



ВЕЧЕРНИЙ МУРМАНСК

6

МАЯ
1997 года

ВТОРНИК

№ 82 (1325)

Издается с января 1991 г.

На хлеб и картошку

В отделах социального обеспечения административных округов Мурманска началась выдача материальной помощи в размере ста тысяч рублей участникам Великой Отечественной войны. В областном центре сейчас проживает 3821 участник этой войны.

Растут

Среди жилищно-коммунальных услуг, предоставляемых населению Мурманска, в этом году более всего возросли тарифы на электроэнергию - на 43 процента, газ - на 36 процентов, водоснабжение и канализацию - на 14 процентов.

Превратим дом в крепость

Отныне при строительстве и ремонте зданий должны устанавливаться дверная арматура повышенной прочности, усиливаться конструкции входных дверей и узлов крепления дверных блоков, обеспечиваться защита окон квартир, технически укрепляться чердаки и подвалы,

а подъезды жилых домов должны быть оснащены переговорными устройствами (домофонами) и кодовыми замками. Эти требования по инициативе городского УВД включены в Комплексную программу укрепления правопорядка и усиления борьбы с преступностью в Мурманске на 1997 год.

Лужа из аммиака

В минувшее воскресенье в 4 часа утра в одном из цехов акционерного общества "Инсайд" произошел выброс аммиака, используемого для охлаждения промышленного оборудования. Из трубопровода вылилось свыше десяти килограммов опасной жидкости. Работникам предприятия удалось самостоятельно ликвидировать аварию. Никто не пострадал. Причина утечки аммиака выясняется.

Скидка

По словам генерального директора АО "Такси" Тамары Лютовой, с 10 мая мурманчане, заказывающие машину для поездки в аэропорт "Мурмаши", больше не будут оплачивать стоимость заказа и подачу такси к подъезду.

Отлов

"Рубеж-97" - так называется операция, в рамках которой милиция Мурманска намерена осуществить в мае мероприятия по выявлению и пресечению нарушений правил пребывания иностранных граждан на территории города.

Перекачка

Третий помощник капитана рыболовного судна "Койрин" Мурманского рыбоколхозсоюза господин О. обвиняется в том, что он похитил 6,5 тонн дизельного топлива. Он перекачал его на корабль, стоявший по соседству на одном из причалов Мурманской судоверфи. Стоимость топлива оценена в девять миллионов рублей.

Куют кадры

Мурманский технический университет получил лицензию Министерства общего и профессионального образования на подготовку программистов ЭВМ. В новом учебном году будет открыто отделение "Программное обеспечение вычислительной техники и систем автоматизации".

Ребята играют

Сегодня и завтра на базе мотострелковой воинской части, расквартированной в Мурманске на улице Героев Рыбачьего, пройдет городская оборонно-спортивная игра "Зарница". Лучшая команда во второй половине мая отправится в Лугу (Ленинградская область) на всероссийский финал "Зарницы".

По старым ценам

Как нам сообщили в муниципальном предприятии "Электротранспорт", в мае школьники и студенты смогут приобрести месячные проездные на троллейбус по старым ценам. Студенческий проездной стоит, как и прежде, 30 тысяч, а школьный - 20 тысяч рублей.

Вспомнят дни боевые

Сегодня Мурманский краеведческий музей проведет встречу школьников с ветеранами - защитниками Советского Заполярья.

Передышка

Завтра в Мурманск придет атомоход "Арктика". Он первым среди ледоколов морского пароходства завершил проводку судов на Дудинском направлении в зимне-весеннюю навигацию. Атомоходу предстоит плановый двухмесячный ремонт.

В Долину Славы

10 мая бывшие фронтовики и школьники поедут в Долину Славы, чтобы почтить память погибших в годы Великой Отечественной войны. Предполагается отправить 25 автобусов в 10 часов от кинотеатра "Родина". В Долине Славы пройдут митинг, демонстрация военной техники и показательный учебный бой.

Новый канал

Как сообщил начальник областного радиотелевизионного передающего центра Сергей Ушаков, возможно, к концу этого года мурманчане смогут увидеть программы московской телекомпании "ТВ-6". Вещать компания будет на 50-м дециметровом канале.

Ищут бомжа

В ванной комнате в доме № 138/2 на Кольском проспекте обнаружен труп 68-летней пенсионерки П. Она умерла от травмы живота. В нанесении старушке телесного повреждения, повлекшего смерть, подозревается 24-летний бомж, который находится в розыске.

СЛУЖБА НОВОСТЕЙ

© "Вечерний Мурманск" 1997

Тел. 56-22-61



Балтийский Банк
Мурманский филиал

покупает - РАО "Норильский никель";
акции: - АО "Колэнерго";
- АО "Мурманэлектросвязь".

Кредитуем под залог акций.

г. Мурманск, ул. Челюскинцев, 17/24.

Телефон 55-72-35.

Ген. лицензия ЦБ РФ № 128 от 25.03.94 г.

МУРМАНСК

**Пускай кругом
ненастье,
В кармане -
ни гроша.
Давайте верить
в счастье,
Жизнь все же
хороша!**

**Вместе нам
будет легче.**

ХРОНИКА

В центре "Молдинг маск", расположенном в известном на Урале санатории "Увильды", российской певице Эдите Пьехе сделана пластическая операция. Певица она обожла в шесть тысяч долларов.

Новый премьер-министр Великобритании Энтони Блэр принес присягу королеве Елизавете II на верность служения отечеству.

Реконструкция улиц Пекина обернулась массой ценнейших археологических находок. Археологи натолкнулись на каменные орудия труда 23-тысячелетней давности и нашли окаменелые кости страуса и носорога, которые, как считалось до сих пор, обитали лишь в Африке.

Судьба похищенных ровно два месяца назад в Чечне журналистов "Радио России" и ИТАР-ТАСС по-прежнему неизвестна. Глава МВД Чечни Махашев уверен, что они живы и здоровы.

В Норвегии начался очередной китобойный сезон. Норвегия - единственная в мире страна, которая вопреки многочисленным международным протестам и мнению Международной китобойной комиссии, продолжает коммерческую охоту на китов.

Неустановленное взрывное устройство сработало днем у здания администрации дагестанского города Южно-Сухокумск. Жертв и пострадавших нет.

Представители Грозного впервые признали, что в Пятигорске задержаны Фатима Таймасханова и Айсет Дадашева, а чеченка, представленная делегации Совета безопасности РФ, не является Дадашевой.

На заводе каучуковых изделий в северной Англии произошел выброс паров ядовитого нефтосодержащего газа. По данным полиции, в атмосферу попало более тысячи тонн ядовитых химикатов.

По сообщениям ИТАР-ТАСС.

ПОГОДА

Сегодня днем в Мурманске ожидается переменная облачность, без существенных осадков, ветер юго-восточный, 5-10 м/сек. Температура воздуха +5...+7.

Восход солнца в 4 час. 20 мин., заход в 23 час. 33 мин., продолжительность дня 19 час. 13 мин.

7 мая ветер слабый, без осадков. Температура воздуха ночью 0...+2, днем +7...+9.

ХРОНИКА

Во Франции официально открылась кампания по досрочным выборам в Национальное собрание страны. Нижняя палата парламента распущена президентом Жаком Шираком две недели назад, и новые выборы состоятся в два тура 25 мая и 1 июня.

Закладка часовни Святого Георгия Победоносца состоялась на плацу Омского высшего общевойсковой училища.

В Мьянме началась неделя протестов против введения Соединенными Штатами экономических санкций.

Неприятный сюрприз ждал польского президента Александра Квасьневского перед Театром на Елисейских полях в Париже. Четверо польских туристов забросали его яйцами. Они были задержаны полицией. Польский президент не пострадал.

В Находке неизвестными лицами расстреляна группа людей, занимавшихся сбытом и потреблением наркотиков. Убийство произошло в квартире, хозяйка которой была активным распространителем наркотических веществ.

Вчера начался визит в Россию короля Испании Хуана Карлоса I и королевы Софии.

С 39 надгробных плит на воинском захоронении в Валдае сняты медные таблички с указанием имен и даты погибших защитников Отечества в годы Великой Отечественной войны. Сотрудники милиции задержали двух 12-летних мальчишек, которые успели сдать часть цветного металла в пункт приема и получить за него около трех тысяч рублей.

Землетрясение силой до 7,5 балла по шкале Рихтера на глубине 150 километров произошло в районе новозеландских островов Кермадек. Сведений о жертвах и разрушениях пока не поступало.

4 человека погибли в результате столкновения грузовика с двумя электричками на станции Геодезическая в Новосибирской области.

Мэр Парижа объявил международный конкурс среди архитекторов на лучший проект моста через Сену, вдоль которого будут расположены магазинчики, кафе, а также жилые дома.

По сообщениям ИТАР-ТАСС.

ПОРТ ПРИПИСКИ -

Мурманск

7 мая

"Дмитрий Донской", "Арктика", "Севморпуть".

8 мая

"Землянк", "Ковдор", "Иван Богун", "Михаил Кутузов", "Вася Коробко".

9 мая

"Валя Котик", "Виктор Ткачев".

11 мая

"Кренометр", "Малахитовый", "Кокшайск", "Макшеево" ("по зеленой").

ДЛЯ ВАС, ВЕТЕРАНЫ

Дважды в год, когда начинается подписная кампания, на редакцию обрушивается шквал просьб о бесплатной или льготной подписке. Пишут и звонят в основном престарелые люди и инвалиды: их крошечной пенсии едва хватает на пропитание, и выложить 100 тысяч рублей за полугодовой комплект городской газеты они не могут. Многим из них сводить концы с концами помогают социальные программы, инициированные мэром города, - "Дешевая рыба", "Дешевый хлеб", "Дешевые лекарства", "Дешевое молоко". В прошлом номере было опубликовано еще одно постановление мэра, направленное на социальную защиту престарелых граждан, - о создании единого центра по торговому и бытовому обслуживанию большой категории малообеспеченных мурманчан.

Такая забота городских властей об инвалидах и участниках Великой Отечественной войны не может не вызывать у ветеранов чувства уважения и благодарности. О чем они и сообщают в редакцию. Однако не пищевой единой жив человек. Ведь очень многие ветераны в силу возраста, болезни лишены возможности много передвигаться, общаться со сверстниками, для них мир ограничен стенами квартиры, а единственной связующей ниточкой с

остальным миром остается телевизор. А такую, например, роскошь, как подписка на газету, позволить себе могут немногие. В лучшем случае выписывают одну газету на несколько квартир и читают по очереди.

Как помочь старикам? Над этим вопросом не один месяц ломали голову и в редакции, и в администрации города. Мэр Мурманска Олег Найденов провел по этой проблеме четыре совещания. В чем основная трудность? В том, что даже если саму газету сделать для подписчика, предположим, бесплатной, то кто-то должен ночью забрать эти бесплатные экземпляры из типографии, ночью рассортировать, ночью же развести по округам города, а утром или в первой половине дня разнести газеты по квартирам. Найдется ли столько добровольцев, которые изо дня в день, из месяца в месяц, летом и зимой, без сбоев и проволочек, без оплаты своего труда будут ночью получать в типографии, затем сортировать и доставлять тысячи экземпляров газеты? Нет, не найдется. Значит, надо искать другое решение проблемы. Не вдаваясь в подробности, можно сказать одно: такое решение найдено. Оформить подписку на газету "Вечерний Мурманск" менее чем за полцены теперь смогут несколько тысяч малообеспе-

ченных жителей города.

Итак, кто же имеет право на льготную подписку?

1. Инвалиды первой и второй группы.
 2. Инвалиды Великой Отечественной войны.
 3. Участники Великой Отечественной войны.
 4. Лица, награжденные медалями "За оборону Советского Заполярья", "За оборону Ленинграда", знаком "Житель блокадного Ленинграда".
 5. Лица, проработавшие в тылу в период с 22 июня 1941 года по 9 мая 1945 года не менее шести месяцев.
 6. Бывшие несовершеннолетние узники концлагерей.
 7. Граждане, необоснованно репрессированные по политическим мотивам.
 8. Граждане, признанные пострадавшими от политических репрессий.
 9. Члены семей погибших инвалидов и участников Великой Отечественной войны.
 10. Ветераны боевых действий и войн на территориях других государств.
 11. Неработающие пенсионеры: женщины - старше 55 лет, мужчины - старше 60 лет.
- Стоимость льготной подписки на ежедневную газету на один месяц - 8 тысяч рублей, на квартал - 24 тысячи, на полгода - 48

тысяч рублей. В стоимость льготной подписки входит ежедневная доставка газеты в почтовый ящик абонента.

Льготную подписку можно оформить в редакции газеты "Вечерний Мурманск" по адресу: Кольский проспект, дом 9 во все дни недели, кроме воскресных и праздничных, с 9 до 17 часов без перерыва на обед, телефон для справок - 56-64-88.

Для оформления льготной подписки необходимо предъявить документ, подтверждающий право на льготу, а неработающим пенсионерам, кроме пенсионного удостоверения, еще и трудовую книжку. Вместо ветеранов, инвалидов прийти оформить подписку могут их родственники, друзья, соседи, однако предъявление удостоверения, подтверждающего право на льготу, обязательно.

В связи с тем, что возможности редакции по льготной подписке не беспредельны, приниматься она будет только по 31 мая включительно. После 1 июня льготная подписка закрывается.

И последнее: льготная подписка переадресовке и аннулированию не подлежит.

Евгений ПОПОВ,
главный редактор.

ГОРОД ВДОЛЬ И ПОПЕРЕК

Прием ветеранов

Завтра в администрации города-героя Мурманска состоится прием ветеранов Великой Отечественной войны, посвященный 52-й годовщине Великой Победы.

Разводы и свадьбы

В нынешнем году семейные граждане Мурманска стали жить со своими супругами дружнее - количество разводов уменьшилось на 16 процентов. В месяц сейчас разводятся 145-150 пар. А свадеб, кстати, горожане играют больше, чем в прошлом году, почти на 11 процентов - в месяц образуется 220-225 новых семей.

Месячник

Мэр Мурманска Олег Найденов подписал постановление о проведении с 15 мая по 15 июня месячника по санитарной очистке и благоустройству города-героя. Будет образован штаб, который возьмет на себя координацию всех этих работ.

Молодая наука

Вышел в свет очередной номер журнала "Наука и бизнес на Мурмане", в котором опубликованы лучшие студенческие работы, представленные на ежегодных, пятых по счету, Тейлоровских чтениях. Они посвящены сегодняшним проблемам экономического развития Кольского Заполярья.

Кто же платит?

Правом бесплатного проезда в Мурманске сейчас пользуются 63,6 процента пассажиров, перевозимых автобусами и троллейбусами.

АБОНЕМЕНТ на газету 52844

"Вечерний Мурманск" (Индекс издания)

(наименование издания) Количество комплектов 1

на 1997 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на газету 52844

(Индекс издания)

"Вечерний Мурманск"

(наименование издания)

Стоимость	подписки	пере-адресовки	руб.	Количество комплектов	1
-----------	----------	----------------	------	-----------------------	---

на 1997 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА НА "ВЕЧЁРКУ" НА ОДИН МЕСЯЦ (С ДОСТАВКОЙ) - 18030 рублей.



МОЛЧАНИЕ НЕ ЗОЛОТО, КОГДА В КАРМАНЕ ПУСТО

- Галина Витальевна, много ли людей обратилось к вам за последние месяцы?

- Конечно, много. В основном идут с долгами по заработной плате. За прошедший квартал в трудовую инспекцию поступило 266 заявлений, 102 из них связаны с невыплатой заработанных денег. Много заявлений от людей, с которыми не рассчитались при увольнении, не оплатили больничные, незаконно уволили с работы. Люди доведены до отчаяния. Многие по полгода и больше не имеют средств к существованию. Зачастую к нам на Рыбный проезд, 8 посетители приходят пешком - денег нет даже на транспорт.

- Знаете, впечатление такое, что зарплату сейчас не платят нигде. Не секрет, что даже через суд и то не удается получить свои кровные. Может быть, ситуация безнадежна, и ничего вообще нельзя сделать?

- Нет, я бы не сказала, что она безнадежна. Я считаю, резервы для выплаты заработной платы на предприятиях есть. Просто многие руководители не всегда тратят деньги по назначению.

Вот в конце прошлого года, например, проверяли мы акционерное общество "Мурманрыбпром". Казалось бы, богатая рыболовческая фирма, а задолженность по зарплате составила в 1996 году больше 15 миллиардов рублей. И вместе с тем во всю строится новый административный корпус, реконструируются склады.

Или взять многострадальных

Каждый год первого мая мы проходили сплоченными колоннами по главной улице города и демонстрировали свою солидарность угнетенным иностранным трудящимся. Люди несли цветы, а на плакатах того времени было написано: "Мир. Труд. Май". Сегодня многим из нас, кроме дыр в собственных карманах демонстрировать, в общем-то, нечего. Угнетенные зарубежные трудящиеся взирают на нас с удивлением и сочувствием. А если облечь мироощущение рабочего человека в словесную форму, получится пессимистичное "паршиво". Долги по зарплате и отпускным, понижение окладов, самоуправство руководителей - все это любого способно довести до отчаяния. Специалистам трудовой инспекции, как никому, знакомы эти проблемы, ведь именно к ним идут люди, чтобы восстановить справедливость, когда нарушаются их трудовые права. Накануне Первомай нашим собеседником стала **руководитель Федеральной инспекции труда по Мурманской области Галина ИВАШКО.**



наших учителей. Проверяли мы Мурманский комитет народного образования. Педагоги зарплату по полгода не получают, а комитет выделяет деньги на покупку компьютеров и видеотехники для школ, приобретает дорогостоящее оборудование для спортивных школ.

В 1996 году комитет народного образования города Мурманска оплатил расходы на проведение семинара по палеологии. Оказывается, есть такая наука о выживании. Видимо, городское педагогическое руководство рассудило, что учи-

телям, которые сидят без денег, такой семинар будет как раз кстати. Мы, конечно, направили в городскую администрацию свои замечания по этому поводу, но к нашим рекомендациям пока никто не прислушался. Диктовать же городской администрации, куда тратить бюджетные деньги, мы не имеем права.

Я понимаю - у большинства предприятий ситуация сложная: долги, большие расходы. И то, что компьютеры в школе нужны, мне тоже понятно, но если не выдана зарплата работ-

никам, разумно ли расходовать деньги на что-то другое. Может, все остальное подождет?

- Многим ли помогает трудовая инспекция? Часто ли мурманчане, обратившиеся к вам, недовольны результатом?

- Понимаете, спор решается успешно только тогда, когда трудовое законодательство действительно нарушено. Если проверка установила, что буква закона не соблюдается, мы можем выдать работодателю предписание исправить положение, можем оштрафовать ру-

ководителя предприятия. В противном случае инспекция бессильна. Некоторых просителей убедить в этом бывает довольно трудно. Разумеется, есть и недовольные, и раздраженные. Есть те, которые жалуются на нас.

И все же надо отдать нашим людям должное. У многих действительно большие проблемы, но в основной массе они сдержанны и корректны, принимают любые советы. А вот отдельные руководители, которых штрафуем, раздражаются, иногда да же кричат.

- Галина Витальевна, время сейчас такое, что у людей просто руки опускаются. Посоветуйте, что делать, если не платят деньги.

- Законных способов защитить свои права много. Просто люди этим не занимаются. Если не платят зарплату, они приходят к нам, пишут заявление и тут же просят-умоляют ни в коем случае не называть их фамилий. Люди боятся, и это понятно. Потерять работу сейчас страшно. И все-таки не стоит опускать руки.

Я бы, например, рекомендовала всем, в том числе и бюджетникам, создавать на своих предприятиях комиссии по трудовым спорам. Решение такой комиссии имеет силу судебного исполнительного листа и позволяет существенно влиять на произвол работодателя.

Профсоюзы нужно создавать. Укрепилось мнение, что профсоюз всегда заодно с руководством. Однако на многих предприятиях сохранились старые профсоюзные организации, создаются новые независимые профсоюзы. А если таковые имеются, то уволить работника без их согласия уже трудно.

Бороться за себя надо в любой ситуации. Не сидеть и не молчать, ведь те, кто не выплачивает зарплату, на это и рассчитывают.

Анна НЕВСКАЯ.
Фото Юрия НИКОЛАЕВА.

Мне 46 лет. Почти тридцать пять из них живу в Мурманске. За эти годы приобрела немало очень хороших знакомых, а вот настоящая подруга - еще со школьной скамьи - у меня только одна. Зовут ее Маргарита Антоновна. Очень мне хочется именно сегодня рассказать об этой прекрасной женщине, потому что по иронии судьбы некоторые события жизни Маргариты Антоновны - и плохие, и хорошие - были так или иначе связаны с майскими праздниками.

Накануне Первомай - 29 апреля 1970 года - у нее родился сын Сережа, а через два дня пришла трагическая весть: по нелепой случайности погиб в море отец Сережи, с которым Маргарита Антоновна так и не успела зарегистрироваться. Родня "незаконного" мужа с недовольством приняла в свой дом несостоявшуюся невестку и внука. Свекровь при всяком удобном случае подчеркивала, что "повезло невестушке - внук-то, может, вовсе не их, а все одно - поят-кормят". Доставали ее, конечно, здорово. Даже замуж пытались спихнуть за какого-то бобыля.

Два Первомай

Плюнула Маргарита на сытую жизнь у свекрови да и ушла с малышом в общежитие.

Поднимала сына одна - между сменами на рыбокомбинате. Находились, конечно, у нее претенденты на руку и сердце, да уж больно разборчива была моя подруга, на незлобивые укоры отшучивалась: "Принца своего ищущий..." До сих пор ума не приложу, откуда силы у нее брались - на воспитание сына, на нелегкую работу, на заочную учебу в вузе...

Сережка учился на одни пятерки! И был, можно сказать, настоящим хозяином в доме - умел и обед приготовить на славу, и квартиру прибрать, и всю домашнюю технику чинил сам! Когда мы вместе

отмечали его восемнадцатилетие, в Мурманск неожиданно вернулся мой старший брат.

Первого мая 1988 года моя подруга с ним и познакомилась. Правда, при весьма пикантных обстоятельствах.

Моего брата, напившегося по случаю приезда, Маргарита фактически отбила у милиции, назвалась женой и увезла отсыпаться к себе домой. Тогда мы впервые за много лет рассорились. Полгода я обходила стороной ее дом. Каюсь, очень не хотела я их встречать: в нашей семье братец считался непутевым человеком, к тому же, как вы поняли, крепко закладывал. Но, видно, так было угодно судьбе: вскоре в доме моей лучшей подруги стало на

одного Сережу больше. Удивительно, но Сережа большой влюбился в Маргариту сразу и, как оказалось, навсегда. Женитьба переменяла его в лучшую сторону. А я вдруг стала у лучшей подруги самой близкой родней. Вот как бывает в жизни - не знаешь, где найдешь, где потеряешь...

В апреле Маргарита Антоновна с мужем и внучкой Риточкой уехали в отпуск. На днях получила от них поздравительную открытку с Первомаем. Пишут, что в Лузановке, под Одессой, становится все теплее. А совсем скоро в Мурманске у них появится еще одна внучка.

Ирина МЕДВЕДЕВА,
ваш постоянный читатель.



4 мая 1997 года - в День памяти умерших от СПИДа - человечество оплакивало жертвы ВИЧ-инфекции.

Впервые День памяти отмечался в 1983 году в Сан-Франциско. Группа энтузиастов с плакатами вышла на улицы города, чтобы выразить свою скорбь по умершим близким, поддержать ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом и обратить внимание общества и правительства на эту проблему.

В этом году День памяти умерших от СПИДа отмечался уже в 50 странах мира, в том числе и в России. В Москве, Санкт-Петербурге, Челябинске и других городах прошли различные мероприятия - шествия со свечами, панихиды, ему посвящались теле- и радиoproграммы.

С января 1987 по апрель текущего года в России, по данным Российского научно-методического СПИД-центра, было выяв-

МОРЯК СТАЛ ПЕРВОЙ ЖЕРТВОЙ

лено 3747 случаев ВИЧ-инфекции. За это время 227 человек умерло от СПИДа. Цифра кажется небольшой, но это лишь начало.

Уже сегодня эпидемия СПИДа в России развивается без "вливания" из-за рубежа и растет в геометрической прогрессии. Если в 1994 году было выявлено 154 новых случая инфицирования, то

в 1995 - 178 и в 1996 - 1495, а за четыре месяца этого года - 1191 (!).

Британские ученые не исключают того, что человечество стоит на грани небывалой вспышки эпидемии СПИДа. Как свидетельствуют новейшие исследования, ВИЧ обладает поразительными возможностями для самозащиты от любых извест-

ных сегодня лекарств. Попытки лечения СПИДа привели лишь к тому, что вирус стал значительно агрессивнее и мощнее. В итоге люди, заразившиеся СПИДом в последние годы, умирают быстрее, нежели те, кто был

было ни шестивий, ни митингов. Но это не значит, что у нас в этом плане все благополучно. В Мурманске зарегистрированы сорок ВИЧ-инфицированных, в том числе двое человек - с диагнозом СПИД.

Месяц назад один из них умер. Это 34-летний молодой мужчина, моряк, который заразился за рубежом. У него остались жена, ребенок и другие родственники.

Пока готовился этот материал, я узнала, что специалисты областного СПИД-центра подозревают, что положительный результат дадут еще два анализа исследуемой ими крови. Они дают только один шанс из ста, что кровь у этих людей не окажется инфицированной.

Татьяна ОСТАПОВА.

инфицирован в начале 80-х годов.

Проводят День памяти по-разному. В Санкт-Петербурге в одном из соборов города прошла панихида по умершим от СПИДа. После панихиды ее участники прошли по центральным улицам города с зажженными свечами.

В нашем городе в этот день не

ЛЕТО ТРУДА И ОТДЫХА

Комитет по делам молодежи администрации Мурманска совместно с Молодежной биржей труда и городским клубом "Подросток" разработал программу оздоровительного летнего отдыха учащихся.

За пределами Мурманской области будут действовать шесть трудовых лагерей: четыре - в Астрахани и два - в Краснодарском крае. Отдохнуть и немного подзаработать в местных совхозах с конца июня и до середины августа смогут мурманские школьники и учащиеся ПТУ с 14 до 18 лет, а в одном из лагерей и студенты старше 18 лет. Ребятам предстоит поработать на совхозных полях: собирать огурцы, кабачки, ранние сорта помидоров. Путевка вместе с дорогой предположительно обойдется от одного до полутора миллионов рублей.

В начале июля в Геническе (Херсонская область) начнет действовать лагерь отдыха. К сожалению, набор в него ограничен, и туда смогут поехать всего сорок мурманчан от 12 до 15 лет, первыми оплатившие путевку. Ее стоимость - 1800000 рублей, включая дорогу. Ребята отдохнут на берегу Азовского моря, с ними проведут две экскурсии, одна из которых - в заповедник "Аскания Нова".

Этим летом в Финляндии будет работать международный лагерь отдыха. Предполагается, что десять мурманчан неделю будут отдыхать за границей, а затем вернуться вместе с финскими друзьями в Мурманск и отпразднуют День молодежи. Затем они поедут на одну из мурманских турбаз, где проведут вместе семь дней. Отбор в международный лагерь пройдет среди ребят, посещающих подростковые клубы по месту жительства.

Для тех школьников (начиная с 14 лет), кто не сможет выехать за пределы области, будут организованы трудовые лагеря на территории Мурманска. Они откроются на базе подростковых клубов по месту жительства. Ребятам предстоит работа по благоустройству города, их ожидает большая развлекательная программа, в том числе выезд на турбазу, походы. Путевка в такой лагерь будет стоить 70 тысяч рублей.

Обращаться за путевками можно по адресу: улица Марата, 21, телефон 55-84-42.

Татьяна ОСТАПОВА.

ГОРОД ВДОЛЬ И ПОПЕРЕК

Лучшие фильмы

В Мурманском экологическом центре подведены итоги областного конкурса видеofilмов "Природа - наш общий дом". Первое место в номинации "Видовой фильм" присуждено школьникам из поселка Раякоски за работу "Времена года". Лучшим научно-исследовательским фильмом признана лента "Экологические экспедиции по Беломорью", снятая ребятами клуба "Багульник" мурманской школы № 5. В номинации "Рекламный фильм" жюри отдало первенство фильму североморских школьников из экологического отряда "Эконорд".

Дубинка за пазухой

Сотрудники Первомайского УВД у дома № 7 на улице Зои Космодемьянской задержали 60-летнего пенсионера, у которого при досмотре обнаружена самодельная дубинка. Эксперты признали ее ударно-раздробляющим холодным оружием.



Рис. Владимира НЕНАШЕВА.

Благородные "львы"

Недавно в Мурманском лайонс-клубе состоялось отчетно-выборное собрание. Напомню, что международное объединение "львов" - организация непартийная и нерелигиозная. Место ее рождения - Соединенные Штаты Америки, год появления на свет - 1917. Предназначение и цели этого движения, давно ставшего всемирным, самые добрые, гуманные: служить людям, обществу, городу, в котором живешь.

Возможно, кому-то интересно узнать, чем занимаются члены Мурманского лайонс-клуба и как ими понимается главный лозунг лайонизма "Мы служим".

Мурманский клуб создан в марте 1990 года. Тогда это было первое сообщество "львов" на Кольской земле. Сейчас таких клубов в нашей области уже девять. По инициативе нашего клуба недавно была создана Временная территориальная организация - все девять клубов объединились в район. Председателем этой Временной зоны (между собой мы говорим - губернатором) избран бывший клубный президент, авторитетный "лев" Борис Свиридовский.

Но это - дела областные. А в масштабах одного нашего клуба за год минувший мы занимались тем, чем занимаемся вот уже седьмой год: пытаемся помочь

малоимущим гражданам города, проводим вместе свободное время, встречаемся со "львами" из соседних стран Северной Европы.

Сегодня нас в клубе 28 человек. Это предприниматели, служащие, журналисты, деятели искусства. Каждый стремится у себя на рабочем месте выполнять требования международного движения "львов" - служить людям, добросовестно выполняя свое дело.

За 1996 год мы сумели оказать финансовую помощь на общую сумму 10 миллионов 830 тысяч рублей. А в первом квартале 1997 года помогли нуждающимся на 1 миллион 389 тысяч рублей. Конечно, это не много. Но те, кому мы помогли, были искренне благодарны и за эту небольшую поддержку. Получать же благодарность всегда приятно. В этом и есть наша единственная "корысть".

Помогали мы людям и вещами. Всего - на сумму 7,5 миллиона рублей. Вещи частично собирали сами, кое-что прислали наши коллеги из стран Скандинавии.

Одна из традиций клуба - выплата лайонс-стипендий. Хотя и невелики эти стипендии, всего 100 тысяч рублей, но пока нам удается их выплачивать, несмотря на финансовые внутриклубные трудности.

ти, трем одаренным детям нашего города.

Прошедший год был характерен тем, что у нас появились добрые связи со "львами" как бы новых, нетрадиционных, что ли, для нас стран - Франции и Германии. А самое главное, среди наших друзей появились "львы" из Москвы, Санкт-Петербурга и других городов России. У нас есть неплохие планы совместных с ними действий. Выпустили мы информационный листок, посвященный шестилетию клуба, ездили в гости к "львам" Умбы, Колы, Кировска и Апатитов.

Впереди у мурманских "львов" важное событие - традиционная конференция лайонс-клубов Северной калотта - за полярных и приполярных регионов России, Швеции, Норвегии и Финляндии. Такие встречи проводятся ежегодно в одной из четырех стран поочередно. Во второй раз съезд "львов" Северной Европы состоится в Мурманске. Он пройдет в отеле "Меридиан" 13-15 июня 1997 года.

Вячеслав ИЩЕНКО,
член Мурманского лайонс-клуба.



ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ

Средняя продолжительность жизни мужчин-россиян составляет 58 лет, северян - и того меньше: всего 49! Мурманская область занимает двенадцатое место в России по смертности, уступая печальное лидерство Камчатке, Карелии, Магаданской области... Каждый четвертый северянин страдает гипертонией. А это значит, что четверти населения Кольского полуострова угрожают ишемическая болезнь сердца или инсульт. Из-за остановки кровообращения умирают более половины северян.

Состоявшаяся недавно областная терапевтическая конференция была посвящена именно этим сердечным заболеваниям. Мы предлагаем вниманию читателей беседу с одним из специалистов в этой области - доцентом кафедры неотложной медицины Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования Виктором РУКСИНЫМ.

- Виктор Викторович, несколько лет назад заболевания сердечно-сосудистой системы возглавляли печальный список причин смерти. Теперь проблемы сердца как бы отошли на второй план. Это связано с улучшением нашей жизни или успехами медицины в этой области?

- К сожалению, ни с тем, ни с другим. Дело, увы, в ином: на первое место вышли травмы, отравления, инфекционные заболевания. Резко возросла детская смертность. В итоге сердечно-сосудистые заболевания передвинулись на третье место. И это не радостные итоги: на Западе в числе причин ухода человека из жизни остановка сердца встречается в 3-4 раза реже, чем у нас. Прежде всего это связано с уровнем и образом жизни. Наша беда в том, что мы не умеем себя беречь, что к собственному здоровью относимся как к чему-то вечному, не подлежащему износу. Согласитесь, мало кто из нас думает о том, под силу ли ему психоэмоциональные нагрузки, по плечу ли социально-экономические трудности. А уж про то, как наши люди питаются, сколько курят и принимают на грудь, и говорить нечего. Именно поэтому, пользуясь случаем, я хочу немного поговорить с мурманчанами не о том, как лечиться, а что делать для того, чтобы не ходить по врачам. При чем постараюсь доказать, что профилактика заболеваний не требует особых материальных затрат.

- Но профилактика - это прежде всего хорошее питание. Представляю, какую реакцию у моих земляков вызовут ваши советы включать в меню побольше овощей, фруктов, соков. Сейчас жизнь на Севере такова, что радуешься всему, что есть на столе. Как говорится, не до жиру.

- Вот и прекрасно, что не до жиру. Его-то как раз и не надо. У тех же новых русских шансов посадить сердце гораздо больше, чем у других. При своих кошельках и выборе мясных продуктов, сладостей, алкоголя, сигарет они могут себе позволить все, что душе угодно. Душе-то оно, может быть, и угодно, а вот сердцу - во вред. Не случайно, именно они чаще других ищут в аптеках специальные антисклеротические пре-

параты. Как говорится, от желудка до сердца - один шаг.

А наиболее здоровые среди нас люди - со средним или даже низким достатком. Они не могут себе позволить никаких излишеств. А это значит, мясо, копчености, конфеты, сдоба на их столах - редкость. Не секрет, что экономные хозяйки готовят на растительном масле, в чай добавляют только немножко сахара или мед. И с точки зрения медицины они поступают совершенно верно, не во вред себе и здоровью домашних. Сложнее, наверное, у вас на Севере разнообразить меню овощами и фруктами. Но многие, я знаю, запасаются местными ягодами - и это замечательно.

Наши предки передали нам бесценный опыт оздоровления организма голоданием или умеренным питанием. В этом смысл всех христианских постов. Нет ничего удивительного в том, что, несколько недель не употребляя жирных и мясных блюд, человек чувствует себя более здоровым, чем прежде. Как медик я могу объяснить это тем, что подобный рацион восстанавливает в первую очередь сердечно-сосудистую систему. К человеку приходит душевное равновесие, покой.

Кроме всего прочего, у северян есть еще одна возможность профилактики атеросклероза: у вас хороший выбор морепродуктов, прежде всего рыбы, особенно жирных сортов...

- Жирных? По-моему, сейчас считают, что, например, треска намного лучше палтуса именно потому, что нежирная. Наши соседи - норвежцы отдают предпочтение ей...

- Для них, кстати, проблемы, о которых мы сегодня говорим, тоже весьма актуальны: инфаркт - болезнь многих. Может быть, и потому, что мало едят жирную рыбу... Существует так называемая средиземноморская диета, эффективность которой ничуть не ниже, чем использование специальных препаратов. Она состоит из большого количества овощей, фруктов, орехов и прежде всего рыбы. Кстати, не исключается ею и небольшое количество спирт-



ного: приблизительно 30 граммов в сутки. А вот сигареты даже в самом небольшом количестве значительно увеличивают риск заболевания атеросклерозом. Как, впрочем, и соль - страшный враг сосудов. Надо максимально уменьшить ее потребление.

- Скажите, а может ли человек сам определить, насколько здорово его сердце?

- Определить, конечно, нет. А вот предположить такое возможно. Если родители страдают гипертонией, если у них был инфаркт или инсульт, детям надо быть особенно внимательными к своему здоровью. А это значит, в свое меню до того, как болезнь подаст первый звонок, надо включать полезные продукты. К вышеперечисленному дополнительно могу назвать морскую капусту в любых ее видах, сельдь, несоленую, конечно.

Но если уж болезнь одолела, ее надо лечить. Это тяжело не только психологически, но и накладно для кошелька. Конечно, можно обойтись дешевым препаратом и "быстренько" нормализовать давление, используя при этом едва ли не весь запас прочности организма. Но этот запас небесконечен. Более совершенные, но и более дорогие, конечно, препараты устраняют уже не только симптомы заболевания - головную боль, головокружение и тому подобное, но и их причину. Нормализуют деятельность организма и экономят его силы. Сейчас есть лекарства, спомомки, которые успела сотворить болезнь: увеличение левого желудочка сердца, например.

- Но вопрос о выборе препаратов решает лечащий врач в любом конкретном случае. И очень часто он назначает пациенту лекарства, о которых тот даже не слышал. Посоветуйте, на какую группу препаратов обратить внимание?

- Прежде всего на так называемые ингибиторы АПФ типа тритаце, ренитека, которые отчетливо улучшают состо-

яние сердечника. Они хороши для лечения гипертонии и незаменимы при сердечной недостаточности. К тому же эти лекарства безопасны - побочный эффект минимален. Пациент, владеющий такой информацией, может влиять на выбор лекарств, указанных в рецепте. Я бы, например, однозначно посоветовал не покупать "болтушки" типа адефана, от которых весь мир давно отказался. Предпочтение бы отдал препаратам высокого качества, которых, к счастью, теперь немало в аптеках: те же тритаце, предуктал, корватон...

- Помнится, в одном из журналов я прочитала, что вполне здоровые американцы для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний ежедневно принимают аспирин. В этом действительно есть смысл?

- Есть там такое очередное повальное увлечение. Но во всем нужно чувство меры. Действительно, если, например, человек перенес инфаркт миокарда, страдает тяжелой стенокардией, то аспирин нужен. Но, как это ни парадоксально, чем меньше его доза, тем выше эффективность. Поэтому брать лучше кусочек таблетки.

- Виктор Викторович, напомните, пожалуйста, всем нам еще раз, чем можно "успокоить" сердце до прихода "скорой".

- У человека, страдающего сердечно-сосудистой патологией, в домашней аптечке прежде всего должны быть письменные рекомендации врача, как и чем именно этому больному можно помочь. Из препаратов незаменим нитроглицерин, лучше в виде аэрозоля. Хорошо, если дома есть тонометр. Если надо снизить давление, главное правило - делать это постепенно. Резкое снижение давления опаснее, чем все неприятности, связанные со стабильными показателями высокого. Но уж если высокое давление стабильно, лечиться придется пожизненно: прерванное лечение губительнее, чем его полное отсутствие.

Бывает, что и у человека, не состоящего на учете по поводу сердечно-сосудистого заболевания, возникает и долго не проходит боль за грудиной. Можно принять нитроглицерин, но опять-таки не таблетку, а положить под язык лишь маленький ее кусочек. Боль затянута - попробуйте разжевать кусочек таблетки нерастворимого аспирина, не забыв ее, конечно, запить.

Хочу предупредить, что при любом повышении давления не обязательно тут же мчаться в ближайшую аптеку за лекарством. Достаточно попросту успокоиться, отдохнуть, сменить обстановку... Вполне возможно, что оно нормализуется само по себе. Не всякое покалывание в груди - сердечный приступ и повод для экстренной лекарственной атаки. Меня, например, очень радует, что из-за высокой цены люди перестали покупать лекарства впрок и пачками. Дешевые таблетки многие поглощали просто горстями, не задумываясь о последствиях.

Беседовала Юлия ВАЛАМИНА.

Дорогие мои друзья Анна Емельяновна и Александр Викторович! Поздравляю вас с днем рождения. Желаю здоровья, счастья, любви, уважения и долгих лет жизни!

С уважением Тамара.



Дорогой папочка! Поздравляю тебя с днем рождения! Как в народе говорят, пусть от радости, веселья огоньки в глазах горят. Пусть улыбка будет яркой, и в семье пусть будет лад. Пусть здоровье будет крепким много, много лет подряд. Жена, дети, внук.



Дорогой наш папочка! Поздравляю тебя с днем рождения. Желаем тебе самого доброго и светлого. Хорошо, что ты у нас есть. Целуем.

Жена Наташа, дети Катя и Саша, племянница Оля.



Поздравляю своего отца Олега Михайловича Русакова с 70-летием! От всей души желаем бодрости, мудрости и долгих лет жизни.



Сыновья Борис, Михаил.

Примите поздравления

Поздравляем с днем ангела всех, кто носит имя Александра, Анатолий, Георгий (Егор, Юрий).

Дорогую и любимую нашу мамулю и бабулю поздравляем с днем рождения! Мамочка, ты у нас самая красивая, молодая и мудрая и оставайся такой еще много, много лет. Ты для всех нас неисчерпаемый родник доброты, заботы и любви. Мы тебя очень любим.

Дочери, зятя, внук, муж.



Сергей! Поздравляю тебя с днем рождения. Пожелать тебе хочется только хорошего. И пусть хранит тебя судьба от горя и несчастья, от злого языка, от умного врага, от мелочного друга и тяжкого недуга. Чтобы здоровье не хромало, финансы не подводили, верности друзей, взаимности в любви и желаниях. Удачи!

Светлана.



Дорогой сыночек Санечка! Пусть ангел жизнь твою хранит, беда пускай тебя не знает, пусть горе от тебя бежит, друзья пускай не покидают. Пусть будет жизнь твоя светла, полна душевного тепла, здоровья крепкого навек, всех благ, чем счастлив человек. Вспомни надпись на обороте этой фотографии.

Крепко целуем мама, папа.



С днем рождения, любимая доченька и внученька Юлия Смирнова! Прими от нас, твоих родных, простые нежные слова. Тебя поздравить все мы рады и пожелать в который раз: здоровья - лучше нет награды, и долго-долго жить для нас! Пусть счастье путником твоим останется навек, а рядом будет навсегда любимый человек. Любящие тебя папа, мама, бабушка, Кузя.



Дорогую, любимую доченьку Валюшу Лукину поздравляем с днем рождения! Тебе исполнилось только 1 годик, а сколько радости ты нам уже принесла! Валечка, мы желаем тебе, чтобы ты росла большой, умной, здоровой и жизнерадостной девочкой. Радуй и дальше нас своими успехами, звонким смехом, улыбками. Обнимаем, целуем. Мама, папа, дедушка.



Поздравляем нашу маму Александру Степановну Первухину с юбилеем! Тебя поздравить все мы рады и пожелать в который раз: здоровья - лучше нет награды и долго-долго жить для нас. Крепко целуем.

Сын, невестка, дочери, внуки и правнуки.



Дорогая Оленька! Поздравляем с 16-летием! Желаем, чтоб жизнь никогда не кончалась, беда и печаль на пути не встречались, огромного счастья, отличных друзей, здоровья, успехов и радостных дней. Родные, друзья.



Милые наши барышни Мариша и Анютка Патраковы! От всей души поздравляем вас с днем рождения! Пусть в жизни вашими спутниками будут счастье, здоровье, радость, удача, благополучие, а все невзгоды и печали уйдут прочь с пути! Храни вас Бог!

С уважением Оксана, Юрий.



Тамару Григорьевну Евенко поздравляю с юбилеем! Желаю тебе, дорогая, в первую очередь здоровья, прекрасного настроения всегда, семейного благополучия, прекрасной работы и ее оплаты по труду. Немножечко ностальгии по замечательному жизненному пути. Всех благ тебе. Обнимаю, целую.

Тамара Петровна.



Любимый Сереженька! Поздравляю тебя с днем рождения. Желаем счастья, здоровья, успехов в учебе. Бывает много дней рождений, но наступает юбилей, пусть он не будет огорчением, живи на свете веселей!

Целуем мама и сестра Юля.



Внимание! Внимание! Внимание!

В ПОДАРОК 1.000.000

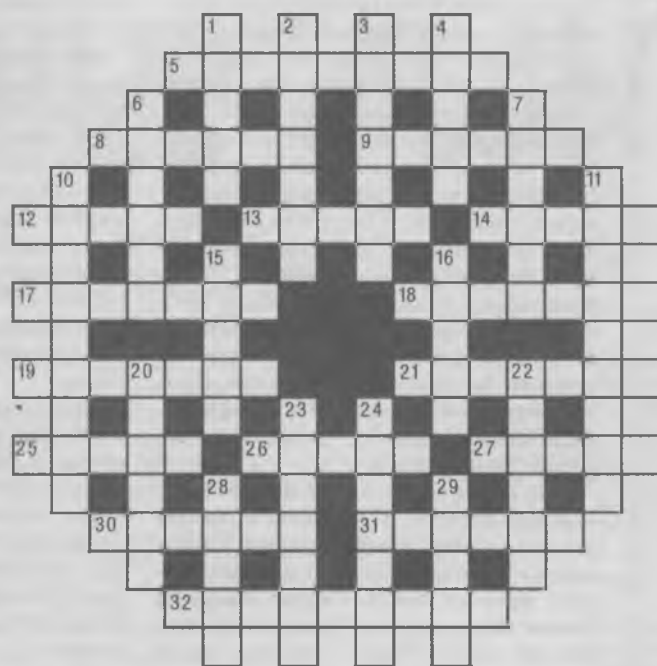
Обладателей счастливых чеков № 127 и 66 за товар, приобретенный 4 и 25 апреля в отделе посуды магазина "Цветы", просим откликнуться и позвонить по телефону 57-91-10 для того, чтобы уточнить дату, время, а также место вручения подарков - столового сервиза и набора посуды, каждый на сумму 1.000.000 рублей от магазина "Цветы". Поздравляем!



Рис. Владимира НЕНАШЕВА.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Официальный прием у высокопоставленного лица. 8. Небольшая озерная рыбка Северной Европы. 9. Крайнее усердие. 12. Грубое волокно, отход обработки льна, конопля. 13. Пролонг в стене, в корпусе корабля. 14. Планка для рамок и карнизов. 17. Направление, перпендикулярное курсу судна, самолета. 18. В царской армии: рядовой артиллерии. 19. Наклонный помост для постройки, ремонта и спуска судов на воду. 21. Ворсистая хлопчатобумажная ткань. 25. Струнный щипковый музыкальный инструмент с овальным корпусом. 26. У кавказских горцев: друг, приятель. 27. Бестолковый человек. 30. Брюки, облегающие колени, расширяющиеся кверху и заправляемые в сапоги. 31. Имя персонажа повести Н. Гоголя "Шинель". 32. Объявляемая правительством отсрочка по платежам вследствие чрезвычайных обстоятельств.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Исполнение музыки всем составом оркестра, хора. 2. Мышечная стенка сердца. 3. В классическом балете: прыжок, во время которого вытянутые ноги танцовщика скрещиваются в воздухе несколько раз. 4. Высокий жесткий военный головной убор. 6. Территория одного государства, окруженная со всех сторон территорией другого государства. 7. Герой комедии П. Бомарше "Севильский цирюльник". 10. Русский генерал в Отечественную войну 1812 года. 11. Вздор, бессмыслица, чепуха (разг.). 15. Орудие для пахоты. 16. Подвижная деталь, со-



единяющая поршень с валом двигателя. 20. Главный вход большого здания, архитектурно оформленный. 22. Один из трех мушкетеров. 23. Конь Александра Македонского. 24. В бое быков: то-реадор, наносящий быку смертельный удар шпалгой. 28. Один оборот спирали. 29. Род пальм, распространенных в тропиках Африки и Америки.

Составила А. МОСКВИНА.



Мурманская
Мобильная
Сеть

Спешите!
Сегодня наши тарифы
вам подходят!
Вы - наш абонент,
потратив на это
значительно
меньше средств.

Цены на абонентское
оборудование
снижены на 30%.

Подключение к сети вы
оплачиваете в течение
полугода.
Сотовая связь "ММС" - это ваш успех!

Приходите к нам в офис:
г. Мурманск, пер. Русанова, 10,
3-й этаж - и через 20 минут
у вас телефон.
Тел.: 23-52-15, 20-24-97, 20-24-91.

Лицензия
№ 2232 Минсвязи РФ.

Регистрация предприятий.
Разработка учредительных
документов (АО, ООО, СП).
Бесплатные консультации.
Открытие банковских счетов.

Изготовление печатей,
пломбиров.

Адрес:
просп. Ленина, 80, кв. 100
(кодовый замок 1258). Тел. 55-29-20.
Лицензия № 51-МУ-037828.
Управление юстиции администрации
Мурманской области.



Фирма "ПЕРС"

Прямые оптовые
поставки



РЫБНОЙ
ПРОДУКЦИИ

из Норвегии:
сельди мороженой,
скумбрии мороженой,
400 - 600 г, окуня с/м,
семги, пикши, палтуса,
зубатки и др.

Отпуск мелкими партиями со склада.

Приглашаем к сотрудничеству
заинтересованные фирмы.
Возможен бартер.

Реализуем пресервы
из сельди.

Подлежит
обязательной сертификации.

Тел.: 59-07-74, 59-37-66,
59-65-81. Работаем
без выходных дней.

Фарма "ПРОМЕЛЕКТРО" реализует со склада:

- лампы накаливания - 1100 - 1300 руб.;
- лампы люминесцентные - 6000 - 8000 руб.;
- светильники люминесцентные ЛПО 1x40, 2x40,
2x20 - 100000 - 130000 руб.;
- выключатели, розетки - 4000 - 5000 руб.;
- коробки соединительные - 3000 - 7000 руб.;
- а также провод, кабель, пускатели-автоматы, щиты,
изоленту х/б.

Берем попутный груз до СПб, Москвы, 6 т, термос.

(Лиц. № 017823 от 23.09.96, выд. Мурманским отделением РТМ).

Адрес: ул. Свердлова, 15 (территория ф-ки "Кольский сувенир").

Проезд авт. № 9, 25, 27, 33 до ост. "Ул. Свердлова".

мар. "Силуэт". Тел.: 33-39-74, 33-12-77 (с 10.00 до 18.00).



АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО ЗАКРЫТОГО ТИПА
АРКТИК ФУД КАМПАНИ

РАСПРОДАЖА

масла "Атланта"

В СВЯЗИ С МАЙСКИМИ
ПРАЗДНИКАМИ.

Цены Вас приятно удивят.

Подлежит обязательной сертификации

Распродажа проводится
по 8 мая по адресу:

ул. Траловая, 101 (оптовая база Севрыбсбыта).

Тел.: 57-75-80, 55-63-02, 55-12-57.

Розничная торговля с минимальными наценками
в магазине "Холодок". Адрес: просп. Ленина, 65. Тел. 55-17-59.



ОАО "Рыбак"

реализует со склада в Мурманске:

СКУМБРИЮ

с/м, крупную,
400 - 600 г в европакете 20 кг;

СЕЛЬДЬ атлантическую, сорти-
рованную. Подлежит обязательной сертификации.

По вопросам закупки
обращаться по тел.:
55-39-17, 55-04-88.

Производим бартер
на продукты питания.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

Возможна
система скидок.

13 июня

в 16.00 по адресу: г. Мурманск,
ул. Воровского, 13

СОСТОИТСЯ
общее собрание

акционеров ОАО
"Строительная фирма
"Агростроймонтаж" и ЗАО
"Строительная компания "АСМ".

Повестка дня:

1. Реорганизация обществ.
2. Принятие устава нового общества.
3. Избрание совета директоров.
4. Разное.

Организация реализует
оптом рыбопродукцию
СКУМБРИЮ, СЕЛЬДЬ

(пр-ва Норвегии)

МОЙВУ
(пр-ва Исландии)

Тел.
230-716.

Подлежит обязательной сертификации

Цена
95 000 руб.

Производство
Германии. Размеры 35-41.

- Нескользящая подошва;
- анатомическая стелька;
- водонепроницаемая пропитка;
- мягкий задник.

И ДРУГАЯ ОБУВЬ.

Адрес: маг. "Полярис", ул. Самойловой, 10
(в здании "Ремонт часов"), с 11.00 до 18.30.

От лишнего веса избавит
"Инсайт"



Все мы со своими странностями, как говорится, все мы со своими комплексами. Одни - с комплексом неполноценности, другие - с комплексом излишнего веса. И если первые приспосабливаются к жизни, умело маскируя свой "пунктик", то вторым выпирающую со всех сторон "полноценность", увы, не скрыть. Сколько душевных мучений от неудовлетворения собой испытывают такие люди, особенно женщины, одним им известно. Кажется, вернуть бы стройность фигуры, и все к ней вернется: былая уверенность в себе, возможность надеть любой наряд. Так хочется вновь почувствовать восхищение мужчин, чтобы в компании не следить ревностно за взглядом мужа.

Мечты, мечты! Какие только средства не применялись для их воплощения. Перепробованы многие диеты, не раз с понедельника начиналась новая жизнь с зарядкой по утрам, бассейном по вечерам, пробежками на лыжах по выходным. Результат один: а вес и ныне там.

Своими силами с проблемой уже не справиться. Комплекс от этого только усиливается, жизнь все больше омрачается.

Может, лучше прибегнуть к помощи специалистов, гарантирующих желанный результат? В наш город вновь приезжают представители медицинского центра "Инсайт" из Санкт-Петербурга.

Подробнее рассказать об "Инсайте" и используемом им методе лечения мы попросили администратора центра К. КОВРЕГИНА.

- Наш центр был создан в 1990 году, все врачи - дипломированные специалисты, обучавшиеся в Военно-медицинской академии Санкт-Петербурга и имеющие лицензии на право занятия этой деятельностью. Мы лечим людей от пристрастия к алкоголю и от избыточного веса.

- В чем же особенности вашего метода похудения?

- Применяемый врачами центра метод основан на интересном свойстве человеческого организма. Во время сеанса производится воздействие на гипоталамус - участок мозга, отвечающий за обменные процессы в организме. Дается толчок к нормализации обмена веществ, "сдвигается" баланс в сторону большего сжигания и меньшего отложения жиров.

Способствует этому и особая диета. Она, кстати, не слишком строгая, ограничения касаются лишь некоторых продуктов, и то только на период похудения. Потом можно будет есть все - конечно, в разумных пределах.

- Естественно, нельзя жирного, сладкого, мучного?

- Представьте себе: клубники, помидоров, свежей капусты, молока... По мнению ученых, эти и еще некоторые продукты воздействуют на гипоталамус так, что жировые клетки в ор-

ганизме сгорают медленнее. Подробно о питании рассказывают на сеансе.

- И на сколько можно похудеть благодаря вашему методу?

- Похудение происходит постепенно и зависит от начального веса. В первый месяц теряют 5-7 кг, в следующие - примерно по 3 кг. Поскольку программа рассчитана на 10 месяцев, похудеть успеют все.

- А затем все успеют снова поправиться?

- Главное достоинство нашего метода в том и состоит, что лишние жировые клетки исчезают совсем, то есть организм сам борется с избыточным весом. При любой другой диете, где требуется соблюдение жестких норм питания, вес снижается за счет истощения, а не исчезновения жировых клеток. При соблюдении наших рекомендаций потерянный вес вернуться не может.

Вместе с лишними килограммами уходят многие заболевания, вызываемые ожирением. После лечения наши клиенты чувствуют себя отлично. Но надо иметь в виду, что метод подходит не всем.

- Есть какие-то противопоказания?

- Да, мы не принимаем людей с нарушением эндокринной системы, гинекологическими, тяжелыми инфекционными заболеваниями, перенесших сложные операции. Все это вопросы собеседования с врачом, который и решает, можно ли допускать человека к лечению.

- Ну, а как проходит сам сеанс?

- Он состоит из двух частей: психотерапии и иглотерапии. Все идет в комплексе. Сеанс длится 6 часов, но переносится легко, безболезненно. Побочных эффектов, отражающихся на здоровье, нет.

- Куда обратиться тем, кто захочет пройти курс лечения?

Запись на сеансы с 5 по 20 мая по адресам:

г. Мурманск, ул. Морская, 9, поликлиника № 5, каб. № 85, с 10 до 18 часов, кроме воскресенья, обед с 13 до 14 часов. Тел. 56-82-56;

г. Североморск, ул. Паборина, 18, военная поликлиника, каб. № 9 (7-й этаж), с 11 до 18, кроме субботы и воскресенья. Тел. 2-14-42;

г. Заполярный, ДК "Октябрь", каб. № 8, с 10 до 17 часов. Тел. 3-74-48.

Лицензия № 283 от 20.12.94 г., выдана лицензионно-аккредитационной комиссией г. Мурманска.

Авто магазин **DEDAL** Авто сервис

Тел. 56-98-57, 24-99-69.

НОВЫЕ И ПОДЕРЖАННЫЕ АВТОМОБИЛИ

АВТОСЕРВИС

Полный ремонт автомобилей.
Ремонт авт. коробки передач всех типов
Mercedes Ford VW GYDROMATIC ZF AW BW.
Контроль СО.
Подбор красок "Шпис Хеккер".

Продаем:

- * а/м Lancia Dedra 1993 г. в отличном состоянии;
- * масло "SHELL" в бочках;
- * автопогрузчики Линда Е-12, цены снижены.

Адреса магазинов в г. Мурманске:

- ул. Кооперативная, 4;
- ул. Карла Либкнехта, 46/4 (обл. ГАИ);
- просп. Героев-североморцев, 82 (около хлебозавода).

Лицензия МО № 011388, выдана комитетом по торговле и микрофинансированию г. Мурманска