

ЗНАМЯ ТРУДА



Общественно-политическая
газета Сорокинского района
Тюменской области

№ 2 (10223)
7 января
2026 года

Издается
с 1 сентября
1931 года

Подписной
индекс
54349

Реклама,
объявления:
2-23-30, 2-19-56

Новости
района
онлайн:

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

В ожидании рождественского чуда

Поздравления

УВАЖАЕМЫЕ ЗЕМЛЯКИ!

Поздравляю всех православных христиан с Рождеством Христовым! Этот праздник на протяжении веков символизирует добро, надежду и милосердие. Русская православная Церковь, являясь духовным оплотом и нравственным ориентиром, всегда поддерживает верующих в стремлении к духовному росту и единству, формирует прочную основу для стабильности в обществе и гармоничного развития региона. Пусть и в Рождество, и в течение всего года в ваших домах и в Тюменской области будут царить добро, мир и согласие. Желаю здоровья и благополучия!

Губернатор
Тюменской области
Александр Моор

ДОРОГИЕ ЖИТЕЛИ ОКРУГА!

Поздравляю вас со светлым праздником Рождества! Пусть в ваших домах царят мир и добро, а в сердцах — тепло, надежда и благодарность за каждый прожитый день. Желаю, чтобы этот праздник принёс в ваш дом настоящее чудо — то тихое, сокровенное чудо, которое рождается из любви, взаимопонимания и заботы друг о друге. Пусть каждый ваш день будет наполнен светом, а каждый поступок — искренним желанием делать мир вокруг чуточку добрее и светлее. Желаю, чтобы рождественская звезда освещала ваш путь, приносила в жизнь радость и благополучие, укрепляла веру в лучшее. Пусть этот праздник подарит вам покой, здоровье и исполнение заветных желаний. Пусть рядом всегда будут близкие люди, а в душе — гармония и искренняя доброта.

Глава округа
Александр Агеев



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

Настоятель храма
протоиерей
Владимир Сергеев

Дорогие братья и сестры!
Сердечно поздравляю вас с великим и светлым праздником Рождества Христова!

Сегодня, когда вся Православная церковь торжественно празднует рождение Спасителя

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

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

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

Погода
в районе
gismeteo.ru

СРЕДА			-22
7 января			-24

ЧЕТВЕРГ			-19
8 января			-22

ПЯТНИЦА			-18
9 января			-17

СУББОТА			-19
10 января			-10

Безопасность на морозе: как предотвратить переохлаждение и отморожение

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

Мария Елисеева

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

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

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

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

Факторы, способствующие развитию отморожений, включают:

Метеорологические условия: высокая влажность и сильный

ветер значительно увеличивают риск.

Механические факторы: тесная обувь и одежда, длительные пребывания в неудобной позе могут нарушить кровообращение.

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

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

Состояния, способствующие потере адекватной защиты от холода: алкогольное и наркотическое опьянения, черепно-мозговые травмы, инсульт, эпилепсия и сердечно-сосудистые заболевания.

Для профилактики поражения холодом следуйте следующим рекомендациям:

Перед выходом на улицу обязательно ознакомьтесь с прогнозом погоды, чтобы правильно одеться в соответствии с температурными условиями. Избегайте употребления алкоголя и психоактивных веществ, так как они создают иллюзию тепла и могут привести к переохлаждению. Обязательно позаботьтесь о приеме пищи перед выходом на мороз, чтобы обеспечить организм необходимой энергией.

Курение на морозе также не рекомендуется, так как оно ухудшает периферическое кровообращение, делая ко-

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

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

Избегайте ношения металлических украшений на морозе, так как металл быстро остывает и может прилипнуть к коже, вызывая болевые ощущения и холодовые травмы. Не мочите кожу, так как вода проводит тепло гораздо лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Если вы заметили отморожение, не замечайте этому месту снова замерзнуть, так как это может привести к более серьезным повреждениям. Не снимайте обувь с отмороженными конечностями — в случае отека это может затруднить повторное надева-

ние обуви. Важно как можно скорее добраться до теплого помещения. Если замерзли руки, можно отогреть их подмышками или в паху. Если ваш автомобиль сломался вдали от населенного пункта, лучше оставаться в машине и ждать помощи, вызывая ее по мобильному телефону или дожидаясь проезда другого транспортного средства. Важно знать первые симптомы отморожений: зябкость, покалывание, онемение, побледнение кожи и ограничение движений конечностями. Как только вы почувствовали признаки переохлаждения или отморожения, немедленно зайдите в теплое место, чтобы согреться и осмотреть уязвимые участки.

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

Отпуская ребенка гулять на морозе, помните, что ему необходимо каждые 15-20 минут возвращаться в тепло. Также не забывайте о домашних животных, которые также подвержены риску отморо-

жений.

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

Пострадавший не должен заниматься активной физической деятельностью или употреблять спиртное. Избегайте массажа, растирания снегом, теплых ванночек, прикладывания грелок и согревающих компрессов, так как это может усугубить состояние. Растирание снегом может повредить кожу, что приведет к инфицированию. Быстро доставьте пострадавшего в теплое помещение, переоденьте в сухую одежду и укутайте в одеяло. Восстановление температуры охлажденных тканей должно происходить постепенно.

Обязательно вызовите скорую медицинскую помощь. Если пострадавший в сознании, предложите ему горячее сладкое питье и горячую пищу.

Аккуратно снимите обувь и одежду с отмороженных конечностей, чтобы избежать вторичного повреждения. Следуйте этим рекомендациям, вы сможете значительно снизить риск переохлаждения и отморожений, а также обеспечить себе и своим близким безопасность в холодное время года.

Соб. инф.

2026 - год ярких возможностей

Дорогие друзья! 2026 год обещает быть по-настоящему огненным — в духе стремительной Лошади, что несёт нас вперёд на всех парах. Звёзды выстраиваются в причудливый узор: четыре затмения (два солнечных, два лунных) и три «привета» от ретроградного Меркурия. В воздухе пахнет переменами, и каждый знак зодиака получит свой уникальный шанс — осталось только поймать удачу за хвост!

2026 год пройдёт под знаком Красной Огненной Лошади — редкое и яркое событие, ведь такое сочетание стихий повторяется лишь раз в 60 лет. Год начнётся 17 февраля 2026 и продлится до 5 февраля 2027 года, а его старт совпадёт с кольцеобразным солнечным затмением, что придаёт переходу особую судьбоносную силу. Лошадь в восточной астрологии — символ импульса, свободы и неукротимого стремления вперёд. Занимая седьмое место в 12-летнем цикле китайского зодиака, она несёт энергию движения, решимости и воли к победе. А красный цвет и стихия Огня многократно усиливают эти качества, превращая 2026 год в период бурных перемен и ярких возможностей.

QR-код для подписки на газет онлайн



Еще больше информации на нашем сайте sorokino72.ru



Больше новостей в наших группах соцсетей

Что ждёт нас в год Красной Огненной Лошади?

Этот год — про динамику, про прорывы, про реализацию самых смелых замыслов. Если вы готовы действовать, рисковать и не стоять на месте, 2026-й откроет перед вами невероятные горизонты. Главное — поймать этот огненный ритм и пустить его силу на воплощение своих целей.

Общий настрой года

Динамика. Сидите на месте? Пора вскопичить и рвануть!

Неожиданности. Готовьтесь к сюрпризам — и приятным, и не очень. Перезагрузка. Старые схемы больше не работают: время искать новые пути. Смелость. Кто не рискует — тот не пьёт шампанское (а в 2026-м оно будет особенно вкусным).

А ТЕПЕРЬ — К ЗВЁЗДАМ!

Овен

2026 год станет для вас временем проверки на прочность — и шансом выйти победителем. В начале года семейные Овны погружаются в романтическую атмосферу: тёплые моменты и глубокое общение с партнёром. Для тех, кто в поиске, откроются новые возможности — высока вероятность судьбоносного знакомства. В карьере — прорыв в апреле-мае: не упустите шанс заявить о себе. В июне Юпитер откроет двери к инвестициям в недвижимость. К декабрю вы сможете достичь почти всех карьерных целей — действуйте решительно! Но следите за расходами: они могут вырасти и помешать накоплениям.

Телец

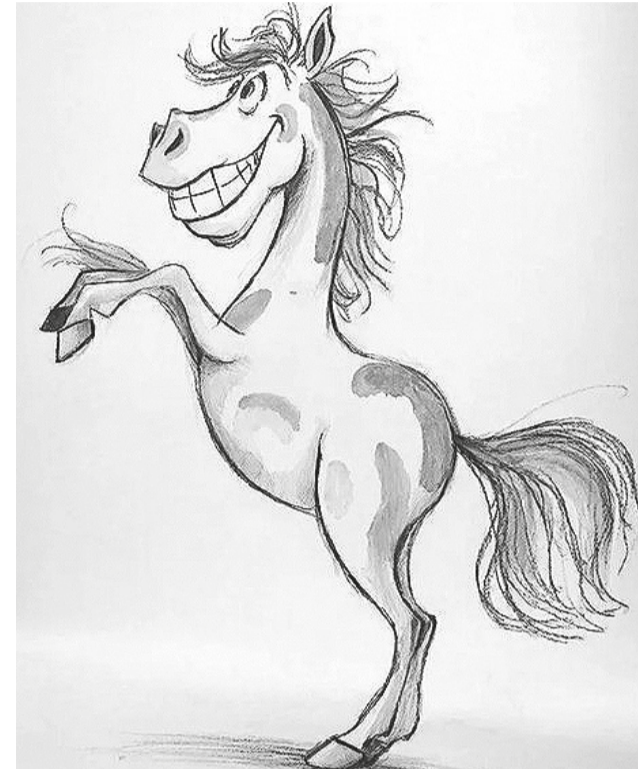
Год начнётся с нежности и «второго мёдового месяца» в отношениях, однако к марту ритм может вернуться к привычному. В карьере особенно повезёт тем, кто работает в маркетинге и продажах: перспективы роста появятся уже после первого транзита Юпитера в июле. Сатурн в 11-м доме может осложнить отношения с дальними родственниками — ищите компромиссы. Финансово год стабилен, но будьте осмотрительны: возможны неожиданные поступления (в том числе от продажи имущества или наследства), однако риски мошенничества тоже высоки. К декабрю наведите порядок в документах и избегайте от лишнего — это предотвратит ссоры в праздники.

Близнецы

Вам потребуется терпение и ясность мышления, чтобы извлечь уроки из трудностей. В супружеских парах к июлю могут накопиться эмоции и недопонимания — виной тому ретроградный Сатурн. Однако транзит Юпитера поможет наладить связь через честный разговор и самоанализ. В середине года ваш труд заметят: ждите признания от начальства и коллег. Финансовый рост будет неспешным, но надёжным; к осени вы сможете получить прибыль от продуктивных инвестиций. Главное — не разбрасывайтесь идеями: выберите одну стратегию и идите до конца.

Рак

Любовь будет на высоте: и семейные, и свободные Раки имеют шанс завязать значимые отношения, а кто-то даже задумается о браке. В профессии — небольшие волнения в первой половине года, но затем



месяцы терпение может подвергнуться испытанию из-за недопонимания с партнёром. Но ближе к июлю, после перехода Юпитера в 9-й дом, связь укрепится и обстановка в доме улучшится. В карьере вы начнёте с большим зарядом энергии и амбициозными целями; возможно, вас привлекут нетипичные направления. Сохраняйте дисциплину, избегайте импульсивных решений и придерживайтесь долгосрочного плана. Это время глубокой трансформации и новых источников дохода: перемены выведут вас на новый уровень. Не держитесь за старое — то, к чему вы давно стремитесь, уже на пороге.

Стрелец

Вас ждёт профессиональный рост и стимул достигать практических целей. В начале года в браке может появиться неуверенность из-за эмоциональной разобщённости; терпение и время помогут восстановить близость. Ионский транзит Юпитера из 5-го в 6-й дом откроет возможности для трудоустройства, улучшит рабочий режим и поспособствует здоровью (в том числе решит проблемы со сном). В октябре Юпитер сдвинется в 7-й дом — это пойдёт на пользу бизнесу, отношениям и общению. Под влиянием Сатурна возможен незначительный конфликт с родителями (особенно с матерью); проявите больше внимания и заботы. Расширяйте горизонты через обучение, путешествия и новые связи — смелость действовать масштабно принесёт успех.

Козерог

Начало года задаст деловой ритм: в январе и феврале погружитесь в детали, пересмотрите договорённости и избегайте от неактуальных задач. Весной ваш авторитет вырастет, сложные вопросы будут решаться быстрее благодаря налаженным связям. Появится возможность освоить новые навыки или найти нестандартные решения; к началу лета это может привести к росту доходов. Осенью некоторые Козероги захотят пересмотреть подход к финансам или карьере — не бойтесь отпустить то, что больше не отвечает вашим интересам. В любви — глубокие, не взрывные перемены: вы чётче поймёте, чего хотите от партнёра и что готовы дать взамен. Семейные пары обсудят совместное будущее (вплоть до свадьбы); свободные Козероги встретят человека, который затронет и разум, и сердце.

Водолей

Вас ждут яркие идеи и шанс превратить их в успешные проекты. В дружбе — новые лица, в любви — неожиданная встреча. Однако берегите импульсивных покупок: они могут больно ударить по кошельку. Запишите 10 безумных идей — одна из них выстрелит! В работе ищите баланс между новаторством и традициями: ваша оригинальность ценна, но важно, чтобы её понимали и принимали. В целом год благоприятствует тем, кто готов выходить за рамки привычного и вести за собой других. Используйте энергию Огненной Лошади, чтобы реализовать самые смелые замыслы — но не забывайте о планировании.

Рыбы

Интуиция будет работать на максимум: слушайте внутренний голос. Творчество принесёт радость и доход — даже если вы не считаете себя художником. В отношениях — глубина: разговоры по душам и тёплые объятия. Запишите мечты в дневник — они имеют шанс сбыться. В карьере и финансах — стабильность, но потребуются усилия, чтобы преодолеть прошлые проблемы и выстроить более крепкие отношения (в том числе семейные). Самый благоприятный период — июнь: переход Юпитера в 5-й дом улучшит финансовое положение и общение в семье, принесёт общее благополучие. Сдвиг в приоритетах в январе-марте поможет оставить позади старые трудности и начать новый этап.

P.S. Помните: звёзды намекают, а не приказывают. Ваш выбор — главный ингредиент рецепта счастья! Пусть 2026 год станет для вас годом смелых решений и незабываемых моментов.

Мастер класс в виртуальном пространстве

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

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

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

О госте мастер-класса

Профессиональный путь Екатерины Пушкаренко отражает синтез лучших традиций российской и европейской гитарных школ:

- базовое музыкальное образование получено в Музыкальном училище им. Гнесиных (Москва);

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

- аспирантура проведена в консерватории Маастрихт (Нидерланды).

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

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

- высококачественная трансляция позволяет детально рассматривать технику игры;
- интерактивный формат обеспечивает живое общение педагога и учеников;
- географические границы не препятствием для обмена опытом.

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

Мастер-класс был выстроен как диалог-практикум, где теория подкреплялась наглядными демонстрациями. Основные блоки: 1. Техническая база: правильная постановка игрового аппарата; приёмы звукоизвлечения (апо-яндю, тирандо); работа над артикуляцией и беглостью пальцев. 2. Художественное исполнение: анализ стилистических особенностей произведений; принципы фразировки и динамического развития; способы передачи эмоционального содержания музыки. 3. Практические советы: методы эффективной самостоятельной работы; стратегии подготовки к конкурсам и концертам; техники преодоления сценического

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

В занятии приняли участие талантливые учащиеся Сорокинской ДШИ: Евграфкин Данила; Новосельцева Елизавета; Подлипаева Анастасия. Для каждого из них мастер-класс стал возможностью получить обратную связь от профессионала высокого уровня; узнать новые приёмы работы над произведением; задать вопросы о путях развития в гитарном искусстве. Ученики поделились впечатлениями:

"Было удивительно видеть, как Екатерина Анатольевна показывает мелкие детали техники — в живую это не всегда заметно. Теперь понимаю, над чем работать!"