

ЗАПОЛЯРНАЯ РУДА



Еженедельная газета Администрации г. Оленегорска
с подведомственной территорией

www.gazeta-zap-ruda.ru

№ 14 (4742)

7 апреля
2018 года

Шаг в будущее

В Оленегорске
состоялось обсуждение
основных направлений развития
Мурманской области



стр. 3

Накануне Светлой Пасхи

Беседа с настоятелем
прихода церкви
прп. Димитрия Прилуцкого
Василием Баюром



стр. 9

С чего начинается здоровье?

Этот вопрос
мы задали
оленегорцам накануне
Всемирного дня здоровья



стр. 10



НОВОСТЬ НЕДЕЛИ

Мурманская область – в числе лучших

Минэкономразвития подготовило рейтинг субъектов Российской Федерации по организации предоставления государственных услуг по принципу «одного окна» за четвертый квартал 2017 года.



Регионы оценивались по нескольким показателям, в числе которых доля граждан, имеющих доступ к получению государственных и муниципальных услуг по принципу «одного окна», соответствие правилам организации деятельности МФЦ и единому фирменному стилю и т.д. Кроме того, в рейтинге учитывалось использование регионами информационно-аналитической системы мониторинга качества государственных услуг (ИАС МКГУ) для оценки качества предоставления услуг в МФЦ.

В итоговом рейтинге все субъекты РФ разбиты по четырем уровням — от высокого до низкого. Мурманская область вошла в число 71 субъекта с высоким уровнем эффективности организации деятельности сети МФЦ, набрав в рейтинге более 90 баллов.

ЦИФРА НЕДЕЛИ

10 617

государственных и муниципальных услуг оказано заявителям в I квартале 2018-го года специалистами Многофункционального центра в городе Оленегорске и н.п. Высокий

11, 12, 13 апреля

в ЦКид
«Полярная звезда»,
Ленинградский, д.5

**ЛЮБИМЫМ
ЖЕНЩИНАМ!**

**ПАЛЬТО, КУРТКИ,
ВЕТРОВКИ, ПЛАЩИ!**
Более 100 цветов и моделей!

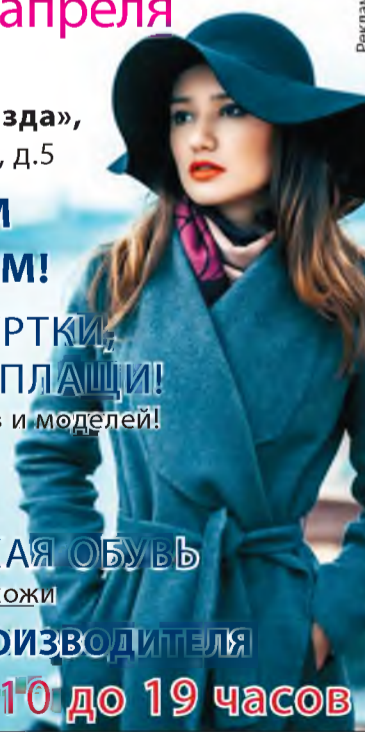
ШУБЫ
от 12 тыс. руб.

БЕЛОРУССКАЯ ОБУВЬ
из натуральной кожи

ЦЕНЫ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

Ждем вас с 10 до 19 часов

Реклама





В СТРАНЕ И РЕГИОНЕ



На региональном уровне разработан и проходит процедуру согласования проект закона Мурманской области, в соответствии с которым предлагается перенести дату начисления пени за неуплату налога на имущество физических лиц на территории Мурманской области за налоговый период 2017 года на более поздний срок — с 1 июля 2019 года. Если решение об отсрочке начисления пени не будет принято, в соответствии с пунктом 3 статьи 75 Налогового кодекса Российской Федерации пеня по вышеуказанному налогу за налоговый период 2017 года будет начисляться со 2 декабря 2018 года. Мурманская область перешла на уплату налога на имущество физических лиц от кадастровой стоимости с 1 января 2017 года, срок уплаты — до 1 декабря 2018 года.



2 апреля «Поезд здоровья» возобновил работу в отдаленных населенных пунктах Мурманской области. В состав «Поезда здоровья» входят несколько единиц передвижного медицинского оборудования: мобильный медицинский комплекс, передвижной фельдшерско-акушерский пункт, рентгенодиагностический комплекс, а также передвижные пункты Мурманского областного центра специализированных видов медицинской помощи и Мурманской областной станции переливания крови. В работе «Поезда» участвуют специалисты учреждений здравоохранения Мурманска. Он посетит около 30 населенных пунктов. В соответствии с графиком движения, 10 мая «Поезд здоровья» будет работать в п. Высокий, а 11 мая посетит Оленегорск. Проект реализуется с 2014 года.



С 1 апреля по 15 июля в Мурманской области пройдет первый этап Всероссийской антинаркотической акции «Призывник», инициированной МВД России. Цель — реализация комплекса мер, направленных на военно-патриотическое воспитание молодежи, пропаганду здорового образа жизни и профилактику наркомании среди призывников. В проведении примут участие специалисты заинтересованных министерств и ведомств, а также молодежь и волонтеры региона. В рамках пройдут профилактические беседы и тренинги для призывников, спортивно-патриотические соревнования. Сотрудники полиции примут участие в спортивных мероприятиях для молодежи призывного возраста и награждением их участников, совместно с сотрудниками Росгвардии пройдет антинаркотический патриотический квест.



В главном здании Мурманского областного художественного музея (г. Мурманск, ул. Коминтерна, 13) начала работу выставка «Эскизы». Она представляет эскизы участников фестиваля «НаМОДнение-2018». Открытый фестиваль молодых художников-модельеров и дизайнеров одежды «НаМОДнение» будет проходить 14 и 15 апреля в Мурманском областном художественном музее. Фестиваль, который организован в 19-й раз, стал ярким культурным событием в жизни Кольского Севера. В экспозиции гости музея увидят работы 21 участника из Мурманской и Архангельской областей, Республики Карелия. Будет выбрана лучшая графическая работа, победители получают дипломы и ценные призы. Итоги будут подведены 15 апреля на гала-концерте фестиваля «НаМОДнение-2018».

-примите поздравления-

8 апреля –
День сотрудников военных комиссариатов

**Уважаемые работники
и ветераны военного комиссариата!
Примите искренние поздравления
по случаю вашего
профессионального праздника!**

Военные комиссариаты были учреждены декретом Совета народных комиссаров 8 апреля 1918 года. И вот уже 100 лет они успешно решают сложные многогранные задачи по укреплению обороноспособности нашей страны.

На сегодняшний день личный состав военного комиссариата Мурманской области по Оленегорскому и Ловозерскому районам профессионально решает широкий спектр задач по обеспечению мобилизационной готовности и призыву граждан на действительную и контрактную военную службу, подготовке допризывной молодежи к службе в армии, поступлению в военные учебные заведения. Ваше ответственное отношение к делу, преданность долгу и верность традициям помогают эффективно исполнять поставленные задачи и активно вести работу по военно-патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Желаю вам крепкого здоровья и семейного благополучия, стабильности и уверенности в завтрашнем дне, удачи и оптимизма, неиссякаемой энергии и бодрости духа! Успехов во всех начинаниях на благо Отечества!

*О. Самарский,
глава города Оленегорска с подведомственной территорией.*

-к сведению-

Фонд социального страхования
Российской Федерации
информирует

Филиал №2 Государственного учреждения – Мурманского регионального отделения Фонда социального страхования Российской Федерации напоминает, что до 15 апреля 2018-го года юридические лица, являющиеся страхователями по обязательному социальному страхованию от несчастных случаев на производстве и профзаболеваний, должны подтвердить основной вид экономической деятельности, в соответствии с которым устанавливается размер страхового тарифа. Напоминаем, что установленный страхователю в соответствии с Федеральным законом от 31.12.2017 г. № 484-ФЗ «О страховых тарифах на обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний на 2018 год и на плановый период 2019 и 2020 годов» размер страхового тарифа на обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний действует в течение календарного года (с 1 января по 31 декабря включительно).

Для страхователей, сдающих отчетность с применением электронной усиленной квалифицированной подписи, подтверждение основного вида экономической деятельности производится через Портал государственных услуг.

Более подробную информацию о подтверждении основного вида экономической деятельности и работе на Портале государственных услуг вы можете узнать у специалистов Филиала №2 по телефону 8 (81555) 60-206, 60-201.

-местное время-

Мой фотовыбор51

В день выборов Президента России вся Мурманская область принимала участие в фотоконкурсе.

Оленегорцы активно присоединились к областной акции. На каждом участке фоторамка не пустовала: жители всех возрастов делали селфи, а волонтер помогал отправить фото по нужному адресу. Борьба за «лайк» началась с момента выгрузки фото на сайт. Социальные сети почти две недели пестрели репостами, хештегами. И вот день «икс» настал. 30 марта в центре культуры и досуга «Полярная звезда» глава города Олег Самарский вручил призы. Согласно условиям голосования, победитель определялся количеством «лайков».

Вот они — наши счастливыцы:

- ◆ первое место — Светлана Бахарева;
- ◆ второе место — семья Лямыных;
- ◆ третье место — Анна Ворошилова.

Призеры специальных городских призов:

- номинация «Лав стори» — Анна и Александр Егунько;
- номинация «Самая дружная семья» — семья Коростелевых.

Вопрос чемпионам: «Что вы чувствовали в заветный момент?». «Мы даже не думали, что победим. Потом как-то загорелись всей семьей. Стремление к победе объединило родственников и друзей. Голоса давались непросто, иногда приходилось звонить и просить проголосовать. Участие в конкурсе понравилось. Обязательно еще примем участие в подобных проектах», — главный призер — владелица экшен камеры Светлана Бахарева.

«Анна, рассчитывали ли вы на победу?». «Безусловно, я хотела выиграть. Причем, вопрос о покупке беговых лыж каждый год откладывался «на потом». Получилось все как нельзя лучше — долгожданный приз мой! Набор голосов шел так активно, то затихал. Пришлось понервничать. Друзья поддерживали и «лайком», и добрым словом. Это очень приятно, всем большое спасибо. Три дня волнений оправдали мои ожидания! Спасибо организаторам», — поделилась Анна Ворошилова.

«Все начиналось с банального интереса. Потом

охватил спортивный азарт. На удивление, голоса набирались очень активно, за что огромное спасибо родственникам, друзьям, знакомым и коллегам — всем, кто уделил нам свое время. Все это делалось ради наших мальчишек, которые очень рады призу», — рассказала семья Лямыных, обладатели гироскутера.

Вот что рассказали получатели городских призов. Поездка в Турцию досталась семье Коростелевых — они никогда не ездили отдыхать за пределы России. Победа в номинации «Самая дружная семья» открыла им новые горизонты. «Мне несвойственно соревноваться, — рассказывает Наталья Коростелева. — Но тут очень захотелось получить какой-нибудь приз. Моя дочь Екатерина мечтала о гироскутере. Расстроилась, когда конкурс закончился, а мы на четвертом месте. Но когда нас пригласили на награждение, приз превзошел все ожидания».

Сертификат на двадцать пять тысяч рублей на приобретение ноутбука или планшета выиграла в самой романтической номинации «Лав стори» семья Егунько: «Пару вечеров у монитора компьютера — и приз с нами. Спасибо всем! Верьте в удачу, и она будет с вами!»

Вот так быстро и активно прошел фотоконкурс. Ничего сложного: «Улыбка, щелчок фотоаппарата — и ты счастливчик!»

*Алена Новикова.
Фото автора.*



-форум-

Шаг в будущее

4 апреля в администрации города Оленегорска прошло выездное совещание Министерства экономического развития Мурманской области по вопросу корректировки Стратегии социально-экономического развития Мурманской области до 2020 года и на период до 2025 года.

Министр экономического развития Мурманской области Елена Тихонова: «Мы говорим сегодня не о деньгах, мы говорим о принципах: как будет развиваться регион, город Оленегорск. И что нам для этого нужно делать. После внесения корректив в Стратегию будет утвержден бюджет. И на основе бюджета мы сформируем государственные и муниципальные услуги в полном объеме. В документе определяются цели и задачи, приоритеты региональной государственной политики на долгосрочную перспективу. Стратегическая цель, поставленная в нашей Стратегии — обеспечение высокого качества жизни населения региона. Ее достижение характеризуется рядом показателей: развитие человеческого капитала, обеспечение комфортной и безопасной среды проживания населения, обеспечение устойчивого экономического роста, повышение эффективности государственного управления и местного самоуправления. Под них сформировано 32 задачи, и они разбиты на 95 качественных показателей. Для каждой задачи определены приоритеты региональной государственной политики. Мы завершили первый этап в 2016 году, он длился три года. Развитие экономики и социальной сферы региона происходило в непрогнозируемых при утверждении стратегии условиях. Из 95 поставленных стратегией значений, 56 были достигнуты в полном объеме или перевыполнены, 39 не достигли, при этом по 69 показателям значения улучшились или сохранились на уровне 2012 года. Таким образом, итоги первого этапа реализации Стратегии свидетельствуют о необходимости ее корректировки в части целевых ориентиров и приоритетов региональной политики, с учетом принятых за это время документов стратегического планирования федерального уровня. И самое важное — мы в стратегии должны учесть целевые ориентиры, содержащиеся в послании Президента РФ В. Путина. Каждый регион, каждый муниципалитет уникален, у любого муниципального образования есть свои сильные стороны и слабые, сдерживающие развитие. Поэтому мы пригласили сегодня всех к обсуждению этой проблематики».

О перспективах развития территории муниципально-образовательного образования город Оленегорск с подведомственной территорией докладывал глава Оленегорска Олег Самарский: «В нашем городе впервые за несколько десятилетий появилась Стратегия развития с уточнением задач, с корректировкой в сторону ухода от монозависимости от градообразующе-



го предприятия. В июне 2017 года команда развития города Оленегорска, в которую вошли представители малого и среднего бизнеса, администрации и градообразующего предприятия, защитила Стратегию развития. Обозначены направления на ближайшее десятилетие. Первая ставка — это индустриальные проекты, вторая — поддержание инфраструктуры, развитие городской среды, третья ставка — развитие событийных мероприятий, которые позволяли бы привлекать в город новые ресурсы. Четвертая ставка — развитие туризма. Мы должны смотреть в будущее, придерживаться Стратегии развития города Оленегорска и быть первыми. Создаются малые предприятия, наша задача приумножить малый и средний бизнес, помогать уже существующим предпринимателям. Оленегорск участвует в грантах поддержки малого бизнеса и предпринимательства. Сделано многое. Муниципальное унитарное предприятие «Оленегорские тепловые сети» осуществляет поддерживающие проекты по модернизации котельной: предприятие нашло силы и энергию проводить инвестиционный проект. Что касается событийных мероприятий, в городе появляются все новые и новые проекты — фестивали, эндуро, гонки на льду, мотогонки, что привлекает новые ресурсы в город. Видимы подвижки и в благоустройстве города: ремонтируются скверы, появились новые контейнерные площадки для сбора мусора, заглубленные контейнеры для сбора ТБО. Невзрачные места становятся ярче, появились новые детские игровые площадки, воркауты, новое покрытие стадиона. Произведены ремонт фасада стадиона и капитальный ремонт Дома физкультуры. Мы с вами идем уверенно вперед, наши ставки реализуются».

Подготовила Ольга Лешанова.
Фото с сайта правительства Мурманской области.

-дата-

100-летний юбилей

8 апреля в России празднуют День сотрудников военных комиссариатов.

В этот день в далеком 1918-м году Декретом Совета народных комиссаров «Об учреждении волостных, уездных, губернских и окружных комиссариатов по военным делам» были учреждены военкоматы. Датой образования военного комиссариата в нашем городе по официальным документам значится 9 июля 1982-го года. Первым военкомом назначен был Валентин Васильевич Власов. С этого момента начался отсчет времени военного комиссариата Оленегорска, который и по сей день осуществляет работу по призыву на военную службу, подготовке к ней призывников, набору на службу по контракту, воинскому учету граждан, работу с участниками войн, военными пенсионерами.

На торжественно-праздничной программе глава города Олег Самарский поздравил всех сотрудников Оленегорского военного комиссариата: «Сила страны — в ее армии! А вы — создатели ее базы, сотрудники военных комиссариатов! Примите поздравления с профессиональным праздником, в который хочется сказать вам спасибо за вклад в военную мощь страны и пожелать долголетия, крепкого здоровья, большого счастья и море простых, но таких важных жизненных радостей».

Алена Новикова.
Фото автора.



МЭРИЯ-ИНФОРМ

Цели, планы и задачи

4 апреля глава администрации города Олег Самарский рассказал о своем участии в межведомственном совете и оперативном совещании при губернаторе Мурманской области. Губернатор уделила особое внимание вопросу корректировки Стратегии социально-экономического развития Мурманской области до 2020 года и на период до 2025 года — основополагающего документа, определяющего приоритеты, цели и задачи государственного управления на уровне субъекта на долгосрочный период. Она подчеркнула, что принятие в июне прошлого года решения о корректировке Стратегии было обусловлено существенными изменениями внешних условий, влияющих на экономику Мурманской области и России в целом, а также необходимостью учета требований вступившего в силу Федерального закона «О стратегическом планировании в Российской Федерации» и целевых ориентиров, содержащихся в Послании Президента Федеральному Собранию. В работе над корректировкой Стратегии будут задействованы абсолютно все региональные исполнительные органы государственной власти. Запланировано также обсуждение предложений в ходе выездных совещаний в муниципальных образованиях и в рамках заседаний ассоциации «Совет муниципальных образований Мурманской области». В обсуждение вовлечено экспертное сообщество, общественность и предприятия региона. Согласно графику, проект откорректированной Стратегии планируется сформировать и вынести на общественное обсуждение к началу августа. Вся работа должна быть завершена до 1 января 2019 года.

Растем сразу по всем индикаторам развития

Из доклада руководителя Мурманской области Марины Ковтун: «2017 год стал успешным для Мурманской области. Общие усилия тружеников Мурманки позволили краю подняться на восьмое место в стране по итогам социально-экономического развития. Столь высокого результата мы добились впервые. Мурманская область стала одним из восьми регионов России и единственным арктическим субъектом, где наблюдался рост сразу по всем индикаторам развития экономики: инвестициям, строительству, промышленному и сельскохозяйственному производству. Промышленное производство в регионе выросло почти на 14 процентов. Выпуск продукции в металлургии и судоремонте увеличился в 1,2 раза, в добывающей промышленности на 10 процентов. Инвестиции в основной капитал и строительство выросли в 1,2 раза, объем перевалки грузов нашими портами в 1,7 раза, объем вылова водных биоресурсов на 11 процентов, сельское хозяйство показало рост более чем на 5 процентов». Самое серьезное внимание в докладе главы региона было уделено здравоохранению: «В текущем году смертность в регионе снизилась до уровня 11 человек на 1000 населения. Для сравнения, в Северо-Западном федеральном округе этот коэффициент составляет около 13. Очень важно, что смертность снижается по основным классам болезней: органов дыхания и системы кровообращения. Впервые за последние годы отмечается снижение показателя смертности от новообразований. Президент поставил цель: Россия к концу следующего десятилетия должна войти в клуб стран 80+. С начала 2000-х годов продолжительность жизни в России выросла почти на семь лет и составляет сейчас 73 года, очевидно, что этот показатель будет и дальше расти. Так как одной из самых больших проблем здравоохранения региона является дефицит врачебных кадров, особое внимание сегодня уделяется программе «Арктический доктор». По аналогии с программой «Земский доктор» она направлена на поддержку врачей, переезжающих работать в Арктическую зону России».

Защита несовершеннолетних. Наркотики — нет!

30 марта в администрации города под председательством Олега Самарского состоялось заседание межведомственной антинаркотической комиссии муниципального образования город Оленегорск с подведомственной территорией. С докладом «О наркотической ситуации в муниципальном образовании город Оленегорск с подведомственной территорией на конец I квартала 2018 года «Об административно-применительной деятельности правоохранительных органов, направленной на профилактику наркопреступности и наркопотребления, в том числе в части применения к лицам, совершившим административные правонарушения в сфере незаконного оборота наркотиков, части 2.1 статьи 4.1. КоАП РФ)» выступил старший оперуполномоченный группы по контролю за оборотом наркотиков межмуниципального отдела МВД России «Оленегорский» Р. Гаджихмедов.

Заместитель директора по воспитательной работе 4-й школы Татьяна Владыка выступила с докладом «О состоянии работы по профилактике наркопотребления, незаконного оборота наркотиков, а также раннему выявлению фактов незаконного потребления наркотических средств среди несовершеннолетних в МОУ СОШ №4».

Секретарь межведомственной антинаркотической комиссии Евгений Ковалов доложил об итогах проведения акции «Сообща, где торгуют смертью».

Ответственный секретарь комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав города Оленегорска Анна Кириллова рассказала об организационно-методической работе, диагностике, работе с родителями несовершеннолетних и работе с учащимися.

Заведующий отделением социальной реабилитации несовершеннолетних государственного областного автономного учреждения социального обслуживания населения «Оленегорский комплексный центр социального обслуживания населения» Марина Иванова выступила с докладом «О взаимодействии комплексного центра социального обслуживания с органами и субъектами профилактики в сфере профилактики правонарушений, наркопреступности и наркопотреблений»; О результатах и перспективах работы в рамках программы «Территориальная модель работы с семьей, оказавшейся в социально опасном положении».



Тренировки по эвакуации людей и тушению пожаров в зданиях с массовым пребыванием людей проводятся не реже двух раз в год.

Проверили дымом

В административно-бытовом комплексе транспортного управления «Олкона» прошли проверки соблюдения требований пожарной безопасности и тренировки по эвакуации людей.

Как показали учения, все системы пожарной сигнализации в помещении находятся в полном порядке. Они четко сработали на дым, и к зданию через несколько минут примчалась пожарная машина. Руководитель расчета выяснил, где предположительно произошло возгорание, есть ли люди на этаже. По легенде учений, роль пострадавшей выполняла диспетчер: ее кабинет как раз и находился в эпицентре задымления на первом этаже. Сотрудницу вывели из кабинета с предполагаемым использованием самоспасателя. Все, кто находился на трех верхних этажах, покинули здание по эвакуационному пути. Быстро, четко и слаженно спасатели выполнили свою часть работы, отретпировали проникновение в закрытое на ключ подсобное помещение и потушили условный пожар.

Комментируя результаты учений, заместитель командира пожарно-спасательного подразделения по охране территории «Олкона» Андрей Крутов заметил:

— В целом учения прошли нормально. Не обошлось без погрешностей, но, думаю, все дотянем на следующих тренировках. Главная задача, которая стояла перед нами, — отработать действия людей, которые оказались в здании, где начался пожар.

Специалист службы охраны труда и промышленной безопасности «Олкона» Татьяна Бегереева отметила, что работники покинули здание без паники в заданное время и собрались в условленном месте. Она оценила действия людей на «четыре» с плюсом.

Наталья Рассохина.

-кадры-

Пополнение в рядах

Исполнительный директор «Олкона» Алексей Борисов познакомил новых сотрудников комбината с компанией.

Такие встречи с работниками, которые только устроились на предприятие, стали традиционными. Новичкам рассказывают о компании «Северсталь» в целом, о структуре «Олкона». На них руководитель предприятия знакомит со стратегией и культурой компании, крупными про-

ектами на производстве, а также с правилами безопасности, возможностями профессионального развития и дополнительного обучения. Из первых рук вновь принятые сотрудники узнают о том, чем живет предприятие и какими преимуществами обладают его работники.

Особо руководитель остановился на требованиях безопасности, назвал основные очаги опасности на комбинате, напомнил, что за безопасность каждый отвечает за себя и за своего коллегу. И здесь на первом месте — требовательность к себе, неравнодушное отношение к нарушениям, которые работник видит рядом. Необходимо не оставаться безучастным к опасным факторам, быть внимательным каждую минуту не только на производстве, но и в быту.

Вопросы руководителю касались многих тем. Работники поделились мнением, как проводятся поведенческие аудиты на производстве, подчеркнули, что нередко это происходит формально. Они уточняли, что дает программа добровольного медицинского страхования, как можно воспользоваться услугами стоматолога за счет этой программы.

Наталья Рассохина.



88 человек впервые устроились на комбинат за последние 11 месяцев.

-люди «Северстали»-

Серебряный призер

Герой нашей постоянной рубрики — электрогазосварщик ручной сварки дробильно-обогащительной фабрики Николай Мещеряков. В конкурсе профессионального мастерства среди сварщиков «Олкона» и «Карельского окатыша» он занял второе место.

Родился

5 февраля 1963 года в Казахстане.

Карьера

На «Олкона», на дробильно-обогащительную фабрику, Николай пришел в 1993 году. Через два года ушел на другое предприятие. В 1998-м вернулся на комбинат.



Награды

Почетная грамота Министерства промышленности и торговли России, Почетные грамоты и Благодарственные письма «Олкона».

Увлечения

С юности играет в волейбол. Защищает честь подразделения в спартакиаде «Олкона».

Цитата

«Трудно объяснить, чем мне нравится моя профессия. Всегда было интересно работать с металлом, всегда это хорошо получалось. За годы в профессии ни разу не думал ее поменять. С нами в конкурсе участвовали студенты колледжей. Я рад, что молодежь идет в сварщики».

-назначение-

Директором дробильно-обогащительной фабрики «Олкона» назначен Сергей Бубнов. С 2013 года он занимал должность главного инженера подразделения.

Сергей Викторович работает на комбинате с 1990 года. Окончил Санкт-Петербургский государственный горный институт по специальности «Открытые горные работы». В 2013 году с отличием прошел профессиональную переподготовку в Мурманском государственном техническом университете по программе «Обогащение полезных ископаемых».

Исполнительный директор «Олкона» Алексей Борисов так прокомментировал назначение: «У Сергея Викторовича большой опыт работы на комбинате. Он знает проблемы подразделения и обладает авторитетом в коллективе. Приоритетная цель — улучшение ситуации в области безопасности труда на дробильно-обогащительной фабрике. Также среди задач, стоящих перед коллективом фабрики, — дальнейшее повышение качества продукции и стабильная работа оборудования».



-развитие-

«Резерв на мастера»

Конкурс на включение в кадровый резерв для замещения вакантной должности мастера продолжается.

Приглашаем работников «Олкона» принять в нем участие.

Квалификационные требования для участия в конкурсе:

- ◆ среднее профессиональное или высшее образование по специальности;
- ◆ стаж работы в «Олконе» не менее года;
- ◆ навыки работы на компьютере (пользователь).

Порядок проведения конкурса:

- 1 этап — формирование списков участников с 19 марта по 13 апреля 2018 года;
- 2 этап — компьютерное тестирование с 25 апреля года по 14 мая 2018 года;
- 3 этап — мотивационная встреча/анкетирование «Почему я хочу быть мастером» с 21 мая 2018 года;
- 4 этап — пробное замещение мастера на рабочем месте (дата по согласованию с руководителем).

Подать заявку на участие в конкурсе можно по телефону 5-53-98.

воскресенье 15 апреля

7

06.00, 10.00, 12.00 Новости. (16+)
06.10 «Русское поле». Х/ф. (12+)
07.50 «Смешарики. ПИН-код». (16+)
08.05 «Часовой». (12+)
08.35 «Здоровье». (16+)
09.40 «Непутевые заметки». (12+)
10.15 «Алла Пугачева. «А знаешь, все еще будет...». (12+)
11.15 «Познер». Гость - Алла Пугачева. (16+)
12.20 День рождения Аллы Пугачевой. (12+)
17.30 «Ледниковый период. Дети». (16+)
19.25 «Лучше всех!». (16+)
21.00 Воскресное «Время». (16+)
22.30 «Что? Где? Когда?». (16+)
23.50 «Перевозчик 2». Х/ф. (16+)
01.30 «Рокки 3». Х/ф. (16+)
03.15 «Модный приговор». (16+)

РОССИЯ 1

06.45 «Сам себе режиссер». (16+)
07.35, 03.35 «Смеюпанорама Е. Петросяна». (16+)
08.05 «Утренняя почта». (16+)
08.45 Местное время. (16+)
09.25 «Сто к одному». (16+)
10.10 «Когда все дома с Т. Кизяковым». (16+)
11.00 Вести. (16+)
11.25 «Смеяться разрешается». (16+)
14.15 «Смелчающие обстоятельства». Х/ф. (12+)
18.30 «Синяя птица - Последний богатырь». Сказочный сезон. (16+)
20.00 Вести недели. (16+)
22.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
00.30 «Геном Курчатова». (12+)
01.40 «Право на правду». (12+)

ИЗ

05.00, 01.15 «Дубля не будет». Х/ф. (16+)
06.55 «Центральное телевидение». (16+)
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня». (16+)
08.20 «Их нравы». (0+)
08.40 «Устами младенца». (0+)
09.25 «Едим дома». (0+)
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
11.55 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «Наш ПотребНадзор». (16+)
14.00 «У нас выигрывают!». (12+)
15.05 «Своя игра». (0+)
16.20 «Следствие вели...». (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели». (16+)
20.10 «Ты не поверишь!». (16+)
21.10 «Звезды сошлись». (16+)
23.00 «Взрывная волна». Х/ф. (16+)
03.05 «Таинственная Россия». (16+)

РОССИЯ К

06.30 «Копилка». Х/ф. (16+)
08.55 Мультфильмы. (16+)
09.40 «Обыкновенный концерт». (16+)
10.10 «Мы - грамотеи!». (16+)
10.50 «Мышеловка». Х/ф. (16+)



12.20 «Что делать?». (16+)
13.10 Диалоги о животных. (16+)
13.50 «Эффект бабочки». (16+)
14.20, 23.50 «Розовая пантера наносит ответный удар». Х/ф. (16+)
16.00 «Пешком...». Москва Цветаевой. (16+)
16.30 «Гений». (16+)
17.05 «Ближний круг Елены Камбуровой». (16+)
18.00 «Баллада о доблестном рыцаре Айвенго». Х/ф. (16+)
19.30 Новости культуры. (16+)
20.10 «Романтика романа». (16+)
21.05 «Белая студия». (16+)
21.50 «Архивные тайны». (16+)
22.20 Концерт Монтсеррат Кабалье в Мюнхене. (16+)
01.30 М/ф для взрослых. (16+)
02.00 Профилактика. (16+)

ИЗ

07.00 Документальные фильмы из коллекции «ТВ-21». (16+)
08.30 Телегазета ТВ-21(12+)
09.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
10.05 Мегамозг. (0+)
11.55 Медальон. (16+)
13.40 Перси Джексон и похититель молний. (12+)
16.00 Телегазета ТВ-21(12+)
16.30 Шоу «Уральских пельменей». (12+)
16.40 Безумный Макс. Дорога ярости. (16+)
19.00 Пит и его дракон. (6+)
21.00 Отряд самоубийц. (16+)
23.25 Дневной дозор. (12+)

РЕН

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
07.20 «Личная жизнь следователя Савельева». (16+)



23.00 «Добров в эфире». (16+)
00.00 «Соль». (16+)
01.40 «Военная тайна». (16+)

ТНТ

07.00, 08.00, 08.30 «ТНТ. Best». (16+)
07.30 «Агенты 003». (16+)
09.00 «Дом-2. Lite». (16+)
10.00 «Дом-2. Остров любви». (16+)
11.00 «Перезагрузка». (16+)
12.00 «Большой завтрак». (16+)
12.30 «Песни». (16+)
14.30 «СашаТаня». (16+)
15.00 «Женщины против мужчин. Крымские каникулы». Х/ф. (16+)
17.00 «Любовь с ограничениями». Х/ф. (16+)
19.00, 19.30 «Комеди Клаб». (16+)
20.00 «Холостяк». (16+)
22.00, 22.30 «Комик в городе». (16+)
23.00 «Дом-2. Город любви». (16+)
00.00 «Дом-2. После заката». (16+)
01.00 «Такое кино!». (16+)
01.30 «Поцелуй навзлет». Х/ф. (16+)

ИЗ

06.00, 04.45 «100 великих». (16+)
06.30 «Телескоп Хаббл 3D». Д/ф. (0+)
07.20 Мультфильмы. (0+)
09.30 Улетное видео по-русски (16+)
10.30 «Разрушители мифов». (16+)
11.30, 03.00 «Новый агент МакГайвер». (16+)
15.00 «Викинг - 2». (16+)
00.00 «Криминальное чтиво». Х/ф. (18+)



05.00 «Лига 8Файт». (16+)

МАТЧ!

06.30 Все на Матч! События недели. (12+)
07.10 Футбол. Чемпионат Испании. «Барселона» - «Валенсия». (0+)
09.00 Формула-1. Гран-при Китая. Прямая трансляция. (16+)
11.15, 13.00 Новости. (16+)
11.25 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. «Крепость Грозная». Туринг. Прямая трансляция. (16+)
12.30 «Автоинспекция». (12+)
13.10 «Вэлкам ту Раша». (12+)
13.40 Росгосстрах ЧРФ. «Урал» - «Спартак». Прямая трансляция. (16+)
16.05, 23.40 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты. (16+)
16.25 Росгосстрах ЧРФ. «Уфа» - ЦСКА. Прямая трансляция. (16+)
18.25, 20.55 После футбола с Георгием Черданцевым. (16+)
18.55 Футбол. Чемпионат Италии. «Ювентус» - «Сампдория». Прямая трансляция. (16+)
21.40 Футбол. Чемпионат Италии. «Лацио» - «Рома». Прямая трансляция. (16+)
00.20 «Парень из кальция». Х/ф. (16+)
02.00 Футбол. Чемпионат Франции. ПСЖ - «Монако». (0+)
04.00 Формула-1. Гран-при Китая. (0+)

5

05.00 Мультфильмы. (0+)
09.00 «Известия. Главное». (16+)
10.00 «Истории из будущего». (0+)
10.50 «Моя правда. И. Понаровская». Д/ф. (12+)
11.50 «Последний шанс». Х/ф. (16+)
13.40 «Убойная сила. Аномальная зона». (16+)
14.40 «Убойная сила. Братство по оружию». (16+)
15.40 «Убойная сила. Овертайм». (16+)
16.35 «Убойная сила. Благие намерения». (16+)
17.35 «Убойная сила. Право на защиту». (16+)
18.30 «Убойная сила. Царь зверей». (16+)
19.30 «Убойная сила. Выгодный жених». (16+)
20.35 «Убойная сила. Казачий разъезд». (16+)
21.35 «Убойная сила. Ставки сделаны». (16+)
22.40 «Убойная сила. Контрольная закупка». (16+)
23.35, 00.35, 01.25, 02.20 «Спеццы». (16+)
03.15, 04.05 «Опера. Хроники убойного отдела». «Сафари для покойника». (16+)

U

06.00 «Человек родился». Х/ф. (12+)
07.55 «Фактор жизни». (12+)
08.25 «Петровка, 38». (16+)
08.35 «Мой любимый призрак». Х/ф. (12+)
10.35 «Орские ягоды» советской эстрады. Д/ф. (12+)
11.30, 00.05 События. (16+)
11.45 «Выстрел в спину». Х/ф. (12+)
13.35 «Смех с доставкой на дом». (12+)
14.30 Московская неделя. (16+)
15.00 «Дикие деньги. Потрошители звезд». (16+)
15.55 «Прощание. Жанна Фриске». (16+)
16.45 «90-е. Сладкие мальчики». (16+)
17.35 «Вероника не хочет умирать». Х/ф. (12+)
21.10, 00.20 «Темные лабиринты прошлого». Х/ф. (16+)
01.20 «Умник». (16+)
05.10 Без обмана. (16+)

ИЗ

06.30, 06.00 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+)
07.30, 18.00, 23.30, 05.55 «6 кадров». (16+)
07.40 «Жажда мести». Х/ф. (16+)
10.30 «Я - Ангина!». Х/ф. (16+)
14.15 «Совсем другая жизнь». Х/ф. (16+)
19.00 «Великолепный век». (16+)
00.30 «Дом, в котором я живу». Х/ф. (16+)
02.30 «Взрослые дети». Х/ф. (16+)
03.55 «Проводница». (16+)


O

05.05, 11.45, 19.40 «Моя история». Виктор Сухо-руков (12+)
05.45, 01.45 Концерт «Во Тамани пир горой». (12+)
07.20 «За дело!». (12+)
08.15 «Фигура речи». (12+)
08.40 «В огне брода нет». Х/ф. (12+)
10.10 «Высота. МГУ в Китае». Д/ф. (12+)
10.55 «Большая история». «Код». Д/ф. (12+)
11.15, 18.30 «Вспомнить все». (12+)
12.30 «Гамбургский счет». (12+)
13.00, 15.00 Новости (16+)
13.05, 15.05 «Веревка из песка». (12+)
16.40, 03.15 «Игра всерьез». Х/ф. (12+)
19.00, 00.15 «ОТражение недели». (16+)
20.20 «Сделка». Х/ф. (12+)
22.10 «Желание любви». Х/ф. (12+)
01.00 «Календарь». (12+)

уголок
потребителя

▼ - самая низкая цена

△ - самая высокая цена

	ДИКСИ	7-Я СЕМЬЯ	ПЯТЕРОЧКА	МАГНИТ	ЕВРОРОС
					
Кулич 400 г	169.99	199.00	218.99 △	144.30 ▼	165.80
Кулич 450 г	140.00	199.00 △	139.00	—	100.99 ▼
Кулич 100 г	59.99	59.00 ▼	59.99	69.90 △	59.99
Кулич 250 г	—	149.99 △	148.99	135.50	69.99 ▼
Дрожжи 11 г	8.50 ▼	—	8.67	—	11.99 △
Мука 2 кг	49.99 ▼	84.00	49.99 ▼	49.99 ▼	84.99 △
Яйцо куриное 1С	52.00	54.90	52.99	48.90 ▼	69.99 △
Яйцо куриное С0	55.00	79.90 △	54.99	53.80 ▼	70.00
Колбаса докторская 400 г	169.00 ▼	220.00 △	169.00 ▼	182.60	219.99
Колбаса молочная 400 г	190.00 ▼	205.00	219.00 △	199.00	199.99
Сахар 900 г	28.50 ▼	32.90	31.79	34.50 △	29.99

информация
для населения

В Многофункциональном центре города Оленегорска открылся новый пункт сбора отработанных батареек

Одна пальчиковая батарейка, выброшенная в мусорное ведро, загрязняет тяжелыми металлами около 20 квадратных метров земли, а в лесной зоне это территория произрастания двух деревьев и всего живого, что обитает на прилегающем участке. Попадая на свалку, металлический корпус батарейки корродирует и разрушается, тем самым тяжелые металлы и их соли высвобождаются и проникают не просто в землю, а и в подземные водные источники.

Призываем всех участвовать в сборе отработанных батареек, тем более, что место сбора находится в центре города. Все вместе мы сможем улучшить экологическую ситуацию в родном Оленегорске, где мы все живем!

МАУ «МФЦ»
(«Мои документы»)
г. Оленегорск, пр. Ленинградский, д. 5
Справки по телефону
8 (81552) 54-660



-наше интервью-

Накануне Светлой Пасхи

О самом светлом и самом главном празднике для любого православного и о том, как его встречать, нам рассказывает настоятель православного прихода церкви преподобного Димитрия Прилуцкого иерей Василий Баур.



— Отец Василий, наступает Пасха, и вопрос, который задают себе многие люди: как провести этот день благочестиво? Как прожить его в соответствии с традицией?

— Самое главное — прийти в храм на ночное Пасхальное богослужение и причаститься святых Христовых Тайн, это самый лучший способ встретить Пасху. Также нужно помнить, что Пасха — это не сам день праздника, а как минимум целая неделя — Светлая седмица. В эти дни нельзя грустить, ходить хмурым и ругаться с ближними. Старайтесь радоваться, угощать других, приглашать их к себе в гости, посещать страждущих. Одним словом, все то, что приносит радость твоему ближнему, а значит, и тебе.

— Пасха — самый радостный день в жизни христианина. Но что означает слово «Пасха»?

— Слово «Пасха» имеет несколько значений. В первую очередь — это великий христианский Праздник Воскресения Христова. В этот день мы вспоминаем о главном событии в истории человечества — Воскресении из мертвых Спасителя.

Светлое Христово Воскресение называется Пасхой, потому что события Страстной седмицы — предательство Иуды, взятие Христа под стражу, суд над Ним и распятие — произошли накануне еврейской Пасхи, Воскресение Христово — в ночь на Пасху. Еврейское слово «Пасха» («Песах») переводится как «проходить мимо», «избавление». Иудейская Пасха посвящена исходу израильтян из Египта и освобождению их от рабства у египтян (эти события описаны в Ветхом Завете). Исход в Землю Обетованную (то есть обещанную евреям Богом) стал прообразом того, что, через страдания на Кресте и смерть, Христос избавил человечество от рабства греху и восстановил разорванную связь человечества с Богом.

— С детства для многих праздник Пасхи ассоциируется с куличами и крашенками, которые люди берут с собой в храм для освящения. Зачем это делается?

— На Пасху мы приносим в храм продукты. Освящение не только продуктов, но и других материальных вещей, окружающих христианина, — это древняя традиция. Освящая что-то, мы посвящаем это Богу, просим на это Божие благословение.

О пасхальном куличе следует сказать отдельно. Пасхальный кулич — это церковно-обрядовая пища.

Нам, христианам, следует причащаться в день Пасхи. Так как по разным причинам причащаются далеко не все, поэтому в день Пасхи и накануне освящаются особые приношения, чтобы их вкушение напоминало о причастии истинной Пасхи Христовой и соединяло всех верных в Иисусе Христе.

— А если человек не постился? Может он участвовать в Пасхе Христовой?

— Конечно, может, так как Христов Воскрес для всех, вне зависимости, постился он или нет.

— На Пасху принято биться яйцами. Есть ли какой-то церковный смысл в этом ритуале? Откуда пошел обычай красить яйца?

— Обычай разбить яйцо на Пасху впервые появился при византийском дворе Константина Великого и его матери святой Елены. Яйцо с древних времен символизирует обновление жизни, а красный цвет — это цвет жизни и радости. Некоторые люди считают, что яйца окрашены в красный цвет в память о крови Христа, которая была пролита за нас, то есть, символизирует не жизнь, а смерть. Разбивая яйцо, мы помогаем жизни (яйцу) победить смерть (разбить оболочку красной скорлупы) — вот одно из объяснений, зачем бьют яйца на Пасху. Что касается покраски яиц, то есть предание, как Мария Магдалина пришла к императору Тиберию и благовестила ему о воскресении Христа. Так как императору нужно было принести дар, а денег у Марии не было, то она принесла с собой яйцо. Тибериус услышал слова о воскресении мертвого, усмехнулся и сказал: «Это так же невозможно, как если бы белое яйцо в твоей руке стало красным». И на его глазах произошло это чудо. В память об этом событии и в напоминание того, что мертвые однажды воскреснут, православные христиане красят яйца.

— Приходится слышать: мол, я хоть и в церковь не хожу, но у меня есть Бог в душе. Можно ли быть верующим и не ходить в храм?

— Конечно, можно быть верующим и не ходить в храм. Важно понимать, что Господь не просто так оставил нам покаяние, евхаристию (причастие) и другие таинства. Замечательно, если у человека есть возможность и желание молиться, изучать духовную литературу, общаться с Богом в своих мыслях у себя дома. Но для самого главного — причастия Тела и Крови Христа — надо идти в храм на литургию, и это не людьми придумано, это зов Самого Христа — подробно об этом изложено в Евангелии от Иоанна.

— Какие мероприятия готовятся к празднованию светлого дня Пасхи?

— В этом году к празднику Пасхи мы решили приобщить детей и подростков нашего города. Ребята и их учителя приняли участие в украшении храма к празднику. Заранее установленные в храме искусственные деревья ребята украсят яйцами, которые они сами декорировали. Также, по сложившейся традиции, воспитанники воскресной школы «Жарптица» 8 апреля в 12 часов покажут театрализованное представление в Центре культуры и досуга «Полярная звезда».

— Нужно ли рассказывать о Пасхе и предшествующих ей событиях детям? Как сделать этот рассказ доступным?

— Объяснять тут едва ли что-то нужно, важно постепенно, с благоговением, приоткрывать тайну нашего спасения. Приоткрывая эту тайну, можно донести основы христианства ребенку, который еще далек от каких-то богословских тем. Маленький ребенок в силу возраста и отсутствия жизненного опыта интуитивно осознает, что смерти не существует, и все мы вечны. Задача родителей правильно рассказать о бессмертии души, основываясь на духовной литературе.

Беседовала Ольга Лешанова.
Фото автора.

Христос Воскресе!

Дорогие братья и сестры, поздравляю вас со светлым и великим праздником Пасхи Христовой! Хочу пожелать от всего сердца, чтобы эта радость о Воскресшем Господе всегда горела в ваших сердцах! Ведь с этим светом веры легче переносить страдания и скорби. Пусть радость о Воскресшем Спасителе оберегает вас от уныния и отчаяния в минуты скорбей, жизненных тягот, в дни несения нами жизненного креста. Верю, что эта радость будет источником добра и счастья. Пусть эта духовная Пасхальная благодать озарит ваши сердца и души! Поздравляю вас с Великой и Святой Пасхой!



Иерей Василий Баур,
настоятель прихода церкви преподобного
Димитрия Прилуцкого.

-пасхальный рецепт-

Сочный творожный кулич

Если вы раньше не готовили пасхальный кулич, потому что он у вас получался: сухой, слишком сладкий, слишком пресный, и вообще если вы считали, что кулич слишком сложно готовится, то вот вам рецепт Сочного творожного кулича! Название говорит само за себя: попробовать нужно хотя бы раз — возможно, именно этот рецепт будет записан в вашу тетрадку «самых удачных рецептов».

Ингредиенты:

Для опары: молоко 1/4 ст., мука 1 ст.л., сахар 1 ч.л., дрожжи свежие 20 г (или 8 г сухих дрожжей)

Для теста: творог 250 г, сливочное масло 50 г, яйца 2 шт., желток 1 шт., сахар 2/3 ст., соль 2/3 ч. л., ванильный сахар 10 г, мука 2 ст., цукаты, изюм, сухофрукты по вкусу

Для украшения: сахарная глазурь, цукаты, орехи, кондитерские посыпки



Готовим сначала опару. Молоко подогреть до температуры примерно 37-40 градусов, растворить в нем сахар, дрожжи, добавить муку, перемешать. Накрыть миску пищевой пленкой и поставить в теплое место на примерно 15 мин. (дрожжи должны подняться пузырячатой шапочкой).

Тесто для куличей замешать в стационарном миксере. Можно замешивать тесто и вручную деревянной ложкой, но тогда придется постараться, потому что тесто получается очень вязкое. В чашу миксера кладем 2 яйца, желток и сахар и насадкой «венчик» хорошо взбиваем минуты 3-4. Должна получиться белая пушистая масса. В яичную смесь через сито перетереть творог (творог брать не слишком сухой, но и не мягкий, а средней пастообразной консистенции), влить растопленное сливочное масло, добавить соль и ванильный сахар. Меняем насадку на «весло» и смешиваем массу до однородности. Важно очень хорошо перемешивать ингредиенты. Добавить подошедшую опару и снова хорошо перемешать. Просеять в смесь муку и цукаты и снова все хорошо перемешать. В итоге получается липкое, не слишком густое, но и нежидкое, очень вязкое тесто. Обычно уходит полных 2 ст. муки.

Готовим формы для куличей. Если это не одноразовые бумажные, а металлические, то смазываем их маслом. Выкладываем тесто на 1/2 высоты формы, накрываем сверху пленкой и ставим в теплое место. Тесто должно подняться минимум в 2 раза. Может уйти на это от 1,5 до 3 часов, зависит от дрожжей и от условий расстойки.

Выпечка куличей. Духовку предварительно нагреть до 200 градусов. Ставим формы с подошедшими куличами в духовку на 10 мин. Затем температуру снижаем до 180 градусов и выпекаем еще 30-60 мин. Время выпечки зависит от размера формы. Через 30 мин. начать проверять куличи на готовность тестом на сухую лучину. Если лучинка выходит из кулича сухая — кулич готов! Важно не пересушить куличи. Если верхушка уже хорошо зарумянилась, а кулич еще не пропекся — накрываем верхушку фольгой.

Когда кулич готов, вытаскиваем, остужаем и украшаем по желанию.

-7 апреля – Всемирный день здоровья-

Как жить долго и сберечь здоровье

Давайте разберемся в том, какие причины приводят к смерти людей. А также попробуем найти способы, которые помогут нам продлить свою жизнь.

Самым главным и страшным «убийцей» людей является такое заболевание, как атеросклероз. Смертность от атеросклероза составляет свыше 50% от всех смертей. То есть половина людей на земном шаре умирают от того или иного проявления атеросклероза сосудов. Это могут быть инфаркт, инсульт, полная непроходимость сосудов нижних конечностей, с вытекающей гангреной, ампутацией и смертью. Страшно? Да. Потому что шансы на то, что этого можно избежать — 50/50. Но есть и хорошая новость. За короткое время возможно полностью избавиться от атеросклеротических сосудистых отложений, тем самым в два раза сократив риск смерти от данного заболевания. Но об этом чуть ниже.

Вторым страшным заболеванием, уносящим почти четверть населения Земли, является рак во всех своих проявлениях. Ежегодно от 24 до 26% людей умирают от рака. И, хотя смертность от рака ниже, чем смертность от атеросклероза, тем не менее, это заболевание намного страшнее. Прежде всего тем, что на данный момент времени не придумано лекарства, которое гарантированно помогает излечиться от онкологии. Есть мнение, что сильная иммунная система помогает организму на начальном этапе выявить и уничтожить зарождающиеся раковые клетки. Но если раковые клетки начали свой рост, то сам организм уже не способен с ними справиться. С большим или меньшим успехом помогает химиотерапия, если

удается найти подходящее организму человека лекарство. Кроме того, на распространение онкологических заболеваний сильное влияние оказывает и плохая экология, и наследственность, то есть то, с чем почти ничего поделать нельзя.

Третьим серьезным заболеванием, уносящим жизни людей, является сахарный диабет. Недавняя статистика говорила о 18% смертности по причине этого заболевания.

Сахарный диабет бывает двух основных типов: I и II. При первом типе сахарного диабета бета-клетки поджелудочной железы перестают вырабатывать инсулин, а при диабете II типа поджелудочная железа еще способна работать, однако, в основном из-за неправильного питания и повышенной массы тела, в крови человека постоянно высокий уровень сахара в крови. Если с I типом сахарного диабета почти ничего нельзя поделать (он, кстати, чаще всего развивается у детей и людей до 30 лет), то при сахарном диабете II типа переход на правильное питание способен привести сахар в крови к норме.

Если сложить все полученные цифры, то получается, что около 95% смертей приходится на всего лишь три заболевания: атеросклероз, рак и сахарный диабет. На остальные заболевания, несчастные случаи, дорожно-транспортные происшествия (ДТП) приходится лишь около 5% смертей.

Если есть возможность избежать ате-



росклероза (а эта возможность описана в этой статье) и сахарного диабета II типа, то человек, решивший на это, почти на 70% снижает риск преждевременной смерти.

Как продлить свою жизнь?

Абстрагируясь от рака, с которым мы почти ничего не можем поделать на сегодняшний день, достаточно лишь заняться несложными физическими упражнениями, которые будут приводить к выделению порции гормонов в кровь. Даже обычные приседания в статодинамическом режиме 1 раз в неделю за 3-4 месяца способны полностью очистить сосуды от атеросклеротических бляшек. Таким образом, мы прогоним прочь атеросклероз.

Начав правильно питаться, а это означает лишь 3-4 полноценных приема пищи в день, поменьше сладкого и быстрых угле-

водов (сахар, белый хлеб, конфеты, булочки и т.п.), побольше медленных углеводов и клетчатки, мы существенно снизим уровень сахара в крови. А если есть избыточный вес, то просто-напросто урезав калорийность и включив в ежедневный распорядок дня обыкновенную ходьбу, мы существенно сбросим лишний вес, попутно приведя себя в отличную форму. Таким образом, мы максимально понизим вероятность развития сахарного диабета.

Помните: здоровые сосуды, отсутствие лишнего веса и правильное питание способны на 70% снизить риск преждевременной смерти! И сделать это совсем несложно. Начинать свой путь к долголетию прямо сейчас!

М. Торопов,
заведующий городской поликлиникой.

-наш опрос-

С чего начинается здоровье?



Оксана Скворцова, детский невролог ЦГБ Оленегорска:

— Здоровье, а точнее здоровый настрой на жизнь, начинается с вечера. Вечером нужно подготовить себя к хорошему сну. Старайтесь, чтобы ваш сон длился в среднем 7-8 часов, а засыпать нужно не позднее 22 часов. Спать нужно на удобной физиологической кровати, на хорошей подушке, исключить изгибы позвоночника и завороты головы. Обязательно с открытой форточкой — в спальне должен быть свежий воздух. Следующий этап начинается утром, когда мы пробуждаемся. Еще лежа в кровати, приятно потянитесь, улыбнитесь и осознайте простые вещи: вы себя любите и вам приятны те люди, которые находятся в вашем доме; вы встаете и идете на работу делать хорошее и полезное для окружающего мира, а не преодолевать напряжение и раздавать его другим людям. Включите хорошую спортивную музыку и выполните комплекс утренних упражнений на растяжку — 7 минут достаточно. Таким образом, вы поднимете температуру тела, улучшите кровоток, давление и настроение. Далее — завтрак и душ. И, желательно, обойтись без кофе. Ну и самое главное: поцеловать всех домочадцев и пожелать им доброго дня! Утро также хорошо начнется, если вы распланируете его с вечера, чтобы никуда не опаздывать.

Здоровье и здоровую жизнь нельзя определить одним днем. Чтобы сформировать полезные привычки, необходимо 7-10 дней. В эти привычки, помимо полноценного сна и хорошего настроения, должны быть включены ежедневные физические нагрузки, ведь мы рождены двигаться, — без движения в наших телах развиваются застойные и ишемические явления, мы более интенсивно стареем. Большое влияние на здоровье имеет наш круг общения. Если окружение психологически здоровое, если в общении присутствуют шутки, моральная поддержка, это тоже дает большие плюсы. Очень важно правильно питаться. Ну, и вес человека играет огромную роль: его излишек приводит к массе хронических заболеваний. И если что-то заболело, не уходите в состояние болезни с головой, тогда в скором времени вы можете рассчитывать на полное выздоровление.

Николай Морской, садовод:

— Думаю, здоровье начинается с доброго отношения к жизни и окружающим людям. Проработал всю жизнь на дробильно-обогатительной фабрике Оленегорского ГОКа, а когда вышел на пенсию, не смог без работы: стал председателем ТСЖ и занимался вопросами жилищно-коммунального хозяйства. Люблю делать дела на совесть, качественно и эффективно, и это приносит удовольствие и позитив. Стараюсь помогать всем, кто просит помощи или совета. Но это только одна сторона медали.

Чтобы быть здоровым и оставаться таким на долгое время, я считаю, необходимо жить активно. Длительное пребывание на свежем воздухе, ежедневная физическая нагрузка — вот что может помочь быть всегда в форме. Каждый день в любое время года и любую погоду я хожу. Иду на свой садовый участок каждый день пешком — туда и обратно. И работа на огороде, конечно, тоже дает заряд энергии. Очень люблю выращивать цветы, зелень, клубнику. Наша северная природа хоть и сурова, но если с ней найти общий язык, исключить вредные привычки, быть доброжелательным, то она откроется вам в новом качестве: это чистейший воздух, красивые леса, горы, много озер. И все это в шаговой доступности. Можно и на лыжах, и на велосипеде кататься. И огородом заниматься, и по грибы и ягоды ходить. Ну и еще, конечно, не забывать про умственную активность. Повышать уровень своих знаний, побольше читать, участвовать в жизни города — это тоже можно делать в любом возрасте.



Елена Фурсова, чемпионка России по зимнему плаванию:

— Здоровье начинается с радости. С радости общения, радости новых открытий окружающего мира, ощущений, которыми хочется поделиться со всеми.

Я, например, в далеком прошлом очень серьезно занималась плаванием и выросла до кандидата в мастера спорта. Теперь, когда я уже трижды бабушка, мои детские и юношеские спортивные увлечения помогли мне обрести вторую молодость в новом хобби — зимнем плавании. Благодаря этому задорному виду спорта, я не только помолодела, но и обрела множество друзей по всему миру, сама этот мир с удовольствием посматрела, участвуя во всевозможных соревнованиях от городского до мирового уровня. В пенсионном возрасте я смогла добиться того, о чем в юности могла только мечтать: стать чемпионкой России и призером чемпионата мира.

А еще огромный заряд здоровья, положительных эмоций и впечатлений дает мне туризм! Наша северная природа просто уникальна! Какое счастье стоять на вершине горы, или любоваться таинственным Сейдом, или исследовать ледяную пещеру в нетающих снежниках ловозерских тундр...

Физкультура в любых ее проявлениях, гармония с окружающим миром и нежелание стареть — вот все, что нужно, чтобы сохранить свое здоровье как можно дольше.

Римма Амахина, инструктор ФСО МУС «Учебно-спортивный центр»:

— Для меня здоровье начинается с плавания. И многие годы я поддерживаю свое здоровье плаванием. Сколько себя помню, моя жизнь всегда была связана со спортом. Но остановила свой выбор на плавании, благодаря хорошему человеку и замечательному тренеру. Детство прошло в Североморске, училась плавать у заслуженного тренера Валентины Ртищевой, она и привила любовь к этому виду спорта. А теперь и вся моя трудовая деятельность связана с обучением плаванию подрастающего поколения. Многие тысячи девочек и мальчишек разлетелись по всей стране, продолжают заниматься в воде проявляться в любом возрасте. Дети, занимаясь плаванием, значительно опережают в росте и уровне физического развития своих сверстников. Систематические занятия прекрасно развивают все группы мышц. Плавание является очень эффективным средством закаливания, оказывает положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную системы. Водная среда тонизирует нервную систему человека, дисциплинирует, что в свою очередь помогает легче переносить различные стрессовые ситуации, в которые мы время от времени попадаем. Плавание способствует продлению активной жизни, являясь мощным источником положительных эмоций. Ждем вас в нашем бассейне, где вы получите много приятных минут здоровья, бодрости и хорошего настроения!



Итак, подведем итог: питание, физические упражнения, здоровый сон, настрой на позитив, социум. Доверяйте окружающему миру. Ищите в любых жизненных ситуациях положительные моменты. Будьте здоровы!

ООО "Клементина-ломбард"
ЛОМБАРД

Кредиты под залог изделий из золота

Скупка

Обмен

Ул. Строительная, 43
Тел. 5-07-84, (921) 038-28-73

Быстро, выгодно, удобно!

ООО «Армада51»
Куплю газовые баллоны
9673450358

Требуется персонал?
Размещайте объявление в «ЗР» и ждите звонков от соискателей!
58-548

В магазине строительных материалов «Мастер» открыта вакансия заведующей.
Резюме отправлять по адресу:
[novostroimonch@mail.ru/](mailto:novostroimonch@mail.ru)
+7-921-039-31-01, /815-36/58-123

-болельщикам-

6-7 апреля в Ледовом дворце спорта состоятся игры за 5-7 места Первенство Мурманской области по хоккею среди юношей 2007-2008 г.р. сезона 2017-2018 гг. «ДЮСШ № 6» Мурманск – «ДЮСШ» Кировск; «КСШОР-2008» Мурманск – «ДЮСШ» Кировск. Начало: 6 апреля — 11.00; 7 апреля — 12.30.

8 апреля в Ледовом дворце спорта состоится ледовое шоу «Бременские музыканты на льду». Начало: 16.00.

По информации МУС «УСЦ».

Нужно срочно продать недвижимость?
Разместите объявление в «ЗР» и ждите звонков от покупателей!
58-548

Потерялся питомец?
Дайте объявление в «ЗР», расширьте круг поиска домашнего любимца!
58-548

Вниманию населения!

Администрация города информирует о том, что в период с **9 по 13 апреля 2018-го года** на элементе войскового стрельбища войсковой части 36097 будут проводиться практические занятия с боевой стрельбой из стрелкового оружия.

Убедительная просьба к жителям Оленегорска, в целях предотвращения несчастных случаев, связанных с несанкционированным нахождением на территории элемента войскового стрельбища в период проведения стрельб, не находиться в этот период на территории, прилегающей к аэродрому Оленья.

Отдел безопасности администрации г. Оленегорска.

Летняя оздоровительная кампания 2018 года

С **11 апреля 2018-го года** комитет по образованию администрации города Оленегорска начинает прием заявлений от родителей (законных представителей) на выделение путевок в детские оздоровительные лагеря, расположенные на территории Мурманской области и за ее пределами, для детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет на летний период.

Прием заявлений осуществляется по адресу:
ул. Мира, д. 38, каб. № 5.

Часы приема: с 09:00 до 17:00;
перерыв: с 12:45 до 14:00;

выходной: суббота, воскресенье.
Телефон: 8 (81552) 57-459.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
по старым ценам от 5000 до 30000 руб.
СДАЙ СТАРЫЙ АППАРАТ - получи СКИДКУ до 2000 руб.*

РАССРОЧКА до 6 месяцев. ** ВЫЗОВ СПЕЦИАЛИСТА тел. 8-912-85-25-719

АППАРАТЫ с КОМПЬЮТЕРНОЙ НАСТРОЙКОЙ.
ВНУТРИУШНЫЕ АППАРАТЫ.

12 апреля с 12.00 до 13.00
Центральная Библиотека,
ул. Бардина, 25 (Оленегорск)

Имеется противозлосказания. Прокс-бульваритесь со специалистом

*Подробности уточняйте у продавца или по телефону. **Рассрочку предоставляет ИП Шапкинова С.Р.

Квартирные переезды (от двери до двери)
Область, Россия, Беларусия

Профессиональная укладка вещей, опытные грузчики (укладка, погрузка, разгрузка, разборка вещей)

Полный пакет документов на оплату переезжающим с Севера (пенсионеры, бюджетники, военнослужащие)

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ОСМОТР ОБЯЗАТЕЛЕН.

Реклама **8-921-665-40-38**

-ВИЗИТ-

Гости из Поднебесной

Туристы из Китайской Народной Республики совсем недавно посещали Оленегорск. Мы писали об этом в одном из наших мартовских выпусков. И вот, 5 апреля, они снова у нас.

Их двое — Трейси и Лорен. Но теперь у них есть сформированное мнение о нашем регионе и городе. Есть и конкретные предложения. Лорен — молодая образованная девушка, проект-менеджер. Второй раз приехать в наш город ее подтолкнул неподдельный интерес к северной природе, природным явлениям, которые ее соотечественники не могут даже представить, пока не увидят воочию — полярная ночь, северное сияние, необычайно белый перламутровый бесконечный снег. Трейси — предприниматель, владелица небольшого бизнеса. Китайки подготовили красочный проект о своей родине — Шанхае. Им предложили выступить на состоявшемся в администрации города выездном совещании министерства экономического развития Мурманской области 4 апреля. Они рассказали не только об инфраструктуре своего города, организации туристического потока в Китае, но и показали нам наши же возможности, недочеты и недоработки в сфере туризма, который в Оленегорске пока еще только зарождается. Интересно было узнать, что их привлекает в нашем городе. Но об этом чуть позже.

Не могу не рассказать, как их приняли оленегорцы. Радужие коллектива и воспитанников детского сада «Олененок» под руководством Галины Якуничевой очень впечатлило Лорен в феврале. И сейчас она первым делом посетила полюбившихся малышей. Привезла им подарки — мягких китайских панд. Дети ждали гостей. Подготовили им несколько песен, в том числе и на английском языке. И снова на фотографиях — российский и китайский флаги, аккуратно нарисованные детворой, облепившей со всех сторон диковинных гостей.

Посетили гости городскую художественную школу. Они были поражены, что в России существует муниципальная школа искусств — у них на родине научиться рисовать, да еще и освоить такой спектр прикладного искусства и ремесел, можно только в частных платных школах. Елена Шагалина и Галина Рогова провели для гостей мастер-класс росписи пасхальных яиц — Лорен и Трейси увезут с собой символы христианского праздника с изображением оленей, которых сами нарисовали, конечно, не без помощи мастеров. Стоит отметить, что Галина Якуничева, многие работники «Олененка», Елена Шагалина хорошо владеют английским



языком, это облегчает общение и вызывает гордость за наших земляков.

Также китайки побывали в гостях у Ольги Веселовой — мастера по изготовлению очаровательных игрушек. Агродеревня «Олений берег» снова удивила и согрела обаянием своих четвероногих обитателей, ароматным чаем и радушием хозяйки — Татьяны Ефремовой. И огромное спасибо Ивану Лебедеву, который терпеливо учил гостей кататься на коньках на ледовой арене — они никогда раньше этого не делали.

Шанхай — город с двадцатимиллионным населением, высококоразвитой экономикой, нескончаемым потоком туристов. В этом городе есть все и даже больше. Так чем же все-таки привлекает китайских туристов Север? А теперь еще и наш маленький город?

Лорен: «Таких жизнерадостных и приветливых людей, как у вас, мы не встречали ни в одной стране. Ваша кухня очень самобытная, еда — брусника, картошка, рыба, уха — это очень вкусно. Воздух чистый, а снег белоснежный. Люди, живущие в Китае, никогда не видели снега. Нам проще и дешевле поехать в Японию — там снег есть, но он не такой, как здесь. Здесь снег настоящий. Еще очень удивило, что в вашем городе много мастеров и ремесленников, которые делают игрушки, поделки своими руками. Китайцы очень любят хендмейд».

Трейси: «Меня покорили ваши женщины — они очень красивые, очень самостоятельные и очень независимые. Несмотря на трудности, которые, возможно, бывают в их жизни, они улыбаются и идут вперед. Мне хочется вернуться сюда еще. И еще раз посетить русскую баню — это фантастика».

Дальше девушек ждут Хибины и Териберка. От нас они уезжают с очаровательными подарками — мягкими игрушками, сделанными руками оленегорских мастериц, и картинами Елены Шагалиной.

Ну а мы ждем их летом — ведь они очень хотят увидеть полярный день — «...это когда всю ночь светло?».

Наш корр.



заполярная руда № 14 (4742) Цена договорная
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
Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикаций. При использовании материалов ссылка на газету «Заполярная руда» обязательна.

Главный редактор Нитченко Н.С.
Компьютерная верстка в редакции газеты «Заполярная руда»
Подпись в печать - 9.00 (по графику); 9.30 (фактически)
6 апреля 2018 г.
Газета отпечатана в ООО «Северные Телесистемы», 183010, г. Мурманск, ул. Зеленая, 4
Тираж 1000. Заказ № 327.

Юридический адрес редакции, издателя: А/Я 57, 184530, г. Оленегорск Мурманской обл., Ленинградский проспект, 2.
Фактический адрес редакции: 184530, г. Оленегорск Мурманской обл., Ленинградский проспект, 5, 1-й этаж.
Телефоны редакции: приемная, рекламный отдел - 58-548.
E-mail: zapruda@mail.ru;
сайт: <http://gazeta-zap-ruda.ru>



РЕМОНТ ОБУВИ
Дворец культуры «Горняк»
Мира, 38а
9 и 23 апреля
с 10 до 18 часов

Кировская обувная фабрика
будет принимать обувь в ремонт

- ✓ СМЕНА ПОДОШВЫ (большой выбор)
- ✓ ЗАМЕНА СОЮЗКИ-ЗАДНИКА (различные цвета кожи)
- ✓ РЕМОНТ УНТОВ, ПИМОВ (полное обновление низа обуви)
- ✓ ЗАМЕНА КАБЛУКОВ

ДАЙТЕ ОБУВИ ВТОРУЮ ЖИЗНЬ!

**РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ,
ЖК ТЕЛЕВИЗОРОВ, СВЧ,
МОНИТОРОВ, МУЗ.ЦЕНТРОВ.
ГАРАНТИЯ.
ЕСТЬ ВСЕ ДЕТАЛИ!
8-921-158-99-83.**

Отличный ход

Размещение рекламы
в газете + на сайте
«Заполярной руды»

58-548

-доска объявлений-

ПРОДАМ

083. 1-комн. кв. (ул. Строительная, 43), 3/5, 32/17/7, с мебелью, 330 т.р.
тел. 8-921-041-70-11.

КУПЛЮ

082. Квартиру, без посредников.
тел. 8-911-300-09-93.
049. ЖК, PL-TV, муз. центр, дом кинотеатр, СВЧ на з/ч.
тел. 8-921-158-99-83.

УСЛУГИ

371. Ремонт компьютеров и ноутбуков; защита от вирусов; чистка компьютеров, восстановление информации. Выезд на дом. Опыт работы 17 лет.
тел. 8-953-300-30-32.

016. Срочный ремонт бытовой техники: теле, аудио, видео, стир. машин, холодильников и др. Лицензия. Гарантия.
тел. 8-902-137-00-22, 8-960-023-88-77,
8-911-308-23-70.

049. Ремонт ТВ, ЖК ТВ, СВЧ, мониторов, муз. центров на дому у заказчика. Есть все детали. Гарантия.
тел. 8-921-158-99-83.

7, 8 апреля с 11 до 19 часов
ЦКиД «Полярная звезда»
Фирма **NORMAN** (Санкт-Петербург)
НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ВЕСНА-2018
Куртки, пальто, парки для женщин и мужчин известных брендов:
NorhtBloom, NordWind, LimoLady, Автоджек, Stainberg
Яркие весенние цвета, размеры 40-68
Скидки и рассрочка

Весна
2018

В следующий раз
будем в Оленегорске
28-29 апреля

22 Апреля
new collection 2018

**ПАЛЬТО
ИЗ ШЕРСТИ АЛЬПАКА**

ЦКиД Полярная звезда
г. Оленегорск с 10 до 19 час.

8 апреля ЦКиД «Полярная звезда» 12:00

ЖИЗНЬ ЗА ДРУГИ СВОЯ

В светлый день Пасхи
Театрализованное представление воспитанников Воскресной школы «Жар-птица» прихода церкви прп. Димитрия Прилуцкого 0+

-конкурс-

Красотка пенсионного возраста

В Мурманском областном Дворце культуры и народного творчества им. С.М. Кирова прошел областной конкурс среди женщин элегантного возраста.

На сцене выступили участницы из Колы, Заозерска, Мурманска, Оленегорска, Полярного и села Териберка. Конкурсантки представили визитные карточки, во время которых рассказали о своих увлечениях и интересах. Как выяснилось, жительницы области увлекаются танцами, краеведением и прикладным искусством, очень любят активный отдых, мечтают побывать на других континентах. Прекрасно поют, шьют и готовят. Претендентки на звание «Красотка пенсионного возраста» продемонстрировали наряды и аксессуары, изготовленные своими руками.

Все талантливые северянки получили дипломы и подарки. Победительницами и обладательницами звания «Красотка пенсионного возраста» стали Валентина Агарина из Оленегорска и Зинаида Смирнова из Колы. Еще одна оленегорочка, Анна Лапушор, получила диплом в номинации «Оптимизм».

14 АПРЕЛЯ 14:00

**ТОТ АЛЬНЫЙ
ДИКТАНТ**

Регистрируйся на странице Оленегорска на официальном сайте ТД - TOTALDICT.RU
пиши НА НАШЕЙ ПЛОЩАДКЕ в ОЛЕНЕГОРСКЕ:
ул. Строительная, 65
Оленегорский горнопромышленный колледж
или СМОТРИ ТРАНСЛЯЦИЮ и ПИШИ ДИКТАНТ ОНЛАЙН НА TOTALDICT.RU

Berlingo официальный партнёр
мои документы
Северсталь 6+

