



12+



Заполярная РУДА

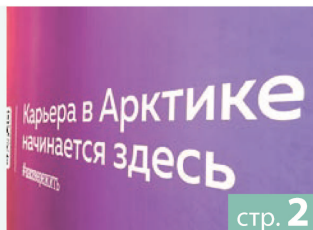
№ 4 (5142)

7 февраля 2026 года

РУДА

Еженедельная газета Администрации г. Оленегорска с подведомственной территорией/ www.gazetazapruda.ru**Образовательный маршрут построен**

Регион участвует в федеральном эксперименте по расширению доступности среднего образования



стр. 2

В душе болит Афганистан

Накануне юбилейного Фестиваля солдатской песни беседуем с общественным деятелем Светланой Иванченко



стр. 3

Всем выйти из сумрака

Рекомендации специалистов о том, как правильно выйти из полярной ночи



стр. 6

В ледяную воду с горячим сердцем



Фото Алены Штепенко.

Ежегодно, седьмого февраля в России отмечается День зимних видов спорта. Он учрежден по инициативе Олимпийского комитета и приурочен к годовщине открытия Олимпиады в Сочи в 2014-м году. Оленегорцы традиционно сильны в конькобежном спорте. Чего только стоят победы Ксении Коржовой на российской и мировой арене. В нашем же городе в 1976-м году был открыт первый на Кольской земле Дворец спорта с искусственным льдом, который в прошлом принимал Баренц-хоккейную лигу и стал свидетелем побед местного «Горняка». Время не стоит на месте. Набирают популярность новые виды спорта, такие как зимнее плавание.

Накануне праздника мы поговорили с самой титулованной «моржинею» Оленегорска Еленой Фурсовой — о том, сколько смелости нужно, чтобы впервые окунуться в ледяную воду, какие победы на соревнованиях запомнились больше других и как популяризации зимнего плавания способствовало появление пространства «СОПКИ.ОЗЕРА», созданного в рамках федеральной программы «Спорт — норма жизни» и губернаторского плана «На Севере — жить!».

Продолжение читайте на 8-й стр.

Востребованные профессии в Арктике

Об этом на совещании в региональном правительстве сообщила министр образования и науки Диана Кузнецова.

Мурманская область вошла в число 12 субъектов Российской Федерации, участвующих в эксперименте, направленном на формирование гибких образовательных маршрутов для школьников и подготовку востребованных кадров для экономики Заполярья. Проект был запущен в 2025 году в трех регионах страны и поэтапно масштабирован.

– Эксперимент предусматривает изменение порядка государственной итоговой аттестации для выпускников 9-х классов, планирующих продолжить обучение в колледжах. Для получения аттестата им необходимо сдать основной государственный экзамен только по двум обязательным предметам – русскому языку и математике. Нововведение распространяется исключительно на тех школьников, которые после 9-го класса выбирают программы среднего профессионального образования. Для учащихся, которые готовы продолжить обучение в 10-м классе, порядок ГИА остается прежним – четыре экзамена. Определиться с выбором экзаменов девятиклассникам необходимо до 2 марта, – пояснила глава ведомства.

Министр образования Мурманской области обратила внимание, что участие региона в эксперименте обусловлено активным развитием Арктической зоны и устойчивой потребностью экономики в квалифицированных специалистах. Подготовка кадров ориентирована на ТОП-20 приоритетных направлений, определенных губернаторским планом «На Севере – жить!», с учетом ре-

Около восьми тысяч выпускников 9-х классов Мурманской области смогут принять участие в федеральном эксперименте по расширению доступности среднего профессионального образования.



альных запросов рынка труда и работодателей.

Среднее профессиональное образование в Мурманской области стабильно развивается. За последние десять лет численность студентов колледжей увеличилась почти на 30% – с 14 до 18 тысяч человек. В рамках реализации национальных проектов и губернаторского плана «На Севере – жить!» обновлена материально-техническая база учреждений СПО, созданы современные лаборатории и мастерские, выстроены устойчивые партнерские отношения с ведущими предприятиями региона.

Достижения Мурманской области получили высокую оценку на федеральном уровне: регион входит в пятерку лидеров по реализации проекта «Профессионалитет», а каждый второй колледж включен в ТОП-10 национального

рейтинга по уровню трудоустройства и заработной платы выпускников.

Диана Кузнецова сообщила, что приемная кампания по программам среднего профессионального образования стартует не позднее 20 июня.

– В 2026 году 23 образовательные организации региона готовы принять более 8 тысяч первокурсников, в том числе на 4,5 тысячи бюджетных мест. Зачисление осуществляется на конкурсной основе с учетом среднего балла аттестата. Участники эксперимента получают преимущественное право при зачислении на программы, не требующие вступительных испытаний, за исключением медицинских, педагогических, творческих и спортивных специальностей. Также сохраняется первоочередное право на зачисление участников специальной военной операции и

их детей, – сказала министр, отметив, что для выпускников, изменивших образовательные планы после получения результатов экзаменов, предусмотрена возможность досдачи предметов по выбору в неполный период в сентябре.

Независимо от количества сданных экзаменов выпускники получают аттестаты установленного образца, при этом требова-

ния к качеству знаний и порядок проведения ГИА остаются неизменными. В завершение глава ведомства напомнила, что в регионе работают «горячие линии» по вопросам государственной итоговой аттестации и приемной кампании в колледжи. Консультации можно получить по телефону 8 (8152) 48-67-01, доб. 1716 (ГИА) и доб. 1742 (прием в колледжи).

Полная и актуальная информация размещена на официальном сайте Министерства в разделе «ГИА», а также в специальном разделе, посвященном проведению эксперимента.

Наш корр.

В Оленегорском горнопромышленном колледже студенты осваивают пять профессий в рамках федерального проекта «Профессионалитет».

«Профессионалитет» является гарантом качественного практико-ориентированного образования с направлением на востребованные профессии, активную практику и прямое взаимодействие с ведущими работодателями страны.

За последние годы произошла значительная перезагрузка колледжа, улучшилась материально-техническая база.

В рамках федерального проекта «Молодые профессионалы» были открыты мастерские по компетенциям «Сантехника и отопление» и «Электромонтаж». Эти мастерские оснащены современным оборудованием для практических занятий. Созданы Центры проведения демонстрационных экзаменов и учебная автомастерская. Для студентов приобретены учебные модели двигателя и коробки передач, установлен подъемник для диагностики легковых автомобилей. Для спортклуба закуплены инвентарь, оборудование для зала и форма для членов объединения «Северное сияние».

В этом учебном году в колледже отремонтировали и оборудовали лабораторию «Обогащение полезных ископаемых». Это стало возможным благодаря финансовой и организационной поддержке компании ПАО «Северсталь» и благотворительного фонда «Доброта Севера».

Приемная комиссия находится по адресу:

г. Оленегорск, ул. Строительная, д. 65.

Телефон: 8-991-669-87-25.

Режим работы: с 9.00 до 17.00 (пн-пт).



Отчитайтесь о доходах за 2025 год

УФНС России по Мурманской области сообщает, что с 1 января проводится декларационная кампания 2026 года, в ходе которой необходимо отчитаться о полученных доходах в 2025 году.

Налоговую декларацию по налогу на доходы физических лиц (форма 3-НДФЛ) представить в налоговый орган через личный кабинет налогоплательщика, через отделения МФЦ, через личный кабинет на едином портале Госуслуги, лично, через представителя или почтовым отправлением **не позднее 30 апреля наступившего года.**

Задекларировать полученные в 2025 году доходы должны также индивидуальные предприниматели, нотариусы, занимающиеся частной практикой, адвокаты, учредившие адвокатские кабинеты, и другие лица, занимающиеся частной практикой. Исчисленный в декларации налог к уплате необходимо уплатить не позднее 15.07.2026.

Подробная информация о декларировании доходов и представлении декларации, а также «Видеоинструкция: как заполнить декларацию по форме 3-НДФЛ» размещены на официальном интернет-сайте ФНС России: www.nalog.gov.ru.

Не забудь проголосовать за проект

В Мурманской области стартовал заключительный этап конкурсного отбора инициатив губернаторской программы «На Севере – твой проект», инициированной в рамках стратегического плана «На Севере – жить!».

– Сейчас заявки от муниципалитетов поступают в Министерство градостроительства и благоустройства для проведения конкурсного отбора. Победителей определяют до 20 февраля, результаты будут опубликованы на официальном сайте ведомства.

Напомним, что с 2020 года благодаря программе «На Севере – твой проект» в регионе уже реализовано 448 проектов, предложенных и выбранных жителями, – сказал на оперативном совещании глава региона Андрей Чибис.

В 2025 году жители подали рекордные 253 инициативы, а в голосовании приняли участие свыше 27 тысяч человек.

Кроме этого, увеличено финансирование по программе, на эти цели предусмотрено субсидирование муниципалитетов в размере 300 млн руб.

Напомним, от нашего муниципалитета было отправлено четыре заявки:

– Создание в городе Оленегорске мемориального объекта, увековечивающего память оленегорцев, погибших в ходе СВО (Ленинградский пр.);

– Установка спортплощадки в п. Протоки, ул. Озерная;

– Обустройство детской площадки на ул. Парковая, д. 11;



– Обустройство детской площадки на ул. Пионерская, д. 14;

Благодарим всех жителей Оленегорска, которые приняли активное участие в голосовании!

В 1984-м году Светлана Петровна устроилась работать в школу № 2 сначала пионервожатой, затем преподавателем истории. А двумя годами ранее в Оленегорск пришел «груз 200»: погиб капитан Владимир Иванов. Молодая учительница вместе с ребятами отправились познакомиться с его семьей. Дверь открыла мать погибшего Александра Кирилловна с вопросом: «Вы из пятнадцатой?» «Нет, из второй». Тогда педагог и школьники узнали историю простого оленегорского мальчишки, который с детства грезил небом, но огонь войны опалил его крылья.

Ивановы жили в бараках. Однокомнатная квартирка была увешана моделями самолетов, которые маленький Вова мастерил сам из картона – научился в кружке. Однажды мама зацепилась головой об один из таких муляжей и сгоряча сорвала его. Пятиклассник расплакался от обиды: «Мама, что же ты наделала?» Позднее, после печального известия, горько плакать будет уже мама, и не раз, вспоминая этот случай из прошлого.

Еще в раннем возрасте Володя твердо решил связать свою профессию с небом, но в военкомате ему сказали, что летчиком стать не получится – есть направление только в вертолетчики. Подумав, оленегорец согласился, но с твердым намерением потом переучиться. Поступил в Сызранское высшее военное вертолетное училище. Даже одно слово в телеграмме, отправленной домой, характеризует, казалось бы, совсем еще неопытного юношу как зрелого мужчину: «Курсант». Но и про шалости молодые парни не забывали: бывало, разыгрывали начальство. Владимира нередко можно было встретить с гитарой: песня скрашивала быт.



Встреча в библиотеке «Забота».

Светлана сеет свет

Приближается 37-я годовщина вывода советских войск из Афганистана. Негаснущим маяком, ежегодно подсвечивающим оленегорцам памятную дату в календаре, служит Фестиваль солдатской песни, который в эти выходные пройдет уже в тридцатый раз. Афган болит до сих пор. И пока есть люди, которые не дают забыть историю страны, накрепко переплетенную и с нашим небольшим северным городом, боевые друзья не перестанут встречаться, и не прервется та самая незримая нить памяти... Светлана Иванченко – как раз одна из тех, кто на протяжении многих лет активно ведет просветительскую работу среди подрастающих поколений.

Спустя годы, зная, как трагически сложилась судьба нашего земляка, больно предаваться воспоминаниям о том, что его жизненный путь начинался с мечты. Теперь имя Владимира Иванова известно каждому оленегорцу от мала до велика. Все благодаря тому, что в его честь названа одна из улиц. Этому тоже в числе неравнодушной общественности поспособствовала Светлана Петровна, и чтобы не просто «улица Владимира Иванова», а непременно добавить – «капитана». Она же следит за его захоронением на городском кладбище. И в этом благородном деле находятся помощники. Недавно предприниматель Роман Аверин взял шефство над памятником, безвозмездно покрасил и выровнял столик, за что ему от Светланы Иванченко большая благодарность.

С Владимира Иванова началась исследовательская и просветительская работа, которую наша героиня ведет уже более 40 лет. Она ходила в военкомат, брала списки тех, кто служил, и приглашала их на ве-



С. Иванченко и Т. Завадская.

чера и встречи. Случайно вышла на Андрея Логвиненко – к слову, первого победителя Фестиваля солдатской песни. Его будущая жена Валентина пришла в школу на практику. С тех пор дружат, да так, что даже их дачи в Волгоградской области расположены по соседству.

Долгое время Светлана Иванченко жила в Апатитах, куда перебралась по семейным обстоятельствам. И там не бросила дело всей своей жизни. Занимаясь «афганской темой», познакомилась с мужем – Александром Поповым.

Она – создатель клуба «Воин-интернационалист» и автор книги «Опаленные долгом», выпущенной в 2015-м году, впоследствии дополненной и переизданной.

По ее инициативе в феврале 2019-го года в доме № 10 на улице Строительной открыта музейная комната, в которой представлены парашют, фотографии, полевой телефон,

элементы военной формы, «дембельский» альбом и другие экспонаты.

Сейчас Оленегорская городская общественная организация «Российский Союз ветеранов Афганистана» насчитывает всего 28 человек из 76 участников, которые состояли в ней на момент создания. Живых остается все меньше, здоровых – и подавно. Но память передается и через личные встречи, как те, которые накануне прошли в библиотеке «Забота» при участии вдовы воина-интернационалиста Татьяны Завадской и в «СОПКАХ» с ветеранами боевых действий. Конечно, боевое братство соберется на Фестивале – не только на сцене, но и кулуарно – в той же музейной комнате, чтоб помянуть былое, расспросить о дне сегодняшнем, да просто обняться и помолчать.

Алена Штепенко.
Фото автора.



Александр Карпов – человек удивительной судьбы, воплотивший в жизнь мечту о небе и оставивший яркий след в авиации и военно-патриотическом воспитании молодежи. Его жизненный путь – пример преданности выбранному делу, целеустремленности и любви к Родине. За время летной работы Александр Алексеевич освоил четыре типа самолетов и налетал около трех тысяч часов.

В январе 1990-го года навсегда распрощался с небом и приступил к освоению земных профессий. В начале 1990-х годов стал писать и в марте 2002-го года издал

Юбиляру – наши поздравления

Седьмого февраля ветерану 924-го гвардейского морского ракетноносного авиационного Киевского, Краснознаменного, ордена Суворова II степени полка Морской Ракетноносной Авиации Краснознаменного Северного Флота, военному летчику 1-го класса, гвардии майору в отставке Александру Алексеевичу Карпову исполняется 75 лет.

свой первый сборник под названием «След инверсии». В 2018-м году в Москве специальным ограниченным тиражом вышла его книга «Крыло в крыло».

Особое место в творчестве Александра Алексеевича занимает тема поселка Высокий. В монографии «Частица памяти моей» он с теплотой и ностальгией рассказывает о тех, кто стоял у истоков его основания, кто своим трудом и энтузиазмом внес неоценимый вклад в его развитие. Это дань уважения тем, чьи имена, возможно, не попали на страницы учебников истории, зато дела навсегда остались в памяти оленегорцев.

Его книги – о жизни, любимой профессии, героической службе, о счастье летать и служить Родине. Александр Алексеевич любит точность: его стихи часто сопровождаются примечаниями, сносками, пояснениями и расшифровками сокращений. Многие стихи посвящены друзьям-летчикам

и, конечно, Оренбургскому военному летному училищу. Сердце поэта остается верным друзьям, небу, и тем, кто учил не только летному мастерству, но и жизни.

Несмотря на солидный возраст, наш земляк продолжает активно участвовать в жизни родного гарнизона и делиться своим богатым опытом с подрастающим поколением. Он частый гость «Библиотеки Высокого полета» и школы № 13, где с увлечением рассказывает юнармейцам о своей летной службе, о подвигах авиаторов и важности защиты Отечества. Его рассказы, полные героических эпизодов и ярких деталей, никого не оставляют равнодушными и пробуждают в сердцах юных слушателей чувство гордости за свою страну.

К своему 75-летию Александр Карпов подходит с багажом богатого опыта, заслуженным авторитетом и неугасаемым энтузиазмом. Он по-прежнему полон энергии и новых планов, готов и дальше служить сво-

ей стране и родному гарнизону. Его жизнь – пример для молодежи и источник вдохновения для всех, кто его знает.

Уважаемый Александр Алексеевич! Коллектив «Библиотеки Высокого полета» желает Вам крепкого здоровья, бодрости духа, душевного тепла и долгих лет счастливой жизни в окружении любящих родных и близких. Пусть каждый день приносит радость, новые впечатления и вдохновение. Пусть небо над Вами всегда будет мирным и ясным, а в сердце по-прежнему живет любовь к авиации.

Мы очень рады, что такой замечательный человек, как Вы, является частью нашей библиотечной семьи. Всегда рады видеть Вас в наших стенах!

Коллектив
«Библиотеки Высокого полета»
МУК «ЦБС» г. Оленегорска.
Фото из личного архива А. Карпова.

С малой родины начинается Россия

Глава Оленегорска Сергей Пашинский принял участие в региональных днях Всероссийского муниципального форума «МАЛАЯ РОДИНА – СИЛА РОССИИ» в Уфе.



Обсуждались новые драйверы экономического роста для муниципалитетов, развитие инвестиционной привлекательности и поддержка местных инициатив.

Сергей Пашинский отметил, что форум создает уникальные возможности для нетворкинга и установления партнерских отношений между различными уровнями власти и бизнеса, а каждое мероприятие направлено на обмен знаниями и поиски решений наиболее актуальных проблем муниципального управления.

Лучшие из представленных идей войдут в программу большого всероссийского форума, который пройдет в апреле.

**Информация и фото группы
Администрации города Оленегорска «ВКонтакте».**

Семейные ценности

Семья Лоцмановых из Оленегорска участвует в полуфинале конкурса «Это у нас семейное» Президентской платформы «Россия – страна возможностей».

С 4 по 7 февраля Санкт-Петербург принимает 270 семей из разных регионов Северо-Западного федерального округа. Мурманскую область представляют 10 семей.

Конкурсанты проходят интеллектуальные, спортивные и творческие испытания на тему «Быть семьей». Особое внимание уделено культурному коду России.



7 февраля объявят победителей, которые в финале в Москве поборются за призы – 60 сертификатов по 5 миллионов рублей на улучшение жилищных условий и семейные путешествия.

Имена победителей всего конкурса станут известны 8 июля – в День семьи, любви и верности.

**По информации пресс-службы конкурса
«Это у нас семейное»
Президентской платформы
«Россия – страна возможностей».
Фото из личного архива семьи Лоцмановых.**

Лучший отдел полиции в регионе

В Управлении МВД России по Мурманской области состоялось расширенное заседание коллегии, на котором были подведены итоги оперативно-служебной деятельности за 2025-й год.



Абсолютным лидером признан Межмуниципальный отдел МВД России «Оленегорский». За первое место в областном рейтинге его начальник, подполковник полиции Виталий Цатуров, получил из рук генерал-майора полиции Алексея Веселовского переходящий кубок и ключи от нового служебного автомобиля.

Второе место занял МО МВД России «Апатитский». Третье место – у МО МВД России «Полярнозоринский».

Руководители этих подразделений награждены памятными кубками и ценными подарками в виде современной оргтехники.

**Информация и фото
УМВД России по Мурманской области.**

Награды – достойным

Ученик школы № 13 Михаил Волошин и воспитанник Центра внешкольной работы Даниил Жирнов получили почетные награды «Юнармейская доблесть» в рамках слета регионального отделения «Юнармии» на базе Центра опережающей профессиональной подготовки.



Министр образования и науки Мурманской области Диана Кузнецова подчеркнула, что развитие патриотического воспитания является важнейшим направлением стратегического плана «На Севере – жить!». Для юнармейцев создаются необходимые условия – работают центры «Авангард», «На Севере – жить!» и «Воин», реализуются важные проекты. Ребята активно участвуют в жизни региона, занимаются волонтерством, помогают участникам специальной военной операции и их семьям.

Знак «Юнармейская доблесть» символизирует годы работы и реальные достижения. Оленегорцы удостоены его за активное участие в военно-патриотических мероприятиях, гражданскую ответственность, успехи в учебе и спорте.

**Информация и фото
Министерства образования и науки
Мурманской области.**

Выход из полярной ночи: как перенести и набраться сил

Каждый северянин должен знать правила заботы о себе.

СВЕТОТЕРАПИЯ: СОЗДАЕМ «СОЛНЦЕ» ДОМА

Используйте световые будильники, которые имитируют рассвет, помогая просыпаться естественно. Обеспечьте яркое искусственное освещение дома и на работе, особенно в утренние часы. Отдавайте предпочтение лампам холодного белого света (5000-6500 Кельвинов). Солярии не являются заменой естественному солнцу с точки зрения выработки витамина D, и не рекомендуются в качестве основного метода светотерапии из-за рисков для кожи.

ВИТАМИН D: КЛЮЧЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЯ

Нехватка «солнечного витамина» – главный вызов полярной ночи. Консультируйтесь с врачом! Медицинский специалист назначит вам необходимую дозировку витамина D в форме добавок. Посетите пункт витаминизации, которые работают каждые выходные в рамках губернаторского проекта «Витаминизация», проверьте уровень содержания витамина D в крови, в случае недостатка или дефицита получите БАД витамин D. Включите в рацион продукты, богатые витамином D: жирные сорта рыбы (сельдь, лосось, скумбрия), яичные желтки, печень, молочные продукты и сливочное масло.

РЕЖИМ ДНЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Соблюдайте режим сна: старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, даже на выходных. Это стабилизирует ваши циркадные ритмы. Будьте ак-

тивны! Регулярные физические нагрузки, особенно в светлое время суток (в сумерки), отлично борются со стрессом и повышают уровень гормонов счастья. Посещайте спортзал, бассейн, занимайтесь дома.

СОЦИАЛЬНОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Не замыкайтесь в себе. Общайтесь с семьей, друзьями, коллегами. Ходите в гости, посещайте культурные мероприятия и клубы по интересам. Создавайте себе поводы для радости. Займитесь хобби, смотрите добрые фильмы, читайте интересные книги. Балуйте себя и близких. Не бойтесь просить о помощи. Если вы чувствуете сильную подавленность, тревогу, апатию или раздражительность, обратитесь за консультацией к психологу или терапевту. Это признак заботы о себе, а не слабости.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Сбалансированный рацион. Никаких диет! Употребляйте больше сложных углеводов (крупы, цельнозерновой хлеб), белков и овощей. Остерегайтесь «заедания» хандры сладостями и быстрыми углеводами. Они дают кратковременный прилив энергии, но усугубляют усталость в долгосрочной перспективе. Пейте достаточно воды. Обезвоживание усиливает чувство усталости.

**По информации
Министерства здравоохранения
Мурманской области.
Фото А. Штепенко.**



Отдел Госавтоинспекции МО МВД России «Оленегорский» сообщает

С 1 января 2026 года утратили силу положения, регулировавшие упрощенный порядок проведения регистрационных действий и обмена водительских удостоверений. Речь идет о прекращении действия Постановления Правительства Российской Федерации от 2 декабря 2022 г. № 2216 и п. 1 Постановления Правительства Российской Федерации от 25 июня 2002 г. № 1143.

1. В сфере регистрации транспортных средств:

С указанной даты правовые основания для обмена регистрационных документов, государственных регистрационных знаков и водительских удостоверений в ранее установленном упрощенном порядке прекратили свое действие.

Проведение всех регистрационных действий с 1 января 2026 года осуществляется исключительно в соответствии с нормами:

- Федерального закона от 3 августа 2018 г. № 283 «О государственной регистрации транспортных средств в Российской Федерации и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Правил государственной регистрации транспортных средств в регистрационных подразделениях Государственной инспекции безопасности дорожного движения Министерства внутренних дел Российской Федерации, утвержденных постановлением

Правительства Российской Федерации от 21 декабря 2019 г. № 1764;

– Административного регламента Министерства внутренних дел Российской Федерации предоставления государственной услуги по регистрации транспортных средств, утвержденным приказом МВД России от 21 декабря 2019 г. № 950.

Обязательным условием для регистрации транспортного средства стало наличие оформленного на него электронного паспорта транспортного средства (ЭПТС) со статусом «действующий». Основанием для оформления ЭПТС является решение таможенных органов об отнесении транспортных средств к товарам Евразийского экономического союза.

Список уполномоченных органов и организаций, оформляющих электронный паспорт транспортного средства, размещен на официальном сайте Министерства промышленности и торговли Российской Федерации.

Для владельцев транспортных средств, зарегистрированных ранее по упрощенной процедуре (в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 2 декабря 2022 г. № 2216):

- При обращении за дубликатами утраченных или пришедших в негодность документов оформление осуществляется в общем порядке с уплатой государственной пошлины.
- Если транспортное средство было зарегистрировано на ограниченный срок (5 лет), эти сведения будут утраче-

ны и отражены в новых регистрационных документах.

2. В сфере выдачи водительских удостоверений:

С 1 января 2026 года утратил силу особый порядок обмена иностранных национальных водительских удостоверений, выданных компетентными органами Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики и Украины, без сдачи экзаменов на право управления транспортными средствами.

Выдача российских национальных водительских удостоверений на основании указанных иностранных документов с этой даты возможна только в общем порядке, предусмотренном Правилами проведения экзаменов на право управления транспортными средствами и выдачи водительских удостоверений, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 24 октября 2014 г. № 1097, который предполагает успешную сдачу предусмотренных экзаменов.

Управление Госавтоинспекции УМВД России по Мурманской области призывает граждан заблаговременно ознакомиться с новыми требованиями и планировать необходимые юридически значимые действия, связанные с регистрацией транспортных средств и обменов водительских удостоверений.

Сергей Плотников,
врио начальника отдела
Госавтоинспекции МО МВД России
«Оленегорский».

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

рассрочка

ИП Власов М.Е. ОГРП 312510705900012

Информация о муниципальной «горячей линии» по вопросам организации и проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего и среднего общего образования в 2025/2026 учебном году

ФИО специалиста, ответственного за «горячую линию»	Должность специалиста, ответственного за «горячую линию»	Телефон «горячей линии»	Дни недели, в которые работает «горячая линия»	Часы работы «горячей линии»
Гончарова Елена Анатольевна	Начальник отдела общего образования в составе Комитета по образованию Администрации города Оленегорска	8 (81552) 52-888	пн-пт	08.45-17.15, перерыв 12.45-14.00

Гороскоп на неделю с 9 по 15 февраля 2026 года



ОВЕН

Овнам следует воздержаться от критики окружающих, и уж точно не стоит обсуждать кого-то за глаза: в этот период из-за неосторожных слов будет легко нажать врага или потерять друга. Фантазия станет работать на полную мощность, и это позволит даже в рутинных делах получить позитивный и интересный результат. Поэтому не отрекайтесь от творческих идей.



ТЕЛЕЦ

Это время подходит Тельцам для перехода и трансформации. Сейчас любые изменения в работе, учебе и взаимоотношениях произойдут с наименьшими усилиями и энергетическими затратами. Вам лучше не оставлять незавершенными дела и разговоры, не переносить их, а постараться успеть сделать все, что запланировано.



БЛИЗНЕЦЫ

Если вы чувствуете упадок сил, не стоит отчаиваться перед самым финишем: проявите немного настойчивости, именно это потребуется от Близнецов. А еще если вам кажется, что в жизни происходит много непонятных обстоятельств, просто включите любимую музыку или наслаждайтесь поездкой.



РАК

Чтобы избежать конфликтов, старайтесь находить компромиссы и обходные пути. Однако, если надо кого-то к чему-то подтолкнуть, поясните ему все нюансы, чтобы он принял решение осознанно. Ораторские способности Раков будут на высоте, потому у вас хватит красноречия, чтобы убедить собеседника в своей точке зрения.



ЛЕВ

Львам стоит быть осторожным: их может подвести собственная жадность. Гороскоп советует не требовать от близких слишком многого, не насеждать на коллег, не заламывать цену клиентам. Также важно обуздать внезапные порывы потратить больше, чем позволяет бюджет: сдерживайте желание кутить и жить на широкую ногу.



ДЕВА

Не исключено, что Девы ощутят полную беспомощность в каком-либо деле. Не нужно искать помощь извне: поразмыслив, вы сумеете прийти к самостоятельному решению. Главное – заставить себя думать логически и перестать рефлексировать. Возможно, решить проблему Деве сразу не удастся, но найти к ней подходящий ключик обязательно получится.



ВЕСЫ

Весам важно вспомнить, что они любили делать и есть, какие места посещать, когда были маленькими. Освежите воспоминания – повторите все это со своими детьми, а если их нет – с любимым человеком или в гордом одиночестве. Погружение в детские воспоминания помогут восстановить силы.



СКОРПИОН

Скоро какое-то событие разожжет в Скорпионах настоящий костер. Возможно, это будут душевные переживания, однако наиболее вероятны любовные страсти или вспышки честолюбия. Яркие и сильные эмоции немного вымотают вас, но они же и заставят почувствовать всю полноту жизни.



СТРЕЛЕЦ

Как бы Стрельцам не хотелось ускорить события, гороскоп советует отказаться от любых попыток повлиять на ситуацию. Звезды утверждают, что давление на ответственных лиц в этот день может привести к обратному результату. Если вас что-то сильно беспокоит, то пока следует переключить внимание на что-то другое. Хороший период для самовыражения.



КОЗЕРОГ

Рекомендуется уделить внимание самоконтролю: в этот день вы легко можете обескуражить или даже обидеть кого-то из-за собственной несдержанности. Постарайтесь поймать волну позитива и удержаться на ней до вечера! Козерог может многого добиться, используя в качестве оружия улыбку и добрые слова.



ВОДОЛЕЙ

Достоин встретив сложности, Водолеи сумеют завоевать уважение коллектива или подтвердить свой статус супергероя у близких. Сейчас необходимо верить в себя, прислушиваться к советам, но действовать исключительно по собственному усмотрению. Ваша реакция на события может быть мгновенной, но гороскоп советует остановиться и хорошенько поразмыслить.



РЫБЫ

Вы можете получить известие о поездке – деловой или туристической. Кроме того, возможно приятное известие от друзей, живущих в другом городе. Гороскоп советует Рыбам приготовиться к сюрпризам. Удивите друзей и близких: займитесь организацией званого ужина без повода или поездки на природу. Это поможет восстановить силы.

заполярная руда

№ 4 (5142)

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.

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

Главный редактор Яшина Ю. Д.
Компьютерная верстка в редакции газеты «Заполярная руда».
Выход в свет 7 февраля 2026 года.
Газета отпечатана в ООО «М51»,
183010, г. Мурманск, ул. Зеленая, 47.
Тираж 500.
Заказ № 38458.

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.



Продолжение.
Начало на 1-й стр.

— Елена Альбертовна, Вы коренная северянка?

— Да, родилась в Мончегорске.

— Расскажите, с чего началось Ваше увлечение?

— Я пришла в «моржевание» уже в солидном возрасте. Случилось это не так давно — лет тринадцать-четыре назад. Гостила летом у подруги в Тульской области. Поехали в местный монастырь. Рядом расположен холодный источник. Стояла жара под тридцать градусов, а вода почти ледяная. Решили окунуться. И так мне понравилось это ощущение эйфории после погружения, что, вернувшись домой, захотела сходить на крещенское купание. Твердого намерения окунуться не было. Просто любопытство и желание приобщиться к традиции. Казалось, что сделать это летом, когда тепло, — одно, а вот зимой — сродни подвигу. После ледяной воды возникло ощущение, что лопатки вот-вот лопнут, и оттуда вырастут крылья. Хотелось взлететь. Можно заметить, что люди, выходя из проруби, никогда не строят гримас, только смеются.

— Что было дальше?

— Я начала искать единомышленников. Вышла на Светлану Иванченко, которая долгое время жила в Апатитах и состояла в местном клубе «моржей». На мой взгляд, Апатиты вообще можно назвать центром зимнего плавания Мурманской области. Там сложилась очень активная и дружная спортивная семья, с которой я сдружилась. Они меня взяли на первые соревнования в Мурманск, а позднее — в Финляндию. Чемпионат мира — само по себе большое событие. Отовсюду слетаются «небожители». Ехала туда безо всяких надежд что-либо завоевать. Мне бы с придыханием на чужие выступления посмотреть, да самой проплыть как-нибудь. В итоге на энтузиазме показала второй и третий результат. И то, лишилась «золота» из-за собственной ошибки: по неопытности совершила фальш-старт и была наказана штрафными секундами. Зато поняла главное: могу.

— В прошлом у Вас была плавательная подготовка?

— В детстве я занималась в секции плавания, но не достигла таких впечатляющих результатов, как сейчас. Недавно зимнее плавание было официально признано и включено в реестр видов спорта. Это открывает дополнительные перспективы для молодых спортсменов, так как конкуренция в дисциплине значительно меньше. Представлены все те же стили — кроль, брасс и баттерфляй. Только запрещено плавать на спине.

— А в регионе есть молодежь, увлеченная зимним плаванием? И с какого возраста разрешено им заниматься?

— Ребята плавают с двенадцати лет. В составе сборной Мурманской области много молодых людей. На первом этапе Кубка России, который проходил в Тюмени, они не только завоевали золотые медали в эстафетном плавании, но даже установили мировые рекорды. Сейчас они на выезде в итальянском городе Мольвено, где проводится Чемпионат Европы по зимнему плаванию. Это первый международный старт для российских спортсменов за последние семь лет, и его значимость сложно переоценить. Так что можно с уверенностью сказать: тут мы однозначно в лидерах.

— Сколько человек занимаются зимним плаванием в Оленегорске?

— У нас сформировалась группа из двадцати человек. Желающих больше, но принять всех не позволяют возможности. Когда кто-то выбывает, можем взять одного или двух новичков. Вот, девочка показала себя достаточно целеустремленной, мы с радостью записали ее в свои ряды и берем на соревнования в Санкт-Петербург. Но средний возраст участников — от сорока и старше. В основном, это женщины — уже состоявшиеся, у кого есть свободное время. Семьями ходят, но редко: в нашем городе это не так развито.

— В 2024-м году открылся современный центр зимнего плавания «СОПКИ.ОЗЕРА», работу которого Вы курируете. Как «моржи» восприняли появление нового пространства?

— Конечно, все рады созданным условиям. Недавно к нам приходили столичные архитекторы, которые занимаются разработкой мастер-плана развития Оленегорска, и те были в восторге от увиденного. Признались, что даже москвичам есть чему у нас поучиться. Теперь, с появлением своего «Домика моржей» можно соблюдать три главных столпа закаливания. Первый — постепенность. Не нужно сразу, что называется, бросаться «в омут с головой». Надо дать организму привыкнуть к холоду: начать буквально с нескольких секунд, потом дольше и постепенно наращивать время. Второй — регулярность. Окунуться в прорубь один-два раза в месяц недостаточно. Чтобы действительно появился закаливающий эффект и была польза для здоровья, нужно заниматься на регулярной основе, хотя бы раз в неделю. И третий, один из самых важных столпов зимнего плавания, — индивидуальный подход и опора на собственные ощущения. Следует обращать внимание на сигналы, которые посылает вам собственное тело: почувствовав дискомфорт, незамедлительно приступите к согревающим процедурам.

— В копилке Ваших наград много медалей разного достоинства, завоеванных на самых представительных соревнованиях. Есть ли среди них те, которые дались особым трудом? Может быть, удастся вспомнить наиболее драматичные победы?

— Конечно, дороги первые медали. В особенности, те, которые привезены из Финляндии, куда я отправилась полюбоваться на маститых спортсменов, а, как оказалось, сама вошла в число призеров. С тем удачным выступлением, пусть не напрямую, но связан, пожалуй, один самых драматичных заплывов.

Николай Краутер регулярно помогает готовить прорубь. Уроженец Казахстана приехал на Север служить. Ходил в море. Перебрался в Оленегорск, да тут и остался. Сам пристрастился к «моржеванию», а начиналось все с обтираний холодной водой в стремлении избавиться от простудных заболеваний.

В свои 73 года выглядит молодцом. «Наш Самоделкин», — любя, называют его местные «моржины». Благодарить есть за что: так, прошлой осенью Николай Эмильевич соорудил добротные мостки, по которым теперь удобно спускаться в прорубь. Общими усилиями их водрузили на берег Комсомольского озера — на радость всем любителям закаливания и зимнего плавания.



В общем, я была так воодушевлена неожиданными победами, что возомнила себя крутой спортсменкой. Заявилась на соревнования через Кольский залив: тогда они назывались «Мурманская миля», сейчас это фестиваль спорта «Гольфстрим». Им предшествовали незначительные тренировки, которые даже сложно назвать таковыми. Просто окуналась в Куреньгу под мостом, где местечко не замерзает из-за горного течения. Даже в бассейне особо не ходила. И с такой горе-подготовкой я поплыла. Чувствую: не хватает ни физических сил, ни накопленного холодного запаса. На середине дистанции начали отказывать руки и ноги. Шаркаю ими, как автомобиль дворниками, а сама ничего не чувствую. Головой понимаю, что надо прислушаться к своим ощущениям: если плохо, не время геройствовать — пора вылезать из воды. А самой стыдно: катер приедет, вытаскивать будут — позор. В общем, как-то на силе воли добралась до финиша. Получила сильнейшее переохлаждение. После этого заплыва я вынесла урок, что важно верить в себя, но не переоценивать свои возможности.



Еще одна памятная награда — это медаль Чемпионата мира, который впервые проходил в России. В Тюмень я ехала уже опытным пловцом с надеждой «сорвать куш». Среди участников — представители сорока стран, включая африканские. Всего около восьмисот спортсменов. Я выхожу на одну дистанцию — финиширую четвертой. На другую — снова четвертая. Следующий заплыв — тот же результат. Было так стыдно возвращаться домой без наград. И только на последней дистанции я буквально выгрызла зубами «бронзу». Медаль мне далась в тяжелой борьбе, потом и кровью, поэтому ею особенно горжусь.

— Какие старты предстоят в ближайшее время?

— Отправляемся на юбилейный «Кубок большой Невы». Рассчитываем привезти полный комплект наград — для этого есть все шансы. В апреле планируем поездку в Калининград на заключительный этап Кубка России. В этом году впервые буду участвовать в эстафетном плавании в Мурманске. Пока планы такие.

— Как-то по-особенному готовитесь к соревнованиям?

— Хожу в бассейн. Занимаюсь сама, без тренера. Регулярно плаваю в проруби ради холодных нагрузок. Нужно адаптировать организм, дать ему привыкнуть к холоду, чтобы сохранялся накопительный эффект.

— В чем Ваши сильные спортивные качества?

— Мое преимущество в том, что я хорошо держу холод, и благодаря этому забираю свои награды. Мне лучше даются длинные дистанции, в то время как на дистанциях покороче блистают спортсмены с отличной физической подготовкой, скоростные, которые регулярно занимаются в бассейне. Например, моя главная соперница — родом с Дальнего Востока, представительница сильнейшего клуба «Касатка». Она как раз сильна на 20 и 50 метрах — тут за ней не угнаться. Зато на

100 и 200 метрах уже мы, более возрастные, но выносливые, «морозим хвосты», стараясь не упустить свое.

— Как общественность воспринимает Ваше экстремальное увлечение?

— Честно говоря, часто приходится сталкиваться с негативом. Люди к нам относятся в лучшем случае настороженно. «Моржевание» воспринимают в штыки, как и все новое поначалу, пока оно не станет обыденным. Пишут неприятные комментарии в соцсетях, предлагают нам, бабушкам, сидеть дома и вязать внукам носки. А ведь одно другому не мешает. Мы просто занимаемся тем, что нам нравится. Волоком никого к себе не тащим и не принуждаем присоединиться к движению. И все же, как мне кажется, наше увлечение куда лучше, чем «пикники» с алкоголем и скатертью-самобранкой, которые горожане регулярно устраивают здесь летом, чуть ли не на ступеньках нашего «Домика моржей».

— Хочется пожелать, чтобы отношение горожан в корне изменилось, и добрых отзывов стало больше. Еще один вопрос: как действовать, если вдруг возникло желание к вам приобщиться? Можно просто прийти в «СОПКИ.ОЗЕРА»?

— Конечно. Лучше собраться, как в бассейн, взять с собой купальные принадлежности. Но самое главное — настроиться психологически. Многие приходят только попариться. Мы ненавязчиво предлагаем пройтись босиком по снегу, помочь ноги в проруби, а самым смелым — окунуться. Поначалу отказываются — страшно, зато, когда нырнут, говорят: «Так здорово!». Финская сауна с горячим сухим воздухом как раз хороша для восстановления мышц после купания в проруби.

— Спасибо за интересный разговор. Удачных выступлений и будущих побед!

Подготовила Алена Штепенко.
Фото автора.



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