Сорский городской вестник

Четверг 15 октября 2026 г. №39/39

Официальные документы

ОТЕЦ — ЭТО ОПОРА



18 октября мы отмечаем День отца — праздник, который в нашей стране официально появился совсем недавно, но уже стал по-настоящему народным и любимым.

Дорогие наши папы, дедушки, все, кто носит это высокое звание — отец!

Мы говорим вам самые простые и искренние слова. Быть отцом — это каждый день быть примером. Не идеальным, но настоящим. Уметь поддержать, когда трудно. Найти нужное слово, когда его так ждёшь. Просто быть рядом — даже если расстояние между вами сотни километров.

Сегодня, когда идёт СВО, ваша роль чувствуется особенно остро. Многие из вас — на передовой. Многие — в тылу, но с сердцем, которое болит за близких. И те, и другие — вы держите на себе самое главное: веру ваших детей в то, что мир обязательно будет. Что дом — это место силы. Что отец — это тот, кто не подведёт.

Вы учите своих детей главному — не словами, а собственным примером: как оставаться человеком, как любить свою землю, как беречь тех, кто рядом.

В этот день мы желаем вам одного — мира. В душе, в семье, в стране. Пусть дети ваши будут здоровы и счастливы, пусть гордятся вами, пусть ждут и обнимают. Пусть каждый ваш день будет наполнен теплом, а не тревогой.

Спасибо вам за силу. За терпение. За то, что вы есть.

С праздником, дорогие наши отцы!

Глава города Сорска Марина Гурай
Председатель Совета депутатов Галина Веселова

ТЕПЛО УЧИТЕЛЬСКИХ СЕРДЕЦ



На фото: Глава города Сорска Марина Гурай с награждаемыми

5 октября мы отмечали тёплый и по-настоящему народный праздник — День учителя. В этот день в «ЦКР «Металлург» состоялось праздничное мероприятие, посвящённое людям, которые каждый день вкладывают в наших детей знания, тепло и частичку своей души.

В зале собрались педагоги, ветераны отрасли, представители власти и родительской общественности. Главным событием торжества стало чествование лучших работников образования. В ходе мероприятия были награждены педагоги, состоящие в профсоюзе, — те, кто не только профессионально выполняет свой долг, но и активно отстаивает интересы коллег, участвует в жизни трудовых коллективов и вносит вклад в развитие системы образования города.

Почётной грамотой Главы города Сорска награждены: Алекова Елена Николаевна, учитель-логопед МБДОУ ЦРР детский сад «Солнышко», — за эффективную работу с детьми с особыми образовательными потребностями; Сугатова Алёна Александровна, учитель коррекционного обучения МБОУ Сорская ООШ №2 им. Толстихиной Ю.Н., — за значительный вклад в развитие инклюзивного образования и воспитание подрастающего поколения.

Благодарственным письмом Главы города Сорска награждён Лоскутов Сергей Алексеевич, преподаватель МБУ ДО «Детская музыкальная школа» города Сорска, — за большой вклад в эстетическое воспитание подрастающего поколения, плодотворную педагогическую деятельность, достигнутые успехи в организации и совершенствовании образовательного процесса, а также в связи с празднованием Дня учителя.

За многолетний добросовестный труд и значительные заслуги в сфере образования Почётной грамотой Министерства просвещения Российской Федерации награждена Кокова Любовь Валерьевна, учитель начальных классов МБОУ Сорская средняя общеобразовательная школа №1.

Почётной грамотой Министерства образования и науки Республики Хакасия за заслуги в области образования и воспитания обучающихся, высокий профессионализм, добросовестный труд и творческий подход к педагогической деятельности награждены: Арчелкова Татьяна Александровна, воспитатель МБДОУ ЦРР «Детский сад „Голубок“; Казымова Злата Алексеевна, директор МБОУ Сорская ООШ №2 им. Толстихиной Ю.Н.; Швец Светлана Валерьевна, главный специалист Отдела образования администрации города Сорска.

За безупречную профессиональную работу и значительный вклад в становление технологической процедуры проведения единого государственного экзамена на базе российских операционных систем в Республике Хакасия Благодарностью Министерства образования и науки Республики Хакасия отмечены: Гречкина Анна Борисовна, учитель информатики МБОУ «Сорская СОШ №3 с УИОП», и Мизинцева Юлия Александровна, учитель информатики МБОУ Сорская ООШ №2 им. Толстихиной Ю.Н.

Грамотой Отдела образования администрации города Сорска награждены: Кравчук Любовь Алексеевна, учитель-логопед МБДОУ ЦРР детский сад «Солнышко», — за значительный вклад в повышение качества логопедической помощи в образовательном учреждении; Пуряева Ольга Дмитриевна, социальный педагог МБОУ Сорская ООШ №2 им. Толстихиной Ю.Н., — за значительный вклад в социальную защиту и воспитание обучающихся.

За каждым успехом ученика стоит труд педагога — ежедневный, кропотливый, часто незаметный со стороны. Учителя не просто передают знания: они учат думать, мечтать, делать выбор и быть хорошими людьми. Их терпение и мудрость, умение найти подход к каждому ребёнку — основа будущего нашего города и всей страны. А благодарность учеников и родителей — лучшая награда за этот труд.

Елена Хаснулина

ПОКА МЫ ДРУГ ЗА ДРУГА — БУДЕМ ЖИВЫ»: В СОРСКЕ ПРОШЁЛ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ В ПОДДЕРЖКУ УЧАСТНИКОВ СВО



В Центре культурного развития «Металлург» состоялся благотворительный концерт, посвящённый поддержке военнослужащих, участвующих в специальной военной операции, и всех тех, кто с нетерпением ждёт их возвращения домой.

В зале «Металлурга» в этот день звучали особые слова. На сцену вышли гости из села Солнечное и аала Чарков — они приехали в Сорск, чтобы вместе с местными артистами сказать главное: «Мы помним. Мы ждём. Мы вместе».

Концерт открыла глава города Марина Гурай. Она обратилась к зрителям и артистам с тёплыми словами приветствия и искренней благодарностью.

— Большое спасибо всем, кто не остался дома, а пришёл сегодня сюда — сказала Марина Сергеевна. — Именно такими поступками мы показываем, что мы едины и непобедимы. Испокон веков были враги у нашей матушки-России, но Россия всегда, сплотившись, объединив силы в мощный кулак, побеждала. И эта специальная военная операция — не исключение. Мы обязательно победим. Победа будет за нами!

Каждый номер артисты пропускали через себя, через своё сердце. Песни о солдатах, о тех, кто сейчас защищает нас и нашу страну, о тех, кто ждёт их дома, — от них щемило в груди. Зрители не скрывали слёз. Особенно трогательно звучали песни на хакасском и тувинском языках — в Год единства народов, это стало символом того, что беда и радость у нас общие, независимо от языка и расстояний.

Гостья концерта прочитала стихотворение, от которого у всех присутствующих наворачивались слёзы. Эти строки — о простой женщине из тыла, которая когда-то признавалась: «Я ничего не знаю об окопах, об их устройстве, нужной глубине, не отличаю «вылет» от «прилёта», я ничего не знаю о войне!..»

Но жизнь всё расставила по местам. Когда беда постучала в дверь, когда муж ушёл на фронт, а от него пришло короткое: «Нас разбомбили, множество «трёхсотых»! Найди скорей, кто может сделать сеть!» — эта женщина, как и тысячи других, перестала думать, что война — чьё-то чужое дело.

«Простите, парни, что была такая, что знать я не хотела о войне!..» — эти слова звучали как молитва. И тут же — как ответ: «Сплела я сети, видишь, как просил ты! Согреты все они моим теплом! И теплотой других людей согреты!».

Это стихотворение Марины Смирновой стало лейтмотивом всего вечера. Оно напомнило каждому: мы можем почти ничего не знать об окопах, о «лепестках» и осколках, о том, как отличить тепловизор от «ночника», — но это не освобождает нас от главного. От памяти. От участия. От тепла, которое мы можем передать тем, кто сейчас на передовой.

Ведь равнодушия война не прощает. Пока мы друг за друга — будем живы.

Такие вечера — не просто концерты. Это нить, которая связывает тыл и фронт, дом и блиндаж, сердце матери и сердце солдата. И пусть мы не знаем всех тягот окопной жизни, но здесь, в тылу, наша задача проста и важна — помнить, ждать и помогать. Пока мы вместе — мы непобедимы.

Стихотворение «Я ничего не знаю об окопах...» — Марина Евгеньевна Смирнова (10.05.2023). Строки из стихотворения использованы в тексте статьи.

Елена Хаснулина

ТЕПЛО МАТЕРИНСТВА: В СОРСКЕ ОТМЕТИЛИ ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ БЕРЕМЕННЫХ

7 октября в России отметили Всероссийский день беременных. Этот праздник, который проводится дважды в год — 7 апреля и 7 октября, стал ещё одним поводом сказать будущим мамам, что они не одиноки, что их ждут, поддерживают и берегут. Главная цель этой даты — напомнить обществу о бережном отношении к материнству и детству, а также повысить статус беременной женщины.

В Хакасии этот праздник впервые прошёл в 2024 году, и с тех пор стал доброй традицией. Не остался в стороне и Сорск. В этот день в атмосфере уюта и доверия собрались будущие мамы, чтобы поговорить о самом важном и сокровенном.

Тёплую и душевную беседу с женщинами провела Елена Анатольевна Шепурова. Разговор шёл о великом таинстве зарождения новой жизни: о том, что чувствует мама, что переживает папа и как ощущает себя маленький человечек в утробе. Эти мгновения — начало большого пути, полного любви и ответственности.

На встрече присутствовала и глава города Сорска Марина Гурай. Она не осталась в стороне от общего разговора и поделилась с будущими мамочками историями из собственной жизни. Марина Сергеевна вспомнила, что чувствовала сама, когда ждала своих детей. «Мне кажется, такие живые истории помогают будущим мамам почувствовать, что их переживания знакомы каждому, и что они не одни», — отметила глава города. Эти простые и искренние слова стали для участниц встречи настоящей поддержкой.

Мероприятие не ограничилось только лирикой. На встрече также присутствовали специалисты, готовые ответить на насущные вопросы. Психолог, ведущий советник отдела ЗАГСа, руководитель территориального отдела №3 ГАУ РХ «МФЦ Хакасии» и специалист по детским пособиям ГКУ РХ по городу Сорску обсудили с женщинами важные темы: выплаты за рождение ребёнка, оформление свидетельства о рождении, получение гражданства и другие аспекты, которые волнуют каждую семью, ожидающую пополнения.



Дети — это наше будущее, наша надежда и наше продолжение. И очень важно, чтобы каждая женщина в этот особенный период чувствовала заботу и поддержку. Всероссийский день беременных — это не просто дата в календаре, это тёплый лучик внимания, который напоминает: материнство — это великая ценность, а будущие мамы — под надёжной защитой общества и государства.

Елена Хаснулина

ПЯТЬ СПОРТСМЕНОВ — ТРИ МЕДАЛИ: НАШИ КИКБОКСЁРЫ ПОКОРИЛИ ХАКАССКИЙ РИНГ

Кикбоксинг — это современное единоборство, сочетающее в себе технику ударов руками из классического бокса и удары ногами, заимствованные из каратэ, тайского бокса и других восточных единоборств. Поединки проходят в полный контакт или в более лёгких форматах, одним из которых является «лайт-контакт» — дисциплина, где удары наносятся с контролем силы, а судьи оценивают прежде всего технику и точность, а не мощь. Именно этот формат делает кикбоксинг доступным и безопасным для юных спортсменов, позволяя им постепенно осваивать боевое искусство.

С 5 по 7 октября 2026 года в Абакане состоялся фестиваль по кикбоксингу среди детей, проходивший в рамках Чемпионата и первенства Республики Хакасия. Соревнования проводились в дисциплине «лайт-контакт». В турнире приняли участие 160 спортсменов из Абакана, Сорска, Иркутска, Красноярска, Бийска и Тывы.

Спортивную школу Сорска на фестивале представляли пять спортсменов, и каждый из них показал достойный результат. Румянцева Арина и Румянцев Сергей завоевали первые места в своих категориях. Румянцева Дарина стала серебряным призёром соревнований. Инкижеков Кирилл занял четвёртое место, а Пфейфер Владислав — шестое.

Подготовку спортсменов к турниру осуществлял тренер-преподаватель Потураев Игорь Станиславович. Упорные тренировки и сила духа позволили воспитанникам школы добиться высоких результатов на республиканском уровне.



Елена Хаснулина

С 12 ПО 18 ОКТЯБРЯ ПРОВОДИТСЯ НЕДЕЛЯ БОРЬБЫ С РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Чем раньше выявлена онкопатология, тем выше шансы на успешное лечение и полное выздоровление. Это связано с тем, что на ранних стадиях опухоль обычно ограничена первичным очагом и не распространилась на другие органы.

В профилактике онкопатологии молочных желез имеется очень важный момент - регулярное самообследование молочных желёз.

Инструкция по самообследованию молочных желёз:

Самообследование, которое лучше проводить в первые дни после окончания менструации, помогает вовремя заметить изменения (уплотнения, асимметрию, выделения из сосков) и обратиться к врачу. Самообследование молочных желёз — это простая процедура, которая помогает женщине быть внимательнее к своему здоровью и вовремя заметить изменения. Её цель — не столько найти опухоль, сколько научиться отличать нормальные циклические изменения от тех, что требуют консультации врача.

Когда лучше проводить самообследование?

При регулярном менструальном цикле: оптимально на 5–12 день от начала менструации, когда грудь наименее чувствительна и не отёчна. В период менопаузы: выберите для себя фиксированный день каждого месяца (например, первый или последний).

Как правильно проводить самообследование?

Осмотр белья. Внимательно проверьте бюстгальтер на предмет пятен, корочек или частичек отмерших клеток — следы выделений иногда остаются именно на ткани.

Визуальный осмотр перед зеркалом. Встаньте прямо, руки опущены. Оцените симметричность формы и размера молочных желёз, положение сосков (они должны быть примерно на одном уровне). Затем поднимите руки за голову и снова осмотрите грудь — нет ли втяжений, выбуханий, асимметрии в движении. Можно наклониться вперёд, положив руки на бёдра, чтобы оценить форму груди в подвешенном состоянии.

Осмотр кожи. Обратите внимание на любые изменения: покраснения, побледнение, потемнение, сыпь, отёк, симптом «лимонной корки» (точечные втяжения).

Пальпация (ощупывание). Лучше проводить лёжа на спине с валиком под лопаткой со стороны обследуемой груди — так ткань распределяется равномернее. Можно прощупывать грудь в душе, намылив пальцы — вода и мыло облегчают скольжение.

Используйте подушечки трёх сомкнутых пальцев (указательного, среднего, безымянного).

Прощупывайте грудь круговыми движениями от соска к подмышечной впадине (по спирали) или вертикальными рядами от ключицы до рёбер.

Меняйте силу давления, чтобы обследовать и поверхностные, и более глубокие участки.

Не пропускайте подмышечную область — там находятся лимфатические узлы.

Осмотр сосков. Аккуратно зажмите сосок между большим и указательным пальцами и проверьте, появляются ли выделения. Оцените их характер: прозрачные, молозивные, кровянистые.

На что нужно обратить внимание?

Настораживающими признаками могут быть:

Изменение формы, размера или асимметрии молочных желёз.

Втяжение или уплощение соска, которого раньше не было.

Покраснение, шелушение, язвочки, изменения кожи (симптом «лимонной корки»).

Любые уплотнения, узелки, тяжи в ткани железы.

Выделения из соска (кроме периода беременности и кормления грудью).

Увеличение подмышечных лимфоузлов — они могут быть плотными, неподвижными, безболезненными.

Регулярность самообследования?

Проводите самообследование не реже одного раза в месяц.

Не паникуйте при обнаружении уплотнения. Многие доброкачественные образования (кисты, фиброаденомы) могут ощущаться как узелки. Главное — понять, было ли это уплотнение раньше или появилось недавно.

Особенно важно проводить самообследование, если у вас есть факторы риска: отягощённый семейный анамнез, доброкачественные образования, аборты, отсутствие беременностей и грудного вскармливания, раннее начало менструаций или поздняя менопауза.

Что делать при обнаружении изменений?

Если вы заметили любой из перечисленных признаков, не откладывайте визит к гинекологу или маммологу. Только специалист сможет провести детальный осмотр, при необходимости назначить УЗИ, маммографию или другие исследования для постановки точного диагноза. Раннее обращение значительно повышает шансы на успешное лечение. Самообследование молочной железы - один из важнейших факторов, помогающий вовремя выявить развитие раковой опухоли.

Перечисленные меры профилактики не гарантируют полной защиты, но значительно снижают риск.

В профилактике онкопатологии молочной железы имеет значение здоровый образ жизни и сбалансированное питание:

Рацион должен быть богат овощами, фруктами, цельнозерновыми продуктами, источниками омега-3 жирных кислот (рыба, морепродукты). Следует ограничить животные жиры, рафинированные углеводы, красное и переработанное мясо.

Необходима регулярная физическая активность. Отказ от вредных привычек. Рекомендуется грудное вскармливание. При отсутствии противопоказаний кормление ребёнка грудью хотя бы до 6 месяцев снижает риск развития заболевания. Защита от ультрафиолетового излучения. Следует избегать длительного пребывания на солнце с открытой грудью, использовать солнцезащитный крем. Избегание механического травмирования. Не стоит носить слишком тесное бельё, которое нарушает кровообращение.

Учитывая рост случаев онкопатологии молочных желез, важно не только самообследование, но и обязательное посещение профилактических мероприятий с маммографией, направленных на раннее выявление заболеваний молочной железы.

При прохождении диспансеризации, профилактического осмотра, женщинам проводят:

анкетирование, осмотр акушером-гинекологом с обязательным осмотром молочных желёз, назначается маммография, учитывая возраст и сроки проведения предыдущей маммографии.

Регулярное прохождение профилактических обследований — это простой и эффективный способ сохранить здоровье. Любите себя, выделяйте время на своё здоровье.

Помните, что здоровье — это результат осознанного и бережного отношения к себе.

Врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Нина Бозыкова





ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН

Диспансеризация для оценки репродуктивного здоровья предусмотрена одновременно с прохождением профилактического осмотра или диспансеризации.

Диспансеризация взрослого населения по оценке репродуктивного здоровья проводится в целях выявления у граждан признаков заболеваний или состояний, которые могут негативно повлиять на беременность и последующее течение беременности, родов и послеродового периода репродуктивного здоровья, а также факторов риска их развития.

На первом этапе диспансеризации по оценке репродуктивного здоровья женщины проводятся следующие мероприятия:

- прием (осмотр) врачом акушером-гинекологом;
- пальпация молочных желез;
- осмотр шейки матки в зеркалах с забором материала на исследование;
- микроскопическое исследование влагалищных мазков;
- цитологическое исследование мазка с поверхности шейки матки и цервикального канала;
- в возрасте 18-29 лет проведение лабораторных исследований мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом ПЦР.

Первый этап скрининга можно пройти раз в год в любой день цикла, кроме дней менструального кровотечения.

На втором этапе диспансеризации проводятся дополнительные обследования по результатам первого этапа (при наличии показаний) для уточнения диагноза заболевания (состояния):

- в возрасте 30-49 лет проведение лабораторных исследований мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом ПЦР;
- ультразвуковое исследование органов малого таза в начале или середине менструального цикла;
- ультразвуковое исследование молочных желез;
- повторный прием (осмотр) врачом акушером-гинекологом.

В результате определяется группа здоровья у женщин:

- первая группа: пациентки без хронических гинекологических заболеваний и факторов риска их развития;
- вторая группа: пациентки без гинекологических заболеваний, но у которых есть факторы риска, например, вредные привычки, хронические соматические заболевания, влияющие на репродуктивную систему;
- третья группа: женщины с гинекологическими заболеваниями, которые требуют диспансерного наблюдения или специализированной медицинской помощи, в том числе высокотехнологичной.

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

ВНИМАНИЕ, НАСТУПИЛ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПОЖАРООПАСНЫЙ ПЕРИОД!

С наступлением холодов увеличивается нагрузка на печи, отопительные и электрические приборы. В этот период возрастает риск возникновения пожаров, причиной которых зачастую становится нарушение элементарных правил пожарной безопасности.

Владельцам частных домов необходимо заранее проверить исправность печей и дымоходов, своевременно очистить их от сажи, устранить трещины и другие неисправности. При эксплуатации печного отопления нельзя оставлять топящуюся печь без присмотра, поручать её растопку детям и использовать для розжига легковоспламеняющиеся жидкости.

Другая распространенная причина пожаров - нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации бытовых электронагревательных приборов. Чтобы предотвратить несчастье, нужно помнить основные правила эксплуатации электрооборудования.

Особое внимание необходимо уделить уборке сухой растительности. После наступления устойчивой сухой погоды трава становится легковоспламеняющимся материалом. Оставленная на участках, возле хозяйственных построек, заборов и дорог сухая растительность может способствовать быстрому распространению огня.

Уважаемые жители! Пожар легче предупредить, чем ликвидировать его последствия. Просим ответственно относиться к требованиям пожарной безопасности, своевременно наводить порядок на своих участках и не допускать возникновения палов сухой растительности.

При обнаружении пожара или загорания незамедлительно сообщайте по телефонам 101 или 112.

ОНДиПР по г. Сорск и Усть-Абаканскому району,
группа противопожарной профилактики
ПЧ №101

Информационный бюллетень «Сорский городской вестник».
Главный редактор – Журавлева Анжелика Владимировна.
Газета издана Администрацией г. Сорска, Республики Хакасия, Адрес издателя: 655111, г. Сорск, ул. Кирова, 3. Тел. (39033) 24-355. Свёрстана и отпечатана в ООО «Типография Хакасии», 655017, Республика Хакасия, г. Абакан, ул. Щетинкина, 32. Тираж - 500 экз. Газета выходит 1-2 раза в неделю. Распространяется бесплатно. Дата выхода в свет 15.10.2026 г.