



12+



# Заполярная РУДА

№ 48 (5135)

6 декабря 2025 года

Еженедельная газета Администрации г. Оленегорска с подведомственной территорией/ [www.gazetazapruda.ru](http://www.gazetazapruda.ru)

## Новый год к нам мчится

Жителям и гостям региона анонсировали насыщенную событийную программу в зимние каникулы



стр. 2

## Возвращая имена героев

Молодежь встретилась с участниками поискового отряда «Патриоты – наследники Победы»



стр. 3

## Мама, я тебя люблю!

В центре культуры и досуга «Полярная звезда» состоялся праздничный концерт, посвященный Дню матери



стр. 8

# ВРАЧ С БОЛЬШОЙ БУКВЫ

## Ежегодная экспертная премия



Фото группы Вконтакте «Мурманск | Профсоюз здравоохранения РФ»

Оленегорский терапевт Ирина Попова – лауреат национальной премии «Врач с большой буквы».

Ежегодно этой наградой отмечают медицинских работников за высокий профессионализм, качественную работу и значительный вклад в укрепление здоровья населения. В 2025-м году эксперты отметили весомую роль участковых терапевтов в спасении жизней пациентов с ишемической болезнью сердца, артериальной гипертензией и хронической сердечной недостаточностью. Именно от врачей первичного звена зависят правильность и своевременность диагностики, верная постановка диагноза и подбор эффективной терапии, что во многом определяет благополучный исход лечения как у детей, так и у взрослых.

Торжественная церемония чествования лауреатов премии состоялась в заполярной столице. Наряду со специалистом филиала «Мурманской областной клинической больницы имени П.А. Баяндина» – Оленегорской центральной районной больницы, в пятерку лучших вошли врачи из Кандалакши, Мурманска и ЗАТО Североморск.

Главным призом для победителей станет очная стажировка в ведущем кардиологическом учреждении страны – Национальном медицинском исследовательском центре кардиологии имени академика Е.И. Чазова в Москве.



# Свыше тысячи культурных и спортивных событий запланировано в зимнем сезоне в Мурманской области

На оперативном совещании губернатор Андрей Чибис анонсировал зимнюю событийную программу для северян и гостей региона.

## ЖИВЕМ ТАМ, ГДЕ ДРУГИЕ МЕЧТАЮТ ОТДЫХАТЬ

— В предстоящем зимнем сезоне в Мурманской области запланировано свыше тысячи культурных и спортивных событий. Основные центры притяжения — Мурманск, Кировск и Апатиты, Терiberка, а также Мончегорск, Оленегорск и Ковдор. В каждой локации подготовлена яркая и разнообразная событийная программа, — отметил глава региона.

Заместитель губернатора Александра Кондаурова подробнее доложила о запланированных мероприятиях.

Северян ждут уже ставшие традиционными крупные зимние праздники: Гиперборейский Новый год в Ковдоре, фестиваль «Морозко» в Оленегорске, снежно-ледовые проекты «Снеголед» в Кировске и «Бешеная пила» в Апатитах.

С конца декабря в Кировске начнут работу ключевые туристические локации — уникальная «Снежная деревня» и атмосферный арт-парк «Таинственный лес».

В Мурманске уже 19 декабря на улице Ленинградской планируют открыть каток под открытым небом с бесплатным входом при наличии своих коньков. Для удобства будет работать пункт проката, а гостям предложат горячие арктические напитки и выпечку.

В новогодние каникулы в областном центре традиционно будет работать праздничная ярмарка «На Севере — тепло». Гостям предложат праздничные сувениры, развлекательную программу с аниматорами, елочный базар, тематические фотозоны. Появятся ледяной лабиринт-ловушка, горка для детей, а также ледяной бар с арктическими напитками. Из ярмарочного почтового домика можно будет отправить открытки, причем не только по России, но и по всему миру.

У главной елки региона будет работать карусель для детей, а в ледяном доме Деда Мороза малыши смогут посидеть на ледяном троне и загадать желание.

9 января в столицу Заполярья при-

будет пятый, юбилейный Поезд Деда Мороза. Это уникальный проект РЖД, в рамках которого Дед Мороз из Великого Устюга на специальном поезде совершает путешествие по российским городам. Посетить передвижную резиденцию можно по билетам, приобретенным на сайте РЖД.

— Мы живем там, где другие мечтают отдыхать. Уверена, что мероприятия зимнего сезона будут очень востребованы и у жителей нашего региона, и у гостей Мурманской области, — подчеркнула вице-губернатор.

Заместитель министра культуры Мурманской области Ольга Анисимова отметила, что масштабная новогодняя кампания включает более 900 культурно-массовых мероприятий, которые охватят свыше 175 тысяч северян.

С 12 по 14 декабря в Мурманском ледовом дворце спорта пройдут губернаторские елки с интерактивным спектаклем «Тайна часов вечности» в стиле стимпанк. Приглашения получат юные северяне от 7 до 14 лет, которые имеют выдающиеся достижения в общественной, культурной, научно-исследовательской и спортивной деятельности, ребята из многодетных семей и дети участников СВО, а также ряд других льготных категорий.

Для молодежи в пространствах «СОПКИ» запланировано более 300 мероприятий. Это мастер-классы по изготовлению новогодних игрушек, кинопоказы, караоке и турниры по настольным играм. В пространствах «СОПКИ.СЕМЬЯ» гостей ждут творческие мастер-классы по росписи пряников и созданию новогодних поделок, интерактивные игровые и квест-программы, литературные путешествия и киносеансы.

## СПОРТИВНЫЕ КАНИКУЛЫ ЗАПОЛЯРЬЯ

Мероприятия Декады «Спортивные каникулы Заполярья» здорового образа жизни представила министр спорта Светлана Наумова. Они пройдут с 1 по 8 января 2026-го года.

— Основной задачей Декады яв-

ляется пропаганда здорового образа жизни, привлечение большего числа граждан к активному отдыху на свежем воздухе, организация содержательного досуга всех возрастных категорий граждан. Всего в рамках Декады будет проведено 97 различных физкультурных и спортивных мероприятий, — отметила Светлана Наумова.

Северян ждут как новые, так и давно полюбившиеся проекты и активности. Любители зимнего бега в очередной раз смогут встретить новый год массовым забегом «Забег обещаний» в Мурманске — мероприятием, без которого не обходится ни одна зимняя Декада в регионе. В Мончегорске пройдет «Трезвый забег», а поклонники лыжного спорта в областном центре вновь примут участие в юбилейном 55-м массовом конкурсе «Лыжня 2026 — зовет!».

Ежегодно в период новогодних праздников жители муниципальных образований имеют возможность бесплатного посещения ряда спортивных объектов. Так, например, в этом году предусмотрены бесплатные сеансы плавания в бассейнах Ковдора, Мончегорска, Оленегорска, Печенгского округа, Полярного и Снежногорска. Бесплатно посетить спортивные и трена-

жерные залы можно в Александровске, Кандалаксе, Оленегорске, Островном и Печенгском округе. Общее количество объектов спорта, предоставляющих бесплатные услуги в рамках Декады, составит 111 единиц. Общая численность населения, принимающего участие в мероприятиях Декады, ежегодно составляет более 60 тысяч человек.

В период активных выходных продолжат работу молодежные спортивные пространства «СОПКИ.СПОРТ» и «СОПКИ.ОЗЕРА». Также по всему региону будут залиты и готовы к использованию 83 катка, а для любителей лыжного спорта будут представлены 47 лыжных трасс.

Подробная информация о ключевых мероприятиях зимнего сезона будет размещена на порталах Murmansk.travel и «Наш Север». Информация о спортивных событиях и проектах, бесплатных спортивных объектах, катках и лыжных трассах для массового пользования опубликована на сайте Министрства спорта Мурманской области, в официальных пабликах органов местного самоуправления и учреждений спорта, а также на портале «Наш Север».



Зимой оленегорцев и гостей города ждет программа, насыщенная спортивными и культурными событиями.

Всем любителям спорта в рамках Декады здорового образа жизни «Спортивные каникулы Заполярья» в январские выходные будут предложены такие физкультурные мероприятия, как турнир по хоккею в формате 3×3, занятия йогой для начинающих, а также две эстафеты — легкоатлетическая и на льду.

Если позволит погода, то позаниматься физкультурой, причем абсолютно бесплатно и в любое время, можно будет на открытом воздухе. Минеральная набережная, благоустроенная по федеральной программе «Формирование комфортной городской среды», пополнилась новыми современными уличными тренажерами. Они приобретены и установлены благодаря финансовой поддержке АО «Олкон» и благотворительного фонда «Доброта Севера» в рамках соглашения о социально-экономическом партнерстве между правительством Мурманской области и компанией «Северсталь».

Пожалуй, самое ожидаемое и масштабное событие новогодней кампании — традиционный сказочный фестиваль «Морозко», который пройдет с 16 по 18 января. Специальными гостями мероприятия станут Дед Мороз из Великого Устюга и Снегурочка из Костромы.

Культурные мероприятия уже стартовали. Из ближайших можно анонсировать концерт классической музыки в исполнении ансамбля солистов «Премьера» академического музыкального училища при Московской государственной консерватории имени П.И. Чайковского, который пройдет 12 декабря в «Полярной звезде», и выставку работ Академии акварели и изящных искусств Сергея Андрияки, которая откроется 19 декабря в музейно-выставочном зале «У Оленьей горы».

Впереди много интересного — следите за афишей!

## Создаем праздничную атмосферу

По поручению главы региона в Мурманской области стартуют новогодние конкурсы для муниципалитетов, предпринимателей и управляющих компаний.

### НАРЯЖАЕМ ТЕХНИКУ

Первое направление, уже знакомое муниципалитетам, — это «Новогоднее оформление дорожно-коммунальной техники». Принять участие очень просто. Для этого нужно снять новогодний видеоролик с тематическим новогодним оформлением дорожно-коммунальной техники и разместить его до 20 декабря на официальной странице администрации с хештегом #насевересия2026. Далее до 28 декабря будет осуществляться конкурсный отбор на региональном уровне. 29 декабря определят победителя. За самый

оригинальный и просматриваемый видеоролик муниципалитет получит в качестве приза одну единицу техники для того, чтобы свои города содержать в порядке. Конкурс уже стартовал.

### УКРАШАЕМ ДВОРЫ

Второе направление — «Новогоднее оформление дворовых территорий». Чтобы стать участником конкурса, жителям совместно с управляющими компаниями предлагается оформить свой двор в праздничную тематику. Преимуществом будет наличие новогодней ели.

Конкурс проводится в два этапа и включает муниципальный, а затем региональный отбор. Для тех городов, где подобный конкурс проводится впервые, до 15 января муниципалитеты принимают заявки от управляющих компаний посредством направления фото с указанием адреса двора на официальную страницу администрации «ВКонтакте» в личные сообщения. Далее муниципалитеты определяют не более трех номинантов и публикуют информацию о них на официальных страницах администраций с хештегом #насевереновыйгод2026. На региональном уровне отбор будет проводиться до 26 января. Три победителя, которые будут объявлены 2 февраля, получают по одному миллиону рублей на благоустройство дворов в 2026-м году.

### ОФОРМЛЯЕМ ВИТРИНЫ

Третий конкурс — «Новогоднее оформление объектов предпринимательства». Чтобы принять в нем участие, юридическим лицам или ИП предлагается для создания новогодней атмосферы на улицах городов тематически оформить витрины, входные группы и интерьеры с использованием элементов подсветки и символа наступающего года.

В муниципалитетах, где конкурс среди предпринимателей проводится ежегодно (Мурманск, Североморск, Апатиты, Кировск, Мончегорск, Александровск, Терский, Ковдорский и Печенгский округа), муниципальный отбор осуществляется, согласно действующим положениям. Для тех городов, где подобный конкурс проводится впервые, до 15 января принимаются заявки посред-

ством направления фото с указанием наименования юридического лица или ИП на официальную страницу администрации «ВКонтакте» в личные сообщения. Далее муниципалитеты определяют не более трех номинантов и публикуют информацию о них также на официальных страницах администраций с хештегом #насеверепраздник2026. Трех победителей объявят 2 февраля. За самое атмосферное оформление предприниматели получат по одному миллиону рублей в 2026-м году.

Напомним, что благоустройство и создание комфортной городской среды в Мурманской области реализуется в рамках губернаторского плана «На Севере — жить!».

**Министерство  
градоустройства  
и благоустройства  
Мурманской области.**



# Герои живут рядом

Двадцать девятого ноября в «Библиотеке Открытий» состоялась встреча с участниками специальной военной операции Алексеем Луссом и Никитой Зеленковым. Мероприятие было организовано в рамках социокультурного проекта «Уроки истории усвоили».



Оленегорцы рассказали о том, почему приняли решение участвовать в специальной военной операции, как важна поддержка боевого братства, что помогло им сохранять стойкость во

время службы и оставаться верными своим принципам. Сегодня они мечтают о простых радостях, дорожат семейным уютом и всегда готовы прийти на помощь друг другу.

Во встрече приняли участие депутат Мурманской областной Думы Лариса Орлова, секретарь оленегорской организации «Российский союз ветеранов Афганистана» Светлана Иванченко, школьники и заинтересованные жители города.

– Выражаю огромную благодарность Алексею и Никите за интересную, искреннюю встречу, увлекательную беседу. Молодое поколение должно знать, что настоящие Герои живут среди нас, брать с них пример и проявлять истинный патриотизм к своей Родине, – сказала Лариса Орлова.

**По информации из открытых интернет-источников. Фото Лидии Мошковой.**



## Бороться и искать, найти и не сдаваться

Крылатое выражение, ставшее популярным после выхода в свет приключенческого романа Вениамина Каверина «Два капитана», очень точно отражает суть поискового движения России. Его участники, несмотря на десятилетия, минувшие с окончания Великой Отечественной войны, не считаясь с личным временем, часто вопреки непростым погодным условиям, не делая скидку на возраст, заняты очень важным делом – поиском останков павших на полях сражений. По инициативе этого же общественного движения установлена памятная дата – День Неизвестного солдата, который ежегодно отмечается третьего декабря.

В этот день в пространстве «СОПКИ» была организована встреча молодежи с членами поискового отряда «Патриоты – наследники Победы», посвятившими себя благородной миссии – возвращению из небытия имен погибших героев, сохранению исторической памяти о событиях прошлого и передаче ее будущим поколениям.

Отрадно, что из группы оленегорских школьников-

энтузиастов под предводительством бессменного лидера Татьяны Вялой вырос поисковый отряд, который теперь является частью «Российского военно-исторического общества», а сама Татьяна Николаевна заслуженно возглавляет региональное отделение РВИО.

Заместитель командира отряда «Патриоты – наследники Победы» Денис Васильев рассказал о том, какую

кропотливую работу ведут поисковики.

Поисковая деятельность сложна, многогранна и включает в себя несколько последовательных этапов. Сначала осуществляются сбор и анализ исторических и архивных данных, что позволяет определить вероятные места захоронений. Затем производится непосредственный поиск на местности с использованием современных геофи-

зических методов и оборудования.

После обнаружения места захоронения начинается процесс эксгумации останков, который требует высокой квалификации и соблюдения строгих медицинских и этических норм. Важным аспектом работы является проведение судебно-медицинской экспертизы для определения личности погибшего.

Особое внимание уделяется восстановлению биографических сведений, для чего требуется изучить архивные материалы, проанализировать и сопоставить информацию из разных источников. Этот этап является ключевым, поскольку позволяет не только идентифицировать погибших, но и увековечить их память, воздвигая обелиски, устанавливая памятные таблички и создавая целые мемориальные комплексы.

На встрече вспомнили выдающегося мурманского краеведа и поисковика Михаила Орешету, который занимался патриотическим воспитанием детей и молодежи, вместе с единомышленниками ходил в экспедиции для восстановления заброшенных воинских за-



хоронений. Михаил Григорьевич оставил после себя заметный след, и дело его живет.

Мероприятие завершилось возложением цветов к мемориалу «Могила Не-

известного солдата» в знак вечной благодарности и безмерного уважения потомков к подвигу безымянных защитников Родины.

**Алена Штепенко. Фото автора.**





понеделник, 8 декабря

**1**  
05.00 «Доброе утро». 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.25 «Модный приговор». (0+)  
10.10 «Жить здорово!». (16+) 11.10, 12.15, 18.30 «Время покажет». (16+)  
14.00, 17.00, 23.05 «Большая игра». (16+) 15.15 «Давай покенимись!». (16+)  
18.00 «Мужское / Женское». (16+) 18.00 Вечерние новости. 19.50 «Путь говорят». (16+)  
21.00 «Фрэнк». 22.00 «Сюз спасения». (16+)  
00.15 «Время героев». (16+) 01.15, 03.05 ПОДКАСТЛАБ. (16+)  
03.00 Новости.

**РОССИЯ 1**  
05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести. 09.55 Местное время. 09.55 О самом главном. (12+) 20.45, 21.20 Вести. Местное время. 12.00, 18.00 «60 минут». (12+) 14.30, 02.15, 03.30 «Каменская». (16+) 17.00 «Малознакомые». (16+) 21.30 «Тайны следствия». (16+) 23.40 Вечер. (12+)

**МАТЧ!**  
06.00 Матч! Парад. (6+) 06.30 Бياتлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)  
07.00, 09.00, 12.00, 15.55, 14.50 Новости. 07.05, 11.35, 12.20, 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция. 09.05 Лыца страны. (12+) 09.25 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура. (6+) 10.30 Смешанные единоборства. П. Ян - М. Дауалишвили. UFC. Трансляция из США. (16+) 12.35 Специальный репортаж. (12+) 13.00 Есть тема! Прямая трансляция. 14.50 Лыжная страна. (12+) 15.55 Бокс. Чемпионат мира. Мужчины. Прямая трансляция из ОАЭ. 19.00 Профессиональный бокс. А. Мазур - Д. Садулла. Менбет. Лига Бокса. 22.35 Футбол. «Кристан» - «Милан». Чемпионат Италии. Прямая трансляция. 00.00 Бокс. Чемпионат мира. Мужчины. Трансляция из ОАЭ. (16+) 03.55 Новости. 04.00 Дзюдо. Fomtbet Кубок России. Трансляция из Череповца. (12+)

**СТС**  
04.45, 08.25, 10.35 «Морские дьяволы. Северные рубкини». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня». 13.25 «Чрезвычайное происшествие. 14.00 «Место встречи». 16.45 «За гранью». (16+) 17.50 «ДНК». (16+) 20.00 «Скорая помощь». (16+) 22.15, 00.00 «Подслушано в Рыбинске». (16+) 00.40 «Казани на СВО». (18+) 02.25 «Чернов». (16+)

**5**  
05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+) 05.25, 06.00, 06.45, 07.25, 09.30, 09.40, 10.25, 11.20, 12.00 «Великопеленная птеракса-5». (16+) 08.05 Форменный рецепт. (12+) 08.40 Знание - сила. (12+) 13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.55, 17.30, 18.10, 19.00, 19.50, 20.45, 20.40, 21.25 «Смер». (16+) 22.20, 04.05 «Свои-7». (16+) 23.05 «Свои-4». (16+) 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+) 00.30, 01.20, 02.05, 02.45, 03.25 «Свои-6». (16+)

**РОССИЯ K**  
06.30 Диалоги о животных. 07.15 Кристалльные истории. 07.30 Черные дыры. Белье пятна. 08.15 «Невоской козочке. Теория невозможного». 08.50 «Мираж». Х/ф. (16+) 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры. 10.15 Наблюдатель. 11.10, 01.10 «ХХ век». 12.40, 15.05, 17.15, 03.40 «Ита-45». (16+) 15.00 Военные новости. (16+) 18.50 «Потрясающие музеи России». 13.30 «Век Василия Гроссман». Д/ф. 14.10 «Потрясающие музеи России». 15.00 «Потрясающие музеи России». 15.30 Агора. 16.30 «Переводники». 17.15, 02.15 К 95-летию Большого симфонического оркестра имени П.И. Чайковского. Геннадий Рождественский и БСО Гостелепарада СССР. 03.10 «Перелом. Хроника Победы». (16+)

вторник, 9 декабря

**1**  
05.00 «Доброе утро». 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.25 «Модный приговор». (0+)  
10.10 «Жить здорово!». (16+) 11.10, 12.15, 18.30 «Время покажет». (16+)  
14.00, 17.00, 23.05 «Большая игра». (16+) 15.15 «Давай покенимись!». (16+)  
18.00 «Мужское / Женское». (16+) 18.00 Вечерние новости. 19.50 «Путь говорят». (16+)  
21.00 «Фрэнк». 22.00 «Сюз спасения». (16+)  
00.15 «Время героев». (16+) 01.15, 03.05 ПОДКАСТЛАБ. (16+)  
03.00 Новости.

**РОССИЯ 1**  
05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести. 09.55 Местное время. 09.55 О самом главном. (12+) 20.45, 21.20 Вести. Местное время. 12.00, 18.00 «60 минут». (12+) 14.30, 02.15, 03.30 «Каменская». (16+) 17.00 «Малознакомые». (16+) 21.30 «Тайны следствия». (16+) 23.40 Вечер. (12+)

**МАТЧ!**  
06.00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура. (6+) 07.00, 09.00, 12.55, 14.50 Новости. 07.05, 11.35, 14.55, 00.35 Все на Матч! Прямая трансляция. 09.05, 12.25 Специальный репортаж. (12+) 09.25 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура. (6+) 10.30 Настольные теннис. Суперубок. Финал. (6+) 10.30 Смешанные единоборства. Трансляция из ОАЭ. 15.55, 21.00 Бокс. Чемпионат мира. Мужчины. 17.00 «Смех, дробь и видео». (16+) 18.15 «Чувство правды». Х/ф. (16+) 19.00 Мировой футбол. 20.00 Бокс. Чемпионат мира. Мужчины. Прямая трансляция из Москвы. 02.00 Баскетбол. «Орландо» - «Сент-Пит». Единая лига ВТБ. (6+) 03.55 Новости. 04.00 Проклины на лыжах с трамплина. Международный турнир. Прямая трансляция из Никенета. Багана. (6+)

**СТС**  
04.45 «Морские дьяволы. Северные рубкини». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня». 13.25 «Чрезвычайное происшествие. 14.00 «Место встречи». 16.45 «За гранью». (16+) 17.50 «ДНК». (16+) 20.00 «Скорая помощь». (16+) 22.15, 00.00 «Подслушано в Рыбинске». (16+) 00.40 «Казани на СВО». (18+) 02.40 «Чернов». (16+)

**5**  
05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. 05.25, 06.05, 06.45, 07.25, 09.30, 09.40, 10.25, 11.20, 12.05 «Великопеленная птеракса-5». (16+) 08.05 Страна советов. (16+) 08.40 Знание - сила. (12+) 13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.55, 17.30, 18.10, 19.00, 19.50, 20.45, 20.40, 21.25 «Смер». (16+) 22.20, 04.05 «Свои-7». (16+) 23.05 «Свои-4». (16+) 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+) 00.30, 01.20, 02.10, 02.45, 03.25 «Свои-6». (16+)

**РОССИЯ K**  
06.30 Диалоги о животных. 07.15 Кристалльные истории. 07.30 Черные дыры. Белье пятна. 08.15 «Невоской козочке. Теория невозможного». 08.50 «Мираж». Х/ф. (16+) 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры. 10.15 Наблюдатель. 11.10, 01.10 «ХХ век». 12.40, 15.05, 17.15, 03.40 «Ита-45». (16+) 15.00 Военные новости. (16+) 18.50 «Потрясающие музеи России». 13.30 «Век Василия Гроссман». Д/ф. 14.10 «Потрясающие музеи России». 15.00 «Потрясающие музеи России». 15.30 Агора. 16.30 «Переводники». 17.15, 02.15 К 95-летию Большого симфонического оркестра имени П.И. Чайковского. Олег Кляган, Арнольд Кай и БСО Гостелепарада СССР. 18.15 «Забывте родину СССР». 03.10 «Перелом. Хроника Победы». (16+)

среда, 10 декабря

**1**  
05.00 «Доброе утро». 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.25 «Модный приговор». (0+)  
10.10 «Жить здорово!». (16+) 11.10, 12.15, 18.30 «Время покажет». (16+)  
14.00, 17.00, 23.05 «Большая игра». (16+) 15.15 «Давай покенимись!». (16+)  
18.00 «Мужское / Женское». (16+) 18.00 Вечерние новости. 19.50 «Путь говорят». (16+)  
21.00 «Фрэнк». 22.00 «Сюз спасения». (16+)  
00.15 «Время героев». (16+) 01.15, 03.05 ПОДКАСТЛАБ. (16+)  
03.00 Новости.

**РОССИЯ 1**  
05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести. 09.55 Местное время. 09.55 О самом главном. (12+) 20.45, 21.20 Вести. Местное время. 12.00, 18.00 «60 минут». (12+) 14.30, 02.15, 03.30 «Каменская». (16+) 17.00 «Малознакомые». (16+) 21.30 «Тайны следствия». (16+) 23.40 Вечер. (12+)

**МАТЧ!**  
06.00 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура. (6+) 07.00, 09.00, 12.55, 14.50 Новости. 07.05, 11.35, 14.55, 00.35 Все на Матч! Прямая трансляция. 09.05, 12.25 Специальный репортаж. (12+) 09.25 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура. (6+) 10.30 Настольные теннис. Суперубок. Финал. (6+) 10.30 Смешанные единоборства. Трансляция из ОАЭ. 15.55, 21.00 Бокс. Чемпионат мира. Мужчины. 17.00 «Смех, дробь и видео». (16+) 18.15 «Чувство правды». Х/ф. (16+) 19.00 Мировой футбол. 20.00 Бокс. Чемпионат мира. Мужчины. Прямая трансляция из Москвы. 02.00 Баскетбол. ЦСКА - «Бетсити Парма». Единая лига ВТБ. (6+) 03.55 Новости. 04.00 Проклины на лыжах с трамплина. Международный турнир. Прямая трансляция из Никенета. Багана. (6+)

**СТС**  
04.45 «Морские дьяволы. Северные рубкини». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня». 13.25 «Чрезвычайное происшествие. 14.00 «Место встречи». 16.45 «За гранью». (16+) 17.50 «ДНК». (16+) 20.00 «Скорая помощь». (16+) 22.15, 00.00 «Подслушано в Рыбинске». (16+) 00.40 «Казани на СВО». (18+) 02.40 «Чернов». (16+)

**5**  
05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+) 05.25, 06.05, 06.45, 07.25, 09.30, 09.40, 10.25, 11.20, 12.05 «Великопеленная птеракса-5». (16+) 08.05 Страна советов. (16+) 08.40 Знание - сила. (12+) 13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.55, 17.30, 18.10, 19.00, 19.50, 20.45, 20.40, 21.25 «Смер». (16+) 22.20, 04.05 «Свои-7». (16+) 23.05 «Свои-4». (16+) 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+) 00.30, 01.20, 02.05, 02.45, 03.25 «Свои-6». (16+)

**РОССИЯ K**  
06.30 Диалоги о животных. 07.15 Кристалльные истории. 07.30 Черные дыры. Белье пятна. 08.15 «Невоской козочке. Теория невозможного». 08.50 «Мираж». Х/ф. (16+) 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры. 10.15 Наблюдатель. 11.10, 01.10 «ХХ век». 12.40, 15.05, 17.15, 03.40 «Ита-45». (16+) 15.00 Военные новости. (16+) 18.50 «Потрясающие музеи России». 13.30 «Век Василия Гроссман». Д/ф. 14.10 «Потрясающие музеи России». 15.00 «Потрясающие музеи России». 15.30 Агора. 16.30 «Переводники». 17.15, 02.15 К 95-летию Большого симфонического оркестра имени П.И. Чайковского. Владимир Федосеев и БСО. И. Брамс. 18.00 «Жизнь замечательных идей». 19.45 Главная роль. 20.05 Открытая книга.

четверг, 11 декабря

**1**  
05.00 «Доброе утро». 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.25 «Модный приговор». (0+)  
10.10 «Жить здорово!». (16+) 11.10, 12.15, 18.30 «Время покажет». (16+)  
14.00, 17.00, 23.05 «Большая игра». (16+) 15.15 «Давай покенимись!». (16+)  
18.00 «Мужское / Женское». (16+) 18.00 Вечерние новости. 19.50 «Путь говорят». (16+)  
21.00 «Фрэнк». 22.00 «Сюз спасения». (16+)  
00.15 «Время героев». (16+) 01.15, 03.05 ПОДКАСТЛАБ. (16+)  
03.00 Новости.

**РОССИЯ 1**  
05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести. 09.55 Местное время. 09.55 О самом главном. (12+) 20.45, 21.20 Вести. Местное время. 12.00, 18.00 «60 минут». (12+) 14.30, 02.15, 03.30 «Каменская». (16+) 17.00 «Малознакомые». (16+) 21.30 «Тайны следствия». (16+) 23.40 Вечер. (12+)

**МАТЧ!**  
06.00 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура. (6+) 07.00, 09.00, 12.55, 14.50 Новости. 07.05, 11.35, 14.55, 00.35 Все на Матч! Прямая трансляция. 09.05, 12.25 Специальный репортаж. (12+) 09.25 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура. (6+) 10.30 Настольные теннис. Суперубок. Финал. (6+) 10.30 Смешанные единоборства. Трансляция из ОАЭ. 15.55, 21.00 Бокс. Чемпионат мира. Мужчины. 17.00 «Смех, дробь и видео». (16+) 18.15 «Чувство правды». Х/ф. (16+) 19.00 Мировой футбол. 20.00 Бокс. Чемпионат мира. Мужчины. Прямая трансляция из Москвы. 02.00 Баскетбол. ЦСКА - «Бетсити Парма». Единая лига ВТБ. (6+) 03.55 Новости. 04.00 Проклины на лыжах с трамплина. Международный турнир. Прямая трансляция из Никенета. Багана. (6+)

**СТС**  
04.45 «Морские дьяволы. Северные рубкини». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня». 13.25 «Чрезвычайное происшествие. 14.00 «Место встречи». 16.45 «За гранью». (16+) 17.50 «ДНК». (16+) 20.00 «Скорая помощь». (16+) 22.15, 00.00 «Подслушано в Рыбинске». (16+) 00.40 «Казани на СВО». (18+) 02.40 «Чернов». (16+)

**5**  
05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+) 05.25, 06.05, 06.45, 07.25, 09.30, 09.40, 10.25, 11.20, 12.05 «Великопеленная птеракса-5». (16+) 08.05 Страна советов. (16+) 08.40 Знание - сила. (12+) 13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.55, 17.30, 18.10, 19.00, 19.50, 20.45, 20.40, 21.25 «Смер». (16+) 22.20, 04.05 «Свои-7». (16+) 23.05 «Свои-4». (16+) 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+) 00.30, 01.20, 02.05, 02.45, 03.25 «Свои-6». (16+)

**РОССИЯ K**  
06.30 Диалоги о животных. 07.15 Кристалльные истории. 07.30 Черные дыры. Белье пятна. 08.15 «Невоской козочке. Теория невозможного». 08.50 «Мираж». Х/ф. (16+) 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры. 10.15 Наблюдатель. 11.10, 01.10 «ХХ век». 12.40, 15.05, 17.15, 03.40 «Ита-45». (16+) 15.00 Военные новости. (16+) 18.50 «Потрясающие музеи России». 13.30 «Век Василия Гроссман». Д/ф. 14.10 «Потрясающие музеи России». 15.00 «Потрясающие музеи России». 15.30 Агора. 16.30 «Переводники». 17.15, 02.15 К 95-летию Большого симфонического оркестра имени П.И. Чайковского. Владимир Федосеев и БСО. И. Брамс. 18.00 «Жизнь замечательных идей». 19.45 Главная роль. 20.05 Открытая книга.

пятница, 12 декабря

**1**  
05.00 «Доброе утро». 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.25 «Модный приговор». (0+)  
10.10 «Жить здорово!». (16+) 11.10, 12.15 «Время покажет». (16+)  
14.00, 17.00 «Большая игра». (16+) 15.15 «Давай покенимись!». (16+)  
18.00 «Мужское / Женское». (16+) 18.00 Вечерние новости. 19.50 «Путь говорят». (16+)  
21.00 «Фрэнк». 22.00 «Сюз спасения». (16+)  
00.15 «Время героев». (16+) 01.15, 03.05 ПОДКАСТЛАБ. (16+)  
03.00 Новости.

**РОССИЯ 1**  
05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести. 09.55 О самом главном. (12+) 20.45, 21.20 Вести. Местное время. 12.00, 18.00 «60 минут». (12+) 14.30, 02.15, 03.30 «Каменская». (16+) 17.00 «Малознакомые». (16+) 21.30 «Тайны следствия». (16+) 23.40 Вечер. (12+)

**МАТЧ!**  
06.00 География спорта. (12+) 06.30, 14.20 «Формула-1. Гаснут огни». (12+) 07.00, 09.00, 12.55, 14.50 Новости. 07.05, 11.35, 14.55, 00.35 Все на Матч! Прямая трансляция. 09.05 «Небесная гора». (6+) 09.25, 01.20 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Лучшие голы. (6+) 10.30 Профессиональный бокс. А. Мазур - Д. Садулла. Менбет. Лига Бокса. Трансляция из Санкт-Петербурга. (12+) 12.35 Лыжи. Страна. (12+) 13.00 Есть тема! Прямая трансляция. 15.30 Смешанные единоборства. Оне. FC. Прямая трансляция из ОАЭ. 19.30 Профессиональный бокс. М. Гасиев - К. Пулев. WBA, WBO. Прямая трансляция из ОАЭ. 23.05 Ероутри. (12+) 02.30 Футбол. Вейтбук Кубок КЛБ. Трансляция из Тюмени. (6+) 03.55 Новости. 04.00 Голбол. «Алганат» - «Камелит». Чемпионат России. Суперлига. Женщины. (6+) 05.30 «Вид сверху». (12+)

**СТС**  
04.45 «Морские дьяволы. Северные рубкини». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня». 13.25 «Чрезвычайное происшествие. 14.00 «Место встречи». 16.45 «За гранью». (16+) 17.50 «ДНК». (16+) 20.00 «Скорая помощь». (16+) 22.15, 00.00 «Подслушано в Рыбинске». (16+) 00.40 «Казани на СВО». (18+) 02.40 «Чернов». (16+)

**5**  
05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. 05.25, 06.05, 06.45, 07.25, 09.30, 09.40, 10.25, 11.20, 12.05 «Великопеленная птеракса-5». (16+) 08.05 Страна советов. (16+) 08.40 Знание - сила. (12+) 13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.55, 17.30, 18.10, 19.00, 19.50, 20.45, 20.40, 21.25 «Смер». (16+) 22.20, 04.05 «Свои-7». (16+) 23.05 «Свои-4». (16+) 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+) 00.30, 01.20, 02.05, 02.45, 03.25 «Свои-6». (16+)

**РОССИЯ K**  
06.30 Диалоги о животных. 07.15 Кристалльные истории. 07.30 Черные дыры. Белье пятна. 08.15 «Невоской козочке. Теория невозможного». 08.50 «Мираж». Х/ф. (16+) 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры. 10.15 Наблюдатель. 11.10, 01.10 «ХХ век». 12.40, 15.05, 17.15, 03.40 «Ита-45». (16+) 15.00 Военные новости. (16+) 18.50 «Потрясающие музеи России». 13.30 «Век Василия Гроссман». Д/ф. 14.10 «Потрясающие музеи России». 15.00 «Потрясающие музеи России». 15.30 Агора. 16.30 «Переводники». 17.15, 02.15 К 95-летию Большого симфонического оркестра имени П.И. Чайковского. Владимир Федосеев и БСО. И. Брамс. 18.00 «Жизнь замечательных идей». 19.45 Главная роль. 20.05 Открытая книга.

суббота, 13 декабря

**1**  
06.00 «Доброе утро. Суббота». 09.00 «Умники и умницы». (12+) 09.25 «Слово пастора». (16+) 10.10 «Жить здорово!». (16+) 10.15 «Жить здорово!». (16+) 11.10 «Вспомнить все». (12+) 12.15 «Дорога домой». Д/ф. (12+) 13.15 «Портрет Бетховена. Очень красивый человек». Д/ф. (12+) 14.15 Кубок Первого канала по хоккею «Синия Птица». 20.50 «100 лет революции». 21.35 «Путь говорят». (16+) 22.00 Агора. 23.00 «Главное - жить». Х/ф. 00.00 «Истории». 02.45 «Футур». Х/ф.

**РОССИЯ 1**  
06.00 «Доброе утро. Суббота». 09.00 «Умники и умницы». (12+) 09.25 «Слово пастора». (16+) 10.10 «Жить здорово!». (16+) 10.15 «Жить здорово!». (16+) 11.10 «Вспомнить все». (12+) 12.15 «Дорога домой». Д/ф. (12+) 13.15 «Портрет Бетховена. Очень красивый человек». Д/ф. (12+) 14.15 Кубок Первого канала по хоккею «Синия Птица». 20.50 «100 лет революции». 21.35 «Путь говорят». (16+) 22.00 Агора. 23.00 «Главное - жить». Х/ф. 00.00 «Истории». 02.45 «Футур». Х/ф.

**МАТЧ!**  
06.00 География спорта. (12+) 06.30, 14.20 «Формула-1. Гаснут огни». (12+) 07.00, 09.00, 12.55, 14.50 Новости. 07.05, 11.35, 14.55, 00.35 Все на Матч! Прямая трансляция. 09.05 «Небесная гора». (6+) 09.25, 01.20 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Лучшие голы. (6+) 10.30 Профессиональный бокс. А. Мазур - Д. Садулла. Менбет. Лига Бокса. Трансляция из Санкт-Петербурга. (12+) 12.35 Лыжи. Страна. (12+) 13.00 Есть тема! Прямая трансляция. 15.30 Смешанные единоборства. Оне. FC. Прямая трансляция из ОАЭ. 19.30 Профессиональный бокс. М. Гасиев - К. Пулев. WBA, WBO. Прямая трансляция из ОАЭ. 23.05 Ероутри. (12+) 02.30 Футбол. Вейтбук Кубок КЛБ. Трансляция из Тюмени. (6+) 03.55 Новости. 04.00 Голбол. «Алганат» - «Камелит». Чемпионат России. Суперлига. Женщины. (6+) 05.30 «Вид сверху». (12+)

**СТС**  
04.45 «Морские дьяволы. Северные рубкини». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня». 13.25 «Чрезвычайное происшествие. 14.00 «Место встречи». 16.45 «За гранью». (16+) 17.50 «ДНК». (16+) 20.00 «Скорая помощь». (16+) 22.15, 00.00 «Подслушано в Рыбинске». (16+) 00.40 «Казани на СВО». (18+) 02.40 «Чернов». (16+)

**5**  
05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. 05.25, 06.05, 06.45, 07.25, 09.30, 09.40, 10.25, 11.20, 12.05 «Великопеленная птеракса-5». (16+) 08.05 Страна советов. (16+) 08.40 Знание - сила. (12+) 13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.55, 17.30, 18.10, 19.00, 19.50, 20.45, 20.40, 21.25 «Смер». (16+) 22.20, 04.05 «Свои-7». (16+) 23.05 «Свои-4». (16+) 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+) 00.30, 01.20, 02.05, 02.45, 03.25 «Свои-6». (16+)

**РОССИЯ K**  
06.30 Диалоги о животных. 07.15 Кристалльные истории. 07.30 Черные дыры. Белье пятна. 08.15 «Невоской козочке. Теория невозможного». 08.50 «Мираж». Х/ф. (16+) 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры. 10.15 Наблюдатель. 11.10, 01.10 «ХХ век». 12.40, 15.05, 17.15, 03.40 «Ита-45». (1



# Социальная поддержка матерей и семей с детьми

В минувшее воскресенье в России отметили День матери. В рамках государственных программ, направленных на поддержку материнства и детства, Отделение Социального фонда России по Мурманской области предоставляет беременным женщинам и семьям с детьми комплекс мер социальной поддержки.

При первом посещении женской консультации (в роддоме или детской поликлинике) будущей маме оформляется электронный родовый сертификат, который дает женщине право на бесплатные и качественные услуги в период беременности, родов и профилактические осмотры малыша в первый год жизни. В 2025-м году Отделение СФР по Мурманской области оплатило медицинским организациям услуги, оказанные более 3 400 мамам на основании оформленных родовых сертификатов.

Беременные и недавно родившие женщины (усыновившие ребенка младше трех месяцев) могут получить пособие по беременности и родам. Выплата назначается работающим женщинам, а также женщинам, уволенным в связи с ликвидацией организации.

Пособие рассчитывается исходя из среднего заработка женщины за два календарных года, предшествующих году наступления отпуска по беременности и родам, и составляет 100% от среднего заработка. Для уволенных в связи с ликвидацией размера выплаты равен 100% величины прожиточного минимума трудоспособного населения в регионе проживания (в Мурманской области – 27 675 рублей).

С 1 сентября 2025-го года региональное Отделение СФР назначает и выплачивает пособие по беременности и родам студентам очной формы обучения в размере 100 % регионального прожиточного минимума. Первые 13 студенток уже получили выплаты в повышенном размере, общая сумма которых составила более 1,6 млн рублей.

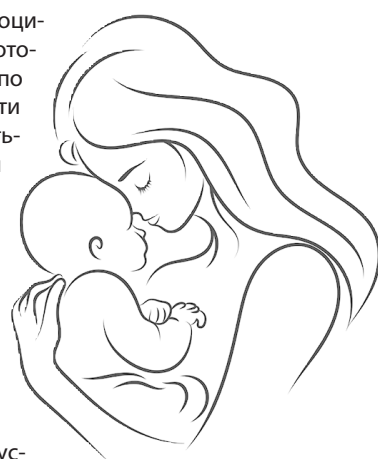
Каждой семье, независимо от дохода и трудоустройства, положено Единовременное пособие при рождении ребенка. Пособие может получить только один из родителей. В Мурманской области в 2025-м году размер единовременного пособия при рождении ребенка составляет 37 718,39 рублей.

В период отпуска по уходу за ребенком мама может оформить пособие по уходу за ребенком до 1,5 лет. Размер пособия составляет 40% от среднего заработка за предыдущие два года. В 2025-м году максимальный размер пособия составляет 68 995,48 рублей в месяц. Важно знать, что выплату могут оформить не только мамы, но и папы или другие родственники (опекуны), которые фактически осуществляют уход за ребенком.

С 2023-го года Отделение Социального фонда России по Мурманской области назначает и выплачивает единое пособие. Эта мера социальной поддержки семей с детьми входит в число инициатив Национального проекта «Семья» и предназначена семьям, чей среднедушевой доход ниже прожиточного минимума в регионе проживания. В Мурманской области это 25 390 рублей. Выплата назначается беременным женщинам, вставшим на учет до 12 недель беременности, и одному из родителей (усыновителей, опекунов, попечителей) ребенка в возрасте от 0 до 17 лет. При назначении проводится комплексная оценка нуждаемости. Размер пособия составляет для беременных 50%, 75% или 100% регионального прожиточного минимума трудоспособного населения, если пособие назначается на ребенка, то 50%, 75% или 100% регионального прожиточного минимума на детей. Важно, чтобы дети и родители были гражданами РФ и постоянно проживали в России.

Еще одна мера социальной поддержки, которую Отделение СФР по Мурманской области оказывает семьям с детьми, это материнский (семейный) капитал. С 2020-го года он оформляется в проактивном режиме сразу после поступления сведений о рождении ребенка от органов ЗАГС. Семьи могут направить маткапитал на улучшение жилищных условий, образование детей, ежемесячную выплату из маткапитала, накопительную пенсию мамы (папы), социальную адаптацию и интеграцию в общество детей с инвалидностью, получение остатка средств до 10 тысяч в виде единовременной выплаты.

Помимо всего перечисленного для мам проживающих, работающих и воспитывающих детей в условиях Крайнего Севера, предусмотрены особые пенсионные льготы. Женщины, воспитавшие двоих и более детей, при наличии не менее 12 лет «северного» стажа и



20 лет страхового стажа, могут оформить пенсию уже в возрасте 50 лет.

Ознакомиться с полным перечнем мер поддержки беременных женщин и семей с детьми можно на официальном сайте Социального фонда России в разделе «Гражданам» <https://sfr.gov.ru>.

По интересующим вопросам можно обратиться в единый контакт-центр: 8-800-100-00-01 (звонок бесплатный).

**По информации  
Отделения СФР  
по Мурманской области.**

## Правовой урок

В рамках Всероссийского дня правовой помощи детям сотрудники Межмуниципального отдела МВД России «Оленегорский» встретились с воспитанниками «Школы Доверия» Оленегорского комплексного центра социального обслуживания населения. Мероприятие прошло в формате живого и открытого диалога, главной целью которого стало правовое просвещение подрастающего поколения.



Встреча началась с увлекательной викторины, которую подготовила и провела юрист-консульт правового направления Инна Коккина. Вместе с сотрудницей полиции ребята отправились в путешествие по страницам любимых сказок. На примерах хорошо знакомых сюжетов они смогли узнать о фундаментальных правах ребенка: праве на имя, жизнь и семью, надлежащее медицинское обслуживание и образование. Юные участники с азартом анализировали, какие из этих прав были нарушены у Золушки, Маугли или Красной Шапочки, что позволило объяснить сложные юридические понятия простым и понятным языком.

– Права не существуют без

обязанностей, – подчеркнула Инна Коккина, переходя к не менее важной части беседы. Она разъяснила, что добросовестная учеба, выполнение домашних заданий и ответственность за свои поступки – это прямая обязанность каждого ребенка.

Продолжила встречу инспектор по делам несовершеннолетних Анна Валюк. Она детально остановилась на ключевых правах: на образование, защиту и возможность быть услышанным. Особое внимание Анна Сергеевна уделила вопросам ответственности, доступно объяснив, какие правовые последствия могут наступать для несовершеннолетних в случае совершения правона-

рушений. Используя примеры из служебной практики, она наглядно показала важность законопослушного поведения.

– Не бойтесь обсуждать свои проблемы с родителями, учителями и нами, полицейскими. Открытый диалог и уважение к окружающим – лучшая профилактика конфликтов и правонарушений, – обратилась инспектор ПДН к ребятам.

В завершение теоретической части у детей была возможность задать гостям свои вопросы. Школьники интересовали разные темы – на каждый из вопросов они получили четкие и развернутые ответы.

Подобные мероприятия носят не только просветительский, но и важный профилактический характер. Они помогают сформировать у молодежи ответственное отношение к своим правам и обязанностям, а также способствуют укреплению доверия к полиции.

В знак благодарности за активность и неподдельный интерес сотрудники полиции вручили всем участникам встречи сладкие подарки, пожелав быть внимательными к своему окружению и всегда помнить о важности соблюдения закона.

**Пресс-служба УМВД России  
по Мурманской области.**

## МО МВД России «Оленегорский» приглашает на службу

На должность полицейского водителя охранно-конвойной службы требуются кандидаты, а также действующие сотрудники полиции.

Оформление, прохождение службы, льготы и социальные гарантии – в соответствии с Федеральным законом РФ «О полиции»:

- возможность переобучения с водительских прав категории «В» на категорию «D» за счет МВД РФ;
- заработная плата выше на 40% за счет районного коэффициента;
- подъемное пособие за переезд (действующем сотрудникам);
- компенсация оплаты билетов за переезд сотрудникам и членам семей;
- получение полярных надбавок (до 80%) за 5 лет;
- получение служебного жилья или оформление соцнайма;
- компенсация расходов в связи со съемом жилья;
- оплачиваемый ежегодный отпуск (от 45 суток + дни дороги + выслуга);
- дополнительный отпуск за несение службы в особых условиях ИВС;
- северный стаж год за 1,5 (10 лет = 15 годам);
- помощь в трудоустройстве членов семей;

- специальный воинский учет и бронирование на период мобилизации и военное время;
- внеочередное размещение детей сотрудника в СОШ и ДООУ;
- бесплатное медицинское обслуживание;
- возможность выхода на пенсию после 20 лет службы, с учетом службы в Вооруженных силах РФ;
- возможность получения бесплатного высшего образования в учебных заведениях системы МВД и перспектива карьерного роста.

Требования, предъявляемые к кандидатам:

– граждане РФ;

– возраст до 50 лет;

- не имеющие судимости;
- отслужившие срочную службу в ВС РФ;
- годные по состоянию здоровья и деловым качествам к службе в ОВД.

По вопросу трудоустройства обращаться в отдел кадров МО МВД России «Оленегорский» по адресу: г. Оленегорск, ул. Строительная, д. 55.

Телефоны для справок: отдел кадров – 8(81552)6-41-09, начальник ИВС ПиО – 8-953-751-45-02.

Электронная почта: [mvd olenegorsk@yandex.ru](mailto:mvd olenegorsk@yandex.ru).

**МО МВД России  
«Оленегорский».**





# Полярная ночь – это вызов

В Мурманской области начался период полярной ночи. Северянам предстоит пройти несколько недель погружения в глубокие сумерки. Чем это оборачивается для психики? Объясняет врач-психиатр Мурманского многопрофильного центра имени Н.И. Пирогова ФМБА России Ольга Чувадар.

Без солнечного ультрафиолета организм перестает вырабатывать серотонин – тот самый «гормон счастья». Развивается «полярный синдром»: нарастают тревога и раздражительность, сбиваются биологические часы, наваливается непроходящая усталость. Это не просто хандра: страдает иммунитет, обостряются болезни, а для организма это колоссальный стресс.

Особенно коварно наступление полярной ночи в декабре: темнота снаружи сливается с предновогодней суетой, удваивая нагрузку.

## КАК НЕ СДАТЬСЯ ТЕМНОТЕ?

Врач дает не просто советы, а стратегию сопротивления.

• **Еда как терапия:** фокус на витамин D, Омега-3 (рыба, морепродукты, печень), свежие овощи и фрукты.

• **Украсть свет:** активно использовать светлое время дня, превратить обеденный перерыв в обязательную прогулку. Дома и на работе – яркий свет. Короткие сеансы в солярии (не для загара, а для здоровья) помогают получить порцию ультрафиолета.

• **Ритм – все:** четкий режим дня, минимизировать потребление алкоголя и никотина.

• **Заряд позитива:** хобби, общение с близкими, вылазки на природу и любая физическая активность становятся не просто развлечением, а лекарством.

Самое главное, по мнению специалиста, сохранять позитивный настрой, ведь полярная ночь обязательно закончится.

Пресс-служба ФГБУЗ ММЦ им. Н.И. Пирогова ФМБА России.

# Как быстро уснуть

Эксперт Пироговского университета, клинический психолог Елизавета Куликова – о дыхательных методиках и «правильных» мыслях перед сном.

Сон – очень тонкая система, которая работает с точки зрения не только физиологических процессов, но и ментальных. Удивительно, но тема благополучного сна начинается с того, как мы проживаем события, происходящие в течение дня. Если человек смог переработать или научить себя со временем воспринимать проблему не близко к сердцу, то и мысли перед сном не будут находиться в проблеме и ее активном решении.

Начать следует с формирования навыка «смены фокуса с негативного на позитивное или хотя бы конструктивное». В этом помогут релаксационные методики. Например, дыхательное упражнение, которое займет 5-10 минут: на 5 счетов

– вдох, на 5 счетов – выдох, или на 4 счета – вдох, на 6 счетов – выдох, или на 3 счета – вдох, на 7 счетов – выдох. Прогрессивно мышечные релаксационные методики: на 10 счетов зажимаем все тело и на 10 счетов расслабляемся. Их можно использовать как в течение дня, так и перед сном, чтобы активировать парасимпатическую нервную систему, которая выполняет успокаивающую функцию.

Второй рекомендацией для подготовки разума ко сну является избавление себя от дел или задач, которые требуют концентрации внимания, интеллектуальной включенности или служат триггерами сильных эмоций и переживаний. В связи с этим стоит избегать просмотра видео или другого

контента, который может спровоцировать такие реакции. Важно помнить, что даже личное общение, особенно в конфликтных ситуациях, решение важных семейных вопросов или недомолвки между родителями и детьми могут вызвать эмоциональный всплеск, нарушающий сон.

Мысли перед сном, по мнению специалиста, должны нести абстрактно-образный характер. Это отличный момент, чтобы подумать о своих мечтах. Вместо конкретных подсчетов звезд или овец лучше дать волю полету фантазии о морском пляже или прогулке в лесу без каких-либо бытовых предрассудков.

Пресс-служба РНИМУ им. Н.И. Пирогова.

## Пиона в поисках дома



Красивое трехцветное счастье очень ждет свою любящую семью. Обитательница приюта «Территория добра» Пиона немного пуглива, поэтому пушистой малышке особенно нужны забота, терпение и ласка человеческих рук.

Примерный возраст – 6-7 месяцев. Стерилизована и обработана от паразитов.

Будет отдана в добрые руки только после заполнения анкеты, по договору.

Контактный телефон: 8952-295-11-26 (Оксана).

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 8 по 14 декабря 2025 года

## ОВЕН



Неделя принесет расширение кругозора и общение с необычными людьми. В личных отношениях на первый план выходит интеллектуальная близость и дружба. Общие интересы и взгляды на мир сблизят Вас с партнером. В профессиональной сфере возрастает значение инноваций и нестандартных решений. Ваши оригинальные идеи найдут поддержку, особенно если Вы подкрепите их четким планом реализации.

## ТЕЛЕЦ



Эта неделя принесет Вам заметное увеличение социальной активности. В сфере чувств намечается позитивная динамика. Партнерские отношения укрепляются благодаря совместному решению бытовых задач. Профессиональная сфера потребует сосредоточенности на деталях. Возможны небольшие задержки в согласовании документов или получении ответа от коллег.

## БЛИЗНЕЦЫ



Неделя проходит под знаком внутренних изменений и работы с подсознанием. В отношениях важна тонкая эмоциональная связь и взаимное чувство. Слова сейчас значат меньше, чем интонации и прикосновения. Профессиональная деятельность связана с работой за кулисами, с анализом и исследованиями. Ваша способность чувствовать скрытые тенденции рынка или коллектива будет очень полезна.

## РАК



Для Раков неделя обещает быть спокойной и размеренной. Атмосфера в личных отношениях отличается гармонией и взаимопониманием. Это благоприятное время для тихих семейных вечеров и душевных разговоров. В деловой сфере наступает фаза стабильности. Текущие проекты продвигаются без особых осложнений, что позволяет сосредоточиться на стратегическом планировании.

## ЛЕВ



Эта неделя будет насыщена обменом информацией и новыми впечатлениями. Вас ждут короткие, но значимые поездки и множество встреч. В личной жизни на первый план выходит общение. Профессиональная деятельность связана с обработкой больших объемов данных, ведением переписки и публичными выступлениями. Эффективность работы возрастет, если Вы будете чередовать периоды концентрации с короткими перерывами.

## ДЕВА



Неделя пройдет под знаком внутренней работы и переосмысления ценностей. Внешние события будут отходить на второй план, уступая место личным размышлениям. В отношениях возрастает потребность в эмоциональной близости и доверительном общении. Деловая активность находится на привычном уровне. Рутинные задачи выполняются без особых усилий, что позволяет заняться отложенными организационными вопросами.

## ВЕСЫ



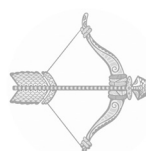
На этой неделе Вы оказываетесь в центре внимания своего ближайшего круга. Романтическая сфера окрашена в яркие тона. Вас ждут теплые встречи и искренние разговоры. Профессиональная деятельность связана с демонстрацией своих талантов и проектов. Возможно, Вам предоставят слово на совещании или поручат презентацию. Ваши идеи будут встречены с одобрением.

## СКОРПИОН



Неделя благоприятствует решению практических задач и наведению порядка в делах. Вы почувствуете особое удовлетворение от завершения давно отложенных мелких дел. В личных отношениях на первый план выходят вопросы практического взаимодействия. Совместное планирование бюджета или ремонт могут сблизить Вас с партнером. Рабочий процесс проходит в режиме повышенной эффективности.

## СТРЕЛЕЦ



Текущая неделя активизирует сферу партнерства и сотрудничества. Вам придется чаще искать компромиссы и учитывать интересы других людей. Период гармонизации близких связей. Нежные разговоры и совместные эстетические впечатления (например, посещение выставки или концерта) укрепят взаимную симпатию. В профессиональной деятельности важную роль играет командная работа.

## КОЗЕРОГ



Эта неделя принесет глубокое погружение в решение одной ключевой задачи. Отношения переходят на новый уровень доверия и близости. Возможны открытые разговоры на ранее замалчиваемые темы, что только укрепит связь. В деловой сфере наступает время для стратегического планирования и работы с конфиденциальными данными. Ваша способность видеть скрытые возможности будет как никогда кстати.

## ВОДОЛЕЙ



Неделя обещает быть динамичной и насыщенной новыми идеями. Вас потянет к изучению неизвестного. В личной жизни царит дух авантюризма и легкости. Существующие отношения укрепляются через совместное изучение нового и получение свежих впечатлений. Профессиональная деятельность связана с общением, расширением горизонтов и установлением дальних контактов.

## РЫБЫ



На этой неделе фокус смещается на карьерные устремления и долгосрочные цели. В сфере чувств важную роль играют общие цели и надежность. Партнерские отношения укрепляются через совместное планирование будущего. Профессиональная деятельность выходит на первый план. Вы легко берете на себя ответственность и проявляете инициативу, что не остается незамеченным начальством.

## заполярная руда

№48 (5135)

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 6 декабря 2025 года. Газета отпечатана в ООО «М51», 183010, г. Мурманск, ул. Зеленая, 47. Тираж 500. Заказ №37361.

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.





# Музыкальные признания в любви



В преддверии Дня матери в концертном зале «Полярной звезды» воцарилась атмосфера тепла и радости. Через свои яркие танцевальные и вокальные номера участники концерта «Мама, я тебя люблю!» выразили признательность самым родным и близким.

и сольные исполнительницы Мария Иванищева, Василиса Неелова и Лиза Лукьянчикова. Каждое выступление было встречено громкими аплодисментами, улыбками и даже слезами радости на глазах благодарных зрителей. Такая искренняя реакция и поддержка самых любимых людей – как раз то, ради чего артисты и устроили этот музыкальный праздник.

Пока на сцене блистали юные таланты, в фойе Центра культуры и досуга развернулась выставка-ярмарка изделий ручной работы, выполненных участницами клуба «Заполярные рукодельницы». Желавшие могли приобрести сувенир или подарок к празднику, будь то День матери или наступающий Новый год, потому что елочные украшения

своей красотой и филигранностью исполнения привлекали особое внимание гостей.

Здесь же сотрудники центральной детской библиотеки «Морозко» провели акцию «Книги о маме: читаем всей семьей». Они познакомили взрослых и детей с произведениями, которые объединяют поколения, служат источником вдохновения и помогают лучше понять и оценить роль матери в нашей жизни. Такие книги в их многообразии широко представлены в фонде библиотеки. Даже не нужен особый праздничный повод, чтобы окунуться в мир добрых семейных историй: их можно читать круглый год.

**Алена Штепенко.**  
Фото автора.

Глава Оленегорска Сергей Пашинский и депутат Мурманской областной Думы Лариса Орлова вручили многодетным матерям и мамам, которые взяли на попечение детей, благодарственные письма за укрепление семейных традиций, заслуги в воспитании и развитии детей.

– Дорогие женщины, мамы! По-

здравляю вас с праздником! Вы всю жизнь с гордостью несете тепло материнства и дарите детям свою любовь. На вас лежит большая ответственность за сохранение семейного очага. Выражаю вам огромную благодарность, желаю крепкого здоровья и благополучия. Давайте чаще говорить мамам, как сильно

мы их любим! – обратился к гостям Сергей Сергеевич.

В концертной программе приняли участие творческие коллективы «Лестница», «Оленегорушка», «Гном», «Лестница+», «Ладочки», «Иван-да-Марья», «Бригада», «Звездочки», «Созвездие», «Топ-топ», «Сияние», «Новый день», «Калинка», «Белые ночи»

# Подарки для мам и малышей

В День матери депутат Мурманской областной Думы Лариса Орлова, заместитель главы Администрации Оленегорска Ирина Могилевская и директор Централизованной библиотечной системы Наталья Васкум поздравили мам в роддоме с появлением малышей. Акция «Рожден читателем» проводится в городе и в регионе дважды в год по инициативе Мурманской областной детско-юношеской библиотеки имени В.П. Махоевой.



Поздравительный десант, как всегда, на рабочем посту встретил радушный персонал, который не только причастен к празднику, но и является главной причиной,

почему, наряду с комфортными условиями пребывания, в наш роддом приезжают рожать женщины из разных уголков региона. Накануне заботливым рукам

местных профессионалов, помимо оленегорочек, доверились жительницы Мончегорска, Апатитов и Ковдора. На свет появились восемь малышей: четыре девочки и четыре мальчика.

– Поздравляем вас с Днем матери! Желаем благополучия вашим семьям. Пусть дети растут здоровыми и счастливыми, – сказала Лариса Федоровна.

– От имени Администрации города выражаю вам признательность за то, что для рождения малышей вы выбрали именно наш роддом, в котором работают замечательные специалисты. Приходите еще – всегда рады видеть вас снова! – добавила Ирина Николаевна.

Руководитель Оленегорской ЦБС напомнила о том, что чтение – это важный способ общения между родителями и детьми. Оно помогает ребенку развивать эмоции

и учиться слушать. Акция призвана подчеркнуть значимость семьи в воспитании любви к литературе и чтению с ранних лет.

Наталья Витальевна вручила новоиспеченным мамам подарочные комплекты, состоящие из книг и информационных буклетов. Например, им будет полезно узнать о мерах социальной поддержки, которые реализуются в Мурманской области в рамках плана «На Севере – жить!», инициированного губернатором Андреем Чибисом. Некоторые из них, такие как «Родовая сумка» и «Подарок новорожденному», они уже успели оценить на практике при поступлении в роддом. Перечень вещей, входящих в наборы, составлен с учетом рекомендаций женщин и медицинских специалистов.

**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!