



## Пауки-убийцы "разгуливают" по Североморску



## Секрет долголетия бабушки Саши

Ежедневная  
общественно-  
политическая  
газета

Распространяется  
в 48 городах  
и поселках  
Мурманской  
области

# ВЕЧЕРНИЙ МУРМАНСК

24 СЕНТЯБРЯ 2002 ВТОРНИК

[Http://www.night.murmansk.ru](http://www.night.murmansk.ru) Издаётся с января 1991 г. № 176 (2646)

2002 г.  
2003 г.

НОВЫЕ  
МОДЕЛИ

ФИНЛЯНДИЯ



ОБУВЬ  
Aaltonen

Подлежит обязательной сертификации

Магазин  
"Фаворит"

Ул. Ленинградская, 29/5 (напротив к/т "Родина")  
(время работы - с 11.00 до 19.00, без вых.),  
отдел в универсаме "Детский мир", 2-й эт.

### Нравится сотрудничать

Сегодня в Мурманске ожидается большая делегация норвежских представителей местного самоуправления, которую возглавляет председатель губернского собрания Финнмарка госпожа Эви-Анн Миттун. Норвежские гости встретятся с представителями рыбо-добывающих и горно-металлургических предприятий нашей области, чтобы обсудить вопросы дальнейшего сотрудничества.

### Новые станции — новые номера

В Мурманске началось переключение телефонных номеров АТС-54 на новую цифровую станцию. Всего старая станция обслуживала 7600 абонентов, 2500 из которых уже получили новые номера телефонов, начинающиеся на "44". Кроме того, связисты приступили к переводу на новую цифровую станцию еще одной городской станции — АТС-56. В связи с большим объемом работ на это время телефоны горожан будут отключены. О дате отключения связисты сообщат дополнительно по мере необходимости. После переключения номера телефонов мурманчан, относящихся к этой станции, будут начинаться на "25".

### Есть работа

Редакции газеты "Вечерний Мурманск" требуются разносчики газет, проживающие по адресам: улицы Карла Маркса (дома № 4, 30-61), Старостина (дома № 1-10), Ленинградская (дома № 27, 29), Коминтерна (дома № 14-24), Привокзальная (дома № 2-10), Октябрьская (дома № 14-17), Челюскинцев (дома № 7-11), Зеленая, Заводская, Котовского, проспекты Кирова (дома № 23-49), Кольский (дома № 166-170), Ленина (дома № 84, 86), Якорный переулок, проезды Флотский, Северный и Ледокольный (дома № 15-31). Обязательное условие — наличие домашнего телефона. Оплата труда сдельная. Справки по телефонам 45-45-27 и 45-54-72 с 10 до 17 часов.

### Рисунок переедет на "Китайскую стену"

В Мурманске на гостинице "Меридиан" демонтированы щиты с рисунком — победителем прошлогоднего конкурса "Я люблю...". Его место в ближайшее время займет работа Марины Крайнюковой, выигравшей этот конкурс в нынешнем году. Как сообщил глава Первомайского административного округа

### Открыта подписка. Низкие цены!

Оформить подписку на газету "Вечерний Мурманск" на I полугодие 2003 года, а также подать частное объявление можно с 9.00 до 17.30 (пон.-пятн.) и с 9.00 до 16.00 (субб.) по адресам: Кольский просп., 9 и ул. Володарского, 14а, офис 63;

со вторника по субботу с 12.00 до 18.30 в выездных пунктах редакции по адресам:

- Театральный бульвар, 8 (продовольственный магазин № 5);
- ул. Книповича, 37 (магазин "Маяк");
- ул. Лобова, 3 (магазин № 74);
- ул. Гагарина, 49 (продовольственный магазин "Отдых");
- Кольский просп., 135 (продовольственный магазин "Авина").

Стоимость подписки на 6 месяцев: ежедневный выпуск - 92 руб. 40 коп.; субботний выпуск - 59 руб. 40 коп.

Владельцы пластиковых карт могут оформить подписку на газету в сети Интернет на сайте [www.menaterspb.com](http://www.menaterspb.com) (домашний банк - система абонентских платежей)

Мурманска Николай Зикеев, снятые с гостиницы щиты с прошлогодним рисунком будут установлены на торце дома № 206 на Кольском проспекте (этот дом горожане именуют "Китайской стеной").

### За труд и мастерство

Управляющий ФГУП "Мурманский морской рыбный порт" Валерий Кусков награжден Почетной грамотой администрации Мурманска. В постановлении администрации города говорится, что Валерий Васильевич награжден в связи с 55-летием, а также за многолетний добросовестный труд, большой вклад в развитие рыбной отрасли Мурманска и высокое профессиональное мастерство.

Редакция "Вечернего Мурманска" также поздравляет Валерия Васильевича Кускова с юбилеем!

### От лодки остались только обломки

На озере Умба пропали два рыбака. По словам очевидцев, в сильный шторм мужчины сели в лодку и поплыли по озеру. Перед этим рыбаки выпили. К приятелям, оставшимся на берегу, мужчины не вернулись. На другом берегу озера товарищи пропавших нашли весла и обломки лодки. Вчера на место трагедии отправились специалисты Кировского поисково-спасательного отряда. Если свидетели происшествия смогут указать примерное место, где пропали рыбаки вместе с лодкой, то водолазы обследуют дно.

### "ПЕРВАЯ МУРМАНСКАЯ ЧАСТНАЯ КЛИНИКА", ООО

Лиц. А № 582370, выд. КЛМФД АМО от 07.07.2002 г.

- ДИАГНОСТИКА и ЛЕЧЕНИЕ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.
- ДЕТСКАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ.
- ГИРУДОТЕРАПИЯ (лечение пиявками).
- УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА.

Телефон для записи  
на прием 26-81-70.

### МеблиЛюкс

ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ МЕБЕЛЬНЫЙ  
САЛОН-СТУДИЯ "МЕБЛИ-ЛЮКС".  
Широкий ассортимент разнообразной  
мебели европейского качества  
и предметов интерьера -

ОТ КЛАССИКИ ДО МОДЕРНА.

Салон-студия  
работает ежедневно  
с 11.00 до 19.00.  
Тел. 27-04-61.  
Адрес:  
просп. Ленина, 7.

### ХРОНИКА

Правительство Российской Федерации внесло на рассмотрение Государственной Думы законопроект, который предлагает с 1 января 2003 года отменить налог на покупку иностранных денежных знаков и платежных документов, выраженных в иностранной валюте. По мнению правительства, это будет способствовать дальнейшему сокращению теневого сектора купли-продажи валюты.

Около 100 тысяч граждан бывшего СССР получили выплаты за рабский и принудительный труд в "Третьей рейхе". Об этом сообщил министр труда и социального развития РФ Александр Починок. В соответствии с требованиями немецкого закона выплаты осуществляются в два этапа. Узники концлагерей и гетто на этом этапе получают 75 процентов причитающейся им суммы в 7 тысяч 669 евро, узники "иных мест принудительного содержания, приравненных к концлагерям", — 50 процентов общей суммы в 3 тысячи 67 евро, "принудительные работники" промышленности — 35 процентов общей суммы в 2 тысячи 147 евро. Выплата компенсаций закончится в 2004 году.

Жители стран бывшего СССР умирают на 10 лет раньше, чем жители Западной Европы. Согласно исследованию Всемирной организации здравоохранения, общая продолжительность жизни граждан бывшего СССР составляет только 56 лет против 70 — в западноевропейских странах. Причиной тому специалисты считают бедность, которая связана с более высокими показателями заболеваемости. Частота инфекционных болезней, таких, как ВИЧ-инфекция и туберкулез, в странах бывшего Советского Союза с 1995 года ежегодно удваивается.

По сообщениям  
информантов.

### КАРТИ-СЕРВИС АВТОЦЕНТР

- Диагностика и ремонт инжекторов и другого электрооборудования.
- Установка сигнализаций.
- Установка автомагнитол и дополнительного оборудования.

Тел. 27-98-03.



## ХРОНИКА

Большинство россиян (62 процента) считают, что российская армия нужна для защиты от внешних врагов — «иноземных захватчиков». 18 процентов отмечают, что наличие сильной армии необходимо «для спокойствия народа», а по мнению 5 процентов россиян, «армия создает имидж сильной страны». Такие данные были получены в ходе социологического опроса. Половина опрошенных утверждает, что армия дала им или их родственникам «больше хорошего, чем плохого». Негативно опыт службы оценивают только 9 процентов респондентов.

Первым покупателем автомобиля «Шевроле Нива», собранного на заводе «ВАЗ» в Тольятти, стал губернатор Самарской области Константин Титов. Выпуск новой машины начался 23 сентября 2002 года, а ее цена составляет примерно 8 тысяч долларов США. До конца 2002 года предприятие выпустит 456 автомобилей, все они будут окрашены в серебристый цвет. В 2003 году объем производства увеличится до 35 тысяч машин, 30 тысяч из которых планируется продать в России, а 5 тысяч пойдут на экспорт. С начала будущего года планируется выпускать машины семи цветов.

В финском городе Тампере начались первые испытания новой вакцины против ВИЧ-инфекции на здоровых людях. Компания «ФИТ Биотех», специализирующаяся на разработке биотехнологий, намерена с помощью добровольцев удостовериться в действенности и безопасности применения своей экспериментальной вакцины. Эта компания является одной из ведущих в мире по разработке вакцины, предназначенной для профилактики ВИЧ-инфекции и лечения СПИДа. Результаты исследования будут в дальнейшем использованы для доработки профилактической вакцины против ВИЧ-инфекции и СПИДа.

Декан факультета экономики и управления Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета подозревается в вымогательстве взятки у родителей студентов. Его задержали с полицием в здании университета при получении 1600 долларов от родителей двух студентов. По предварительным данным, декан университета вымогал эти деньги под угрозой отчисления студентов. Возбуждено уголовное дело по статье «Получение взятки».

По сообщениям  
информантов.

# Здесь будет комплекс возведен

Даже не верится, что на этом неприглядном пустыре уже в следующем году будет сверкать красивыми огромными окнами новое здание торгового комплекса. И тем не менее руководитель ООО «Арктик-Экология» Андрей Плотников уверяет, что все будет именно так.

Год назад его компания вышла победителем в состязании с другими фирмами на торгах, организованных городской администрацией. «Приз» — право аренды участка под строительство супермаркета.

Выбор устроителей тендера был не случаен. Ранее «Арктик-Экология» хорошо зарекомендовала себя при строительстве уже привычных мурманчанам торгово-остановочных комплексов, заменивших продуваемые всеми ветрами железные стоянки. Удобный для продавцов и покупателей торговый комплекс у железнодорожного вокзала — тоже «дело рук» компании.

Условия тендера были, кстати, довольно жесткими. Фирма, ставшая обладателем вожделенного участка, обязана была одновременно заключить с мэрией договор на аренду детского городка, что напротив Семеновского озера, и его содержание в течение десяти лет. Кроме того, на «счастливчика» ложатся все заботы по обслужива-



нию территории городка, размещению на ней так называемых культурно-развлекательных объектов: кафе, киосков и тому подобного. Даже установка новогодней елки теперь на ответственности арендатора.

И надо сказать, со своими новыми обязанностями «Арктик-Экология» справляется неплохо. В этом могли убедиться многие мур-

манчане, приводившие в городок своих детей: надувной батут доставил ребятам немало радостных минут.

Но, понятно, компания — не альтруист. Место, выделенное ей под строительство торгового комп-

лекса, что называется, удобнее не придумаешь — в самом центре города, за универсамом «Детский мир». На том самом пустыре, всю неприглядность которого раньше прикрывали два ряда коммерческих киосков.

К работам здесь приступили еще весной. Правда, вскоре их пришлось приостановить. К счастью, кстати, неудовольствию жиль-

цов близлежащего микрорайона, надевавшихся, что уже вот-вот здесь встанет красавец новострой. Но делу помешали и природа, и люди. Первая надела выбранную под строительство площадку очень сложными грунтами, кое-где с заболоченными участками. Распознать их сразу было проблематично, так как вторые — жильцы окрестных домов — годами складировали на пустыре бытовой мусор. В итоге накопился толстый пласт отходов, который строителям пришлось разгребать, а затем укреплять участок дополнительными сваями. Что, собственно, и задержало ход работ.

Но в «Арктик-Экологии» заверяют: в намеченный график работ вошли, в следующем году объект будет сдан. Сейчас завершаются работы на «нулевом цикле». Трехэтажное здание торгового комплекса будет выглядеть по-европейски. Уже закуплены и привезены в Мурманск отделочные материалы и блоки, выполненные по самым современным технологиям. Это и стеклопакеты, и «сэндвич»-панели, и многие другие строительные «прибамбасы».

На общей площади в одну тысячу 200 квадратных метров будет обустроено 50 торговых мест. В первую очередь их предоставят тем, кто раньше работал в коммерческих киосках, располагавшихся на месте, где возводится новый комплекс, или владеет ими. Это еще одно обязательное условие, оговоренное городской администрацией.

Андрей ПОПОВ.

Фото  
Андрея ПРОНИНА.

## Мурманск должен стать чище

— Я чувствую себя сегодня, как на экзаме-не, — заметил заместитель мэра Мурманска Владимир Гноевский на встрече с иностранными журналистами и представителями Европейской комиссии.

Они прибыли в Мурманск в рамках ознакомительной пятидневной поездки по России, организованной представителями ТАСИС и Европейской комиссии в РФ. Цель приезда журналистов — знакомство с тем, как реализуются проекты программы ТАСИС, связанные с радиационной безопасностью.

Поэтому практически все вопросы, которые гости задавали заместителю главы администрации областного центра, касались проблем экологии, и прежде всего радиационной обстановки в Мурманске. Их интересовало, насколько волнует мурманчан соседство с расположен-

ным в городе предприятием, использующим ядерное топливо, и высказывают ли они беспокойство в связи с возможностью возникновения аварийной ситуации на потенциально опасном объекте.

Отвечая журналистам, представлявшим ведущие печатные издания Европы, Владимир Гноевский сказал, что РТИ «Атомфлот» полностью подконтрольно надзирающим за его работой органам и отвечает всем требованиям ядерной безопасности.

В то же время сейчас власти города всерьез озабочены проблемами общего загрязнения города. То есть появлением несанкционированных свалок мусора, загазованностью воздуха в городе. Хотя по показателям чистоты воздуха Мурманск — один из лидеров среди городов России.

Особое внимание уделяется заводу по пере-

работке твердых бытовых отходов. Главное требование, которое к нему предъявляет город, — экологическая чистота. Если оно не будет выполняться, этому предприятию грозит закрытие. К слову, сейчас на заводе в рамках работы по программе ТАСИС монтируется установка по разделению твердых бытовых отходов. Ввод ее в действие поможет также сократить количество вредных выбросов.

Больше часа провели иностранные журналисты в мэрии Мурманска. И, судя по всему, остались удовлетворены ответами на свои вопросы. Во всяком случае, кто-то из гостей, обращаясь к заместителю мэра Мурманска, заметил:

— Если наша встреча и стала для вас экзаменом, то вы его сдали хорошо.

Марина КУМУНЖИЕВА.

## Наши плотины — прочные

Надежность и безопасность эксплуатации гидротехнических сооружений каскада туломских станций, серебрянских ГЭС-1 и ГЭС-2 проверила в плановом порядке межведомственная комиссия Минэнерго и РАО «ЕЭС России».

По времени это совпало с заявлением премьер-министра Михаила Касьянова о необходимости взять под контроль правительства «состояние, развитие и модернизацию» гидротехнических сооружений. По словам премьера, к сожалению, последние катастрофические события на юге страны произошли в том числе и из-за

неудовлетворительного состояния имеющихся гидротехнических сооружений.

— Внимание, проявленное правительством к гидротехническим сооружениям (ГТС), актуально, — сказал первый заместитель главного инженера ОАО «Колэнерго» Александр Антипов. — Вопросы безопасной эксплуата-

ции всего напорного фронта сооружений ГЭС — предмет особой заботы энергетиков. Чем больше высота падения воды, тем выше мощность турбины. Этим объясняется то, что на обеих серебрянских станциях стоят высоконапорные плотины: на первой уровень воды поднят на 80, а на второй — на 60 метров. Другой пример: до сооружения ГЭС на Туломе река имела естественный перепад 26 метров. После постройки плотины Верхнетуломской ГЭС напор воды составил здесь 60 метров. На обслуживании коль-

ских энергетиков находится сейчас рекордное для отдельной энергосистемы России количество ГТС. Их у нас 17.

Межведомственная комиссия, работавшая на Туломе и Серебрянке, проверила широкий круг критериев безопасности гидротехнических сооружений. Обследовано объективное их состояние, своевременность и качество выполнения ремонта. Дана оценка подготовленности персонала электростанций, осуществляющего надзор за гидротехническими сооружениями.

Комиссия признала работу ОАО «Колэнерго» удовлетворительной, — заключил Александр Антипов.

Гидроэлектростанции Кольской энергетической системы являются обладателями лицензий на эксплуатацию гидротехнических сооружений. Всем ГЭС, за исключением Нижнетуломской станции, мурманским Госгортехнадзором выданы декларации безопасности гидротехнических сооружений. Нет сомнений, что в ближайшее время, после завершения всех формальностей, этот документ получит и Нижнетуломская ГЭС, расположенная недалеко от Мурманска.

Пресс-служба  
ОАО «Колэнерго».



# Пауки-убийцы в Североморске

**Специалисты Мурманского аварийно-спасательного отряда участвовали в необычной операции: они искали паука-каракурта в одной из квартир Североморска.**

Трех ядовитых насекомых привез с юга офицер Северного флота. Его дети подарили одного паучка своему 14-летнему приятелю, живущему в соседнем доме. Но, видимо, каракурту не понравилось жить в одиночестве, и он сбежал из банки. Мама подростка узнала о ЧП только на следующий день. Придя домой с работы, она увидела дома записку сына: "Не разувайся, ходи по квартире в сапогах". Понятно, что в заставленных мебелью комнатах невозможно найти маленького паучка. Поэтому женщина решила его просто уничтожить и обработала квартиру средствами от тараканов. Но затем хозяйка квартиры все-таки обратилась за консультацией к специалистам. Она взяла у любителя экзотики двух оставшихся пауков и направилась с ними в местную ветеринарную службу. Сначала врачи пожимали плечами: живых пауков-каракуртов прежде никто не видел. Изучив специальную литературу, ветеринары все же пришли к выводу, что сбежавший паук — настоящий и очень даже ядовитый.

Руководители гражданской обороны Североморска вызвали на помощь мурманских спасателей. Им уже приходилось работать со сбежавшими змеями и удавами, а вот ловить пауков не доводилось ни разу. Для наглядности спасателям проде-

## Справка

Каракурт среди всех представителей класса паукообразных, обитающих в Центральной Азии, представляет наибольшую опасность для людей и животных. Самка размером 8–15 миллиметров, с круглым брюшком без каких-либо красных или оранжевых отметин на поверхности. Самец паука гораздо меньше — его длина 3–5 миллиметров. Самцы не представляют какой-либо опасности для людей. Самки наиболее ядовиты в летний период и кусаются, если человек потревожит их паутину.

На месте укуса возникает острая боль, которая быстро проходит, но через некоторое время (от 15 минут до 6 часов) начинаются сильные боли во всей укушенной конечности. Смерть наиболее вероятна у детей или у взрослых, имеющих какие-либо тяжелые фоновые заболевания или поздно поступивших в стационар.

монстрировали банку с двумя живыми каракуртами. Увидев зарывшихся в песок маленьких, не больше таракана, насекомых, спасатели поняли, что и они не смогут отыскать каракурта в большой квартире. Поэтому посоветовали хозяйке заклеить вентиляционные отверстия и вызвать специалистов из санэпидстанции.

Как сообщили "Вечернему Мурман-



ску" в центре Госсанэпиднадзора ЗАТО Североморск, квартиру на Полярной улице дважды обработали специальным жидким раствором, который предназначен для уничтожения тараканов, клопов, муравьев. Действует ли этот яд на каракуртов, неизвестно. Ведь с уничтожением этого вида пауков северные медики столкну-

лись впервые.

— Мы сделали все возможное, чтобы обезопасить жильцов квартиры и их соседей, — отметила заведующая отделом дезинфекционных мероприятий центра Госсанэпиднадзора ЗАТО Североморск Нина Пантелева.

**Елена НАГАЕВА.**  
**Светлана ОСМИНИНА.**

Сегодня в полночь будет ровно неделя с того момента, как в нашем эфире заработала новая радиостанция. Вот уже семь дней в FM-диапазоне на частоте 107,8 без каких-либо пере-  
рывов на сон или обед работают журналисты "Большого радио".

Название для новой радиостанции выбрано, прямо скажем, необычное. Откуда оно появилось? На этот вопрос главный редактор радиоредакции "МЭЛС" Олег Сюсюра ответил так:

— Во-первых, мы уверены, что некоторая доля самоиронии никогда не помешает. Во-вторых, с самого начала мы исходили из того, что ос-

## НУ ОЧЕНЬ "БОЛЬШОЕ РАДИО"

### БУДЬ В КУРСЕ

новые слушатели "Большого радио" — это люди, которые уже выросли. То есть взрослые люди, которых дети обычно называют большими. В-третьих, очень хочется надеяться, что "Большое радио" будет отличаться от большинства FM-радиостанций, которые "гоняют" всего по 50–100 музыкальных композиций в неделю. Мы намерены предложить слушателям куда больший репертуар — от хитов 60-х годов

до новинок сегодняшнего дня. Уже сейчас на нашей радиостанции можно услышать все: от рок-н-ролла до авторской песни.

— "Большое радио" — это прежде всего музыка?

— Мы только начинаем. И пока работаем в таком формате: музыка — новости — реклама. Но чуть позже появятся и другие передачи, авторские программы. Какие — пока секрет. Могут сказать только, что они уже готовятся. В дальнейшем мы собираемся работать, придерживаясь принци-

па "развлекая, информируя".

— Ваши слушатели — это в основном "те, кому за 30"?

— Да, именно на эту аудиторию мы и рассчитываем. Людей такого возраста в Мурманске много, но для них сейчас радиостанций практически не осталось. А те, что есть, вещают в первую очередь для молодежной аудитории. Мы же работаем преимущественно для тех людей, которые уже нашли себя в жизни.

— Успехов вам!

**Марина КУМУНЖИЕВА.**

## НА ЗАМЕТКУ

### В марте десятиклассников ждет армия

В ближайшее время в трех мурманских школах — по одной в каждом округе областного центра — появятся показательные классы для обучения преподавателей и школьников основам военной службы. Соответствующее постановление подписано в администрации города Мурманска. Согласно этому документу во всех мурманских школах в рамках учебного курса "Основы безопасности жизнедеятельности" будут преподавать начальную военную подготовку (НВП). А на базе трех школ будут еще проходить и методические занятия с преподавателями НВП.

В каких именно школах появятся показательные классы, предстоит определить руководителю комитета по образованию города Мурманска и Мурманского городского военкомата.

Также согласно постановлению в марте 2003 года в областном центре будут организованы пятидневные учебные сборы для десятиклассников. Как рассказал "Вечернему Мурманску" военный комиссар города Мурманска полковник Александр Беликов, подобные сборы проводятся в Мурманске два года подряд.

Как правило, все мурманские парни — ученики десятичных классов — отправляются на пять суток в воинские части Мурманской области. Там ребята на практике осваивают военные премудрости. Однако Министерство обороны, которое должно финансировать сборы старшеклассников, не спешит выделять деньги. А потому военную практику школьников администрация города Мурманска организует с помощью подшефных воинских частей и городского военкомата.

**Елена НАГАЕВА.**

## БИЗНЕС-ОРГАНИЗАТОР

### РЕГИСТРАЦИЯ ПРЕДПРИЯТИЙ

Реорганизация ЗАО в ООО.  
Внесение изменений.

Книповича, 23, офис 138.  
**Тел. 45-04-35.**

ЗАО "Мурманск ТИСИЗ" с прискорбием сообщает, что на 47-м году жизни после тяжелой болезни скончалась

**ЧУНИНА**

Надежда Александровна, главный бухгалтер ЗАО "Мурманск ТИСИЗ".

Выражаем соболезнование родным, близким, друзьям.



**Колледж Мурманского государственного технического университета**

**объявляет прием на подготовительные курсы для поступления в колледж по специальностям:**

- ✓ **МЕНЕДЖМЕНТ** (повышенный уровень), квалификация - менеджер с подготовкой в области:
  - финансовой деятельности;
  - коммерции;
  - рекламного дела;
- ✓ **ЭКОНОМИКА, БУХУЧЕТ И КОНТРОЛЬ**, квалификация - бухгалтер;
- ✓ **ЭЛЕКТРОСНАБЖЕНИЕ**, квалификация - техник;
- ✓ **ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ, ОБСЛУЖИВАНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО И ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ**, квалификация - техник.

**Адрес: г. Мурманск, ул. Спортивная, 14 (здание школы № 29).**

**Телефоны: 23-05-98, 45-70-47, 56-34-48.**

## Мурманский городской Совет информирует:

30 сентября 2002 года состоится XVII заседание Мурманского городского Совета второго созыва.

В повестку дня вносятся следующие вопросы:

— О порядке размещения заказов на поставку товаров, выполнение работ, оказание услуг для муниципальных нужд (второе чтение);

— О положении "О порядке предоставления в аренду объектов муниципального жилищного фонда г. Мурманска";

— О торгах по продаже гражданам и юридическим лицам предназначенных для застройки земельных участков, расположенных на территории г. Мурманска, или права их аренды;

— О законодательной инициативе по внесению изменений и дополнений в проект закона Мурманской области "Об организации пассажирских перевозок автомобильным транспортом Мурманской области", принятый Мурманской областной Думой в первом чтении 27 июня 2002 года, и другие вопросы.

Начало работы в 10.00 по адресу: просп. Ленина, д. 75, 3 подъезд, зал заседаний.



## ВДОЛЬ И ПОПЕРЕК

## Научат говорить "нет"

Американские специалисты центра медицинской профилактики штата Мэн с 23 по 27 сентября проводят семинары-тренинги "Профилактика употребления наркотических веществ и алкоголя среди подростков". В работе семинаров примут участие 100 старшеклассников и учащихся профтехучилищ области, 16 психологов, которые будут заниматься по программе "Жизнь без наркотиков" и "Умей сказать 'нет'". По двухгодичной программе в нашей области прошли обучение 150 подростков и 30 психологов.

## Снаряд у озера

В Мурманске во время уборки акватории Семеновского озера обнаружен 100-миллиметровый артиллерийский снаряд времен Великой Отечественной войны. Как рассказали специалисты инженерно-саперного отделения ОМОНа, выезжавшие на место, боеприпас находился в разряженном состоянии и не представлял никакой опасности для населения. Артснаряд доставили на базу ОМОНа, и в ближайшее время он будет уничтожен на специальном полигоне.

## Прививки от бешенства

В Петрозаводске состоялось совещание представителей России и Финляндии по созданию буферной зоны против распространения бешенства между этими странами. Предполагается, что Финляндия выделит приграничным с ней территориям России — Ленинградской и Мурманской областям, а также Республике Карелия — 80 тысяч доз вакцины против этого заболевания. Планируется, что вакцинация начнется в ближайшие месяцы. Стоит отметить, что в Мурманской области последний раз бешенство среди диких животных регистрировалось в конце 80-х годов.

Впервые за последние 20 лет в Мурманске состоялась Всероссийская научно-практическая конференция онкологов-пульмонологов. В ней приняли участие врачи из почти 30 регионов России.

## НЕЛЕГКИЕ БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ

Местом проведения конференции Мурманская область выбрана не случайно. Дело в том, что онкопульмонологическая помощь в нашем регионе имеет уже 30-летнюю историю. А это немало. В Мурманске сложилась школа торакальных (оперирующих органы грудной полости) хирургов, которая насчитывает уже не одно поколение.

Еще в 1985 году рак легких вышел на первое место в мире среди всех онкологических заболеваний. Этот тяжелый недуг ежегодно поражает около одного миллиона человек на земном шаре.

Темой конференции, прошедшей в Мурманске, стали современные методы диагностики рака легких, новые подходы в хирургии злокачественных опухолей легких.

Возникновение этого заболевания вызывают различные негативные факторы, в том числе загрязнение окружающей среды. Неблагоприятная экологическая ситуация сложилась в 59 регионах страны. Объемы выбросов вредных веществ в атмосферу ежегодно составляют около 43 миллионов тонн, причем около половины из них приходится на автомобильный транспорт. А в городах, где нет крупных промышленных предприятий — к ним относятся и Мурманск, "автозагрязнение" достигает 90 процентов.

Одним из главных факторов риска, способствующих возникновению рака легких, медики считают курение. И данные статистики — убедительное тому доказательство. Почти 95 процентов заболевших раком легких мужчин и около 85 процентов женщин — курильщики. Не стал исключением и наш регион, который относится по уровню заболеваемости ко второй группе, где на

сто тысяч населения отмечается до 29 заболевших раком человек. Беспокойство медиков вызывает тот факт, что армия курильщиков постоянно молодеет и увеличивается.

Средний возраст приобщения к сигарете у юных мурманчан составляет 11-14 лет. А в возрастной группе от 12 до 17 лет насчитывается уже примерно 70 процентов любителей подымить. Характерной особенностью последних лет является то, что в Мурманской области

отметить, что в Мурманской области в 2000 году число больных раком легких, проживших более пяти лет после лечения, составило 40 процентов, что выше средних показателей по России.

По словам главного врача областного онкологического центра Эдуарда Куриленко, новые подходы в лечении рака легких, о которых говорилось на конференции, прежде чем взять на вооружение, еще предстоит подробно обсудить нашим специалистам.

Для медиков прошла выставка современных противоопухолевых лекарств и приборов, которые используются для диагностики и лечения рака легких. А одна из фирм-спонсоров оставила врачам Мурманского онкологического центра на апробацию современный прибор — аргонный коагулятор, который оказывает кровоостанавливающее действие во время проведения онкологических операций.

До недавнего времени в центре работал компьютерный томограф, на котором за два года было проведено около 60 тысяч исследований. Но из-за износа рентгеновской трубки он вышел из строя.

Из-за поломки томографа у нас возникли определенные трудности, в том числе и с диагностикой рака легких, — рассказывает Эдуард Куриленко. — Ведь для своевременного и точного выявления многих злокачественных образований компьютерная томография незаменима. Недавно областная администрация выделила около двух миллионов рублей на приобретение новой трубки для томографа, и скоро он вновь начнет работать.

Надежда ШУХАТ.  
Копллаж Ирины ЛИНОВОЙ.



К сожалению, в России лишь небольшая часть больных раком легких живет после лечения более пяти лет.

увеличивается количество курящих женщин. По данным областного центра профилактики, в нашей области постоянно курят 80-85 процентов мужчин и женщин.

К сожалению, в России лишь небольшая часть больных раком легких живет после лечения более

пяти лет. Одной из причин является позднее обращение к медикам. Стоит

## Секрет долголетия бабушки Саши

Мурманчанка Александра Александровна Савченко уверена, что знает секрет сохранения здоровья и долголетия. Хотя, по ее мнению, ничего тайного в этом нет, надо только придерживаться нескольких несложных правил. Подтверждением тому является сама Александра Александровна, которая в свои 85 лет работает на огороде, дежурит в совете ветеранов Ленинского округа Мурманска и помогает людям, которые моложе ее.

— Лет десять назад мне предложили взять огородный участок в поселке Молочном — чуть больше двух соток. Сначала

я сомневалась, справлюсь ли. Но в конце концов решилась. Ведь я с детства приучена работать на земле. Да и без дела сидеть не привыкла,

— рассказывает Александра Савченко. — Посадила картошку, укроп, петрушку, ревеня. Сейчас и клубнику выращиваю. Все получилось сразу. Видно, умение работать в огороде сохранилось с детства. В этом

году у картошки ботва вымахала мне по плечи, да и урожай выдался неплохой. Часть отдам внучке — у нее двое детей.

На огороде я общаюсь с людьми, набираюсь сил. Для меня работа на земле — это способ продления жизни и укрепления здоровья. Да и вообще пожилым людям труд необходим, без него скучно.

На огороде тяжелую работу сама не делаю, мне помогают. А на дежурства по охране участков выходила, как все, — несла вахту по 12 часов, правда, только днем.

А еще я каждое лето хожу в лес за грибами и ягодами. Сейчас, к сожалению, редко выбираюсь на природу. В лесу воздух совсем другой. Подышишь им, и лекарства не нужны.

Вообще Александра Савченко привыкла трудиться всю жизнь. Ее трудовой стаж, к примеру, насчитывает 55 лет. А если подсчитать ее северный стаж по-старому, когда один

год работы на Севере учитывали за полтора, то получится, что проработала она едва ли не больше, чем на свете прожила.

— Родилась я в одном из поселков Кировской области. В 13 лет осталась сиротой, поэтому детство мое не было легким. В 1935 году приехала в Мурманск — здесь жила моя старшая сестра. Тогда город был деревянным. А во время Великой Отечественной войны почти весь выгорел. Например, от вокзала до улицы Челюскинцев было голое черное поле, лишь печные трубы торчали.

Я работала в медицинско-санитарной команде. И во время бомбежек мы выносили раненых. Поначалу было очень страшно — взрывы, кровь, крики. Бывало, и санитарки гибли. А у меня три раза разбомбили комнаты, в которых я жила. Иногда удивляюсь, как можно было выжить в той мясорубке.



Мне есть с чем сравнить нынешнее время. И я не могу сказать, что сейчас жизнь очень тяжела. А работа на огороде вообще не может быть для меня в тягость.

Что же касается секрета долголетия, то, по словам Александры Александровны, в жизни надо иметь цель, быть готовым и к плохому, и к хорошему. Ну и, конечно, трудиться.

Дмитрий СЕРГЕЕВ.  
Фото Андрея ПРОНИНА.



Александра Савченко собирает урожай клубники.



# Милиционеры бегали по лесу с пистолетами и в галстуках

В минувшую субботу в Мурманске прошло первенство города по спортивному ориентированию. Несмотря на дождливую погоду, у сопки в районе Ледокольного проезда собрались около 100 спортсменов из областного центра и Апатитов — начиная со школьников и заканчивая ветеранами спорта.

К слову, существует несколько видов спортивного ориентирования. Например, когда за определенное время надо отыскать как можно больше контрольных пунктов. А зимой спортсмены соревнуются на размеченной трассе и не ищут КП, а должны только отметить их месторасположение на карте. Ошибка более чем в два километра прибавляет к результату одну штрафную минуту.

На нынешних же соревнованиях спортсмены должны были как можно быстрее пройти дистанцию, найти в лесу контрольные пункты и сделать на каждом из них отметку в своей карточке — «легенде». Перед стартом участники соревнований получили подробную карту местности, на которой изображен маршрут движения.

С небольшим интервалом спортсмены уходили на дистанцию. Еще не стартовали и половина участников, как показались первые финиширующие. Причем некоторые выходили на финишную прямую из леса, а другие, наоборот, появлялись со стороны жилого микрорайона. Видимо, неправильно прочитали карту и описание маршрута. На финише все юные спортсмены сразу получали шоколадку — чтобы согреться.

— Сегодняшняя трасса — с «хитростями». Во-первых, сна-



чала около полукилометра надо бежать в гору. А во-вторых, некоторые КП спрятаны так, что их нужно хорошенько поискать. Хотя в описании маршрута все написано, но многие читают его невнимательно, — рассказывает руководитель дистанции Михаил Федоров. — Я занимаюсь спортивным ориентированием уже 32 года. Когда работал в УВД Мурманской области, участвовал в соревнованиях по служебному спортивному ориентированию. Мы бежали 10 километров в форме и с оружием. Мало того, мы были еще и при галстуках. Конечно, на дистанции мы их снимали, бывало, и



Юные спортсмены получили шоколадку.

сапоги скидывали. А уже перед финишем вновь одевались по уставу.

Кроме того, бегал на лыжах, на коньках. Был даже чемпионом Мурманска на дистанции пять тысяч метров. Занимался служебным биатлоном, когда стреля-

ют из пистолета Макарова. Пожалуй, нет такого вида спорта, которого бы я не знал и не мог бы судить.

Спортивное ориентирование — очень полезный вид спорта. Тот, кто им занимается, никогда не заблудится в лесу. Ведь спортсмены учатся правильно читать карту, обращаться с компасом и ориентироваться на местности.

К сожалению, у нас есть карты только трех районов, которые мы изучили уже вдоль и поперек. Тем не менее каждый раз стараемся сделать маршрут особенным...

— Дистанция была легкая —

всего четыре контрольных пункта. Отыскала их все, — говорит девятиклассница школы № 27 Наташа Кульшенко, победившая в своей возрастной группе. — А вот на соревнованиях под Санкт-Петербургом однажды сбилась с дистанции. Занимаюсь ориентированием с пятого класса. Поначалу лес казался огромным и непонятным. Сейчас привыкла, правда, по болотам бегать неприятно.

По итогам соревнований в самой младшей возрастной группе победили Леша Жмурков и Валя Голенкова, родители которой, Татьяна и Виктор, тоже заняли первое место. Кроме того, победа досталась Сергею Маруду и его сыну Владимиру. А в самой старшей возрастной группе тоже лидировала спортивная семья — супруги Петр и Александра Гармаш.

Дмитрий СЕРГЕЕВ.  
Фото Андрея ПРОНИНА.

## СПОРТИВНЫЙ ТЕЛЕТАЙП

39-я спартакиада учебных заведений Мурманской области началась соревнованиями по туризму. У мужчин первыми оказались студенты Мурманского технического университета. Далее расположились команды Кольского филиала Петрозаводского университета (Апатиты) и Мончегорского северного колледжа физкультуры.

Апатитские девчата в упорной борьбе вырвали победу у мончегорок. На третьем месте — студентки Мурманского педагогического института.

\*\*\*

В заканчивающемся чемпионате города Мурманска по футболу пока лидирует «Ротор-УГПС». На втором месте находится «Спартак», на третьем — воспитанники Николая Шеховцева из команды «Север».

В борьбу за медали еще могут вмешаться «Стандарт» и «Электранс», однако, скорее всего, добиться призового места им будет сложно, поскольку «Север» по потерянными очкам уступает только лидеру и сдавать свои позиции не намерен.

Очередной чемпион города определится в начале октября.

\*\*\*

Депутаты совета из голландского Гронингена, являющегося побратимом Мурманска, 19 сентября побывали в городском спортивном комитете, где состоялись переговоры об установлении разносторонних спортивных связей между спортсменами. «Мы не должны быть городами-побратимами только на бумаге, — сказал председатель спорткомитета Вячеслав Немкин. — Нам нужно тесно сотрудничать. Давайте определим пять видов спорта, по которым будем периодически проводить матчевые встречи между Гронингеном и Мурманском». Голландские депутаты предложение поддержали.

\*\*\*

Неплохой подарок преподнесли своим болельщикам футболисты североморского СФК «Алтай». 22 сентября они в финальном матче за Кубок области вырвали победу у крепкой мурманской команды «Ротор-УГПС» со счетом 2:0. Первый тайм закончился «но нулем», зато во втором событии развивались довольно живо. Сначала лучший бомбардир североморцев Денис Ларченков из пределов штрафной хлестким ударом открыл счет. Мурманчане попытались организовать давление на ворота соперника, и это им удалось.

Кстати, «Ротор-УГПС» в этой игре удалось забить два гола, но оба раза главный арбитр встречи Анатолий Боровских их не засчитывал, определяя положение «вне игры», причем во второй раз, по мнению многих болельщиков, судейское решение было несправедливым. Точку в матче поставил эффектный дальний удар Сергея Миронова, и Кубок области оказался в Североморске.

Иван ЛЯХ.

— Диван — это не для нас, — улыбнулся с обветренным лицом капитан. Так лаконично и просто Александр Леванов сформулировал жизненное кредо — свое и еще двух членов крохотного морского экипажа — Николая Давидовского и Евгения Леткова.

20 июля на парусном тримаране, основой для которого послужили три надувных корпуса, они вышли из Кинешмы, что на Волге, миновали Рыбинское водохранилище, Белое озеро, Волго-Балтийский канал, прошли всю Онегу. Через Беломорско-Балтийский канал вышли в Белое море и затем в Баренцево.

В минувшее воскресенье, обогнув Кольский полуостров, маленькое судно пришло в Мурманск. Здесь закончился последний подготовительный этап к серьезной научной экспедиции, которую в следующем году планирует организовать Российский институт океанографии.

Впрочем, трое смельчаков называют себя просто туристами из Иваново. Экстремальным туризмом увлеклись в ранней молодости. Занимались скалолазанием, спуском по горным рекам, горными лыжами и тому подобному. Сейчас в родном городе работают «промышленными» альпинистами.

— Старые стали, ленивые, поэтому лет десять назад решили заняться парусом, — пошутил Николай Давидовский.

## На тримаране — в Арктику



Начали с небольших походов по Онежскому, Ладожскому, Волжскому рукотворным озерам, Рыбинскому водохранилищу. Затем переключились на внутренние российские моря и прошли все, кроме Каспийского. Пока на Каспии процветает браконьерство и рядом идет война, появляться там очень опасно даже для экстремалов. Но экипаж тримарана уверен, что рано или поздно они покорят и Каспий.

Сейчас в ближайших планах туристов из Иваново — участие в экспедиции в Восточно-Сибирское море на остров Беннетта, на котором в 1902 году погиб российский

полярный исследователь Эдуард Толль. Экспедиция, состав которой расширится до шести человек (в нее войдут ученые-исследователи), должна повторить путь Александра Колчака. Сто лет назад тогда еще лейтенант Колчак смог подойти к острову и обнаружить часть документации и провизии экспедиции Толля. Сейчас исследователи решили предпринять попытку забрать с острова оставшиеся там документы.

Однако подойти к острову может только такое судно, как надувной тримаран. Поэтому и понадобилось испытать его в условиях Баренцева моря. По оценке гостей из Иванова, именно оно является самым экстремальным из российских морей. И в этом трое моряков успели убедиться, попав в шторм в районе Териберки.

Есть у нынешнего предприятия и еще одна главная цель — подготовиться к кругосветному путешествию на надувном тримаране. До сих пор никто в мире на такое не отваживался. И через два года россияне намерены восполнить этот пробел.

Екатерина КОЗЛОВА.  
Фото Андрея ПРОНИНА.



**Современные диетологи утверждают: на фронте борьбы за стройность произошли кардинальные изменения. Безнадёжно устарели жесткие диеты с подсчетом калорий и суровыми ограничениями, которые в итоге выливались в серьезные стрессы, а результат давали только на короткое время. Стало модно худеть разумно и придерживаться диет, которые не только избавляют от лишнего веса, но и приносят здоровье. И где, как не в Голливуде, знают о самых эффективных способах сделать красивой свою фигуру.**

Двадцать лет назад весь Голливуд буквально был помешан на диете, основанной на морепродуктах и экзотических фруктах. Благодаря славе своих приверженцев диета получила название "голливудская". В основе этой системы лежала теория, по которой ферменты экзотических фруктов расщепляют жир. Звездный рацион состоял из устриц, лосося, папайи, грейпфрутов, ананасов, то есть продуктов, которые снабжали организм большим количеством белка и минимальным количеством углеводов. При такой диете не было надобности подсчитывать калории, потому как их в названных продуктах практически не было. Оказалось лишь, что быстро похудеть и при этом не морить себя голодом — удовольствие весьма дорогое и далеко не всем доступное. А впоследствии еще и выяснилось, что диеты со столь жесткими ограничениями могут нарушить обмен веществ в организме. И для того, чтобы придерживаться этой методики, нужно быть не только состоятельным, но и совершенно здоровым человеком. После подобной информации эта диета была практически забыта. Но в последнее время среди молодых голливудских звезд, которым необходимо к началу киносъемок за 2–3 недели привести себя в форму, интерес к вчерашнему увлечению Голливуда вновь возрос. Здоровая молодежь жаждет быстрых результатов. Например, Нив Кэмпбелл утверждает, что, готовясь к новой роли, с помощью "голливудской" диеты за три недели худеет на 5–6 килограммов.

Другая диета, основанная на потреблении большого количества белка, так и называется "белковой". Своей незатейливостью она в одночасье завоевала всю Америку и сейчас находится на пике своей популярности. Этот метод хорош для тех, кто также мечтает похудеть без особых усилий. В диете белковую пищу (мясо, рыба, творог, яйца) разрешается есть в неограниченном количестве. Зато из рациона практически исключены углеводы, причем не только в виде хлеба, каш и макарон, но и многих овощей и фруктов. Организм, лишенный притока углеводов, начинает страдать от голода, даже несмотря на то, что его до отказа набили белковой пищей, и опустошает скрытые запасы углеводов. При этом из организма выводится вода. Это сразу производит осязаемый эффект: буквально за первые дни улетучивается до трех килограммов веса. Затем приходит очередь запасов белка, находящихся в мышцах (организм синтезирует из них глюкозу), и только потом начинается расщепление жира. Изобилие протеинов компенсирует расход белков в мышцах. Иначе человек не похудел бы, а просто истощился. Но не стоит забывать, что у этой диеты есть один очевидный минус — потребление большого количества пищи животного происхождения повышает содержание холестерина в крови и дает нагрузку на почки. Во-первых, прежде чем сесть на эту диету, людям с проблемами со здоровьем посоветоваться с врачом просто необходимо. А во-вторых, ее также ни в коем случае нельзя придерживаться долго. Ученые прогнозируют спад интереса к белковой диете уже в скором времени и абсо-

лютно уверены, что взрыв массовой популярности ожидает систему питания по группам крови.

Суть этой диеты основана на теории, по которой в результате эволюции человека сформировалось несколько типов крови, а они по-разному реагируют на пищу. Самой древней считается первая группа крови, которая была еще у кроманьонцев и по сей день остается самой распространенной в мире. Людей с этой группой можно называть "охотниками": в древности основным источником пищи было мясо, а потому и сегодня их организм прекрасно справляется с большим количеством протеина в рационе и извлекает максимальное количество питательных веществ из животных белков, которые им можно есть каждый день. Обладателям первой группы крови полезны также все продукты растительно-

## КАК ХУДЕЮТ В ГОЛЛИВУДЕ

го происхождения. Стоит лишь ограничить потребление кислых фруктов и уменьшить количество молочных продуктов и яиц. Каша и изделия из муки замедляют обменные процессы в организме этих людей, что также приводит к повышению веса. Для поддержания хорошей формы "охотникам" очень полезно заниматься интенсивными видами спорта.

Людей со второй группой крови называют "земледельцами". Их кровь сформировалась в эпоху становления земледелия, и потому пищеварительная система этих людей приспособилась получать все необходимое из растительной пищи. То есть обладатели этой группы крови — прирожденные вегетарианцы. Мясо им рекомендуется полностью исключить или заменить птицей и рыбой, поскольку органы пищеварения людей с кровью второй группы просто не справляются с перевариванием тяжелых мясных продуктов. Также следует ограничить в своем дневном рационе молочные продукты, замедляющие обмен веществ. Любопытно, что исключив из своего рациона мясо и молочные продукты, а вовсе не углеводную пищу, эти люди быстро худеют и очень быстро восстанавливают силы с помощью растительных белков (которые содержатся, например, в бобовых) и занятий йогой вместо активного спорта.

Третья группа крови — "кочевники", питающиеся в древние времена мясом и молоком коров, которых они пасли... Вобрав в себя "опыт" первой и второй групп крови, этот тип обладает самым мощным иммунитетом. Это основные потребители молока. Вместо говядины и курицы им лучше есть баранину. А увеличению их веса способствуют кукуруза, гречка, пшеница, чечевица, земляные орехи, которые замедляют их обмен веществ и приводят к критическому понижению сахара в крови. Но если исключить список этих продуктов из



рациона, то сахар останется в норме. То есть даже худым людям с третьей группой крови не следует налегать на пирожки. А вот рыба в отличие от морепродуктов, которые просто вредны для них, благотворно влияет на здоровье этих людей.

Самая редкая группа крови и самая сложная, четвертая, появилась пятнадцать столетий назад и до сих пор недостаточно изучена наукой. От предков с третьей группой крови им досталась негативная реакция на кукурузу, гречку, фасоль и кунжут. А от людей со второй группой крови — любовь к арахису и чечевице. Им полезны морепродукты, зеленые овощи, сыр тофу и мясо, правда, в ограниченных количествах. Молочные продукты для четвертой группы совершенно не опасны, зато бананы и апельсины опасны — то в себе и таят. Физические нагрузки для этих людей полезны в виде быстрой ходьбы и упражнений на растяжку.

В общем, теория питания по крови такова, что полезные продукты действуют на организм как лекарство, нейтральные — снабжают организм питанием, а нежелательные — отравляют. Подобрать правильные продукты, человек не только безо всякого напряжения справляется с лишним весом (до шести килограммов за шесть недель), но и улучшает свое здоровье.

Модная в Европе диета по группам крови только начинает завоевывать популярность в Америке, а вот весьма похожая на нее система питания доктора Термонда "6 Week Body Makeover" (перестройте свое тело за 6 недель) пользуется уже сегодня сумасшедшим спросом. Доктор Термонд подчеркивает, что он предлагает план питания, а не диету. По его методике человек поглощает пищу в любом количестве, причем шесть раз в день. Но при этом, конечно же, ест только те продукты, которые ускоряют обмен веществ. Чтобы определить полезные продукты, человеку нужно отве-

тит на пару сотен вопросов, составленных доктором, определить по таблице тип своего обмена веществ и получить список предлагаемых для этого типа продуктов. Сильная сторона этой системы заключается в индивидуальном подборе питания. Чтобы добиться осязаемого результата, как, например, Эрик Робертс, похудевший на 15 кг за шесть недель, необходимо заниматься и физическими упражнениями. Причем подбор упражнений не менее индивидуален. Термонд утверждает, что жир в теле человека сжигается при определенном пульсе. И если человек с большим весом резко занялся аэробикой, то в его организме начинают сжигаться углеводы, а вовсе не жиры. Если же вычисляется свой "антижировой" пульс по таблице Термонда — в зависимости от роста, возраста и веса, то выводится список упражнений, при которых пульс будет биться именно в режиме сжигания жира. Более того, в этом подборе физических нагрузок учитывается, в "каких именно частях тела" хочется похудеть, что опять-таки характеризует эту систему как очень индивидуальную.

Другую систему питания — макробиотику — в Голливуде популяризировала Мадонна. Поп-дива, увлекшаяся восточными учениями, отказалась от "животной" пищи из чисто духовных соображений — чтобы не лишать никого жизни. С ее подачи в последнее время в Голливуде стали очень модными вегетарианские вечеринки, на которых не подают мясо и алкоголь. Макробиотика — одно из вегетарианских течений. Оно утверждает, что любое необработанное зерно и семя — совершенная пища, и если 60 процентов рациона определенного человека будет состоять из злаковых, а все остальное — овощи и фрукты, произрастающие в местности его же проживания, и немного молочных продуктов, то он получит все необходимые для здоровья элементы. Мясо же подается как токсичный продукт, который загрязняет тело и соответственно ум, но, если от него все же очень сложно отказаться, достаточно на

первое время просто уменьшить его количество в рационе. Согласно макробиотике еще следует избегать переработанных промышленных продуктов, промышленного уксуса, соли, сахара, приправ. Соль пред-



Устрицы — один из основных продуктов, составляющих "голливудскую" диету.

лагается заменить соевым соусом, а сахар — медом и солодкой. Овощи и фрукты употреблять тушеными и вареными, так они лучше усваиваются. Выходит, что Мадонна, которая может позволить себе постоянно питаться самыми экзотическими продуктами, несколько раз в день с упоением ест кашу без соли, сахара и приправ.

Наташа ВОЛКОВА.  
Дмитрий БУДРИН.  
Москва — Лос-Анджелес.  
"Семь дней".

Публикуется в сокращении.



## Примите поздравления

Дорогой сын Владимир, поздравляем тебя с юбилеем! Желаем тебе прожить еще десять пятилеток, потому что ты нам очень нужен. Также желаем удачи в твоих делах, счастливым быть, беды не знать, побольше смеха.



Твои отец, мать, Семеновы, в нашем лице все родственники.

Нашего любимого Женечку поздравляем с 17-летием! Ты наш танцор и музыкант, спортсмен, поэт, диджей. Желаем в жизни мы тебе, чтоб было все о'кей. Здоровья, счастья и любви на долгие годы. И помни: мы всегда с тобой - родные и друзья.



Любящие тебя мама, папа, бабушки, дедушка, все родные и друзья.

Поздравляем нашу дорогую, любимую Жанночку с 18-летием! Будь самой веселой и самой счастливой, хорошей и нежной и самой красивой. Будь самой внимательной, самой любимой, простой, обаятельной, неповторимой, и доброй, и строгой, и слабой, и сильной. Пусть беды уходят с дороги в бессилье. Пусть сбывается все, что ты хочешь сама. Любви тебе, веры, надежды, добра.



С любовью папа, мама, сестра Яна.

Поздравляю сына Станислава с днем рождения! Желаю удачи, здоровья и любви каждый день. Храни тебя Господь.



Мамочка Тамарочка.

Милую, любимую доченьку Яночку Пьянкову поздравляем с 18-летием! 18 лет тебе, доченька моя, стала взрослою теперь доченька моя. Дарим мы тебе, любимой, в твой счастливый час всю любовь и доброту, все, что есть у нас. Будь умна ты и горда, доченька моя. Пусть сопутствуют тебе верные друзья. Пусть удача не бежит от тебя порой. Будь здорова, ну а мы — мы всегда с тобой. Папа, мама.



Дорогая Милитина Александровна Ботвина! Поздравляю тебя с днем рождения! Желаю здоровья, удачи, любви и успеха, открытых улыбок, веселого смеха. Чтоб в душе твоей песни звучали, чтоб добрые люди всегда тебе встречались.

С уважением Капитолина.



Поздравляем Надежду Михайловну с юбилеем и дарим свои искренние пожелания. За ласку, доброту, заботу хотим тебя благодарить, собрать бы все цветы на свете и к юбилею подарить. И пожелать здоровья, счастья, удачи больше и добра, чтоб в жизни не было ненастья и чтоб не старили года. В день чудесный юбилея все пожелания хороши, пусть все оставшиеся годы несут лишь радость для души.

Муж Андрей, дочь Марина и друзья.



Дорогую мамочку, бабушку и подругу Любовь Михайловну Липовскую поздравляем с юбилеем! Желаем счастья и добра, и вечной юности цветения, улыбок, солнца и тепла в твой светлый праздник — день рождения!

Дети, внуки, Агеевы, Даруга.



Лиц. А 581660 КЛМФД АМО

## МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР "ЗДОРОВЬЕ" МЕДИЦИНСКИЙ МАССАЖ:

- эффективное восстановление и развитие зрения у детей и подростков, занимающихся активным обучением, с ухудшающимся и пониженным зрением;  
- предупреждение заболеваний органов зрения.

Ул. Зеленая, 76. Тел. 56-43-87.

## Управление Государственной противопожарной службы МЧС РОССИИ Мурманской области приглашает на работу:

**водителей категории "В" и "С",** имеющих водительский стаж не менее одного года, **и мастеров связи,**

которые прошли обучение в Вооруженных Силах или специальных образовательных учреждениях.

За справками обращаться по тел. 45-93-49 или по адресу: ул. Самойловой, 7, каб. 11.

## ВНИМАНИЕ!

Администрация ГОУЭП "Мурманская горэлектросеть" **НАПОМИНАЕТ** жителям гг. Мурманска, Колы и пос. Мурмаши - абонентам "МГЭС" **о необходимости погашения ЗАДОЛЖЕННОСТИ** за израсходованную электроэнергию **до 28 сентября 2002 г.** во избежание отключения от электроснабжения.

Администрация "МГЭС".

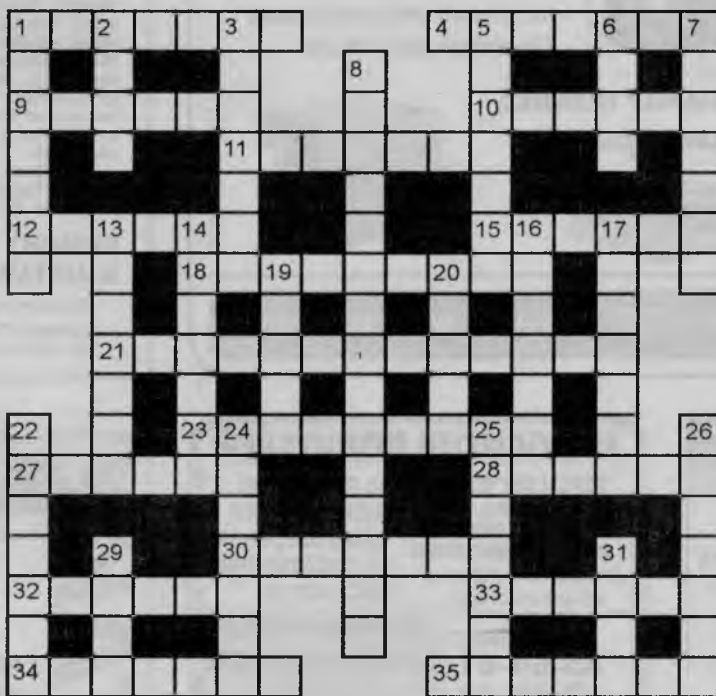
## РАЗМИНКА ДЛЯ ЭРУДИТА

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Музыкант, играющий на духовом инструменте. 4. Оставшаяся после купирования часть хвоста. 9. Жители одной из стран Балтии. 10. В музыке: первая ступень лада. 11. Бабочка. 12. Лицо, осуществляющее надзор за СМИ. 15.оборот речи. 18. Светлана Хоркина как спортсменка. 21. Раздел медицины, изучающий переломы. 23. Небольшой военный корабль для действия вблизи берегов. 27. Депутатский документ. 28. Объединение граждан для ведения совместной хозяйственной деятельности. 30. Созвездие Северного полушария. 32. Кубок НХЛ. 33. Подходящее имя для голливудского актера Битти. 34. Преобразования в экономике, которые начались в России еще в эпоху перестройки. 35. Полицейский в царской России.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Блюдо из мяса и капусты. 2. Отец, папа. 3. Грузинская флейта. 5. Ученый, изучающий растения. 6. Солнечный зайчик. 7. Что лежит в основе клейстера? 8. Он же Царьград, он же Стамбул. 13. Небольшое музыкальное произведение. 14. Что отличает бриллиант от алмаза? 16. Враг графа Монте-Кристо. 17. Прикид на старорусский лад. 19. Пивной живот (разг.). 20. Предок доллара из Германии. 22. Посол с политической миссией. 24. Наличие у потомка признаков, свойственных его отдаленным предкам. 25. Форма дозировки лекарства. 26. Азиатская страна, которая еще долго будет сниться многим американским ветеранам. 29. Объект работы "медвежатника". 31. Дом кочевника.

### Ответы на кроссворд, опубликованный 20 сентября

**По горизонтали:** 1. Шаланда. 5. Поппинс. 7. Козни. 8. Агент. 9. Людмила. 10. Габрово. 13. Лазарет. 17. Четки. 19. Глентвейн. 20. Здравница. 22.



Ацтек. 23. Фортран. 26. Отплата. 28. Окопник. 29. Диск. 30. Недра. 31. Разница. 32. Горелка.

**По вертикали:** 1. Шепилло. 2. Амперметр. 3. Аксакал. 4. Пожар. 6. Жница. 10. Географ. 11. Боливар. 12. Варвара. 14. Алфавит. 15. Редиска. 16. Тачанка. 17. Чайка. 18. Индюк. 21. Утепление. 24. Токио. 25. Носорог. 26. Окинава. 27. Лавра.

### Учредители:

администрация города Мурманска; трудовой коллектив редакции газеты "Вечерний Мурманск".

### Адрес редакции:

183032, г. Мурманск, Кольский проспект, 9.

### Телефоны редакции:

отдел подписки и доставки - 45-45-27;  
коммутатор - 56-54-87;  
приемная - телефон, факс 56-64-88;  
отдел рекламы и маркетинга - 23-70-17, 56-66-89, 56-63-74, 56-25-64; факс 56-64-69;  
служба новостей - 56-22-61, 23-29-03, 56-10-35, 56-61-60; факс - 56-10-35;  
отдел "Город и горожане" - 56-47-19;  
бухгалтерия - 56-61-80.  
E-mail: vmnews@aspol.ru  
http://www.night.murmansk.ru

### Главный редактор

**М. А. ДЕМИН**

Мнение авторов отдельных публикаций не обязательно совпадает с позицией редакции. \*За точность приведенных цифр, фактов и прочих сведений, а также за то, чтобы материалы не содержали данных, не подлежащих открытой публикации, несут ответственность авторы. \*За достоверность публикуемых частных объявлений и рекламы редакция ответственности не несет. \*Рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.

\*Цена в киосках МАРПИ: 8-страничный номер - 2 руб., 12-страничный - 3 руб., 16-страничный - 4 руб. 10 коп., 24-страничный - 5 руб. 80 коп. При других формах продажи - цена свободная.

\* Подписные индексы: 52844 (ежедневная газета), 31496 (субботний номер).

Все материалы, подготовленные журналистами "Вечернего Мурманска", являются интеллектуальной собственностью редакции и охраняются законом.

Письма, рукописи, фотографии и рисунки не рецензируются и не возвращаются.

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре "Вечернего Мурманска", отпечатана с готовых позитивных пленок в типографии Мурманского издательско-полиграфического предприятия "Север" - 183624, г. Мурманск, ул. К. Маркса, 18. Время подписания в печать - 17.00.

**АДМ**  
Тел. 488-300.  
Компания "АДМ" - наш провайдер.

Фирма "Инсар" - наш официальный поставщик офисного оборудования.

Тел. 54-95-43.

Компания "Юмакс" - наш поставщик компьютерного оборудования.

Тел. 47-67-57.

Газета зарегистрирована в Региональной инспекции по защите свободы печати и массовой информации (город Санкт-Петербург), свидетельство П 0663 от 14 декабря 1993 г.

Тираж: в обычные дни - 13283 экз., по субботам - 22205 экз.  
Зак. 4922.

## "ВЕЧЕРНИЙ МУРМАНСК" РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ В ГОРОДАХ И ПОСЕЛКАХ:

|            |            |           |            |                  |              |             |                          |             |
|------------|------------|-----------|------------|------------------|--------------|-------------|--------------------------|-------------|
| Мурманск   | Умба       | Лапландия | Килпъявр   | Пяйве            | Зверосовхоз  | Заполяный   | Териберка                | Гаджиево    |
| Кандалакша | Апатиты    | Ловозеро  | Междуречье | Ура-Губа         | Шонгуй       | Лиинахамари | Островной-1              | Белокаменка |
| Ковдор     | Мончегорск | Ревда     | Мишукое    | Заозерск         | Кильдинстрой | Печенга     | Дроздовка                | Лопарская   |
| Енский     | Оленегорск | Кола      | Молочный   | Верхне-туломский | Туманный     | Печенга-1   | Снежногорск              | Серботн     |
| Куропта    | Полярный   | Видяево   | Мурмаши    |                  | Никель       | Североморск | Снежногорск-1 (Норвегия) |             |



МАГАЗИНЫ

**ЭлектроМир****Новое качество из Европы****Hansa**  
**reezon**

АДРЕСА:

просп. Кирова, 32, ун-г "Полюс", 1-й эт.;  
просп. Г.-североморцев, 43, маг. "Мебель".  
Тел.: 45-01-30, 566-366.

Доставка в квартиры бесплатно (по городу).

Подлежит обязательной сертификации.

**ОРГАНИЗАЦИИ** НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ**ТРЕБУЮТСЯ:**

- ПЛОТНИКИ;
- ЗЕМЛЕКОПЫ.

Оплата труда сдельная.

Тел.: 50-35-45, 59-06-29.

**Требуется рабочий**по обслуживанию зданий,  
пенсионер.

Тел. 56-92-83.

**ООО "Поларпор Экспорт"**

Плавающие причалы, наружные трапы, швартов, стальные конструкции

**КУПИТ:**

- ЦЕПИ ДЛИННОЗВЕННЫЕ (оцинкованные), калибр 12-14 мм;
- СКОБЫ, калибр 12-14 мм.

Тел.: 28-67-75, 28-77-75.

**ООО "Инженерно-техническая фирма"**

MULTIVAC ПРЕДЛАГАЕТ СО СКОЛАДА В МУРМАНСКЕ ЧАМА

**ВАКУУМ-УПАКОВОЧНЫЕ МАШИНЫ****ВЕСЫ ДЛЯ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ:**

аналитические, лабораторные, влагозащищенные, с печатью этикеток.

**РАЗЛИЧНЫЕ РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:**

пакеты для вакуумной упаковки, свинцовые пломбы, пломбы, шпатель, сургуч, пакеты, сумки и др.

Адрес: г. Мурманск, Кольский просп., 110а.

Тел.: (8152) 56-23-07, 56-56-28, 56-65-50.

Подлежит обязательной сертификации.

**ОРГТЕХ**

- регистрация ТВ-антенн;
- обслуживание ТВ-антенн;
- установка всех типов антенн;
- установка НТВ+;
- установка, ГАРАНТИЯ, РЕГИСТРАЦИЯ.
- экономичный Интернет через спутник;
- прокладка кабеля в офисах и квартирах.

**Надежно, удобно и недорого!**

Время работы: с 9:00 до 18:00  
выходной - воскресенье.

Тел.: 42-87-82, 42-33-24.

**ИНВЕСТИЦИОННАЯ КОМПАНИЯ****Энерго**  
**Гарант**  
**ИНВЕСТ**

Лиц. ФКЦБ (г. Москва) № 000-01283-211400 от 6.04.98 г.

**ПОКУПАЕТ АКЦИИ**

- ОАО ГМК "НОРИЛЬСКИЙ НИКЕЛЬ"
- СБЕРЕГАТЕЛЬНОГО БАНКА РФ
- ОАО "МУРМАНЭЛЕКТРОСВЯЗЬ"
- ОАО "МУРМАНСКИЙ ТРАЛОВЫЙ ФЛОТ"
- ОАО "АВТОКОЛОННА № 1118"
- ОАО "КОВДОРСКИЙ ГОК"
- ОАО "ЕЭС"

**НАШИ АДРЕСА:**183038, г. Мурманск, ул. К. Маркса, 8/2.  
Тел.: 42-25-90, 42-24-87;  
ул. Октябрьская, 2а. Тел. 45-92-77.**ЧАСТНЫЕ РЕКЛАМНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ****КУПАТ**1261. Квартиру, комн. Недорого.  
Тел. 24-56-57 (с 16.00 до 21.00).**ПРОДАДУТ**1262. 1-комн. кв. на ул. Радищева, 12 (1/5-эт., 30/11/5,5 кв. м). Цена — 5300 у. е.  
Тел. 24-56-57 (с 16.00 до 21.00).1263. 3-комн. кв. на ул. Щербакова, 14 (4/9-эт., 63/44/7,5 кв. м). Цена — 13000 у. е.  
Тел. 24-56-57 (с 16.00 до 21.00).**РАЗНОЕ**1273. Потерялась собака, кличка Дымок (кобель, небольшой, лохматый, окрас рыжий, хвост купиран, обросший шерстью, ушки с черным обрамлением, торчат, на глаза свисает шерсть). Нашедшего просим вернуть за вознаграждение.  
Тел. 22-17-72.1277. Найден паспорт на имя Полова Андрея Аркадьевича.  
Тел. 22-30-12.**ОБСЛУЖАТ**17. Мет. двери, перегородки, оруж. сейфы. Быстро, качественно.  
Тел.: 50-81-96, 49-31-88.477. ПАМЯТНИКИ. Гранит. крошка. Обращаться: ул. Ч.-Лучинского, 13.  
Тел. 31-69-20 (с 9.00 до 18.00).781. Мет. двери, перегородки.  
Тел.: 50-60-93, 26-53-99.973. Ясновидение. Предсказание будущего. Работа с прошлыми жизнями и предками. Выход на причину болезней, проблем. Снятие застарел. блоков, исцеление болезней. Изменю ситуацию (на дела, любовь, семью, деньги и др.). Поиск людей, вещей. Решен. семейн. проблем, помощь в бизнесе. Код на удачу. Снятие негативн. программ и по фото венца невезения, зомбирования, порчи, связей с мертвыми, венца безбрачия, "черн. копака" и др. Лечен. алкоголя по фото. Обряд на привлекательность. Пантальоны и талисманы: уст-во на работу, удачу, деньги. Помощь от агрессии и кто наезжает. Помощь в кризис. ситуациях.  
Тел. 22-44-46 (с 12.00 до 21.00).1216. Кафель, линолеум со сваркой.  
Тел. 44-84-00 (и автоответчик).**РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ И АППАРАТУРЫ**

Подлежит обязательной сертификации.

6. Ремонт ТВ + видео + пульт.  
Тел. 49-29-99.**ПРОДАДИМ 8-й и 9-й этажи**  
здания по адресу: ул. Буркова, 17а.**ПРОДАДИМ или СДАДИМ**  
**В АРЕНДУ КИРПИЧНЫЙ ГАРАЖ** на две машины по адресу: ул. Буркова, 17а (отопление, водо-снабжение).**ПРОДАДИМ** отдельно стоящее **2-этажное здание**, 450 кв. м, на ул. Павлова. Земельный участок 900 кв. м — 40 000 у. е.**ПРОДАДИМ АНГАР** (тип финского склада) 500 кв. м на ул. Траловой, 48. Возможен вывод с территории рыбного порта.**ПРОДАДИМ или СДАДИМ**  
**В АРЕНДУ ГАРАЖ**

на ул. Траловой, 48 (1100 кв. м). Удобен под автосервис. Территория, включая автостоянку, — 4000 кв. м. Рассмотрим любые предложения.

**КУПИМ КВАРТИРУ.** Погасим задолженность, поможем приватизировать.

Тел. 44-30-15.

**Мурманская ассоциация дерматовенерологов и косметологов****Сеть медицинских центров. Высококвалифицированные врачи.**

Тест вашей крови на индивидуальную программу питания.

**Определение совместимости и усвоения продуктов.****Составление персональной диеты.****Не ВСЕ, что полезно, полезно для ВАС!****РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- профилактика хронических заболеваний;
- повышение иммунной сопротивляемости;
- очищение организма от шлаков;
- чистая кожа, здоровые волосы и ногти;
- коррекция веса.

**Теперь это возможно!**

Тел.: 27-97-07, 22-51-18, 22-54-29.

Лиц. А № 581853 КЛМФД АМО.

**Компания "ЮМАКС"**

Официальный представитель в Мурманске и области:

- цифровые технологии -
- новые возможности -
- гарантия качества -

**МВ**

- высокая скорость работы
- отличное обслуживание
- обучение персонала

**копировальная техника и принтеры**

ул. Дзержинского, 4 Тел.: 476-757, 456-499. www.umacsm.ru

**Мурманский региональный учебный центр профсоюзов**  
(Лиц. А-038024 ком. по обр. АМО от 18.12.2001 г.)

**3 октября**  
проводит обучение для бухгалтеров предприятий и организаций всех видов собственности по теме

**"Единый социальный налог: исчисление, уплата, учет и отчетность".**

Семинар ведет Александр Прокопьевич Кубышев, советник налоговой службы РФ 2 ранга (Управление Министерства РФ по налогам и сборам по МО).

**ОБУЧЕНИЕ** В стоимость включен сборник **ПЛАТНОЕ** материалов по теме занятий.

**Начало занятий в 9.00.**

Предварительная запись обязательна.

Адрес: г. Мурманск, просп. Ленина, 12, Дом профсоюзов, каб. 103.  
Тел./факс 44-07-72.

**МЕДОСМОТР ВОДИТЕЛЕЙ**

**КУРСЫ ОБУЧЕНИЯ:**

- массажу;
- восточному массажу с выдачей свидетельства (для населения, студентов и старшеклассников).

- на получение водительского удостоверения;
- на прохождение техосмотра.

Консультации опытных терапевтов и специалистов ЭКГ, массаж.

**Телефоны:**  
45-64-61,  
43-60-05.

**САХАР, МУКА В/С, ОКОРОЧКА, РИС, ГРЕЧА.**

Возможность организации доставки на дом.

Тел.: 47-36-49, 26-48-01.

**КОМТАК**

**НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РАБОТЫ**  
**44-30-15, 44-19-18.** e-mail: komtak@rambler.ru

**Принимаем заявки:**

- на выкуп объектов на интересующих вас земельных участках в г. Мурманске и окрестностях под застройки АЗС и т. д. с возможным сносом/реставрацией старых домов и строений;
- на расселение коммунальных квартир и домов.

**Выкупаем, продаем, сдаем в аренду**  
помещения, квартиры, здания, объекты незавершенного строительства.

**Инвестируем крупные проекты.**