



На днях в мурманской гимназии № 2 чествовали учительские династии Октябрьского округа. — Это наш первый подобный опыт. И раз уж он удался, мы постараемся сделать такие встречи традиционными, — сказала заместитель председателя комитета по образованию города Мурманска Тамара Петухова, которой и принадлежит идея праздника.



Династия Кузьминых.

Гены учителя непобедимы

Быть учителем — это судьба

С детства Ольга Кузьмина мечтала работать в театре. Пусть не актрисой, а хотя бы билетером. Но когда пришло время поступать в институт, родители, которые сами были актерами, не пустили ее в театральное училище. И Ольга подала документы на химический факультет Московского педагогического института. Как вспоминает Ольга Владимировна, она совершенно не готовилась к вступительным экзаменам. Тем не менее в институт поступила. И считала это самым большим несчастьем.

После окончания пединститута Ольга вместе с мужем и маленькой дочерью переехала в Мурманск. Здесь она работала учителем химии в школе № 28. Потом преподавала в Институте повышения квалификации работников образования. Однажды Ольге Владимировне предложили стать диктором на областном телевидении. Но и тут судьба не позволила ей расстаться со школой. Работать на телевидении запретил муж. Так и осталась Ольга Кузьмина педагогом и в последние годы преподает химию в Мурманском политехническом лицее.

— Урок для меня — это творчество, — рассказывает Ольга Владимировна. — Те способности, которые я мечтала реализовать в театре, нашли применение в школе. Сейчас я точно знаю: работа учителя — самая благодарная и благодатная. Когда я вижу, что ученики достигают высот, о которых мечтала сама, чувствую себя самым счастливым человеком на свете. Дочь Ольги Владимировны — Елена Беляева — по окончании школы выбрала Московский химико-технологический институт. Закончив его, пошла работать в научно-исследовательский институт.

— Я никогда не хотела работать в школе, — признается Елена Иосифовна, — но, видимо, гены учителя непобедимы. И теперь преподаю химию в политехническом лицее. А в прошлом году я стала победителем конкурса "Учитель города". Младший представитель этой династии Денис Беляев мечтал о карьере военного. Но и его не миновала судьба учителя. Он поступил на исторический факультет Мурманского пединститута. Сейчас молодой человек учится на пятом курсе и преподает историю в политехническом лицее.

Между физиками и лириками

— "В нашей семье переход от "технарей" к учителям происходил как превращение "физиков" в "лирики", — сказал

директор школы № 36 Алексей Либеров. — В молодости я хотел быть кем угодно, но не учителем, — рассказывает Алексей Семенович. — Почему-то считал, что работа в школе скучная и однообразная. Другое дело — машины.

В семье Либеровых мужчины традиционно тяготели к технике. Отец Алексея Семеновича всю жизнь проработал штурманом, водил караваны судов по Северному морскому пути. Алексей после школы выбрал специальность "теплофизика". Но уже ко второму курсу института понял, что изучать технику и бесконечно составлять чертежи — не для него.

Алексей решил перевестись в университет на факультет психологии. Так случилось, что в момент выбора между теплофизикой и психологией он оказался в Мурманске. И приятель за полчаса убедил его перевестись в... Мурманский пединститут на физико-математический факультет.

— Пока учился в пединституте, не мог дожидаться, когда же его окончу. Так хотелось работать в школе, — вспоминает Алексей Семенович. — Когда впервые пришел туда, директор сказал: "Нам очень нужны физики". Я, как пионер, ответил: "Я учитель физики". И с тех пор ни разу не пожалел, что стал именно учителем.

Сын Алексея Либерова Дима тоже выбрал профессию учителя и тоже окончил физико-математический факультет Мурманского пединститута. Сегодня он преподает информатику в мурманской школе № 52.

Хотя, как признается Алексей Семенович, родоначальником учительской династии правильно было бы считать его бабушку. Она работала сельской учительницей на Брянщине. К слову, супруга и брат Алексея Либерова также педагоги. А в последние годы и отец Алексея Семеновича работает в школе — учит детей играть в шахматы.

В первый класс под бомбежкой

Нина Ляпина пошла в первый класс в военном Мурманске в сентябре 1941 года. В каждом классе тогда стояли вешалки для одежды и противогазов. Как вспоминает Нина Ивановна, бывало,

что за урок ученики и учителя по несколько раз по сигналу воздушной тревоги отправлялись в бомбоубежище.

Несмотря на войну, детей в школе кормили обедами и каждый день давали сладости. Побывав однажды вместе с мамой в рабочей столовой, Нина отметила для себя, что школьники в Мурманске питаются лучше, чем рабочие.

— Я решила стать учителем, наверное, в первом классе, — говорит Нина Ивановна. — Моя первая учительница была нам, ученикам, как вторая мама. Мы постоянно приходили после уроков к ней домой, чтобы она объяснила то,

что мы не поняли. И расхотелись только тогда, когда выбывали из сил. Она же, как нам казалось, никогда не уставала.

В 20 лет Нина Ляпина пришла работать в школу учителем физики.

— Первый год был очень тяжелым, — признается Нина Ивановна, — ученики буквально стояли на ушах. Но у меня даже мысли не было бросить свою работу.

А через несколько лет молодая учительница выдержала еще одно испытание. После уроков Нина Ляпина, как и ее коллеги, работала в детском доме. Его воспитанников обычно называют "трудными" детьми. Тем не менее молодой педагог нашла путь к сердцам этих ребят. "Они хотели, чтобы их кто-нибудь любил", — делится секретом Нина Ивановна и признается, что после такой "школы", как детский дом, трудностей в работе у нее уже не возникало.

Как ни отговаривала Нина Ивановна с мужем двух своих дочерей, они все-таки стали педагогами и сейчас работают в мурманской школе № 49. Евгения Молитвина — учителем физики, а Юлия Возная — учителем начальных классов. А продолжает династию внучка — Маша Пономарева. Она окончила физико-математический факультет Мурманского пединститута, в котором сегодня и работает.

— Пожалуй, я прожила счастливую жизнь, — говорит Нина Ивановна. — Мне повезло и с мужем, и с детьми, и с работой. Если на остановке водитель автобуса ждет, пока я не войду в салон, я знаю: скорее всего, за рулем — один из моих учеников.

Дмитрий СЕРГЕЕВ.
Фото автора.

ВДОЛЬ И ПОПЕРЕК

Вошли в десятку сильнейших

Мурманские школьники вошли в десятку сильнейших на Всероссийской олимпиаде по программированию. В Санкт-Петербурге встретились 60 команд юных программистов практически со всех областей России. Мурманск представляли трое учащихся городского политехнического лицея. По оценке специалистов, мурманские старшеклассники показали высокий уровень знаний по программированию. Они получили диплом первой степени и заняли восьмое место.

Мороз крепчает

По предварительному прогнозу Гидрометцентра России, в ближайшие дни на Кольском полуострове ожидается понижение температуры воздуха. Это связано с приближением антициклона, который сейчас находится над Уралом. В дневные часы столбик термометра будет опускаться до минус 15 градусов, а ночью температура воздуха может понижаться до минус 20 градусов.

День открытых дверей

8 декабря в рамках акции "Вечернего Мурманска" "Преодолей себя, вернись к жизни" наркологический реабилитационный центр — Клиника "Панацея" совместно с Мурманским областным фондом "Обновление" по борьбе с незаконным оборотом наркотиков проводит День открытых дверей. С 10 до 13 часов любой житель Мурманска получит бесплатную консультативную помощь по вопросам наркологии по адресу: улица Копытова, 25а. Всем обратившимся гарантируется анонимность. Справки по телефонам 49-21-21 и 49-22-22.

Долги за газ растут

Долг населения Мурманской области перед ОАО "Мурманоблгаз" за уже потребленный газ превышает 19 миллионов рублей. Жители областного центра задолжали газовщикам 11 миллионов рублей. В ближайшее время специалисты намерены приступить к отключению в квартирах должников централизованного газоснабжения.

Опасные погремушки

Сотрудники Госторгинспекции забраковали в одном из отделов мурманского торгового центра "Витязь" детские игрушки. С продажи сняты погремушки для колясок, музыкальные игрушки, куклы, машинки неизвестных фирм-изготовителей без информации о дате выпуска и сроке годности на русском языке. Кроме того, в этом отделе запрещена продажа детских бутылочек с сосками из-за отсутствия сертификатов качества.



Искусство создания произведений из различных природных компонентов, например растений, называется флористикой. В древнегреческой мифологии Флора — богиня цветов и весны.

Считается, что отечественная флористика зародилась в начале 40-х годов двадцатого столетия. Однако изделия из коры кедра, черного дерева, крыльев жука скарабея были обнаружены в захоронении египетского фараона Тутанхамона. Словом, когда на самом деле появилась флористика, наука доподлинно не знает. Однако точно известно, что в декабре 2001 года мурманскому семейному объединению флористов "Сердечко" исполняется 10 лет. На вопросы корреспондента "Вечерки" отвечает дочь председателя объединения Светлана Принцева.



ной научной библиотеки. Теперь те сами приходят в "Сердечко" и предупреждают о начале покоса. Или, допустим, коммунальные службы города спиливают погибшие деревья. Их береста, стволы и ветви тоже служат прекрасным поделочным материалом.

— Кстати, не следует убирать из-под деревьев опавшую листву, — заявила Светлана и объяснила причину: — Влага скапливается в корнях, а опавшие листья не дают ей замерзнуть, и дерево, соответственно, не погибает. В этом году очень много деревьев спилили.

Из дальнейшей беседы выяснилось, что непосредственно в черте Мурманска помимо рябины, березы, осины, ольхи растут три или четыре клена, один из них — на улице Карла Маркса, а также немного лиственниц (в районе вокзала, музыкального училища и на троллейбусной остановке "Улица Гагарина").

Картину можно съесть на месте

Экологическая направленность объединения "Сердечко" проявилась и в том, что одна из девочек предложила делать "аппетитные" композиции. В них используются яблоки, апельсины, лимоны, болгарский перец. За идею ухватились — вкусно и без ущерба для природы.

Дальше — больше. При создании произведений стали использовать бытовые отходы: бутылки, целлофан, различные упаковки. Из этих материалов теперь создаются декорации для гимназического музыкального театра "Радуга".

К десятилетию объединения "Сердечко" подготовлена акция "В лесу родилась елочка, в лесу пускай растет". Выставки пройдут 14 декабря в 11 часов в краеведческом отделении Мурманской областной детско-юношеской библиотеки и 15 декабря в 14.00 в гимназии № 5 (ул. Карла Маркса, 13). Акция проводится совместно с Мурманским областным советом Всероссийского общества охраны природы.

Мурманчане смогут не только полюбоваться работами флористов. В зале будут находиться коробки с раздаточным материалом: битыми игрушками, мишурой, киндер-сюрпризами, колпачками от авторучек и прочей дребеденью. Из которой гости под руководством членов объединения смогут бесплатно научиться изготавливать елочные украшения и искусственные елки. Так как в задачу акции помимо прочего входит предотвращение вырубки елок для новогодних праздников.

Андрей АЛЕКСАНДРОВ.
Фото автора.

ПУСТАЯ БУТЫЛКА — ПРОИЗВЕДЕНИЕ ИСКУССТВА

Папа остался без халата

На вопрос, много ли в наших краях людей, увлеченных флористикой, Светлана ответила, что на Кольском полуострове существует около двух десятков клубов флористов, которые ежегодно принимают участие в областных выставках.

Традиционно флористы используют для своих картин вместо красок листья и лепестки цветов, мох, солому, кору деревьев, тополиный пух, скорлупу орехов или птичьих яиц, листья початков кукурузы, янтарь, гранитную крошку...

В творческое объединение "Сердечко" входят больше десяти мурманских семей, занимающихся этим видом искусства.

Идея создания объединения принадлежит родителям Светланы — Татьяне Михайловне и Владимиру Ивановичу Рыжечкиным. Флористикой занимается и муж Светланы — Андрей Принцев и их дети — восьмилетняя Света и четырехлетний Алеша. Света участвует в выставках с трехлетнего возраста.

А началось все так. Купила мама отцу, заядлому охотнику, рулон ткани для маскировочного халата. Прилепила к лоскутку ветку и воскликнула: "Готов пейзаж!". Рулон стал резко уменьшаться в объеме, зато росло количество прекрасных работ. Потом мама узнала, что в городе существует клуб флористов. Там высоко оценили работы из маскировочной ткани, и Татьяну Михайловну приняли в клуб. Маскировочного халата отец так и не дождался.



Вся семья Принцевых занимается флористикой.

Не убирайте опавшие листья

В этом году объединение "Сердечко" зарегистрировали в обществе охраны природы.

Родилась акция "За цветами в сад пойду, на картинку соберу". Суть ее заключается в том, что теперь ребята сами выращивают в теплице гимназии однолетние растения, а потом используют их в своих творениях. Используются также и срезки комнатных растений.

— Мы не имеем права забирать у природы, не предоставляя ничего взамен, — говорит Светлана.

Если раньше на летние каникулы она давала ребятам задание привозить из отпуска многокилограммовые гербарии, то теперь можно привозить только самостоятельно выращенные растения, допустим, лук, кукурузу, капусту, огуречные и капустные листья.

На вопрос, собирают ли они природный материал в лесу, Светлана ответила, что нет. Береста берется только с поваленных деревьев. Мох — только там, где он поврежден, например вездеходом, и уже не выживет. "В лесу невозможно проконтролировать, кто из ребят что и где сорвал, поэтому материал находим в городе", — сказала Света.

Например, руководство объединения договорилось с людьми, которые к осени скашивают маргаритки с клумб у област-



Любопытная история

С названием "Сердечко" связана одна очень любопытная история.

Написанную от руки вывеску "Сердечко" укрепили на подъезде дома № 21 на улице Софьи Перовской. Однажды в объединение пожаловали три хорошо одетых моряка рыболовецкого флота. Один из них громко спросил: "Кто здесь старший?". Светлана ответила, что она. "А какого рода у вас услуги?" — последовал вопрос. Девушка радостно начала перечислять: "Флористика, лепка, композиция...". Мужчины ошарашенно оглянулись по сторонам: "А почему здесь малолетки?".

И тут до Принцевой дошло, что разговаривают они о совершенно разных вещах: Светлана — о флористике, а мужчины — о женщинах. Слава Богу, разобрались. С тех пор уже десять лет минуло.

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ БАНК СБЕРБАНКА РОССИИ И ГРУППА КОМПАНИЙ "ИСТ" ПОДПИСАЛИ СОГЛАШЕНИЕ О ДОЛГОСРОЧНОМ СТРАТЕГИЧЕСКОМ СОТРУДНИЧЕСТВЕ

В соответствии с соглашением Северо-Западный банк Сбербанка России становится стратегическим партнером группы "ИСТ" по реализации программы технического перевооружения одного из крупнейших предприятий группы — ЗАО "Завод "Трансмаш" (город Тихвин, Ленинградская область). Банк намерен участвовать в финансировании инвестиционных проектов ЗАО "Завод "Трансмаш" на сумму до 100 млн. долларов США, а также обеспечить потребности завода в краткосрочном кредито-

вании в объеме 450 млн. рублей.

Общая стоимость программы расширения и модернизации действующего производства на заводе оценивается в 140 млн. долларов США, из которых 40 млн. долларов США составят вложения группы "ИСТ". Программа рассчитана на 5 лет и предусматривает реконструкцию литейного, горно-рудного и вагоностроительного производств.

Соглашение предполагает взаимодействие банка с заводом, его дочерними компаниями и деловыми партнерами

по целому ряду направлений, таких, как реализация расчетных схем, размещение временно свободных денежных средств, организация безналичной выплаты заработной платы персоналу по пластиковым картам, инкассация, оказание страховых, брокерских, лизинговых, консультационных и иных услуг.

Группа компаний "ИСТ" — одна из крупнейших холдинговых структур на Северо-Западе России. В группу входят ЗАО "Завод "Трансмаш", ОАО "Балтийский завод",

МИПО "Полиметалл", ряд других крупных компаний. ЗАО "Завод "Трансмаш" является градообразующим предприятием Тихвина с численностью работающих около 6 тысяч человек. Реализуя программу сотрудничества с Северо-Западным банком Сбербанка России, группа намерена укрепить позиции завода как одного из крупнейших машиностроительных предприятий региона.

Северо-Западный банк Сбербанка России — крупнейший финансовый институт на Северо-Западе. Инвести-

ционный потенциал банка позволяет ему кредитовать предприятия самых различных отраслей. В настоящее время банк осуществляет финансирование инвестиционных проектов компаний, работающих в области судостроения, нефтепереработки, целлюлозно-бумажной промышленности и других отраслей. Лимиты кредитования по каждому из этих проектов составляют десятки миллионов долларов США.

Ген. лиц. ЦБ РФ № 1481.

Публикуется на правах рекламы.



БЛОНДИНАМ И БРЮНЕТАМ НУЖНЫ РАЗНЫЕ ЛЕКАРСТВА

Советы от Первой Детской

Во многих странах мира гомеопатия существует наравне с традиционной медициной. Однако мнения людей о действенности гомеопатических препаратов крайне неоднозначны. Некоторые, например, считают, что гомеопатические препараты лечат острые и хронические заболевания, полностью безопасны для здоровья. Другие специалисты приводят множество доводов о том, что гомеопатические лекарственные средства не помогают справиться с болезнями и представляют собой биодобавки. А сама гомеопатия сродни шарлатанству. О том, что такое гомеопатия, как нужно применять гомеопатические лекарства, "Вечернему Мурманску" рассказала детский невропатолог, врач-гомеопат Ирина Ручьевская.

Лекарство подберет врач

Гомеопатия известна человечеству уже свыше двухсот лет. Она направляет свои усилия не на уничтожение болезнетворных бактерий, а на повышение защитных функций организма для борьбы с инфекцией.

Людам, привыкшим к традиционной медицине, очень сложно поверить в то, что какая-то маленькая крупинка или непонятный раствор могут выле-

чить опасный недуг в организме.

Однако правильно назначенные гомеопатические препараты практически всегда помогают человеку. В отличие от обычных лекарств гомеопатические препараты можно принимать очень длительное время, не боясь осложнений. Но подбирать их дозу для лечения должен только врач-гомеопат.

При лечении больного врач-гомеопат ставит перед собой задачу: урегулировать в организме человека нарушенные болезнью физиологические процессы. Это достигается подбором определенной дозы лекарства, соответствующей тому процессу в организме человека, на который нужно воздействовать. В зависимости от дозы одно и то же лекарство может применяться для лечения острых и хронических заболеваний.

Гомеопатические препараты действуют на организм человека через нервную систему.

Известно, если нервная система крепкая, то человек не болеет. Однако как только появилась слабость - сильная утомляемость, раздражительность или повышенная возбудимость, к человеку начинают цепляться болезни.

Гомеопатические средства действуют на нервную систему и выравнивают процессы ее торможения и возбуждения. После уравнивания этих процессов организм сам выздоравливает.

Память о лекарстве

Гомеопатические средства изготавливаются из вытяжки лекарственных трав и минералов по специальной технологии. При этом не используются химические вещества. Все гомеопатические лекарства на сто процентов натуральные.

Процесс их изготовления сложный. Выглядит он примерно так: берется вытяжка или сок растения и разводится водой, спиртом или молочным сахаром в соотношении 1:9. После этого полученный состав встряхивается или растирается в определенных условиях. Потом вновь берется одна часть уже этой жидкости или массы и вновь разводится в соотношении 1:9.

В итоге получается жидкость или молочный сахар, в которых самого сока лекарственного растения практически не остается. Но вода, по мнению гомеопатов, "имеет память". В гомеопатических препаратах лекарство разводится до такой степени, что в них

остается только "память о лекарстве". Поэтому они и безопасны. Применяются гомеопатические препараты в минимальных дозах.

"Шалун" подходит не всем

К слову сказать, в гомеопатии широко применяются даже ядовитые лекарства, например, беладонна. В больших дозах она оказывает очень сильное влияние на сердечную мышцу и может привести к остановке сердца. А в гомеопатической дозировке беладонна используется в педиатрии как противовоспалительное и успокаивающее средство.

Чтобы назначить лечение больному, врач-гомеопат задает ему много вопросов типа: какие продукты питания любит, как относится к холоду. Ответы на них важны при назначении лечения. Например, в мурманских аптеках продаются несколько гомеопатических успокаивающих лекарств. Среди них комплексы "Шалун", "Успокой", "Капризуля". Немногие из родителей знают, что каждое из этих лекарств предназначено для определенных групп детей, отличающихся друг от друга по поведению и даже цвету волос и глаз. Так, комплекс "Успокой" больше подходит темноволосым детям со смуглой кожей и темными глазами. А в составы "Капризули" и "Шалуна" входит трава, которая помогает светловолосым детям, плохо переносящим подъем температуры, болезнью.

Точно подсказать, что нужно тому или иному ребенку, может только врач-гомеопат. Он знает все тонкости изготовления лекарств и поможет сделать правильный выбор.

Светлана ОСМИНИНА.

ПЕРВАЯ ДЕТСКАЯ АПТЕКА

СКИДКИ

При регистрации рождения ребенка в отделе ЗАГС администрации города Мурманска каждой семье вручается **Поздравительный сертификат от ПЕРВОЙ ДЕТСКОЙ аптеки**. Если ваша семья имеет детей в возрасте до 18 лет, вы можете получить такой сертификат при обращении в ПЕРВУЮ ДЕТСКУЮ аптеку, предъявив свидетельство о рождении ребенка.

Поздравительный сертификат от ПЕРВОЙ ДЕТСКОЙ аптеки дает право на получение скидки на все лекарственные препараты и изделия медицинского назначения (бинты, шприцы и т. д.) для детей при предъявлении рецепта от врача-педиатра и Поздравительного сертификата. При покупке безрецептурных препаратов для детей получить скидку можно, предъявив Поздравительный сертификат и свидетельство о рождении ребенка.

30% — всем детям от рождения до года.
20% — всем детям от года до двух лет.
20% — двойням и тройням от года до 18 лет.
20% — детям от года до 18 лет из многодетных семей, нуждающимся в дополнительной социальной поддержке при предоставлении удостоверения установленного образца.
10% — всем детям от 2 до 18 лет.

10 декабря с 18 часов консультация врача-гомеопата, детского невропатолога МДЦ Ирины Васильевны Ручьевской.
11 декабря с 18 часов Главный внештатный детский и подростковый гинеколог Мурманской области Инна Сергеевна Андреева бесплатно проконсультирует девушек, их молодых людей или родителей по вопросам контрацепции, гинецологии и многим другим.

Адрес: ул. С. Перовского, 31/11. Время работы: с 8.00 до 20.00 (ежедневно). Тел. 45-18-19.

ВОПРОС - ОТВЕТ

Если вам за пятьдесят

Мне 55 лет. С мужем мы всегда жили душа в душу, но в последнее время появилась проблема: каждый раз при сексуальном контакте я испытываю болезненные ощущения. Неужели только у меня возникают такие проблемы или все же врачи знают, как можно помочь?

И. П., 55 лет.

- Я в таких случаях обычно рекомендую "Овестин" (свечи, крем). Причина этих болезненных ощущений кроется в том, что после прекращения менструаций организм женщины завершает выработку женских гормонов, которые оказывают омолаживающее действие на организм. Из-за дефицита гормонов слизистая и кожа половых органов истончается и теряет эластичность. Чтобы устранить симптомы, надо восполнить недостаток гормонов. Именно для этого и создан препарат "Овестин" (свечи, крем).

"Овестин" содержит эстриол - натуральный женский гормон, который обладает исключительно местным действием на мочеполовую систему и не оказывает системного влияния на организм. "Овестин" способствует восстановлению структуры и оболочки слизистой и кожи половых органов. Пациентки, которым я назначаю "Овестин", обычно испытывают облегчение уже на 5-7 день приема лекарства.

И. С. АНДРЕЕВА,
врач-гинеколог МДЦ.

Рег. № 008861 МЗ РФ.
Подлежит обязательной сертификации.
Публикуется на правах рекламы.

MAXUS
World Wide Nutrition, Inc.

Публикуется на правах рекламы.

Худейте на здоровье и с аппетитом!

Биологически активные добавки к пище (БАД) Slim Master Day, Slim Master Night, Super Fat Burner, Fat Blocker с Абсорболом производства компании MAXUS, США, помогут вам быстро, надежно и без вреда для организма похудеть, избавиться от привычки переедать, нормализовать аппетит. В состав этих препаратов входят экстракт гарцинии камбоджий и Адвантра-З, действие которых усилено пиколином, хромом и L-карнитинном. Экстракт гарцинии камбоджий и Адвантра-З блокируют накопление жиров, поступление калорий с пищей, богатой углеводами (сладкого и мучного), уменьшают переедание, обусловленное "синдромом голода" у полных людей.

Специальные ферменты - Бромелайн, пепсин, трипсин - быстро переработают ("сожгут") излишки жиров в энергию вашего организма.

Витамины холинового комплекса улучшат работу печени, а входящие в их состав женьшень (корень жизни), спирулина, натуральные грейпфрутовые биофлавоноиды повысят сопротивляемость к болезням и жизненные силы организма.

Экстракт дикого ямса нормализует обменные процессы: стимулирует выработку "гормона молодости", уменьшает переедание, омолаживает и очищает организм. Уникальный комплекс аминокислот Slim Master Night (спи и худей) позволяет худеть во время сна. Абсорбол (натуральный экстракт морских моллюсков) способен блокировать и выводить из организма 108 калорий (12 килограммов жира). Применение данных препаратов не требует специальных диет и физиологических упражнений. Они сделаны в США специально для тех, кто желает похудеть быстро, легко, без вреда для организма и навсегда. Худейте на здоровье и с аппетитом.

Внимание, мужчины! Это для вас!

Вниманию мужчин предлагается Супер Йохимбе Комплекс Vale Power (MP), Супер Йохимбе 2000, Йохимбе 250. Эти пре-

Наши биологически активные добавки для тех, кто хочет быть в форме и следит за собой

параты на основе хорошо известного экстракта коры йохимбе.

Male Power включает в себя специальный комплекс трав, микроэлементов, витаминов и аминокислот. Он предназначен для эффективного восстановления мужской потенции, усиления сексуального влечения, профилактики импотенции. Среди "мужских" БАД MP благодаря своему составу обречен на переносимость.

- экстракт коры йохимбе - наиболее действенный афродизиах (усилитель сексуальной активности), усиливает потенцию и выносливость при любых упражнениях;

- экстракты гинкго, соу пальметто и дикого мексиканского ямса нормализуют гормональный баланс, улучшают работу предстательной железы, являются отличными натуральными профилактическими средствами при аденоме простаты;

- женьшень (корень жизни) - проверенное восстанавливающее средство при половых расстройствах и эффективный биогенный стимулятор;

- витамины и микроэлементы усиливают потенцию, сексуальную активность, способствуют усилению эрекции.

MP способен укрепить уверенность в себе, а значит, избавит от комплексов и поможет вам чувствовать себя настоящим мужчиной. Немногие имеющиеся в продаже БАД прошли весь комплекс клинических исследований в России. Компания MAXUS с гордостью представляет Prostate Guard (PG)-БАД, специально созданную для мужчин, страдающих воспалением предстательной железы, и имеющую официальное подтверждение клинической эффективности и безопасности применения. Вот небольшая выдержка из отчета о клинических испытаниях PG, касающаяся ее эффективности:

- выраженное уменьшение клинических проявлений заболеваний мочеполовых путей, повышение либидо;

- выявление тенденции к уменьшению размера простаты с ослаблением симптомов расстройств при мочеиспускании.

Такой эффект PG объясняется ее научно обоснованным и сбалансированным ингредиентным составом, в который вошли витамины, аминокислоты и такие натуральные вещества, как пигеум, бромелайн, пчелиная пыльца, экстракты коры йохимбе, плодов кувшицы, гинкго, желтокорня канадского, листьев крапивы, диоскореи и соу пальметто. В состав препарата входит также цинк, способствующий спермогенезу и препятствующий ранней эякуляции. Благодаря выявленным многочисленным полезным свойствам PG ре-

комендован мужчинам в качестве общеукрепляющего и вспомогательного средства при заболеваниях мочевыводящих путей.

Супер Йохимбе 2000, Йохимбе 250 усиливают половое влечение, стимулируют эрекцию, продлевают время полового акта.

Акулий хрящ

Экстракт акулий хряща обладает свойством снижать вероятность онкологических заболеваний. Он также улучшает работу печени, поджелудочной железы, стимулирует кроветворную функцию, обладает противовоспалительным действием. Активным веществом препарата являются активные мукополисахариды, которые, как считают ученые, препятствуют развитию автономной сети кровеносных сосудов раковых опухолей, чем тормозят их рост. Кроме того, Акулий хрящ является отличным источником кальция и фосфора для человеческого организма.

Восстановитель волос с плацентой

(Подлежит обязательной сертификации)

Рекомендован при:
- выпадении волос и частичном облысении;
- тонких и редких волосах;
- повреждении волос окрашиванием и химической завивкой;
- наличии перхоти;
- ежедневном использовании для сохранения здоровья и красоты ваших волос.

Спрей HAIR REVIVER - лечебно-профилактический препарат с экстрактом плаценты, протеинами и аминокислотами - является мощным биогенным стимулятором, который надежно останавливает выпадение волос, предупреждает облысение. Используется для восстановления природной структуры волос.

Важнейшей особенностью HAIR REVIVER, выгодно отличающей его от прочих средств по уходу за волосами, является то, что его не нужно смывать. Оставаясь на волосах длительное время (до следующего мытья), HAIR REVIVER глубоко проникает в ткани, оказывая при этом восстанавливающее и профилактическое действие.

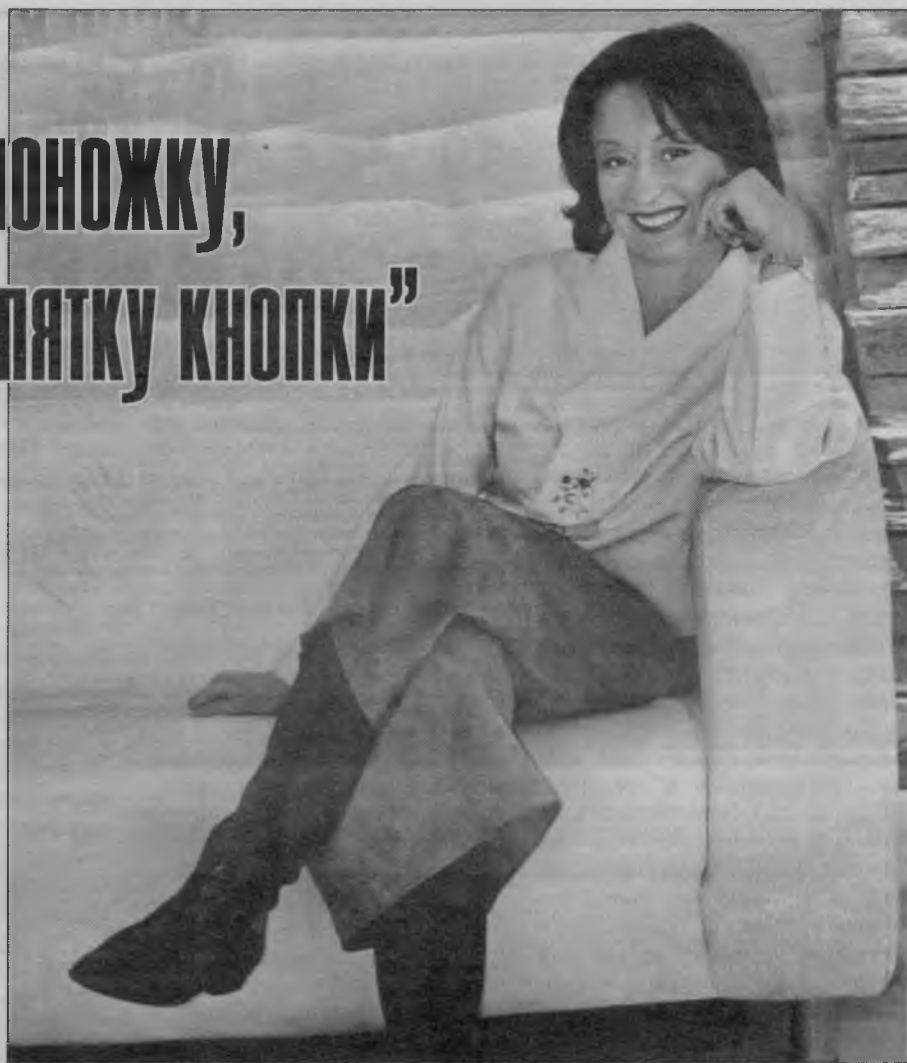
HAIR REVIVER наносится на влажные волосы после мытья. После высыхания можно укладывать и расчесывать волосы обычным способом. Для достижения максимального эффекта применять после каждого мытья волос.

Приобретайте в аптеках г. Мурманска и области. Справки по тел.: в Коле (253) 2-24-49, Мончегорске (236) 3-14-11, Североморске (237) 7-30-80, Мурманске 057, 45-01-10, 45-18-19, 56-64-57, 42-33-69, 58-93-94, 45-10-45.



Лариса Удовиченко: "Чтобы сыграть хромоножку, я подкладываю под пятку кнопки"

В 12-м павильоне "Мосфильма" кипит работа. Режиссер Петр Тодоровский снимает трагикомедию "Жизнь забавами полна". "Это история нескольких семей — соседей по квартире, в центре три женские судьбы. В главных ролях Ирина Розанова, Лариса Удовиченко, Нелли Селезнева", — рассказывает режиссер. В коротких перерывах между дублями мы успеваем расспросить Удовиченко о новой роли да и вообще о жизни.



— Снимаюсь у Тодоровского с великим удовольствием, как и все актеры, когда-нибудь с ним работавшие.

Новый фильм — о любви, о женщинах, которые вопреки всему на этом свете хотят быть счастливыми. Скажу честно: мне трудно. Я играю хромоножку, поэтому мне приходится думать не только о характере, но и о том, как моя героиня выглядит.

— Ну и как? Роль удается?

— Я долго думала, как должна хромать моя героиня. Обращала внимание на хромых прохожих на улице, была в больнице и наблюдала за больными. Долго репетировала перед зеркалом. Но сама себе казалась неестественной. Ведь хромым человек ходит как-то по-особенному, выбрасывая ногу вперед или, наоборот, волооча ее за собой. Потом все-таки нашла выход. Под пятку подкладываю обыкновенные канцелярские кнопки. Наступаю, испытываю боль, и уже ничего не надо играть. Режиссеру моя придумка пришлась по душе.

— Какой режиссер для вас более удобный? Тот, кто дает возможность импровизировать или жестко ставит задачу?

— Талантливый. Он никогда не возьмет серый материал. А когда основа есть, то нам вместе легко плыть в этом море. И талантливый режиссер никогда не убивает твоей инициативы. Он может подсказать, что для тебя выгоднее, но без насилия.

— Вспоминаю вашу Маньку-Облигацию или героиню из "Зимней вишни" и удивляюсь: почему вы не боитесь себя уродовать гримом? Синяк, например, под глазом поставить?

— Характерные роли — самое большое актерское счастье, здесь нет опасности выглядеть плохо. Такая роль отличается от лирической тем, что характер доминирует над внешностью. Поэтому я совершенно не боюсь уродовать себя в кадре.

— Какая роль у вас самая любимая?

— С радостью вспоминаю картины, где мне повезло встретиться с яркими личностями. Например, с Глебом Панфиловым и Инной Чуриковой в фильме "Валентина". Хотя для меня это была тяжелая работа, потому что по приказу режиссера я должна была растолстеть. И я поправилась на семь килограммов, что для ме-

ня безумно много, потому что давно держусь в одном весе, а экран еще и увеличивает.

— Интересно, в каком весе вы держитесь?

— 50–52 килограмма при росте 164. А там я весила под 60. Мы снимались в Алабино, и я толстела не на какой-то вкуснейшей еде, а на столовых котлетах с макаронами. Зато вес был набран моментально. Потом очень тяжело худела.

— Раз уж заговорили об этом, как вам удается хорошо выглядеть?

— Ну, на экране не всегда. А в жизни... Когда где-нибудь паркуюсь, зрители стоянок ставят мою машину бесплатно и часто говорят: "Ой, какая же вы хорошенькая. На экране хуже".

Никаких особых секретов красоты у меня нет. Главное — высыпаться. Иначе никакие кремы и маски не помогут. Я выключаю на ночь все телефоны, чтобы ничто меня не разбудило и не потревожило. Стараюсь вырвать свои 8 часов.

— А как у актера восстанавливается душа?

— У меня был трудный период, работала без выходных практи-

чески с весны. Но когда берешь длинную дистанцию, то понимаешь, что ты, как спортсмен, должен рассчитать силы. Меня восстанавливает дикая природа, отсутствие любопытных глаз, лес, дом, дача и общение с близкими, в их кругу позволяешь себе быть естественной, свободной.

— На какие бытовые лишения приходится идти, когда съемки проходят в других городах?

— У меня есть косметички и такие большие сумки, которые никогда не разбираются. Там все: от маникюрного набора, ложек, вилок, ножей, салфеточек, тарелочек, чашечек до средств от головной боли. Я этот запас пополняю, если что-то закончилось. Кладу туда очередной крем, мыло или стиральный порошок.

— Вы из актерской семьи?

— Нет, моя мама — несостоявшаяся актриса. Она ленинградка, училась в Институте театра, музыки и кинематографии на актерском отделении. Но началась война, блокада, и ей не удалось окончить институт. Она потом вышла замуж за моего отца, который, как в сказке, спас ее во время войны. И так как он был военным, они колесили по стра-

не. Видимо, мамочкин нереализованный талант и желание лицезреть перешли ко мне. Но, к сожалению, мама рано умерла и не успела порадоваться тому, что мои мечты осуществились.

А моя сестра Яна работала директором одесского Дома кино.

— Вы сейчас стали играть в театральные антрепризы. Чем эта работа отличается от кино?

— Когда начался резкий спад нашего кинематографа, я пришла в театр: все равно работать надо. Профессия обязывает: пианиста — играть каждый день по несколько часов, балерину — танцевать, а актер должен бесконечно тренировать свою душу. Иначе теряются навыки, появляется страх перед камерой.

Впервые сыграла в антрепризе по пьесе Галина "Сирена и Виктория", где Виталий Соломин — режиссер и исполнитель главной роли, там наша партнерша Ирина Розанова. В театре очень важен партнер на сцене, потому что все происходит сию секунду. И зритель ты не имеешь права обмануть.

— Насколько для вас важен гонорар, который вы получите за роль?

— Важен. О деньгах как-то стыдно говорить. А почему, если сейчас рабочий день длится 12 часов, да плюс доехать до работы — час, да плюс вернуться с работы — другой час. Уже четырнадцать. И вечером сидеть, учить текст и думать над ним. Я хочу получать за свою работу такое количество денег, чтобы мне хватило до следующей работы. И чтобы еще хватило на одеться и отдохнуть.

— Для актрисы, особенно красивой, всегда проблема — завести ребенка или нет. Как вы решились?

— Я очень хотела родить. После рождения дочки еще больше похудела. Я переживала за все, как сумасшедшая мать. В течение двух лет не снималась.

— Почему?

— Потому что родила в 32 года, абсолютно сознательно.

— Тяжело было два года не сниматься?

— Нет, не тяжело. Для меня важнее была дочка, а не карьера. Маше скоро исполнится 14 лет.

— Лариса, а если вы не снимаетесь и не репетируете, как выглядит ваш обычный день?

— Такого, к счастью, не бывает.

Елена БИРЮКОВА.
Марина ПОРК.
"Семь дней".

Публикуется в сокращении.

**СТРОИТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС
на вакантную должность
ГЛАВНОГО БУХГАЛТЕРА.**

ТРЕБОВАНИЯ:
- опыт работы не менее 5 лет;
- знание ПК.
Обращаться по тел. 40-00-78.

**По телефону 066
принимается полугодовая
подписка на "Вечерку":
ежедневный выпуск - 84 руб.;
субботний выпуск - 54 руб.**

В стоимость не входит оплата телеграммы.



**На рождественский
и новогодний стол!**

Компания "Мурман СиФуд" предлагает
предприятиям всех форм собственности

ФОРЕЛЬ РАДУЖНУЮ МОРОЖЕНУЮ
по оптовым ценам!



Цены
ниже
рыночных!

Вес рыбы	Безнал., руб./кг	Нал. (с НП), руб./кг
До 700 граммов	78,36	81,49
700-1000 граммов	80,27	83,48
более 1000 граммов	84,09	87,45

**Сделайте рождественский
и новогодний подарок своим работникам!**

Тел. 26-39-23, факс 26-39-10. E-mail: murseaf@com.mels.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ

предоставит земельный
участок в Первомайском
округе в районе южного
въезда в Мурманск

под строительство

**МОЙКИ
для автомобилей.**

Тел. 23-04-17

по будням с 9.00 до 17.30,
перерыв с 13.00 до 14.30.