



Областная газета

Кузбасс

12+

Издаётся с 7 января 1922 г.

www.kuzbass85.ru

Сияй,
«Чылтыс»!

8

10 (27435) Четверг, 12 февраля 2026

Рубрика
«Дружба народов»

По примеру
прадеда и отца

Рубрика
«Герои Кузбасса»

7



Стать товарищем
и другом

Проект «Наставничество»
на марше

11



■ В мастерских создана современная образовательная среда, максимально приближенная к профессиональной практике. Фото Сергея Шпица.

Время триумфа мастерства

В эти дни в 9 городах Кузбасса на 33 площадках проходит региональный этап Всероссийского чемпионата по профмастерству «Профессионалы»



Накануне губернатор Кузбасса Илья Середюк посетил Кемеровский профессионально-технический техникум и пожелал участникам состязания удачи в выполнении конкурсных заданий. Глава региона отметил: «Сегодня учебные мастерские оснащаются таким образом, чтобы приблизить обучение к реальным условиям профессио-

нальной деятельности, обеспечить практико-ориентированную подготовку специалистов».

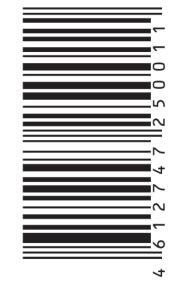
Техникум принимает участников регионального этапа чемпионата «Профессионалы» по следующим компетенциям: «ремонт и обслуживание легковых автомобилей» (здесь главный инструмент не ключ, а точный расчёт); «водитель грузо-

вика» (от участников требуется чувствовать габариты металлического исполина как собственное тело, а маршрут воспринимать как шахматную партию); «обслуживание грузовой техники» (вызов для тех, кто понимает язык железа и гидравлики); «обслуживание тяжёлой техники» (высшая лига для профи, чьи руки управляют мощью).

Для справки.

Чемпионат «Профессионалы» проводится в рамках национального проекта «Молодёжь и дети», реализуемого по поручению президента России Владимира Путина.

Подробнее о региональном этапе читайте в ближайшем номере газеты «Кузбасс» (17 февраля 2026 года).
Алена Смирнова.



4

панорама новостей

// ПОДДЕРЖКА

Родителям в помощь

В Кемерове клиентами пункта проката вещей для новорождённых стали более 50 семей.

Такие пункты открылись в регионе по инициативе губернатора Ильи Середюка в рамках нацпроекта «Семья».

«Такие пункты открылись во всех муниципалитетах Кузбасса. В них студенческие и молодые семьи, однократные мамы смогут бесплатно взять напрокат всё самое необходимое: коляски, кроватки, пеленальные столики. Напоминаю: услуга бесплатна», –

отметил губернатор Илья Середюк.

В Кемерове пункт проката открыли в декабре прошлого года. Наиболее высоким спросом пользуются коляски, в том числе для двойни, устройство «видеоняня», стульчики для кормления, шезлонги. Также на время можно взять детские весы, пеленальный столик, ванночку для купания, манеж, автолюльку и автокресло.

Набор документов минимален, а визитов в семейный МФЦ потребуется всего два: чтобы заключить соглашение и приехать за вещами.

Оксана Сохарева.



Фото из телеграм-канала Дмитрия Анисимова.

// ПАВОДОК-2026

В ожидании большой воды

В Новокузнецке началась работа по расчистке берегов рек.

Делается это для повышения пропускной способности водных артерий во время паводка. В этом году выпало много осадков. В городе в зону возможного подтопления попадают более 2 тысяч домов, сообщает администрация города. В городе создано 77 пунктов временного размещения населения.

Горожанам напомнили, что страхование – единственный способ получить возмещение ущерба в случае паводка. Застраховать имущество можно до 1 апреля 2026 года.

Напомним: недавно губернатор Илья Середюк на совещании с главами Южно-Кузбасской агломерации обозначил одну из главных задач: подготовку к паводку. И поручил главам муниципалитетов обследовать русла малых рек и ручьёв; проверить ливневую канализацию, водо-пропускные трубы; почистить отмостки домов; проверить работоспособность каналов оперативного оповещения населения и подготовить места временного размещения людей.

Вера Скворцова.



Фото из телеграм-канала администрации Новокузнецка.



МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К СВОИМ
ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ БПЛА
(ОПЕРАТОР)**
(нештурмовое 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 1 года от Правительства РФ
400 000 рублей

Региональная выплата от правительства
Кемеровской области – Кузбасса
1500 000 рублей

Материальная помощь
от 15 000 рублей

Подъёмное пособие
от 15 000 рублей

Ежемесячное довольствие
от 210 000 рублей

Горячая линия по вопросам службы по контракту **117**



// ТРАДИЦИИ

День святого Трифона и Масленица

Православные Кузбасса готовятся отметить народные праздники.

Так, 14 февраля музей-заповедник «Красная Горка» проведёт День святого Трифона. Он почитается как покровитель влюблённых, семьи, земледельцев, охотников, рыболовов, а также как целиитель и защитник. В музее пройдут тематические интерактивы, мастер-классы, игры, квест – предстоит отыскать по подсказкам тайник с посланием, написанным «невидимыми чернилами» от имени самого святого Трифона, обещают организаторы.

А уже со следующей недели, с 16 по 22 февраля, начнётся масленичная неделя.

Завершится она, традиционно, Прощённым воскресеньем. После него наступит Великий пост.

Так, в Кемерове на Масленицу горожан приглашают принять участие в конкурсе народно-фольклорных костюмов. Гуляния состоятся 22 февраля в 14:00 в линейном парке на бульваре Строителей. В программе праздника – ярмарка и угождения, концерт, традиционные игры и хороводы. Здесь же пройдёт конкурс народно-фольклорных костюмов.

Традиционно и музей-заповедник «Томская Писаница» широко отметит этот народный праздник. Гостей ждёт сибирская ярмарка в духе старинных гуляний, масленичный стол, взобравшись на который самые сильные и ловкие смогут получить призы, штурм снежной крепости. Кульминацией станет сожжение чучела.

Праздничные программы пройдут во всех районах Новокузнецка. Как отмечают организаторы мероприятий, эти праздники помогают поддерживать традиции и укрепить наше единство.

Оксана Панарина.

// БЛАГОУСТРОЙСТВО

В Мысках появился «Ледокол»

На улицах города стали испытывать специальный аппарат, который помогает коммунальщикам в борьбе с плотным настом и опасной наледью.

Приобрела «Ледокол» одна из управляющих компаний города. Если раньше на очистку льда у одного подъезда уходил час тяжёлого ручного труда, сейчас с помощью «Ледокола» на это требуется до 8 минут. При этом аппарат разрыхляет снег и раскалывает лёд толщиной до 20 сантиметров и настраивается под разные уровни наледи.

О новинке рассказал в телеграм-канале глава города Евгений Тимофеев. Он подчеркнул, что этот эксперимент должен стать примером для всех управляющих компаний города, отвечающих за чистоту и порядок. Ну а для горожан быстрая очистка с помощью «Ледокола» тротуаров от наледи снижает риск падений и травм.

Оксана Юрьева.

// ФАКТ

В КЕМЕРОВЕ ПРОШЛО ЗАСЕДАНИЕ СОВЕТА ПО МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫМ ОТНОШЕНИЯМ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РЕЛИГИОЗНЫМИ ОБЪЕДИНЕНИЯМИ.

Его провёл глава города Дмитрий Анисимов. В Год единства народов России в городе начата работа над новым проектом «Синергия культур. Кемерово». ДК готовы объединить представителей разных национальностей, помочь им в сохранении и развитии этнической культуры. Заседания Совета проходят ежеквартально. На них представители национальных, религиозных объединений встречаются с представителями администрации города, рассматривают вопросы реализации совместных программ и мероприятий.

Важна ответственность каждого

В начале недели традиционно провёл аппаратное совещание правительства региона. Основной темой, которую обсудили с коллегами, стала работа системы ЖКХ, прежде всего несвоевременная уборка снега. В конце января из-за этого произошёл инцидент в Ленинске-Кузнецком, после которого поручил обследовать крыши по всему Кузбассу и активизировать их очистку от снега. Во многих муниципалитетах начали эту работу, но на выходных в жилых домах в Кемерове и Калтане произошла просадка кровли. И здесь я увидел разное отношение глав территорий к ситуации. В областном центре Дмитрий Анисимов сразу выехал на место, оперативно организовал восстановление повреждённого участка и уже в понедельник доложил, что всё готово. А в Калтане за выходные ничего не сделали и взялись за работу только в начале недели. Безействие руководителей повлечёт для них серьёзные последствия! Поручил заместителю по вопросам безопасности и правопорядка региона Валерию Догадову организовать проверку работы управляющей компании и бездействия местной администрации, а профильному заместителю Глебу Орлову – выборочно проверить крыши в разных муниципалитетах. Сопоставим отчёты глав и реальную ситуацию. Зимой проверку на прочность проходит коммунальная инфраструктура, и ответственность глав территории к своим обязанностям. И в случае различных инцидентов важно быстро на них реагировать и информировать жителей.

В Кузбасс с рабочим визитом прибыл глава Горловки Иван Приходько. Это наш прифронтовой город-побратим, которому помогаем восстанавливаться после обстрелов со стороны киевского режима. С 2022 года в Горловке работают кузбасские медики, а с 2023-го – аварийно-восстановительные отряды ЖКХ. Первоначальной задачей был ремонт коммунальной инфраструктуры: нужно было возобновить подачу воды и тепла в дома и социальные объекты. Сейчас фокус сместился на восстановление жилого фонда, школ, больниц и детских садов. В прошлом году удалось обновить 43 объекта. Осенью мы передали в прифронтовую Горловку комплексы ра-



диоэлектронной борьбы. Особое внимание уделяем семьям с детьми: отправляем новогодние подарки, ранцы первоклассникам и организуем для них летний отдых. С начала года туда выехала уже вторая бригада кузбасских медиков, планируем командировать ещё 10 медицинских бригад до конца года. Также в планах на этот год – восстановить 10 много квартирных домов и 12 социальных учреждений, отремонтировать 2 водопровода, благоустроить сквер и разработать проект модернизации музыкальной школы. Горловку мы не бросим!

Также встретился с заместителем руководителя Сибирского управления Ростехнадзора Андреем Плещицким. Обсудили основные задачи, которые стоят перед ведомством в этом году. Для нас недопустима оптимизация затрат на безопасность в шахтах! Ростехнадзор проследит за нерадивыми собственниками, которые могут решить сэкономить на жизни и здоровье горняков. Мы должны сделать всё возможное, чтобы обеспечить шахтёров средствами индивидуальной защиты, и убедиться, что всё необ-



ходимое оборудование работает в штатном режиме. Также в числе приоритетов – подготовка к предстоящему паводку. Уже сейчас нужно дать оценку состояния гидротехнических сооружений и составить карты возможных подтоплений. Отдельно встретился с главами территорий, которым угрожает паводок. Пригласим сотрудников МЧС и наши аварийно-диспетчерские службы, чтобы разработать план действий и не допустить серьёзных последствий.

Стартовал третий очный модуль образовательной программы «СВОИ Герои. Кузбасс». Это аналог федеральной программы «Время Героев», которая реализуется по поручению

президента России Владимира Владимировича Путина. Наши защитники, которые вернулись домой и решили посвятить себя служению малой родине на новом поприще, прошли половину пути. Я тоже работаю с участниками программы в качестве наставника и вижу, что мы собрали действительно сильных и эффективных будущих управленцев. Уже сейчас они внедряют новые проекты и перспективные инициативы, а также участвуют в принятии важных решений. Наряду с теорией важна практика, поэтому впереди у ветеранов специальной военной операции – мастерские, тренинги и выезды в муниципалитеты, где они смогут лично пообщаться с профильными специалистами.

Забота о героях спецоперации – наш безусловный приоритет. Посетил юргинский военный госпиталь, в котором лечатся и восстанавливаются

// МНЕНИЕ

«Реакция губернатора Кузбасса на неисполнение поручения главой Калтана говорит о том, что Илья Середюк будет требовать слаженной работы от руководителей всех уровней. Если уж такое случилось, нужно быстро устраниить. Безусловно, я согласна и солидарна. Люди, которые наделены сегодня властью, имеют возможность привлечь деньги, специалистов, и если они будут думать неделями, то на что можно рассчитывать жителям? Жители ждать не могут! Сейчас вот начнёт таять, всё потечёт в дома, с кровель – в квартиры. Полномочия главы Калтана вскоре завершаются, и после такого отношения к жителям муниципалитета становится ясно, что он не сможет пойти на следующий срок», – отмечает председатель Кемеровской региональной организации ветеранов Нина Неворотова.

наши ребята. Они прошли через суровые испытания: воевали на самых горячих направлениях, продавливали врага, двигали линию фронта вперёд. Кто-то из них после восстановления и реабилитации вернётся к товарищам на передовую, кого-то уволят в запас. Они достойны самого лучшего, и наша задача – оказать героям всю возможную поддержку. Персонал отлично справляется с лечением бойцов, а с возвращением в мирную жизнь, трудоустройством и решением бытовых проблем им поможет региональная власть.

Также в ходе рабочей поездки встретился с активистами Юргинского округа. Поговорили о развитии сельского хозяйства, работе социальных координаторов фонда «Защитники Отечества», инициативах «Движения первых», развитии казачества и ветеранского движения. Было приятно увидеть столько неравнодушных людей, которые вместе реализуют проекты по благоустройству посёлков и дружно собирают помощь для фронта. У округа – открытая и сплочённая команда. Именно из таких команд складывается большая команда Кузбасса, с которой нашему региону не страшны никакие трудности.

Илья Середюк,
губернатор Кузбасса.



// БЛАГОУСТРОЙСТВО

Новое украшение Кемерова

В областном центре завершено возведение конструкции пешеходного моста через Искитимку.

Все работы идут согласно графику, отметил в своём телеграм-канале глава Кемерова Дмитрий Анисимов.

«Строители уже смонтировали арочные пролёты, выполнили монолитные подпорные стенки, отсыпали щебнем верхнее мостовое

полотно. Сейчас приступают к прокладке электрических сетей», – отметил Дмитрий Анисимов.

С наступлением тепла строители разберут часть технической дамбы. Затем приступят к монтажу архитектурной подсветки, благоустройству. Полностью работы завершат осенью.

Пешеходный мост свяжет парк имени Жукова и новое строящееся общественное

пространство с памятником Александру Невскому.

Мост станет не просто функциональным сооружением, но архитектурным украшением города, обещают городские власти. Его конструкция будет представлять собой систему водопропускных труб, поверх которых разместится пешеходная зона с брусчатым покрытием в стилистике парка Жукова.

Оксана Юрьева.



■ Фото из телеграм-канала Дмитрия Анисимова.

// ВЫСТАВКА

Прогулка в прошлое

Завтра, 13 февраля, в новокузнецком музее-заповеднике «Кузнецкая крепость» открывается выставка «В том давнем Кузнецке».

Она познакомит посетителей с видами небольшого, чуть более трёх тысяч жителей, уездного города Кузнецка рубежа XIX–XX веков. В экспозиции – репродукции фотографий начала XX века: традиционная одно-

двухэтажная деревянная застройка, общий вид на Спасо-Преображенский собор с Иверской часовней, Одигитриевская церковь, виды на улицы Водопадную и Достоевского, Базарную и Соборную площади, окраины города Кузнецка.

Деревянная архитектура Кузнецка развивалась в русле региональных тенденций и традиций народного деревянного зодчества. Декоративное

зданий могло сочетать в себе черты кирпичной эклектики и деревянного зодчества. В резном деревянном декоре преобладал геометрический орнамент.

На выставке также представлены столярные инструменты начала XX века, использовавшиеся при строительстве деревянных домов и изготовлении декоративных элементов к ним.

Анна Тимошук.

// ИТОГИ КОНКУРСА

Пространство для вдохновения

Государственная библиотека Кузбасса для детей и молодёжи вошла в число победителей федерального конкурса по созданию культурно-просветительских центров на базе учреждений культуры в рамках нацпроекта «Семья».

В этом году в библиотеке на проспекте Ленина, 71, заработает детский культурно-просветительский центр – особое пространство для вдохновения, открытый и семейного досуга.

«Мы обновим интерьер по современному дизайн-проек-

ту, закупим удобную мебель, новую технику и оборудование для развития и творчества. Пространство станет уютнее и доступнее, будет продуманным до мелочей с учётом возраста, интересов и даже особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья, ведь целевая аудитория центра – дети и подростки от 0 до 14 лет», – рассказали сотрудники библиотеки.

В новом пространстве будут зоны для творчества, мастер-классов, занятий по мультипликации и музыке. Особое внимание уделят актуальным навыкам: циф-

ровой и финансовой грамотности, основам программирования, работе с медиа и созданию креативных продуктов. Открытие центра – уже осенью. А пока в библиотеке начинается ремонт, идёт активная подготовка.

Кстати, новые центры появятся ещё в трёх кузбасских библиотеках: детской библиотеке-филиале № 1 в Полысаеве, Тисульской модельной библиотеке семейного чтения и Центральной районной библиотеке имени В. М. Баянова Топкинского муниципального округа.

Анна Титова.

Квалификационная коллегия судей Кемеровской области просит считать недействительным объявление об открытии конкурса на должность председателя Тяжинского районного суда Кемеровской области, опубликованное в газете «Кузбасс», № 9 (27434), во вторник, 10 февраля 2026 года. Председатель И. В. Михайленко.

// ЛИЧНЫЕ ПРИЁМЫ

Уважаемые кузбассовцы! С 16 по 20 февраля 2026 года согласно графику в администрации правительства Кузбасса проводятся личные приёмы:

17 февраля (вторник) – Орлов Глеб Владимирович – заместитель губернатора Кузбасса (по строительству и жилищно-коммунальному хозяйству), приём в 10:00.

19 февраля (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 телефонам 8 (3842) 58-37-81, 58-37-36. Время работы – с 08:30 до 17:30.

// К ВЛАСТИ С ВОПРОСОМ

Уважаемые кузбассовцы! С 16 по 20 февраля 2026 года вы можете обратиться к заместителям губернатора Кузбасса, руководителям исполнительных органов Кемеровской области – Кузбасса, иных органов по телефонам прямой линии:

16 февраля (понедельник) – Кузьменко Владимир Валерьевич – и. о. начальника департамента по чрезвычайным ситуациям Кузбасса, тел. 8 (3842) 58-39-03 (с 15 до 16 часов).

17 февраля (вторник) – Старосвет Леонид Владимирович – заместитель губернатора Кузбасса (по промышленности, транспорту и цифровизации), тел. 8 (3842) 58-78-61 (с 15 до 16 часов).

18 февраля (среда) – Тарасов Андрей Николаевич – министр здравоохранения Кузбасса, тел. 8 (3842) 36-42-84 (с 14 до 15 часов);

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

19 февраля (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 ребенка в Кемеровской области – Кузбассе, тел. 8 (3842) 34-90-01 (с 10 до 12 часов);

– Ильев Олег Валериевич – министр природных ресурсов и экологии Кузбасса, тел. 8 (3842) 58-55-56 (с 15 до 17 часов);

– Бойко Евгений Васильевич – министр лесного комплекса и охотничьего хозяйства Кузбасса, тел. 8 (3842) 31-21-37 (с 10 до 12 часов).

20 февраля (пятница) – Садиков 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», 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.

ГОТОВЫЕ БАНИ, ТУАЛЕТЫ, БЕСЕДКИ В НАЛИЧИИ!

Семьям УЧАСТНИКОВ СВОИХ ПЕНСИОНЕРАМ
скидка до 30%



СТРОИТЕЛЬСТВО и РЕМОНТ
СТРОИМ ДОМА, ГАРАЖИ, БЕСЕДКИ,
БАНИ, КРЫШИ, ВЕРАНДЫ, ЗАБОРЫ
ОБШИВАЕМ ДОМА САЙДИНГОМ
ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА и УТЕПЛЕНИЕ
РЕМОНТ КВАРТИР частных домов

8-952-174-32-16

Дмитрий

РАБОТАЕМ
КРУГЛЫЙ

ГОД

РАБОТАЕМ В ЛЮБОЮ ПОГОДУ
ВЫЕЗД НА ЗАМЕР БЕСПЛАТНО

Всегда на страже

Эксклюзивное интервью врио начальника Управления Росгвардии Кузбасса Павла Кузнецова. Напомню: в конце минувшего года полковник полиции прибыл в наш регион из Иркутской области, где занимал должность заместителя начальника территориального управления войск правопорядка.

– Павел Олегович, смена руководителя всегда связана с определённой напряжённостью в любом коллективе, в том числе и военной организации. Как прошёл процесс адаптации в новой должности?

– Мой предшественник генерал-майор полиции Юрий Викторович Кель проделал огромную работу. В системе он отработал много лет, и за это время сложилась команда профессионалов, которая способна выполнять любые задачи. Мне требовалось понять специфику региона и некоторые нюансы организации служебного процесса. Адаптация проходила плавно. С Юрием Викторовичем постоянно контактируем, общаемся, советуюсь с ним по возникающим вопросам. Его опыт по управлению подразделениями бесценен. Я горд и счастлив, что директор Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации и командующий Сибирским округом позволили мне возглавить это подразделение профессионалов. На новом месте постараюсь быть полезен и коллективу, и жителям Кузбасса.

– А ранее уже доводилось бывать в Кемеровской области и в Кемерове в частности?

– Нет. Но сейчас могу точно сказать: Кузбасс – это регион, в котором мне хочется жить и работать. Что же касается Кемерова, то это большой индустриальный и современный город, меня поразили его просторы: широкие улицы, проспекты, большие площади. В Иркутске таких нет. Это не только глаз радует, это и комфортно. Кстати, из Иркутска на самолёте прилетел в Новокузнецк, поэтому уже оценил и отремонтированную трассу по дороге на машине до областного центра. Приятно видеть, что территория развивается. Всегда хочется быть причастным к хорошему, и здорово, что область идёт вперёд по многим направлениям, становится лучше. Надо отдать должное губернатору и его команде: несмотря на сегодняшние вызовы, с которыми столкнулись все регионы, социальные программы в Кузбассе продолжают выполняться.

– Какие вопросы являются наиболее актуальными в повестке руководителя Росгвардии Кузбасса?

– Исходя из современных реалий задачи расширяются, углубляются, но все они направлены на обеспечение безопасности граждан и защиты интересов государства. Так, в числе ключевых вопросов на текущий год – усиление безопасности объектов топливно-энергетическо-

го комплекса. У бойцов Росгвардии есть опыт противодействия БПЛА противника в зоне проведения СВО.

Наши сотрудники должны всегда быть готовы дать отпор и уберечь промышленность, инфраструктуру от возможных потерей.

– Есть ли какие-то принципиальные различия в организации службы Росгвардии Кузбасса и Росгвардии Иркутской области?

– Специфика работы в территориальных управлениях Росгвардии одна. У нас есть федеральный закон, определяющий направления деятельности, а также задачи. Но, разумеется, существуют некоторые нюансы, требующие внимания руководителей. Корректировка происходит всегда, но она не глобальная. Кузбасс густонаселён. Большую роль здесь выполняют сотрудники вневедомственной охраны, обеспечивая общественный порядок. Это ежедневная и трудная работа, скрытая от глаз. Бойцы вносят большой вклад в борьбе с преступностью.

– Кого-то из прежней команды позвали с собой?

– Нет. Коллектив в управлении Росгвардии Кузбасса сплочённый. Считаю, что каждый на своём месте и достойно выполняет работу.

– Новые вызовы и вводные диктуют свои правила. Насколько сегодня ведомство обеспечено техникой и оружием? Отвечают ли они современным требованиям?

– Росгвардия и создана как законная сила. Постоянное движение вперёд и совершенствование – её принципы. Это касается в том числе и техники, и вооружения. Девиз Росгвардии: «Всегда на страже». Снабжение, наполнение и смена видов вооружения происходит постоянно.

– Как в Росгвардии на сей день решаются вопросы социальной защищённости военнослужащих и сотрудников?

– Спектр социальных гарантий широкий. Среди прочего – право на бесплатное медицинское обеспечение и санаторно-курортное лечение, предоставление служебного жилья и военной ипотеки, а также включение в программу единовременной социальной выплаты. Кроме того, сотрудники мо-



■ Павел Кузнецов. Фото Дмитрия Керсановского.

// ИЗ ДОСЬЕ

Павел Кузнецов – выпускник Сибирской академии права, экономики и управления, участник специальной военной операции. Служебный путь начал в органах внутренних дел. Проходил службу на руководящих должностях в специальных подразделениях Росгвардии. Отмечен государственными наградами, в том числе медалью «За отличие в охране общественного порядка» и медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени.

гут бесплатно получить высшее образование в профильных вузах. Словом, социальные гарантии разные, а для участников боевых действий они ещё шире. Есть что предложить и как поддержать. Это немаловажно. Считаю, что в Росгвардии та самая золотая середина и по денежному довольствию, и по социальным гарантиям. Уверенность в завтрашнем дне у наших сотрудников есть.

– Павел Олегович, вам – 43 года, а уже такая внушительная летопись жизни в силовых структурах. Расскажите немного о себе. С чего началась ваш путь?

– Продолжил дело отца, ныне полковника милиции в отставке. Род на рассказах деда-фронтовика по материнской линии. Он был в составе партизанского отряда в годы Великой Отечественной войны. Поэтому вовсе не удивительно, что в дальнейшем я решил связать судьбу с органами внутренних дел. Первая моя должность в системе – оперуполномоченный уголовного розыска Кировского РОВД города Иркутска. Скажу честно: ту школу, те жизненные уроки, которые получил за этот хоть и не продолжительный, но важный период, останутся со мной на всегда. Почекнул многое, но

бы родные прочувствовали всю прелест региона в спокойном режиме. Разлука переживается непросто, но моя супруга – женщина сильная, она тоже служила в МВД, а потом и в Росгвардии. Сейчас на пенсии. Занимается детьми. Мы постоянно на связи, поддерживаем друг друга. Думаю: переезд состоится в ближайшее время.

– Уже составили дорожную карту по кузбасским локациям, где непременно стоит побывать?

– Подразделения, которые находятся в разных городах региона, уже объехали, поэтому представление о Кузбассе имею. А вообще, хотелось бы побывать в роли промышленного туриста и посетить один из местных разрезов. С огромным уважением отношусь к горняцкому труду. Между тем уже наслышан и о «Шерегеше». Планирую отправиться туда вместе с семьёй и встать на горные лыжи. «Шерегеш» гремит сейчас на всю страну. Слышал много положительных отзывов не только от кузбассовцев, но и от жителей других регионов. Также намерен посетить «Томскую Писаницу». Недавно ездил в Яшкино и обратил внимание, какие в окресте прекрасные леса. В Иркутской области в основном сосновки, а в Кузбассе – ельник, он словно из добродушной советской сказки. Хочу увидеть восторг детей и радость жены. Словом, планы такие: наслаждаться красотами Кузбасса вместе.

– Как воспитываете наследников?

– У нас с супругой двое мальчишек. Изучил много литературы, касающейся воспитания детей, важные вещи осмыслил. Вывод: строгость в воспитании должна присутствовать. Ребёнок будет воспринимать её нормально при условии чёткого понимания, что родители его любят. В наше время много соблазнов, и чем старше становится ребёнок, тем их больше. Необходимо не упустить момент. Причём воспитание – это не просто доведение информации и ряд требований. Воспитание – это демонстрация собственного примера. Если требовать от ребёнка, чтобы он занимался спортом, но при этом самому лежать на диване, то рассчитывать на хороший результат, увы, не приходится. Уважение к спорту таким образом не привить. И так во всём.

Мой отец всю жизнь читает книги. Помню: в детстве он заставлял меня читать по странице в день. Сейчас берусь за литературу без каких-либо напоминаний, люблю это дело. Воспитание – процесс сложный, но прежде всего необходимо разобраться в себе. Во всём нужны стратегия и план. Конечно, определённые моменты зависят и от круга общения, но это не главное. Моя юность пришла на 1990-е, компании собирались разные, но у меня всегда было понимание того, что плохо и что нельзя. И это привили именно родители.

Алена Смирнова.

// ЮБИЛЕЙ

В ЭТОМ ГОДУ ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТМЕЧАЕТ 10-ЛЕТИЕ СО ДНЯ СОЗДАНИЯ ВЕДОМСТВА.

Жить нужно здесь и сейчас

Быть защитником Отечества у кемеровчанина Никиты Митряшина – в крови. С начала СВО он был готов встать на защиту Родины, как когда-то это сделали его прадед и отец. Еще осенью 2022 года кузбассовец пошёл в военкомат, чтобы выполнить гражданский долг

Не смог оставаться в стороне

До поступления на военную службу Никита несколько лет отработал на кемеровском химическом предприятии монтажником металлоконструкций. В цеху трудился с коллегами, которые, узнав о мобилизации, тут же приняли решение отправиться на службу, и Никита был в их числе.

«Мой прадед Фёдор Никитич Митряшин участвовал в Великой Отечественной войне, потом отец служил в Афганистане, он и сейчас участвует в СВО, подпишись контракт в 2023 году. Глядя на прадеда и отца, я и понял, что хочу принять участие в защите интересов нашей страны, потому что не могу оставаться в стороне. Когда началась мобилизация, многие побежали куда-то заграницу, мне были неприятны эти моменты. Для меня это было проявлением трусости, слабости. Так не должно быть. На тот момент у меня была непривычная специальность: оператор станции определения цели, к тому же заочно учился в политехе, но всё же решил, что нужно идти добровольцем, чтобы изменить складывающуюся вокруг ситуацию», – говорит кузбассовец. – И спасибо нашему предприятию, которое не только поддержало это решение, но и помогло приобрести всё необходимое обмундирование и снаряжение, а позже по просьбе моего подразделения нам отправляли гуманитарную помощь».

Молодой человек служил в 11-й гвардейской десантно-штурмовой бригаде зенитчиком. Работал с переносным зенитно-ракетным комплексом, умел определять точки для будущих ударов. Подсказывал и товарищам по службе, как выполнить те или иные задачи. Старшие по званию военнослужащие сразу обратили внимание на сдержанность характера Никиты и его навыки руководителя, поэтому предлагали заключить контракт на руководящую должность. Но боец предпочёл длинный путь, чтобы понять систему на опыте. За боевые достижения он дважды получал повышение: от стрелка-зенитчика вырос сначала до командира отделения, а после стал заместителем командира взвода.

Военная служба продлилась для Никиты два года. Продолжить не позволило ранение, которое мужчина получил при выполнении боевого задания. Во время охоты на «бабу-ягу» подразделение попало на минированную дорогу, где кузбассовец и получил травму от взрыва. Пришлось восстанавливать здоровье, а после возвращаться в мирную жизнь и продолжать дела на прежнем рабочем месте.

За военные заслуги ветерана

СВО наградили знаком отличия «Георгиевский крест» IV степени, медалью «За храбрость» I степени, медалью «За боевые отличия» и памятной медалью «За участие в специальной военной операции. Благодарная Бурятия» (11-я десантно-штурмовая бригада располагается в городе Улан-Удэ).

«Специальная военная операция помогла мне переосмыслить многое в жизни. На какие-то вещи я просто перестал обращать внимание, потому что они для меня стали несущественными», – подчёркивает Никита. – Стал смелее брать на себя ответственность, ведь я побывал в роли человека, принимающего значимые в ходе боевых действий решения и отвечающего за личный состав. Я всегда ставил перед собой цель максимально обеспечить подчинённым сохранность жизни и здоровья. А ещё именно там, на фронте, ко мне пришло окончательное понимание, что нужно жить здесь и сейчас. Не стоит чего-то бояться, нужно сейчас реализовывать цели, потому что жизнь может оборваться в любой момент».

Союз стал крепче

Как отмечает ветеран СВО, за время службы у него изменились ценности и семья вышла на первый план. Уходя на СВО, дома он



оставил любимую супругу и двух ребятишек: сына и дочь. Никита признаётся, что не сразу сказал близким о поездке в зону боевых действий, боялся, что они будут сильно волноваться. Но понимание того, что он нужен стране в этот непростой период, толкало его на сложное решение.

«Уже позже рассказал супруге, где я и для чего. Она, конечно, очень переживала, но постепенно приняла ситуацию и стала поддерживать меня», – говорит Никита. – Несмотря на то, что о многом ей не рассказывал: не хотел нагружать лишними переживаниями, она всегда интуитивно находила подбадривающие слова. А письмо, которое она написала в дорогу перед от-

правкой, стало талисманом. В самые трудные моменты я перечитывал его, и становилось теплее на душе от мысли, что меня ждут дома».

Долгая разлука помогла супругам сплотиться и укрепить союз. Они стали больше ценить время, проведённое вместе, уделять друг другу больше внимания. Появилось и желание родить третьего ребёнка. Это Никита предлагал жене ещё в 2023 году, но она не соглашалась на такой решительный шаг до возвращения мужа с СВО. Как только кемеровчанин демобилизовался, семейная пара тут же осуществила мечту о третьем малыше – в октябре прошлого года у них родилась дочь. Теперь их дом полон ребятишек, и это делает семью Митряшиных только счастливее.

«Помогла финансовая поддержка от предприятия, где продолжаю работу. За рождение дочери нам выплатили миллион рублей. Его мы хотим потратить на улучшение жилищных условий, потому что понимаем: в нашей квартире уже становится тесновато», – говорит Никита.

Нужно двигаться вперёд

Вернувшись в Кемерово, Никита Митряшин понял, что хочет поделиться опытом и рассказать

об увиденном. Сотрудничая с государственным фондом «Защитники Отечества» и ассоциацией ветеранов СВО, он стал активно участвовать в патриотических встречах с детьми и подростками, которым теперь рассказывают о том, что ему пришлось пережить.

«Я был свидетелем того, как мои товарищи совершали геройские поступки, да и сам вынес с поля боя несколько человек. Каждая ситуация была очень опасной. Так, одного бойца вместе с другими сослуживцами вытаскивали после подрыва на мине с минного поля, оказывали ему первую помощь. Каждый раз продумывали план эвакуации, чтобы сохранить жизнь человека и самим остаться целыми, ведь иногда приходилось двигаться до восьми километров под обстрелами, если наша позиция располагалась далеко от медиков. Об этих моментах и важно рассказывать молодым людям, чтобы они понимали: примеры мужественности и отваги есть и сегодня, а желание встать на защиту ближнего – в почёте», – уверен кузбассовец.

Сейчас у молодого человека много мыслей и планов о будущем, которые он уже реализует совместно с товарищами из ветеранской организации. Постепенно начинает участвовать в спортивных состязаниях для парней, прошедших СВО, и во встречах, поддерживающих тех, чья жизнь перевернулась после возвращения с фронта. Мужчина уверен, что нужно обязательно помочь ветеранам реабилитироваться в мирной жизни, чтобы они смогли найти дело по душе, построить планы и реализовывать их несмотря ни на какие трудности. По его мнению, именно те, кто прошёл фронтовой путь, могут подставить боевым братьям крепкое плечо, понять их и настроить на положительные мысли.

«Побывав в роли руководителя на фронте, я понял, что хотел бы карьерного роста и в нынешней профессиональной деятельности. Это подтолкнуло меня продолжить обучение в вузе, – отмечает мужчина. – До мобилизации я учился и работал сварщиком, потом монтажником. Теперь же осваиваю профессию инженера по сварочному производству. Хочу потом получить и второе высшее образование с экономическим уклоном, чтобы строить карьеру в этом направлении. Недавно подал заявку в кадровый резерв. Хочется попасть и во второй поток программы «СВОи Герои. Кузбасс», чтобы получить навыки управления. В любом случае мне хочется развития и роста, потому что останавливаться нельзя, нужно постоянно двигаться вперёд».

Евгения Близникова.



«Чылтыс» как яркая звезда

Вот уже 40 лет народный самодеятельный коллектив, шорский фольклорно-этнографический ансамбль «Чылтыс» сохраняет традиции коренного народа. За эти годы коллектив приобрёл широкую популярность не только в Кузбассе и России, но и за рубежом

С 2003 года бессменным руководителем ансамбля «Чылтыс» (в переводе с шорского – «звезда») является Раиса Петровна Торчакова. Хотя в коллективе она с самого основания. Это человек с уникальной судьбой и даже датой рождения – 9 мая 1945 года! А произошло это так: рабочие Чилису-Анзасского колхоза вышли в поле на сельхозработы, и тут объявили об окончании войны. Все начали радоваться и кричать: «Ура!» А у мамы Раисы Петровны от радости начались схватки. Так она и родилась вместе с великой радостью – Победой.

Детство было тяжёлым, училась далеко от родителей, в интернате. А когда бывала дома, то много работала, помогая семье. Раиса Петровна начала трудовую деятельность в 1961 году учеником приёмщика комбината бытового обслуживания в Таштаголе. Без отрыва от производства обучалась на шестимесячных курсах радиостанций в ДОСААФ, затем училась в Новосибирском радиотехническом техникуме по специальности «радист первого класса». Познакомилась с будущим мужем Николаем Николаевичем и уехала с ним в посёлок Усть-Анзас, где работала начальником аэропорта, а с 1966 по 1980 год – начальником почтового отделения связи. Супруг работал в школе, затем – начальником аэропорта, он рано умер, и она осталась одна с тремя детьми, шестью дойными коровами и работой. Приходилось совмещать много должностей: на почте, в аэропорту, заводить дизель, показывать кино. Её друзья помогли переехать в Таштагол, где она устроилась в аэропорт в Спасске радиостанции. В тот тяжёлый период отворчестве она и не помышляла.

С чего начиналась история

«Когда я жила в Усть-Анзасе, то туда ещё студентом приезжал Валерий Макарович Кимеев (впоследствии известный учёный, этнограф. – Авт.). И он меня знал хорошо. А когда я стала работать в Спасском аэропорту, он часто летал в Усть-Анзас на вертолёте. У него друг жил в Таштаголе – Юрий Кириллович Токмашев. Вот они и задумали организовать шорский ансамбль. Валерий Макарович мне говорит: «Раиса Петровна, мы планируем организовать в Таш-

таголе ансамбль, чтобы шорские песни звучали. Мы, когда собрёмся решать этот вопрос, и вас пригласим. Пришло время тогда, наверное, в 1985 году. И вот 13 февраля «Чылтыс» собрался на первую репетицию», – вспоминает Раиса Петровна.

Репетировал ансамбль в старой, деревянной музыкальной школе. Первым руководителем была Марья Тимофеевна Щербакова. Также в разные годы коллектив возглавляли: Валентина Степановна Курдакова, Татьяна Аркадьевна Ачёлова, Алемпиада Прокопьевна Токмашева, Надежда Алексеевна Кирсанова, Наталья Владимировна Ачулакова. На протяжении многих лет Надежда Алексеевна Шихалева, Василий Иванович Башев, Мария Ахрапоновна Идигешева, Нина Алексеевна Сандыкова, Наталья Владимировна Челбогашева, Александр Владимирович Адыяков были не только ведущими программ, но и сценаристами, режиссёрами выступлений.

В 1990 году ансамблю «Чылтыс» было присвоено звание «Народный». Какое-то время коллектив занимался в ДК «Топаз». А сейчас – в ДК «Горняк». Понапалу в ансамбле было около 30 человек. Сейчас – 15. Тем не менее коллектив сохранил костяк и ему удаётся справляться с большим количеством задач.

Сохранение традиций

Это сейчас в репертуаре ансамбля более 70 песен, обряды, танцы, стихотворения, сценки, в архиве – множество сценариев народных праздников. На некоторые песни написаны фонограммы, выпущены диски к 45-, 50- и 55-летию Таштагола. А поначалу участники ансамбля не только вспоминали, дополняли, но и собирали по крупицам народные песни в отдалённых шорских посёлках. Есть в репертуаре и композиции современных авторов: А. П. Тунекова, Н. С. Зацариной, И. Б. Зиновьевой.

Также участники ансамбля «Чылтыс» стали инициаторами проведения народных шорских праздников. Благодаря им теперь ежегодно проводятся «Ольгуздек Пайрам», конкурс красоты и грации «Кен Кыс», фестиваль-кон-

курс авторской песни «Любовь к Шории», посвящённый памяти шорского барда А. П. Тунекова, детский межрегиональный праздник «Часы ойну» в честь дня рождения Г. Г. Челбогашева, шорский праздник «Чыл Пажы», «Мылтык Пайрам», Международный день коренных народов мира. К слову, «Кен Кыс» и «Любовь к Шории» стали со временем проводиться на областном уровне. Многие из этих праздников появились благодаря инициативам участницы ансамбля Марии Ахрапоновны Идигешевой.

На вопрос: «Как вы всё успеваете?» – Раиса Петровна отвечает: «Мы всё успеваем, хотя у всех есть и дачи, и дети, и孙女, и правнуки. Всё, что касается национальных шорских мероприятий, ложится на ансамбль. Вот если бы нашего ансамбля не было, то не было бы и всех этих праздников».

Признание

Ныне народный ансамбль «Чылтыс» – лауреат, дипломант городских, районных, региональных, всероссийских, международных конкурсов. Он представляет Кузбасс на крупных областных и международных форумах. Ансамбль с шаманом выступал на открытии Ассамблеи коренных и малочисленных народов Сибири и Дальнего Востока в Кемерове, чемпионатов России по горным лыжам и спартакиад по зимним видам спорта на горе Зелёной в посёлке Шерегеш.

Ансамбль принимал участие в X межрегиональном смотре деятельности этнокультурных центров коренных малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока в 2019 году в Якутске. В 2022 году участвовал в конкурсных программах XVII Международной выставки-ярмарки «Сокровища Севера – мастера и художники России» и многих других форумах. За время творческой деятельности ансамбль множество раз с успехом представлял культуру своего народа в Москве, Республиках Алтай, Хакасия, Тыва, Марий-Эл, а также на международном уровне в Румынии, Монголии, Турции, Киргизстане, Китае.

Победа в Китае

В сентябре прошлого года в китайском городе Цинхуандао прошёл Международный фестиваль традиционных культур

«Золотая площадь» в рамках пекинских Годов культуры России и Китая. Он собрал более двух тысяч представителей искусства из двух стран. В их числе был приглашён и «Чылтыс». Делегацию из 16 человек возглавила М. А. Идигешева. По итогам всех конкурсов наш ансамбль получил звание лауреата конкурса «Золотая площадь» и награждён 10 дипломами лауреата. Благодарственным письмом «За личный вклад в развитие и сохранение народного творчества, воспитание патриотизма и гражданственности, за укрепление дружеских связей между Китаем и Россией» была награждена М. А. Идигешева.

«В год 40-летнего юбилея ансамбля «Чылтыс» было почётно получить признание международного жюри. Это общая победа шорского народа и Кузбасса в целом!» – отметила Мария Ахрапоновна.

Это далеко не все награды коллектива и его участников. Как рассказывает с гордостью Раиса Петровна Торчакова, коллектив по достоинству награждён медалью «За вклад в развитие Таштагольского района», юбилейной медалью «300-летие образования Кузбасса». Много лет поддерживала коллектив Н. Г. Согрина, начальник Управления культуры администрации Таштагольского муниципального района, а сейчас – И. Н. Швайгер, директор Централизованной клубной системы Таштагольского муниципального округа. И благодаря этому ансамбль продолжает творить, организовывая мероприятия, гастролируя по региону и шорским посёлкам.

К слову, 13 февраля ансамблю исполнится 41 год. И «Чылтыс» планирует отпраздновать дату отчётным концертом в Усть-Кабырзе вместе с ансамблем казачьей песни «Разгуляй» (руководитель А. С. Шеломенцев). В целом на этот год много планов. В Год единства народов России ансамбль планирует посетить шорские посёлки с концертами.

«Для нас важно, что год посвящён теме единства народов России, – отмечает Раиса Петровна. – Все мы будем дружно и мирно жить, сейчас время-то какое тяжёлое. Не надо никого делить на национальности, нужно всем объединяться, грудью стоять за нашу Россию».

Оксана Сохарева.



Выступление на концерте в честь 40-летия ансамбля.



На фестивале в Китае.
Фото из архива народного ансамбля «Чылтыс».

// ФИНАНСЫ

Развиваем регион вместе

Определены победители третьего конкурса проектов школьного инициативного бюджетирования «Школьные идеи будущего». Всего был заявлен 101 проект, из них определены 20 финалистов. На реализацию идей учащихся из областного бюджета будет выделено 7 миллионов рублей.

«Практика школьного инициативного бюджетирования внедрена в Кузбассе сравнительно недавно. Количество желающих принять участие в проекте год от года растёт. Суть его в том, что ученики сами предлагают идеи, которые хотели бы реализовать в образовательном учреждении, и обосновывают их необходимость. В результате создаётся уникальная комфортная и современная образовательная среда», – отметил первый заместитель председателя правительства – министр финансов Кузбасса Игорь Малахов.

В этом году в пятёрку лучших вошли проекты из Топкинского, Чебулинского, Крапивинского муниципальных округов и Новокузнецка. Так, в школе № 8 города Топки 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 № 65 Новокузнецка оборудуют 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, объединившиеся в команды не менее чем из девяти человек, включая педагогов и представителя родительского комитета.

Тематика школьных инициатив охватывает разные направления: создание медиацентров, школьных редакций, организацию балетных, художественных и музыкальных студий. Также возможно открытие музейных уголков, театральных площадок, зон отдыха, столовых (за исключением пищеблоков), библиотек и спортивных секций. Кроме того, допускаются проекты по благоустройству территории и инфраструктуры образовательной организации.

Конкурсный отбор организует региональное министерство образования, куратором выступает Минфин Кузбасса. Идеи школьников региона уже получают признание не только на местном, но и федеральном уровне. В 2025 году проект «МуZone – окунись в мир диджеинга» учащихся гимназии № 2 Марининска вошёл в число победителей IX Всероссийского конкурса инициативного бюджетирования и занял 2-е место на Международном слёте «ШкИБ-Фест» в Пятигорске.

Планы на 2026 год

Подведены итоги восьмого регионального конкурса проектов инициативного бюджетирования «Твой Кузбасс – твоя инициатива».

В текущем году в муниципалитетах региона будет реализовано 58 народных проектов. Большинство идей направлено на создание и ремонт спортивных и детских площадок, зон отдыха, социальных объектов и памятных мест.

На конкурс была подана 121 заявка из 28 муниципалитетов региона. Наибольшее число инициатив представили жители Тисульского, Промышленновского, Крапивинского, Таштагольского и Гурьевского округов. Так, в посёлке Раздольном Гурьевского муниципального округа проведут капитальный ремонт Дома культуры. В пгт Тисуль обновят аллею Памяти Участникам СВО. В Топках обустроят место массового отдыха на улице Красногорской.

Региональный проект «Твой Кузбасс – твоя инициатива» стартовал в конце 2018 года. Всего за семь лет реализовано около тысячи идей, количество участников увеличилось в 1,3 раза. Кузбасс входит в десятку регионов России с наиболее успешной практикой инициативного бюджетирования.

Для участия в конкурсе необходимо создать инициативную группу из не менее 10 участников в возрасте от 18 лет и представить проект в местную администрацию. Так же заявителями могут выступать старосты или органы территориального общественного самоуправления (ТОС).



■ Один из объектов инициативного бюджетирования в регионе – памятник Сергею Есенину.
Фото пресс-службы Минфина Кузбасса.

Проекты-победители реализуются на условиях софинансирования: из областного бюджета выделяется около 90 процентов средств, остальное – средства муниципалитета, представителей бизнеса и жителей населённых пунктов. Приём заявок и конкурсный отбор ежегодно проводит Министерство финансов Кузбасса.

Ранее были подведены итоги прошедшего, 2025 года. «Почти тысячу народных проектов мы реализовали по программе «Твой Кузбасс – твоя инициатива» за семь лет, в том числе более 150 – в этом году. Желающих поучаствовать становится всё больше, люди погружаются в вопросы благоустройства своих посёлков, следят за сохранностью объектов. Такие инициативы будем поддерживать и продолжим программу», – отметил губернатор Кузбасса Илья Середюк.

Дмитрий Уваров.

РСХБ

Бесплатная карта UNIONPAY*

С нашей картой в Китае как дома



*UNIONPAY (Юнионпэй), дебетовая карта платежной системы UNIONPAY INTERNATIONAL (ЮНИОНПЭЙ ИНТЕРНЕЦИП). Тарифный план «Своя карта плюс». Выпуск карт бесплатно в соответствии с действующими тарифами АО «Россельхозбанк». Реклама. Не является офертой. Информация действительна с 21.01.2026 и может быть изменена. Подробности об услугах, тарифах и мерах безопасности по телефону на официальном сайте и в офисах АО «Россельхозбанк». Генеральная лицензия Банка России № 3349 от 12.09.2015.

7787 | 8 800 100 0 100

rshb.ru

// ТВОРЧЕСКАЯ ВСТРЕЧА

Само очарование

7 марта в пространстве Белого зала Театра драмы Кузбасса состоится очередная творческая встреча проекта «В главной роли...».

Данный проект – уникальная возможность пообщаться с любимым артистом и задать интересующие вопросы о закулисной жизни, репетиционном процессе, вдохновляющих спектаклях, режиссёрах и партнёрах по сцене. В ходе диалога артисты могут поведать не только о творческом пути в стенах любимого драматического театра, но и рассказать о детстве, юности, семье и увлечениях.

На этот раз в центре внимания –



■ Фото Театра драмы Кузбасса.

очаровательная актриса Софья Чинкова, которая пришла в Театр драмы Кузбасса больше десяти лет назад, окончив отделение «Артист драматического театра и кино» Кемеровского государственного университета культуры и искусств (мастер курса – заслуженный артист РСФСР В. В. Мирошниченко). За это время она показала, что в хрупкой девушке умеется столько характеров и граней! Её сценические образы, органичные природе или созданные через преодоление, всегда точны и не вызывают сомнений.

Готовность к экспериментам, участие в благотворительных концертах, лёгкость в работе с детьми, поэтичность и музыкальность – это всё о Софье. Минувший год явил зрителям целый калейдоскоп её работ: Дина в «Приходи на меня посмотреть», Роксанна в «Сирано де Бержераке», Маша в «Гринёве», Жанна в «Человеке в закрытой комнате» и Беатриче в «Труффальдино из Бергамо». И это в очередной раз доказывает многогранность таланта Софьи Чинковой. Понятное дополнение вечера – фото на память и автограф любимого артиста. Автор идеи такого формата встреч и их неизменный ведущий – артист театра Роман Орлов.

Анна Тимощук.

// ПАМЯТЬ

Героям Даманского посвящается

В кемеровском парке имени Г. К. Жукова рядом с памятником пограничникам всех поколений установлен закладной камень погибшим землякам на Даманском.

Табличка гласит, что на этом месте будет воздвигнут монумент. Скульптор А. Е. Ткачук разместил 11 фамилий на скорбном знамени, а перед ним – фигуру бойца, который ведёт пограничников в бой. Возвведение монумента планируется начать при финансовой поддержке администраций городов Кузбасса, кемеровчан, бизнеса в марте 2026 года и окончить его в этом же году. Монумент будет являться здрикой связью с земляками, погибшими в бою за нерушимость границ Родины.

«Цена этой битвы, цена этой победы, цена их смерти, их подвигу – вечная память! Они победили смерть!» – такими словами открыл недавнюю встречу с вете-

ранами пограничных войск Герой Советского Союза, почётный гражданин Кемеровской области, участник событий на Даманском генерал-лейтенант Ю. В. Бабанский во время недавнего приезда в родной город.

Кемеровская областная общественная организация «Ветераны пограничники» проводит организационные мероприятия по открытию монумента пограничникам, павшим геройской смертью на острове Даманском в 1969 году. Памятные события 2 и 15 марта на реке Уссури у многих стёрлись в памяти. Современное поколение совсем не знает об этих боях. Они хорошо изложены в книгах «Даманский излом», «Героями не рождают-

ся», «Даманский – незабываемый остров. 1969–2014».

В своей книге «Даманский: Превыше жизни долг и честь» Ю. В. Бабанский ярко описал трагические часы боёв. Она поистине является историческим пособием для многих поколений кузбасских школьников. Описан с братской любовью короткий жизненный путь 11 пограничников из Кемеровской области. Вот их имена: уроженец села Мальцево Юргинского района Г. М. Давыденко, Н. Т. Дергач из совхоза «Октябрьский» Топкинского района, юргинец В. И. Егупов, В. М. Ермаков из деревни Петровки Тисульского района, житель Анжеро-Судженска

А. П. Змеев, тайгинцы В. А. Изотов и С. А. Нечай; кемеровчане В. П. Исаков, Г. С. Овчинников, А. И. Пасюта, уроженец деревни Среднеберёзовки Топкинского района В. П. Соляник.

Корни их подвига – в славной, героической истории нашего народа, защищавшего Отечество от всех исторических недругов Руси, а слава о них будет жить в

сердцах и свершениях нынешнего поколения защитников мира на земле и, в частности, бойцов – участников СВО, в том числе и наших земляков – кузбассовцев. Вечная память Героям!

Н. Н. Игнатьев,
заместитель председателя
Кемеровской областной
общественной организации
«Ветераны пограничники».



// ВЕСТИ С МЕСТ

Настоящий пример для молодёжи

Ветераны Кузбасса ведут активную работу по патриотическому воспитанию и просвещению школьников и студентов. На встречах с молодыми людьми и земляками более старшего возраста они затрагивают важные жизненные вопросы.

НОВОКУЗНЕЦК**НАЧАЛО КРЕПКОЙ ДРУЖБЫ**

В Совете ветеранов южной столицы Кузбасса открылся музей истории ветеранского движения города.

В мероприятии приняли участие ученики школы № 97, которые посетили новое помещение совета. Учащиеся осмотрели экспозицию, в том числе выставку макетов оружия, организованную председателем гражданско-патриотической комиссии Совета ветеранов П. А. Маликовым. Также они выслушали напутствие председателя Комитета ветеранов войны и военной службы Ю. П. Алябьева и председателя Новокузнецкого городского совета ветеранов А. П. Селезнёва. Гостей тепло приняли, напоили чаем. Кроме того, здесь же ребята посетили выставку самодеятельной художницы И. Р. Зинатуллиной, посмотрели экспонаты в экспозиции «Золотые ручки Центрального района», познакомились с работами известного фотохудожника Юрия Лобачёва, поучаствовали в работе клуба «Сундучок» по изготовлению оберегов.

Надеемся, что это событие станет началом тесных связей музея истории ветеранского движения со школами города.

С. А. Морозов, председатель музейно-мемориальной комиссии Совета ветеранов Новокузнецка.

**ПРОМЫШЛЕННОВСКИЙ ОКРУГ****СИЛА ОКРУГА – В ЛЮДЯХ**

Активисты ветеранского движения округа и председатель женсовета побывали в центре чувашской национальной культуры в посёлке Иваново-Родионовском. В числе гостей вместе со мной были член бюро Совета ветеранов З. М. Протопопова и председатель женсовета округа Т. В. Кайнова. В центре чувашской национальной культуры проводят экскурсии, рассказывают о местных жителях, знакомят с богатой историей, традициями односельчан. Но вместе с тем здесь расположен штаб волонтёрского движения «Мы вместе».

Посёлок небольшой: около 270 жителей. Но даже здесь люди находят силы и время помогать землякам на СВО. В Год единства народов России они показывают пример единения на фронте и в тылу. Матери, чьи сыновья сейчас на СВО, стали волонтёрами, собирают и отправляют гуманитарную помощь, денежные средства.

Я убеждена, что сила нашего округа – в таких людях, их вере, стойкости и неутомимых руках. Этот центр вносит бесценный вклад в общую историю нашего округа.

З. И. Абдрафикова, председатель Совета ветеранов Промышленновского муниципального округа.

ПРОКОПЬЕВСКИЙ ОКРУГ**ГОРДОСТЬ ЗА ЮНЫХ**

Председатель Совета ветеранов Прокопьевского муниципального округа Л. А. Чурикова приняла участие в областной научно-практической конференции «Молодёжь и наука: современные проблемы, пути решения», которая в честь Дня Российской науки прошла в Прокопьевском аграрном колледже.

Наша активистка была привлечена в качестве эксперта для оценки исследовательских работ студентов области и Республики Беларусь в секции «Социальные проблемы современного общества». В результате тщательного анализа 28 студенческих работ были выставлены оценки, выбраны победители и лауреаты конференции.

Считаю, что участие в конференции в качестве эксперта председателя общественной ветеранской организации показывает, что к мнению старшего поколения прислушиваются и ценят профессиональный и жизненный опыт.



Не может не радовать, что среди нашей молодёжи – много думающих, грамотных, правильно воспитанных, переживающих за будущее России людей.

Ребята ставили острые вопросы о демографии, сокращении населения, миграции жителей Кузбасса в другие регионы, засилье иностранных слов в повседневной жизни, об опасности курения электронных сигарет и вейпов, о проблемах ранних браков и многом другом. Студенты анализировали ситуации и предлагали пути решения проблем. Вселяет надежду, что если есть у нас такая молодёжь, значит, можно быть спокойным за будущее страны.

Г. А. Якунина, специалист по работе с территориями Кемеровской региональной организации ветеранов.

ГУРЬЕВСКИЙ ОКРУГ**ВСЕ ПЛАНЫ ВЫПОЛНЕНЫ!**

Состоялся отчётный пленум местной общественной организации ветеранов округа.

В докладе о деятельности организации я рассказала о делах и мероприятиях, которые были проведены активистами ветеранской организации.

Все намеченные планы выполнены. Да иначе не могло! Ведь наши ветераны – особые люди, которые, не жалея времени и сил, помогают пожилым сверстникам решать насущные проблемы, вовлекают в активную жизнь новых пенсионеров, занимаются патриотической работой с молодым поколением. А во главе каждой ветеранской организации стоят умные, грамотные, авторитетные ветераны!

Я поблагодарила актив за участие в патриотических, культурно-досуговых мероприятиях, благотворительных и экологических акциях, особо отметив их помощь участникам СВО. Наша работа всегда идёт в тесном сотрудничестве с органами местного самоуправления, учреждениями социальной защиты населения, образования, культуры и спорта, здравоохранения, советом народных депутатов округа. В ближайших планах совета ветеранов – продолжать взаимодействие с органами власти и депутатским корпусом по разным вопросам.

Е. А. Бондаренко, председатель Местной общественной организации ветеранов Гурьевского округа.

Сообщество наставников – опора для подростков

В феврале проект «Наставничество» отмечает четыре года с момента появления в регионе. За это время идея, направленная на социализацию детей-сирот от 12 до 18 лет, разрослась и натолкнула инициативную команду на ещё ряд проектов, помогающим подросткам из детских домов и семей в трудной жизненной ситуации получить поддержку от взрослых друзей.

«Свой взрослый»

Проблема сиротства остаётся актуальной в современном обществе. И, как говорит статистика, если малыша дошкольного возраста скорее всего однажды заберут в семью, то подросток, оставшийся по разным причинам без поддержки родителей, так и проведёт время в стенах государственного учреждения до совершеннолетия. Какие перспективы будут ожидать этого человека с непростой судьбой, никто не знает, но в силах каждого взрослого помочь ему обрести цели, мечты и стремления в жизни.

Решить ситуацию с социальным сиротством призван проект «Наставничество», который 15 лет назад создал фонд «Солнечный город». Идею реализуют в нескольких субъектах РФ, в том числе и в Кузбассе. Работу с подростками из детских домов осуществляют добровольцы, причём не просто волонтёры, а люди с большим жизненным опытом и огромным сердцем. Среди них оказываются те, кто готов поделиться теплом и внимание ребёнку, стать для него товарищем и верным взрослым другом.

В нашем регионе миссию по организации такого сообщества наставников четыре года назад взяла на себя кемеровчанка Екатерина Фёдорова. Чуть позже она учредила АНО «Центр поддержки семьи и детства «Теплота», а в прошлом году создала пространство для встреч взрослых людей, которые решили стать старшим товарищем для кого-то из подростков-сирот. Появились и новые лица. Теперь в команде с Екатериной работают кураторы проекта «Наставничество» Инна Гаврилова и психолог Анна Красава.

«Пройдя путь наставника со всеми трудностями, я в этом году стала куратором проекта, – говорит Инна Гаврилова. – Теперь помогаю и другим людям стать взрослым товарищем для подростка и преодолеть препятствия, которых может быть много. Занимаюсь и поиском будущих кандидатур. Запрос от детей растёт, и мы стараемся закрыть эти потребности, набирая добровольцев».

В начале пути проект в Кузбассе испытывал сильные трудности, потому что многим всё это казалось сложно, незнакомо. Сегодня найти подходящую кандидатуру не стало проще, хотя о проекте в регионе уже знают, да и кураторы нашли способы привлечения будущих на-

ставников. В прошлом году 24 ребёнка обрели «своего взрослого», как принято говорить в проекте. У каждого добровольца только один подопечный, как и у подростка только один наставник. И этот подбор пар кураторы идеи ведут особенно тщательно.

Огромная часть в проекте посвящена психологии. Перед встречей с наставляемым взрослые проходят подготовку на тренингах, где учатся понимать психологию подросткового развития, находить опору в себе и помогать в этом ребёнку, справляться с трудными ситуациями и переживаниями юной души. Психологическая поддержка наставника продолжается в течение всего периода его участия в проекте. От этих встреч взрослые получают навыки, которые пригодятся во многих жизненных сферах.

Расширение границ

Долгое время «Наставничество» имело практику только на территории Кемерова, но в прошлом году проект стал географически шире, и сегодня инициаторы регулярно выезжают за пределы кузбасской столицы. Сотрудничество удалось наладить с детскими домами Топкинского и Промышленновского муниципальных округов. На очереди – социальное учреждение Ленинска-Кузнецкого.

Воспитанники детских домов в отдалённых территориях региона тоже хотят иметь наставников, но найти их среди жителей сёл и деревень не так-то просто. Чтобы покрыть потребность детей в общении со взрослыми, кураторы проекта «Наставничество» стали ездить к ребятам сами.

«В беседе с руководителем дет-



■ Самое ценное, что может дать наставник подростку, – эмоциональная поддержка в трудных ситуациях.

ского дома в деревне Малый Корчуган выяснилось, что у них нет психолога. Наши активисты из числа наставников предложили оказывать детям профессиональную психологическую помощь, ведь среди волонтёров проекта довольно много квалифицированных педагогов и психологов, некоторые из которых освоили эту новую для себя специальность уже после взаимодействия с проектом. Так у нас и родилась новая идея – ездить раз в месяц в детский дом в Малый Корчуган, чтобы общаться с ребятами, проводить для них мастер-классы или мероприятия и оказывать профессиональную психологическую поддержку», – рассказывает Екатерина Фёдорова.

Проект назвали «Волонтёрский караван». Дети ждут встреч со специалистами, потому что для них это редкая возможность быть услышанными и понятыми. Организаторы инициативы отмечают, что эти встречи позволяют снизить градус тревожности среди подростков и наладить их взаимоотношения с сотрудниками учреждения и друг с другом. Не исключают, что караван поедет и в другие учреждения, но тут важно, чтобы желание и возможности совпадали.

Профилактика социального сиротства

«Летом 2025 года мы выиграли грант от Министерства тру-

да и социальной защиты на реализацию ещё одного проекта. В этот раз наша идея была направлена на помощь подросткам и семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Инициатива стала уникальной, потому что в Кузбассе единицы проектов направлены на эту категорию людей. Теперь же мы проводим групповые занятия с подростками в клубе «Ветер перемен», – рассказывает Екатерина.

Участников этого проекта помогли найти специалисты центра социальной помощи семье и детям города Кемерово «Семейный центр». Работа ведётся с семьями комплексная, поэтому с папами и мамами тоже организуются встречи, а при необходимости психологи проводят индивидуальные консультации с родителями и детьми. Здесь каждый участник процесса может задать вопросы, которые его беспокоят, и повлиять на трудную ситуацию, которая сложилась в семейных отношениях.

«Ещё один наш проект, который помогает сохранить мир в семье, – форум для родителей «Переходный возраст: диалоги о подростках». Он прошёл в Кемерове 30 ноября прошлого года, собрав разных специалистов. Психологи рассказывали мамам и папам о том, как выходить из различных непростых ситуаций в обществе. Нарколог, гинеколог, специалист по цифровым технологиям предупредили об опасностях, ко-

торые сегодня подстерегают юношей и девушек, – добавила Екатерина. – Думаю, что мы обязательно сделаем эти встречи ежегодными, потому что по отзывам поняли, насколько родителям необходимы такие беседы и помощь во взаимодействии со своими большими детьми».

Быть примером – возможность стать лучше

Как говорят руководители социальных проектов Екатерина Фёдорова и Инна Гаврилова, расширяя идеи, они постоянно ищут помощь и поддержку. Где-то нужны спонсоры, где-то – профессионалы, а где-то просто неравнодушные люди, готовые стать опорой для ребят из детских домов или сложных семей.

«Наставник не равен спонсору. Он не покупает игрушки и сладости, не оплачивает желания ребёнка. Он нужен для того, чтобы просто быть рядом в трудный или радостный момент, подсказать, направить в верное русло и дать понять подростку, что он не один, ему помогут решить возникшую непростую ситуацию и эмоционально справиться с ней», – отмечает Инна.

Несмотря на то что проект важен и очевидно нужен, многие до сих пор продолжают задавать кураторам вопрос о том, зачем всё это самим наставникам и что они могут получить от участия.

«Каждый получает здесь что-то своё, но прежде всего – уникальную возможность укрыть своим крылом чью-то душу и понести ответственность за того, кого ему доверили. Быть для кого-то примером и авторитетом – значит и самому стремиться к чему-то большему, это рост для личности. Растём мы здесь и благодаря новым знакомствам, встречам и мастер-классам, – добавляет Инна. – Общение с молодыми людьми заряжает, ведь дети иначе смотрят на эту жизнь и могут показать нам её совершенно под другим углом. А наша задача посмотреть на мир глазами этого ребёнка и помочь ему найти своё место».

Евгения Близникова.



■ Наставники вместе с подопечными принимают участие в тренингах, чтобы лучше узнать друг друга.

// ОБРАЗОВАНИЕ

Билет в будущее

Выбор профессии – один из ответственных шагов в жизни подростка, который часто даётся нелегко и ему, и его родителям. Какие профессии выбирает современная молодёжь, как помочь ребёнку найти себя и куда податься учиться: в вуз или колледж? Разбираемся в этих вопросах вместе с кемеровчанкой Екатериной Кабаковой, профориентологом по работе с подростками и взрослыми. Екатерина уже более девяти лет в этой теме, она автор проекта по самореализации «Давай вместе» и методики по поиску любимого дела, член федеральной Ассоциации профориентологов, лектор Всероссийского общества «Знание», спикер региональных и федеральных проектов и мероприятий, приглашённый преподаватель в «Сириус. Кузбасс».

– Екатерина, если раньше дети хотели стать космонавтами и актёрами, то сегодня мечтают о какой карьере?

– Им хочется стать айтишниками. Вопреки переживаниям представителей старшего поколения. Им кажется, что большинство молодых людей мечтает стать блогерами и только и делать, что танцевать перед камерой. Да, вот так вот, профессия блогера не входит в топ предпочтений ребят. Молодые люди видят в цифровых технологиях стабильность, востребованность и возможность реализовать творческие идеи, и при этом их манит удалённый формат работы.

– Буквально недавно таким же всеобщим престижем и гарантией успешного будущего считались профессии юриста и экономиста...

– Да, тогда множество абитуриентов шло в эти направления не по зову сердца, а польстившись на статус, высокие зарплаты и давление общественно-го мнения. Результат грустный: переполненный рынок труда, жёсткая конкуренция и, что важнее, множество людей, которые в середине карьеры осознали глубокое профессиональное выгорание и разочарование.

Безусловно, ИТ-сфера сегодня – это трендовое профессиональное направление, золотая жила в глазах многих родителей и подростков. Однако, отправляя ребёнка в программисты только из-за тренда, стоит вспомнить недавний опыт поколения миллениалов. С ИТ сегодня может сложиться аналогичная ситуация. Это огромная и сложная отрасль, требующая специфического склада ума: склонности к логике, усидчивости, постоянного самообучения и решения нетривиальных задач. Не каждый, кто любит играть в компьютерные игры, будет счастлив писать для них код. Это важно понимать.

– Выбор профессии под давлением тренда чем чреват, как думаете?

– Думаю: это путь к кризису в 30 лет, как бы грустно это ни звучало. Гораздо важнее, мне кажется, помочь подростку найти точку пересечения его способностей, интересов и реальных возможностей рынка, даже если этот путь лежит вне модной сегодня сферы. Осознанный выбор приведёт к гораздо большей



удовлетворённости жизнью и карьерному успеху.

– Самые частые вопросы, которые задают вам подростки?

– «Как понять свои сильные стороны?», «Что делать, если ничего не нравится?» и «Как подобрать вуз или колледж под профессию?». Чтобы ответить на эти вопросы, я рекомендую ребятам начать с честного диалога с самим собой. Стоит разделить желания, реальные возможности и потребности рынка труда. Например, если подросток не выносит монотонную работу, но хочет быть юристом, стоит хорошенько подумать. Также важно исследовать критерии идеальной работы: карьерный рост, зарплату, гибкий график или работу в команде. Подключиться неплохо бы, конечно, и родителям. Проанализировать желаемый формат деятельности и порассуждать вместе с ребёнком: ему хочет-

ся работать в офисе, на фрилансе или строить свой бизнес? Не всякая профессия, например судья или врача, совместима с удалённым форматом. Главное, помочь ребёнку разобраться в интересах и желаниях.

– И, если говорить о мире профессий, думаю, все замечают, что он стремительно меняется. Интересно ваше мнение.

– Да, на рынке труда появляются новые направления, многие профессии становятся менее востребованы, а некоторые на-всегда уходят с рынка труда или кардинально трансформируются. По мнению экспертов, под сокращение попадут профессии, в которых есть рутинные задачи, построенные на автоматизмах, например кассиры, операторы кол-центров, часть функций бухгалтеров. Востребованными останутся профессии, в которых люди создают, проявляют креатив и где важен человеческий фактор: помощь, поддержка, эмпатия. Человеку нужен человек, и это, я думаю, не скоро изменится.

Также на первый план выйдут специальности, связанные с технологиями, анализом данных и решением сложных, нестандартных задач. Уже сейчас активно развиваются такие направления, как AI/ML-разработчик и инженер (создание систем искусственного интеллекта), дата-инженер (работа с большими данными), инженер-робототехник (проектирование и обслуживание роботов), промпт-инженер (специалист по эффективному взаимодействию с нейросетями).

– Острый вопрос для мно-

гих ребят: вуз или колледж. Где учиться?

– Этот вопрос волнует и детей, и родителей. Но вижу такую тенденцию, что всё чаще сами школьники выбирают техники. Основные причины – желание быстрее получить конкретные практические навыки по профессии и страх перед ЕГЭ. Родители часто переживают и настаивают на 10–11-м классах и последующем поступлении в вуз. Однако сегодня современное среднее профессиональное образование даёт качественные знания и реальный опыт, поэтому рассматривать его как достойный вариант точно стоит. Ну и, конечно, важно ориентироваться на то, какую профессию ребёнок имеет в виду для будущей реализации. Если он хочет стать первоклассным хирургом или генетиком, ему всё же стоит рассмотреть высшие учебные заведения.

– Тема профориентации – одна из горячих и нервных. Мы так хотим для детей стабильности и успеха, что иногда, сами того не желая, совершаём ошибки, которые только отдаляют их от счастливого будущего.

– Всё так. Я бы выделила четыре самые частые ловушки родительского мышления.

Первая – излишнее напряжение и давление. Родительская тревога превращается в ежедневный пресс. Ребёнок чувствует, что от его выбора зависит не его счастье, а спокойствие родителей. Это гигантская ноша. В ответ включается вполне логичная защитная реакция: протест, уход в себя, демотивация. Чем больше давят, тем сильнее подросток закрывается. Вместо этого создайте пространство для спокойного диалога. Спрашивайте не «Кем ты станешь?», а «Что тебе интересно? Что у тебя получается? Какие предметы и занятия приносят радость?» Помогите ребёнку исследовать свои интересы и понять истинные желания.

Вторая ловушка – фокус на одной профессии на всю жизнь. Мир меняется стремительно. Профессии устаревают, появляются новые, а карьера всё реже

выглядит как прямая дорога от точки А к точке Б. Заставляя ребёнка сфокусироваться на одной-единственной цели (только врач, только юрист), мы несознанно транслируем: «Ошибка в выборе = катастрофа». Это порождает страх и паралич воли. Поэтому лучше говорить о на-выках и направлениях: «Давай посмотрим, какие умения тебе интересно развивать: аналитические, творческие, коммуникативные?». Объясните, что нормально пробовать, менять сферу, доучиваться. Карьера – это гибкий маршрут.

Третья ловушка – выбор статусной, или модной, профессии. Если ребенок толкают в «престижную» сферу, к которой у него нет ни интереса, ни способностей, результатом может быть выгорание на первом курсе, ненавистная работа и чувство выброшенных лет жизни. Изучайте не только тренды, но и индивидуальность ребёнка. Устойчивый успех приходит там, где интерес встречается с потенциалом. Престижно не название профессии, а быть высококлассным специалистом в своей области, даже если это не ИТ.

И ещё один момент – реализация своих нереализованных мечтаний: «Я не стал врачом, значит, мой ребёнок должен!», «У меня не было возможности играть на фортепиано, пусть дочь станет великой пианисткой!». Ребёнку отказывают в праве на собственный путь. Он проживает не свою, а родительскую жизнь. Это прямая дорога к внутреннему опустошению, обиде и потере контакта с самим собой. Разберитесь со своими амбициями отдельно. Терапия, хобби, курсы – реализуйте свои мечты сами, никогда не поздно. Подарите ребёнку возможность мечтать о своем. Ваша история – это ценный опыт, но не сценарий для него. И это четвёртая ловушка.

– Как же помочь своему ребёнку по-настоящему?

– Будьте исследователем вместе. Ходите на дни открытых дверей, смотрите интервью с представителями разных профессий. Развивайте мягкие на-выки, ведь критическое мышление, умение общаться, работать в команде и учиться новому – это база для любой карьеры будущего. Хорошим подспорьем могут стать профориентационные тесты (Климова, Голланда и другие), но важно помнить: они не дают готового ответа, а лишь помогают лучше понять склонности.

И главное – любите не за выбор, а просто так. Когда ребёнок знает, что ваша любовь безусловна, ему легче быть искренним и искать то, что подходит именно ему. Главная наша задача не выбрать за дочь или сына, а дать ему инструменты и уверенность, чтобы он мог выбрать сам. И поддержать его на любом выбранном пути.

Анна Тимошук.



Фото автора.

// МАССОВЫЙ СПОРТ

Народная гонка страны

Завтра закончится регистрация на Лыжню России. Вспоминаем богатую историю всероссийской гонки и рассказываем, как жители нашего региона могут вписать имена в её летопись.

Путь сквозь века

Лыжня России – одно из старейших массовых спортивных мероприятий в нашей стране, направленное на популяризацию лыжного спорта. Первая гонка прошла в 1982 году в Москве, где участники преодолели марафонскую дистанцию в 60 километров. На старт вышли тысячи лыжников, однако до финиша добрались лишь сотни из них – настолько сложным был маршрут. Завершение соревнования стало символичным: лидеры Валерий Михайлин и Виктор Фирсов вместе пересекли финишную черту, что подчеркнуло главную идею Лыжни России – победу над собой и укрепление спортивного братства, а не соперничество.

С годами Лыжня России приобретала всё большую популярность, появлялись новые дистанции для разных категорий участников. Её престижрос, а число участников увеличивалось. После распада СССР спорт, как и многие другие сферы, столкнулся с трудностями. Однако в нулевые годы Лыжня России нашла поддержку спонсоров, что помогло ей не только выжить, но и расшириться на множество городов страны. В последующие годы государство взяло курс на развитие массово-

го спорта, и Лыжня России стала его ярким примером. С 2019 года гонка проходит при поддержке федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография», инициированного президентом Владимиром Путиным. Глава государства ежегодно направляет участникам приветственные телеграммы, называя Лыжню России ключевым событием зимнего спортивного сезона и отмечая участие целых семей и представителей разных поколений.

Год от года количество участников Лыжни России растёт. Если в 2004 году на старт вышли более 100 тысяч человек, то в 2014-м – уже 550 тысяч. А два года назад их количество перевалило за отметку в полтора миллиона!

Кузбасс выходит на старт

Наш регион присоединился к Лыжне России в 2008 году, и с тех пор гонка проводится в нескольких муниципалитетах. В прошлом году в мероприятии приняли участие более 15 тысяч жителей Кузбасса. Центральный старт прошлого года прошёл в кемеровском лыжном комплексе «Снежный» и собрал свыше тысячи любителей этого вида спорта.

В этом году Лыжня России



■ Фото пресс-службы администрации правительства Кузбасса.

состоится 14 февраля и будет посвящена Году единства народов России. Регистрация подходит к концу, но успеть ещё можно. Для этого нужно зайти на портал «Госуслуги», перейти в раздел «Массовые спортивные соревнования» и найти нужное событие. Далее необходимо выбрать место старта, и система автоматически подгрузит спортивные данные и сведения о полисе обязательного медицинского страхования. Если данные не подтянутся, их придётся ввести вручную. После этого нужно следовать инструкциям на экране, заполнить контактные данные и дождаться уведомления об успешной регистрации. Современные технологии позволяют не приносить на старт паспорт и полис ОМС, достаточно предъявить их на экране смарт-

фона в приложении «Госуслуги».

Важно отметить, что Лыжня России – это праздник спорта. Чтобы избежать неприятностей, стоит объективно оценить

силы при выборе дистанции. В случае сомнений рекомендуется проконсультироваться с врачом о возможности участия в гонке.

Владислав Бегезов.

МЕЖДУ ТЕМ

Несмотря на то что датой проведения Лыжни России в этом году выбрано 14 февраля, в некоторых регионах гонка уже состоялась. Так, в минувшую субботу, 7 февраля, первые забеги прошли в Москве, а также в Амурской и Ярославской областях. В честь Года единства народов России многие участники добавили ярких красок, выйдя на старт в традиционных национальных костюмах и образах любимых сказочных героев.

Учитывая особенности регионов, некоторые старты Лыжни России пройдут позднее. В Краснодарском крае и Костромской области гонка запланирована на 21 февраля, в Республике Саха (Якутия) – на 28 марта, а в Чукотском автономном округе – на 12 апреля. Это позволит провести соревнования в оптимальных погодных условиях, чтобы каждый участник мог получить максимум удовольствия от забега.

// СПРИНТ-НОВОСТИ

ХОККЕЙ

«Металлург» прервал неудачную серию.

После двух подряд домашних поражений: от «Магнитки» (2:5) и «Южного Урала» (0:1 по буллитам) – новокузнецкий клуб отправился в Воскресенск. Местный «Химик» подшёл к очному матчу с серией из шести побед на своём льду, но «Металлургу» удалось её прервать. В первом периоде гости отправили в ворота подмосковной команды две безответственные шайбы, отличились Марк Верба и Никита Гусликов. Во второй двадцатиминутке клубы обменялись голами: сначала Егор Сердюк



■ Фото пресс-службы ХК «Металлург» Новокузнецк.

увеличил преимущество «Металлурга», потом хозяевам удалось реализовать большинство и отыграть одну шайбу. В третьем периоде собравшиеся на трибунах болельщики забытых голов не увидели. Итог – 3:1 в пользу «сталеваров».

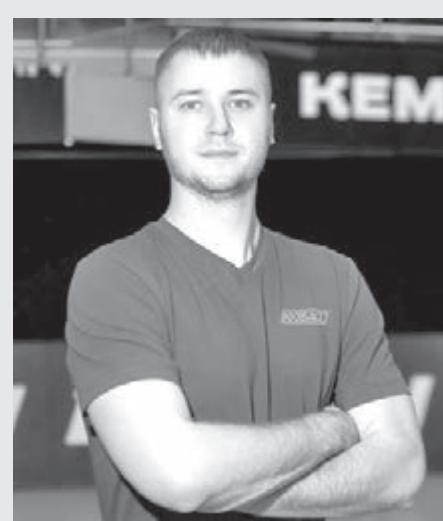
«Сегодня был бой. Встречались, скажем так, два лидера чемпионата. Никто не хотел уступать, с первых минут сделалось понятно, что будет напряжённая боевая игра. Нам приятно, что в этой игре мы вышли победителями. Не будем вдаваться в нюансы, но думаю, что болельщики остались довольны игрой», – сказал после матча главный тренер «Металлурга» Андрей Лунёв.

После этой победы в активе новокузнецкого клуба стало 85 очков, он занимает первое место в турнирной таблице. На пять баллов отстаёт «Юрга» из Ханты-Мансийска, которая при этом провела на два матча меньше и в случае победы в них может перехватить лидерство у «сталеваров». Матч следующего тура (в гостях против столичной «Звезды») «Металлург» провёл уже после сдачи этого номера газеты в печать. На следующей неделе новокузнецкий клуб начнёт предпоследнюю серию домашних игр в рамках регулярного сезона. Первая из них состоится в понедельник, 16 февраля. Стартовая сирена матча с «Омскими Крыльями» прозвучит в 19:00 по местному времени, посмотреть его в прямом эфире можно на телеканале «Десятка» (22-я кнопка – в новокузнецких кабельных и интернет-сетях).

ТАЙСКИЙ БОКС

На Крайний Север – за победой.

В Ноябрьске (Ямало-Ненецкий автоном-



■ Фото пресс-службы ВК «Кузбасс».

запредельное желание увидеть в регионе лучших тайбоксёров страны. Муай-тай идет по стране, открывая новые горизонты», – рассказал перед стартом турнира президент Федерации муай-тай России Дмитрий Путилин.

Соревнования собрали лучших бойцов муай-тай со всей страны, прошедших отбор на окружных чемпионатах. Они представляют 85 региональных федераций. Самые большие составы команд представлены сильнейшими регионами, Кузбасс – в числе фаворитов. Об итогах чемпионата мы расскажем в следующем номере нашей газеты.

ВОЛЕЙБОЛ

«Кузбасс» подписал игрока сборной Казахстана.

Состав кемеровского клуба пополнил 32-летний связующий Сергей Кузнецов, который начал этот сезон в клубе «Жайык» из Уральска. Его профессиональная карьера стартовала в клубе «Алматы», в разные годы играл за казахстанские «Буревестник» и «Мангыстау», а также клуб из Дохи «Катар СК». С 2009 года выступает за национальную сборную Казахстана, в составе которой становился призёром Кубка и чемпионата Азии. На клубном уровне выигрывал чемпионат и кубок своей страны.

Как сообщили в пресс-службе волейбольного клуба «Кузбасс», Сергей Кузнецов будет выступать за кемеровский клуб до конца сезона – 2025/26 под 5-м номером. Напомним, что основной связующий «Кузбасса» Игорь Коваликов выбыл до конца регулярного чемпионата из-за травмы.

Андрей Ермолюк.

// ПАМЯТЬ

Подвиг молодого земляка

В рамках классных часов «Разговоры о важном» во всех школах Беловского городского округа состоялись уроки мужества и героизма.

Глава города, муниципальные депутаты, ветераны специальной военной операции, представители общественных организаций рассказали старшеклассникам о Михаиле Купове, удостоенном звания Героя России (посмертно). Его подвиг стал ярким примером беззаветного служения Отечеству и защиты исторической правды нашей страны.

В школе № 21 микрорайона 8 Марта урок мужества провела её выпускница – председатель городского совета народных депутатов Татьяна Шадрина. Девятиклассники узнали, что 28 января нынешнего года в Кемеровском президентском кадетском училище состоялась церемония передачи медали «Золотая Звезда» вдове Героя России Кристине Куповой. В мероприятии приняли участие почетные гости: временно исполняющий обязанности командующего Воздушно-десантными войсками генерал-майор Александр Корнев, представители администрации правительства Кузбасса, ветераны войн.

«Михаил Купов – единственный на сегодняшний день участник СВО из города Белово, которому присвоено звание Героя России, – говорит Татьяна Шадрина. – Он родился 25 июля 2000 года. У парня была непростая судьба. Михаил воспитывался в детском доме «Родник». Родительским и активным, занимался футболом и боксом, неоднократно становился победителем спортивных соревнований. Был участником отряда «Юные друзья полиции». У него осталась родная сестра».

Взрослая жизнь потребовала от молодого земляка смелых и ответственных действий. К 24 годам у него уже была семья: жена и двое детей (дочь и сын). «Сейчас мы переживаем судьбоносный для страны период. Когда понадобилось встать на защиту Родины, Михаил Купов решил не оставаться в стороне», – отметила Татьяна Ивановна.

С 29 декабря 2024 года он проходил военную службу в составе 83-й отдельной гвардейской десантно-штурмовой бригаде ордена Суворова. За рекордно короткие сроки зарекомендовал себя как грамотный командир,

пользующийся уважением среди сослуживцев. Под его командованием разведывательная группа успешно выполняла сложные боевые задачи: ликвидировала живую силу врага, его технику и замаскированные огневые позиции. С риском для жизни рядовой Купов помогал эвакуировать мирное население.

В марте 2025 года Михаил Юрьевич погиб в ходе уничтожения опорного пункта противника. «Он закрыл собой боевого товарища и получил смертельное ранение, но до последнего вздоха оставался на связи и управлял группой. Благодаря его действиям удалось проникнуть вглубь обороны врага, занять выгодные рубежи и не допустить прорыва позиций российской армии», – рассказала Татьяна Шадрина.

Этот подвиг является неотъемлемой частью современной истории России, демонстрируя верность традициям защитников Отечества и готовность отстаивать правду.

Память о Михаиле Купове старшеклассники почтят минутой молчания. Такие уроки теперь будут проходить в школах горокруга ежегодно 2 марта, в день гибели бойца. Мероприятие станет важным этапом в патриотическом воспитании школьников, ведь молодёжь должна знать, что защита исторической правды и суверенитета России требует не только военной силы, но и духовной стойкости.

На цифровых панелях и билбордах города появились баннеры с фотографиями Михаила Купова и надписью: «Белово гордится твоим подвигом!». Это знак признания достоинства и уважения от земляков.

Как сообщили в пресс-службе местной администрации, скоро в детском доме «Надежда» будет установлена памятная табличка. (Уточняю: в ходе реорганизации воспитанники «Родника» были переведены в «Надежду».) А в школе № 12, в которой учился отважный боец, откроют «Партию Героя». Кроме того, сейчас идёт подготовка документов о присвоении школе имени Михаила Купова. Решение будет принято на очередном заседании сессии Совета народных депутатов Беловского городского округа.



■ Михаил Купов (на фото – в центре) с боевыми товарищами.

На аллее «Дважды победители» появится стела «Герою России – Михаилу Купову». Также в честь бойца назовут несколько крупных спортивных и военно-патриотических проектов – турнир по мини-футболу и военно-полевые сборы.

Имя молодого защитника Отечества навсегда останется в истории Воздушно-десантных войск и в памяти благодарных потомков как символ мужества, отваги и беззаветного служения Родине.

ДЛЯ СПРАВКИ

Указом президента Владимира Путина от 28 ноября 2025 года за проявленные мужество и геройство при исполнении воинского долга гвардии рядовому Михаилу Юрьевичу Купову было присвоено звание Героя Российской Федерации (посмертно).

// ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

Сложные дисциплины – с интересом

В центре «Сириус. Кузбасс» состоялось первое в нынешнем году заседание регионального родительского комитета.

С министром образования Софьей Балакиревой участники родкома обсудили вопросы повышения качества образования, поддержки одарённых детей. Особое внимание уделили предстоящей экзаменационной кампании. «В этом году ставим перед собой цель увеличить долю выпускников, поступающих в вузы Кузбасса, до 40 процентов, – обозначает планы Софья Балакирева. – Реализуем проект «За честный ЕГЭ», в рамках которого члены родительского комитета выступают в качестве общественных наблюдателей на Всероссийских проверочных работах в 4–8-х классах, а также на ОГЭ и ЕГЭ».

Другое важное направление совместной работы – профориентация, в повестке – открытие новых инженерных, медицинских и аграрных классов, проведение профильных смен, увеличение количества предприятий – партнёров школ. Кроме того, будут реализованы проекты «На работу к родителям» и «ЕГЭ от выбора до зачисления», а также

организованы экскурсии в вузы и техникумы для выпускников, их мам и пап.

Всего в составе родительского комитета при министерстве образования региона – 40 человек. Так, в числе участников команды – директор Кузбасского филиала центра «ВОИН», отец двух сыновей Роман Ерыгин. В семейной жизни полковник полиции в отставке активно занимается воспитанием детей, старшему из наследников – 15 лет, младшему – 10. Роман Евгеньевич помогает им с занятиями, поддерживает во всех инициативах.

Центр «ВОИН» играет значимую роль для самоопределения молодых людей, склонных к получению военной профессии и желающих связать жизнь со служением Родине. Профильных мероприятий много. Так, например, студентам Юргинского техникума агротехнологий и сервиса недавно презентовали программу обучения по направлению «Применение беспилотных систем и обеспечение



■ Роман Ерыгин (справа) и другие участники родкома. Фото Министерства образования Кузбасса.

национальной безопасности и защиты Отечества». Теперь ребята смогут освоить современные технологии управления БПЛА, получить ценные практические навыки и стать восреборованными специалистами в области аэрофото- и видеосъёмки, мониторинга территорий и других перспективных направлений, в том числе военно-прикладных знаний в сфере управления дронами.

А в Кемерове с успешным завершением обучения первого уровня поздравили первую группу курсантов программы

«Снайпинг». Накануне состоялось торжественное вручение сертификатов участникам курса, подтвердившим знания и умения на практике.

Напомню: юные кузбассовцы изучают историю снайпинга, правила безопасности, основы баллистики и техники наблюдения, алгоритмы обращения с оружием и передвижение по местности. Инструктор Вячеслав Тытенко помог курсантам достичь высоких результатов и сделать первый шаг в освоении этой интересной, но непростой дисциплины.

Наставники центра регулярно проводят открытые уроки для школьников. На сей раз ученики 7–9-х классов Мазуровской средней общеобразовательной школы Кемеровского муниципального округа получили уникальную возможность лично познакомиться с руководителем направления тактической медицины Владимиром Лошиловым. Владимир Васильевич рассказал ребятам о своей профессии, её специфике и важности. Особое внимание было удалено теме «Роль тактической медицины на поле боя». Школьники услышали реальные истории спасения жизней, увидели своими глазами содержимое медицинского рюкзака специалиста и даже примерили боевую экипировку.

Между тем в кемеровской школе психолого-педагогической поддержки с осуществлением медицинской реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата № 100 открылась учебная площадка центра «ВОИН». Она позволит курсантам учиться пилотированию дронов, развивать координацию движений и пространственное мышление.

Материалы полосы подготовила Алена Смирнова.

Что входит в первый этап диспансеризации в 2026 году

«Проживаем в сельской местности. Нам сказали, что пройти первый этап диспансеризации можно в ФАПе, для этого не надо ехать в районную больницу. Хотелось бы узнать, какие именно исследования в него входят?» – Татьяна С., с. Мазурово, Кемеровский район.

На вопрос отвечает Нина Пашутская, начальник отдела по взаимодействию с медицинскими организациями Территориального фонда ОМС Кемеровской области – Кузбасса:

– Программа первого этапа диспансеризации зависит от пола и возраста пациента. В возрасте от 18 до 39 лет включительно диспансеризация проводится один раз в три года. Базовый набор исследований для взрослых от 18 до 34 лет включает в себя измерение роста, веса, артериального давления, проведение флюорографии, анализы крови на уровень глюкозы и холестерина. Женщинам необходимо посетить врача акушера-гинеколога (фельдшера или акушерку) для осмотра, консультации и взятия мазка с шейки матки на онкоцитологию (проводится один раз в три года).

С 35 лет к этому перечню добавляется электрокардиография.

С 40 лет диспансеризация становится ежегодной. К перечню обязательных исследований добавляются общий анализ крови, исследование кала на скрытую кровь (для выявления злокачественных новообразований толстого кишечника и

прямой кишки), измерение внутриглазного давления и маммография для женщин (один раз в два года).

В 45 лет однократно проводится эзофагогастроуденоскопия (ФГДС).

Все мужчины с 45 лет получают направление на исследование уровня простат-специфического антигена (ПСА) в крови для выявления злокачественных новообразований в предстательной железе (далее – в 50, 55, 60 и 64 года).

Важно для всех: по полису ОМС раз в 10 лет, начиная с 25 лет, проводится скрининг на гепатит С.

Нововведения 2026 года

Для оценки сердечно-сосудистых рисков одновременно с проведением диспансеризации гражданам организуются два важнейших исследования:

- анализ крови на определение уровня липопротеина (a) однократно для всех пациентов в возрасте с 18 до 40 лет;
- с 18–39 лет – один раз в шесть лет,
- с 40 лет и старше – один раз в три года.

Раннее выявление повышенного уровня липопротеина (a) и оценка липидного профиля (детальный анализ холестерина и его фракций, триглицеридов).

Периодичность проведения данного обследования зависит от возраста пациента:



временно начать профилактику и лечение, чтобы снизить риски возникновения инфаркта и инсульта.

С этого года в программе диспансеризации для оценки женского репродуктивного здоровья на первом этапе внесены изменения. Женщинам в возрасте с 21 до 49 лет один раз в пять лет будут бесплатно проводить анализ на определение ДНК вируса папилломы человека высокого канцерогенного риска в отделяемом (секреце) из цервикального канала методом ПЦР. При положительном результате анализа на ВПЧ – жидкостное цитологическое исследование микропрепарата шейки матки.

Если по результатам первого этапа диспансеризации врач обнаружит отклонения, он направит пациента на второй, углублённый этап диагностики. В зависимости от медицинских показаний второй этап диспансеризации может включать в себя различные лабораторные и инструментальные исследования, консультации узких специалистов, которые позволят получить объективную картину о состоянии здоровья пациента и уточнить его диагноз.

Таким образом, в 2026 году программа первого этапа диспансеризации стала более подробной, с акцентом на раннюю диагностику сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Петр Романов.

Благополучие на годы вперёд

Хронические неинфекционные заболевания сегодня по праву называют болезнями цивилизации. Именно они занимают лидирующие позиции среди причин инвалидности и преждевременной смертности населения в России. О том, почему эти заболевания развиваются, чем они опасны и как снизить риски, мы побороли с заведующей отделом Кузбасского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Валентиной Карповой.

– **Какие болезни входят в группу хронических неинфекционных заболеваний?**

– К ним относятся болезни системы кровообращения – это инфаркты, инсульты, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца. Большую долю занимают злокачественные новообразования, болезни органов дыхания, прежде всего хроническая обструктивная болезнь лёгких, а также сахарный диабет. Эти заболевания развиваются постепенно, иногда годами, часто долгое время протекают бессимптомно, что делает их особенно коварными.

– **От чего в первую очередь зависит риск их возникновения?**

– Все факторы риска мы условно делим на две большие группы – неуправляемые и управляемые. К неуправляемым относятся возраст, пол и наследствен-

ная предрасположенность. Мы не можем изменить свой возраст или семейную историю заболеваний, но можем учитывать их при заботе о здоровье. А вот управляемые факторы напрямую связаны с образом жизни человека. Именно здесь у нас есть реальные возможности повлиять на ситуацию.

– **О каких факторах идёт речь?**

– Это курение, нерациональное питание, недостаток физической активности, избыточное потребление алкоголя, хронический стресс, избыточная масса тела и ожирение. Кроме того, важную роль играют повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина и глюкозы в крови. Каждый из этих факторов по отдельности опасен, но особенно серьёзные риски возникают, когда они сочетаются.

С какого возраста стоит задумываться о профилактике?

– Профилактика должна начинаться с детства. Важно с ранних лет формировать у ребёнка правильные привычки: культуру питания, любовь к движению, ответственное отношение к здоровью. То, что закладывается в детстве и подростковом возрасте, во многом определяет здоровье человека во взрослом жизни.

– Какие меры профилактики вы считаете ключевыми?

– В первую очередь это рациональное питание. Оно должно быть разнообразным, сбалансированным и регулярным. В рационе обязательно должны присутствовать нежирные сорта мяса и рыбы, овощи, фрукты, крупы, бобовые, хлеб из цельного зерна, растительные масла. Важно ограничивать потребление животных жиров, сахара и соли. Рекомендованная норма овощей и фруктов – не менее 400–500 граммов в сутки, а общее количество соли – не более 5 граммов в день.

– Насколько важна физическая активность?

– Физическая активность – один из самых доступных и эффективных способов профилактики. Достаточно не менее 30 минут умеренной нагрузки в день. Это может быть быстрая ходьба, зарядка, плавание, езда на велосипеде. Важно не вести малоподвижный образ жизни,

чаще ходить пешком, пользоваться лестницей вместо лифта, находить время для прогулок на свежем воздухе.

– Часто люди недооценивают вред курения и алкоголя...

– К сожалению, это так. При этом выкуривание даже одной сигареты в день уже является серьёзным фактором риска. А в отношении алкоголя нужно чётко понимать: безопасных доз не существует. Отказ от курения и алкоголя – это один из самых действенных шагов к сохранению здоровья.

– Какую роль играет стресс?

– Полностью избежать стрессов невозможно, но важно минимизировать их негативное влияние. Постоянная тревога, спешка, раздражительность истощают нервную систему и напрямую влияют на здоровье. Нужно учиться отдохнуть, высыпаться, находить время для восстановления и не зацикливаться на мелочах.

– Почему так важно регулярно проходить диспансеризацию?

– Профилактические медицинские осмотры и диспансеризация позволяют выявить заболевания на ранних стадиях, когда лечение наиболее эффективно. По итогам обследований пациент получает рекомендации по коррекции факторов риска и изменению образа жизни. Это не формальность, а реальный

инструмент сохранения здоровья и жизни.

– Какие показатели здоровья должен знать каждый человек?

– Важно ориентироваться на целевые уровни основных показателей. Артериальное давление должно быть ниже 140/90 мм рт. ст., а у пациентов с сахарным диабетом и заболеваниями почек – ниже 130/80. Индекс массы тела в норме составляет от 19 до 25. Чем выше этот показатель, тем выше риск развития хронических заболеваний. Окружность талии у мужчин должна быть менее 94 см, у женщин – менее 80 см. Уровень общего холестерина – менее 5 ммоль/л, а у пациентов с ишемической болезнью сердца и диабетом – менее 4,5 ммоль/л. Глюкоза крови натощак должна находиться в пределах 3,3–5,5 ммоль/л.

– Какой главный вывод вы бы хотели донести до читателей?

– Если относиться к здоровью внимательнее, укреплять иммунитет, вести здоровый образ жизни и регулярно проходить диспансеризацию, можно существенно снизить риски развития хронических неинфекционных заболеваний. Здоровье – это инвестиция, которая всегда окупается увеличением продолжительности и качества жизни.

Светлана Булаева.

Не слышите тиканье часов? Проверьте слух прямо сейчас!

Обратите внимание на свой слух!

Замечали, что включаете телевизор громче, чем раньше? Не слышите приближающийся автомобиль или часто переспрашиваете за общим столом? Если хотя бы на один вопрос вы ответили «да», возможно, пора проверить слух. Простые тесты для вас: Прислушайтесь, слышите ли вы тиканье секундной стрелки часов? Пообщайтесь шёпотом с собеседником на расстоянии двух метров. Хорошо ли вы его понимаете?

**Позаботьтесь о слухе уже сегодня
вместе с АудиоНорма!**

АудиоНорма 
Центр слуха
audionorma.ru

Запишитесь на прием уже сегодня:
 г. Кемерово, ул. Черняховского, 1а
 Тел.: 8 (384-2) 90-10-36. Сайт: www.audionorma.ru

ИП Ильин А. С. ИНН 42230565100

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



// О ЧЁМ ПИСАЛ «КУЗБАСС»

Улицам – цвести!

08.02.1958

В октябре прошлого года Кемеровский горком партии и горисполком созвали совещание цветоводов-любителей. На этом совещании секретарь горкома Т. Карпов сказал собравшимся, какую большую помочь они могут оказать в важном деле – озеленении нашего города. До сих пор разведением зелени и цветов на улицах занимался один лишь «Горзеленстрой». Цветов сажали мало, да и то только однолетние. Весной следующего года цветоводы начали сажать многолетние растения. Их не было в продаже, поэтому цветоводы сами выращивали их из семян. Но вскоре выяснилось, что эти цветы не цветут. Как же быть? Мы решили сочетать многолетние с однолетними растениями. Мы выяснили, что могут предложить кемеровские цветоводы. Домохозяйка Александра Ивановна Жукова выделяет 500 луковиц сортовых гладиолусов, 300 луковиц даёт инженер завода «Кузбассэлектромотор» Зинаида Борисовна Шлямович.

Город растёт, и с каждым годом цветов будет требоваться всё больше. Однолетники не смогут решить проблему озеленения, так как они слишком трудоёмки. На улицах, площадях, скверах надо сажать многолетние цветы. <...>

наида Борисовна Шумилова г.
Остальные цветоводы высаживают на улицах города левкои, канны, гаодекию, флоксы многолетние, астры, георгины и другие цветы. Цветоводы-любители объединены в бригады. За каждой бригадой закреплён определённый цветник. Отраден тот факт, что

Поэтому совещание цветоводов-любителей решило перейти к озеленению города многолетними цветами и декоративными кустарниками.

Многолетние растения в пер-

//КОММЕНТАРИЙ

В нынешнее время любители-цветоводы могут также проявить инициативу в украшении города цветами. К примеру, в Кемерове существует традиционный городской смотр-конкурс «Любимому городу – красивый дом и двор». Он проводится для поддержки жителей, которые занимаются благоустройством и озеленением. В конкурсе несколько номинаций: для жителей многоквартирных домов – «Мой двор – моя гордость», «Подъезд мечты», «Цветущий балкон»; для жителей индивидуальных домов – «Щегловский двор». А городские клумбы специалисты благоустройства ежегодно украшают, высаживая антирринумы, агератумы, петунии, сальвии, гарцинии, бархатцы, георгины, бальзамины, астры, тюльпаны и другие цветы.

Оксана Сохарева.



Грустное слово без слов	Мужское имя	Сложен- ное сено	Медвя- ботник
Риско- ванный шаг, дело	До «Зила»	Государ- ство в Азии	Горичи- чный газ
Элект- ронный питомец	Рыбо- ловная обманка	Порода собак	День недели
Побеж- денный Тесеем	Защитный белок крови	Роды у коровы	Столица Ирана
Лапотник	Молоч- ный продукт	Дикая собака	Духовный наставник
- почта, - лайнер	Штат учреж- дения	Насыпь	Бульчев и другие
Рыбье «загре- бало»	Биль- ярдный атрибут	Картина с объемом	Палубный тыл
Все билеты проданы!	Птичий пищевод	«....» и «Авось»	Знак зодиака
Контур предмета	Порабо- щающая сила	Петров, Сидоров	Много- летний лед
... де Бальзак	Инстру- мент альпин- иста	Искусст- ственный сон	Рабочая спец- одежда
		Лига наций	Лоша- диная масть
			Порт на Енисее
	Постоян- лец лампы		Папа на- учной фан- тастики
	Солдат особого полка	Едва	
	Учебно- летний отдел		Первая женщина
			Крепость

Ответы на сканворд, опубликованный в номере за 5 февраля

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Увертюра. Канонада. Сквозняк. Росомаха. Афера. Нрав. Зло. Гете. Тома. Список. От. Сапа. Увалень. Франк. Ирвинг. Иа. Арсенал. Кусок. Трап. Ира. Карп. Скоп. Хар. С. В. Д. А. В.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Мускусная. Берн. Стан. Вред. Око. Арно. Анкор. Воевода. Зраза. Ясность. Завеса. Запеканка. Магистр. Топ. Дубинка. Онагр. Луи. Флер. Нил. Висок. Накиль. Старт. Накал. Алан. Ога. Падре. Если. Маре. Саэр. Пакт. Тон.