



Заполярная

12+

№ 28 (5115)
19 июля 2025 года

РУДА

Еженедельная газета Администрации г. Оленегорска с подведомственной территорией/ www.gazetazapruda.ru

Экзамены позади

Подведены итоги государственной итоговой аттестации



стр. 3

Объединяя семьи

Названы победители Всероссийского конкурса «Будущее – это мы»



стр. 3

Отпускной сезон

Где и как предпочитают проводить лето оленегорцы



стр. 6,8

На Севере – тепло



Фото Лидии Мошковой.

С душевной теплотой и уважением подходят работники городских учреждений культуры к организации досуга для людей старшего поколения. Положительные эмоции и новые знания подарила участникам встреча в библиотеке «Забота», посвященная традициям праздника Ивана Купалы. Мероприятие состоялось в рамках нового проекта «Северное долголетие», который реализуется в регионе по поручению губернатора Андрея Чибиса.

20 июля – День металлурга

Металлургия – основа любой промышленности. Из руды, добытой в недрах земли, производят металл, а он нужен для изготовления практически всего, окружающего нас: заводов, мостов, оборудования, зданий, транспорта. Мурманская область обладает уникальной минерально-сырьевой базой, в том числе и это определило судьбу Кольского края как стратегического региона для Арктики и всей страны.

В Мурманской области создан мощный горнопромышленный и металлургический комплекс. Единственное в России производство рафинированного никеля и кобальта находится в Кольском Заполярье. Кроме того, разведаны большие залежи редкоземельных металлов – уже стартовали промышленные проекты по освоению лития – одного из важнейших элементов для современной цивилизации. К примеру, его используют в производстве аккумуляторов.

Труд металлургов требует высокой квалификации, терпения и преданности делу. В этой отрасли заняты десятки тысяч северян: рудники и плавильные цеха, обогатительные фабрики, Кольский научный центр обеспечивают экономическую стабильность и процветание Мурманской области, Арктики и всей страны. Занятые в отрасли компании проводят политику экологической ответственности, участвуют в социально-экономическом развитии городов присутствия и совместно с региональным правительством реализуют проекты в сфере благоустройства, образования, здравоохранения.

Уважаемые металлурги! Благодаря вашему мастерству и профессионализму мы уверенно смотрим в будущее. Спасибо вам за неравнодушие, постоянный поиск новых решений, за трудовые успехи и непрерывную передачу опыта. Здоровья вам, счастья и благополучия, новых профессиональных успехов и производственных рекордов!

С праздником, с Днем металлурга!

Андрей Чибис,
губернатор Мурманской области.

**Уважаемые работники и ветераны
металлургической отрасли!
Примите искренние поздравления
с профессиональным праздником – Днем металлурга!**

Металлургия всегда была и остается основой промышленной мощи нашей страны, важнейшей опорой экономики и залогом ее устойчивого развития. Этот труд требует высокого профессионализма, выдержки, силы характера и настоящей преданности своему делу.

Во все времена мастерство металлургов вызывало почет и уважение. Благодаря вашему опыту, умению и самоотдаче металлургическая отрасль на протяжении многих десятилетий вносит весомый вклад в развитие промышленности России, оставаясь важнейшим звеном в цепочке производства материалов для самых разных отраслей – от строительства и машиностроения до энергетики и оборонного комплекса.

Особые слова признательности хочу адресовать ветеранам металлургической отрасли. Ваш труд, высокая планка профессионализма и трудовой доблести остаются достойным примером для нынешнего поколения работников.

Сегодня молодые специалисты уверенно продолжают славные традиции своих предшественников, внедряя современные технологии, повышая эффективность производства, заботясь об экологии и безопасности труда.

От всей души желаю всем металлургам, их семьям, а также ветеранам, крепкого здоровья, счастья, благополучия, новых производственных успехов и, конечно, уверенности в завтрашнем дне! Пусть в ваших домах царят тепло, любовь и взаимопонимание, а ваша работа всегда будет востребована и достойно оценена.

С праздником вас, дорогие друзья!

Сергей Пашинский,
глава города Оленегорска.

Северянам отремонтируют многоквартирные дома

Одной из тем совещания регионального правительства стала программа капремонта МКД.

Первый заместитель губернатора Мурманской области Оксана Демченко отметила, что с 2019 года по июнь 2025 года в регионе капитально отремонтировали 2 284 МКД, в том числе в рамках губернаторского плана «На Севере – жить!».

В 2025 году запланировано проведение работ в 689 домах. Общий объем финансирования составляет около 11,6 млрд руб. Средства выделяются из трех источников: это взносы собственников, федеральный бюджет, также в эту сумму включены средства из областного бюджета.



– Работы идут активно, более половины мероприятий 2025 года будут закончены до конца текущего года. Это и замена лифтов, и обновление фасадов, крыш, подвалов, восстановление фундаментов и ремонты подъездов, внутридомовых инженерных систем, модернизация тепловых пунктов. Работы в 387 домах будут завершены в 2025 году. В 302 домах начнутся работы, которые планируется завершить в 2026 году, – рассказала Оксана Демченко.

Генеральный директор Фонда капитального ремонта многоквартирных домов Мурманской области Юлия Барсукова сообщила, что работы в рамках капремонта общего имущества МКД



В нашем муниципалитете в 2025 году капитальный ремонт будет проведен в 21 МКД:

– В Оленегорске: ул. Бардина, д. 48, 50, 54; ул. Мира, д. 33, 35.
– В н. п. Высокий: ул. Можаяева, д. 24Б, ул. Дальняя, д. 60, 62.
– В п. Большое Рамозеро: ул. Ленинградская, д. 1, 6, 9, 10, 16, 18; ул. Октябрьская, д. 1, 2, 3, 4, 5; ул. Туристов, д. 3, 4.



Мурманской области идут активно. В 2025 году бригады уже заменили лифты – 294, обновили фасады – 233 и крыши – 279. Работы завершены в 191 доме.

Общее количество объектов, включенных в программу 2025 года, составило 689 домов, а общее количество видов работ – 2 228.

К середине июля подписаны контракты практически по всем адресам, предусмотренным программой 2025–2026 годов, включая объекты, запланированные к завершению в следующем году.

– Особое внимание уделяется выполнению работ в рамках плана «На Севере – жить!», инициированного губернатором Андреем Чибисом.

В 2025 году капитально отремонтируют 119 домов, заменят 53 лифта, обновят 60 крыш, восстановят 68 фасадов, – отметила Юлия Барсукова.

Реализация проекта включает масштабные мероприятия по улучшению жилищных условий в закрытых административно-территориальных образованиях. В рамках реновации ЗАТО запланирован капремонт в 106 МКД на сумму 1,5 млрд рублей.

В гарнизонах и местах дислокации военнослужащих и их семей будут проведены следующие работы: ремонт 37 крыш, 42 фасадов, 149 подъездов, 4 внутридомовых инженерных систем и замена 22 лифтов. На 2026 год по программе реновации ЗАТО планируется проведение работ в 59 домах на сумму 1,58 млрд рублей.



Наш корр.

– В ЕГЭ после 11 класса приняли участие почти три тысячи человек. Доля выпускников, сдавших экзамены по предметам по выбору, как правило, необходимым для поступления, выросла по сравнению с прошлым годом и составила 92,6%. Также растет выбор предметов естественно-научного и математического циклов. Самыми востребованными предметами стали обществознание, информатика, физика и биология, – рассказала первый заместитель губернатора Мурманской области Оксана Демченко.



В этом году стобалльных результатов добились 20 участников экзамена, – это на шесть больше, чем в прошлом году.

Министр образования и науки Диана Кузнецова сообщила, что всего в этом году в регионе экзамены сдавали 2 976 человек, в том числе выпускники текущего года, студенты колледжей, выпускники прошлых лет. Организацию обеспечивали 1 791 человек, работали 33 пункта проведения экзаменов. В качестве онлайн-наблюдателей в этом году привлекли 307 студентов мурманских колледжей.

ЕГЭ-2025: итоги

Доля высокобалльных работ итоговой аттестации среди выпускников Мурманской области выросла до 15 процентов.

В целом выросла доля высокобалльных работ: 15% всех результатов – от 81 до 100 баллов, в прошлом году этот показатель составил 12,8%. Всестороннее развитие системы образования – приоритетное направление стратегического плана «На Севере – жить!», вложения в модернизацию школ, поддержка педагогов в том числе обеспечивают достижение высоких показателей.

Увеличилась доля выпускников, сдавших экзамены по выбору – 92,6% против 91,4% в 2024 году. Один предмет по выбору сдавали 51,9% участников, два предмета – 46,8%, три предмета – 1,6%.

– Растет выбор предметов естественно-научного и математического циклов. Доля сдавших экзамены по математике профильного уровня, информатике, физике, химии и биологии составила 36,5%. Мы уже два года работаем над повышением качества образования по этим предметам и видим результат, на программы высшего образования инженерного направления придут подготовленные



абитуриенты, – отметила Диана Кузнецова. – Снижается выбор гуманитарных предметов: историю сдавали – 12% выпускников, английский язык – 10,9%, литературу – 5,6%.

В 2025 году 553 выпускника воспользовались правом пересдать один предмет в дополнительный день. 82% пересдававших экзамены улучшили свои результаты.

Министр рассказала, что в ГИА по программам основного общего образования приняли участие 7 748 девятиклассников. На «4» и «5» русский язык сдали 42,7% учеников. Качество знаний по математике составило 67%. Доля участников, получивших на экзамене по выбору «4» и «5», в этом году выше 50% по всем предметам, кроме обществознания.

Напомним, по поручению губернатора Андрея Чибиса в Мурманской области действуют меры поддержки для студентов МАУ. Поступившие в вуз медиалисты и высокобалльники при переводе на второй курс получают 100 тысяч рублей. Введена ежемесячная губернаторская стипендия в размере 15 тысяч рублей для 50 лучших первокурсников, обучающихся по приоритетным направлениям. Студенты, завершившие



В 2025 году в Оленегорске выпускники 9-х классов (291 учащийся) успешно сдали экзамены и получили аттестаты об основном общем образовании. Девять выпускников будут сдавать государственную итоговую аттестацию в дополнительные сроки в сентябре. Из общего числа выпускников 23 получили аттестаты с отличием.

В 11-х классах все 89 выпускников завершили обучение и получили аттестаты о среднем общем образовании, из них 19 выпускников были удостоены аттестатов с отличием: 11 золотых и 6 серебряных медалей.

Выпускница школы № 4 Алена Лунгу продемонстрировала выдающиеся результаты на едином государственном экзамене по химии, набрав максимальных 100 баллов. 26 выпускников показали результаты выше 80 баллов по различным предметам.

каждый учебный год на «отлично», получают 100 тысяч рублей на жилищный сертификат. Иногородним студентам-отличникам ежегодно выплачивают до 30 тысяч рублей на поездки домой и полностью возмещают стоимость общежития. В регионе введены стипендии для активной молодежи по 15 тысяч рублей в месяц и выплаты для одаренных детей от 37 до 100 тысяч рублей.

По губернаторскому плану «На Севере – жить!» в Мурманской области создают непрерывную траекторию обучения с ранней профориентацией по востребованным в Арктике специальностям. Активно обновляется образовательная инфраструктура: модернизируют детсады, школы, колледжи и МАУ, в том числе создают новые современные лаборатории.

Наш корр.

За семьей будущее



Социальный проект «Мы – семья», авторами которого являются Елена Трапезникова, Оксана Чаликова и Елена Печегина, стал победителем Всероссийского конкурса «Будущее – это мы». Инициатива северянок оказалась в числе 83 лучших семейных практик, которые получили самую высокую оценку экспертного жюри.

Награждение победителей состоялось в Национальном центре «Россия» в рамках V Всероссийского форума «Многодетная Россия». Мероприятие собрало на одной площадке всех, кто сегодня формирует актуальную повестку семейной политики. В 2025-м году на конкурс поступило 164 заявки из 70 регионов страны. География проектов – от Калининграда до Камчатки. Лучшие семейные практики включены в каталог на платформе praktikaregion.ru.

Авторы проекта «Мы – семья» – инициативная группа жен военнослужащих Мурманской области. Все они являются выпускницами образовательной программы «Женщина-лидер. Флотские города», запущенной Мастерской управления «Сенеж» совместно с Единым волонтерским

центром региона и Советом Евразийского женского форума. Во время обучения участницы получили знания в вопросах персонального лидерства, командного и социального проектирования. Новые навыки помогли им сформировать команду и сплотить вокруг себя сообщество единомышленников.

Практика направлена на психологическую поддержку и творческую самореализацию семей, проживающих в гарнизонах региона. В рамках проекта проводились тренинги, мастер-классы, семейные фестивали и другие мероприятия, нацеленные на укрепление внутрисемейных связей. В его реализацию были вовлечены свыше 100 семей. Лучшая благодарность организаторам – положительные отзывы от участников

за содействие в повышении качества семейной жизни и укреплении психологического климата.

– Быть вместе всегда и везде – это про нашу семью. Самое важное для нас – разделить общие эмоции и впечатления. Именно поэтому мы так много путешествуем вместе как по северному краю, так и по южным регионам нашей необъятной Родины. Мы часто участвуем в семейных мероприятиях и были рады стать частью проекта «Мы – семья», благодаря которому сумели воплотить в жизнь наши творческие идеи, – делится эмоциями семья Сиделевых, признанная самой активной по итогам первого сезона.

Социальный проект признан экспертами на федеральном уровне как пример эффективного подхода к решению важных общественных вопросов и демографических задач. Ранее он уже подтвердил свою социальную значимость, одержав победу в конкурсе на соискание грантов Комитета молодежной политики Мурманской области. Финансовая поддержка в размере 400 тысяч рублей позволит реализовать второй сезон проекта, привлечь еще больше семей и расширить географию участников.

– В 2025-м году социальный проект «Мы – семья» охватит новые населенные пункты Мурманской области. Семьи военнослужащих, особенно проживающие в отдаленных гарнизонах, часто испытывают трудности, связанные с оторванностью от больших городов, ограниченным доступом к специализированным услугам и психологической помощи. Именно поэтому мы стремимся привезти непосредственно к ним опытных специалистов и качественные программы, направленные на укрепление семейных ценностей и развитие навыков эффективного общения. Во втором сезоне было принято решение провести психологический семестр не только для семей из Мурманска, но и в одном из муниципалитетов региона, исходя из запросов, – рассказывает о планах Оксана Чаликова, один из авторов проекта-победителя.

Алена Штепенко.

Фото из архива О. Чаликовой.

15 июля в Администрации Оленегорска состоялось аппаратное совещание под председательством главы города Сергея Пашинского.

Санитарно-эпидемиологическая ситуация

С информацией о заболеваемости населения в муниципальном округе выступил заместитель начальника Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Мурманской области в Мончегорске, Оленегорске и Ловозерском районе Сергей Горбунов. За прошедшую неделю в лечебно-профилактические учреждения с признаками ОРВИ обратились 16 человек, из них 12 – дети. Зарегистрировано 4 случая заболевания внебольничной пневмонией. Заболевших коронавирусом и гриппом нет.

Оперативная обстановка

По данным МО МВД России «Оленегорский», в отчетном периоде было зарегистрировано 10 преступлений. Раскрыты 4 кражи, умышленное причинение вреда здоровью, выявлены 2 факта хранения и 10 эпизодов распространения наркотических средств.

По линии ГИБДД составлено 39 административных материалов. Патрульными нарядами выявлено 18 правонарушений. Сотрудники Госавтоинспекции совместно с инспектором по делам несовершеннолетних провели рейдовые мероприятия, направленные на профилактику ДТП с участием несовершеннолетних водителей транспортных средств.

К охране общественного порядка привлекаются народные дружинники. Они несут службу с нарядами полиции по пятницам, субботам и воскресеньям с 20.00 до 8.00. К августу оценят результативность совместной работы, и если она окажется плодотворной, то будет осуществляться на постоянной основе.

Уборка к празднику

Теплые дни благоприятны для уборки дорог и улиц. За чистотой в Оленегорске следят специалисты муниципального учреждения «Управление городского хозяйства». Генеральная уборка проводилась в центре города в преддверии празднования Дня металлурга: очищены тротуары и проезжая часть, убран мусор с улично-дорожной сети, скошена трава в сквере на Ленинградском проспекте.

Ремонт образовательных учреждений

К началу учебного года готовятся образовательные учреждения. В детских садах и школах – пора капитальных и косметических ремонтов. Ведутся работы в Центре внешкольной работы. Напомним, учреждение дополнительного образования стало победителем конкурсного отбора по программе «Арктическая школа». Грант в размере 3,5 млн рублей направлен на создание нового учебного пространства «Техник-Ум». В рамках реализации федерального проекта «Модернизация школьных систем образования» и стратегического плана «На Севере – жить!» продолжается ремонт во втором здании школы № 13. Существенные преобразования ждут школу № 22, в соответствии с комплексным планом реновации ЗАТО и населенных пунктов с дислокацией военнослужащих на 2024-26 годы.

Профилактика социального сиротства

Об осуществлении государственных полномочий по опеке и попечительству в отношении несовершеннолетних рассказала руководитель профильного отдела городской Администрации Алла Бессмертная. Следуя вектору государственной политики, органы опеки и попечительства уделяют особое внимание профилактике социального сиротства. Работа предполагает целый комплекс мер и командное взаимодействие всех заинтересованных структур.

В городе наблюдается положительная тенденция: численность детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, постепенно сокращается. На сегодня такой статус имеют 95 несовершеннолетних оленегорцев. На аналогичный период 2020-го года их было 160, а десять лет назад – 252. В настоящий момент 84 ребенка находятся в семейных формах устройства, 43 – под опекой и попечительством, 17 – в приемных семьях, 24 – в семьях усыновителей. Число детей в специализированных государственных организациях также сократилось. В оленегорской коррекционной школе-интернате получают образование 11 детей-сирот. В первом полугодии 2025-го года не было выявлено ни одного ребенка, лишеного родительского попечения. На практике Аллы Бессмертной, чей стаж работы в сфере защиты прав детей составляет 28 лет, такое наблюдается впервые.

Действия органов опеки и попечительства направлены прежде всего на сохранение кровной семьи. Специалисты помогают преодолевать кризисные ситуации, оперативно реагируют на все поступающие сигналы, если есть угроза безопасности детей. С начала года они совершили более ста выходов в семьи. В зоне их профессиональной ответственности – 40 семей, которые находятся в социально опасном положении и состоят на учете. В них воспитываются 87 детей. Сложность проводимой работы заключается в том, что нет универсальных подходов и решений к возникающим ситуациям, каждый случай индивидуален. Проблематика часто усугубляется наркозависимостью одного или обоих родителей. В отношении таких семей деятельность органов опеки направлена не на применение санкций, а на оказание квалифицированной помощи, в том числе с привлечением врачей-наркологов, если у аддиктивных родителей есть намерение изменить свой образ жизни.

Алена Штепенко.



понедельник, 21 июля

09.15 Диалоги о животных. 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры. 10.20, 20.15 Незвестные маршруты России. 11.05 «А нам цирк приехал... Х/ф. (16+)»

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести. 09.30 Местное время. 09.55 (самоу главном). (12+)

МАТЧ!

11.00, 02.30 Все на Матч! Прямая трансляция. 11.35 Автопорт. Рали-рейд «Шелковый путь».

TBOU

06.00 «Настроение». 08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+) 08.40 «Алмазы Цирцея». Х/ф. (12+)

СТС

06.00 «Маша и Медведь». (0+) 07.05 Суперзвезда. Дета. Секреты успеха. (12+)

СТС

04.50, 08.25, 10.35 «Морские дьяволы. Смерч». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

СТС

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+) 05.25 «Витязь». (16+)

РОССИЯ 1

06.30, 16.30 «Энциклопедия загадок». 07.05 Театральная летопись.

вторник, 22 июля

09.15 Диалоги о животных. 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры. 10.20, 20.15 Незвестные маршруты России.

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести. 09.30 Местное время. 09.55 (самоу главном). (12+)

МАТЧ!

06.00 «Все о главном». (12+) 06.30 «Формула-1. Гасури огни». (12+)

TBOU

06.00 «Настроение». 08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+) 08.40 «Алмазы Цирцея». Х/ф. (12+)

СТС

06.00 «Маша и Медведь». (0+) 07.05 Суперзвезда. Дета. Секреты успеха. (12+)

СТС

04.50, 08.25, 10.35 «Морские дьяволы. Смерч». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

СТС

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+) 05.25 «Витязь». (16+)

РОССИЯ 1

06.30, 16.30 «Энциклопедия загадок». 07.05 Театральная летопись.

среда, 23 июля

05.00 «Доброе утро». 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.20 «Модный приговор». (0+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести. 09.30 Местное время. 09.55 (самоу главном). (12+)

МАТЧ!

06.00 «Головая неделя». (РФ. 6+) 06.30 Матч! Парад. (16+)

TBOU

06.00 «Настроение». 08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+) 08.40 «Алмазы Цирцея». Х/ф. (12+)

СТС

06.00 «Маша и Медведь». (0+) 07.05 Суперзвезда. Дета. Секреты успеха. (12+)

СТС

04.50, 08.25, 10.35 «Морские дьяволы. Смерч». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

СТС

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+) 05.25 «Витязь». (16+)

РОССИЯ 1

06.30, 16.30 «Энциклопедия загадок». 07.05 Театральная летопись.

четверг, 24 июля

05.00 «Доброе утро». 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.20 «Модный приговор». (0+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести. 09.30 Местное время. 09.55 (самоу главном). (12+)

МАТЧ!

06.00, 05.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Хайдайвинг.

TBOU

06.00 «Настроение». 08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+) 08.40 «Алмазы Цирцея». Х/ф. (12+)

СТС

06.00 «Маша и Медведь». (0+) 07.05 Суперзвезда. Дета. Секреты успеха. (12+)

СТС

04.50, 08.25, 10.35 «Морские дьяволы. Смерч». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

СТС

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+) 05.25 «Витязь». (16+)

РОССИЯ 1

06.30, 16.30 «Энциклопедия загадок». 07.05 Театральная летопись.

пятница, 25 июля

05.00 «Доброе утро». 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.20 «Модный приговор». (0+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести. 09.30 Местное время. 09.55 (самоу главном). (12+)

МАТЧ!

06.00, 05.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Хайдайвинг.

TBOU

06.00 «Настроение». 08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+) 08.40 «Алмазы Цирцея». Х/ф. (12+)

СТС

06.00 «Маша и Медведь». (0+) 07.05 Суперзвезда. Дета. Секреты успеха. (12+)

СТС

04.50, 08.25, 10.35 «Морские дьяволы. Смерч». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

СТС

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+) 05.25 «Витязь». (16+)

РОССИЯ 1

06.30, 16.30 «Энциклопедия загадок». 07.05 Театральная летопись.

суббота, 26 июля

06.00 «Доброе утро. Суббота». 09.45 «Слово пастыря». (0+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота. 06.50 «Мое настроение». (16+)

МАТЧ!

06.00 Чемпионат мира по водным видам спорта. Хайдайвинг.

TBOU

06.00 «Настроение». 08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+) 08.40 «Алмазы Цирцея». Х/ф. (12+)

СТС

06.00 «Маша и Медведь». (0+) 07.05 Суперзвезда. Дета. Секреты успеха. (12+)

СТС

04.50, 08.25, 10.35 «Морские дьяволы. Смерч». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

СТС

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+) 05.25 «Витязь». (16+)

РОССИЯ 1

06.30, 16.30 «Энциклопедия загадок». 07.05 Театральная летопись.

воскресенье, 27 июля

06.00 Новости. 06.10, 00.00 ПОДКАСТ. ЛАБ. (16+)

РОССИЯ 1

05.55 01.55 «Эта женщина ко мне». (12+)

МАТЧ!

06.00 Чемпионат мира по водным видам спорта. Хайдайвинг.

TBOU

06.00 «Настроение». 08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+) 08.40 «Алмазы Цирцея». Х/ф. (12+)

СТС

06.00 «Маша и Медведь». (0+) 07.05 Суперзвезда. Дета. Секреты успеха. (12+)

СТС

04.50, 08.25, 10.35 «Морские дьяволы. Смерч». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

СТС

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+) 05.25 «Витязь». (16+)

РОССИЯ 1

06.30, 16.30 «Энциклопедия загадок». 07.05 Театральная летопись.



Макушка лета

Экватор лета позади. Пока одни из нас – загоревшие, отдохнувшие и посвежевшие – принимают сочувствующие поздравления коллег с возвращением после отпуска, другие ждут на низком старте вполне конкретного дня X, чтобы, поскорее решив срочные дела и отложив «на потом» те, что по дедлайнам еще месяц-другой терпят, отправиться со спокойной совестью на заслуженный отдых. Как провести лето, каждый решает, исходя из своих интересов и толщины кошелька. Вариантов много, главное – по максимуму использовать солнечные дни и не забывать о безопасности.

МЫ, ДРУЗЬЯ, ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЦЫ

В Мурманской области два действующих аэропорта. Через воздушную гавань «Хибины», расположенную в 15 километрах южнее Апатитов, осуществляются регулярные рейсы в Москву и Санкт-Петербург. Более обширный список направлений охватывает аэропорт «Мурманск», который находится в Мурманске. В летний период прямое авиасообщение связывает областной центр с Москвой и Санкт-Петербургом, а также с городом-курортом Сочи, Архангельском, Екатеринбург, Казанью, Калининградом, Минском, Нижним Новгородом, Череповцом и вахтовым поселком Саббета в Ямало-Ненецком автономном округе.



Татьяна Штепенко:

– В июне мы с подругой отдыхали в Турции. Ездим туда не в первый раз, открываем разные места. Сейчас гостили в курортном Кемере. Загорали, плавали в море с живописным видом на горы. Ездили в город-порт Каш, который пронизан узкими брусчатыми улочками. Посетили главные достопримечательности – амфитеатр и гробницу Короля. Спустились к пляжу Капуташ, спрятанному между отвесными скалами у бирюзовой воды. А еще этим летом я впервые решила на полет на парашюте. Было страшно, но оно того стоило: впечатлений хватит надолго!

Конечно, тех, кто задумал перелет на дальнее расстояние, не остановят стыковки в других городах и странах. По-прежнему много желающих провести лето под ласковым турецким солнцем. Отдых здесь прельщает не только лазурным морем, чистыми пляжами, комфортабельностью гостиничного проживания и вкусными угощениями по тарифу «все включено», но и местными историческими достопримечательностями. Поэтому наряду с популярными курортами Аланья, Анталия, Кемер и Бодрум северяне выбирают для отдыха и неочевидный Стамбул – город, в котором христианские мозаики соседствуют с исламскими минаретами.

В топах предпочтительных отечественных направлений – Калининградская область. Сюда летят, чтобы полюбоваться старинной европейской архитектурой, искупаться в Балтийском море и привезти сувениры из янтаря. На самом деле, причин посетить самый западный регион страны гораздо больше. Это и локальная кухня: в заведениях общепита вам предложат кенигсбергские клопсы и строганину из пеламиды. Не оставят равнодушными местные достопримечательности: уникальный природный объект и национальный парк Куршская коса, обновленный Музей Мирового океана, Рыбная деревня, остров Канта и его сердце – Кафедральный собор. Большим спросом у туристов пользуются расположенные у моря поселок Янтарный, Светлогорск, признанный самым медленным городом России, и «город кошек» – Зеленоградск. Правда, в последнем на променаде и набережной в этом году ведутся ремонтные работы, что следует учитывать, дабы не обмануться в своих ожиданиях.

Отдых в Калининградской области – дорогое удовольствие. За прямой перелет из Мурманска во второй половине лета вы заплатите от 6 до 40 тысяч рублей, смотря, когда соберетесь лететь. Это цены на авиабилеты по тарифу без багажа. Недешево обойдется и проживание в отеле, если речь идет о курортах. Хотя этим вопросом стоило бы обеспокоиться заранее: свободных мест на длительный период пребывания осталось не так много, а цены выше, чем при раннем бронировании.

Традиционно лидерство среди мест, где любят отдыхать северяне, удерживают Сочи и другие курорты Краснодарского края, Санкт-Петербурга, Абхазия. Выбор велик, в



Юлия Войтецкая:

– Мой выбор места для отдыха в этом году пал на солнечный Дагестан. Конечно, при всем желании за две недели не успеть посмотреть все красоты республики, но основные достопримечательности мне удалось увидеть. Знакомство с древним городом Дербентом, прогулки на катере по настоящему чуду природы – Сулакскому каньону, купание в Каспийском море, величие гор и мощь водопадов – все это оставило неизгладимое впечатление. Поездка в Дагестан стала для меня настоящим открытием. Я еще раз убедилась, что в России есть места, которые не уступают самым популярным туристическим направлениям. Дагестан – это край гостеприимных людей, вкусной еды и невероятной природы. Я обязательно вернусь сюда снова.

зависимости от того, какой вид отдыха по душе – пляжный, экстремальный, экскурсионный, оздоровительный или на природе. Добраться можно железнодорожным транспортом: через станцию Оленегорск курсирует немало поездов, в том числе в южном направлении. Владельцы личных авто и вовсе вольны строить маршрут на свое усмотрение. Главное – соблюдать правила дорожного движения и при необходимости быть наготове протянуть руку помощи попавшим в беду.

Продолжение на 8-й стр.

Книги в дорогу

Лучший попутчик – книга. Что может быть приятней, чем скоротать время за увлекательным сюжетом под стук колес или гул турбин? Книга составит отличную компанию в поезде и в самолете, на пляже, вечером в гостиничном номере или просто на отдыхе в ближайшем парке. Выбрать ту самую, подходящую по жанру и формату, можно заранее в «Библиотеке Открытий» на Бардина, 25. Вот лишь некоторые рекомендации оленегорских библиотекарей, а прислушаться к ним или к своему вкусу – дело ваше.



«Дом, в котором...» (12+) Мариам Петросян

На окраине города, среди стандартных новостроек стоит Серый дом. Это не просто интернат для детей, от которых отказались родители. Это их отдельная вселенная. В доме живут Сфинкс, Слепой, Лорд, Табаки и другие персонажи. Их клички – «говорящие»: они описывают характер и повадки каждого героя. Эта книга – ода детству со всеми фантазиями и ребяческими суевериями. В то же время она – о неизбежном взрослении. У романа хороший язык, он не скучен, но ОЧЕНЬ индивидуален. Попробуйте начать чтение, и если книга вас захватит, то не отпустит до последней страницы.



«Жизнь взаимы» (16+) Эрих-Мария Ремарк

Роман построен на классической любовной истории. Она – покорительница мужских сердец, уверенная в себе, привыкшая к роскоши, но тяжело больная. Он – известный автогонщик, без дома и семьи, любитель рисковать по-крупному. Страсть и романтика соседствуют с глубокими размышлениями о быстротечности жизни и о том, как любовь способна изменить человека. Будут ли главные герои счастливы и суждено ли им быть вместе – ответы ищите на страницах этого трогательного и пронзительного романа.



«Покоря Эверест» (12+) Джордж Мэллори

Раз уж оленегорцы один за другим покоряют высочайшую точку Европы – Эльбрус, то почему бы не замануться на сам Эверест! Вдохновить на подвиг или предостеречь от попыток способна книга-наследие известного британского альпиниста. Участник трех экспедиций на самую высокую гору мира старался задокументировать каждый свой поход, поэтому книга содержит рецензии, статьи и путевые заметки, включая последние записи Мэллори прямо перед его загадочным исчезновением.



«Дом с панорамными окнами» (16+) Евгения Кретьова

Это сборник рассказов отечественного автора о детях с паранормальными способностями. Их мир отличается от нашего, потому что они видят его иначе. Но Судьба, одарившая их этими способностями, строга. Она шлет им испытания чужой болью, которую они воспринимают как свою, проверяет их намерения каждый раз, когда дети используют свой дар для баловства, и безмолвно следит за ними, когда те заглядывают через мутную гладь зеркал в мир запретный и неживой, а потому опасный.



«Ибис» (18+) Амитав ГOSH

Трилогия, в которую входят книги «Маковое море», «Дымная река» и «Огненный поток», – это захватывающая сага, в центре которой – сплетение историй самых разных людей. Его величество Случай сводит на борту рабовладельческой шхуны обанкротившегося и обесчещенного индийского раджу, американского моряка, молодую француженку и ее сводного брата из Бенгалии, деревенского силача, избежавшую обряда сожжения вдову отставного сипая и даже китайских пиратов. Всем им предстоит пройти через приключения, полные опасностей, испытаний и потрясений.

По информации МУК «ЦБС» г. Оленегорска.
Фото из открытых интернет-источников.



Аферисты постоянно придумывают новые способы выманить у людей деньги или конфиденциальные данные для доступа к счетам.

Но какой бы ни была легенда, есть пять примет, по которым можно сразу же вычислить мошенников:

- На вас выходят сами;
- С вами говорят о деньгах;
- Вас просят сообщить данные;
- Вас выводят из равновесия;
- На вас давят.

Если чувствуете психологический дискомфорт, лучше сразу же прекращайте общение. Ведь чем дольше вы разговариваете с мошенником, тем сильнее он будет на вас давить. На все ваши расспросы у обманщиков есть заготовленные ответы, которые только нагнетают обстановку.

- Никогда не принимайте поспешных решений, особенно если они касаются ваших финансов. Всегда берите паузу, чтобы разобраться в том, что происходит. Возьмите за правило перепроверять любую информацию в первоисточнике.

- Звонят из банка с тревожными новостями? Положите трубку и наберите номер «горячей линии» банка сами, чтобы прояснить реальное положение дел.

- Прислали странное уведомление от имени Федеральной налоговой службы (ФНС)? Заведите личный кабинет на сайте ФНС – в нем можно проверить суммы налогов и сразу же оплатить их.

- Получили «письмо счастья» о государственной выплате? Поищите новости об этом в деловых СМИ. А еще лучше – найдите сам закон, указ или постановление, которые вводят выплаты. Обратите внимание на условия, кому они положены.

Не всегда при общении с аферистом вы заметите все пять признаков мошенничества. Но в любой ситуации стоит проявить бдительность.

КАК МОШЕННИКИ ОБМАНЫВАЮТ ПЕНСИОНЕРОВ

Мошенники стали звонить пожилым людям под видом сотрудников Социального фонда России (СФР) и рассказывать о возможности пересчитать пенсию. Якобы у пенсио-

НЕ ДАЙТЕ СЕБЯ ОБМАНУТЬ

нера обнаружен неучтенный трудовой стаж, который поможет увеличить сумму выплаты.

Для решения вопроса они предлагают прийти на консультацию в Многофункциональный центр или отделение СФР. А чтобы записаться на прием, нужно назвать свои данные паспорта, СНИЛС, ИНН и код из смс-сообщения.

При этом мошенники называют адреса, которые находятся в городе, где живет пенсионер. Это помогает им окончательно втереться в доверие.

На самом деле, все эти данные нужны мошенникам для доступа к учетной записи человека на сайте Госуслуги. Заполучив доступ, они могут беспрепятственно оформить на обманутого пенсионера кредит или займ. Поэтому первым делом в такой ситуации нужно бросить трубку. Это самый действенный способ борьбы с мошенником.

1. По всем вопросам о пенсии и социальных выплатах можно самостоятельно позвонить в единый контактный-центр Отделения СФР. Либо прийти в отделение фонда в своем городе и узнать все на месте.

2. Нельзя сообщать ни личные данные, ни смс-коды незнакомцам по телефону.

3. Если кто-то незнакомый звонит и говорит о деньгах – скорее всего, это мошенники.

4. Если кто-то торопит и заставляет принять финансовое решение, всегда лучше взять паузу и посоветоваться с близкими.

На портале правительства Мурманской области создан раздел о распространенных схемах телефонных и интернет-мошенничества. В разделе «Защитите себя и своих близких от телефонных и интернет-мошенников» собрана информация о схемах обмана, а также о том, как не попасть на уловку злоумышленников.

Помните: ваша финансовая безопасность под угрозой каждую минуту. Не дайте мошенникам вас обмануть!

ОПЕРАТОРЫ СОТОВОЙ СВЯЗИ

Под видом специалистов известных телекоммуникационных компаний мошенники стараются получить доступ к аккаунту человека на сайте «Госуслуги». Они звонят жертве и утверждают, что действующий договор заканчивается и его необходимо продлить, иначе номер передадут другому абоненту. Идти никуда не нужно, все можно сделать по телефону, уверяет злоумышленник. Достаточно продиктовать код из смс. Следующий шаг – перейти по ссылке, где нужно

вести еще один код. Таким образом человек не продлевает договор, который на самом деле является бессрочным, а предоставляет данные для входа в личный кабинет на портале «Госуслуги» и всю информацию о себе, которая хранится на этом ресурсе.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ОТ ЛЖЕБРОКЕРОВ

Обещание легких денег многих привлекает. Злоумышленники связываются с потенциальными инвесторами через социальные сети или звонят им под видом сотрудников известных инвестиционных компаний. Предложение заманчивое – нужно лишь открыть «брокерский» счет и инвестировать от 10 000 рублей. Доход – не меньше миллиона. Для открытия такого счета мошенники требуют установить приложение. Далее программа имитирует якобы рост доходов от инвестиций, в том числе в криптовалюту. Как только у «инвестора» возникает желание вывести деньги со счета – начинаются проблемы. Лжеброкеры говорят, что сделать это сложно. Нужно пополнить счет еще раз на определенную сумму, оплатить «страховку» или ежедневное размещение валюты в «европейской ячейке» либо найти поручителя и даже зарегистрировать его в Минфине России, чтобы можно было «обналичить» средства. В итоге инвестор теряет свои деньги, а заодно и надежду на будущие миллионы.

«ЕСТЬ ВАКАНСИЯ»

Злоумышленники размещают в интернете объявления о вакансиях в крупных компаниях и государственных организациях. Откликнувшимся соискателям предлагается пройти удаленное собеседование, во время которого проводится сбор персональных данных граждан, в том числе банковских.

Для подписания трудового договора предлагается сделать денежный перевод якобы для оплаты предварительного обучения или медосмотра, взносов за спецодежду или проверки актуальности банковской карты для зачисления будущей зарплаты. В некоторых случаях предлагается установить на телефон приложение, которое по факту является вредоносным.

В Отделении Банка России по Мурманской области отмечают – это верный признак того, что вы имеете дело с мошенниками.

- Не спешите передавать личные данные и откажитесь от такого предложения. Важно помнить, что настоящие работодатели не собирают банковскую информацию, не запрашивают финансовых документов, не просят кандидатов финансово участвовать в каких-либо операциях, – рассказал заместитель начальника отдела безопасности Отделения Банка России по Мурманской области Иван Панковец.

Гороскоп на неделю с 21 по 27 июля 2025 года

ОВЕН



Овны могут обнаружить, что их привычные рамки в отношениях или работе стали тесными. Это время подходит для того, чтобы пересмотреть договоренности, которые давно вызвали внутренний дискомфорт. Избегайте импульсивных решений. Во второй половине недели сфера творчества или хобби станет источником неожиданных возможностей. Возможно, вас заметят в кругу единомышленников.

ТЕЛЕЦ



Для Тельцов неделя станет периодом внутреннего противостояния между стабильностью и переменами. Возможны дискуссии с близкими. Коллеги или руководство проявят неожиданный интерес к вашим нереализованным проектам. Возможны незапланированные траты, связанные с улучшением жилищных условий или здоровья.

БЛИЗНЕЦЫ



Близнецов ждет неделя активного обмена информацией. Вы станете центром внимания в социальных кругах, но вместо радости это вызовет напряжение. Важно сохранять дистанцию, чтобы не ввязаться в конфликт. Сфера финансов потребует пересмотра. Избегайте спонтанных покупок – они могут нарушить бюджет.

РАК



Для Раков неделя станет временем глубокой переоценки ценностей. Вы почувствуете растущее недовольство рутинными обязанностями. Возможны конфликты с теми, кто пытается навязать вам свой ритм жизни. Постарайтесь не принимать близко к сердцу чужие ожидания. Сфера романтических отношений активизируется. К концу недели забота о здоровье выйдет на первый план.

ЛЕВ



Львов ждет неделя триумфов и внутренних противоречий. Ваше творческое начало вырвется наружу. Скоро вы сможете уладить давние разногласия. Возможны незапланированные поездки или приглашения, которые заставят пересмотреть приоритеты. Ваша способность импровизировать будет на высоте, но не забывайте о безопасности.

ДЕВА



Для Дев неделя станет временем борьбы между логикой и эмоциями. Рабочие вопросы потребуют от вас повышенной концентрации. Проверьте документы – возможно, обнаружится ошибка, которая грозит срывом планов. Сфера дружбы и социальных связей активизируется: вы можете стать организатором масштабного события или примирителем в конфликте.

ВЕСЫ



Весам предстоит выбор между личными желаниями и общественными обязательствами. Вы можете получить шанс на профессиональное развитие. К концу недели домашние дела потребуют повышенного внимания. Не исключено, что вы обнаружите в своем жилище предмет, который напомнит о прошлом и заставит задуматься о будущем.

СКОРПИОН



Скорпионы почувствуют скрытые возможности. Возможно, информация, которую вы случайно узнали, заставит пересмотреть отношение к близкому человеку. Карьера потребует решительности: вы сможете занять позицию, которую давно считали недостижимой, но для этого придется пойти на риск.

СТРЕЛЕЦ



Для Стрельцов неделя станет временем размышлений и неожиданных путешествий. Вы столкнетесь с необходимостью защищать свои убеждения. Финансы потребуют осторожности: возможны предложения, которые покажутся выгодными, но скрывают подводные камни. Будьте готовы к тому, что ваши идеи подвергнут тщательной проверке.

КОЗЕРОГ



Козерогов ждет неделя планирования и внутренних сомнений. Вы сможете реализовать мечту, которая долго считалась несбыточной. Ваша способность находить компромиссы поможет разрешить давний конфликт, но избегайте излишней самокритики. К концу недели возможны неожиданные известия от дальних родственников или старых друзей, которые повлияют на ваши планы на ближайшие месяцы.

ВОДОЛЕЙ



Водолеям предстоит неделя инноваций и эмоциональных всплесков. Вы почувствуете тягу к экспериментам. Финансы потребуют анализа: выяснится, что некоторые из ваших расходов не оправдывают ожиданий. К концу недели романтические отношения станут центром внимания. Не исключено, что вы встретите особенного человека.

РЫБЫ



Для Рыб неделя станет временем неожиданных союзов. Ваша интуиция достигнет пика, подсказывая, кому можно доверять, а кому нет. Избегайте людей, которые пытаются вами манипулировать. Карьера потребует гибкости, творческие проекты выйдут на новый уровень. Возможно, вы объединитесь с единомышленниками для реализации идеи, которая изменит ваше представление о собственных возможностях.

заполярная руда

№ 28 (5115)

Распространяется бесплатно

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Мурманской области. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ51-00352 от 08.08.2017. Газета выходит по субботам. Способ печати – офсетный.

Учредитель газеты:

Администрация г. Оленегорска с подведомственной территорией Мурманской области. Индекс 52847.

При использовании материалов ссылка на газету «Заполярная руда» обязательна.

Главный редактор Яшина Ю. Д.

Компьютерная верстка в редакции газеты «Заполярная руда». Выход в свет 19 июля 2025 года. Газета отпечатана в ООО «М51», 183010, г. Мурманск, ул. Зеленая, 47. Тираж 500. Заказ № 34053.

12+

Адрес редакции, издателя:

184530, г. Оленегорск, Мурманской области, ул. Бардина, д. 56. Телефон редакции: 8-953-757-91-97. E-mail: zapruda@mail.ru; группа VK: https://vk.com/zapruda; сайт: https://gazetazapruda.ru.

Макушка лета

Продолжение.
Начало на 6-й стр.



**В ГОСТЯХ ХОРОШО,
А ДОМА ЛУЧШЕ**

Отдохнуть не хуже можно и в родной Мурманской области, недаром северный регион облюбовали даже знаменитости. Не так давно в наших краях были замечены стендап-комик Иван Абрамов, актер Дмитрий Дюжев и певица Юлианна Караулова. Наиболее востребованными направлениями остаются Кировск, «горнолыжная столица Заполярья», и Териберка, которая привлекает уникальными природными достопримечательностями и возможностью увидеть морских гигантов – китов.

Не менее популярен событийный туризм. Остаток лета в регионе отметится россыпью фестивалей. С 15 по 17 августа в Апатитах в двадцатый раз возродится и оживет «Город Солнца – город Мастеров»: в сосновом бору пройдут мастер-классы, концерты, выставки, тренинги, экстремальные игры, клубные встречи и познавательные семинары. 23 и 24 августа ждет гостей фестиваль северной культуры «Имандра» в Мончегорске. Это крупнейшее мероприятие под открытым небом позволит всей семьей погрузиться в атмосферу Средневековья. 30 августа «Gastro Industry Fest» объединит на площадке в Никеле тысячи любителей арктической кухни и индустриального колорита. Десятки заведений Мурманской области удивят гурманов многогранностью вкусов и уникальными позициями меню, включая локальные продукты, которыми богат Север. Повышенное внимание ценителей активного отдыха, вероятно, привлекут два спортивных события под занавес теплого сезона: забег «Лахти трейл» в Кандалакше 30 августа и фестиваль спорта «Гольф-стрим-2025» в Мурманске 31 августа.

Среди жителей региона, в том числе оленегорцев, немало приверженцев дачного отдыха. Благо, при должном уходе удастся собирать богатый урожай. Сколько радости местным садоводам и огородникам приносит каждый распутившийся на участке цветок, каждый созревший огурец или спелый помидор. Осенью и зимой так приятно угостить близких домашними закрутками, вареньем и соленьями. Однако

дача должна приносить радость, а не проблемы со здоровьем. Поэтому не переусердствуйте на грядках: дозируйте нагрузку, пейте воду, избегайте перегрева и следите за самочувствием – головокружение, боль в груди или спине требуют остановки.

Возможности для отдыха есть и в черте города. Учреждения культуры проводят разнообразные мероприятия в рамках региональной акции «На Севере – лето» и нового губернаторского проекта «Северное долголетие». С приходом тепла стали оживленнее парки и скверы. Особенно многолюдно на Минеральной набережной, благоустроенной по программе «Формирование комфортной городской среды» Национального проекта «Жилье и городская среда». Оленегорцы разного возраста качаются на качелях, отработывают трюки на самокатах на оборудованной скейт-площадке, занимаются спортом на уличных тренажерах, подкармливают уток на Банном озере, рыбачат, гуляют, загорают, строят песочные замки, катаются на велосипедах и играют с малышами на детской площадке. Под запретом только купание, о чем предупреждают информационные таблички.

В общем, выбор мест и способов отдыха велик и зависит от индивидуальных предпочтений и потребностей. Для кого-то, например, это подходящее время, чтобы поправить свое здоровье. Не возбраняется даже провести долгожданный отпуск лежа на диване, восстанавливая душевное равновесие за чтением или просмотром фильмов. Главное, чтобы вы смогли хорошенько расслабиться, получить удовольствие и сохранить теплые воспоминания о лете 2025-го, которое не повторится никогда.



АПТЕЧКА В ДОРОГУ

Что по-настоящему может испортить отдых, так это болезнь. Отправляясь в отпуск, важно взять с собой не только купальник и солнцезащитный крем, но и компактный набор лекарств на случай распространенных проблем со здоровьем. Специалисты Российского национального исследовательского медицинского университета имени Н.И. Пирогова рекомендуют иметь в аптечке средства первой необходимости.



Для обработки ран:

- антисептики;
- перевязочные материалы – бинт, пластыри (обычные и гидроколлоидные от мозолей);
- противовоспалительную мазь (при инфицированных ранах);
- обезболивающий гель (при ушибах и растяжениях).

При простуде и ОРВИ:

- жаропонижающие и обезболивающие препараты;
- сосудосуживающие капли или спрей от насморка – использовать их нужно не более 5 дней, иначе возможен риск развития зависимости (медикаментозный ринит);
- солевые растворы для промывания;
- леденцы или спрей от боли в горле.

При отравлении и расстройстве ЖКТ:

- сорбенты (при отравлении);
- регидратанты (при обезвоживании из-за рвоты или диареи);
- противодиарейные средства;
- спазмолитики (при болях в животе);
- антацидные препараты (при изжоге и боли в желудке).

При хронических заболеваниях:

- двойной запас инсулина, глюкометр – диабетикам;
- два ингалятора – астматикам;
- автоинъектор адреналина, антигистаминные препараты – аллергикам;
- тонометр – гипертоникам.

Дополнительно:

- средства от укусов насекомых;
- солнцезащитный крем (SPF 30-50) и Пантенол (при ожогах);
- репелленты (от укусов насекомых).

При подготовке к поездке важно правильно распределить медикаменты. Жизненно важные препараты (инсулин, лекарства для астматиков, сердечные препараты), а также все сопроводительные документы (рецепты на английском языке, медицинские справки) необходимо держать в ручной клади. Остальные лекарства в оригинальных упаковках и жидкости объемом более 100 мл можно упаковать в багаж.

Оригинальная упаковка – это не просто формальность, а необходимость. Она соответствует требованиям таможни, защищает препараты от повреждений, содержит важную информацию о составе и сроке годности, особенно критична для сильнодействующих средств.

При въезде в другую страну заранее изучите вакцины, которые могут понадобиться.

Если заметите беспокоящие симптомы, не полагайтесь только на аптечку, обратитесь к врачу.

Подготовила Алена Штепенко.
Фото автора и из личных архивов Т. Штепенко, Ю. Войтецкой, М. Чебан.



С праздником, «Заполярка»!

20 июля свой 69-й день рождения отметит единственное печатное издание Оленегорска – газета «Заполярная руда». Дата некруглая, поэтому коллектив редакции встретит праздник на рабочем посту. Это не мешает, однако, в прекрасном расположении духа и приподнятом настроении принимать поздравления от наших верных друзей и читателей.

Любовь Медведева:

– Дорогая «Заполярка»! Уважаемые сотрудники! От имени городской организации ВОИ примите самые сердечные поздравления с днем рождения любимой газеты. Мы с нетерпением ждем каждый выпуск, чтобы узнать, что интересного произошло в городе за неделю и через интервью познакомиться ближе с интересными людьми, живущими в Оленегорске.

Спасибо, что поднимаете проблемы людей с ограниченными возможностями здоровья и регулярно освещаете деятельность местного общества инвалидов. Для нас это очень ценно, и мы всегда рады видеть себя в родной газете. Желаем коллективу вдохновения, творческих успехов и благодарных читателей. Надеемся на дальнейшее успешное сотрудничество.



Елена Вельмякина:

– От всего сердца хочу поздравить коллектив и читателей «Заполярной руды» с днем рождения газеты! Иногда я пытаюсь представить Оленегорск без «Заполярной руды» – не получается! Очень хорошо, что у нашего города есть такая народная газета. Вы пишете о горожанах и для горожан. В газете всегда много разнообразных и интересных статей, здесь можно найти актуальную информацию о проблемах и достижениях Оленегорска.

Я думаю, что долгая жизнь нашей «Заполярки» не была бы возможной без профессионализма, трудолюбия и искренней заинтересованности жизнью родного города, чем всегда отличались журналисты «Заполярной руды».

Желаю коллективу сохранять и развивать эти качества – в этом залог долгой жизни газеты. От всей души желаю вам здоровья, благополучия, новых творческих удач и вдохновения!

Ильхамия Габидуллина:

– Мы, оленегорское отделение общественной организации «Дети войны», от всей души поздравляем сотрудников нашей любимой газеты «Заполярная руда» с днем ее рождения. Желаем крепкого здоровья, энергии, бодрости и успехов в вашем непростом труде. Продолжайте радовать нас новыми интересными материалами.



Анна Москвина:

– Искренне поздравляю коллектив «Заполярной руды» с днем рождения нашей дорогой газеты! Благодаря вам мы постоянно узнаем что-то новое, находим увлекательные сведения и встречаем на страницах издания необыкновенных людей.

Пусть работа приносит вам удовольствие, вдохновение приходит без усилий, а оптимизм сопровождает вас, как в самые светлые праздники. Сохраняйте свой неповторимый стиль, бодрость духа и высокий уровень мастерства, который вы демонстрируете все эти годы.

Подготовила Алена Штепенко.
Фото автора и из личных архивов респондентов.



Еще больше интересных новостей в официальной группе Администрации города Оленегорска.
Сканируйте qr-код, подписывайтесь на новости группы и будьте в курсе последних событий первыми!