



12+



Заполярная

№ 03 (5090)
25 января 2025 года

РУДА

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

День российского студенчества



Фото Анны Зацериной.

Роман Зотиков, студент третьего курса ОГПК, отмечен Губернаторской стипендией.

Подробности на 8 стр.

«Витаминизация» в Заполярье

Губернаторский проект продлен на 2025 год



стр. 2

Татьянин день

У крестьян было поверье: женщина, родившаяся в этот день, будет хорошей хозяйкой



стр. 3

Праздник знаний и молодости

В Оленегорске отметят День студента



25 января – День российского студенчества

Дорогие студенты и наставники молодежи! От всей души поздравляю вас с Днем российского студенчества!

Студенческие годы – самый интересный, насыщенный событиями, веселый, и в то же время очень ответственный этап в жизни каждого человека. В этот период закладываются основы будущих профессиональных и жизненных успехов.

Энергия, инициативность, нестандартное мышление молодежи нужны современному обществу. Сегодня именно на вас мы возлагаем надежды на благополучное будущее нашей страны, Мурманской области и города Оленегорска. На вас ляжет ответственность за развитие региона, преемственность истории и культуры, за достойную жизнь старших и воспитание грядущих поколений. Поэтому искренне надеюсь, что получив знания и диплом о высшем и среднем профессиональном образовании в различных учебных учреждениях, вы вернетесь в родной город квалифицированными специалистами.

Отдельные слова благодарности хочу сказать наставникам-педагогам за профессионализм, душевное тепло, опыт и знания, которые вы ежедневно передаете своим ученикам. Успех каждого студента – это огромный труд педагогов.

Дорогие друзья! Желаю вам всегда сохранять молодость души, радость творчества и веру в себя. Смело идите к намеченным целям, осуществляйте задуманное и воплощайте свои мечты. У вас есть для этого и силы, и возможности. Развивайтесь и никогда не останавливайтесь на достигнутом!

**Сергей Пашинский,
глава города Оленегорска.**

Уважаемые студенты и педагоги Оленегорского горнопромышленного колледжа! От всей души поздравляю с веселым, молодежным, ярким зимним праздником – Днем студента!

Студенчество – это особое состояние души. Это целый мир, в котором нет ничего невозможного. Наши студенты ярко проявляют себя в самых различных сферах. Колледж гордится своими спортсменами, волонтерами, творческими личностями, активистами и отличниками.

Вы, дорогие студенты, служите примером того, как нужно жить полной жизнью. Делайте свою жизнь еще более интересной и насыщенной. Используйте полученные знания в полной мере, будьте упорными, и достигайте новых вершин!

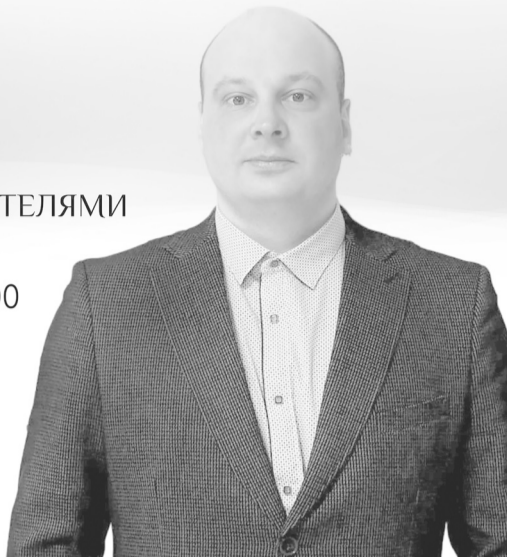
Хочется сказать слова благодарности и тем, кто делится со студентами своими знаниями, опытом, навыками, вкладывает душевное тепло в свою работу. С праздником вас, уважаемые преподаватели!

Пусть веселый, незабываемый День студента подарит всем массу позитива и счастливых улыбок. С праздником!

**Наталья Панас,
директор ГАПОУ МО «ОГПК».**

ОНЛАЙН
ВСТРЕЧА С ЖИТЕЛЯМИ

27 января 18:00

Трансляция будет доступна в официальном сообществе
Главы города Оленегорска в социальной сети
"ВКонтакте"

МЭРИЯ-ИНФОРМ

21 января состоялось очередное аппаратное совещание, на котором обсудили итоги прошедшей недели, оперативную обстановку и уборку городских территорий.

Одна из важных тем прошедшей недели – содержание дворовых и общественных территорий, улично-дорожной сети в зимний период. Введен режим повышенной готовности на территории Мурманской области в связи с неблагоприятными погодными условиями и необходимостью ликвидации гололеда на автомобильных дорогах и внутридворовых территориях и проездах. Все подрядные организации, управляющие компании и ТСЖ Оленегорска переведены на усиленный режим работы. Особое внимание уделено посыпке противогололедным материалом тротуаров, пешеходных переходов и лестниц. За отчетный период на улично-дорожной сети распределены 220 кубических метров песка. Для сравнения – это в четыре раза больше, чем за предыдущую неделю. На придомовых территориях работают 89 дворников и 5 единиц техники. Очищены от наледи и снега 15 кровель МКД.

Евгений Коновалов, начальник Отдела по культуре, спорту и делам молодежи, подвел итоги проведения праздничного мероприятия, посвященного Крещению Господню. На озере Комсомольское была оборудована купель. Настоятель храма имени преподобного Димитрия Прилуцкого Василий Баур провел обряд водосвятия. В освященную прорубь окунулись 223 жителя нашего города. Порядок и спокойствие на Крещенских купаньях обеспечивали сотрудники полиции, представители оленегорской народной дружины и дежурила бригада скорой помощи. Мероприятие прошло без происшествий.

Об оперативной обстановке на территории муниципального округа доложил Дмитрий Степанов, врио начальника МО МВД России «Оленегорский». По его словам, в дежурную часть поступило 181 сообщение, в том числе 56 об административных нарушениях. Зарегистрировано пять преступлений, четыре из них раскрыты.

Поездка в общественном транспорте

В Мурманской области с 1 февраля обновят тарифы на перевозку пассажиров.

– Тарифы оставались неизменными уже два года. За это время выросли расходы организаций-перевозчиков: это минимальный размер оплаты труда, стоимость горюче-смазочных материалов, техническое обслуживание транспортных средств, страхование и так далее. Дальнейшее сдерживание тарифов приведет к росту убытков транспортных организаций, и как следствие, к ухудшению качества и бесперебойности оказания услуг, – отметила глава регионального комитета по тарифному регулированию Елена Стукова.

Появятся отдельные тарифы за наличный расчет:

– от 41 до 50 рублей за поездку в городском сообщении в зависимости от способа оплаты;
– от 4,10 до 5,25 рублей за км пути в пригородном сообщении в зависимости от муниципалитета и способа оплаты;

– от 3,70 до 4,62 рублей за км пути в междугородном сообщении в зависимости от муниципалитета.

Самыми выгодными по-прежнему останутся тарифы при оплате Единой картой жителя (www.karta51.ru/). В Мурманской области уже выдано почти 80 тысяч ЕКЖ.

Забота о здоровье северян

Губернатор Андрей Чибис: за год реализации проекта «Витаминизация» его участниками стали более 58 тысяч человек.

Уникальный проект, по которому жители региона могут абсолютно бесплатно сделать анализ на уровень витамина D в организме и, при выявлении его дефицита, получить необходимый препарат, запущен год назад – 26 января 2024 года.



– Мы стартовали с открытия всего трех пунктов витаминизации в крупных торговых-развлекательных центрах Мурманска, а за год во всем регионе открылись уже 23 таких пункта. За это время мы настроили качество работы пунктов, введя возможность предварительной записи и электронные очереди. Запустили работу «Витаминизации» в наших удаленных населенных пунктах, – сказал губернатор.

В 2024 году дефицит витамина D был выявлен у более 80 процентов жителей, пришедших на обследование. Им

было выдано почти 48 тысяч курсовых доз препарата.

– Участниками проекта «Витаминизация» стали более 58 тысяч человек, а это почти каждый 11-й житель региона, – подчеркнул Андрей Чибис, отметив, что в связи с большой популярностью проекта среди жителей, было принято решение продлить действие программы на 2025 год.

– Приглашаю всех жителей увеличить этот показатель, придя в наши пункты витаминизации. Напоминаю, что нет ограничений участвовать и получить бесплатную диагностику. Получить препарат могут в том числе те люди, которые проходили эту проверку уже год назад. Позаботьтесь, пожалуйста, о своем здоровье, особенно в процессе выхода из полярной ночи, – сказал губернатор.

Напомним, в феврале 2024 года инициатива Мурманской области в рамках работы международной выставки-форума «Россия» была представлена министру здравоохранения РФ Михаилу Мурашко, который высоко оценил значимость проекта.

Говоря об итогах реализации диагностического проекта, заместитель министра здравоохранения Мурманской области Екатерина Сулима напомнила, что он был реализо-

ван в рамках стратегического плана «На Севере – жить». Проверить уровень содержания витамина D в организме мог каждый желающий старше 18 лет в 23-х специально организованных пунктах, которые для удобства жителей работали в пятницу и выходные дни в популярных и доступных местах. За 49 недель работы проекта «Витаминизация» обследовано на уровень витамина D прошли 58 261 жителей региона, из которых 73 процента – женщины.

– В случае выявления отклонения от нормы по результатам тестирования гражданам предлагается пройти дополнительное обследование состояния здоровья в рамках диспансеризации, что позволит в дальнейшем выявить на ранних стадиях или предотвратить переход в хроническую форму заболевания, связанного с дефицитом витамина D, – подчеркнула Екатерина Сулима.

Основной возраст прошедших тестирование приходится на трудоспособное население региона – 20-55 лет – 57 процентов. Более 80 процентов обследованных имеют низкий уровень витамина D, 8 процентов из них имеют уровень витамина D ниже 10 нг/мл. За время реализации проекта было выдано 47 895 курсовых доз препарата для компенсации витамина D.

В связи с большой популярностью и важностью полученных результатов для оценки состояния здоровья населения региона по поручению Андрея Чибиса было принято решение продлить проект «Витаминизация» на 2025 год. Для прохождения обследования единственным требованием является регистрация по месту проживания в Мурманской области.

Можно предварительно записаться на проведение витаминизации через Единый контактный центр (телефоны указаны на сайтах и в госпубликах медучреждений) или прийти в часы работы в порядке живой очереди в действующие пункты. Их перечень размещен на сайте регионального Минздрава в соответствующем разделе (Главная/Направления деятельности/Витаминизация).

Наш корр.



МОБИЛЬНЫЙ ПУНКТ

для проверки уровня витамина D
бесплатно

+ Вакцинация от гриппа! Защити себя и свою семью!

Оленегорск



Музейно-выставочный зал
«У Оленьей горы», пр. Ленинградский, д. 7



Пятница | Суббота | Воскресенье
12:00 – 20:00

В Оленегорске пункт «Витаминизация» расположен в музейно-выставочном зале «У Оленьей горы» по адресу: Ленинградский проспект, д. 7. Он работает с пятницы по воскресенье с 12 до 20 часов.

Запись в пункты витаминизации на проведение бесплатного скринингового исследования уровня витамина D в организме доступна: в четверг и пятницу с 10.00 до 20.00, в субботу с 09.00 до 15.00 по телефону 8 (8152) 56-81-80 (в тоновом режиме набрать цифру 2).

Татьянин день – это, пожалуй, самые известные в России именины. Это связано с тем, что 25 января не только поздравляют всех Татьян, но еще и отмечают День студенчества в России. Мы поговорили с прекрасными Татьянами Оленегорска и выяснили, как имя повлияло на их жизнь.

Итак, она звалась Татьяной

Ее имя определила сама судьба: она родилась 25 января, и так зовут ее любимую бабушку. Татьяна Зенова – заведующий сектором по работе с молодежью в Молодежном пространстве «Сопки».

– Я отношусь к своему имени по-особому. Ведь всех Татьян, которых я знаю, отличают особые энергичность и позитив, – говорит Татьяна Зенова.

Она вспоминает, что одним из самых ярких празднований дня рождения был в Санкт-Петербурге. Тогда студентка Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта День студента и день рождения провела с однокурсниками шумно, весело и активно.

– С бабушкой у меня с детства особые отношения. Она чаще ласково со мной говорит, когда я прихожу в гости или когда ездили на дачу. Она по-особенному добра ко мне. Даже дедушка нас с ней называл: «Мои Тани», – с теплотой говорит девушка.

По одной из версий, имя Татьяна пришло из древнегреческого языка и означает «устроительница» и, по словам нашей героини, верно характеризует ее.

– Я стараюсь сделать так, чтобы молодежь, которая приходит в «Соп-

ки» чувствовала себя здесь комфортно и уверенно. Навожу уют, постоянно что-то переставляю из мебели. В общем, меняю пространство. Но в первую очередь, конечно, пытаюсь воспитывать в них ответственность, умение слышать друг друга, вести конструктивный диалог, общаться со взрослыми, быть вежливыми и внимательными, отвечать за свои поступки, – говорит Татьяна.

Не сквернословить, не курить и уважать друг друга – такие правила установлены в молодежном пространстве «Сопки». И это единственные правила, которые здесь установлены. В остальном подростки свободны: они могут проявлять свои таланты и умения, реализовывать инициативы, играть в компьютерные игры и общаться, петь караоке, танцевать или играть на музыкальных инструментах, организовывать мастер-классы. По словам Татьяны Зеновой, в «Сопках» многие подростки находят альтернативу одиночеству, бездумному сидению в интернете или бесполовому брожению по улице.

– Таких ребят сразу видно. Подростки сначала могут долго присматриваться к пространству, нашим правилам, ко мне. Обычно на третью неделю пребывания в «Сопках» специа-

листы по работе с молодежью видят, есть ли у них интерес. Наша цель – раскрыть талант и рвение подростков, поддержать начинание, создать ситуацию успеха, вселить уверенность, – объясняет Татьяна.

Она признается, что любит спорт и старается чаще организовывать активные мероприятия. К примеру, ребята изучали керлинг, катаясь на креслах, играли в бумажные снежки. По словам Татьяны, с подростками непросто, но интересно. И здесь ей пригодился опыт работы в детском саду и Центре внешкольной работы.

– Каждый возраст по-особенному хорош. По большому счету подростки мало отличаются от дошкольников: у них та же неуверенность, непонимание жизни. И задача взрослых – объяснить, как поступать в меняющихся обстоятельствах. Я отличаюсь от активистов «Сопок» только величиной жизненного опыта. Себя чувствую на 16 лет, – улыбается Татьяна.

Представительницам этого имени посвящено множество песен и стихов. И, по мнению Татьяны, неслучайно. Ведь имя символизирует величие и простоту, силу и нежность, заботу и уверенность.

Анна Зацепурина.

Фото из личного архива Т. Зеновой.



Русская душою

О любви, героизме и Родине поет Татьяна Журавлева, старший методист «Информационно-методического центра» г. Оленегорска, в составе народного самодеятельного коллектива вокального ансамбля «Северные росы». Каждая песня откликается в душе этой красивой голубоглазой женщины. Творчество – та отдушина, которая поддерживает в жизни, дает силы и ощущение полета.



Татьяна 20 лет занимается в «Северных росах». Искусство вошло в ее жизнь еще в школе. Она была активной ученицей. Ей нравилось пробовать себя и в пении, и в театральном кружке. Участие в ансамбле называет своей «второй жизнью». На репетиции ходит несколько раз в неделю. Это не дает расслабиться. Возможность мобилизоваться и настроиться, умение собраться с силами позволяют потом эффективно решать задачи и работать.

– Когда только пришла в коллектив, пришлось изучить нотную грамоту для того, чтобы читать партитуру. Для меня каждое наше выступление, неважно где оно происходит, это всегда положительные эмоции. Помню первый концерт, посвященный пятилетию коллектива. Мне впервые позволили выйти на сцену в составе ансамбля. Для меня это была большая честь и очень ответственно, потому что в коллектив я пришла в канун пятилетия, – рассказывает Татьяна Васильевна.

Она говорит, что за время певческой карьеры было множество ярких и незабываемых впечатлений. С ностальгией вспоминает, как пела на одной сцене с великой Надеждой Бабкиной. Как коллектив «Северные росы» давал концерт на авианосце «Адмирал Кузнецов», где выступал со своим ансамблем Владимир Спиваков, как узнала много нового во время экскурсии по кораблю.

– Мой день рождения выпадает на Новый год. И часто остается незамеченным. Поэтому Татьянин день жду с особым чувством. В этот день меня поздравляют и с прошедшим днем рождения, и с именинами, – говорит Татьяна Журавлева.

В Оленегорск ее привез муж. Тогда Таню поразило, насколько радушно встретили родители супруга молодую жену. Здесь, имея образование Череповецкого государственного пединститута, она трудилась в детском саду. Позже ей предложили работу в «Информационно-методическом центре».

Будучи старшим методистом центра, она с удовольствием посещает открытые мероприятия в детских садах и школах. Организует и проводит городские конкурсные мероприятия, направленные на поддержку олимпийского движения, исследовательской деятельности, творчества и профессионального становления обучающихся, имеющих повышенные образовательные потребности. В качестве члена жюри принимает участие в конкурсах педагогического мастерства.

– Я люблю свою работу. С удовольствием прихожу в коллектив. Здесь царит особая доброжелательная, и я бы даже сказала, душевная атмосфера. Где каждый поможет и поддержит, – откровенничает Татьяна Васильевна.

Она любит свой дом, детей, внуков и свое хобби. Ведь в «Северных росах» поет ее душа. Поет о любви, великой Родине, бескрайних просторах страны и русской душе.

Анна Зацепурина.

Фото из личного архива Т. Журавлевой.

понедельник, 27 января

05.00 «Доброе утро». 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.20 «Модный приговор».

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 Вести.

МАТЧ!

06.00, 14.55 «Тайны звезд спорта». 06.30 «Все о главном».

ТВУ

06.00 «Настроение». 08.15 «Смех, дрозд и видео».

СТС

06.00, 05.50 Ералаш. 06.05 Мультифильмы.

СТС

06.00, 05.50 Ералаш. 06.05 Мультифильмы.

5

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. 05.25 «Крепкие орешки».

РОССИЯ К

06.30 «Пешком...». 07.05 «Монголы великого Дуня».

РОССИЯ К

06.30 «Пешком...». 07.05 «Монголы великого Дуня».

вторник, 28 января

05.00 «Доброе утро». 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.20 «Модный приговор».

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 Вести.

МАТЧ!

06.00, 14.55 «Тайны звезд спорта». 06.30 «Все о главном».

ТВУ

06.00 «Настроение». 08.15 «Смех, дрозд и видео».

СТС

06.00, 05.50 Ералаш. 06.05 Мультифильмы.

СТС

06.00, 05.50 Ералаш. 06.05 Мультифильмы.

5

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. 05.25 «Крепкие орешки».

РОССИЯ К

06.30 «Пешком...». 07.05 «Монголы великого Дуня».

РОССИЯ К

06.30 «Пешком...». 07.05 «Монголы великого Дуня».

среда, 29 января

05.00 «Доброе утро». 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.20 «Модный приговор».

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 Вести.

МАТЧ!

06.00, 14.55 «Тайны звезд спорта». 06.30 «Все о главном».

ТВУ

06.00 «Настроение». 08.15 «Смех, дрозд и видео».

СТС

06.00, 05.50 Ералаш. 06.05 Мультифильмы.

СТС

06.00, 05.50 Ералаш. 06.05 Мультифильмы.

5

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. 05.25 «Крепкие орешки».

РОССИЯ К

06.30 «Пешком...». 07.05 «Монголы великого Дуня».

РОССИЯ К

06.30 «Пешком...». 07.05 «Монголы великого Дуня».

четверг, 30 января

05.00 «Доброе утро». 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.20 «Модный приговор».

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 Вести.

МАТЧ!

06.00, 14.55 «Тайны звезд спорта». 06.30 «Все о главном».

ТВУ

06.00 «Настроение». 08.15 «Смех, дрозд и видео».

СТС

06.00, 05.50 Ералаш. 06.05 Мультифильмы.

СТС

06.00, 05.50 Ералаш. 06.05 Мультифильмы.

5

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. 05.25 «Крепкие орешки».

РОССИЯ К

06.30 «Пешком...». 07.05 «Монголы великого Дуня».

РОССИЯ К

06.30 «Пешком...». 07.05 «Монголы великого Дуня».

пятница, 31 января

05.00 «Доброе утро». 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.20 «Модный приговор».

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.

МАТЧ!

06.00, 14.55 «Тайны звезд спорта». 06.30 «Все о главном».

ТВУ

06.00 «Настроение». 08.15 «Смех, дрозд и видео».

СТС

06.00, 05.50 Ералаш. 06.05 Мультифильмы.

СТС

06.00, 05.50 Ералаш. 06.05 Мультифильмы.

5

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. 05.25 «Крепкие орешки».

РОССИЯ К

06.30 «Пешком...». 07.05 «Монголы великого Дуня».

РОССИЯ К

06.30 «Пешком...». 07.05 «Монголы великого Дуня».

суббота, 1 февраля

06.00 «Доброе утро». 09.00 «Умники и умницы».

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота. 08.00 «Местное время».

МАТЧ!

06.00 География спорта. 12+ 06.30 Центральный куб.

ТВУ

06.00 «Настроение». 08.10 «Доктор И...».

СТС

06.00, 05.50 Ералаш. 06.05 Мультифильмы.

СТС

06.00, 05.50 Ералаш. 06.05 Мультифильмы.

5

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. 05.25 «Крепкие орешки».

РОССИЯ К

06.30 «Пешком...». 07.05 «Монголы великого Дуня».

РОССИЯ К

06.30 «Пешком...». 07.05 «Монголы великого Дуня».

воскресенье, 2 февраля

06.00 «Доброе утро». 09.00 «Умники и умницы».

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота. 08.00 «Местное время».

МАТЧ!

06.00 География спорта. 12+ 06.30 Центральный куб.

ТВУ

06.00 «Настроение». 08.10 «Доктор И...».

СТС

06.00, 05.50 Ералаш. 06.05 Мультифильмы.

СТС

06.00, 05.50 Ералаш. 06.05 Мультифильмы.

5

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. 05.25 «Крепкие орешки».

РОССИЯ К

06.30 «Пешком...». 07.05 «Монголы великого Дуня».

РОССИЯ К

06.30 «Пешком...». 07.05 «Монголы великого Дуня».

27 января – День снятия блокады Ленинграда

И билась жизнь среди ледяных камней

Жителям города пришлось многое преодолеть. Главная цель была – выжить. Продовольствия в городе на Неве катастрофически не хватало, так как немецкие войска уничтожили Бадаевские продовольственные склады, обеспечивавшие не только город, но и часть армии. В городе начался голод.

Были предприняты попытки эвакуации женщин и детей подальше от военных действий. Из города увезли около миллиона человек. Эвакуация продолжалась вплоть до 1943 года.

С наступлением холодов люди стали умирать прямо на улицах. Некоторые умирали дома во сне. Всего лишь 3 процента населения погибло от бомбежек, остальные 97 процентов – от голода и холода.

Люди ели все, что можно было съесть: цветы (из них делали лепешки), растворяли и варили плитки столярного клея с лавровым листом, олифу, на которой поджаривали хлеб, собирали нижние зеленые листья капусты, кочерыжки и ботву. Из них варили супы и делали заготовки на зиму. В пищу шла и промышленная «органика». Свиная кожа – для одежды и обуви. Спасались ловлей рыбы. Под обстрелом врага рыбачили на Неве (в основном, мальчишки). Улов был небольшой, но в тяжелых условиях и эти крохи спасали жизни.

Блокадный паек был очень скудным, даже чтобы поесть один раз, а он выдавался людям на целый день. По рассказам ветеранов-блокадников, кусок хлеба, выдаваемый на человека, был не больше спичечного коробка. Нормы хлеба все время уменьшались. Если в сентябре 1941 года суточная норма для рабочего составляла 600 граммов, то в ноябре она сократилась до 250 граммов. Все остальные, в том числе и дети, получали всего по 125 граммов. Да и состоял он из опилок, соды, бумаги и лишь малой части муки. Из-за этого хлеб был черствым и горьким на вкус, но выбирать не приходилось.

Продовольствие могли привозить в осажденный город лишь одним путем – через Ладожское озеро. Как только появился первый лед, машины направлялись в Ленинград. Большинство из них не доезжали до города, поскольку проваливались под лед или попадали под фашистский обстрел.

Голод – не единственная трудность, подстерегавшая ленинградцев. Сильные морозы еще больше ужесточили условия их существования. Отопления и водоснабжения в домах не было. Люди делали проруби в Неве и совершали настоящие подвиги, добываясь до воды. Единственным спасением была печь «буржуйка», с помощью которой можно было отопить жилье. Жгли, что только могли: мебель, книги, паркет и ненужные вещи.

27 января 1944 года блокада, которая длилась 842 дня, была полностью прорвана. Согласно официальным данным, за время блокады в городе погибло 642 тысячи ленинградцев. Тем не менее, город выстоял.

Информация и фото
из открытых источников.

Блокада Ленинграда – один из тяжелейших периодов, который когда-либо пришлось пережить городу. Суровое время осады города на Неве началось 8 сентября 1941 года и закончилось лишь 27 января 1944 года.



Хроника Победы

Последние полгода войны
по сводкам Совинформбюро

80 лет назад. 20.01 – 26.01

Обозначения *:

● подбито самолетов
● подбито танков

* в некоторые дни сводка велась не по всему фронту

- 20.01 ▶ Войска 3-го Белорусского фронта 20 января штурмом овладели городами Восточной Пруссии Тильзит (с 1946 года - Советск), Гросс Скайсгиррен, Ауловенен, Жиллен и Каукменен. **71** **177**
- 21.01 ▶ Продолжают наступление войска 3-го Белорусского, 2-го Белорусского и 1-го Украинского фронтов. В Будапеште продолжались бои в западной части города (Буда). **33** **125**
- 22.01 ▶ Войска 3-го Белорусского фронта штурмом овладели в Восточной Пруссии городом Инстербург (с 1946 года - Черняховск). В Будапеште занято 20 кварталов западной части города. **52** **56**
- 23.01 ▶ Успешно развивается наступление всех фронтов. В Будапеште наши войска вели бои по уничтожению окруженных частей противника в западной части города, и заняли 25 кварталов. **23** **83**
- 24.01 ▶ Южнее и юго-западнее Кракова наши войска с боями заняли более 40 населенных пунктов. В Будапеште продолжались бои по уничтожению гарнизона противника, окруженного в западной части города. **21** **68**
- 25.01 ▶ Войска 1-го Украинского фронта, продолжая успешное наступление, штурмом овладели крупным центром Силезского района Германии - городом Глейвиц. В Будапеште занято 10 кварталов. **15** **97**
- 26.01 ▶ На трёх аэродромах и на авиационном заводе в районе города Познань войска 1-го Белорусского фронта захватили 292 немецких самолета. В Будапеште занято 25 кварталов. **36** **42**

Проиндексированы страховые пенсии

С 1 января 2025 года Отделение СФР по Мурманской области проиндексировало на 7,3% страховые пенсии 218 447 северян, в том числе и работающих.



Пенсии были проиндексированы в автоматическом порядке, и гражданам не пришлось обращаться в региональное Отделение СФР. Хотя процент индексации для всех одинаков, но величина прибавки у каждого пенсионера индивидуальна и зависит от размера пенсии, получаемой до индексации.

Одновременно увеличены на 7,3% стоимость индивидуального пенсионного коэффициента и размер фиксированной выплаты к страховой пенсии. Стоимость одного индивидуального пенсионного коэффициента повышена со 133,05 рублей до 142,76 рублей. Размер фиксирован-

ной выплаты к страховой пенсии (в нашем регионе) – с 12 202,32 рублей до 13 093,10 рубля.

Напомним, что в связи с поправками в федеральный закон о страховых пенсиях, которые вступили в силу с января 2025 года, пенсии работающих пенсионеров подлежат ежегодной индексации, так же, как и пенсии неработающих пенсионеров.

У механизма повышения пенсии работающим пенсионерам есть свои особенности. Индексация применяется не к выплачиваемой пенсии, а к ее установленному размеру, который учитывает все пропущенные за период трудовой деятельности индексации.

Сумму повышения при этом прибавят к получаемой пенсии. В итоге такой механизм позволит обеспечить более высокую прибавку к выплатам.

Допустим, пенсия работающему пенсионеру выплачивается в размере 18 777,08 рублей, а будь он неработающим, то с учетом всех пропущенных индексаций получал бы 31 791,40 рублей. Это установленный размер, который закреплен на лицевом счете пенсионера, и именно по нему будет считаться индексация (7,3%).

В итоге сумма прибавки составит 2 320,40 рублей, и именно эта сумма будет прибавлена к получае-

мой пенсии. Таким образом, размер выплачиваемой пенсии работающему пенсионеру, с учетом индексации, составит 21 097,48 рублей.

Когда пенсионер уволится, его пенсия будет дополнительно выплачиваться с учетом всех пропущенных индексаций.

Бесплатную консультацию по всем вопросам, относящимся к компетенции Отделения СФР по Мурманской области, всегда можно получить по телефону единого контакт-центра: 8-800-10-000-01 или в ближайшей клиентской службе.

Информация Отделения СФР по Мурманской области.

Питайтесь правильно!

Выход из полярной ночи – непростое время для северян, поскольку организм ослаблен воздействием негативных факторов окружающей среды. В этот период особенно важно придерживаться принципов здорового питания.

Как правило, зимой достаточно большое количество людей набирает лишний вес. Энергетические затраты зависят не только от пола, возраста, физической активности, но и от вида трудовой деятельности, физиологических и генетических особенностей человека. У женщин энергозатраты ниже, чем у мужчин примерно на 10 процентов, а у пожилых людей они снижаются на 7 процентов каждые десять лет.

Для пополнения сил и заряда бодрости не надо забывать включать в свой рацион как можно больше полезных продуктов, дающих не только чувство сытости, но и приносящих пользу, – напоми-

нают специалисты Центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

Поступление энергии в калориях, получаемой с пищей, должно быть равно расходу – вот формула сбалансированного питания, которая не позволит набрать лишние килограммы.

Заведующая центром общественного здоровья и медицинской профилактики Маргарита Петухова дала полезные советы северянам по питанию:

– Ешьте 3-4 раза в день. Утром обязательно завтракайте. Во время обеденного перерыва после приема пищи постарайтесь выйти из помещения. Прогуляйтесь на

свежем воздухе. Это придаст бодрости и сил для выполнения рабочих задач во второй половине дня.

– Исключите перекусы с продуктами типа фаст-фуда, сухарики, чипсы и пр. Для легкого приема пищи подойдут кусочек сыра, йогурт, орехи, сухофрукты или свежие овощи и фрукты.

– Выпивайте достаточное количество жидкости (примерно 1,5 литра в сутки), отдавайте предпочтение чистой питьевой воде.

Помните, что для нормальной жизнедеятельности организма человеку необходимо соблюдать определенные соотношения, поступающих с пищей белков, жиров, углеводов. Предпочтение нужно

отдать медленным углеводам, к которым относятся овощи, цельнозерновые крупы и макароны, бобовые.

Врач обращает внимание, что не надо злоупотреблять обезжиренными и низкокалорийными продуктами. В их состав входят переработанные компоненты, которые имеют крайне низкую питательную ценность и могут содержать ароматизаторы, вкусовые добавки и подсластители. Лучше заменить их обычными продуктами, не прошедшими глубокой переработки.

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики ГОАУЗ «МОЦСМП».

Мастерская "ЧЕРНЫЙ ОБЕЛИСК"
*бесплатно льготным категориям граждан
ПАМЯТНИКИ
от 19 990 руб. за комплект с гравировкой и установкой
*только из природного камня
СКИДКИ
МОНЧЕГОРСК ул. Комсомольская, 23а, оф. 111 т.: (815-36) 7-48-13 (953) 756-07-07
ОЛЕНЕГОРСК ул. Парковая, 30, оф. 111 т.: (815-52) 5-21-40 (921) 042-09-35
www.monument.onlain РЕКЛАМА
ИП Власов М.Е. ОГРИП 312510705900012

Учения со стрельбой
В период с 3 февраля по 28 февраля на полигоне «Оленегорск» войсковой части 62834 г. Оленегорск-2 будут проводиться учения с боевой стрельбой. В целях предотвращения несчастных случаев, связанных с несанкционированным нахождением местных жителей на территории полигона в период проведения стрельб, категорически запрещен проход граждан.

Гороскоп на неделю с 27 января по 2 февраля 2025 года

ОВЕН
На этой неделе Овнов ждёт много перемен и новых возможностей. Не бойтесь рисковать и попробовать что-то необычное и даже экзотическое. Ваша креативность и умение адаптироваться к новым ситуациям помогут вам достичь успеха. Неделя будет благоприятна для общения с близкими и друзьями.

ТЕЛЕЦ
На этой неделе Тельцам необходимо проявить свою силу и решительность. Не бойтесь принимать вызовы и брать на себя сложные задачи. Ваша уверенность в себе и настойчивость помогут достичь успеха. Также на этой неделе вы можете встретить новых людей, которые станут вашими союзниками в будущем.

БЛИЗНЕЦЫ
На этой неделе у Близнецов будет много возможностей для достижения любых целей. Вы сможете положиться на свою внутреннюю силу и достигнете желаемого результата. Ваши близкие и друзья могут помочь вам в трудные моменты. Хорошее время для того, чтобы попробовать свои силы в новом деле.

РАК
На этой неделе у Раков будет работать на полную мощь. Используйте свою логику и аналитические способности, чтобы решить сложные задачи и достичь успеха. Не забывайте про отдых и время для себя. Важное время для того, чтобы сосредоточиться на своих ощущениях и желаниях.

ЛЕВ
Львы на этой неделе должны быть готовы к переменам. Возможно, вы столкнётесь с некоторыми проблемами, но будьте уверены в том, что это всего лишь временные трудности. Ваша настойчивость и умение находить решения помогут вам преодолеть все препятствия. Неделя благоприятна для новых знакомств.

ДЕВА
На этой неделе внимание Дев будет сосредоточено на карьере и профессиональном росте. Не забывайте о своих целях и не бойтесь принимать вызовы. Ваша сила и уверенность помогут вам достичь больших высот. Будьте внимательны к своему здоровью, воздержитесь от необдуманных экспериментов, не спешите менять пищевые привычки.

ВЕСЫ
На этой неделе мысли Весов будут направлены на достижение успеха и финансовой стабильности. Не забывайте про свои цели и придерживайтесь намеченного плана. Ваша целеустремленность и настойчивость помогут вам добиться желаемого. Однако остерегайтесь принимать поспешные и необдуманные решения.

СКОРПИОН
На этой неделе интуиция Скорпионов будет работать на полную мощь. Слушайте своё сердце и доверяйте своим чувствам. Не бойтесь экспериментировать и пробовать новое. Ваш творческий подход поможет вам достичь новых высот. Используйте это время, чтобы насладиться общением с любимым человеком и укрепить отношения.

СТРЕЛЕЦ
На этой неделе Стрельцам не нужно бояться проявлять свою страсть и эмоции. Ваше желание добиться успеха и стремление к лучшему помогут вам достичь желаемых результатов. Не стесняйтесь проявлять заботу о близких и дорогих вам людях. Хорошее время для того, чтобы разнообразить свой досуг и внести в него новые элементы.

КОЗЕРОГ
У Козерогов на этой неделе может случиться много неожиданных событий и перемен. Не бойтесь новых вызовов, смело идите вперёд. Ваша интуиция и умение принимать решения помогут вам справиться со всеми трудностями. Хорошее время для того, чтобы укрепить отношения с партнёром, поработать над взаимопониманием.

ВОДОЛЕЙ
Водолеям на этой неделе важно сохранять спокойствие и не поддаваться спонтанным решениям. Ваша рассудительность и умение управлять своими эмоциями помогут вам сделать правильный выбор и достичь поставленных целей. Поддержка и любовь ваших близких помогут вам преодолеть любые трудности.

РЫБЫ
Возможно, Рыбы столкнутся со сложностями в отношениях с окружающими людьми. Однако не стоит отчаиваться – ваш оптимизм и умение находить компромиссы помогут вам отыскать выход из любой ситуации. Ваша семья и друзья поддержат в трудную минуту. Возможно, среди новых знакомых вы найдете человека, который займёт важное место в вашей жизни.

День российского студенчества – праздник, который вошел в официальный календарь памятных дат России еще в 2007 году. Хотя свою историю и традиции он ведет еще с 18 века. В Татьянин день, который по новому стилю отмечается 25 января, в 1755 году императрица Елизавета Петровна подписала указ «Об учреждении Московского университета». В конце 1790-х годов было закончено строительство специального здания для университета на Моховой улице, в котором была оборудована и собственная церковь во имя Святой Татианы, которая с тех пор считается покровительницей студентов.

Чтобы в зачетке были только пятерки

В нашем городе этот праздник отмечают студенты и преподаватели Оленегорского горнопромышленного колледжа (ОГПК).



ОБРАЗОВАНИЕ – ЭТО ФУНДАМЕНТ, НА КОТОРОМ СТРОИТСЯ БУДУЩЕЕ НАШЕГО РЕГИОНА

С 2019 года открыты 163 современных лаборатории в колледжах. 14 из них запустили недавно в Мончегорске и Полярных Звездах. К 2025 году в Заполярье будет девять образовательных кластеров, которые подготовят шесть тысяч востребованных специалистов.

– Развитие получит и арктический университет. За последние годы в него направлено 13,5 млрд рублей. Работаем над созданием кампуса мирового уровня. Напомню, что проект был поддержан Президентом России Владимиром Владимировичем Путиным. А также создаем Береговой учебно-тренажерный центр, модернизируем Центр морской подготовки, – отметил губернатор Андрей Чибис.

Университет станет научным, культурным и общественным центром региона, а число студентов и аспирантов значительно вырастет. Поддержка молодежи – в приоритете. В 2024 году количество именных стипендий для студентов колледжей выросло на 70 процентов. Всего в регионе более девяти тысяч студентов получают различные стипендии. Для семей участников СВО в Мурманской области действуют льготы: по ним уже поступили более 340 ребят.

– Мы делаем все, чтобы у нашей молодежи были возможности для роста, учебы и работы здесь, в Мурманской области. Арктике нужны люди, готовые двигаться вперед и менять мир вокруг, – резюмировал Андрей Владимирович.

Наш корр.

В учебном заведении сегодня постигают азы профессии 587 человек. В том числе 137 студентов учатся в Ловозерском филиале ОГПК. Открыты специальности и профессии горного профиля и общей направленности. В колледже готовят и обогатителей полезных ископаемых, и электриков, и поваров.

ОГПК вошел в федеральную программу «Профессионалитет» и готовит специалистов для градообразующего предприятия. Оленегорские студенты достойно проявляют себя не только в городе, но и в регионе. На сегодняшний день 13 из них получают именные стипендии губернатора. Среди них и Ольга Журбенко. Девушка по совету бабушки получает профессию обогатителя полезных ископаемых. Она не только успешная студентка, но и результативная спортсменка. В декабре прошлого года Ольга представила наш регион в составе сборной команды Мурманской области на Первенстве и Чемпионате Северо-Западного федерального округа по классическому троеборью в Сыктывкаре. В своей весовой категории студентка стала абсолютной чемпионкой Первенства, выполнив дважды норматив Мастера спорта Российской Федерации.

– Студенческая жизнь – это увлекательно и интересно. Каких-то особых усилий в учебе не прилагаю, просто считаю, что все надо стараться делать хорошо. Сейчас у меня такой возраст, что можно рядом с родителями жить в свое удовольствие и все

успевать: и в учебе, и в спорте. Чтобы получить Государственную стипендию, нужно было всего лишь иметь отличные оценки по определенным дисциплинам, – говорит студентка.

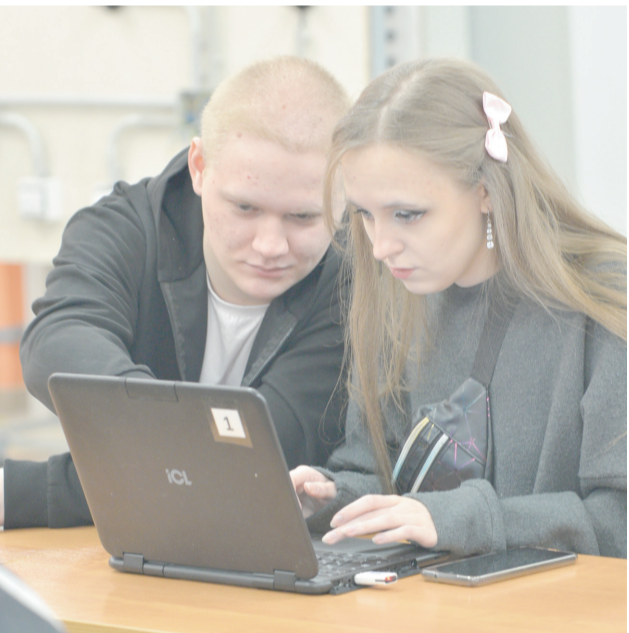
Третьекурсник Роман Зотиков приобретает навыки по эксплуатации электрического и электромеханического оборудования. Молодой человек стал победителем конкурса профессионального мастерства по управлению объектами электроснабжения «Энергия Арктики», который проходил в Кандалакше. Он представил проект «Умный пешеходный переход» и занял 1 место. Также Роман заработал право на получение стипендии Губернатора Мурманской области.

– Мне с детства технические предметы были ближе, чем все остальные. Некото-

рые из моих сокурсников считают, что к учебе в колледже можно относиться несерьезно. Я так не думаю. Ведь сейчас у меня прекрасная возможность делать все, чтобы в будущем устроиться на престижную работу и получать хорошую заработную плату. А вообще студенческая жизнь очень разнообразная. Это не только получение знаний и опыта, но и общение с друзьями и одногруппниками, – говорит Роман.

Студенчество – не только лекции и практические занятия, но и яркая, насыщенная жизнь. Молодежь колледжа – постоянные участники городских, региональных спортивных и культурных мероприятий. Что ни говори, а в будущем многие из них наверняка вспомнят годы учебы в ОГПК с ностальгией.

Анна Зацепурин.
Фото автора.



Вредные советы про верные приметы

У каждого студента своя тактика сдачи экзаменов и зачетов. Однако на себя надейся, а в приметы верь!

ХАЛЯВА, ЛОВИСЬ

Это самая верная и самая популярная примета. В ночь перед экзаменом, ровно в полночь, открываете пошире форточку и вашу зачетку. Третье громко кричите: «Халява, ловись!» и сразу захлопываете зачетку. Открыть ее должен уже только ваш экзаменатор!

УХОДЯ, ЗАКРОЙ КОНСПЕКТ

Во время подготовки к сессии, отвлекаясь, например, на еду или поход в туалет, всегда закрывай учебники и конспекты! Не оставляй их открытыми. Считается, что в противном

случае полученные до этого момента знания могут вылететь из головы в самый важный момент.

ПЕРВЫЙ ПОШЕЛ

Иди отвечать первым – сдашь лучше. Либо седи до победного, пока не останешься один – самый последний. Считается, что первопроходца и самого последнего сдающего преподаватель будет мучать меньше всего. В первом случае – «накинёт» балл за смелость, во втором – снисходительно и устало примет ваш ответ (если, конечно, вы хоть что-то знаете по предмету).

«РУГАЙТЕ МЕНЯ СЕМЕРО»

Попроси друзей и родных ругать тебя сильнее, чтоб не стеснялись в выражениях и крепких словечках. Одно «но»: нельзя называть тебя дураком, глупым и тому подобными словами, преуменьшая твои умственные достоинства. Считается, что чем сильнее тебя ругают за глаза, тем легче тебе сдавать зачет или экзамен.

Стопроцентная примета удачной сдачи сессии – хорошая подготовка. Выучил все – сдал на отлично!

26-27-28 января

NORMAN

(Санкт-Петербург)
в Оленегорске!

Куртки, пальто, пуховики
с КЛИМАТ-КОНТРОЛЕМ
для женщин и мужчин
Размеры 40-68

Бренды Финляндии,
России, Италии

ЦКид «Полярная звезда»
с 11.00 до 19.00



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