



Областная газета

Кузбасс

www.kuzbass85.ru

В тур по родному городу

12+

Издается с 7 января 1922 г.

41 (27466) Четверг, 11 июня 2026

Новый тренд в путешествиях

13

Каникулы – с пользой

Наполняем отдых смыслом

6



Едины в песнях и танцах

Рубрика «Дружба народов»

8



Фото Анастасии Белоусовой.

Уважаемые жители Кузбасса!

От всего сердца поздравляю вас с Днём России! Этот значимый государственный праздник объединяет всех жителей нашей многонациональной страны вековыми традициями, общей культурой и стремлением к развитию.

Кузбасс – неотъемлемая часть большой и дружной семьи россиян. Трудолюбие, стойкость, яркие победы и достижения наших земляков были и остаются нашим общим поводом для гордости.

Наша сила – в крепких семьях и преемственности поколений. Рад, что в Кузбассе берегут семейные династии горняков, металлургов, врачей, учителей – тех, кто трудится на благо региона и страны.

Сегодня эту нерушимую связь времён продолжают наши герои – участники специальной военной операции. Они, как и их деды в годы Великой Отечественной, встали на защиту Родины.

Мы продолжим создавать условия, чтобы в наших семьях рождалось больше детей, чтобы каждый юный кузбассовец гордился малой родиной и равнялся

на настоящих защитников Отечества.

Дорогие друзья, спасибо за вашу преданность родной земле, энергию и инициативы. Желаю вам здоровья, счастья и добра! Пусть любовь к Отечеству всегда вдохновляет на новые свершения! С Днём России!

**С уважением,
губернатор Кузбасса
Илья Середюк.**



Меняем Кузбасс к лучшему

Подготовка к зиме – по графику

На календаре ещё первый месяц лета, но наши коммунальщики вовсю готовятся к предстоящему отопительному сезону. Идут гидравлические испытания тепловых сетей. Специалисты проверили почти 3 тысячи километров, это более 70 процентов от общего плана. В ряде муниципалитетов работы уже полностью завершены. Поручил профильному блоку правительства региона максимально жёстко контролировать процесс, а главам муниципалитетов – в сжатые сроки представить графики ремонта объектов теплоснабжения на их территориях. От качества подготовки напрямую зависит стабильность поставок тепла в дома кузбассовцев зимой, поэтому от всех участников этой работы нужен высочайший уровень ответственности.

Сейчас план гидравлических испытаний полностью выполнили Тайга, Юрга, Гурьевский, Ижморский, Крапивинский, Ленинск-Кузнецкий, Мариинский, Междуреченский, Прокопьевский, Промышленновский, Таштагольский, Тяжинский, Чебулинский, Юргинский, Яйский, Яшкинский муниципальные округа.

На подготовку объектов инженерной инфраструктуры к следующему отопительному периоду в регионе планируется направить свыше 6,6 млрд рублей. Эти средства пойдут на строительство, реконструкцию и капитальный ремонт объектов жилищно-коммунального хозяйства.

Отмечу, что за прошедший отопительный сезон удалось добиться снижения аварийности на объектах ЖКХ на 6 процентов. Все происшествия устранялись в нормативные сроки, при этом потребители либо вовсе не отключали от коммунальных услуг, либо перерыв в их предоставлении был минимальным.

Социальная поддержка

В понедельник профессиональный праздник отметили социальные работники – люди с добрыми сердцами, которые ежедневно помогают другим. По случаю торжества прошёл приём, на котором 173 самых заслуженных представителя профессии получили областные и ведомственные награды.

Система социальной



помощи в Кузбассе становится всё более адресной и современной. В 2025 году на неё направлено свыше 30 миллиардов рублей – на 5 миллиардов больше, чем годом ранее. Особое внимание уделяем семьям с детьми: сегодня в регионе более 36 тысяч многодетных семей, для них вводятся новые меры поддержки. Для старшего поколения действуют программы активного долголетия, в которые уже вовлечены более 200 тысяч кузбассовцев «серебряного возраста». Созданная система социальной поддержки развивается и приносит ежедневную пользу именно благодаря напряжённому труду соработников, которые отдают служению все силы и энергию.

Сегодня меры социальной поддержки получает каждый четвёртый кузбассовец. Среди них – представители старшего поколения, инвалиды, многодетные семьи и люди, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации. И надёжной опорой для них каждый день являются 11 тысяч сотрудников социальной сферы региона.

Одной из мер поддержки является социальный контракт, который реализуется в рамках нацпроекта «Семья» по решению нашего президента Владимира Владимировича Путина. С начала года в Кузбассе было заключено уже более 1 900 соглашений, в том числе с участниками специальной военной операции.

Наш долг – сделать всё, чтобы ветераны СВО как можно быстрее и комфортнее адаптировались к мирной жизни. Мы оказываем им всестороннюю поддержку, продвигаем и на государственной службе, и в общественной жизни, и в бизнесе. Социальный контракт стал важным подспорьем – это реальный шанс начать своё дело, исполнить давнюю мечту, найти занятие по душе и обеспечить себя стабильным доходом. Мы видим конкретные результаты, когда ребята, прошедшие через боевые действия, становятся успешными пред-



принимателями, и не просто сами встают на ноги, но и создают рабочие места для других.

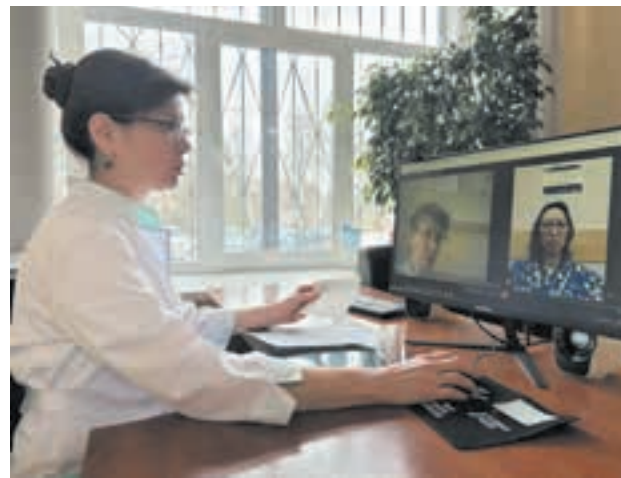
Приведу два примера. Так, Владислав Дорофеев служил в национальной гвардии России на территории ДНР с 2023 по 2025 год, работал в пресс-службе. После возвращения домой решил воплотить свою любовь к фотографии в дело всей жизни и благодаря соцконтракту приобрёл оборудование, необходимое для работы. Теперь планирует реализовать собственные видеопроекты, посвящённые ветеранам СВО, и создавать документальные фильмы. Другой ветеран спецоперации – Сергей Кропочев – по возвращении домой в декабре 2024 года решил открыть автомастерскую. Оформив соцконтракт, он получил средства для приобретения полного комплекта шиномонтажного оборудования. Сейчас строительство будущей мастерской близится к завершению, открытие намечено на конец июня. Знакомые Сергея и соседи его начинание поддерживают и уже записались в очередь.

Наша культурная столица

На портале «Госуслуг» идёт голосование за звание «Культурная столица России – 2028». Этот федеральный проект объединяет города, которые активно развивают культуру, креативные индустрии, общественные пространства и современные форматы.

В числе претендентов – столица нашего региона. Сейчас она входит в десятку лучших, набрав 42 тысячи голосов.

У города Кемерово есть всё, чтобы стать культурной столицей: наш город – центр и классической, и современной культуры. При поддержке президента России Владимира Владимировича Путина столица Кузбасса вошла в число четырёх городов страны,



где создаётся крупный музейно-театральный комплекс, включающий филиалы Русского музея и Мариинского театра, а также Кузбасский центр искусств. Уже работают и готовят творческие кадры филиалы Московской академии хореографии, Центральной музыкальной школы – Академии исполнительского искусства «Сибирский» и Российского государственного института сценических искусств. Призываю жителей Кузбасса принять участие в голосовании и поддержать Кемерово, потому что его победа станет общим успехом для всех нас, ориентиром для развития современной культурной среды во всех муниципалитетах региона!

Развитие медицины

В этом году в нашем регионе в семь раз выросло количество телемедицинских консультаций. Эти рекордные показатели – результат большой работы по внедрению современных методов лечения, диагностики, коммуникации. Это не только новый уровень комфорта обслуживания, куда важнее, что теперь жители региона могут получить необходимую помощь оперативнее, а узнать мнение высококвалифицированного специалиста из крупной клиники стало гораздо проще, для этого теперь не нужно долгих поездок и очере-



в Кузбассе, и готовы делиться опытом с другими регионами. Для нас важно, чтобы кузбасские медики работали в лучших условиях. Только так можно обеспечить устойчивый рост качества медицинской помощи и в целом укрепление здоровья жителей Кузбасса. Поэтому продолжаем работать над оснащением учреждений здравоохранения самым современным оборудованием.

Большой праздник

Уже завтра Кузбасс вместе со всей страной отметит День России. Накануне праздника в торжественной обстановке первые паспорта получили юные жители региона. Это ребята, которые отметились успехами в учёбе, творчестве, спорте и волонтерстве. На память школьники получили полезные подарки: брендированный рюкзак, обложку на паспорт и Конституцию Российской Федерации.

Торжественные мероприятия в честь Дня России пройдут во всех наших муниципалитетах. Для жителей подготовили разнообразную программу. По решению главы государства 2026 год объявлен Годом единства народов России, поэтому данная тема станет центральной на празднике. Приходите, приводите родных, друзей и близких. Давайте отметим главный праздник нашей страны вместе!

Илья Середюк,
губернатор Кузбасса.



По этому кьюаркodu вы можете подписаться на официальный канал губернатора Кузбасса Илья Середюка в мессенджере «Макс».

// «СВОИ ГЕРОИ. КУЗБАСС»

Искусство, долг и новые компетенции

Ветеран специальной военной операции Андрей Потапов рассказал, как реализует себя в мирной жизни.

Междуреченец Андрей Потапов – кадровый военный. В 2016 году вышел на пенсию по выслуге лет. Однако с началом специальной военной операции отправился «за ленточку».

Сейчас Андрей развивает управленческие навыки по региональной программе «СВОи Герои. Кузбасс». Его наставник – уполномоченный по правам человека в Кемеровской области – Кузбассе Василий Борисов. Благодаря его поддержке выставка картин Андрея уже путешествует по школам и учреждениям культуры региона.

«Я оканчивал заочно федеральную программу «Время героев». Она не такая долгая – около трёх месяцев. Тем не менее получил диплом. А когда объявили подобную программу на региональном уровне, решил попробовать. Эта программа для меня – метод саморазвития, не-



жели трамплин для того, чтобы занять какую-либо должность», – рассказал Андрей Потапов. **Олег Чмыхалов.**

// РЕШЕНИЕ

Преимущества для конкурсантов

С этого года стало более привлекательным участие в конкурсе «Сделано в Кузбассе».

В частности, теперь бесплатно могут подать заявки те участники, чьи товары и услуги не требуют испытаний. Речь идёт об услугах в сфере образования, физкультуры и спорта; городского, муниципального и пригородного транспорта; социаль-

ных услуг от малого и среднего бизнеса, имеющего статус социального предприятия в Кузбассе. Также это касается товаров и услуг, прошедших добровольную сертификацию в Национальной системе сертификации или системе «Сделано в России».

Пониженный взнос, а фактически это только стоимость лабораторных испытаний, установлен для производителей социально значимых про-

довольственных товаров: хлеба, молока, сливочного масла, свинины, кур, куриного яйца, картофеля, белокочанной капусты, репчатого лука.

Ещё одно новшество: победители теперь смогут использовать товарный знак «Сделано в Кузбассе» на упаковке, вывесках, транспорте, в рекламе, на ярмарках и выставках, на телевидении и радио в течение 3 лет (ранее – 2 года).

В рамках нацпроекта «Эффективная и конкурентная экономика», который реализуется в стране по решению президента Владимира Путина, субъекты малого и среднего бизнеса – победители конкурса могут получить от Госфонда поддержки предпринимательства Кузбасса заём до 5 млн рублей на 36 месяцев по ставке от 8 до 15 процентов годовых.

Подать заявку можно на сайте Минпромторга Кузбасса (раздел «Государственная поддержка» → «Сделано в Кузбассе») и сайте ФБУ «Кузбасский ЦСМ» (раздел «Конкурсы»).

Ольга Соловьёва.

Победители и лауреаты прошлогодних конкурсов среди производителей товаров и услуг. Фото из архива Министерства промышленности и торговли Кузбасса.

ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

- Дома, бани и хозяйственные блоки, веранды, беседки, навесы, пристройки, гаражи, возведение заборов, крыши, фундаменты, отмстки, дорожки, брусчатка, утепление домов, фасадные работы, бетонные работы, замена венцов и полов, окна, двери, внутренняя отделка, санузлы.
- Сварочные работы. Сантехник, электрик.
- Услуги профессионального печника.

8-950-260-20-43 ПЕНСИОНЕРАМ и семьям участников СВО СКИДКИ!

8-983-227-81-06 Индивидуальный подход к каждому клиенту!

Подписывайтесь на наши соцсети



Продать, купить, оказать услуги?

Приём частных объявлений в газету «Кузбасс».

modul@kuzbass85.ru, тел. 35-38-04.

Квалификационная коллегия судей Кемеровской области извещает об изменении информации в объявлении об открытии вакантных должностей, опубликованном в номере 40 (27465) 9 июня 2026 года. Вместо вакантной должности мирового судьи судебного участка № 2 Промышленновского судебного района Кемеровской области следует читать: «мирового судьи судебного участка № 1 Промышленновского судебного района Кемеровской области».

Председатель И. В. Михайленко.

// К ВЛАСТИ С ВОПРОСОМ

Уважаемые кузбассовцы! С 15 по 19 июня 2026 года вы можете обратиться к заместителям губернатора Кузбасса, руководителям исполнительных органов Кемеровской области – Кузбасса, иного органа по телефонам прямой линии:

15 июня (понедельник) – Яцухно Пётр Петрович – начальник департамента по чрезвычайным ситуациям Кузбасса, тел. 8 (3842) 58-39-03 (с 15 до 16 часов).

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

– **Чайка Наталья Сергеевна** – министр труда и социальной защиты Кузбасса, тел. 8 (3842) 75-85-85 (с 15 до 16 часов).

17 июня (среда) – Тарасов Андрей Николаевич – министр здравоохранения Кузбасса тел. 8 (3842) 36-42-84 (с 14 до 15 часов).

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

– **Васильева Ирина Геннадьевна** – уполномоченный по правам ребёнка в Кемеровской области – Кузбассе, тел. 8 (3842) 34-90-01 (с 10 до 12 часов);

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

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

19 июня (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», аккаунте «Кемеровская область – Кузбасс», мессенджере «Манс» на канале «Кузбасс. Официально».

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

РАБОТА РОССИИ
Национальный центр

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ФОНДОМ «ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА» И СОЦИАЛЬНЫМ КУРАТОРОМ

ИНФОРМАЦИОННАЯ И ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА НА РЫНКЕ ТРУДА И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КУРАТОР
«ЗЕЛЁНЫЙ КОРРИДОР» И «ОДНО ОКНО» ПРИЕМА

#РаботаДляСВОИХ
ПРОЕКТ

ПРИОРИТЕТНОЕ СОДЕЙСТВИЕ ТРУДОУСТРОЙСТВУ

Проект, направленный на максимальное комплексное содействие в трудоустройстве уволенным с военной службы ветеранам боевых действий – мобилизованным, контрактникам, добровольцам, принимавшим участие в СВО, а также членам их семей

- ▶ ДИАГНОСТИКА профессиональных качеств, склонностей и интересов
- ▶ ВНЕШНИЕ ВАКАНСИИ и персонализированные собеседования
- ▶ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ на рынке труда
- ▶ ПОДБОР ПРОГРАММ профессионального обучения и содействие в их реализации
- ▶ КОНСУЛЬТАЦИИ по социальным гарантиям и льготам
- ▶ КЛУБНЫЕ ВСТРЕЧИ, воркшопы, дискуссии
- ▶ БИЗНЕС - ТРЕНИНГИ «Личная стратегия карьеры»
- ▶ МАСТЕР-КЛАССЫ «Личное собеседование», «Грамотная и личностная самопрезентация»

Комплекс услуг, объединённых в рамках данного Проекта, предоставляет адресную возможность получить в формате «одного окна» содействие в профессиональном трудоустройстве и в развитии профессиональных навыков и умений.

// АКТУАЛЬНО

Возвращение к мирной жизни

Когда боец возвращается домой, его путь не заканчивается. На смену военным задачам приходят новые: восстановление здоровья, поиск работы, адаптация к мирной жизни, поддержка семьи. Именно для этого был создан Государственный фонд «Защитники Отечества», который сегодня сопровождает ветеранов специальной военной операции практически во всех жизненных вопросах.

Итоги этой работы недавно подвели на заседании попечительского совета фонда. Участники обсудили результаты деятельности за 2025 год и дальнейшее развитие системы поддержки ветеранов СВО и семей погибших героев.

«Нам удалось выстроить эффективное межведомственное взаимодействие с органами исполнительной власти, общественными организациями и учреждениями, которые помогают защитникам и членам их семей. Главное – мы реализовали уникальный персональный подход, в основе которого – работа социальных координаторов. Они всегда рядом с нашими ребятами и сопровождают их на всех этапах возвращения к мирной жизни», – отмечает статс-секретарь – заместитель министра обороны РФ, председатель фонда «Защитники Отечества» Анна Цивилева.

За прошедший год фонд выполнил все поставленные показатели. Проверка финансовой и организационной деятельности нарушений не выявила. При этом круг задач продолжает расширяться. Сегодня особое внимание уделяется не только социальной поддержке, но и вопросам полноценной реабилитации, вовлечения ветеранов в активную общественную жизнь, занятия спортом и физической культурой.

По инициативе, поддержанной президентом России, фонд начал работать и с действующими военнослужащими, имеющими инвалидность вследствие ранения. Это позволит быстрее решать вопросы обеспечения техническими средствами реабилитации и адаптации жилья под индивидуальные потребности бойцов.

Помощь, которая учитывает каждого

Одним из важных направлений работы фонда остаётся обеспечение ветеранов современными техническими средствами реабилитации. На практике это означает, что человек может получить не просто стандартное изделие, а именно то оборудование, которое соответствует его образу жизни, уровню активности и медицинским показаниям. Для этого фонд осуществляет доплату к сертификатам Социального фонда России на приобретение технических средств реабилитации.

Когда важна поддержка словом

Не менее значимым направлением остаётся психологическая помощь. Возвращение из зоны боевых действий требует времени и поддержки не только для самого ветерана, но и для его близких. Сегодня военнослужащие и члены их семей могут круглосуточно обратиться на линию психологической поддержки Министерства обороны России. Специалисты бесплатно консультируют по вопросам эмоционального состояния, помогают справиться со стрессом и преодолеть кризисные ситуации.

Дополнительную помощь оказывает и проект «СВОИРОДНЫЕ. РФ». На платформе собраны рекомендации и готовые сценарии общения, которые помогают родственникам выстраивать диалог с участниками спецоперации, поддерживать их в сложные моменты и лучше понимать переживания близкого человека.

Подобная работа зачастую оказывается не менее важной, чем медицинская реабилитация. Ведь возвращение к мирной жизни начинается с ощущения, что рядом есть люди, готовые помочь и услышать.

Лёд, закаляющий характер

Одним из ярких примеров успешной социальной адаптации ветеранов сегодня стал спорт. В Кузбассе при поддержке регионального филиала фонда «Защитники Отечества» была создана команда по следж-хоккею «Кузнецкий легион», в состав которой вошли ветераны специальной военной операции.

Тренируются спортсмены в Новокузнецке на Арене кузнецких металлургов в Хоккейной академии имени В. А. Фетисова. Для участников команды это не просто спортивные занятия, а возможность восстановить уверенность в себе, обрести новый круг общения и вновь почувствовать командный дух.

Недавно «Кузнецкий легион» принял участие в «Стальном льде Сибири» – финале турнира «Кубок защитников Отечества», который проходил в Омске. За главный трофей боролись сильнейшие команды Сибири: представители Кузбасса, Тюменской и Новосибирской областей, Хакасии и Омска.

Старт турнира для кузбассовцев оказался непростым. В матче со сборной Новосибирской области команда долго уступала в счёте, однако сумела проявить характер и буквально за две минуты до финальной сирены вырвать победу – 2:1.

Следующая встреча – со «Звездой ЦСКА» из Абакана – завершилась победой новосибирчан в серии буллитов. В поединке с хозяевами турнира «Омскими крыльями» судьбу матча также решили буллиты, но на этот раз удача оказалась на стороне соперника.

Алексей Литвин.

// ГЕРОИЗМ

России славные сыны

Военные комиссариаты Кузбасса, а также областной пункт отбора военнослужащих по контракту продолжают работу с жителями региона, поступающими на военную службу по контракту.

С недавних пор у кузбассовцев появился шанс пополнить ряды операторов БПЛА. Это новое, элитное направление военной службы по контракту, открытое Министерством обороны РФ. Осваивать современные технологии по управлению беспилотниками приглашают молодых и энергичных людей. Контракт заключается на один год. Во время службы военнослужащий может вырасти по карьерной лестнице до офицера. Помимо всех выплат, положенных заключившим контракт, для операторов БПЛА предусмотрено дополнительное вознаграждение за уничтожение техники и ресурсов врага.

Кузбассовец Михаил Богатов прибыл заключить контракт оператора БПЛА осознанно.

«Как только я узнал о программе, связанной с управлением БПЛА, пришёл сюда для заключения контракта. Это огромные возможности как в военной карьере, так и в мирной жизни», – говорит земляк.

Требования, предъявляемые в подразделениях беспилотной авиации:

а) по уровню образования:
 ■ операторы управления БПЛА – высшее, среднее профессиональное, базовое владение английским языком;
 ■ операторы управления целевой нагрузкой и инженеры (техники) – среднее профессиональное.

б) по возрасту: от 18 до 45 лет;
 в) по состоянию здоровья:
 ■ операторы управления БПЛА – отсутствие медицинских противопоказаний по графе VII расписания увечий, заболеваний (раздел II приложения № 1 к Положению о военно-врачебной экспертизе, утверждённому Постановлением правительства Российской Федерации от 4 июля 2013 года № 565).

■ операторы управления БПЛА – отсутствие медицинских противопоказаний по графе VII расписания увечий, заболеваний (раздел II приложения № 1 к Положению о военно-врачебной экспертизе, утверждённому Постановлением правительства Российской Федерации от 4 июля 2013 года № 565).

■ операторы управления БПЛА – отсутствие медицинских противопоказаний по графе VII расписания увечий, заболеваний (раздел II приложения № 1 к Положению о военно-врачебной экспертизе, утверждённому Постановлением правительства Российской Федерации от 4 июля 2013 года № 565).

■ операторы управления БПЛА – отсутствие медицинских противопоказаний по графе VII расписания увечий, заболеваний (раздел II приложения № 1 к Положению о военно-врачебной экспертизе, утверждённому Постановлением правительства Российской Федерации от 4 июля 2013 года № 565).

■ операторы управления БПЛА – отсутствие медицинских противопоказаний по графе VII расписания увечий, заболеваний (раздел II приложения № 1 к Положению о военно-врачебной экспертизе, утверждённому Постановлением правительства Российской Федерации от 4 июля 2013 года № 565).

■ операторы управления БПЛА – отсутствие медицинских противопоказаний по графе VII расписания увечий, заболеваний (раздел II приложения № 1 к Положению о военно-врачебной экспертизе, утверждённому Постановлением правительства Российской Федерации от 4 июля 2013 года № 565).

■ операторы управления БПЛА – отсутствие медицинских противопоказаний по графе VII расписания увечий, заболеваний (раздел II приложения № 1 к Положению о военно-врачебной экспертизе, утверждённому Постановлением правительства Российской Федерации от 4 июля 2013 года № 565).

■ операторы управления БПЛА – отсутствие медицинских противопоказаний по графе VII расписания увечий, заболеваний (раздел II приложения № 1 к Положению о военно-врачебной экспертизе, утверждённому Постановлением правительства Российской Федерации от 4 июля 2013 года № 565).

■ операторы управления БПЛА – отсутствие медицинских противопоказаний по графе VII расписания увечий, заболеваний (раздел II приложения № 1 к Положению о военно-врачебной экспертизе, утверждённому Постановлением правительства Российской Федерации от 4 июля 2013 года № 565).

■ операторы управления БПЛА – отсутствие медицинских противопоказаний по графе VII расписания увечий, заболеваний (раздел II приложения № 1 к Положению о военно-врачебной экспертизе, утверждённому Постановлением правительства Российской Федерации от 4 июля 2013 года № 565).

■ операторы управления БПЛА – отсутствие медицинских противопоказаний по графе VII расписания увечий, заболеваний (раздел II приложения № 1 к Положению о военно-врачебной экспертизе, утверждённому Постановлением правительства Российской Федерации от 4 июля 2013 года № 565).

■ операторы управления БПЛА – отсутствие медицинских противопоказаний по графе VII расписания увечий, заболеваний (раздел II приложения № 1 к Положению о военно-врачебной экспертизе, утверждённому Постановлением правительства Российской Федерации от 4 июля 2013 года № 565).

■ операторы управления БПЛА – отсутствие медицинских противопоказаний по графе VII расписания увечий, заболеваний (раздел II приложения № 1 к Положению о военно-врачебной экспертизе, утверждённому Постановлением правительства Российской Федерации от 4 июля 2013 года № 565).

■ операторы управления БПЛА – отсутствие медицинских противопоказаний по графе VII расписания увечий, заболеваний (раздел II приложения № 1 к Положению о военно-врачебной экспертизе, утверждённому Постановлением правительства Российской Федерации от 4 июля 2013 года № 565).

■ операторы управления БПЛА – отсутствие медицинских противопоказаний по графе VII расписания увечий, заболеваний (раздел II приложения № 1 к Положению о военно-врачебной экспертизе, утверждённому Постановлением правительства Российской Федерации от 4 июля 2013 года № 565).

■ операторы управления БПЛА – отсутствие медицинских противопоказаний по графе VII расписания увечий, заболеваний (раздел II приложения № 1 к Положению о военно-врачебной экспертизе, утверждённому Постановлением правительства Российской Федерации от 4 июля 2013 года № 565).

■ операторы управления БПЛА – отсутствие медицинских противопоказаний по графе VII расписания увечий, заболеваний (раздел II приложения № 1 к Положению о военно-врачебной экспертизе, утверждённому Постановлением правительства Российской Федерации от 4 июля 2013 года № 565).

Как заключить контракт?

Лично – в пункте отбора на военную службу по контракту либо в военном комиссариате муниципального образования по месту жительства или месту пребывания (адреса и контактные телефоны пунктов отбора и военных комиссариатов размещены на официальном сайте Минобороны России службাপоконтракту.рф).

Дистанционно – на официальном сайте Минобороны России службাপоконтракту.рф или на едином портале государственных и муниципальных услуг («Госуслуги») с использованием сервиса «Поступление на военную службу по контракту или добровольцем».

Документы, предоставляемые гражданином:

■ паспорт гражданина РФ;
 ■ военный билет (при наличии);

■ свидетельства о браке и рождении детей (при наличии).

Анкета по установленной форме оформляется в пункте отбора или военном комиссариате (при подаче заявления посредством сервиса «Госуслуги» имеется возможность оформить анкету и направить её в пункт отбора с использованием сервиса).

Автобиография оформляется в пункте отбора или военном комиссариате.

Пять шагов для поступления на военную службу по контракту:

1. Сдать документы в пункт отбора на военную службу по контракту или военный комиссариат.

2. Пройти собеседование с психологом.

3. Пройти медицинское освидетельствование военно-врачебной комиссией.

4. Подписать контракт.

5. Получить предписание и убыть в воинскую часть.

Время на прохождение всех мероприятий (с момента обращения до убытия в воинскую часть) – два-три дня.

Преимущества для заключивших контракт операторов БПЛА:

1. Заключение специального контракта на срок от 1 года, в котором закрепляются дополнительные условия:

■ гарантированное увольнение с военной службы по истечении срока контракта при нежелании заключать новый контракт;

■ прохождение военной службы только в войсках беспилотных систем;

■ обязательное обучение по программе специальной подготовки специалистов беспилотных систем в учебных учреждениях Министерства обороны Российской Федерации.

2. Сниженный риск попадания под огневое воздействие противника, связанный с выполнением боевых задач на удалении от линии непосредственного соприкосновения с противником.

3. Получение уникальных знаний и навыков по применению беспилотных систем, востребованных как в Минобороны России, так и в других силовых ведомствах, а также во многих отраслях экономики.

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

Что входит в эту сумму:

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

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

Также военнослужащие могут получить:

■ денежное довольствие от 210 тысяч рублей;

■ материальную помощь от 15 тысяч рублей;

■ подъёмные средства от 15 тысяч рублей.

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

Среди других преимуществ можно назвать:

■ приобретение статуса ветерана боевых действий и право на соответствующие льготы;

■ сохранение рабочего места на время военной службы;

■ внеконкурсное зачисление детей в вузы для обучения на бюджетной основе.

«С огромной гордостью и уважением мы относимся к кузбассовцам, которые выбрали службу по контракту, особенно по специальности «оператор БПЛА», – отмечают офицеры пункта отбора на военную службу по контракту в г. Кемерово.

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

Валентин Кузьмин.
 (Все имена и фамилии в публикации изменены.)

КУРС НА ПОБЕДУ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ БПЛА (ОПЕРАТОР)

Заключи контракт и получи за первый год **4 450 000 рублей**

— Выпуски по уничтожению вражеской техники и ресурсов

Получи выплаты в размере:	Получи выплаты в размере:
1 500 000 рублей	400 000 рублей
от 210 000 рублей	от 15 000 рублей
от 15 000 рублей	

ДА 20 000 000 Рублей

7 100 000 Рублей

ОБЛАСТНОЙ ПУНКТ ОТБОРА:

8 (3842) 77-07-57

г. Кемерово, бульвар имени Академика Л. С. Барбараша, д. 3/1

Портал «Госуслуги»

// ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ

Учитель снова ученик

В Кузбассе 14 педагогов будут сдавать ЕГЭ в резервные дни основного периода государственной итоговой аттестации. Среди них – Татьяна Свиридова, учитель биологии кемеровской школы № 84, председатель предметной комиссии ЕГЭ по этой дисциплине.

«Пойдём сдавать экзамен вместе с коллегой, чтобы оценить, на что мы способны, – отмечает Татьяна Олеговна. – Если говорить про первую часть экзамена, то она проверяет исключительно знания теории предмета. С точки зрения учителя, этот блок несложный. А вот во второй части привычные алгоритмы не помогут. Здесь необходимо разобраться в формулировке заданий, это касается 27-го и 28-го заданий. А 25-е и 26-е задания наполнены эвристическим смыслом, они метапредметные. Важно установить связь с физикой, химией, может быть, математикой или географией. Но при этом хочу заметить: всё, что нужно для решения, в самом задании уже присутствует. Требуется внимательно его прочитать и установить причинно-следственные связи».

Для того чтобы получить высокий балл, просто изучать учебник, посещать уроки и добросовестно выполнять домашнюю работу недостаточно. «Рекомендую внимательно проработать учебники, в том числе выходящие за пределы школьной программы. Объяснение простое: один автор сильнее раскрывает ту или иную тему, другой – посвящает свой труд несколько отличным аспектам. Также важно уделять достаточное количество времени на самостоятельную работу. Сейчас много бесплатных ресурсов, которые позволяют без репетиторов, не тратя денег, готовиться к экзаменам. Кроме того, если ребёнок приходит ко мне и говорит: «Я вот здесь не понимаю», сажусь

с ним и объясняю, пошагово разбираем проблемный вопрос», – добавляет собеседница.

При объяснении материала Татьяна Олеговна всегда пытается найти ассоциации, провести аналогии из жизни, приближенные к повседневности современных подростков. Так им легче понять тот или другой процесс. «При всех плюсах современных детей, есть у них и большой минус: маленькая начитанность и маленькая насмотренность. Они не знают многих организмов, названий, биологических объектов и терминов, которые знали дети в их возрасте ещё каких-то десять лет тому назад», – говорит педагог.

По словам Татьяны Свиридовой, традиционно сложными темами на экзамене по биологии являются следующие: регуляция процессов в организме, вопросы, связанные с эволюцией, а также задания, появляющиеся в эвристических блоках. «Выпускнику предлагается объяснить процесс, который происходил на Земле, предположим, несколько десятков миллионов лет назад, к примеру, то же массо-



Татьяна Свиридова работает школьным учителем уже 33 года. Фото из личного архива.

вое пермское вымирание (случилось около 251,9 миллиона лет назад). Конечно, для детей это достаточно сложно», – подчёркивает учительница.

Зато подростки на ура справляются с вопросами, посвящёнными строению клетки, правилам комплементарности.

// ДЛЯ СПРАВКИ

Биологию юные кузбассовцы будут сдавать 15 июня. С 22 по 25 июня предусмотрены резервные дни для сдачи экзаменов по всем предметам. Результаты ОГЭ и ЕГЭ публикуются в среднем через 10–14 дней после экзамена, однако сроки могут незначительно варьироваться. Результаты экзаменов, сданных в резервные дни, можно ждать через 7–10 дней.

// ДОСЬЕ

Татьяна Свиридова окончила биологический факультет КемГУ, имеет высшую квалификационную категорию. В школе № 84 работает с 2006 года. Татьяна Олеговна – профессионал своего дела, опытный учитель. Она финалистка II Всероссийской профессиональной олимпиады ДНК науки. Кемеровчанка награждена знаком «Почётный работник воспитания и просвещения РФ».

Среди хитов – задания на правило Линдемана (10 процентов), моногибридное скрещивание, подсчёт вероятности. Также любимыми темами является ботаника и зоология.

На экзамен по биологии отводится 3 часа 55 минут. С собой разрешается взять простой калькулятор. «В позапрошлом году появилось задание на тематические расчёты по закону Харди – Вайнберга. Здесь и пригождается вычислительное устройство», – добавила Татьяна Олеговна.

Между тем экзамен по биологии сдают те выпускники, которые планируют поступать на медицинские специальности, в том числе и ветеринарные. Биология нужна для будущих психологов, логопедов, дефектологов, спортсменов.

«В последние годы появляются новые востребованные специальности. Среди них – биоинформатика, биокибернетика, биотехнология, медицинская кибернетика, медицинская биохимия», – привела примеры собеседница.

Желаем выпускникам и педагогам сдать ЕГЭ на высокие баллы. И надеемся на рекордсменов.

// Каникулы

Наполнить летний день смыслом

В юргинской школе № 10 открылась познавательная выставка «Тайные символы русского народного традиционного быта».

Юные посетители вместе с советником директора по воспитанию Валерией Скачковой не просто рассматривали старинные вещи и предметы, а могли их потрогать, понять, как они устроены и для чего предназначались. Школьники задавали множество вопросов, буквально каждый раритет захватывал их интерес, что, в общем-то, неудивительно, ведь здесь представлены настоящие сокровища. Например, среди экспонатов – традиционный туюсок из берёзовый коры, в котором из леса в давние времена приносили мёд и ягоды. В быту его использовали для хранения продуктов и жидкостей. Словом, сосуд был незаменим в доме.

В музее собрана приметная коллекция самоваров, маленьких и больших (рассчитанных на масштабное чаепитие). Привлёк внимание юных юргинцев

и старый котелок, переживший не одно поколение. Отдельных комплементов удостоились утюг на углях и прялка, с помощью которой когда-то создавали нити.

Но самое интересное скрывалось в мелочах. Детям рассказали, какой смысл наши предки вкладывали в каждый узор, форму и даже цвет предмета. Для ребятшек стало открытием, что, казалось бы, простая вышивка на полотенце могла оберегать

дом, а завитки на прялке – приносить удачу. Школьники слушали педагога с большим любопытством, а под конец экскурсии никто не хотел расходиться по домам.

«Даже когда за окном лето, рабочий ритм «Навигаторов детства» не сбавляет оборотов. Пока школа затихает, мы начинаем наш творческий сезон: превращаем каникулы в череду маленьких событий. Мы уверены,

что каникулы – это уникальный шанс раскрыть потенциал ребёнка вне стен класса. Именно поэтому главная задача – наполнить каждый летний день смыслом, радостью и новыми открытиями», – отметила Александра Чудова, специалист по сопровождению отдела реализации проектов и программ в сфере патриотического воспитания граждан РФ ФГБУ «Росдетцентр».

Между тем добавлю: в Кемеровской области школьные музеи стали появляться в середине XX века и постепенно превратились в важное звено образовательного процесса. Особенно активно их создание шло в начале 1960-х годов и было связано с проведением всесоюзных и местных краеведческих мероприятий. Другой период бурного расцвета наблюдался с 2000 года по 2005-й. А с 2009-го работа школьных музеев перешла в так называемое новое время. На сей день их сеть окончательно сформирована, а работа продолжает пополняться интересными идеями, проектами и событиями.

Такие музеи играют важную роль в историческом просвеще-

нии и патриотическом воспитании.

Кроме того, с каждым годом масштабы набирает и школьный туризм. К примеру, в Кемерове это направление с 2019 года развивает Евгений Леонов, заведующий отделом гражданско-патриотического воспитания Центра дополнительного образования детей имени Веры Володиной. Евгений Евгеньевич имеет учёную степень кандидата культурологии, ежегодно организует несколько десятков краеведческих событий. Его проект «Школьный музейный туризм» включает серию экскурсий, конференций, профильных конкурсов, квестов, семинаров и других мероприятий. Отдельным направлением воплощения проекта выступает организация межшкольного экскурсионного взаимодействия.

Для справки. Федеральный проект «Навигаторы детства» реализует деятельность при поддержке Министерства просвещения Российской Федерации.

Материалы полосы подготовила Алена Смирнова.



Фото из архива юргинской школы № 10.

Позывной Байкал

Борис Валентинович Волинов – единственный ныне живущий космонавт из первого отряда покорителей космоса. Его детство и юность прошли в Прокопьевске, и сегодня Кузбасс гордится знаменитым земляком, дважды Героем Советского Союза

Прокопьевские корни

Будущий космонавт провёл детские и юношеские годы в шахтёрском Прокопьевске – городе, который он считает малой родиной. Учился в школе № 1, где запомнился учителям как честный и открытый мальчик с отличной успеваемостью.

Любовь к небу зародилась ещё в детстве: Борис зачитывался рассказами о выдающихся лётчиках: Нестерове, Крутне, Чкалове и Серове. Портрет Анатолия Серова висел в комнате мальчика, вдохновляя на мечты о полётах.

Во время Великой Отечественной войны мама Бориса, Евгения Израилевна, работала хирургом в эвакогоспитале, оперируя раненых лётчиков. Общение с ними только укрепило желание юноши освоить эту непростую профессию.

Путь в космос

В 1953 году Волинов окончил 24-ю военную авиационную школу в Павлодаре, затем учился в Качинском Краснознаменном училище. С сентября 1961 года по 6 января 1968 года обучался на инженерном факультете Военно-воздушной инженерной академии (ВВИА) имени Н. Е. Жуковского. Получил квалификацию «лётчик – инженер-космонавт».

7 марта 1960 года его зачислили в первый отряд космонавтов. Начались годы напряжённой подготовки: Волинов выполнял функции дублёра, изучал аппараты «Восход».

Первый полёт: испытание на прочность

Звёздный час настал в 1969 году. С 15 по 18 января Борис Волинов совершал свой первый космический полёт в качестве командира корабля «Союз-5» вместе с Евгением Хруновым и Алексеем Елисеевым.

Это был исторический момент: впервые в мире произошла стыковка двух пилотируемых кораблей «Союз-5» и «Союз-4». После стыковки космонавты перешли из одного корабля в другой через открытый космос. Посадку Волинов осуществлял уже в одиночку.

Возвращение на Землю оказалось драматичным. Отказался пиропатрон, из-за чего спускаемый аппарат не отделился вовремя от приборно-агрегатного отсека, корабль пошёл, вращаясь по всем осям, на спуск по незапланированной баллистической траектории с перегрузкой до 10 g. Из-за вращения вокруг продольной оси парашют закрутило, и он стал работать неэффективно; система мягкой посадки



не сработала должным образом.

Жёсткая посадка. В результате сильного удара о землю Волинов получил инерционные травмы, в том числе были сломаны корни зубов, что впоследствии привело к потере нескольких зубов.

Полёт длился 3 суток 54 минуты 15 секунд.

Волинов прошёл длительный период восстановления, смог вернуться к тренировкам и в итоге совершил второй космический полёт: в 1976 году на корабле «Союз-21» к станции «Салют-5».

Второй полёт: 49 суток на орбите

Второй полёт Бориса Волинова и Виталия Жолובה состоялся с 6 июля по 24 августа 1976 года на корабле «Союз-21». Это была первая экспедиция на орбитальную станцию «Салют-5».

Полёт продолжался 49 суток, но был прерван досрочно из-за нештатной ситуации на станции.

На 42-е сутки полёта произошла авария: на станции погас свет, отключилась система регенерации кислорода и другие бортовые системы. Экипаж оказался в полной темноте. Волинов и Жолобов начали методично искать решение проблемы. Спустя примерно час сорок минут им удалось восстановить работу станции.

После аварии самочувствие Виталия Жолובה резко ухудшилось: у него начались головные боли, он перестал спать и есть, потерял работоспособность. На Земле прошли два консилиума врачей, которые решили немедленно прервать полёт. Борису Волинову пришлось взять на себя всю работу по завершению экспедиции: перевести станцию в автономный режим, расконсервировать

транспортный корабль, собрать накопленные данные.

При возвращении на Землю посадка была непростой: космонавты приземлились далеко от запланированного места и спасатели не сразу нашли их спускаемый аппарат.

Для Виталия Жолובה это был первый и единственный полёт в космос, для Бориса Волинова – второй. Оба космонавта потеряли по семь с лишним килограммов веса, у них начались проблемы с сердцем, они не могли долго находиться в вертикальном положении.

После второго полёта, 20–22 октября 1976 года, Борис Волинов вместе с Виталием Жолובה посетили Прокопьевск. Они побывали на производственном объединении «Прокопьевскуголь» (ПФЗ) и в шахте «Красногорская», а также посетили родную школу Бориса Волинова.

В Прокопьевске Волинов уже был почётным гражданином. Город традиционно тепло встречал

космонавта. В 2010 году в интервью Волинов и его супруга Тамара Фёдоровна отмечают, что Прокопьевск всегда встречает их «душевной теплотой и сердечностью».

Награды и признание

За мужество и героизм Борис Волинов дважды удостоен звания Героя Советского Союза.

Среди его наград – две медали «Золотая Звезда» Героя Советского Союза; два ордена Ленина (1969, 1976); орден Красной Звезды (1961); орден «За заслуги перед Отечеством» IV степени (2000) и другие.

Человек и аэропорт

Прокопьевск бережно хранит память о знаменитом земляке.

Б. В. Волинов тесно связан с Кузбассом. Он является почётным гражданином города Прокопьевска. Здесь на центральной площади города установлен бронзовый бюст космонавта.

В 2009 году космонавт удостоен высшей награды Кемеровской области – звания «Герой Кузбасса».

В Прокопьевске именем Б. В. Волинова названа улица, на которой он жил, и школа № 1, в которой учился.

В 2019-м, в год 85-летия Бориса Волинова, в Кузбассе появилась новая медаль – имени дважды Героя Советского Союза, Героя Кузбасса Бориса Волинова.

Указом Президента Российской Федерации № 319 от 26 мая 2021 года международному аэропорту Новокузнецк (Спиченково) присвоено имя лётчика-космонавта.

Борис Валентинович Волинов занимается большой патриотической работой. Не раз бывал в Кемерове, Прокопьевске, где проводил многочисленные встречи с трудовыми коллективами, студентами.

Сейчас космонавт живёт в Звёздном Городке Щёлковского района Московской области вместе с супругой Тamarой Фёдоровной (уроженкой г. Прокопьевска). 67 лет в счастливом браке, воспитали двоих детей: дочь Татьяну и сына Андрея. У Волиновых четверо внуков.

Борис Валентинович – почётный гражданин Иркутска, Калуги, Магадана, Прокопьевска, Кустаная (Казахстан), Софии (Болгария) и Калыша (Польша).

История Бориса Волинова – это пример настоящего мужества, преданности делу и любви к малой родине. Его жизненный путь вдохновляет новые поколения кузбассовцев мечтать о звёздах и добиваться самых высоких целей.

Дмитрий Уваров.



■ Борис Волинов и Виталий Жолобов.

// ЦИТАТА

«Я считаю, что нужно освоить Луну, поэтому нужны соответствующие летательные аппараты, ракеты-носители. Когда вы сделаете этот шаг и будет освоена Луна, тогда можно будет замахнуться дальше. Попа надо пройти этот этап. Это не романтика, а проза», – полагает космонавт Волинов.

Центр татарской культуры – единение всех наций

Часто в общественных организациях рождаются тёплые, семейные отношения между людьми, потому что там собираются единомышленники. В кемеровском татарском культурном центре «Дуслык» и одноимённом вокально-хореографическом коллективе уже 35 лет царит именно такая атмосфера.

«Народный коллектив»

Кемеровские татары объединились в 1991 году. Тогда первые активисты, которым хотелось исполнять свои народные песни и танцы, собирались друг у друга дома. Через пару лет у организации появилось первое помещение, а с 1997 года народный коллектив обосновался во Дворце молодёжи города Кемерово. Сегодня кемеровской региональной общественной организацией «Центр татарской культуры «Дуслык» руководит Тимур Галеев. Но «Дуслык» знают не только как культурный центр, но и как один из самых ярких вокально-хореографических коллективов региона, который часто можно встретить на масштабных мероприятиях Кузбасса.

«С 1999 года наш ансамбль носит высокое звание «Народный коллектив», которое мы теперь ежегодно подтверждаем активной деятельностью на городских и областных событиях, где танцуем, поём, читаем стихи. А ещё мы постоянно изучаем татарский язык, ведём социальные сети, чтобы рассказать о деятельности как можно большему числу людей», – рассказал руководитель ансамбля «Дуслык» Мансур Саттаров.

Творчество кемеровских татар популярно в Кузбассе, потому что коллектив «Дуслык» неоднократно становился лауреатом, победителем конкурсов и почётным гостем мероприятий в регионе и за его пределами, в том числе в этом году участницы привезли несколько побед с Международного конкурса вокалистов народной артистки Виныры Ганеевой «Сандугач – Солвей» из Казани.

В рамках центра работает молодёжное движение «Алга» («Вперёд»). Его активисты организовали одноимённую татарскую кавер-группу и теперь исполняют на концертных площадках города и региона современные татарские песни, занимаются пропагандой академической музыки, разучивая романсы, а ещё исполняют рок-версии известных композиций, развеивая мифы о татарской культуре. В этом году коллектив «Алга» занял первое место во Всекузбасском фестивале-конкурсе вокального творчества «Поёт Кузбасс. Единство голосов».

Отдельную работу Мансур Саттаров ведёт с детьми. Недав-

но его ансамбль юных вокалистов принял участие в областном детском фестивале национальных культур «Родники Кузбасса» и занял третье место.

Все вместе

Среди активистов культурного центра есть жители города Кемерово от самых маленьких (начиная с четырёх лет) до самых взрослых (старшему участнику – 82 года). Разнообразно тут и по национальностям.

«Это стереотип, что у нас в объединении только татары. Были тут и узбеки, и киргизы, и русские. Все с любовью относятся к татарской культуре и с большим интересом изучают язык нашего народа. Однажды после встречи со студентами появился у нас узбек, который читал на мероприятиях татарский реп, чем просто поража аудиторию», – отметил Мансур.

В свою деятельность участницы объединения часто вовлекают всех окружающих. Если на межнациональном празднике в Кемерово будет стоять палатка татар, то именно возле неё соберётся больше всего народа. Здесь всегда звучат музыка и живые голоса вокалистов, проводятся весёлые игры, а ещё гостей всегда кормят вкусным чак-чаком и пьют чаем по старой традиции.

Надо сказать, что активисты «Дуслык» дружат и с другими национальными объединениями. Так, уже больше 20 лет они соседствуют во Дворце молодёжи с



■ Песни Победы на русском и татарском.



■ Совместная встреча кемеровских татар и немцев.

центром немецкой культуры города. Работая за стенкой друг у друга, коллективы часто объединяются для совместных встреч и мероприятий. А в рамках этнокультурного проекта «Ассамблея народов Кузбасса» татары взаимодействуют и с армянами, и с таджиками, и с узбеками.

Контактируют представители культурного центра и с другими татарскими объединениями региона и страны, участвуют в крупнейших всероссийских мероприятиях, где собираются татары со всех уголков мира.

Мы большая семья

«Когда собираемся на репетиции своим творческим коллективом, мы большую часть времени общаемся, пьём чай, делимся новостями и мыслями. Любим проводить время вместе. И так здорово, когда нашу комнату заполняют разговоры на татарском языке! Будто собралась большая татарская семья, – поделился Мансур Саттаров. – Мне приятно говорить на этом языке и слышать татарскую речь. Это будто голос наших предков, который важно сохранить».

Как говорят старожилы центра, одна из целей его создания – способствовать образованию новых

татарских семей. И с этой задачей тут получается справляться: молодые люди влюбляются, женятся и приводят в объединение уже своих детей. Активисты татарского центра ходят на встречи тремя поколениями.

«Через песни, танцы и традиции мы пытаемся донести до татар и представителей всех остальных национальностей, как важно сохранять культуру, свой язык. Это одна из главных задач каждого человека, – уверен Мансур. – Нам грустно, что некоторые татарские организации в регионе прекращают своё существование, но мы стараемся всячески развивать все направления в Кемерово и рады новым лицам у нас в центре. А чтобы их было больше, мы постоянно устраиваем акции и маленькие концерты на улицах города, приглашая всех желающих к нам в объединение. Яркой и запоминающейся стала «Чак-чак-пати». Это флешмоб, с которым мы прошли по центральным улицам города, предлагая окружающим попробовать сладкое угощение и послушать татарские народные песни под живую гармонию. Никогда мне не приходилось видеть таких акций от представителей других национальностей, а хотелось бы знакомиться с культурами в таком современном формате».

Особое внимание здесь уделяют работе с детьми. Для юных жителей города активисты центра часто проводят игровые встречи. Уделять внимание малышам важно, считает Мансур Саттаров, потому что они будущее любой нации.

Сохраняем многогранность страны

Ближайшие выступления творческий коллектив «Дуслык» планирует на Сабантуе в Анжеро-Судженске и Прокопьевске в июне и июле. Там народный ансамбль исполнит традиционные песни и танцы. А в долгосрочных планах коллектива – поставить татарскую оперу. В этом жанре кемеровским татарам ещё не приходилось выступать. Разучивают сейчас и хоровую песню, чтобы показать хоровую культуру татар.

«Конечно, заветная наша цель

// ЦИТАТА

«Мне стало интересно, как татары появились в Кемерово, в какие годы и где они проживали на территории нашего города. Начал спрашивать людей, поднимать документы в архивах и нашёл информацию не только о кемеровских татарах, но и о жителях ближайших территорий. Так, в деревне Уповорке, в 40 километрах от Кемерово, 50 процентов жителей – татары. Решил своими глазами увидеть это место. Удалось пообщаться с местными жителями. Они рассказали о ещё одной татарской деревне, которая находится через реку, но от неё осталось только несколько домов да кладбище. Собираюсь поехать туда, чтобы разыскать что-то интересное. Недалеко от кемеровской Кедровки тоже остались следы вымершей деревни татар, и в эту местность собираюсь съездить на разведку. Кстати, в феврале побывал в Ленинске-Кузнецком, где местные старожилы поделились с нами историей появления татар в этом городе. Постепенно коплю истории уже не только по городу, но и далеко за его пределами, а потом делюсь ими в наших социальных сетях в видеоблоге», – рассказал Мансур Саттаров.

– развить коллектив так, чтобы он был хорошо узнаваем по всему региону и далеко за его пределами, – подчеркнул Мансур. – А ещё мы хотим сблизить все народы, повысить ценность каждой культуры, рассказать о народах, потому что мы совершенно ничего не знаем друг о друге. Всё это поможет сохранить нашу многонациональную страну целостной и многогранной».

Евгения Ближникова.



■ «Алга» на конкурсе «Поёт Кузбасс. Единство голосов».

// ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАНИЯ

Собираетесь в отпуск? Проверьте срок действия полиса ОМС!



Лето – время школьных каникул, отпусков и поездок к морю. Многие кузбассовцы уже строят планы на отдых в других регионах страны. Территориальный фонд ОМС Кузбасса советует: добавьте в список дел один важный пункт – заранее проверить действие вашего полиса ОМС.

Неприятный сюрприз в виде ошибки в базе данных может испортить отпуск. А узнать об этом в больнице чужого города – худшее из возможных открытий. Чтобы этого избежать, достаточно уделить проверке всего несколько минут.

КОМУ необходимо проверить полис в первую очередь?

Специалисты выделяют три наиболее частых случая, когда данные в Едином регистре застрахованных лиц могут отражаться некорректно:

1. Сменили место жительства. Если вы переехали в другой регион, ваша страховая компания может там не работать. В такой ситуации мы рекомендуем заменить страховую медицинскую организацию, выбрав одну из тех, что работают в регионе по новому месту жительства.

2. У вас полис ОМС старого образца. На бумажном бланке полиса ОМС, который выдан до мая 2011 года, могут быть устаревшие сведения. Такие полисы необходимо заменить на современный цифровой полис ОМС, при необходимости можно получить выписку из Единого регистра застрахованных лиц.

3. Изменились персональные данные.



■ Наталья Киселева, начальник отдела организации ОМС ТФОМС Кузбасса.

Поменяли паспорт, фамилию, имя или отчество? Обязательно сообщите об этом в свою страховую медицинскую организацию и обновите информацию в личном кабинете на портале «Госуслуги».

ВАЖНО

С 1 декабря 2022 года бумажные и пластиковые полисы ОМС не выдаются. Выписку о полисе ОМС можно получить в страховой компании (по запросу) или сформировать самостоятельно в личном кабинете на портале «Госуслуги».

КАК проверить свой полис ОМС?

– позвонить в контакт-центр ТФОМС Кузбасса. Специалисты проверят ваши данные в информационной базе и сообщат, всё ли в порядке. При необходимости объяснят, что нужно сделать для актуализации сведений и получения выписки о полисе;

– через портал «Госуслуги». Зайдите в личный кабинет и выберите раздел «Здоровье». Там отображаются номер вашего полиса ОМС и штрих-код, страховая медицинская организация, в которой вы застрахованы, и телефон кол-центра. По нему вы всегда можете обратиться за консультацией и содействием в защите ваших прав.

ПОЧЕМУ полис ОМС нет на «Госуслугах»?

Если информация о полисе отсутствует или отображается некорректно, причиной может быть следующее:

– несовпадение ваших персональных данных (фамилии, имени, отчества и даты рождения) в Едином регистре застрахованных лиц и на портале «Госуслуги»;

– неактуальные данные паспорта в личном кабинете.

ЧТО делать?

– внимательно проверьте свой профиль на «Госуслугах». Все персональные данные должны строго соответствовать документам;

– для обновления информации о полисе ОМС и поликлинике прикрепления вам прежде всего необходимо обновить

приложение «Госуслуги» до последней версии. Далее, в соответствии с рекомендациями Федерального фонда ОМС, в личном кабинете в главном меню вам нужно выбрать раздел «Профиль» → «Согласие и доверенности» → «Согласия» и произвести процедуру «Отозвать согласие» во вкладке «Федеральный фонд ОМС» либо «Минцифры» / «Федеральный фонд ОМС» (в зависимости от типа устройства, на котором установлено приложение «Госуслуги») по любой из пяти предложенных причин.

Затем вам нужно перейти в раздел «Здоровье» → «Полис ОМС» и, нажав на кнопку «Запросить», подключить обновление данных. Затем повторно пройти процедуру «Дать согласие». Срок обновления вышеуказанной информации в личном кабинете на «Госуслугах» составляет от 15 минут до 5 дней;

– если персональные данные и реквизиты документов в личном кабинете указаны корректно, но полис ОМС всё равно не отображается, рекомендуем подать обращение во вкладке «Сообщить о ней» через платформу обратной связи.

Планируя отпуск, мы обычно беспокоимся о билетах, гостиницах и погоде. Но есть вещи поважнее – это ваше здоровье и спокойствие. Потратьте пять минут до поездки, чтобы потом не тратить нервы и время в незнакомом городе. Пусть ваш полис ОМС всегда будет под рукой и в полном порядке.

Пётр Романов.

7787 | 8 800 100 0 100 | rshb.ru

РЫБНАЯ ЯРМАРКА

ТЦ "Я"
г. Кемерово, проспект Кузнецкий 33Б
Ждем вас с 9 по 14 июня!

100% натуральность

ВКУСНОЕ РЫБНОЕ

НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

КАМЧАТКА, САХАЛИН, СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО

ВКУСНЕЙШАЯ ИКРА, РЫБА РЕДКИХ ПОРОД, МОРСКИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ

Кузбасс

Открыта подписка

на 2-е полугодие 2026 г. на газету «Кузбасс» в почтовых отделениях на любой адрес Кемеровской области.

Подписку можно оформить по вашему адресу или «до востребования». О факте отказа сообщайте по тел.: (384-2) 58-34-00, 54-55-11, 35-40-65 (Кемерово).

✓ Вы можете оформить подписку не выходя из дома на сайте podpiska.pochta.ru;

через мобильное приложение «Почта России».

// ВЕСТИ С МЕСТ

Отдых – с пользой для дела

Наступившее в Кузбассе лето напомнило ветеранам о том, что надо успевать не только работать, но и отдыхать. А лучшее времяпрепровождение – путешествия. Это время года всегда богато на разные события, в которых активисты ветеранских организаций принимают активное участие.

ПРОКОПЬЕВСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ



Помощь, внимание и забота

Ветераны села Карагайла помогли в организации и проведении муниципального патриотического фестиваля для замещающих семей «Сила традиций».

Замещающие семьи – это те, в которых воспитываются приёмные дети. И таким ребятишкам требуется особое внимание. Активисты первичной ветеранской организации села Карагайла провели на фестивальной площадке весь день. Они отвечали за обеспечение питьевого режима, работу полевой кухни, организовывали регистрацию участников и в целом были гостеприимными хозяевами, принимая на своей территории более 150 гостей со всего округа, 80 из которых – дети.

В рамках мероприятия, посвящённого воспитанию будущих защитников Отечества в духе патриотизма и традиций русского воинства, были организованы мастер-классы по стрельбе из лука, фланкировке шашкой, нагайкой, по запуску беспилотника. Участники познакомились с образцами современного оружия, сыграли в военно-спортивную игру «Зарница».

Л. А. Чурикова, председатель Местной общественной организации ветеранов Прокопьевского муниципального округа.

ТИСУЛЬСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ

Бабушки создают уют

Члены Совета ветеранов и пенсионеров пгт Белогорска помогли навести порядок в родном посёлке.

Бабушкам доверили окрашивание скамеек в Солнечном сквере, где находится детская площадка. С заданием мы справились успешно. Мы же бабушки, на нас можно положиться! В субботнике участвовали наши активистки: В. Будкова, Э. Кузина, Н. Троянова, Л. Марьясова, В. Чупрова, Н. Кондратьева, Н. Сенченкова.

Ежегодно члены совета ветеранов и пенсионеров выращивают рассаду цветов и высаживают её в клумбы возле памятника Славы. Память о погибших священна, она в наших сердцах и сердцах наших детей и внуков!

Также недавно мы приняли участие ещё в одном мероприятии – дружно вышли на посадку ёлочек вместе с работниками местного ДК. Саженцами с нами поделился Кия-Шалтырский нефелиновый рудник. Надеемся, что ёлочки примутся и дружно будут расти, украшая наш любимый посёлок.

Н. П. Кондратьева, председатель Совета ветеранов и пенсионеров пгт Белогорска.

ПОЛЫСАЕВО

Время для впечатлений

Ветераны побывали на экскурсии в кемеровском ботаническом саду.

Администрация и городской совет поддержали нас и выделили автобус. наших активистов поразили уникальные оранжереи, экзотические растения, ландшафт, аквариумы с разными видами рыб и черепаха. Но ещё больше понравилась интересная экскурсия. Отмечу: решение побывать здесь появилось после того, как я сам посетил ботанический сад во время организованной экскурсии вместе с другими руководителями ветеранских организаций. Рассказал об этом коллегам. А теперь и они смогли полюбоваться всей этой красотой.

С. А. Лапин, председатель Местной общественной организации ветеранов г. Полысаево.

ПРОМЫШЛЕННОВСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ



Троицкие гуляния

В нашей территории стало доброй традицией отмечать Троицу.

Проводят праздник в чувашском посёлке Иваново-Родионовском. Приглашают гостей, с готовностью участвуют в празднике и сами жители округа, в том числе и наши волонтеры-добровольцы.

«Праздник Троицы в Иваново-Родионовском прошёл, как всегда, организованно, с творческим задором, весело, красиво! Мы отмечаем Троицу третий год подряд. В этой деревне помнят и чтят традиции», – поделилась впечатлениями руководительница штаба гуманитарной помощи участникам СВО «Мы вместе» Ирина Филипповна Бондын.

Здесь же, на празднике, работали волонтеры «Чувашской роты». Мы общими усилиями заработали 20 тысяч рублей, которые направим на поддержку наших земляков.

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

ЯШКИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ

В мире пушкинских героев

Сотрудники Яшкинской центральной библиотеки имени А. П. Саулова провели для пенсио-

неров в центре общения старшего поколения в клиентской службе Отделения СФР по Кузбассу игровую программу «Путешествие в страну русского языка».

Она была посвящена творчеству А. С. Пушкина, который считается основоположником современного русского литературного языка.

Участники встречи отвечали на вопросы книжной разминки, тематически связанной с жизнью и творчеством писателя, узнавали произведения по цитате и литературных героев по предложенному описанию. Творчество Пушкина неподвластно времени: оно по-прежнему захватывает и волнует читателей. Игроки узнавали произведения автора.

Участникам программы также нужно было по предложенным картинкам и фамилиям художников составить галерею портретов Пушкина, вспомнить известные оперы и романы, созданные по мотивам его произведений.

Творчество А. С. Пушкина не теряет актуальности: его произведения находят отклик у читателей разных поколений, учат сопереживать, размышлять и ценить красоту слова. Участники выразили благодарность за возможность глубже погрузиться в мир пушкинской поэзии и прозы.

О. В. Герман, председатель Совета ветеранов Яшкинского муниципального округа.

КЕМЕРОВО

Полезный досуг

Ветераны ж. р. Кедровка, Промышленновский побывали на экскурсии в Музыкальном театре Кузбасса.

Там они познакомились с театральной жизнью любимых артистов, увидели театральные атрибуты, оркестровую яму, богатые костюмы, индивидуальные гримёрные и многое другое. Некоторые даже примерили на себя роли актрис. Всем всё очень понравилось.

А ветераны Кировского района присоединились к Всероссийской акции «Международный день соседей». В ветеранский дворик они пригласили жителей нескольких домов на улице Халтурина. Дети участвовали в мастер-классе. Самые активные жители и добрые соседи были награждены благодарственными письмами территориального управления Кировского района. Все благодарили за организацию и проведение праздника сотрудников Дворца культуры имени 50-летия Октября, Центра дополнительного образования детей и юношества, а также членов первичной ветеранской организации по месту жительства: С. М. Васендину, Т. М. Карцеву, В. М. Антончик и других ветеранов.

Л. Г. Лекомцева, пресс-центр общественной организации ветеранов г. Кемерово.



Собиратель впечатлений

Куратор туристского направления регионального отделения Движения Первых Кузбасса Егор Бардаков рассказал о том, как приобщился к походной романтике и что особенно ценит в экспедициях, а также об областных проектах и турслётах, в которых может принять участие каждый земляк.

– Егор, как произошло ваше вхождение в Движение Первых?

– Я учился в Томском государственном университете на направлении «правовое обеспечение национальной безопасности». Это юридическая область и, в общем-то, ничем не связана с работой с детьми и туристской деятельностью. Но предпосылки заняться воспитательно-образовательной сферой всё же были. В студенческие годы каждое лето приезжал в Кемерово и работал в Кузбасском молодёжном центре, при нём есть комиссарский отряд «Товарищ». Это педагогический отряд, который проводит смены для детей и подростков в загородных лагерях. Дело настолько сильно откликнулось мне, что решил продолжить профессиональный путь не по специальности, а в рамках молодёжной политики. Между тем в Томске состоялся в педотряде «Горро». Его назначение – водить детей в походы, организовывать различные турслёты и экспедиции в ближайшие регионы. В Томске самое популярное времяпрепровождение детей в летний период – именно походный лагерь.

А моё вхождение в Движение Первых состоялось в момент его зарождения. Случилось это в 2022 году. А в 2025-м трудоустроился. Работа серьёзная, интересная и общественно полезная.

– С каких маршрутов начали исследовать регион?

– В походы хожу с раннего детства: трёх – четырёх лет. Каждый раз, когда приезжали в гости к бабушке с дедушкой в частный сектор Прокопьевска, у нас случались мини-походы всей семьёй: организовывали пикники, выбирались в лес насладиться природой. Мне показывали различные растения, мелких диких животных. Именно благодаря бабушке с дедушкой узнал, как устроен этот мир, выучил названия растений, как поёт та или другая птица, то есть был участником семейной программы по типу «В мире животных». Самый первый освоенный маршрут – от дома до густой берёзовой рощи. Такие походы-прогулки были в наслаждение. Обычно, когда слышишь слово «поход», возникает ряд ассоциаций, связанных с какими-то трудностями и их преодолением. Нет, у меня всё начиналось достаточно спокойно.

Позднее в жизни появились Поднебесные Зубья, куда выбирался с педотрядом. Понял, что нужно покупать своё туристское оборудование и, скажем так, прогрессировать в этом действии.

– Расскажите о походной романтике и философии. Какие мысли посещают, какие ценности получаете для себя?

– Думаю: та походная романтика, которая сейчас, отличается от той, что была раньше. Когда-то туристское движение имело статус действительно массового. Речь шла о самом доступном способе отдыха для молодёжи. Можно было взять вещмешок у бабушки, с которым он ходил на рыбалку, из погреба достать заготовки, найти пару копеек на электричку и уехать в горы. Из экипировки – разве что только резиновые сапоги, а в качестве главного развлечения – гитара.

Сейчас тоже ходят в походы. Весомым фактором по-прежнему остаётся их доступность. Из нашего региона улететь на моря и океаны – дорого. Различные аквапарки, зоопарки и любые другие развлекательные истории тоже требуют большого количества средств. Но всегда можно отправиться в поход в ближайшую лесопарковую зону в своём населённом пункте. Если есть личный транспорт, легко оказаться дальше.

Лично для меня походы – в первую очередь цифровой детокс. В этом и романтика, и особая философия. Ценно побыть на природе, услышать свои мысли и пение птиц, увидеть звёздное небо, пообщаться с товарищами.

В походе наслаждаюсь красотой нашего родного края, мысленно поражаюсь, сколько здесь удивительных мест, которые непременно стоит посетить хотя бы раз в жизни. Причём советую начать изучать малую родину прямо сейчас. Когда будем на пенсии, сможем рассказывать походные истории внукам и показывать красивейшие фотографии из экспедиций. В общем, для меня главная ценность туризма и походов заключается в возможности собирать впечатления.

– Какой поход был самым сложным?

– Невероятно сложных маршрутов в походной карьере, назовём это так, не случилось, поскольку у меня есть определённые ограничения по здоровью (болит колено). Грамотно выбираю экипировку, позволяющую снизить нагрузку. Маршрут стараюсь прокладывать максимально простой, пологий, на котором будет большое количество привалов для отдыха. Возможно, в дальнейшем повышу уровень сложности.

– Недавно вы покорили новую для себя вершину: гору Гут.



– Да. В мае этого года в Адыгее состоялся Всероссийский туристский слёт «Маёвка». В станции Даховской собралось порядка 600 человек из всех уголков страны. Это победители конкурса Движения Первых под названием «Открывай страну», организаторы профильных мероприятий, «Навигаторы детства», руководители центров туризма.

Программа «Маёвки» содержала образовательные и командные треки, разные активности, стажировки в службах слёта, походы по достопримечательностям Адыгеи, спортивные занятия и преодоление маршрута с элементами поисково-спасательных работ.

А ещё там замечательная природа, есть живописные тропы для пеших экскурсий. Так, мы поднялись на гору Гут. Маршрут был выбран достаточно простой, всего десять километров.

Свершины увидели панораму на хребет Уна-Коз, горный массив с вершиной Большой Тхач, плато Лагонаки, а также древние дольмены.

На одном из склонов, который больше напоминал травянистое море, мы повстречали табун диких чёрных лошадей, контрастирующих с ярко-голубым небом. Взрослые скакуны не боялись человека, а жеребята, вероятно, ранее не встречавшие людей, стояли в стороне.

К слову, все мероприятия, проходившие на территории гостеприимной Адыгеи, были пропитаны атмосферным колоритом. Даже образовательные шатры назывались в честь гор, расположенных на территории Республики – «Абаго», «Оштен» и «Фишт».

– Какая лично у вас миссия в Движении Первых?

– Моя миссия – предоставить возможность ребятам пробовать себя в чём-то новом. А вообще, все проекты движения направлены именно на это. Если какое-либо из направлений заинтересует их всерьёз, они могут развиваться дальше. Движение Первых взаимодействует со многими образовательными организациями.

– Какие самые яркие турпроекты у Движения Первых? Как к ним можно присоединиться кузбасским подросткам?

– Движение Первых развивает туристические проекты для детей и взрослых: от семейных походов и региональных турслётов до Всероссийского конкурса «Открывай страну». Обо всём выкладываем информацию в официальных группах в соцсетях и мессенджерах.

Так, центральное место среди проектов занимает как раз таки конкурс «Открывай страну». Это возможность для детей и взрослых стать частью походного движения, лучше узнать природу, историю и культуру России, воспитать чувство патриотизма и найти единомышленников.

Конкурс проводится в командном и индивидуальном форматах. Победители в зависимости от номинации получают брендированную продукцию, туристское оборудование, шанс участия в краеведческих экспедициях или всероссийских туристских слётах. Например, в этом году победители в номинации «Наставники» поехали на турслёт «Маёвка».

Самым массовым проектом Движения Первых туристской

направленности является «Время открытий» – это серия турпоходов, приуроченных к государственным праздникам и дням единых действий. Проект возрождает традицию путешествий по родному краю и помогает новичкам сделать первые шаги в активном туризме. Участниками могут стать обучающиеся и воспитанники учреждений всех типов, а также совершеннолетние граждане РФ, желающие присоединиться к командным туристским мероприятиям. Формат участия – от 3 до 30 человек. Для этого необходимо зарегистрироваться на сайте Движения Первых, совершить поход и разместить публикацию о нём в личных соцсетях. По итогам выдаётся электронный сертификат, подтверждающий участие в серии походов «Время открытий». Также разработана инструкция по организации первого похода и предложены несколько сценариев деятельности, распределения ролей.

Серия походов «Время открытий» проходит с 1 февраля по 30 ноября 2026 года. Участники – дети и взрослые от 6 до 99 лет. Это самое начало туристского пути для всех желающих. Нынешним летом планируем, что к событию присоединятся почти 5 тысяч участников.

Для опытных туристов, кто сходил в категоричный или степенный поход, для участия нужно прикрепить заключение маршрутно-квалификационной комиссии. Конкурсный отбор пройдёт осенью текущего года. Возраст участников – 11–13 лет плюс совершеннолетний наставник. Главные призы за испытания: палатки, рюкзаки, котелки, газовые горелки – словом, всё, что может пригодиться в дальнейшей деятельности.

– Многие походники – собиратели. Не только дикоросов, а всяких камешков, шишек... Привозите какие-нибудь памятные знаки из зелёных путешествий?

– Действительно. Я бы даже сказал, что все походники – собиратели. Когда отправлялся в первые экспедиции, привозил интересные камешки, всякие веточки и прочие артефакты. Но в ограниченном периметре своей однушки был вынужден остановиться, поэтому переключился на более шадящее собирательство. Так, привожу фотографии, которые делаю на полароид, заправленный картриджами. Дома вклеиваю их в специальный альбом, который у меня пока что только начинается. Это мой архив воспоминаний. Также стараюсь прихватить какое-нибудь местное растение, которое запало в душу. Засушиваю его и отправляю в гербарий.

Алена Смирнова.

Группа регионального отделения Движения Первых Кузбасса во «ВКонтакте».



■ Фото из личного архива героя публикации.

// Каникулы

Летнее книжное настроение

Жаркая долгожданная пора. Время, когда детям можно жить не по расписанию уроков, а по настроению. А есть ли у мальчишек и девчонок настроение читать? Активизируют ли детское чтение летние списки для чтения? Что читать летом? Разбираемся вместе с сотрудниками и читателями Государственной библиотеки Кузбасса для детей и молодёжи.

Списки для чтения: благо или зло?

Взрослые уверенно говорят: «Благо!», а дети порой сомневаются.

Елена Кирейчук, заведующая отделом подросткового и молодёжного чтения, поделилась мнением: «Для библиотекарей списки – это благо, потому что растёт книговыдача и число посещений. Библиотекари любят людей, которые читают книги, а летом их концентрация значительно возрастает. Летом у детей есть время познакомиться с лучшими образцами отечественной и мировой литературы. Для родителей списки для чтения являются рычагами воздействия на читательскую активность ребёнка. Радует, что некоторые педагоги творчески подходят к составлению списков, разбавляя прекрасную, но очень трудную для понимания детей классику произведениями современных авторов. Из популярных авторов в списках замечены произведения Виктории Ледерман, Юлии Кузнецовой, Станислава Востокова, Эдуарда Веркина и других замечательных российских писателей. Отлично, что в списках есть имена наших, кузбасских авторов: Натальи Шницкой, Марины Сычёвой, Андрея Куприянова и других».

Валентина, мама шестиклассника, утверждает: «Списки – несомненное благо! Детям, которые читают, проще даётся школьная программа. У них повышается грамотность, становится лучше речь. Я прошу сына читать вслух, тогда он лучше запоминает текст, а я с удовольствием слушаю. Заодно можем обсудить незнакомые слова или выразить эмоции».

Егор, отец второклассницы и пятиклассника, убеждён: «Я специально пришёл в библиотеку со списком... Обычно именно я беру и сдаю книги. Жена контролирует, сколько книг прочитала дочь и сын. Я иногда отвечаю на вопросы детей».

У Ангелины, семиклассницы, тоже есть своё мнение: «Мне не очень нравится читать книги по списку. Скучно и непонятно. Я люблю комиксы, романтические истории, фэнтези!»

Елисея, второклассника, интересуется иллюстрированной литературой: «Мы с мамой берём книги в библиотеке. Я люблю, когда книжки с картинками! Наша учительница сказала, что нужно вести читательский дневник».

Андрей, писатель, считает: «Списки – это норма, это данность. Если это книги для вне-

классного чтения – читать их необязательно, но это прекрасная возможность сориентироваться в огромном количестве книг и выбрать то, что тебе подходит по возрасту. Я в детстве много книг прочитал именно по спискам. А сейчас я не только читаю, но и пишу».

Как пользоваться списками для летнего чтения?

Рекомендациями для родителей поделились библиотекари Государственной библиотеки Кузбасса для детей и молодёжи:

- получив список, проанализируйте, какие книги есть в домашней библиотеке, а какие книги нужно взять в библиотеке;

- не оставляйте чтение по спискам на последние недели августа. Ребёнок не успеет прочитать, да и книги могут разобрать другие читатели;

- помогите ребёнку выбрать книги, которые его увлекут;

- попробуйте составить собственный список с учётом пожеланий и интересов ребёнка. Это поможет избежать чувства обязанности и повысит мотивацию к чтению;

- организуйте чтение так, чтобы это было комфортно: часть книг ребёнок читает сам, что-то – вслух для вас или вы читаете по очереди, что-то – в виде аудиокниги.

Списки на лето могут быть полезны, если использовать их с учётом интересов ребёнка, а не как обязательное задание. Главное – сделать чтение удовольствием, а не обузой. Читать

нужно и великую классику, она требует серьёзного читательского труда, глубокого понимания и осмысления.

Читать можно и нужно современные книги – это увлекательно и доступно для понимания.

Чтобы помнили...

Галина Брага, главный библиотекарь, рассказала «Кузбассу»: «В библиотеке – тысячи книг на любой возраст и вкус. Лето – пора, когда можно выбрать книгу по настроению – для развлечения, вдохновения, познания. Можно найти книги, помогающие детям усвоить такие простые понятия, как, например, историческая память и преемственность поколений. Тем более что скоро важная дата для нашей страны – 22 июня».

Э. Н. Веркин. Москва – город-победитель (6+)

Эта книга – дневник московского школьника Пети Петрова. Осенью 1941 года он должен был пойти в третий класс, но этого не случилось, потому что в жизнь ворвалась война. Петя рассказывает о последних мирных днях и первых воздушных тревогах, о жизни в изменившейся Москве, о том, как ушли воевать отец и старший брат. На протяжении года мальчик описывает каждый месяц, делясь мыслями, наблюдениями и надеждой на скорую победу. Настоящий живой рассказ дополняют рисунки, фотографии тех лет, пояснения о различных фактах, явлениях, предметах, о которых современные дети вряд ли имеют чёткое представление, например кто такие ополченцы или что такое фазанка.



Б. А. Алмазов. Серёга и Пифагор (6+)

Эти истории произошли давно. Другая тогда была жизнь. Во всём чувствовалась недавно окончившаяся война. Ленинград был разбит, изуродован блокадой. Но во все времена, даже самые трудные, мальчишки остаются мальчишками. Мальчишки послевоенного времени учились отдельно от девочек, ездили в школу на трамвайной «колбасе», катались на деревянных коньках, строили паровую машину из консервных банок. А истории, которые с ними происходили, были чаще всего весёлыми. Может быть, потому, что, несмотря на все неприятности, детство – самое хорошее время.

Е. В. Мурашова. Когда бабушка и дедушка были маленькими... (6+)

Удивительно, но были времена, когда мама была маленькой. И папа был маленьким. И даже бабушка с дедушкой тоже когда-то были маленькими, ходили в школу, играли во дворе. А какой тогда была школа? А игры? А всё-всё вокруг? Какие машины ездили по улицам? И какой она была, эта улица? Эта книга предназначена для чтения детьми вместе со взрослым поколением, с бабушками и дедушками. Для них в конце каждой главы есть короткие задания, которые помогут окунуться в воспоминания и рассказать внукам много интересного. Поделиться семейными историями, вспомнить о молодости: какие тогда устраивали праздники, как одевались, где работали и как отдыхали, о чём мечтали... Ведь часто так бывает, что именно о живущих рядом близких людях мы так мало знаем.

Е. Г. Двоскина. А Саша выйдёт?: советское детство в историях и картинках (6+)

Удивительная, уютная, по своему уникальная книга! Настоящее путешествие в прошлое для всей семьи. Читать нужно обязательно вместе, взрослые вспомнят, а подрастающее поколение узнает о вещах, для них уже несовременных, непонятных и даже странных. Книга затронула всё самое важное из советского детства: секретники и диафильмы, лагерь и страшные

истории, пионерский галстук, игры в резиночку и в 12 палочек, ключ на шее, квас из бочки и соки-воды из стеклянных конусов, газировку из автомата, кашу под ватным одеялом и даже чайный гриб. Более 100 небольших зарисовок детской жизни – тёплых, чуть грустных, иногда ироничных, дополненных очаровательными авторскими иллюстрациями.

П. З. Горелик. Семейная реликвия (6+)

В бабушкиной шкатулке хранилось множество разных пуговиц. Если кто-то в семье терял пуговицу, бабушка высыпала содержимое шкатулки на стол и искала подходящую. Это были счастливые минуты скучной пуговичной жизни. Впрочем, скучной ли? Старые пуговицы могут рассказать множество невероятных и захватывающих историй о своём появлении на свет, об исторических событиях на просторах нашей страны в разные эпохи. Пуговица бесстрашной молодой лётчицы, пуговица с камзола наполеоновского кирасира, уникальная пуговица флорентийского мастера, маленькая оловянная пуговичка. У каждой из них – свой характер и нередко героическое прошлое. А вот какая из них стала семейной реликвией? Прислушайтесь к пуговичным историям. Автор книги – полковник Горелик, боевой офицер, прошедший всю войну, выпустил «Семейную реликвию», когда ему исполнилось 95 лет.

Н. В. Богданов. Иван Тигров (6+)

Две войны прошел автор этой книги: Советско-финляндскую и Великую Отечественную, работал фронтовым корреспондентом. Он не придумывал своих героев, они настоящие. Среди них – дети войны, обыкновенные девчонки и мальчишки разного возраста. Они рисковали жизнью, вместо уроков шли в разведку, воевали в партизанских отрядах, терпели голод и холод оккупации и блокады, шли на подвиг как настоящие солдаты. Эти рассказы – правдивые, страшные, поучительные, иногда смешные. Рассказы о временах и людях, о которых забывать нельзя.

Анна Тимошук.



Каждый житель – амбассадор своего города

Чтобы узнать что-то новое и отдохнуть культурно, не нужно далеко ехать, иногда даже не стоит покидать родной город. Команда кемеровского центра экскурсий и краеведения, который уже пять лет работает в составе Муниципальной информационно-библиотечной системы, предлагает гостям и жителям кузбасской столицы взглянуть на неё под другим углом. Что и сделала я вместе с другими жителями города.

Экскурсия – вовсе не скучно

Когда в суете будничных дел бежишь по центральным улицам Кемерово, не задумываешься о том, что находишься в эпицентре истории малой родины. А ведь каждый дом здесь таит в себе десятки историй о его строительстве, жителях и об организациях, некогда располагавшихся здесь. Перестать торопиться, остановиться и погрузиться в разные периоды жизни кемеровских улиц и предлагают организаторы городских экскурсий.

«Наша организация появилась в 2021 году. Теперь мы помогаем приезжим гостям сориентироваться на местности, делимся путеводителями, рассказываем об экскурсиях, предлагаем сувениры, – начала рассказ заведующая центром экскурсий и краеведения Арина Ткаченко. – Конечно, наша задача – водить экскурсии для гостей, но у нас есть ряд городских маршрутов и для кемеровчан, которым предлагается погрузиться в историю отдельных районов и улиц. Мы это делаем для того, чтобы привить жителям города любовь к тому месту, где они живут, и воспитать амбассадоров Кемерово. Важно, чтобы люди знали, что у нас в городе есть много чего интересного и привлекательного для туристов и с удовольствием рассказали об этом при случае».

Как рассказывает Арина, часто местные жители скептически относятся к экскурсиям по родным улицам. На это девушка отвечает обещанием, что вернёт деньги за билет, если не удивит слушателей. Но выполнять обещание ей ни разу не приходилось.

«До сих пор есть стереотип, что экскурсия – это скучно, совершенно не интересно. Мы же стараемся развеять эти мифы, предлагая уникальные прогулки и по старым улицам города, и по новым районам, и даже по кладбищу. И каждый раз мы рассказываем огромное количество человеческих историй, которые кропотливо выискиваем в книгах или узнаем у людей, участвовавших в этих событиях, уделяем внимание уникальным деталям и подробностям. А для детей и подростков используем в работе интерактивные формы, в том числе квесты с поиском

каких-то загадок», – рассказала заведующая центром экскурсий и краеведения.

Внутренний туризм

Развитие внутреннего туризма – одна из основных задач современной региональной экономики в Кузбассе. И стоит сказать, что в этом деле у нас есть успехи, потому что что соседние регионы всё активнее едут в угольный край, чтобы рассмотреть многогранность нашей истории и культуры. Интерес вызывает и Кемерово с его сталинским ампиром в центре города, копией берлинского памятника воину-освободителю, современными парками. Туроператоры всё чаще рассматривают кузбасскую столицу как точку для привлечения туристов.

«Кажется, что у нашего города нет туристического потенциала, но это абсолютно не так. Нам есть что показать, просто в народе, и у туристов, и у самих го-



рожан, сложилось много стереотипов о провинциальном городе угольщиков. Сейчас мы смотрим на запрос аудитории и предлагаем то, что вызывает интерес. И если сначала мы действительно проводили только две экскурсии в месяц, то на данный момент уже можем провести три сборные экскурсии в неделю. И горожане всегда приходят к нам. Есть даже те, кто уже побывал на всех наших экскурсиях и просит показать и рассказать что-то новое. Такие люди, конечно, мотивируют нас. Так, совсем недавно появился маршрут по микрорайону ФПК, есть запрос провести подобную экскурсию по Кировскому. У нас есть куда развиваться», – отметила Арина.

Как говорит заведующая центром экскурсий и краеведения, о развитии внутреннего туризма свидетельствует и растущая конкуренция. Сегодня ряд организаций в городе предлагают различные туристические продукты, растёт количество частных гидов, информация о которых, кстати, есть на официальном туристическом портале города Кемерово visit-kemerovo.ru. Эта ситуация стимулирует экскурсоводов придумывать что-то новое и интересное для городских туристов и увеличивать разнообразие предложений. Кстати, на портале можно про-

слушать и записи аудиогидов по основным точкам центральной части города Кемерово, там же размещён список регулярных городских событий по месяцам.

Региональный опыт

Сегодня перед всеми кузбасскими территориями стоит задача – привлечь к себе туристический поток. И потенциал есть у каждого уголка региона, главное – увидеть его. Для этого нужно провести большую кропотливую работу, но найти уникальные истории о создании и развитии городов можно абсолютно везде.

«Трудность сейчас только в том, что для проведения экскурсий специалистам нужна аттестация, но и этот вопрос решаемый. Не хватает коллегам и опыта, которым мы с удовольствием делимся при случае. Так, приезжала делегация из библиотеки Яи, взяла у нас экскурсию по городу. Общаясь с коллегами, мы обсудили их проблемные точки и дали рекомендации с опорой на свой опыт. Например, в моментах, когда вроде бы не знаешь о чём говорить, можно бесконечно рассказывать об истории названия улиц и личностях тех выдающихся людей, в честь которых они названы», – поделилась Арина Ткаченко.



При создании городских маршрутов специалисты рекомендуют подумать и об удобстве экскурсантов: продумать наличие уборных по пути следования, магазина для покупки воды и перекуса, скамеек, чтобы передохнуть.

Недавно в Кузбассе запустили проект «Дружим городами». Несколько территорий региона уже предложили 25 автомобильных и снегоходных маршрутов для самостоятельных путешественников. Их можно найти на официальном туристическом сайте Кузбасса visit-kuzbass.ru.

Проверено на себе

Опробовать городское путешествие я решила на пешей экскурсии «За гранью маршрутов», в которой рассказывается о Соцгороде. Здесь, на улицах Коммунистической, Рукавишниково, Дарвина, Черняховского, сконцентрированы одни из первых многоквартирных домов Кемерово с удобствами, вытеснив деревянные избышки с огородами.

Кто и как строил эти дома, почему здесь так отличается архитектура рядом стоящих строений, кто жил в удобных квартирах, чем примечательны герои, в честь которых называли эти улицы, действительно ли раньше на этом месте было кладбище – об этом и многом другом кемеровчане слушали с постоянным удивлением. Особенность таких маршрутов в том, что проходят они по дворам, обращая внимание слушателей на уникальные таблички и памятники в зелёных зарослях, которые мы никогда не видели, хоть и ходим мимо них порой каждый день.

Провести вечер именно на такой информативной прогулке – отличная идея для разнообразия досуга. Причём я отметила, что экскурсию прекрасно выдержали и взрослые, и дети. Именно такая, разношёрстная компания побывала в этот раз на привычных улицах и увидела их в новом свете. Устать не успели, потому что расстояние в километр шли полтора часа, часто останавливаясь, чтобы прослушать очередную удивительную историю. И даже жители этого района были в восторге, потому что теперь они знают значительно больше о родном городе и улицах, таящих в себе столько интересного.

Евгения Близникова.

Туристический портал города Кемерово

Сайт о туризме в Кузбассе



// СОБЫТИЕ

В ожидании праздника

Стартовали программы в честь Дня России и Дня города Кемерово

По традиции в преддверии праздника в городе награждают тех, кто ведёт активную благотворительную деятельность – конкурсу «Благотворитель года» в этом году исполняется 25 лет. Из спортивных событий самое значимое – первенство Кемерово по велосипедному спорту. В нём в эти дни принимают участие, кроме кузбассовцев, спортсмены из Новосибирска и Новосибирской области, Бердска, Абакана, Саяногорска, Омска и Иркутска.

12 июня в областном центре будет работать восемь локаций: в парках, сквере Юности, на бульваре Строителей, площадках около театров. Так, на Московской площади, в Бетонном парке пройдёт экстрим-контеcт в рамках фестиваля уличных видов спорта. Событие традиционно объединит поклонников

активного образа жизни и уличного спорта. Участники продемонстрируют навыки владения трюковым самокатом в детской и взрослой категориях. Сбор и регистрация участников начнутся в 13:00.

На площади около Музыкального театра Кузбасса имени А. К. Боброва пройдёт традиционный ежегодный баттл «Танцующий город». Участникам предстоит выложиться на полную, показать максимум возможностей в танцевальном мастерстве, точности движений, сложности элементов и подаче. Танцоры выступят в двух возрастных категориях: дети до 14 лет и взрослые. Зарегистрироваться можно будет на месте в 16:30. Приглашённый судья танцевального баттла – Макс Марди, город Москва.

Государственная научная библиотека Кузбасса имени

В. Д. Фёдорова 12 июня проведёт праздничную программу «Эссе о Родине». Всех желающих ждут в сквере Юности с 13:00 до 17:00. В программе: танцевальное историческое поурри студии исторического и постановочного танца «Сюита», фестиваль городского романа «Песни для души», акция «Дарим книги с любовью», акция «Поиск» (выставка электронных ресурсов библиотеки, посвящённых Великой Отечественной войне), выставки, краеведческие настольные игры и мастер-классы; экскурсия «Занимательные рассказы на красивой улице».

А ближе к вечеру, с 16:00, центральным местом празднования станет Московская площадь. Патриотические, культурные, спортивные, познавательные, развлекательные программы – всего более 30 локаций. Орга-



■ Фото пресс-службы администрации Кемерово.

низаторы ставили перед собой задачу, чтобы они были интересны и взрослым, и детям: кинопапильон, казачье подворье, уличные виды спорта, выставочные проекты, игровые семейные и спортивные площадки, локации национальных общественных объединений, программы от партнёров. Акцент сделан на интерактивность: чтобы гости могли участвовать, пробовать, стать свидетелями.

На большой сцене пройдёт много награждений: кемеровчанам представят победителей конкурса «Молодая семья города», проекта «Кемерово мультикультурный», талантливым и активным школьникам вручат паспорта, поприветствуют хоккеистов. Три кавер-группы исполнят хиты разных поколений. А завершит праздничный день фейерверк, его запустят с новой набережной Томи в 23:00.

// ВЫСТАВКИ

Тайны тётушки Тортилы

Новая выставка «Золотой ключик, или Тайна тётушки Тортилы» (0+) открыта в новокузнецком литературно-мемориальном музее Ф. М. Достоевского.

В выставочных залах представлены экспонаты из фондов музея, детской централизованной библиотеки, новокузнецкого театра кукол «Сказ» имени В. Машкова. Их дополнили красочные иллюстрации Александра Шевченко и Александра Кошкина. Были созданы особые интерактивные пространства: каморка папы Карло, театр Карабаса Барабаса, домик Мальвины, болото черепахи Тортилы, харчевня «Три пескаря».

Первыми посетителями выставки стали воспитанники школы иностранных языков. Для них была проведена экскурсия с увлекательными заданиями и викторинами. Не только ребята, но и взрослые с интересом участвовали в путешествии по любимой сказке и узнавали интересные факты о главных героях. Завершилось открытие мастер-классом по изготовлению подарочной коробочки – бонбоньерки, куда ребята смогли спрятать небольшие сладкие сувениры.

Выставка будет работать до середины сентября.



■ Фото Павла Прохорова.



■ Фото Беловского музейно-выставочного центра.

Игрушечная машина времени

В Беловском музейно-выставочном центре открылась выставка, которая подарит яркие эмоции и детям, и взрослым!

Выставка «Сделано в СССР: любимые игрушки поколений» (6+) создана на основе частной коллекции Алёны Николаевны Иващенко из Новокузнецка. Коллекция, насчитывающая более тысячи экземпляров, начала формироваться в 2018 году, включает в себя игрушки, произведённые в СССР и за рубежом в период с 1950-х по начало 1990-х годов.

В экспозиции представлены: знаменитые ивановские куклы – символ эпохи и предмет ностальгии для многих; продукция ленинградской фабрики «Ленигрушка» – воплощение мастерства советских игрушечников; игрушки из ГДР – редкие гости в отечественных коллекциях; неумолимые неваляшки, которые всегда встают на ноги; плюшевые медведи – мягкие, добрые и такие родные. А также герои мультфильмов, оживавших в детских мечтах. Особая гордость экспозиции – изделия Кузнецкой фабрики игрушек (1953–1994), которые радовали детей по всей стране.

На открытии выставки Алёна Николаевна Иващенко провела экскурсию для воспитанников детского сада № 3. А сотрудники Беловского музейно-выставочного центра сделали для детей специальную программу «В гостях у Карлсона» и творческий мастер-класс по изготовлению магнита «Матрёшка». Эта выставка не просто коллекция предметов. Это машина времени: взрослые смогут вновь окунуться в атмосферу детства, а юные посетители – узнать, во что играли их родители, бабушки и дедушки.

МИР ХУДОЖНИКА

В ПРОКОПЬЕВСКОМ КВЦ «ВЕРНИСАЖ» РАБОТАЕТ ВЫСТАВКА ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА «ОТ ШТРИХА К ЦВЕТУ» (0+) СТУДИИ «РАДУГА КРАСОК».

Здесь представлены более 30 произведений девяти авторов юных художников от 7 до 12 лет и взрослых любителей искусства. Экспозиция не просто демонстрация работ, а возможность увидеть, как по-разному люди воспринимают окружающий мир. Юные художники привносят в работы непосредственность, сказочность и безграничную фантазию. Взрослые авторы дополняют картину осмысленным подходом, экспериментируя с материалами и композицией.

Выставка отличается разнообразием тем: от фантазийных образов сказочного города до реалистичных пейзажей времён года, от изображений флоры и фауны до сюжетов из мира животных. Представлен широкий спектр материалов: акварель, гуашь, масляная пастель, тушь, кофе, уголь, карандаш, маркер. Чувствуется творческая свобода: акцент на экспериментах с техниками и нестандартном подходе к изобразительному искусству. Проект демонстрирует, что художественное самовыражение доступно людям любого возраста (инклюзивность). Экспозицию можно посетить до 22 июля, она позволит открыть для себя мир юных художников и творческий подход взрослых авторов, а также покажет новые грани нетрадиционных техник изобразительного искусства.

Подготовила Анна Тимошук.

Движение против старения

В современном мире движение постепенно становится дефицитом. Между тем именно физическая активность остаётся одним из самых доступных и эффективных способов сохранить здоровье, работоспособность и высокое качество жизни на долгие годы. О том, почему движение помогает замедлить старение и сколько нужно заниматься для поддержания здоровья, рассказала заведующая отделом Кузбасского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Валентина Карпова.

– Валентина Владимировна, сегодня много говорят о здоровом образе жизни. Какую роль в нём играет физическая активность?

– Роль физической активности трудно переоценить. По сути, она является одним из основных факторов, определяющих состояние здоровья человека на протяжении всей жизни. Под физической активностью понимаются любые движения тела, выполняемые скелетными мышцами и требующие дополнительных затрат энергии. Многие ошибочно считают, что речь идёт исключительно о спорте или интенсивных тренировках, однако это далеко не так.

К физической активности относятся пешие прогулки, подъём по лестнице, работа на приусадебном участке, домашние дела, танцы, плавание, поездки на велосипеде и множество других повседневных действий. Чем больше человек двигается, тем лучше работают его сердечно-сосудистая, дыхательная и мышечная системы.

Особенно важно понимать, что движение влияет не только на текущее самочувствие, но и на процессы старения организма. Сегодня результаты многочисленных исследований подтверждают: регулярная физическая активность способна оказывать на темпы старения более существенное влияние, чем многие генетические факторы. Продолжительность жизни постепенно увеличивается, однако важно не просто прожить долгие годы, а сохранить при этом активность, самостоятельность и хорошее здоровье.

– Чем опасен малоподвижный образ жизни?

– Недостаток движения сегодня называют одной из главных угроз здоровью населения. Современный человек всё чаще сталкивается с гиподинамией – состоянием, при котором организм испытывает хронический дефицит физических нагрузок.

Многие люди проводят большую часть дня сидя: на работе за компьютером, дома перед телевизором или за рулём автомобиля. Такая модель поведения постепенно становится привычной, однако последствия могут быть весьма серьёзными. Малоподвижный образ жизни способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертензии, сахарного диабета второго типа, ожирения и некоторых онкологических заболеваний. Кроме того, недостаток движения негативно отражается на эмоциональном



Регулярные физические нагрузки запускают в организме сложные восстановительные процессы. Они способствуют обновлению клеток, улучшают работу иммунной системы, помогают бороться с хроническим воспалением и поддерживают нормальное функционирование внутренних органов.

Исследования показывают, что систематические занятия физической культурой способны существенно снизить риск развития более 40 хронических заболеваний. Кроме того, движение помогает дольше сохранять ясность мышления, снижает вероятность возрастных нарушений памяти и поддерживает эмоциональное благополучие.

состоянии человека. Появляются хроническая усталость, нарушения сна, снижается концентрация внимания, ухудшается память, возрастает риск тревожных и депрессивных состояний.

Наш организм эволюционно создан для движения. Когда мышцы работают недостаточно активно, начинают замедляться обменные процессы, ухудшается кровообращение, снижается выносливость и общий жизненный тонус.

– Можно ли считать физическую активность способом замедлить старение?

– Безусловно. Более того, сегодня физическая активность рассматривается специалистами как один из самых эффективных инструментов профилактики преждевременного старения.

При этом важно понимать, что польза зависит не столько от интенсивности, сколько от регулярности занятий. Для сохранения здоровья вовсе не обязательно заниматься профессиональным спортом или ежедневно проводить несколько часов в тренажёрном зале. Даже умеренные нагрузки, выполняемые на постоянной основе, способны дать выраженный положительный эффект.

– Сколько нужно двигаться, чтобы поддерживать хорошую физическую форму и здоровье?

– Согласно современным рекомендациям, взрослому человеку необходимо уделять умеренной физической активности от 150 до 300 минут в неделю.

Если распределить это время равномерно, получится примерно по 30–40 минут в день 5–7 раз в неделю.

При этом выбор активности может быть самым разным. Кому-то больше подходят пешие прогулки быстрым шагом, кому-то – плавание, езда на велосипеде, занятия танцами или тренировки в спортивном зале. Важно подобрать тот вариант, который приносит удовольствие и легко вписывается в привычный образ жизни.

Главная задача – сделать движение не временной акцией, а естественной частью ежедневного распорядка. Только в этом случае физическая активность станет настоящей инвестицией в здоровье.

– Почему специалисты всё чаще говорят о важности силовых тренировок?

– Долгое время основное внимание уделялось кардионагрузкам, и они действительно полезны для сердца и сосудов. Однако сегодня специалисты всё чаще напоминают о необходимости силовых упражнений.

После 30 лет человек начинает постепенно терять мышечную массу. Этот процесс происходит естественным образом, но при отсутствии нагрузок он значительно ускоряется. Ослабленные мышцы постепенно замещаются жировой тканью, снижается скорость обмена веществ, уменьшается физическая сила и выносливость.

Между тем мышечная ткань играет важнейшую роль в поддержании здоровья. Хорошо развитые мышцы помогают контролировать массу тела, улучшают обменные процессы, поддерживают здоровье суставов и позвоночника, а также способствуют сохранению двигательной активности в пожилом возрасте. Именно поэтому специалисты рекомендуют сочетать кардионагрузки с упражне-

ниями на укрепление основных групп мышц.

– Какие рекомендации вы могли бы дать тем, кто только начинает заниматься физической активностью?

– Главное – не пытаться добиться всего сразу. Многие совершают ошибку, начиная тренироваться слишком интенсивно, а затем быстро теряют мотивацию или сталкиваются с переутомлением. Начинать следует с небольших и комфортных нагрузок, постепенно увеличивая их продолжительность и интенсивность. Такой подход позволяет организму адаптироваться и значительно снижает риск травм.

Важно выбрать тот вид активности, который действительно нравится. Одним людям по душе прогулки на свежем воздухе, другим – плавание, велосипедные поездки, фитнес или командные игры. Если занятия приносят удовольствие, они гораздо быстрее становятся устойчивой привычкой.

Следует учитывать и особенности собственного режима дня. «Жаворонкам» обычно удобнее заниматься утром, а «совам» – во второй половине дня или вечером.

Не стоит забывать и о правилах безопасности. Если во время тренировки появляются слабость, головокружение, боли или выраженная одышка, нагрузку необходимо уменьшить или временно прекратить занятие. Важно заниматься в удобной одежде и обуви, а также по возможности выбирать хорошо проветриваемые помещения или открытый воздух.

Полезно периодически менять виды активности. Это помогает поддерживать интерес к занятиям и делает тренировки более эффективными.

Отдельно хочу подчеркнуть значение семейного примера. Если родители ведут активный образ жизни, дети гораздо чаще перенимают эту полезную привычку и сохраняют её во взрослом возрасте.

– Что бы вы хотели пожелать нашим читателям?

– Прежде всего помнить, что здоровье складывается из ежедневных привычек. Физическая активность – это не временная мера и не подготовка к отпуску, а важнейшая составляющая полноценной и активной жизни.

Даже небольшие изменения способны дать заметный результат. Начните чаще ходить пешком, откажитесь от лифта, выделяйте время для прогулок или утренней зарядки. Постепенно такие простые шаги станут естественной частью вашей жизни.

И, конечно, важно прислушиваться к своему организму. Если имеются хронические заболевания или ограничения по состоянию здоровья, перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом. Грамотно подобранная физическая активность поможет сохранить бодрость, хорошее настроение и здоровье на долгие годы.

Светлана Булаева.



■ Фото Кузбасского центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

