

ЛЕКАРСТВО ОТ НЕРВОВ

СОЦИУМ

Инна СЕРГЕЕВА

Пока мир спорит о технологиях, замедляющих старение, в Новокузнецке уже почти четыре десятилетия успешно работает проверенный метод: танцы. Александр Кубатин проводит вечера «Для тех, кому за...»

Сотни людей, разменявших шестой десяток (и даже девятый), здесь не просто танцуют - общаются, находят вторую половину и чувствуют себя моложе и счастливее.

История «танцев у Александра» началась в конце 80-х. Вокально-инструментальный ансамбль - пятеро парней с гитарами и барабанами играли в ДК «Строитель», а летом на танцплощадке у кинотеатра «Коммунар». Александр сидел за ударной установкой. В 90-е, когда всё вокруг рушилось, они выживали как могли: арендовали зал и работали первый год бесплатно - просто чтобы «приучить» людей, что музыка в городе ещё жива. «Денег это не приносило, - признаётся Александр. - Делали для души, чтобы в городе было хоть какое-то мероприятие».



Личный архив / Александр КУБАТИН

????????????????

Со временем живой состав сменил компьютер. Наш герой говорит об этом философски: «Живой звук - это драйв, но компьютер даёт безграничный репертуар. В музыке нет понятий «лучше» или «хуже», стало просто по-другому».

На танцы приходят люди от 40 до 90 лет. Для них это не просто физкультура, а настоящий выход в свет. «Здесь своя культура, - рассказывает Александр. - К примеру, муж привозит жену к 18 часам, до этого она надевает наряд, на танцах общается с подругами, а в 21.00 он её заби-

рает. Это же целый ритуал!»

Главное здесь не техника шага, а общение. Люди приходят парами, а те, кто одинок, нередко находят свою судьбу. За три десятилетия в этом фойе познакомились и поженились десятки пар. «Приходили люди, которым уже за 60, знакомились и расписывались. И до сих пор ходят к нам танцевать», - улыбается организатор.

«Заказы на бумажках» и нейросети

Программа вечера - чистой воды демократия. Александр составляет плейлист по запискам,

которые ему передают гости. Репертуар пёстрый: от классических вальсов и падеграса до Доктора Албана и Юрия Шатунова. «Мы к попсе не скатываемся, - поясняет звукорежиссёр. - Но ставим и современную музыку, если в ней есть драйв. Сейчас и нейросети пишут неплохие танцевальные вещи, люди под них с удовольствием двигаются».

Среди гостей всегда есть свои герои. «Вспоминаю среди постоянных посетителей 90-летнего дедушку: настоящий живчик, который не пропускал ни одного вечера. К сожалению, в прошлом году его не стало. Ушёл и другой легендарный танцор - бывший водитель пожарной машины, который в свои 80 с лишним лет зажигал так, что молодёжь завидовала», - рассказывает организатор.

Александр - личность неординарная. Его путь к диплому звукорежиссёра был долгим: сначала металлургический институт (понял, что не его), потом заочно ПГС (промышленное и гражданское строительство), и наконец - диплом звукорежиссёра московского университета (когда было уже «сильно за пятьдесят»). «Я вечный студент, - смеётся он. - Сейчас работаю официально звукорежиссёром, готовлю городские праздники».

Есть у танцоров Новокузнецка и своя боль. Летом они перемещаются на открытую площадку в Сад металлургов. И там уже несколько лет длится «тёмная история». «Столбы стоят, лавочки есть, а света нет, - сетует наш герой. - Люди в темноте вальсируют. Хотелось бы, чтобы нашу проблему решили».

Для Александра эти субботние вечера (а людей в зале собирается иногда до 150 человек, хотя рекорд был 450!) - образ жизни.

1 ЯНВАРЯ, КОГДА ВСЯ СТРАНА ЕЩЁ СПИТ ПОСЛЕ НОВОГОДНЕЙ НОЧИ, АЛЕКСАНДР ОТКРЫВАЕТ ДВЕРИ ДК ДЛЯ ТАНЦОРОВ.

Даже 1 января, когда вся страна ещё спит после новогодней ночи, он открывает двери ДК для танцоров.

На вопрос, что бы он написал на этикетке своего мероприятия, если бы танцы были лекарством, Александр отвечает не задумываясь: «Лекарство от нервов». В нашем мире, где все бегут и торопятся, его субботние вальсы - тихая гавань, где можно просто надеть красивое платье, заказать любимую песню молодости и забыть про все свои недуги и трудности.

ВАЖНЫЕ НОВОВВЕДЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОМС НА 2026 ГОД

ЗДОРОВЬЕ

Ежегодно Правительство РФ утверждает Программу госгарантий, призванную обеспечить граждан бесплатной, качественной и доступной медицинской помощи.

Документ на 2026 год разработан с учетом стратегических задач, которые нацелены не только на увеличение продолжительности жизни граждан, но и на повышение её качества. Разбираемся, какие ключевые нововведения ждут пациентов.

ОТ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ К ЦЕНТРАМ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Ключевой тренд новой Программы госгарантий - смещение

акцента на профилактику. С 2026 года центры здоровья, созданные на базе поликлиник, трансформируются в центры медицины здорового долголетия. Здесь можно будет пройти обследования для оценки функциональных и адаптивных резервов организма.

«Основная задача - выявить факторы риска преждевременного старения и развития хронических заболеваний, - поясняет директор Новокузнецкого филиала ТФОМС Кузбасса Валентина Ярцева. - По сути, это комплексный «чек-ап» для тех, кто хочет сохранить здоровье и активность до глубокой старости».

СРОКИ ОЖИДАНИЯ СОКРАЩЕНЫ ВДВОЕ

Значимое нововведение 2026 года - сокращение сроков ожидания медицинской помощи для па-

циентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Ожидание консультации врачей-специалистов теперь не должно превышать трех рабочих дней, диагностических исследований - не более 7 рабочих дней (ранее было 14 дней). Срок ожидания плановой госпитализации также сокращен - с 14 до 7 рабочих дней.

ДИСТАНЦИОННЫЙ КОНТРОЛЬ

В базовую программу ОМС впервые включено дистанционное наблюдение за пациентами с артериальной гипертензией и сахарным диабетом. Специальные глюкометры и тонометры с функцией передачи показателей позволяют лечащему врачу в режиме реального времени отслеживать состояние здоровья пациентов.

«Врач видит динамику показателей онлайн и может своевре-

менно корректировать лечение, предотвращая развитие острых состояний», - комментирует Валентина Сергеевна.

ХОЛЕСТЕРИН - В ФОКУСЕ ВНИМАНИЯ

Для своевременного выявления сердечно-сосудистых рисков с 2026 года при прохождении профмероприятий гражданам будут проводить анализ крови на определение уровня липопротеида (а) (однократно для пациентов 18-40 лет) и оценку липидного профиля (с 18-39 лет - один раз в шесть лет, с 40 лет и старше - один раз в три года).

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ: НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

С 2026 года расширяется про-

грамма диспансеризации для оценки женского репродуктивного здоровья. Женщинам в возрасте с 21 до 49 лет раз в пять лет будут бесплатно проводить анализ на определение ДНК вируса папилломы человека высокого канцерогенного риска методом ПЦР. При положительном результате анализа на ВПЧ проводится жидкостное цитологическое исследование микропрепарата шейки матки.

«Все эти меры направлены на решение конкретной задачи - сделать медицинскую помощь доступной, максимально персонализированной и своевременной, - резюмирует Валентина Ярцева. - Новые медицинские технологии и сокращенные сроки ожидания позволяют выявлять заболевания на ранних сроках, эффективнее лечить их и, в конечном итоге, сохранять здоровье жителей региона на долгие годы».