



12+



Заполяная РУДА

№ 08 (5095)

1 марта 2025 года

РУДА

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

На пороге весны

Для социальной адаптации и восстановления

В Мурманске открыт центр
реабилитации
для защитников Родины



стр. 2

Народный праздник

Масленицу провожаем,
Весну-красну
встречаем



стр. 3

Секреты красоты

Советы от косметолога-
эстетиста



стр. 8

Фото Виктории Тимофеевой.

**Первый день весны на Крайнем Севере – это не просто смена календарной даты.
Это волшебный ритуал, когда природа пробуждается от долгого сна.
Зима, наконец, начинает отпускать свои ледяные объятия. Это время, когда даже
самые суровые морозы отступают перед теплом весны. Это обещание новой жизни.
Надежда на будущее и радость от того, что мир снова начинает дышать.**

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ С 3 по 9 марта

По данным GISMETEO (от 27.02.2025г.)

Пн, 3 марта	Вт, 4 марта	Ср, 5 марта	Чт, 6 марта	Пт, 7 марта	Сб, 8 марта	Вс, 9 марта
0... -3 Ветер Ю-З, 5-4 м/с Пасмурно, снег	-1... -5 Ветер С-З, 4-2 м/с Пасмурно, снег	-3... -6 Ветер Ю, 2-3 м/с Пасмурно, снег	-3... -7 Ветер С, 2-3 м/с Пасмурно, небольшой снег	-2... -6 Ветер З, 3-2 м/с Пасмурно, небольшой мокрый снег	-1... -5 Ветер Ю-З, 2-4 м/с Облачно	-1... -4 Ветер Ю-В, 4-9 м/с Пасмурно, небольшой мокрый снег

Центр реабилитации для защитников Родины

Бойцы отмечают, что это полезная, важная и нужная инициатива.



В День защитника Отечества в Мурманске при храме Спаса на водах был открыт первый в России Духовный реабилитационно-спортивный центр «Защитники Отечества». Его главная задача – способствовать социальной адаптации и восстановлению здоровья участников СВО. Губернатор Андрей Чибис подчеркнул важность центра для наших бойцов, вернувшихся с полей спецоперации.

– Участники СВО, с которыми я вчера успел пообщаться, отмечают, что это полезная, важная и нужная инициатива. Спасибо владыке Митрофану, нашим друзьям и партнерам компании «Норникель», которые поддержали создание центра. Благодарю команду правительства, которая непосредственно занималась созданием объекта. Важно, чтобы он функционировал надлежа-

щим образом. Приглашаю всех наших ребят, ветеранов специальной операции, его посещать. Мы договорились, что посещать его можно будет с семьями, – отметил глава региона.

Духовный реабилитационно-спортивный центр «Защитники Отечества» будет работать со вторника по воскресенье с 09.00 до 20.00.

Здание центра состоит из трех этажей, где оборудованы спортивные залы:

тренажерный, для занятий боевыми искусствами, боксом, настольным теннисом. Есть тренерские, медицинский кабинет и кабинет массажа, гостевая зона, конференц-зал. Планируется, что в центре также будет работать воскресная школа. В здании доступная среда, созданы все условия для лиц с ограниченными возможностями здоровья: есть пандусы, подъемни-

ки, лифты. У центра оборудована большая парковка для автотранспорта посетителей.

Глава региона напомнил, что в этот день три года назад Президент России Владимир Путин объявил о начале специальной военной операции.

– Президент России Владимир Владимирович Путин принял такое решение, чтобы защитить страну. И наши бойцы сегодня с доблестью и честью выполняют эту задачу – четко, мужественно, эффективно работают. Еще раз низкий всем поклон тем, кто этой

службой занимается, – сказал Андрей Чибис.

Духовный реабилитационно-спортивный центр «Защитники Отечества» появился благодаря сотрудничеству правительства Мурманской области, Мурманской епархии Русской Православной Церкви Московского Патриархата и поддержке системообразующего предприятия региона – ПАО «ГМК «Норильский Никель». Строительство центра было одобрено Святейшим Патриархом Московским и всея Руси Кириллом.

Наш корр.



МЭРИЯ-ИНФОРМ

25 февраля в Администрации города Оленегорска состоялось очередное аппаратное совещание, на котором обсудили итоги прошедшей недели.

О текущей санитарно-эпидемиологической обстановке на территории муниципального округа доложил Сергей Горбунов, заместитель начальника Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Мурманской области в г. Мончегорск, г. Оленегорск и Ловозерском районе. Он отметил, что в лечебно-профилактические учреждения муниципалитета обратились 113 человек с признаками ОРВИ, из них 73 – дети. По его словам, увеличилась заболеваемость внебольничной пневмонией.

Заместитель начальника МО МВД РФ «Оленегорский», начальник полиции Виктор Косоротов сказал, что за минувшую неделю зафиксировано 247 сообщений о преступлениях и происшествиях, в том числе о 53 административных правонарушениях. На территории обслуживания зарегистрировано 18 преступлений, шесть из которых раскрыты. Основной проблемой остается дистанционное мошенничество. В целом оперативная обстановка в муниципалитете достаточно стабильная.

О содержании дворовых и общественных территорий, УДС в зимний период доложил Юрий Стадник, начальник МКУ «УГХ» г. Оленегорска. Вывоз снега с улично-дорожной сети осуществляется в круглосуточном режиме. Убрано более 25 тысяч кубических метров снега. Вывозят снег с территорий общественных пространств, объектов образования.

Аренда гаражей и плата за землю

Андрей Чибис запретил повышать более чем на 10 процентов арендную плату за землю, используемую под гаражами.

Губернатор занял принципиальную позицию и объявил о жестком ограничении роста арендной платы.

– Вопрос обоснованности роста цены на аренду земли был задан в эфире Прямой линии в прошлую субботу. Я попросил коллег детально проанализировать и сам всю неделю беседовал на эту тему с людьми, у которых есть гаражи. Мы понимаем, что на Севере гараж – практически третье место по частоте пребывания после дома и работы: кто-то ремонтирует там автомобиль, хранит вещи, мастерит. Дело осложнено тем, что много гаражей не оформлено: есть сложности с документами и набор нюансов, из-за которых тема чувствительна, – отметил губернатор.

Первое, о чем напомнил глава региона: за кооперативами исторически сложилось, что земельный участок больше, чем площадь под гаражами, и ее оплачивают все члены кооператива. Объем такой дополнительной нагрузки порой высок. Второе – многие люди редко

появляются в гаражах и не используют их, а долги при этом оплачивают остальные участники.

– Это несправедливо. И увеличивает стоимость арендной платы, – сказал Андрей Чибис.

Третий аспект, на который обратил внимание губернатор: в квитанции по оплате включены уборка, отопление, электроэнергия и зарплата председателя кооператива.

– С учетом этих обстоятельств рост суммы оплаты аренды чувствительный. Да, у ряда категорий есть льготы. У пенсионеров, например. Накануне тему обсудили на совещании. И с этим учетом, а также с учетом не оформленных отношений и наличия так называемой «гаражной амнистии», которая по федеральному закону действует до 1 сентября 2026 года, я принял решение ограничить рост платы для гаражей и садоводческих товариществ не более 10 процентов. У кого-то меньше, у кого-то это больше по сумме. Но дей-

ствовать ограничение будет до 1 сентября следующего года, до момента окончания федеральной амнистии. Призываю всех оформить надлежащим образом свои права и полномочия на объект, чтобы все было понятно и прозрачно, – подчеркнул губернатор.

– Отдельно прошу и председателей, и участни-

ков обратить внимание на внешний облик этих гаражных кооперативов. Многие из них в черте населенных пунктов. Это часть городской среды. Поэтому прошу консолидировать усилия по приведению в порядок этих объектов недвижимости. – подчеркнул Андрей Чибис в завершение.

Наш корр.

Напомним, в Мурманской области действуют льготы на оплату аренды земли под гаражные кооперативы для пенсионеров, предпенсионеров, инвалидов, ветеранов труда, военной службы, боевых действий, многодетных семей. Аренда не превышает размер земельного налога.

Остальные арендаторы могут оптимизировать размер платы за землю. Для этого необходимо:

- понять, рационально ли образован используемый участок или можно уточнить его границы, оставив только фактически используемую территорию, и платить аренду только за нее;
- проверить, правильно ли установлено разрешенное использование земли;
- сообщить о наличии статуса, относящего к льготной категории граждан.

По вопросу оформления прав на землю под гаражом граждане могут обратиться в профильное ведомство муниципального образования по месту нахождения гаражно-строительного кооператива. Контакты размещены на сайтах администраций.

Масленицу провожаем, Весну-красну встречаем

Масленица — это древний славянский праздник, пришедший из языческой культуры и сохранившийся после принятия христианства на Руси. Церковь включила ее в число своих праздников, назвав Сырной или Мясопустной седмицей, поскольку она приходится на неделю, предшествующую Великому посту.



Празднование Масленицы в этом году началось в понедельник, 24 февраля, а закончится 2 марта, Прощеным воскресеньем. С понедельника по среду отмечают Узкую Масленицу. А с четверга начинается Широкая Масленица, то есть масштабное празднование. Ежегодно даты начала и окончания масляной недели меняются. Связано это с особенностями празднования главного церковного праздника — Пасхи Христовой.

Исторические корни Масленицы уходят в дохристианские времена. Ее отмечали многие восточнославянские народы. По одной из версий, древний славянский праздник был посвящен богу Велесу — покровителю скота, по другой — символической смерти Зимы. Связано это с тем, что Масленица



приходилась на период весеннего равноденствия. Для древних славян это было временем смены сезонов и началом нового года. С установлением христианства эти смыслы утратили свою силу. Масленица становится частью церковного календаря. И по уставу приходится на последнюю неделю перед Великим постом. Собственно, Масленицей неделю стали называть уже после Крещения Руси. Ведь по церковному уставу в последнюю неделю перед Великим постом нельзя есть мясо. Но дозволяется употреблять молочные, то есть «масляные» продукты.

На Руси Масленица издавна отмечалась широко: пекли блины, люди катались на пестро украшенных тройках, увешанных колокольчиками, устраивали массовые гуляния, балаганы и чинные чаепития в кругу семьи. В старину зиму провожали с частушками, песнями, плясками и различными играми. Одна из самых популярных — взятие снежного городка. Из снега лепили ворота и стены. На них ставили фигурки различных животных. Участники игры делились на две команды. Одна

нальным блюдом. Однако сейчас это символ радости. Именно благодаря блинам многие и знают о существовании Масленицы. По данным ВЦИОМ, их по случаю праздника готовят почти 80 процентов россиян, в то время как в гуляниях участвуют меньше половины. Главное праздничное блюдо на



Масленичной неделе, конечно же, блины. Сейчас существует много видов. Однако нет ничего лучше тонких вкусных блинов.

Русские блины — традиционное блюдо восточных славян. Исконно русскими блинами считаются гречневые, которые пекутся на гречневой муке, и красные — на пшеничной. Традиционные русские блины готовятся на дрожжевом тесте. Иногда завариваются в воде или молоке (заварные блины) перед выпечкой в русской печи. Русские блины отличаются особой консистенцией: они мягкие, рыхлые, ноздреватые, пышные, легкие и при этом как бы полупрозрачные, с четко различимым рисунком многочисленных пор.

В последний день Масленицы повсеместно проходят широкие гуляния и ярмарки. Куль-

минация — сжигание чучела зимы, которое символизирует прощание с холодами, всем плохим и неприятным, что случилось за год. В течение всей недели возле него устраивают пляски и водят хоры. В старину на чучело было принято вешать различные украшения, которые затем также сжигали. Это отголосок очень древней жертвенной традиции.

Напоминаем, на Масленицу нельзя употреблять в пищу мясные блюда, так как идет подготовка к Великому посту. Не следует сквернословить и завидовать. Народные приметы говорят, что нельзя встречать гостей в неубранном доме. Важно соблюдать традиции: печь блины, ходить в гости и участвовать в гуляниях. Запретов на работу в эту неделю нет. Главное — не забывать уделять время веселью.

**Информация
из открытых источников.
Фото из архива «ЗР».**



должна была взять крепость и разрушить ее, другая — помешать этому. За ходом боя следил специальный человек, которого именовали «городничим». Он давал старт, а в конце объявлял победителя. Еще одной забавой были кулачные бои. Бойлись как один на один, так и массово — «стенка на стенку». Однако главный обряд Масленицы — вовсе не игры.

Еще одна старинная традиция — выпечка блинов. В народе считается, что они символизируют солнце. Но изначально, как отмечают фольклористы, блины были поми-



РЕЦЕПТ РУССКИХ БЛИНОВ

Для теста: молоко — 500 мл, 3 яйца, мука — 200 граммов, масло сливочное — 30 гр. (две стол. ложки), сахар — 30 гр. (две стол. ложки), соли два-три гр. (1/2 чайной ложки).

Самое главное, что тесто для блинов не нуждается в каком-либо разрыхлителе. Они получаются тонкими за счет консистенции. Поэтому все ингредиенты нужно тщательно взбить.

Чтобы блины получились пористыми, их нужно жарить на раскаленной сковороде. А перед этим ее надо тщательно вычистить. Некоторые хозяйки до начала выпекания блинов даже прокалывают сковороду с солью, которую затем выбрасывают. И, конечно же, перед тем как налить на чистую сковороду тесто, ее следует обильно смазать растительным или сливочным маслом.

Выжили и победили

Оккупирована — не значит сломлена. Стремительный натиск немецко-фашистских войск в первые дни Великой Отечественной войны позволил врагу занять белорусские земли. Однако вызвал ожесточенное сопротивление. Масштабы развернувшегося в Беларуси партизанского движения не только буквально зажгли землю под ногами захватчиков, но и оказали значительную помощь Красной Армии, чем приблизили Великую Победу.



На территории Беларуси в годы Великой Отечественной войны героически сражались с немецко-фашистскими захватчиками 374 тысячи партизан. Были созданы и действовали 213 партизанских бригад и 258 отдельных отрядов. В рядах партизан Беларуси находилось около четырех тысяч иностранных антифашистов, в том числе поляки, французы, венгры, а также представители других европейских народов.

За три года героической борьбы в тылу врага Народные мстители Беларуси уничтожили и ранили более полумиллиона гитлеровцев. Подорвали и пустили под откос свыше 11 тысяч эшелонов и 34 бронепоезда. Разгромили 29 железнодорожных станций, почти тысячу штабов, гарнизонов и железнодорожных мостов. Перебили более трехсот тысяч рельсов. Сбили в воздухе и сожгли на аэродромах более трехсот самолетов.

В рядах партизан и подпольщиков активно сражались с оккупантами 70 тысяч женщин.

За героизм и мужество, проявленные в борьбе с немецко-фашистскими захватчиками, более 140 тысяч партизан и подпольщиков награждены орденами и медалями.



селенных пунктов. Под охраной партизан жили и трудились тысячи мирных жителей, в том числе около 7,5 тысячи беженцев. Полоцко-Лепельскую зону можно считать полноценной партизанской республикой. Здесь работали заводы, электростанции, фабрики, мастерские. Дети ходили в школы. Была и своя столица — поселок Ушачи, который партизаны освободили еще в сентябре 1942 года. Весной 1944-го тут сосредоточилось 16 партизанских бригад, насчитывавших 17 485 бойцов. Такая концентрация сил была не случайна. Центральный штаб партизанского движения и командование 1-го Прибалтийского фронта планировали в середине декабря 1943-го освободить



ПАРТИЗАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА

Во время Великой Отечественной войны окрестности Витебска и Полоцка стали местом рождения первых партизанских отрядов. К весне 1944-го партизаны контролировали более половины территории Беларуси. Были созданы 23 партизанские зоны, куда оккупантов не пускали. Крупнейшей из них стала Полоцко-Лепельская: 3 200 кв. км освобожденной территории, на которой находилось 1 220 на-

следовательно проведены три крупнейшие карательные операции: «Моросящий дождь», «Ливень» и «Весенний праздник». В них приняли участие 12 немецких полков СС и полиции, части пяти пехотных дивизий, авиаполевой и трех охранных дивизий. Начало операции стало для партизан во многом неожиданным. Одиннадцатого апреля нацисты перешли в наступление. Массированно применялись артиллерия, авиация и танки. Немцы зверствовали. Бои шли ожесточенные. Партизанам удавалось удерживать Западный фронт, который прилегал непосредственно к железной дороге. Но с востока и юга каратели медленно вгрызались и прорывали оборону бригад. Войска 1-го Прибалтийского фронта оказывали содействие партизанам: бомбили скопления немецких войск, переправляли на освобожденную территорию свыше 250 тонн грузов. Вывезли полторы тысячи раненых. Войска фронта даже активизировали бои, чтобы оттянуть часть сил немцев. Но кольцо блокады сужалось. Тридцатого апреля пришлось оставить Ушачи. Протяженность партизанского фронта сократилась с 230 до 20 километров. Первого мая остатки партизанских бригад оказались сконцентрированы на небольшом пятнышке к западу от Ушач, в Матыринском лесу. Полоцко-Лепельская битва длилась 25 дней. Карателям так и не удалось полностью уничтожить очаг народного сопротивления в тылу



Полоцк. Затем там должен был высадиться Воздушно-десантный корпус.

Фашисты неоднократно пытались сломить сопротивление партизан. Они провели несколько карательных операций. Причем в Полоцко-Лепельской зоне широко применялись части Вермахта, активно участвовавшие в массовых расправах над мирным населением, экзекуциях, как называли их сами оккупанты.

Весной 1944 года были по-

3-й танковой армии. Только убитыми оккупанты потеряли свыше восьми тысяч человек. Но и потери партизан были существенными: около семи тысяч убитыми и пропавшими без вести.

Однако в целом Полоцко-Лепельскую битву нужно признать успехом партизан. Им удалось вырваться из окружения и сохранить за собой часть освобожденной территории.

Информация и фото из открытых источников.



Хроника Победы

Последние полгода войны по сводкам Совинформбюро

80 лет назад. 24.02 – 02.03

Обозначения *:

● подбито самолетов
● подбито танков

* в некоторые дни сводка велась не по всему фронту

24.02 ▶	Юго-западнее Кенигсберга наши войска вели бои по уничтожению Восточно-Прусской группировки противника.
8	
138	
25.02 ▶	Юго-западнее города Хойнице наши войска в результате наступательных боёв овладели на территории Померании городом Пройсс Фридланд, а также с боями заняли восемь населённых пунктов.
31	
125	
26.02 ▶	В течение дня на Земландском полуострове северо-западнее Кенигсберга наши войска успешно отбивали атаки пехоты и танков противника.
6	
66	
27.02 ▶	В Бреслау (сейчас Вроцлав – город в западной Польше на реке Одер) наши войска, продолжая бои по уничтожению окружённой в городе группировки противника, заняли 12 кварталов.
6	
29	
28.02 ▶	В течение дня юго-западнее Кенигсберга наши войска в результате наступательных боёв заняли шесть населённых пунктов.
28	
48	
01.03 ▶	В течение дня на территории Померании, северо-восточнее и севернее города Нойштеттин, наши войска в результате наступательных боёв овладели 8 населёнными пунктами.
39	
62	
02.03 ▶	На территории Померании, северо-западнее и западнее города Нойштеттин, наши войска, продолжая наступление, с боями заняли более 30 населённых пунктов.
39	

Информация для дачников

По поручению губернатора Андрея Чибиса для собственников частных домов с электроотоплением, в том числе находящихся в СНТ и ДНТ, будет увеличен диапазон потребления электроэнергии.

В Мурманской области будут увеличены нормы потребления электроэнергии в зимний период для собственников индивидуальных жилых домов, имеющих электроотопительные установки. Андрей Чибис отметил, что право на установление сезонного повышающего коэффициента имеют регионы, уровень газификации которых составляет менее 5 процентов.

– Учитывая, что соответствующие полномочия появились у регионов, комитетом по тарифному регулированию было принято постановление, которое увеличивает интервалы потребления электроэнергии для соб-

ственников частных домов, – сказал глава региона.

Теперь дифференцированные тарифы будут выглядеть следующим образом: 1 диапазон – до 7 020 кВтч/мес (вместо 3 900 кВтч/мес), 2 диапазон – до 10 800 кВтч/мес (вместо 6 000 кВтч/мес).

– Ранее этот коэффициент не распространялся на юридических лиц, то есть собственников домов в СНТ и ДНТ. Но еще одно постановление было принято Правительством России, по которому под новые правила попадают и они. Более того, новый коэффициент будет распространяться не с января по апрель, как предла-

галось ранее, а на весь отопительный период без указания года, – подчеркнул губернатор.

Соответствующее региональное постановление будет принято до 1 марта 2025 года. Важно отметить, что жителям всех частных домов необходимо уже сейчас подать документы, подтверждающие регистрацию дома и факт наличия электроотопительных установок, в АО «АтомЭнергоСбыт», чтобы получить перерасчет за январь.

Более подробную информацию можно получить по номеру единого колл-центра АО «АтомЭнергоСбыт»: +7 (8152) 692-555.

Учения со стрельбой

В период с 3 по 31 марта на полигоне «Оленегорск» войсковой части 62834 г. Оленегорск-2 будут проводиться учения с боевой стрельбой.

В целях предотвращения несчастных случаев, связанных с несанкционированным нахождением местных жителей на территории полигона в период проведения стрельб, категорически запрещен проход граждан.

В военной полиции открыты вакансии

Военная комендатура Оленегорского гарнизона приглашает на работу психолога, юрисконсульта и водителя.

Требования к соискателям на замещение вакантных должностей психолог и юрисконсульт: наличие соответствующего образования, опыт работы в воинских частях приветствуется.

Требования к соискателям на замещение должности водителя: возраст – от 19 до 35 лет. Образование не ниже среднего, первая или вторая категория профессиональной пригодности. Умение работать в многозадачном режиме, стрессоустойчивость, отсутствие судимости. Наличие водительского удостоверения категории «Д». Кандидатам на службу в военной полиции предстоит сдача нормативов по физической подготовке.

Бато Баторов,
врио военного коменданта военной комендатуры
(гарнизона, 2 разряда) (г. Оленегорск, Мурманская обл.).

В помощь маме

Новая мера социальной поддержки на территории Мурманской области: «Зарплата мамы 2.0».

С 1 января 2025 года семьи, в которых родился второй ребенок, смогут получить дополнительную поддержку государства – ежемесячную денежную выплату при рождении второго ребенка до достижения им возраста полутора лет.

Условия назначения выплаты:

– 2-й ребенок рожден с 1 января 2025 года по 31 декабря 2027 года;

– право на ежемесячную денежную выплату имеют граждане Российской Федерации – женщины, родившие второго ребенка, имеющие место жительства на территории Мурманской области или место пребывания на территории Мурманской области (в случае отсутствия места жительства на территории Российской Федерации или за ее пределами);

– право на получение ежемесячной денежной выплаты возникает при условии, если размер среднедушевого дохода семьи ниже величины прожиточного минимума на душу населения, установленной Правительством Мурманской области в соответствии с Федеральным законом от 24.10.1997 № 134-ФЗ «О прожиточном минимуме в Российской Федерации».

Размер выплаты составляет: 18 471 руб. Обратиться за пособием можно в любое время до достижения ребенком возраста 1,5 лет.

Заявление на предоставление выплаты можно подать посредством регионального портала Госуслуги или через МФЦ Мурманской области.

Уважаемые арендаторы земельных участков!

Комитет по управлению муниципальным имуществом Администрации города Оленегорска уведомляет вас, что с 1 января 2025 года годовой размер арендной платы и сроки ее внесения будут изменены, в связи с вступлением в законную силу Постановления от 26.12.2024 г. № 965-ПП «Об арендной плате за земельные участки, находящиеся в государственной собственности Мурманской области и земельные участки, государственная собственность на которые не разграничена, и предоставленные в аренду без проведения торгов». Дополнительно арендаторам будут направлены уведомления.

С 9 января 2025 года будет работать «горячая линия», по которой вы можете обращаться по вопросам, касающимся начисления и сроков оплаты аренды земельных участков по телефону: 8 (81552) 58-044.

Режим работы: пн-пт с 14.00 до 17.00.

Осторожно мошенники

Кружочки и аудиосообщения: мошенники начали использовать нейросети для кражи денег.

Сначала преступники получают доступ к аккаунту человека в мессенджере или соцсетях, затем пишут его контактам сообщение с просьбой перевести деньги, а текст дополняют кружочком или аудиосообщением, сгенерированными на базе искусственного интеллекта.

Чтобы убедительнее просить деньги у знакомых жертвы используются нарезки из настоящих голосовых или видео файлов, которые пользователь отправлял ранее.

В министерстве региональной безопасности Мурманской области отмечают: самый надёжный способ, чтобы не потерять деньги, – перепроверить, действительно ли владелец аккаунта обращается с подобной просьбой, например, перезвонив ему по телефону.

Будьте бдительны, не дайте себя обмануть!

Министерство безопасности Мурманской области.

Гороскоп на неделю с 24 февраля по 2 марта 2025 года

ОВЕН



Овнам неделя принесет множество новых идей и возможностей. Однако вы можете столкнуться с препятствиями и трудностями. Используйте свой творческий потенциал и интуицию, чтобы найти новые пути для достижения успеха. В личной жизни помните о взаимном уважении и понимании. Не забывайте о приеме лекарств, которые назначил вам врач.

ТЕЛЕЦ



Для Тельцов неделя будет наполнена новыми возможностями и шансами на успех. Вы сможете проявить свои таланты и умения в новых проектах и задачах. Не бойтесь экспериментировать и идти на риск, если это поможет вам достичь цели. В личной жизни будьте открыты для новых знакомств и отношений.

БЛИЗНЕЦЫ



Близнецам неделя принесет много новых возможностей для развития и роста. Вы сможете добиться успеха в работе и бизнесе благодаря своей настойчивости и упорству. В личных отношениях проявите больше внимания и заботы к своим близким и друзьям. Эта неделя будет полна неожиданных поворотов и сюрпризов.

РАК



Ракам неделя принесет много новых задач и вызовов. Но не бойтесь трудностей – они помогут вам стать лучше и сильнее. У вас будет много идей и планов, которые вы сможете реализовать. В личной жизни вы сможете достичь гармонии и равновесия. Ваши близкие не оставят вас без внимания и заботы.

ЛЕВ



Львам неделя принесет много изменений и неожиданностей. Вы будете находиться в постоянном движении и поиске новых возможностей. Ваши близкие и друзья будут рядом в трудные моменты. Вместе с ними вы найдете новые возможности и шансы на успех. Вам стоит обратить внимание на свои цели и планы, чтобы достичь их как можно быстрее.

ДЕВА



Девам неделя принесет новые возможности для роста и развития. Используйте свои лидерские качества и умение убеждать, чтобы достичь поставленных целей. Будьте готовы к изменениям и не бойтесь рисковать, если это необходимо. Будьте уверены в себе, не бойтесь экспериментировать и пробовать новое.

ВЕСЫ



Весам неделя принесет множество интересных идей и проектов. Не бойтесь браться за новые задачи и использовать свой творческий потенциал. Вам стоит быть более уверенными в своих силах и не бояться рисковать. Вы сможете добиться больших успехов в работе, а также наладить отношения с близкими людьми.

СКОРПИОН



Скорпионам неделя подарит много интересных знакомств и возможностей для развития. Не бойтесь рисковать и экспериментировать, это поможет вам достичь успеха. Не бойтесь проявлять свою индивидуальность и быть собой. В личной жизни вы сможете обрести взаимопонимание с партнером и укрепить доверие.

СТРЕЛЕЦ



Стрельцам неделя преподнесет много неожиданных событий и перемен. Будьте готовы к новым вызовам и не бойтесь принимать решения, которые могут изменить вашу жизнь. В личной жизни стоит сделать акцент на взаимной честности и открытости. Вам предстоит важный разговор с близкими людьми.

КОЗЕРОГ



Козерогам неделя принесет много перемен и новых возможностей. Используйте свою интуицию и творческий подход для решения проблем. У вас будет много идей и планов, которые вы сможете реализовать. В личной жизни вас ждут приятные моменты. Вы почувствуете любовь и поддержку со стороны близких людей.

ВОДОЛЕЙ



Первая половина недели благоприятна для творческой деятельности. Водолеям неделя подарит много возможностей для профессионального роста и развития. Будьте настойчивы и упорны в достижении своих целей. В личной жизни стремитесь к взаимной открытости в отношениях. Старайтесь сохранять искренность со своим партнером. Не забывайте об отдыхе и расслаблении, чтобы сохранить энергию и силы.

РЫБЫ



Рыбам неделя обещает множество неожиданных событий и даже испытаний. Будьте готовы к трудностям и не бойтесь искать новые пути для решения проблем. Продолжайте работать над своими целями и планами, и вы добьетесь успеха. Сейчас стоит больше времени уделить любимым делам и саморазвитию.

заполярная руда

№ 08 (5095)

Распространяется бесплатно

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Мурманской области. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ51-00352 от 08.08.2017. Газета выходит по субботам. Способ печати – офсетный.

Учредитель газеты:

Администрация г. Оленегорска с подведомственной территорией Мурманской области. Индекс 52847.

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

Главный редактор Яшина Ю. Д. Компьютерная верстка в редакции газеты «Заполярная руда». Выход в свет 1 марта 2025 года. Газета отпечатана в ООО «М51», 183010, г. Мурманск, ул. Зеленая, 47. Тираж 500. Заказ №31735.

12+

Адрес редакции, издателя:

184530, г. Оленегорск, Мурманской области, ул. Бардина, д. 56. Телефон редакции: 8-953-757-91-97. E-mail: zapruda@mail.ru; группа VK: https://vk.com/zapruda; сайт: https://gazetazapruda.ru.

Секреты красоты

После зимних месяцев, когда холод и недостаток солнечного света оставляют свой отпечаток на нашей коже, наконец, наступает время, когда можно возродить свою красоту в полной мере. Мы поговорили с косметологом-эстетистом Ольгой Кушнирук о том, какие процедуры весной у косметолога будут наиболее полезны и о домашнем уходе за кожей лица.



Ольга начала заниматься косметологией больше десяти лет назад, еще в Иркутской области. На Север приехала в 2014 году. Поначалу работала фитнес-тренером. Потом погрузилась в любимое дело, что называется, «с головой». Чтобы профессиональнее разбираться в косметологии получила медицинское образование.

— Я всегда говорю, солнце — наш главный враг. Оно, конечно, дарит тепло и хорошее настроение, но для женской кожи довольно опасно. Солнечные лучи проникают в глубокий слой кожи, что приводит к нарушению пигментации и обезвоживанию клеток. Ультрафиолетовые лучи вызывают расширение кровеносных сосудов в коже, что является характерной чертой как купероза, так и розацеа. Повреждение коллагена и эластина

под воздействием солнца приводит к ослаблению стенок сосудов, делая их более склонными к расширению и воспалению. И как результат — усиление видимости сосудистой сетки, покраснение лица, ощущение жжения и дискомфорта. Кроме того, солнечное излучение может усугублять воспаление, характерное для папулопустулезной розацеа. УФ-лучи провоцируют выработку воспалительных медиаторов, что приводит к усилению покраснения, отека и появлению папул и пустул. Это может привести к обострению симптомов и ухудшению общего состояния кожи, — объясняет косметолог.

Она добавляет, что у тех, кто длительно пребывает на солнце, кожа быстро стареет, покрывается морщинами, могут появиться гиперпигментации и бородавки, керато-

мы. Чтобы минимизировать вред от воздействия солнца, рекомендует использовать средства с SPF-защитой.

— Забудьте о сложных процедурах и дорогостоящей косметике: секрет сияющей кожи кроется в простых, но эффективных действиях, которые доступны каждому. Первый и, пожалуй, самый важный шаг — это очищение. Глубокое, качественное очищение — это фундамент всего последующего ухода. Не просто умывание водой, а тщательное удаление макияжа, загрязнений и избытков кожного сала. Здесь на

водичка. Он восстанавливает pH баланс кожи после очищения, подготавливая ее к дальнейшему уходу и улучшая впитываемость активных веществ из кремов и сывороток. Выбирайте тоник, учитывая особенности вашей кожи: для жирной кожи подойдут тоники с матирующим эффектом, для сухой — увлажняющие.

И, наконец, пожалуй, самый важный совет, который я могу вам дать — это защита от солнца. Солнце — главный враг молодой и здоровой кожи. Поэтому использование крема с SPF-защитой —

летом, предпочтение следует отдавать тем, которые не повреждают кожу и не увеличивают ее чувствительность к солнечному излучению. Увлажняющие и питательные маски, мягкие пилинги, массаж лица и другие щадящие процедуры будут идеальным выбором.

Помните о необходимости консультации с квалифицированным специалистом, который поможет подобрать оптимальный уход, соответствующий потребностям вашей кожи в это солнечное время года. У специалиста можно делать массаж лица, ведь в основе этой процедуры лежит воздействие на активные точки и линии на лице, что способствует улучшению кровообращения — насыщению кислородом (выводим кожу из зимней гипоксии), стимуляции лимфодренажа и, как следствие, эффективному удалению токсинов из тканей. В результате кожа становится более свежей и сияющей, контуры лица подтягиваются. А мышцы приходят в тонус, придавая лицу ухоженный и отдохнувший вид. Профессиональные маски, в отличие от домашних средств, обладают более концентрированным составом активных компонентов благодаря чему результат виден уже после первого применения. Они способны на-

сытить кожу необходимыми питательными веществами, витаминами и минералами. В зависимости от типа кожи и имеющихся проблем, косметолог может предложить увлажняющие, питательные, омолаживающие или детоксифицирующие маски.

А вообще, Ольга Кушнирук уверена, ухаживать за кожей лица нужно круглогодично. В любой сезон можно подобрать процедуры, которые помогут женскому личику выглядеть молодо и свежо. В преддверии Международного женского дня Ольга напоминает, что забота о себе — это не прихоть, а проявление любви и уважения к себе.

— В суете дней находите время для маленьких радостей, будь то любимый крем, расслабляющая маска или просто момент отдыха с чашкой чая. Ведь ухоженная женщина — это счастливая женщина! Пусть ваша кожа сияет, а морщинки появляются только от улыбок! Берегите себя. Радуйте себя. И помните, что вы прекрасны всегда — не только 8 Марта, но и каждый день! Желаю вам гармонии, любви и уверенности в своей неотразимости! Пусть каждый день дарит улыбки, восхищенные взгляды и моменты счастья, — добавляет косметолог.

Анна Зацепурина.
Фото автора.



помощь приходят специальные средства для умывания, подходящие именно вашему типу кожи. И особенно хочу обратить ваше внимание на глубокое очищение с помощью АНА, ВНА и РНА-кислот. Эти кислоты бережно отшелушивают омертвевшие клетки, стимулируя обновление кожи, выравнивая тон и текстуру, борясь с акне и пигментацией. Однако, помните, что АНА, ВНА и РНА-кислоты следует использовать с осторожностью и согласно рекомендациям, следуя правильной частоте применения.

Следующий важный этап — применение тоника. Тоник — это не просто освежающая

это обязательный этап ежедневного ухода, независимо от погоды и времени года. Выбирайте крем с SPF не менее 30 и наносите его за 20 минут до выхода на улицу.

Запомните: очищение, тонизирование и защита от солнца — это тройная сила, которая поможет вашей коже сохранить здоровье и красоту. Конечно, существует множество дополнительных средств и процедур, которые могут улучшить состояние вашей кожи, но эти три шага являются основой и залогом успеха, — советуют Ольга Кушнирук.

Выбирая косметологические процедуры весной или

МЕД КОНФИТУРА

ЯРМАРКА www.med-konfitur.ru

БАШКИРСКОГО МЁДА И КОНФИТЮРА

от пасеки Монастырской

с 04 по 09 марта

НОВОЕ МЕСТО!!!

ТЦ «Ленинград»

г. Оленегорск, Ленинградский пр-т, 5

Пенсионерам скидки!

А также: мёд в сотах, варенье из сосновых шишек, семена расторопши, крем для суставов «Сустард», масло подсолнечное, азовская халва, перга, пыльца, прополис, маточное молочко, мумиё, капли для глаз, барсучий жир, живица, мази, подмор. Алтайские бальзамы и травы для зрения, женские, мужские, от диабета, для суставов, для сосудов, для печени, от давления.

время 10-19 ч



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