

Исторический юбилей

Ветераны музея едут в Мурманск ▶ 3 стр.



Город удобный для жизни

Мурманские власти слушают горожан ▶ 4 стр.



“Другое” кино

Мурманчан увидят в Каннах? ▶ 5 стр.



ВЕЧЕРНИЙ МУРМАНСК



ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 227 (4891)

6 декабря 2011, вторник

Издается со 2 января 1991 года

Горячие темы “Вечерки” на сайте www.vmnnews.ru



Выбор сделан

В минувшее воскресенье в Мурманске прошли выборы в Государственную Думу РФ, в Мурманскую областную Думу и довыборы в Совет депутатов. Всего в Мурманске было создано 278 избирательных участков. Из них на 27 работали комплексы электронного голосования (на снимке). Правда, с их помощью избирателям предлагали голосовать только за партии, баллотирующиеся в Государственную Думу. Участки с электронным оборудованием были снабжены тренажерами, на которых мурманчане при поддержке специалистов избирательных комиссий могли потренироваться перед голосованием.

Всего в избирательные списки было

внесено 262792 жителя Мурманска. Из них в выборах приняло участие 50,62 процента.

Теперь о том, как проголосовала область на выборах в Государственную Думу. По предварительным данным, больше всего голосов набрала “Единая Россия” - 32,05 процента. На втором месте - КПРФ - 21,78 процента, на третьем - “Справедливая Россия” - 19,66 процента, на четвертом - ЛДПР - 18,07. Пятое место у партии “Яблоко” - 4,77 процента, шестое и седьмое - у “Патриотов России” (1,17 процента) и “Правого дела” (0,63 процента). Напомним, что новый созыв Госдумы впервые будет избираться сроком на пять лет. Все 450 депутатов из-

бираются по пропорциональной системе - по спискам кандидатов, которые выдвинуты партиями.

По предварительным итогам, которые вчера утром подвел ЦИК России, “Единая Россия” в новой Госдуме получит 238 мандатов, КПРФ, занявшая второе место на выборах, получит 92 депутатских мандата, “Справедливая Россия” - 64 мандата, ЛДПР - 56 мандатов. Остальные партии не смогли преодолеть семипроцентный барьер, в связи с чем в Госдуму шестого созыва они не попадают. “Яблоко” набрало 3,3 процента голосов, “Патриоты России” - 0,97 процента, “Правое дело” - 0,59 процента.

▶ 2 стр.

КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

Кто украсит лучше?

В рамках подготовки к празднованию Нового года и Рождества 5 декабря в Мурманске стартует прием заявок на участие в конкурсе “Лучшее украшение территории округа”. Организатором выступила администрация заполярной столицы. К участию в конкурсе приглашаются жилищные организации, ТСЖ, ЖСК, индивидуальные предприниматели, организации, фирмы, предприятия. В Октябрьском и Первомайском округах конкурс проводится по трем номинациям: “Лучшее оформление витрины объекта, расположенного в жилищном фонде”, “Лучшее оформление витрины остановочно-торгового комплекса”, “Лучшая новогодняя ель, установленная жилищной организацией во дворе многоквартирного дома”. В Ленинском округе участникам предлагают красиво оформить остановочные комплексы, витрины торговых объектов, а также посостязаться в конкурсе новогодних елей, установленных на территории нежилого фонда или во дворе многоквартирного дома. Прием заявок продлится до 15 декабря, подведение итогов конкурса и награждение победителей - 28 декабря. В Октябрьском округе заявки ждут по адресу: ул. Комсомольская, 10, каб. 207, 210, телефоны 45-93-93, 45-48-70; в Первомайском округе - Кольский просп., 129/1, каб. 210, 201, телефоны 53-93-38, 53-94-05; в Ленинском округе - просп. Героев-североморцев, 33, каб. 309, 306, телефоны 43-38-13, 43-33-84, 43-33-77.

Высокий рейтинг

Международное рейтинговое агентство “Fitch Ratings” повысило долгосрочные рейтинги Мурманской области в иностранной и национальной валюте, а также национальный долгосрочный рейтинг региона. “Рейтинги Мурманской области отражают ее хорошие показатели исполнения бюджета, поддерживаемые базой налогообложения в сфере промышленного производства, умеренный долг и сильную ликвидность”, - говорится в сообщении агентства, распространенном на этой неделе.

Чемпионат России по хоккею с мячом

ХК “Мурман” - “Динамо-Казань”
(Казань)

6 декабря - стадион “Строитель”, 18.30.



Выбор сделан

Окрнчание. Начало на 1-й стр.

Подведены предварительные итоги и по выборам в областную Думу. В новом областном парламенте будет не 32 депутата, как прежде, а 36. 18 из них избирались по одномандатным округам, 18 - по партийным спискам. По итогам голосования по спискам среди партий на первом месте снова "Единая Россия" - 33,31 процента, на втором - КПРФ - 22,9, на третьем - "Справедливая Россия" - 21,57, на четвертом - ЛДПР - 19,52. 18 депутатских мест будут распределяться пропорционально между этими партиями. Теперь об одномандатниках. Столицу Заполярья в областной Думе будут представлять семь человек, набравших большинство голосов в

семи одномандатных округах. В первом округе победу одержал Виктор Алешин (36, 27 процента), во втором округе - Виктор Сайгин (25,53), в третьем - Олег Минин (37,33), в четвертом - Юрий Паюсов (22,45), в пятом - Игорь Найденов (37,08), в шестом - Лариса Александрова (27,22), в восьмом - Андрей Чернев (30,94).

В Первомайском округе Мурманска 4 декабря прошли еще и довыборы в городской Совет. Больше всего голосов по 11-му и 15-му избирательным округам получили соответственно Юрий Лимонов (27,47 процента) и Любовь Малыгина (37,25 процента).

Елена НАГАЕВА.
Фото Павла СТЕПАНЕНКО.

КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

ДЕКАДА SOS

В Мурманске стартовала всероссийская акция "Декада SOS". В рамках акции мурманские школьники примут участие в Интернет-форуме "Открытое письмо сверстнику", игровом практикуме для старшеклассников "Жизнь без наркотиков", городских соревнованиях по мини-футболу и других профилактических мероприятиях. Кроме того, 34 ученика из 15 школ будут участвовать в областном слете актива детских и молодежных организаций "Молодая Россия говорит наркотикам НЕТ!". В ходе мероприятия пройдут встречи со специалистами Мурманского областного центра по борьбе со СПИДом, Мурманского отделения "Молодежного Красного Креста".

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО ЗАКРОЮТ

ОАО "Аэрофлот - российские авиалинии" сообщает, что в связи с ликвидацией мурманского представительства касса авиакомпании на проспекте Кирова, 24 и касса № 8 в аэропорту прекращают обслуживание пассажиров с 10 декабря. В сентябре совет директоров компании принял решение в целях сокращения расходов ликвидировать представительства в Мурманске. Всю необходимую информацию можно получить по телефону 8-800-444-55-55 или на сайте www.aeroflot.ru

РАННИЕ ГОСТИ

Масштабную акцию провели приставы Октябрьского округа города Мурманска. В утренние часы они побывали у 1300 граждан, за которыми числится задолженность по налогам или штрафам, долгам по коммунальным платежам, кредитам или алиментам. В результате удалось погасить задолженность на общую сумму более 55 тысяч рублей, описано имущества на 267 тысяч рублей, арестовано четыре автомобиля должников.

ДЕТИ НА ОТДЫХЕ

Детская оздоровительная кампания продолжается. Еще не закончился отдых 270

наших юных земляков в детском санатории "Бобровниково", а в Великоустюгский район Вологодской области уже отправилась очередная группа детей и подростков. Отдых наполнен спортивными, культурно-массовыми мероприятиями, экскурсиями. Обучение проводится в специально оборудованных классах. Для занятий приглашены учителя начальных классов, педагоги по общеобразовательным предметам, педагоги-консультанты.

БОЛЬШЕ ТУРИСТОВ

В ноябре в Мурманске было выдано 2120 норвежских виз. Это на 22 процента больше, чем в тот же период прошлого года. 73 процента выданных в прошлом месяце виз - так называемые поморские многократные визы, для получения которых заявителю не требуется официального приглашения с норвежской стороны. За одиннадцать месяцев текущего года Генеральное консульство Норвегии в Мурманске выдало более семнадцати тысяч виз.

САМ СЕБЕ СКУЛЬПТОР

Школьники, студенты, творческие коллективы и семьи приглашаются на фестиваль снежных фигур в Мурманске. Фантазировать разрешается на любые темы. Скульптуры из снега будут возводить на территории скалочной деревни и отеля "Огни Мурманска" (ул. Огни Мурманска, 1) с 10 по 23 декабря. Материалы для изготовления фигур будут предоставлены центром семейного отдыха "Огни Мурманска". Для участия в фестивале необходимо до 9 декабря заявить о своем желании по телефонам 8-960-029-04-74 или 554-006 (доб. 301) с указанием количества участников группы и названия творческого коллектива. 24 декабря участников фестиваля наградят дипломами и подарками.

ВЕТРЕНО

Сегодня в Мурманске ожидается минус один градус, ветер южный шесть метров в секунду.

Музей на колесах

■ Экскурсии проходят в вагонах поезда

Уникальный выставочно-лекционный поезд сделал остановку в Мурманске. Вместо окон в вагонах плазменные панели, а на потолке - светодиодная подсветка, переливающаяся всеми цветами радуги. Это особый состав для размещения экспозиций и проведения лекций. Поезд путешествует уже два с половиной месяца и за это время посетил 45 крупнейших населенных пунктов России от Москвы до Владивостока.

К сожалению, в экспозиции не представлены купейные вагоны, разработанные по последнему слову техники. Но и без этого здесь много интересного. Например, живописная модель космодрома "Байконур" и боевого железнодорожного комплекса. А рядом уменьшенная копия железнодорожного терминала аэропорта "Адлер", вокруг которого гуляют влюбленные парочки, идет торговля квасом, греются на солнце кошки. В другом "зале" миниатюрные модели всевозможных локомотивов. Самый впечатляющий образец - это магистральный газотурбовоз, способный тянуть за собой 159 вагонов общей массой пятнадцать

тысяч тонн. Мировой рекорд, между прочим!

По соседству с ним модель высокоскоростного электропоезда "Сапсан" кажется весьма скромной. А вот двухэтажный пассажирский вагон поражает воображение всех посетителей выставки. Есть в поезде и интерактивные модели. Например, вы можете попробовать себя в роли машиниста или пилота на специальных тренажерах, а также проверить меткость с помощью виртуального комплекса боевой подготовки мотострелкового отделения. Неизгладимое впечатление оставляет вагон "Росатома". Он выглядит как коридор космического корабля из-за декоративной подсветки на стенах, потолке и даже в полу. А экспозиция небогата - всего несколько конструкций, демонстрирующих устройство атомных реакторов.

Особое внимание уделяется энергосберегающим осветительным приборам российского и зарубежного производства, домашним и уличным, мощным и миниатюрным. Подошла к концу экскурсия, вот уже и тамбур последнего вагона, а выходить очень не хочется. Вот бы покататься на таком суперпоезде.

Павел СТЕПАНЕНКО.
Фото автора.



БУДЬ В КУРСЕ

Виза без очереди

До Нового года осталось не так уж и много времени. Наверняка многие мурманчане пожелают в праздничные дни посетить Скандинавию. Тогда им будет интересно узнать, что Генеральное консульство Норвегии в Мурманске хочет немного поощрить путешественников, воспользовавшихся визовым порталом (www.norvegia.ru).

С пятого декабря все, кто регистрирует свое заявление в Интернете и сдаст документы лично, может получить в подарок диск с норвежской музыкой. На группу туристов дадут не больше трех дисков, а аккредитованным туристическим фирмам - только один.

Как сообщила помощник Генерального консула по вопросам культуры и СМИ Татьяна Дежина, большинство заявителей предпочитают пользоваться услугами портала. Ведь время для посещения консульства можно зарезервировать, не выходя из дома, и таким образом избежать очередей. Затем нужно будет лишь прийти в назначенный час в консульство.

Кстати, на рассмотрение Интернет-обращения отводят всего лишь три рабочих дня. Когда документы будут готовы, заявитель получит SMS или письмо на электронную почту.

Мурманчанам, планирующим поездку в северное королевство, нужно поспешить. Акция продлится, пока не закончатся подарки. Что-то подсказывает, что закончатся они быстро, ведь Норвегия весьма популярна у северян.

Антонина БЕРЕЖНОВА.



В новый год с новой елкой!

Главная городская елка зажгла свои огни в минувшую субботу. Это было праздничное действо на площади Пять Углов, на которое пришли посмотреть несколько тысяч мурманчан. В темноте полярной ночи огни елки вспыхнули так ярко, что их свет привлек еще немалое количество зрителей.

Сама по себе елка - сложное техническое сооружение. Найти дерево высотой 20 с лишним метров в российских лесах становится все сложнее, поэтому уже не первый год в Мурманске устанавливают конусообразный каркас, который сверху маскируют искусственными еловыми ветками. Кстати, нынешняя елка пришла на замену старой, прослужившей верой и правдой несколько лет. "Вырастили" преемницу на одном из предприятий подмосковной Коломны и затем в разобранном виде доставили в Мурманск. Чтобы полностью скрыть от глаз стальной конус, потребовалось более двух тысяч еловых лапок.

Но все эти производственные вопросы мало интересовали собравшихся. Особенно детей, к которым в этот раз пришли сразу пять Дедов Морозов! Со всех континентов прибыли они в Мурманск, чтобы поздравить его жителей с Новым годом. К поздравлениям присоединились глава администрации областного центра Андрей Сысоев и глава муниципального образования город Мурманск Алексей Веллер. Они пожелали жителям столицы Заполярья постараться оставить все проблемы в старом году.

А затем началось огненное шоу и ночное небо разрезали полосы ярко-оранжевых трасс.

А когда они погасли, то эстафету праздника "подхватили" тысячи гирлянд, разом вспыхнувших на елке. Зрители еще не успели налюбоваться этим зрелищем, когда над их головами зависли огни новогоднего фейерверка.

Андрей КИРОШКО.
Фото Константина БРАЙЦЕВА.



Редакция "Вечернего Мурманска" от всей души поздравляет

**Марину Васильевну
Гончаренко**
с днем рождения!

За достаточно короткий срок вам как главному редактору газеты "Мурманский Вестник" удалось насытить главную газету региона объективной информацией о важнейших событиях в жизни Мурманской области, сделать ее интересной для самого широкого круга читателей.

В этот праздничный день желаем вам дальнейшего процветания и развития, роста газетного тиража, творческих побед и достижений!

Счастья вам, крепкого здоровья, благополучия, неиссякаемого оптимизма, успехов и удачи в делах!

С искренними поздравлениями коллектив редакции "Вечерний Мурманск".

Исторический юбилей

■ На торжество в краеведческий музей съедутся его ветераны

Старейший в Мурманске и регионе музей - краеведческий - решил отметить свое 85-летие с размахом. И пригласил всех мурманских поклонников музея на юбилейное торжество, которое пройдет 9 декабря в большом зале Мурманской филармонии. Начало празднования в 14 часов.

"Нам бы хотелось увидеть на торжестве сотни друзей и знакомых музея. Пожалуй, можно сказать, тут выросли целые поколения мурманчан! Мест хватит всем!" - уверяет заместитель директора Мурманского областного краеведческого музея Людмила Смирнова.

Напомним, краеведческий музей был основан в 1926 году обществом по изучению Мурманского края. И с тех пор собирает и хранит раритетные экспонаты, памятники истории и культуры региона. Сейчас он насчитывает 17 экспозиционных залов, в которых представлена вся история края - с древнейших времен до современности. К примеру, здесь находится единственная в России уникальнейшая экспозиция морского дна - сухой аквариум с геологической коллекцией, образцы которой извлечены с глубин от 100 метров до 12 ки-

лометров при бурении Кольской сверхглубокой скважины.

Каждый год областной краеведческий музей организует более полусотни выставок, на которых экспонируется около 25 тысяч музейных предметов. К слову, сегодня их в фондах музея - около 160 тысяч. А в фондах одной из старейших в регионе музейной библиотеки хранится около 20 тысяч книг и периодика по краеведению.

И еще одна цифра: каждый год посетителями краеведческих экспозиционных залов становятся свыше 100 тысяч мурманчан, жителей области, российских и иностранных туристов.

Ожидается, что на юбилейное торжество мурманского музея из Подмосковья, Вологды, Новгорода придут его старейшие сотрудники, отдавшие музейной работе десятилетия: Галина Кривошеева, Наталья Кучина, Валентина Налетова. И здесь кстати будет и демонстрация короткометражной ленты о том, как все начиналось. И трогательные слезы на лицах уже немалых людей, отдавших хранению экспонатов мурманской истории всю жизнь.

Анжелика КОВАЛЕВА.

ОФИЦИАЛЬНО

ГЛАВА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД МУРМАНСК

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

05 декабря 2011 года

№ 127

Об утверждении количества премий главы муниципального образования город Мурманск "За активную общественную работу", размера премиального денежного вознаграждения и состава комиссии по присуждению премии главы муниципального образования город Мурманск "За активную общественную работу" в 2011 году

В соответствии с решением Совета депутатов города Мурманска от 01.12.2011 № 42-558 "О Положении о премии главы муниципального образования город Мурманск "За активную общественную работу", руководствуясь Уставом муниципального образования город Мурманск,

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить 9 премий главы муниципального образования город Мурманск "За активную общественную работу".
2. Утвердить размер каждого премиального денежного вознаграждения - 11 000 рублей.
3. Утвердить состав комиссии по присуждению премии главы муниципального образования город Мурманск "За активную общественную работу" согласно приложению.
4. Опубликовать настоящее постановление с приложением в газете "Вечерний Мурманск".

Глава муниципального образования город Мурманск
А. Б. ВЕЛЛЕР.

Приложение

Состав комиссии по присуждению премии главы муниципального образования город Мурманск "За активную общественную работу"

- | | |
|-----------------|---|
| Бабенко В. А. | - заместитель председателя Совета депутатов города Мурманска |
| Горячкин В. И. | - председатель региональной общественной организации Союза городов-героев "Город-герой Мурманск", почетный гражданин города-героя Мурманска |
| Дунаева А. П. | - ведущий специалист комитета по социальной поддержке, взаимодействию с общественными организациями и делам молодежи администрации города Мурманска |
| Левченко Л. М. | - заместитель главы администрации города Мурманска |
| Лозован В. А. | - председатель Мурманского регионального отделения Общероссийской общественной организации "Инвалиды войны Афганистана" |
| Орешета М. Г. | - председатель Мурманского областного отделения Всероссийской общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов, президент федерации лыжных гонок города Мурманска, почетный гражданин города-героя Мурманска |
| Печкарева Т. В. | - председатель комитета по социальной поддержке, взаимодействию с общественными организациями и делам молодежи администрации города Мурманска |
| Телибаева Н. С. | - депутат Совета депутатов города Мурманска |
| Шовский Е. В. | - депутат Совета депутатов города Мурманска |

Мурманчане ставят задачи перед властью



Прошел ровно год, как Андрей Сысоев вступил в должность главы администрации города Мурманска. Что удалось сделать за это время в Мурманске? Каковы планы на будущее? На эти и другие вопросы в программе "Мурманск в лицах и делах" на вопросы журналиста ГТРК "Мурман" Артема Дашевского отвечал глава городской администрации Андрей Сысоев.

НАВЕСТИ ПОРЯДОК В ЖКХ

- Андрей Иванович, подводя годовые итоги, что вы считаете своими главными достижениями?

- С первого дня работы администрация города поставила перед собой задачу жесткого формулирования взаимоотношений с управляющими компаниями. И один из самых важных результатов - прекращен беспредел по переходу домов от одной управляющей компании к другой, иногда без ведома жильцов.

Была создана межотраслевая группа при прокуратуре, которая жестко разбиралась с управляющими компаниями по поводу неуплаты, неисполнения договоров управления. Возбуждено 14 уголовных дел против управляющих компаний. К сожалению, это не самый хороший результат, потому что уголовное дело - это запредельная мера. Сегодня городская администрация также подала 40 исков к управляющим компаниям в связи с неисполнением ими договоров управления. И наша позиция не изменится, мы будем строго спрашивать с управляющих компаний в меру своих полномочий.

В этом году возродилась программа ремонта дворов. Отремонтировано 72 мурманских двора. Закуплено 63 единицы уборочной техники для работы на городских улицах. Кстати, за последние несколько лет впервые была проведена такая крупная замена парка дорожной техники.

Одно из важных городских событий - начало строительства первого социального дома и снос "деревяшек". Во время своего визита министр регионального развития РФ Виктор Барсегин высоко оценил нашу работу, сделав акцент на том, что у города есть своя пятилетняя программа.

К тому же Виктор Федорович является председателем комитета по празднованию столетнего юбилея столицы Заполярья. Поэтому к Мурманску у него было особое отношение во время визита.

Принято решение о строительстве в городе трех объектов социально-культурного назначения. Это плавательный бассейн, ледовый стадион и физкультурно-оздоровительный комплекс на базе недостроенного объекта у школы № 56.

В САДАХ - ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕСТА

- Хочу дополнить, Андрей Иванович. Одно из достижений уходящего года - открытие в мурманских детских садах дополнительных 400 мест...

- Действительно, в конце прошлой недели в мурманском саду № 129 была открыта вторая

очередь. Сегодня это самый большой детский сад в городе - на 225 мест. В такие моменты очень важно видеть счастливые глаза детей и их родителей. Проблеме очередей в детские сады мы уделяем постоянное внимание, считая, что нам удалось многое сделать в этом направлении.

Вообще одно из основных достижений мурманского образования - развитие прогимна-



зий, на базе которых идет комплексная глубокая подготовка детей к обучению в начальной школе. Это правильно, когда учителя начальной школы начинают работать с детьми еще в детском саду. И этот подход нашел поддержку в федеральном центре.

В этом году была открыта новая прогимназия № 61, бывшая третья школа. Помещения подготовлены к учебному процессу в соответствии со всеми нормами и стандартами. В прогимназии - современный пищеблок и спальни. Рядом с ней расположены четыре детских сада, так что комплексный подход по подготовке детей к обучению в начальной школе здесь реализуется успешно.

- Родители мурманских дошколят создали свой совет с тем чтобы активно участвовать в жизни детских садов, помогать педагогам в работе. Как вы оцениваете такую общественную инициативу?

- Я был на первом учредительном собрании родительского совета дошкольников. Это очень правильно, что общественная организация создается не сверху, по указанию чиновников, а по желанию людей, которые объединяются для решения важных для горожан вопросов. Так в Мурманске родилась

новая общественная организация - родительский городской совет, который будет заниматься проблемами модернизации образования. Работники культуры и здравоохранения уже подхватили эту идею и тоже хотят организовать подобные советы в своих отраслях. К мнению такого консультативно-совещательного органа городская власть будет обязательно прислушиваться. Ведь в советы будут входить профессионалы, люди с опытом. Их поддержку и участие недооценивать нельзя.

ДОСТУПНОСТЬ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

- В Мурманске начали работу офисы врачей общей практики. Как вы прокомментируете эти события?

- Представьте: человеку и так нездоровится, а ему еще нужно ехать в поликлинику. Поэтому было принято решение размещать офисы врачей общей практики внутри микрорайона, чтобы до них можно было дойти пешком.

В этом году мы открыли офис врачей общей практики на улице Маклакова. После капитального ремонта начал работать офис врачей общей практики на улице Кильдинской. Из разговора с горожанами стало ясно, что мы на правильном пути. Мурманчане считают оптимальным подход, когда первичную помощь пациент получает во врачебном офисе рядом с домом, а консультации специалистов, более глубокие исследования - в поликлинике. Офисы врачей общей практики планируется открыть в каждом микрорайоне Мурманска, тем самым сделать первичную медицинскую помощь максимально доступной мурманчанам.

- Давайте поговорим и о детской городской больнице. Там тоже произошли позитивные перемены.

- В этом году мы сдали реанимационное отделение в детской городской больнице, что позволит успешно выхаживать глубоко недоношенных детей. Когда мы занимались ре-

конструкцией реанимации, вскрылась очень серьезная проблема с электроснабжением медицинского учреждения. К примеру, когда в больнице начинал работать пищеблок, отключалась реанимация, или если подключалась операционная, обесточивался пищеблок. Методом жесткого администрирования мы эту проблему решили в течение четырех месяцев. И теперь детская больница снабжена электричеством с запасом на двадцать процентов.

- Андрей Иванович, мурманчане помогают вам решать городские проблемы? Как они участвуют в жизни областного центра?

- Мой депутатский опыт подсказывает, что живое общение с горожанами не заменишь ничем. Многие предложения мурманчан уже нашли свое отражение в работе администрации города. Жители домов на улице Орляковой постоянно жаловались на плохое транспортное сообщение. По договоренности с Мурманским "Электротранспортом" мы запустили новые автобусы.

Или, к примеру, от мурманчан поступило предложение перенести конечную остановку автобуса десятого маршрута на юге. Остановку перенесли, и мурманчанам стало комфортнее. Очень хорошо, что наши горожане такие активные люди. Я благодарен жителям города-героя за такую жизненную позицию.

ИНИЦИАТИВЫ ГОРОЖАН

- Вернемся к плану подготовки к столетию Мурманска. Месяц назад началось широкое его обсуждение. Какие предложения внесли мурманчане?

- Очень интересная идея мурманчан - создать зону отдыха в районе озера Глубокого, разбить там сквер, обустроить берег. К слову, сейчас мы капитально ремонтируем стадион у школы № 33. Так что в районе озера Глубокого будет не только зона отдыха, но и прекрасно оборудованная спортивная площадка. Причем если говорить о пришкольных стадионах, то я считаю, что они должны быть открыты для мурманчан практически круглосуточно, чтобы там могли заниматься не только школьники, но и жильцы близлежащих домов.

Предложения от мурманчан поступают самые разные. Больше всего горожан волнуют вопросы расселения ветхих и аварийных домов, строительства социального жилья, организации городской транспортной инфраструктуры. Хочу отметить, что в следующем году начнется реконструкция Восточной объездной дороги. Сейчас проект находится на завершающей стадии. Появление в Мурманске этой транспортной артерии поможет разгрузить город и тем самым уменьшить городские пробки. Очень много предложений поступило по развитию отдельных микрорайонов, городскому обустройству. Так, горожане предлагают выложить тротуарной плиткой площадь Пять Углов и сквер у "Кировки".

Анна СВЕТЛОВА.
Фото Павла СТЕПАНЕНКО
и Андрея ПРОНИНА.



ЗДОРОВЬЕ



НОВОСТИ

В центре внимания - здоровье

На днях президент России Дмитрий Медведев подписал Закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации". Часть положений документа вступит в силу уже с 1 января 2012 года. В новый документ внесено более 109 поправок, подробно прописаны права и обязанности врачей и пациентов. Большое внимание уделено единым стандартам оказания медпомощи на всей территории страны, перечню платных и бесплатных услуг. Какие же права дает новый закон россиянам? В частности, один раз в год пациент сможет сам выбирать поликлинику или лечащего врача. Семьям, которые не могут иметь детей, на законных основаниях разрешат пользоваться услугами суррогатных матерей. Родителям заболевших малышей до четырех лет медики обязаны будут бесплатно предоставить не только место в больнице, но и питание. А женщинам, решившимся на аборт, дадут возможность еще раз обдумать свое решение в течение определенного времени. Кроме того, впервые разрешается детское посмертное донорство, но только с согласия родителя умершего ребенка.

Декада против наркотиков

В Мурманской области стартовала региональная широкомасштабная акция "Декада SOS".

Традиционный девиз декады - "Оставайся на линии жизни". Акция направлена на привлечение особого внимания к существующей проблеме наркозависимости, распространению ВИЧ/СПИД, особенно в молодежной среде. Во всех населенных пунктах Мурманской области проводятся мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни, профилактику всех видов зависимости и вовлечение жителей нашей области в решение проблем распространения наркомании, ВИЧ и СПИДа на Кольском полуострове.

Запланированы также мониторинги и опросы, которые дадут возможность получить максимально объективную информацию об уровне осведомленности населения Мурманской области о возможности защитить себя и своих близких от опасных заболеваний и зависимостей.

Ночной марафон

Второго декабря на широте Мурманска наступила полярная ночь. Солнце скрылось за горизонтом на долгих 40 дней. Для северян настал непростой период. Многие с трудом просыпаются на работу, а вечером не могут вовремя лечь спать. Да и настроение на нуле. Из-за отсутствия солнца замедляется выработка гормона радости - серотонина, зато развивается тревожность, депрессия. В общем, хочется одного: укрыться теплым пледом на уютном диване и уснуть...

Можно ли пережить темное время года с минимальным ущербом для здоровья? Как показывает практика, да. И даже если куда не деться от синдрома "полярного напряжения", которому в темный период года подвержены все северяне, можно смягчить воздействие неблагоприятных климатических факторов. Каким образом?

Для начала врачи советуют попробовать начать соблюдать режим: спать не менее восьми часов, а ложиться не позже 23 часов. Если не получается уснуть, отправ-

ляйтесь на улицу. После пешей прогулки на свежем воздухе сон наступит быстро. Утром желательно принять теплый, может быть, даже слегка прохладный душ - это взбодрит организм. Если отсутствие света вы ощущаете особенно остро, раз в неделю можно сходить в солярий. Это поднимет настроение, поддержит выработку в организме витамина D, улучшит процессы обмена веществ. Только не переусердствуйте, загорая под искусственным солнцем!

В полярную ночь организм жителя Се-

вера требует больше высококалорийной пищи. Но поскольку обмен веществ в это время года замедляется, при таком рационе довольно быстро можно набрать лишние килограммы, что тоже не прибавит настроения. Выход такой: в это время года лучше всего отказаться от сахара и мучных продуктов, предпочесть им овощи, сухофрукты, орехи, крупы, рыбу, птицу и нежирное мясо. Весьма полезен и горячий куриный бульон, шоколад и мед с орехами, естественно, в разумных дозах.

Безусловно, бороться с депрессией в полярную ночь помогут лыжи, коньки, плавание или обычная пешая ходьба - кому что больше нравится. Такие занятия не только повысят настроение, но и благотворно скажутся на состоянии сердечно-сосудистой системы, а значит, и всего организма в целом.

Яна ОРЛОВА.

МЕДИКАЛ ОН ГРУП
МЕЖДУНАРОДНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

***АКЦИЯ!**
2 = 1
обследования по цене

- урология
- онкология
- маммология
- проктология
- дерматология
- косметология

*Сроки проведения акции с 05.12.11 по 05.01.12. Акция не распространяется на УЗИ и лабораторные исследования. Подробности проведения акции по телефонам клиники.

Более 1 500 видов анализов!

- многоуровневый контроль качества
- современное оборудование и технологии
- низкие цены

тел.: 268-999, 269-114, 263-114
www.medongroup.ru
г. Мурманск, Северный пр., 14

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

АЙКРАФТ

ОПТИКА

ВТОРЫЕ ОЧКИ В ПОДАРОК!

КОМПЬЮТЕРНАЯ ДИАГНОСТИКА ЗРЕНИЯ БЕСПЛАТНО!

контактные линзы по низким ценам

Информацию о количестве и порядке получения подарков, месте и порядке проведения акции спрашивайте по телефону, акция продлится до 31 декабря 2011 года.

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О НЕОБХОДИМОСТИ ПОЛУЧЕНИЯ КОНСУЛЬТАЦИИ У СПЕЦИАЛИСТА

скидка 7% скидка

Есть или не есть после шести вечера?

“Хочу похудеть!” - мы часто слышим это от окружающих. Но как это сделать без ущерба для здоровья? Самый распространенный совет, который можно услышать, - не есть после шести. Так советуют и многие диетологи. Специалисты настаивают на том, что это наиболее эффективный способ борьбы с лишним весом. Ведь во второй половине дня способность организма расходовать полученные калории снижается.

Вечером человек готовится ко сну, все естественные процессы в теле замедляются, энергия уже не расходуется так интенсивно, как днем, а по большей части откладывается про запас в жировом депо - на бедрах и животе.

С другой стороны, диетологами давно установлено, что для оптимальной работы организма промежуток между приемом пищи должен быть не больше 4-5 часов. Тогда получается, что если мы не едим с 18 часов до утра, организм не получает питательных веществ почти половину суток.

Такой длительный голод - не только большой стресс для организма, но и, как ни странно, главный враг стройной фигуры! К тому же среди нас немало людей, которые приходят с работы поздним вечером. Им-то как быть? Оставаться без законного ужина? Ни в коем случае, говорят специалисты.

Как известно, любую нехватку питания организм понимает как наступление голода и начинает создавать в теле запасы - жировые отложения. За это отвечает специальный фермент, который направляет жировые кислоты в подкожную жировую клетчатку. Так вот, активность этого фермента резко повышается при любых продолжительных ограничениях в еде.

Например, если человек не будет питаться более десяти часов, почти весь следующий день съеденная им пища трансформируется в жиры. При голодании замедляется обмен веществ, теряется мышечная масса и как следствие увеличивается объем жировой ткани. Следовательно, по вечерам есть можно и нужно. Но, конечно, не до отвала.

Ряд диетологов советует съедать на ужин легкий салат из свежих овощей с небольшим количеством нежирного творога. Можно прибавить к вечернему рациону и два яичных белка - по составу аминокислот он идеален, хорошо усваивается и долго переваривается, создавая ощущение сытости. Существуют также продукты, потребление которых ускоряет обмен веществ и способствует снижению веса. Поэтому если вы будете есть

их вечером, они никоим образом вам не повредят. Это помидоры, брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, капуста, дыня, морковь, сельдерей, свекла, чеснок, лук-порей, баклажан, зеленые бобы, тыква, хрен, шпинат, редька, репа, грибы, треска, крабы, камбала, огурцы, яблоки, абрикосы, артишоки, черника, голубика, вишня, клюква, грейпфрут, шнитт-лук, лимоны, лаймы, лобстер, манго, нектарины, апельсины, папайя, малина, клубника, ананас, арбуз, мандарины.

Чтобы не переест на ночь, попробуйте... просто почистить зубы. Такой ритуал, символизирующий подготовку ко сну, снимет желание чего-нибудь пожевать. Для поддержания оптимального веса необходимо следить и за тем, что вы едите в течение дня.

В целом важно не то, в какое время суток вы едите и что делаете после этого, а сколько калорий потребляете. Один из популярных способов контроля веса - ограничение количества калорий. Например, низкокалорийная диета для женщин предполагает потребление не более 1500 килокалорий в сутки. При этом низкокалорийное питание может быть весьма разнообразным, а меню можно составлять с учетом собственного вкуса и финансовых средств. Из рациона исключается жирная и любая высококалорийная пища.

Одновременно рекомендуется потреблять комплексы витаминов и минералов, ежедневно выпивать до двух литров воды. Ряд исследователей утверждает, что похудению способствуют и молочные продукты. Под воздействием кальция за счет разложения жировых клеток происходит ускорение сжигания жира, поэтому регулярное потребление сыра, йогурта и молока также можно считать методом снижения веса.

Между тем любая диета действует только тогда, когда превращается в образ жизни. На то, чтобы перестроить свой рацион и научиться правильно питаться, потребуется около месяца.

Яна ОРЛОВА.



galya.ru

СТОИТ ЗНАТЬ

Что делать, чтобы контролировать свой вес и не переест на ночь

Питайтесь часто и понемногу в течение дня, дробное питание, включающее в себя три основных и два дополнительных приема пищи, ускорит основной обмен веществ на 10 процентов, поддержит уровень глюкозы в крови на постоянном уровне, что предотвратит появление чувства голода, влекущего за собой переизбыток и срывы.

Контролируйте свои порции - берите маленькие тарелки, это поможет существенно уменьшить количество съеденной пищи.

Возьмите под контроль свои действия: научитесь различать истинный голод (физиологический) от ложного (психологического). Прислушивайтесь к себе и тогда вы не съедите лишнего.

По возможности ограничьте в своем рационе сладости (простые углеводы), которые быстро всасываются и не приносят чувства насыщения.

Пусть в вашем рационе будет достаточное количество овощей и фруктов, они богаты витаминами, микроэлементами, клетчаткой.

Обратите внимание на способы приготовления пищи. Самые оптимальные - варка, тушение, запекание, приготовление на пару.

Когда вы сидите за столом, исключите все возможные отвлекающие факторы (просмотр телевизора, чтение, разговоры по телефону). Наслаждайтесь вкусом пищи, ведь чем медленнее вы жуете, тем быстрее насытитесь.

Ужин - важная часть пищевого рациона. Поэтому, если вы не хотите набрать вес, не ешьте на ночь жирную и калорийную пищу. Нужно просто сократить поступление энергии, но не отказываться от пищи совсем. Для этого вечером лучше употреблять то, что медленно переваривается. Лучше всего приготовить продукты, содержащие минимум углеводов и умеренное количество белка.

027_082

РЕКЛАМА



Мурман Очки

Контактные линзы уже давно перестали быть диковинкой. Однако в нашей стране их используют реже, чем очки. А зря.

Действительно, контактные линзы выигрывают в сравнении с очками. Едва ли не главное их преимущество - естественное зрение. Кроме того, контактные линзы не искажают изображение, открывают полноценный угол обзора, не запотевают при изменении температуры зимой.

В этом их существенные плюсы.

Декоративные контактные линзы позволяют усилить или кардинально изменить цвет глаз. Они больше нужны для красоты, нежели для зрения. Такие контактные линзы надевают на диско-клубы, на выпускные вечера. Кстати, во Франции предпочитают зеленые линзы, в Испании - карие, в Англии - желтые. Современные мягкие контактные линзы изготавливаются из современных материалов: гидрогеля или силикон-гидрогеля. Они очень эластичны, не причиняют неудобств и не ощущаются на глазах.

Бесплатно получить Ваши первые контактные линзы можно в наших салонах-оптиках компании Мурман Очки.

Контактный телефон 45-87-08.

ПРОСЛУШАЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ



Стоматология ООО "НОРД-СТОМ"

- Стоматологическая помощь ортопеда, терапевта, хирурга.
- Рентгенология.
- Имплантация.
- Экспертиза временной нетрудоспособности.
- Гигиеническая чистка.

Предъявителю купона
скидка 5%
и дисконтная карта
в подарок.

Нас найти легко:

- ул. Гвардейская, 3, тел. (8152) 25-88-88;
 - ул. Киповича, 23 (гост. "Морьяк"), оф. 138, тел./факс (8152) 44-44-18;
 - Кольский просп., 100, тел. (8152) 27-13-63;
 - просп. Кирова, 28, тел. 23-23-88;
 - ул. Мира, 17, тел. 26-33-33.
- E-mail: ncbes-77@mail.ru
www.nord-stom.ru

Проконсультируйтесь со специалистом, уточните возможные противопоказания.

В отделе оптики "ГОТОВЫЕ ОЧКИ" новое поступление!

- Очки для работы на компьютере
- Очки для водителей
- Очки для дальнозорких и близоруких по цене от 200 до 1000 рублей.

Большой
выбор
футляров.

Просп. Ленина, 52,
ТЦ "Аметист", 1-й этаж.

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О НЕОБХОДИМОСТИ ПОЛУЧЕНИЯ КОНСУЛЬТАЦИИ У СПЕЦИАЛИСТА



ВЕЧЕРНИЙ МУРМАНСК

Больше
20 лет
доверия!

ВМ 01



Возможная эпидемия гриппа ожидается в нашей области в феврале - марте. К ее наступлению северяне начали готовиться заранее.

По данным министерства здравоохранения области, уже привито более 20 тысяч детей, посещающих детские сады, и почти 50 тысяч школьников. Завершается вакцина-

ция и взрослых северян, относящихся к группе риска. Среди них почти 25 тысяч медработников и педагогов, более 25 тысяч пожилых людей. По словам врачей, лечебные

учреждения Мурманска подготовились к приему больных. Приобретены противовирусные и дезинфицирующие препараты. Но самое главное, привит практически каждый четвертый житель города, то есть создана иммунная прослойка, которая поможет не пропустить эпидемию в город. По крайней мере, специалисты на это надеются.

К тому же вакцинация снижает риск развития серьезных осложнений, а если человек и заразится, то переболеет в легкой форме. Подхватить вирус можно при переохлаждении, несоблюдении режима дня, несбалансированном питании, то есть когда снижен иммунитет. Банальную простуду можно вылечить самостоятельно, а вот лечение гриппа, который со-

провождается сильным недомоганием, болью в мышцах, высокой температурой, лучше доверить врачу.

Чтобы избежать заражения, врачи советуют избегать контакта с больными людьми, а если приходится за ними ухаживать, желательно надевать маску, в том числе и больному, обязательно мыть руки с мылом или антибактериальными средствами, регулярно мыть и проветривать помещение, не трогать грязными руками глаза, нос и рот.

Заболевший человек должен пользоваться только одноразовыми носовыми платками и после использования их сразу выбрасывать. В холодное время года рекомендуется проветривать помещение 3-4 раза в день по 15-20 минут. Больной должен пить больше витамини-

зированных жидкостей, в том числе настои на клюкве, бруснике, обладающих жаропонижающими свойствами, чтобы снять интоксикацию организма.

И конечно, выполнять все назначения врача и принимать препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. В то же время есть другие способы профилактики гриппа и ОРВИ. Например, лук и чеснок содержат фитонциды, противомикробные вещества растительного происхождения. Настои мяты и сосны используются для ингаляций. А лимон, шиповник, клюква, брусника, облепиха содержат большое количество витаминов, в том числе аскорбиновую кислоту, на их основе готовятся витаминные напитки (чай, морс, настой).

Укрепить защиту

Почему одни заболевают от малейшего переохлаждения, в то время как другим ни дождь, ни холод ни по чем? В чем секрет их крепкого здоровья? Возможно, в крепком иммунитете. Известно, что иммунитет защищает организм человека от воздействия чужеродных бактерий и вирусов, различных веществ.

В организме вырабатываются антитела, которые служат оружием для уничтожения "чужаков". Выработанные против вируса антитела остаются в организме. Выздоровление в каждом конкретном случае будет зависеть от скорости и количества выработки антител.

В арсенале иммунной системы есть вещества, вырабатываемые самим организмом, которые противостоят многим вирусам, например, гриппа, кори или краснухи. Это интерферон, который вырабатывается в организме при повышении температуры тела. Поэтому так важно не сбивать сразу температуру. Организм выработает достаточное количество интерферона, и через 2-3 дня вы будете себя чувствовать полегче. В любом случае обратитесь к врачу, который даст необходимые рекомендации.

Когда иммунитет снижается, человек чувствует, что быстро утомляется, часто простужается, становится раздражительным, у него обостряются хронические заболевания. Почему снижается иммунитет? Как отмечают специалисты, первая причина снижения иммунитета - неправильный образ жизни, курение, алкоголь, стресс, хроническое недосыпание.

Стоит отметить, что еще одним фактором, влияющим на снижение иммунитета, специалисты называют окружающую среду. Заблаговременная защита человека расплачивается своим здоровьем. Электромагнитное излучение, постоянный шум, выбросы в атмосферу - все эти факторы тоже влекут за собой нарушения в работе иммунной системы.

О том, как поддерживать иммунитет, сказано немало. Мы предлагаем несколько советов, которые помогут сохранить хорошее самочувствие.

1. Увлажняйте помещение.

Защита вашего дома или хотя бы комнаты, в которой вы спите, от излишней сухости воздуха в течение зимнего времени поможет вам достичь двух целей: сохранить слизистые оболочки тела неповрежденными и достаточно влажными, а также обеспечить наличие благоприятных условий для вирусов, которые любят холод и сухость.

2. Употребляйте достаточное количество витаминов.

Одно из последних исследований показывает, что у большинства людей, особенно пожилых, зимой снижаются защитные силы организма. Ежедневное употребление витамина D₃ помогло бы исправить положение. Также поможет поддерживать иммунитет и витамин С. Японские исследователи обнаружили, что люди с пониженной кислотностью желудка (атрофическим гастритом) были меньше подвержены простудным заболеваниям, когда принимали дополнительно 500 мг витамина С в день. Витамин С помогает белым кровяным клеткам вырабатывать борющиеся с инфекцией химические вещества, называемые цитокинами. Не стоит забывать и о пользе белков. Раз в неделю употребляйте в пищу горох или фасоль, а мясо или рыбу - каждый день. Хорошим подспорьем станут витамины группы В, которые содержатся в орехах, семечках, гречке, хлебе из муки грубого помола, пророщенных злаках. Кроме того, в семечках и орехах много витамина Е, который считается антиоксидантом, защищающим клетки от повреждений. Еще витамин Е находится в нерафинированном растительном и сливочном масле и печени трески.

Витамин А вы найдете практически во всей растительной пище, особенно красного и желтого окраса. Морковь, тыква, красный перец - эти продукты содержат бета-каротин, который преобразуется в витамин А. В готовом виде вы найдете витамин А в яйцах, печени, сливочном масле. Печень достаточно есть один раз в неделю.

3. Ограничьте употребление сладкого

Более чем 200 калорий в день, полученных от употребления сладкого, могут способствовать угнетению иммунной системы. А ведь 200 калорий - не так уж и много, это всего три печенья. Лучше вредные сладости заменить на более полезные цитрусовые, манго, ягоды, финики, бананы.

4. Ешьте чеснок и лук

Оба эти продукта увеличивают сопротивляемость инфекции в дыхательных путях. Чеснок известен как "русский пенициллин", а лук, по мнению китайцев, лучшее средство для сохранения здоровья легких.

5. Спите на здоровье

Уменьшение продолжительности сна на четыре часа за одну ночь приводит к 30-процентному снижению активности клеток, защищающих ваш организм от инфекций. Если же у вас возникли проблемы со сном на протяжении всей ночи, не спешите принимать снотворные препараты. Обратитесь к врачу,

который поможет решить проблему. Возможно, избавиться от бессонницы можно будет обычной корректировкой режима дня. Среди народных рецептов борьбы с бессонницей, особенно в полярную ночь, может стать стакан молока с ложкой меда, который надо выпить на ночь.

6. Делайте зарядку.

Хороший оздоровительный эффект на организм оказывают регулярные, но умеренные физические нагрузки. Они заставляют иммунные клетки циркулировать в организме более интенсивно. Исследования показывают, что женщины, которые ходят пешком 45 минут в день, в два раза реже болеют гриппом или простудными заболеваниями по сравнению с женщинами, ведущими малоподвижный образ жизни. При этом у активных женщин в 70-летнем возрасте состояние иммунной системы было как у 30- и 40-летних.



Антибиотики: вред и польза

Отношение к этим препаратам у людей различно. Одни пьют их по поводу и без, другие отказываются от таблеток и пытаются лечиться народными средствами, несмотря на то, что по показаниям нуждаются в таком лечении. В каких случаях можно, а в каких категорически нельзя принимать антибиотики?

Антибиотики убивают бактерии. Причем как вредные, так и те, что приносят организму пользу, защищая, например, от грибковых инфекций. После курса приема лекарств могут возникнуть проблемы с печенью, ведь ей придется дополнительно очищать кровь от "химии" и продуктов распада бактерий. А нарушение микрофлоры кишечника может привести к дисбактериозу.

Многие пытаются лечить антибиотиками грипп и ОРВИ. И напрасно. Такие препараты бессильны против вирусов и только уничтожат полезные бактерии в организме. А потому врачи назначают их только в том случае, если на фоне гриппа развиваются осложнения: гайморит, пневмония, отит и так далее. Также не поддается лечению антибиотиками и ряд кишечных инфекций. Нельзя принимать такие таблетки и для снижения температуры, если неизвестна причина ее появления.

Чтобы свести к минимуму вред от приема антибиотиков, их лучше пить в назначенное время, строго соблюдая дозировку. Таблетки надо запивать минеральной водой без газа - это поможет защитить печень от вредного воздействия. Антибиотики запрещено принимать вместе с алкоголем. Кроме того, нельзя принимать вместе с антибиотиками абсорбенты, в том числе активированный уголь, они заметно снижают эффект от лечения. Нельзя принимать их и вместе с препаратами, разжижающими кровь, например, аспирином. Это увеличивает риск кровотечений. А если сочетать прием двух и более антибиотиков, можно попросту отравиться.

Обычный курс приема антибиотиков длится не менее 5-7 дней. Нельзя прерывать лечение: ослабленные, но не уничтоженные бактерии смогут атаковать организм с новой силой через некоторое время. Обязательно после курса антибиотиков надо принять препараты, содержащие бифидо- и лактобактерии. Можно на ночь выпивать обычный биокефир. Врачи рекомендуют пить и повышающий иммунитет отвар шиповника, в котором содержится много витамина С.

Реклама.

В Мурманске в этом году открылся учебно-психологический центр "Зона роста", работающий по программам Московского института гештальта и психодрамы. С какими проблемами обращаются в центр мурманчане? Как наладить свою жизнь и выстроить гармоничные отношения в семье и с коллегами? Об этом "Вечернему Мурманску" рассказала **директор центра Светлана Килару**.

- Почему сегодня обращение к психотерапевту становится таким востребованным?

- Групповые тренинги в гештальт-терапии стали широко применяться еще с начала пятидесятых годов прошлого века. Общество тогда столкнулось с большими психологическими проблемами бывших фронтовиков. Мужчины, пришедшие со второй мировой войны, не могли адаптироваться в мирных условиях. Их нужно было научить жить по-другому: выстраивать отношения с окружающими по "мирной шкале", общаться в коллективе, снять тяжелые психологические травмы. И в то время в западно-европейских странах психотерапия была очень востребована.

Сейчас - время стрессов и психологических проблем, обусловленных сложной социально-экономической ситуацией. У многих людей возникает чувство беспомощности и даже отчаяния, ощущение тупика, потому что они не могут наладить добрые отношения с близкими, испытывают постоянный страх потери работы, статуса.

Вертаться каждый день как белка в

Найти себя

■ Психотерапевтические техники помогут улучшить жизнь

колесе уже трудно определить, что главное, что второстепенное. Есть меткое выражение "Человек себя потерял". Так вот, чтобы найти себя, правильно определить жизненные цели и научиться жить в гармонии с собой и с окружающими, следует обращаться не к гадалке, а к психотерапевту. В Мурманске культура обращения к психотерапевту только начинает развиваться. Мы пользуемся такими методами и формами организации тренингов, которые уже себя зарекомендовали, показали прекрасные практические результаты в самых разных сферах деятельности. Также всем желающим мы предлагаем программы обучения на гештальт-консультантов и гештальт-терапевтов.

- Чем может помочь человеку гештальт-терапия?

- Своими корнями гештальт-терапия уходит в психоанализ, экзистенциализм, в восточные духовные практики. В переводе с немецкого "Gestalt" означает "образ", "сущность", "завершенность". В гештальт-подходе психотерапевтическая сессия направлена не столько на проговаривание, сколько на чувствование и проживание ситуации,

поэтому ее называют терапией действия или контакта. Осознанное проигрывание минувших ситуаций "здесь и теперь" дает возможность увидеть привычное в ином свете и по-новому взглянуть на мир. Оно развивает целостный образ человека в физической, эмоциональной, интеллектуальной, социальной и духовной сферах его жизни.

Гештальт-терапия особенно полезна людям, чья профессия связана с постоянным общением. Это интересно медсестрам, врачам, психологам, социальным работникам, сотрудникам сферы обслуживания, учителям. В нашем центре мы организуем групповые, индивидуальные тренинги и консультации, терапевтические группы. Для организаций можем провести оргконсультирование, работая под заказ. Такое консультирование позволит решить проблемы взаимоотношений внутри коллектива, общения с клиентами, с пациентами и наладить рабочую доброжелательную атмосферу.

- Извечный спор отцов и детей. Есть ли действенный способ разрешить его к взаимному удовольствию сторон?

- Сейчас у нас работает родительский клуб. Планируется, что до весны в центре будут два раза в месяц организовываться встречи для родителей, заинтересованных в гармоничных взаимоотношениях со своими детьми. Ведь в каждом возрасте возникают свои трудности, обусловленные непониманием. Как объяснить и скорректировать поведение капризного малыша, подростка, живущего в своем отдельном мире? Как ужиться в одной квартире со взрослой дочерью или сыном? На заседаниях родительского клуба мы будем работать с самыми разными жизненными ситуациями. Любить, понимать, сопереживать своему ребенку - большая работа, которую первым должен начать родитель. А поскольку семья - это система, когда меняется один ее участник, меняются и все остальные.

- Психодрама. У этого психотерапевтического метода говорящее название. Как он воздействует на человека?

- У каждого человека существует внутренний мир, в котором постоянно происходят воображаемые события. Он вспоминает прошлое и

представляет будущее, ведет мысленно диалоги, иногда даже конфликтует сам с собой. Другими словами, в каждом из нас происходит внутренняя драма. Если вывести эту драму наружу и сыграть в ролях с помощью группы людей, получится психодрама.

Это первый в мире метод групповой работы. Он имеет много общего с театральной постановкой, но есть и отличия. Во-первых, импровизация, во-вторых, в психодраме разыгрывается реальный личный опыт человека. Сила психодрамы в том, что есть возможность отойти от существующей реальности и использовать фантастическую, где вещи и животные могут говорить, чувства воплощаются в персонажей, где возможны волшебство и чудеса. Психодрама позволяет взглянуть на себя глазами другого человека. Сегодня этот метод широко применяется в образовательной и психотерапевтической практике.

В "Зоне роста" есть еще один интересный психотерапевтический метод - арт-терапия. Он помогает освободиться от детских комплексов и страхов, дает хорошие результаты при работе с детьми, нуждающимися в психологической помощи.

Уже давно не секрет, что многие заболевания обусловлены психосоматическими явлениями, или, как говорят, все болезни от нервов. На занятиях психотерапевтической группы мы как раз и помогаем устранить психологические зажимы. И в нашей практике есть случаи, когда от болезни человека лечил не медицинский препарат, а психотерапия.

Анна СВЕТЛОВА.

МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ГЕШТАЛЬТА И ПСИХОДРАМЫ УЧЕБНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ЗОНА РОСТА»

объявляет набор на обучающую Программу I ступени
«Контакт с собой и другими»
(теория и практика гештальта)

для тех, кто хочет развиваться и справляться с проблемами на работе, в отношениях с партнером и детьми

для тех, кто хочет качественно улучшить свою жизнь, открыть для себя новые возможности и пути к успеху

для тех, кто стоит перед выбором и не может его сделать или хочет разрешить сложную жизненную ситуацию

Ведущая

Килару Светлана, психотерапевт
образование:

Санкт-Петербургский Государственный Институт
Психологии и Социальной работы;
Санкт-Петербургский Институт Гештальта;
Московский Институт Гештальта и Психодрамы.

Набор в группу ограничен
до 10-12 участников

первая встреча состоится 9 декабря
с 18.00 до 21.00

(всего за год будет 7 циклов
практических семинаров по 3 дня)

г. Мурманск, ул. Володарского, 3, офис 48

Стоимость цикла – 5000 руб.

После годовой группы можно продолжить обучение в МИГИП и получить специальность "гештальт-терапевт", "бизнес-консультант", что дает право работать терапевтом и вести свою практику, а также полезно для тех, кто работает (или планирует работать) с персоналом, - менеджерам, управляющим, работникам социальных учреждений, бизнес-консультантам.

Телефон
для связи **8 (815-2) 209-200**

Сроки
проведения

Адрес

Не в бровь, а в глаз



Первые проблемы со зрением у людей, живущих на Севере, начинаются еще в школе. Так, если при поступлении в первый класс нарушения зрения наблюдаются у каждого двадцатого ребенка, то к окончанию обучения уже восемь из десяти детей плохо видят.

УМНЫЕ, НО БЛИЗУРОКИЕ

В центре охраны зрения при детской поликлинике № 1 Мурманска ежегодно обследуются 4,5 тысячи и проходят лечение около 6,5 тысячи детей. Ежедневно специалисты осматривают 120 детей, а 150 получают аппаратное лечение.

Наиболее часто у северных детей развивается миопия, или близорукость.

Офтальмологи напоминают: до 18 лет органы зрения формируются и поэтому уязвимы. И если у ребенка в начальной школе обнаруживается даже легкая степень близорукости, без корректировки к последним школьным годам она может увеличиться до минус десяти.

В последние годы все чаще близорукостью страдают первоклашки. И это неудивительно, ведь основной фактор, влияющий на остроту зрения - чрезмерные зрительные нагрузки. Как правило, близорукие дети имеют другие заболевания: нестабильное положение шейного отдела позвоночника, его искривление, вегетососудистую дистонию.

Полностью вылечить миопию невозможно, но приостановить ее прогрессирование с помощью аппаратной терапии и коррекции с помощью очков вполне реально.

Состояние глаз и острота зрения меняются со временем, и поэтому следует раз в год проходить осмотр у офтальмолога. А чтобы предотвратить близорукость, нужно соблюдать правила гигиены зрения.

Для школьников она заключается прежде всего в чередовании зрительных нагрузок с отдыхом: после школы не надо сразу садиться за уроки или компьютер, надо отдохнуть в течение часа и лучше всего - на свежем воздухе. После 20-30 минут занятий ученикам младших классов нужен десятиминутный отдых для глаз, старшеклассникам - пятиминутки после 40 минут работы. Также необходимо правильно сидеть за столом - расстояние от глаз до тетради должно быть не менее 35 сантиметров.

Освещение рабочего места должно быть достаточным, но не слишком ярким, а свет падать не в глаза и не сверху, а с левой стороны. Стоит учесть, что свет люминесцентных ламп раздражает глаза. Третье условие - обязательные физические нагрузки. Доказано, что спортивные дети имеют меньше проблем со зрением - у них правильная осанка и крепкие мышцы. Кроме того, если ребенок ослаблен, чаще всего у него ухудшается и зрение.

И наконец, всем кто желает иметь здоровые глаза, необходимо питание с достаточным количеством молочных продуктов, мяса и рыбы.

КАТАРАКТА И ГЛАУКОМА УГРОЖАЮТ ПОЖИЛЫМ

Более половины всех операций, которые проводятся ежегодно в Мурманском центре микрохирургии глаза - это удаление катаракты. Основная часть пациентов офтальмологов - пожилые северяне, так как катаракта (или мутный хрусталик) в большинстве случаев - следствие общего старения организма. Болезнь может быть врожденной, приобретенной в результате травмы, а также последствием сахарного диабета, авитаминоза или неблагоприятной экологии. Часто катаракта развивается на обоих глазах, хотя один может быть поражен несколькими месяцами раньше. Заболевание начинается со снижения остроты зрения и ощущения "затуманенности" и, если вовремя не начать лечение, грозит полной слепотой.

Современная операция по удалению катаракты практически нетравматична и продолжается всего 7-10 минут: через небольшой прокол хирург удаляет дефектный хрусталик и имплантирует искусственный. Сразу же после ее окончания пациент прекрасно видит, а через несколько часов уже может идти домой. А само зрение после установки линзы полностью реабилитируется. Можно не только читать, но и не боясь водить машину и заниматься спортом.

Такой способ лечения катаракты требует дорогостоящего расходного материала, оплата стоимости которого не предусмотрена Фондом медицинского страхования. Поэтому пациенты оплачивают "расходник" и стоимость линзы, а сами операции проводятся бесплатно.

Второе по частоте заболевание глаз - глаукома. Оно связано с повышением внутриглазного давления, под действием которого глазной нерв постепенно атрофируется, что приводит к полной потере зрения.

Если при других диагнозах - катаракте, близорукости или отслоении сетчатки глаза - больного можно прооперировать и это в любом случае даст результат, то человек, у которого выявлена глаукома на последней стадии, слепнет безвозвратно. А ведь только начинающаяся болезнь человек никак не ощущает.

По словам медиков, процент больных с запущенной глаукомой вырос за последние годы в 2,5 раза. Одна из причин этого - отсутствие регулярных осмотров, включающих измерение внутриглазного давления. Без такой процедуры развитие глаукомы легко пропустить. Именно поэтому офтальмологи рекомендуют регулярно измерять внутриглазное давление начиная с 40 лет.

Отблеск света в стразах



Стразы и натуральные кристаллы используются в очковой оптике достаточно давно, но настоящий "кристальный бум" начался на рынке несколько лет назад и не показывает тенденции к снижению. Напротив, теперь стразы потихоньку проникают в прежде недоступные им коллекции спортивного стиля и творения дизайнеров-авангардистов. И это неудивительно: очки со стразами

нравятся потребителям. А оптикам и производителям остается только постараться удовлетворить этот растущий спрос.

Кристаллы и стразы клеиваются в изделия по особой технологии специально разработанным клеем, который не влияет на их прозрачность. Стразами декорируют заушники и крепления, переносицу и рамку оправы. Каждый год разрабатываются новые модели, в дизайне которых учитываются все последние тенденции в мире очковой оптики, особое внимание уделяется цвету оправы, к которому и подбираются соответствующие по окраске кристаллы или стразы. Особенно популярны модели, которые украшены россыпью сверкающих капель рубинового, янтарного, изумрудного цветов, оттенков шампанского и горного хрусталя. Есть и мужские модели оправ с кристаллами и стразами. Эти очки прекрасно вписываются в понятие мужского аксессуара, подчеркивают успех делового мужчины.

Приобретение очков с оригинальной отделкой стразами или кристаллами - это приобщение к красоте пойманного кристаллом света.

ОАО "Оптика"

поздравляет всех с Новым годом!

Дарит скидку 50%

**на оправы со стразами всех коллекций
с 10 по 25 декабря!**

г. Мурманск: "Оптика" № 1, тел. (8152) 45-80-41 просп. Ленина, 78
"Оптика" № 4, тел. (8152) 25-31-17 Кольский просп., 44
"Оптика" № 10, тел. (8152) 53-96-97 Кольский просп., 178, ДБ "Жемчуг"
г. Оленегорск: "Оптика" № 8, тел. (815-52) 54-118, ул. Парковая, 19
г. Апатиты: "Оптика" № 5, тел. (815-55) 20-912, ул. Нечаева, 4
г. Кировск: "Оптика" № 6, тел. (815-31) 54-783, ул. Мира, 10
г. Кандалакша: "Оптика" № 3, тел. (815-33) 33-351, ул. Горького, 1
г. Снежногорск: "Оптика" № 11, тел. 8-960-028-0223, ул. Стеблина, 16

**ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ,
УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.**

**ВМ ВЕЧЕРНИЙ
МУРМАНСК**

**Телефоны
отдела рекламы:**

**25-82-19,
25-47-11,
23-70-17.**

УЗИ
кабинет

Широкий спектр ультразвуковых исследований

- щитовидной и молочной желез
- сердца, сосудов
- почек, мочевого пузыря
- органов брюшной полости
- малого таза у мужчин
- малого таза у женщин, в том числе любые сроки беременности
- суставов.

ВАЛЕО-диагностика.

Быстро и достоверно!

Просп. Ленина, 17, офис 5,
тел. 23-24-52.

Проконсультируйтесь со специалистом, уточните возможные противопоказания.

Незаметный диагноз



Рак предстательной железы занимает четвертое место среди онкологических заболеваний, которыми болеют мужчины, и второе место среди причин смертности.

Интересно, что больше всего представителей сильного пола страдают таким недугом именно в развитых цивилизованных странах с высоким уровнем организации медицинской помощи, например в США и Германии. В нашей стране количество тех, у кого выявили данную патологию, в последние годы тоже стремительно возрастает.

- Это связано не только с тем, что улучшилась диагностика - появились онкомаркеры, но и с объективным увеличением числа больных, - отмечает заведующий отделением урологии Национального медико-хирургического комплекса имени Пиро-

новости продолжать работу. Но для этого необходимо выявить заболевание в самом его начале и получить лечение. Однако чаще всего такие "счастливчики" попадают к урологам случайно.

- Уровень отношения к своему здоровью у наших мужчин очень низок. Диспансеризацией пренебрегают, комиссии, которые существуют в некоторых ведомствах, например у плавсостава, они часто стараются обойти. А те, у кого уже есть заболевания, скрывают их, чтобы продолжить работу. Аргументируют тем, что нужно зарабатывать деньги, кормить семью, не понимая, что все может закончиться буквально через год.

Более трети пациентов приходят к врачам с запущенным заболеванием, когда опухоль уже распространилась на другие органы. В таком случае операция бывает бесполезна.

- Учитывая особенности нашего населения, которое до последнего не обращается к врачам, необходимо проводить обследование всех мужчин старшего возраста на предмет выявления заболевания предстательной железы, - говорит мурманский уролог.

Такая программа уже работает в некоторых регионах России. В соответствии с ней ежегодно каждый мужчина, начиная с 45 лет, сдает анализ крови на ПСА - онкомаркер, сигнализирующий о заболевании предстательной железы. Если анализ плохой, мужчину направляют к урологу для выяснения причин. Исследованиями доказано, что организация таких обследований, или, как их медики называют, скринингов, снижает смертность от заболевания на 20 процентов. А затраты на профилактику болезни в разы меньше стоимости лечения и решения сопутствующих лечебных проблем. Не всегда рак - значит операция, но пациент должен наблюдаться и ежегодно контролировать свое состояние. Пока таких программ у нас нет, и мужчинам старше 45 лет, даже если их ничего не беспокоит, нужно самостоятельно ежегодно показываться урологу и сдавать анализ на ПСА, чтобы сохранить не только свое здоровье, но и жизнь.

Светлана БОГАЧЕВА.

К ТЕМЕ

Факторы риска развития рака предстательной железы:

- наследственность;
- возраст;
- ожирение;
- стресс;
- обменные нарушения.

гова Константин Сауткин. - За последние 20 лет количество пациентов, получивших лечение, увеличилось в десятки раз. Основная масса больных - мужчины после 50 лет. Коварность заболевания заключается в том, что на ранних стадиях, когда лечение наиболее эффективно, рак чаще всего никак себя не проявляет. Больного ничего не беспокоит, и лишь когда болезнь переходит в более тяжелую стадию, появляются симптомы, характерные и для других поражений мочеполовой системы.

По словам медиков, далеко не всегда поставленный диагноз означает печальный исход: если операция проведена на ранней стадии, продолжительность жизни пациента не сократится. Кроме того, сохраняется сексуальная функция и возмож-



Губернский Лекарь медицинский центр

с 2001 года

- ✓ консультации врачей в удобное для пациента время
- ✓ вызов врача на дом (выезд в день обращения)
- ✓ оформление больничного листа
- ✓ отсутствие очередей, приятная обстановка
- ✓ подарочные сертификаты
- ✓ онлайн-консультация, запись на прием на сайте www.gublekar.ru

АКЦИИ ДЕКАБРЯ И ЯНВАРЯ:

• **Джентльменский набор:** консультация уролога, УЗИ предстательной железы, анализ на онкомаркер - специальная цена 1590 рублей

• **СПА-капсула:** укрепление иммунитета, восстановление после болезни, релаксация - суперцена 890 рублей

г. Мурманск, ул. К. Либкнехта, 34а, тел./факс 400-510.

Лучшие традиции медицины для всей семьи!

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ



О чем не любят говорит мужчины

Медицинская статистика утверждает, что аденомой предстательной железы страдает практически каждый второй мужчина старше 50 лет. После 70 лет такой недуг поражает практически всех представителей сильного пола. Треть из них рискует попасть на стол хирурга, если аденому не лечить, и наоборот - своевременное обращение к врачу является залогом того, что операция не понадобится. Но у нас, как грустно иронизируют врачи, лечиться не принято.

Аденома - это доброкачественная опухоль предстательной железы, которая, разрастаясь, препятствует мочеиспусканию. Именно при первых симптомах заболевания мужчины испытывают затруднения при посещении туалета.

Но если на начальных этапах аденома мужчину не беспокоит, то с течением времени отмахнуться от недуга не получится - больные становятся "привязанными" к помещениям с туалетом, плохо спят, им приходится ограничивать себя в жидкости.

Урологи отмечают, что мужчины тяжело психологически переносят болезни половой сферы и чаще всего поначалу успокаивают себя мыслями о том, что они всего лишь простудились. Но у врачей существует четкий критерий, помогающий определить наличие проблем со здоровьем мочеполовой системы: человек мочится больше восьми раз в сутки и больше одного раза за ночь.

С течением времени аденома прогрессирует, но если вовремя начать лечение, возможно притормозить развитие заболевания на ранней стадии. Без лечения опухоль разрастается и перекрывает мочевые пути. К аденоме часто добавляются цистит, пиелонефрит, камни в почках и почечная недостаточность. Ну а когда возникает задержка мочи, приходится прибегать к помощи катетеров.

Медики утверждают: если мужчина после 40 лет регулярно посещает уролога или андролога, это поможет выявить аденому на ранних стадиях. В этом случае опера-



тивное лечение не понадобится. Существующие препараты помогают уменьшить опухоль и избавиться от неприятных симптомов и бытовых неудобств. Кроме того, аденому можно удалить эндоскопическим методом.

По словам врачей, чаще всего аденома появляется у людей, ведущих сидячий образ жизни, страдающих ожирением, гиподинамией, предпочитающих калорийную пищу, которая не успевает сгорать из-за отсутствия физической активности. Жир в тканях организма способствует тому, что уровень мужских гормонов значительно понижается и развивается так называемый мужской климакс, причем даже у молодых мужчин.

Также развитие аденомы провоцируют употребление алкоголя, курение, гипертония, атеросклероз, нарушение синтеза гормонов в организме, воспалительные и ин-

фекционные заболевания, простуды. Кроме того, абсолютно все заболевания предстательной железы связаны с застоем крови в органах таза.

Именно поэтому избежать аденомы удастся активным подвижным мужчинам, которые следят за своим здоровьем и питанием. Ежедневный рацион должен содержать все группы витаминов и микроэлементов, рыбу и мясо. Но с возрастом количество животных белков в рационе желательно уменьшить, а предпочитать протеины фасоли, сои, гороха, грибов, баклажанов. Нужно переходить на легкие нежирные блюда с обилием клетчатки. Необходимы свежие овощи и фрукты в виде салатов или соков. Рекомендуются исключить алкоголь, острые и чрезмерно соленые блюда.

Светлана БОГАЧЕВА.



После 40 лет раком предстательной железы могут заболеть десять мужчин из тысячи.

Врачи называют эту болезнь "простудой ниже пояса" и считают ее сезонным заболеванием. В большинстве случаев болезнь начинает развиваться после резкого переохлаждения. Но ее жертвами чаще становятся женщины, чем мужчины. Речь идет о пиелонефрите.

СТРЕСС ПРОВОЦИРУЕТ БОЛЕЗНЬ

Статистика утверждает, что с жалобами на пиелонефрит ежегодно обращаются к нефрологам и терапевтам несколько миллионов россиян. Подобная ситуация наблюдается и в Америке. Половина девушек до 25 лет уже хотя бы раз переболела тем или иным заболеванием. Так представительницы слабого пола расплачиваются за особенности своей анатомии. Наличие инфекции - не единственное условие для возникновения воспаления. Играет роль и общее состояние организма. Если он ослаблен простудой, стрессом, несбалансированным питанием, другими провоцирующими факторами, воспаление в мочеполовой системе неизбежно.

НЕ РАБОТАЕТСЯ? ПРОВЕРЬТЕ ПОЧКИ

Воспаление почек вызывают не только микробы, но и аллергены. Если вы чувствуете себя плохо, если вы употребляете ароматизированной туалетной бумаги, потенциально аллергенных пищевых продуктов и препаратов - особенно тех, которые выводятся через почки. Статистика свидетельствует: 40 процентов пациентов, больных пиелонефритом, не догадываются о недуге, так как он длительное время может себя не проявлять. Когда же тайное становится явным, процесс, как правило, заходит слишком далеко. О развитии пиелонефрита могут свидетельствовать немотивированная слабость, снижение работоспособности. Вместе с тем где бы ни возник очаг инфекции - будь это больной зуб, воспаленные миндалины, фурункул на коже - он пред-



ставляет потенциальную угрозу для почек. Стоит обратить внимание на сопутствующие симптомы болезни - учащенное мочеиспускание, тянущую боль в пояснице, озноб и постоянно повышенную температуру. Именно такая картина характерна для острого пиелонефрита. Подтвердит диагноз общий анализ мочи.

ЛЕЧИТЬСЯ ЛЕЖА

Заболевание в острой стадии требует немедленного лечения, желательно в стационаре. Помимо активной антибактериальной терапии больному пропишут обязательный постельный режим. В тепле, покое и горизонтальном положении почки лучше снабжаются кровью, легче ее фильтруют. Кроме того, на время

лечения надо отказаться от еды, которая раздражает стенки лоханок и мочевого пузыря. Это пряности, специи, копчености, кетчуп, майонез, острые приправы, соленья и маринады, перец, горчица, чеснок, хрен.

К ТЕМЕ

Пиелонефрит часто путают с циститом. Оба недуга имеют воспалительную природу - их вызывают болезнетворные бактерии. Только при цистите воспаляются стенки мочевого пузыря, а при пиелонефрите - почечные лоханки, собирающие отфильтрованную почками мочу и направляющие ее в мочевой пузырь. В этом случае он тоже может воспалиться, а иногда бывает наоборот: сначала начинается цистит, который впоследствии, если его не лечили должным образом, осложняется пиелонефритом. Отличить проявления заболевания труда не представляет. Главный признак неблагополучия в мочевом пузыре - резкая боль внизу живота. Если же воспалились почечные лоханки, возникает тянущая боль в пояснице, настолько слабая, что многие не обращают на нее внимания. При цистите температура, как правило, в пределах нормы, а при пиелонефрите она повышается до 37,3 градуса и постоянно держится на этом уровне. Учащенное мочеиспускание бывает и в том и в другом случаях, но при цистите оно сопровождается резью, а при пиелонефрите - нет. Если появились подобные симптомы, не гадайте, что происходит, а немедленно обращайтесь к врачу.

пор не могут понять, связаны ли вкусовые предпочтения с особенностями характера либо девушки становятся добрее как раз после употребления в пищу сладостей.

ЛЕКАРСТВА ОТ ДАВЛЕНИЯ ПОМОГУТ ОНКОБОЛЬНЫМ?

На это надеются английские ученые. Они обнаружили, что лекарства, которые врачи выписывают против высокого давления, могут помочь женщинам, страдающим раком молочной железы. Блокируя действие рецепторов на поверхности раковых клеток, эти препараты препятствуют поражению других органов, считают специалисты. Они обследовали 800 пациенток и обнаружили, что употребление препаратов в два раза уменьшает риск распространения раковых клеток и более чем на 70 процентов снижает смертность. Ожидается, что результаты исследований станут известны в следующем году. На данный момент наблюдение ведется за 30 тысячами пациенток. К слову, ежегодно в России более 52 тысяч женщин заболевают раком молочной железы, умирают из них около 22 тысяч. Рак молочной железы со-

Соки, особенно свежие, лучше наполовину разводить водой, так как они также обладают раздражающим действием. И никакого алкоголя и пива - они только подстегнут развитие болезни. Врачи советуют разнообразить рацион черникой, клюквой, брусникой: они уменьшают воспалительные явления в мочевыводящих путях. Нельзя забывать и о питьевом режиме: пить не меньше 2,5-3 л жидкости в день. По окончании курса антибактериальной терапии нужно "вымывать" инфекцию из организма еще неделю. Для этого каждый час с 9 до 17 часов - в это время почки работают особенно активно, надо выпивать по стакану щелочной минеральной воды, морса, сока, компота из сухофруктов без сахара, чая - черного с молоком или некрепкого зеленого либо мочегонного настоя. Обильное питье не позволит бактериям прикрепиться к стенкам мочевого пузыря и промоет мочевые пути. Желательно делать и пятиминутный массаж один раз в день в комфортном для вас положении - лежа, стоя или сидя. Он стимулирует работу почек, снимает неприятные ощущения в пояснице, которыми сопровождается заболевание.

"НАРОДНЫЙ" КОНТРОЛЬ

Выздоровление ускорит и употребление чая с мочегонным эффектом, который активизирует работу почек. Но чтобы мочегонный эффект был мягким, не оказывал чрезмерной нагрузки на почки, чай не стоит пить слишком много: по полстакана 2-3 раза в день вполне достаточно. Для поддержания здоровья почек можно использовать следующие народные рецепты:

- траву пустырника, болотной сушеницы и почечного чая взять в пропорции 3:2:1. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать час в теплом месте, процедить;
- столовую ложку сбора, включающего березовые листья, можжевельные ягоды, травы почечного чая и спорыша в пропорции 1:1:1:2 заварить стаканом кипятка в термосе на 30 минут;
- хорошо промывает почки и мочевой пузырь корень лопуха. Залить чайную ложку измельченного сырья стаканом кипятка, подержать 10-15 минут на слабом огне.

Яна ОРЛОВА.

БУДЬ В КУРСЕ

У ЛЮБИТЕЛЬНИЦ СЛАДКОГО БОЛЬШЕ ШАНСОВ ВЫЙТИ ЗАМУЖ

Американские ученые выяснили, что вкусовые предпочтения женщин непосредственно связаны с тем, как они воспринимаются окружающими их людьми, в частности мужчинами. Так, девушки-сладкоежки представляются представителям сильного пола лучшими женами. Исследователи из университета Северной Дакоты выяснили, что любительницы сладостей кажутся представителям сильного пола более доброжелательными, веселыми и оптимистичными по сравнению с девушками, которые не любят полакомиться шоколадкой или пирожным. В рамках эксперимента ученые наблюдали за добровольными участниками, которым было предложено угоститься шоколадом или крекером на их собственное усмотрение. Оказалось, что те испытуемые, которые выбрали сладкое, были более открытыми в общении, дружелюбными и с большей готовностью помогали другим. По словам ученых, вкус еды способен оказывать влияние на наше настроение, а также на определенные черты характера. Однако стоит отметить, что ученые до сих-

представляет 20 процентов от всех видов онкологических заболеваний. В США с таким заболеванием выживает 9 из 10 пациенток, в Европе - 80 процентов заболевших женщин. В России же - всего 57 процентов.

УЧЕНЫЕ НАШЛИ ГЕН ДОЛГОЛЕТИЯ

Анализ ДНК женщины, которая умерла в возрасте 115 лет, помог обнаружить в ее организме особые гены, защищавшие ее от развития слабоумия. По словам ученых, за два года до смерти она прошла тест на выявление уровня умственных способностей. Женщина показала результат на уровне человека в возрасте 60-75 лет. Умерла долгожительница от раковой опухоли желудка. Перед смертью она дала согласие на то, чтобы ее тело исследовали ученые. Проведя вскрытие, врачи не обнаружили никаких признаков заболеваний, свойственных пожилым людям. Как сообщил британский эксперт, дальнейшие исследования в этой области, возможно, позволят понять, почему некоторые люди живут гораздо дольше остальных.



**ЧИТАЙТЕ каждый вторник
ТЕМАТИЧЕСКУЮ ПОЛОСУ** *Здоровье*

ТЕСТ

Как важно беречь здоровье

Все мы прекрасно понимаем, как важно беречь свое здоровье. Но делаем ли мы что-то для того, чтобы сохранить его на долгие годы? Ответ на вопрос вы получите, если пройдете этот интересный тест. Ответьте на вопросы теста и подсчитайте сумму баллов за каждый ответ (в скобках).

Вопросы теста:

1. Ваш любимый напиток?

- а) вода (4);
- б) натуральные соки (5);
- в) газированные напитки (3);
- г) вино (2);
- д) пиво (1);
- е) водка (0).

2. Как вы относитесь к жирной пище?

- а) люблю (0);
- б) терпеть не могу (5);
- в) смотря что (2).

3. Если вас одолела бессонница, вы:

- а) даже не знаете, что это такое (5);
- б) встаете и не пытаетесь уснуть (1);
- в) срочно пьете снотворное (0);
- г) что-нибудь читаете (3);
- д) включаете телевизор (2).

4. Если у вас нет жалоб, ходите ли вы к врачам?

- а) да, хожу регулярно (5);
- б) так хочется лишний раз услышать, что ты здорова (4);
- в) нет, эти врачи обязательно найдут какую-нибудь болячку (1);
- г) нет на это времени (2);

д) терпеть не могу врачей! (0).

5. Если что-то заболело, сразу ли вы обратитесь к врачу?

- а) конечно (5);
- б) да, кроме стоматолога (3);
- в) если болит очень сильно (2);
- г) потяну время: а вдруг пройдет? (0).

6. Дружите ли вы со спортом?

- а) регулярно им занимаюсь (5);
- б) иногда бегаю (4);
- в) только во время отпуска (2);
- г) нет на это времени (1);
- д) боже упаси! (0).

7. Принимаете ли вы лекарства?

- а) мне это не нужно (5);
- б) если врач пропишет (4);
- в) да, регулярно - я сам себе врач (1);
- г) нет, даже если врач настаивает (0).

8. Если у вас дурное настроение, вы:

- а) идете прогуляться (5);
- б) переживаете в себе (0);
- в) срываетесь на близких (2);
- г) принимаете успокаивающие средства (1).

Результаты теста:

А теперь подсчитайте количество набранных баллов.

0-8 БАЛЛОВ

Вы совершенно не думаете о своем здоровье. Что ж, со временем вы можете об этом пожалеть.

9-19 БАЛЛОВ

Вы из тех людей, у которых не хватает времени заниматься собой и своим здоровьем, хотя вы и понимаете, что это очень плохо. Отложите на потом дела и наведаетесь к доктору!

20-30 БАЛЛОВ

Вы, к счастью, прекрасно понимаете, что нет ничего важнее, чем крепкое здоровье. Знакомо вам и такое понятие, как здоровый образ жизни.

31-35 БАЛЛОВ

Вам не кажется, что вы слишком трепетно относитесь к себе?

БОЛЬШЕ 35 БАЛЛОВ

Да вы, оказывается, склонны к ипохондрии! Не забывайте о том, что мнительность порой гораздо опаснее, чем само заболевание.

ВСЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕС-ДВИЖЕНИЯ!



ПАРИКМАХЕР

МАНИКЮР

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

КОСМЕТОЛОГ-ЭСТЕТИСТ

Гибкая
система скидок!

НАШИ ЦЕНЫ
ВАС ПРИЯТНО УДИВЯТ!

Мурманск, Володарского, 2А

(8152) 70-74-70, 42-01-89, +7 (951) 295-26-95, 064, 050

www.citrus51.ru

vkontakte.ru/club13430626

В продаже имеются подарочные сертификаты,
при покупке которых вы получаете гарантированный подарок!



Переведи часы назад...

Многие хорошо помнят эту известную песню 70-х годов, которая звучала из радиоприемников и магнитол в городах и селах Советского Союза. И как было бы хорошо иметь возможность перевести стрелки часов на то время, когда мы были молодыми, сильными, энергичными! Верили в будущее, строили планы, ходили в походы! А трудовые будни с бесконечными совещаниями, авралами! А после работы кипело домашнее хозяйство, проверялись уроки у детей! А в выходные - дача или посиделки с друзьями на кухне до утра или у телевизора, боясь за наших хоккеистов! А с утра - на работу, как будто и не было коловорота событий в выходные. Как жаль, что это время прошло так быстро... И уже не хочется никуда идти, и гости стали приходить реже, и воскресенье уже не расходуется так безоглядно, как раньше. Память хранит слова любимых песен прошлых лет, имена школьных друзей и учителей, а вот фамилию участкового врача или название станции метро безнадежно теряет. Кажется, вот-вот всплывет, крутится в голове... и нет, выскочило из головы, не поймать. Как мы переживаем, что из-за этого постоянного "выскочило из головы" мы теряем доверие сотрудников, подводим близких, теряем интерес к жизни. А ведь есть еще силы поработать, знания - вот они, никуда не делись, и желание работать и зарабатывать есть! И мы точно знаем, что мы нужны, нужны наши опыт, умение, мудрость. Но... как повернуть время вспять? Можно ли снова вернуть себе прежнюю память, энергию, активность? В газетах пишут о научных разработках в этой области, но когда же, когда эти опыты будут уже закончены и ученые смогут возвращать ушедшую молодость? А пока исследования продолжаются, как помочь себе и близким остаться на плаву в этом ритме жизни, как

быть уверенным, что, несмотря на паспортный возраст, реально мы такие же, как 10-15 лет назад, - сильные, инициативные, работоспособные!

В последнее время большой интерес у ученых вызывает растение, которое уже более тысячи лет не перестает удивлять врачей своими свойствами. Это растение гинкго билоба.

Одним из наиболее хорошо изученных и эффективных лекарств на основе гинкго является препарат **МЕМОПЛАНТ**. Он производится немецкой компанией "Доктор Вильмар Швабе Гмб Х & Ко. КГ" из очищенного экстракта гинкго билоба (EGb 761) высочайшего качества. Компания "Доктор Вильмар Швабе Гмб Х & Ко. КГ" уже 150 лет является мировым лидером в производстве лекарств из растительного сырья. Аббревиатура EGb 761 - это гарантия того, что экстракт прошел 27 степеней очистки и гарантированно содержит необходимое количество экстракта гинкго билоба. Очень важно, что **МЕМОПЛАНТ** является лекарственным препаратом, а не пищевой добавкой, и имеет огромную доказательную базу: многочисленные клинические исследования по всему миру, и на сегодняшний день гинкго билоба является самым изученным растением.

МЕМОПЛАНТ улучшает память, концентрацию внимания, улучшает мозговое кровообращение, восприимчивость к информации. Кроме того, после приема **МЕМОПЛАНТА** проходит головокружение, шум в ушах.

И если с помощью **МЕМОПЛАНТА** нам не удастся полностью запустить обратный отсчет нашей жизни, то часы памяти и работоспособности перевести вполне реально.

**ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ
ГИНГКО БИЛОБА (EGb761®) ИЗ ГЕРМАНИИ:**

- Улучшает память и внимание
- Помогает при головокружении и шуме в ушах

Узнайте больше на
www.memoplant.ru

www.MURMANMED.RU

ПЕРВЫЙ МУРМАНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ПОРТАЛ

Актуальные новости медицины

Анонсы медицинских конференций

Форум для пациентов и врачей

Библиотека медицинской литературы

Бесплатная мобильная справочная

Интерактивная карта медучреждений

Медицинское видео

Вакансии для медработников

и многое другое...

Медицина стала ближе...

Первый мурманский медицинский портал "Мурман-Мед" - это медицинский проект для жителей Мурманска и Мурманской области, включающий в себя помимо основного сайта портала также Первый мурманский медицинский форум www.murmanmed.ru/forum и Бесплатную мурманскую медицинскую мобильную справочную службу www.murmanmed.tel

Первый мурманский медицинский портал - это современный новостной ресурс, портал, включающий в себя разнообразные новостные, теоретические, практические материалы из мира медицины. На портале представлены актуальные медицинские новости местного, федерального и мирового значения, регулярные обзоры научных достижений в России и мире, анонсы медицинских конференций. Журналисты "Мурман-Мед" публикуют интервью с ведущими специалистами учреждений здравоохранения г. Мурманска и Мурманской области. Кроме того, здесь вы найдете подробную информацию о местонахождении стационаров, поликлиник, стоматологий, аптек Мурманска и области, а также интерактивную карту медицинских учреждений, с помощью которой вы сможете легко найти интересующий вас стационар или поликлинику. Отдельного внимания заслуживает "Библиотека медицинской литературы", включающая более 2000 наименований отечественной и зарубежной медицинской литературы. В дополнение к библиотеке существует раздел "Видеоматериалы", в котором вы найдете видео как строго медицинской тематики, так и научно-популярные видеопрезентации. Специально для медучреждений открыт раздел "Вакансии".

Первый мурманский медицинский форум - это площадка для

свободного общения врачей и пациентов по всему спектру медицинских услуг, оказываемому в ЛПУ Мурманска и Мурманской области. Его участниками являются специалисты в области различных разделов медицины, их пациенты и люди, заботящиеся о своем здоровье и здоровье своих близких. В рамках форума вы можете оставить как положительный, так и отрицательный отзыв по вопросу качества оказания медицинских услуг как отдельным специалистом, так и медицинским учреждением в целом.

Бесплатная мурманская медицинская справочная служба MurmanMed.TEL - это легкодоступный справочник телефонов и адресов медицинских учреждений и организаций Мурманска и Мурманской области, созданный специально для использования с мобильного телефона, где для звонка достаточно лишь выбрать интересующий объект и нажать клавишу «вызов» на любом мобильном аппарате, который поддерживает возможность просмотра Интернет-страниц (эта функция есть в большинстве моделей).

Проект "Мурман-Мед" преследует своей целью максимально приблизить практическую медицину, ее специализированные высокотехнологичные методы лечения к пациентам, нуждающимся в достоверной и актуальной информации. Для практикующих врачей это возможность всегда быть в курсе событий медицины, возможность повышения уровня теоретических знаний.

Спонсором проекта «Мурман-Мед» является ООО «Мурман-Линза» ОГРН 1095190000905, ИНН 5190198242, г. Мурманск, ул. Хлобыстова, 28/2.



MURMANMED.RU

РЕКЛАМА

Ожившие мертвецы в фашистской форме, торговец гробами и глиняный великан, служащий евреям, бродят по улицам Мурманска. Слава Богу, такие ужасы происходят только во время съемок кинематографистов-любителей.

КИНО ПРО КИНО

Иностранные кинорежиссеры зачастили в Мурманск. То индийский боевик снимают, то немецкую мелодраму. А вот французские документалисты посетили заполярный край, пожалуй, впервые. Съемочная группа режиссера Стефана Карелля пересекла границу Полярного круга, чтобы познакомиться с мурманскими киноманами и кинотворцами.

Европейский документалист снимает полнометражный фильм о любительских картинах с оригинальным сюжетом и различных киноэкспериментах, а также о залах, где люди смотрят такие ленты. Французы уже побывали в Индии, США. В России заезжали в Москву, Санкт-Петербург, Нижний Новгород и деревню под Самарой.

- К сожалению, мы увидели мало зрителей в небольших кинозалах, где показывают "другое" кино. Много людей было только в мультиплексах, - разочарованно отметил Стефан Карелль. - Но такое кино, незаметное для массовой аудитории, тоже заслуживает внимания. В Америке есть клубы энтузиастов, которые снимают необычные фильмы и показывают в андеграундных местах. Но там в основном научная фантастика,



Работы "ZPK-films" интересны в основном думающей молодежи.

а эти ваши зомби - просто находка! Речь идет о первой работе любительской мурманской киностудии - "Зомби Полярного круга". Ироничный "ужастик" рассказывает о фашистах-зомби во время второй мировой войны и современных молодых людях, воскрешающих мертвецов. Такие сюжеты наверняка шокировали Стефана, который до этого снимал фильм о Поле Смита, одном из самых уважаемых модельеров в мире. Отрывки из фильма про зомби, а также три короткометражки самодельных режиссеров Мурманска французы попросили показать в каком-нибудь неформальном заведении. Съемочную группу привели в крошечный молодежный клуб, расположенный в подвале.

- Этот ваш подвал - самое андеграундное место, в котором мы были в течение всего путешествия, - заулыбался Стефан Карелль. - И мы были

Жуткие кадры

Северные зомби приглянулись французскому режиссеру



Александр Сауткин (в центре) и Мстислав Бисеров (крайний справа) удивили французов своими фильмами.

приятно удивлены, когда узнали, что здесь молодежь творит что-то интересное. Сначала Мурманск нам показался грустным, замершим, серым городом. А оказалось, что движение здесь есть, и нас это радует.

себе: "Я не Спилберг, не Скорсезе, а простой документалист", но при этом результат своей работы скромный режиссер планирует отправить на Каннский кинофестиваль.

ТВОРЧЕСТВО ДОЛЖНО БЫТЬ СВОБОДНЫМ

Для создателей "ZPK-films" съемки во французском фильме были полной неожиданностью.

- В октябре Гийом, продюсер проекта, предложил мне встретиться, чтобы понять, что мы снимаем, - рассказал Александр Сауткин, режиссер студии "ZPK-films". - О нас он узнал от моих знакомых на кинофестивале "Северное сияние". Посмотрев фильмы, он сказал, что наши произведения похожи на кино. Он понял, что нас вдохновляет, и вроде бы даже согласился, что отсутствие коммерческой подоплеки способствует творческому раскрепощению.

Кинопроизводство - это индустрия, требующая больших затрат и квалифицированных специалистов. Но мурманские кинодеятели даже не пытались учиться режиссуре и актерскому мастерству. Снимают, что хотят и как хотят.

- Все участники нашего творческого союза имеют постоянную работу, поэтому кино для нас - увлечение, которое мы не пытаемся выводить на профессиональный уровень, - объясняет Александр. - Я делаю фильмы примерно в том же стиле, что и смотрю, воплощая свои

кинематографические фантазии. Идея французов мне понравилась, потому что их фильм даст возможность нам показать себя. Пусть те, кому интересно, познакомятся с мурманским творчеством.

Команда "ZPK-films" трижды участвовала в фестивале независимого кино в Санкт-Петербурге "Дебошир-фильм/Чистые грезы". Своими доморощенными "ужастиками" они выделялись среди людей, имеющих хоть какое-то отношение к профессиональному кино. "Зомби Полярного круга" на этом фестивале показали вне конкурса. А их фильм "Голем, как он вернулся в мир" вошел в ос-

тузиастов, которые переходят от просмотра фильмов к их созданию. Мурманские любители кинематографа встречаются в киноклубе "Арт-Проектор", организованном при поддержке МГТУ и областного художественного музея. Александр Сауткин регулярно проводит в музее показы различных фильмов с их обсуждением. Некоторые посетители впоследствии участвуют в съемках. Почти все они обычные любители кино. Немногие из них пытаются играть, как настоящие актеры. И режиссеры не требуют от них невозможного.

- Вот Мстислав - прирожденный актер, отличный рассказчик и неплохо справляется с режиссерской работой, - рассказывает Александр. - Нашему оператору я тоже доверяю, у него есть художественное чутье. А актеров просим хотя бы не смеяться в кадре и показываем, что мы от них хотим, как можем.

После пяти лет съемок "короткого метра" члены "ZPK-films" начали работу над полнометражным художественным фильмом "Мефисто". Полтора года прошло с тех пор, а конца и края съемок о похождениях Мефистофеля в наши дни не видно. Автор сценария и режиссер Мстислав Бисеров несколько раз уже переиначивал весь фильм. Но получится он должен захватывающим! Рай закрыт на переучет, поэтому всех покойников отправляют в ад. И чтобы отдохнуть от рутины, Сатана, смахи-

НАША СПРАВКА

Андеграунд - неформальное направление в культуре, которое не терпит никаких ограничений, противопоставляя себя массовой культуре и идеологии.

Голем - персонаж еврейской мифологии. Человек из глины, оживленный с помощью тайных знаний.

новную программу. Ничего не выиграл, но для съемочной группы значим сам факт того, что лента прошла серьезный отбор профессионального жюри.

- Наше искусство - это шутки и приколы, которые рождаются из глубоких размышлений, - объясняет Александр Сауткин. - Мы поднимаем до-



Непосредственность некоторых "страшных" эпизодов фильма вызывает улыбку.

статочно серьезные темы, оставаясь аполитичными. У нас нет идеологии, только идеи. Ироничные фильмы "ZPK-films" состоят из аллюзий и ретроспекций на различные произведения и жанры. Меня это как кандидата философских наук интересует еще и с точки зрения рефлексии.

Снимать фильмы про российских школьников и бандитов мурманским "спилбергам" не интересно. Они пытаются создавать иную реальность - причудливую, гротескную, алогичную. С перехлестами и перегибами, свойственными неформальному искусству. Среди киноманов Интернет-сообщества объединение "ZPK-films" весьма известно. В России много эн-

вающий на гопника, идет развлекаться на Землю.

- Поклонники такого кино есть везде, - утверждает Александр Сауткин, один из авторов незабвенного "ужастика" "Зомби Полярного круга". - Только у нас все самопальное, а в Европе такое кино всячески поддерживают. Но вместе с помощью приходит и зависимость, ограничения. А любительские фильмы должны быть свободны от какого бы то ни было влияния. Широкой публике они вряд ли могут быть интересны, и это нормально. Так и должно быть.

Павел СТЕПАНЕНКО.
Фото автора.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

В команде "ZPK-films" три человека: Александр Сауткин - преподаватель МГТУ, режиссер и основатель киноклуба "Арт-Проектор"; Вячеслав Новосильцев - оператор, монтажер и звукорежиссер; Мстислав Бисеров - поэт, пишущий прозу и пьесы, лидер одной из мурманских панк-групп. Александр и Мстислав не только режиссеры, но и актеры в своих фильмах. В 2007 году "ZPK-films" сняла трехчасовой "ужастик" "Зомби Полярного круга". И за прошедшие четыре года еще три фильма. "Валюта" - экранизация рассказа Ю. Мамлеева, "Голем, как он вернулся в мир" - интерпретация ленты Пауля Вегенера 1920 года и "Науру" - рассказ "морского волка" о жизни на необитаемом острове. В 2008 году видеошутка "Нападение апельсиновых корок-убийц" заняла второе место на площадке "0,1 мегапикселя" фестиваля "ТРАССА".

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА МУРМАНСКА

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

23.11.2011 № 2317

О внесении изменений в долгосрочную целевую программу “Создание современной образовательной инфраструктуры в городе Мурманске на 2010-2012 годы”, утвержденную постановлением администрации города Мурманска от 09.10.2009 № 1047 (в ред. постановлений от 16.06.2010 № 981, от 06.05.2011 № 762, от 22.09.2011 № 1740)

В соответствии с решением Совета депутатов города Мурманска от 23.06.2011 № 38-494 “О внесении изменений и дополнений в решение Совета депутатов города Мурманска от 28.01.2011 № 33-381 “О бюджете муниципального образования город Мурманск на 2011 год и на плановый период 2012 и 2013 годов” (в ред. решений Совета депутатов города Мурманска от 01.04.2011 № 35-248, от 29.04.2011 № 36-451, от 30.05.2011 № 37-471, от 23.06.2011 № 38-494, от 04.10.2011 № 40-520), Порядком принятия решений о разработке долгосрочных целевых программ города Мурманска и их формировании и реализации, утвержденным постановлением администрации города Мурманска от 22.01.2009 № 115 (в ред. постановлений от 04.05.2010 № 686, от 11.02.2011 № 183), в целях создания современной образовательной инфраструктуры, обеспечения безопасных и комфортных условий осуществления образовательного процесса **постановляю:**

1. Внести в долгосрочную целевую программу “Создание современной образовательной инфраструктуры в городе Мурманске на 2010-2012 годы”, утвержденную постановлением администрации города Мурманска от 09.10.2009 № 1047 (в ред. постановлений от 16.06.2010 № 981, от

06.05.2011 № 762, от 22.09.2011 № 1740), следующие изменения:

1.1. Раздел “Объемы и источники финансирования” паспорта долгосрочной целевой программы “Создание современной образовательной инфраструктуры в городе Мурманске на 2010-2012 годы” изложить в новой редакции согласно приложению № 1 к настоящему постановлению.

1.2. Внести в раздел III “Перечень программных мероприятий” подпрограммы “Развитие материально-технической базы образовательных учреждений города Мурманска” на 2010-2012 годы долгосрочной целевой программы “Создание современной образовательной инфраструктуры в городе Мурманске на 2010-2012 годы” следующие изменения:

1.2.1. Пункт 2.3.3 изложить в новой редакции согласно приложению № 2 к настоящему постановлению.

1.2.2. Пункт 2.4.2 изложить в новой редакции согласно приложению № 3 к настоящему постановлению.

1.2.3. Пункт 4.3 изложить в новой редакции согласно приложению № 4 к настоящему постановлению.

1.2.4. Пункт 4.10 изложить в новой редакции согласно приложению № 5 к настоящему постановлению.

1.2.5. Пункт 5.7 изложить в новой редакции согласно приложению № 6 к настоящему постановлению.

1.2.6. Пункт 5.8 изложить в новой редакции согласно приложению № 7 к настоящему постановлению.

1.2.7. Пункт 5.10.8 изложить в новой редакции согласно приложению № 8 к настоящему постановлению.

1.2.8. Пункт 5.11 изложить в новой редакции согласно приложению № 9 к настоящему постановлению.

1.2.9. Последнюю строку перечня подпрограммных мероприятий изложить в следующей редакции:

“Источники финансирования - бюджет муниципального образования город Мурманск; объем финансирования: 2010 год - 151 000 тыс. руб., 2011 год - 188 762,7 тыс. руб. Источники финансирования - областной бюджет; объем финансирования: 2010 год - 0 руб.; 2011 год - 102 375,0 тыс. руб.”.

1.2.10. Раздел IV “Обоснование ресурсного обеспечения” подпрограммы “Развитие материально-технической базы образовательных учреждений города Мурманска” на 2010-2012 годы долгосрочной целевой программы “Создание современной образовательной инфраструктуры в городе Мурманске на 2010-2012 годы”, изложить в следующей редакции:

“Подпрограмма финансируется из бюджета муниципального образования город Мурманск и областного бюджета. Для реализации подпрограммы возможно привлечение внебюджетных средств.

Общий объем финансирования подпрограммы составляет 1 184 147,7 тыс. руб., в том числе: бюджет муниципального образования город Мурманск - 1 081 772,7 тыс. руб., областной бюджет - 102 375,0 тыс. руб.

Объем финансирования подпрограммы по годам реализации:

- 2010 год - 151 000,0 тыс. руб. за счет средств бюджета муниципального образования город Мурманск (главный распорядитель бюджетных средств - комитет по образованию администрации города Мурманска);

- 2011 год - 291 137,7 тыс. руб., в том числе: за счет средств бюджета муниципального образования город Мурманск - 188 762,7 тыс. руб., за счет средств областного бюджета - 102 375,0 тыс. руб. (в том числе: 187 290,0 тыс. руб. - главный распорядитель бюджетных средств - комитет по образованию администрации города Мурманска; 103 847,7 тыс. руб. - главный распорядитель бюджетных средств - управление капитального строительства администрации города Мурманска).

Получатели бюджетных средств - муниципальные образовательные учреждения”.

2. Редакции газеты “Вечерний Мурманск” (Червякова Н. Г.) опубликовать настоящее постановление с приложениями.

3. Настоящее постановление вступает в силу со дня официального опубликования.

4. Контроль за выполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы администрации города Мурманска Левченко Л. М.

Глава администрации города Мурманска
А. И. СЫСОВЕВ.

Приложение № 1

Объемы и источники финансирования	Программа финансируется из бюджета муниципального образования город Мурманск и областного бюджета. Для реализации Программы возможно привлечение внебюджетных средств. Общий объем финансирования Программы составляет 1 249 873,70 тыс. рублей, в т. ч.: 2010 год - 151 000 тыс. руб. за счет средств бюджета муниципального образования город Мурманск; 2011 год - 298 097,70 тыс. руб., в т. ч. за счет средств бюджета муниципального образования город Мурманск - 195 722,70 тыс. руб., за счет средств областного бюджета - 102 375,00 тыс. руб.
-----------------------------------	---

Приложение № 2

Задача, наименование мероприятия	Исполнители	Срок исполнения	Источники финансирования	Объем финансирования (тыс. руб.)		Показатели результативности выполнения мероприятий				
				2010	2011	Наименование показателя	Ед. изм.	Базовое значение	2010	2011
2.3.3. В кабинетах с установкой компьютеров и других средств ИКТ										
2 учреждения: СОШ № 9 гимназия № 3		2-3 кв. 2010		934,1 2 кв. - 467 3 кв. - 467,1						
Приобретение общеобразовательными учреждениями инновационных средств информатизации, оснащение локальными вычислительными сетями		4 кв. 2011	бюджет муниципального образования город Мурманск		263,3					
			областной бюджет		4500					

Приложение № 3

Задача, наименование мероприятия	Исполнители	Срок исполнения	Источники финансирования	Объем финансирования (тыс. руб.)		Показатели результативности выполнения мероприятий				
				2010	2011	Наименование показателя	Ед. изм.	Базовое значение	2010	2011
2.4.2. Актовых (лекционных) залов										
1 учреждение: СОШ № 3		2-3 кв. 2010		490 2 кв. - 245 3 кв. - 245						
19 учреждений: СОШ № 1, 5, 13, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 31, 33, 36, 42, 43, 50, ММЛ, «Кадетская школа г. Мурманска», гимназии № 2, 4		2-3 кв. 2012								
Оснащение общеобразовательных учреждений инновационным оборудованием (МГП, гимназия № 2)		4 кв. 2011	бюджет муниципального образования город Мурманск		289,5					
			областной бюджет		5 500					

Приложение № 4

Задача, наименование мероприятия	Исполнители	Срок исполнения	Источники финансирования	Объем финансирования (тыс. руб.)		Показатели результативности выполнения мероприятий				
				2010	2011	Наименование показателя	Ед. изм.	Базовое значение	2010	2011
4.3. Устройство стадионов при учреждениях дополнительного образования:										
Реконструкция хоккейного поля спортивной площадки ДЮСШ № 6		2011	бюджет муниципального образования город Мурманск		743,3					
			областной бюджет		5 000					
Детский оздоровительно-образовательный центр «Феникс» (разработка проектно-сметной документации)		3 кв. 2011			300					
					3 кв. - 300					

Приложение № 5

Задача, наименование мероприятия	Исполнители	Срок исполнения	Источники финансирования	Объем финансирования (тыс. руб.)		Показатели результативности выполнения мероприятий				
				2010	2011	Наименование показателя	Ед. изм.	Базовое значение	2010	2011
4.10. Приобретение и установка малых архитектурных форм на участках дошкольных учреждений:										
5 учреждений: ДОУ № 11, 45, 130, 138, 152		2-3 кв. 2010	бюджет муниципального образования город Мурманск	532 2 кв. - 266 3 кв. - 266						
9 учреждений: ДОУ № 15, 41, 58, 87, 93, 96, 101, 125, 127		3 кв. 2011	бюджет муниципального образования город Мурманск		1 130 3 кв. - 1 030 4 кв. - 100					

Приложение № 6

Задача, наименование мероприятия	Исполнители	Срок исполнения	Источники финансирования	Объем финансирования (тыс. руб.)		Показатели результативности выполнения мероприятий				
				2010	2011	Наименование показателя	Ед. изм.	Базовое значение	2010	2011
5.7. Оснащение ОУ системами видеонаблюдения (в том числе в соответствии с долгосрочной целевой программой «Развитие образования Мурманской области» на 2011-2015 годы)										
2 учреждения: приобретение и монтаж систем видеонаблюдения в СОШ № 49, ДДТ им А. Бредова		2011	бюджет муниципального образования город Мурманск		300 4 кв. - 300					

Приложение № 7										
Задача, наименование мероприятия	Исполнители	Срок исполнения	Источники финансирования	Объем финансирования (тыс. руб.)		Показатели результативности выполнения мероприятий				
				2010	2011	Наименование показателя	Ед. изм.	Базовое значение	2010	2011
5.8. Приобретение материалов для подготовки образовательных учреждений к новому учебному году и проведению ремонтных работ		2010-2012	бюджет муниципального образования город Мурманск	6080,4 2 кв. - 3040,2 3 кв. - 3040,2	4 251,2 1 кв. - 100 2 кв. - 100 4 кв. - 4 051,2					

Приложение № 8										
Задача, наименование мероприятия	Исполнители	Срок исполнения	Источники финансирования	Объем финансирования (тыс. руб.)		Показатели результативности выполнения мероприятий				
				2010	2011	Наименование показателя	Ед. изм.	Базовое значение	2010	2011
5.10.8. Общестроительные работы (оборудование запасных эвакуационных выходов, ремонт полов, туалетов с установкой сантехоборудования, душевых, крылец, отмостков, коридоров и пр.)										
131 учреждение		2-3 кв. 2010		41391,7 2 кв. - 20 695 3 кв. - 20 696,7						
131 учреждение		1-4 кв. 2011			42 444,9 1 кв. - 1450 2 кв. - 11 254 3 кв. - 26 258,9 4 кв. - 3 482					

Приложение № 9										
Задача, наименование мероприятия	Исполнители	Срок исполнения	Источники финансирования	Объем финансирования (тыс. руб.)		Показатели результативности выполнения мероприятий				
				2010	2011	Наименование показателя	Ед. изм.	Базовое значение	2010	2011
5.11. Противопожарные мероприятия										
181 учреждение		2-3 кв. 2011	бюджет муниципального образования город Мурманск	7 420,6 2 кв. - 3 710 3 кв. - 3 710,6						
182 учреждения		1-4 кв. 2011	бюджет муниципального образования город Мурманск		27 105 1 кв. - 700 2 кв. - 7 570 3 кв. - 17 665 4 кв. - 1 170					

ПРИМИТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Поздравляем нашу Фаину Ивановну Геращенко с днем рождения. Растила ты нас, устали не зная, в заботах забывая о себе. Спасибо же тебе, родная, и долгих-долгих лет тебе! Будь здоровой и милой, доброй, приветливой и красивой, радостной, неповторимой, вечно желанной и вечно любимой.



Любимые внучки Анастасия и Агата, сын Эдуард, дочь Елена, зять Максим, сноха Анна.

Нашего сына Игоря поздравляем с 50-летием. Пусть вторая половина жизни будет такой же светлой и честной. Мы гордимся тобой.



Лидию Георгиевну Малахову хочу поздравить с юбилеем и счастья пожелать! На жизнь не стоит обижаться, не стоит в жизни унывать. Пусть будет все: гроза, метели, здоровье, радость и покой, а если очень трудно будет, то знай, что я всегда с тобой! Храни тебя Господь!



С любовью Нина Павловна.
Уважаемые читатели!

Поздравления присылайте за две недели до события с указанием даты, иначе поздравления не дойдут до адресата.
Для возврата фотографии вложите конверт с обратным адресом и маркой.

ВЕЧЕРНИЙ МУРМАНСК

УЧРЕДИТЕЛИ: администрация города Мурманска, трудовой коллектив редакции газеты "Вечерний Мурманск".

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Н. Г. ЧЕРВЯКОВА, ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР А. Н. КОВАЛЕВА.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 183032, г. Мурманск, Кольский проспект, 9. ТЕЛЕФОНЫ РЕДАКЦИИ: отдел подписки и доставки (ул. Егорова, 17) - 45-45-27, 47-65-67; коммутатор - 25-46-92; приемная - тел./факс 25-46-77, e-mail: vm34@rambler.ru

отдел рекламы и развития - 25-47-11; факс - 23-70-17; e-mail: vmadv@aspol.ru

служба новостей - 23-29-03, 25-46-90; факс - 25-46-79; e-mail: vmnews@aspol.ru

бухгалтерия - 25-10-34.

Свободная (договорная) цена. Подписные индексы: 52844 (ежедневная газета), 31496 (пятничный номер).

Мнение авторов отдельных публикаций может не совпадать с позицией редакции. За достоверность текстов публикуемых частных объявлений и рекламы редакция ответственности не несет. В газете используются материалы российских СМИ, размещенных на открытых для пользователей web-узлах глобальной сети Интернет. Все материалы, подготовленные журналистами "Вечернего Мурманска", являются интеллектуальной собственностью. Запрещается использование авторских материалов без разрешения авторов и правообладателя.

исключительных прав на произведения - МУП администрации г. Мурманска "Редакция газеты "Вечерний Мурманск". Письма, рукописи, фотографии и рисунки не рецензируются и не возвращаются. Материалы под рубриками "Экономика и бизнес", "Образование и жизнь" печатаются на коммерческой основе.

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре "Вечернего Мурманска", отпечатана с готовых позитивных пленок в ООО "Апатит-Медиа" - 184209, г. Апатиты Мурманской обл., ул. Ленина, 20. Время подписания в печать - 14.00. По графику - 14.00. 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 - 6520 экз., по пятницам - 12000 экз. Зак.

РАЗМИНКА ДЛЯ ЭРУДИТОВ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Белый покров усопшего. 6. 8 часов у станка. 10. "Опять скрипит потертое ...". 12. Нитки для вышивания. 13. "Железная" леди Британии. 14. Климат внутри морозильника. 16. С ним в Тулу не ездят. 17. Моллюск-деликатес. 18. Спаситель ... Христос. 21. Лестница у моряков. 23. Стальная веревка. 27. Его в мешке не утаишь. 28. Удушливый печной газ. 29. Церквушка без алтаря. 30. День по календарю. 31. Испытание у психолога. 32. Сияние восходящего солнца. 35. 10 000 на Руси. 39. Упряжь для управления лошадей. 42. Кузнечный очаг. 43. Зарубки на металле. 44. Емкость для водки. 47. Технический в ГИБДД. 48. Монета пиратов. 49. Поток из-под крана. 50. Семейный конфликт. 51. Фигура на шахматной доске.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Излишняя самоуверенность. 3. Шарль-шансонье. 4. Бренная обитель души. 5. Муза истории. 7. Музыкант, дирижер. 8. Светильник в спальне. 9. Суть произведения. 11. Район обитания. 14. Голос простуженного горла. 15. Средство от клопов. 19. Намеренный срыв в работе. 20. Греческий гигант. 21. Голубой самоцвет для ювелира. 22. Ядовитое дерево Пушкина. 24. Инструмент "в кустах". 25. Лишняя торопливость. 26. Продав душа Мефистофелю. 33. Профи на аэродроме. 34. Белый клен. 35. Бурая слизь в пруду. 36. Ею натирают полы. 37. "Азартный" роман Достоевского. 38. Предок газовой плиты. 40. Рок, судьба. 41. Рыбы "легкие". 45. Переносное жилище казахов. 46. Погоняющая плеть.

	1	2		3		4		5		6	7		8	
9						10								11
12										13				
						14				15				
16										17				
						18		19						
	20		21		22					23	24		25	26
27													28	
					29									
30													31	
				32	33		34			35	36			
37		38				39							40	41
42										43				
						44	45		46					
47										48				
						49								
	50										51			

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 3 ДЕКАБРЯ

По горизонтали: 1. Горло. 6. Сирин. 9. Турнепс. 11. Ящик. 12. Учет. 14. Пиза. 15. Кофр. 16. Застава. 20. Докер. 23. Лиана. 25. Изречение. 26. Карат. 27. Дышло. 28. Мина. 29. Лего. 30. Хинди. 32. Канва. 33. Калиостро. 34. Паста. 36. Лиман. 39. Ондатра. 43. Шлем. 45. Этаж. 46. Пике. 47. Литр. 48. Разлука. 49. Этика. 50. Холмс.

По вертикали: 2. Роща. 3. Отказ. 4. Кросс. 5. Рейка. 6. Ссуда. 7. Раек. 8. Мопед. 10. Чарка. 11. Язык. 13. Тога. 17. Адреналин. 18. Течь. 19. Винчестер. 21. Окарина. 22. Ритмика. 23. Ледокол. 24. Наливка. 31. Йога. 34. Пашня. 35. Степ. 37. Метр. 38. Ножны. 39. Опера. 40. Дрозд. 41. Типун. 42. Аллах. 44. Мини. 45. Этил.

Уважаемые налогоплательщики!

Если вы все еще стоите в очереди, чтобы вовремя сдать отчетность в налоговую инспекцию, то вам просто необходимо воспользоваться более простым и эффективным способом решения этой проблемы - представлять отчетность в электронном виде по телекоммуникационным каналам связи!

Этот удобный, оперативный и защищенный способ взаимодействия налогоплательщиков с налоговыми органами подтвердил свою эффективность.

На сегодняшний день в г. Мурманске его использует уже каждый второй налогоплательщик-организация и каждый третий индивидуальный предприниматель.

Помимо представления отчетности в электронном виде налогоплательщик имеет возможность осуществлять электронный документооборот с налоговым органом: заказать и получить выписку из ЕГРЮЛ и ЕГРИП, справки о состоянии расчетов с бюджетом, акты сверок, выписки из лицевого счета, перечень бухгалтерской и налоговой отчетности, представленной в отчетном году, и т. д.

Представление же только налоговой отчетности возможно через сервис "Представление налоговой и бухгалтерской отчетности в электронном виде" Интернет-сайта ФНС России www.nalog.ru

Подробную информацию можно получить на Интернет-сайте УФНС России по Мурманской области www.r51.nalog.ru, а также по телефонам 68-04-75, 68-05-59.

ИФНС России
по г. Мурманску.

**МУЗ ОМСЧ "СЕВРЫБА"
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:**

врачей: анестезиологов-реаниматологов, неврологов, кардиологов, терапевтов участковых, рентгенологов, врачей приемного отделения, по функциональной диагностике, хирургов в поликлинику, психотерапевта, врача здравпункта МГТУ, акушеров-гинекологов в женскую консультацию, пульмонолога, эндокринолога, судовых врачей;

средний медперсонал: медсестер палатных, медсестер в поликлинику;
младший медперсонал: санитарок, уборщиц палатных;

хозяйственный персонал: дворников, лифтеров, подсобных рабочих, слесарей-сантехников.

Контактный телефон **45-90-85**.

Реклама

**СДАЕМ В АРЕНДУ
помещения:**

г. Мурманск, Кольский просп., 51 -

385,6 кв. м - 450 руб./кв. м (с НДС);

г. Полярные Зори, ул. Строителей, 8в -

97,5 кв. м - 200 руб./кв. м (с НДС),

533,7 кв. м - 250 руб./кв. м (с НДС),

87,2 кв. м - 400 руб./кв. м (с НДС);

- пос. Мурмаши, ул. Новая, 7

(административное здание).

Общая площадь - 1200 кв. м.

Техпристройка - 260 кв. м -

300 руб./кв. м (с НДС).

Телефоны:

(815-2) 681-180, 8-911-320-79-20.

**В ММАУ
"Управление
дорожного хозяйства"
требуются:**

- уборщики территории
- рабочие зеленого хозяйства
- грузчик
- мастер дорожный
- мастер зеленого хозяйства
- машинист дорожно-транспортных машин.

**Оформление
по Трудовому кодексу,
полный соц. пакет.**

Обращаться по телефону
58-77-12.

18_324

РЕКЛАМА



**РАБОТА
УТРОМ**

**ТРЕБУЮТСЯ РАБОТНИКИ
по доставке газет по адресам:**

**Верхнеростинское шоссе (всё),
улицы Кильдинская (вся), Седова (вся).**
Оплата труда - от 2488 руб.

**Улицы К. Маркса, 39-61,
Новое Плато (вся).**
Оплата труда - от 3158 руб.

**Требуются дежурные почтальоны
в Первомайский и Октябрьский округа.**
Оплата - от 3500 руб. + проездной.

**Наличие домашнего,
мобильного телефона обязательно**

Тел. для справок: **47-65-67, 45-45-27.**

**Дополнительные ключи для
домофонов -
НЕТ ПРОБЛЕМ!**

**Мы делаем ключи
практически ко всем
моделям домофонов.**

**Все ключи изготавливаются прямо при вас.
На нашем оборудовании этот процесс
занимает не более 10 секунд.**



**Для изготовления
дубликата
ключа для домофона
вам необходимо
предоставить ключ
от вашего подъезда.**

НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

**Дубликат магнитного ключа
вы можете заказать по адресу:
г. Мурманск, Кольский просп., 9
(редакция газеты "Вечерний Мурманск").
Тел. 47-65-67.**

24_144 РЕКЛАМА

**Внимание руководителей образовательных
и медицинских учреждений!**

ИФНС России по г. Мурманску доводит до сведения, что Постановлением Правительства РФ от 10.11.2011 № 917 утвержден перечень видов образовательной и медицинской деятельности, осуществляемой организациями, для применения налоговой ставки 0 процентов по налогу на прибыль организаций.

С полным перечнем видов образовательной и медицинской деятельности можно ознакомиться на сайте ФНС России (www.nalog.ru), в компьютере общего доступа в ИФНС России по г. Мурманску, ул. Комсомольская, 2, каб. 107, а также в справочных информационно-правовых системах.

ИФНС России по г. Мурманску.



**Оконные и дверные
системы**

ОКНА
любой сложности,
москитные сетки,
жалюзи, балконы, поджии.

**Входные и
межкомнатные
ДВЕРИ, фурнитура.**

**Оформление договора на дому!!!
Замер и консультация бесплатно.**
Тел.: 70-04-67, 8-952-292-42-47.

**СРОЧНО
ТРЕБУЮТСЯ**

- дежурные почтальоны по Октябрьскому, Первомайскому округам. Оплата - 3500 руб. + проездной;
- почтальоны по доставке газет по следующим улицам: Верхнеростинское шоссе, Кильдинская, Седова, Гончарова, Хлобыстова, Героев-североморцев, Бредова, Гагарина, Миронова, Капустина, Подстанционного, Свердлова. Оплата - от 2500 руб.

Информация по телефонам
45-45-27 или 47-65-67.

Реклама

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ**ОБМЕНЯЕМ**

538. Комн. 10 кв. м на ул. Кошевого, 6/2 и комн. 12 кв. м на ул. Свердлова, 10/2 + доплата на квартиру. Рассмотрю все варианты.

Тел. 24-51-72.

ПРОДАДИМ

608. Стенку + шкаф, б/у. Цена договорн.

Тел. 24-51-72.

641. Щенков ротвейлера, вязка плановая, выездная (Нижний Новгород), родены 27.10.11, родители - чемпионы, родословная РКФ, клеймо, прививка.

Тел. 8-921-276-13-40.

РАЗНОЕ

640. Отдам в добрые руки четырех симпатичных норвежско-сибирских котят (двухмесячных): черную красивую кошечку с зелеными глазами, трехцветного котенка и двух похожих на маму.

Тел.: 24-37-25, 75-25-95.

ОБСЛУЖИМ

33. ПАМЯТНИКИ. Мастерская "Каменный цветок".
Обращаться: ул. Ч. Лучинского, 13.
Тел. 31-69-20 (с 10.00 до 19.00, воскр. - выходной).

36. ПАМЯТНИКИ. Гранит, мрам. крошка. Скидки.
Обращаться: ул. К. Маркса, 16.
Тел. 45-70-11 (с 10.00 до 19.00, воскр. - выходной).

**РЕМОНТИРУЕМ
ТЕЛЕВИЗОРЫ**

22. Телевизоры, водонагреватели. Ремонт, подключение.
Тел. 22-42-46.