

ЗНАМЯ ТРУДА



Общественно-политическая
газета Сорокинского района
Тюменской области

№ 2 (10223)
7 января
2026 года

Издается
с 1 сентября
1931 года

Подписной
индекс
54349

Реклама,
объявления:
2-23-30, 2-19-56

**Новости
района
онлайн:**

► Одноклассники: ok.ru/**soroka.rus**
► ВКонтакте: vk.com/**soroka_ru**
► радио Сорокино **103,2 FM**

В ожидании рождественского чуда



■ Рождество напоминает: самое ценное — это мир и доброта в сердцах людей

**Настоятель храма
протоиерей
Владимир Сергеев**

■ Дорогие братья и сестры!
Сердечно поздравляю вас с
великим и светлым праздни-
ком Рождества Христова!

Сегодня, когда вся Православ-
ная церковь торжественно
празднует рождение Спасителя

нашего Иисуса Христа, наш долг — вспомнить истинный смысл этого великого дня. Уже более двух тысячелетий назад Господь пришёл в мир, чтобы подарить каждому человеку искупление от греха и победу над смертью. Его воплощение стало залогом Вечной Жизни и источником радости для человечества.

Но в наше непростое время, когда вокруг столько боли, горя и несправедливости, особенно

важно помнить о заповедях Господних и искать поддержки в Нем. Давайте вместе молиться о сохранении нашей веры, о благополучии Отечества и обо всех страждущих людях. Верующие, даже среди испытаний и трудностей, получают силу от Всеышнего. Наш народ уже прошёл немало испытаний, и сейчас, перед лицом новых угроз, надо твердо стоять на стороне добра и справедливости,

поддерживая друг друга любовью и заботой. Прошу вас принять мои сердечные поздравления в наступающий Новый год и предстоящий праздничный период. Желаю здоровья вашим семьям, духовного роста, терпения и мудрости. Пусть Рождество станет началом нового этапа вашей жизни, наполненного светом Христовой истины и Его животворящей благодати.

**Губернатор
Тюменской области
Александр Моор**

ДОРОГИЕ ЖИТЕЛИ ОКРУГА!

Поздравляю вас со светлым праздником Рождества! Пусть в ваших домах царят мир и добро, а в сердцах — тепло, надежда и благодарность за каждый прожитый день. Желаю, чтобы этот праздник принёс в ваш дом настоящее чудо — то тихое, сокровенное чудо, которое рождается из любви, взаимопонимания и заботы друг о друге. Пусть каждый ваш день будет наполнен светом, а каждый поступок — искренним желанием делать мир вокруг чуточку добрее и светлее.

Желаю, чтобы рождественская звезда освещала ваш путь, приносила в жизнь радость и благополучие, укрепляла веру в лучшее. Пусть этот праздник подарит вам покой, здоровье и исполнение заветных желаний. Пусть рядом всегда будут близкие люди, а в душе — гармония и искренняя доброта.

**Глава округа
Александр Агеев**

Безопасность на морозе: как предотвратить переохлаждение и отморожение

Здоровье и медицина. Чтобы не случилось беды, важно придерживаться простых правил

Мария Елисеева

К большому сожалению, зима-красавица приносит с собой не только радость от зимних развлечений, но и серьезные риски для здоровья, такие как переохлаждение и обморожение.

Чтобы избежать неприятных последствий, важно помнить о ряде профилактических мер, которые помогут сохранить здоровье и обеспечить комфорт на морозе.

Общее переохлаждение, известное как гипотермия, представляет собой состояние, при котором температура внутренних органов человека опускается ниже +35°C. Этот процесс может развиваться медленно, особенно если тело защищено теплой одеждой или снегом. Однако, когда на организм одновременно воздействуют влажность, низкие температуры и ветер, риск переохлаждения возрастает многократно.

Кроме общего переохлаждения, существует более серьезное состояние – отморожение. Оно представляет собой локальное поражение тканей, вызванное воздействием низких температур, и может привести к омертвению глубоких слоев кожи и других структур.

Факторы, способствующие развитию отморожений, включают:

Метеорологические условия: высокая влажность и сильный

ветер значительно увеличивает риск.

Механические факторы: тесная обувь и одежда, длительное пребывание в неудобной позе могут нарушить кровообращение.

Заболевания: нарушения кровоснабжения и проводимости нервных импульсов, а также ранее перенесенные отморожения.

Снижение общей сопротивляемости организма: усталость, травмы, кровопотеря и перенесенные инфекции могут ослабить защитные функции.

Состояния, способствующие отморожению: аллергическое и наркотическое опьянение, черепно-мозговые травмы, инсульт, эпилепсия и сердечно-сосудистые заболевания.

Для профилактики поражения холода: следите за состоянием тела, чтобы не допустить переохлаждения. Перчатки из натуральных материалов, хоть и удобны, не обеспечивают достаточной защиты от холода. Щеки и подбородок можно защитить шарфом, а открытые участки тела рекомендуется смазывать защитным кремом в вечернюю погоду.

Избегайте ношения металлических украшений на морозе, так как металл быстро остывает и может прилипнуть к коже, вызывая болевые ощущения и холодовые травмы. Не мочите кожу, так как вода проводит тепло гораздо лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Если вы заметили отморожение, не позволяйте ему заснуть, так как это может привести к более серьезным повреждениям. Курение на морозе также не рекомендуется, так как оно ухудшает периферическое кровообращение, делая ко-

нечности более уязвимыми. Одевайтесь свободно: это способствует нормальной циркуляции крови. Лучше всего использовать несколько слоев теплой и сухой одежды. Верхняя одежда должна быть непромокаемой, а обувь – достаточно просторной. Внутри обуви рекомендуется использовать теплые стельки и шерстяные носки вместо хлопчатобумажных.

Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучшие варежки – из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки из натуральных материалов, хоть и удобны, не обеспечивают достаточной защиты от холода. Щеки и подбородок можно защитить шарфом, а открытые участки тела рекомендуется смазывать защитным кремом в вечернюю погоду.

Вернувшись домой после длительной прогулки на морозе, внимательно проверьте конечности, спину, уши, нос и другие открытые участки на предмет отморожений. Запущенное состояние может привести к серьезным последствиям, таким как гангрена и потеря конечности. Учитывайте, что у детей механизмы терморегуляции еще не полностью развиты, а у пожилых людей и при некоторых заболеваниях эта функция может быть нарушена.

Отпуская ребенка гулять на морозе, помните, что ему необходимо каждые 15-20 минут возвращаться в тепло. Также не забывайте о домашних животных, которые также могут замерзнуть, так как это может привести к более серьезным повреждениям. Не снимайте обувь с отмороженных конечностей – в случае отека это может затруднить повторное надевание.

Важно как можно скорее добраться до теплого помещения. Если замерзли руки, можно отогреть их подмышками или в паху.

Если ваш автомобиль сломался вдали от населенного пункта, лучше оставаться в машине и ждать помощи, вызывая ее по мобильному телефону или дожидаясь проезда другого транспортного средства.

Важно знать первые симптомы отморожений: зябкость, покалывание, онемение, побледнение кожи и ограничение движений конечностями.

При оказании первой помощи при общем переохлаждении и отморожениях важно помнить следующие рекомендации: пострадавший не должен заниматься активной физической деятельностью или употреблять спиртное.

Избегайте массажа, растирания снегом, теплых ванночек, прикладывания грелок и согревающих компрессов, так как это может усугубить состояние.

Растирание снегом может повредить кожу, что приведет к инфицированию. Быстро доставьте пострадавшего в теплое помещение, переоденьте в сухую одежду и укутайте в одеяло. Восстановление температуры охлажденных тканей должно происходить постепенно.

Обязательно вызовите скорую медицинскую помощь.

Если пострадавший в сознании, предложите ему горячее сладкое питье и горячую пищу.

Аккуратно снимите обувь и одежду с отмороженных конечностей, чтобы избежать вторичного повреждения.

Соблюдайте постельный режим и обеспечьте возвышенное положение отмороженных конечностей.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете значительно снизить риск переохлаждения и отморожений, а также обеспечить себе и своим близким безопасность в холодное время года.

жений.

При оказании первой помощи при общем переохлаждении и отморожениях важно помнить следующие рекомендации:

Пострадавший не должен заниматься активной физической деятельностью или употреблять спиртное.

Избегайте массажа, растирания снегом, теплых ванночек, прикладывания грелок и согревающих компрессов, так как это может усугубить состояние.

Растирание снегом может повредить кожу, что приведет к инфицированию.

Быстро доставьте пострадавшего в теплое помещение, переоденьте в сухую одежду и укутайте в одеяло. Восстановление температуры охлажденных тканей должно происходить постепенно.

Обязательно вызовите скорую медицинскую помощь.

Если пострадавший в сознании, предложите ему горячее сладкое питье и горячую пищу.

Аккуратно снимите обувь и одежду с отмороженных конечностей, чтобы избежать вторичного повреждения.

Соблюдайте постельный режим и обеспечьте возвышенное положение отмороженных конечностей.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете значительно снизить риск переохлаждения и отморожений, а также обеспечить себе и своим близким безопасность в холодное время года.

QR-код
для подписки на
газет онлайн



Еще больше
информации
на нашем сайте
sorokino72.ru



Больше
новостей
в наших
группах
соцсетей

Мастер класс в виртуальном пространстве

Культура и искусство. Юные гитаристы пообщались с мастером из Московского Губернского колледжа искусств

По окончания первого учебного полугодия в Сорокинской детской школе искусств в рамках проекта «Цифровая культура» для школьников в виртуальном концертном зале (ВКЗ) состоялся онлайн мастер-класс по классической гитаре.

Гостем мероприятия стала Екатерина Анатольевна Пушкиренко — преподаватель по классу гитары Московского Губернского колледжа искусств, обладательница многогранного музыкального образования и богатого педагогического опыта.

О госте мастер-класса

Профессиональный путь Екатерины Пушкиренко отражает синтез лучших традиций российской и европейской гитарных школ: базовое музыкальное образование получено в Музикальном училище им. Гнесиных (Москва);

высшее — в Государственной классической академии им. Маймонида (Москва);

асpirантуре пройдена в консерватории Маастрихт (Нидерланды).

Такой образовательный маршрут

позволил ей овладеть разнообразными методиками преподавания и исполнительскими техниками, которые она успешно применяет в педагогической практике.

Мероприятие прошло на базе виртуального концертного зала (ВКЗ) — современной платформы, открывющей уникальные возможности для музыкального образования:

высококачественная трансляция позволяет детально рассматривать технику игры;

интерактивный формат обеспечивает живое общение педагога и учеников;

географические границы перестают быть препятствием для обмена опытом.

Использование ВКЗ сделало мастер-класс доступным для юных музыкантов Сорокинской ДШИ, предложив им шанс учиться у столичного специалиста без выезда из родного города.

Мастер-класс был выстроен как диалог-практикум, где теория подкреплялась наглядными демонстрациями. Основные блоки:

1. Техническая база: правильная постановка игрового аппарата; приемы звукоизвлечения (апандо, тирандо); работа над артикуляцией и беглостью пальцев.

2. Художественное исполнение: анализ стилистических особенностей произведений; принципы фразировок и динамического развития; способы передачи эмоционального содержания музыки.

3. Практические советы: методы эффективной самостоятельной работы; стратегии подготовки к конкурсам и концертам; техники преодоления сценического

волнения.

Екатерина Анатольевна детально разбрала фрагменты из репертуара участников, давая персональные рекомендации по преодолению технических сложностей и раскрытию авторского замысла.

Мастер-класс был выполнен как диалог-практикум, где теория подкреплялась наглядными демонстрациями. Основные блоки:

1. Техническая база: правильная постановка игрового аппарата; приемы звукоизвлечения (апандо, тирандо); работа над артикуляцией и беглостью пальцев.

2. Художественное исполнение: анализ стилистических особенностей произведений; принципы фразировок и динамического развития; способы передачи эмоционального содержания музыки.

3. Практические советы: методы эффективной самостоятельной работы; стратегии подготовки к конкурсам и концертам; техники преодоления сценического

волнения.

Екатерина Анатольевна детально разбрала фрагменты из репертуара участников, давая персональные рекомендации по преодолению технических сложностей и раскрытию авторского замысла.

Мастер-класс был выполнен как диалог-практикум, где теория подкреплялась наглядными демонстрациями. Основные блоки:

1. Техническая база: правильная постановка игрового аппарата; приемы звукоизвлечения (апандо, тирандо); работа над артикуляцией и беглостью пальцев.

2. Художественное исполнение: анализ стилистических особенностей произведений; принципы фразировок и динамического развития; способы передачи эмоционального содержания музыки.

3. Практические советы: методы эффективной самостоятельной работы; стратегии подготовки к конкурсам и концертам; техники преодоления сценического

волнения.

Екатерина Анатольевна детально разбрала фрагменты из репертуара участников, давая персональные рекомендации по преодолению технических сложностей и раскрытию авторского замысла.

Мастер-класс был выполнен как диалог-практикум, где теория подкреплялась наглядными демонстрациями. Основные блоки:

1. Техническая база: правильная постановка игрового аппарата; приемы звукоизвлечения (апандо, тирандо); работа над артикуляцией и беглостью пальцев.

2. Художественное исполнение: анализ стилистических особенностей произведений; принципы фразировок и динамического развития; способы передачи эмоционального содержания музыки.

3. Практические советы: методы эффективной самостоятельной работы; стратегии подготовки к конкурсам и концертам; техники преодоления сценического

волнения.

Екатерина Анатольевна детально разбрала фрагменты из репертуара участников, давая персональные рекомендации по преодолению технических сложностей и раскрытию авторского замысла.

Мастер-класс был выполнен как диалог-практикум, где теория подкреплялась наглядными демонстрациями. Основные блоки:

1. Техническая база: правильная постановка игрового аппарата; приемы звукоизвлечения (апандо, тирандо); работа над артикуляцией и беглостью пальцев.

2. Художественное исполнение: анализ стилистических особенностей произведений; принципы фразировок и динамического развития; способы передачи эмоционального содержания музыки.

3. Практические советы: методы эффективной самостоятельной работы; стратегии подготовки к конкурсам и концертам; техники преодоления сценического

волнения.

Екатерина Анатольевна детально разбрала фрагменты из репертуара участников, давая персональные рекомендации по преодолению технических сложностей и раскрытию авторского замысла.

Мастер-класс был выполнен как диалог-практикум, где теория подкреплялась наглядными демонстрациями. Основные блоки:

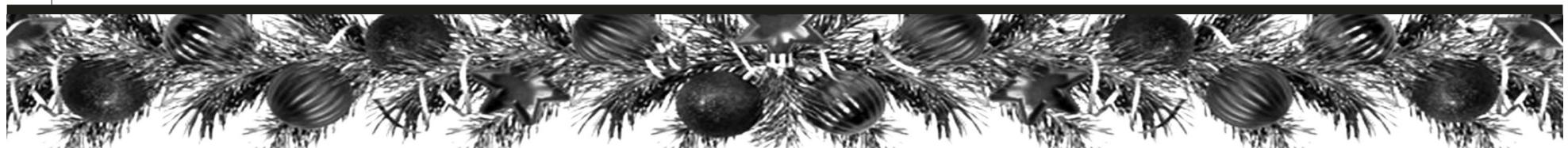
1. Техническая база: правильная постановка игрового аппарата; приемы звукоизвлечения (апандо, тирандо); работа над артикуляцией и беглостью пальцев.

2. Художественное исполнение: анализ стилистических особенностей произведений; принципы фразировок и динамического развития; способы передачи эмоционального содержания музыки.

3. Практические советы: методы эффективной самостоятельной работы; стратегии подготовки к конкурсам и концертам; техники преодоления сценического

волнения.

Екатерина Анатольевна детально разбрала фрагменты из репертуара участников, давая персональные рекомендации по преод



Не дайте себя обмануть!

Безопасность. В праздники возрастают количество мошеннических действий в отношении граждан

Мария Елисеева

Новогодние праздники – волшебное время, наполненное ожиданием чудес, теплыми встречами и радостными сюрпризами.

Однако вместе с праздничной атмосферой заметно растёт и активность злоумышленников: с начала декабря до середины января мошенники используют десятки хитрых схем, чтобы обмануть доверчивых граждан. Чтобы не омрачить праздник неприятными инцидентами, важно знать об основных рисках и уметь себя защитить.

Чаще всего злоумышленники прибегают к проверенным методам обмана. Например, разыгрывают сценарий «звонка из банка»: представляются сотрудниками финансовой организации и сообщают о якобы подозрительных операциях на счёте. Цель — выманить конфиденциальные данные: номера карт, коды из SMS, CVV-коды. Запомните: настоящие банки никогда не запрашивают такую информацию

цию по телефону.

Не менее распространены мошеннические интернет-магазины, заманивающие супервыгодными ценами на новогодние подарки, ёлки и украшения. После оплаты товар не поступает, а сайт исчезает. В соцсетях злоумышленники создают фальшивые страницы с обещаниями дорогих призов — для их получения якобы нужно лишь перевести небольшую сумму или перейти по ссылке. Если предложение выглядит слишком заманчивым, это верный повод насторожиться. Популярна и схема обмана с арендой жилья на праздники: на платформах размещения появляются объявления о «идеальных коттеджах» по заниженным ценам. Получив предоплату, мошенники исчезают, оставляя жертв без денег и места для отдыха. Кроме того, в период пиковых продаж резко увеличивается число сайтов, продающих контрафакт или товары низкого качества: вместо долгожданного подарка покупатель может получить совершенно не то, на что рассчитывал.

Чтобы избежать неприятностей, следуйте простым, но действенным правилам:

Не доверяйте незнакомцам. Любые просьбы назвать коды, пароли или перевести деньги — тревожный сигнал. Всегда перепроверяйте информацию через официальные каналы: звоните в банк по номеру с обратной стороны карты, ищите контакты организации на её официальном сайте. Тщательно проверяйте источники. Перед покупкой или переводом денег изучите отзывы о продавце, проверьте URL-адрес сайта (опечатки и странные символы — признак подделки), убедитесь, что соединение защищено (в адресной строке есть значок замка и [https](https://)). Используйте безопасные способы оплаты. Отдавайте предпочтение сервисам с эскроу-счётами или гарантией возврата. Избегайте переводов на карты физических лиц или электронные кошельки. Для онлайн-покупок рассмотрите возможность использования виртуальной карты с ограниченным лимитом. Берегите личные данные. Не

публикуйте в соцсетях билеты, чеки или информацию о предстоящих поездках — это может стать поводом для кражи или мошенничества. Никогда не сообщайте по телефону коды из SMS, пароли и паспортные данные, даже если собеседник

затем несанкционированно списания.

Если вы всё же столкнулись с мошенниками, действуйте оперативно:

Немедленно прекратите общение с подозрительным собеседником.

Заблокируйте карту, если успели передать её данные. Сообщите в банк о подозрительной операции — возможно, транзакцию удастся отменить.

Обратитесь в полицию с заявлением, приложив все доказательства (скриншоты, номера телефонов, реквизиты переводов).

Предупредите знакомых о схеме обмана — это поможет уберечь других от потери денег.

Соблюдение этих несложных правил поможет вам сохранить финансы и праздничное настроение. Будьте бдительны, доверяйте только проверенным источникам и не позволяйте злоумышленникам испортить вам Новый год.

Устанавливайте надёжное антивирусное ПО. Регулярно обновляйте защитные программы на своих устройствах. Настройте уведомления от банка о любых операциях по счёту — это поможет вовремя заметить подвох.

Будьте осторожны с QR-кодами и ссылками. Не сканируйте QR-коды из подозрительных источников и не переходите по ссылкам из непроверенных сообщений.

Проверяйте адрес, на который ведёт QR-код: он должен начинаться с <https://> и содержать название официальной организации.

Устанавливайте надёжное антивирусное ПО. Регулярно обновляйте защитные программы на своих устройствах.

Настройте уведомления от банка о любых операциях по счёту — это поможет вовремя

заметить несанкционированное списание.

Чтобы праздники не были омрачены

В центре внимания. Обеспечение безопасности детей в праздничные дни — задача важная

Ксения Березина

Новогодние праздники — это время радости и веселья, когда семьи собираются вместе, чтобы отметить наступление нового года.

Однако, помимо праздничной атмосферы, важно помнить о безопасности наших детей. В этот период существует множество факторов риска, которые могут привести к неприятным последствиям.

Пожарная безопасность

Одной из главных опасностей во время новогодних праздников является риск возникновения пожара. Елочные гирлянды, свечи и фейерверки — все эти атрибуты праздника могут стать причиной возгорания.

Чтобы избежать подобных ситуаций, следует соблюдать несколько простых правил:

- Не оставляйте включенные гирлянды без присмотра;
- Убедитесь, что елка установлена вдали от источников тепла (батарей, каминов);
- Не используйте свечи вблизи легковоспламеняющихся предметов;
- Если вы планируете запускать фейерверки, делайте это только на открытом пространстве и следуйте инструкциям по их использованию.

Безопасное поведение на улице

В зимний период дети часто проводят много времени на свежем воздухе, катаясь на лыжах, коньках или санях. Важно напомнить им о пра-

вилах безопасного поведения:

- Всегда надевайте защитную экипировку при занятиях зимними видами спорта;
- Избегайте опасных участков льда на водоемах;
- Следите за тем, чтобы дети не играли рядом с дорогами и не выходили на проезжую часть без сопровождения взрослых.

Правила дорожного движения

Во время зимних каникул многие семьи отправляются в поездки на автомобиле. Необходимо убедиться, что все пассажиры, включая детей, пристегнуты ремнями безопасности. Также стоит обратить внимание на следующие моменты:

- Используйте специальные детские кресла, соответствую-

щие возрасту и весу ребенка;

- Никогда не оставляйте детей одних в машине, особенно если она прогрета или запаркована под прямыми солнечными лучами.

Питание и здоровье

Праздничные столы часто изобилуют разнообразными блюдами, но не все они полезны для детского организма. Родителям следует контролировать количество сладостей и жирной пищи, которую потребляют дети. Кроме того, важно следить за качеством продуктов и избегать употребления просроченных или сомнительных угощений.

Психологическая безопасность

Новогодние праздники могут быть стрессовым периодом

для некоторых детей. Переизбыток эмоций, смена привычного режима дня и большое количество новых впечатлений могут вызвать у них беспокойство или даже страх. Постарайтесь создать спокойную атмосферу дома, уделяйте больше внимания детям и поддерживайте их эмоционально.

Безопасность детей в новогодние каникулы требует особого внимания со стороны родителей и других взрослых. Соблюдение простых правил поможет предотвратить несчастные случаи и сделать праздник радостным и запоминающимся для всех членов семьи. Пусть ваш Новый год будет полон счастья, здоровья и благополучия!

Гл. редактор, директор — КОРОЛЮК Е. А. Редактор газеты — БАРСУКОВА О. Г.



Телефоны редакции:
гл. редактор: 2-27-30;
редактор: 2-19-56;
комп. отдел — 2-19-56;
бухгалтерия — 2-23-30;
радио — 2-19-41.

Адрес редакции: 627500, с. Б. Сорокино, ул. Садовая, 2а. E-mail: znamenka@obl72.ru

Учредитель: Департамент общественных связей Тюменской области (г. Тюмень, ул. Володарского, 45).
Издатель: Автономная некоммерческая организация «Информационно-издательский центр «Знамя труда» (с. Б. Сорокино, ул. Садовая, 2 а).

Подписной индекс 54349.

Регистрационный номер ПИ № ТУ72-01404 от 22 декабря 2016 г.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу.

Газета отпечатана в Ишимской типографии (627750, г. Ишим, ул. Чкалова, 17). Объём 1 печ. лист. Печать офсетная. Газета подписана в печать: по графику — в 13:30, фактически — в 13:30 ч. Заказ № 2. Точка зрения редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикуемых материалов. Авторы и рекламодатели несут ответственность за достоверность информации.

Газета выпускается при финансовой поддержке правительства Тюменской области. Выпуск издания осуществляется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации.
Тираж 716 экз. (6+)