



Сорский городской вестник

Четверг 12 февраля 2026 г. №5/5
Официальные документы

ВСТРЕЧА, КОТОРАЯ ДАРИТ УВЕРЕННОСТЬ В ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ



6 февраля в конференц-зале администрации города Сорска царила особая, тёплая атмосфера. Здесь собрались десять будущих выпускников школ города – талантливые, увлечённые, одарённые ребята. Долгожданная встреча, запланированная ещё на декабрь, наконец, состоялась.

За чашкой чая в неформальной обстановке шёл душевный разговор. Школьники делились своими достижениями: победами на олимпиадах, творческими успехами и, самое главное, планами на будущее. Куда поступать? Какую профессию выбрать? Приятно было видеть, насколько осознанно и уверенно эти молодые люди рассуждают о своём дальнейшем пути. По их горящим глазам и серьёзным мыслям было ясно – перед нами будущие блестящие специалисты.

Но самым ценным в этом диалоге стал честный разговор о Сорске. Вместе с главой города Мариной Гурай ребята обсуждали перспективы развития своей малой Родины. Это был не просто обмен мнениями, а начало совместной работы с обратной связью от самого важного «актива» города – его молодёжи.

«Город – на вашей стороне, – обратилась к старшеклассникам Марина Гурай. – Если у вас есть идея или проект, но не хватает ресурсов или поддержки – давайте обсудим. Вместе мы найдём возможности для реализации ваших планов в рамках городских программ и конкурсов. Ваша энергия, ум и свежий взгляд очень нужны Сорску».

Эта встреча подарила всем участникам не только хорошее настроение, но и уверенность: молодёжь города слышат, её мнение ценно и важно. А у руководства города после такого диалога осталось твёрдое убеждение и «блеск в глазах» – будущее Сорска в надёжных, умных, светлых и неравнодушных руках нового поколения.

Сорск верит в своих талантливых детей, гордится ими и всегда будет ждать их назад – уже в новом качестве, как врачей, учителей, деятелей культуры, которые будут преобразовать любимый город.

Елена Хаснулина

МАСЛЕНИЦА-2026: ВСТРЕЧАЕМ ВЕСНУ С БЛИНАМИ И ОТКРЫТЫМ СЕРДЦЕМ

Совсем скоро, 16 февраля, к нам постучится один из самых любимых и щедрых праздников — Масленица. Она принесёт с собой аромат жареных блинов, звонкий смех и предвкушение скорого тепла. А уже с 19 февраля начнётся «Широкая Масленица» — время, когда душа разворачивается навстречу веселью, широким гуляньям и щедрым застольям.

Масленица — это глубокая, мудрая традиция, пришедшая к нам из далёких времён. Она символизирует прощание не только с зимней стужей, но и со всем старым, отжившим — чтобы с чистым сердцем встретить обновление природы и своей души.

Кульминацией этой особой недели станет 22 февраля, Прощёное воскресенье. В этот день испокон веков люди кланялись друг другу, смиренно прося прощения за все вольные и невольные обиды. Это удивительный, тёплый обычай, который помогает нам отпустить тяжёлое, смягчить сердце и укрепить связи с самыми близкими. После этого начнётся путь к светлому празднику Пасхи (12 апреля) через время тишины и раздумий — Великий пост.

А пока — давайте радоваться! Главный символ Масленицы — золотистый, круглый блин, словно маленькое солнышко на тарелке. Он — знак жизни, достатка и радости. Пекли их всегда с душой, а ели — с припевайками да шутками. Со сметаной, душистым мёдом, красной икрой или бабушкиным вареньем — каждый блин маленький праздник.

Не пропустите эту волшебную неделю! Выйдите на улицы, чтобы поучаствовать в весёлых хороводах и полюбоваться на сожжение чучела Зимы — символическое торжество весны. Пригласите в гости родных, накормите друзей стопкой горячих блинов, поделитесь теплом своего сердца.

Пусть Масленица-2026 станет для вас ярким, вкусным и очень душевным началом пути к солнцу и теплу! Давайте встретим весну вместе — с открытой душой и улыбкой на лице.

*Глава города Сорска Марина Гурай
Председатель Совета депутатов Галина Веселова*



«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ – РОССИИ ПРОДОЛЖЕНИЕ»

3 февраля 2026 года в 11:30 утра город Сорск одновременно на четырёх площадках наполнился энергией и движением. В этот день состоялась общегородская акция «Здоровое поколение – России продолжение», направленная на популяризацию здорового образа жизни среди людей всех возрастов и профессий.

Несмотря на зимнюю погоду, мероприятие собрало сотни участников: школьников, воспитанников детских садов, сотрудников администрации, работников культуры и спорта, а также жителей города.

Центральные точки города стали спортивными площадками. На улице у ДК «Металлург» (площадка №1) разминку провели коллективы МБОУ Сорская ООШ №2 им. Ю.Н. Толстихиной, Дома детского творчества и самого ДК. На Центральной площади (площадка №2) объединились команды администрации города, Дома спорта, УСПН, МФЦ, МБДОУ детского сада «Ручеёк» и МБУ ДО Детской музыкальной школы г. Сорска.

МБОУ «Сорская СОШ №3 с УИОП» и школа в п. ст. Ербинск, также не остались в стороне. На их уличных площадках (№3 и №4) учащиеся и педагоги провели массовые зарядки. К акции присоединились и другие учреждения: МБОУ Сорская СОШ №1, все детские сады города, которые организовали физкультминутки возле своих зданий.

Акция прошла ярко и организованно. Её главными итогами стали не только бодрость и хорошее настроение участников, но и наглядный пример того, как просто и весело можно заботиться о своём здоровье, объединяясь общим делом. Все моменты события были запечатлены на фотографиях для итого-



вого фотоотчёта.

«Здоровое поколение – это и есть настоящее продолжение России», – именно такой дух царил на площадках акции.

Елена Хаснулина

ВМЕСТЕ ПО МАРШРУТУ: СПОРТИВНЫЙ МАРАФОН ОБЪЕДИНИЛ СОВЕТНИКОВ ПО ВОСПИТАНИЮ



5 февраля в городе Сорске прошло яркое событие, зарядившее участников энергией и командным духом, – межмуниципальный спортивный марафон «Вместе по маршруту». В нём приняли участие советники директоров по воспитанию из Черногорска и Сорска.

Это был не просто смотр физической подготовки, а настоящий праздник единения, взаимной поддержки и профессионального общения. Педагог-навигаторы доказали, что они сами готовы покорять любые вершины и с лёгкостью проходить сложные дистанции.

Участников ждала серьёзная и разнообразная программа: спринт на лыжах – испытание на скорость и решительность, плавание – проверка настойчивости и умения держать курс, спортивная эстафета – где важнее всего оказались слаженность и взаимовыручка.

Идея сплочения сработала на все сто процентов. Представители двух муниципалитетов стали одной большой, сильной и дружной командой.

Особую значимость мероприятию придало присутствие почётных гостей, которые пришли поддержать участников. С напутственными словами выступили заместитель главы города Сорска по социальным вопросам Наталья Леонидовна Щерба и руководитель отдела образования администрации города Елена Игоревна Киселёва.

Организаторы от всей души благодарят партнёров, без чьей помощи этот праздник спорта не состоялся бы: Валентину Васильевну Епишину, директора спортивной школы города Сорска; Злату Алексеевну Казымову, директора Сорской ООШ №2 им. Толстихиной Ю.Н.; Юлию Зевахову, руководителя Управления культуры, молодежи, спорта и туризма.

Отдельная благодарность – принимающей стороне и лично главе города Сорска Марине Гурай за тёплый приём и создание прекрасных условий для проведения марафона.

Этот день наглядно доказал, когда все вместе, по плечу любые задачи и



маршруты. Участники уезжали с твёрдой уверенностью, что такая дружная команда сможет вести за собой и подрастающее поколение.

Елена Хаснулина

«ЗАРНИЦА 2.0»: В МБОУ СОШ №3 С УИОП СОСТОЯЛОСЬ ПОГРУЖЕНИЕ В НАСТОЯЩИЕ АРМЕЙСКИЕ РОЛИ



В МБОУ СОШ №3 с УИОП прошло уникальное подготовительное мероприятие, предваряющее муниципальный этап Всероссийской патриотической игры «Зарница 2.0». Учебное заведение на время превратилось в полигон для знакомства с современными армейскими специальностями.

Как отметили организаторы, цель события заключалась не в стандартном инструктаже, а в глубоком погружении. Школьникам показали, что сегодня «Зарница» — это не только физическая подготовка, но и высокотехнологичная командная работа, требующая смекалки, умения обращаться с техникой и слаженных действий.

Ребята разделились на команды и приступили к освоению ключевых ролей, изучая свои «должностные обязанности». В фокусе внимания оказались позиции командира, военкора, оператора БПЛА, штурмовика, медика и сапера. Такой подход позволил каждому участнику не просто узнать о функции, но и на практике ощутить меру ответственности и специфику работы в своей «должности».

Теперь, получив ценный опыт и новые знания, команды МБОУ СОШ №3 с УИОП готовятся к выходу на муниципальный этап соревнований. Педагоги и наставники уверены, что их воспитанники продемонстрируют не только силу и ловкость, но и незаурядный ум, смекалку и настоящую волю к победе.

Елена Хаснулина



ИЗ БАНКИ – В ВАЗУ, ИЗ УРОКА – В ОТКРЫТИЕ: КАК ТВОРЧЕСТВО И НАУКА СПАСАЮТ МИР

В каждом доме скапливается множество, казалось бы, ненужных вещей: коробки, яркие крышечки, бутылочки, стеклянные баночки. Но что, если дать им вторую жизнь? Превратить эти предметы в полезные и красивые – простой и душевный способ сохранить природу. Недавно в Доме творчества дети, родители и педагоги вместе создавали настоящие шедевры из стеклянных баночек и цветного песка. Такие мастер-классы – это не просто развитие фантазии, а целая экологическая философия, воплощённая в действии. Ведь беречь планету можно через творчество, и маленькие шаги каждого – это большой вклад в общее дело.

А там, где живет творческий взгляд на мир, рядом всегда находится место науке – ведь это тоже искусство видеть необычное в обычном. 8 февраля, в День российской науки, который отмечается в день основания Академии наук Петром I, команда «ТворчестваДом» решила сделать свой подарок всем любознательным.

В рамках акции «Наука для каждого» ребята подготовили тёплый и понятный ролик, где просто и наглядно объяснили сложную тему из школьного курса биологии за 6 класс – «Передвижение водных растворов в теле растений». Формат «Просто о сложном» помог рассеять туман над учебным параграфом и показал, что наука – это увлекательно.

Российская земля богата умами, посвятившими себя изучению жизни растений. Андрей Николаевич Бекетов, Климент Аркадьевич Тимирязев, Иван Владимирович Мичурин и, конечно, основоположник аграрной науки Михаил Васильевич Ломоносов. Их наследие вдохновляет сегодняшних ребят.



Получается, что один стеклянный сосуд может стать и вазой, и объектом для научного опыта. И там, и там рождается чудо: красота и знание. Быть творцом и исследователем – это здорово! Именно так, соединяя заботливые руки и пылливый ум, мы учимся беречь и понимать хрупкий мир вокруг нас.

Елена Хаснулина

ЮНЫЕ ЭКОЛОГИ СОРСКОЙ СОШ №3 СОЗДАЛИ «ПЕЧЕНЬЕ» ДЛЯ ПТИЦ



В отряде юннатов Сорской школы №3 под руководством педагога Марины Валерьевны Румянцевой прошел увлекательный мастер-класс по созданию экологических кормушек. Ребята превратили простые натуральные материалы в полезные и красивые угощения для пернатых, наполненные заботой и добротой.

Как это было сделано? Юные натуралисты внимательно изучили рецепт и с энтузиазмом взялись за дело. Для приготовления питательных «печений» понадобились всего четыре составляющих: две пачки желатина (по 15 г), 300 мл воды, зерновая смесь и формочки для кексов или льда.

Сначала на водяной бане был растворен желатин – он стал естественным и безопасным «клеем» для зерен. В еще горячую основу ребята высыпали зерновую смесь, тщательно перемешали до получения плотной массы и разложили её по формочкам, не забыв заранее вставить нитки для будущего крепления. После этого заготовки отправились в холодильник для полного застывания.

Итог труда. Аккуратно извлеченные из форм застывшие фигурки были развешаны на ветках деревьев и рядом с кормушками на школьном участке. Каждое такое «печенье» – это не просто лакомство для птиц, но и символ бережного отношения к природе, особенно важный в холодное время года.

Этот проект помог ребятам не только освоить практические навыки, но и глубже осознать свою роль в заботе об окружающем мире. Теперь пернатые гости школы будут обеспечены вкусным и полезным угощением, а школьный двор станет ещё уютнее и живее.

«Мы верим, что такие маленькие шаги делают наш мир ярче и теплее, –



делятся участники отряда. – Пусть каждая птица найдет здесь свой уголок и почувствует нашу заботу!»

Елена Хаснулина

ВЕЙПЫ: МОДНЫЙ ТРЕНД ИЛИ ОПАСНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ?

Кажется, что это просто безобидное облако с ароматом манго или ванили? На самом деле — это ловушка, последствия которой могут быть трагичными. В Хакасии снова зафиксирован новый тревожный случай. По информации Роспотребнадзора, в Абакане трое школьников из одного учебного заведения получили отравление после использования никотинсодержащих электронных сигарет. Им потребовалась срочная медицинская помощь и госпитализация, за их состоянием сейчас наблюдают врачи.

Этот инцидент не первый в 2026 году. Итого с января в регионе уже пятеро детей пострадали от отравления вейпами. Для сравнения: за весь 2022 год таких случаев было всего два. Статистика показывает тревожную динамику роста.

Почему это опасно?

Никотин и зависимость. Подавляющее большинство электронных устройств содержит никотин в высоких концентрациях. Он вызывает сильнейшую зависимость, «сажая на крючок» очень быстро, и наносит удар по развивающемуся мозгу подростка, ухудшая память, внимание и способность к обучению.

Токсичный пар. Вдыхаемый аэрозоль — это не безвредный водяной пар. В его составе могут находиться токсичные вещества, тяжелые металлы и ультрадисперсные частицы, которые повреждают легкие и провоцируют серьезные заболевания.

Острое отравление. Сладкие «парилки» обладают токсичными свойствами. Они легко провоцируют головную боль, головокружение, тошноту, расстройство желудочно-кишечного тракта и общую слабость. Дети переносят такие отравления особенно остро, а получить передозировку проще простого.

Обман красоты. Производители делают вейпы яркими, компактными и со вкусами конфет, чтобы привлечь молодежь. Но за модным фасадом скрывается реальная угроза здоровью и жизни.

Обращение к школьникам. Твой выбор — твоя свобода и твоя ответственность. Помни: ты сильнее любого деструктивного тренда. Если тебе нужна



помощь, поддержка или совет, чтобы противостоять давлению среды, всегда можно обратиться к родителям, классному руководителю или школьному психологу.

Обращение к родителям. Будьте в курсе и бдительны! Популярность ярких электронных устройств растет, но это не безобидное развлечение. Начните открытый, доверительный диалог с ребенком. Спросите, что он знает о вейпах, и четко, аргументированно обозначьте свою позицию. Здоровье и будущее вашего ребенка неизмеримо важнее сиюминутной моды.

Елена Хаснулина

ВАША ЦИФРОВАЯ ТЕНЬ: ПОЧЕМУ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ СТАЛИ НОВОЙ ВАЛЮТОЙ И КАК ИХ ЗАЩИТИТЬ

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ



В современном мире наши персональные данные обрели невиданную ценность. Они стали цифровой валютой, «тенью» человека в сети, за которой охотятся не только маркетологи, но и злоумышленники. От осознанного отношения к этой информации сегодня зависит не только наше спокойствие, но

и финансовая, а порой и физическая безопасность.

Что скрывается за понятием «персональные данные»? Это уже давно не только фамилия, имя и номер паспорта. К ним относятся фотографии и видео с геометками, история покупок и перемещений, переписки, данные о здоровье, учебе, работе и даже привычках. Всё, что может быть использовано для идентификации человека, формирования его профиля или давления на него, — это персональные данные. Их утечка открывает двери для спама, фишинга, кражи аккаунтов, шантажа и мошеннических схем, которые могут привести к реальным финансовым потерям.

Парадокс в том, что зачастую мы сами, не задумываясь, выкладываем эту информацию в открытый доступ, делимся подробностями жизни в социальных сетях или соглашаясь на сомнительные условия использования приложений.

Правила цифровой гигиены: как перестать быть «открытой книгой»:

1. Принцип минимальной достаточности. Делитесь в сети только той информацией, которая абсолютно необходима. Задавайте себе вопрос: «За чем я это публикую?» перед каждым постом с личными деталями.

2. Невидимка в метаданных. Отключите геолокацию для камеры и соцсетей. Не отмечайте на картах свой дом, работу, школу детей и любимые маршруты. Фотография из кафе без отметки места так же хороша, но безопаснее.

3. Форпост — пароли. Используйте длинные, уникальные пароли для каждого важного сервиса (почта, банк, соцсети). Менеджер паролей — не причина, а необходимость. Включите двухфакторную аутентификацию везде, где это возможно.

4. Документы — вне сети. Никогда и ни при каких условиях не отправляйте фото паспорта, прав, банковских карт (особенно с обратной стороны) через открытые каналы связи и не публикуйте их. Мошеннику достаточно одного такого снимка.

5. Внимание — на мелкий шрифт. Перед тем как нажать «Разрешить» или «Согласен» в приложении или на сайте, прочитайте, к каким данным запрашивается доступ. Действительно ли мессенджеру нужны ваши контакты, а простой игре — доступ к галерее?

6. Ревизия цифрового следа. Регулярно проверяйте, какие данные о вас уже есть в сети. Воспользуйтесь поиском по своему номеру телефона, e-mail и имени. Просматривайте настройки приватности в соцсетях, закрывая личную информацию от посторонних глаз. Удаляйте старые аккаунты на неиспользуемых сайтах.

7. Воспитание цифрового иммунитета. Обсуждайте тему безопасности в сети с детьми и пожилыми родственниками — они часто находятся в группе риска. Объясните им базовые принципы: не переходить по подозрительным ссылкам, не верить слишком выгодным предложениям и не выдавать информацию о себе незнакомцам.

Цифровой мир подарил нам невероятные возможности, но и наложил новую ответственность. Защита персональных данных — это не паранойя, а базовый навык современного человека, такой же важный, как умение распоряжаться деньгами. Начинать беречь свою цифровую тень нужно не после инцидента, а прямо сейчас.

Елена Хаснулина

ОБЯЗАННОСТИ ВЛАДЕЛЬЦЕВ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

На территории нашего городского округа содержание домашних животных регламентируется Постановлением Правительства Республики Хакасия от 17.02.2023 N 127 «Об утверждении Дополнительных требований к содержанию домашних животных, в том числе к их выгулу на территории Республики Хакасия» и Правилам содержания домашних животных (собак и кошек) на территории города Сорска, утвержденных решением Совета депутатов города Сорска № 190 от 29 августа 2024 года. Полный перечень нормативных документов опубликован на официальном сайте администрации г. Сорск, во вкладке Администрация – Сектор по развитию сельского хозяйства.

В данных правилах прописаны обязанности владельцев домашних животных, в частности:

1) Владельцы домашних животных обязаны содержать животных в соответствии с их биологическими потребностями, не оставлять без присмотра и пищи.

2) Владелец или иные лица обязаны выводить на прогулку собаку на поводке, в ошейнике с жетоном, на котором указан адрес и фамилия владельца, в людных местах надевать намордник. Выгул собак без владельца или иного лица не допускается, за исключением изолированных территорий частных дворов, вольеров.

3) Лицо, выводящее собаку, обязано обеспечить ее поведение, не создающее угрозы гражданам. Спускать собаку с поводка можно только в малолюдных местах, собака при этом должна быть в наморднике. Запрещается оставлять собак без присмотра возле магазинов, аптек и выгуливать собак лицам в нетрезвом состоянии.

4) Выгуливать собак допускается на специально отведенных площадках, а при их отсутствии - на пустырях, не занятых строительством площадок и иных местах, находящихся в отдалении от жилого массива.

5) Категорически запрещается выгул и дрессировка собак в подъездах, на лестничных площадках, в 25-метровой зоне, непосредственно прилегающей к жилому дому, на газонах, детских игровых и спортивных площадках, территориях детских садов и школ, в местах массового отдыха.

6) При переходе через транспортные пути и дороги необходимо брать собаку на короткий поводок во избежание транспортных происшествий и ги-

бели животных.

7) Владелец собаки обязан поддерживать санитарное состояние места проживания и территорий, на которых осуществляется выгул собаки. Запрещается загрязнение собакой подъездов, лестничных площадок, лифтов, придомовых территорий и иных мест общего пользования. Загрязнения от собаки должны быть ликвидированы владельцем собаки или иными лицами, выгуливающими собаку, сразу после загрязнения.

8) Владельцы собак и иные лица обязаны принимать меры по обеспечению тишины и порядка во время выгула собак в ночное время, с 22 до 06 часов.

9) Владелец собаки, члены его семьи и иные лица, выгуливающие собаку, обязаны незамедлительно сообщать в ветеринарные учреждения и органы здравоохранения обо всех случаях укуса собакой человека и доставлять в ближайшее ветеринарное учреждение собаку для осмотра.

Если ваша собака укусила человека, окажите ему первую помощь, помогите добраться до больницы, оставьте свой телефон для связи.

Если собака привита против бешенства, то потребуется справка от ветеринара. Это избавит пострадавшего от необходимости ставить уколы против бешенства. Просто сказать, что собака привита, в данном случае недостаточно.

Не забывайте своевременно делать собаке прививку против бешенства. Заболевшая собака может заразить не только чужого человека, но и владельца.

Что делать, если вас укусила собака:

Если собака хозяйская, возьмите у владельца его контакты, адрес или телефон.

Если хозяина нет поблизости, постарайтесь запомнить, как выглядит собака, какие-то её особенности, которые в дальнейшем могут помочь её идентифицировать. Если есть возможность, сфотографируйте животное.

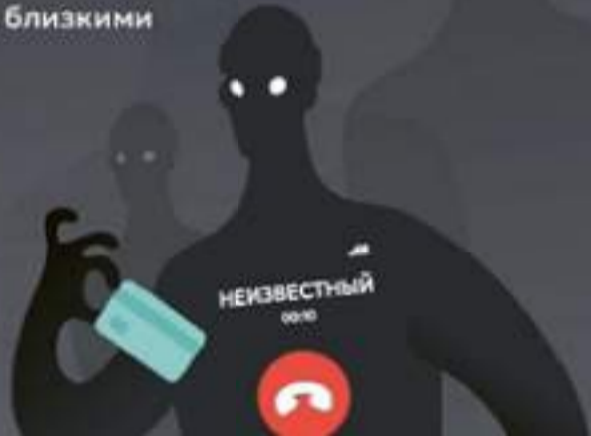
Обязательно обработайте рану и обратитесь в больницу. Причём чем раньше вы это сделаете, тем выше шанс не заболеть бешенством.

*Главный специалист по развитию сельского хозяйства
О.В. Сухина*

ЗВОНЯТ С НЕЗНАКОМОГО НОМЕРА И ПРОСЯТ СООБЩИТЬ ДАННЫЕ ИЛИ ПЕРЕВЕСТИ СРЕДСТВА?

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

- Немедленно кладите трубку
- Позвоните по официальному телефонному номеру организации, сотрудником которой представился звонящий (собеседник)
- Критически оцените полученную информацию. Проверьте ее в официальных источниках
- Посоветуйтесь с близкими



ником какой-либо организации (банка, госучреждения), положив трубку, найдите ОФИЦИАЛЬНЫЙ телефон этой организации через ее сайт или справочник. Позвоните туда и уточните информацию. Настоящие сотрудники никогда не будут против такой проверки.

ВКЛЮЧИТЕ КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ. Задайте себе вопросы: почему звонок поступил с мобильного номера, а не с корпоративного? Почему «сотрудник банка» требует назвать коды, которые банк никогда и ни у кого не запрашивает? Почему проблема настолько «срочная», что нет времени на проверку?

ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С БЛИЗКИМИ. Прежде чем что-либо предпринять, особенно если ситуация кажется стрессовой, обсудите ее с родными. Со стороны часто виднее явные нестыковки в истории мошенников.

Помните:

Банки, государственные органы и официальные службы НЕ звонят с просьбой продиктовать данные карты, PIN-код или коды из SMS.

Звонок якобы от родственника в беду — всегда повод связаться с ним напрямую по известному вам номеру или через других членов семьи, чтобы подтвердить информацию.

Любое предложение установить программу для «безопасного перевода» или «защиты счета» — это ловушка для получения полного доступа к вашему телефону или компьютеру.

Что делать, если вы все-таки стали жертвой?

Немедленно позвоните в банк, выпустивший карту, и заблокируйте ее.

Напишите заявление в полицию через ближайший отдел МВД или портал «Госуслуги». Чем быстрее вы это сделаете, тем выше шанс отследить и вернуть средства.

Подайте заявление на сайте Банка России или в приложении «ЦБ онлайн» о несанкционированной операции.

Бдительность и здоровый скептицизм — ваши главные защитники. Не дайте спешке или чувству страха, которые искусственно нагнетают мошенники, лишиться вас денег и душевного спокойствия. Доверяйте только информации из официальных источников.

Осторожно: телефонные мошенники! Как не стать жертвой обмана

В современном мире телефон стал не только средством общения, но и инструментом, которым активно пользуются мошенники. Ежедневно тысячи людей по всей стране получают звонки с неизвестных номеров, где под разными предлогами у них пытаются выудить конфиденциальную информацию или деньги.

Как работает схема?

Звонок поступает с неизвестного номера. На том конце провода собеседник может представиться:

- сотрудником банка или службы безопасности;
- работником социальной службы или пенсионного фонда;
- «техподдержкой» интернет-сервиса;
- полицейским или следователем;

родственником, попавшим в беду (используя заранее добытые данные о семье).

Цель одна — под предлогом «проверки счета», «перечисления пособия», «блокировки карты из-за взлома» или «срочного выкупа» заставить вас:

Сообщить данные банковской карты (номер, срок действия, CVV-код).

Назвать коды из SMS.

Скачать приложение, которое дает удаленный доступ к вашему устройству (например, AnyDesk, TeamViewer).

Срочно перевести деньги на «безопасный счет» или указанные реквизиты.

Главное правило: НИКОГДА и НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ не сообщайте личные и финансовые данные поступившему звонку.

Алгоритм действий, если вам позвонил потенциальный мошенник:

НЕМЕДЛЕННО ПОЛОЖИТЕ ТРУБКУ. Не вступайте в диалог, не пытайтесь его переубедить или «разобраться». Каждая секунда разговора используется для вашего психологического давления.

ПЕРЕПРОВЕРЬТЕ ИНФОРМАЦИЮ. Если звонящий представился сотруд-

Как справиться с зимней хандрой

Зимняя хандра знакома многим людям, особенно в условиях короткого светового дня, холодной погоды и недостатка солнца.

Вот несколько рекомендаций психологов, которые помогут справиться с зимним унынием:

1. Больше света!

Осенью и зимой недостаток солнечного света негативно влияет на настроение. Психологи рекомендуют ежедневно гулять на свежем воздухе хотя бы полчаса в день, даже если погода облачная. Если нет возможности выйти на улицу, обеспечьте себе хорошее освещение дома и на работе.

2. Физическая активность

Регулярные занятия спортом помогают вырабатывать эндорфины — гормоны счастья. Подберите физическую нагрузку, которая вам приятна: танцы, йога, бег, плавание или простая ходьба. Даже короткие ежедневные тренировки значительно улучшают самочувствие.

3. Правильное питание

Обеспечьте организм витаминами и минералами, необходимыми для поддержания энергии и настроения. Включайте в рацион свежие овощи, фрукты, орехи, рыбу, морепродукты, цельнозерновые продукты. Избегайте чрезмерного употребления сладостей и кофеина, которые лишь временно поднимают настроение.

4. Общение и поддержка близких

Социальные связи важны для эмоционального благополучия. Проводите больше времени с друзьями и семьей, организуйте совместные мероприятия, путешествия, прогулки. Поддерживайте общение онлайн, если личное взаимодействие затруднено.

5. Хобби и творчество

Разнообразьте свою жизнь интересными увлечениями: рисование, музыка, чтение книг, рукоделие, кулинария. Найдите занятие, которое приносит удовольствие и помогает отвлечься от негативных мыслей.

6. Регулярный отдых и сон

Соблюдение режима сна и отдыха способствует восстановлению сил организма. Старайтесь ложиться спать и просыпаться примерно в одно и то же время каждый день. Спите 7-8 часов.

7. Планирование приятных моментов

Создавайте маленькие радости: купите книгу любимого автора, сходите в театр или кино, приготовьте вкусное блюдо, посмотрите любимый фильм. Запланируйте приятные события заранее, чтобы предвкушение радовало вас.

Эти советы помогут поддерживать позитивный настрой и преодолеть сезонную усталость. Если же симптомы сохраняются длительное время и сопровождаются снижением работоспособности, обратитесь за консультацией к психологу.

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

СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

Денежное
довольствие
в год
от **3.700.000 р.**

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

Списание кредитов
до **10.000.000 р.**

МОЕ ДЕЛО

НАШ АДРЕС: г. Абакан, ул. Пирятинская, 17А.

ТЕЛ.: +7 (3902) 35-89-04 ; +7-923-393-50-01.

Запишись на военную службу
по контракту через портал Госуслуги



Х	Ц	О	Э	Д	Щ	Ц	Д	О	М	О	В	О	Й
У	А	Я	Х	О	И	Л	Е	Ш	И	Й	В	Т	Э
Ш	Р	Э	Г	Б	В	Г	О	О	Т	Ю	О	И	Г
Ж	Е	И	Т	Р	А	Ь	К	В	Ч	Й	Д	Л	З
А	В	Й	Ж	Ы	Н	Э	Л	М	Э	Н	Я	Ь	С
Р	Н	У	Э	Н	Ц	Р	У	Й	М	Е	Н	Я	Я
П	А	И	К	Я	А	Ъ	Б	Б	Б	Т	О	М	О
Т	Л	Н	И	Н	Р	Р	О	А	О	Р	Й	У	Ъ
И	Я	Ч	К	И	Е	Щ	К	Н	Г	У	Ъ	Р	Ц
Ц	Г	П	И	К	В	Я	Ь	Н	А	С	Ж	О	О
А	У	Э	М	И	И	В	Н	И	Т	А	В	М	У
Щ	Ш	О	О	Т	Ч	М	А	К	Ы	Л	Е	Е	С
Н	К	Ц	Р	И	Ь	Ю	Ф	З	Р	К	Ъ	Ц	Х
В	А	О	А	Ч	Ю	С	С	Н	Ь	А	Я	И	Л

ПЕРЕД ВАМИ ФИЛВОРД, ПОСВЯЩЕННЫЙ ВОЛШЕБНОМУ МИРУ РУССКОГО ФОЛЬКЛОРА. СРЕДИ БУКВ СПРЯТАНЫ ИМЕНА МИФИЧЕСКИХ СУЩЕСТВ, ЛЕГЕНДАРНЫХ ГЕРОЕВ И СКАЗОЧНЫЕ ПРЕДМЕТЫ. НАЙДИТЕ ВСЕ 20 СЛОВ!

Объявление

22 февраля 2026 года с 9-00 до 14-00 часов в г. Сорске на центральной площади пройдет Ярмарка сельскохозяйственных товаропроизводителей предприятий пищевой и перерабатывающей промышленности.
Просим принять активное участие всех желающих!

Администрация г. Сорска