



Заполярная

№ 45 (5081)

16 ноября 2024 года

РУДА

12+

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

Живопись и изящное искусство для увлеченных



Фото из архива ЗР.

Подробности читайте на 8 стр.

Работа рядом

Проект для северян пенсионного возраста



стр. 2

Врач с большим сердцем

20 ноября – Международный день педиатра



стр. 3

На пороге зимы

Советы медиков жителям Заполярья



стр. 6



ПРОГНОЗ ПОГОДЫ С 18 по 24 ноября

По данным GISMETEO (от 14.11.2024г.)

Пн, 18 нояб	Вт, 19 нояб	Ср, 20 нояб	Чт, 21 нояб	Пт, 22 нояб	Сб, 23 нояб	Вс, 24 нояб
-3... -4	-3... -5	-5... -6	-7... -13	-5... -8	-4... -6	-6... -12
Ветер Ю, 3-8 м/с	Ветер В, 7-8 м/с	Ветер С, 7-2 м/с	Ветер Ю-З, 2-14 м/с	Ветер С-З, 17-7 м/с	Ветер Ю-В, 8-3 м/с	Ветер С, 3-8 м/с
Пасмурно, небольшой мокрый снег	Пасмурно, небольшой снег	Пасмурно	Облачно	Пасмурно	Пасмурно, сильный снег	Пасмурно, сильный снег

«Работа рядом» для северян пенсионного возраста

В региональном правительстве обсудили реализацию проекта, который был запущен в 2020 году.

За 4 года реализации проекта его участниками стали свыше 33 тысяч человек. Из них более 26 тысяч – подростки и студенты. Порядка 6 тысяч – безработные граждане.

– Проект «Работа рядом» популярен среди жителей Мурманской области. В частности, тех людей, которые не могут трудоустроиться по ряду причин. Однако сейчас проект охватывает только молодежь и безработных граждан. Считаю, что его нужно расширить на лиц старшего поколения. У нас много активных северян. Многие из которых уже вышли на пенсию, но должны располагать возможностью получить дополнительный заработок, – сказал Андрей Чибис.

Глава региона поручил руководителю Министерства труда и социального развития Сергею Мякишеву подготовить необходимые документы для внесения соответствующих изменений в проект «Работа рядом».

Наш корр.



В Оленегорске продолжается реализация регионального проекта «Работа рядом». В нем с начала года приняли участие 685 несовершеннолетних.

Напомним, проект реализуется в рамках стратегического плана «На Севере – жить» по инициативе губернатора Андрея Чибиса. Его участниками могут стать несовершеннолетние от 14 до 18 лет. По поручению главы региона приоритетное право при трудоустройстве имеют подростки и студенты из семей участников СВО, детисироты, дети, оставшиеся без попечения родителей и из многодетных семей. Основная цель проекта – трудоустройство студентов, безработных и несовершеннолетних граждан, что особенно актуально в современных условиях рынка труда. В этом году продолжается активная деятельность по повышению доходов населения, поддержке работодателей и улучшению благосостояния молодежи.

В этом году в муниципалитетах области создано 3 219 рабочих мест.

Участники проекта получают заработную плату в размере

минимального размера оплаты труда (МРОТ) с учетом надбавок за работу в районах Крайнего Севера, а несовершеннолетние и безработные граждане дополнительно получают материальную поддержку. Размер выплаты зависит от количества отработанных часов. Студенты могут получить более 38 тысяч рублей, а безработные – более 40 тысяч.

В этом году на реализацию проекта выделено 100 млн рублей.

Начальник Оленегорского кадрового центра Наталья Ниткина сообщила, что в рамках проекта «Работа рядом» с начала года в муниципалитете было создано 882 рабочих места. Участники занимаются уборкой городских территорий, сбором мусора, посадкой цветов и покраской ограждений. Всего за 2024 год было трудоустроено 855 человек: 685 несовершеннолетних, 55 студентов и 115 безработных. По словам Натальи Борисовны, это прекрасная



возможность проявить себя, почувствовать, что такое работа, получить заработанные деньги и внести свой вклад в улучшение нашего города.

Заявление для участия в проекте можно подать:

- через единый портал «Работа России»: <https://trudvsem.ru/>;
- через региональный портал «Молодая Арктика»;
- лично обратившись в кад-

ровый центр по месту жительства.

Желающим трудоустроиться необходимо обратиться в Оленегорский кадровый центр по адресу: ул. Строительная, д. 59, каб. № 9.

Специалист Елена Юрьевна Смирнова.

Задать вопросы можно по телефону: 8 (81552) 5-86-72.

Фото из архива редакции газеты «Заполярная руда».

МЭРИЯ-ИНФОРМ

12 ноября в Администрации Оленегорска состоялась очередная аппаратная совещание. Представители полиции, управления городского хозяйства и Администрации города обсудили оперативную обстановку, уборку городских территорий. Подвели итоги прошедшей недели.

Сергей Горбунов, заместитель начальника Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Мурманской области в г. Мончегорск, г. Оленегорск и Ловозерском районе рассказал о текущей санитарно-эпидемиологической обстановке на территории муниципального округа. За прошедшую неделю в лечебно-профилактические учреждения с признаками ОРВИ обратились 44 человека, из них 31 ребенок. Остается актуальной ситуация с внебольничной пневмонией. Этот диагноз поставили 36 пациентам. Сергей Валерьевич напомнил о соблюдении правил общественной гигиены, призвал не заниматься самолечением.

Что касается работы коммунальных служб: на уличной-дорожной сети трудятся 13 рабочих и 7 единиц техники. Их работа отслеживается в круглосуточном режиме. Заготовлен запас противогололедных материалов. Распределено около 100 кубометров песка. На придомовых территориях уборку наводят 100 дворников.

Евгений Коновалов, начальник Отдела по культуре, спорту и делам молодежи Администрации города Оленегорска, рассказал о подготовке к проведению новогодней кампании. Старт будет дан 1 декабря. Состоится церемония зажжения главной городской елки. С 10 декабря начнутся мероприятия в библиотеках муниципалитета. Запланированы 12 игровых развлекательных программ. С 14 декабря стартуют новогодние спектакли и игровые программы в Доме культуры. 19 декабря состоится торжественное вручение стипендий Главы города. 27 декабря запланировано торжественное подведение спортивных итогов года. В ночь с 31 декабря на 1 января на Центральной площади будет организована новогодняя развлекательная программа.

С 10 по 12 января 2025 года пройдет фестиваль новогодней сказки «Морозко».

Отопительный сезон на Кольском Севере

Председатель Правительства России Михаил Мишустин подписал распоряжение о выделении Мурманской области 4,8 млрд рублей из федерального бюджета на покрытие части затрат на закупку мазута для прохождения текущего отопительного периода.

Об этом сообщил губернатор Андрей Чибис.

– Для нас это крайне важная поддержка. В последние годы цена на мазут выросла в среднем в три раза. Это влечет за собой дополнительные расходы, которые нам приходится нести в этой связи. Это огромные затраты и вкладываем мы эти деньги из регионального бюджета, чтобы не перекладывать на наших жителей, наших потребителей. Ежегодно мы тратим на это миллиарды. И вынуждены эту сумму увеличивать. Только в этом году мы порядка 9,6 млрд рублей, значительную часть, уже направили на закупку

мазута из регионального бюджета, – подчеркнул глава региона.

Ранее Андрей Чибис обсуждал эту тему с Президентом России Владимиром Путиным. Глава государства поддержал необходимость финансирования части затрат для Мурманской области.

– За это Владимиру Владимировичу большое спасибо. Дальше была проведена кропотливая работа с Минфином РФ и Минстроем РФ. Результат – в виде существенной суммы поддержки, которая нам выделена. Я также хочу сказать слова благодарности Председателю Правительства, министру финансов России и всем

коллегам из Минстроя РФ, кто был задействован в процессе. Важно провести все необходимые процедуры, чтобы эти деньги были оперативно доведены до бюджета и отправлены на закупку топлива в наши ресурсоснабжающие организации, – обратился к коллегам губернатор.

Напомним, выделение денег на мазут было анонсировано губернатором на прямой линии в августе 2024 года.

Учитывая ситуацию, связанную с волатильностью стоимости топлива, Правительство Мурманской области регулярно акцентирует внимание феде-

ральных органов власти на необходимость принятия ряда мер, направленных на поддержку региона. В 2023 году в очередной раз наблюдалось значительное увеличение стоимости топлива (мазут), в связи с чем, Правительством РФ была оказана поддержка Мурманской области из федерального бюджета в размере 2,97 млрд рублей.

В 2024 году стоимость мазута остается нестабильной. Рыночная цена его в два раза превысила цену, учтенную при установлении тарифов на тепловую энергию для потребителей региона.

Наш корр.

Территория счастливого детства

В «Институте развития образования» состоялся XII Форум работников дошкольного образования Мурманской области «Арктический детский сад и семья: единое пространство счастливого детства».



На пленарном заседании и площадках форума обсуждались актуальные вопросы дошкольного образования. Педагоги делились передовыми практиками. Формировали новые идеи и подходы к взаимодействию между детским садом и семьей. Участники имели возможность посетить методические мероприятия, где поднимались важные темы современности: воспитание, социализация детей и поддержка семейных ценностей.

В рамках мероприятия состоялось награждение победителей и призеров регионального конкурса «Лучший детский сад Мурманской области-2024» и

регионального этапа XII Всероссийского конкурса «Воспитатели России».

В регионе по достоинству оценили работу коллектива детского сада № 14 «Дубравушка» и признали лучшим дошкольным учреждением. Победителем конкурса «Воспитатели России» в номинации «Успешный воспитатель» определили Анну Михайлову, воспитателя детского сада № 14.

Поздравляем коллектив детского сада № 14, заведующую Елену Поташ и Анну Михайлову с заслуженной наградой!

Информация и фото детского сада № 14.

20 ноября – Международный день педиатра

В Оленегорской центральной районной больнице открыты восемь участков для пациентов детского возраста, включая н.п. Высокий и п. Протоки. Трудятся десять педиатров. Всего в муниципальном округе проживает чуть меньше шести тысяч детей. Нагрузка на каждого врача 700-800 несовершеннолетних пациентов.

Чтобы наши дети были здоровы

Он работает в Оленегорской больнице больше пяти лет. Приехал на Север из жаркого Таджикистана. Сумел не только привыкнуть к суровым климатическим условиям, но и влюбиться в северный край. Нарзуллоджон Асадулоевич Мукимов, заведующий детской поликлиникой Оленегорской центральной районной больницы, расскажет о выборе профессии, работе в системе здравоохранения и важности вакцинации.

Нарзуллоджон Мукимов родился и вырос в Вахшском районе Хатлонской области Республики Таджикистан. Закончил Таджикский государственный медицинский университет имени Абуали ибни Сино (Авиценны) в Душанбе в 2018 году. Еще в Советском Союзе университет считался одним из ведущих медицинских вузов страны. Его выпускники работают не только в России, но и странах Европы. Специализацию «Педиатрия» выбрал после появления собственного ребенка. Хотелось досконально разбираться в состоянии здоровья малыша.

– Медицина в теории сложна, но, сталкиваясь на практике с тем или иным случаем, становится все намного проще. К тому же, когда в профессию вводит опытный наставник. Мне повезло. В Оленегорске под свое крыло меня взяли

Екатерина Владимировна Беспалова, Лев Александрович Наместников, Виталий Егорович Зайцев. Наставники не только объяснили тонкости российской медицины, но и показали качество отношения к маленьким пациентам. Для молодого специалиста это бесценный опыт. В Мурманской области действует программа «Наставничество», специалисты которой помогают молодым врачам, – говорит Нарзуллоджон Асадулоевич.

Он признается, что на Север попал по приглашению. В молодого специалиста поверила Татьяна Владимировна Ананьева. Тогда она трудилась на посту главного врача нашей больницы.

– Я имел очень приблизительное понимание, куда везу свою семью. Первый год жизни в Оленегорске

привыкали к полярной ночи и полярному дню. Но город мне понравился сразу. Для семейного человека здесь все есть: детсады, кружки и секции, и все в шаговой доступности. К тому же Оленегорск очень комфортный и спокойный город. Как южному человеку, поначалу не хватало разнообразия овощей и фруктов. Но в принципе, все приемлемо, – комментирует Нарзуллоджон Мукимов.

Как специалист он отмечает, что здесь распространены те же, что и в других регионах, сезонные заболевания. Чтобы оградить маленького человека от инфекций, педиатр советует делать прививки. От гриппа делают прививки даже грудным детям. Это снижает риск осложнений. При оформлении малыша в организованный коллектив есть возможность привить



ребенка от такой грозной инфекции, как менингит. А также маленьких пациентов в возрасте от 4 недель до 32 недель можно привить от ротавирусной инфекции. В современном мире самым эффективным, безопасным и простым способом профилактики инфекционных заболева-

ний считают иммунизацию. – В России самым важным моментом являются клинические рекомендации. Они находятся в открытом доступе. Это важно для избежания медицинских ошибок. Так называемая доказательная медицина. Для выздоровления ребенка важен настрой мамы. Насколько

она доверится врачу, будет следовать рекомендациям, внимательно следить за состоянием ребенка зависит и выздоровление маленького пациента. Ведь в конечном счете все мы хотим одного – чтобы наши дети были здоровы и счастливы.

Анна Зацепурина.
Фото автора.

Единственная эффективная профилактика гриппа – вакцинация. Каждый год состав вакцин обновляется, чтобы охватить наиболее распространенные в новом сезоне штаммы. В Оленегорской центральной районной больнице привиться от гриппа можно взрослым и детям с шести месяцев жизни. По вторникам и четвергам вакцинация для маленьких пациентов с 9.30 до 18.00 в 21 кабинете детской поликлиники.



Врач с большим сердцем

Эльвира Иванова работает в Оленегорске педиатром три года. На Север приехала вслед за мужем-военным. Ведет один из самых многочисленных участков детской поликлиники и считает, что к маленьким пациентам нужно относиться с искренним вниманием и теплотой.

Она закончила Саратовский государственный медицинский университет им. В. И. Разумовского в 2021 году. С мужем живут в военном городке. Ежедневно приходится преодолевать расстояние в 60 км, чтобы попасть на работу.

– Когда приехала в Мурманскую область, первая мысль была: куда я попала? Но сейчас, спустя три года, могу сказать, что мне Север нравится. Здесь великолепная природа. Мы любим путешествовать по Кольскому полуострову и открывать для себя новые удивительные места,

– откровенничает Эльвира Рафиковна.

На ее педиатрическом участке около тысячи детей. В последние два года появилось много новорожденных. Врач говорит, что в основном детки здоровые, без патологий. Из типичных обращений к педиатру отмечает заболевания бронхолегочной системы.

– Я выбрала медицину еще в детстве. Мама трудилась воспитателем, а дядя работал в больнице. Мне казалось, что лечить детей – очень благородное дело. Во время обучения в университете любовь к медицине

только укреплялась, – комментирует Эльвира Иванова.

Признается, что первое время было тяжело работать на вызовах. В день приходилось обойти около 20 пациентов. Она уставала и злилась. Но со временем, когда узнавала ближе своих подопечных и их родителей, стало легче, и они все больше доверяли своему доктору.

– Однажды мама одной пациентки решила доверить мне своего ребенка, пока она с младшим съездит в больницу. Это предложение было очень неожиданным, но

для меня оно стало ярким доказательством безграничного доверия. У меня не получается отстраненно воспринимать детские болезни. Ведь каждый маленький пациент смотрит на тебя с надеждой и верой. И их боль я пропускаю через собственное сердце. В этом и заключается тяжесть и ответственность нашей работы. Я сочувствую каждому заболевшему ребенку, – говорит Эльвира Рафиковна.

Анна Зацепурина.
Фото из личного архива
Э. Ивановой.

понедельник, 18 ноября

05.00 «Доброе утро»... 09.00, 12.00, 15.00. Новости... 11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 Информационный канал. (16+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России... 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 Вести... 09.30 Местное время. (16+)

МАТЧ:

06.00, 14.55 «Вопреки всему»... 06.30 «Все о природе»... 07.00, 10.00, 12.55, 15.30. Новости

ТВQI

10.05 Лица страны. (12+)... 10.25 «Необедимый»... 11.30 Профессиональный бокс. О. Де Ла Хойа - Б. Холмис. Бой за титул абсолютного чемпиона мира.

СТС

04.50 «Улицы разбитых фонарей»... 06.30 «Утро. Самое лучшее»... 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сетер».

5

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия... 05.25, 06.15, 06.55, 08.35 «Кремлевские орешки-3»... 07.45, 09.30, 09.55, 10.55, 11.55 «Фазановая тень»

РОССИЯ

05.40 «Герой 115». Д/ф... 06.30 «Пешком...»... 07.15, 18.40, 00.10 «Настоящая война продолжается»

вторник, 19 ноября

камерного оркестра... 17.45 «Фоксал для двоих»... 18.55 «Рассказы из русской истории»... 19.45 Главная роль... 20.05 «Правда жизни»

РОССИЯ 1

05.00 Утро России... 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 Вести... 09.30 Местное время. (16+)

МАТЧ:

06.00, 14.55 «Вопреки всему»... 06.30 «Все о природе»... 07.00, 10.00, 12.55, 15.30. Новости

ТВQI

06.00 «Настроек»... 06.30 «Доктор И.». (16+)
08.40 «В тени больше чисел. По следу доктора И.»

СТС

04.50 «Улицы разбитых фонарей»... 06.30 «Утро. Самое лучшее»... 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сетер».

5

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия... 05.25, 06.15, 06.50, 08.20, 07.00, 04.35 «Кремлевские орешки-3»

РОССИЯ

06.30 «Пешком...»... 07.15, 18.40, 00.10 «Настоящая война продолжается»

среда, 20 ноября

17.15 «Дух дышит, где хочет...»... 18.10 «Настоящее-прошедшее. Пломки и надокор»... 19.45 Главная роль... 20.05 «Правда жизни»

РОССИЯ 1

05.00 Утро России... 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 Вести... 09.30 Местное время. (16+)

МАТЧ:

06.00, 14.55 «Вопреки всему»... 06.30 «Все о природе»... 07.00, 10.00, 12.55, 15.30. Новости

ТВQI

06.00 «Настроек»... 06.30 «Доктор И.». (16+)
08.40 «В тени больше чисел. Улицы из Бостона»

СТС

04.50 «Улицы разбитых фонарей»... 06.30 «Утро. Самое лучшее»... 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сетер».

5

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия... 05.25, 06.15, 06.50, 08.20, 07.00, 04.35 «Кремлевские орешки-3»

РОССИЯ

06.30 «Пешком...»... 07.15, 18.40, 00.10 «Настоящая война продолжается»

четверг, 21 ноября

05.00 «Доброе утро»... 09.00, 12.00, 15.00. Новости... 11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 Информационный канал. (16+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России... 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 Вести... 09.30 Местное время. (16+)

МАТЧ:

06.00, 14.55 «Вопреки всему»... 06.30 «Все о природе»... 07.00, 10.00, 12.55, 15.30. Новости

ТВQI

06.00 «Настроек»... 06.30 «Доктор И.». (16+)
08.40 «В тени больше чисел. Улицы из Бостона»

СТС

04.50 «Улицы разбитых фонарей»... 06.30 «Утро. Самое лучшее»... 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сетер».

5

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия... 05.25, 06.15, 06.50, 08.20, 07.00, 04.35 «Кремлевские орешки-3»

РОССИЯ

06.30 «Пешком...»... 07.15, 18.40, 00.10 «Настоящая война продолжается»

пятница, 22 ноября

18.10, 02.30 «Настоящее-прошедшее. Пломки и надокор»... 19.45 Главная роль... 20.05 «Правда жизни»

РОССИЯ 1

05.00 Утро России... 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести... 09.30 Местное время. (16+)

МАТЧ:

06.00 «Вопреки всему»... 06.30 «Все о природе»... 07.00, 10.00, 12.55, 15.30. Новости

ТВQI

06.00 «Настроек»... 06.30 «Доктор И.». (16+)
08.40 «В тени больше чисел. Улицы из Бостона»

СТС

06.00, 05.50 Ералаш... 06.30 «Утро. Самое лучшее»... 07.25, 16.50 «Шу! Уральские пельмени»

5

06.30, 05.35 По делам несовершеннолетних... 07.25, 05.00 Девчачьи истории... 07.55, 09.30, 10.00, 11.00, 12.00 «Фазановая тень»

РОССИЯ

05.05 «Военная разведка. Западный фронт»... 06.30 «Пешком...»... 07.15, 18.40, 00.10 «Настоящая война продолжается»

суббота, 23 ноября

18.10, 02.30 «Настоящее-прошедшее. Пломки и надокор»... 19.45 Главная роль... 20.05 «Правда жизни»

РОССИЯ 1

05.00 Утро России... 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести... 09.30 Местное время. (16+)

МАТЧ:

06.00 «Вопреки всему»... 06.30 «Все о природе»... 07.00, 10.00, 12.55, 15.30. Новости

ТВQI

06.00 «Настроек»... 06.30 «Доктор И.». (16+)
08.40 «В тени больше чисел. Улицы из Бостона»

СТС

06.00, 05.50 Ералаш... 06.30 «Утро. Самое лучшее»... 07.25, 16.50 «Шу! Уральские пельмени»

5

06.30, 05.35 По делам несовершеннолетних... 07.25, 05.00 Девчачьи истории... 07.55, 09.30, 10.00, 11.00, 12.00 «Фазановая тень»

РОССИЯ

05.05 «Военная разведка. Западный фронт»... 06.30 «Пешком...»... 07.15, 18.40, 00.10 «Настоящая война продолжается»

воскресенье, 24 ноября

18.10, 02.30 «Настоящее-прошедшее. Пломки и надокор»... 19.45 Главная роль... 20.05 «Правда жизни»

РОССИЯ 1

05.00 Утро России... 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести... 09.30 Местное время. (16+)

МАТЧ:

06.00 «Вопреки всему»... 06.30 «Все о природе»... 07.00, 10.00, 12.55, 15.30. Новости

ТВQI

06.00 «Настроек»... 06.30 «Доктор И.». (16+)
08.40 «В тени больше чисел. Улицы из Бостона»

СТС

06.00, 05.50 Ералаш... 06.30 «Утро. Самое лучшее»... 07.25, 16.50 «Шу! Уральские пельмени»

5

06.30, 05.35 По делам несовершеннолетних... 07.25, 05.00 Девчачьи истории... 07.55, 09.30, 10.00, 11.00, 12.00 «Фазановая тень»

РОССИЯ

05.05 «Военная разведка. Западный фронт»... 06.30 «Пешком...»... 07.15, 18.40, 00.10 «Настоящая война продолжается»

Секреты заботы о здоровье в полярную ночь

Совсем скоро на Кольский полуостров придет полярная ночь, и северяне не увидят солнечного света 40 дней.



В эти дни организм пребывает в стрессе. Человеку постоянно хочется спать. Наблюдаются раздражительность, усталость и депрессивное настроение. Всеми виной нехватка ультрафиолета и витаминов. Кроме того, могут сбиваться биологические часы.

Маргарита Петухова (Центр общественного здоровья и медпрофилактики г. Мурманска) дала рекомендации, как пережить этот непростой период.

Во-первых, нужен яркий свет, чтобы избежать хандры и апатии. Бытовые лампы не помогут восполнить недостаток ультрафиолета, но способствуют получить организму нужную дозу света и создать комфортные условия.

Во-вторых необходимо включить в рацион овощи и фрукты в свежем и замороженном виде. Их количества не должно быть меньше 400-500 граммов в день. По словам специалиста, желательно использовать в меню северные ягоды, квашеную капусту, цитрусовые, грецкие орехи, сухофрукты, кисломолочные продукты и жирную рыбу.

В-третьих нужно соблюдать режим труда и отдыха. Организму нужен восьмичасовой ночной отдых. Желательно ложиться спать в одно и то же время и не позднее 23 часов. Важно устраивать прогулки, особенно перед сном. Морозный воздух содержит

повышенное количество кислорода, благодаря чему улучшается работа мозга и настроение человека. Холод способствует укреплению иммунитета, более крепкому сну и поддержанию нервной системы в тонусе.

Цветотерапия – еще один способ сделать жизнь ярче. Насыщенные краски в гардеробе и интерьере помогут взбодриться и поднять настроение.

Медики уверяют, что за два часа до сна необходимо отказаться от использования гаджетов, поскольку свет от экранов мешает выработке мелатонина.

Встречайте полярную ночь с хорошим настроением и будьте здоровы!

Скоро Новый год

В период с 15 по 29 декабря северяне могут заготовить живой елью от одного до трех метров.



Самостоятельно срубить хвойное дерево к новогодним праздникам сможет любой северянин старше 18 лет. Для этого необходимо:

- заполнить заявление на сайте Госуслуги или Министерства природных ресурсов Мурманской области;
- оплатить выбранную услугу;
- оформить договор купли-продажи в лесничестве.

Цены на ель будут варьироваться от 22 до 67 рублей в зависимости от размера.

Напомним, при попытке срубить ель, не отведенную для заготовки по заключенному договору, покупателю грозит административный штраф или же уголовная ответственность.

*По информации правительства Мурманской области.
Фото из открытых источников.*

На пороге зимы

В Мурманской области после затянувшейся осени, наконец, наступила зима. Города в регионе накрыло белоснежным одеялом. Помимо планирования новогодних праздников, северянам стоит задуматься о подготовке к этому волшебному, но порой суровому времени года. Например, подумать о таких важных вещах, как: теплая одежда, автомобиль, дом и здоровье.

ПОДГОТОВКА ДОМА

Перед наступлением зимы важно проверить состояние вашего жилья. Убедитесь, что окна и двери хорошо закрываются и не пропускают холодный воздух. Если есть щели, постарайтесь их устранить. Проверьте отопительную систему: убедитесь, что радиаторы работают исправно. Помните, что зима – это сезон повышенной опасности. Поэтому приборами для обогрева помещения стоит пользоваться с особой осторожностью.

ВЫБОР ЗИМНЕЙ ОДЕЖДЫ

При выборе одежды обращайте внимание на несколько факторов:

– Старайтесь выбирать одежду из натуральных тканей (шерсть, пух) или современных синтетических материалов, которые сохраняют тепло и отводят влагу.

– Зимой лучше носить несколько слоев одежды. Базовый слой (термобелье) отводит влагу, средний – сохраняет тепло, а верхний защищает от ветра и снега.

– Обувь должна быть теплой, водонепроницаемой и нескользящей подошвой. На время сильного обледенения рекомендуем задуматься о покупке ледоходов, насадки на обувь с шипами, чтобы избежать возможных травм.

Обязательные атрибуты зимнего гардероба – шапка, шарф, варежки или перчатки. Они помогут сохранить тепло и защитить открытые участки тела от холода.

ПОДГОТОВКА АВТОМОБИЛЯ

В это время важно особенно следить за состоянием машины. Поменять шины на зимние следует при температуре +5 °. Они обеспечивают лучшее сцепление с дорогой и безопасность на скользкой дороге. Стоит проверить уровень жидкости в омывателе, аккумулятор и антифриз.

В зимнее время года происходит большое количество ДТП, поэтому, помимо подготовки автомобиля, будьте внимательными на дороге и сами. Помните о соблюдении скоростного режима, свое-

временной и тщательной очистке машины, не совершайте резких маневров и воздержитесь от обгонов на обледенелых дорогах.

ЗДОРОВЬЕ

Чтобы сохранить хорошее самочувствие в зимний период увлажняйте воздух в помещении, чтобы избежать пересушивания слизистых оболочек. Добавьте в рацион больше витаминов и минералов, чтобы поддерживать иммунитет.

Напомним, в регионе действует проект «Витаминизация», где каждый желающий может проверить свой уровень витамина Д и получить препараты, в случае его дефицита, совершенно бесплатно.

*Наш корр.
Фото из открытых источников.*



Будьте осторожны

Выход на неокрепший лед опасен для жизни человека.



В Кольское Заполярье пришли первые заморозки и водоемы начали покрываться тонкой корочкой льда. В региональном МЧС напоминают – ледяной покров не достиг безопасной толщины и выход на него крайне опасен. Стало известно уже о первой трагедии. К сожалению,

выход на тонкий лед стал фатальным для северянина, который решил порыбачить.

Уважаемые рыбаки, не рискуйте своей жизнью. Не выходите на лед, дожидитесь, когда он окончательно окрепнет.

Необходимо провести

беседу родителям со своими детьми о недопустимости нахождения на водоемах до становления прочного ледяного покрова.

В случае возникновения чрезвычайной ситуации, угрозы жизни и здоровью людей, звоните по телефону 112.

По адресу:
ул. Строительная, д. 52,
Администрация
города Оленегорска

ВСТРЕЧА С ЖИТЕЛЯМИ

20 ноября 18:00



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

Отдел вневедомственной охраны по г. Оленегорску приглашает на службу

граждан на должности младшего начальствующего состава:
– денежное довольствие сотрудников младшего начальствующего состава – от 40 000 рублей;
– льготное исчисление выслуги лет (1 год за 1,5 года), получение пенсии через 13 лет службы;
– бесплатное форменное обмундирование;
– ежегодный оплачиваемый проезд к месту проведения отпуска и обратно (в т.ч. члену семьи сотрудника).
Обращаться: г. Оленегорск, ул. Мурманская, д. 5, 3 этаж.
т. 8 (81552) 58-777, 8-951-295-35-93.
E-MAIL: OVOS1OLENEGORSK@ROSGVARD.RU
Пройти обучение и получить специальности можно:
Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации:
Подробности на сайте: PVI.ROSGVARD.GOV.RU
Телефон приемной комиссии: 8-342-270-39-39.
Адрес: г. Пермь, ул. Гремячий Лог, 1, ПВИ войск национальной гвардии.
Соцсети: группа ВКонтакте, Telegram-канал.

Мастерская «ГРАНИТ»

ПАМЯТНИКИ
ОГРОМНЫЙ ВЫБОР!
КАМЕНЬ СО ВСЕГО МИРА

РАЗНЫХ ФОРМ И ЦВЕТОВ
РАЗНОВИДНОСТИ КАРЕЛЬСКОГО ГРАНИТА
ВНИМАНИЕ! СЕЗОННАЯ СКИДКА 20%!
Договор, смета, кассовый чек, гарантия.
Офис открыт для Вас с 10.00 до 19.00.
Вс. пн. - выходной.

ОЛЕНЕГОРСК, ул. Энергетиков, д.6,
ТЦ «Феррит», цокольный этаж.
МОНЧЕГОРСК, ул. Привокзальное шоссе, д.14;
т.707-777, 8-911-062-97-13



Отдел Госавтоинспекции МО МВД России «Оленегорский» сообщает

В ноябре 2024 года на территории Оленегорского и Ловозерского районов будут проходить оперативно-профилактические мероприятия, направленные на снижение количества дорожно-транспортных происшествий с участием водителей, не имеющих или лишенных права управления транспортными средствами. Пройдут массовые проверки автоводителей, направленные на выявление признаков опьянения у водителей, управляющих транспортными средствами.

Смена страховщика пенсионных накоплений

Не позднее 1 декабря жители региона могут подать в Отделение Социального фонда России по Мурманской области заявления о выборе страховщика для управления пенсионными накоплениями.

С начала этого года более 650 северян воспользовались этим правом. Страховщиком может быть Социальный фонд России или негосударственный пенсионный фонд (НПФ). Смена страховщика происходит при переходе из одного НПФ в другой или при переходе из Социального фонда России в НПФ и обратно. Если меняется только управляющая компания, то страховщиком остается СФР.

Стоит отметить, что смена страховщика чаще, чем раз в пять лет, влечет за собой потерю инвестиционного дохода. Информация о рисках отражается в

уведомлении к заявлению о досрочном переходе.

Жители Мурманской области, сделавшие выбор, могут изменить свое решение. Для этого не позднее 31 декабря можно подать уведомление об отказе от смены страховщика. Если в текущем году было подано несколько заявлений о переводе средств пенсионных накоплений то, чтобы к рассмотрению было принято самое позднее из них, необходимо отменить все предыдущие заявления, направив уведомление об отказе.

Заявления о выборе страховщика можно подать в клиентской службе Отделения СФР по Мурманской

области или портале Госуслуги. Здесь же можно уточнить, какой фонд управляет накоплениями.

При переводе накоплений в негосударственный пенсионный фонд необходимо заранее заключить с ним договор об обязательном пенсионном страховании.

Напомним, что средства пенсионных накоплений формируются:

– у мужчин 1953-1966 года рождения и женщин 1957-1966 года рождения, за которых с 2002 по 2004гг. работодателями производились отчисления на накопительную часть пенсии;

– у граждан 1967 года

рождения и моложе, за которых работодатели в рамках обязательного пенсионного страхования отчисляли страховые взносы не только на страховую, но и на накопительную часть пенсии с 2002 по 2013 гг. включительно;

– у всех участников программы государственного софинансирования и у тех, кто направил материнский капитал на формирование будущей пенсии.

За более подробной информацией вы всегда можете обратиться по телефону единого регионального контакт-центра: 8-800-200-12-60 (звонок бесплатный). Режим работы: пн-чт с 08.30 до 17.00, пт с 08.30 до 15.00.

Ищи геометки и получай подарки

На портале «Наш Север» работает программа лояльности.

Специальные бонусы начисляются за регистрацию, комментарии, обращения, участие в опросах, голосованиях и конкурсах. Получить баллы можно, отсканировав QR-коды на красных табличках – геометках, размещенных на объектах, созданных в регионе в рамках реализации плана «На Севере – жить» инициированного Губернатором Андреем Чибисом.

В Оленегорске геометки расположены по 20 адресам.

Для участия необходимо:
– отсканировать QR-код на красной табличке, узнать подробности об объекте;

– перейти на портал «Наш Север»;

– зарегистрироваться, поставить лайк и сделать репост понравившегося объекта;

– получить баллы за совершенные действия;

– накопленные баллы обменять на призы.

Информация о накопленных бонусах хранится в личном кабинете. Их можно использовать в разделе «Магазин поощрений»: выбрать брендированные свитшоты, футболки, термостаканы, внешние аккумуляторы, держатели для карт и другие призы.

Новый бизнес-проект

Предпринимательница Оленегорска получила грант на создание хозяйства по выращиванию шампиньонов в нашем городе.

Министерством природных ресурсов, экологии и рыбного хозяйства Мурманской области подведены итоги конкурсного отбора заявителей на получение гранта «Агростартап».

По итогам оценки и очного собеседования региональной конкурсной комиссией победителем конкурсного отбора и получателем гранта в размере пяти миллионов рублей стала

Ольга Щукина. В рамках проекта будет создано хозяйство по выращиванию шампиньонов в Оленегорске.

Грант «Агростартап» предоставляется в рамках национального проект

«Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы» и нацелен на поддержку и развитие сельского хозяйства в регионе.

Полярная ночь будет светлой

«ЕЭС-Гарант» завершил модернизацию системы освещения территории муниципального округа город Оленегорск Мурманской области.

Всего компания заменила 1 824 светильников в рамках энергосервисного контракта. Модернизация позволит сократить потребление электроэнергии более чем на 61 процент, или на 603 тыс. кВт/ч в год. За 7 лет действия контракта город экономит более 29 млн рублей.

Все работы «ЕЭС-Гарант» выполнил на собственные средства. Новое оборудование полностью соответствует требованиям СанПиН и обеспечивает комфортное освещение на улицах города, что позволит снизить риск дорожно-транспортных происшествий и уровень преступности.

ООО «ЕЭС-Гарант» – независимая энергосбытовая и энергосервисная компания. Основные виды деятельности: поставка электроэнергии, природного газа, услуги по энергосбережению и повышению энергоэффективности. Среди ключевых партнеров – основные производители электроэнергии и энергосбытовые компании, а также крупнейшие производители энергосберегающего оборудования и приборов.

Внимание автоводителей

1 декабря с 09.00 до 18.00 будет ограничено движение транспорта на центральной площади и Ленинградском проспекте в связи с проведением церемонии зажжения огней на Главной городской новогодней елке.

заполярная
руда

№ 45 (5081)

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 16 ноября 2024 года. Газета отпечатана в ООО «М51», 183010, г. Мурманск, ул. Зеленая, 47. Тираж 500. Заказ №28535.

Адрес редакции, издателя:

184530, г. Оленегорск, Мурманская область, 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.

12+

Живопись и изящные искусства для увлеченных

В музейно-выставочном зале «У Оленьей горы» торжественно открыли художественную выставку Академии акварели и изящных искусств Сергея Андрияки «Сестры Андрияки. Преемственность поколений».

Гостями мероприятия стали заместитель главы Администрации города Оленегорска Ирина Могилевская, депутат Мурманской областной Думы Лариса Орлова и местные жители.



– В нашем городе открытие выставки – это большое событие. Оно дает нам возможность прикоснуться к прекрасному, духовно обогатиться. Хочу выразить слова благодарности Академии акварели и изящных искусств Сергея Андрияки, благотворительному фонду «Доброта Севера» и компании «Северсталь» за эту возможность. Желаю всем с удовольствием провести здесь время, – обратилась к присутствующим заместитель главы Администрации города Оленегорска Ирина Могилевская.



– Очень здорово видеть такое большое количество гостей, среди которых много молодежи. Такой формат выставки проходит в третий раз и для нас, как и для жителей Оленегорска. Это важное событие. Этой выставкой хотим показать то искусство, которое воспитывает молодое поколение и отстаивает традиционные ценности, – отметила преподаватель Академии Елизавета Андрияка.

Посетителям представилась уникальная возможность познакомиться с произведениями живописи и графики, выполненными акварелью, в технике офорта и в смешанной технике. На экспози-

ции представлены около 70 работ дочерей Сергея Андрияки Елизаветы, Софы и Марии.

Проект осуществляется при участии Министерства культуры Российской Федерации и Администрации города Оленегорска.

Экспозиция в музейно-выставочном зале «У Оленьей горы» будет работать до 8 декабря 2024 года.

ПОДЕЛИЛАСЬ ОПЫТОМ

В Детской художественной школе Оленегорска прошел мастер-класс по акварельной живописи художницы Елизаветы Андрияки.

Она является старшим преподавателем Академии акварели и изящных искусств Сергея Андрияки. Обучает дисциплинам «Академический рисунок», «Акварельная живопись» и «Композиция». Талантливая молодая художница, несмотря на свой возраст, является настоящим профессионалом, членом Московского союза художников, а с 2023 года – членом Союза художников России.

Талант Елизаветы Андрияки многогранен. Молодая художница мастерски владеет классической многослойной акварелью, масляной живописью и различными видами графики. Интересны ее работы в технике офорта. Ей также подвластен любой жанр изобразительного искусства. Художница много путешествует, а самые яркие впечатления отражает в серии пейзажей.

На мастер-классе Елизавета поделилась с учащимися своим опытом, техникой и приемами акварельной живописи. Участники старались повторить за преподавателем передать на холсте осенний пейзаж. По ходу занятия

Елизавета Сергеевна подробно комментировала каждый свой шаг и давала ценные советы.



– Для наших ребят это очень значимое событие. К нам приехала преподаватель Академии акварели и изящных искусств Сергея Андрияки Елизавета Андрияка. Искусство акварельной живописи – это долгий, трудоемкий процесс, который требует усидчивости и большого внимания. Эту технику можно увидеть только в больших крупных музе-



ях. Наши ученики смогли отточить свои навыки в таком жанре, как пейзаж, – сказала директор Детской художественной школы Елена Шагалина.

– Мастер-класс будет полезен увлеченным людям. Акварельная живопись мало где дается в таком сложном контек-

сте, как у нас. Я надеюсь, что смогу увлечь ребят новым материалом, а они смогут узнать что-то новое для себя и своего творчества и, возможно, в дальнейшем будут это развивать, – отметила Елизавета Сергеевна.

**Наш корр.
Фото редакции газеты
«Заполярная руда».**

Академия акварели и изящных искусств Сергея Андрияки – художественный вуз, предлагающий принципиально новый подход к обучению художников. Это первый отечественный вуз, где готовят художников по специальности «Живопись и изящные искусства». Он был создан в 2002 году. Студенты получают фундаментальную подготовку в области живописи, а также знакомятся с различными видами и техниками изобразительного искусства, изучают керамику, лепку, ювелирное дело и многое другое. Кроме того, студенты изучают основы международного права для художников, авторское право, управление в арт-бизнесе и другие дисциплины, которые позволяют выпускникам грамотно выстраивать отношения с работодателями не только на российском, но и на мировом рынке труда.



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