

Виза от индусов

Комфорт
оценили
в евро

► 2 стр.



Секреты счастья

Гималайский йог
в мурманской
проруби

► 17 стр.



Охота на чудеса

Кто круче
начудил на Новый
год?

► 18 стр.



ВЕЧЕРНИЙ МУРМАНСК



ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА № 3 (5154)

11 января 2013, пятница

Издается со 2 января 1991 года



Горячие темы "Вечерки" на сайте www.vmpnews.ru

КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

Президент на Северном флоте

Вчера во второй половине дня Президент Владимир Путин планировал посетить Североморск. Целью визита было участие в торжественной церемонии именная головное ледокольного судна "Витус Беринг" и прием в состав ВМФ атомного подводного крейсера "Юрий Долгорукий". Суды серии "Витус Беринг" будут эксплуатироваться в дальневосточных морях России, где активно развивается нефтегазодобыча на континентальном шельфе. Что касается стратегического ракетносца четвертого поколения "Юрий Долгорукий", он стал 129-й атомной подлодкой, построенной на "Севмаше" и переданной ВМФ. Подробнее о визите главы государства мы расскажем в следующем номере.

Безаварийные праздники

Как сообщает министерство энергетики и ЖКХ Мурманской области, в период новогодних праздников нарушений, связанных с обеспечением объектов жилищного фонда и социальной сферы региона электроэнергией, центральным отоплением, горячим и холодным водоснабжением, сроки устранения которых превысили 24 часа, не произошло. Специалистами было зарегистрировано 14 технологических отказов на инженерных сетях. Пять из них произошло на объектах Министерства обороны, девять - на объектах муниципалитетов. В частности, в Мурманске произошли сбои с холодным водоснабжением и с электроснабжением.



Есть ли жизнь после праздников?

Постновогодний синдром: спать хочется, хоть снегом растирайся!

По статистике, больше всего обращений к медикам приходится на так называемый постновогодний период. "Мне даже домой звонят с просьбой дать совет о том, как победить сонливость, апатию и депрессивное настроение, - признается заведующая отделом по мониторингу мурманского центра медицинской профилактики Ия Тулина. - Особенно много таких обращений стало в последнее время. Помимо того, что мурманчане вынуждены переживать мощный стресс из-за выхода из полярной ночи, они еще и целую декаду отмечают новогодние праздники, как правило, за столом или перед телевизором".

Однако в этом году есть позитивные из-

менения. "За первую декаду января я успела пообщаться с пациентами десяти нестационарных медицинских учреждений Мурманска, - продолжает Ия Дмитриевна. - Прежде всего они отмечали, что в столице Заполярья впервые сделано все для организации активного отдыха горожан - бесплатные катки для всех, ледяные горки для детворы, праздничная иллюминация, которая, кажется, сама зовет на улицу! И соответственно тот, кто провел свой отдых активно, так называемый постпраздничный синдром переживает с наименьшими потерями.

А тем, кто позволил себе в праздники расслабиться, Ия Тулина советует для начала взять себя в руки и, как бы это ни

было тяжело, вернуться в привычный, будничный для себя режим. То есть, чего бы это ни стоило, вставать и ложиться в одно и то же время. Ведь выход из полярной ночи потребует от нас пройти серьезную проверку на прочность. А без режима ее ни за что не выдержать.

Не нужно забывать, что наш организм ослаблен недостатком света, кислорода, магнитными возмущениями, полнолуниями, напоминает мурманчанам медик. И дает советы о том, как пройти испытания постпраздничным синдромом и полярной ночью, чтобы впоследствии, как говорится, не было мучительно больно...

► 22 стр.

Чемпионат России по хоккею с мячом
ХК "Мурман" - "Старт-2"
(Нижний Новгород)
12 и 13 января -
стадион "Строитель", 12.30.

транспортная компания
Лямбда Лайнер
КАЖДЫЙ ГРУЗ - ОСОБО ВАЖНЫЙ!
262-262
от 1 кг по России, городу и области
квартальные перевозки
опытные грузчики
вывоз мусора
все виды транспорта
ТЕРМО, РЕФКА, ТЕНТ
ГРУЗОВЫЕ
ПЕРЕВОЗКИ ПО ГОРОДУ И ОБЛАСТИ

Кругосветку срежут

Маршрут кругосветки парусника "Седов" на 2013 год изменен. Новый план-график утвердил руководитель Федерального агентства по рыболовству Андрей Крайний.

Как сообщает Росрыболовство, было принято решение отказаться от захода в индийский порт Ченнай в связи с информацией о периодически происходящих в данном регионе осложнениях эпидемиологической обстановки. Вместо Шанхая в Китае "Седов" зайдет в порт Гонконг с 21 по 25 февраля. Там представители Федерального агентства по рыболовству и Морской академии обсудят перспективы прохождения учебной плавательной практики на учебных судах Росрыболовства.

Новым портом в маршруте станет и Уолфиш-Бей в Намибии, стоянка парусника "Седов" в нем запланирована с 30 апреля по 2 мая. Из-за этого сдвигаются даты прибытия судна в два последующих порта: в Дакар - на 20 мая, в Санта-Крус-де-Тенерифе - на 29 мая. В остальном план-график кругосветки остается прежним.

Расстояние, которое преодолеют российские моряки за время кругосветного плавания парусника "Седов", сократится с 45139 до 43944 морских миль. При этом общая продолжительность рейса, время нахождения в море



и стоянок в портах не изменились. Напомним, за более чем 90-летнюю историю легендарный барк впервые совершает подобный поход. Всего он посетит более 30 портов Европы, Азии, Африки и Америки. Кругосветное плавание посвящено 1150-летию зарождения россий-

ской государственности и памятным датам в истории русских географических открытий. Завершится кругосветка "Седова" в июле 2013 года в Санкт-Петербурге.

Илья ВИНОГРАДОВ.

Горячие праздники

■ За новогодние выходные в Мурманске случилось десять пожаров

Год Черной Водяной Змеи для огнеборцев вступил в свои права относительно спокойно. На новогодних и рождественских праздниках в Мурманской области было зарегистрировано 24 пожара, что на 20 процентов меньше, чем в прошлом году. В областном центре за это время произошло десять пожаров. К счастью, погибших и пострадавших нет. Но не для всех мурманчан праздники обошлись без потерь.

Например, ранним новогодним утром 1 января случился пожар в квартире в доме на улице Чумбарова-Лучинского. В результате происшествия в кухне обгорела мебель, квартира была заперта по всей площади. Тушить огонь выезжало три пожарных расчета. Из квартиры был эвакуирован один человек.

А чуть позже горела квартира в жилом пятиэтажном доме на улице Инженерной. Пожар тушило также три пожарных рас-

чета. Из квартиры пожарные спасли мужчину, который был обслужен на месте бригадой скорой медицинской помощи. В квартире сгорели постельные принадлежности, обгорел палас и прогорел пол.

Редкое торжество сейчас обходится без праздничного салюта. Но у некоторых жителей Кольского Заполярья он оставил не самые приятные воспоминания. В новогоднюю ночь в областном центре в одной из квартир дома на Кольском проспекте пиротехническое изделие залетело на балкон, огонь от пожара перекинулся на мебель. Хозяев не было дома, и пожарным пришлось вскрыть металлическую дверь квартиры.

Яна МАНЖОСОВА.

КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

ПОБЕДИЛА "РАДОСТЬ"

В начале января ансамбль танца "Радость" областного ДК имени Кирова привез в Мурманск очередную победу. Наши танцоры завоевали семь дипломов лауреата первой степени на Международном конкурсе-фестивале детского и молодежного творчества "Преображение. Рождество в Санкт-Петербурге". А также "Радость" получила специальный диплом от членов жюри и гран-при фестиваля. Участники конкурса состязались в следующих номинациях: "Вокал", "Хоровое пение", "Вокально-инструментальные ансамбли", "Шоу-группы", "Хореография", "Инструментальная музыка".

ПОПАЛИ В ПРОТОКОЛ

В последнюю неделю прошедшего года в адрес Государственной жилищной инспекции Мурманской области поступило 131 обращение. В Мурманске, Апатитах, Кировске и Кандалакше специалисты инспекции провели 52 внеплановые выездные проверки по соблюдению правил содержания общего имущества в многоквартирном доме и предоставлению коммунальных услуг гражданам. Выявлено 130 нарушений требований жилищного законодательства. По результатам обследований выдано 41 предписание, составлено 12 протоколов об административных правонарушениях. В частности, за нарушение правил содержания и ремонта жилых домов и жилых помещений составлены протоколы об административных правонарушениях в отношении ЗАО "Севжилсервис", ОАО "Славянка", ООО "УК "ГАРАНТЪ", ООО "Мурманская городская компания"; за невыполнение в срок законного предписания органа, осуществляющего государственный надзор, - в отношении ООО "МУ ЖСК". Рассмотрено три дела об административных правонарушениях. Общая сумма штрафов составила 82 тысячи рублей.

СЧЕТЧИК С АДРЕСОМ

С первого января ГОУП "Мурманскводоканал" принимает заявки на ввод в эксплуатацию индивидуальных приборов учета воды не от всех мурманчан. Жители многоквартирных домов, где выпускается отдельная квитанция за водоснабжение и водоотведение с расчетным счетом ГОУП "Мурманскводоканал", по-прежнему могут сделать это. Но вот заявки от жильцов домов, где отдельная квитанция не выпускается, а плата за водоснабжение входит в состав единого платежного документа, организация больше не принимает. Согласно правилам предоставления коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в многоквартирных домах и жилых домов ввод в эксплуатацию индивидуальных водосчетчиков в жилых помещениях теперь является обязанностью исполнителя коммунальных услуг (УК, ТСЖ, ЖСК).

ВЕТЕР НЕСЕТ ТЕПЛО

Сегодня в Мурманске потеплеет до одного-двух градусов ниже нуля при сильном, четыре-шесть метров в секунду, юго-западном ветре. Днем без существенных осадков.

Вслед за финскими дипломатами свой визовый центр в Мурманске открывают и их норвежские коллеги. Прием документов для получения визы в эту страну начнется 25 января. Новый норвежский визовый центр разместился по адресу: улица Зеленая, 78 и будет работать с 9.00 до 17.00 пять дней в неделю.

Всю процедуру приема и оформления виз в соседнее государство взяла на себя индийская сервисно-визовая компания "VFS.GLOBAL". К слову, именно она же предоставляет услуги и в финском консульстве. Их главная задача состоит в упрощении процедуры оформления документов и повышении комфортности получения услуги.

Цены между тем будут выше, чем прежде. В дополнении к обычному визовому сбору в размере 35 евро "VFS.GLOBAL" возьмет 21 евро за обслуживание. Если вы не зарегистрируе-

тесь и не заполните анкету заранее через Интернет, а сделаете это на компьютере в визовом центре, за обслуживание с вас возьмут 23 евро. Если вы заполните анкету на бумаге и расплатитесь в центре, сумма составит 25,5 евро. В общей сложности новая норвежская виза обойдется вам минимум в 56 евро.

Многократная виза предоставляется на один год даже при первом обращении за ней, что, согласитесь, весьма удобно. В дальнейшем можно будет получить визу на три года и в итоге - на пять лет.

Норвежцы планируют продолжить выдачу для некоторых категорий россиян бесплатных

виз. Как подчеркнула в интервью одному из норвежских информационных агентств глава визового отдела Норвежского консульства в Мурманске Марит Якобсен, освобожденные от уплаты визового сбора не будут платить его и в будущем, но обслуживание им придется оплачивать. Визовый сбор в размере 35 евро не взимается с участников Баренц-проектов с норвежским партнером, с близких родственников российских граждан, проживающих в Норвегии, с членов официальных делегаций, с участников различных встреч и программ обмена. Бесплатные визы получают студенты, учащиеся, учителя и преподаватели,

едушие в Норвегию с образовательными целями, участники международных молодежных спортивных соревнований и сопровождающие их лица, деятели науки, культуры и искусства, а также лица, участвующие в официальных программах обмена, организованных городами-побратимами.

Для тех же, кто привык экономить, выбор все же оставлен. В консульстве по-прежнему будут принимать документы, но в ограниченные часы. И, скорее всего, в этом случае ждать визы придется гораздо дольше.

Валерий СЕРЕБРЯКОВ.

За визы в Норвегию приплатим индусам

Первая трудовая неделя 2013 года пошла к концу. Позади остались новогодние каникулы: череда теплых поздравлений, долгожданных встреч, уютных семейных вечеров и вручения приятных подарков. Чем запомнились эти праздничные дни мурманчанам, как они провели свои выходные и с каким настроением вернулись к рабочим будням? Этими вопросами озадачили жителей города журналисты "Молодежной редакции". И получили вдохновляющие, полные оптимизма ответы!

Полный вперед!

■ Мурманск отметил праздники со всей широтой души

Олег СЕМЕНОВ:



- Ребенка на Новый год задарили сладостями, игрушками, даже компьютер презентовали! В наше время ведь это не сложно - создать сказку для своего чада. За новогодние праздники, если честно, отдохнуть как следует не удалось, все какая-то суета. Так что на работу выходить страсть как не хотелось!

Антонина Георгиевна:



- На новогодние праздники я приехала в Мурманск издалека, из Владикавказа, в гости к детям и внукам. Привезла, само собой, много гостинцев, внучке Машеньке - кукольный домик, телефон, сладости. К новогоднему столу приготовила осетинские пироги. Справляли праздник по-семейному, дома, на елку не ходили, а вот пиротехникой всякой побаловались на улице - петарды, хлопушки взрывали. К елочке уже только во время каникул наведались, там же гуляли и на горке катались. А еще все праздники у нас гостей полный дом был!

Несмотря на то, что я раньше уже в Мурманске гостила, на сам Новый год тут в первый раз. И хочу сказать, что у нас с вами совсем разные традиции. Во Владикавказе Новый год другому отмечают. Из ружей стреляют, петарды тоже взрывают, а вот на улицу редко кто после девяти-десяти выходит. У нас массовые ночные гулянья возле елки не приняты. А Мурманск-то, оказывается, со всей широтой души отмечает праздники!

отдых получился, теперь полный вперед к новым достижениям в 2013 году!

Константин:



- С женой вдвоем прекрасно встретили Новый год, провели выходные! В начале января ездили в Оулу. Отдыхали там без всякого экстрима - только шопинг и смена обстановки. И вот знаете, что интересно - объективных нет показателей, из-за которых можно сказать, что отдохнул хорошо и здорово, ничего особенного не произошло, а в душе есть ощущение какого-то умиротворения. В саму новогоднюю ночь финны устроили гулянье, собрались все на стадионе: фигурное катание, сценки на финском, клоуны. Все смеялись, а мы тоже, но уже за компанию, так как шуток мы не поняли. Фейерверк, фаер-шоу... Интересно было!

Юлия:

- Новогодние каникулы у нас с мужем прошли отлично, мы отдыхали в Финляндии. Изъездили всю Лапландию по маршруту Саариселька - Рованиemi - Соданкюля. Показались на собачках хаски, на оленях, даже на детских паровозиках! С Санта-Клаусом сфотографировались, желаний загадывали... Окунулись в сказку, как будто снова детьми себя почувствовали. Первый раз так каникулы проводили, впечатлений - море! Посмотрели, как наши соседи живут, узнали, что они едят. Воздух замечательный, чистый, народу мало... и сухой закон! Минус один - все там очень дорого, так что родным и близким привезли только кофе, шоколад, ну и символические сувениры. Зато удалось по-настоящему отдохнуть. Теперь полные сил и энергии готовы приступить к рабочим будням!



Юлия:



- Мы с мужем Новый год отмечали с семьей, дома у свекрови. Потом в основном по гостям ходили. На каток выбрались, а предварительно сами себе коньки купили в подарок! На Рождество я ходила в церковь, отстояла службу.

На эти каникулы очень порадовала мурманская погода - было так сказочно, снежно и при этом тепло! А вот моя сестра от-

мечала праздник в Санкт-Петербурге, вернулась недовольная погодой: жаловалась на то, что, мол, слякоть там и сырость. А у нас здорово было. В целом мы отдохнули замечательно, никакого сожаления о том, что каникулы кончились и пора опять на работу ходить, нет. Есть только чувство бодрости! Эти праздники принесли заряд отличного настроения на целый год!

Женя:

- Этот Новый год запомнился мне неожиданным и невероятно приятным подарком. Друг подарил мне игровую приставку - Сегу! Даже представить себе не могу, где он умудрился ее достать! Это было настоящее возвращение в прошлое, в сказочное детство. Я как будто снова на время стал мальчишкой! Здорово, что ни говори!



Все праздники я провел в кругу семьи и друзей. Отличный

Алексей:

- Все новогодние каникулы, к сожалению, я проболел и ничего особенного не сделал, никуда практически не ходил. Сам Новый год отмечал в кругу семьи. Но я, скорее, рад, чем расстроен, тем, что не погулял как следует в праздники. Зато удалось побыть в домашней обстановке, этого зачастую так не хватает! Мы с домашними не делали никаких персональных подарков друг



другу, а все вместе подарили себе большой плазменный телевизор.



Наталья:

- Новый год - семейный праздник. Вот и отмечали его с семьей, как и многие предыдущие годы. Накрыли традиционный новогодний стол - запеченная курица, салат оливье, шампанское советское. Я сейчас в декретном отпуске, так что нам с малышом вместо подарков дарили исключительно деньги. Вот как только в магазины

начнутся новые поступления после новогодних распродаж, так сразу пойдем эти "подарки" тратить. Я же в основном украшения новогодние выбрала в качестве презентов родным и близким. А вообще, сейчас все дни у меня одинаковые: просыпаемся с ребенком, кушаем, гуляем... и каждый день похож на предыдущие, и все они сплошные праздники - что Новый год, что Рождество, что вчерашний, что завтрашний день. А вот старший мой сын, конечно, в школу не хочет, для него это трагедия - две недели ничего не делать, а потом выходить на учебу. Ну я его тоже понимаю, сама была школьницей!

Ира:

- Отмечали за столом, по-семейному, потом пошли к елке, как и многие другие, на горке покатались. Все каникулы ходили по гостям, обменивались подарками. Обнаружила, что у меня очень много друзей, потому что подарки все теперь уже не перечислить и даже не вспомнить! А отдохнула так, что на работу, наверное, бегом побегу!



Опрос на улицах города провела "Молодежная редакция". Фото Александры ЧЕРНЕЦОВОЙ.

Баня, женщины и водка

■ В Мурманске иностранные режиссеры испытали на себе все прелести русского Севера

Многие участники проекта "Кинопоезд" имели о России лишь смутное представление. Это стало ясно сразу, как только из вагона вышла делегация: все гости были обуты в валенки. Молодые кинематографисты, снимающие документальный фильм на тему "Стереотипы о русских", посетили Мурманск в канун православного Рождества. Профессиональные режиссеры из шестнадцати стран начали с Крайнего Севера свое железнодорожное путешествие по России, чтобы попытаться раскрыть тайну загадочной русской души. Такова идея грандиозного проекта "Кинопоезд", который начался 4 января в Москве.



Во время действия проекта молодые режиссеры исследуют разные уголки нашей страны. Маршрут "Кинопоезда" включает восемь городов. Первым в списке был Мурманск, самый большой в мире город, расположенный за Полярным кругом, а в общей сложности "Кинопоезд" преодолеет свыше десяти тысяч километров. Во время пути участники поездки планируют не только снять, но и смонтировать свои короткометражки о жизни в современной России. Вот основные темы будущих произведений киноискусства: "Русские женщины", "Загадка русской Лады", "Выпьем", "Русская баня", "Русская зима", "Медведи".

Новых впечатлений иностранцы набрались на годы вперед, ведь некоторые из них никогда не видели снег собственными глазами.

- Я вообще впервые в жизни нахожусь в месте, где температура воздуха ниже ноля градусов, - призналась гостья из Индии Сандия Сундра. - Меня всегда вдохновляла русская зима, и когда я услышала о проекте "Кинопоезд", сразу решила в нем участвовать!

В Мурманске Сандия снимала сюжет о русской женщине, выбрав в качестве героини одну из победительниц конкурса "Краса Заполярья". В областном центре гости провели три дня. Почти все время они посвящали съемкам, уделив осмотру достопримечательностей всего несколько часов. Иностранцы увидели памятники Алеше, "Ждущая", ледокол "Ленин" и храм Спаса на водах, после чего поделились впечатлениями о городе и своим режиссерским опытом с мурманскими студентами факультетов журналистики. Как организаторы, так и участники проекта отметили доброжелатель-

ность, гостеприимство и открытость мурманчан. Во время съемок режиссеры часто общались с северянами прямо на улицах столицы Заполярья и очень многие с радостью соглашались помочь съемочной группе раз-



венчать те или иные мифы о России.

Чтобы прочувствовать все прелести русской бани, кинематографисты отправились прямиком в одну из частных мурманских парилок вместе с видеокамерами. А разгадать "Загадку русской Лады" им помогли мурманчане, которые специально

для почетных гостей устроили гонки на "Калинах". Неприятно удивил Мурманск иностранцев только полярной ночью и непонятным для них планом города. По их словам, из-за множества одинаковых домов и отсутствия четкого разделения на районы было сложно ориентироваться.

Премьерный показ отснятого материала и его обсуждение состоится 6 февраля, когда кинопоезд вернется в Москву.

Павел СТЕПАНЕНКО.
Фото Павла СТЕПАНЕНКО
и Евгения КОЗЛОВА.

Темные дни и теплые люди

Во время визита иностранных режиссеров в столицу Заполярья журналисты "Вечернего Мурманска" поинтересовались, чем им запомнился наш город, какие достопримечательности их впечатлили и нашли ли они общий язык с северянами.

Сандия Сундра, режиссер из Индии:

- Первое, что я не могла не заметить - это холод! А город мне кажется красивым. Мне нравятся милые люди, которые гуляют по улице и на удивление просто соглашаются поучаствовать в съемках. Очень приятные и отзывчивые люди. Из того, что меня еще удивило, могу отметить замочки на ограде у морского вокзала, которые вешают молодожены.



Гийом Проценко, французский режиссер и продюсер:

- Каждый раз город не такой, как прежде. Это интересно и всегда приятно удивляет. Например, в этом году я впервые вижу так много снега. И в этот раз особенно отметил мурманское гостеприимство. Теплое приветствие ожидало не только меня, но и всех участников проекта "Кинопоезд". Впервые этой зимой я побывал в рождественскую ночь в

вашем храме. Там была очень интересная атмосфера! Желаю мурманчанам красивой зимы и теплой весны.



Татьяна Петрик, одна из организаторов проекта "Кинопоезд":

- Мы с Гийомом были в Мурманске уже два раза, и он показался нам таким необыкновенным и мистическим, что мы твердо решили: "Кинопоезд" в 2013 году обязательно должен начать свой путь именно отсюда.

Марчин Княжек, польский режиссер:

- Впечатляющий город. Интересно, что мы можем спать целый день из-за полярной ночи, а гулять по городу всего три-четыре часа в день, пока более или менее светло. Я давно не видел столько снега. Кстати, памятник Алеше похож на статую Христа Искупителя в бразильском городе Рио-де-Жанейро.



ХОРОШИЕ ЛЮДИ

Поклон за доброе сердце

Любимая "Вечерка"! Я и жена моя Галина Николаевна просим: пожалуйста, поздравьте с Новым годом медицинский персонал Мурманской городской больницы. И передайте от нас большое спасибо и бесконечную благодарность заведующей лоротделением Татьяне Волковой и всем врачам и медсестричкам этого отделения, заведующему вторым отделением хирургии Сергею Кубареву, врачам-хирургам Сергею Криулину и Сергею Сурдуляку, заведующей первым отделением кардиологии Галине Рудневой и ее коллегам Нине Всеволодовне и Наталье Владимировне.

Низкий вам поклон за доброе сердце!

Николай и Галина КАЛИТИНЫ,
ветераны труда, члены общества "Дети ВОВ".

Спасибо за то, что вы есть

"Вечерка" наша! Хотим на твоих страницах выразить глубокое уважение, признательность и благодарность всем, кто помогал и помогает нам в нашей беде. Дело в том, что мой муж безнадежно болен. В 2010 году ему поставили онкологический диагноз, болезнь находится в четвертой, последней, стадии. Два года мы с дочерью как могли ухаживали за ним дома, но в августе 2012-го начались проблемы. У мужа отказали руки, ноги, появились пролежни. Мы были в панике. Что делать?

Выход был один - хоспис. Но мы боялись его как огня! Бытует мнение, что такие больные там не нужны и ухода должного за ними нет.

И только благодаря главному врачу 7-й мурманской поликлиники Инне Ортиковой и участковому врачу Алану Томаеву, которые объяснили нам, что такое хоспис, мы поместили туда своего больного. И скоро убедились, что условия там и впрямь приближены к домашним. А милосердие здесь - главное лекарство!

Заботу о больных здесь проявляют все без исключения - заведующим Эльза Анциферова, старшая медсестра Валентина Николаевна, врачи, медсестры, санитарки. Они оказывают помощь людям, когда никакие виды лечения, кроме поддерживающего уже не назначаются.

Больных регулярно навещают священнослужители, они помогают привести в порядок душу, найти успокоение, умиротворение.

Хотим поздравить всех этих людей с наступившим Новым годом и Рождеством. Спасибо вам, дорогие, за то, что вы есть.

Нелли и Марина КОРЕХОВЫ.

Прекрасная служба

Я, Палхович Мария Ивановна, не могу молчать! Хочу, чтобы все мурманчане знали об этой прекрасной социальной службе!

Дело в том, что я инвалид 2-й группы, и меня так выручают специалисты Мурманского комплексного центра социального обслуживания населения! От всего сердца, от всей души благодарю этих людей! Особенные слова благодарности - заведующей центром Ирине Анатольевне Лукиной за чуткое и внимательное отношение ко всем моим просьбам!

Также хочу сказать большое искреннее спасибо специалисту по социальной работе Анне Павловне Шаповаловой и социальному работнику Ольге Владимировне Каменчук.

Это здорово, что на свете есть такие хорошие люди.

Мурманчанка Мария ПАЛХОВИЧ.

ФОТОИСТОРИЯ



Старый снимок

Уважаемая "Вечерка"! Случайно наткнулась в домашнем архиве на эту старую фотографию. Она была сделана перед открытием памятника вождю из 59-го дома на проспекте Сталина, из квартиры № 19. Сейчас этот дом значится под номером 65 на проспекте Ленина.

В этой квартире жил участник Великой Октябрьской социалистической революции, гражданской войны, ветеран тралового флота Исаак Васильевич Анкудинов.

В областном краеведческом музее его биографии был посвящен целый стенд. Он жил с женой и сыном, талантливым художником. Позже сын вроде бы переехал жить в Ленинград. А родители переехали в соседний дом, сейчас это проспект Ленина, 67.

Для нас, маленьких ребятшек тех лет, Анкудиновы были просто добрыми соседями.

Потом мы все разъехались кто куда. А вот карточка, как неожиданное напоминание о том времени, осталась.

Мурманчанка.

Любовь в самих нас

■ Решила расплачиваться с таксистами книгами

Наверное, необычные истории бывают в жизни каждого. Ну или почти у каждого. Ну или в жизни многих. Я хочу рассказать о той, что случилась со мной под Новый год.

Он просто ехал мимо и увидел голосую девушку, ему, в свою очередь, хотелось поговорить с кем-то о своей боли...

И я села в его машину. Он задал мне вопрос, который обычно задаю я: "Что интересного мне расскажете?". Решила начать издалека и рассказала несколько восточных притч, после которых слушатели обычно смеются. А он мне в ответ сказал: "Я умру скоро..."

Начала расспрашивать, что случилось, чем болен, может, могу помочь, рассказала ему, что друзья могут достать хорошие лекарства, и прочее, и прочее. А он мне сбивчиво начал объяснять в ответ: "Вы не понимаете, я не болен, но умираю. Хочу жить. Я не знаю, как это объяснить".

Рассказал кратко о своей жизни - что ему почти 40, что много где бывал, чего только не видал, несколько раз попадал в ситуации, откуда живым было не выбраться, но все же до сих пор жив. Что имеет квартиру, машину, работу, жену. Только вот любви нет и смысла

без любви тоже. "Вокруг все пластмассовые. Меня всегда учили, что делать. Говорили, куда идти - прямо, налево, направо. Вот и вы сейчас мне говорите, что надо сворачивать. А как любить, меня не учили..."

Я ему поведала свою историю поиска любви.

Если коротко, то вывод из моей истории только один: любовь внутри. Не стоит ее искать где-то, менять мир, ругаться на правительство или на "не то время". Возможно, стоит просто остановиться и увидеть в себе все проявления "пластмассовости"... "массовости"... неосознанности и безжизненности. И тот, кто это увидел, - и есть тот, кто умеет любить и принимать все проявления жизни, растворяя все в безусловной любви...

Я не знаю, как это все лучше объяснить...

Он промолчал.

Позже он меня ошарашил даже больше, чем я его своим монологом о любви, когда он показал мне свое удостоверение подполковника.

Денег с меня он не взял. Я искала в сумочке что-нибудь "исцеляющее" и... нашла недочитанный мною сборник эссе Иосифа Бродского.

Он обещал написать отзыв о книге по имейлу...

А у меня возникла идея купить пару книг Бродского и расплачиваться ими с таксистами.

Наталья СВИРСКАЯ.



Потрясла самоотверженность

■ Улицей Старых Кобыл оказался... Староконюшенный переулок

Здравствуй, "Вечерка" моя! Новый год я встречала в столице, в гостях у подруги юности, она работает на московском почтамте. И вот рассказала она мне такой интересный случай. Лет двадцать назад пришло в Москву откуда-то из-за рубежа письмо с адресом: улица Старых Кобыл, далее следовал номер дома, квартиры и фамилия адресата. Казалось бы, все в порядке. Все, за исключением одного - названия улицы. Долго ломали головы сортировщицы почтамта, не зная, в какое отделение связи направить это письмо. А ведь почти каждая из сортировщиц хранит в своей памяти более пяти тысяч названий московских улиц! Как всегда в подобных случаях, письмо попало в отдел нерозданной корреспонденции. Начались поиски улицы. Наконец решение пришло. Улицей Старых Кобыл ока-

зался... маленький арбатский переулок, издана звавшийся Староконюшенным! Адресат был найден.

И это, как говорит моя подруга, не просто забавный случай. Это будни, обычная работа этого не совсем обычного отдела. Ведь ежедневно в отдел нерозданной корреспонденции и в справочную группу Московского почтамта попадает примерно три тысячи писем со всех концов нашей страны. А на конвертах... То забудут адрес написать, то имя и фамилию, а иногда кто-нибудь так название организации сократит, что ее днем с огнем не сыщешь.

Очень часто бывает так: пишут человеку письмо, а он переехал на новую квартиру или вообще уехал в другой город. Ищи ветра в поле? А ведь главное правило почтового ведомства гласит: письмо должно быть вручено

адресату, несмотря ни на что. И где-то 80 процентов переехавших в конце концов все-таки получают свою корреспонденцию.

А каких только писем не приходит сюда! На Новый год пачками идут письма с одним и тем же адресом, нацарапанным неумелой рукой: "В лес, Дедушке Морозу...". Дети - основные поставщики корреспонденции, находящей себе место в отделе нерозданной почты. Вот куда, спрашивается, деть письмо, адресованное "великому путешественнику Пржевальскому"?

А вот еще история. Жил в Москве один человек. Инвалид войны с тяжелой контузией. Единственным спасением от мучивших его головных болей было лекарство, которое изготавливали для него в одной из ведомственных аптек. Причем изготавливал его всегда один и тот

же фармацевт - женщина, служившая в те годы в аптеке. Прошло три десятка лет, человек этот переехал в другой город, болезнь, казалось, отступила. И вот совсем недавно последствия старой контузии снова дали о себе знать. Но рецепт лекарства потерян, название забыто, а найти женщину из аптеки после тридцати лет казалось невероятным. И все же письмо ей он написал, но отправил на почтамт с просьбой разыскать ее и вручить ей в руки. Подруга рассказывает, были звонки в адресный стол, в ту самую аптеку, где, как выяснилось, фармацевт не работала уже десять лет. Несколько адресов, телефонов, но все неверные. И все же после двухнедельных поисков адресат был обнаружен.

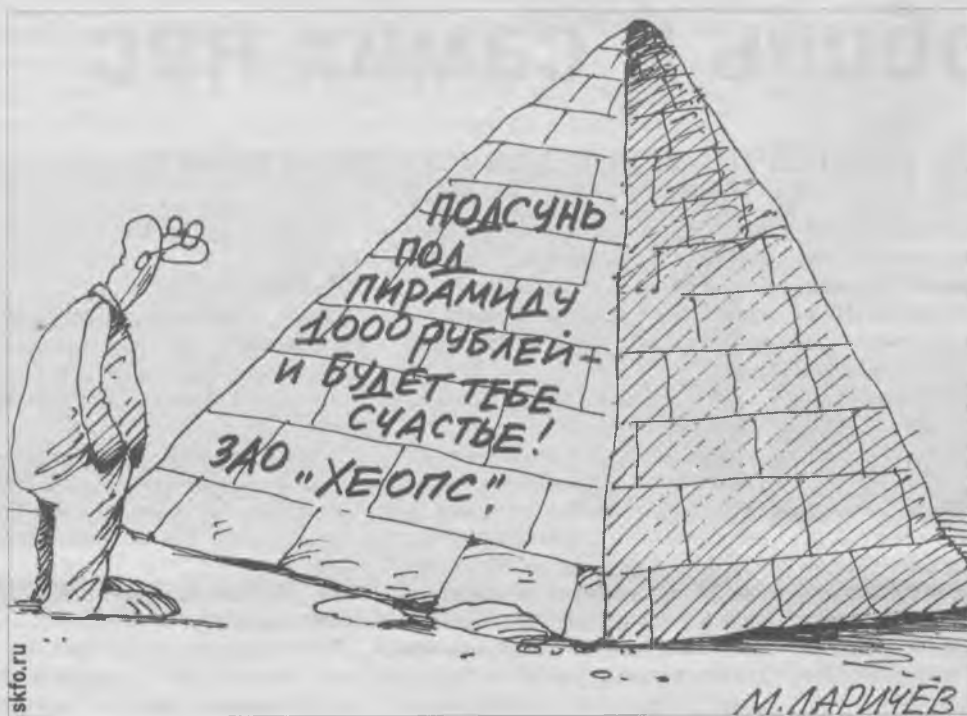
Человеку помогли! По сути - спасли ему жизнь. Лично меня потрясла такая самоотверженность простых работников почтамта. В наше время с такими качествами сталкиваться не часто.

Ольга РОМАНОВА.

Страницу подготовила
Ангелика КОВАЛЕВА.

Пока живут на свете простаки...

Сразу пять уголовных дел, возбужденных по фактам создания финансовых пирамид, расследуется в Мурманской области. Казалось бы, у россиян еще свежа память о проходимцах под различными вывесками. Не мешало бы и уроки извлечь. Но это, судя по всему, не про нас. Более того, пример Сергея Мавроди - основателя грандиозной империи обмана, бывшего депутата и заключенного, показателен во многих отношениях. Можно ли, скажите, после всех событий вокруг этого человека ему верить? На такое способен разве что только самый отчаянный романтик и оптимист. Оказывается, нашлись и такие. И немало. На их деньги проходимец снова принялся за старое. Граждане, как это ни парадоксально, вновь вкладывают свои кровные в деятельность предприимчивого проходимца. Что, в принципе, жулику и надо. Пока живут на свете простаки...



История строительства финансовых пирамид уходит в восемнадцатый век. Первые махинации были провернуты во Франции. Прижились они и в Новом Свете. На рубеже тысячелетия напасть добралась и до России.

- Официального толкования термину "финансовая пирамида" не существует, - говорит **финансовый консультант одной из мурманских аудиторских компаний Вера Савельева**. - Но есть узнаваемые черты. Принципиальное отличие пирамиды от бизнес-проекта в том, что в ней нет четкого источника реальной выплаты прибыли. Зато с первого взгляда на документы очевидно, что деятельность организаторов сводится к банальному хищению денежных средств у населения.

Мурманчане, попавшиеся на удочку мошенников, в своей беде не одиноки.

В более чем половине российских субъектов в следственных подразделениях в производстве находится 231 уголовное дело. На крючке у правоохранителей 132 юридических лица, работавших по принципу финансовых пирамид. Три четверти из них скрывали свою истинную суть за вывесками кредитно-потребительских кооперативов граждан.

Как правило, организаторы кооперативов только следили за потоком полученных денежных средств, а также осуществляли их расходование. Сотрудники рангом ниже через рекламу и специальные семинары обеспечивали приток свежих членов кооператива, убеждая тех вносить свои паи в общее дело или участвовать в софинансировании различных проектов. А чтобы новобранцы не сомневались, их постоянно "обрабатывают" рассказами о якобы высоких процентах доходов по вкладам или постоянно рассказывают о всевозможных несуществующих преференциях при покупке жилья, автотранспорта,

фантастических прибылях - до сотен процентов - от инвестиций. В ход идут небылицы про барыши от участия в торгах на фондовых биржах или добыче золота в Перу. Лишь бы поверили.

И верят. А для тех, кто не с ходу клюет на наживку, есть целая система обработки и внушения. Она используется при работе с большими аудиториями, в частности, на семинарах. Есть специальные методики процедурных приемов и методов для психологического воздействия. На них попадаются в основном люди старшего возраста, слабо или вообще не разбирающиеся в тонкостях юридических и экономических формулировок. К сожалению, они обычно не обращают внимания на детали подписываемых ими договоров.

Дальше все просто. Обработанный вкладчик сам рад подписать любые предлагаемые ему документы и отдать чуть ли не последние кровные.

- После того как вы добровольно расстанетесь со своими деньгами, часть их вскоре вам вернется в виде прибыли от "инвестиций", - продолжает Вера Савельева. - Но эта выплата может оказаться разовой. Расчет здесь простой: вы верите руководителям кооператива, видите, что их обещания не расходятся с делом, и надеетесь на будущие прибыли. А раз так, то убедить вас немного подождать очередных денег им не составит большого труда.

На самом же деле очередные ваши взносы проходимцы будут тратить на свои нужды. И чуть-чуть - для поддержания respectable имиджа своей затеи. Итог закономерен - кротство проекта и убытки большого количества инвесторов.

Дела данной категории имеют свои специфические трудности в расследовании. По мнению работников следственного управления УМВД России по Мурманской области, о том, что пострадали от мошенников, люди не хотят сообщать в правоохранительные органы. И напрасно. Без такой информации трудно приступить к расследованию.

Но чтобы не стать жертвой обманщиков, нельзя терять здравого рассудка, когда речь заходит о немислимой выгоде того или иного способа применения ваших денег. В таких случаях для начала стоит вспомнить историю про Буратино. Может, она предостережет вас от необдуманных поступков.

БУДЬ В КУРСЕ

Понадеялся на авось

Подзаработать на хмельном пенном напитке в праздничные дни решил владелец одного из торговых павильонов в Октябрьском округе областного центра. Расчет, по всей видимости, был прост: в праздничную суету не до нарушителей, авось пронесет. Не пронесло.

Первыми в полицию о предприимчивых делягах стали поступать звонки от жителей соседних домов. Люди сообщали, что в павильоне, который по статусу никак не тянет на стационарный торговый объект, вовсю торгуют пивом.

Напомним тем, кто подзабыл, что с 1 января 2013 года вступили в силу изменения в законодательство, регулирующие оборот алкогольной продукции в России. Теперь в соответствии с законом продажа пива в нестационарных торговых объектах запрещена. Ограничения также коснулись и стационарных торговых точек, где реализация пивной продукции теперь запрещена с 23 до 8 часов.

По данному факту провели проверку. В ходе контрольной закупки было установлено, что продавец павильона продала физическому лицу пиво, читай - алкогольную продукцию. Полицейские заглянули под прилавок и в подсобки торговой точки. Там они обнаружили богатые запасы запрещенного к продаже жидкого продукта.

Предприниматель, он же хозяин торговой точки, не ловчил и не выкручивался: об изменениях знал, но хотел подзаработать. Полицейскими было изъято несколько сотен литров пивной продукции восемнадцати наименований. В отношении предпринимателя возбуждено административное производство, его ждет штраф, а судьбу изъятого алкоголя решит суд.

Отгуляли без потерь

Полиция Заполярья обеспечила порядок и безопасность на прошедших новогодних и рождественских праздниках. Отдых северян охраняло около тысячи сотрудников органов внутренних дел, частных охранных фирм и общественных помощников. В новогоднюю ночь в области прошло около семидесяти праздничных мероприятий. В народных гуляньях в Мурманске участвовало десять тысяч человек. Рождественские службы состоялись во всех храмах и церквях. Их участниками стали несколько тысяч верующих.

А криминальный элемент тем временем тоже на месте не сидел. Отмеченные в этот период в сводках полиции противоправные действия не поражают оригинальностью. Но во многих явно прослеживаются новогодние мотивы, так сказать.

В канун нового года ранее неоднократно судимый и неработающий гражданин решил припасти харчей для праздничного стола. И отправился за ними в крупный торговый центр Мурманска. Только вот оплатить покупку снеди гражданин почему-то забыл. Об этом ему напомнили сначала охранники супермаркета, а затем и прибывшие полицейские.

В Мурманске у предпринимателя силой, с использованием предмета, похожего на пистолет, похитили более 90 тысяч рублей. По подозрению задержали двадцатилет-

нюю девушку. Еще один подозреваемый - молодой человек - разыскивается.

В Ленинском округе задержан ранее судимый мурманчанин. Он решил разжиться 50 тысячами рублей, которые украл у пенсионерки. Но предстоящий праздник не задался - воришке ждет суд.

В магазине на улице Орликовой отличилась молодая особа двадцати двух лет. Она прихватила с полки приглянувшуюся бутылку виски и двинула к выходу. Но отведать обжигающего напитка ей было не суждено, помешала бдительная охрана.

Еще одного неработающего и ранее судимого гражданина застали при попытке кражи косметики, бижутерии и предметов одежды. Кому предназначалось все

добро, выяснит следствие по возбужденному уголовному делу. В другом дорогом магазине за руку схватили сторонника здорового образа жизни. Он приглядел себе новые горнолыжные брюки и попытался их украсть.

Но был отмечен ряд куда более опасных происшествий. В Мурманске оперативниками за хранение боевых гранат, состоящих на вооружении в армии, задержан 23-летний житель областного центра, ранее неоднократно судимый. Возбуждено уголовное дело.

Смертью закончились для сорокапятилетнего северянина побои и ножевое ранение. Их мужчине причинил ранее судимый гражданин 1978 года рождения.

По всем перечисленным фактам полицией возбуждены уголовные дела.

В один из поздних вечеров неустановленные личности из травматического оружия произвели по крайней мере один выстрел по троллейбусу четвертого городского маршрута. К счастью, обошлось без жертв. Вооруженные хулиганы стреляли из салона легкового автомобиля. Полиция ведет поиск стрелков.

Новогодние праздники - это не только много радости и общения, но и много еды и алкоголя. Выйти из-за новогоднего стола, не объевшись, мало кому удастся, а большинство из нас еще и в течение нескольких дней доедает блюда, которые остались после застолья. Добавьте к этому обильные возлияния. Все это становится серьезным испытанием для организма. Как ему помочь восстановиться?

Праздник без последствий

■ Как привести в порядок здоровье после обильных застолий?



НА ПОМОЩЬ

Как уверяют диетологи, главным спасителем желудочно-кишечного тракта после праздников является клетчатка вкупе с кисломолочными продуктами. Эти продукты восстанавливают микрофлору кишечника, а также выводят из организма токсичные вещества. Поэтому ешьте побольше фруктовых и овощных салатов, овсяной и гречневой каши, нежирного творога, пейте кефир. Хорошо на время отказаться от мясных блюд. Замените их рыбой - она легко усваивается и насыщает организм полезными элементами и жизненно важными жирными кислотами. Пи-

сичные вещества. Поэтому ешьте побольше фруктовых и овощных салатов, овсяной и гречневой каши, нежирного творога, пейте кефир. Хорошо на время отказаться от мясных блюд. Замените их рыбой - она легко усваивается и насыщает организм полезными элементами и жизненно важными жирными кислотами. Пи-

таться лучше понемногу, но часто - 4-6 раз в день. Очень важно также отказаться от поздних трапез.

Нужно поддерживать правильный питьевой режим. В день надо выпивать 2-2,5 литра воды или травяных отваров. Стоит сократить и потребление соли.

Хорошо провести "витаминную атаку". Ведь продукты распада алкоголя и никотин "сжигают" витамин С. Поэтому повышенные дозы аскорбиновой кислоты - 4-5 драже можно принимать до четырех раз в день после еды в течение недели. Рекомендуется и поливитамины или витаминно-минеральные комплексы.

Врачи предупреждают, что предпраздничные стрессы, суета, алкоголь и двойные десерты наверняка отразились и на работе сердца (даже если вы этого не ощущаете). И чтобы помочь главному человеческому органу, не обязательно сразу принимать лекарства. Для восстановления здоровья сердечной мышцы включите в свой рацион печеные яблоки, фруктовые салаты, авокадо, сардины, лосось в любом виде, шпинат, чечевичный суп, тушеную морковь.

Если после праздников появилась тяжесть в правом подреберье, тошнота - значит, печень просит помощи. Помогите ей восстановиться. Например, принимая сок лимона (три столовые ложки) и оливковое масло (три столовые ложки), не смешивая, каждые 15 минут в течение дня. Хорошо в этом случае и просто погрызть тыквенные семечки.

ЗЕЛЕННЫЕ СНАДОБЬЯ

После праздничного застолья зачастую возникает изжога, с этой напастью помогут справиться негазированная минеральная вода (она регулирует пищеварение) и отвар петрушки.

Избавиться от токсинов, накопившихся в организме за время праздничных застолий, помогут так называемые зеленые соки. Они выводят все вредные и ненужные организму элементы (производят детоксикацию) и оказывают регенерирующее, омолаживающее действие. Эти соки готовятся из свежих овощей, фруктов и зелени, поэтому содержат большое количество хлорофилла,

который поддерживает процесс очищения крови и образования новых кровяных телец и является мощным источником энергии.

Одно из таких "зеленых снадобий" делается так: небольшой кочан капусты, 1 яблоко или 2 моркови, розетку листьев шпината, корень сельдерея очистить, мелко нарезать и с помощью соковыжималки приготовить сок. Этот сок называется "погонщик" - его следует разбавить стаканом кипяченой воды и сразу выпить: полезные вещества в свежем соке долго не хранятся.

Через день (в течение недели) за 20-30 минут до обеда можно выпивать стакан свежевыжатого сока капусты или картофеля. Эти соки очень полезны для восстановления работы раздраженного после тяжелой и острой пищи кишечника - они обладают антистрессовым, успокаивающим и обволакивающим действием.

При повышенной кислотности сок капусты нужно поставить в емкость с кипятком на 10 минут, а соку картофеля дать отстояться и пить только верхнюю часть без осадка.

ВКУСНАЯ ДИЕТА

Худеем с удовольствием

Моя хорошая знакомая Алла Иванова уверяет, что самое эффективное, на ее взгляд, средство, которое помогает быстро привести организм и вес в порядок, при этом не требуя кардинально пересматривать рацион, - боннский суп.

Вообще, боннский суп - основа известной диеты, которая обещает грандиозные результаты тем, кто очень хочет похудеть. Но тогда питаться на завтрак, обед и ужин нужно только этим блюдом. А это скучно, однообразно, и все время испытываешь чувство голода. Но ведь можно есть боннский суп именно в качестве супа. И в этом случае он тоже поможет привести организм и вес в порядок.

Боннский суп. Надо взять (в пропорциях по своему вкусу) белокочанную капусту, морковь, сельдерей, репчатый лук, помидоры, болгарский перец.

Все овощи мелко нарезать и положить в кастрюлю. Сначала капусту, затем морковь, сельдерей и остальное. С помидоров можно предварительно снять кожицу. Для этого надо ошпарить их кипятком и оставить на пару минут. После чего кожица легко снимается. Репчатый лук слегка притушивают в смеси пряностей (чеснок, кориандр, тмин, чили-перец, лавровый лист, имбирь), после чего добавляют в суп. При подаче можно добавить в тарелку зелень петрушки, кинзы или зеленый лук.

Это низкокалорийный суп, который, однако, является полноценным горячим блюдом, а потому полезен в режиме разгрузочных для послепраздничного организма дней.

Альтернатива боннскому - суп из шпината.

Низкокалорийный суп из шпината. Две картофелины нарезать кубиками и залить водой. Довести до кипения и добавить тертую или нарезанную морковь, размороженный (или свежий) шпинат. Довести до кипения и поварить еще несколько

минут. Есть его следует с натуральным обезжиренным йогуртом (в качестве замены сметаны) и половинкой яйца на порцию супа.

Есть у Аллы рецепты сладостей, которые можно употреблять без малейшей угрозы для талии. Но с пользой для здоровья.

Пастила. Надо взять 1 пакетик зеленого (или любого фруктового) чая, 300 г кураги (или инжира, чернослива, айвы), лимонный сок и цедру одного лимона, 50-70 г кокосовой стружки (или любых молотых орехов), 50 г миндаля.

Чай заварить в 0,25 стакана кипятка. Полученный настой вылить в кастрюльку, добавить промытую курагу и варить 15-20 минут, пока вся жидкость не впитается во фрукты. С помощью блендера приготовить пюре, добавить к нему примерно половину заготовленной кокосовой стружки, сок и мелко натертую цедру лимона. Форму выстелить бумагой для выпечки, присыпать кокосовой стружкой, выложить пюре, разровнять его, присыпать остатком стружки. Ножом слегка наметить квадратики и в середину каждого такого квадратика слегка вдавить миндалину. Подсушить в духовке при 60 градусах, порезать на квадратики, обмакнуть в кокосовую стружку. А если кусочки готовой пастилы обмакнуть в растопленный горький шоколад и дать застыть, получится праздничный вариант диетического угощения.

Кекс из тыквы. Продукты: 0,5 ст. растительного масла, 2 яйца, 0,3 ст. кленового сиропа, 2 ст. крупно натертой тыквы, 2 ст. муки грубого помола, 1 ч. л. соды, гашенной лимонным соком или уксусом, 0,25 натертого мускатного ореха, 0,25 ч. л. соли, 1 ч. л. корицы, 1 ст. крупно порезанных грецких орехов (можно не добавлять, если нужен менее калорийный вариант). Отдельно смешать все сухие ингредиенты: муку и специи. Взбить яйца, добавить масло, сироп, тыкву. Соединить содер-



жимое обеих мисок, перемешать до получения однородной массы, всыпать орехи. Форму для выпечки слегка смазать маслом, печь кекс при температуре 180 градусов примерно 45 минут.

Мафины с орехами и сухофруктами.

Продукты: 0,5 ст. растительного масла, 3 яйца, 3 ст. л. кленового сиропа, 1 ст. мелко порезанных сухофруктов (курага, чернослив, клюква), 2 ст. муки грубого помола, 1 ч. л. соды, гашенной лимонным соком или уксусом, 0,25 ч. л. соли, 1 ч. л. корицы, 1 ст. крупно порезанных грецких орехов.

Способ приготовления такой же, как у кекса из тыквы. Если масса получается слишком густая, можно добавить полстакана яблочного или апельсинового сока и еще раз все хорошо вымешать. В формочки для мафинов вложить бумажные манжеты, распределить тесто на три четверти объема каждой, выпекать при 180 градусах до золотистого цвета примерно 20 минут.

Каждый раз, когда вы садитесь в машину, на сиденье рядом или сзади располагается таинственная пассажирка. Вы поворачиваете ключ зажигания, она достает из-под баляхона черную кредитную карточку. На ней - бесценный вклад - оставшиеся годы вашей жизни. Сколько их там, неизвестно. Вы трогаетесь с места, вливаетесь в транспортный поток. Каждый поворот руля на контроле невидимой пассажирки. Она беспристрастно фиксирует все ваши нарушения. Проехали на красный сигнал светофора - с черной карточки списывается определенное количество лет. Ваших лет жизни. Выехали на встречную полосу, выпили пива и сели за руль - операция повторяется снова и снова. И так каждый раз, пока на карточке есть чем расплачиваться. Но обязательно наступает момент, когда очередное нарушение уже оплачивать нечем. Карточка пуста, и пополнить счет невозможно. Так жизнь становится разменной монетой за безрассудство на дороге.

Это был всего лишь десятиминутный ролик, снятый по заказу Госавтоинспекции. Операторы хладнокровно фиксировали все ужасы дорожно-транспортных происшествий: искореженные машины, изуродованные человеческие тела. Профессиональная работа.

- Фильм мы показали в одной из мурманских автошкол, - говорит **начальник областной ГИБДД Александр Глебов**. - У аудитории был настоящий шок. Страшное кино.

А жизнь на дорогах еще страшнее. В стране отмечено обострение ситуации с дорожно-транспортным травматизмом. Количество погибших возросло почти на шесть процентов. Не последнюю роль в этой печальной статистике сыграли пьяные за рулем.

За одиннадцать месяцев 2012 года в нашей области почти на десять процентов стало больше остановленных нетрезвых водителей. Соответственно стало больше и пострадавших по их вине.

В обычный день инспекторы выявляют до полутора десятков таких нарушителей. Это, как правило, люди в самом прекрасном для жизни возрасте - от 21 до 30 лет, жители крупных населенных пунктов. С начала года 23 сотрудника органов внутренних дел были застигнуты нетрезвыми при управлении транспортными средствами. Сегодня эти люди в полиции уже не работают, наказаны и их непосредственные руководители.



Кино стало всего лишь преамбулой совещания областного правительства, администраций муниципалитетов, общественности и СМИ. Разговор затронул одну-единственную тему - как искоренить пьянство и наркотический дурман за рулем.

Проблема пьянства за рулем не нова. Она очевидна, как очевидна и необходимость эффективной борьбы с ней. Но вот с контрмерами как раз и проблема. Постоянные рейды и тотальные проверки, бесспорно, дают свой результат. Но по большому счету они больше напоминают борьбу с последствиями, а не с причинами. И здесь одних карательных мер явно недостаточно. Мы откровенно уступаем в информационной борьбе с правовым нигилизмом, пренебрежением правилам и законом, наплевательским отношением к чужим жизням и судьбам. Факты, мимо которых просто нельзя спокойно проходить, часть общества воспринимает как норму жизни. За примером не надо далеко ходить. На некоторых, к счастью, не самых главных, федеральных телеканалах ситуации на дорогах, когда водители просто выпадают из-за руля и не могут от водки держаться на ногах, подаются с юмором и весельем. "Гыгыгы" - звучит за кадром. Невидимый телесуфлер подсказывает аудитории, что это смешно и надо смеяться. "Гыгыгы" - вторят с другой стороны экрана, веселятся значит. А ведь впору плакать.

Или еще пример. Недавно по ночному Мур-

манску сразу несколько патрульных экипажей пытались остановить дорожную иномарку. Ее водитель решил поиграть в догонялки с полицией. Уходя от погони на скорости, сравнимой со скоростью легкомоторного самолета, он многократно нарушил правила дорожного движения. И великое счастье, что на пути восем-

надцатилетнего оболтуса не появились случайные прохожие или автолюбители. Обошлось, одним словом. Но в социальных сетях он - герой. От "решпектов" и "уважух" прямо отбоя нет. Да только грош им цена.

После ряда резонансных ДТП с многочисленными человеческими жертвами важностью проблемы озаботились и в Государственной Думе. Там на рассмотрение принят проект закона "О внесении изменений в статью 264 Уголовного кодекса Российской Федерации" и поправки в КоАП РФ.

Ну а пока на фронте борьбы с пьяными водителями без перемен. Статистика печальна и неумолима. За три предновогодних дня инспекторы остановили 75 человек, находившихся за рулем в пьяном состоянии. На территории области в период с 30 декабря прошлого года по 9 января уже текущего года за управление в состоянии алкогольного опьянения задержано 168 водителей. В Мурманске - 64.

Всего лишь за одну неделю только что наступившего 2013 года на дорогах области зарегистрировано 12 дорожно-транспортных происшествий. В них 18 человек получили травмы различной степени тяжести. Четверо пострадавших в ДТП - дети.

Валерий СЕРЕБРЯКОВ.
Фото из открытых
Интернет-источников.



О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.

РОССИЙСКИЙ КУРОРТ
Марциальные Воды

Отдыхать зимой выгодно!
Всем пенсионерам
с 5 декабря
по 28 февраля

СКИДКА 15%*

Тел.: (8142) 78-42-17, (8142) 78-46-05, [http:// марцводы.рф](http://марцводы.рф)
кроме периода с 30.12.12 г. по 10.01.13 г.

ЛО-10-01-0003555 от 12.11.10 и 10-01-000127 от 30.10.07 РЕКЛАМА 09_121

СТРЕЛЫ И КЛЫКИ

- Мурманск - необычное место с сильной энергетикой. Я была в Москве, Сочи, но такого не ощущала. А ваши холмы, скалы и водоемы напоминают Гималаи. Очень здесь нравится!

Так отозвалась о Мурманске впервые приехавшая сюда из Индии под самый занавес минувшего года потомственный йог Вина Ачария. А уж для йогов энергетика места и человека - вещь такая же важная и осязаемая, как для нас - электроэнергия.

В Ведах - индийских священных писаниях и исторических эпосах упоминается событие из древних времен. Господь Рама, одно из воплощений Бога, пустил стрелу из своего могучего лука в сторону Ледовитого океана. Говорится, что самое крупное теплое морское течение, идущее на Север, - это ее след. А поскольку Гольфстрим заканчивается у нас, то значит, стрела угодила как раз на Кольский полуостров, сделав его особым местом.

Есть и другая история о том, как Земля упала на дно вселенского океана, и тогда Верховный Господь воплотился в виде исполинского вепря Варахадева и поднял планету со своих клыках. При этом один клык пришепелся на район Индии, второй же, как говорят некоторые из последователей ведической культуры, - опять-таки на нашу местность. Вина Ачария разделяет такую интерпретацию историй: Заполярье, по ее мнению, - действительно особенное, отмеченное Богом место.

Конечно, привязка ведических историй к нашему полуострову - лишь версии, и не хотелось бы становиться очередным куликом, любыми способами хвалящим свою малую родину. Но, может, не случайно даже йоги говорят об удивительных качествах мурманской земли, эзотерики ищут здесь остатки великих цивилизаций, а жители Заполярья неравнодушны к Индии с ее духовными знаниями. Во всяком случае, приезд гималайского йога в образе илой, с виду даже хрупкой, но очень энергичной и решительной девушки вызвал большой интерес.

ПО МАРШРУТУ ГИМАЛАИ - МУРМАНСК

Вина Ачария родилась в семье брахманов (высшее духовное сословие в Индии), она дочь священника храма Кришны в Гималаях. Храм этот, по преданию, был возведен более 2000 лет назад. В Наггаре, ее родной деревне, долгое время жила семья Николая Рериха. В поисках Шамбалы он прошел немало мест, но остановился здесь.

Жизнь девочки с самого начала была наполнена обязанностями в храме, изучением санскрита, мантр и древних писаний, общением с санньяси (странствующими монахами). Вина следовала духовному пути с детства. Окончила Бихарскую школу йоги. Потом, вдохновленная примером духовного учителя, организовала школу йоги "Yoga Dham Thawa". В 2006 году окончила "Джайн Вишва Бхарати" институт в Ладуне, штат Раджастан, где получила диплом мастера по специализации "Наука жизни". Последние годы проводит международные курсы в Гималаях, а также ездит за границу обучать людей древнему искусству йоги.

А Мурманском Вина заинтересовалась после рассказов о городе нашей бывшей землячки Юлии Мигуновой. Впрочем, история эта настолько необычная, даже мистическая, что о ней - подробнее.

Простые секреты счастья

■ С мурманчанами ими поделилась индийский йог



ПАУТИНА ЖИЗНИ

Юля жила в Мурманске вполне обычной, так сказать, материалистической жизнью. Изучала точные науки, окончила пединститут по специальности "математика, информатика и вычислительная техника". Много сил отдавала приютам для животных.

Но в какой-то момент решила перебраться в Москву, по ее собственному выражению, в поисках приключений. Оттуда с друзьями однажды отправилась в турпоездку в Индию, как и многие россияне, заехав и в знаменитые рериховские места. Где и познакомилась с Виной Ачарией.

- Там к гостям относятся очень тепло, радушно, так что чувствуешь себя как дома, - вспоминает Юля. - Мы быстро подружились с Виной, и я серьезно заинтересовалась йогой, духовными знаниями Индии, которые с тех пор занимают серьезное место в моей жизни.

Индусов же, в том числе Вину, заинтриговал стоящий на сопках над заливом Мурманск, где зимой два месяца сплошная ночь, летом - сплошной день. Йог очень захотела побывать на Кольском полуострове.

- Уже позже я сопоставляла события и удивлялась, - добавляет Юля. - Еще живя в Мурманске, я бывала на программах, которые проводило общество сознания Кришны, слышала о ведической культуре. Потом уехала в Москву, откуда поехала в Индию. И там, в Гималаях, я познакомилась с йогом из храма Кришны, и это изменило всю мою жизнь. Такой получился длинный путь, а теперь круг замкнулся - мы вместе в Мурманске, и Вина Ачария говорит, что земля, с которой я уехала, - очень сильное и необычное место.

КАК ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ

Впрочем, взаимосвязь всего в мире и в жизни человека - один из

главных принципов в йоге и ведической культуре. И об этом Вина Ачария рассказывала в лекции на празднике индийской культуры в ДК Ленинского округа, куда ее в качестве почетной гостьи пригласил организатор, Центр ведической культуры Мурманска.

- "Йога" означает "связь", в широком смысле - человека с окружающим миром, в более глубоком понимании - души с Высшей душой, Богом, - рассказала Вина Ачария. - Поэтому цель йоги - эту связь восстановить, это единственный путь к счастью. Для этого нужна определенная практика - от правильного образа жизни до упражнений и медитации.

Йога - наука очень естественная и понятная. И секреты, которые могут сделать нашу жизнь полноценной и счастливой, просты, как и все гениальное. Практика йоги начинается с внешних вещей - элементарной гигиены, правильного питания, хороших мыслей и поступков.

Например, чтобы быть бодрым, сосредоточенным и деятельным, а не ползать, как сонная муха, надо соблюдать режим дня. Ложиться спать желательно часов в 10 вечера, поскольку из-за особенностей биоритмов до полуночи у человека самый полноценный сон, когда за один час организм отдыхает лучше, чем за два часа в другое время суток. Чтобы в этом убедиться, достаточно провести в "правильном темпе" хотя бы неделю, внимательно наблюдая за своим состоянием. Результаты поразят!

Интерес слушателей вызвал и такой принцип, как правдивость. По словам йога, любая ложь - это стресс для нас, который имеет разрушающие последствия для тела, ума и всего, что нас окружает. Чем больше мы обманываем, тем сильнее диссонанс с окружающим миром. Убедиться в этом тоже несложно, надо лишь прислушаться к ощущениям, когда мы говорим правду или лжем.

Самым сложным если не для понимания, то для принятия является принцип удовлетворенности. Его суть в том, чтобы получать радость от того, что мы имеем, а не волноваться, что у кого-то есть больше. Впрочем, для индийцев и он вполне естественен. Согласно Ведам, все в жизни человека определяется кармой - поступками в прошлом, в зависимости от которых в этой жизни мы получаем наслаждения либо страдания. Такое знание помогает не только переживать удары судьбы, но и не относиться бездумно к тому, как мы живем и поступаем, поскольку от этого зависит наша будущая участь.

Что касается питания, то пища должна быть энергетически насыщенной, но ни в коем случае не тя-

желой, с обилием жидкости. В этом смысле хороши овощи, зерновые. Именно поэтому йоги традиционно вегетарианцы. Физическая же сторона йоги включает дыхательные упражнения и различные близкие к гимнастическим позы. Например, для быстрого снятия стресса и расслабления Вина посоветовала такой прием. Сесть прямо, закрыв уши пальцами, и горлом издавать звук, похожий на жужжание пчелы. Пять минут такого "полета" помогут полностью расслабиться и избавиться от тревоги.

А самое главное - необходимо не ограничиваться физической и материальной сторонами существования, поскольку без духовной составляющей жизнь никогда не сможет быть полноценной и удовлетворять нас.

СВЕТ В КОНЦЕ ОБЕДА

Этими и другими секретами Вина Ачария охотно делится со всеми. К слову, встреча с ней и праздник индийской культуры были бесплатными, что оказалось своеобразным новогодним подарком увлеченным индийской культурой горожанам. Потом по многочисленным просьбам за новогодние каникулы она провела еще две встречи. А еще Вина приглашала заходить на ее страницу ВКонтакте, где она также активно рассказывает о йоге. Общаться пока ей помогает Юлия, так как индианка по-русски знает всего несколько слов. Но твердо заявляет, что в ближайшее время обязательно выучит великий и могучий.

На вопрос, можно ли заниматься духовной практикой в Мурманске, Вина Ачария с уверенностью ответила: да. Посещение же Гималаев или других священных мест Индии нужны как толчок, как возможность получить сильный энергетический заряд.

Любопытно, что в беседе после праздника Вина посоветовала:

- Я думала, в Мурманске будет всегда темно, а у вас на целых два часа светлеет. Значит, не такая уж она и страшная, эта полярная ночь.

Правда, сказано это было всего на второй день пребывания в Мурманске. Уже через несколько дней гостья из Гималаев пожаловалась и на постоянный холод, и на то, что утром, в темноте, очень сложно заставить себя подняться с постели.

- Хорошо, что я всю жизнь занимаюсь йогой, она очень помогает поддержать силы, для Севера это особенно актуально, - призналась Вина Ачария.

А спустя еще пару дней индианка окунулась в прорубь на Семеновском озере и была в восторге от этого экстремального опыта. Все-таки йога - это сила!

Илья Виноградов.
Фото Марии Шакировой
и из архива Вины Ачарии.



Волшебству быть!

■ Кто круче всех начудил под Новый год?

Целых два месяца мы, журналисты "Молодежной редакции", охотились за новогодними чудесами. За это время в наш почтовый ящик попали десятки поистине волшебных историй мурманчан, участников конкурса "Твое новогоднее чудо". В середине декабря мы не сдержались и начали публиковать рассказы наших читателей о невероятных счастливых событиях, которые подарил им сказочный праздник Новый год. Честно признаемся, читая эти письма, нам самим страсть как захотелось, чтобы с нами тоже произошло что-нибудь подобное! Сегодня мы поделимся еще несколькими историями, которые не оставили нас равнодушными, - подарили улыбку и веру в настоящие чудеса!

Кстати, в следующем выпуске "Молодежной редакции" мы раскроем главный секрет нашей охоты - объявим имя победителя конкурса.

Непроходящее чудо любви

Прямо в канун наступившего 2013 года в нашей чудесной копилке оказалось письмо, тронувшее нас до глубины души. Как выяснилось, среди поклонников творчества "Молодежной редакции" есть не только наши сверстники, но и люди старшего поколения. И одна из таких читательниц, Нина Владимировна

Киселева, решила поучаствовать в нашем конкурсе. Вот какие теплые строки мы от нее получили:

Дорогая "Вечерка"! Выписываем тебя с первого номера. Наша любимая газета постоянно будоражит читателей интересными инициативами, увлекательными конкурсами, и Мурманск с ней "как на ла-

дони". Вот и сейчас предложено горожанам рассказать запомнившуюся им новогоднюю историю.

Решила я прислать на конкурс и свою историю. Мне уже немало лет. Были в жизни веселые новогодние происшествия, но, наверное, теме конкурса "Твое новогоднее чудо" больше всех соответствует то, что всегда вспоминается мне с приближением Нового года, - стихи, посвященные мне мужем, его поздравление. Забылись праздничные подарки, а это его стихотворение - признание в любви после 37 лет нашего брака - осталось в моей памяти навсегда. Мне кажется, что получить в канун Нового года такие сердечные строки о любви от мужа через десятилетия брака - в некотором роде чудо. Кстати, тогда, в 1999 году, "Вечерка" опубликовала это стихотворение.

Нина Владимировна КИСЕЛЕВА
(ГОЛИКОВА).

* * *

НОВОГОДНЕЕ ЛИРИЧЕСКОЕ

Ты сегодня такая хорошая
В новогоднем наряде своем.
Я смотрю на тебя заворуженно,
Покоренный прекрасным лицом.
Конфетти новогоднего бала
Заплуталось в твоих волосах.
Красивее сегодня ты стала
Со смешинкой лукавой в глазах.
Может быть, ты поверить не сможешь,
Но пойми, дорогая, - не лгу,
Что на свете ты всех мне дороже,
Что прожить без тебя не смогу.
Что такую простую и нежную,
Я хочу тебя к сердцу прижать
И по жизни тропой бесконечной
Неразлучно с тобою шагать...

Михаил ГОЛИКОВ.



Друг в подарок

Ну кто в детстве не мечтал о брате нашем меньшем - собаке, котенке, черепашке? Ну или - на худой конец, хотя бы о хомячке или рыбках? Мурманчанка Ксюша Пьянкова, будучи маленькой девочкой, буквально спала и видела, как ей в подарок преподносят ласкового и доброго щенка. Эти грезы казались несбыточными - Ксюшина мама наотрез отказывалась заводить собаку. Говорила: мол, кто с ней играть потом будет, убирать за ней? И со временем малышка перестала надеяться. Каково было ее удивление, когда однажды 31 декабря она услышала из коридора радостный лай! Она выбежала из комнаты и остановилась как вкопанная. В руках у папы шевелился завернутый в одеяло совсем крошечный щенок таксы. Ксюшиному счастью не было предела! Папе все-таки удалось уговорить маму на это семейное "пополнение". И, надо сказать, сейчас мама сама души не чает в Черри (именно так называли щенка за темные глаза, "черри" в переводе с английского означает "вишня"). Что уже говорить о Ксюше! Этот неожиданный новогодний подарок стал для нее настоящим чудом!

Судьбоносный праздник



Встретить будущего мужа в новогоднюю ночь - это вам не шуточки, а настоящее чудо! Но обо всем по порядку. Приближался 2010 год, а Света Норкина вовсе не испытывала никакого волшебного предновогоднего настроения. Грандиозных планов на предстоящее торжество и январские каникулы девушка не строила. Уже накануне 31 декабря друзья позвали ее в гости отмечать праздник, Света, не долго думая, согласилась. Все лучше, чем дома сидеть! Если бы она только знала, что познакомится там с Сашей, бедолага бы, наверное, вприпрыжку! Хотя... надо сказать, в саму новогоднюю ночь Света и подумать не могла, что этот парень сделает ей предложение, от которого она не сможет отказаться. Саша же влюбился с первого взгляда и принялся завоевывать сердце любимой девушки. Все новогодние каникулы он ухаживал за Светой, и она не устояла - влюбилась в ответ! А потом Саша уехал в Санкт-Петербург, там он учился в военной академии. На протяжении двух с половиной лет они жили встречами-расставаниями. И в июне 2012 года, когда Саша окончил учебу, ребята стали законными мужем и женой. Вот такие сюрпризы порой преподносит новогодние праздники!

Быть добрее

Новый год - это такой праздник, который объединяет всех вокруг! Даже незнакомые люди вдруг становятся близкими и даже родными. В этот праздник мы проявляем свои самые лучшие качества. Весь мир как будто становится добрее и искреннее в этот день. С одним из наших читателей - Максимом Матях - как раз под Новый год произошла история, оставившая в его памяти неизгладимый след - история о взаимовыручке и доброте.

Максиму было тогда шестнадцать лет. 31 декабря он допоздна работал в компьютерном клубе. По дороге домой Максим размышлял о том, пойти ли ему в гости к друзьям или остаться дома, гадал, понравятся ли родным его подарки, что подарят ему. Вдруг его мысли прервал чей-то крик. Максим оглянулся. Это пожилой мужчина, стоявший возле магазина, кричал в трубку мобильного телефона. Молодой человек не придал этому значения и пошел дальше. Через минуту он услышал оклик.

- Скажите, вы не можете занять мне 100 рублей? - спросил тот пожилой мужчина. - Я потерял кошелек и, если не куплю домой мандарины, то моя жена будет очень недовольна. Обещаю вернуть к Рождеству.

Максим засомневался. Незнакомый человек просит денег... Но сегодня же праздник! 100 рублей - не большая сумма для хорошего поступка!

Максим отсчитал деньги и двинулся своей дорогой. Через 10 минут его опять догнал оклик. Это снова был тот мужчина.

- Ты не поверишь! В подкладке были! Провалились! На, держи!

- воскликнув это, он сунул в руку Максиму 2000 рублей. - Удачного Нового года!





Только атака.



Жесткая борьба.



Фото на память.

Мимо корзины

IX Всероссийский "Рождественский турнир" по баскетболу памяти Виктора Блохина собрал под сводами Дворца спорта Центрального стадиона профсоюзов шесть команд юношей 1999-2000 годов рождения. На протяжении четырех дней ребята из Мурманска, Москвы, Санкт-Петербурга, Вологды и Кондопоги вели бескомпромиссную борьбу на баскетбольной площадке.

В прошлом году, напомним, на аналогичном турнире первенствовали хозяева. Тогда команда "Мурманск-1" досрочно завоевала титул победителя. "Серебро" выиграла вторая мурманская команда. Увы, но в

этот раз повторить успех заполярным баскетболистам было не суждено. "Мурманск-1" оказался на самом дне турнирной таблицы, проиграв все свои матчи.

Вторая наша команда сыграла более успешно, победив в трех из пяти игр. Но выступала она вне конкурса, поскольку была составлена из ребят более старшего возраста. Так что успех ее относительный.

Мы не будем подробно останавливаться на причинах столь неудачного выступления юных мурманчан. Это дело тренеров. Мы же только обратим внимание на то, что состав участников в этом году был значительно сильнее, чем в про-

шлом. По словам главного судьи соревнований, директора мурманской специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 8 по баскетболу Сергея Логинова, результат закономерен - соперники были просто сильнее.

- Мы действительно превосходили другие команды в первую очередь технически, - говорит **тренер команды Москвы, ставшей в итоге победителем, Игорь Круглов**. - При этом в росте мои ребята не превосходили своих соперников, а желание играть у всех было одинаково. Так что сказалась наша более лучшая подготовка.

Семь - счастливое число

Хотя 2013 год уже вступил в свои права, об одном спортивном событии, состоявшемся в самый канун новогодних праздников, стоит все-таки рассказать. 27-28 декабря в Мурманске в детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) № 7 прошел первый открытый чемпионат и первенство города по тайскому боксу, став поистине историческим.

- До этого были только отдельные турниры по данному виду спорта, - рассказывает **вице-президент федерации тайского бокса Мурманской области Дмитрий Мурашкин**. - Мы иногда разыгрывали звание чемпиона, но это было неофициально. Ну а после создания федерации тайского бокса Мурманска и при поддержке городского ко-



весовой категории до 34 килограммов и Максим Суровцев у юношей 14-15 лет в весовой категории до 60 килограммов - вышли в финал соревнований и одержали победы. И если Грижибовский выиграл бой у мурманчанина Александра Ткаченко по очкам, то Суровцев отправил своего соперника в нокаут. Под горячую руку ему попался Артем Бобачев из ДЮСШ № 7. Также две золотые медали выиграли спортсмены Кольского района. У юношей 10-11 лет отличился Эльмир Кяльбиев, а у мужчин в весовой категории до 51 кг - Ниямеддин Джуриев. Одна золотая медаль досталась представителю Никеля Денису Козловских, и одну увез в Заозерск Даниил Авдошкин.

Остальные восемнадцать первых мест выиграли мурманчане. Здесь соперничество разгорелось между бойцами трех спортивных школ областного центра - ДЮСШ № 7, ДЮСШ № 19, клубом "Алмазные россыпи" - и спортсменами из областного Центра дополнительного образования детей "Лапландия". Последние из пяти финальных боев сумели победить в двух. Также пять попыток добыть "золото" имели спортсмены из ДЮСШ № 19, но успеха добился лишь Алексей Боярский у мужчин в весовой категории до 71 килограмма. Юрий Скачков, единственный представитель клуба "Алмазные россыпи", свой финальный поединок проиграл Никите Карпунцову из ДЮСШ № 7.

Именно бойцы "семерки" и добились наибольшего успеха на первом чемпионате города по тайскому боксу. Участвуя в пятнадцати финальных боях, они победили в двенадцати.



митета по физической культуре и спорту появилась возможность проводить соревнования на совершенно новом уровне.

Открытый статус турнира позволил принять в нем участие бойцам из других городов области. Всего заявилось более пятидесяти человек из Никеля, Мончегорска, Заозерска и, естественно, Мурманска. Понятно, что представительство мурманчан было самым массовым. Численное преимущество хозяев отнюдь не испугало гостей, которые выступили очень неплохо. Например, не дожидаясь окончания турнира, его организаторы объявили благодарность команде Мончегорска. Бойцы из этого города выглядели очень достойно. Два мончегорца - 11-летний Матвей Грижибовский в



Страницу подготовил Андрей КИРОШКО. Фото автора.

На музыкальной волне

■ Студенты английского колледжа дали концерт в Мурманске

Как и многие, Диана Галахова начала заниматься музыкой по воле родителей. В шесть лет она поступила в детскую школу искусств Апатитов в класс фортепиано. Тогда никто и не подозревал, что через двадцать лет Диана будет учиться в лондонском Королевском колледже музыки, который в свое время окончил Андрей Коробейников, виртуозный пианист, лауреат международных конкурсов. Несмотря на то, что вся семья пианистки склонна к техническим наукам, дочка решила связать свою жизнь с искусством.

- Дедушка-физик и мама-математик решили, что хорошо бы мне научиться играть на фортепиано, - вспоминает Диана. - К тому же дома у нас был инструмент, на котором когда-то играла тетя. Как и все дети, сначала я не очень любила заниматься и относилась к музыке равнодушно.

Однако тот факт, что Диана окончила детскую музыкальную школу с отличием, говорит о том, что музыкальные способности все-таки были заложены в ней с рождения. В одиннадцатом классе девушка решила, что хочет играть на концертах, а не продолжать обучение по физико-математическому профилю, и стала серьезно готовиться к поступлению в Мурманское музыкальное училище. Далеко не сразу она достигла уровня мастерства, необходимого для исполнения сложных произведений, но педагог верил в нее и привил ей настоящую любовь к музыке. Усердный труд по несколько часов каждый день дал результат, и скоро Диана стала одной из лучших студенток на курсе. Окончив училище, которое к тому времени стало Мурманским колледжем искусств, северянка собралась продолжать образование за границей.

Но почему не в знаменитой московской консерватории?

- Однажды моему дедушке друг-англичанин подсказал, что я могу поступить в Королевский колледж музыки в Лондоне, - рассказала Диана Галахова. - Мы ухватились за эту идею и подали заявку, не очень надеясь на положительный результат. Но в ответ пришло приглашение на вступительные экзамены. Я полетела в Лондон и сдала их. Только на учебу в Англии не хватило денег, и я поступила в питерскую консерваторию, чтобы не терять времени даром.

Дело в том, что учеба в Королевском колледже стоит по-королевски. Почти миллион рублей в год! Это очень



К ТЕМЕ

В 2006 году Диана Галахова окончила среднюю школу № 2 (с физико-математическим уклоном) с серебряной медалью. С 1996 по 2004 год училась в детской школе искусств и детской музыкальной школе г. Апатиты. В 2006 году Диана поступила в Мурманское музыкальное училище (класс Н. К. Богословской) и в 2010 году окончила его с отличием. После этого поступила в Санкт-Петербургскую государственную консерваторию, но через полгода уехала учиться в Королевский колледж музыки, в класс профессора Гордона Фергуса-Томпсона. Диана является лауреатом международных конкурсов исполнительского мастерства, лауреатом премии "Юный талант России 2009", стипендиатом губернатора Мурманской области (2007, 2008, 2009 годы), бронзовым призером открытого конкурса пианистов Северо-Запада России (2009 год).

дорого даже для англичан, а бюджетных мест там нет в принципе. Но талантливых студентов, особенно из других стран, обеспечивают солидной стипендией и спонсорской помощью различных фондов. Естественно, Диана оказалась достойна такой поддержки и через несколько месяцев благодаря доброжелательному отношению ректора к абитуриентам смогла продолжить обучение в магистратуре лондонского колледжа. Чем же не понравилась Диане консерватория в Санкт-Петербурге?

- В Королевском колледже больше возможности выступать, что очень важно для исполнителя, - рассказывает северянка. - Руководство постоянно организует различные выступления студентов в самом колледже или в концертных залах Лондона. В консерватории такого не было, а ведь любому музыканту хочется по-

больше играть на публике. К тому же в колледже фактически нет общеобразовательных предметов, зато есть возможность углубленно осваивать свою специализацию. По-моему, это очень хорошо.

Выступая на различных концертах в Англии, Диана заметила, что слушатели всегда реагируют очень доброжелательно, хорошо принимают и поддерживают музыкантов даже не очень высокого уровня. На концертах в Лондоне звучит много новой классической музыки молодых композиторов. Произведения студентов колледжа, прошедшие отбор комиссии, также могут быть исполнены оркестром на одном из концертов.

В Мурманск Диана Галахова приехала после концертов в Апатитах и Мончегорске вместе со скрипачом Григом Кучуком, ее товарищем и коллегой из колледжа. Во время каникул дуэт с удовольствием выступает для северной публики.

Их программа состояла из сонат Исаи, Бетховена, Франка и рапсодии "Цыганка" Равеля. На концерт в Мурманск приехали родители Дианы. Они с самого ее детства ходили на все выступления дочери и всегда поощряли занятия музыкой. Также они поддерживают желание Дианы остаться жить и работать за границей после окончания колледжа. А дочка, как и все музыканты-исполнители, мечтает стать солистом европейского уровня.

Фото из архива Дианы Галаховой.

АФИША

ОБЛАСТНОЙ ТЕАТР КУКОЛ

Для детей двух-четырех лет

11 января в 12.00, 15.00 и 17.30 - спектакль по мотивам американской сказки "Пряничный человечек".

12 и 13 января в 10.00, 15.00 и 17.30 - спектакль "Пряничный человечек".

Для детей от пяти лет

12 и 13 января в 12.00 - спектакль "Секрет планеты Тарий".

Адрес: ул. С. Перовской, 21а. Телефон 45-81-78.

ОБЛАСТНОЙ ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТЕАТР

11 января в 19.00 - комедия "Семейный портрет с дензнаками".

12 января в 19.00 - комедия "Том, Дик и Гарри".

13 января в 12.00 - сказка "Гонза и волшебные яблоки", в 19.00 - комедия "Мужчины по выходным".

16 января в 19.00 - комедия "Сублимация любви".

17 января в 19.00 - исповедь актера "Лебединая песня".

Адрес: просп. Ленина, 49. Телефон 47-25-19.

ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТЕАТР СЕВЕРНОГО ФЛОТА

12 января в 18.00 - мелодрама "Каменное гнездо".

13 января в 11.00 - спектакль "Баба Яга", в 18.00 - святочная история "Зеркало Сен-Жермена".

Адрес: Кольский просп., 186. Телефон 52-80-93.

ОБЛАСТНАЯ ФИЛАРМОНИЯ

12 января в 15.00 - английская народная сказка "Дик Уиттингтон и его кошка" в исполнении филармонической группы "До-ми-но" с демонстрацией красочных слайдов на большом экране. Мюзикл "Кот в сапогах" в исполнении учащихся детской музыкальной школы № 5 с декорациями и костюмами.

13 января в 17.00 - премьера новой программы вокального ансамбля "The Хор".

16 января в 15.00 - музыкальная сказка "Дик Уиттингтон..." и мюзикл "Кот в сапогах".

Адрес: ул. С. Перовской, 3. Телефон 45-08-67.

ОБЛАСТНОЙ ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ ИМЕНИ КИРОВА

11 января в 18.30 откроется фотовыставка "Снимок со страницы" членов фотостудии "Мурманск".

12 января в 16.00 - фольклорный праздник "Святочные посиделки".

14 января в 19.00 - вечер танцевальной практики (спортивные балльные танцы).

Адрес: ул. Пушкинская, 3. Телефон 45-76-50.

ОБЛАСТНОЙ КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ

Открыты выставки "Рождественская сказка" детского клуба "Природа и творчество", выставка живых тропических бабочек, фотовыставка пейзажей Александра Бергана "Мое Заполярье".

Адрес: просп. Ленина, 90. Телефоны 42-25-89, 42-26-17.

ОБЛАСТНОЙ ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ МУЗЕЙ

11 января в 17.00 откроется выставка Ларисы Дергачевой, мастера лоскутного шитья из Санкт-Петербурга, "Ситцевые мосты". Работают выставки работ учащихся детской школы искусств им. В. И. Воробья (г. Мончегорск) и "В конце года" - живопись и графика Дмитрия Новицкого.

В отделе народного искусства и ремесел (улица С. Перовской, 3) открыта 37-я выставка любительского изобразительного и декоративно-прикладного искусства Мурманской области и детского рисунка "Зимние забавы".

Адрес: ул. Коминтерна, 13. Телефон 45-03-85.

ГОРОДСКОЙ ВЫСТАВОЧНЫЙ ЗАЛ

12 января в 15.00 откроется выставка живописи и графики членов художественной студии "Этюд" города Апатиты.

Адрес: ул. Коммуны, 18. Телефон 47-28-34.

ГАЛЕРЕЯ "ПРОСТРАНСТВО"

Открыта выставка живописи студентов Мурманского государственного гуманитарного университета "Актуальность".

Адрес: ул. Октябрьская, 22. Телефон 42-45-86.

Страницу подготовил Павел СТЕПАНЕНО.

Мистер Эпатаж:

"Шоу для меня превыше всего!"

■ А вы могли бы стать монстром ради любимого дела?

"Только шоу заставит вас честно оценить свои достоинства и недостатки. Шоу может дать ответ на вопрос: сильный ты или нет? Отрицательного ответа быть не может, иначе вы не знаете, что такое шоу!". Так считает начинающий мурманский шоумен, эпатирующий публику увеселительных заведений города.

ЧУДАКОВАТЫЙ САМОРОДОК

Несмотря на постоянную занятость участников творческого союза Мистер Эпатаж. Make the show", мне удалось встретиться с ними обоими. Молодой человек в классической двойке с черным галстуком представился Мистером Эпатажем. Только его ясный взгляд заставлял поверить в то, что этот персонаж с нарисованными черными слезами и всклокоченными волосами не сумасшедший. Рядом с ним, словно тень, присела миловидная девушка в простенькой одежде - Лиза Евсеева, ассистент и менеджер Мистера.

Еще до интервью выяснилось, что Мистер Э. спит по три часа в сутки, но выглядит весьма бодро. Ему позабавило бы сам Наполеон, отдыхавший по четыре часа! Неужели мурманчанин тоже мечтает по ночам о захвате мира?

- Именно так, очень хорошо сказано! - ответил Мистер. - Люди отказываются это понимать, но я пишу сценарии шоу, сочиняю музыку и песни ночью, когда много времени и никто не мешает строить планы по захвату мира с помощью творчества.

- Он совсем не следит за своим здоровьем! - сокрушается Лиза. - Недосыпание может плохо сказаться на психике. Он полностью отдаёт себя шоу, но, с другой стороны, лучше тратить время на это, чем на пьянки-гулянки с друзьями.

Полуночник учит известные музыкальные композиции всевозможных жанров и делает аранжировки в стиле джаз и блюз, существенно изменяя мотив, подбирая слова. Его образ и манера исполнения более или менее гармонично сочетаются именно с упомянутыми стилями музыки. В течение полутора лет он выступал с песнями и танцами в одном из ночных клубов Мурманска, пока не понял, что выкладываться для пьяных людей - неблагоприятное занятие.

Удивительно, что шоумен освоил искусство современного танца, музыки и живописи без посторонней помощи, занимаясь самосовершенствованием с восьми лет.

- Это было сложно, но сейчас в плане искусства у меня все получается на высшем уровне. Сам удивляюсь! - без лишней скромности заявляет Мистер Э. - Не хочется себя хвалить, но все-таки я талант. Возможно, в музыкальной или художе-

ственной школе мою оригинальность зарубили бы на корню.

"БЫТЬ ОБЫЧНЫМ - НИЖЕ МОЕГО ДОСТОИНСТВА"

Раскрывать свои способности молодой человек начал в колледже, где учился на дизайнера. А ведь до этого ему казалось, что эпатаж - это что-то ужасное и занимаются им только психически больные неуравновешенные люди.

- Я был очень скромным, боялся слово сказать в компании незнакомых людей, а потом один раз вышел на сцену, и понеслось, - смеется Мистер Э. - Мне давали премии за нестандартность, потому что я был не таким, как все. Но так было только первое время, пока я не начал рвать на себе одежду и ползать по полу во время песен.

Из колледжа он ушел со скандалом, не выдержав давления консервативных преподавателей. У Мистера Эпатажа до сих пор больше антифанатов, чем единомышленников, зато преданные поклонники рукоплещут ему на каждом выступлении.

- Я видел много талантливых артистов в нашем городе, но большинство из них выступает по стандартам СССР, - кривит губы Мистер. - Я хочу делать то, чего не делает никто, и, надеюсь, со временем люди поймут, что можно нарушать правила так же, как я.

- Он выражает эпатаж своим искусством, шоу, костюмами, - объясняет ассистентка. - Играя на пианино, он может забросить на него ногу и бить по клавишам головой, но в жизни это очень скромный и тихий человек, который ведет себя, как сдержанный интеллигент.

Самое страшное для творческих людей - попасть в клетку стандартов, поэтому цель неординарных шоу - показать людям, что не всегда надо поступать так, как принято.

- Есть люди, которые пытаются любыми способами привлечь к себе внимание, но для меня шоу - это образ жизни и лекарство от всех проблем, - рассказывает Мистер Эпатаж. - После неудач в колледже я думал, что больше не буду выступать и стану обычным человеком. Но это ниже моего достоинства! Шоу позволяет мне жить, а не просто существовать. Кого-то окрыляет любовь, а меня - шоу.

Болезненное стремление быть не

таким, как все, часто лишает мурманчанина сна. Целый ворох образов и мелодий может ворваться в сознание и разбудить художника. Как сумасшедший, он вскакивает с кровати, судорожно фиксирует обрывки мыслей на бумаге и падает в изнеможении, прямо как герои кинофильмов, одержимые своей идефикс.

ска мужчины переодевались в женские платья и пели под фонограмму популярные песни. Из-за тщательной подготовки Мистер на время вообще забыл, что такое сон. Но, несмотря на все старания, шоу провалилось.

- Мне сказали, что это омерзительно - обмазывать себя краской и что я вообще очень странный, - с горечью вспоминает шоумен. - Тамошняя публика - это высокомерные жестокие людишки, которые приходят выпить пива и поглазеть на парней в платьях.

Но в Мурманске Мистеру Эпатажу осталось пробыть всего три месяца.



Лиза - всего лишь тень Мистера Эпатажа.

АМЕРИКАНСКАЯ МЕЧТА ПО-МУРМАНСКИ

После двух мини-шоу в колледже, за которые Мистера невзлюбили, он устроил сольное представление со своей музыкой и песнями в Доме молодежи.

- Во время одной из моих композиций в стиле блюз погас свет, резко включилась электронная музыка, я упал на сцену, изорвал на себе одежду, декорации, потом вмиг надел пиджак, сел за пианино и продолжил играть, - рассказал Мистер Эпатаж. - Шоу было достаточно скромным, но зрителям понравилось. После одиннадцати песен публика меня не отпускала, пришлось импровизировать еще в течение получаса.

В недавнем шоу Мистера Эпатажа в одном из ночных клубов Мурман-

ска образование он продолжит в нью-йоркском колледже искусств по специальности "Режиссер-постановщик".

- Будет очень сложно, но я там живу, я смогу, - с пугающей решительностью говорит Мистер. - Это цель всей моей жизни. Я и там постараюсь делать что-то такое, что будет выходить за рамки обыденного.

Один из кумиров Мистера - это Мадонна. Если вспомнить ее биографию: она приехала в Нью-Йорк с 35 долларами в кармане и американской мечтой в сердце. Удастся ли мурманчанину добиться желаемого, покажет время.

- Я выбрал сложную цель и сложную жизнь, - не скрывает Мистер Э. - Приходится становиться монстром, который поставил на первое место карьеру, шоу и личные достижения, а на второе место - любимых и род-

ственников. В США я готов к тому, что у меня не будет ни друзей, ни личной жизни. Ради достижения цели я оставляю в Мурманске свою вторую половинку и родителей. Это жестоко, но иначе я не могу.

- Меня до сих пор смущают его повадки, - открыто признается Лиза. - Он может отказать любимому человеку во встрече из-за репетиции. Изводит своих родителей нервозной перед шоу. А сам иногда завидует людям, которые наслаждаются тихим семейным счастьем, хотя осознанно от этого отказывается.

Не позволяя себе плакать, Мистер Эпатаж всегда улыбается сквозь черные слезы, нарисованные гуашью на щеке. Он хочет доказать себе и всем вокруг, что справится с любыми проблемами, ведь шоу для него - лекарство от всего на свете. Даже если в душе печаль, на выступлении он дарит улыбки окружающим и верит, что ради счастья необходимо чем-то жертвовать. В последнее время приходится жертвовать своим временем, поэтому шоумен с радостью рассказывает о редких минутах отдыха.

- Можете не верить, но я люблю готовить, - рассказывает Мистер Э. - В это время забываю обо всем. Кроме того, читаю книги, смотрю кинодрамы, которые можно обдумывать несколько лет. Настоящим искусством считаю только то, что может тронуть душу.

ДВУЛИКИЙ И УЖАСНЫЙ

Как бы ни был напыщен Мистер Эпатаж, он ценит в людях желание вложить что-то хорошее в окружающих. И перед отъездом в Америку хочет оставить в Мурманске о себе добрую память с помощью проекта Мистера Эпатажа. Для его воплощения нужны энтузиасты, которые хотят реализовать себя на сцене. Танцоры, певцы, музыканты и другие одаренные люди. Шоумен постарается "натаскать" талантливых начинающих артистов, сделать их сильнее, увереннее в себе.

- Многих раздражает, что он мнит себя всемогущим богом, а других считает пешками, - отметила Лиза Евсеева. - Но это не так. Его пафос - это все напускное, надменный вид - образ, а на самом деле он скромный и хочет показать людям, что, упорно трудясь, они могут стать лучше, чем он сам.

Итогом претенциозного проекта станет большое шоу, в котором каждый участник сможет в полной мере раскрыть себя. Его идейный вдохновитель планирует расшевелить в творческих людях способность нестандартно мыслить и совершать слегка сумасшедшие поступки.

- Я помогу начать свой путь талантливой молодежи, которая не уверена в своих силах, боится делать что-то не так, как все, - рассказывает Мистер Эпатаж. - В проект нет смысла приходить скептикам, которые собираются оценивать мое мастерство. Мне не нужны профессионалы, я хочу видеть новичков, желающих стать такими же сильными, как я. Помогу им понять, что они могут выходить за рамки стандартов и нарушать правила. Жизнь одна, и нужно зажигать мир!

Познакомиться с необычным шоуменом вы можете каждую среду в "Jazz & Blues Cafe" в клубе "Ледокол". В это же время вы сможете стать участником проекта Мистера Эпатажа, то есть Елизаветы Евсеевой, ведь это один и тот же человек.

Павел СТЕПАНЕНКО.
Фото из архива Лизы Евсеевой.

СОВЕТ ДЕПУТАТОВ ГОРОДА МУРМАНСКА
ЧЕТВЕРТЫЙ СОЗЫВ
ПЯТЬДЕСЯТ СЕДЬМОЕ ЗАСЕДАНИЕ

РЕШЕНИЕ

от 27 декабря 2012 года

№ 57-774

город Мурманск

О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРИЛОЖЕНИЕ К РЕШЕНИЮ СОВЕТА ДЕПУТАТОВ ГОРОДА МУРМАНСКА ОТ 31.01.2011 № 33-389 "О МЕРАХ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОТДЕЛЬНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ФЕДЕРАЛЬНОГО ЗАКОНА "О ПРОТИВОДЕЙСТВИИ КОРРУПЦИИ" (в редакции решения Совета депутатов города Мурманска от 22.06.2012 № 51-690)

Принято
Советом депутатов
города Мурманска
25 декабря 2012 года

В соответствии с Федеральным законом от 25.12.2008 № 273-ФЗ "О противодействии коррупции", Федеральным законом от 06.10.2003 № 131-ФЗ "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации", Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2010 № 925 "О мерах по реализации отдельных положений Федерального закона "О противодействии коррупции", руководствуясь Уставом муниципального образования город Мурманск, Совет депутатов города Мурманска **решил:**

1. Внести изменения в приложение к решению Совета депутатов города Мурманска от 31.01.2011 № 33-389 "О мерах по реализации отдельных положений Федерального закона "О противодействии коррупции" (в редакции решения Совета депутатов города Мурманска от 22.06.2012 № 51-690), изложив его в новой редакции согласно приложению к настоящему решению.
2. Опубликовать настоящее решение с приложением в газете "Вечерний Мурманск".
3. Настоящее решение вступает в силу после его официального опубликования.
4. Контроль за исполнением настоящего решения возложить на постоянную комиссию Совета депутатов города Мурманска по нормативному регулированию и контролю за деятельностью органов и должностных лиц местного самоуправления (Либеров А. С.).

Глава муниципального образования город Мурманск

А. Б. ВЕЛЛЕР.

Приложение

ПЕРЕЧЕНЬ ДОЛЖНОСТЕЙ МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ В ОРГАНАХ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД МУРМАНСК, ПРИ ЗАМЕЩЕНИИ КОТОРЫХ НА ГРАЖДАНИНА НАЛАГАЮТСЯ ОГРАНИЧЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ СО СТАТЬЕЙ 12 ФЕДЕРАЛЬНОГО ЗАКОНА ОТ 25.12.2008 № 273-ФЗ "О ПРОТИВОДЕЙСТВИИ КОРРУПЦИИ"

Высшие должности	рольно-счетной палаты	вета депутатов города Мурманска
Глава администрации Первый заместитель главы администрации	Ведущие должности Заместитель председателя комитета, начальника управления, начальника отдела администрации с правом юридического лица Аудитор контрольно-счетной палаты	Начальник отдела контрольно-счетной палаты без права юридического лица Заместитель начальника отдела в составе комитета, управления администрации с правом юридического лица Заведующий сектором Консультант Главный специалист Ведущий специалист
Главные должности Заместитель главы администрации Заместитель главы администрации - начальник управления административного округа Управляющий делами администрации Председатель комитета, начальник управления, начальник отдела администрации с правом юридического лица Председатель контрольно-счетной палаты Заместитель председателя конт-	Старшие должности Помощник главы муниципальной администрации Помощник главы администрации Начальник отдела в составе комитета, управления администрации с правом юридического лица Начальник отдела администрации без права юридического лица Начальник отдела аппарата Со-	Младшие должности Специалист 1 категории Специалист 2 категории Специалист

9 ВОПРОСОВ ОБ АЛМАГЕ. ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗАБОТИТСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

Вот уже более 10 лет Елатомским приборным заводом выпускается магнитотерапевтический аппарат АЛМАГ-01, предназначенный для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и других недугов в клинических и домашних условиях. За это время он успел хорошо себя зарекомендовать на практике, и вполне естественно, что у наших читателей часто возникают вопросы по его применению. Сегодня мы отвечаем на ваши вопросы.

- В чем заключается принцип действия АЛМАГа?

- АЛМАГ воздействует на организм бегущим импульсным магнитным полем. Оно наиболее результативное по лечебному действию среди других видов магнитных полей, не вызывает привыкания и действует мягко и бережно. АЛМАГ имеет самую большую площадь и глубину лечебного действия среди портативных физиоприборов. Это дает уникальную возможность воздействовать практически на весь позвоночник, суставы, нервную, сосудистую и другие системы организма, а также лечить внутренние органы на глубине до 8 см.

- Меня беспокоят боли в спине (остеохондроз), как их лечить АЛМАГом?

- Положите АЛМАГ на кровать, включите в розетку и лягте на него спиной. Из-за седативного (успокаивающего) эффекта люди иногда во время сеанса засыпают, но прибор сам отключится через 22 минуты.

- У меня деформирующий остеоартроз, особенно болят пальцы. Как их лечить?

- Очень легко. Нужно обернуть АЛМАГ вокруг пальцев, так вы создадите пронизывающее их насквозь магнитное поле. Если остеоартрозом поражены другие суставы (плечевой, локтевой, коленный, голеностопный), АЛМАГ накладывают вокруг сустава, как бы обматывая сустав.

- У бабушки перелом шейки бедра, она лежит. Куда прикладывать АЛМАГ?

- При переломе шейки бедра АЛМАГ нужно прикладывать, начиная сзади от крестца, по внешней стороне бедра до паховой связки. Детальная методика лечения при этой травме приведена в паспорте изделия.

- Можно ли применять АЛМАГ для лечения неврита?

- Да, конечно. АЛМАГ применяется при локальном неврите. В незапущенных случаях восстановление занимает 2-3 недели, в противном - затягивается на более длительный срок.

- У меня часто болит голова и подскакивает давление, диагноз - гипертония II степени. Знаю, что АЛМАГ понижает давление. Как это происходит?

- Гипертонию I-II степеней лечат, воздействуя АЛМАГом на воротниковую зону. При этом сосуды расширяются, а давление снижается, улучшается мозговое кровообращение, что актуально для больных не только гипертонией, но и перенесших ишемический инсульт.

- Мне сказали, что АЛМАГ применяют при сахарном диабете. Так ли это?

- Не совсем. АЛМАГ применяют не для лечения сахарного диабета, а для лечения его осложнений: диабетической ангиопатии и диабетической полинейропатии.

- Я хотела узнать, если сломается прибор, то к кому обращаться по поводу ремонта.

- Во всех крупных городах у нас есть сервисные центры, их список приведен в паспорте изделия, обращайтесь туда. Другой вариант - выслать аппарат на завод, в течение 10 дней его отремонтируют и вышлют обратно. Если ремонт производится в течение гарантийного срока (1,5 года с момента покупки), то для покупателя он бесплатный.

- Подруга несколько раз брала у меня АЛМАГ, а теперь хочет купить свой. Скажите, где можно это сделать?

- АЛМАГ и другая продукция ЕЛАМЕД продается в аптечной сети, а также на выставках-продажах, проводимых нашими сотрудниками. На выставках вы получите бесплатную консультацию специалиста и можете приобрести продукцию по ценам завода. Для льготных категорий граждан скидки! И, наконец, заказывайте АЛМАГ наложенным платежом. Выберите тот способ покупки прибора, который больше всего подходит именно вам!

Приобрести аппараты марки "ЕЛАМЕД" по сниженной цене вы можете в Мурманске

17-20 января в магазине "Центр медтехники",

просп. Героев-североморцев, 15/1

(рядом с Семеновским озером).

Телефон специалиста завода 8-952-290-96-37.

Проконсультироваться по работе аппаратов марки "ЕЛАМЕД", а также приобрести их наложенным платежом можно по телефону завода 8-800-200-01-13 (звонок по России бесплатный) или оформив заказ письмом по адресу: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ул. Янина, 25, сайт завода www.elamed.com

Всегда в продаже аппараты Елатомского приборного завода в сети магазинов "Центр медтехники", магазине "Медтехника для дома", ТЦ "Мир здоровья".

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Окончание. Начало на 1-й стр.

По словам Ии Тулиной, для всех, кто испытывает сонливость, усталость, апатию, подойдут несколько предельно эффективных простых советов. Первый, как уже отмечалось, - это наладить привычный режим. Второй - не-пременные прогулки на воздухе. Ия Дмитриевна советует не отводить для этого какое-то специальное время, а просто часть пути или весь путь на работу и обратно домой идти пешком. И наконец, вечером, нужно непременно принять расслабляющую ванну или душ. Они, уверяет мурманский медик, помогут вовремя заснуть и вовремя проснуться.

Ну и, разумеется, нельзя забывать о питании. Прежде всего о том, что сейчас организму очень нужны витамины. Поэтому нужно стараться есть как можно больше овощей и фруктов. "Например, в плодах киви и сейчас, зимой, содержится достаточно большое количество витамина С, - говорит Ия Дмитриевна. - Чтобы убедиться в этом, я проверяла плоды в одной из мурманских лабораторий. А вот импортным яблокам советую предпочитать отечественные, внешне, может быть, менее красивые. Но уж если остановили свой выбор на импортных, то непременно срежьте с плодов натертую воском кожуру. В последние годы в продаже появилось много замороженных овощей и фруктов. Многие ими пренебрегают. А зря - в них хорошо сохраняются витамины, и для желудка они даже полезнее, чем свежие овощи и фрукты. Только не нужно их повторно замораживать. Принесли из магазина, разморозили и сразу же ешьте или готовьте блюда. Особо рекомендую квашеную капусту - она очень богата витаминами, да и стоит недорого".

Как утверждает медик, чтобы избежать покраснений и шелушения кожи, нужно непременно получать витамины А и Е. Их много в моркови и тресковой печени. Чтобы витамин А лучше усваивался, необходимо добавить в морковь жир - растительное масло, ложку сметаны или майонеза. Печень полезна и для зре-

**"Моржам" и спортсменам
постпраздничный синдром не грозит!**



ния. В консервах из нее достаточно большое количество рыбьего жира, однако его можно нейтрализовать. Для этого в стакан воды добавляют ложку уксуса и полученную смесь выливают в посуду с тресковой печенью. Через десять минут жидкость можно сливать - холестерин больше не угрожает.

"Также в период выхода из полярной ночи очень полезны орехи, особенно грецкие, которые по составу близки к мясу, - советует Ия Тулина. - Только не злоупотребляйте ими, иначе могут быть проблемы с пищеварением! Съедайте в неделю не более 100 граммов очищенных орехов. Они содержат белки, жиры, углеводы и ви-

тамины. Орехи можно добавлять в салат. Рекомендую, особенно мужчинам, салат из свеклы с добавлением чеснока и грецких орехов.

Многие мурманчане заготавливают клюкву, морошку, чернику, бруснику. Сейчас они просто незаменимы, и если у вас закончились запасы, покупайте замороженные ягоды".

По словам медика, большинство северян испытывает проблемы с работой щитовидной железы. Для профилактики заболеваний этого важнейшего органа нужно есть продукты, богатые йодом, особенно сейчас, при выходе из полярной ночи. Йода много в морской капусте и продуктах, приготовленных на ее основе.

Также не нужно обходить вниманием йодированный хлеб и йодированную соль. Однако не стоит забывать, что солить ей можно лишь теплые и холодные блюда - при высокой температуре йод разрушается.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы Ия Дмитриевна советует включить в рацион питания курагу, изюм, апельсины. Апельсины богаты витамином С, много его и в отваре шиповника. От респираторно-вирусной инфекции организм защитят лимон и чеснок. Ну и для укрепления иммунитета неплохо бы принимать витаминные препараты. Те, которым доверяете больше всего.

Зимой на Севере, уверяет медик, из рациона питания ни в коем случае нельзя исключать жиры. На столе должны быть и сливочное, и растительное масло, но предпочтение нужно все же отдавать последнему. И разумеется, нужно помнить об очень высокой калорийности этих продуктов. И о том, что зимой организму требуется приблизительно одинаковое количество белков и жиров. А вот углеводов - в четыре раза больше. И в основном это должны быть каши.

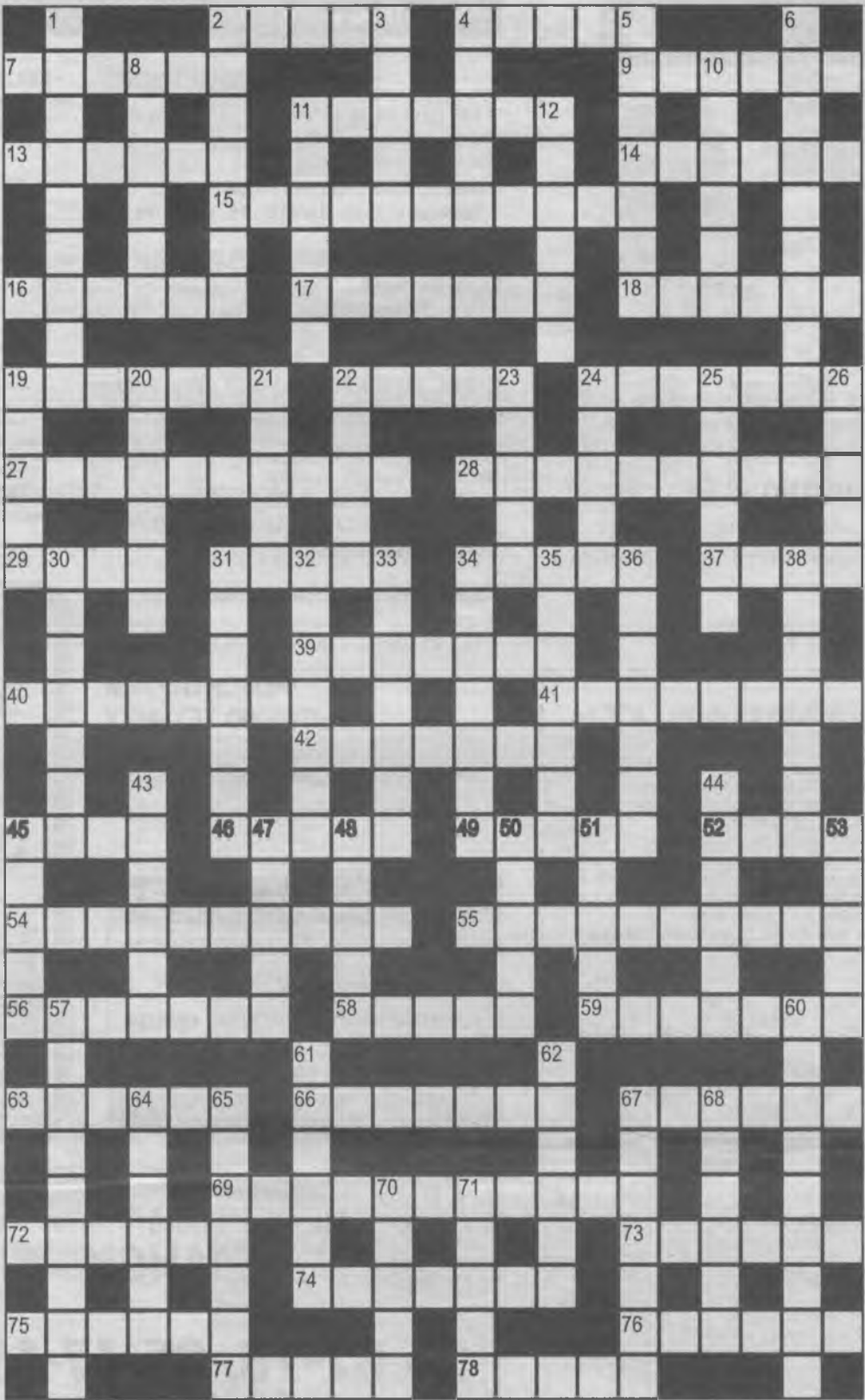
Ия Тулина говорит, что их нужно есть на завтрак. Сама она предпочитает овсянку. И другим советует!

А еще советует не переутомляться. И непременно заниматься спортом. Самым любимым. Хотя бы по выходным.

**Анжелика КОВАЛЕВА.
Фото Марты ЖЕГАЛИНОЙ.**

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. Воспитанник военного училища до революции. 4. Один штрих, нанесенный кистью. 7. Любовь лишь к себе самому. 9. Огнестойкий горный лен. 11. Черная сапожная косметика, которую присылал коту Матроскину его дядя. 13. Всевластный супруг Юноны среди древнеримских богов. 14. Так звали американского президента Линкольна. 15. И картина, и фотография. 16. Сердце страны Ататюрка. 17. Действие с частным в итоге. 18. Девушка-мечтательница из Каперны. 19. Европейский город, где дважды проходили Олимпийские игры. 22. Тот же навар. 24. Корпус самолета. 27. Составитель книжных каталогов. 28. Документ, подтверждающий качество. 29. Дым мегаполисов. 31. Единица гусиной атаки. 34. Плакат, украсивший театральную тумбу. 37. Поле, куда выезжает на работу комбайн. 39. Последователь Гамбринуса в наше время. 40. Герцогиня с лицом А. Демидовой из фильма "Стакан воды". 41. Твердость в достижении цели. 42. Яркий буклет, оказавшийся меж страниц журнала. 45. Газ, позволяющий уличным рекламным светом. 46. Ядовитое дерево из стихотворения А. Пушкина. 49. Мельчайшая частица энергии. 52. Темнокожий придворный Петра I. 54. Гуляющий во сне по крышам. 55. Наука агронома. 56. Презент, привезенный из поездки. 58. Сплотившийся народ одного государства. 59. Пешеходная дорожка вдоль шоссе. 63. Обращение к знатному англичанину. 66. Пристань на Каме, где родился художник И. Шишкин. 67. Речная утка, чье название говорит само за себя. 69. Проводник по музейным залам. 72. Хозяин поместья в средневековой Европе. 73. Фасон рукава, ставшего единым целым с плечом. 74. Белый генерал Антон. 75. Гиацинт в ювелирных украшениях. 76. Режиссер Павел, снимавший сначала "Свадьбу", а потом "Остров". 77. Подходящая кличка для щенка, порвавшего грелку. 78. Гостиница, достойная звезд.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Африканец - житель Каира или Александрии. 2. Фестиваль, на который съезжаются сатирики и пародисты. 3. Учитель красноречия. 4. Яблоко или груша, сделанная из папье-маше. 5. Наша гимнастка-чемпионка, ставшая депутатом. 6. Бал в эпоху Меншикова и Лефорты. 8. Сладостная нега, не дающая даже пошевелиться. 10. Небольшая рыбка, обкусывающая плавники у своих соседей по аквариуму. 11. Основной номер эстрадной программы. 12. Каждый из подопечной группы продюсера Бари Алибасова. 19. Снежный барс иначе. 20. Ревущая представительница осетровых. 21. "Бутылочки", боящиеся шара для боулинга. 22. Добро высоким стилем. 23. Хвост, что тычется за платьем королевы. 24. Ве-



щица, обожествляемая племенем. 25. "Игольница", живущая на просторах Австралии. 26. Пора труда серпами. 30. "Беседа" обитателей коровника. 31. Небольшая задвижка. 32. Алеша, если он русский богатырь. 33. Приглашенный на белый танец. 34. Мост, использующийся также и в роли водовода. 35. Ванька-встанька по сути. 36. Самый известный ветеринар. 38. Имя кинокарася с

длинной косой. 43. Согласно крылатому изречению оно - сила. 44. Документ на изобретение. 45. Устройство, "подкармливающее" колесо. 47. "Коллектив" инструментов. 48. Вуди из Голливуда. 50. Новостной Первый канал. 51. Скоростная атака. 53. Миниатюрный магнитофончик, спрятавшийся в кармане. 57. Эмоция, заставляющая вскинуть брови или даже вскрикнуть. 60. Голубоватый

драгоценный камень. 61. Учреждение, куда ходят дошкольники. 62. Англичанин, автор теории естественного отбора. 64. Дуга, придерживающая женскую прическу. 65. Один из двух, кто выясняет отношения при помощи пистолетов или шпаг. 67. "Фабричный и колхозный" танец. 68. Холодное оружие янычара. 70. Сиделец за решеткой в темнице сырой. 71. Ткань для солдатской шинели.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 28 ДЕКАБРЯ

По горизонтали: 1. Схима. 5. Запал. 9. Леска. 11. Право. 12. Олифа. 13. Гетто. 14. Транс. 16. Скороходы. 19. Сквайр. 21. Эстамп. 22. Уинстон. 23. Лавсан. 24. Талант. 26. Изделие. 30. "Тойота". 32. Дюжина. 34. Сувенир. 38. Маугли. 39. Кубань. 40. Вакса. 41. Нахал. 44. Валик. 47. Аспид. 51. Кожура. 52. Квиток. 54. Лазарев. 56. Туника. 57. Тигель. 58. Наводка. 61. "Аэлита". 62. Скальп. 65. Казачок. 67. Ведьма. 69. Снежок. 71. Плацкарта. 75. Весло. 76. Отказ. 77. Гуппи. 78. Квант. 79. Фонда. 80. Война. 81. Агнец.

По вертикали: 2. Интервал. 3. Апогей. 4. Палас. 5. Зорро. 6. Прононс. 7. Лобии. 8. Фижмы. 9. Латекс. 10. Стандарт. 13. Грусть. 15. Стопор. 17. Клуни. 18. Данте. 20. Распад. 21. Эллада. 25. Молочай. 27. Девочка. 28. Ланолин. 29. Индиана. 31. Округа. 33. Жалоба. 34. Сурок. 35. Рерих. 36. Пивовар. 37. Вкладка. 42. Ноутбук. 43. Суэйзи. 45. Лейбл. 46. Кулузов. 47. Альфред. 48. Полив. 49. Митинг. 50. Консоль. 53. Паника. 55. Штраус. 58. Накал. 59. Аскет. 60. Павлов. 61. Андерсен. 63. Потемкин. 64. Ликбез. 66. Аркадий. 68. Минога. 70. Немота. 71. Пеппи. 72. Актив. 73. Рейка. 74. Алмаз.

ПРАЗДНИКИ

11 января

Международный день "спасибо". Считается, что русское слово "спасибо" родилось в XVI веке из часто произносимого словосочетания "спаси Бог". Психологи уверены, что слова благодарности - это "устные поглаживания", которые способны успокоить и согреть своей теплотой. Главное, чтобы слова благодарности произносились от чистого сердца! Не случайно издавна в народе существовало мудрое поверье: не произноси слова благодарности в состоянии раздражения.

13 января

День российской печати. Именно в этот день в 1703 году в России по указу Петра I вышел в свет первый номер российской газеты "Ведомости".

Первый номер газеты носил название "Ведомости о военных и иных делах, достойных знания и памяти, случившихся в Московском государстве и во иных окрестных странах". Газета издавалась и в Москве, и в Санкт-Петербурге.

С 1 января 1870 года "высочайшим повелением" было позволено "устроить в виде опыта прием в почтовых учреждениях подписки на периодические издания - как русские, так и иностранные". В России это было первое распоряжение о проведении подписки на периодическую печать. А уже к 1914 году в России выходило свыше трех тысяч периодических изданий.

После 1917 года День российской печати был перенесен на 5 мая - день, когда вышла в свет главная советская газета "Правда" - и переименован в День советской печати.

Только в 1991 году Постановлением Президиума ВС РФ № 3043-1 от 28 декабря "О Дне российской печати" дата празднования Дня российской печати была возвращена на 13 января.

15 января

День рождения Википедии. Википедия - универсальная энциклопедия, свободно распространяемая во Всемирной сети Интернет. Статьи энциклопедии создаются на многих языках мира коллективным трудом добровольных авторов.

По объему сведений и тематическому охвату Википедия считается самой полной энциклопедией из когда-либо создававшихся в истории человечества. Каждый пользователь Интернета может зайти на сайт Википедии, найти и прочитать любую статью. При обнаружении ошибок или недостатка информации можно, нажав кнопку "редактировать", исправить эти ошибки, добавить новую информацию или, написав новую статью, внести ее на сайт.

Прародителем Википедии принято считать Нупедию - проект энциклопедии на английском языке, реализующий принципы свободы информации. Статьи Нупедии писали ученые и люди из академической среды. Чтобы ускорить пополнение энциклопедии, 15 января 2001 года ее авторы открыли сайт "Википедия". С тех пор принимать участие в редактировании энциклопедии мог любой пользователь Всемирной сети.

Объем Википедии неуклонно растет. Энциклопедия набирает популярность у пользователей Сети, входя в десятку самых посещаемых Интернет-ресурсов мира.

Википедия не является первичным источником. Любой факт должен излагаться в Википедии с указанием достоверного источника. А если первоисточник не указан, то факт могут удалить.

ВЕЧЕРНИЙ МУРМАНСК

УЧРЕДИТЕЛИ: администрация города Мурманска, трудовой коллектив редакции газеты "Вечерний Мурманск".
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Н. Г. ЧЕРВЯКОВА.
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР
А. Н. КОВАЛЕВА.

АДРЕС РЕДАКЦИИ, ИЗДАТЕЛЯ: 183032, г. Мурманск, Кольский проспект, 9.
ТЕЛЕФОНЫ РЕДАКЦИИ: отдел подписки и доставки - 45-45-27, 47-65-67, 25-10-37;
коммутатор - 25-46-92;
приемная - тел./факс 25-46-77, e-mail: vm34@rambler.ru
отдел рекламы и развития - 25-82-19; 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 произведение - МАУ "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 10.01.2013 г. - 16.00. По графику - 16.00. 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 - 8000 экз., по пятницам - 12000 экз. Зак. 67.

ПРИМИТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ



Поздравляем с днем рождения нашу подружку-хохотушку Нину Васильевну Гурьеву. Ты, как всегда, полна забот, ведь жизнь давалась нелегко. Ах, сколько трудных, тяжких дней по сердцу твоему прошло! Ты заслужила в жизни радость на много дней уже вперед. Так будь же счастлива, здорова, и каждый день, и каждый год!

Ангелина, Зина, Люда.



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. Тексты поздравлений без фотографий не публикуются.

УСЛУГА ОКАЗЫВАЕТСЯ БЕСПЛАТНО.

Напоминаем вам: присылая в редакцию поздравления, необходимо учесть, что текст поздравления не должен быть слишком большим, а фотографии должны быть четкими.

ХОРОШИЙ ПОВОД ПОЗДРАВИТЬ

Подписчики "Вечерки" получили право на поздравление с днем рождения от редакции любимой газеты, которое будет опубликовано на ее страницах (подробнее об этом читайте в выпуске от 22 декабря 2012 года).

Для того чтобы получить такое поздравление, нужно вписать в опубликованный купон свои фамилию, имя, отчество (полностью) и дату рождения (число, месяц, год), а также телефон, по которому с вами можно будет связаться. При желании можно вписать в купон в той же последовательности и данные своих родственников.

Напомним, право на поздравление в газете распространяется только на подписчиков "Вечерки".

ФИО _____

Дата рождения _____

Телефон _____



BM_DP_1

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА МУРМАНСКА

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

25.12.2012

№ 3083

Об отмене постановления администрации города Мурманска от 14.11.2012 № 2682 "Об утверждении конкурсной документации для проведения конкурса на право заключения договора о транспортном обслуживании населения транспортом общего пользования по муниципальным маршрутам на территории муниципального образования город Мурманск №№ 10, 16, 18, 21, 33, 51, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 71"

В соответствии со ст. 45.3 Устава муниципального образования город Мурманск, п. 20 ст. 8 Положения об организации транспортного обслуживания населения на территории муниципального образования город Мурманск автомобильным транспортом и городским наземным электрическим транспортом на маршрутах регулярных перевозок, утвержденного решением Совета депутатов города Мурманска от 16.03.2010 № 17-219 "Об организации транспортного обслуживания населения на территории муниципального образования город Мурманск автомобильным транспортом и городским наземным электрическим транспортом на маршрутах регулярных перевозок", протестом прокурора Октябрьского административного округа города Мурманска от 24.12.2012 **постановляю:**

1. Отменить постановление администрации города Мурманска от 14.11.2012 № 2682 "Об утверждении конкурсной документации для проведения конкурса на право заключения договора о транспортном обслуживании населения транспортом общего пользования по муниципальным маршрутам на территории муниципального образования город Мурманск №№ 10, 16, 18, 21, 33, 51, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 71".

2. Извещение "О проведении конкурса на право заключения договора о транспортном обслуживании населения транспортом общего пользования по муниципальным маршрутам на территории муниципального образования город Мурманск №№ 10, 16, 18, 21, 33, 51, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 71", опубликованное в газете "Вечерний Мурманск", спецвыпуск № 67 от 16.11.2012, и размещенное на официальном сайте администрации города Мурманска (www.citymurmansk.ru) в подразделе "Отдел организации городских пассажирских перевозок" раздела "Структурные подразделения" считать недействительным.

3. Конкурсные заявки, поступившие в отдел организации городских пассажирских перевозок администрации города Мурманска, считать неподанными. Отделу организации городских пассажирских перевозок администрации города Мурманска вернуть конверты с конкурсными заявками всем соискателям, подавшим конкурсные заявки, в трехдневный срок со дня вступления в силу настоящего постановления, с направлением им соответствующего уведомления.

4. Отделу информационно-технического обеспечения и защиты информации администрации города Мурманска (Кузьмин А. Н.) разместить настоящее постановление на официальном сайте администрации города Мурманска в сети Интернет.

5. Редакции газеты "Вечерний Мурманск" (Червякова Н. Г.) опубликовать настоящее постановление.

6. Настоящее постановление вступает в силу со дня подписания.

7. Контроль за выполнением настоящего постановления возложить на первого заместителя главы администрации города Мурманска Лыженкова А. Г.

Глава администрации города Мурманска
А. И. СЫСОВЕВ.

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ОБСЛУЖИМ

10. Памятники из гранита Карелии от простого до сложного. Ручная работа, беспроцентная рассрочка платежа на 1 год. Зимние скидки до 30%. Гарантия - 5 лет.

Обращаться: ул. Шмидта, 11, напротив горэлектросети.

Тел. 474-836 (с 10.00 до 19.00, воскр. - с 11.00 до 16.00).

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. Зимние скидки.

Обращаться: ул. К. Маркса, 16.

Тел. 45-70-11 (с 10.00 до 19.00, воскр. - выходной).

280. "Домовой Сервис". Ремонт офисов, квартир.

Тел. 25-26-55.

РЕМОНТИРУЕМ БЫТОВУЮ ТЕХНИКУ

5. Ремонт холодильников на дому. Гарантия качества. Выезд в Кольский район. Стаж работы - 40 лет.

Тел. 42-07-16.

ВОЗЬМУ ГРУЗ

В АПАТИТЫ, МОНЧЕГОРСК, ОЛЕНЕГОРСК.

Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница.

Тел.: +7-921-174-75-11,
+7-911-304-61-89.

281. "Домовой Сервис". Ремонт, подключение электроплит.
Тел. 25-26-55.

РЕМОНТИРУЕМ ТЕЛЕВИЗОРЫ

3. Ремонт любых ТВ, СВЧ-печей, проводка антенного кабеля. Гарантия. Скидки. Есть все детали. Весь город, пригород.
Тел. 751-777 (с 9.00 до 21.00).

117. СЕГОДНЯ отремонтируем ваш ТВ, СВЧ, ж/к монитор с гарантией.
Тел. 530-532 (с 9.00 до 23.00, без выходных).

ОБЪЯВЛЕНИЕ В "ВЕЧЕРКУ"

БЕЗ хлопот
ПО ТЕЛЕФОНУ



ВЕЧЕРНИЙ
МУРМАНСК

Телефоны
отдела рекламы:

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

Сдается

офисное помещение в центре г. Мурманска, 80 кв. м. После капитального ремонта. Полностью готово к эксплуатации. Под ключ. Автономный вход. Интернет, телефон.

Контактные тел.: (815-2) 25-46-80,
25-46-77.



ВЕЧЕРНИЙ
МУРМАНСК

Больше
20 лет
доверия!



ВЕЧЕРНИЙ
МУРМАНСК

Каждый день на сайте
www.vmnews.ru:
новости в режиме онлайн
ответы экспертов на самые
насущные вопросы
гороскоп, афиша, график
отключений и многое другое



ЛЮБИМАЯ ГАЗЕТА
ТЕПЕРЬ И В ИНТЕРНЕТЕ!