

# Южно-Сахалинск Сегодня

№ 24 (1944) 5 мая 2026 г.

ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

E-mail: usnews@bk.ru



**Уважаемые жители  
Сахалинской области!**

Вся наша страна отмечает День Победы советского народа в Великой Отечественной войне. 9 мая 1945 года наконец-то наступил мир, завершилась самая страшная война. Наш народ отстоял свое право на существование, уничтожил врага. Но за Победу пришлось дорого заплатить.

Сегодня мы перебираем награды дедов и прадедов и пожелтевшие треугольники писем. С неизбывной болью вспоминаем тех, кого унесла война. С особым чувством благодарности чествуем ветеранов, которые прошли через тяжелейшие испытания, выстояли и победили, а затем подняли страну из руин.

Сегодня Россия вновь защищает свою свободу и независимость. Наши бойцы сражаются в зоне специальной военной операции. Здесь, в тылу, мы стремимся обеспечить их всем необходимым, поддерживаем их семьи. Нас вдохновляет и объединяет пример фронтового поколения, поэтому мы вновь победим.

Низкий поклон вам, ветераны Великой Отечественной войны! Вечная память павшим за Родину!

С праздником, дорогие сахалинцы и курильчане! С Днем Победы!

**Валерий ЛИМАРЕНКО,**  
губернатор Сахалинской области



**Уважаемые южносахалинцы!**

Поздравляю вас с Днем Победы в Великой Отечественной войне!

Мы отмечаем священный для нашей страны праздник – День Великой Победы! Он объединяет всех, кто дорожит подвигом предков, помнит о важности сохранения исторической памяти и об ответственности за настоящее и будущее Отечества.

Для каждого из нас 9 Мая не просто дата в календаре – это день всеобъемлющей национальной гордости, история каждой семьи, которая бережно хранится в памяти и на старых, дорогих сердцу черно-белых фотографиях. Мы помним славный подвиг наших предков, преклоняемся перед поколением победителей, которые на полях сражений и в тылу ценой невероятных усилий и собственной жизни отстояли независимость Родины.

Сегодня общая поддержка придает сил, вселяет уверенность и спокойствие в героев, которые продолжают ратные традиции в ходе специальной военной операции, проявляя стойкость и мужество. И, как и в годы Великой Отечественной, вера и терпение тех, кто ждет их дома, приближают общую Победу.

Наш долг – окружить заботой всех прошедших через пламя войны. Низкий поклон вам, дорогие ветераны! Ваши мужество, выдержка и любовь к Отечеству – истинный пример для всех нас. Мы помним, и эта память делает нас сильнее!

С праздником! С Днем Великой Победы!

**Сергей НАДСАДИН,**  
мэр города Южно-Сахалинска



**Дорогие ветераны, труженики тыла  
и дети войны! Уважаемые жители  
Южно-Сахалинска и гости города!**

От лица депутатов Городской Думы поздравляю вас с главным праздником нашей страны – Днем Победы!

9 Мая – дата, которая навечно вписана в историю как символ величайшего мужества, несгибаемой воли и беззаветной любви к Родине. В этот день мы с особым чувством благодарим тех, кто ценой невероятных усилий отстоял свободу и независимость Отечества. Мы преклоняемся перед ратным подвигом солдат и офицеров, перед самоотверженным трудом женщин, стариков и детей, ковавших Победу в тылу. Ваши героизм и стойкость являются для нас высоким нравственным ориентиром и примером истинного патриотизма.

Для Южно-Сахалинска, как и для всей страны, этот праздник имеет особое значение. История островного края хранит память о суровых военных годах, о героических страницах освобождения Южного Сахалина и Курильских островов. Мы не забываем земляков, не вернувшихся с полей сражений, и выражаем глубокую признательность ныне живущим ветеранам. Ваш подвиг – это прочный фундамент, на котором строится настоящее и будущее нашего города.

Дорогие ветераны! Низкий вам поклон за подаренную жизнь и мирное небо над головой! Крепкого здоровья, заботы и внимания близких! С праздником, с Днем Великой Победы!

**Олег ЛОГАЧЕВ,**  
председатель Городской Думы  
города Южно-Сахалинска



Фото с сайта yuzhno-sakh.ru

Читайте наши  
статьи в соцсетях



Яндекс Дзен



Наш сайт:  
sakhizdat.ru





Фото с сайта yuzhno-sakhal.ru

► Школьники оформляют к 9 Мая «Стены памяти»

# Лица Победы

## Южносахалинцы готовятся к шествию «Бессмертного полка»

### С портретом прадеда

Во многих школах города к 9 Мая планируют провести целый комплекс патриотических мероприятий. Ребята оформляют «Стены памяти», с помощью которых делаются историями о своих близких, участниках Великой Отечественной войны. Советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями школы № 26 Татьяна Емельянова отмечает, что для современных школьников День Победы – особый праздник:

– Когда мы оформляем стенд, ученики с гордостью приносят фотографии своих родственников, участников Великой Отечественной войны. С прошлого года мы организуем «Патриотические переменки», где дети рассказывают о тех, кто запечатлен на портретах. В школе также действует отряд «Волонтеры Победы», его активисты проводят тематические классные часы.

Для многих ребят участие в акции стало важной семейной традицией. Ученик СОШ № 26 Глеб Пономаренко подготовил четыре портрета. Его предки прорывали блокаду Ленинграда, среди них были медики и связисты.

– Я участвую в акции с раннего детства. Когда мне было 3 года, мама носила меня на руках, а я держал в руках штендер, – рассказывает Глеб. – Мне нравится история, особенно Великой Отечественной войны. Подвиги, которые тогда совершали люди, преодолевая тяжелейшие испытания, трогают душу. Для меня это пример героизма. Когда я сталкиваюсь с трудностями, думаю, каково было моим близким, и понимаю, что мои проблемы – пустяк, все можно преодолеть.

Семья Болговых участвует в шествии «Бессмертного полка» с 2024 года, всегда вместе с

детьми. Старшая дочь Ева учится в 3-м классе школы № 26, младший сын Демид ходит в детский сад «Радуга». Их прадед Дмитрий Васильевич Рогонов воевал на фронте с 1942 года, служил автомехаником роты технического обеспечения 46-го гвардейского механизированного Виленского Краснознаменного полка. Был награжден орденом Отечественной войны II степени, орденом Славы III степени. Он прошел всю войну, был ранен. Ветерана не стало в 2011 году...

Семья бережно хранит документы, которые его сын Александр Дмитриевич Рогонов запросил в архиве и впоследствии передал своей дочери Ольге. В наградном листе указано: «Гвардии сержант Дмитрий Рогонов в боях с немецко-фашистскими захватчиками неоднократно проявлял мужество и героизм. В сложных полевых условиях своим самоотверженным трудом, часто с риском для жизни, восстанавливал аварийные машины, тем самым обеспечивал достижение разгрома немцев нашими войсками. Успешное выполнение боевых заданий подразделениями полка неразрывно связано с боевой деятельностью тов. Рогонова. Работая в 629 ПТРБ, он в октябре 1943 года в течение трех суток без отдыха, при плохой и морозной погоде и под частым артиллерийским обстрелом противника, руководя работой группы ремонтников, восстановил и вернул в строй 6 колесных аварийных машин. Вся последующая боевая деятельность тов. Рогонова была направлена на достижение и завершение нашей Победы...»

– Мы им очень гордимся и рады, что наш любимый дед и прадед, чей портрет мы понесем на шествии 9 Мая, снова в строю! Тем самым мы отдаем дань его мужеству и героизму всех защитников, сражавшихся за Победу, – сказала Ольга Болгова.

### Встанут во главе

Полотнище «Бессмертного полка» во главе шествия в Южно-Сахалинске понесут юнармейцы. Ученик 7В класса Восточной гимназии Артем Фарниев впервые в этом году вошел в состав почетного отряда. Он стал юнармейцем чуть больше года назад.

– Юнармия уже дала мне много полезного, благодаря ей вырабатываются собранность и дисциплина. Руководитель нашего отряда Александр Владимирович Новиков рекомендовал меня в группу, которая будет нести полотнище. Я волнуюсь, мы много репетируем и надеюсь, справимся с почетной задачей достойно, – сказал гимназист.

Отец Артема служит на СВО, и для семиклассника День Победы наполнен особым смыслом. Он знает, как волнуются за близкого человека, который защищает Родину с оружием в руках, как ждут его домой с победой.

В школе № 13 имени П.А. Леонова в состав участников акции «Бессмертный полк», которые будут нести полотнище, отобрали 10 учеников. Четверо из них, юнармейцы Фируза Кодирова, Юлия Шишкина, Дилшот Ризаев и Артем Котлаев, учатся в 5Д классе. Созданный при школе

отряд Всероссийского военно-патриотического общественно-государственного движения «Юнармия» входит в состав военно-спортивного клуба «Варяг». Им руководит Никита Грузневич, советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями. По его словам, в клубе 60 школьников, ребята занимаются волонтерской деятельностью, участвуют в патриотических и спортивных мероприятиях. Каждый год 9 Мая и 3 сентября ученики СОШ № 13 проходят в парадной колонне.

– К 81-й годовщине Победы в нашей школе готовят мероприятия, в которых активно участвуют и варяговцы, – рассказывает Никита Александрович. – Мы планируем 8 мая провести школьное шествие «Бессмертного полка» на нашей территории. Учащиеся 1-6-х классов готовят портреты и истории своих родственников, воевавших на фронтах Великой Отечественной войны.

Некоторые ребята из школы № 13 из года в год ходят на шествие вместе с родителями, от которых узнали истории предков, сражавшихся за Победу.

Прадедуня пятиклассницы Дарины Сергеевой Егор Тихонович Пилькин воевал в саперном взводе 20-й танковой бригады 5-й армии на Центральном фронте. С осени 1941-го до середины августа 1942 года был сапером. При наступлении в Смоленской области 17 августа был тяжело ранен осколком снаряда, но поле боя не покинул. Раненый солдат одной рукой смог вытащить из пекла товарища на плащ-палатке. Был награжден медалью «За отвагу». После лечения в госпитале Егора Тихоновича, к великому его сожалению, признали не годным к военной службе и демобилизовали.

В селе Советском (Северо-Казхастанская область СССР), где он жил, в годы войны фронтовик оказался единственным взрослым мужчиной. С искалеченной рукой он брался за любую работу и помогал кому мог. За добросовестный труд в совхозе в военное и послевоенное время Егора Тихоновича неоднократно награждали. Вместе с супругой Марией Фроловной он вырастил пятерых детей.

– От родителей узнала, что мой дедушка Дмитрий Егорович Пилькин родился в 1941 году прямо в поле. Это случилось, когда моя прабабушка Мария собирала урожай. Знаю, что женщины и дети много делали в тылу для победы и себя не жалели, – рассказала школьница. – 9 Мая я хожу на парад с бабушкой и дедушкой. Как дети войны, они занимают почетные места на трибуне. Вместе с родителями я несу в «Бессмертном полку» портрет прадеда, которым мы очень гордимся. Он наш герой! А после мы всей семьей идем на праздничный обед к нам домой. Для нас День Победы – особый праздник!

Ожидается, что в этом году число участников акции в Южно-Сахалинске составит около 10 тысяч человек. Ее организаторы подчеркивают, что дело не в цифрах, а в возможности таким образом присоединиться к истории страны.

Анна СУХОРЕБРИК

### КАК СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ШЕСТВИЯ

■ Как сообщил руководитель регионального штаба «Бессмертного полка» Андрей Фугенфиров, в этом году акция будет проходить во всех форматах и во всех муниципальных образованиях области. Военный парад 9 Мая в Южно-Сахалинске начнется в 10.00. Через 10-20 минут после его окончания стартует шествие «Бессмертного полка». Оно пройдет по маршруту: пл. Победы – ул. Горького – Компроспект – и завершится у поворота к главному входу в городской парк.

Сбор участников – в западной части пл. Победы с 8.00 до 10.00. В 100 метрах от пл. Победы со стороны пр. Победы оборудуют контрольно-пропускной пункт с 10 рамками металлодетекторов. Он начнет работать в 8.00. Организаторы просят отнестись к досмотру с пониманием, это необходимое условие безопасности.



Фото с сайта vk.com/sakhalbessmertnyyvolk

■ В нынешнем году в строй «Бессмертного полка» встанут участники не только Великой Отечественной войны, но и локальных войн и вооруженных конфликтов (остров Даманский, Афганистан, Северный Кавказ, Сирия, Южная Осетия), а также специальной военной операции. Для подготовки портрета можно воспользоваться онлайн-конструктором на официальном сайте «Бессмертного полка России» [polkrf.ru](http://polkrf.ru).



■ Жители островного региона могут принять участие в шествии «Бессмертного полка» в онлайн-формате, которое также состоится 9 Мая. Для того чтобы присоединиться к акции, посвященной памяти героев Великой Отечественной войны, нужно до 6 мая включительно подать заявку на сайте [2026.polkrf.ru](http://2026.polkrf.ru), в мобильных приложениях «ВКонтакте», «Одноклассники» или MAX. На этих ресурсах нужно разместить фотографию и информацию о ветеране Великой Отечественной войны, труженике тыла или о тех, кто сражался за Родину. Для исключения любых искажений фактов сформирована специальная команда модераторов – историков, представителей науки и культуры, которые проверяют анкеты на подлинность. На сайте доступна функция реставрации фотографий, способная восстановить снимки. Можно поделиться своей историей в соцсетях. Онлайн-шествие начнется на сайте [2026.polkrf.ru](http://2026.polkrf.ru) 9 Мая в 12.00 по местному времени.

# Они – как все!

Международный день борьбы за права инвалидов отмечается 5 мая

## Добрый «Рябиновый край»

В Южно-Сахалинске проживает более 9 тысяч инвалидов, и для них этот день еще один повод заявить о своих правах. Но такая дата важна и для обычных людей. Она напоминает, что рядом живут те, для кого даже поход в ближайший магазин превращается в квест повышенной сложности: нужно выбраться из дома, преодолеть расстояние до торговой точки, а потом все повторить в обратном порядке. А особенно задача трудна, если человек передвигается на инвалидной коляске и живет не на первом этаже. Вот и получается, что для этой категории граждан соблюдение их прав начинается с права стать видимыми для остальных, напомнить о своих потребностях, которые ничем не отличаются от общепринятых: вести активную жизнь, приносить пользу, иметь хобби, зарабатывать. Но нужна помощь в их реализации.

В Южно-Сахалинске за эту сферу отвечает департамент социальной политики. Его специалисты много лет успешно осуществляют муниципальную программу поддержки населения городского округа. В нее входят, к примеру, адаптация жилых помещений и входных групп под нужды людей с особыми потребностями, компенсация расходов на приобретение дорогостоящих лекарств. Несовершеннолетним выделяются средства и на лечение за пределами Сахалинской области.

Директор департамента социальной политики администрации Южно-Сахалинска Эльвира Юркова рассказывает:

– Одно из направлений нашей работы – организация и проведение различных культурно-досуговых мероприятий, особенно в летний период. Это и спартакиады, и поездки на море в рамках акции «На солнечной поляночке», в которых за сезон участвуют до 200 человек. Мы обеспечиваем все, включая специализированный транспорт и договоренность с медицинскими работниками, которые следят за самочувствием отдыхающих. А осенью в парке культуры и отдыха проходит фестиваль «Рябиновый край», где люди встречаются, смотрят выступления творческих коллективов, участвуют в мастер-классах, наслаждаются общением.

Администрация областного центра тесно взаимодействует с 11 общественными организациями горожан с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Светлана Попова 20 лет работает в местном обществе инвалидов, а последние 4 года является его председателем. Со специалистами департамента социальной политики выстроены доверительные, и даже дружеские отношения.

– Они всегда на связи, невзирая на выходные и праздни-

ки. Если у нас срочный вопрос, кто-то из сотрудников обязательно ответит, – говорит Светлана Владимировна. – Даже если у них личные проблемы – а мы об этом догадываемся, ведь взаимодействуем уже давно – они все равно принимают нас радушно и делают все возможное, чтобы помочь. Считаю, что в этой сфере должны трудиться люди с колоссальным терпением и человечностью, совмещающие качества не только соцработника, но и психолога, а порой и исповедника. Уж не знаю, как Эльвире Алексеевне удалось собрать под свое крыло подобный коллектив, но у нее получилось. Если они организуют мероприятие, все проходит слаженно, без сучка и задоринки. А порой сотрудники департамента удивляют и трогают нас своими придумками до глубины души. Так, на одном из фестивалей на сцену в городском парке, где проходил концерт, неожиданно вышел военный духовой оркестр Южно-Сахалинского гарнизона! Особенно радовались те, кто давно не мог выбраться из дома на массовые мероприятия.

Особенно радовались те, кто давно не мог выбраться из дома на массовые мероприятия.

## Правовые баталии

Основные запросы, которые поступают в департамент от горожан с особыми потребностями, – о создании доступной среды, в которой человек мог бы передвигаться самостоятельно. Здесь работа проводится в tandem с региональным министерством социальной защиты и за счет областных субсидий. Просьбы разные: одним хватает обустройства в ванной комнате и в коридоре, а кому-то приходится расширять дверные проемы и санузлы, пристраивать к подъездам пандусы и устанавливать на лестницы аппарели. Работа не быстрая – нужно получить ворох разрешений на перепланировку и проектирование. Сейчас в очереди на адаптацию под нужды инвалидов в рамках программы 43 жилых объекта.

Случается, что со стороны муниципалитета и области задержек никаких, но реализация намеченного плана все равно стопорится. Причина в людях, искренне уверенных, что соблюдение прав соседа-инвалида нарушит их собственные права. Так, несколько месяцев тянулся спор в

одном из дворов на ул. Тихоокеанской, где первоначальный проект обустройства пандуса предполагал, что он встанет на место клумбы у подъезда. И жильцы соседней квартиры решили, что портить цветник не дадут. Проект пришлось переделывать. В итоге решение, удовлетворявшее обе стороны, было найдено, но реализация его все равно ощутимо сдвинулась по срокам.

А бывают ситуации, которые кажутся на первый взгляд практически неразрешимыми, но в итоге заканчиваются хорошо, как самая добрая сказка. Одну из таких сотрудники департамента помнят и спустя годы – маме с сыном-колясочником, арендовавшим жилье, соседи по подъезду не дали установить аппарат.

– Поразило до глубины души то, что семья переезжала из кварти-

ры в квартиру со своей аппарелью. Сами устанавливали ее в подъезде, заручившись разрешением хозяев. И всегда снимали жилье на первых этажах,

чтобы парень мог выехать из дому самостоятельно, – рассказывает Эльвира Алексеевна. – Но при очередном переезде соседи выразили яростный протест, и мама была вынуждена фиксировать эту аппарель на лестнице при каждом спуске и подъеме, а потом убирать, чтобы никого не злить. И они обратились к нам за помощью. Ситуация была сложная, мы понимали, что им, по-хорошему, нужна квартира в соцнайме и в новом доме, где условия для людей с инвалидностью созданы еще на этапе проектирования. Воплотить такую идею в жизнь непросто, но остальные варианты предполагали постоянную зависимость от соседей и хозяев жилья. И тогда удалось удивительно быстро найти подходящую квартиру, и деньги для ее выкупа у муниципалитета были. В итоге мама с сыном переехали в новое жилье, где расположились теперь с комфортом.

## Всегда поможем!

Еще одна очень востребованная услуга – перевозка маломобильных горожан. Департаментом для этих нужд закуплены три малогабаритные машины (два «Соболя» и одна «ГАЗель») и два автобуса на 18 и 27 мест. Все они пригодны для транспортировки колясочников. На них люди выбираются в больницу, МФЦ или на море, на природу, на концерты. Нужно только предварительно позвонить и договориться.

Помогают специалисты и с трудоустройством. Чаще всего к ним обращаются люди с образованием и опытом, которые отчаялись подыскать хорошую должность из-за своих особых потребностей.



► Мастер-класс в «Рябиновом краю»



► Ограниченные возможности здоровья – безграничные победы



► Радеемся вместе



► Едем на море!

И здесь, напоминает Эльвира Алексеевна, важно помнить, что руководители обязаны квотировать рабочие места для инвалидов, если численность сотрудников в коллективе превышает 35 человек. Именно на такие вакансии соискателей обычно и устраивают. А если человек хочет открыть собственное дело (к примеру, шить на дому), ему непременно помогут со сбором необходимых документов, в том числе и на получение муниципальной субсидии для поддержки малого предпринимательства и самозанятых.

– Нередки случаи, когда звонят неравнодушные горожане, рассказывая об одиноком и беспомощном соседе, которому

нужен социальный работник. И мы знаем, с кем договориться, чтобы человека взяли под крыло, – естественно, с его согласия. Насильно заставить кого-то принять помощь невозможно. Все подобные услуги носят строго заявительный характер. Но люди, особенно старшего поколения, зачастую не решаются просить о помощи, просто не понимая, что имеют на это полное право. Поэтому призываем не стесняться и выходить на связь с сотрудниками департамента. Мы никому не отказываем, как минимум, проконсультируем по любой сложной ситуации, – заверяет Эльвира Юркова.

Наталья РУСИНОВА

## ■ КОНТАКТЫ

По всем вопросам, связанным с помощью южносахалинцам с ограниченными возможностями здоровья, можно звонить по номерам: **300-720, 300-716.**

## ■ QR-КОД

Информацию о предоставлении мер социальной поддержки можно найти на сайте [yuzhno-sakh.ru](http://yuzhno-sakh.ru).



# Гранулы таланта

Веронику Мартыненко из ресурсного центра «Унисон» признали лучшим педагогом дополнительного образования области



Фото ресурсного центра «Унисон»

Вероника Мартыненко родилась в Холмске, окончила школу № 9. Посещала изостудию «Ракурс» в Доме детского творчества. Отучилась на отделении «Дизайн по отраслям» Сахалинского колледжа искусств. Получила высшее образование в Тихоокеанском государственном университете по направлению «Изобразительное искусство и технология». Участница областного конкурса «Молодые художники Сахалина» (2017) на губернаторский грант, стратегических проектов островного губернатора «Креативные индустрии педагогам» и «Сахалинские художники». Одержала победу в муниципальном конкурсе профессионального мастерства «Учитель года – 2022» (номинация «Сердце отдаю детям») и в XIII областной художественной олимпиаде по рисунку, живописи и композиции «С чистого листа». С 2019-го работала педагогом дополнительного образования в холмской студии «Ракурс», затем – преподавателем живописи в изостудии «Спектр» ресурсного центра «Унисон» Южно-Сахалинска. Занимается с детьми и с группой взрослых. В 2026-м победила в региональном этапе конкурса профмастерства педагогов дополнительного образования «Сердце отдаю детям».

начинается с эскиза.

В изостудии юные художники и учатся воплощать самые нереальные мечты. 14-летней Алене Скрыпченковой больше по душе стилизация, она мыслит геометрическими фигурами. Старшеклассница

4 года отучилась в художке, а потом перешла в «Спектр». Планирует после школы, как когда-то ее наставница, поступить в колледж искусств на дизайнера.

– Вероника Дмитриевна – наш верный спутник, направляет и вдохновляет в творчестве и выборе профессии, – говорит Алена.

У начинающей художницы уже есть первые успехи. В этом году ее пейзажу «Полевая тишина» присудили 1-е место на Всероссийском конкурсе художников «Россия – моя Родина». Алена ставит себе новые творческие задачи – у нее задумка подобрать несуществующий цвет, который человек видит, закрыв глаза.

Руководитель «Спектра» утверждает, что у каждого ребенка есть способности или, как минимум, задатки к рисованию. Они раскрываются благодаря мастерству учителя. Сама Вероника начала рисовать, по ее мнению, поздно, в частную изостудию в родном Холмске пришла в 13 лет. Занималась всего 3 месяца, потому что не сложилось взаимопонимание с педагогом. Но свою первую детскую студийную работу «Алиса в сказке» бережно хранит.

Потом продолжила учиться рисованию в изостудии «Ракурс» Дома детского творчества в Холмске, где ее талант сразу разглядела преподаватель Эльвира Новик. – Эльвира Федоровна стала моим флагманом, настоящим наставником, а потом и старшим другом, – рассказывает Вероника Мартыненко. – Благодаря ей я почувствовала и полюбила академизм, а затем открыла и другие направления. Мне очень близок ее подход к преподаванию – учить своим собственным примером. По ее предложению я начала работать в «Ракурсе», потом по ее же совету

перешла в «Спектр». Очень рада, что мы с моим любимым педагогом теперь работаем в одном кабинете!

В юности художественный стиль Вероники формировали и местные мастера кисти. В Сахалинском колледже искусств камертоном для нее стали известные художники Олег Папузин и его жена Надежда Троегубова.

– Олег Николаевич – знаток импрессионизма, очень тонко чувствует цвет. С его помощью на 2-м курсе я закончила свою первую самостоятельную работу «Причал». Педагог помог подобрать краски, которые точно передали, как завораживающе блестит на закате морская пена, – вспоминает Вероника. – Тогда я четко поняла, как значим для художника опыт. Дебютный морской пейзаж я представила на конкурсе «Молодые художники» регионального отделения Союза художников России, потом подарила любимой бабушке. С тех пор появилась традиция дарить лучшие работы родным.

## Краски и числа

В изостудии «Спектр» Вероника ведет 3 группы – по 10 ребят от 10 до 17 лет в каждой. По характеру очень разные, но все заинтересованы в том, чтобы достичь какого-то уровня в творчестве. Некоторые после 4-летнего курса собираются отучиться на дизайнера или, как Миша Спирин, создавать комиксы.

– Занятия проходят дважды в неделю, по 3 академических часа. Но дома, как и музыкантам, детям нужно обязательно заниматься самим, чтобы нарабатывать мастерство, – утверждает педагог.

Обучение она строит на принципе «от простого к сложному»: сначала базовые понятия, потом различные техники живописи и декоративного творчества.

Стремясь лучше донести важные знания, Вероника, образно говоря, тоже смешивает краски, используя синтез искусства и естественных наук. Живопись переплетается с физикой – в диффузии красок, математикой золотого сечения и даже с финансовой грамотностью: ребята учатся оценивать себестоимость своих работ на ярмарке.

Со своими подопечными педагог подробно разбирает понятие «числа Фибоначчи». Дети с интересом узнают, как на основе математической последовательности был выведен принцип золотого сече-

ния. Его называют универсальной формулой гармонии и красоты, божественной пропорцией. Данный принцип берут за основу художники, дизайнеры и даже стоматологи. Используя именно эту пропорцию, великий Леонардо да Винчи написал «Мону Лизу».

Еще один важный этап преподавания – постоянно выводить «Спектр» за пределы студии. Руководитель организует для воспитанников экскурсии в Сахалинский колледж искусств, в творческие мастерские художников, с которыми ребята охотно общаются, говоря на современном сленге – коллаборируются. А пленэры, различные конкурсы и выставки – это для них способ встать на ступеньку выше.

– Несколько лет подряд мы участвовали в международном арт-конкурсе Ассоциации региональных администраций стран Северо-Восточной Азии. Это ежегодное творческое соревнование для школьников 13-18 лет из России, Китая, Японии, Кореи и Монголии. Мы отправляли в Южную Корею картины формата А2, на создание которых ребята не жалели летних каникул. Темы были разные, однажды предложили мифы коренных малочисленных народов на территории проживания. Елизавета Суфиярова заняла 3-е место, ей прислали дорогостоящий набор инструментов для творчества. Все были

## Виктория Мавлеткулова, заместитель директора областного ресурсного центра «Унисон», руководитель Регионального модельного центра дополнительного образования детей Сахалинской области:

– Вероника Дмитриевна – талантливый перспективный педагог, мы не сомневались, что она достойно представит себя на профессиональном конкурсе. Для нашего коллектива такой результат очень значим. Будем по максимуму поддерживать своего преподавателя при подготовке к всероссийскому этапу конкурса, для чего понадобится много времени и сил. Впереди два серьезных заочных испытания. Мы верим в яркий результат – на региональном этапе профессиональное сообщество отметило уровень мастерства и способность Вероники Мартыненко творчески подходить к выполнению нестандартных задач.

рады, что «Спектр» заметили на международном уровне! – рассказала Вероника.

А еще в изостудии есть группа для взрослых учеников – занятия идут дважды в неделю с 11.00 до 13.30. Бывает, что и на склоне лет люди удивляют своими работами.

– В холмский «Ракурс» пришел 75-летний капитан дальнего плавания Юрий Грищенко. Он настолько быстро раскрылся в акварельной живописи, что мы ему даже персональные выставки устраивали, – вспоминает Вероника.

## Свет сахалинских маяков

Все свободное время молодая художница проводит в своей мастерской в «Сити Молле», которую, как и другие живописцы, получила благодаря проекту губернатора «Сахалинские художники». Работы Вероники Мартыненко представлены в галерее «Город художников» – выставочное пространство разместилось на 2-м и 4-м этажах ТРК. Здесь ведут мастер-классы. А недавно Вероника провела творческий мастер-класс на Фестивале авангарда в Южно-Сахалинске.

В последние годы моя собеседница, по ее собственному выражению, ушла в акварельную историю. Новым этапом в творческой карьере стало участие в выставке «Акварельные миры» в арт-резиденции «Современник».

Сейчас художница предпочитает работать гранулирующей акварелью, которую разбавляет сухими текстурами, и смело пробует себя в разных направлениях – от академизма до абстракции.

– Я вдохновляюсь красотой нашего края, исследую связь человека с природой, с родными местами, используя натюрморты, пейзажи, в том числе морские мотивы. Пока в передаче формы и света тяготею к академизму. Добавляю в свои работы абстрактные мотивы и текстурные эксперименты, – поясняет Вероника.

Любимому острову она посвятила серию работ: «Золотой Сахалин», «Маяк Слепиковского», «Кухтыли» (так называют стеклянные поплавки для рыболовных сетей, которые художница коллекционирует).

– Считаю, что уже сделала шаг к переходу от физиотипии – рисования с натуры – к идеотипии, когда на холсте воплощаешь идею. Пока никак не могу закончить свой «Галиотис», так называется ракушка-моллюск. Родители учеников привезли мне несколько штук с Курил. Стараюсь передать ощущения от их удивительного перламутрового окраса, ловлю момент, когда идея начнет распускаться в сознании нужными цветами, – поясняет Вероника.

По ее мнению, в областном центре есть все возможности для развития художественных талантов. У нас прекрасные музеи, создано множество площадок, чтобы представить свои работы.

– Мне очень много дало участие в профессиональном конкурсе, где я смогла посмотреть на себя со стороны, – говорит Вероника. – Такое испытание помогает перейти к новому этапу саморазвития. Моя задача – стать для своих учеников проводником в мир искусства, научить видеть прекрасное в простом и обыденном, удивляться каждый день красоте жизни.

Анна СУХОРЕБРИК



Фото с сайта yuzhno-sakh.ru

## Перемены к лету

В парке перед началом сезона обновляют зону развлечений

Готовиться к открытию летнего сезона стали заранее. После схода снега на территории начались плановые работы, в порядок приводят аллеи и площадки. Парк преобразуется благодаря усилиям сотрудников и неравнодушных горожан. Апрельский субботник собрал около 200 жителей, которые помогли очистить территорию от снега и прошлогодней листвы.

– Мы постепенно возвращаем парку летний облик: расставляем и обновляем скамейки, урны, другие малые архитектурные формы. Следующий этап – более серьезная модернизация инфраструктуры, включая ремонт лодочной станции и покрытия пешеходных дорожек. Основные мероприятия планируем завершить к лету, – рассказал директор парка Илья Прудников.

Параллельно проводится работа согласно концессионному соглашению между муниципалитетом и ООО «Парк аттракционов». Концессионер уже заказал современные карусели и аттракционы, установка которых предусмотрена договором. Начиная с этого года парк постоянно будет пополняться новыми развлекательными объектами. Многие старые карусели, привычные горожанам, уже убраны, снесено и колесо обозрения.

– Монтаж оборудования ведется в детской зоне, надеемся, новинки доставят маленьким посетителям яркие эмоции, – сказал управляющий ООО «Парк аттракционов» Антон Батюк. – Мы привлекаем опытных, сертифицированных для работы с аттракционами специалистов. Все машины пройдут необходимые проверки и испытания. Безопасность и ответственный подход – наши главные задачи.

Согласно концессионному соглашению в парке появится более 20 аттракционов, включая колесо обозрения. Для него сейчас проектируют фундамент.

Жители города с нетерпением ждут открытия сезона, когда с наступлением тепла здесь можно будет отдыхать целый день.

– Наш парк с каждым годом становится красивее и современнее. Старые аттракционы пора менять, посетители это оценят! – сказала южносахалинка Наталья Кузьмина.

По традиции в парке готовят праздничную программу ко Дню Победы. А в прохладные дни можно с пользой провести время с детьми в центре досуга «Теремок». Там регулярно организуют мастер-классы по изготовлению интерьерных игрушек и традиционных русских кукол, аппликации, скрапбукингу, рисованию в различных техниках. Возможно, изделие, которое вы смастерите с ребенком, станет хорошим сувениром для друзей или родственников к 9 Мая.

# Тропами истории

Экскурсия «Мой парк» позволяет по-новому взглянуть на любимое место отдыха в Южно-Сахалинске



Фото Владимира Чижко

► Озеро Верхнее посетители любят фотографировать в любое время года

Сотрудники учреждения подготовили серию бесплатных экскурсий, наполненных увлекательными историями и неожиданными открытиями. Небольшое путешествие по парку одновременно становится еще и оздоровительной прогулкой. Неспешно пройдись по аллеям, слушая рассказ экскурсовода, можно и с маленькими детьми. В одну из апрельских суббот наш корреспондент побывал на экскурсии «Мой парк».

### Пять копеек за вход

Менеджер культурно-массового отдела Галина Ивашина назначила встречу возле памятника Юрию Гагарину. Несмотря на прохладную пасмурную погоду, пришли все, кто записался, – 15 человек.

Галина Моисеевна начала экскурсию в буквальном смысле со входа. Она рассказала, что в японский период парк был обнесен деревянной оградой.

В 1945 году наши войска освободили Южный Сахалин и Курилы от японских милитаристов. Потом Тоёхару переименовали в Южно-Сахалинск, а городской парк стал для его жителей любимым местом отдыха.

На фото 1947 года видно, что с обеих сторон от входной группы на ул. Парковой (ныне – ул. Комсомольская) висели два больших плаката с изображениями вождя мирового пролетариата Ленина и генералиссимуса Сталина. Позже, когда входные колонны перестроили, скульптуру Иосифа Виссарионовича в полный рост разместили на месте, где сейчас стоит памятник первому космонавту Земли, что и запечатлено на фото 1950-х годов.

– Железная кованая ограда, к которой все уже привыкли, появилась в 2006-м, – сообщила Галина Ивашина. – Ее по заказу изготовили на одном из местных предприятий.

Кстати, в середине прошлого века вход в парк обходился в 5 копеек. Кассы стояли с двух сторон на входе. Те, кто хотел сэкономить, пробирались на территорию через лесную зону.

Когда наша группа вышла на первый отрезок маршрута – аллею Сакуры, – экскурсовод напомнила, что 20 лет назад ее заложил почетный гражданин города Южно-Сахалинска меценат Миянис Ютака. В 2006 году он обратился к тогдашнему директору Анатолию Жуку с идеей создать в парке аллею Сакуры. Получив одобрение, благотворитель привез в Южно-Сахалинск 200 сакур и 20 азалий. Доставить их было непросто: требовалось растаможить груз, в котором были и вишневые колышки для каждого саженца.



Фото с сайта oibsaah.ru

► Озеро Верхнее в городском парке культуры и отдыха. 1966 год. Источник: Сахалинский областной краеведческий музей

– В мае 2006-го участники акции разгребли еще не растаявший снег, сделали большие лунки, подсыпали специальный грунт и каждое деревце укрепили двумя колышками. Еще 40 посадили в 2007-м, поскольку изначально не все прижились, – рассказала Галина Ивашина.

Весной на аллее можно приобщиться к ханам – традиционной японской культуре созерцания цветущей сакуры. Есть поверье: когда поймешь падающий нежный лепесток цветка сакуры, нужно загадать заветное желание, и это принесет удачу.

В мае аллея окрасится в розовый цвет и станет местом восторженных вздохов и фотосессий. Не пропустите этот красивый период, ведь цветение сакуры длится всего несколько дней!

В 2026 году совместно с ботаническим садом запланированы мероприятия по озеленению территории парка. На аллее Сакуры им. Миянис Ютаки тоже появятся новые саженцы.

### Тишина бельведера

По мнению Галины Ивашиной, неторопливые прогулки по парку, где сохранились постройки периода Карафутто и СССР, – хороший способ релаксации. На той же аллее природой можно полюбоваться из бельведера – беседки на возвышенности, построенной японцами во времена Карафутто. Пригорок, где стоит бельведер, окружен старыми тисами и словно прячется от посторонних глаз.

### ■ ПРОГУЛКИ ПО ПАРКУ

Посетителям парка предлагают бесплатные пешие экскурсии. Тематика меняется в зависимости от сезона. Проводятся экскурсии «Весна в парке», экскурсии «Народные приметы весны», «Мой парк» и «Легенды деревьев». За расписанием следите в соцсетях и на сайте парка [city-park.yuzhno-sakh.ru](http://city-park.yuzhno-sakh.ru) в разделе «Афиша».

Отвечая на вопросы участников экскурсии, Галина Моисеевна рассказала, что тис живет от 800 до 1000 лет. За 10 лет он вырастает всего лишь на 20-30 сантиметров, а например, ель Глена за такой же период вытягивается на 3 метра.

Если есть желание узнать побольше о парковых растениях, можете записаться на экскурсию «Легенды деревьев», которую также проводит культурно-массовый отдел.

– В старую беседку обязательно нужно заглянуть влюбленным парам: немного побыть в ней, подумать, и тогда впереди их ждет счастливая совместная жизнь, – рассказывает экскурсовод. – Считается, что у таких мест есть особая магия. Основа беседки сохранилась, а верхнюю часть на исходе прошлого века заменили на средства местного предпринимателя.

Он вложил деньги и в строительство картодрома. На его территории когда-то находился летний кинотеатр. Сеансы под открытым небом начинались в 9 вечера, билет стоил 10 копеек. Судя по фото, предоставленным экскурсоводом, кинопоказы проходили с аншлагом. А мальчишки залезали на кинобудку и смотрели кино бесплатно.

### Знаки озера

Ведя группу по намеченному маршруту, Галина Ивашина рассказала об объектах и местах, которые до наших лет не сохранились или были перестроены и связаны с историей парка, а значит, города и всей области.

– Я уже давно живу в Южном, постоянно гуляю по парку, но даже не подозревала, что так много о нем еще не знаю! – заметила южносахалинка Любовь Редькина.

Старожилы наверняка помнят, что перед Генеральской аллеей, где сейчас расположен открытый футбольный стадион, стояла скульптура оленя, перемещенная сюда с «Горного воздуха». Все старались на ее фоне сделать фото на память.

Сегодня одним из любимых мест для фотоснимков в любое время года остается озеро Верхнее.

– По мосту Влюбленных молодожены первый раз прошли в 2006 году, когда с размахом проходил праздник открытия летнего сезона. Мост тогда украсили воздушными шарами. С тех пор на нем по традиции новобрачные вешают на перила замочки в знак вечной любви, – рассказала Галина Моисеевна.

Побывав на экскурсии, вы сможете узнать, где до удара тайфуна «Филлис» находились бассейны «взрослик» и «пеласкалка», в каком месте в 1960-е стояла скульптура «Сталинградцы», почитаете поэтический текст, переведенный с японского языка и выбитый на старой плите, которая осталась с периода Карафутто. В 2000-х ее отреставрировал сахалинский скульптор Владимир Чеботарев. Этот знак находится на острове Влюбленных возле озера Верхнего – водоема Одзи икэ (в переводе с японского «Озеро принца»).

Анна СУХОРЕБРИК

# Паровоз со Знаменем Победы

Детская железная дорога в Южно-Сахалинске начнет работать 9 Мая

## Три балла для вуза

Дальневосточная детская железная дорога в парке культуры и отдыха имени Ю.Гагарина – настоящая кузница кадров, целая система, в которой растут, учатся и развиваются будущие специалисты. С октября по май они изучают теорию, а в летний период проходят практику, где должны попробовать себя в разных профессиях: машинист, помощник машиниста, проводник, дежурный по станции, диктор, ревизор и т. д. Когда ученик понимает, какая из специальностей ему интереснее всего, он переводится в группу углубленного изучения. Так происходит более 70 лет. Желающих обучаться становится все больше, и среди них не только южносахалинцы. Поэтому 3 года назад начали открывать профильные железнодорожные классы в Холмске, Поронайске, Тымовском и Ногликах. В них дают дополнительные часы по физике и математике – базовым предметам будущих инженеров магистрали. Есть и занятия

по профилю, которые дистанционно ведут педагоги детской железной дороги. В прошлом году состоялся первый выпуск из 36 человек. Поступили в специализированные вузы 14 из них: 1 парень – в Сахалинский институт железнодорожного транспорта, остальные 13 – в Дальневосточный государственный университет путей сообщения (Хабаровск).

Как рассказал руководитель детской железной дороги Павел Юдаев, по окончании этого курса выдается свидетельство, обеспечивающее абитуриенту дополнительные 3 балла при поступлении в железнодорожные вузы страны.

В Южно-Сахалинске второй год старшеклассников обучают профессии помощника машиниста в рамках экспериментальной группы. В мае – июне четверо парней, окончивших курс, пойдут на практику в локомотивное депо. При ее успешном прохождении вместе с аттестатом ребята получат право работать.

А еще с 2019 года на базе детской железной дороги действует технопарк «Кванториум», в кото-



► Урок на производстве

ром ребята изучают самые современные технологии.

## Экскурсия в будущее

Привычный многолетний формат профориентационных экскурсий в этом году расширился. С 24 февраля по 20 марта сотрудники детской железной дороги водили старшеклассников на вокзал Южно-Сахалинска, в локомотивное депо, ремонтные цеха, показывали подвижной состав.

Затем ребят принимали представители пассажирской компании «Сахалин», говорили о специфике своей работы, в том числе на популярных пригородных рельсобусах. А преподаватели Сахалинского института железнодорожно-

го транспорта рассказывали, как поступить в вуз, какие факультеты и профессии можно выбрать. Такие встречи проходили ежедневно, в них приняли участие более 350 старшеклассников из Южно-Сахалинска, Долинска, Корсакова, Холмска и села Троицкого.

– Ребята были в восторге! Правда, многие уже определились с будущей профессией и заранее подали заявку на предметы по выбору для ЕГЭ. Что-либо менять было уже поздно. Но не один человек нам признавался: если бы узнал о специфике нашей работы пораньше, вероятно, выбор был бы сделан в ее пользу. Мы учли эти замечания и решили в дальнейшем проводить такие экскурсии не весной, а осенью, чтобы у старшеклассников было время



► Юный машинист

подумать, куда поступать, – рассказал Павел Юдаев.

Южно-Сахалинск принимает участие в марафоне по безопасности на железнодорожном транспорте, проводимом ОАО РЖД по всей России. В областном центре в нем задействованы учащиеся трех школ (№ 16, 22 и Восточная гимназия). Соответственно, три команды будут состязаться сначала у себя в учебных заведениях, а лучшие участники сойдутся в финале, который состоится 14 мая.

В эти дни завершается подготовка к запуску Поезда Победы, который 9 Мая в 12.00 отправится от станции Комсомольской в парке. С этого дня откроется и очередной сезон детской железной дороги. В праздничную дату кататься на поезде всем желающим можно бесплатно.

– В этом году разместим на паровозе Знамя Победы, пятиконечную звезду, пулемет. Планируем порадовать пассажиров песнями военных лет, – сообщил руководитель детской железной дороги. – А на торжественной линейке отметим наших воспитанников, которые показали лучшие результаты в минувшем учебном году, и родителей, активно помогавших нам.

# Лучший понедельник в году

С 1 июня отдохнуть в лагерях дневного пребывания смогут более 12 тысяч юных южносахалинцев

## Выбираем по реестру

Приближаются самые длинные каникулы, и родители уже размышляют, куда отправить на отдых своих детей. На первый летний месяц во многих семьях стараются пристроить ребят в лагеря дневного пребывания. Поэтому именно на июнь ежегодно поступает большинство заявок на приобретение путевок, говорит заместитель директора департамента образования администрации Южно-Сахалинска Леонид Тамонов.

Подобные формы отдыха предоставляются на базе общеобразовательных организаций (школы, гимназии, лицеи), а также учреждений, подведомственных департаментам культуры и спорта. Смены по традиции стартуют 1 июня, в нынешнем году это понедельник. Счастливый и легкий вопреки поверьям.

Сейчас идет подготовка к началу сезона – утрясаются вопросы, связанные с пожарной, санитарной, антитеррористической безопасностью. Состоится акрицидная (противоклещевая) обработка территорий.

Для открытия летнего лагеря нужно положительное заключение Роспотребнадзора, на основа-



► Лето – замечательная пора

нии которого потом подаются документы на включение школы или Дома культуры в единый реестр. Его формирует министерство образования Сахалинской области. Леонид Тамонов напоминает:

## КСТАТИ

Средний размер ежемесячной заработной платы, которую можно получить несовершеннолетнему при занятости по 4 часа 5 дней в неделю, в 2026 году составляет около 24 тыс. рублей.

реестр находится в открытом доступе на сайте островного минюстра, с ним может ознакомиться любой желающий. Если какой-либо организации (а оказывать услугу имеют право и частники) в списках нет, но набор на смены она ведет, то гарантии, что ребенок будет в безопасности, не даст никто, ведь проверку Роспотребнадзора учреждение не проходило. Вдобавок родителям не компенсируют частично стоимость путевки, как полагается по закону при легальной аккредитации.

## Вакансии для ребят

Цена путевки зависит от многих факторов, в первую очередь от продолжительности смены (от 1 до 3 недель) и наполнения ее досуговыми и обучающими мероприятиями, но она не может быть выше 33934 рублей, и часть из них родителям возместят. Ребята, находящиеся в трудной жизненной ситуации и социально опасном положении, а также дети участников специальной военной операции получают путевку бесплатно.

Кстати, во время летнего отдыха можно еще и подзаработать. Трудоустраивают школьников в возрасте от 14 до 17 лет в любое время года, но летом число заявок увеличивается в несколько раз. Поэтому и вакансии от муниципалитета для ребят открываются в соответствии с запросами: 2000 с июня по август и еще 1700 с февраля по декабрь (в январе каникулы).

Предлагаемые несовершеннолетним специальности должны отвечать двум критериям: быть безопасными и не требовать профессиональных навыков.

– В основном это уборка территорий, озеленение, помощь библиотекарям и воспитателям в своем же лагере, к примеру под-

## ВАЖНО

Запись в лагерь с дневным пребыванием проходит на портале государственных сервисов, где нужно подать заявку через свой аккаунт в «Госуслугах». Со списком проверенных учреждений, предлагающих детский отдых, можно ознакомиться на сайте департамента образования администрации Южно-Сахалинска. А вот информация о загородных лагерях, таких как «Лесное озеро», «Чайка», «Артек», находится на сайте областного министерства образования, муниципалитет этим направлением не занимается.

готовка раздаточного материала для занятий с младшими детьми. В первую очередь стараемся трудоустроить ребят, находящихся в социально опасном положении, чтобы они были под присмотром взрослых, – рассказывает Леонид Тамонов.

Узнать о предлагаемых муниципалитетом вакансиях можно на сайте «Работа России». А вот звонить и договариваться о трудоустройстве придется самостоятельно.

Страницу подготовила  
Наталья РУСИНОВА

# Часы гармонии

Будущие мамы бесплатно занимаются перинатальной йогой в группе опытного инструктора

В ТДЦ «Парус» уже второй год проходят занятия по перинатальной йоге. Их посещают будущие мамы, в том числе и многодетные. Тренировки позволяют подготовить организм к родам и поддерживать хорошее самочувствие в самый важный для женщины период, когда она единое целое с малышом. Об особенностях этого направления рассказала инструктор МАУ «Спортивный город» Ольга ВАЖОВА.

Перинатальную йогу она начала изучать 4 года назад, а в древнюю практику погрузилась еще раньше. Ольгу Важову многие знают по тренировкам, которые она проводит в теплое время года на открытом воздухе в городском парке. После обучения на международном уровне южносахалинка стала сертифицированным тренером-инструктором по перинатальной йоге.

– В «Спортивном городе» создано много возможностей для занятий горожан старше 55 лет. Я предложила организовать социальную группу для беременных женщин, которым нужно уделять особое внимание. На это сегодня нацелен региональный проект «Счастливое материнство», – говорит Ольга Сергеевна. – Первый набор сделали через соцсети, и сразу пошли отклики. О том, что есть такие занятия, южносахалинкам сообщают и психологи на приемах в женской консультации.

Инструктор подчеркнула, что группы специально набираются небольшие, чтобы обеспечить индивидуальный подход. Заниматься можно на любом сроке беременности, но с разрешения гинеколога, которое подтверждается справкой. Некоторые женщины тренируются до самых родов.

У участницы занятий Анастасии малыш скоро появится на свет. Она практикует йогу со второго триместра беременности.

– Врачи говорят, что, когда вынашиваешь ребенка, нужно больше двигаться, давать себе посильную нагрузку. Тогда роды и период вос-

становления пройдут легче. Наши занятия грамотно выстроены инструктором. Это очень подходящий и полезный вид активности для беременных. Мы учимся чувствовать свое тело, избавляться от зажимов. На поздних сроках йога – это спасение от отеков, – рассказала Анастасия.

Как поясняет инструктор, асаны и их последовательность подобраны с учетом особенностей состояния женщин. Если кому-то сложно с ними справиться, нагрузка уменьшается.

– Для того чтобы было удобнее сидеть или лежать во время выполнения упражнений, мы используем пледы, подушки, блоки и другие мягкие предметы. Бывает, что к концу занятия вокруг каждой женщины формируется уютное гнездышко, – говорит Ольга Важова. – Если во время тренировки она устает или чувствует боль, советую применить определенную асану, которая снимает мышечное напряжение. На занятиях учу женщин двигаться медленно и плавно. Еще мы выполняем дыхательные упражнения, которые будут полезны при родах.

Во время беременности, замечает моя собеседница, женщине нужно сосредоточиться на себе, замедлиться, прекратить бег по привычному кругу: дом – работа – дом. Перинатальная йога, в которой применяются и медитации, помогает справиться с тревогой и беспокойством перед родами. Осознание того, что ты являешься частью Вселенной и с твоей помощью в мир приходит новый человек, которого ты будешь любить и воспитывать, помогает совершенно иначе воспринимать беременность.

Ольга Важова. – Если во время тренировки она устает или чувствует боль, советую применить определенную асану, которая снимает мышечное напряжение. На занятиях учу женщин двигаться медленно и плавно. Еще мы выполняем дыхательные упражнения, которые будут полезны при родах.

Большой плюс таких тренировок также в том, что здесь женщины могут пообщаться друг с другом на темы, которые волнуют их в период беременности, обсудить свои опасения с инструктором. На тренировках будущие мамы получают еще и психологическую разгрузку.

Ольга Важова предлагает разные виды тренировок, в том числе с элементами танца. Смотрится нестандартно, и полуторачасовой нагрузки вполне хватает, в чем автор статьи убедилась на собственном опыте. После окончания тренировки приятную усталость сменил прилив сил, отпустило спину, заряд бодрости хватило и на следующий день.

Все этапы танцевальной тренировки проходили под музыку, спокойную или ритмичную, в зависимости от вида упражнений. За 1,5 часа мы в щадящем режиме успели проработать основные группы мышц, провели растяжку, а в конце занятия отдохнули в позе шавасана. Удивительно, что уже после 5 минут такой релаксации дневные заботы отошли на второй план, а на душе воцарился полный покой. Для беременных лучше выбирать вариант, когда лежишь на полу в позе эмбриона, с согнутыми коленями.

– Благодаря этим занятиям меня перестали беспокоить боли в пояснице и крестце, которые я ощущала в первом триместре беременности. По утрам мне теперь не нужно долго раскачиваться, чтобы разбудить спину и суставы, я просыпаюсь с хорошим самочувствием, – рассказала еще одна участница занятий Анна.

Благодаря этим занятиям меня перестали беспокоить боли в пояснице и крестце, которые я ощущала в первом триместре беременности. По утрам мне теперь не нужно долго раскачиваться, чтобы разбудить спину и суставы, я просыпаюсь с хорошим самочувствием, – рассказала еще одна участница занятий Анна.

Большой плюс таких тренировок также в том, что здесь женщины могут пообщаться друг с другом на темы, которые волнуют их в период беременности, обсудить свои опасения с инструктором. На тренировках будущие мамы получают еще и психологическую разгрузку.

Анна СУХОРЕБРИК



Фото сгенерировано нейросетью chatgpt.com



Новости о проекте «Счастливое материнство» островитянки могут узнать здесь.

►► Перинатальная йога помогает мягко укреплять мышцы, поддерживать подвижность суставов и подготовить организм к предстоящим родам

ФОРМИРОВАНИЕ КОМФОРТНОЙ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

ПО РЕШЕНИЮ ПРЕЗИДЕНТА

## ГОЛОСУЙ ЗА БЛАГОУСТРОЙСТВО

Перечень общественных территорий городского округа «Город Южно-Сахалинск», подлежащих благоустройству в 2027 году

zagorodsreda.gosuslugi.ru

Продолжается Всероссийское голосование за выбор объектов благоустройства

Оно предусмотрено федеральной программой «Формирование комфортной городской среды» нацпроекта «Инфраструктура для жизни», который реализуется по поручению президента России Владимира Путина

**Онлайн-голосование продлится до 12 июня включительно**

Перечень территорий, представленных на голосование в текущем году в Южно-Сахалинске, сформирован по итогам предварительного отбора, в том числе с учетом предложений горожан. Предлагается благоустроить:

- Сквер «Свайное поле»: территория северо-западнее пересечения улиц Горького и Тихоокеанской
- Озеро в Березняках: территория в районе пересечения улиц Депутатской и Лесной
- Бульвар, расположенный южнее ул. им. Б.Полевого в с. Дальнее (2-я очередь)
- Сквер Академический в Ново-Александровске
- Сквер на ул. им. И.И. Кацева: территория восточнее лицея № 1
- Набережную реки Уюновки, в районе дома №11а на ул. Украинской - от дома № 1а на ул. Украинской до дома № 29а на ул. Карьерной
- Набережную ручья Пригородного: участок в западном направлении от сквера «Щит и меч России» до ул. Комсомольской
- Территорию южнее дома № 182 на ул. Амурской

Рейтинговое голосование доступно для горожан с 14 лет. Оно проходит на платформе обратной связи. Отдать голос можно только за один объект.



Южносахалинцы могут рассчитывать на помощь волонтеров в голосовании за проекты благоустройства. В этом году необходимое обучение прошли 300 человек. Они работают на ключевых точках городе, а также в образовательных учреждениях, на предприятиях и в организациях.



Фото с сайта yuzhno-sakh.ru

Центр молодежных инициатив помогает трудовым коллективам провести голосование на рабочем месте. Связаться с волонтерами можно: ► через станицу в ВКонтakte vk.ru/molodejsakh ► по электронной почте mbu-cmi@yuzhno-sakh.ru

■ Яна Ермакова, заместитель директора департамента архитектуры и градостроительства Южно-Сахалинска: – Активное участие жителей в голосовании напрямую определяет, какое общественное пространство будет благоустроено в городе в следующем году. Это уникальная возможность для каждого южносахалинца внести вклад в повышение комфортности своего района.

Материал подготовлен на основе данных официального сайта администрации Южно-Сахалинска

# Живая география

Путешественниками не становятся, ими рождаются – в этом убежден известный сахалинский мореход Максим Сорока

Почти год назад, 18 июля 2025-го, в Южно-Сахалинске провожали в путь экспедицию «Шантары-2025». Отправной точкой ее участники определили площадку у памятника русскому адмиралу и исследователю Дальнего Востока Геннадию Ивановичу Невельскому. Команде предстояло преодолеть почти 3000 километров по суше и воде, преследуя главную цель – повторить маршрут Амурской экспедиции, которая проходила под руководством прославленного мореплавателя с 1849 по 1855 год. Ее результаты широко известны. Прежде всего Невельский и его товарищи де-факто присоединили к России Сахалин, обширные земли в низовьях Амура и Уссурийский край. Кроме того, составили подробные карты Амурского лимана, Татарского пролива и устья Амура. Наконец, именно Амурская экспедиция доказала, что Сахалин – это остров.

## Адмиральский маршрут

Подготовка к экспедиции «Шантары-2025» заняла 2 года. Организатор – руководитель Сахалинского клуба рыболовов и путешественников, член островного отделения Русского географического общества Максим Сорока. Вместе с ним в путь отправились пятеро проверенных, просоленных сахалинскими ветрами друзей-единомышленников. На машинах доехали до села Некрасовка, что расположилось на берегу залива Помрь, и уже оттуда отправились на двух лодках и катере до конечной точки маршрута – бухты Врангеля. Пробыв там трое суток, повернули обратно. Успешно преодолев 900 километров морского пути, 1 августа экспедиция высадилась на берег в Некрасовке.

– Мы были счастливы в заливе Счастье, побывали на Петровской косе, где жили члены Амурской экспедиции и супруга Невельского Екатерины Ивановны. Возложили венки там, где похоронена дочь Невельских Катенька, и установили российский флаг на памятный знак, который уже более 50 лет стоит на месте Петровского зимовья, – рассказал Максим Сорока. – Посетили мысы Перовского, Литке и Александра, провели незабываемые дни на озере Мухтеля и в бухте Врангеля. Там произошла любопытная история. Обычно в бухте заходят киты, но за неделю до нас их разогнали косатки. А буквально через 10 минут после того, как прибыли мы, всплыли 3 кита! Они курсировали в 50 метрах от нашего лагеря, и мы засыпали и просыпались под их дыхание. Что касает-



Участники экспедиции «Шантары-2025» у памятного знака на Петровской носе

ся самого морского путешествия, в нем было все – и густейшие туманы, и крепкие шторма, и полный штиль. А на финише, в Сахалинском заливе, мы попали под мощную грозу.

Теперь про название экспедиции «Шантары-2025». Заход на остров Большой Шантар – часть архипелага в Охотском море – был планом-максимумом, мечтой. Но так получилось, что наш катер заблудился в тумане при заходе в озеро Мухтеля, и случился перерасход топлива. Поэтому мы выполнили план-минимум: дошли до бухты Врангеля, откуда отлично видны Шантары. Этим же путем Геннадий Невельский следовал в июле 1849 года, вдоль островов до поселка Аян. Это Хабаровский край.

## Просветительский проект

Итогом экспедиции стал документальный фильм, который сняли ее участники. Он был показан сахалинским школьникам и студентам, для которых Максим Сорока подготовил лекцию о деятельности адмирала Невельского и его семье. С октября прошлого года по апрель нынешнего он встречался со слушателями 40 раз! Этот историко-краеведческий марафон прошел в рамках проекта «Живая история в школы», который был инициирован Максимом около 6 лет назад и реализуется при поддержке Президентского фонда культурных инициатив. С 2021 по 2023 год сахалинские мореходы дважды прошли маршрутами Невельского, проложенными от островных берегов до Хабаровского края. По итогам этих экспедиций было подготовлено и прочитано 30 лекций.

И еще один важный момент. Большая просветительская работа Максима Сороки была в прошлом году поддержана президентским грантом. Эти средства пошли на экипировку и снаряжение экспедиции «Шантары-2025».

## Ген путешественника

Слушать Максима очень интересно, впрочем, иначе и быть не может: опыт морских путешествий у моего собеседника солидный. И конечно же, мне захотелось узнать, как получилось, что мужчина, имеющий крепкое образование и немаленький стаж работы в Городской Думе Южно-Сахалинска, стал мореходом-просветителем. Наука утверждает, что существует особый ген, который отвечает за тягу к путешествиям, и встречается он примерно у 20 процентов населения Земли. Выходит, Максим Сорока – из их числа. Говорит, что тягу к странствиям почувствовал с ранних лет.

## Рассказывает

### Максим Сорока:

– Я путешествую с детства. Сперва пешком. Потом на велике. Позднее, обвешав весь Сахалин по всем дорогам, которые можно было преодолеть на машине. С 2019 года занялся морскими путешествиями.

Впервые сел в лодку, когда решили с другом дойти до мыса Анастасии. Это была своеобразная репетиция перед задуманной нами путешествием от Поронайска до мыса Терпения. Подготовили моторную лодку и пошли от устья реки Урюм на мыс Анастасии, это 160 км. Прошли благополучно, поняли, что нужно менять навигатор,

поменяли и начали собираться в поход на мыс Терпения.

Стартовали из Поронайска 30 июня 2019 года. До Владимирово прошли хорошо. Провели там 2 дня и 3 июля отчалили, взяв курс на мыс Терпения. Сперва погода была плохая, но терпимая. А вскоре начался безумный ветер, и мы попали в мощнейший шторм. Шли со скоростью 3 километра в час, быстрее нельзя, и я все ждал, что мой напарник предложит повернуть назад. Но не повернули, продолжали держать курс, очень сильно молились, и спустя какое-то время шторм буквально за 5 минут превратился в идеальный штиль! И мы поняли, что Бог сказал нам: плывите!

Дальше мы дошли до залива Сенявина, и здесь нас встретили гигантские океанические волны. Мыс Терпения огибли 40 минут. Там в одном месте между камнями образуются безумные течения. Давая полный газ, мы не сдвигались ни на миллиметр! И тут сзади подошла полутораметровая волна, подхватила лодку, и мы, как серферы, проскакали этот участок! Нам нужно было высадиться у метеостанции, но мы не могли «припарковаться» из-за огромных волн. Но повезло, у берега было спокойно, и мы смогли пристать. Это было самое жесточайшее путешествие из всех, какие я предпринимал. Первая моя седина – оттуда, с мыса Терпения.

Маршрут мы прошли за 6 часов. Я безумно устал. Все болело, хотелось просто лежать, но именно тогда я услышал голос мамы, которая умерла, когда мне было

12 лет. Она говорила: «Плыви домой», эту фразу я слышал постоянно, и мы отправились в обратный путь. И вот что удивительно: назад до Поронайска шли не более 4 часов по идеальному морю. Но, когда приплыли, я чувствовал себя катастрофично: все мышцы болели, рука и пальцы не гибались. А все из-за того, что я все 10 часов прохождения маршрута держал румпель, а это серьезная нагрузка. Ребята, которые нас встречали, подогнали машину прямо к лодке. Меня подхватили, загрузили – и в баню. Час я отогревался, и именно там понял, что ходить в такие путешествия на одной лодке нельзя.

Тогда же родилась идея о создании клуба. Уже в 2020 году мы с ребятами на четырех лодках побывали на мысе Крильон, обошли мыс Анива с Охотского до Новиково и сходили от Некрасовки на мысы Марии и Елизаветы. Все – за 60 дней.

Что касается маршрутов Невельского, с этим ситуация уникальная. Еще в 2019 году я задумал пройти с Сахалина на Амур путем адмирала. Собираясь, выяснил, что Геннадию Ивановичу в начале Амурской экспедиции было 36 лет. Как и мне в 2019-м! То есть мы с ним тогда буквально совпали по возрасту. Сейчас я следую по маршрутам Невельского и ощущаю с ним некую духовную связь.

Если говорить о семье, то к моему увлечению домочадцы относятся с пониманием. Жена поддерживает, насколько это возможно. Детей, их у меня трое, приучаю потихоньку к рыбалкам, путешествиям, иногда вывожу на лодке покаться. Пока маленькие еще, но у сына уже какая-то тяга ощущается, говорит, что хочет отправиться с папой в далекие края.

Путешествия – главное увлечение моей жизни. Да, кто-то из моих сверстников построил успешную карьеру. А я решил, что стану известным путешественником. Есть такой мореход Олег Сенов, он в одиночку обошел Колыский полуостров, а это тысяча километров, причем на такой же надувной моторной лодке, как у меня. Так что есть куда и к чему стремиться.

## Послесловие

В этом году Максим Сорока с товарищами отправляется в очередную экспедицию по маршруту адмирала Невельского. Спустят лодки на воду в Александровске-Сахалинском, дойдут до самого узкого места в проливе Невельского в районе мыса Лазарева и далее двинутся вдоль материка до Ванино. Старт 15 июля в Южно-Сахалинске в 9 утра у памятника Геннадию Невельскому.

Юлия ВЯТРЖИК

## QR-КОД

Посмотреть фильм об экспедиции «Шантары-2025» можно здесь



Запись лекции Максима Сороки об адмирале Г.И. Невельском и его семье

