



Молодёжная газета  
Верхнебуреинского района



Тема номера:

**ЗОЖ**



Что такое здоровый образ жизни? Стр. 2

Где здоровье, там и мы! Стр.3

«Мёртвая» еда Стр. 4

Палки в руки - и вперед! Стр. 5

Спортивной аэробике лишний вес не страшен Стр. 8-9

Бизнес дело молодых Стр. 10

История «золотого» поселка Стр. 11-12



# ЗОЖ - Здоровый образ жизни

## Что такое здоровый образ жизни?



**Здоровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни ведут, для того чтобы сохранить своё здоровье, укрепить его, либо же восстановиться после болезни. ЗОЖ - это постоянный стиль жизни. Что влияет на состояние нашего здоровья?

- 50% - здоровый образ жизни
- 20% - окружающая среда
- 20% - генетическая расположенность
- до 10% - система охраны здоровья

**ЗОЖ и правильное питание** - это неразрывные составляющие.

- **Четырехразовый прием пищи**
- У каждого из приемов пищи должно быть свое время.
- **Мясо, рыбу и бобовые** употреблять утром и в обед, а во второй половине дня - фрукты, овощи, кисломолочные продукты.
- В позднее время от чая и кофейных напитков стоит воздержаться.

Неотъемлемой частью **ЗОЖ** является **спорт**. Физические занятия нужны для поддержания формы и предотвращения раннего старения органов и кожных

покровов. Для этого вполне подойдет:

- ⇒ бег трусцой;
- ⇒ плавание;
- ⇒ прогулки на велосипеде;
- ⇒ туристические походы;
- ⇒ теннис.

Формирование здорового образа жизни направлено на **избавление от вредных привычек**. Самыми распространенными являются курение и употребление алкогольных напитков. Они приносят вред не только человеку, страдающему зависимостью, но и его окружающим.

### Вред от табачного дыма:

- \* ухудшается состояние ногтей, волос, цвет кожного покрова;
- \* портится и желтеет зубная эмаль;
- \* сосуды теряют эластичность;
- \* губительно влияет на все внутренние органы.

### Влияние алкоголя на организм:

- ◆ ослабевает иммунная система;
- ◆ ухудшаются функции печени, органов пищеварительного тракта, сердечнососудистой и нервной систем, нарушается деятельность головного мозга.



## Роль здорового образа жизни в современном мире



В последнее время интерес к формированию здорового образа жизни невероятным образом увеличился. С бешеным темпом растет число тренажерных залов, фитнес клубов, количество, меню со здоровой пищей. На каждом телевизионном канале, в каждой рекламе, фильме или сериале идет активная пропаганда здорового образа жизни.

Все чаще молодые люди на обед предпочитают сходить в столовую и выбрать домашнюю, натуральную пищу, чем быстро перекусить сладким батончиком или пачкой чипсов и газировкой. Молодежь начала осознавать, какие последствия влечет неверный выбор продуктов питания.

Вредные привычки стали осуждаться в молодежной среде. Сейчас уже мало кто считает, что курить - это круто. Свободное время молодежь все реже тратит в клубах, предпочитая им занятия спортом или просто прогулки в парках.

ЗОЖ культивируют со всех сторон и это сказывается положительно, а это, в свою очередь, является достаточно веской причиной, чтобы продолжать поддерживать стремление молодежи к грамотной и рациональной жизненной ориентации.



## МЫ ЗА ЗОЖ

# Где здоровье, там и мы!

В школе №6 работают спортивные секции: волейбола, баскетбола, общей физической подготовки. Руководители секций: Еремеев Леонид Васильевич и Нехлебова Лариса Войциховна. Учителя вносят огромный вклад в развитие физического здоровья каждого ребенка. В секциях занимается не менее 100 детей.



Спортсмены школы: Баженов Богдан, Толмачев Даниил, Гусаров Сергей, Рубцова Татьяна, Гударевы Марина и Лена, Беляев Денис, Шаронова Татьяна, Гасиева Надежда и многие - многие другие.

Для младших школьников действует система внеурочной спортивной деятельности: активные перемены в спортзале под руководством учителя, занятие ритмикой.

Кроме того с детских лет многие школьники занимаются в танцевальных студиях: «НИКА» (ДШИ), «Фантазия» (ЦРТДиО), «Максимум» (РДК) и др.

Все эти занятия предполагают здоровый образ жизни. Спортсмены регулярно участвуют в соревнованиях разного уровня и побеждают или занимают призовые места.



Каждый год проводится День здоровья. Ученики проводят классные часы о здоровом образе жизни, соревнования, «Веселые старты», акции «Нет вредным привычкам» и

Ребята готовятся на протяжении



всего года, чтобы получить долгожданный значок ГТО, который может сыграть не малую роль при поступлении.

Они любят ходить в походы, участвовать в районном турслете, дышать свежим воздухом, участвовать в субботниках.

Ученики заботятся о своем здоровье посредством различной деятельности, которая помогает им не только держать себя в форме, но приносит удовольствие.



Девиз нашей школы: «Где здоровье, там и мы!»

Страницу 2 -3 подготовила Екатерина Гец,

10 класс, СОШ № 6



Туристы школы № 6 на старте

# «Мёртвая» еда

Здоровье – это, прежде всего, правильное питание, но соблюдают его далеко не все. Из-за вредной пищи у людей начинается «ожирение» и проблемы со здоровьем. Самыми главными «нарушителями» диеты становятся дети, потому что они не думают о своём питании и не заботятся о будущем. Поэтому их рацион наполнен всякой продуктовой «гадостью». Юные журналисты из ЦРТДиЮ решили пройти по магазину и узнать какую вредную пищу чаще всего покупают школьники.

Ребята, обошли все магазины в округе от остановки Док до улицы Заводской, и задали вопрос продавцам: «Что чаще всего покупают школьники?»

Проанализировав ответы, юные журналисты сделали такой вывод. Из напитков дети предпочитают те, где больше всего химии и красителей – «Тепси», «Спрайт», «Кока-кола», «Лимонада» сухие соки – «Юпи» и «Зука» едят прямо из пачки. Еще всухомятку грызут лапшу – Доширак, Ролтон, Петра. Любят похрустеть чипсами и кириешками – «Лейс, Читос, Бингрест». Из шоколада чаще всего покупают – Баунти, Сникерс, Марс, Твикс, Милка, Пикник. Просто обожают жевательные резинки – Орбит, Дирол, Хуба-буба и Холодок и конфету Чупа-чупс.

В общем, рацион весьма не полезный! Есть ли выход? Может родителям ограничить нам карманные расходы или запретить в магазинах продавать все вредное? Но действитель-



Вред чипсов

- лишние килограммы,
- высокий уровень холестерина,
- закупорка сосудов,
- инфаркты,
- диабет и зависимость,
- фаст-фуд «бьёт» и по мозгам.
- Раковые заболевания.

нее на мой взгляд – собственный пример правильного питания и душевные разговоры с подростком, в том числе вrede «мёртвой» еды на здоровье.

Настя Иванова, 12 л. ЦРТДиЮ

## Будь здоровым смолоду

Юные журналисты из ЦРТДиЮ решили опросить подростков на предмет «Здоровый образ жизни». Составили вопросы для анкеты и раздали их по школам. В итоге, нашими респондентами стали 43 ученика шестого и седьмого класса школы №10 и Многопрофильный лицей.

На вопросы Кати Бальчуковой и Веры Банаевой ответили 24 мальчика и 18 девочек в возрасте от 11 до 13 лет.

Мы проанализировали их ответы и выяснили, что в среднем сон детей составляет семь часов. Это мало – поэтому наши дети не досыпают, ведь норма сна – девять часов. В итоге, невнимательность на уроках, усталость, помятый внешний вид, депрессия.

Алкоголь не употребляют 39 учеников, а двое – подвержены этой вредной привычке. Хотим их предупредить, что при употреблении алкоголя отмирают клетки мозга, а в подростковом возрасте очень быстро происходит алкогольная зависимость.

Из курящих один мальчик и одна девочка, остальные 41 не курят. И снова предостережение – курение приводит к раку легких и другим проблемам с дыханием.



Спорт – это шаг к здоровью! Соревнования по пионерболу. ЦРТДиЮ, октябрь, 2017

Подростки занимаются такими видами спорта: футбол, борьба, карате, волейбол, теннис, аэробика, бег, бокс, плавание, танцы. Два человека из числа опрашиваемых считают, что физическую форму лучше развивать рисованием и музыкой. Возможно, они просто пошутили.

Вредные продукты – чипсы, кириешки, майонез и т.д. употребляют пять подростком, восемь – иногда, а шесть – никогда, значит следят за своим питанием.

На вопрос считаете ли вы себя

здоровыми, 29 человек ответили положительно, 12 – отрицательно, один – не знает.

По ответам наших ровесников можно сделать вывод, что в принципе ведут здоровый образ жизни и мало подвержены вредным привычкам. Хотелось бы, чтобы так было и в старших классах, ведь здоровье нужно беречь смолоду.

Саша Бардахаева, 12 лет, Оля Вострухина, 12 лет, ЦРТДиЮ

# Палки в руки – и вперед!



Активистки и поклонницы скандинавской ходьбы в п. ЦЭС

Сейчас мы все чаще стали видеть пожилых людей, которые «выгуливают» палки в парках. Но познакомившись ближе с таким видом деятельности «старичков» мы узнали, что это спортивная ходьба, чаще ее называют скандинавской, нордической, иногда северной или финской.

Есть такая группа ходоков за здоровьем и в поселке ЦЭС. Ее основатель—Елена Александровна Кучеренко, педагог школы № 5. У неё и мы спросили о плюсах такой ходьбы.

В прошлом году в октябре, одна из моих коллег по работе выступила инициатором похода с лыжными палками. Нас собралась группа из 5-6 человек. Сходив один раз, мы поняли, что нам понравилось, и продолжили заниматься. Занятия у нас проходят каждый день по часу. Начинать мы с пяти и постепенно перешли на семь километров.

Со временем все обрели специальные палки для скандинавской ходьбы. Для этого вида спорта многого и не надо, всего лишь палки, спортивная форма, хорошее настроение, боевой настрой и, конечно, желание. Все это у нас присутствует, поэтому мы полностью собраны.

Плюсов очень много. Во-первых, скандинавская ходьба – это отличный способ привести себя в тонус, повысить работоспособность. Во-вторых, это прекрасная возможность дышать свежим воздухом. И, в-третьих, ты не «тухнешь» дома на диване, а просто получаешь удовольствие от движений. А если ко всему прочему добавить немного аккуратности, то всю зиму можно наслаждаться снежными пейзажами. И пока не поздно, мы будем заниматься здоровым образом жизни, ведь это во всех смыслах полезно.

Лидия Толмачева, 16 лет,  
ЦРТДиО

## Скандинавская ходьба



- Поднимает настроение
- Помогает улучшить осанку
- Укрепляет мышцы спины
- Держит мышцы ягодиц в тонусе
- Эффективно тренирует ноги

- Снимает стресс
- Улучшает работу сердца и кровеносных сосудов
- Укрепляет мышцы живота
- Держит мышцы бедер в тонусе
- Снижает нагрузку на коленные суставы

Движение – это жизнь.  
Аристотель

«Если не бегаешь, пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь.»

Гораций

«Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех»

Владимир Путин

«Гимнастика удлинит молодость человека»

Джон Локк

В здоровом теле – здоровый дух.

Децим Юний Ювенал

«Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли»

Жан Жак Руссо

# Вредные привычки не пускай в свою жизнь

Основными проблемами, волнующими подростков и их родителей, являются вредные привычки — курение, алкоголь и наркотики. Это как считает подрастающее поколение круто и абсолютно безопасно, так как они ещё много не понимают, не подозревают. В нашем возрасте — это показ, так называемой крутизны.

Россия — самая пьющая страна в мире. Это не могло не отразиться на детях и подростках. По статистике пять миллионов россиян — хронические алкоголики, можно лишь догадываться какой немалый процент из них — это дети. Подростки в среднем начинают пробовать алкоголь в возрасте 12 лет.

Статистика подросткового алкоголизма в России показывает следующее: родители приобщают детей к алкоголю в возрасте до 10 лет в (60%) случаев. Что является, как я считаю,

Подростки, употребляющие алкоголь, при этом учатся неудовлетворительно (77%), удовлетворительно (22%) и хорошо (1%). Так что вывод таков, чтобы иметь отличные знания, которые нам в будущем пригодятся, нужно отказаться от спирт-

ного и сигареты. 91% алкозависимых детей, — выходцы из неблагополучных и социально неустойчивых семей.

53% алкозависимых детей — не получают должное внимание и уход от своих родителей.

Сейчас для того, чтобы заработать побольше денег, директора и продавцы магазинов, начали продавать алкогольные и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Все мы знаем, что это противозакон-

но, но продажа таких товаров приносит огромную

Считаю, что жизнь у каждого своя, а как ее прожить, каждый должен решать сам. Возможно кто-то уже сделал свой выбор, но жизнь не предсказуема, и изменить ее можно в любой момент. Было бы желание и хороший пример перед глазами! Тогда каждый сделает правильный выбор и не ошибется.

Еще я считаю, что не важно, как живет человек, важно то, что у него в душе, какой характер и его отношение к другим. Как говорится: « Не цените книжку по обложке».

Я провела тестирование в своем классе, в нем приняли участие 23 человека. Были заданы следующие вопросы: За здоровый ли вы образ жизни? Делаете ли вы по утрам зарядку? Нравится ли вам, и всегда ли вы посещаете уроки физкультуры? Результаты были таковы:

Большее количество учащихся ведут здоровый образ жизни, то есть 15 человек из 23 ответили

К сожалению, очень малое количество детей делают по утрам зарядку. 16 человек этим не интересуются. Правда 14 человек интересуются и занимаются физкультурой.

Из проведенного тестирования, я сделала вывод, что большее количество учеников всё таки беспокоятся о своём здоровье. И мой совет вам, перед тем как запустить здоровье подумайте о дальнейшей жизни.

**Александра Даниленко 7А класс, школа № 11**



**СКАЖИ  
НЕТ  
НАРКОТИКАМ**

# От простуды чеснок и чай

Осень это не только пора жёлтых листьев и красивых пейзажей, но и депрессии и простудных заболеваний.

Чтобы узнать, как чегдомынцы защищаются от простуды, как часто болеет ОРВИ и делают ли они прививку от гриппа юные журналисты провели социальный опрос на улице.

Журналисты - Полина Репп, Катя Люблянова, Наташа Суворова, Рома Минибаев и я. Софья Куликова, опросили около 50-ти человек в возрасте от 10 до 80-ти лет.

Мы узнали, что в среднем эти люди болеют 2 раза в год, но прививку от гриппа ставят лишь 16-ть человек. От простудных заболеваний большинство опрошенных людей защищаются так: едят чеснок, лимон, пьют чай с медом и малиной, соки, употребляют для профилактики противовирусные лекарства, витамины, травы, закаляются.

Софья Куликова, 10 лет, ЦРТДиЮ

Фото— Софья Куликова. Рома Минибаев, Полина Репп, Катя Люблянова и Наташа Суворова



Опрос- не легкое дело

## Красивое платье и три дня мучений



На что только не пойдет женщина, чтобы быть красивой и влезть в любимое платье. Даже сядет на невкусную диету.

В сентябре 2017 года моя мама решила сесть на диету. Ну, не совсем диету - а три разгрузочных дня. Примерно они выглядели так:

8:00 (утра) выпить стакан теплой воды с лимонным соком.

10:00 стакан теплой воды с апельсиновым или с яблочным вкусом.

12:00 чашка зелёного чая.

13:00 стакан холодной

воды с морковным вкусом.

15:00 чашка любимого чаю.

17:00 стакан любимого сока.

18:00 чашка зеленого чая.

20:00 стакан тёплой воды с грейпфрутовым соком.

22:00 стакан теплой воды с лимонным соком.

Это действие нужно повторять три дня подряд.

Есть в течение дня можно, но мама только ужинала, когда приходила с работы. По ее рассказам чувствовала она себя не очень. Хотелось запить водой невкусный морковный сок, но нельзя. Иногда её тошнило, болел живот, и хотелось есть. А я слышала из своей комнаты, что мама не может уснуть. Когда мамуля взвесилась, то весы показали минус 6 килограмм. Она обрадовалась. Вес обратно не вернулся, но больше таких мучений она не хочет.

Считаю, что стоило потерпеть эти три дня ради красивого платья и восхищенных взглядов.

Вероника Поколова. 12 лет, ЦРТДиЮ

## Диета или бег по кругу



Когда мне было 10 лет, то я вдруг решила - надо похудеть.

В то время я весила 41 кг. и мне казалось что это много. Я села на диету! Ни ела хлеб, и жирную пищу, пила чай без сахара, отказалась от выпечки и сладостей. В итоге за две недели я похудела на 5 кг. Обрадовалась и решила, что диета больше не нужна. Стала снова есть, вред-

ную пищу и углеводы. И что вы думаете? Через полмесяца, потерянные килограммы вернулись.

Из этого опыта я поняла, что диета это не выход, чтобы быть стройной нужно правильно питаться и заниматься спортом. Об этом мне рассказали взрослые.

Анна Кондратенко, 12 лет. ЦРТДиЮ.

# Спортивной аэробике

Тема очередного номера молодежной газеты «Будь в теме» – здоровый образ жизни. В связи с этим юные журналисты решили провести пресс-конференцию по спортивной аэробике, потому что спорт – одна из составляющих здоровья. Для беседы они пригласили ребят, посещающих спортивную аэробiku, родителя, одного из детей и известного всем в Чегдомыне тренера по спортивной аэробике.

Пресс-конференция проходила в ЦРТДиЮ в кафе «Улыбка» во время осенних каникул. Для гостей, которыми стали – тренер – Татьяна Николаевна Назарова; родитель – Ирина Николаевна Макеева; участники спортивной аэробики (старшая группа) – Елизавета и Лиля Назаровы, Злата Исайкина; (средняя группа) – Наталья Макеева и Владлена Егорова, юные журналисты подготовили ряд вопросов.



Участники пресс-конференции честно отвечают на вопросы юных журналистов

## Вопросы тренеру:

– Татьяна Николаевна, как вы попали в аэробiku? Сколько лет ей занимаетесь?

– Когда мне было 13 лет, я захотела заниматься аэробикой, но на тот момент спортивной аэробики не было, была только танцевальная. Мои родители на меня не влияли, потому что я осознанно пошла в аэробiku. Уже в 18 лет я стала преподавать спортивную аэробiku.

– Есть ли у вас спортивные заслуги?

– В то время как я училась, спортивные заслуги мне не раздавали. Я училась в спортивной школе с 13 лет. У меня есть грамоты, дипломы. В Донецке мы выступали на сцене, занимали призовые места. После 10 класса поступила в училище. И потом мы уже от училища ездили на выступления, уже там получая награды. Таких больших наград как мастер спорта я не получала, так как я в 18 лет окончила училище и пошла работать.

– Татьяна Николаевна, трудно ли вам обучать детей?

– Сложность в том, что я единствен-

ный тренер. А тренеру нужно восстанавливать здоровье и нельзя отлучаться, поэтому мне нужны помощники. На данный момент у меня есть старшие девочки – Наталья, Злата, Лиза, Лилия, которым я могу доверить репетировать номер, самостоятельно, а сама могу работать с новенькими.

– Мечтали ли Вы стать олимпийской чемпионкой?

– Нет я никогда не мечтала стать олимпийской чемпионкой. Так как я понимала, что это большой труд и усердие.

– Татьяна Николаевна, какие качества нужны ребенку, чтобы заниматься спортивной аэробикой?

– В принципе, сталкиваюсь со многими детьми и беру в спорт каждого ребенка. Независимо есть ли у него гибкость, выносливость, растяжка. Эти качества прививает тренер, для этого я работаю. Даже если есть лишний вес у ребёнка это не проблема. С помощью спортивной аэробики, в которую входят пробежки, прыжки, и различные спортивные упражнения можно решить проблему с фигурой. Кстати, самые и гибкие.

– Какой вы тренер по стилю пре-

подавания?

– Жесткий и требовательный. Считаю, что спорт – это серьезно и относиться к нему нужно соответственно. Не опаздывать и не пропускать тренировки. Выполнять все указания тренера, ведь это любой спорт травмоопасен. А я несу ответственность за здоровье детей. Ко мне ходят 75 детей с 5 до 17 лет – ответственность огромная!

Но не смотря на мою строгость, мне приятно, когда родители звонят и говорят, что ребёнок бежит на мои занятия с удовольствием.

Старшей группе я пытаюсь рассказывать, что их в дальнейшем ждёт, общаюсь с ними, как мама, наставляю их. При этом никогда не оскорбляю детей.

– Татьяна Николаевна, мы слышали, что вы планируете принять участие в спортивном конкурсе? Расскажите нам об этом.

– Мы будем принимать участие в конкурсе, который состоится во Владивостоке в 2018 году. Готовятся старшая и средняя группа. Требования жюри серьезные. Поэтому готовимся основательно, по всем правилам спортивной аэробики со всеми элементами и костюмами.

# ЛИШНИЙ ВЕС НЕ СТРАШЕН

## Вопросы для родителя:

- Ирина Николаевна, чьё было решение ходить на аэробику ваше или ребёнка?

- Решение было самой Наташи.

- Ирина Николаевна, видите ли вы в будущем своего ребёнка спортсменом?

- Моя дочь очень старательно занимается аэробикой даже дома в свободное время, ей это нравится и я вижу её в будущем спортсменкой-гимнасткой.

## Вопросы для участников спортивной аэробики

- Девочки, сложно ли вам заниматься аэробикой?

- Все ответили, что они знают основные движения, но у некоторых возникают сложности при изучении новых движений.

- Что вам дают занятия спортивной

аэробикой?

- Этот спорт дает растяжку, гибкость, развивает слух к музыке и ритмичность. А самое главное дисциплинирует и закаляет характер.

- Лиза Назарова, что вы изучали самое сложное в последнее время?

- Мы ничего сложного в последнее время не изучали. Всё что мы сейчас делаем я уже знаю, ведь спортивной аэробикой занимаюсь с пяти лет. Мне сейчас легко.

- Девочки, было ли желание всё бросить?

- Мы никогда не хотели бросить спортивную аэробику.

- С каким спортивным оборудованием вы занимаетесь?

- Степ, фитбол, батут, гантели, резины, скакалки.

- Девочки, хватает ли вам времени ещё на какие-нибудь увлечения, помимо спортивной аэробики?

- Главное правильно распределить время. Занятия у нас проходят три раза в неделю по 1,5 часа. На уроки и

другие занятия, например— вокал, танцы, музыкальная школа тоже хватает времени.

- Есть ли у вас любимые элементы в спортивной аэробике?

Лиза Назарова: мое любимое движение это поперечный шпагат.

Наташа Макеева: у меня стойка на голове.

Влада Егорова: шпагат в прыжке.

Лиля Назарова: венсон.

Златы Исайкина: вертушка.

В конце пресс-конференции участницы спортивной аэробики показали юным журналистам, свои любимые движения. И ребята увидели, что этот спорт—сложный, но красивый.

Задавали вопросы и писали:

Вера Банаева, Ольга Вострухина, Александра Бардахаева, Анастасия Иванова, Рома Минибаев, Юлия Шетникова, Дарья Сячина, Екатерина Бальчукова, Наталья Суворова, Яна Петреева, Софья Петреева



Юные журналисты и участники пресс-конференции по спортивной аэробике

Впервые школьники Верхнебуреинского района и активисты РДШ попробовали себя в роли бизнесменов.

В Центре развития творчества детей и юношества 14 ноября 2017 года прошла деловая игра «Бизнес-клуб». Для старшеклассников из школ № 2, 6, 10, Многопрофильный лицей игру провели «Центр развития предпринимательства» в п. Чегдомын, «МФЦ для бизнеса», Автономная некоммерческая организация "Краевое агентство содействия предпринимательству" и Клуб игротехников «Территория игры».

Ребята изучили специфику ведения различных направлений бизнеса: торговля, производство, сельское хозяйство и т.д. Узнали отличия форм регистрации - ИП, К(Ф)Х, ООО, ПАО, АО и др. Разрабатывали рекламу для «своих» организаций и решали проблемы предпринимательского сообщества.

София Чебарова, 10 Б класс, 10 школа, прокомментировала прошедшее мероприятие: «Игра мне понравилась, я узнала многие научные бизнес-термины. Вместе со своей командой «10 школа» разработала деятельность выбранного предприятия и узнала некоторые аспекты бизнеса, придумала

## Бизнес—дело молодых



Обсуждение рекламы предприятия. Команда «10 школа»

рекламу для «своего» предприятия и вообще весело провела время. Надеюсь, что такое мероприятие пройдёт в нашем районе ещё раз, с удовольствием в нем поучаствую»

Итог мероприятия - новые знания

по ведению бизнеса, получение опыта и письменные Благодарности.

Максим Вырупаев, 16 лет,  
школа № 10

## «Info live» на старте



Макар Петренко, Андрей Никитин и Валентин Пошивайлов на защите проекта

Инициативная группа студентов Чегдомынского горно-технологического техникума приступила к реализации своего социального проекта Медиа-центр «Info live».

Напомним, что студенты техникума - Макар Петренко, Андрей Никитин и Валентин Пошивайлов в августе 2017 года приняли участие в социально-

развивающем образовательном курсе "Школа Лидера", где создали проект для информирования населения поселка Чегдомын о предстоящих культурных, спортивных и массовых мероприятиях, которые будут проходить в районном центре.

Ребята решили создать общую базу данных в Интернете, куда будет посту-

пать вся информация от различных организаций. Например: РДК, кинотеатр «Ургал», ФОК, ЦРТДиЮ, библиотеки, АО «Ургалуголь» и многие другие.

Благодаря этому население поселка узнает о предстоящих мероприятиях, не будут пустовать концертные залы, увеличится посещаемость, повысится выручка, что приведет к заинтересованности организаторов проводить больше увлекательных и занимательных квестов, конкурсов, фестивалей и соревнований.

Для реализации всех проектов «Школы Лидера», в том числе Медиа-центр «Info live», администрация Верхнебуреинского района приняла участие в краевом конкурсе «Общественно-полезные проекты в области государственной молодежной политики Хабаровского края». После одобрения проектов участникам выделили деньги на приобретение необходимого оборудования. Медийщики приобрели цветной принтер и сканер для работы.

И первым, кто смог оценить качество печати, стал молодежный пресс-центр ЦРТДиЮ, выпускающий электронную газету «Будь в теме». Потому что проектная группа медиацентра «Info live» влилась в работу юных журналистов и в медиа-направление российского движения школьников.

Кроме этого, ребята создали почтовый ящик, на который ждут от всех желающих просьбу о распространении информации о грядущих событиях.

Редакционный отдел ЦРТДиЮ

# История «золотого» посёлка

Историю крупных городов края - Хабаровска, Комсомольска-на-Амуре, Николаевска-на-Амуре - знают многие. О прошлом этих населенных пунктов написано немало научных статей и очерков. А вот хранителями истории небольших поселков зачастую становятся работники местных музеев, коллективы учителей и учащихся школ.

Каждый населенный пункт имеет собственную, особенную летопись. Порой их исторический путь связан с очень важными и интересными событиями. Поэтому надо стараться, чтобы свидетельства о прошлом сохранились для будущих поколений. Ведь без истории маленьких деревень и поселков нет истории нашей большой страны.

Я родилась и живу в Верхнебуреинском районе. И, конечно, знаю о том, что наш район богат не только лесом и углём. Здесь добывают золото.

Софийск... Почему так назвали посёлок? Разное говорят. Будто бы уже на исходе золотой лихорадки владел здешним прииском один предприниматель. И была у него дочка - Софийка. Однажды сорвалась она с крутого берега, упала в реку. Не отдала река своей добычи. Похоронили Софийку на приискательском кладбище. А память о ней осталась в имени золотого северного посёлка. Но это легенда. А история посёлка неизменно связана с открытием золота в нашем районе.

Путешествуя по Приамурью в 1844 году, Миддендорф Александр Фёдорович в своих отчётах записал первые сведения о реках, несущих золото.

В 1856 году известный исследователь дальневосточных земель инженер Амосов, проезжая через долину верховьев Нимана, определил, что в районе может быть промышленное залежание этого драгоценного металла.

В 1872-й году правительственная поисковая партия, руководимая горным инженером Набоковым, нашла золотоносные места в районе небольшой речушки Агда, при её впадении в Ниман. Вести об открытии золота дошли до Петербурга, и в этот суровый край потянулись искатели счастья. Была основана Нимано-Буреинская золотопромышленная компания. Летом 1874 года добыли первые десятки пудов. Это время и считается «днём



рождения» прииска Софийск.

Сразу появилась проблема: как сквозь дремучую тайгу, за многие сотни километров, доставлять приисковое оборудование, продукты питания, одежду и обувь, необходимый инвентарь, да и самих золотодобытчиков, которых в разное время собиралось от 8 до 12 тысяч человек: русских, китайцев, корейцев.

Вопрос решили так: по правому берегу главной реки района Бурея на расстоянии 25-30 километров друг от друга поставили большие дома со всеми надворными постройками. Назвали такие таёжные гостиницы просто - зимовьями, их было четырнадцать. Нанимали туда только семейных зимовщиков, которым платили по сорок рублей в месяц круглый год. Зимовщики обязаны были постоянно отапливать своё зимовье, готовить пищу, всегда иметь котёл горячей воды, ежедневно очищать ото льда проруби, по необходимости топить баню.

Основным транспортным средством были лошади и верблюды, которых специально закупают в Монголии. Эти горбатые «корабли пустыни» таскали сани с полезным грузом до 50 пудов, а лошадь только 25-30, но не могли передвигаться по наледям, падали, поэтому их использовали в районе недолго.

Грузы на прииск шли круглогодич-

но. Летом по Бурею ходили небольшие колёсные пароходики и даже таскали за собой гружёные баржи. До 1890 года они поднимались до селения Усть-Ниман, но обмелела Бурея, и пароходы могли добираться лишь до Чекунды. Здесь и организовалась основная перевалочная база, снабжавшая прииск всем необходимым, сюда же прибывали и люди: геологи, золотодобытчики. От Чекунды до Усть-Умальты весь грузопоток доставлялся лодками и дальше до самого Софийска по сухопутью вьючно на лошадях до пяти пудов груза каждой. Труден и опасен был этот путь.

От зимовья к зимовью была протоптана таёжная тропа, которая использовалась не только с благими целями, она использовалась и контрабандистами, доставлявшими на прииск спирт и опиум. Килограмм этого зелья менялся на килограмм золота. И софийское золото уходило в Китай, но не всё: золотоношей подкарауливали хищники-хунхузы. Скрываясь в укромных местах, валили наповал из боевых карабинов. Добыча иногда оказывалась солидной. Так до сих пор лежат где-то в тайге несколько пудов золота, отнятого бандитами у приисковых инкассаторов.

Начало. Продолжение стр. 12

**Адрес:**

Электронная молодежная газета «Будь в теме».  
Верхнебуреинский район,  
п. Чегдомын, Парковая 8,  
ЦРТДиО, Молодежный  
Пресс-Центр.  
Тел. 89141747166,  
Эл. почта ldw78@mail.ru  
Редактор - Д.В.  
Литвинова  
Корректор - Н.С.  
Подгорнова

**Материал**

подготовили:  
СОШ № 11, СОШ № 6,  
СОШ № 5, РДШ,  
ЦРТДиО.

Номер вышел в свет  
15 ноября 2017 года  
в 16-00



Молодежный  
Пресс-Центр

Населенные пункты  
Верхнебуреинского  
района.

П. Софийск - самая се-  
верная точка. На карте



## История «ЗОЛОТОГО»...

### Продолжение. Начало стр.11

Обменивалось добываемое старателями золото не только на спирт и опиум, но и на пушнину, панты, и другие дары тайги.

Основными способами добычи золота были хозяйский и золотничный. При хозяйском способе работы производились вольнонаёмными рабочими, нанятыми по контрактам с определённым жалованьем. Хозяин, то есть компания или крупный предприниматель, обязан был предоставить рабочим жильё и содержание. На хозяйских приисках применялись золотопромывательные машины, драги, гидравлические приспособления.

Золотничный или старательский способ предполагал заключение контракта между предпринимателем и артелями рабочих или отдельными старателями, по которому работы оплачивались с золотника добытого золота. При этом предприниматель не должен был обеспечивать старателей жильём, питанием, необходимыми инструментами. Широко была распространена также хищническая добыча золота, основанная на личной инициативе.

Всего на Ниманских приисках, по неофициальным данным, до революции добыто 100-150 тонн золота.

На Софийском прииске за период 1876 - 1894 гг. добыто 2917 кг золота. Наибольшее количество золота на этом прииске получили в 1908 году - 3400 кг.

Русские рабочие жили в основном в многоместных деревянных бараках, китайцы и корейцы строили для себя круглые фанзы.

Летом рабочий день начинался в пять часов утра и продолжался пятнадцать часов. Тяжёлым, почти каторжным, был труд золотодобытчиков. Ни дождь, ни выюга, ни буря не могли остановить его даже на короткое время. Тянулся он буднично, непрерывно, годами. Не все выдерживали такую нагрузку, многие просто спивались. Особенно тяжело работалось весной и осенью, в периоды дождей. От изнеможения люди засыпали сидя, стоя и даже на ходу. Принималось золото у рабочих по 1 рублю 92 копейки за золотник (4 грамма), а хозяин давал его по 4 рубля 92 копейки, имея по три рубля чистой прибыли. Общий доход золотопромышленников-хозяев оказывался огромным, золота добывалось много.

Условия труда старателей хозяина прииска не интересовали, поэтому не было настоящей больницы - имелся только небольшой фельдшерский пункт на пять коек. Заболевшие лечились за золото по принципу: «Деньги

есть - доктор у порога, денег нет - протянешь ноги».

О радио, почте, телеграфе даже не знали, что такие существуют.

Было две церкви, а вот школ - ни одной. Лишь позднее в Софийске была открыта школа на 10 учеников, и то только для русских. Детей других национальностей не принимали. Учили детей местный священник и его жена.

В 1900 году школу для детей эвенков и алеутов открыл и содержал за собственный счёт золотопромышленник Жирков Афанасий Никитович. В содержание учеников входило: питание, одежда и проживание. Но эта школа недолго просуществовала, владелец разорился и больше не мог её содержать.

Тяжела и безрадостна была жизнь рабочих на прииске. В каждую зиму из Благовещенска в Софийск снаряжались огромные обозы с продовольствием. Но того, что везли в Софийск в течение зимы, не хватало, чтобы прокормить его население. И люди голодали. Голодали и потому, что заработки были скудные, а цены на продовольствие баснословно высокие, и потому, что гроши, которые получали старатели, оседали у мелких собственников, наводнивших Софийск.

С приходом Советской власти жизнь Ниманского золотоносного района стала резко меняться. Народ взялся за изучение и приведение в порядок своих богатств. Но в начале 50-х годов XX века прииск выработал имеющиеся запасы золота и был закрыт.

С 1954 по 1969 гг. силами Дальневосточного геологического управления золотоносный район вновь разведывался. Были выявлены запасы россыпного золота, вступили в строй электрические драги. На горных работах стали применяться бульдозеры.

80-е годы - годы наивысшего подъёма и расцвета в жизни прииска и поселка Софийск. Жителей в поселке было около 1400 человек, треть работала на прииске. Предприятие имело производственные мощности: три драги, гидравлику, кроме того, на прииске вела разведку запасов геолого-разведочная партия.

Софийский прииск пережил три своих рождения. Как ни печально об этом говорить, но в 2000 году он прекратил свое существование в связи с банкротством.

А поселок остался, и люди остались. Они нашли выход из создавшегося положения, не бросили свой поселок на разрушение. 1 августа 1994 года под руководством Кочева В. Е. была образована старательская артель «Ниман». В настоящее время артель стала головным предприятием в поселке. И с каждым годом предприятие увеличивается.

Такая вот история «золотого посёлка».

Работу выполнила Анастасия Чварюк,  
9 класс, школа №5, п. ЦЭС