможности для внедрения их разработок в жизнь.

«В области сложилась развитая, мощная научная школа с многолетними традициями как в фундаментальных исследованиях, так и в прикладной науке. Однако в нынешних условиях, когда Россия работает над обесцениванием технологического суверенитета, когда всё активнее идут процессы импортозамещения, потенциал научного сообщества может и должен

реализовываться эффективнее. Важно, чтобы инновации максимально быстро проходили путь от идеи до реализации, превращались в реальные прорывные продукты. Мы со своей стороны уже многое делаем для этого: открываем современные лаборатории, расширяем грантовую поддержку, помогаем учёным выстроить партнёрство с промышленниками. Но

в планах – гораздо больше», – отметил губернатор Кузбасса Илья Середюк.

Важным событием в преддверии праздника стало подведение итогов областных конкурсов «Лучший студент», «Лучший аспирант», «Лучший молодой учёный», «Лучший ученик (учебное пособие)» и «Лучшая монография». Победителями и призёрами кон-

курсов стали 66 человек, их награждение прошло 4 февраля. С полным списком победителей и призёров конкурсов можно ознакомиться на сайте Министерства образования Кузбасса.

Ещё одно торжественное мероприятие состоялось 5 февраля. Здесь чествовались заслуженные учёные, защитившие в 2025 году докторские диссертации. А всего наградами и почётными грамотами губернатора Кузбасса в нынешнем году отмечено 245 научных руководителей, призёров и победителей областных конкурсов, сотрудников образовательных организаций высшего образования и научных организаций Кузбасса.

Окончание на 2-й стр.

ФАКТ

Вчера в Кузбассе стартовал региональный этап Всероссийского чемпионата движения «Профессионалы». Он пройдёт с 9 по 20 февраля и включает в себя соревновательную и деловую программы, которые состоятся на 33 площадках в девяти городах региона. Соревнование организовано в рамках наципроекта «Молодёжь и дети», которое реализуется по решению президента России Владимира Путина.

ФОТОФАКТ



МАШИНА ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ. 20 жителей региона, пострадавших на производстве, получили новые автомобили от Отделения СФР по Кузбассу. Автомобили специально адаптированы производителем под физические возможности их владельцев. Новым владельцам также компенсируется часть затрат на ГСМ, текущий ремонт, а один раз в течение срока эксплуатации – на капитальный ремонт транспортного средства и 50 процентов стоимости полиса ОСАГО. На фото – Александр Косиков из города Берёзовского получает автомобиль в первый раз. Он отмечает, что машина станет подспорьем в быту. Фото Отделения СФР по Кузбассу.

Но зато дует
для скрипки
и альта

4

одинокие мамы смогут взять напрокат всё самое необходимое: коляски, кроватки, пеленальные столики. Напоминаю: услуга бесплатна», – отметил губернатор Илья Середюк.

Губернатор Илья Середюк:

Глава региона побывал с рабочей поездкой в пгт Краснобродском Прокопьевского округа

«Поддержка для нас очень важна. Когда в семье трое детей, каждый рубль на счету и найти средства на двойную коляску было непросто. Поэтому возможность получить её бесплатно напрокат – невероятно ценное подспорье», – поделилась Даюра Попова.

Для удобства жителей округа было открыто два таких пункта: в Прокопьевске, на улице Н. Крупской, 13, и в пгт Краснобродском, на улице Комсомольской, 8.

Первые пункты проката начали работу в декабре в Кемерове и Новокузнецке. Сейчас они действуют в каждом муниципалитете региона, их услугами воспользовались уже более 160 кузбасских семей. Право на социальный прокат имеют студенческие и многодетные семьи, одинокие мамы, родители детей с ограниченными возможностями здоровья, а также малообеспеченные семьи, в которых воспитывают детей в возрасте до двух лет. Во временное пользование можно бесплатно взять детские коляски, кроватки, автолюльки, столики для кормления, манежи, ходунки, электронные весы, видеоняни и другие товары для ухода за малышами. Уже закуплено более 30 тысяч единиц различных предметов. Ежегодно этой услугой смогут воспользоваться более 1,5 тысячи семей.

Вера СКВОРЦОВА.

НОВОСТИ

событие Наша сила – в единстве

Кузбасские студенты представили регион на федеральном марафоне «Россия – семья семейств», где Владимир Путин дал старт Году единства народов России.

Масштабное событие прошло в национальном центре «Россия» и объединило свыше 5 тысяч молодых людей – представителей 194 народов РФ, а также гостей из ближнего зарубежья.

«Наша многонациональная страна Россия складывалась постепенно, когда в неё вливались разные народы. Что было главным? Бесконечное уважение к тем народам, которые входили в состав государства, полное уважения к их культуре и традициям, к их духовным ценностям. Именно поэтому на протяжении веков ценности у нас и становились общими. Внешне они, безусловно, отличаются друг от друга – и это важно, это хорошо, это надо поддерживать, но базовые ценности являются общими!», – сказал президент России.

Отдельно глава государства рассказал о единстве в зоне СВО, где бойцы, несмотря на разное этническое происхождение, разнику в религии, обращаются друг к другу: «Брат!». Это дорогое стоит.

«В Кузбассе представители 135 национальностей живут в мире и согласии. История Кузбасса – это история дружбы народов. Наша сила – в разнообразии культуры, традиций, языков, которые переплетаются в единое целое, создавая неповторимую атмосферу взаимоуважения. Мы помним и чтим подвиги наших отцов и дедов, которые племенем к плечу защищали Родину в годы Великой Отечественной войны, вместе поднимали промышленность, развивали культуру и образование. Сегодня мы так же единим в стремлении сделать наш регион современным, удобным, перспективным!» – подчеркнул губернатор Илья Середюк.

В своем телеграм-канале глава региона поблагодарил студентов КемГУ, лекторов Российского общества «Знание» Данилу Ещина, Анастасию Сережечкину, Матвея Пермякова, Никиту Сульгина, Ангелину Жучкову и Марину Мажину за участие в марафоне.

Ольга СОЛОВЬЁВА.

ПРОФИЛАКТИКА

Кузбасс готовится к паводку

Губернатор Илья Середюк провёл совещание с главами Южно-Кузбасской агломерации, на котором обозначил приоритетные задачи.

В их числе – подготовка к паводку, а также очистка дорог, дворов и крыш.

«Зима получилась богатая на осадки, в верховых рек и местах складирования снега накопился большой объём. Главам муниципалитетов поручил обследовать русла малых рек и ручьёв; проверить ливневую канализацию, водопропускные трубы; почистить отмостки домов, чтобы весной не затопило подвалы. Также важно проверить работоспособность каналов оперативного оповещения населения и подготовить места временного размещения людей», – подчеркнул Илья Середюк. Он напомнил, что жители, чьи дома попадают в зону подтопления, могут до 1 апреля застраховать имущество.

Главный территорий губернатор поручил организовать своевременный вывоз снега с дорог. Кроме того, в предстоящее потепление надо убрать с дорог колеи и наледь, на которые поступало много жалоб. Также необходимо активизировать работу по удалению снежных наледей с крыш, при этом обеспечить безопасность рабочих и жителей, сообщила пресс-служба администрации правительства Кузбасса.

Ещё одной темой обсуждения стало обеспечение бесперебойной работы систем жизнеобеспечения в оставшейся части отопительного периода. Губернатор дал поручение проводить ежесуточный мониторинг температурного режима на объектах социальной сферы и в жилом фонде, снабжении материалами и инструментами аварийно-восстановительных бригад, наличие несжигаемого запаса топлива в котельных. Особое внимание – обращениям жителей по вопросам теплоснабжения.

Инга ПЕТРОВА.

КОНКУРС

Лучшие идеи учащихся

20 проектов школьного инициативного бюджетирования будут реализованы в Кузбассе в 2026 году.

Они были отобраны по итогам третьего конкурса проектов «Школьные идеи будущего». Всего было заявлено 101 проект, из них определено 20 финалистов. На реализацию идей учащихся из областного бюджета будет выделено 7 млн рублей.

Как отметил первый заместитель председателя правительства – министр финансов Кузбасса Игорь Малахов, практика школьного инициативного бюджетирования внедрена в Кемеровской области сравнительно недавно. Количество желающих принять участие в проекте год от года растёт, сообщила пресс-служба администрации правительства Кузбасса.

В этом году в пятёрку лучших вошли проекты из Топкинского, Чебулинского, Крапивинского муниципальных округов и Новокузнецка. Так, в школе № 8 Топкин будет создан мобильный планетарий, в Усманской школе пгт Верх-Чебула модернизируют библиотеку. В школе пгт Зеленогорского появится современная школьная обсерватория. В школе посёлка Раздолье благоустроят зону отдыха, а в школе № 5 Новокузнецк обустроят зону отдыха и творчества.

Проекты реализуются на принципах софинансирования: до 95 процентов средств (не более 350 тысяч рублей на проект) выделяется из областного бюджета, остальные – из местного. Участвовать в разработке проектов могут ученики 8–11-х классов, педагоги и представители родительского комитета. Тематика школьных инициатив разная: создание медиацентров, художественных и музыкальных студий, спортивных секций и другое.

Приём заявок на следующий год стартует уже осенью.

Вера СКВОРЦОВА.

ПОГОДА

	10 февраля	11.02	12.02
Кемерово	0 - +1° -5 - -6	+1 - +2° 0 +1°	-9 - -10° -9 - -10°
Новокузнецк	+1 - +2° -8 - -9	+4 - +5° +1 - +2°	-8 - -9° -7 - -8°

По материалам сайта Яндекс.Погода

ТЕХНОЛОГИИ

Двигатель прогресса

ОКОНЧАНИЕ.
НАЧАЛО НА 1-Й СТР.

В ближайшие недели в регионе пройдут другие значимые события, среди которых – Всероссийский научно-просветительский диктант «Наука большая страна»; XIV инновационный конвент «Кузбасс: образование, наука, инновации» (13 февраля), VII Международная научно-практическая конференция «Проблемы строительного производства и управления» (17–18 февраля).

Сегодня, 10 февраля, открывается конференция, на которой учёные кузбасских и донбасских вузов, а также представители угольных предприятий обсудят вопросы надёжности и электробезопасности систем электроснабжения угольных шахт. А в институте развития образования Кузбасса на дискуссионной площадке «Наука будущего: потенциал искусственного интеллекта» обсудят вопросы по использованию ИИ в научно-исследовательской деятельности педагогов и школьников.

Специалисты «Движения первых» запустят ряд активностей в рамках Всероссийской акции «Наука для каждого». Например, школьникам предлагается создать видеоролик в формате «Просто о сложном», рассказать о научном открытии или сложной теме из учебных предметов школьной программы.

Будущее за углемией

В Кузбассе прошла стратегическая сессия при участии председателя ВЭБ.РФ Игоря Шувалова и губернатора Кузбасса Ильи Середюка. В диалоге с экспертами, бизнесом и представителями власти были рассмотрены ключевые направления развития отрасли.

Участники пришли к общему выводу о том, что для угольной промышленности сегодня принципиально важно развивать производственную базу переделки, чтобы извлечь из кузбасских угольных разрезов. А всего за шесть лет работы коллектива центра обеспечил разработку и внедрение более 200 технологий в сфере добычи и переработки угля, а также обеспечение экологичности рабочих процессов и сбережения здравья шахтеров.

«Угледобыча – основная для Кузбасса отрасль. Кузбасский высококачественный уголь незаменим в металлургии. Электростанции не только России, но и за рубежом ориентированы на чёрное золото. Чтобы его заменить, нужно переустройство всей энергогенерации. Поэтому в долгосрочной перспективе подтверждается потребление угля. Ставимся сейчас делать на развитие глубокой переработки угля. Опыт

и компетенции ВЭБ.РФ, лично

Игоря Шувалова и его команды

неоднократно помогали Кузбассу

найти нестандартные пути реше-

ния сложных вопросов. Мы точ-

но знаем, что такие институты

развития для нас – надёжные по-

мощники. Будем составлять со-

вместную программу и опираться

на предоставленные возможнос-

ти. – подчеркнул губернатор

Кузбасса Илья Середюк.

Директор НОЦ «Кузбасс –

Донбасс» Ирина Ганиева расска-

зала о том, что в октябре прошлого

года организация стала одним

из инициаторов создания Центра

инженерных разработок по угле-

химии. В ведении центра – реали-

зация таких проектов, как, напри-

мер, производство высокомодуль-

ного углеволокна, которое может

особенно пригодиться в аэрокос-

мической области. Ещё одна зна-

чимая инициатива – разработка

различные для того, чтобы запустить новые бизнес-модели», – подчеркнул председатель ВЭБ.РФ Игорь

Шувалов.

Как отметили на стратегической сессии, сегодня в числе перспективных направлений работы – развитие углехимии и расширение сферы применения угля. Современные технологии позволяют использовать уголь как сырьё в производстве более 130 видов продукции, востребованной в различных секторах экономики.

«Угледобыча – основная для

Кузбасса отрасль. Кузбасский вы-

сококачественный уголь незаменим

в металлургии. Электростанции

не только России, но и за рубежом

ориентированы на чёрное золото.

Чтобы его заменить, нужно пере-

устройство всей энергогенерации.

Поэтому в долгосрочной перспек-

тиве подтверждается потребление

угля. Ставимся сейчас делать на

развитие глубокой переработки угля.

Опыт и компетенции ВЭБ.РФ,

лично Игоря Шувалова и его коман-

ды неоднократно помогали Кузбассу

найти нестандартные пути реше-

ния сложных вопросов. Мы точ-

но знаем, что такие институты

развития для нас – надёжные по-

мощники. Будем составлять со-

вместную программу и опираться

на предоставленные возможнос-

ти. – подчеркнул губернатор

Кузбасса Илья Середюк.

Директор НОЦ «Кузбасс –

Донбасс» Ирина Ганиева расска-

зала о том, что в октябре прошлого

года организация стала одним

из инициаторов создания Центра

инженерных разработок по угле-

химии. В ведении центра – реали-

зация таких проектов, как, напри-

мер, производство высокомодуль-

ного углеволокна, которое может

особенно пригодиться в аэрокос-

мической области. Ещё одна зна-

чимая инициатива – разработка

различные для того, чтобы запустить

новые бизнес-модели», – подчер-

кнул председатель ВЭБ.РФ Игорь

Шувалов.

Как отметили на стратегической сессии, сегодня в числе перспективных направлений работы –

развитие углехимии и расширение

сферы применения угля. Современные

технологии позволяют использовать

уголь как сырьё в производстве

различных материалов и изделий.

«Угледобыча – основная для

Кузбасса отрасль. Кузб

КУЗБАСС БЕЗ ГРАНИЦ

Инклюзивное образование

Центр опережающей профессиональной подготовки Кузбасса провёл презентацию специальной учебной аудитории для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в Сибирском политехническом техникуме.

Образование в Кузбассе становится доступнее, в том числе и для людей с ОВЗ, имеющими разные физические особенности. На базе организаций профессиональной подготовки в регионе функционируют кабинеты, оборудованные техникой, которая помогает лучше слышать и видеть лектора, знакомиться с текстовыми документами, пользоваться компьютером. Всё это оснащение с сентября 2025 года стало доступным и для студентов Сибирского политехнического техникума.

«В январе совместно с государственным фондом «Защитники Отечества» мы начали реализацию идеи по профессиональному подготовке ветеранов СВО, имеющих физические ограничения после ранений, полученных в боевых действиях. Возможности нашего техникума позволяют реализовывать программы для любых нозологий. Проблемы со слухом, зрением, опорно-двигательным аппаратом компенсируются за счёт тех гаджетов, которые мы приобрели. Новое современное

оборудование позволяет освоить практически все специальности по программам на шего техникума любому человеку», — отметил директор Сибирского политехнического техникума Виктор Лысенко.

В рамках организации возможностей получения образования для людей с инвалидностью педагоги прошли дополнительное обучение в Центре опережающей профессиональной подготовки, получив знания об особенностях ведения учебного процесса с участием людей с ОВЗ и использовании специального оборудования. Занятия включали как теоретический блок, так и психолого-педагогическую подготовку кадров.

На средства, выделенные из федерального бюджета, Сибирскому политехническому техникуму удалось привести уникальное для людей с физическими особенностями оборудование. Так, слабовидящим прочитать текст из книги или с листа помогает электронная лупа с возможностью увеличения текста в 30 раз. Небольшой планшет с оптическим механизмом даёт

возможность комфортно изучить информацию на любых текстовых носителях, в том числе отсканировать текст с доски, чтобы увеличить его для дальнейшего прочтения.

Ещё один аппарат для слепых и слабовидящих студентов сканирует текст с документа и воспроизводит его вслух. Громкость и скорость голоса, который озвучивает текст, можно регулировать. Все кнопки хорошо прощупываются, поэтому пользоваться этим девайсом студенты с плохим или отсутствующим зрением могут без посторонней помощи.

«Есть у нас оборудование и для слабослышащих. Специальный научник надевается на слуховой аппарат студента, а гарнитуру для принятия звука надевает лектор. Таким образом педагогу не нужно говорить громко, чтобы его услышали. Студент с плохим слухом сразу будет получать информацию через свой приёмник, который адаптирует звуковую волну. Это позволяет студенту с ОВЗ заниматься в одной группе с нормотипичными ребятами. И такие

примеры у нас есть. Сейчас в техникуме учится студентка, которая как раз пользуется этим оборудованием и получает возможность без препятствий слушать лекции и отвечать на занятиях», — рассказал преподаватель ЦОПП Денис Колинец.

Отдельное внимание на презентации уделили образованию для людей с ОВЗ и использовании специального оборудования. Занятия включали как теоретический блок, так и психолого-педагогическую подготовку кадров.

На средства, выделенные из федерального бюджета, Сибирскому политехническому техникуму удалось привести уникальное для людей с физическими особенностями оборудование. Так, слабовидящим прочитать текст из книги или с листа помогает электронная лупа с возможностью увеличения текста в 30 раз. Небольшой планшет с оптическим механизмом даёт

не имеет возможности держать обычную компьютерную мышь в руках и набирать текст при помощи клавиатуры. Вместо этих гаджетов здесь есть рычаг для передвижения курсора, большие кнопки для нажатия ввода и педали для ногового управления. Клавиатура с насечками по Брайлю позволяет набирать текст слабовидящим, а с большими цветными буквами — людям с нарушениями функционала опорно-двигательного аппарата. Тем же, у кого совсем нет возможности набирать текст при помощи рук, можно воспользоваться очками, надевая ко-

торые студент может управлять курсором мыши. От очков отходит проводной датчик, который зажимается между зубов. Таким образом при сжатии датчика зубами можно набирать текст и использовать другие функции компьютера.

Инклюзивный кабинет также оборудован интерактивным стендом, где можно получить информацию об образовательной организации, ее программах, педагогах и расписании занятий. Сенсорный экран приспособлен для людей с разным восприятием информации, в том числе на нем можно прослушать необходимые данные, изменить цветовую палитру и воспользоваться версией программного обеспечения для людей на коляске: при нажатии специальной кнопки весь интерфейс опускается на уровень сидящего человека.

Для передвижения маломобильных людей здесь тоже есть оборудование, позволяющее поднимать по ступенькам ученика, не имеющего возможности ходить по ступенькам. Коляска для транспортировки человека оснащена гусеничной системой, которая вращается при помощи механического устройства и облегчает задачу помощнику, управляющему коляской.



Как рассказали сотрудники Центра опережающей профессиональной подготовки Кузбасса, подобное оборудование уже несколько лет активно используется в ряде образовательных организаций системы СПО региона. Так, в профессиональном колледже города Новокузнецка имени Т. А. Кучеряченко успешно обучаются инклюзивные группы студентов. Теперь же ребят с инвалидностью со всего региона ждут и в Сибирском политехническом техникуме, чтобы помочь им освоить актуальные для сегодняшнего дня профессии.

Евгения БЛИЗНИКОВА.

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Сердце под защитой

В России проходит Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Почему болезни сердца остаются главной причиной смертности и что реально может сделать каждый человек уже сегодня? Об этом мы побороли с Ириной Николаевной Кожиновой, кандидатом медицинских наук, заведующей отделом Кузбасского центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

— Ирина Николаевна, какова основная цель Недели профилактики сердечно-сосудистых заболеваний?

Главная задача этой недели — привлечь внимание общественности к одной из самых серьёзных и, к сожалению, распространённых проблем современного общества. Сердечно-сосудистые заболевания по-прежнему занимают первое место среди причин преждевременной утраты трудоспособности, инвалидизации и смертности как в России, так и во всём мире.

При этом важно понимать: в большинстве случаев эти заболевания не возникают внезапно. Они формируются годами, зачастую не заметно для человека. И именно поэтому так важно говорить не только о лечении, но, прежде всего, о профилактике, формировании культуры заботы о собственном сердце и здоровье в целом.

— Почему именно сердце считается ключевым органом для продолжительности жизни?

Сердце — это центральный орган кровообращения, своего рода двигатель нашего организма. Оно обеспечивает кислородом и питательными веществами все органы и системы. От того, насколько эффективно и без сбоев оно работает, напрямую зависит общее состояние здоровья человека, его активность, выносливость и качество жизни. Когда нарушается работа сердца или сосудов, страдает весь организм. Поэтому укрепление сердечно-сосудистой системы — это основа долголетия и сохранения активной жизни в любом возрасте.

— Какие факторы риска сегодня наиболее распространены?

Факторов риска достаточно много, и большинство из них, к сожалению, стали привычной частью повседневной жизни. В первую очередь это повышенный уровень холестерина и артериального давления, сахарный диабет, курение, злоупотребление алкоголем. Существенную роль играют избыточная масса тела, переедание, несбалансированное питание и малоподвижный образ жизни. Не стоит забывать и о немодифицируемых факторах: возрасте и наследственности. Но даже при наличии генетической предрасположенности образ жизни может либо значительно снизить риски, либо наоборот, ускорить развитие болезни.

— Вы часто подчёркиваете, что профилактика начинается с образа жизни. Что это означает на практике?

Прежде всего — физическая активность. Сердце, как и любая мышца, нуждается в регулярной тренировке. Не обязательно сразу идти в спорзал или ставить рекорды. Начать можно с простых ежедневных



Что бы вы посоветовали в плане питания?

Оно должно быть сбалансированным и осознанным. Рекомендуется сократить потребление насыщенных жиров, «пустых» углеводов, сладостей и фастфуда. В рационе должно быть больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и качественного белка.

Важно соблюдать питьевой режим. Чистая вода необходима для нормальной работы всех систем организма. Минимальный ориентир — не менее 20 миллилитров воды на килограмм массы тела, но точный объём зависит от уровня физической активности и индивидуальных особенностей.

Вредные привычки по-прежнему остаются серьёзной проблемой?

Безусловно. Курение и употребле-

ние алкоголя оказывают разрушительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Никотин и этанол — это сосудистые яды, которые повреждают стени сосудов, нарушают их эластичность, повышают риск инфарктов и инсультов. Кроме того, они формируют физическую и психическую зависимость, что делает отказ от вредных привычек ещё более сложным, но в то же время — жизненно необходимым шагом к сохранению здоровья.

Какую роль играет стресс?

Современный человек живёт в условиях постоянного напряжения. Сам по себе стресс — это реакция адаптации, но опасен хронический стресс, сопровождающийся избыточным выбросом адреналина и кортизола. Он может провоцировать резкое повышение артериального давления, нарушения сердечного ритма, гипертонические кризы и даже инфаркт миокарда. Поэтому крайне важно учиться управлять стрессом: использовать техники релаксации, дыхательные упражнения, медитацию, находить время для отдыха и восстановления.

Какие показатели здоровья необходимо держать под контролем?

Каждый человек должен знать свои основные цифры: уровень артериального давления, холестерина и глюкозы крови, частоту сердечных сокращений. При появлении таких симптомов, как боли в груди, одышка, перебои в работе сердца, головокружение, необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Большую роль в ранней диагностике играют диспансеризация и регулярные профилактические осмотры. Они позволяют выявить заболевания на ранних стадиях и предотвратить развитие серьёзных осложнений.

Давайте подытожим наш разговор.

Забота о сердце — это не разовое действие, а ежедневный выбор. Следуя простым, но эффективным рекомендациям, можно существенно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, сохранить активность и высокое качество жизни на долгие годы. Профилактика всегда легче и эффективнее лечения. И здоровье сердца — в руках каждого из нас.

Светлана БУЛАЕВА.



Фото Минздрава Кузбасса, ГБУЗ «Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

В соответствии с Законом Российской Федерации от 26 июня 1992 года № 3132-1 «О статусе судей в Российской Федерации», квалификационная коллегия судей Кемеровской области объявляет об открытии вакантных должностей:

- судьи Арбитражного суда Кемеровской области;
- председателя Центрального районного суда г. Новокузнецка Кемеровской области;
- председателя Тисульского районного суда Кемеровской области;
- председателя Тяжинского районного суда Кемеровской области;
- заместителя председателя Беловского городского суда Кемеровской области;
- судьи Беловского городского суда Кемеровской области (ДВЕ ВАКАНСИИ);

— мирового судьи судебного участка № 4 Орджоникидзевского судебного района г. Новокузнецка Кемеровской области.

Заявления и документы, перечисленные в пункте 6 статьи 5 вышеизданного Закона, принимаются от претендентов на указанные вакантные должности с понедельника по четверг с 9:00 до 17:00, в пятницу — с 9:00 до 15:00 (обед — с 13:00 до 13:30) по адресу: 650000, г. Кемерово, ул. Николая Островского, 12а, каб. 413 (Управление Судебного департамента в Кемеровской области — Кузбассе), с 10 февраля по 10 марта 2026 года.

Последний день приема документов — 10 марта 2026 года до 17:00. Заявления и документы, поступившие после указанного срока, к рассмотрению не принимаются.

Председатель И. В. Михайленко.

МТУ ФАУГИ в Кемеровской области — Кузбассе и Томской области в лице ООО «ГАРАНТ», ИНН 4205430964, ОГРН 125420010680, действующего на основании государственного контракта от 19.11.2025 г. № 0139100052500037, сообщают о проведении торгов в форме открытого аукциона по продаже арестованного имущества по следующим лотам:

- Первые торги:
1. 70/ Т/КВ/ 69/6/ Ахметова Е.Н./ Кемеровская область, г. Осинники, пос. Тайжина, ул. Коммунистическая, д. 39, кв. 11/1 906 400. 00.
- 2. 87/ Т/ЖД/ 44/2 Кацеваров А.А./ Кемеровская область, г. Ташкан-Кузнецкий, ул. Ангарская, д. 33/ 1 944 800. 00.
- 3. 388/ Т/ЖД/ 56/ Евсин А.Г./ Кемеровская область, м.о. Гурьевский, г. Гурьевск, ул. Авиационная, д. 40/ 1 983 369. 60.
- 4. 22/ Т/ЖД/ 94/7 Талибаев И.В./ Кемеровская область, г. Прокопьевский, г. Прокопьевск, ул. Гражданской, д. 41/ 2 225 600. 00.
- 5. 13/ Т/ЖД/ 61/5 Голиков О.Ю./ Кемеровская область, г. Беловский, г. Белово, мкр. 3-й, д. 14, кв. 6/ 4 896 000. 00.

Торги состоятся: 02 марта 2026 г. в 11:00 по местному времени (07:00 по московскому времени).

Дата и время начала приема заявок на участие в аукционе — 10 февраля 2026 г. 15:00 по местному времени, дата окончания — 25 февраля 2026 г. 15:00 по местному времени.

Заявки подаются в электронном виде на сайте <https://www.regiontorgi.ru> в соответствии с требованиями аукционной документации, размещенной на сайте www.torgi.gov.ru, и регламента аукционной площадки, находящейся в сети «Интернет» по адресу: <https://www.regiontorgi.ru>.

Более подробное сообщение о данных торгах (условия участия, бланки документов, размеры задатков) размещено на сайте: www.torgi.gov.ru.

Ознакомиться с документацией, имеющейся у Организатора торгов о предмете торгов можно по предварительной записи по телефону 8-951-580-10-60.

Торги проходят в форме открытого аукциона на ЭПП <https://www.regiontorgi.ru>.

Вышеуказанный информации также размещается: <https://t.me/torgioogarant>, <https://vk.com/torgioogarant78>.

РАСШИРОВКА: № поручения/ вид имущества/площадь/ адрес местонахождения/ должник/ начальная стоимость.

СОКРАЩЕНИЯ: КВ — жилое помещение (квартира), ЖД — жилой дом.

**ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К СВОИМ
ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ БПА
(ОПЕРАТОР)**

(индивидуальное подразделение,
срок службы - 1 год)

**Заключи контракт и получи за первый год
4 450 000 рублей**
(+ бонусы за уничтожение вражеской техники и ресурсов)

Списание долгов до 10 000 000 рублей
Выплата за первый месяц 2 140 000 рублей

Единовременная выплата при заключении контракта от Правительства РФ
400 000 рублей

Подпись поставщика
от 15 000 рублей

Ежемесячное доплаты
от 210 000 рублей

Региональная выплата при приемке контракта Кемеровской области — Кузбасса
1500 000 рублей

Награждение поощрения
от 15 000 рублей

Горячая линия по вопросам службы по контракту 1

КОНЦЕРТ

К юбилею Моцарта

Филармония Кузбасса отметит 270 лет со дня рождения Вольфганга Амадея Моцарта насыщенной программой.

27 января исполнилось 270 лет со дня рождения одной из крупнейших фигур в истории мировой музыки – великого австрийского композитора Вольфганга Амадея Моцарта. Специальную программу из произведений композитора представляет коллективы филармонии 22 февраля.

В первом отделении концерта в исполнении Губернаторского симфонического оркестра прозвучит Симфония № 41, которую другой гений – П. И. Чайковский назвал одним из чудес симфонической музыки. Горделиво-величественная, оптимистичная симфония была закончена Моцартом в августе 1788 года. В её основе – образы торже-

ства и героики. Неслучайно за не-виданный прежде величественный масштаб, грандиозность замысла и эпичность она получила название «Юпитер», которое дал ей известный английский скрипач и антрепренёр Дж. П. Саломон.

«Музыкальная приподнято-праздничная музика напоминает некоторые страницы бетховенских симфонических симфоний с их геройкой, оптимизмом, ярким волевым началом», – рассказывает музыкантов кандидат культурологии Ольга Гусева. – Глубокое знание тайн жизни в её высших проявлениях и повседневном течении – такой смысл открывается слушателю при знакомстве с этим произведением».

Во втором отделении концерта

зрителей ждёт встреча с последним созданием Моцарта, которое принадлежит к величайшим памятникам мировой культуры, – Реквиемом. Окутанный множеством тайн, она проведёт от «Юпитера», грандиозной симфонической фрески, к величайшей духовной драме. В западной мессе, содержащей традиционный культовый латинский текст, Моцарт воплощает сокровенный мир человеческих переживаний: душевное смятение и умиротворение, глубину горя и страданий, надежду и мольбу о мире и покое. Всё произведение проникнуто глубокой любовью к человеку, горячим искренним сочувствием к его страданиям. Лебединую песню великого композитора исполнит Губернаторский камерный хор в сопровождении симфонического оркестра под управлением Тао Лина.



Фото Максима Федичкина.

ВЫСТАВКИ

«Кузнецкая бессонница»

В новокузнецком Литературно-мемориальном музее Ф. М. Достоевского 19 февраля открывается выставка известного новокузнецкого художника Александра Архиповского. Здесь впервые будет представлено 40 графических работ, посвящено 40 графических работ, посвященных кузнецким событиям жизни классика.

Тема «Достоевский в Кузнецке» интересует художника уже более четверти века. В собрании музея Ф. М. Достоевского хранится ранняя графическая серия Александра Архиповского, созданная ещё в 2000-е годы. Сей час взгляд художника и его манера изображения изменились, но прежним осталась миг-

кий юмор и доброе, слегка ироничное представление кузнецкой истории Достоевского и её главных героев, что всегда привлекало и располагало к себе зрителя.

Дух игры и импровизации, свойственный творчеству и Достоевского, и Архиповского, определил особенности построения выставки. Экспозиция «Кузнецкая бессонница» – это ряд реальных и вымыщенных сюжетов, соединённых тончайшими ассоциациями, словно в лёгком сновидении, которое на короткое время посещает человека бессонной ночью. Выставка будет работать до 19 мая и посвящена 205-летию со дня рождения Достоевского.



Вдохновить примером

Сегодня в Новокузнецке в Центральной городской библиотеке имени Н. В. Гоголя состоится открытие традиционной выставки работ преподавателей художественного отделения детской школы искусств № 55 «Жизнь в творчестве». Произведения представляют как опытные мастера, так и молодые преподаватели.

Вдохновлять примером – лучшая методика преподавания. Педагоги ДШИ используют её уже много лет. Потому что знают: учитель – это не только тот, кто расскажет теорию, покажет на практике, но, прежде всего, это авторитет. А как его завоевать, если не свой работой.

Представлены более 40 полотен – целая коллекция техник, взглядов, сюжетов и труда. Экспозиция будет доступна до конца апреля.



У каждого своя дорога

Сегодня, 10 февраля, в витражном зале Государственной научной библиотеки Кузбасса имени В. Д. Фёдорова состоится открытие персональной выставки кузбасского художника Владимира Кострицкого «Дорога к храму».

В торжественной церемонии примет участие не только Владимир Кострицкий, его коллеги по цеху, но и все ценители, поклонники творчества известного кузбасского художника.

Владимир Иванович – председатель Регионального отделения Общероссийской общественной организации «Творческий союз художников России» по Кемеровской области, художник-универсал, работает в разных видах и жанрах станкового искусства: масле, карандаше, графике. Профессионально живописью Владимир Кострицкий занимается с

1975 года. В советские годы работал художником-оформителем, оформлял витрины магазинов, изготавливая рекламную продукцию. В 2003–2005 годах В. И. Кострицкий создал серию портретов «Литераторы Кузбасса» (33 портрета). В 2007 году принял участие в выставке «Художник и поэт» в Центральном доме литераторов (Москва).

В 2008-м участвовал в выставке кемеровских художников в Центральном доме художников (Москва). Авторские работы художника неоднократно выставлялись и в главной библиотеке Кузбасса.

В экспозицию новой выставки входит 35 картин Владимира Кострицкого. Все они объединены одинаковым колоритом и одной философской идеей. Увидеть выставку можно в часы работы библиотеки до 30 марта включительно.

Подготовила Анна ТИМОЩУК.

НОУ-ХАУ

В помощь белой трости

В декабре прошлого года мы писали о кузбасском Кулибине – Викторе Исаенко, который в свободное время занимается изобретением полезных в быту электронных вещиц. Очередная его разработка – датчики для ориентации в пространстве для слепых и слабовидящих. На днях молодой человек протестировал воплощённую идею прибора вместе с будущими пользователями из кемеровского отделения Всероссийского общества слепых.



Полагаю, что я бы привыкла к такой системе», – поделилась Тамара Муртазова, одна из первых поучаствовавших в испытаниях.

Датчики весом по 200 граммов фиксируются на теле человека при помощи ремней, но в будущем Виктор планирует придать им более компактный вид, сделать влагозащищёнными и крепить к одежде магнитными застёжками, чтобы не сдавливать конечно.

«Пока это отдельные независимые друг от друга устройства, но в будущем мне хочется их настроить так, чтобы они были связаны между собой и их можно было бы выключить одновременно с одной кнопки для прекращения подачи сигнала в стеснённых условиях, например в лифте или в общественном транспорте. Отрегулировать нужно и диапазон действия датчиков, чтобы они фиксировали объекты выше человеческого роста и рельеф на дороге, предупреждая о ступеньках или ямах», – добавил изобретатель.

Как признались испытатели, идея Виктора понравилась им, потому что трость не всегда помогает получить достоверную информацию о расположениях вокруг предметах. По этой причине некоторые слабовидящие нечасто пользуются ей, передвигаясь в пространстве по своим ориентирам или сопровождающими, – так наяджнее. Новая система показалась более информативной. Те, кто принял участие в испытаниях, поделились, что уже ждут завершения разработки и готовы стать первыми пользователями этого полезного девайса.

По задумке Виктора, оборудование будет доступным для слепых и слабовидящих по льготным программам. Сейчас он активно трудится и над этим. Но для начала молодой человек хочет доработать все детали и сделать изобретение наиболее удобным и полезным в использовании.

Евгения БЛИЗНИКОВА

Директор ГАУ «РМХ «Кузбасс» П. В. Фомин.

Электронный адрес: gmkuzbass@kuzbass85.ru, тел. приемной 35-40-65.

Главный редактор В. А. Королев.

Регистрационный номер и дата регистрации: серия ПИ № ТУ42-00939

от 31.08.2018. Зарегистрировано управлением Роскомнадзора

по Кемеровской области. Учредители: Государственное автономное учреждение «Региональный медиахолдинг «Кузбасс», администрация правительства Кузбасса. Издатель: Государственное автономное учреждение «Региональный медиахолдинг «Кузбасс».



СПРИНТ-НОВОСТИ



Даниил Вагайцев стал обладателем Кубка страны впервые в карьере. Фото пресс-службы Федерации тяжёлой атлетики России.

ВОЛЕЙБОЛ

«Кузбасс» одержал вторую победу в сезоне.

Матч очередного тура чемпионата страны кемеровчане проводили в Ярославле. Местный клуб «Ярославль» является одним из прямых конкурентов нашей команды в нижней половине турнирной таблицы. Игра первого круга, прошедшая в областном центре, завершилась победой «Кузбасса» в четырёх партиях.

На этот раз кемеровчане победили всухом: 25:23, 25:22, 25:19. Самый результативным игроком матча стал диагнозчик «Кузбасса» Иван Пискарев, набравший 19 очков.

«Мы понимали, что это игра за шесть очков. В нашем чемпионате – огромная конкуренция, но сегодня мы не навязывали борьбу, а доминировали. И от этого вдвойне приятно. Благодарю команду за то, что четко справились с теми установками, которые мы дали.

Ребята с огромным позитивом, прекрасными эмоциями показали хороший волейбол здесь», – сказал после матча тренер «Кузбасса» Юрий Зинько. Благодаря этой победе команда заняла 13-е место с «Динамо-Уралом», который провёл на матч меньше. Именно уфимский клуб станет соперником «Кузбасса» в матче следующего тура. Он начнётся завтра в 19:00.

ХОККЕЙ С МЯЧОМ

Кемеровчане закрепились на втором месте.

На прошлой неделе «Кузбасс» начал непростую серию домашних матчей с командами из верхней части турнирной таблицы. В минувший четверг, 5 февраля, соперником кемеровчан был архангельский «Динамо». К перерыву «Кузбасс» вёл 2:0 благодаря голам Яниса Бефуса и Дмитрия Маркова. В начале второго тайма команда обменялась забитыми мячами, а потом гости сорвались отставание до минимума благодаря реализации углового. Ближе к концу матча игроки «Кузбасса» могли снять все вопросы о победителе, но реализовать свои моменты не смогли.

Итог же скромно: правила «Не забирайся ты – забирайтесь тебе». Архангельцы заработали угловой и волнили его в гол - 3:3.

А в воскресенье, 8 февраля, «Кузбасс» принимал «Динамо». Столичный клуб является главным конкурентом нашей команды в борьбе за второе место в турнирной таблице. В первом полчасе собравшиеся на трибунах болельщики забыли голов не увидели. А потом «Кузбасс» забил два мяча за пять минут, отличились Алексей Никонов и Илья Коняев. На перерыве хозяева ушли с комфортом для себя счётом 2:0. Начало второго тайма осталось за «Кузбассом». Артём Репих и Илья Коняев довели преимущество команды до четырёх мячей. Но праздновать победу было рано: за десять минут после тайм-аута динамовцы забили

три мяча, на которые хозяева ответили голом Яниса Бефуса. При счёте 5:3 казалось, что судьба матча ещё не решена. Гости, которым было нечего терять, совершили одну атаку за другую. А «Кузбасс», оказавшийся в меньшинстве после череды удалений, отвечал на это контратаками. Напряжение сохранилось до 83-й минуты матча, Коняев оформил хет-трик и поставил точку. Итог – победа хозяев со счётом 6:3.

«Мы понимали, что в матче не будет участвовать ключевой игрок «Динамо» Никита Иванов. Но в то же время это осложняло для нас задачу тем, что не знали, кто из игроков соперника возьмёт на себя лидерские функции. Это оставалось загадкой и стало проблемой. Но оборонительными действиями нашей первой тройки нападения постарались обезопасить ворота и добились победы», – сказал на постматчевой пресс-конференции главный тренер «Кузбасса» Иван Максимов.

Набрав 44 очка после 19 игр, кемеровчане закрепились на втором месте в турнирной таблице. На пять баллов от «Кузбасса» отстают столичные динамовцы, которые при этом провели на игру меньше. Лидирует же «СКА-Нефтяник», выигравший все 18 матчей этого чемпионата. Завтра «Кузбасс» на своём льду попробует остановить победную поступь харьковчан. Матч начнётся в 19:00 по местному времени, в прямом эфире его можно будет посмотреть на телеканале «Кузбасс Первый» (21-я кнопка).

Андрей ЕРМОЛЮК.

Кузбасс

Газета выходит во вторник, четверг.
Индексы: П7111, П9014, П9016, 51901.
Тираж во вторник – 2500.

Адрес издателя: 650991, Кемеровская область, г. Кемерово, пр. Октябрьский, 28.
Адрес редакции: 650000, Кемеровская область, г. Кемерово, ул. Арочная, 37а.
Электронные адреса: official@kuzbass85.ru, modul@kuzbass85.ru.
СПРАВКИ: по рекламе — 8 (384-2) 54-55-11; по объявлению — 8 (384-2) 35-38-04; по редакции — 8 (384-2) 35-40-65.
Цена свободная.

Газета является участником процесса по формированию единого информационного пространства.
Материалы газеты, в том числе коммерческие приложения и реклама, размещаются на интернет-сайте: www.kuzbass85.ru.
Редакция не отвечает за содержание публикаций объявлений.
Время подачи материалов — плюс один день.
Сдан в печать в 18:00. Объем 2 п.л. Печать офсетная.
Газета набрана и сверстана на компьютерном комплексе газеты «Кузбасс».
Отпечатано в АО «Советская Сибирь»:
650000, Кемеровская область, г. Кемерово, ул. Карлитовская, 1. Заказ № 9.