«Гималаи» Рериха в Мурманске



В культурной жизни столицы Заполярья произошло уникальное событие.

19 мая 2012 года в Мурманском областном художественном музее при участии Мурманского морского пароходства и по инициативе Мурманского Рериховского общества во время проведения европейской ночи музеев состоялось открытие выставки картин художника Николая Рериха «Гималаи» из фондов Международного центра Рерихов в Москве.

➔ 2-я страница

С великим праздником Великой Победы!



У каждого в жизни есть свои «опорные точки»: даты рождения, свадьбы, повороты в карьере, смена убеждений на противоположные и т.п. кирпичики в фундаменте судьбы. Для меня опорной точкой навсегда стала Великая Победа. В этот день во многих семьях плачут, плачу и я…

➔ 5-я страница

Арктическая звезда

№ 5 (7647)

28 мая 2012

Газета ОАО «Мурманское морское пароходство» Издается с июня 1932 года

Все приборы под контролем!

В мае Мурманское морское пароходство было отмечено Почетной грамотой за большой вклад в реализацию государственной политики в области метрологии, высокий профессионализм и долгосрочное плодотворное сотрудничество с ФБУ «Мурманский ЦСМ». Награждение проходило в рамках ежегодного «круглого стола», организованного государственным учреждением и приуроченного ко Всемирному дню метрологии.

➔ 2-я страница

Мурманский астроном

Мурманчанин Виктор Трошенков более 20 лет и более четырех тысяч раз регистрирует каждое появление небесного светила в небе над нашим городом, поэтому Виктор с точностью может сказать, сколько солнечных дней бывает у нас в Заполярье. Каждый ясный день Виктор встречает солнце, чтобы в телескоп внимательно изучить изменения, которые происходят на его поверхности, и отметить важнейшие параметры, понятные только специалистам. Он - астроном-любитель.

➔ 4-я страница

Чехия - симфония впечатлений

Эта маленькая и уютная страна одна из самых посещаемых стран Европы. Здесь могут найти интерес и занятие по душе знатоки истории и старинных замков, любители хорошего пива и вкусной еды, ценители SPA-процедур и здорового образа жизни. Чехия. Страна, похожая на сказку. Страна, наполненная любовью. Писать о ней можно бесконечно долго и разнообразно, но в преддверии отпускного сезона остановимся на самых ярких и интересных достопримечательностях этой станы.

➔ 6-я страница

Йога для офиса

Современный ритм жизни совсем не похож на тот, которым жили люди еще пару десятков лет назад - везде нужно успеть, сделать кучу дел, всегда быть на связи…. Машины, лифты, эскалаторы, доставка заказов на дом не только упростили нашу жизнь, но и сделали ее менее подвижной. Чтобы позвоночник был гибким, кровообращение в норме, а мышцы в тонусе, достаточно каждый день прямо на своем рабочем месте делать по несколько несложных упражнений, что в состоянии сделать каждый из нас.

➔ 8-я страница



Арктическая знаменитость

«Почему я не получил газету?» - на этот вопрос мне часто приходится отвечать по телефону. Задают его чаще всего ветераны, живущие в других городах и не желающие прерывать связь с компанией, в которой они трудились. «Арктическая звезда» вот уже 80 лет объединяет все поколения моряков и работников береговых служб пароходства. 9 июня газета отмечает свое восьмидесятилетие.

➔ 3-я страница

Наш хронограф



3 июня - 65 лет со дня рождения капитана Людмилы Анатольевны Тибряевой.

7 июня - 130 лет со дня рождения русского полярного исследователя Валерьяна Ивановича Альбанова.

9 июня - 80 лет назад вышел первый номер газеты «Арктическая звезда».

15 июня - 75 лет назад родился Забелин Геннадий Петрович, Герой Социалистического Труда, бывший боцман теплохода «Дмитрий Пожарский».

17 июня - 25 лет со дня подъема Государственного флага СССР на теплоходе «Капитан Данилкин» Мурманского морского пароходства.

20 июня - 85 лет со дня рождения председателя Совета ветеранов ОАО ММП Б.Н. Купоросова.


МИНИСТЕРСТВО ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТОРГОВЛИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СТАНДАРТИЗАЦИИ, МЕТРОЛОГИИ И ИСПЫТАНИЙ В МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПОЧЁТНАЯ ГРАМОТА

награждается

метрологическая служба ОАО «Мурманское морское пароходство»
(генеральный директор Медведев А.М.)

за большой вклад в реализацию государственной политики в области метрологии, высокий профессионализм, долгосрочное плодотворное сотрудничество с ФБУ «Государственный региональный центр стандартизации, метрологии и испытаний в Мурманской области» и в связи с Всемирным днем метрологии.

Директор ФБУ «Мурманский ЦСМ» Росстандарта Минпромторга — И.П.Дедков

20 мая 2012 года

Все приборы под контролем!

В мае Мурманское морское пароходство было отмечено Почетной грамотой за большой вклад в реализацию государственной политики в области метрологии, высокий профессионализм и долгосрочное плодотворное сотрудничество с ФБУ «Мурманский ЦСМ». Награждение проходило в рамках ежегодного «круглого стола», организованного государственным учреждением и приуроченного ко Всемирному дню метрологии.

В этом году мероприятие проходило под девизом «Метрология для безопасности!». Почетные грамоты получили всего шесть региональных организаций, включая ОАО «ММП». В основном это крупные предприятия, где налажена и хорошо организована система метрологического обеспечения. Именно это, по мнению представителей ЦСМ, гарантирует безопасность любого производства.

На судах Мурманского морского пароходства эксплуатируется большое количество приборов, требующих постоянного метрологического контроля и надзора (только на одном судне их количество может достигать нескольких сотен!). От исправной работы оборудования напрямую зависит жизнь и здоровье людей, работающих на объектах. Для этого нужно своевременно проводить все необходимые мероприятия. «Мы не только строго следим за графиками поверок измерительных приборов, организуем выезд сотрудников ЦСМ на суда, но и самостоятельно проводим ряд процедур. В частности, осуществляем калибровку средств измерения. Эта работа сложная, требует высокой квалификации персонала, специальных знаний и умений. Наши специалисты получают сертификаты, дающие право на ее проведение,» - рассказали в службе энергетики и метрологии ОАО «ММП».

В ЦСМ также отметили важность такого тесного и плодотворного сотрудничества.

- Мы давно работаем с ММП, решаем задачи (технические, технологические, связанные с охраной окружающей среды) и всегда находим взаимопонимание, - сообщила Ольга Даниленкова, заместитель директора ФБУ «Мурманский ЦСМ».

Ирина ЮСУПОВА.

«Гималаи» Рериха в Мурманске



В культурной жизни столицы Заполярья произошло уникальное событие.

19 мая 2012 года в Мурманском областном художественном музее при участии Мурманского морского пароходства и по инициативе Мурманского Рериховского общества во время проведения европейской ночи музеев состоялось открытие выставки картин художника Николая Рериха «Гималаи» из фондов Международного центра Рерихов в Москве. С этим радостным событием мурманчан и гостей города приветствовала губернатор Мурманской области М.Ковтун. В рамках мероприятия прошла пресс-конференция, на которой с журналистами общались председатель областного комитета по культуре и искусству С.Ершов, директор Мурманского областного художественного музея О.Евтюкова, сотрудники Международного центра Рерихов Д.Ревякин и А.Фокин, директор департамента социальной политики ОАО «Мурманское морское пароходство» А.Лопаткин, председатель региональной общественной организации «Мурманское Рериховское общество» А.Самсыка.

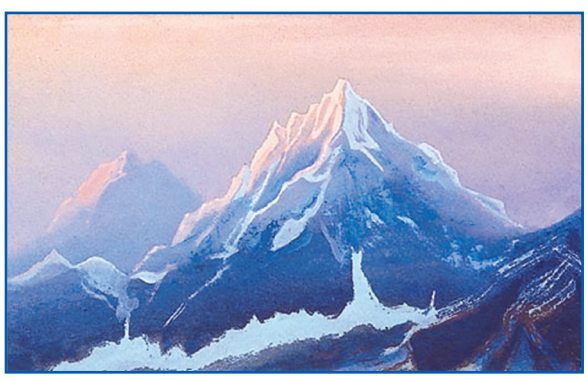
В экспозиции выставки представлено 50 работ великого живописца, на которых в сияющей симфонии красок синего, голубого, желтого и розового цветов встают величественные вершины таинственных Гималаев. Наряду с горными пейзажами достойное место в экспозиции занимает известное полотно Н.Рериха «Поморяне. Вечер» из фондов музея истории Мурманского морского пароходства. Кроме того, сотрудниками Международного центра Рерихов оформлена фотовыставка, рассказывающая о жизни и деятельности художника.

К открытию выставки Мурманским Рериховским обществом были оформлены книжные витрины из фондов общества. Это книги о семье Рерихов, а также труды самих Рерихов, изданные различными издательствами, в том числе Международным центром Рерихов.



Выставка продолжит свою работу до 2 сентября. В течение всего периода ее работы будет действовать лекторий для взрослых и для детей, подготовленный сотрудниками Мурманского Рериховского общества.

В лекциях будет рассказано о великой семье Рерихов, об уникальном культурном, научном, художественном и философском наследии Николая Константиновича, Елены Ивановны, Юрия Николаевича и Святослава Николаевича Рерихов. Тематика лектория включает такие разделы, как «Рерихи и Россия» (экспедиции Н.К.Рериха по древним городам России), «Север в жизни и творчестве Н.К.Рериха», «По следам Центрально-Азиатской экспедиции»; лекция, посвященная пакту Рериха и знамени мира и другие. Многие лекции будут сопровождаться тематическим видеорядом и видеосюжетами.



Кроме того, подготовлен широкий видеолекторий из фондов Международного центра Рерихов и Мурманского Рериховского общества. Сотрудники Рериховского общества с радостью ответят на вопросы посетителей.

Представленная программа будет интересной и познавательной для мурманчан и жителей области, для детей и взрослых, для молодежи и студентов.

Расписание лектория для детей:

13 июня	Знамя мира Н.К. Рериха.
20 июня	Север в жизни и творчестве Н.К. Рериха.
27 июня	Н.К. Рерих. Сказка о художнике. Художник о сказке.
11 июля	Сказка в живописи. В.М. Васнецов, М.А. Врубель, И.Я. Билибин, Н.К.Рерих.
18 июля	Времена года в искусстве. Поэзия, живопись, музыка.
25 июля	Н.К. Рерих. Сказка о художнике. Художник о сказке.
8 августа	Сказка в живописи. В.М. Васнецов, М.А. Врубель, И.Я. Билибин, Н.К.Рерих.
15 августа	Времена года в искусстве. Поэзия, живопись, музыка.
22 августа	Времена года в искусстве. Поэзия, живопись, музыка.

Расписание лектория для взрослых:

7 июня	Рерихи - великая семья.
14 июня	Знамя Мира Н.К. Рериха.
21 июня	Север в жизни и творчестве Н.К. Рериха.
28 июня	Философское наследие семьи Рерихов.
12 июля	Весть Красоты.
19 июля	Индийские мотивы.
26 июля	Безбрежные степи Монголии.
16 августа	Рерихи - великая семья.
23 августа	Святой преподобный Сергий Радонежский.

Алевтина САМСЫКА.

Весенняя ярмарка для северных людей

С 11 по 13 мая в мурманском Ледовом дворце спорта проходила универсальная международная промышленно-торговая выставка «Кольский партнериат-2012».

Эта выставка является важнейшим событием в деловой жизни Мурманской области. За годы своего существования она приобрела статус масштабной площадки для бизнес-диалога, международного и межрегионального сотрудничества.

С 2009 года выставочный проект «Кольский партнериат» проходит под девизом «Малый и средний бизнес для потребительского рынка Мурманской области». В этом году активную и разнообразную торговлю развернули производители из Мурманской, Московской, Ленинградской, Ярославской, Ивановской, Вологодской и Воронежской областей. Нескончаемые потоки людей буквально сметали с полок всевозможные виды товаров: одежду, обувь, аксессуары, гости смогли попробовать тульские пряники, смоленские колбасы, полакомиться медом и конфитюром. Мурманские предприниматели порадовали вкусными молочными изделиями и дешевой рыбой. Особой популярностью пользовались «hand-made» товары и различные сладости.

В рамках «Кольского партнериата» были проведены еще два выставочных проекта: 7-й выставочный салон «Отдых для северян» и 4-й образовательный проект - «Образование. Профессия. Карьера: кадры для бизнеса».

Выпускники школ и их родители могли получить информацию об образовательных услугах нашего региона и определиться с выбором будущей профессии. Представители учебных заведений начального, среднего и высшего профессионального образования рассказывали о предлагаемых специальностях, условиях поступления и специфике обучения, в агитации своих вузов принимали участие и сами студенты, которые раздавали яркие рекламные проспекты, рассказывали о своей учебной жизни и о том, как активно и весело они проводят свободное время после занятий.

Выставочный салон «Отдых для северян» представил широкие возможности для туризма и отдыха не только на территории Мурманской области, но и наших ближайших соседей из Северной Финляндии. Гостей выставки приглашали на поездки на оленьи фермы и традиционные саамские праздники в Ловозерский район, на гребную регату и поморские веселья в Варзугу, где можно устроить прекрасную рыбалку или погадать на поморских козулях, с огромным интересом воспринимались горнолыжные услуги Кировска, традиционно большим вниманием у мурманчан пользовались финские туристические уголки - Инари, Ивало и их знаменитая территория для отдыха Саариселька, где многие жители нашего региона любят отдыхать круглый год.

Мурманское морское пароходство не осталось в стороне и также предлагало свои услуги для жителей и гостей области, а именно - посетить музей истории компании и провести свои выходные на базе отдыха «Арктика», которая расположена в экологически чистом районе на живописном берегу реки Туломы (27-й километр Верхнетуломского шоссе). Главным «зазывателем» от ММП был символ пароходства - белый светящийся медведь, у которого появилось много поклонников как среди детей, так и среди взрослых, а гости их Финляндии увезли с собой фотографии с нашим символом.

Наталья ВАСИЛЬЕВА.

Арктическая знаменитость

«Почему я не получил газету?» - на этот вопрос мне часто приходится отвечать по телефону. Задают его чаще всего ветераны, живущие в других городах и не желающие прерывать связь с компанией, в которой они трудились. «Арктическая звезда» вот уже 80 лет объединяет все поколения моряков и работников береговых служб пароходства. 9 июня газета отмечает свое восьмидесятилетие.

В этот день 1932 года вышел в свет первый номер газеты «Мурманский портовик», которая является родоначальницей любимой нашими сотрудниками «Арктической звезды». В тот период в городе еще не было создано морское пароходство, и газета стала органом бюро партийной организации Портоуправления, Мурманской стройконторы Севзапстройвода и Райкомморя. Развитие мореплавания на Севере внесло изменения и в предназначение газеты. С 1937 года она стала не только органом партийных комитетов порта, строительства судоремонтных мастерских и порткомморя, но и органом политотдела и баскоммора Балтийского государственного пароходства, и на титульном листе параллельно названию «Мурманский портовик» появилось новое название «Советская Балтика». В феврале 1940 года «Мурманский портовик» становится органом Управления Мурманского морского порта, партбюро и порткоммора и получает новое название «Моряк Заполярья», а после окончания Великой Отечественной войны «Моряк Заполярья» стал органом управления и политотдела Мурманского морского пароходства и районного комитета профсоюза моряков. В таком статусе газета печаталась до 1953 года. Следует отметить, что в Архангельске с 1934 года выходила газета под этим же названием. Она являлась органом политотдела Севморпути. В 1953 году МГМП, Архангельское арктическое пароходство ГУСМП и Мурманская морская контора Главсевморпути были объединены в Мурманское государственное морское арктическое пароходство, и газета получила новое название - «Арктическая звезда». Название изменилось, а функции свои газета сохранила.



В.А. Забровский - редактор газеты «Моряк Заполярья».

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

МОРЯК ЗАПОЛЯРЬЯ

ОРГАН УПРАВЛЕНИЯ МУРМАНСКОГО МОРСКОГО ПОРТА, ПАРТБЮРО И ПОРТКОММОРА. ВЫХОДИТ 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

МУРМАНСКИЙ ПОРТОВИК

№ 21 (353) 8 марта 1937 года Цена № 5 коп.

ОРГАН ПАРТИЙНЫХ КОМИТЕТОВ ПОРТА, СТРОИТЕЛЬСТВА, СУДОРЕМОНТНЫХ МАСТЕРСКИХ И ПОРТКОММОРА.

СОВЕТСКАЯ БАЛТИКА

ОРГАН ПОЛИТОТДЕЛА И БАСКОММОРА БАЛТИЙСКОГО ГОСУД. ПАРОХОДСТВА

На протяжении 80 лет она рассказывает о трудовых успехах и проблемах пароходства, о жизни, планах и стремлениях моряков и работников береговых служб. На ее страницах появлялись первые в стране публикации об успехах пароходства в освоении ледовых просторов Арктики, о достижении в надводном плавании географической точки Северного полюса, о круглогодовой навигации в Западном районе Арктики, о сверхранних перевозках грузов на полуостров Ямал и т.д. С началом освоения нефтепромыслов в арктическом регионе журналисты нашей газеты готовили материалы не только для наших читателей, но и для СМИ России. Следует вспомнить имена некоторых редакторов газеты: В.А. Забровский - первый редактор газеты «Моряк Заполярья», А.К. Мухин - редактор газеты во время войны, а также редакторов, которых еще помнят ветераны пароходства, - А.А. А.А. Шатова, В.В. Простихин, И.Н. Чесноков, В.М. Блинов и др.

Но газета никогда не делалась только руками профессиональных журналистов, значительное число публикаций готовилось работниками пароходства. С первого дня существования газета опиралась на поддержку и помощь своих читателей. Листая старые подшивки «Моряка Заполярья» в областном архиве, я не уставала удивляться тому, что еще в то сложное для страны время авторами многих публикаций были матросы и капитаны, грузчики и стивидоры - люди самых разных профессий, разного возраста и служебного положения. Следует вспомнить имена знаменитых моряков, участников исторических событий, публикации которых являются золотым фондом газеты. По ним пишется история нашей компании. Они сами являлись творцами истории пароходства. Это - Г.О. Кононович, Ю.С. Кучиев, А.А. Бромберг, Н.П. Показанов, А.П. Избицкий, Л.С. Селиверстов, В.В. Кисляков и многие другие. И сегодня газета опирается на широкий авторский актив. Среди наших нештатных авторов ветераны компании Ф.П. Цыганенко, А.Н. Чернов (недавно ушедший из жизни), Б.Н. Спиридонов, Р.Н. Саляев, С.К. Рыжова и многие другие.

В восьмидесятые годы в редакции газеты работали 10 сотрудников, среди них были 4-5 профессиональных журналистов. Газета выходила 3 раза в неделю. Ее тираж превышал три тысячи экземпляров. В середине 90-х годов выпуск газеты был приостановлен. Но благодаря последовательным и решительным действиям общественности газета вновь увидела свет. С 1999 года она стала выходить один раз в месяц на 16 страницах. Читателями газеты были не только моряки, но и их семьи, а поскольку она публиковала позицию судов, то родные и близкие моряков знали и следили за тем, где находится их родной человек и в какой порт судно направляется. Моряки настолько любили газету, что называли ее ласково «звездочкой». А «Звездочка» и ее журналисты делали все возможное, чтобы газета была интересной и содержательной. Благодаря их усилиям «Арктическая звезда» является лауреатом многих не только областных, но и всероссийских конкурсов, а журналисты-лауреатами разнообразных премий. Так, Юрий Банько становился лауреатом конкурса 1998, 2000, 2001 годов в номинации «Лучшая публикация по проблемам ТЭК России». Он был награжден «Большой золотой медалью» ПЕГАЗ. Историческим для газеты стало 21 мая 1982 года, когда исполком Тюменского областного Совета народных депутатов утвердил ходатайство комиссии по географическим названиям и присвоил безымянному острову в устье реки Тамбей (Карское море, Обская губа) наименование «Остров газеты «Арктическая звезда».

Добрые традиции газеты поддерживают и сегодняшние авторы. В 2010 году лауреатами областного конкурса стали внештатные журналисты Рашид Саляев и Валентина Карепова, а в 2011 году лауреатом всероссийского конкурса стал капитан Леонид Селиверстов.

Сейчас газету делают всего 2 человека. Она выходит один раз в месяц. Изменился внешний вид газеты. Она стала красочной. Печатается на белой бумаге. Но она, как и раньше, рассказывает о людях компании, о жизни судовых экипажей и береговых служб. Газету ждут, ее, как и прежде, читают в разных городах нашей страны. Слово «звезда» имеет синоним - знаменитость. Наша арктическая знаменитость и сегодня остается любима читателем.

Мы поздравляем вас, дорогие собкоры и читатели «Арктической звезды» с 80-летием нашей «звездочки» и желаем вам и газете долгих лет плодотворного сотрудничества! Пусть она и дальше ярко освещает историю нашей компании!

Валентина КАРЕПОВА.



официально

Подвели итоги, наметили перспективы

Начало на 1 стр.

Будет продолжена реализация программы продления ресурса АПЛ до 150 тысяч часов, что позволит увеличить срок службы атомных ледоколов на 10 – 12 лет и обеспечить стабильность перевозок продукции ОАО «ГМК «Норильский никель» на Дудинском направлении, утвержденного сырья арктических месторождений, а также транзитных грузов по Северному морскому пути.

Мурманское морское пароходство с ответственностью отнеслось к выполнению государственной программы северного завоза. На заседании Совета Государственной службы Морского флота было отмечено, что все предъявленные грузы в районы Крайнего Севера были доставлены получателям своевременно и в полном объеме.

Достоверность данных годового отчета, бухгалтерского учета и финансовой отчетности была подтверждена заключениями ревизионной комиссии ОАО ММП и независимой аудиторской компанией «Балт – Аудит - Эксперт».

В 2001 году Международный клуб лидеров коммерции наградил ОАО «Мурманское морское пароходство» дипломом и «Золотым Европейским призом за качество». Наградой нового тысячелетия», а правительство России - дипломом «Предприятие высокой организации бухгалтерского учета». Пароходству также была объявлена благодарность за досрочное выполнение задач Северного завоза.

Общее собрание акционеров утвердило годовой отчет, бухгалтерский баланс, счета прибылей и убытков. Решен вопрос о выплате до 20 декабря 2002 года дивидендов акционерам в размере 1000% стоимости одной обыкновенной акции. На эти цели за счет прибыли выделено 9 миллионов 435 тысяч рублей. Собрание избрало Совет директоров, Ревизионную комиссию.

Генеральным директором ОАО «Мурманское морское пароходство» избран Александр Михайлович Медведев.

В ходе собрания Александру Медведеву был задан вопрос о перспективах развития балкерного флота. Генеральный директор ответил, что на замену сухогрузам типа «Дмитрий Донской» будут закупаться балкеры дедвейтом 30 тысяч тонн с минимальным ледовым классом, которые будут заниматься вывозом апатита на экспорт.

На собрании выступил председатель Совета ветеранов пароходства Борис Николаевич Купоросов. Он отметил, что в течение последних трех лет Совет директоров Компании ежегодно выделяет средства для оказания 1918 ветеранам пароходства материальной помощи. Она зависит от стажа работы, но в среднем, в 2001 году, составила 1100 рублей для одного ветерана.

В заключение генеральный директор Мурманского морского пароходства Александр Медведев заявил, что и впредь ветеранам будет оказываться материальная помощь, а также поблагодарил акционеров за оказанное доверие. В этот день Александру Михайловичу исполнилось 47 лет. Из них четверть века отданы работе в Мурманском морском пароходстве.

Руководящие органы ОАО ММП, утвержденные на собрании акционеров 17 мая 2002 года

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ ОАО ММП

Баринов Алексей Викторович – Генеральный директор ОАО «Архангельскморводпуть»;

Горшковский Анатолий Григорьевич – заместитель руководителя Департамента безопасности мореплавания МТ РФ;

Куликов Николай Владимирович – Генеральный директор ОАО «ПУКolo–Арктик-Танкер»;

Медведев Александр Михайлович – Генеральный директор ОАО «Мурманское морское пароходство»;

Приезжев Леонид Иванович – первый заместитель генерального директора – директор Департамента экономики и финансов ОАО ММП;

Рукша Вячеслав Владимирович – первый заместитель Министра транспорта РФ;

Финский Максим Валерьевич – заместитель Генерального директора ОАО «ГМК «Норильский Никель»;

Цапп Геннадий Владимирович – заместитель Генерального директора ОАО «ПУКolo–Арктик–Танкер»;

Чирков Василий Анатольевич – председатель профкома плавсостава РПСМ ОАО «Мурманское морское пароходство»

РЕВИЗИОННАЯ КОМИССИЯ ОАО ММП

Койдан Анна Ивановна – главный бухгалтер Морской инспекции порта Мурманск;

Светлана Тофиковна – заместитель Генерального директора по экономике и финансам ЗАО «Арктикнефть»;

Александровна – главный бухгалтер

...ором Компании избран Александр

Звезда моряка

Начало на 1 стр.

Наконец, нельзя не сказать о представителях городской и областной общественности, для которого наша газета тоже является другом и партнером. В «Арктической звезде» регулярно появлялись публикации наших писателей: В.Л. Тихофеева, ведущего поэтической антологии «Морская душа», В.П. Савенкова, В.В. Сизинцина, О.В. Михайлова, М.В. Чистоногова и других. Известный российский писатель-мариинист, ныне москвич Н.Г. Черкашин не забывает о нас, присылая свои очерки. Да и наши пароходские писатели В.В. Яковенко в контакте с газетой. И конечно, этот список будет неполон без имен недавно, к сожалению, ушедших из жизни В.С. Маслова, А.А. Мелихова, пароходского поэта В.В. Калашникова. Много сделал на страницах газеты для сохранения памяти о моряках пароходства, первопроходцах Арктики известный писатель-краевед организатор поискового движения на Мурмане М.Г. Орешета. И радует, что несмотря на нынешний разгул безудержного телекомпаний, 13 информагентств и 85 пресс-служб по 12 номинациям.

По решению исполнительной дирекции VIII Всероссийского журналистского конкурса ПЕГАЗ – 2001, в номинации «Лучшая публикация по проблемам ТЭК России 2001 года» лауреатом стал пресс-службы и редакции газеты «Арктическая Звезда» **Юрий Банько**. Он также награжден «Большой золотой медалью» ПЕГАЗ, которая по условиям Конкурса вручается многократному лауреату (не менее трех побед). Юрий Банько становился лауреатом конкурсов 1998, 2000 и 2001 годов.

* * *

Активно сотрудничающий с нашей газетой фотокорреспондент **Лев Федосеев** трижды выходил в море: на атомных ледоколах «Арктика» «Ямал» и на танкере «Калининград». Сделанные им фотографии с Мурманском морском пароходстве участвовали в конкурсе, проводимом журналом «Нефть России». Лев Федосеев стал лауреатом этого конкурса.

* * *

В областном журналистском конкурсе «Духовное наследие Кольской земли», проводимом по инициативе настоятеля Трифонова Печенгского мужского монастыря игумена Аристарха в 2002 году приняло участие 820 работ. Среди лауреатов премий преподобного Трифона были и журналисты «Арктической звезды» **Владимир Блинов, Юрий Банько и Рашид Саляев**, отмеченные премиями различного достоинства в нескольких номинациях.

Наши награды

С 1994 года в Москве, при поддержке Минтопэнерго и Государственной Думы России нефтегазовыбивающих и угольных компаний, РАО ЕЭС проводится Всероссийский журналистский конкурс ПЕГАЗ (Petroleum, Energy, Gas). В прошлом году в нем участвовали сотни журналистов, коллективов газет, журналов и Интернет – поступили материалы из 190 газет, 50 журналов, 65

«Арктическая звезда», № 5, май 2002 года



Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

Арктическая ЗВЕЗДА

ОРГАН ПАРТКОМА, УПРАВЛЕНИЯ МУРМАНСКОГО МОРСКОГО ПАРОХОДСТВА И БАСКОМФЛОТА

Год издания 34-й № 40 (3931) | СРЕДА, 22 мая 1968 г. | Газета выходит 2 раза в неделю Цена 2 коп.



Старые газетные подшивки – словно жизнь человека, с радостями и печалями, взлетами и падениями... Накануне 70-летнего юбилея «Арктической звезды» мы решили полистать эти подшивки, не сомневаясь, что нас ждет немало интересных открытий. И не ошиблись. Первые номера газеты не удалось отыскать даже в областном архиве, зато достоверно выяснилось следующее, и это было первое открытие: газета наша начинала выходить под именем «Мурманский портовик». А в феврале 1937 года она носила сдвоенное название – «Мурманский портовик» - «Советская Балтика». Представляете, какая была читательская аудитория газеты.

В 1946 году снова изменилось имя газеты – теперь это «Моряк Заполярья». И лишь затем она стала привычной «Арктической звездой». К счастью, за прошедшие полвека больше уже никто не покушался на это красивое, в хорошем смысле эполитичное название, более того: на карте Арктики, где-то в Обской губе, морями увековечили его, присвоив имя газеты одному из островов. Наверное, это лучший показатель признания читателями своей любимой газеты.

Вот такие метаморфозы переживала «Арктическая звезда» за 70 лет. Страницы газеты вобрали в себя историю Мурманского морского пароходства, Мурманского торгового порта и других предприятий, связанных с транспортным и ледокольным флотом. Давайте прикоснемся к пожелтевшим от времени страницам газеты и узнаем, как жили и работали, о чем думали наши предшественники.

Владимир БЛИНОВ.

Газетные стра...

МОРЯК ЗАПОЛЯРЬЯ

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

Поджигатели войны просчитались

Пароход «Родина». Мы, моряки парохода «Родина», в количестве 46 человек, с чувством глубокой радости приветствуем огромную победу мудрой сталинской мирной политики, выразившуюся в прекращении военных действий и заключении мирного договора между СССР и Финляндской республикой.

По поручению экипажа капитан Панфилов, помполит Песьяков.

16 марта 1940 года

Смелчаки ледокола "Л. Колюжный" Я. И. Шелухин, В. А. Жуков, П. В. Качанов, В. Л. Николаевич, В. И. Марков и М. П. Кацков проводили исключительные испытания судна.

Фото К. МОИСЕЕВА. 28 июля 1946 г.

Частушки

Мне мой милый пишет с фронта
Исписался химчернил.
Я три новых посылаю,
Пусть покрепче немца бьет.

Милый пишет, что патроны
На исходе у него.
Я патроны набиваю
Для винтовочки его.

Милый пишет, что к Берлину
Скоро, скоро подойду.
Отвечаю: поскорее!
Я давно с победой жду.

11 января 1945 года.

Пятнадцать рейсов

На наше судно была возложена почетная и ответственная обязанность – доставлять грузы фронту. На сегодня уже сделано 15 рейсов. Полярная ночь, пурга и туманы способствовали выполнению заданий, безопасному плаванию вблизи укрепленных берегов противника.

Быстрой оборачиваемости и выгрузки кораблей мы добились благодаря социалистическому соревнованию, детальной подготовке всех средств к каждому рейсу. Обсуждали ошибки и недоработки прошлого рейса и принимали меры к тому, чтобы их не повторять. В результате первый груз мы выгружали в течение 36 часов, а такой же груз в последнем рейсе был выгружен за 25 часов 15 минут при одинаковых условиях погоды.

П. Ижиков, капитан.

5 мая 1942 года.

Подготовка моряков

Согласно приказа Народного Комиссара морского флота при нашем пароходстве, как и в других бассейнах, открывается учебно-курсовой комбинат.

Специальная комиссия, под руководством главного инженера пароходства тов. Сергеева, уже отобрала и зачислила в учебно-курсовой комбинат 25 человек на двенадцатимесячные курсы штурманов, 36 человек на отделение механиков и 44 на четырехмесячные курсы машинистов.

Все курсанты обеспечиваются бесплатным питанием, обмундированием и денежным содержанием в сумме 200 рублей в месяц.

25 ноября 1945 года.

Моряки – на постройку танков

Экипаж судна, где капитаном тов. Рец, единодушно решили внести сэкономленный заработок на постройку танковой колонны «Северсоюзрец». Всего экипаж этого небольшого судна дал на постройку стальных крепостей 387 рублей.

6 сентября 1942 года.

Один работает за двоих

Социалистическое соревнование все шире развертывается на только среди рабочих, но и среди служащих.

Интересный почин в этом отношении проявили работники управления пароходства. Здесь в последнее время в больших масштабах практикуется совмещение должностей. Там, где раньше работали двое, теперь аккуратно исполняет обязанности по обеим должностям один человек.

7 ноября 1942 года.

Подсобное хозяйство на лесокомбинате

Команда ледокола «И. Сталин» проявила ценную инициативу в организации своего подсобного хозяйства. Здесь организовали откорм свиней, поголовье которых доходит до 80 штук. В результате каждый месяц на кашбуз поступает свежее мясо от двух-трех свиней.

13 декабря 1945 года.

Самоотверженность

Вой сирен известил о воздушной опасности. Спокойно, без паники люди укрылись в убежище. Другая часть членов противопожарной команды заняли свои посты. Отдельным вражеским самолетам удалось прорваться к городу. На дома мирных жителей полетели зажигательные бомбы. Они пробивали крыши, падали на чердаки, тротуары... Но противовоздушные звенья, состоящие из работников пароходства, были начеку. Не обращая внимания на сильный зенитный огонь, сменный диспетчер тов. Балакшин, инженер конструкторского бюро тов. Афанасьев, механик резерва тов. Литратов самоотверженно ликвидировали очаги пожара, гасили зажигательные бомбы.

19 января 1942 года.

Спасибо товарищу Сталину

Весть о новом снижении государственных розничных цен на продовольственные товары огромной радостью наполнила сердца всех советских людей. На корабликах пароходства, в торговом порту, в строительном управлении бассейна прошли митинги, посвященные этому знаменательному событию.

Цены снижены в следующих размерах:

Хлеб ржаной – на 12 %

Крупа манная, перловая и овсяная – на 20%

Пшено, гречневая крупа, рис – на 15%

Говядина, баранина, свинина, колбаса – на 15%

Масло сливочное – на 15%

Сахар – на 10%

Яблоки, груши, виноград – на 20%

3 апреля 1952 года.

Публикацию подготовила

«Арктическая звезда», №5, май 2002 года

8



Газета ОАО «Мурманское морское пароходство» Издается с июня 1932 года № 4 (7529) Апрель 2002 года

Газета ОАО «Мурманское морское пароходство» Издается с июня 1932 года № 1 (7644) 26 января 2012

ЗНАКОМЬТЕСЬ, ПОЖАЛУЙСТА!

Мурманский астроном



Мечты сбываются

Мурманчанин Виктор Трошенков более 20 лет и более четырех тысяч раз регистрирует каждое появление небесного светила в небе над нашим городом, поэтому Виктор с точностью может сказать, сколько солнечных дней бывает у нас в Заполярье.

В каждый ясный день Виктор встречает солнце, чтобы в телескоп внимательно изучить изменения, которые происходят на его поверхности, и отметить важнейшие параметры, понятные только специалистам. Он - астроном-любитель. Увлекся таинственной наукой еще в школе, когда ему было всего 13 лет. А сейчас он руководит мурманским астрономическим клубом «Орион», где собираются любители небесных планет. Виктор Евгеньевич не имеет специального астрономического образования, но он смог стать известным в мире исследователем Солнца и полярных сияний. Его наблюдениям доверяют ученые-астрономы Новой Зеландии, России, Болгарии, Бельгии, Германии, Англии, Голландии и других стран. Он участник пяти международных программ по наблюдениям солнечной активности. Уже в 26 лет Виктор стал председателем Мурманского отделения Астроно-мо-геодезического общества при Российской академии наук.

О такой известности он и не мог мечтать, хотя о телескопе мечтал с детства, когда еще в 7-м классе наблюдал за звездным небом и искал на нем созвездия Большой и Малой Медведицы. Через много лет в 1986 году его мечта осуществилась. «Когда я впервые посмотрел на звезды в телескоп, у меня в сердце все перевернулось», - рассказывает Виктор. Солнце впервые он начал наблюдать и исследовать в 1989 году. С тех пор исследователь ежедневно, если позволяет погода, выходит на улицу с телескопом и изучает светило. Ученый зарисовывает солнечный диск, фиксирует изменения на его поверхности, пятна и разные вспышки, сравнивает, анализирует.

Научные исследования

Солнечная активность сильно сказывается на здоровье людей - в этом Виктор убежден. Аномальная жара, природные катаклизмы происходят из-за этих пятен. Учеными доказано, что во время фаз солнечной активности в мире происходят социальные взрывы. И никакого феномена в этом нет. «Вспышка на Солнце возникает после того, как на Солнце появляется пятно, - рассказывает Трошенков. - Его развитие сопровождается ядерными взрывами, ведь Солнце - это огромный ядерный шар. Вспышки вызывают большое количество плазмы, в результате солнечный ветер устремляется в космическое пространство и достигает Земли. Силой притяжения Земля захватывает эти частицы, и они растекаются по ее геомагнитным широтам. Мурманск как раз и находится в этих широтах, поэтому мурманчане имеют возможность наблюдать полярное сияние».

Не менее увлекательным научным направлением исследований с 2001 года для ученого стали систематические наблюдения за северными сияниями. Их появление в заполярных широтах является прямым следствием идущих на Солнце активных процессов. Легко и просто Виктор объясняет и разноцветие северных сияний. «Наша атмосфера состоит из водорода, азота, кислорода и инертных газов. Водород придает сиянию красный оттенок, кислород - зеленый, а натрий - желтый». Наблюдая много лет за Солнцем и полярными сияниями, Трошенков научился их предсказывать с точностью за сутки-двое. Все свои исследования Виктор производит за свой счет, а вот результаты его исследований публикуются в научных журналах различных стран мира.

Специально для читателей «Арктической звезды» Виктор Трошенков рассказал, что в ночь с 5 на 6 июня состоится проход Венеры по диску Солнца. Мурманчане смогут наблюдать все четыре контакта планет начиная с 2 часов 5 минут до 8 утра. Событие это редкое, бывает примерно раз в сто лет. Следующая такая встреча планет состоится лишь в 2117 году.

Результатом наблюдений ученого стали удивительные по красоте фотографии, которые известны во многих уголках не только России, но и мира.

Капризная фотомодель

В 1996 году Виктор выполнил первый снимок. А сейчас фотографировать полярные сияния ему удается во все небо, от горизонта до горизонта. Увиденное поражает не только цветовым многообразием и причудливостью форм. Он запечатлевает увиденное и дает им очень образные





названия, такие как «Сапожок Авроры», «Планирующий лебедь», «Лилия» и т.д. Чтобы запечатлеть загадочное явление заполярного неба, он долгие часы проводит в ожидании чуда. Фотографирование - это подвижнический труд фотографа, ведь слишком капризна его фотомодель - полярное сияние.Выполнены уже сотни фотоснимков. Виктор дарит их друзьям и незнакомым людям с желанием удивить и порадовать их. В Мурманске уже состоялись несколько персональных фотовыставок полярных сияний фотохудожника Трошенкова.

Самым красивым небесным явлениям Виктор Трошенков посвящает лирические стихи и поэмы. Сейчас их уже более 700. Но вот издать их не удается. К сожалению, денег на их издание у Виктора нет. Трудно сказать, насколько его стихи насущны для людей, мало интересующихся проблемами Вселенной, но вместе с тем они довольно точно отражают эмоциональное состояние, которое вызывают полярные сияния.

Поскольку ученому не удалось получить астрономическое образование, он много времени занимается самообразованием. Дома у Трошенкова огромная библиотека книг по астрономии. Книги ему присылают ученые из Пулковской обсерватории, и он глубоко вникает в каждое явление природы. «Наша жизнь и космос тесно взаимодействуют, - считает ученый. - Солнечные события напрямую связаны с земными природными и социальными процессами. Чтобы хорошо было на Солнце, надо беречь Землю!»

Валентина КАРЕПОВА.
Фото из архива Виктора ТРОШЕНКОВА.

Северное сияние

Спешите же на улицу! Быстрее!
Трепещет и пульсирует опять
Сиянье в Андромеде и Персее,
Оно способно вас околдовать.

«Божественно! Пленительно! Прекрасно!»
Здесь явно не хватает ярких слов…
И просто не понять тех, кто бесстрастно
Взирает на сиянье из домов.

В нем «ленты» есть, «шатры» и «галереи».
И с ними, резонируя во тьме,
Трепещут и пульсируют идеи
И поклоненье вечной красоте.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Почтовые хитрости



Множество хитростей помогут сделать работу с электронной почтой более удобной - sms-уведомления, автоответчик, сборщик почты и другие возможности.

Несмотря на повсеместное распространение программ и сервисов для быстрого обмена небольшими сообщениями (ICQ, Google Talk и прочих), старая добрая электронная почта - тот способ обмена информацией, с которого, вообще говоря, начался Интернет - по-прежнему пользуется популярностью, почетом и уважением.

К сожалению, электронные почтовые ящики многих из нас используются, что называется, не в полную силу. Вы знаете, например, что несколько ящиков, даже расположенных в разных почтовых службах, можно фактически объединить в один? Или что в ожидании важного письма необязательно сидеть возле экрана, потому что можно настроить SMS-уведомление? Эти и многие другие возможности скрыты в настройках ваших почтовых ящиков, добраться к ним - дело нескольких кликов, но надо знать, в какую сторону «копать».

«Нас нет дома»

Если вы по тем или иным причинам в течение долгого времени будете отрезаны от Интернета (всякое бывает: простудились, уехали на дачу или в отпуск), то имеет смысл включить на этот срок так называемый автоответчик, который на все поступающие письма будет сообщать, что владелец ящика отбыл «в Париж по делу срочно» и ответит не сразу.

В системе Mail.ru (www.mail.ru) доступ к этой возможности можно получить, зайдя в почтовый ящик, нажав в верхнем меню кнопку «Еще», выбрав пункт «Настройки», а в нем - меню «Мастер писем». В нижней части открывшейся страницы вы увидите раздел «Автоответчик». Поставив галочку напротив пункта «Включить автоответчик», заполните поле «Текст автоответа». В нем вы вольны написать все что угодно, лишь бы ваш абонент понял, что вы не можете сию секунду прочесть его письмо, но как только окажетесь у компьютера, сразу прочтете. Под полем для текста задается время работы автоответчика - можно указать не только дату, но даже часы и минуты. Для того чтобы автоответчик заработал, необходимо ввести пароль, который вы используете для входа в почту.

В «Яндекс.Почте» (mail.yandex, ru) автоответчик доступен в меню «Настройка - Правила обработки почты». Чтобы включить его, необходимо нажать кнопку «Создать правило», а затем в разделе «Выполнить действие» выбрать пункт «Ответить следующим текстом» и ввести в поле нужный текст (вроде «Я сейчас не могу прочитать ваше письмо, но обещаю сделать это, как только у меня появится такая возможность»). Когда закончите, нажмите кнопку «Создать правило».

Есть автоответчик и в популярной почтовой системе Gmail (www. gmail.com). Его можно включить в настройках, кликнув на изображение шестеренки в верхнем углу. В разделе настроек зайдите во вкладку «Общие» и установите переключатель в положение «Включить автоответчик». При этом можно настроить автоответчик так, что письма о вашей недоступности будут отправляться только тем, кто добавлен в список контактов, - посторонние люди об отсутствии владельца ящика знать не будут.

Антон БЛАГОВЕЩЕНСКИЙ,
«Российская газета».

ИЗ ПОЧТЫ РЕДАКЦИИ

С великим праздником Великой Победы!

У каждого в жизни есть свои «опорные точки»: даты рождения, свадьбы, повороты в карьере, смена убеждений на противоположные и т.п. кирпичики в фундаменте судьбы. Для меня опорной точкой навсегда стала Великая Победа. В этот день во многих семьях плачут, плачу и я. Не от горя - все мои родные с войны вернулись. Ушел в 1941-м младшим лейтенантом отец, вернулся майором. После окончания авиашколы ушел истребителем мой дядя Миша - вернулся подполковником. Оба - целыми, в орденах и медалях. А вот дядя Саша как-то стеснительно улыбался: «А я вот и повоевать не успел». Не успел - вернулся простым красноармейцем, без всяких наград. В сентябре 1941-го, потеряв под Ельней ногу, всю оставшуюся жизнь стучал по земле деревяшкой. Когда в 1956-м он приехал на похороны своей матери, бабушки моей, я случайно вечером увидел, как он отстегивал деревяшку от багрово-красной натруженной культи.

Первые годы после Победы не было еще такого уважительного статуса - ветеран (праздник Победы стал государственным в 1965-м). Были участники, и пафоса в их воспоминаниях не было. Вспоминали порой с юморком. Я как-то уже взрослым спросил у отца «под селедочку», за что он получил свою первую награду. Он как-то легко ответил: «Да за то, что искупался в холодной речке». Когда совсем недавно, составляя краткую родословную, получил ответ из Архива МО РФ, там было написано: «... своими умелыми, инициативными и смелыми действиями, сопряженными с риском для жизни, содействовал успеху боевых действий на фронте». Получил он медаль «За боевые заслуги» в ноябре 1941-го под Ленинградом за то, что вплавь через замерзающую речку Волхов переправил документы шифровального отдела 52-й армии, А тогда, когда он с юморком рассказывал, я спросил: «Боялся?» «Боялся. но не немцев: кто ночью будет охотиться за одиноким пловцом в замерзающей реке? Боялся, что выскочит левое плечо, - у меня был привычный вывих. А мне еще в подштанники закололи иголку (на случай судороги) под левую руку. Да ничего, все обошлось, я даже насморка не получил». Поразила меня эта медаль под номером 203050, хотя были потом и ордена, гораздо важнее медали.

Так почему же я плачу? Не от горя, а от пронзительной печали и жалости к судьбам тех, кто был либо искалечен, либо убит. Не слишком ли большую цену заплатили наши народы за Победу? Этот вопрос каждый должен решить для себя сам. Я знаю, что цена была огромная. Но победили. Как смогли. И Жуков для меня - навсегда Маршал Победы, а Победители, живые и мертвые, это святые, отдававшие жизнь свою за Отчизну. За Отечество. И все. И точка.

Борис СПИРИДОНОВ.

ПРАЗДНИК

Помним, любим, гордимся вами!



Мурманское морское пароходство - одна большая семья, где чтят и уважают традиции, одной из которых является забота компании о своих ветеранах.

7 мая в ДК им. С.М. Кирова собрались бывшие работники предприятия. Некоторые из них были участниками боевых действий, другие трудились в тылу, кто-то, более молодой, во время войны был ребенком и хоть и не воевал, но тяготы военного времени познал еще в детстве, но все вместе они, не жалея сил, приближали Великую Победу.

Как правило, такие встречи всегда становятся ярким и запоминающимся событием в жизни каждого участника. Для ветеранов кроме вкусного угощения была приготовлена интересная развлекательная программа.

С поздравлениями с Днем Победы и благодарностью в адрес ветеранов выступили председатель Совета ветеранов ММП Б.Н. Купоросов, генеральный директор ОАО «ММП» А.М. Медведев, директор департамента социальной политики А.В. Лопаткин, председатель профкома плавсостава ММП В.В. Шульга. Они сказали много добрых слов, пожелали ветеранам здоровья и семейного тепла, заботы и благополучия. Особенные слова признательности звучали в адрес женщин, которые внесли неоценимый вклад в победу как на фронте, так и в тылу.

Финал праздника - танцы. Под любимые песни военных лет и современные шлягеры ветераны пароходства вальсировали, не жалея сил и ног, от всей души радуясь самому главному празднику для нашей страны.

А на следующий день ветеранов пароходства ждала поездка в Долину Славы. Каждый год Долина Славы собирает жителей Мурманской области и гостей Заполярья, отдающих дань уважения советским солдатам, ценою своей жизни не пустившим врага вглубь Кольского полуострова. Более пяти тысяч жителей Кольского Заполярья приняли участие в мероприятии в этом году.

Открывая торжественный митинг, первый заместитель губернатора Мурманской области Алексей Тюкавин сказал очень правильные слова: «Здесь каждый камень, каждый памятный знак, каждое имя, высеченное на пьедестале, говорят больше, чем самые искренние и добрые слова памяти. Северяне приходят сюда, чтобы просто помолчать, чтобы вспомнить грозовые сороковые годы, когда наши деды и наши отцы превратили эту землю в непреодолимый рубеж для хваленых фашистских егерей».

На этот раз здесь была организована ставшая традиционной реконструкция боевых событий - штурм укрепленного немецко-фашистского лагеря. И впервые за последние годы в Долине Славы была представлена боевая техника, с которой мог ознакомиться каждый желающий.

Анастасия ЧЕРНУССКАЯ,
Анастасия ВОРОН.
Фото Дмитрия ВИЛЬЦЕНА











ВОКРУГ СВЕТА

Чехия - симфония впечатлений



Эта маленькая и уютная страна одна из самых посещаемых стран Европы. Здесь могут найти интерес и занятие по душе знатоки истории и старинных замков, любители хорошего пива и вкусной еды, ценители SPA-процедур и здорового образа жизни. Чехия. Страна, похожая на сказку. Страна, наполненная любовью.

Писать о ней можно бесконечно долго и разнообразно, но в преддверии отпускного сезона остановимся на самых ярких и интересных достопримечательностях этой страны.

В Чехии 37 курортов находятся вблизи минеральных источников, что делает страну идеально подходящей для лечения и оздоровления. Кроме известных Карловых Вар, которые функционируют уже более пяти столетий, есть замечательные другие курортные места.

Например, Яхимов, первый в мире курорт, специализирующийся на лечении родоновыми ваннами. У колыбели создания этого курорта стояли супруги Пьер и Мария Кюри, лауреаты Нобелевской премии. Родоновые ванны способствуют улучшению кровообращения в костях и суставах, лечат заболевания позвоночника и действуют как противоревматическое средство с сохранением эффекта на 8-10 месяцев после прохождения лечения. Лечебный эффект яхимовской минеральной воды с высоким содержанием родона ежегодно ощущают более 19 тысяч гостей со всего мира.

В прекрасных местах самых высоких чешских гор Крконош находится курорт Янске Лазне. Первый источник здесь был обнаружен еще в XI веке. Для лечения используются примерно 30 радиоактивных и минеральных источников. Еще один старейший курорт - Теплице. Благодатные свойства лечебных термальных источников в свое время испытали на себе Гете, Бетховен, Шопен, Лист. Ну и самый молодой западночешский курорт - Марианский Лазне. Курортным город стал в 1818 году. В Марианских Лазнях бьет из-под земли 53 холодных источника с температурой 7-10 градусов С, также используют в лечении природный углекислый газ и лечебные грязи.



На чешских курортах применяется 24 вида минеральных вод, разнообразных по запаху, вкусу, температуре, которые оказывают лечебное действие на организм.

Чехия - одна из самых посещаемых стран Европы, поток туристов сюда не уменьшается независимо от сезона. Кто-то приезжает сюда с целью отдохнуть и принять лечебные ванны, ну а для кого-то центром притяжения служит знаменитое чешское пиво. Официальным началом пивоварения в Чехии считается 1087 год, хотя пиво на территории страны начали варить еще кельты. «Пивной бум» охватил эту страну еще в XIII-XV веках, в то время было создано множество пивоварен. Знатоки полагают, что именно пивоварение привело к образованию большинства чешских городов. Пиво в Чехии не только серьезная отрасль экономики, но и часть жизни - здесь на нем замешивают тесто, варят супы, готовят соусы. Самыми лучшими и признанными считаются «Пльзень» и «Будвайзер Будвар», но если говорить откровенно, здесь просто нет плохого пива, каждый сможет найти себе разновидность этого пенного напитка по вкусу. Есть, правда, один секрет от экспертов этого напитка - оценить вкус пива можно только с третьей кружки.

Говоря о достопримечательностях страны, нельзя не упомянуть столицу Чехии - Прагу. Прага признана одним из красивейших городов мира. Город ста башен обязательно покорит ваше сердце своей архитектурой, историческими памятниками, гармонично соседствующими с роскошными магазинами и прекрасными ресторанами или простыми трактирами. В последнее время столицу Чехии облюбовали молодожены всего мира,



выбирающие именно этот город для официального оформления своих отношений. Свадьба в Праге сделает самый счастливый для влюбленных день поистине красивым, романтичным и незабываемым. Кроме того, проведение церемонии в Праге позволяет решить сразу несколько важных моментов: во-первых, это удобно - само бракосочетание гармонично совмещается со свадебным путешествием, во-вторых, свадебные фото, сделанные на фоне старинных замков и мостов, будут выгодно отличаться от привычных фотосессий типа: ЗАГС - морской вокзал - лестница у маяка - Вечный огонь у памятника. Ну и что немаловажно - брачное свидетельство, которое выдается после заключения брака, признается во всем мире, в том числе и в России.

В Чехии еще множество мест, которые можно и нужно увидеть. Но увидеть это лучше собственными глазами. Приятного вам путешествия и новых впечатлений!

Оксана ЧЕРНЫШЕВА.

ВМЕСТЕ МЫ - ОДНА СЕМЬЯ

Поздравляем вас, коллеги!

В этом месяце принимали поздравления с юбилейными датами наши коллеги - моряки и береговые работники Мурманского морского пароходства:

Каськов Александр Анатольевич - водитель а/м;
Кощук Лариса Анатольевна - уборщик служебных помещений группы хозобслуживания зданий управления пароходства;
Погонялова Галина Евгеньевна - бортпроводник т/х «Клавдия Еланская»;
Филинчук Игорь Павлович - электромеханик т/х «Михаил Кутузов»;
Речной Алексей Иванович - старший механик т/х «Поморье»;
Копылов-Артамонов Олег Альбертович - начальник валютно-финансовой службы департамента экономики и финансов;
Кленин Сергей Петрович - старший моторист -матрос 2-го кл. т/к «Натали»;
Бышенко Валерий Ростиславович - боцман л/к «Владимир Игнатюк»;
Михайлов Сергей Витальевич - судовой врач т/к «Надежда»;
Куревлев Александр Григорьевич - директор московского филиала ОАО «ММП»;
Шухардин Олег Ростиславович - старший помощник капитана т/х «Михаил Стрекаловский»;
Бондарчук Виктор Петрович - 3-й механик транспортного резерва;
Клоков Юрий Михайлович - начальник отдела новой техники, перспективного развития и модернизации флота -заместитель начальника службы технического развития департамента технической политики.

Вам, родившимся в мае 1942, 1947, 1952, 1957, 1962 годов, наши слова сердечной признательности за преданность родному предприятию, коллективу, морскому делу, верность славным традициям орденоносного Мурманского морского пароходства. Крепкого флотского здоровья, семейного счастья и личного благополучия. Пусть жизненные штормы и невзгоды обойдут вас стороной!

Доброго здоровья ветеранам!

Совет ветеранов, коллектив и администрация ОАО «Мурманское морское пароходство» от всей души поздравляют своих бывших работников с юбилеями!

С 85-летием

Жителя Санкт-Петербурга, почетного полярника, ветерана труда и ММП, старшего электромеханика л/к «Капитан Сорокин» **Сергея Александровича Корди**, его трудовой стаж в Мурманском пароходстве 31 год.

Участницу трудового фронта в годы Великой Отечественной войны, ветерана труда, уборщицу береговых подразделений ММП, мурманчанку **Анну Никитичну Чупика**. Анна Никитична отработала на предприятии 21 год.

Почетного работника ММФ, ветерана ММП, электромеханика т/х «Дагестан», ныне проживающего в Ярославле, **Юрия Болеславовича Закржевского**. Его трудовой стаж в компании 31 год.

Участника трудового фронта в годы Великой Отечественной войны, почетного работника ММФ, ветерана труда и ММП, механика-наставника плавсостава ММП, мурманчанина **Бориса Николаевича Шулепова**. Борис Николаевич отработал в ММП 41 с половиной год.

С 80-летием

Бортпроводника плавсостава ММП, мурманчанку **Валентину Федоровну Коновалову**. Она отработала в Мурманском пароходстве 12 лет.

Ветерана труда, повара плавсостава ММП, мурманчанку **Марию Григорьевну Шейнер**, отработавшую в Мурманском пароходстве 26 лет.

Ветерана труда и ММП, повара д/с № 155, мурманчанку **Валентину Аникеевну Юдову**. Валентина Аникеевна отработала на родном предприятии 39 лет.

Дневальную плавсостава ММП **Тамару Егоровну Першину**, ныне проживающую в Ярославле. Ее трудовой стаж в пароходстве 21 год.

Ветерана ММП, начальника радиостанции т/х «Михаил Стрекаловский», жителя Санкт-Петербурга **Юрия Федоровича Чернядьева**. Его трудовой стаж в Мурманском пароходстве 31 год.

Почетного полярника, ветерана труда, мастера АППУ а/л «Ленин» **Юрия Ивановича Казачкова**, ныне проживающего в Московской области. Юрий Иванович отработал в компании 16 лет.

Ветерана труда, дневальную плавсостава ММП, мурманчанку **Галину Викторовну Крапивину**, отработавшую в Мурманском пароходстве 22 года.

С 75-летием

Ветерана труда, дневальную т/х «Виктор Ткачев», мурманчанку **Валентину Даниловну Кобызеву**. Ее трудовой стаж в пароходстве 23 года.

Ветерана труда, кочегара 1-го класса п/х «Североморск», мурманчанина **Германа Ивановича Шумова**. Его стаж работы в Мурманском пароходстве 43 года.

Ветерана труда и ММП, помощника капитана т/х «Алла Тарасова», жителя Самарской области **Владимира Николаевича Волкова**, отработавшего в компании 32 года.

Ветерана труда, уборщицу АХО, мурманчанку **Людмилу Семеновну Анискову.** Людмила Семеновна отработала в пароходстве 13 с половиной лет.

Старшего механика УТС «Колпино», ныне проживающего в Белгороде, **Александра Андреевича Мордвинцева**. Его трудовой стаж в Мурманском пароходстве 31 год.

Ветерана труда, радиооператора радиоцентра, мурманчанку **Людмилу Владимировну Заборщикову**. Она отработала в пароходстве 32 с половиной года.

Ветерана труда и ММП, инженера 1-й категории птб «Лепсе», жителя Санкт-Петербурга **Станислава Николаевича Егорова**. Станислав Николаевич отработал в пароходстве 43 года.

Ветерана труда, няню д/с № 51 **Надежду Михайловну Сойнову**, ныне проживающую в Воронежской области, отработавшую на предприятии 15 лет.

Ветерана труда и ММП, рабочую д/с № 86 **Антонину Васильевну Панкратову**, ныне жительницу Новгородской области. Она отработала на родном предприятии 33 года.

Ветерана труда и ММП, механика БТОФ **Альберта Ивановича Ашурина**, жителя Ивановской области. Он отработал в компании 37 лет.

Ветерана труда и ММП, ныне проживающего в Ленинградской области, начальника радиостанции т/х «Урицк» **Бориса Ивановича Борисова**. Его трудовой стаж в пароходстве 37 лет.

С 70-летием

Ветерана труда, старшего моториста плавсостава ММП, жителя Могилевской области **Леонида Филипповича Храмцова**. Леонид Филиппович отработал в Мурманском пароходстве 39 лет.

Старшую горничную ДМО «Моряк», мурманчанку **Любовь Алексеевну Бабкину**. Она отработала в компании 27 с половиной лет.

Ветерана труда, старшего мастера АППУ, мурманчанина **Валерия Игоревича Блинова**. Он отработал в пароходстве 46 с половиной лет.

Ветерана труда и ММП, боцмана т/х «Юта Бондаровская», мурманчанина **Святослава Михайловича Киселя**. Он отработал в Мурманском пароходстве 31 год.

Ветерана труда, пекаря а/л «Арктика» **Людмилу Яковлевну Буренко**, ныне проживающую в Казани. Она отработала на родном предприятии 23 с половиной года.

Ветерана труда и ММП, техника АППУ 2-й категории птб «Лепсе», мурманчанина **Петра Домниковича Недвецкого**. Его трудовой стаж в компании 34 с половиной года.

Всем ветеранам желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни и счастливой спокойной старости.

МОРСКИЕ БАЙКИ

Байки от «деда» Чернова

На пенсию

Главный механик дизель-электрохода «Волховгэс» Карпухин давно собирался уйти на пенсию. Все было выбрано: по возрасту, по стажу работы, да и по здоровью уже были «звоночки». Но как-то все не получалось.

«Волховгэс» стоял в порту Мурманск. После обеда «дед» пошел в свою каюту, полежать часок на диванчике. «Адмиральский час»- святое дело! По привычке заглянул в машинное отделение. Дверь в шахту главных дизель-генераторов была почти напротив двери его каюты.Встав на верхнюю площадку трапа, «дед» заглянул вниз. Сверху ему были хорошо видны четыре главных дизель-генератора, все, что вокруг них, и главное - вахтенный моторист Полуянов, заступивший на вахту с 12.00.

Вдруг моторист бросился к переборке, отстегнул закрепленный на штатном месте огнетушитель и помчался с ним через машинное отделение в сторону генераторов. «Дед», потеряв моториста из вида, кинулся по трапу вниз. Добежав до другого огнетушителя, схватил его и побежал в сторону исчезнувшего моториста. Полуянов стоял в углу машинного отделения и с удивлением смотрел на задыхающегося от бега главного механика.

- Что? Где? Что случилось?

- Ничего не случилось. Просто я тренируюсь на случай пожара. За сколько секунд добегу…

«Дед» бросил на плиты огнетушитель и на слабых ногах стал подниматься из машинного отделения.

- Пропади все пропадом!

И в тот же день написал заявление на увольнение - на пенсию!

Нелегалы

Нелегальный выезд непрошеных пассажиров на транспортных судах не редкость. Особенно из стран Африки. Причем в любую страну, лишь бы выбраться из своей. Основной рекомендуемый способ борьбы экипажей с нелегалами - это тщательный досмотр судна перед выходом из порта. Но даже это не всегда дает положительный результат...

Теплоход «Михаил Стрекаловский», закончив выгрузку в порту Конакри (Гвинея-Биссау), вечером должен был выйти в рейс в Бразилию, в порт Рио-де-Жанейро.

После подписания документов и окончания всех формальностей экипаж приступил к досмотру. «Улов» был немаленький: шесть негров было обнаружено и отправлено на берег. Отошли на рейд и повторили досмотр. Кажется, все чисто!

Переход прошел без проблем.Судно в балласте, погода хорошая. Через девять с половиной суток отдали якорь на рейде Рио-де-Жанейро. Приехали портовые власти, таможня. Все обычно, все как всегда!

И вдруг с полицейского катера сообщают, что у нас на пере руля(!) два человека.

В голове мысли - когда успели залезть? Кто и зачем? Ведь мы только что пришли!

В ящике для погрузки продуктов кормовым краном спустили под кормовой подзор старпома с фотоаппаратом. Он информирует: «Два негра сидят на пере руля, спустив ноги. Улыбаются».

Началось расследование, изучили чертежи и конструктивные особенности судна, чтобы понять, как они могли попасть туда. Сделали однозначный вывод: «Из корпуса на перо руля выбраться невозможно!». Судно шло в балласте, и перо руля высовывалось из воды примерно на 70 см…

Оказалось все просто: перед отходом из Конакри двух негров подвезли на лодке под корму нашего судна и пересадили на перо руля. Заглянуть туда членам экипажа невозможно, если бы они даже захотели это сделать.

Девять суток через океан!А ведь рулевая машина и руль постоянно в работе! Небольшая площадка на пере руля для двух человек - тесновата. А как спали? Но факт налицо - эти путешественники с небольшим количеством еды и канистрой пресной воды выдержали. А если еще учесть, что руль иногда уходит под воду? Фантастика!



Негров сняли на катер. Капитан И.И. Тимохов уехал вместе с ними в полицию.

Вернулся он через несколько часов и рассказал, что после допроса нашим нелегалам провели медицинское освидетельствование, сделали прививки и пообещали после небольшого карантина отправить на родину, в Африку, но уже на самолете!

Недорого

Дизель-электроход «Индигирка». Рейс на Канаду. Шторм и работа по замене поршней на главных двигателях. Перекур. Травля.

Старший моторист Валера К. рассказывает о посещении Риппенбана, одного из самых злачных мест Гамбурга: «Над дверью рекламная картинка - голая женщина! Под картинкой цена - 20 пфенингов. Аттракцион. Вход по одному!». Что может быть за такую мелочь, как 20 пфенингов? Решили посмотреть. Я как самый сильный, молодой, красивый и любопытный иду первым. Остальные ждут на улице. В увольнение в те времена ходили по три человека. Зашел и сунул голову в окошечко, наподобие кассового. Голову зажали тиски. Подошла старая негритянка и провела голым задом мне по лицу. Тиски разжались. Окошечко закрылось. Я вышел. «Ну как?». Говорить не мог. Показал большой палец. «Во!» Пошел следующий, за ним последний. Потом общий хохот. А старший моторист Васильевич, самый старый и мудрый, долго смотрел через очки, как мы хохочем, а потом очень серьезно сказал: «А что? 20 пфенингов - это недорого!»

P.S . Валера погиб в Антарктиде, пытаясь спасти вездеход, провалившийся под лед. Ему было немногим более тридцати лет.

Александр ЧЕРНОВ.

ПАМЯТЬ

Время беспощадно!



Нелегко обрести друга, а еще труднее пережить его потерю. Многие работники компании поистине потеряли друга. 12 мая перестало биться сердце ветерана компании, почетного работника морского флота Александра Николаевича Чернова. В Мурманском пароходстве Александр Николаевич пользовался заслуженным авторитетом, его знали как отличного специалиста, ответственного, грамотного, порой строгого, но всегда справедливого руководителя. На теплоходах «Михаил Стрекаловский», «Михаил Кутузов», «Дмитрий Пожарский», «Александр Невский» и других судах, где работал Чернов, о нем отзываются как о прекрасном судовом механике и добром человеке.

После окончания в 1958 году Ленинградского Арктического морского училища молодой специалист поступил на работу в Мурманское Арктическое морское пароходство. Начинал с должности моториста на знаменитом ледоколе «Капитан Белоусов», затем набирался опыта на стареньких маломощных транспортных судах компании, успешно продвигался по служебной лестнице и вскоре завоевал авторитет прекрасного специалиста. Уже в первые годы работы на ледоколе «Москва» проявился характер моряка, он первым из экипажа кинулся в холодную воду, спасая одного из сослуживцев, за что получил благодарность командования судна.

Работать с Черновым желали многие моряки и упорно приглашали его на лучшие суда пароходства. Он работал со знаменитыми капитанами нашего флота Василием Потанчуком, Александром Дедюриным, Борисом Хирхасовым и другими. С 1981 по 1986 год Чернов возглавлял Техническую службу флота, где ярко проявились и его профессиональные знания, и организаторские способности. Чернов всегда прислушивался к мнению профессионалов, соглашался, если был не прав, а если прав, то умело отстаивал свою точку зрения. Он был принципиален и настойчив в решении производственных проблем. После работы в службе он занимался ремонтом советских судов на фирмах Финляндии, являясь представителем В/О «Судоимпорт». Отношения с финскими специалистами Чернов строил на основе делового сотрудничества и взаимного уважения. В эти годы он умело отстаивал интересы своей страны и компании, завоевав огромное уважение специалистов иностранных судостроительных фирм.

У нас в компании работают тысячи специалистов, способных содержать судовые механизмы в порядке, но истинно великий инженер - это тот, кто, обладая хорошей теоретической базой и практическими профессиональными знаниями, все вопросы может решать быстро, грамотно и ответственно. Таким был старший судовой механик Александр Николаевич Чернов. Он любил порядок во всем, считая, что порядок освобождает мысли специалиста. Его интеллект позволял ему координировать знания. В свободное от работы время он вел дневники, в которых описывал жизнь экипажа, свои ощущения. Две большие тетради с записями он завещал музею компании. Глубокий, разносторонний, он не мог жить без книги, книги научной, исторической, художественной.

В декабре 2010 года Александр Николаевич ушел на пенсию. В борьбе за собственное здоровье Александр Николаевич не замыкался в узком мире своих личных страданий. Чтобы обрести силу для борьбы с недугом, он стремился уйти за пределы своих проблем. Считая себя дилетантом в литературе, он обладал прекрасным литературным даром. Последние дни своей жизни он жил воспоминаниями о море, своей работе и писал свои воспоминания, с которыми мы сейчас знакомим наших читателей. «Байки от «деда» Чернова» он, к сожалению, закончить не успел. В них глубоко и оригинально проявляется тонкий юмор автора. Но время беспощадно листает книгу судеб и разлук… К сожалению, в трагическом конфликте жизни и смерти победила последняя.

Валентина КАРЕПОВА.

Сообщает Совет ветеранов

Память об ушедших

Печальные вести приходят в Совет ветеранов ОАО «ММП». Годы берут свое, и уходят из жизни участники Великой Отечественной войны, ветераны, верой и правдой служившие нашему Отечеству, морскому флоту и родному предприятию.

28 апреля 2012 года на 47-м году ушел из жизни второй механик плавсостава ММП **Борис Анатольевич Болдырев**, отработавший в Мурманском морском пароходстве 23 года. Борис Анатольевич проживал в городе Ростове-на-Дону.

28 апреля 2012 года на 79-м году ушла из жизни мурманчанка **Вера Сергеевна Седова**, администратор гостиницы «Моряк», ветеран труда. Вера Сергеевна отработала на предприятии 22 года.

3 мая 2012 года на 76-м году жизни умерла **Жанна Александровна Чухаровская,** оператор отдела АСУ (ИВЦ) ММП, ветеран труда и ММП, проживавшая в Санкт-Петербурге. Ее трудовой стаж в Мурманском пароходстве 31 год.

4 мая 2012 года на 76-м году жизни не стало **Геннадия Егоровича Адаменко**, штурмана базы резерва ММП, ветерана труда и ММП, проживавшего в Витебске. Геннадий Егорович отработал в пароходстве 39 лет.

12 мая 2012 года на 76-м году жизни не стало мурманчанина **Александра Николаевича Чернова**, старшего механика т/х «Дмитрий Пожарский», почетного работника ММФ, ветерана труда и ММП. Александр Николаевич отработал в Мурманском пароходстве 52 года.

24 мая 2012 года в Санкт-Петербурге на 84-м году жизни скончался ветеран атомного ледокольного флота и Мурманского морского пароходства, электромеханик **Игорь Алексеевич Домахин**, почетный полярник, почетный работник морского флота. Игорь Алексеевич отработал в Мурманском пароходстве 42 года.

Пусть добрая память об ушедших надолго останется в наших сердцах. Пусть земля им будет пухом.

Йога для офиса

Современный ритм жизни совсем не похож на тот, которым жили люди еще пару десятков лет назад - везде нужно успеть, сделать кучу дел, всегда быть на связи… Машины, лифты, эскалаторы, доставка заказов на дом не только упростили нашу жизнь, но и сделали ее менее подвижной.

Человеку, основную часть дня ведущему сидячий образ жизни и не занимающемуся спортом, грозит возникновение таких заболеваний, как остеохондроз, радикулит и многие другие.

Но даже в борьбе за хорошее здоровье не каждый согласится поменять офисную жизнь на работу на воздухе с умеренной физической нагрузкой. А может, такой радикальный путь и не нужен, если взвешенно и разумно подойти к этому вопросу и попытаться органично объединить ежедневную работу и заботу о своем организме.

Чтобы позвоночник был гибким, кровообращение в норме, а мышцы в тонусе, достаточно каждый день прямо на своем рабочем месте делать по несколько несложных упражнений, что в состоянии сделать каждый из нас.

«Йога - система физического, интеллектуального и духовного развития личности, родившаяся в Индии более 3000 лет назад, - рассказывает Юлия Чистякова, учитель йога-студии по методу Шри Б.К.С.Айенгара. - Ряд упражнений этой системы вполне уместно применять в офисе в течение рабочего дня и делать не вставая со стула».

Юлия более пяти лет преподает йогу, постоянно посещает семинары ведущих преподавателей этой системы, имеет сертификат Introductory I RYMMINI Puna и сегодня покажет нам несколько несложных упражнений или правильнее - поз для снятия напряжения в теле и повышения работоспособности.

Итак, для большинства людей основными зонами, где накапливается напряжение, являются плечи, шея и верхняя часть спины.

Поза «Гомукхасана» (голова коровы) воздействует на плечевые суставы, растягивает и активирует кровообращение в верхней части тела.




Встаньте прямо, сделайте медленный вдох и выдох. Вытяните левую руку в сторону так, чтобы большой палец смотрел в пол. Быстрым движением заведите левую руку за спину и уложите тыльную сторону левой руки на правую лопатку. Правую прямую руку поднимите наверх (при необходимости возьмите в руку линейку). Согните правую руку в локте и сцепите пальцы рук за спиной в замок в районе лопаток (или захватите край линейки левой рукой). Стоя ровно, направляя ягодицы к полу, тяните края линейки в разные стороны. Почувствуйте работу (вытяжение) в плечах.

Разомкните пальцы рук и опустите руки вниз. Повторите в другую сторону, Выполняйте в каждую сторону по 20 секунд.

Поза «Бадхаангулиасана» (замок из пальцев рук)




Встаньте прямо и поднимите прямые руки перед собой. Сцепите пальцы рук в замок, так чтобы правый указательный палец был сверху. Затем разверните замок из пальцев рук тыльной стороной ладоней к себе и выпрямите руки. Поднимите прямые руки наверх, так чтобы ладони смотрели в потолок.

Стойте прямо, направляя ягодицы к полу, стараясь направлять пальцы рук друг к другу. Опустите руки вниз, разомкните пальцы. Поменяйте сцепление пальцев рук - пусть теперь сверху будет левый указательный палец. Повторите все описанные действия. Выполняйте в каждую сторону по 20 секунд.

Поза «Уттанасана с опорой» (боковое вытяжение с опорой) переводится как «растянутая поза».




Снимите обувь и встаньте лицом к столу (или подоконнику) на расстоянии 40-50 см от него. Выпрямите ноги и наклонитесь вперед к выбранной опоре. Опустите предплечья на стол и уложите руки ладонями вниз. Посмотрите на ваши пятки - они должны быть под ягодицами. Держите ноги прямыми, направляя ягодицы в пол, чтобы избежать прогиба в пояснице. Отталкиваясь руками от стола, уводите плечи от ушей, а лопатки направляйте по спине к пояснице.

Захватите ладонями внутренние локти и опустите лоб на руки. Следите, чтобы ноги по-прежнему оставались прямыми, продолжайте уводить плечи от ушей. Почувствуйте, как вытягивается позвоночник. Дышите ровно и спокойно. Задержитесь в этом положении на 2 минуты. Выпрямитесь.



Скручивание на стуле возвращает позвоночнику гибкость, сохраняя здоровье межпозвоночных дисков.

Сядьте прямо на стуле, так, чтобы ваши стопы стояли на полу. Соединив стопы, поставьте большие пальцы ног на одну линию, соедините внутренние колени. Положите ладони на стол и, отталкиваясь ладонями, вытягивайтесь наверх, смотрите перед собой. Следя за тем, чтобы ноги оставались в исходном положении, поверните корпус вправо, перенося левую руку на подлокотник, а правое предплечье расположите на столешнице. Отталкиваясь руками от опоры, сближайте лопатки, раскрывая грудную клетку.

Повторите в другую сторону. Выполняйте по 2 минуты в каждую сторону.



Поза «Ардха Падмасана» на стуле (половинка позы Лотоса). Поза Лотоса один из основных асан в йоге, поза полулотоса обладает теми же полезными качествами, но является более легким вариантом.

Сядьте прямо на стуле, так, чтобы ваши стопы стояли на полу. Соедините стопы, поставив большие пальцы ног на одну линию. Затем поднимите правую ногу и уложите правую стопу на левое бедро. Положите правую руку на внутреннюю часть правого колена и слегка надавливая на внутренную часть колена, направляйте колено к полу. Делая это, старайтесь направлять внутреннюю пятку правой стопы влево, удлиняя ее, разомкните пальцы на стопе и тяните их друг от друга. Сидите прямо, направляйте ягодицы к стулу.

Снимите правую ногу и поставьте стопу на пол. Повторите в другую сторону с левой ногой. Выполняйте по 2 минуты на каждую ногу.

Поза «Ардха Навасана» на стуле (поза лодки). Упражнение рекомендуется применять в женских коллективах или предварительно отправив мужчин на производственное совещание или перекур.

Сядьте прямо на край стула перед столом. Расстояние от стула до стола должно быть не менее 70 см. Соедините стопы, поставьте большие пальцы ног на одну линию. Согнув ноги в коленях, поднимите и уложите пятки на край стола. Тяните пальцы ног на себя, держа ноги и спину прямыми.

Это упражнение можно усложнить, захватив руками пальцы ног. Тяните прямыми руками пальцы ног на себя, направляя лопатки внутрь спины, а плечи от ушей. При этом также обязательно держать ноги и спину прямыми. Выполняйте 1 минуту.




Отпустите пальцы ног и поставьте стопы на пол. Отдохните и сделайте еще 2 раза.

Поза «Дандасана» на стуле (поза посоха) поможет вам восстановить силы, расширяет грудную клетку и наполняет энергией уставшие ноги.



Сядьте прямо на край стула, ноги выпрямив перед собой и поставив пятки на пол, а носки на опору (например, на системный блок компьютера). Возьмитесь руками за сиденье стула сзади. Затем, отталкиваясь пятками от пола, отъедьте немного назад, направляя бедра в пол. При этом ягодицы держите плотно на стуле, поясницу не прогибая и живот направляя к спине. Упираясь и отталкиваясь руками от стула, уводите плечи от ушей, сближайте лопатки. Смотрите перед собой, кончик носа держа параллельно полу. Дышите спокойно, оставайтесь в этом положении 3 минуты.

Отдохните

Сидя на стуле в удобном положении со скрещенными в лодыжках ногами, закройте глаза. Мышцы лица необходимо расслабить, спину держать прямой. Останьтесь в этой позиции в течение пяти минут, стараясь ни о чем не думать, сосредоточившись лишь на собственном ровном и глубоком дыхании.

«Как видите, использовать офисную йогу в жизни очень просто, - в конце занятий подбадривает нас и всех читателей газеты Юлия Чистякова. - Зато пользу эти упражнения принесут вам огромную. Расслабившиеся и ожившие мышцы и суставы обязательно скажут вам спасибо». А еще эти занятия можно проводить всем отделом, отведя небольшую паузу в середине рабочего дня, ведь когда-то производственная гимнастика была частью рабочего процесса на предприятиях нашей страны. «Не нужно стремиться к тому, чтобы делать асаны красивее остальных или поскорее переходить к более сложным позам. Офисные разминки нужно делать спокойно, не доводя себя до жара. А если войдя во вкус, вы решитесь расширить свое представление о йоге, лучше для этого записаться в фитнес-зал или специализирующуюся студию. Посетить занятия по йоге Айенгара можно в нашей студии по адресу: Карла Маркса, д. 16, оф. 4. Предварительно записавшись по телефону 707888».

Также доктора и тренеры по фитнесу едины в рекомендациях побольше гулять и ходить пешком, есть достаточное количество овощей и фруктов и выпивать в день не менее двух литров воды. При соблюдении этих простых правил хорошее настроение и легкость во всем теле вам гарантированы.

Арктическая звезда

Учредитель и издатель: ОАО «Мурманское морское пароходство»
г. Мурманск, ул. Коминтерна, 15.
Главный редактор О.С. Чернышева.

Газета зарегистрирована Управлением ФСНССи МК по Мурманской области.
Свидетельство ПИ № ТУ 51-00035 от 07.11.2008 г.

Размещение рекламы (8152) 48-10-18.

Адрес редакции: Россия, 183038, г. Мурманск, ул. Коминтерна, 15.
Телефон 481-018.
E-mail: uos-press@msco.ru
Газета выходит один раз в месяц.

Тираж 1000 экз. Заказ № 1929.
Подписано к печати 28.05.2012: по графику - 12.00, фактически - 12.00.
Газета отпечатана в ОАО «МИПП «Север», Россия, 183624, г. Мурманск, ул. К. Маркса, 18.
Распространяется бесплатно.

Перепечатка материалов допускается только по согласованию с редакцией. Ссылка на газету «Арктическая звезда» обязательна.