



12+



Заполярная

№ 25 (5112)
28 июня 2025 года

РУДА

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

Петербургский экономический форум

Губернатор Андрей Чибис об итогах ПМЭФ-2025 для Мурманской области



стр. 2

Знакомьтесь: Дарья Заяц

Накануне Дня молодежи открываем новые лица и имена



стр. 6

Акция «Сад Памяти»

Оленегорцы высадили 50 саженцев шиповника, тополя, акации и рябины



стр. 8



Фото Алены Штепенко.

28 июня – День молодежи

**Дорогие жители Оленегорска!
От всей души поздравляю вас с Днем молодежи!**

Молодость – это не просто этап жизни, это время смелых открытий, дерзких идей и стремления изменить все вокруг к лучшему. Будущее принадлежит молодежи, и ей предстоит строить новое и развивать созданное.

В Оленегорске живут удивительные юноши и девушки, полные энергии, творческого потенциала и желания реализовать свои мечты. Ваши достижения на олимпиадах, спортивных соревнованиях и в культурных мероприятиях – это настоящая гордость для всего города. Создание комфортных условий для развития и самореализации нашей молодежи – одно из приоритетных направлений в деятельности Администрации. Мы надеемся, что после обучения в колледжах и вузах молодые люди вернуться на свою малую Родину и продолжат вместе с нами трудиться на благо нашего города и Мурманской области.

Время юности – это период поиска своего пути, время для реализации смелых идей и творческих замыслов. Пусть ваше стремление к совершенству никогда не угасает, а желание быть лучшими вдохновляет окружающих. Желаю вам здоровья, счастья, любви и новых побед!

Сергей Пашинский,
глава города Оленегорска.

НА СЕВЕРЕ-АЭТО

Северсталь

ПЕРМЬСКИЙ ЗАКАМЬЕ

0+

ПРАЗДНИЧНАЯ ПРОГРАММА, ПОСВЯЩЕННАЯ ДНЮ МОЛОДЕЖИ

ЖИВИ ЯРКО

МИНЕРАЛЬНАЯ НАБЕРЕЖНАЯ

28 ИЮНЯ
12:00-21:00

12.00-14.00
спортивные площадки, пляжный волейбол, краски холли

17.00-21.00
интерактивные площадки,
ФЛЕШМОБ ОТ СТУДОТЯДА,
КАВЕР-ГРУППА JEANS'Ы,
ДИДЖЕЙ DEEP TOUCH Г. МУРМАНСК

«На Севере – малыш»: 51 мера поддержки для будущих и молодых родителей, а также семей с детьми

В рамках оперативного совещания глава региона Андрей Чибис подвел первые итоги и обозначил планы на будущее в рамках губернаторского проекта «На Севере – малыш».

«Проект «На Севере – малыш» включает в себя 51 мероприятие и будет дополняться новыми задачами и инициативами в зависимости от потребностей жителей региона. Так, с апреля 2025 года, в рамках проекта, при регистрации брака в ЗАГСх области, пары получают «Сертификат молодоженов». Он позволяет пройти обследование репродуктивного здоровья по «зеленому коридору», консультацию психолога по вопросам планирования детей и выстраивания семейных отношений», – отметил губернатор.

Также Андрей Чибис сообщил, что для повышения комфорта будущих мам модернизируются женские консультации. В июле 2025 года откроется обновленная консультация в Печенге, а в 2026 году запланирован ремонт в Мурманске и Кандалаксе. Этой осенью также откроется **Единый центр планирования семьи** на базе Перинатального центра, где можно будет сдать все анализы в одном месте, попасть к разным специалистам и получить консультацию.

«Напомним, что беременным северянкам из области, которые были направлены в Мурманск, мы компенсируем проезд до 9 тысяч рублей в рамках меры «Такси беременным». А для подготовки будущих и молодых родителей в регионе функционируют 11, так называемых школ, и 13 кабинетов здорового ребенка,

в которых можно бесплатно проконсультироваться с врачами, медсестрами и психологами. С осени 2025 года добавится помощь специалистов по грудному вскармливанию», – сказал губернатор.

Также в центрах «СОПКИ.СЕМЬЯ» работают курсы с лекциями, практическими занятиями и психологической поддержкой для беременных и молодых мам. Каждую неделю проходят тематические встречи: о здоровье, развитии ребенка, мерах поддержки.

«С 2025 года заработали новые проекты: мастер-классы от студентов-медиков и семейные встречи. А с августа такие же программы появятся в центрах занятости. Все новости и расписание можно найти в соцсетях проекта «СОПКИ.СЕМЬЯ» и на портале «Наш Север». Коллеги, важно, чтобы вся информация выдавалась своевременно, за этим необходимо вести особый контроль», – подчеркнул Андрей Чибис.

На данный момент специалисты провели лекционные занятия о репродуктивном здоровье для свыше 1,5 тысячи подростков, а также организовали профилактические беседы с охватом почти в 1000 школьницы. Особое внимание уделяется диспансеризации – уже завершено более 23 тысяч обследований, что на 30% больше результатов прошлого года. На пред-

приятиях региона внедрены 75 корпоративных программ здоровья, а в октябре запланирован конкурс на лучшую практику.

Также глава региона анонсировал сервисы для тех мам, которые учатся или работают. «Мы понимаем, как важно сегодня, чтобы женщины могли не только заботиться о детях, но и учиться или строить карьеру. Поэтому в Мурманской области создаются специальные сервисы. Например, будет работать группа круглосуточного пребывания и «Губернская служба» в Мурманске с возможностью оставить ребенка под присмотром без зачисления в садик. Также будут запущены группы для детей студентов в МАУ и междоколледжа. В «СОПКАХ.СЕМЬЯ», помимо лекций, также реализуется проект «Мама в деле». Для северянок будут организованы карьерные консультации, переобучение и помощь в предпринимательстве. А в рамках проекта «Работа рядом» будут доступны подработки для мам в декрете», – сказал губернатор.

Андрей Чибис отметил, что в рамках проекта «На Севере – малыш» команда регионального правительства уделяет внимание всестороннему развитию детей с самого раннего возраста. Уже в этом году откроются 10 современных образовательных пространств «Уникум.Малыш» в детских садах Мурман-



ска, Колы, Кандалакси, Кировска, Апатитов, а также в ЗАТО Заозерск и Видяево по «Арктической школе».

Координатор проекта «На Севере – малыш» Элина Харлан сообщила, что для будущих родителей работает чат-бот «Жизнь в руках», обратившись в который можно получить информацию о мерах поддержки и записаться к специалисту. С начала года зафиксировано более 1,5 тысячи обращений, что на 53% больше чем в прошлом году.

Также координатор напомнила, что для многодетных семей введено первоочередное

право на заключение социальных контрактов, введены автоматические выплаты ко Дню знаний и приоритет на получение путевок в лагерь.

«Проект создает комплексную экосистему поддержки семьи, где каждое направление работает согласованно. Уже сегодня мы видим реальные результаты – сохраненные беременности, довольных пациенток, востребованные сервисы. Это только начало системной работы», – подчеркнула Элина Харлан.

Проект «На Севере – малыш» реализуется в рамках стратегического плана развития «На Севере – жить!».

ПМЭФ – 2025

Одной из главных тем сегодняшнего оперативного совещания стал Петербургский международный экономический форум. Губернатор Андрей Чибис напомнил, что с 18 по 21 июня делегация Мурманской области представила регион на главной экономической площадке страны.

«Ключевой темой стал вопрос развития Арктики, Трансарктического транспортно-логистического коридора. Как неоднократно подчеркивал Президент России Владимир Владимирович Путин, развитие Арктики и ее главной транспортной артерии – стратегический национальный приоритет. На сессиях ПМЭФ, посвященных Арктике, Севморпути и новым маршрутам международной торговли, мы активно обсуждали пути реализации этой стратегии, подходы и инициативы, также фокусируясь на одной из важнейших задач: сделать ледокольную проводку не только

надежной, но и экономически выгодной», – отметил губернатор.

Напомним, этим вопросом, как и рядом других, связанных с развитием Трансарктического транспортного коридора, детально занимается комиссия Госсовета «Северный морской путь и Арктика», учрежденная по инициативе Президента год назад в ходе ПМЭФ-2024. Возглавить комиссию глава государства доверил губернатору Мурманской области Андрею Чибису. В том числе комиссией проработан ряд инициатив, которые стали основой для поручений Президента по итогам Международного арктического фору-

ма, прошедшего в Мурманске в конце марта.

Также ПМЭФ-2025 вновь стал площадкой для привлечения в регион инвестиций.

«В том числе работали по тем решениям, о которых договаривались на Международном арктическом форуме в Мурманске. Мы заключили соглашения на общую сумму порядка 148,6 млрд рублей. Эти средства будут направлены на социальную сферу – ремонт объектов образования, здравоохранения, закупку оборудования, техники, благоустройство городов и поселков; на модернизацию производств; развитие образовательной инфраструктуры», – сообщил Андрей Чибис.

Глава региона отметил, что в том числе продолжится совместная работа над важными и полезными для региона проектами с компанией «НОВАТЭК»; с компанией «ФосАгро» – с точки зрения социальных инвестиций и развития производственного комплекса; с компанией «Северсталь». Кроме того, подписано соглашение с компанией «Россети» по модернизации электросетевого комплекса. Еще один крупный застройщик – компания «Эталон» планирует строить в регионе жилье. Отдельный набор соглашений связан со строительством нового кампуса для Мурманского арктического университета – партнерами региона стали крупнейшие компании.

Губернатор напомнил, что активно идет работа по соглашениям, подписанным на ПМЭФ в прошлые годы: они уже приносят ощутимые результаты и напрямую влияют на развитие региона.

«Прежде всего, это соглашение с «Газпромом» по газификации региона. Как мы все помним, в рамках МАФ Президент дал скорректированный срок – до 2030 года газопровод должен быть построен и введен в эксплуатацию. Работа активно идет. Также было заключено соглашение о добыче и переработке лития – эта работа началась. В рамках соглашений с компаниями «Самолет», «ТСД» и GlogX, которые были подписаны на прошлом форуме, важно, что фактически все они уже вышли на стройпло-

Андрей Чибис об итогах ПМЭФ – 2025 для Мурманской области: мы заключили соглашения на общую сумму порядка 148,6 млрд рублей на социальную сферу, модернизацию производств, образовательную инфраструктуру.



щадки. Не просто оформляют документы, а приступили к строительству жилья», – отметил Андрей Чибис.

Также губернатор подчеркнул, что заключенное на ПМЭФ соглашение по обновлению общественного транспорта позволило значительно его обновить, и теперь в регионе по регулируемым маршрутам ходит транспорт не старше 5 лет. Это один из лучших показателей в стране. В рамках одного из соглашений, достигнутых на ПМЭФ, выполнена архитектурная подсветка в Мурманске, что стало частью комплексной программы благоустройства. Компания «Новатэк» в рамках подписанных соглашений реализует ряд социальных проектов, зафиксированных в соглашениях на ПМЭФ: реконструкцию кинотеатра «Родина»; оснащение строящегося онкологического диспансера; ремонт и переоснащение индустриального колледжа.

«Эти инициативы наглядно демонстрируют, что форум для Мурманской области – не только дискуссионная площадка, что конечно очень важно. Это и площадка, где структурируются и оформляются соответствующие договоренности, которые позволяют двигать вперед экономику и социальную сферу региона, привлекая внебюджетные инвестиции в развитие наших городов и поселков, учреждения образования, социальной сферы, культуры. Спасибо партнерам за сотрудничество, поддержку, активную позицию», – подчеркнул губернатор.

В ходе оперативного совещания глава региона также подчеркнул, что на полях форума стратегический план «На Севере – жить!» признан одной из самых успешных региональных практик.

«Особенно ценно, что активно обсуждалась наша идеология на полях форума. Наш

стратегический план «На Севере – жить!», который мы реализуем уже 6 лет, признан на федеральном уровне одной из самых успешных практик, а за этим признанием – вклад каждого жителя нашей области в развитие и родного края, и всей страны. На одной из сессий даже появилась инициатива по созданию общенационального проекта «В России – жить!». Это широко обсуждалось и обозначено начальником Управления Президента России по вопросам мониторинга и анализа социальных процессов Александром Харичевым», – сказал Андрей Чибис.

Губернатор также прокомментировал выступление Президента России Владимира Путина на пленарном заседании, которое стало ключевым элементом деловой программы ПМЭФ-2025.

«Глава государства обозначил приоритеты: структурные изменения в экономике, технологический прорыв, рост доходов граждан. Особо была подчеркнута ключевая роль цифровых решений в логистике, включая создание национальной цифровой платформы. Это напрямую касается эффективности Трансарктического транспортного коридора, а значит, и будущего всего нашего региона. В целом, итоги Петербургского международного экономического форума 2025 года – яркое доказательство, что наш регион, наши люди, наша большая команда не только осваивает Арктику, но и задает темп ее развития, вносит существенный вклад в укрепление экономической мощи всей нашей большой страны. Мы гордимся всеми трудовыми коллективами, нашей Мурманской областью и работаем над реализацией новых поручений, которые на форуме были зафиксированы нашим Президентом», – подчеркнул Андрей Чибис.



«СОПКИ»: молодо — не зелено

Да простит нас Владимир Высоцкий, но лучше гор могут быть только... «СОПКИ»!

По крайней мере, с нами согласится заполярная молодежь. Центрами притяжения молодых людей Мурманской области стали современные общественные пространства, созданные по инициативе губернатора Андрея Чибиса в рамках стратегического плана «На Севере — жить!» В Оленегорске «СОПКИ» открылись в 2021-м году на базе центра культуры и досуга «Полярная звезда». Новое место сразу облюбовали юноши и девушки. Здесь они общаются, заводят друзей, с пользой и интересом проводят свободное время и смело претворяют в жизнь свои идеи.

УЮТНОЕ МЕСТО ВСТРЕЧИ

Первое, что отмечаешь, впервые попадая в «СОПКИ», — это стильный дизайн интерьера. Некричащий, но вплоть до мельчайших деталей подчеркивающий северный колорит. Несмотря на неформальную обстановку, в молодежном пространстве есть свои правила. Например, здесь не принято ходить в уличной обуви. В домашних тапочках — пожалуйста. Если забыли сменку, вам предусмотрительно выдадут бахилы.

Просторное помещение поделено на несколько зон. Случайный визитер не узнает, что скрывается за потайными дверями. Зато местные обитатели давно освоились, и каждый занял место по душе. Кто-то занят беседой в зале, удобно примостившись на диване. Компания ребят заполнила видеоблогерскую, и, судя по смеху, весело проводит время. Обычно здесь собирается съемочная группа проекта «Туда — обратно!». О нем мы писали недавно. Есть музыкальная комната, оснащенная ударными установками, гитарами и другими инструментами. Сюда приходят репетировать музыканты-любители. Оборудован компьютерный зал. Выделены игровые зоны. Отдельное пространство отведено под мастер-классы. Например, в эту субботу желающих приглашают расписывать значки и составлять карты желаний.

«СОПКИ» открыты для каждого в возрасте от 14 до 35 лет, но основную аудиторию составляют подростки 14-17 лет. Не так давно «бразды правления» молодежным пространством взяла в свои руки Дарья Заяц. Она признательна своим предшественникам за то, что их стараниями заложен прочный фундамент работы с молодежью, отлажены механизмы взаимодействия между заинтересованными ведомствами и специалистами. Особенно благодарна Татьяне Зеновой, которая отправилась на повышение в Мурманск. Кстати, заполярная столица привлекла еще одного местного «гуру» работы с молодежью и лучшего друга всех поисковиков Татьяну Вялюю. Так что Оленегорск можно назвать кузницей кадров для сферы молодежной политики региона.

НЕ ВСЕ СУПЕРГЕРОИ НОСЯТ ПЛАЩИ

В марте 2023-го года в «СОПКАХ» произошло знаковое событие: был открыт «Добро.Центр». Многопро-



«Наши волонтеры доброжелательные, инициативные, легкие на подъем. Есть в оленегорцах такая черта: если к нам хорошо, то и мы навстречу с желанием помочь».

Анна Москвина,
специалист «Добро.Центра»

фильный центр общественного развития создан для организации добровольческой, благотворительной деятельности и поддержки инициатив неравнодушных граждан. Если до его появления волонтеры действовали более менее разрозненно, вершили добрые дела молча и часто незаметно для окружающих, то после объединения они получили возможность фиксировать свои поступки на сайте Добро.ру, получать волонтерские книжки и наращивать волонтерские часы, которые при поступлении в вузы могут быть учтены в виде дополнительных баллов. На той же онлайн-платформе начинающие волонтеры и опытные организаторы проектов могут пройти обучение по различным аспектам добровольчества.

От Оленегорска на Добро.ру зарегистрированы более двухсот человек. Актив «Добро.Центра» скромнее: костяк насчитывает порядка десяти человек. Зато все это проверенные ребята, которым можно смело поручить ответственное дело, зная, что они доведут его до конца.

Событийное волонтерство — ключевое направление молодежного добровольчества в Оленегорске. Представителей «Движения Первых» и «Волонтеров Победы» можно встретить практически на любом городском празднике и крупном событии. Их легко распознать в толпе по яркой одежде синего и красного цветов. Они сопровождают гостей, помогают людям с инвалидностью занять места в зрительном зале, ведут фото- и видеосъемку мероприятий, проводят мастер-классы, ока-

зывают помощь приюту для животных.

«Волонтерить» дома — одно удовольствие: здесь, как известно, и стены помогают. Переход на следующую ступень — участие в выездных мероприятиях — требует большей практики и знаний. На это обращают внимание организаторы, когда отбирают волонтеров для сопровождения масштабных событий, таких, например, как прошедший в марте этого года Международный арктический форум.

Но и здесь оленегорцы преуспели. В их послужном списке есть, например, участие в семейном фестивале «Зимандра» в Мончегорске и в Российской робототехнической олимпиаде в Мурманске. Отзывы о работе ребят положительные. Они инициативны, доброжелательны, легки на подъем. Такими земляками можно только гордиться.

ОТВЕЧАТЬ ДОБРОМ НА ДОБРО

Вовлечь людей в добровольческую деятельность непросто. Еще сложнее заинтересовать подростков. Но специалисту «Добро.Центра» Анне Москвиной это удается. Она понимает, что волонтерство — не игра «в одни ворота». Да, ребята совершают добрые поступки по велению сердца. И все-таки это большой труд и потраченное личное время. Поэтому она стремится вознаграждать их по достоинству.

— Когда ребята такие деятельные и отзывчивые, хочется отблагодарить их взамен. Лучшим мы вручаем сертификаты, грамоты и дипломы, чтобы они, собрав внушительное портфолио, могли претендовать на губернаторскую стипендию или звание «Волонтер года». Но еще важнее, на мой взгляд, быть внимательным к каждому. Мы наблюдаем и прислушиваемся, кому что интересно, у кого какие способности и увлечения, даже кто куда собирается поступать, чтобы помочь им проявить себя и получить полезные навыки для будущего. Например, мы узнали, что две девочки планируют получить педагогическое образование. Предложили им попробовать свои силы в сопровождении детей из коррекционной школы-интерната. Они согласились. Осенью постараемся реализовать задумку. Надеемся, это будет взаимопользительно. Еще двое ре-

бят хорошо фотографируют, так почему бы не привлечь их к медиаволонтерству, — рассказывает Анна.

А еще добровольчество — это способ побороть свои страхи. Так студент Оленегорского горнопромышленного колледжа Василий Башан, получив опыт волонтерской работы, перестал бояться публичных выступлений.

— В волонтеры я попал из «Юнармии». Теперь помогаю проводить мероприятия, посвященные историческим датам. Выступал в колледже перед сокурсниками: рассказывал о «Движении Первых». Участвовал в патриотической экспедиции на берегу Куреньги. Вместе с другими выхожу на уборку территорий вокруг мемориалов. Раздаю ленточки в рамках памятных акций к 9 Мая, Дню России и годовщине разгрома немецко-фашистских войск в Заполярье. Чувствую, как постепенно учусь общаться с разными людьми. Раньше я бы ни за что не подошел к незнакомому человеку на улице. Теперь одним страхом стало меньше. Уверен, умение выступать публично пригодится мне, как минимум, на защите выпускной квалификационной работы, — говорит Василий.



«Раньше я бы не осмелился подойти к незнакомцу на улице. Теперь поборол этот страх. Волонтерство учит общаться с разными людьми и находить подход к каждому».

Василий Башан, волонтер

«СОПКИ» — это место встречи молодых людей, разных по возрасту, роду деятельности и характеру. Но здесь каждый может найти приятных собеседников для общения, увлеченных единомышленников для реализации идей, помощников для прокачки полезных навыков и даже настоящих друзей на всю жизнь.

Алена Штепенко.
Фото автора.

24 июня состоялось аппаратное совещание под председательством главы Оленегорска Сергея Пашинского. Руководители структурных подразделений Администрации города, муниципальных организаций, отраслевых ведомств и правоохранительных органов обсудили главные темы предстоящей недели и подвели итоги прошлой.

Городской «марафет»

В уборке улично-дорожной сети на минувшей неделе были задействованы 14 рабочих и 4 единицы техники. Основные виды работ: уборка и вывоз мусора, нанесение дорожной разметки. Обновлены 23 пешеходных перехода. Осевая разметка выполнена по улицам Южной и Строительной. Силами 90 дворников производится уборка песка на придомовых территориях. В городе выполняется покос травы. К благоустройству активно привлекаются трудовые бригады — более двухсот человек.

Летом некогда скучать

В Мурманской области продолжается масштабная акция «На Севере — лето», в рамках которой жители региона могут посетить разнообразные познавательные и досуговые мероприятия как на открытых площадках, так и на базе учреждений культуры. Из тех, что в ближайшее время пройдут в Оленегорске, — праздничная программа, посвященная Дню молодежи. Также в июле запланированы уличные акции, командные игры и ретро-дискотеки.

В июле стартует новый губернаторский межведомственный проект «Северное долголетие», который направлен на организацию интересного времяпрепровождения северян «серебряного возраста». Он предполагает организацию пространств «СОПКИ.БЕЗ ГРАНИЦ» для общения детей и людей старшего поколения. В Оленегорске такой клуб заработает в центральной детской библиотеке «Морозко». Еще одна инициатива — «Серебряное созвездие талантов» — предусматривает создание при действующих народных коллективах студий-спутников для представителей старшего поколения. В «Полярной звезде» хор ветеранов «Вдохновение» станет спутником ансамбля русской песни «Оленегорочка». Первого июля в рамках программы «Культурная серебряная жизнь» в сквере на Ленинградском проспекте пройдет мероприятие «10 000 шагов к долголетию», включающее музыкальную разминку, пешую экскурсию, танцевальный флешмоб и мастер-классы.

Проект «Северное долголетие» также направлен на приобщение старшего поколения к спорту и здоровому образу жизни. В нашем городе будут разработаны два маршрута для скандинавской ходьбы. Учреждения спорта готовы бесплатно в специально отведенное время предложить пожилым оленегорцам посещение тренажерных залов, сеансы свободного плавания и предоставить легкоатлетические дорожки.

Пропуск во взрослую жизнь

21 июня в «Полярной звезде» состоялось торжественное вручение аттестатов одиннадцатиклассникам школы № 4. Среди выпускников — 13 медалистов.

Многие оленегорские юноши и девушки успешно сдали экзамены. Так, ученица класса естественно-научного профиля Алена Лунгу набрала максимальные 100 баллов на ЕГЭ по химии. Ей помогло собственное упорство в подготовке и помощь учителя Светланы Александровны Ильюшиц. Девушка также показала высокие результаты на экзаменах по русскому языку (94 балла) и биологии (88 баллов). Еще восемь одиннадцатиклассников набрали более 80 баллов по таким предметам, как химия, биология, математика, русский язык и литература.

Нелегкая болезнь легких

За прошедшую неделю 19 человек обратились в лечебно-профилактические учреждения Оленегорска с признаками ОРВИ. Отмечается рост заболеваемости внебольничной пневмонией. Зарегистрировано 10 заболевших, из них 8 — дети. Триггером могло послужить снижение температурных показателей в квартирах из-за окончания отопительного сезона и прохладной погоды. Проводятся санитарно-эпидемиологические расследования по групповым случаям заболеваемости в двух дошкольных образовательных учреждениях. Заболеваний коронавирусом и гриппом не выявлено.

Оперативная сводка

За отчетный период сотрудники МО МВД России «Оленегорский» раскрыли 9 преступлений, в том числе незаконное проникновение в жилище, сбыт наркотических средств (обнаружена закладка), незаконную добычу водных биологических ресурсов (вылов корюшки), нанесение побоев, два факта незаконной постановки на миграционный учет. Нераскрытыми пока остаются преступления, связанные с неправомерным доступом к личным кабинетам граждан на сайте «Госуслуги».

Алена Штепенко.

понедельник, 30 июня

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

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести.

МАТЧ

06.00, 14.55 «Лучшие из лучших». (12+)

ТВЮ

06.30 «Век нашего спорта». (12+)

СТС

05.00, 08.25, 10.35 «Морские дьяволы. Смерч». (16+)

СТС

06.00, 04.35 «Три кота». (0+)

СТС

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+)

РОССИЯ 1

06.30, 16.30 «Энциклопедия загадок». 07.00 Легенды мирового кино.

РОССИЯ 1

06.30, 16.30 «Энциклопедия загадок». 07.00 Легенды мирового кино.

вторник, 1 июля

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

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести.

МАТЧ

06.00, 14.55 «Лучшие из лучших». (12+)

ТВЮ

06.30 «Век нашего спорта». (12+)

СТС

04.50, 08.25, 10.35 «Морские дьяволы. Смерч». (16+)

СТС

06.00, 05.05 «Три кота». (0+)

СТС

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+)

РОССИЯ 1

06.30, 16.30 «Энциклопедия загадок». 07.00 Легенды мирового кино.

РОССИЯ 1

06.30, 16.30 «Энциклопедия загадок». 07.00 Легенды мирового кино.

среда, 2 июля

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

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести.

МАТЧ

06.00, 14.55 «Лучшие из лучших». (12+)

ТВЮ

06.30 «Век нашего спорта». (12+)

СТС

06.00, 04.50 «Три кота». (0+)

СТС

05.00, 08.25, 10.35 «Морские дьяволы. Смерч». (16+)

СТС

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+)

РОССИЯ 1

06.30, 16.30 «Энциклопедия загадок». 07.00 Легенды мирового кино.

РОССИЯ 1

06.30, 16.30 «Энциклопедия загадок». 07.00 Легенды мирового кино.

четверг, 3 июля

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

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести.

МАТЧ

06.00, 14.55 «Лучшие из лучших». (12+)

ТВЮ

06.30 «Век нашего спорта». (12+)

СТС

06.00, 04.40 «Три кота». (0+)

СТС

05.00, 08.25, 10.35 «Морские дьяволы. Смерч». (16+)

СТС

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+)

РОССИЯ 1

06.30, 16.30 «Энциклопедия загадок». 07.00 Легенды мирового кино.

РОССИЯ 1

06.30, 16.30 «Энциклопедия загадок». 07.00 Легенды мирового кино.

пятница, 4 июля

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

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести.

МАТЧ

06.00, 14.55 «Лучшие из лучших». (12+)

ТВЮ

06.30 «Век нашего спорта». (12+)

СТС

06.00, 04.35 «Три кота». (0+)

СТС

06.00, 04.35 «Три кота». (0+)

СТС

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+)

РОССИЯ 1

06.30, 16.30 «Энциклопедия загадок». 07.00 Легенды мирового кино.

РОССИЯ 1

06.30, 16.30 «Энциклопедия загадок». 07.00 Легенды мирового кино.

суббота, 5 июля

06.00 «Доброе утро. Суббота». 09.00 «Слово пастыря». (0+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота. 08.00 «Секретные вестки».

МАТЧ

06.00, 14.55 «Лучшие из лучших». (12+)

ТВЮ

06.30 «Век нашего спорта». (12+)

СТС

06.00, 05.05 «Три кота». (0+)

СТС

06.00, 04.35 «Три кота». (0+)

СТС

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+)

РОССИЯ 1

06.30, 16.30 «Энциклопедия загадок». 07.00 Легенды мирового кино.

РОССИЯ 1

06.30, 16.30 «Энциклопедия загадок». 07.00 Легенды мирового кино.

воскресенье, 6 июля

06.00 Новости. 06.10, 00.30 ПОДКАСТЛАБ. (16+)

РОССИЯ 1

06.10, 01.35 «Когда цветет сирень». (16+)

МАТЧ

06.00, 14.55 «Лучшие из лучших». (12+)

ТВЮ

06.00 «Иваново счастье. Новые истории». (16+)

СТС

06.00, 04.40 «Три кота». (0+)

СТС

06.00, 04.40 «Три кота». (0+)

СТС

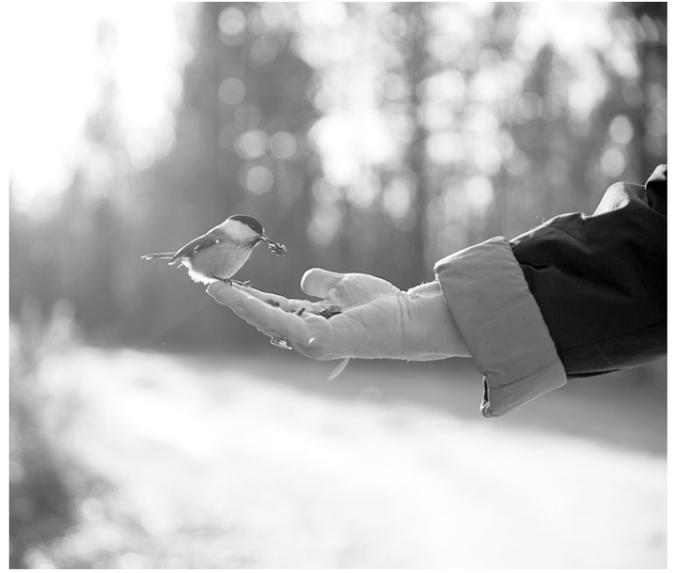
05.00, 05.35, 06.15 «Свидетели». (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 05.35, 06.15 «Свидетели». (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 05.35, 06.15 «Свидетели». (16+)



Эмоции – не враги, а союзники



– Дарья, расскажите немного о себе.

– Я родилась в Вологде. Сюда переехала в 2013-м году за мужем: он приехал на Север служить в военном оркестре. Дело в том, что по основному образованию мы оба – музыканты. Я педагог теоретических дисциплин. Муж играет на медных духовых музыкальных инструментах – тромбоне и тубе, а также на фортепиано, гитаре и бас-гитаре. Можно сказать, мультиинструменталист. Трижды, в 2016-м, 2023-м и 2024-м годах, участвовал в параде на Красной площади. Очень хотел выступить на 80-летие Победы, но, к сожалению, не удалось – были другие задачи.

– То есть мы могли его видеть по телевизору?

– Вполне. Но нам, как ни старались, не удалось его разглядеть (смеется).

– С мужем понятно. Чем занимались Вы в это время?

– Когда мы жили в Царь-городе, я сперва работала в Доме офицеров методистом

(сейчас эта должность называется «культурный организатор»), затем – музыкальным руководителем в детском саду. Тогда же прошла профпереподготовку на психолога-консультанта, отучилась на детского психолога. Два года назад мы переехали на Высокий, а в Оленегорске я вообще ощущаю себя новым человеком: не знаю ни города, ни людей. Только недавно начала осваиваться, работая в «Полярной звезде».

– Сейчас о человеке можно многое узнать по его странице в социальных сетях. В Вашем профиле есть интересное описание – «эмотолог». Расскажите, кто это и чем он занимается?

– Эмотолог – это специалист, который работает с эмоциями. Мне всегда была интересна психология, но к эмотологии я поначалу отнеслась скептически. И все же решила пройти обучение. Не пожалела. Было много полезной информации, которая нашла во мне отклик.

День молодежи – прекрасный повод познакомиться с интересными молодыми людьми, коих в Оленегорске немало. Рады представить: Дарья Заяц. Отвечает за работу с молодежью в центре культуры и досуга «Полярная звезда» и конкретно в «СОПКАХ». Музыкант. Фотограф. Жена. Мама Мирославы. А еще Дарья – эмотолог. Однажды приручив собственные эмоции, она помогает другим проживать обиду, злость, ненависть, агрессию, зависть и страх, при этом не винить и не стыдить себя за способность их испытывать.

Мы общались в тройках, что для меня вообще нонсенс. Созваниваться, еще и по видеосвязи, разговаривать с незнакомыми людьми, рассказывать им о своих проблемах... Мне как человеку закрытому было не по себе. Конечно, я выступала на сцене Дома офицеров, но это другое: глаза спяют софиты, и зрителей почти не видно. Общение тет-а-тет давалось мне сложнее. Превенная я не смогла бы сейчас так свободно давать интервью. С тех пор я многое изменила в себе, чтобы сейчас чувствовать комфорт в общении.

– Чем в итоге Вас заинтересовала эмотология?

– К этому направлению меня привел непростой жизненный опыт. Был такой период, когда я не испытывала ничего. Вернее, в какой-то момент я сама решила, что лучше вообще ничего не чувствовать. Но нельзя по желанию отключить только негативные эмоции. Вместе с ними пропадают и все остальные. Например, я стала замечать, что меня ничего не радует. Веду себя, как робот. Понимаю, что надо с этим что-то делать. К психологу пойти страшно: вдруг раскопает в себе то, к чему не готов, а тебе потом с этим жить. Стала искать ответы на свои внутренние вопросы в статьях и книгах. Потом попались курсы по эмотологии. В ходе обучения я дополнила ту информацию, которой мне не хватало. Начала работу над собой. Постепенно эмоции стали возвращаться. Были определенные модели, которые приходилось ломать. Напри-

мер, если радоваться мы более-менее умеем, то на любые негативные эмоции у нас в обществе наложено табу. Испытывать и проявлять их, якобы, стыдно. Я сама тревожный человек, и любая стрессовая ситуация в прошлом воспринималась мной как конец света. Меня увольт! Что обо мне подумают люди? Сейчас я воспринимаю все более спокойно. Есть проблема – есть ее решение. Если я могу что-то изменить, я это делаю. Если мое влияние на ситуацию объективно заканчивается, просто жду, когда она разрешится, чтобы принять результат, каким бы он ни был.

– Вам удалось договориться со своими эмоциями. Не возникло желания помогать другим?

– Еще работая на сессиях в тройках, я получала положительную обратную связь. Собеседники говорили, что со мной комфортно. Появился импульс помогать другим. С некоторыми клиентами мы работали больше месяца. Даже спустя годы люди пишут и благодарят за то, что тогда были заложены основы, которые помогают им в жизни сейчас. С кем-то работали недолго, но эффективно. Например, женщина пишет: «Спасибо! Вы спасли мой брак».

– После сессий с клиентами Вы не чувствуете на себе груз переложивших чужих эмоций?

– Нет. Нас учили психогигиене. Знать ее основы полезно каждому. Мы же моем свое тело. Примерно то же самое нужно делать с психикой: хотя бы раз в неделю ее «чистить». Долго копить эмо-

ции – вредно, но выгружать их нужно экологично. Не стоит срываться на близкого человека или хамить незнакомцу в очереди. Злость и агрессия – это вторичные эмоции. За ними стоят обида, страх или тревога. Когда понимаешь механизм возникновения эмоций, проще принять свое или чужое поведение. Но осознанных людей немного, и мы привыкли жить по моделям, которые сложно поменять. Зачастую первый импульс – на агрессию ответить агрессией. Потом – смена ролей, и перепалка может продолжаться до бесконечности. Чтобы такого не происходило, важно выгружать эмоции вовремя. В каждом человеке есть эмоциональный сосуд. Можно ждать, когда он заполнится до краев, и даже чуть-чуть начнет выплескиваться. Потом плотно накрыть его психзащитой, как крышкой, и ждать, когда он неминуемо взорвется. Есть другой вариант – выливать эмоции постепенно.

– Можно ли получить эмоциональную разгрузку через внешние проявления, например, помыв посуду или прогулявшись по парку?

– Конечно. У каждого человека есть свои ритуалы, которые помогают ему выгружать эмоции и наполняться энергией. Причем они не универсальны. Взять хотя бы спорт. Для кого-то физические упражнения – это выплеск эмоций, для других – наоборот, существенный вклад энергии. Мне, например, больше помогают неспешные прогулки, чтобы можно было

полюбоваться природой, послушать пение птиц.

– Еще одно Ваше увлечение, подсмотренное на странице в социальной сети, это фотография. Как давно и насколько серьезно Вы занимаетесь фотографией?

– Увлелась фотографией, когда мы переехали на Север. Снимала на телефон, потом на простенький фотоаппарат. Фотографировала все вокруг: небо, сопки, листья на деревьях. С природы перешла на людей. Отучилась на курсах. Приобрела полупрофессиональную технику, чтобы проводить студийную съемку. Люблю снимать портреты и ловить живые эмоции в объектив. С уважением отношусь к журнальной фотографии, но мне слишком выглаженные кадры не близки. Все люди красивы сами по себе, просто потому что здесь и сейчас проживают конкретный момент. Они не нуждаются в ретуши, которая меняет их до неузнаваемости. Мне как фотографу интереснее отыскать идеальное в неидеальном и передать это через снимок. Вообще мечтаю совместить проведение фотосессий с проживанием эмоций. Недавно у меня появилось пространство, которое хочется превратить в место, куда человек может прийти без масок и ожиданий, где он сможет искренне поплакать или посмеяться и не побоится проявить себя настоящего, зная, что в ответ получит поддержку и принятие.

Алена Штепенко.
Фото из архива
Д. Заяц.

Поступай онлайн: на Госуслугах стартовал прием заявлений в вуз

В российских вузах стартовала приемная кампания. Пройти весь процесс поступления быстро, удобно и без очереди можно на Госуслугах. В прошлом году сервис помог найти вуз мечты и поступить почти 700 тыс. абитуриентов.

Что нового в этом году:

- сервис «Подбор вуза» vk.cc/cd4f6k. Помогает найти университет и специальность под свои интересы и баллы
- магистратура и аспирантура. Подать заявление теперь можно не только на бакалавриат и специалитет
- электронный студенческий билет. Появляется автоматически после зачисления в те вузы, кото-

рые участвуют в эксперименте – более 1,7 тыс. вузов подключены к сервису

Какие еще есть функции:

- заявление на бакалавриат и специалитет можно подать в 5 вузов, выбрав в каждом из них до 5 направлений. В магистратуру и аспирантуру – без ограничений
- документы об образовании, результаты ЕГЭ, достижения и льготы можно загрузить в личном кабинете. Они приравниваются к оригиналам, их не нужно подтверждать лично
- на дополнительные или внутренние вступительные испытания можно записаться онлайн
- можно найти будущего рабо-

дателя еще на этапе поступления, учиться с его поддержкой, а затем – гарантированно трудоустроиться. Договор на целевое обучение тоже заключается онлайн

- чаты с будущими одногруппниками. С теми, кто поступил вместе с вами, можно познакомиться еще до начала учебного года

Сроки приемной кампании

- бакалавриат, специалитет, базовое высшее – до 25 июля бюджет. На платные отделения – по решению вуза
- магистратура – на усмотрение вуза, но не позднее 20 августа
- аспирантура – устанавливаются вузом самостоятельно.

КУПЛЮ
DVD диски с записью кинофильмов.
Телефон: 8-921-047-80-73.

Мастерская "ЧЕРНЫЙ ОБЕЛИСК"
*бесплатно льготным категориям граждан
ПАМЯТНИКИ
от 19 990 руб. за комплект с гравировкой и установкой
*только из природного камня
СКИДКИ

МОЩЕГОРСК
ул. Комсомольская, 23а, оф. 111
т.: (815-36) 7-48-13
(953) 756-07-07

ОЛЕНЕГОРСК
ул. Парковая, 30, оф. 111
т.: (815-52) 5-21-40
(921) 042-09-35

www.monument.onlain РЕКЛАМА

ИП Власов М.Е. ОГРИП 31251070590012

Меньше документов – больше времени для детей



В Мурманской области вступают в силу изменения, направленные на упрощение оформления и использования регионального материнского (семейного) капитала. Новые правила сокращают бюрократические барьеры для семей с детьми.

Для получения сертификата теперь предусмотрена новая опция подтверждения проживания. В случае отсутствия постоянной регистрации на территории области достаточно предоставить копию решения суда об установлении юридического факта постоянного проживания в регионе. Это изменение особенно значимо для семей, фактически проживающих в Мурманской области, но не имеющих формальной прописки.

Также сокращён перечень документов при распоряжении средствами капитала. Исключена необходимость предоставлять копию сертификата

(дубликата сертификата) при подаче заявления на реализацию средств или их части. Данное упрощение касается всех направлений использования капитала – улучшения жилищных условий, образования детей и иных предусмотренных законом целей.

Целью изменений является повышение доступности мер поддержки для жителей региона, минимизация административных процедур и ускорение процесса получения средств. Новые правила позволят семьям тратить меньше времени на оформление документов и больше – на воспитание детей.

Актуальные формы заявлений и подробная информация доступны на **онлайн-сервисе «Социальный навигатор»**

По информации Министерства труда и социального развития.

Внимание!
Учения со стрельбой

В период со 1 по 31 июля на полигоне «Оленегорск» войсковой части 62834 г. Оленегорск-2 будут проводиться занятия с боевой стрельбой. В целях предотвращения несчастных случаев, связанных с несанкционированным нахождением местных жителей на территории полигона в период проведения учений, проход людей на полигон в указанный период категорически запрещен!

11 августа 2023 года в 19.30 на территории СНТ «Пермус» г. Оленегорска произошла порча имущества и причинение вреда здоровью гражданина. Очевидцев просьба обратиться по адресу: г. Оленегорск, Ленинградский проспект, д. 7, кв. 248.

Гороскоп на неделю со 30 июня по 6 июля 2025 года

ОВЕН
Эта неделя может принести вам настоящий прорыв в творческой деятельности, особенно в том случае, если вы занимаетесь ей постоянно. В течение этой недели также могут случиться судьбоносные перемены в вашей личной жизни или в жизни ваших близких. Во второй половине недели больше внимания уделите своему здоровью, избегайте стрессов на работе.

ТЕЛЕЦ
В течение этой недели Тельцам следует проявить максимальное внимание к своему здоровью. На работе сейчас вам стоит избегать кардинальных изменений. Первая половина этой недели неплохо подходит для налаживания личных взаимоотношений. Однако в течение этого периода не стоит форсировать развитие ситуации.

БЛИЗНЕЦЫ
Расположение планет в течение этой недели говорит о том, что жизни Близнецов могут произойти важные события, связанные с личными или деловыми отношениями. Однако не спешите принимать окончательное решение во разных вопросах. В ближайшее время воздержитесь от того, чтобы брать деньги в долг.

РАК
Эта неделя может стать для Раков периодом повышенной опасности. Именно поэтому сейчас не стоит идти на необдуманный риск, заниматься какой-либо потенциально опасной деятельностью. Первая половина недели подходит Ракам для получения консультаций, изучения какой-либо новой области знаний.

ЛЕВ
В течение этой недели в вашей жизни могут произойти важные события, связанные с обучением или связями с дальними родственниками. Сейчас вы можете совершить какую-то значимую поездку или длительное путешествие, а вот путешествовать без какой-либо определенной цели сейчас может оказаться даже небезопасно.

ДЕВА
В ближайшее время у Дев может быть много различных планов. Вам стоит уделить некоторое время тому, чтобы четко сформулировать свои цели. Не стоит сейчас ввязываться в авантюры. Вторую половину недели посвятите работе и улучшению своей репутации. Сейчас вы также сможете успешно решать вопросы юридического характера.

ВЕСЫ
В течение этой недели к Весам могут прийти довольно революционные идеи. Вы захотите создавать грандиозные планы, которые могут поменять вашу судьбу. В отношениях с друзьями также могут произойти перемены, в вашем кругу друзей могут появиться новые люди. Во второй половине недели больше внимания уделите собственному здоровью и самочувствию.

СКОРПИОН
В течение этой недели Скорпионы могут столкнуться с необычными явлениями, которые будет сложно объяснить. Отнеситесь к ним серьезно, так как в таких событиях могут содержаться важные подсказки. Также повышается опасность обострения хронических заболеваний. Вы сможете рассчитывать на поддержку друзей.

СТРЕЛЕЦ
Эта неделя может оказаться для Стрельцов довольно важной, в этот период могут произойти кардинальные изменения и повороты в вашей судьбе. Первая половина этой недели неплохо подходит у вас для решения финансовых вопросов. Относитесь критично к информации, которую получаете.

КОЗЕРОГ
Эта неделя может принести Козерогам некие важные события в финансовой сфере. Сейчас вы, возможно, сможете совершить крупные покупки, заключить крупные сделки или найти новый источник дохода. Сейчас вы также станете более инициативными и успешными в общении, будете чаще первыми начинать разговоры.

ВОДОЛЕЙ
На этой неделе Водолеем не рекомендуется планировать длинные поездки. Это благоприятный период для совершения сделок с недвижимостью. Будьте осторожны с новыми знакомствами, не исключено, что люди могут испытывать вам лишь корыстные интересы. Во второй половине недели постарайтесь больше внимания уделить себе и своей семье.

РЫБЫ
Рыбам на этой неделе особенно важно соблюдать технику безопасности. Это хорошее время, чтобы заняться обучением и самообразованием. Поездки с целью развлечений и удовольствия сложатся удачно, а вот деловые поездки могут оказаться напряженными. В течение этого периода стоит избегать излишней суеты, а также проявить больше внимания к собственному здоровью.

Тот самый первый день войны

22 июня у могилы Неизвестного солдата состоялся митинг «Встанем, люди мира!» В День памяти и скорби оленегорцы почтили подвиг предков, которые мужественно встали на защиту Родины и сражались за нее до последнего вздоха.

На рассвете 22 июня 1941-го года без объявления войны фашистская Германия напала на Советский Союз. Великая Отечественная война длилась 1418 дней и ночей. Советский

Союз потерял в ней около 27 миллионов человек.

Ежегодно этот день объединяет людей разного возраста общей болью утраты и признательностью за подаренное счастье – жить.

– Мы с гордостью вспоминаем всех, кто ценой своей жизни отстоял свободу и независимость нашей Родины. Особые слова благодарности говорим ветеранам и тем, кто сегодня стоит на



страже безопасности страны. Наш священный долг – сохранить правду о той войне и передать ее будущим поколениям. Пусть над нами всегда будет только мирное небо, – обратились

к собравшимся глава Оленегорска Сергей Пашинский и депутат Мурманской областной Думы Лариса Орлова.

Участники митинга почтили память погибших ми-

нутой молчания, возложили цветы к мемориалу и зажгли свечи как символ вечной памяти, которая живет в наших сердцах.

Алена Штепенко.
Фото автора.

Ради жизни

Оленегорцы присоединились к международной акции «Сад Памяти».

Эколого-патриотической инициативе – шесть лет. Одно высаженное деревце символизирует жизнь одного участника Великой Отечественной войны. По всей России высаживают 27 миллионов саженцев – именно столько людей погибло в тяжелое для страны время.

Традиционно акцию поддерживают неравнодушные северяне, и оленегорцы – не исключение. В прошлом году горожане высадили 40 саженцев рябины и 30 кустов сирени.

В этот раз под зеленые насаждения заранее подготовили 50 лунок. Участниками акции стали представители власти, депутаты, сотрудники городских учреждений и организаций, «Волонтеры Победы» и активисты «Движения Первых». Они, вооружившись лопатами и лейками, дополнили флору Сквера ветеранов войны и труда молодыми деревцами рябины и тополя, свежими кустами акации и шиповника.

– Очень важна преемственность поколений, особенно в наше непростое время. Важно, чтобы каждый помнил о героиче-

ском подвиге, который совершили наши деды и прадеды в годы Великой Отечественной войны, и который совершают сейчас наши отцы, братья и мужья, принимая участие в специальной военной операции, – считает Оксана Лампига, директор средней общеобразовательной школы № 22.

– Символично, что такая акция проходит в День памяти и скорби. Отраднo видеть среди

участников много молодежи. Значит, не прерывается живая нить памяти. Надеемся, следующие поколения жителей Оленегорска будут любоваться деревьями, которые мы сегодня посадили, и беречь мир на этой земле, – говорит Оксана Соболева, директор Информационно-методического центра Оленегорска.

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!