



Сорский городской вестник

Четверг 25 сентября 2025 г. №35/35

Официальные документы

ВАМ, КТО ДАРИТ ДЕТЯМ КРЫЛЬЯ МЕЧТЫ И УВЕРЕННЫЙ ШАГ В БОЛЬШОЙ МИР!

Уважаемые воспитатели, специалисты, сотрудники и ветераны дошкольных образовательных учреждений города Сорска!

Поздравляем вас с профессиональным праздником – Днем воспитателя и всех дошкольных работников!

Быть воспитателем – значит каждый день совершать маленькое чудо. Ваша работа – это не просто обязанности, это искусство видеть личность в каждом ребенке, бережно раскрывать способности, учить доброте и искренности. На вас лежит огромная ответственность – заложить нравственный фундамент, дать первые важные знания, помочь сделать уверенный шаг в большой мир.

Вы создаёте в детских садах настоящую атмосферу дома – полную доверия, тепла и радости. Именно ваша мудрость, терпение и безграничная ду-

шевная щедрость помогают малышам познавать окружающий мир, дружить, мечтать и чувствовать себя под защитой.

От всего сердца благодарим вас за этот бесценный труд, за преданность профессии и любовь к нашим детям. Желаем вам крепкого здоровья, неиссякаемого вдохновения, лёгкости в каждом дне и гордости за своих воспитанников. Пусть улыбки детей и благодарность родителей наполняют вас силой и уверенностью, что вы делаете самое важное дело на свете.

С праздником!

Глава города Сорска Марина Гурай
Председатель Совета депутатов Галина Веселова

ВАШ ОПЫТ – НАША ОПОРА!

Уважаемые ветераны войны и труда, дорогие горожане старшего поколения!

В этот осенний день мы от всего сердца поздравляем вас с Международным днём пожилого человека!

Этот праздник символизирует неразрывную связь эпох, преемственность традиций и огромное уважение к вашему жизненному пути. Ваши руки строили и защищали наше Отечество, ваша мудрость и по сей день служит опорой для молодёжи.

Мы высоко ценим ваш огромный вклад в развитие города и благодарим за активную жизненную позицию, за ваше стремление передать накопленные знания и воспитать в новых поколениях патриотизм и силу духа.

Желаем вам благополучия, бодрости духа и тела, внимания со стороны родных и близких. Пусть ваша энергия и оптимизм служат примером для всех нас! Здоровья вам, мира и долголетия!

Глава города Сорска Марина Гурай
Председатель Совета депутатов Галина Веселова



ЯРКОЙ РОССЫПЬЮ НАРОДНЫХ ТРАДИЦИЙ: СОРСК НА ПРАЗДНИКЕ УРОЖАЯ ЎРТҮН ТОЙЫ

В минувшую субботу, 20 сентября, на ипподроме Абакана собрались сотни жителей со всей Хакасии, чтобы отметить Республиканский праздник урожая Ўртүн тойы, приуроченный ко Дню тюркской письменности. Это яркое событие, посвященное завершению сельскохозяйственного года и традиционно отмечаемое в период осенного равноденствия, стало настоящим симбиозом древних обычаяй, народного творчества и современного праздничного настроения.

Все муниципальные образования республики, включая город Сорск, развернули на праздничной площади свои подворья и установили традиционные юрты. Территорию сорской юрты украсили дарами нового урожая: фруктами, овощами и цветочными композициями, работу по оформлению которой провели сотрудники Дома детского творчества. Особенный восторг у гостей вызывала креативная экспозиция из картофеля «Картофельный магнат». А привлечь внимание к нашей юрте помогли сотрудники Дома культуры «Металлург» в анимационных костюмах. Настоящим центром притяжения стал костюм медведя, с которым сфотографировались сотни гостей праздника.

Внутри юрты гостей ждала теплая, гостеприимная атмосфера, оформленная в духе национальной культуры, и столы, ломившиеся от традиционных угощений. Почетным моментом стал визит в юрту Главы Республики Хакасия Валентина Коновалова, который по традиции лично поприветствовал участников из всех уголков региона.

Праздник был насыщен событиями. Со сцены звучали этнические мотивы и народные песни. В рамках конкурса «Пик сёбіре – күстіг чон» («Креп-

кая семья – сильный народ») сорская делегация представила многогранную историю рода Санзараевых.

Особую торжественность мероприятию придало присутствие молодоженов со всей республики. Состоялась трогательная церемония награждения свадебных пар, которые получили подарки от глав муниципалитетов. Глава города Сорска Марина Гурай лично поздравила наших молодых супружеских – семью Евгения и Карины Чешевых.

Не обошлось и без спортивной составляющей. В соревнованиях приняла участие директор МБУ ДО «Спортивная школа г. Сорска» Валентина Епишина, показавшая достойные результаты.

Можно с уверенностью сказать, что Ўртүн тойы в этом году удался на славу. Он вновь напомнил о важности бережного хранения истории и обычаяй наших предков, укрепления связей между поколениями и муниципалитетами нашей многонациональной республики.

Администрация города Сорска выражает искреннюю благодарность всем организаторам и участникам, кто приложил усилия, чтобы представить город Сорск на таком значимом событии и сделать этот день по-настоящему ярким и незабываемым.

Елена Хаснулина



фото: экспозиция
«Картофельный магнат»



На фото: Глава РХ – Председатель Правительства РХ Валентин Коновалов, Министр культуры республики Хакасия Светлана Окольникова, глава города Сорска Марина Гурай, директор Сорского краеведческого музея Елена Катаева, председатель Совета старейшин хакасского народа Пётр Воронин, семья Санзараевых

ЗАФИКСИРОВАНЫ ПЕРВЫЕ НАРУШЕНИЯ В ХОДЕ РЕЙДОВ ПО КОНТРОЛЮ ЗА ВЫПАСОМ СКОТА

Администрацией города Сорска ведется планомерная работа по наведению порядка в вопросе выпаса сельскохозяйственных животных. Напомним, что для этого была создана специальная комиссия, которая проводит регулярные рейды.

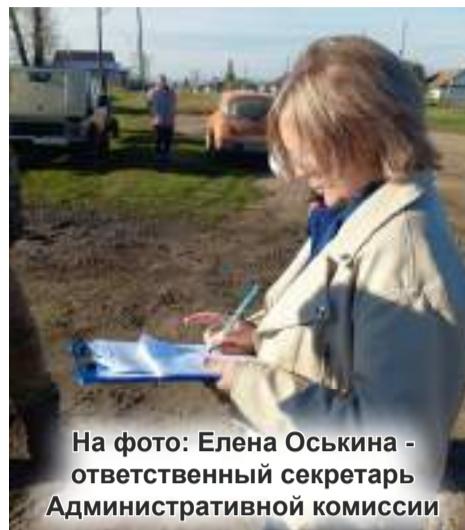
Первый, профилактический выезд состоялся 4 сентября. Тогда комиссия обошла 11 подворий, где владельцам скота были вручены памятки под роспись.

Во исполнение решения рабочего совещания специалистами администрации Оськиной Е.В., Петровым М.Н. совместно с представителем общественности 17 сентября был проведен второй рейд профилактической направленности. Его целью стало выявление фактов бесконтрольного выпаса, ответственность за которые предусмотрена ст. 50 Закона Республики Хакасия № 91-ЗРХ «Об административных правонарушениях».

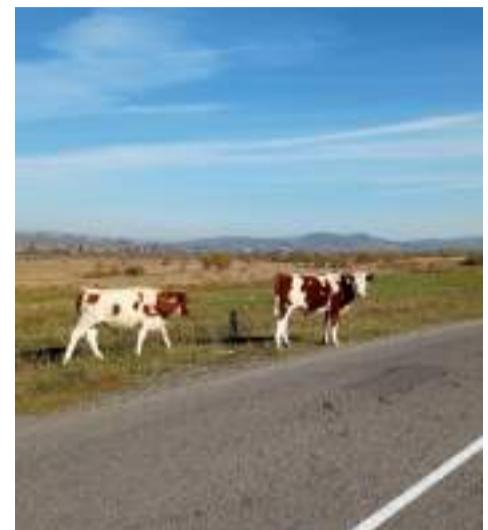
В ходе мероприятия проведены подворовые обходы домовладений в п.ст. Ербинская. Специалисты посетили восемь домов, с хозяевами животных проведены разъяснительные беседы, им устно донесена информация о штрафах и обязанностях, закрепленных в местных нормативных актах. Восьми владельцам сельскохозяйственных животных были вручены памятки об административной ответственности с уточнением имеющегося количества поголовья.

Однако в ходе рейда было зафиксировано два правонарушения. Выявлены следующие факты бесконтрольного выпаса: в районе пересечения улицы Боградская и ул. Степная (98 Б) по проезжей части свободно передвигались лошади, а в районе железнодорожного переезда по ул. Вокзальная на дороге находились коровы разных возрастов (телята).

Владельцев животных на момент рейда найти не удалось. Данные факты взяты на контроль административной комиссией. Специалистами администрации и представителем общественности проводится работа по установ-



На фото: Елена Оськина - ответственный секретарь Административной комиссии



лению хозяев скота, допустивших бесконтрольный выпас, и привлечению их к ответственности.

Администрация города Сорска убедительно просит всех владельцев скота соблюдать установленные правила выпаса, содержать животных в соответствии с нормами закона и не допускать их бесконтрольного перемещения по улицам и проезжей части, что создает угрозу безопасности как для самих животных, так и для жителей.

Елена Хаснулина

В ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ ГОРОДА СОРСКА ПРОДОЛЖАЮТСЯ ПЛАНОВЫЕ РЕЙДЫ ПО ОТЛОВУ БЕЗНАДЗОРНЫХ ЖИВОТНЫХ

В рамках выполнения мероприятий по обеспечению безопасности граждан на территории городского округа города Сорска продолжаются плановые рейды по отлову безнадзорных животных.

8 сентября специалисты подрядной организации ООО «СВЕТ», с которой администрацией заключен соответствующий договор, работали на двух территориях. В результате рейда на улицах города Сорска было отловлено две собаки, а на станции Ербинская — пять собак.

18 сентября работа была продолжена. В ходе рейда на одной из территорий города отловлено еще одно безнадзорное животное. Все они переданы в специализированный приют, где для них созданы все необходимые условия содержания.

Регулярное проведение таких рейдов направлено на поддержание санитарного порядка в округе и обеспечение безопасности жителей. Работа в данном направлении будет продолжена.

Елена Хаснулина



«КРОСС НАЦИИ» В СОРСКЕ: КОГДА БЕГ СТАНОВИТСЯ ПРАЗДНИКОМ

Есть в начале осени особенные дни, когда воздух в нашем парке наполняется не просто прохладой, а настоящим жаром спортивных сердец, радостным смехом и всеобщим единством. 18 и 19 сентября Сорск вился в огромную семью «Кросса Нации» — и наш городской праздник бега стал настоящему семейным.

В этом году забег был посвящен нашим героям — в честь 80-летия Великой Победы и Года защитника Отечества. И что может быть лучше, чем отдать дань уважения их подвигу, выбрав здоровье, жизнь и движение вперед? Самые главные защитники будущего — это наши дети, и мы рады, что они растут в атмосфере, где ценят спорт и взаимовыручку.

Парк и лыжная база на два дня стали одним большим стадионом, где каждый был и зрителем, и участником. Представьте только: около 700 человек

— от малышей, делающих свои первые шаги на спортивной дистанции, до их родителей и учителей — вышли на старт! Здесь не было проигравших. Важен был каждый шаг, каждая улыбка, каждое ободряющее слово, которое участники кричали друг другу, преодолевая километры.

Да, были определены победители, вручены заслуженные медали и грамоты. Но главная награда этого праздника — не металл и не бумага. Это румянец на щеках, блеск в глазах после финиша, чувство общей радости и тихое, но очень гордое «я смог!» самого юного участника.

Особые аплодисменты, нашим дошкольникам! Для них эти забеги стали первым серьезным испытанием, и каждый из них с честью с ним справился, получив памятный сертификат.

«Кросс нации» — это гораздо больше, чем соревнования. Это праздник, который остается в сердце. Праздник, который заряжает добрым энергией на весь предстоящий год и напоминает, что мы — одна большая команда. Команда Сорска, который выбирает здоровье, дружбу и единство.

Елена Хаснулина



СЕРДЦЕ, ОТДАННОЕ ДЕТЯМ



27 сентября в России отмечают День воспитателя и всех дошкольных работников. Это прекрасный повод выразить благодарность тем, кто с теплотой и заботой встречает самых маленьких жителей нашего города каждый день. Именно от воспитателя во многом зависит, будет ли ребёнок чувствовать себя в безопасности, с радостью участвовать в играх и познавательных занятиях.

Сегодня мы хотим рассказать об одном из таких педагогов — воспитателе-психологе детского сада Екатерине Александровне Катышевой.

Екатерина Александровна родилась и выросла в селе Весеннее Усть-Абаканского района. Свой осознанный путь в профессию она начала с получения образования по коррекционному направлению, а в 2010 году окончила университет по специальному

стии «дошкольная психология».

«Интерес к профессии проснулся на первой практике, — вспоминает Екатерина, — когда дети бежали обниматься и звали к себе в гости, я поняла, что это мое».

В МБОУ ЦРР детский сад «Солнышко» она пришла в феврале 2010 года, и с тех пор её жизнь наполнена детскими улыбками, вопросами и открытиями. На вопрос о её подходе к работе Екатерина Александровна отвечает просто и мудро: — «Я помогаю детям стать увереннее, научиться дружить, справляться с эмоциями. Для многих это может стать опорой на всю жизнь».

Её работа — это и есть её мечта, а потому и источник счастья.

«Дети не дают остановиться в развитии. Они каждый день задают новые вопросы и ставят новые задачи, мотивируя искать творческие подходы, изучать методики и постоянно учиться. Моё счастье, как счастье садовника, который видит, как хрупкий росток, которому он помогал, расправляет листья и тянется к солнцу. Это тихая, но очень глубокая радость от осознания своей нужности в самом начале большой человеческой жизни», — делится Екатерина Катышева.

В свой профессиональный праздник Екатерина Александровна желает всем коллегам лёгких рабочих дней и больше радостных моментов, которые компенсируют все хлопоты.

«Наша профессия для тех, кто верит, что менять мир к лучшему нужно начинать с самого начала. Пусть у всех педагогов душа остаётся детской, а сердце полным любви», — пожелала коллегам Екатерина.

Администрация города Сорска присоединяется к этим тёплым пожеланиям и поздравляет всех дошкольных работников с праздником! Спасибо за ваш нелёгкий, но такой важный труд.

Елена Хаснулина

КОМАНДА ИЗ СОРСКА ЗАВОЕВАЛА ЧЕТВЕРТОЕ МЕСТО НА РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО КЕРЛИНГУ



11 сентября в столице Хакасии городе Абакане состоялись республиканские соревнования по керлингу среди людей с ограниченными возможностями здоровья. Мероприятие, собравшее двенадцать команд со всего региона, стало настоящим праздником спорта, силы духа и воли к победе. Сорск на этих состязаниях с достоинством представила команда в составе восьми че-

ловек: Крыловой Л.А., Муратовой И.Н., Елиной А.П., Петровой З.И., Рюмкиной Л.Д., Хайрутдиновой В.И., Кулляновой Л.А. и Топановой Н.Б.

Соревнования прошли на престижной площадке в Центре культуры и народного творчества им. С.П. Кадышева, где царила атмосфера настоящего спортивного азарта и взаимной поддержки.

Керлинг — это не просто игра в камни на льду. Это стратегия, точность, слаженная работа команды и ювелирное мастерство. Именно эти качества и продемонстрировали наши земляки. Каждый энд (спортивный период в керлинге) был наполнен напряженной борьбой, точными бросками и виртуозной работой щеток.

Команда Сорского общества инвалидов проявила настоящую стойкость и командный дух. В упорной борьбе, где каждый камень мог изменить расстановку сил, наши спортсмены показали великолепный результат и заняли почетное четвертое место в общем зачете.

«Это был невероятный опыт. Эмоции зашкаливали. Мы не только посоревновались с сильнейшими командами республики, но и почувствовали огромную поддержку друг друга и болельщиков», — поделились впечатлениями участники.

Этот результат — большая победа для нашего города и каждого из участников. Он говорит не только о спортивной подготовке, но и о том, что для целеустремленных людей нет преград. Поздравляем нашу команду с достойным выступлением и желаем новых побед, как на спортивной арене, так и в жизни!

Елена Хаснулина

ОСЕНЬ ПО КАЛЕНДАРЮ: ЧТО ПРАЗДНУЮТ В ДЕНЬ ОСЕННЕГО РАВНОДЕНСТВИЯ?

В сентябре, 22-го (или 23-го, в зависимости от года), наступает момент, который астрономы и метеорологи ждут весь год — День осеннего равноденствия. В 2025 году этот день выпал на 22 сентября. Но что это за явление и почему ему с древних времен придавали такое большое значение?

Если отбросить поэзию и обратиться к фактам, осеннее равноденствие — это астрономическое событие, когда центр Солнца в своем видимом движении пересекает небесный экватор. Если говорить проще — день равен ночи. Именно в эту дату продолжительность светлого и темного времени суток практически идентична — по 12 часов.

Для жителей Северного полушария, включая Россию, это официальное начало астрономической осени. После этой даты ночи становятся длиннее, а дни короче и прохладнее вплоть до зимнего солнцестояния.

Очень интересно, как наши предки встречали осень. День осеннего равноденствия был сакральным временем для многих культур по всему миру. Он символизировал не просто увядание природы, а завершение цикла, сбор урожая, подведение итогов и подготовку к зиме.

На Руси этот праздник называли Радогощь, Овсень или Таусень. Он был посвящен благодарности богам за щедрый урожай. Заканчивались полевые работы, и люди устраивали большие пиры, пели песни, водили хороводы и жгли костры, символизирующие солнце, которое с каждым днем будет светить все меньше. Главным угощением были пироги с капустой, брусникой, мясом — всем, что дарила собранная осень.

В современном мире осеннее равноденствие редко является государственным праздником, но его традиции живы и популярны.

Благодарность и подведение итогов. Это прекрасный повод оглянуться на прошедший год, поблагодарить за все хорошее, что случилось, и отпустить то, что мешает двигаться дальше. Своего рода «личный новый год».

Городские и сельские поселения часто устраивают в это время ярмарки урожая, фестивали и народные гуляния с угощениями, музыкой и конкурсами.

Самая простая и приятная традиция — собрать за одним столом близких людей, приготовить блюда из сезонных продуктов (овощей, фруктов, грибов, ягод) и просто пообщаться в уютной атмосфере наступающей осени.

Многие в этот день стараются выбраться в парк или лес, чтобы погулять по шуршащей листве, собрать красивые букеты из листьев, шишек и веточек, почувствовать ту самую «осеннюю магию».

День осеннего равноденствия — это не просто отметка в календаре. Это древний и мудрый праздник, который напоминает нам о вечных циклах природы, о важности благодарности и о том, что после сбора урожая всегда наступает время заслуженного отдыха и уютных размышлений.



Елена Хаснулина

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

Администрация города Сорска уведомляет о намерении предоставить в аренду земельный участок, государственная и муниципальная собственность на который не разграничена:

- с кадастровым номером 19:10:020108:592, категория земель: земли сельскохозяйственного назначения, площадью 1066 кв.м, местоположение: Российской Федерации, Республика Хакасия, городской округ город Сорск, территория СНТ Дары природы, улица Третья, земельный участок № 9, разрешенное использование: земельные участки предоставляемые гражданам для ведения садоводства, огородничества для собственных нужд;

- с кадастровым номером 19:10:020108:421, категория земель: земли населенных пунктов, площадью 26 кв.м, расположенный по адресу: Российской Федерации, Республика Хакасия, г. Сорск, ГСК Кирова 35, 4-й ряд, № 9, разрешенное использование - сооружения для постоянного и временного хранения транспортных средств.

Лицам, заинтересованным в предоставлении вышеуказанного земельного участка, необходимо обратиться с письменным заявлением по адресу: Республика Хакасия, город Сорск, ул. Кирова, д. 3, кабинет № 6, ежедневно с 8.00-12.00 и с 13.00-17.00, кроме выходных и праздничных дней, в течение тридцати дней с момента опубликования настоящего извещения.

Для ознакомления со схемой расположения земельного участка на кадастровом плане территории, заинтересованные лица могут обращаться по адресу: Республика Хакасия, город Сорск, ул. Кирова, д. 3, кабинет № 6, ежедневно с 8.00-12.00 и с 13.00-17.00.

При поступлении нескольких заявлений администрацией города Сорска будет подготовлен и объявлен аукцион на право заключения договора аренды земельного участка в соответствии с действующим земельным законодательством.

Руководитель Отдела по УМИ
г. Сорска
Оксана Ищенко

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ
МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

Кадастровым инженером Матвеевой Евгенией Александровной, почтовый адрес: 655017, Республика Хакасия, г. Абакан, ул. Маршала Жукова, д.16, адрес электронной почты evgeshamatveeva@mail.ru, контактный телефон 89135421854, номер регистрации в государственном реестре лиц, осуществляющих кадастровую деятельность: 26993, выполняются кадастровые работы по образованию земельного участка из земель, находящихся в государственной или муниципальной собственности, расположенного: РФ, Республика Хакасия, городской округ город Сорск, город Сорск, территория ГСК Кирова 24А, улица 5-й ряд, зу № 10. Заказчиком кадастровых работ является Самохвалова Татьяна Владимировна (РХ, Усть-Абаканский район с. Усть-Бюр, ул. Баумана, д. 18, кв. 2, тел. 89969333516). Собрание по поводу согласования местоположения границы состоится по адресу: РХ, рп Усть-Абакан, ул. Базарная, д.3, каб. 4, 25.10.2025 г. в 11 часов 00 минут. С проектом межевого плана можно ознакомиться по адресу: РХ, рп Усть-Абакан, ул. Базарная, д.3, каб. 4. Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласование местоположения границы: 19:10:020109:3761 расположенного: РХ, г. Сорск, ул. Кирова, в районе жилых домов №№ 24А; 30А, ряд № 5, гараж № 9. Требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с 25.09.2025 года по 25.10.2025 года, обоснованные возражения о местоположении границ земельных участков после ознакомления с проектом межевого плана принимаются с 25.09.2025 года по 25.10.2025 года по адресу: РХ, рп Усть-Абакан, ул. Базарная, д.3, каб. 4.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок (часть 12 статьи 39, часть 2 статьи 40 Федерального закона от 24 июля 2007г. № 221-ФЗ «О кадастровой деятельности»).

Руководитель Отдела по УМИ
г. Сорска
Оксана Ищенко

С 19 ПО 25 АВГУСТА –
НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА ЛЕГКИХ

Как уберечься от коварной болезни

Рак – коварная болезнь, так как на начальных стадиях почти не проявляет себя. Особенno это касается рака легких.

Основными причинами возникновения рака легких являются: табакокурение (активное и пассивное), профессиональная деятельность, загрязнение атмосферного воздуха (проживание в промзонах и городах), а также воздуха жилых и общественных зданий, в том числе радон, наследственная предрасположенность.

Насторожить должны косвенные признаки: слабость, апатия, пассивность, повышение температуры. Главное не пропустить начальную стадию любого легочного заболевания, чтобы лечение было успешным.

Поэтому при первых подозрениях необходимо обязательно обратиться к врачу и пройти обследование.

Несложные, но действенные способы профилактики рака легких:

1. Откажитесь от курения, особенно от дешевых и крепких сортов без фильтра. Избегайте нахождения в помещениях, где накурено. Чем больше стаж и количество выкуриваемых сигарет, тем выше риск. После отказа от табака легкие постепенно очищаются и восстанавливаются. Скорость процесса зависит от стажа и возраста курильщика. Избавление от пагубной привычки улучшает прогноз на выздоровление, если диагноз уже поставлен.

Исключите пассивное курение. Вдыхание табачного дыма увеличивает риск развития рака на 20-30%. У близких курильщиков карцинома возникает в 2 раза чаще.

2. Откажитесь от других вредных привычек и употребления алкоголя. Они значительно снижают иммунитет и увеличивают вероятность развития новообразований.

3. Употребляйте полезные для здоровья продукты: белое мясо (индейка, курица), нежирную рыбу, злаки (продукты, богатые клетчаткой), орехи, овощи и фрукты - они богаты антиоксидантами, которые выводят из организма токсины, восстанавливают поврежденные клетки, являются источником витаминов и минералов.

Употребление жареной, жирной, острой, копченой и соленой пищи повышает риск появления и развития злокачественных опухолей.

4. Используйте для защиты маски, респираторы при работе на вредном производстве, контакте с асбестовой пылью, лаками, краской, вредными химическими веществами.

5. Ежегодно проходите обследование легких.

6. Держите под контролем и лечите хронические заболевания дыхательных путей.

7. Лицам, относящимся к группе риска по соответствующему показателю, необходимо периодическое плановое обследование.

Профилактические мероприятия снижают риск развития рака легких на 50%.

Врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Тамара Крылышова

ГЕРОЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ. МОСКОВСКИЙ СЕРГЕЙ.



На фото: Сергей Московский

19 сентября в конференц-зале администрации города Сорска состоялась торжественная и скорбная церемония. В атмосфере всеобщего уважения и скорби Орден Мужества был посмертно вручен нашему земляку Сергею Московскому, погибшему при исполнении воинского долга.

Высокую государственную награду из рук заместителя военного комиссара получила дочь героя. Этот орден будет храниться в его семье как вечная и священная память о мужестве, чести и отваге, проявленных Сергеем. Для всех присутствующих было глубоким утешением видеть, что символ его беспримерного героизма обретет свой дом среди самых близких людей.

Имя Сергея Альбертовича навсегда останется в нашей памяти, а его подвиг — в наших сердцах. Он стал олицетворением высочайшего мужества и самопожертвования, вечным примером истинного патриотизма.

И сегодня мы с особой гордостью и благодарностью вспоминаем жизненный путь нашего героя, который привел его к этой вечной славе.

Сергей родился 23 февраля 1982 года. С детства он выделялся своим неугомонным характером и творческим подходом к жизни. Всегда что-то мастерил, придумывал, фантазировал. Любовь к технике привела его к осуществлению детской мечты — Сергей выучился на водителя и приобрел собственные автомобили.

Школьные годы пролетели незаметно. Сергей учился в ООШ № 2 имени Толстухиной Ю.Н. Его первая учительница, Надежда Ивановна Крапивко, вспоминает его как прилежного ученика. Русский язык давался ему легко,

словно он родился с врожденной грамотностью. Он всегда улыбался, шутил, избегал конфликтов. Эта позитивная энергия сопровождала его всю жизнь.

После школы Сергей получил специальность электрика. Создал семью, стал отцом двух дочерей — Екатерины и Александры. Работая вахтовым методом, он всегда находил время для близких, привозил подарки, заботился о родителях и старшем брате.

Жизнь Сергея была наполнена любовью. Он стал дедушкой двух внуков — Алексея и Максима, которых ему подарила старшая дочь в день его рождения.

Но судьба готовила Сергею новое испытание. В августе 2024 года он принял решение участвовать в специальной военной операции. Попал в 15-ю отдельную гвардейскую мотострелковую бригаду, известную как «Черные гусары». Сергей быстро освоился и стал старшим стрелком.

27 сентября 2024 года при выполнении боевого задания под Новогродовкой ЛНР гвардии рядовой Сергей Московский погиб, защищая Родину, оставив после себя светлую память и гордость в сердцах близких.

Мы склоняем головы перед подвигом Сергея и выражаем глубокие соболезнования его семье. Его жизнь — пример того, как обычный человек может стать настоящим героем, когда этого требует долг.

Сергей Московский навсегда останется в памяти как любящий отец, заботливый дедушка и отважный защитник Отечества.

Елена Хаснулина



На фото: глава города Сорска Марина Гурай, зам. военного комиссариата Олег Швалев, близкие родственники погибшего героя Сергея Московского

**СДЕЛАЙ
ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!**

**Денежное
довольствие
в год
от 3.450.000 р.**

**Единовременная выплата
от МО РФ 400.000 р.
от Правительства РХ 650.000 р.**

**Мое
дело**

**Списание кредитов
до 10.000.000 р.**

**наш адрес: г. Яблонь, ул. Пирятинская, 17а.
телефон: +7 (3902) 35-89-04; +7-923-393-50-01
запишишь на военную службу
по контракту через портал Госуслуги**

ЗА ТЕБЯ МОЛЮСЬ, СОЛДАТ

Когда уходят в бой сыны Отечества, за них тихо шепчет молитвы вся русская земля. Каждая травинка, каждый ручей, каждое поле, политое кровью предков, становится частью этого великого хора. В это суровое время испытаний, когда железный гром заглушает тишину мирных дней, самое ценное, что остается у тех, кто ждёт, — это неистовая вера и все побеждающая поддержка. Это незримая нить, связывающая окоп и родной дом, свист ветра над передовой и тихий шепот у детской кровати.

Матери, жёны, дети — вся Отчизна, затаив дыхание, обращает к своим защитникам все свои мысли и думы, вкладывая их в одно простое, но безмерно великое слово: «Возвращайся». Это слово становится заклинанием, молитвой, клятвой. Есть слова, которые сильнее пули и крепче брони. Это не слова приказов или клятв, а слова самой жизни. Слова, что согревают душу в лютой стуже, придают сил в самом яростном бою и заживляют раны, которые не видно глазу. Это слова любви, надежды и бесконечной веры, обращённые к тому, кто на передовой.

Это послание русскому солдату, выстраданное и вымоленное: голос матери, тоска жены, надежда детей и гордая скорбь Отечества, которое знает цену подвигу. Оно — о том, что его сила — это сила рода, его сталь — это воля предков, а его возвращение — единственная цель, ради которой стоит бороться и жить. Это послание — для него. Это молитва — о нём.

Помолюсь за тебя я, русский солдат,
Чтоб в суровом бою не был сломлен.
Пусть тебя не коснётся вражеский яд,
Чтоб врагу твой отпор был исполнен.

Чтобы мать и жена, и твои сыновья
Твоего возвращенья дождались.
Ты сильнее огня и сильнее свинца,
Гены деда в тебе все остались!

За тебя помолюсь не одна я, солдат,
Вся Отчизна с молитвою в сердце.
Возвращайся назад, наш российский булат,
Постучи в давно ждущие дверцы.

Автор: Елена Хаснулина

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

17. 09. 2025г.

№ 15 - п

О подготовке проекта внесения изменений в Правила землепользования и застройки городского округа город Сорск Республики Хакасия.

В соответствии со статьями 24, 31, 33 Градостроительного кодекса Российской Федерации, статьей 32 Федерального закона 20.03.2025 N 33-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в единой системе публичной власти», постановлением главы города Сорска от 09.11.2016 № 29-п (в редакции от 17. 12. 2019 № 27-п, от 29.08.2025 г. № 14-п) «О создании комиссии по Правилам землепользования и застройки», с учетом протокола Комиссии по правилам землепользования и застройки городского округа города Сорска от 15.09.2025 г. №1/2025 статьями 10 и 24 Устава городского округа города Сорска Республики Хакасия,

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1.Комиссии по правилам землепользования и застройки городского округа город Сорск подготовить в течение пяти рабочих дней со дня опубликования сообщения о принятии настоящего постановления, Проект внесения изменений в Правила землепользования и застройки городского округа город Сорск Республики Хакасия, утвержденные решением Совета депутатов города Сорска от 20.12.2011 г. № 642 (с последующими изменениями).

2.Опубликовать настоящее постановление и сообщение о подготовке Проекта о внесении изменений в Правила землепользования и застройки городского округа города Сорска в СМИ.

3.Контроль за выполнением настоящего постановления возложить на первого заместителя главы города Сорска Мельникова К.М.

Глава города Сорска

М.С. Гурай

Приложение к постановлению
главы города Сорска от «17» 09. 2025 г. №15- п

**СООБЩЕНИЕ О ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЯ О ПОДГОТОВКЕ ПРОЕКТА
ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРАВИЛА ЗЕМЛЕПОЛЬЗОВАНИЯ И
ЗАСТРОЙКИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД СОРСК**

Главой города Сорска в соответствии со ст. 31, ст. 33 Градостроительного кодекса Российской Федерации, и на основании служебной записи от «08» сентября 2025 г. и.о. руководителя отдела по УМИ администрации г. Сорска, принято решение о подготовке проекта внесения изменений в Правила землепользования и застройки городского округа город Сорск, утвержденные решением Совета депутатов города Сорска от 20. 12. 2011 г. № 642(в редакции от 27.02.2017 г. № 687, с последующими изменениями).

Подготовка проекта внесения изменений в Правила землепользования и застройки поручена Комиссии по правилам землепользования и застройки городского округа город Сорск, действующей на основании Постановления Главы города Сорска от 09.11.2016 N 29-п (с изменениями от 17.12.2019 № 27-п, от 29.08.2025 г. №14-п) .

Рассматриваемые вопросы

В графической части Правил землепользования и застройки:

- изменить вид и границы части территориальной зоны Ж5 (зона перспективной жилой застройки) на территориальную зону СХ1 (зона сельскохозяйственного использования: Республика Хакасия, городской округ город Сорск, город Сорск, район ул. Таежная (заявитель Медяников А.М.), согласно Приложению 1;

- изменить вид и границы части территориальной зоны Р1 (зона природного ландшафта) на территориальную зону Ж2с (зона существующей застройки малоэтажными многоквартирными жилыми домами) для дальнейшего образования земельного участка, расположенного по адресу (местоположение): г. Сорск ул. Пионерская, земельный участок 16, общей площадью 460 кв. м., разрешенное использование – многоквартирные жилые дома секционного типа до трех этажей.

- установить условно-разрешенный вид использования земельного участка, расположенного по адресу: Российская Федерация, Республика Хакасия, городской округ город Сорск, п.ст. Ербинская, улица Совхозная, земельный участок 7/1, площадью 1142 кв.м. – блокированные двухквартирные жилые дома с приквартирными участками, согласно статье 25 Правил землепользования и застройки для территориальной зоны Ж2с пункт «Условно разрешенные виды использования».

Порядок и сроки проведения работ по подготовке проекта внесения изменений в Правила землепользования и застройки

Комиссии по правилам землепользования и застройки городского округа город Сорск подготовить проект внесения изменений в Правила землепользования и застройки в течение пяти рабочих дней со дня опубликования настоящего сообщения.

Порядок направления в комиссию предложений заинтересованных лиц по подготовке проекта внесения изменений в Правила землепользования и застройки

Заинтересованные лица вправе предоставить в Комиссию по правилам землепользования и застройки предложения по подготовке проекта внесения

изменений в Правила землепользования и застройки по адресу: Республика Хакасия, г. Сорск, ул. Кирова, д. 3, кабинет № 5, № 6; тел: 8(39033)24 – 530, (39033)24-329 в течение пяти рабочих дней со дня опубликования настоящего сообщения.

В индивидуальных и коллективных предложениях по внесению изменений в Правила землепользования и застройки указываются: фамилия, имя, отчество, дата

рождения, адрес места жительства, контактный телефон (при наличии), личная подпись гражданина или граждан, внесших предложения, и дата подписания. В предложениях, направляемых юридическими лицами, должны указываться наименование организации, адрес места нахождения организации, контактный телефон, подпись представителя юридического лица, дата подписания.

Иные вопросы организации работ

Оповещение о начале публичных слушаний по вопросу внесения данных изменений в Правила землепользования и застройки будет опубликовано в средствах массовой информации и размещено на официальном сайте администрации города Сорска дополнительно.

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

19 сентября 2025

№ 16 - п

О назначении публичных слушаний по внесению изменений в Правила землепользования и застройки городского округа города Сорска Республики Хакасия

В соответствии со статьями 24, 31, 33 Градостроительного кодекса Российской Федерации, статьей 32 Федерального закона 20.03.2025 N 33-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в единой системе публичной власти», постановлением главы города Сорска от 09.11.2016 № 29-п (в редакции от 17. 12. 2019 № 27-п, от 29.08.2025 г. № 14-п) «О создании комиссии по Правилам землепользования и застройки городского округа города Сорска», Положением о порядке организации и проведения общественных обсуждений, публичных слушаний по проектам градостроительных решений на территории муниципального образования город Сорск, утвержденным решением Совета депутатов города Сорска от 27. 02. 2020 г. № 284, в целях соблюдения прав и законных интересов правообладателей земельных участков и объектов недвижимости, расположенных на территории городского округа города Сорска Республики Хакасия, руководствуясь статьями 10 и 24 Устава городского округа города Сорска Республики Хакасия,

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1.Назначить публичные слушания по рассмотрению проекта внесения изменений в Правила землепользования и застройки городского округа города Сорска, утвержденные решением Совета депутатов города Сорска от 20.12.2011 г. № 642, в редакции от 27.02.2017 г. № 687 (с последующими изменениями) на «27» октября 2025 года в 16 часов 00 минут.

2.Комиссии по Правилам землепользования и застройки городского округа города Сорска провести публичные слушания по внесению изменений в Правила землепользования и застройки городского округа города Сорска в конференц-зале администрации города Сорска по адресу: г. Сорск, ул. Кирова, 3.

3.Поручить комиссии по Правилам землепользования и застройки городского округа города Сорска осуществить мероприятия, необходимые для подготовки и проведения публичных слушаний в установленном порядке, обеспечить свободный доступ населения при их проведении.

4.Опубликовать настоящее Постановление и прилагаемый Проект изменений в Правила землепользования и застройки городского округа города Сорска в СМИ, в срок не позднее одного месяца до назначенной даты публичных слушаний.

5.Контроль за выполнением настоящего постановления возложить на первого заместителя Мельникова К.М.

Глава города Сорска

М.С. Гурай

Приложение к постановлению
главы города Сорска
от « 19 » сентября 2025 г. № 16 - п

ОПОВЕЩЕНИЕ

**О ПРОВЕДЕНИИ ПУБЛИЧНЫХ СЛУШАНИЙ ПО ПРОЕКТУ О ВНЕСЕНИИ
ИЗМЕНЕНИЙ В ПРАВИЛА ЗЕМЛЕПОЛЬЗОВАНИЯ И ЗАСТРОЙКИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА СОРСКА РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ**

Проект внесения изменений в Правила землепользования и застройки подготовлен Комиссией по Правилам землепользования и застройки городского округа города Сорска на основании Постановления Главы города Сорска от 17.09.2025г. N 15-п « О подготовке проектов внесения изменений в Правила землепользования и застройки городского округа города Сорска Республики Хакасия».

**Изменения, вносимые в Правила землепользования и застройки
городского округа города Сорска**

1. В графической части Правил землепользования и застройки городского округа города Сорска:

- изменить вид и границы части территориальной зоны Ж5 (зона перспективной жилой застройки) на территориальную зону СХ1 (зона сельскохозяйственного использования: Республика Хакасия, городской округ город Сорск, город Сорск, район ул. Таежная;

- изменить вид и границы части территориальной зоны Р1 (зона природного ландшафта) на территориальную зону Ж2с (зона существующей застройки малоэтажными многоквартирными жилыми домами) для дальнейшего образования земельного участка, расположенного по адресу (местоположение): г. Сорск ул. Пионерская, земельный участок 16, общей площадью 460 кв. м., разрешенное использование – многоквартирные жилые дома секционного типа до трех этажей;

– установить условно-разрешенный вид использования земельного участка, расположенного по адресу: Российская Федерация, Республика Хакасия, городской округ город Сорск, п.ст. Ербинская, улица Совхозная, земельный участок 7/1, площадью 1142 кв.м. – блокированные двухквартирные жилые дома с при квартирными участками, согласно статье 25 Правил землепользования и застройки для территориальной зоны Ж2с пункт «Условно разрешенные виды использования».

Информационный материал, рассматриваемый на публичных слушаниях:

Карта градостроительного зонирования Правил землепользования и застройки городского округа города Сорска .

Информация о месте и времени открытия экспозиции проекта и проведения публичных слушаний.

С экспозицией проекта изменений в Правила землепользования и застройки городского округа города Сорска можно ознакомиться в администрации города Сорска по адресу: Республика Хакасия, г. Сорск, ул. Кирова, д. 3, в рабочие дни с 08.00 часов до 17.00 часов в холле первого этажа у кабинета №6.

Материалы проекта размещены на официальном сайте администрации города Сорска в телекоммуникационной сети Интернет.

Публичные слушания пройдут «27» октября 2025 года в 16.00 часов по адресу: Республика Хакасия, г. Сорск, ул. Кирова, 3 (здание администрации города Сорска) в конференц-зале.

Предложения по Проекту, рассматриваемому на публичных слушаниях, имеющиеся у юридических и физических лиц, могут быть направлены в отдел по управлению муниципальным имуществом администрации города Сорска в рабочие дни с 08.00 часов до 17.00 часов по адресу: Республика Хакасия, г.Сорск, ул. Кирова, 3, кабинет №6.

Предложения заинтересованных лиц принимаются на бумажных и электронных носителях до «27» октября 2025 года, в порядке, предусмотренном для обработки почтовой корреспонденции.

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

19 сентября 2025

№ 309-п.

О подготовке объектов и жилого сектора к осенне-зимнему пожароопасному периоду 2025-2026 г.

В соответствии со ст. 6 Федерального Закона от 5 марта 2025 года №33 –

ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в единой системе публичной власти», требованиями статей 18, 21, 34, 37 Федерального закона от 21 декабря 1994 года № 69-ФЗ «О пожарной безопасности» и Закона Республики Хакасия от 28 июля 2006 года № 34-ЗРХ «О пожарной безопасности» (с последующими изменениями), руководствуясь ст. 27 Устава городского округа города Сорска Республики Хакасия, в целях обеспечения пожарной безопасности на территории городского округа города Сорска в осенне-зимний период, администрация города Сорска,

ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Вводить при ухудшении пожарной обстановки на территории городского округа города Сорска особый пожароопасный режим.

2. Создать рабочую группу по оперативному реагированию на складывающуюся пожарную обстановку в составе:

Глава города Сорска, руководитель рабочей группы,

Первый заместитель главы города Сорска Мельников К.М. – заместитель руководителя рабочей группы.

Зам начальника ПЧ-103 Медведков А.В. – заместитель руководителя рабочей группы (по согласованию),

Члены рабочей группы:

Начальник отдела по делам ГО, ЧС и МР Панова Т.С.,

Начальник отдела Усть – Бюрского лесничества Иванова Е.А.(по согласованию),

Начальник ОМВД России по городу Сорску Щетинин М.А. (по согласованию),

3. Утвердить План профилактических мероприятий по защите населения и территории городского округа города Сорска от пожаров на осенне-зимний период 2025-2026 года.

4. Рекомендовать руководителям организаций и учреждений всех форм собственности:

4.1. до 15 октября 2025 года провести очистку закрепленной территории от мусора и сухой травы;

4.2. провести инструктаж сотрудников по мерам пожарной безопасности и действиям при возникновении пожаров;

4.3. усилить контроль за обеспечением первичных мер пожарной безопасности в осенне-зимний период и разработать комплекс мероприятий, направленных на предотвращение пожаров и их последствий;

4.4. привести в исправное состояние системы и средства противопожарной защиты, включая первичные средства тушения пожара и источники противопожарного водоснабжения;

4.5. провести инструктаж сотрудников по мерам пожарной безопасности и действиям при возникновении пожаров;

4.6. предоставлять приспособленную для целей пожаротушения технику по первому требованию руководителя тушения пожара.

5. Начальнику отдела по делам ГО, ЧС и МР до 10 октября обновить минерализованные полосы.

6. Гражданам, проживающим на территории городского округа города Сорска в особый осенне-зимний пожароопасный период запретить сжигание сухой травы, мусора, отходов быта на территории города и приусадебных участках.

7. Рассмотреть итоги работы по подготовке объектов и жилого сектора к осенне –зимнему периоду на заседании комиссии по чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности муниципального образования г. Сорск;

8. Опубликовать данное постановление в СМИ и на сайте администрации города Сорска.

9. Контроль за исполнением постановления оставляю за собой.

Глава города Сорска

М.С. Гурай

УТВЕРЖДЕН
Постановлением администрации города Сорска
от 19.09.2025 № 309-п

ПЛАН профилактических мероприятий по защите населения и территории городского округа города Сорска на осенне - зимний пожароопасный период 2025-2026 год

№ п/п	Планируемые мероприятия	Дата проведения	Ответственный исполнитель	Отметка о выполнении
1	Внесение изменений и принятие необходимых нормативных правовых актов главы города Сорск по обеспечению защиты территории от пожаров	сентябрь	Начальник отдела по делам ГО, ЧС и МР	
2	Заседание комиссии по чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности муниципального образования город Сорск с повесткой дня «О принимаемых мерах по защите населения и территории муниципального образования город Сорск от пожаров»	сентябрь	Председатель КЧС и ПБ Начальник отдела по делам ГО, ЧС и МР	
3	Создание при необходимости противопожарных барьеров путем очистки прилегающей территории от естественной захламленности, обновление и оборудование минерализованных полос. Привести в исправное состояние системы и средства противопожарной защиты, включая первичные средства тушения пожара и источники противопожарного водоснабжения	до 15 октября	Руководители объектов	
4	Уточнение мест временного размещения населения, складирования запасов материальных средств в случае эвакуации населения при возможных ЧС	октябрь	Председатель ПЭК, Начальник отдела по делам ГО, ЧС и МР	
5	Сбор и обработка информации, получаемой от ЦУКС ГУ МЧС России по РХ	ежедневно	МКУ «ЕДДС МО г. Сорск»	
6	Создание рабочей группы КЧС и ПБ при администрации города Сорска в целях защиты населения и территорий от ЧС, связанных с пожарами, координацию действий органов управления сил и средств и эффективного реагирования на складывающуюся ситуацию	сентябрь-октябрь	Председатель КЧС и ПБ Начальник отдела по делам ГО, ЧС и МР	

7	Проверка готовности сил ТП РСЧС, привлекаемых к ликвидации пожаров и возможных ЧС, связанных с ними	сентябрь-октябрь	Председатель КЧС и ПБ Начальник отдела по делам ГО, ЧС Руководители объектов экономики	
8	Проведение надзорных мероприятий по обеспечению пожарной безопасности на территории городского округа города Сорска	сентябрь-ноябрь	ОНД и ПР по Усть-Абаканскому району и г. Сорску	
9	Организация подготовки ОД ЕДДС муниципального образования к работе в осенне-зимний пожароопасный период	сентябрь –октябрь	Директор МКУ «ЕДДС МО г. Сорск»	
10	Информирование населения через средства массовой информации о мерах по обеспечению пожарной безопасности, прогнозируемых ЧС, приемах и защиты от них	в течение пожароопасного периода	Начальник отдела по делам ГО, ЧС и МР	
11	Проведение разъяснительной работы с гражданами по профилактике пожаров в жилье.	в течение пожароопасного периода	Администрация г. Сорска, Группа профилактики ПЧ - 103	

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

23 сентября 2025

№ 311-п

О начале отопительного сезона
в городе Сорске в 2025 году

Руководствуясь Постановлением Российской Федерации от 06.05.2011 года № 354 «О порядке предоставления коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в многоквартирных домах и жилых домов» (с изм. и доп.), ст. 27 Устава городского округа города Сорска Республики Хакасия, администрация города Сорска,

ПОСТАНОВЛЯЕТ:

- Организациям коммунального комплекса, осуществляющим на территории города Сорска деятельность по теплоснабжению объектов жилищно-коммунального хозяйства начать отопительный сезон с 01.10.2025 года.
- 1.1. Директору МУП «Новый Дом» (Громову В.А.) обеспечить работу теплоисточников для безаварийного прохождения отопительного сезона.
- 1.2. Рекомендовать Управляющему директору ООО «Сорский ГОК» и ООО

«Сорский ФМЗ» (Седусов В.И.) произвести подачу теплоносителя в первую зону города.

2. Руководителям организаций, имеющих в эксплуатации жилищный фонд, независимо от организационно-правовой формы и формы собственности:

2.1. В срок до 01 октября 2025 года обеспечить готовность объектов к приему тепловой энергии, предусмотренной для нужд отопления;

2.2. Ежедневно до 17⁰⁰ часов по местному времени передавать данные о подключенных объектах в МКУ «ЕДДС» города Сорска (тел. 8-390-33-24-335);

2.3. Обеспечить надлежащую эксплуатацию жилищного фонда, инженерного оборудования и сетевого хозяйства, соответствующую требованиям, предъявляемым к качеству предоставляемых жилищно-коммунальных услуг.

3. Руководителю ООО «НТК» (Хайбуллов О.М.), начисление за отопление производить по факту предоставления услуги.

4. Опубликовать настоящее постановление в информационном бюллетене «Сорский городской вестник» и разместить на официальном сайте администрации города Сорска.

5. Контроль за исполнением постановления возложить на первого заместителя главы города Сорска.

Глава города Сорска

М.С. Гурай

ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Какое занятие выбрать?

Здоровый образ жизни становится сегодня одним из главных трендов современности.

Но многие люди до сих пор недооценивают значимость регулярных занятий физической активностью, считая это лишь способом поддержания формы или стремлением выглядеть привлекательно. Однако физическая активность приносит гораздо больше пользы, чем просто внешняя привлекательность тела.

Какие преимущества физической активности?

- Укрепление сердечно-сосудистой системы. Регулярные тренировки снижают риск развития гипертонии, инфарктов и инсультов, благодаря улучшению кровообращения и укреплению сердечной мышцы.

- Снижение риска диабета второго типа. Упражнения помогают стабилизировать уровень сахара в крови, повышая чувствительность клеток к инсулину.

- Профилактика остеопороза. Нагрузки укрепляют костную ткань, предотвращая развитие хрупкости костей и переломов.

- Поддержание нормального веса. Занятия спортом способствуют снижению массы тела, нормализуют обмен веществ и препятствуют набору лишнего жира.

Физическая активность оказывает значительное влияние на душевное состояние.

Психологические плюсы:

Борьба со стрессом. Во время физической нагрузки организм вырабатывает эндорфины (гормоны счастья), снижающие тревожность и улучшающие настроение.

Улучшение когнитивных функций. Физическая активность способствует выработке нейротрофического фактора мозга BDNF, который стимулирует рост новых нервных клеток и улучшает память, концентрацию внимания и общее функционирование головного мозга.

Предотвращение депрессии и деменции. Исследования показывают, что даже умеренные физические нагрузки способны замедлить прогрессирование возрастных изменений мозговых структур и снизить вероятность возникновения болезни Альцгеймера.

Таким образом, важно помнить, что регулярная двигательная активность

значительно повышает качество жизни, делает нас сильнее физически и устойчивее эмоционально.

С чего же стоит начинать?

Существует большое разнообразие видов физических нагрузок, среди которых каждый человек сможет найти наиболее подходящие для себя.

Вот несколько популярных направлений спортивной деятельности:

1. Кардио-тренировки (бег, плавание, велосипед). Эти виды спорта идеально подходят для укрепления сердечно-сосудистой системы, улучшения общей выносливости и снижения лишнего веса.

2. Йога и пилатес. Отличный выбор для тех, кто хочет улучшить гибкость, растяжку, повысить осознанность своего тела и научиться управлять дыханием.

3. Танцы. Этот вид физической активности не только укрепляет мышцы и улучшает координацию движений, но также развивает чувство ритма, снижает стресс и дарит радость общения с единомышленниками.

4. Командные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Идеально подойдут людям, предпочитающим активный отдых в компании друзей. Такие занятия развивают командный дух, учат взаимодействовать друг с другом и позволяют коммуникативные навыки.

5. Боевые искусства. Если вы хотите развить силу воли, дисциплину, самообладание и умение защищать себя, боевые искусства станут отличным выбором.

Самое важное — найти занятие, которое будет приносить радость и удовольствие именно вам! Можно начинать уже сегодня! Норма шагов в день для взрослого человека, как правило, находится в пределах от 7000 до 10000 шагов, но даже 5000 шагов в день уже приносят пользу для здоровья. Начинать можно с меньшего количества и постепенно увеличивать нагрузку.

Начните уже сейчас заботиться о самом важном капитале вашей жизни - собственном здоровье и благополучии!

**Ведущий психолог ГКУЗ РХ
«Республиканский центр общественного
здравья и медицинской профилактики»
Татьяна Конькова**