ВЕЧЕРНИЙ МУРМАНСК

ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА № 42 (5434) 12 марта 2014, среда Издается со 2 января 1991 года

С марта - льготная подписка на II полугодие 2014 года

Международный. Юбилейный!

► 3 стр.

Фантазии весны

В Мурманске подвели итоги городских конкурсов профессионального мастерства "Воспитать человека", "Сердце отдаю детям", "Ступеньки мастерства" и "Педагогические надежды". В этом году они объединили более 150 педагогов из 83 мурманских образовательных учреждений: классных руководителей, социальных педагогов, работников дополнительного образования и тренеров спортивных школ. Поздравить финалистов и победителей пришли **мэр города Мурманска Алексей Веллер и глава городской администрации Андрей Сысоев**.

- Сегодня в зале собрались представители нашей самой уважаемой - педагогической профессии, - сказал Алексей Веллер. - Неслучайно подведение итогов проходит накануне Международного женского дня. Хочется искренне поблагодарить педагогов-женщин за труд, который они на протяжении многих лет вкладывают в воспитание нашего подрастающего поколения.

- Я уже четвертый раз принимаю участие в этом замечательном весеннем празднике, - продолжил Андрей Сысоев. - И всегда делаю это с большим удовольствием и волнением. Напомню, что в прошлом году две школы Мурманска вошли в число пятисот лучших школ России, а в этом году две мурманские музыкальные школы попали в золотую сотню музыкальных школ России. Мурманское образование - гордость нашего города-героя, у него большое и хорошее будущее. А город помогал, помогает и будет ему помогать.

Предваряя церемонию награждения, перед зрителями и финалистами выступил вокально-инструментальный ансамбль "Хорошее настроение" под руководством директора школы № 42, депутата Совета депутатов города Мурманска Евгения Шовского.

КСТАТИ

По итогам конкурсов профессионального мастерства лучшими признаны:

- в конкурсе "Воспитать человека" - Ольга Потапенкова, учитель английского языка гимназии № 9;
- в конкурсе "Сердце отдаю детям" - Иван Добродонов, педагог дополнительного образования гимназии № 7;
- в конкурсе "Ступеньки мастерства-2014" в номинации "Педагогический дебют" - Анна Ульянова, воспитатель детского сада № 122; в номинации "Секрет успеха" - Татьяна Даутова, воспитатель детского сада № 95.

Победителями фестиваля "Педагогические надежды" стали:

- Анастасия Елкина, учитель русского языка и литературы школы № 22;
- Анна Карбалевич, учитель начальных классов школы № 49;
- Мария Касымская, учитель физической культуры гимназии № 3;
- Анастасия Кузнецова, учитель истории и обществознания школы № 1;
- Наталия Редько, учитель английского языка гимназии № 5;
- Наталья Соколова, учитель математики школы № 31;
- Татьяна Тюрина, учитель химии школы № 27.

"Хорошее настроение" под руководством Евгения Шовского.

- Это наше поздравление мурманчанам, - сказал Евгений Викторович. - Я хочу сказать, что педагоги моей школы очень много лет принимают участие в конкурсах профессионального мастерства и являются неоднократными победителями конкурса "Учитель города".

А директор прогимназии № 24, депутат Совета депутатов города Мурманска Юрий Лимонов с большим удовольствием поздравил женщин-педагогов.

- У мурманского образования женское лицо, и оно прекрасно, - сказал Юрий Романович. - Мурманчанки обеспечивают самый высокий уровень образования в России. А город поддерживает самые лучшие педагогические практики. Всем северянкам я хочу пожелать мечтать, влюбляться и творить.

После церемонии награждения состоялся конкурс шоу-программ "Весенние фантазии". В нем приняли участие десятки педагогических коллективов - около 400 человек. В этом году к ним подключились также работники культуры и здравоохранения.

Яна МАНЖОСОВА.
Фото Марты ЖЕГАЛИНОЙ.

Своих в беде не бросаем!

В Мурманске начал курсировать необычный троллейбус

"Своих не бросаем! Мурманск и Севастополь". Рядом - георгиевская ленточка, по бокам - достопримечательности городов-героев, в том числе наш Алеша. Все это изображено на троллейбусе, который уже вышел на линию и работает на маршрутах № 3 и 4.

Обычно на обновление внешнего облика электролайнера уходит минимум три недели, ведь надо разработать макет, снять старую рекламу, старую краску, загрунтовать, покрасить на два слоя, просушить, наклеить. В этот раз все было сделано за пять дней.

- Все мы знаем, как развивается ситуация в Украине, в том числе в Крыму. Наш коллектив - многонациональный, и мы постоянно обсуждаем эти события, - говорит **генеральный директор ОАО "Электротранспорт", депутат Мурманского городского Совета Сергей Коробков**. - Еще на прошлой неделе мы решили, что надо поддержать крымчан, а особенно город Севастополь. Мы тут же обратились к нашим коллегам из рекламной компании, и вот какой троллейбус получился!

Электролайнер, отражающий настроение большинства горожан, будет курсировать не менее месяца.

- Как известно, в нашем городе производится сбор средств в помощь крымчанам, - продолжает Сергей Коробков. - Я думаю, наш троллейбус напомнит о том, что Севастополь и Мурманск - города-герои, города-братья. И что сегодня Крым остро нуждается в нашей поддержке.

Все сотрудники "Электротранспорта" с воодушевлением отнеслись к идее пустить на линию такой троллейбус, ведь у многих в Украине живут родные и друзья.

- У меня там два дяди, братья с семьями, две сестры… Мы ежедневно с ними созваниваемся, узнаем, живы ли, здоровы ли, - рассказывает техник депо № 2 Леонид Балашов. - Они нас успокаивают, однако все равно тревожно. Я говорю, собирайте вещи и приезжайте сюда, но они не хотят покидать родину.

- В Украине у меня дочь, двое внуков, мой двоюродный брат со своим отцом - моим дядей, который в Великую Отечественную войну воевал в Мурмашах, еще один брат… - поддерживает коллегу начальник троллейбусных ремонтных мастерских Михаил Бурцев. - Получается, что брат на брата идет, а такого допустить ни в коем случае нельзя.

Напомним: горожане уже перечислили более миллиона рублей в помощь братскому Крыму. Сбор денежных средств продолжается. Мурманчане, возмущенные бандитским беспределом в Украине, ежедневно звонят в редакцию. Они убеждены, что крымчан необходимо поддержать! И что эта поддержка - еще один шаг в неформальном городском движении "Вместе".

"Если сегодня мы не поддержим Украину, ее жителей, то через несколько лет наша страна может оказаться в такой же ситуации, - убежден мурманчанин Сергей Боровский. - Мы защищаем не только настоящее своих украинских братьев, но и свое будущее!".

Екатерина БОГДАНОВА,
Анжелика КОВАЛЕВА.
Фото Марты ЖЕГАЛИНОЙ.

!

Сбор средств для братского Севастополя продолжаетя. Реквизиты для перечисления:

Получатель: МГОБФ "ФОНД МУРМАНСК" ИНН 5190995093 КПП 519001001 Р/счет 40703 810 2 41000100470 Банк получателя: Отделение № 8627 Сбербанка России г. Мурманск БИК 044705615, к/сч 30101810300000000615

КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

ХИМОРУЖИЕ ПОД ПРИСМОТРОМ

Тяжелый атомный ракетный крейсер Северного флота "Петр Великий", выполняющий задачи в Средиземном море, сопроводил очередную партию сирийского химического оружия. Эту операцию крейсер провел совместно с боевыми кораблями ВМС Китая, Дании и Норвегии. Боевые корабли четырех стран в назначенных секторах обеспечивали конвоирование специального транспортного судна "Тайко". Как сообщает пресс-служба Северного флота, наши моряки обеспечивают безопасность транспортировки сирийского химического оружия уже в шестой раз. Ранее экипаж крейсера "Петр Великий" во взаимодействии с китайскими, датскими и норвежскими военными моряками выполнял аналогичные задачи 7 и 28 января, 10 и 27 февраля и 1 марта.

ВЗРЫВАЮТ!

В связи с проведением взрывных работ на трассе М-18 "Кола" будет перекрыто движение всех видов транспорта на отдельных участках дороги. 12 марта с 10.00 до 12.00 остановят транспорт на отрезке от примыкания улицы Планерной до примыкания Верхнеростинского шоссе к автодороге, с 20.00 до 22.00 - от примыкания улицы Шевченко до примыкания спортивно-оздоровительного комплекса "Кречет" к автодороге М-18 "Кола". 13 марта с 10.00 до 12.00 - от примыкания спортивно-оздоровительного комплекса "Кречет" до примыкания улицы Кооперативной к автодороге М-18 "Кола" - до съезда на АЗС, с 20.00 до 22.00 - на перекрестках "ленинградки" с автодорогой на Серебрянские ГЭС и с улицей Шабалина. 14 марта с 10.00 до 12.00 перекроют движение от примыкания спортивно-оздоровительного комплекса "Кречет" до примыкания улицы Кооперативная к автодороге М-18 "Кола" - до съезда на АЗС, с 20.00 до 22.00 - от примыкания улицы Кооперативной до съезда на АЗС.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ МАРШРУТ

В Мурманске прошла акция по сбору использованных ртутных ламп. В ней приняло участие 175 человек, было собрано более 2000 ламп. Это мероприятие проходит уже во второй раз.

ТЕПЛО И СЫРО

Сегодня в Мурманске до трех градусов тепла, облачно с прояснениями, возможен дождь. Ветер западный пять метров в секунду.

Международный. Юбилейный!

- Внимание, внимание! В воздухе валенок!

Огромный, 45-го размера, валенок взмыл в небо. Где-то на середине полета от него, словно бомба, отделилась галоша и шлепнулась в подтаявший снег, вызвав своим падением взрыв смеха. Сам же валенок, "отбомбившись", пошел на "посадку", но сел не в расчетной точке, а в толпе зрителей.

Весело и непринужденно прошло в минувшее воскресенье открытие 80-го юбилейного традиционного международного Праздника Севера и 54-го Праздника Севера учащихся. Организаторы, а ими выступили специалисты комитета по физической культуре и спорту Мурманской области, постарались сделать так, чтобы в мероприятиях открытия смогли принять участие как можно больше людей. Причем акцент был сделан на вовлечении самих зрителей в предлагаемые конкурсы. А ввиду простоты состязаний стать участником мог каждый от мала до велика.

То же метание валенка на дальность не требовало от участников спортивной подготовки. Взять и кинуть любым способом. Хоть одной рукой, хоть двумя. С места или с небольшого разбега. Главное, чтоб подальше улетел. Лучший результат - 22 метра. Немного, но, согласитесь, аэродинамика валенка далека от совершенства. Не более сложным был и заезд на… лопатах. В огромную, двуручную, больше похожую на ковш бульдозера лопату сажался пассажир (как правило, это был ребенок), а мама или папа впрягались в это нетрадиционное средство передвижения и тащили его к финишу. Бегом, разумеется.

Были, правда, и более серьезные испытания. Например, перетягивание каната и подъем гири. В каждом конкурсе определялся победитель, который получал специальный приз.

На торжественном открытии песнями и танцами зрителей порадовали саамские народные коллективы "Эллманнт" и "Елле", фольклорный ансамбль коми "Ижма" и другие исполнители. Все пришедшие в Долину Уюта смогли наблюдать за собачьими заездами и соревнованиями по скандинавской ходьбе.

Завершилось открытие Праздника Севера ярким лазерным шоу и огненным салютом, который можно было увидеть во многих частях Мурманска.

Андрей КИРОШКО.
Фото Константина БРАЙЦЕВА.

ФОТОФАКТ

Праздничная поездка

Первые цветы и поздравления в Международный женский день многие мурманчанки получили в троллейбусах. Такой подарок северянкам сделало ОАО "Электротранспорт". 8 Марта в пяти точках города по инициативе руководителя предприятия Сергея Коробкова проходила акция "Тысяча тюльпанов для наших мурманчанок". Молодые люди поздравляли пассажирок и дарили им тюльпаны во время поездки. Также 8 Марта на линию шестого маршрута вышел красочный троллейбус весны, борта которого украшают яркие виниловые наклейки с изображением цветов и словами поздравлений. Он будет радовать мурманчан весенней "одежкой" около двух месяцев.

Павел СТЕПАНЕНКО. Фото автора.

Приятная доступность

В аптеке № 82 на улице Баумана, 17, принадлежащей городской сети "Аптека Первая", открылся социальный отдел. Напомним, ранее такие отделы работали только в аптеках на улице Шмидта, 45 и улице Аскольдовцев, 28.

- Это хорошая новость для малообеспеченных категорий северян, которые не могут купить какие-то лекарства по полной стоимости, - сказал **генеральный директор ОАО "Фармация Мурманска", депутат Совета депутатов города Мурманска Олег Ноздрачев**. - Мы реализуем самые востребованные препараты по доступным ценам. Поскольку наше предприятие муниципальное, основная задача, которую ставит перед нами город, - политика доступных цен. И мы ее выдерживаем.

Делать покупки в социальном отделе смогут пенсионеры и группы населения, имеющие право на бесплатное и льготное лекарственное обеспечение: многодетные и малоимущие семьи, инвалиды, ветераны ВОВ и другие.

- На одном из последних депутатских приемов ко мне обращались бабушки, которые ходят в поликлинику с внуками, - рассказала **главный врач МБУЗ "Детская городская поликлиника № 4", депутат Совета депутатов города Мурманска Наталия Телибаева**. - Им нравится, что в нашей поликлинике есть аптечный пункт, где можно сразу купить лекарства, которые детям выписывают доктора. Прозвучало предложение открыть социальный отдел, но нам не позволяет площадь. Мы обсудили эту инициативу в администрации города и с Олегом Ноздрачевым и решили, что в аптеке № 82 возможно организовать социальный отдел. Это будет очень удобно, пенсионерки после посещения детской поликлиники смогут по пути посетить аптеку и купить лекарства для себя

К слову, фармацевтическая сеть "Аптека Первая" - единственная в Мурманске фармацевтическая организация, которая участвует в проекте "Городская карта поддержки", созданном по инициативе городских властей.

- Проект предусматривает пятипроцентную скидку на все товары и продукты, - пояснила **заместитель председателя Совета депутатов города Мурманска Тамара Прямикова**. - За прошлый год такую карту получило более 20 тысяч мурманчан. Участники социальной программы сэкономили на лекарствах 2,5 миллиона рублей. Скидка была предоставлена более 80 тысяч раз.

Яна МАНЖОСОВА.
Фото Константина БРАЙЦЕВА.

Заставим воробья чирикать

Опыт читателей в борьбе за ОСАГО - из рук в руки

- Вы отнимаете мое рабочее время! - Барышня на другом конце телефонного провода была явно недовольна моими вопросами. - Приходите в офис и разбирайтесь сами!

Я - НЕ Я, И ХАТА НЕ МОЯ

Так закончился наш звонок в одну из страховых компаний города. Мы попытались выяснить, привезли долгожданные и много раз обещанные мурманчанам бланки полисов ОСАГО или нет. Очевидно, мы были далеко не первыми, кто досаждал работницу компании, судя по голосу, еще совсем молодую особу, своими назойливыми выспрашиваниями.

Ответ был малоутешителен для вопрошавших, поэтому с ними особо не церемонились. Известно, что лучший способ защиты - нападение. Только хамить-то зачем? Стоит ли так нелюбезно обходиться с теми, чьими деньгами оплачена твоя не самая тяжелая и пыльная работа?

Не прошло и часа после разговора со страховщицей, как на телефон "горячей линии" редакции раздался очередной звонок возмущенной мурманчанки. Екатерину, так звали женщину, офисный планктон той же самой страховой компании, о которой речь шла выше, принялся откровенно и нагло футболить. Для начала женщине отказали в продлении полиса ОСАГО. Когда та написала заявление на имя руководства и попросила решить вопрос, работницы компании наотрез отказались принимать у нее бумагу. Мотив отказа был убийственный: мы всего лишь филиал, а вам надо отнести заявление в главный офис! Екатерина попыталась задать еще несколько вопросов "девушкам из филиала", но те, как зомбированные, повторяли лишь одно: все вопросы решайте в офисе!

Удобная позиция, согласитесь. Филиал расположен в самом центре города, его знает большинство автолюбителей и за страхованием идут именно сюда. А вот офис компании обосновался на самом отшибе Мурманска. Для нынешних времен такое расположение - подальше от назойливых просителей - весьма предпочтительное.

Но Екатерина не собирается сдаваться. Она еще раз позвонила нам в редакцию и рассказала о своих дальнейших планах. Теперь все мы держим за нее кулаки. А о том, как закончится эта история, одна среди десятков тысяч подобных в нашем городе, обязательно расскажем читателям в будущих публикациях.

НЕ РЫНОК, А БАЗАР

Оба случая, скажем мягко, некорректного отношения к нам и потенциальному клиенту мы поначалу были склонны рассматривать как единичные. Однако после ознакомления с некоторыми откликами читателей и друзей нашей газеты на редакционную "горячую линию" и с почтой "Вечерки" оптимизма у нас поубавилось.

Ирина Т. с возмущением и очень эмоционально рассказала о своей истории получения полиса. По ее мнению, страховщики сегодня ведут себя как на базаре. Например, ей предлагали дополнительно жизнь или имущество застраховать. Но дама отказалась и продолжала стоять на своем - на заключении договора ОСАГО, и только его. У этой истории финал, признаться, оказался нетипичным для сегодняшнего дня - полис автострахования мурманчанке все же продлили. После долгих уговоров сошлись на премии за безаварийную езду, которая полагалась Ирине.

- Мне на эту сумму не понизили стоимость новой годовой страховки, - сетует автоледи. - Хотя сделать это страховщики были должны. Так в законе написано. Понимаю так, что деньги пошли в доход страховой компании. Не мытьем, так катаньем!

- А у нас в страховой руководство принялось делать хорошую мину при плохой игре, - рассказал Анатолий Трофимов из Мурманска. - Только напрасно они ловчат, на самом деле все шито белыми нитками.

В той самой компании, где обслуживается Анатолий, руководство креативно подошло к ситуации. На первом этаже, где выписывали полисы, оно приказало начать… ремонт. Все столы-стулья сгрудили в кучу, агентов рассовали по кабинетам. Всех посетителей по ОСАГО охранник отправляет на второй этаж к специалистам. А те отсылают просителей… через дорогу, в соседнюю компанию. "Не видите разве, у нас ремонт, полисы не выписываем!".

ПРЕДУПРЕЖДЕН - ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

Неожиданное открытие: в читательской почте и звонках последних дней все чаще можно встретить истории о том, как людям удалось справиться с произволом страховщиков. Делятся читатели и своим драгоценным - в прямом и переносном смысле слова - опытом. Для многих он выстрадан, проверен на себе. И мурманчане не кладут его под спуд, а стремятся поделиться с другими. И совершенно правильно поступают - информация никогда не бывает лишней.

- За полисом ходили с женой дважды, - написал на наш электронный адрес Николай Сергеевич. - Сначала она пошла в нашу компанию, где мы обслуживаемся уже который год. И вернулась чуть ли не в слезах.

Огорченные супруги стали звонить знакомым, те в один голос рассказывают истории про страховой беспредел - одна другой мрачнее. Помощь пришла неожиданно и была как нельзя кстати.

- На глаза попался номер вашей газеты, - продолжает Николай Сергеевич. - оттуда и узнали, как надо вести разговор со страховщиками, когда тебе отказывают. Все четко расписано.

На следующий день в страховую отправился сам Николай Сергеевич. Шел и все переживал, не привык человек склочничать и кляузничать, да видно, время такое - без бумажки нынче и воробей не чирикнет.

Мужчине в страховой отказали чуть ли не с первых слов. Сказали, что нет бланков. Тогда наш читатель написал заявление на имя директора филиала в Мурманске и попросил сообщить ответ руководства. Через три дня из компании позвонили и сообщили, что у них наконец-то появились долгожданные бланки, можно приходить и оформлять страховку.

- Что я и сделал, - завершил свой поучительный рассказ Николай Сергеевич. - Не знаю, действительно бланки им подвезли или повлияло мое заявление, но факт налицо - проблему решили. Спасибо газете за совет.

Позвонившему на телефон "горячей линии" мурманчанину Евгению Васильевичу только предстоит продлевать страховку и собираться в отпуск. В прошлом году ему и супруге, водителям со стажем, уже пришлось пойти на поводу у страховой компании. Тогда нужно было срочно уезжать, а полиса не было. Пришлось переплачивать немалые деньги. Теперь стали готовиться к визиту к страховщикам заранее.

- Прочитали внимательно все статьи в вашей газете и пришли к выводу, что надо начинать получать полис ОСАГО с составления заявлений руководству компаний и в прокуратуру! - делится своими рассуждениями глава семьи. А вообще так считаю, что государству давно в этом вопросе пора гайки кому надо подтянуть! Иначе так и будем платить столько, сколько заблагорассудится монополистам! Хорошо, что в газете все действия подробно расписаны, многим, думаем, они в помощь будут.

ОТ ЧИТАТЕЛЯ ЧИТАТЕЛЮ

Не хочет оставаться в стороне от решения проблемы наш земляк Геннадий С. Он разделяет мнение большинства автомобилистов.

- Я тоже обеспокоен по поводу полиса ОСАГО, хотя мне его продлевать в мае. Поэтому хочу поделиться некоторыми советами по получению полиса.

Запомните самое главное и не принимайте на веру все то, что услышите в страховой компания, - пишет Геннадий. - Страховщик не вправе отказать в заключении договора обязательного страхования владельцу транспортного средства, обратившемуся к нему с заявлением о заключении данного договора и представившему полный пакет документов.

Также отказ в принятии заявления работниками компании можно зафиксировать в присутствии двух свидетелей.

Для того, чтобы избежать необоснованных отказов в принятии заявления со стороны страховщика, можно воспользоваться услугами почтовой связи. Комплект документов (заявление и копии документов) необходимо направить в адрес страховой компании с уведомлением о вручении и описью вложений. В заявлении необходимо указать свои контакты для обратной связи.

В случае необоснованного отрицательного ответа со стороны страховой компании или отсутствия ответа в разумные сроки уведомление о вручении будет поводом для обращения в надзорные органы для принятия мер воздействия на страховщиков за неисполнение действующего законодательства.

Пожалуй, для одной публикации достаточно красноречивых примеров. Будем надеяться, что приведенные советы наших читателей, их опыт отстаивания своих прав будет востребован другими. Вместе мы - сила.

Напомним, что в редакции "Вечернего Мурманска" есть специальный телефон, куда может обратиться любой северянин. Если в страховой компании за полис ОСАГО вам навязали покупку лишнего и ненужного страхового пакета услуг, смело обращайтесь в нашу газету. Если все попытки добиться правды и заставить страховщиков работать по закону, а не по их собственной прихоти оказались безрезультатными, и в этом случае набирайте **номер телефона "горячей линии" 27-91-10**. Готовы поделиться своим опытом с читателями и всем автобратством - пишите на адрес электронной почты **veserebr@yandex.ru**

Каждый обязательно будет услышан!

Валерий ДМИТРИЕВ.
Фото Константина БРАЙЦЕВА.

Счет идет на минуты

Скорость прибытия врачей на вызов зависит от расторопности близких пациента

К ТЕМЕ

Вызвать скорую помощь с мобильного телефона можно, набрав:
- 030 - МТС, "Мегафон", "Теле2";
- 003 - "Билайн".

Более трети всех обращений северян в службу скорой помощи в прошлом году были связаны с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, самыми тяжелыми проявлениями которых являются инсульт и инфаркт миокарда. В 2013 году медики приняли около 500 вызовов по поводу инфарктов и около полутора тысяч - в связи с острыми нарушениями мозгового кровообращения.

При этом в последние годы заболеваемость такого рода патологиями неумолимо молодеет. И уже около 40 процентов пациентов скорой оказываются людьми трудоспособного возраста. Более того, кардиологам и неврологам все чаще приходится сталкиваться с 30-летними и 25-летними больными, а то и еще моложе. Столь неутешительные данные привел **заместитель главного врача Мурманской городской клинической больницы скорой медицинской помощи Павел Соколов**.

- Проблема действительно серьезная, но могу заверить, что наша экстренная медицинская служба полностью оснащена всем необходимым для оказания помощи населению в подобных случаях, - заверил Павел Александрович.

По его словам, за последнее время автопарк городской скорой помощи обновлен на две трети. Появились современные реанимобили класса "С". Они, в свою очередь, оснащены новейшим оборудованием - дефибриллляторами, кардиомониторами, аппаратами дозированного введения лекарств и тому подобным. Аппаратура, которой буквально напичкан реанимационный автомобиль, позволяет врачам работать с пациентами, находящимися в критическом состоянии.

- Кроме того, наши бригады укомплектованы современными лекарственными препаратами, к примеру, тромболитическими средствами, способными растворять тромбы при инфаркте миокарда непосредственно в сосуде. И делать это прямо на месте вызова, - рассказал Павел Александрович. - Данный метод мы используем уже более шести лет. Только за последний год провели 31 процедуру такого системного тромболизиса. И надо сказать, когда эта процедура проведена в кратчайшие сроки, возможно не только спасти жизнь человека, но и вернуть ему трудоспособность.

Павел Александрович подчеркнул, что особенно число сердечно-сосудистых заболеваний возрастает в межсезонье, в которое как раз вступает столица Заполярья. При этом довольно часты случаи, когда молодые мужчины и женщины не обращают внимания на появившийся вдруг дискомфорт, жжение или даже боль в груди, нехватку воздуха. Нередко принимают это за изжогу, пытаются лечить заболевания желудка или легких, в то время как такие симптомы являются серьезным сигналом о сердечно-сосудистых проблемах. В результате теряется драгоценное время.

- Также необходимо обращать внимание на такие признаки, как внезапно возникшая шаткость походки, головокружение, потеря чувствительности, онемение конечностей, нарушение речи. Здесь уже не может возникать никаких вопросов о необходимости вызова скорой помощи.

Кстати, родственники пациентов или те, кто оказался в роковую минуту рядом, тоже могут помочь врачам бригады и ускорить сроки их прибытия и осмотра больного.

- Тому, кто вызывает скорую помощь, нужно обязательно сообщить диспетчеру точный адрес, что случилось, в каком именно месте болит у пациента и когда это началось, характер болей, в сознании ли он, что принимал перед этим, бывало ли такое раньше, - советует врач скорой помощи Анастасия Яковлева. - Все вопросы задаются не просто так, а потому что у нас существуют различные типы бригад - фельдшерские, врачебные, специализированные. И по полноте той информации, которую получает диспетчер, решается, какая бригада поедет на вызов.

Она добавила, что кроме собственно адреса следует сообщить диспетчеру условия входа в подъезд (домофон, кодовый замок и тому подобное), этаж, наличие лифта. Но если есть возможность, лучше всего кому-то спуститься вниз и встретить медиков прямо у дверей дома.

- К приезду бригады, если возможно, следует подготовить документы - паспорт, полис, страховое пенсионное свидетельство, медицинские выписки, если таковые имеются, лекарственные препараты, которые человек систематически принимал, и упаковки от тех, которые принял непосредственно перед приступом. Если раньше с больным уже случалось нечто подобное, обязательно нужно приготовить результаты ЭКГ, сделанные в прошлый раз. Это значительно поможет врачам и ускорит помощь пациенту, - добавила Анастасия Анатольевна.

Екатерина КОЗЛОВА.
Фото Константина БРАЙЦЕВА.

Услышат и помогут

Каждая семья, в которой есть ребенок-инвалид, остро нуждается в таких простых вещах, как поддержка близких и специалистов социальных служб. Ведь помимо заботы о детском здоровье родителям надо заниматься и обычными повседневными делами. В то же время мамы и папы стремятся к тому, чтобы их малыш развивался и приспособился к окружающей среде, умел общаться с людьми.

ПОКА БАБУШКА ДЕЛАЕТ УБОРКУ

Сходить в магазин или аптеку, в кино, в парикмахерскую - для большинства из нас это настолько обыденные вещи, что мы о них даже не задумываемся. Надо выскочить из дома по делам - собрались и побежали.

В семьях, где есть дети-инвалиды, все гораздо сложнее. Сначала надо найти того, кто присмотрит за ребенком хотя бы пару-тройку часов. Хорошо, если есть родственники или друзья, готовые прийти по первому зову. А если просить некого? Даже в такой ситуации отчаиваться не стоит. В Мурманском центре социальной помощи семье и детям открыта служба домашнего сопровождения семей с детьми-инвалидами. Отзывчивые и внимательные сотрудники не просто побудут с ребенком, пока родителей нет дома, а вместе с ним почитают книжки, погуляют, покормят.

- Услуга эта совершенно бесплатная, - рассказала **специалист по социальной работе, сотрудница службы домашнего сопровождения семей Ксения Новожилова**. - Понятно, что необычным детям нужны постоянный уход и внимание, но и у родителей есть неотложные дела - сходить в аптеку или к врачу, да просто выйти из дома и хотя бы немножко отдохнуть. В таких случаях мы приезжаем к такой семье и присматриваем за ребенком. Желающих получить такую помощь много, поэтому надо звонить в службу заранее, чтобы договориться о дате и времени. Также составляется договор, его можно оформить прямо на месте.

Перед тем как познакомиться с будущим подопечным, сотрудники службы выясняют у родителей все его предпочтения. Кто-то, допустим, не переносит запаха духов, у другого есть аллергия на определенные пищевые продукты. А бывает, что ребенок трудно сходится с посторонними людьми, и тогда к нему искать нужно особый подход.

- Дети разные, - поддержала разговор еще один **специалист по социальной работе Инга Сонина**. - С каждым стараемся найти общий язык. Например, мы бываем в одной семье, где воспитывается пятнадцатилетний подросток. Он не ходит, но очень развит интеллектуально, прекрасно воспринимает шутки, поддерживает разговор, имеет свое мнение. Ему просто требуется собеседник. Пока родители заняты делами, мы активно общаемся, обсуждаем все, что происходит вокруг. Скоро к ним приедут родственники, парень их очень ждет, так что ему будет с кем поговорить. Еще мы приходим к пятилетнему мальчику. Он инвалид-колясочник. Тоже любознательный, обожает смотреть новости по телевизору. Пока мы с ним на прогулке, играем на детской площадке, бабушка успевает прибраться дома, сходить в магазин.

В общей сложности в службу обратилось семь семей, на очереди еще две. Как признаются ее сотрудники, радует не только то, что они помогают взрослым, но и то, что сами ребята очень ждут таких встреч.

ГЛАВНОЕ - ВЕРИТЬ

Ребенок с нарушениями развития остается ребенком. За всеми его проблемами очень важно видеть то позитивное, что иногда не просто рассмотреть с первого взгляда. Как утверждают специалисты, работающие с особенными детьми, каждый малыш способен развиваться, надо лишь дать ему шанс и вселить уверенность в себе. Для этого в Мурманском центре помощи семье и детям организована группа раннего вмешательства.

! **Телефоны службы социального сопровождения семей с детьми-инвалидами: 25-40-56, 25-37-37 (с понедельника по пятницу с 9 до 16.30).**

- Группа первая и единственная не только в Мурманске, но и во всей области, - пояснила сотрудница центра, **врач-логопед, специалист высшей категории Елена Васильева**. - Рассчитана на десять детей возрасте от 2 до 3 лет с ограниченными возможностями здоровья, которые не посещают специализированные ясли. Дело в том, что в этот период ребенок уже воспринимает поступающую информацию, и на этом этапе важно скорректировать его развитие. Методика, которую мы используем, включает два направления: педагогическое и медицинское. То есть малыш получает массаж, физиопроцедуры, ЛФК, с ним занимаются воспитатели, которые знакомят с окружающим миром, логопед-дефектолог, музыкальный преподаватель. Дети у нас рисуют и лепят, это развивает мелкую моторику. Каждый месяц проходят совместные занятия с родителями, чтобы они понимали, в каком направлении надо двигаться. Словом, идет комплексная работа, которая дает положительный результат, а это для нас главное.

Юлия ЗАБЛОВСКАЯ.

ХлебопёК
– Основан в 1937 году –

Будем с хлебом!

Хлеб - вечная ценность. Он - символ жизни. Наши предки ставили его в один ряд с золотом и солнцем. Ведь хлеб - не просто еда. Он несет в себе силу и здоровье.

Именно такой хлеб печется на "Хлебопеке". Одно из старейших в Мурманской области предприятий не прекращало свою работу даже во время Великой Отечественной войны. Печи здесь не останавливали даже во время бомбежек.

Традиции, заложенные ветеранами, бережно сохраняют. А главный секрет - работать честно и вкладывать в хлеб душу.

На "Хлебопеке" не только чтят традиции, но и двигаются вперед: перенимают опыт у ведущих производителей, расширяют ассортимент продукции, модернизируют производство, разрабатывают систему подготовки молодых специалистов.

"Хлебопек" производит 31 тонну продукции в день. Если исходить из нормы потребления, то выходит, что каждый день хлеб этого предприятия едят 160 тысяч человек. Четверть населения области. И пока в Заполярье работает "Хлебопек", мурманчане будут с хлебом.

РЕКЛАМА 021_564

Национальный колорит

Культура и обычаи многонационального Мурмана

Традиционная выставка "Мурман многонациональный", вновь открывшаяся в стенах Мурманского областного краеведческого музея при поддержке комитета по взаимодействию с общественными организациями и делам молодежи Мурманской области, в этом году отметила свой первый маленький юбилей - проводится она уже в пятый раз.

Рушник времен голодомора в Украине.

В этом старинном платье XVIII века бабушка Раисы Степановны выходила замуж.

Единство может быть даже в танце.

Впервые мурманчане разных национальностей собрались здесь вместе в 2007 году, с тех пор ни одна встреча не была похожа на другую - каждая новая отличалась не только количеством участников, но и качеством представленных экспонатов. Юбилейная выставка пополнилась сразу несколькими новыми участниками. Дебютантами здесь стали члены национально-культурной автономии "Украинцы Мурманской области", молдавский культурный центр "Флуераш", национально-культурная автономия казахов города Мурманска, а также представители народов центральной России: марийцы и эрзяне.

- Наша выставка действительно стала уже традиционной, - рассказала директор Мурманского областного краеведческого музея Татьяна Цимбалюк. - Собираясь каждый раз вместе, мы знакомимся с культурой каждого народа, узнаем его обычаи и особенности языка, что, разумеется, особенно важно для нашего подрастающего поколения. Ведь наши дети должны гордиться красотой своей малой родины и уметь уважительно относиться к традициям других народов.

Вспоминая интересные истории, участники демонстрировали принесенные с собой экспонаты, отражающие традиции, культуру и национальные особенности разных народов: предметы декоративно-прикладного искусства, национальные костюмы, фотографии мероприятий и праздников.

- В этом году нам будет уже 25 лет, - поведала председатель национально-культурной автономии "Украинцы Мурманской области" Екатерина Ширко, - но каждый раз нам есть что рассказать. Вот, например, рушник, который прислал нам 79-летний дедушка из Украины с просьбой передать его историю. Я была поражена! Оказывается, его вышивала женщина, которая пережила голодомор в 1932-1933 годах. Чтобы спасти свою семью, она пошла в поле собирать колоски, но ее поймали и должны были наказать. Чтобы этого избежать, девушке пришлось выйти замуж за вдовца с четырьмя детьми, ухаживая за которыми она вышивала рушники.

Часть предметов, характеризующих культуру различных народов бывшего Советского Союза, выставлялась из фондов краеведческого музея. Но многое из представленных экспонатов члены национально-культурных объединений города и области, настоящие мастера, делают самостоятельно. Так, председатель Чувашской национальной автономии Раиса Садакова много лет занимается чувашской вышивкой, своими руками создает невероятной красоты национальные костюмы. И все до мелочей - монисто, узоры, головные уборы - делает сама. Иногда на такую кропотливую работу уходит больше года. Но потраченного времени не жаль - заодно ремеслу Раиса Степановна обучает и своих внучек. На выставку чувашка пришла в старинном платье XVIII века. Как признается, в нем еще ее бабушка выходила замуж. За разговором женщина даже успела научить меня печь национальный пирог. Ингредиенты необходимы самые простые: картошка, мясо, одна луковица и огурец, но, я уверена, по-настоящему вкусным пирог получается только у чувашей.

Тут и там звучала живая речь носителей языка - представители всех национально-культурных объединений приветствовали гостей и участников выставки сперва на своем родном языке, а уже затем говорили по-русски. Скучать было некогда: одни читали стихотворения, другие пели песни, третьи выступали с народными танцами и даже угощали своими традиционными лакомствами.

Елена СМИРНОВА.
Фото автора.

Гости и участники наслаждались украинскими песнями.

ПЕРВОЕ МУРМАНСКОЕ
общество взаимного кредита
Сбережения
Железно.
16,5%
ГОДОВЫХ.
пр. Ленина, д. 68
р-н маг. «Сувениры»
45-88-77
ул. Героев Рыбачьего, д. 48
напротив ТЦ «Флагман»
706-005
ул. Лобова, д 39
ТЦ «Евроpос Восток»
208-206
www.pervoe-murmanskoe.ru
Процентная ставка указана без учета уплаты НДФЛ, для суммы от 3 млн. руб., срок размещения - 60 месяцев, для пайщиков повторно заключающих договор передачи сбережений при отсутствии досрочного расторжения предыдущего договора передачи сбережений.
Для участия в программе, необходимо стать пайщиком и заплатить вступительный и паевой взносы, а также заключить договор передачи личных сбережений.
Вступительный взнос - 10 руб., паевой взнос - 10 руб. Более подробную информацию Вы можете узнать по телефону +7(8152)458877, или в офисе.
Отпечатано по заказу Кредитного потребительского кооператива «Первое Мурманское общество взаимного кредита», ИНН 5190921937, ОГРН 1105190009902.
РЕКЛАМА 14_334

Арифметика для взноса

Уже известно, сколько составит взнос на капитальный ремонт домов в Мурманской области? Как будет рассчитываться плата?

Мария ТЕРЕНТЬЕВА.

В ближайшее время в Мурманской области будет принята региональная программа капитального ремонта. Ожидается, что сумма взноса в 2014 году в Мурманской области будет утверждена в размере 3 рублей с квадратного метра. Напомним, обсуждались и другие суммы: 4 рубля, 7,9 рубля (средний показатель по стране) и 13,66 рубля. Рассчитать сумму платежа в конкретной квартире очень просто: нужно площадь квартиры умножить на размер взноса. К примеру, если у вас квартира площадью 45 квадратных метров, то нужно 45 умножить на 3. Получается 135 рублей в месяц или 1620 рублей в год. Ожидается, что плату за капремонты начнут собирать с северян не раньше декабря 2014 года.

Северный ветеран

Кто имеет право на звание ветерана Мурманской области?

П. Н. ЕГОРОВ, г. Мурманск.

Звание "Ветеран труда Мурманской области" установлено законом Мурманской области от 26.10.2007 № 895-01-ЗМО "О ветеранах труда Мурманской области" и присваивается с 1 января 2008 года. Как сообщает правительство региона, до 1 января 2014 года это звание присваивалось:

- лицам, имеющим общий стаж работы и (или) службы на территории Мурманской области не менее 40 лет для мужчин и 35 лет для женщин;

- лицам, относящимся к коренным малочисленным народам Севера Российской Федерации - саамам, проработавшим в качестве оленеводов, ветеринаров оленеводства, зоотехников оленеводства, рабочих оленеводства, рыбаков, охотников-промысловиков не менее 25 лет - мужчины и 20 лет - женщины;

- женщинам, награжденным почетным знаком Мурманской области "Материнская слава", имеющим общий стаж работы и (или) службы на территории Мурманской области не менее 20 лет.

С 1 января 2014 года круг лиц, имеющих право на присвоение звания "Ветеран труда Мурманской области", расширен. Эти изменения в региональном законодательстве позволят также расширить круг граждан, имеющих право на предоставление мер социальной поддержки, установленных для категории "Ветеран труда Мурманской области".

Согласно закону Мурманской области от 24.12.2012 № 1560-01-ЗМО с 1 января 2014 года право на присвоение звания "Ветеран труда Мурманской области" имеют также:

- лица, награжденные Почетной грамотой губернатора Мурманской области, имеющие общий стаж работы и (или) службы на территории Мурманской области не менее 35 лет для мужчин и 30 лет для женщин;

- лица, награжденные Почетной грамотой Мурманской областной Думы, имеющие общий стаж работы и (или) службы на территории Мурманской области не менее 35 лет для мужчин и 30 лет для женщин;

- лица, которым назначена трудовая пенсия по старости в соответствии со Списком № 1 производств, работ, профессий, должностей и показателей на подземных работах, на работах с особо вредными и особо тяжелыми условиями труда, занятость в которых дает право на пенсию по возрасту (по старости) на льготных условиях, имеющие общий стаж работы и (или) службы на территории Мурманской области не менее 35 лет для мужчин и 30 лет для женщин;

- лица, которым назначена трудовая пенсия по старости в соответствии со Списком № 2 производств, работ, профессий, должностей и показателей с вредными и тяжелыми условиями труда, занятость в которых дает право на пенсию по возрасту (по старости) на льготных условиях, имеющие общий стаж работы и (или) службы на территории Мурманской области не менее 35 лет для мужчин и 30 лет для женщин.

Для получения звания "Ветеран труда Мурманской области" необходимо обратиться с соответствующими документами в государственное областное казенное учреждение - центр социальной поддержки населения по месту жительства.

Согласие на замок

Могут ли жильцы устанавливать сами двери и замки в тамбурах? Нужно ли спрашивать разрешение всех жителей этого "закутка"?

Татьяна Александровна.

Двери и замки дверей в тамбуре предназначены для обслуживания нескольких помещений. А значит, согласно части 1 статьи 36 Жилищного кодекса они относятся к общему имуществу. Получается, что по закону для проведения таких работ необходимо согласие всех собственников дома, то есть нужно проводить общее собрание.

Поездки по-новому

Мои дети в школе нередко отправляются с классным руководителем в различные поездки. Слышала, что ввели какие-то ограничения на такие поездки. Чего они касаются?

БРУСНИЦЫНА.

Как пояснили в региональной прокуратуре, с 1 января 2014 года начали действовать новые правила перевозки групп детей. Они разработаны Минтрансом России в целях повышения безопасности.

Законодатель установил, что перевозить группы детей может только автобус. Распространенное ранее использование микроавтобусов, легковых автомобилей в этих целях запрещено. Возить детей будет возможно лишь на автобусах, с момента производства которых прошло не более десяти лет, и они должны быть в полностью исправном техническом состоянии. Кроме того, помимо соответствия требованиям перевозки пассажиров машины должны быть оборудованы ремнями безопасности, а также тахографами и системами спутникового мониторинга ГЛОНАСС либо ГЛОНАСС/GPS. При этом определено, что группа детей - это восемь и более человек (ранее - от двух человек).

Пункт, касающийся обязательного оборудования автобусов тахографами и системами спутникового мониторинга, решено несколько отсрочить - он начнет действовать спустя 180 дней после вступления в силу основных изменений.

Управлять автобусом, в котором находятся несовершеннолетние, сможет лишь лицо, у которого непрерывный стаж в качестве водителя категории "D" не менее года и он не лишался в течение последних 12 месяцев водительских прав, не подвергался административному аресту за совершение правонарушений в области дорожного движения.

Установлено, что если время в пути превышает четыре часа, дети до семи лет в группу включаться не могут.

С 23 часов до 6 часов перевозка группы детей возможна лишь к железнодорожным вокзалам, аэропортам и от них, а также до конечного пункта или пункта ночлега (при задержке в пути). При этом после 23 часов расстояние перевозки не должно быть больше 50 километров.

Если осуществляется междугородная перевозка колонной и время в пути более трех часов, обязательно сопровождение медицинского работника, который находится в автобусе, замыкающем колонну.

Еще одной особенностью организации перевозок детей по новым правилам является обязательное наличие сухого пайка и бутылок с водой в случае, если длительность автобусной поездки превышает три часа. Кроме того, установлено, что у каждой двери автобуса должен находиться сопровождающий.

Маршрут вдоль залива

Помогите узнать расписание автобуса № 19

Анатолий Сергеевич.

Автоколонна № 1118 сообщает следующее расписание:

БУДНИ

"Улица Крупской"				
05.50	07.30	09.24	15.08	16.52
06.18	07.44	10.35	15.27	17.26
06.32	07.58	12.02	15.44	18.00
06.47	08.13	13.29	16.01	19.15
07.01	08.34	14.00	16.18	
07.16	08.56	14.34	16.35	

"Морской вокзал"				
06.33	08.13	10.06	15.48	17.32
07.01	08.27	11.17	16.07	18.06
07.15	08.41	12.44	16.24	18.40
07.30	08.56	14.11	16.41	20.10
07.44	09.16	14.42	16.58	
07.59	09.38	15.14	17.15	

СУББОТА

"Улица Крупской"				
06.54	08.50	11.30	13.31	17.40
07.33	09.28	12.10	14.12	19.15
08.11	10.49	12.51	16.14	

"Морской вокзал"				
07.31	09.27	12.09	14.10	18.33
08.10	10.05	12.49	14.51	20.10
08.48	11.28	13.30	16.52	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

"Улица Крупской"				
06.54	09.28	13.20	17.40	
08.11	11.59	16.14	19.15	

"Морской вокзал"				
07.31	10.05	13.59	18.33	
08.48	12.38	16.52	20.10	

Успешность зависит от умения контролировать свои эмоции и сохранять спокойствие в стрессовой ситуации. Специалисты по консалтингу исследовали более миллиона человек и выяснили, что более 90 процентов из тех, кто добился в профессии заметных успехов, умеют контролировать эмоции в моменты стресса и держать ситуацию под контролем.

Стресс может нанести реальный вред физическому и душевному здоровью человека. Например, исследователи Йельского университета выяснили, что продолжительные негативные переживания приводят к ухудшению работы зоны мозга, отвечающей за самоконтроль. Но в то же время стресс - необходимая человеку эмоция. Под его воздействием в моменты эмоциональной напряженности наша активность достигает пика.

Недавнее исследование ученых из Калифорнийского университета Беркли показало, что у умеренного стресса есть свои положительные моменты. Например, кратковременный приступ стресса стимулирует рост новых клеток мозга, отвечающих за улучшение памяти. Если же стресс длится больше нескольких минут, эта способность мозга снижается. Поэтому стресс нужно испытывать, но при этом важно сохранять контроль над ним.

Успешные лидеры интуитивно выбирают стратегии действий, которые понижают уровень их стресса независимо от того, что происходит вокруг, и придают ему кратковременный характер. Некоторые из этих действий могут показаться очевидными и банальными, но в эмоциональные моменты многие забывают о них. Итак, 10 советов, как справиться со стрессом.

Как победить стресс

10 правил успешных людей

ЦЕНИТЬ ТО, ЧТО ИМЕЕТЕ

Потратьте немного времени на то, чтобы оценить, за что вы должны быть благодарны судьбе. Исследование, проведенное в Калифорнийском университете Дэвиса, показало: люди, ежедневно работавшие над тем, чтобы выработать у себя чувство благодарности, находились в приподнятом настроении, хорошем физическом самочувствии, ощущали прилив энергии. Эта техника улучшает настроение, так как уменьшает выделение гормона стресса кортизола на 23 процента.

ИЗБЕГАТЬ ВОПРОСОВ "А ЧТО, ЕСЛИ?"

Все сомнения, начинающиеся с вопроса "А что, если?", только подогревают стресс и беспокойство. Чем больше вы будете волноваться о том, как будут развиваться события, тем меньше времени останется на то, чтобы найти способ взять себя в руки. Умеющие владеть собой люди знают, что вопрос "А что, если?" заведет их только туда, куда им не надо идти.

ОСТАВАТЬСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНО НАСТРОЕННЫМИ

Позитивные мысли - отличный способ победить стресс, они переключают ваш мозг на другие, более приятные вещи. Вам нужно только слегка помочь своему блуждающему уму. Любая позитивная мысль перенаправит ваше внимание в нужную сторону. Когда дела идут хорошо и у вас хорошее настроение, сделать это довольно легко. Но если все кругом не ладится и вы переполнены мрачными мыслями, тогда это будет сложнее.

Вспомните свой день и выберите одно хорошее событие, которое с вами случилось. Это может быть любая мелочь. Если сегодня с вами ничего хорошего не произошло, можно вспомнить предыдущий день или даже прошлую неделю. А может быть, в вашей жизни скоро должно случиться какое-то потрясающее событие? Например, долгожданный отпуск. Подумайте о нем. Главное - переключить свое внимание на хорошее в тот момент, когда ваши мысли становятся мрачными.

ОТКЛЮЧАТЬСЯ

Если вам приходится быть на связи по работе 24 часа в сутки, вы в зоне риска. В вашей жизни слишком много факторов, которые могут вызвать стресс. Невероятно трудно расслабиться, когда в любой момент на ваш телефон может прийти сообщение, которое заставит вас думать о работе (а зачастую и нервничать). Поэтому заставьте себя не выходить в Интернет или даже выключите свой телефон, и ваше тело и психика смогут отдохнуть.

Не можете отключиться от работы по вечерам в будние дни? Попробуйте сделать это хотя бы на выходных. Установите для себя периоды в течение дня, когда вы будете недоступны для своих коллег.

Вскоре вы удивитесь тому, как на вас подействуют такие перерывы. И тому, насколько меньше станете нервничать, когда в вашем расписании появится время для душевной перезагрузки. Если вас волнуют возможные нарекания по работе, попробуйте сделать это в то время, когда вас вряд ли кто-то будет искать, например, воскресным утром. Когда вы привыкнете к этому, а коллеги смирятся с тем, что вы бываете не на связи, начните постепенно увеличивать такие периоды.

МЕНЬШЕ КОФЕИНА

Кофеин способствует выделению адреналина. Адреналин развязывает механизм "бей или беги", который в угрожающей ситуации заставляет человека либо встать и сражаться, либо спасаться бегством. Эта природная реакция ослабляет рациональное мышление. Она, конечно, поможет, если на вас нападет медведь, но может и навредить, например, если вам надо ответить на резкое письмо. Кофеин приводит мозг и тело в излишне возбужденное состояние, поведение начинает определяться эмоциями. Стресс, вызванный кофеином, держится довольно долго.

СПАТЬ

Пожалуй, самый простой способ победить стресс. Когда человек спит, его мозг в буквальном смысле слова подзаряжается: перемешивает дневные воспоминания, сохраняет или отбрасывает их. В итоге вы просыпаетесь бодрыми и с ясной головой. Если вы спите мало или неправильно, ваши самоконтроль, внимание и память ослабевают. Нехватка сна сама по себе повышает уровень гормона стресса даже в отсутствие внешней причины. Из-за напряженной работы вам может казаться, что у вас нет времени поспать, но нормальный ночной сон может стать единственным фактором, который поможет вам сохранить контроль над ходом событий.

НЕ ДУМАТЬ О СЕБЕ ПЛОХО

Для контроля над стрессом очень важно уметь подавлять в самом зародыше дурные мысли о самом себе. Причем чем дольше вы прокручиваете их в голове, тем большую власть они приобретают. Помните: это просто мысли, а не факты. Как только вы понимаете, что они овладели вами, внутренний голос в этот момент должен сказать: "Надо остановиться и все это записать". Стоит в буквальном смысле слова остановиться, что бы вы ни делали в этот момент, и записать то, что роится в вашей голове. Как только вы сумели замедлить ход негативных мыслей, вы сможете более рационально и ясно оценить их правдоподобие.

Скорее всего, ваши высказывания, в которых вы используете слова "никогда", "самый плохой", "никогда больше" и т. д., не соответствуют действительности. Если же мысли на бумаге по-прежнему кажутся объективными фактами, покажите свои записи человеку, которому вы доверяете, и посмотрите, согласится ли он с вами. После этого правда обязательно выйдет наружу. В тот момент, когда вы осознаете, что мысли - это не факты, вы сможете вырваться из мрачного заколдованного круга и найти выход из стрессового состояния.

МЕНЯТЬ ВЗГЛЯД НА ВЕЩИ

Если вы не можете управлять событиями, вы можете управлять своей реакцией на них. Ведь именно искаженным восприятием фактов подпитываются страх и беспокойство. Так что прежде чем начать страдать, на минутку попробуйте посмотреть на ситуацию с другой стороны. Например, составьте список конкретных вещей, которые у вас не получаются или которые вызывают у вас тревогу. Особенно если речь идет о мысленных формулировках в стиле "все идет не так" или "ничего не получается". Когда вы начнете писать, вы поймете, что масштаб проблем намного меньше, чем казалось.

ДЫШАТЬ

Самый легкий способ указать стрессу на дверь - правильно дышать. Для этого придется научить свой мозг концентрироваться только на текущей задаче, не отвлекаясь ни на что другое, особенно на тревожные мысли. Как только вы заметили у себя признаки стресса, потратьте пару минут на то, чтобы сосредоточиться на своем дыхании. Закройте дверь, уберите все, что вас отвлекает, просто сядьте на стул и дышите. Ваша задача - провести все это время, следя за дыханием, и не отвлекаться на сторонние мысли. Подумайте о том, что вы чувствуете, когда вдыхаете и выдыхаете. На первый взгляд это выглядит довольно просто, но на самом деле трудно продержаться больше одной-двух минут. Ваш мозг обязательно попытается отвлечь вас, и, скорее всего, у него это получится. Ничего страшного: попробуйте снова сосредоточиться на дыхании. Если не получается, посчитайте свои вдохи и выдохи - например, до двадцати. Затем снова начинайте с единицы. Если собьетесь со счета, всегда можно начать сначала.

Это упражнение может показаться слишком легким или немного глупым, но вы удивитесь тому спокойствию, которое ощутите в конце. И тому, насколько легче вам станет прогонять беспокойные мысли, которые, как казалось, поселились в мозгу навечно.

НЕ СТЕСНЯТЬСЯ ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ

Стремление решать все самому соблазнительно, но часто неэффективно. Чтобы сохранять спокойствие и личную эффективность, надо уметь признавать свою слабость и не стесняться просить о помощи, когда вы будете в ней нуждаться. Для этого у вас должен быть свой круг поддержки - друзья, команда на работе, родные, которые поддержат вас в трудную минуту, когда вы не сможете справиться с ситуацией самостоятельно. Поймите для себя, кто эти люди в вашей жизни. Простое обсуждение с ними беспокоящих вас вопросов уже поможет выйти страхам, ослабит стресс и позволит взглянуть на происходящее со стороны. К тому же люди из вашего круга поддержки смогут увидеть тот выход, который не замечаете вы сами, - они не так эмоционально связаны с этой ситуацией.

Просьба о помощи не только ослабит стресс, но и укрепит ваши личные отношения с этими людьми.

forbes.ru

СОВЕТ ДЕПУТАТОВ ГОРОДА МУРМАНСКА
ЧЕТВЕРТЫЙ СОЗЫВ
СЕМЬДЕСЯТ ПЕРВОЕ ЗАСЕДАНИЕ

РЕШЕНИЕ

от 27 февраля 2014 года № 71-999 город Мурманск

О РЕЗУЛЬТАТАХ ПУБЛИЧНЫХ СЛУШАНИЙ ПО ПРОЕКТУ РЕШЕНИЯ СОВЕТА ДЕПУТАТОВ ГОРОДА МУРМАНСКА "О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРИЛОЖЕНИЕ К РЕШЕНИЮ СОВЕТА ДЕПУТАТОВ ГОРОДА МУРМАНСКА ОТ 01.11.2011 № 41-547 "ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПРАВИЛ ЗЕМЛЕПОЛЬЗОВАНИЯ И ЗАСТРОЙКИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД МУРМАНСК" (в редакции решений Совета депутатов города Мурманска от 27.12.2012 № 57-767, от 28.06.2013 № 63-877)"

Принято
Советом депутатов
города Мурманска
27 февраля 2014 года

В соответствии с Федеральным законом от 06.10.2003 № 131-ФЗ "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации", решением Совета депутатов города Мурманска от 07.11.2005 № 13-164 "Об утверждении Положения о порядке организации и проведения публичных слушаний по вопросам местного значения на территории города Мурманска", решением Совета депутатов города Мурманска от 30.01.2014 № 69-982 "О назначении публичных слушаний по проекту решения Совета депутатов города Мурманска "О внесении изменений в приложение к решению Совета депутатов города Мурманска от 01.11.2011 № 41-547 "Об утверждении Правил землепользования и застройки муниципального образования город Мурманск" (в редакции решений Совета депутатов города Мурманска от 27.12.2012 № 57-767, от 28.06.2013 № 63-877)", руководствуясь Уставом муниципального образования город Мурманск, Совет депутатов города Мурманска **решил:**

1. Принять к сведению предложения к проекту решения Совета депутатов города Мурманска "О внесении изменений в приложение к решению Совета депутатов города Мурманска от 01.11.2011 № 41-547 "Об утверждении Правил землепользования и застройки муниципального образования город Мурманск" (в редакции решений Совета депутатов города Мурманска от 27.12.2012 № 57-767, от 28.06.2013 № 63-877)", поступившие в Совет депутатов города Мурманска.
2. Учесть предложения к проекту решения Совета депутатов города Мурманска "О внесении изменений в приложение к решению Совета депутатов города Мурманска от 01.11.2011 № 41-547 "Об утверждении Правил землепользования и застройки муниципального образования город Мурманск" (в редакции решений Совета депутатов города Мурманска от 27.12.2012 № 57-767, от 28.06.2013 № 63-877)".
3. Опубликовать настоящее решение в газете "Вечерний Мурманск".
4. Контроль за исполнением настоящего решения возложить на постоянную комиссию Совета депутатов города Мурманска по экономической политике и хозяйственной деятельности (Гузь О. Н.).

Глава муниципального образования
город Мурманск **А. Б. ВЕЛЛЕР.**

СОВЕТ ДЕПУТАТОВ ГОРОДА МУРМАНСКА
ЧЕТВЕРТЫЙ СОЗЫВ
СЕМЬДЕСЯТ ПЕРВОЕ ЗАСЕДАНИЕ

РЕШЕНИЕ

от 27 февраля 2014 года № 71-1000 город Мурманск

О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРИЛОЖЕНИЕ К РЕШЕНИЮ СОВЕТА ДЕПУТАТОВ ГОРОДА МУРМАНСКА ОТ 01.11.2011 № 41-547 "ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПРАВИЛ ЗЕМЛЕПОЛЬЗОВАНИЯ И ЗАСТРОЙКИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД МУРМАНСК" (в редакции решений Совета депутатов города Мурманска от 27.12.2012 № 57-767, от 28.06.2013 № 63-877)

Принято
Советом депутатов
города Мурманска
27 февраля 2014 года

В соответствии с Градостроительным кодексом Российской Федерации, Федеральным законом от 06.10.2003 № 131-ФЗ "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации", решением Совета депутатов города Мурманска от 07.11.2005 № 13-164 "Об утверждении Положения о порядке организации и проведения публичных слушаний по вопросам местного значения на территории города Мурманска", Уставом муниципального образования город Мурманск Совет депутатов города Мурманска **решил:**

1. Внести в приложение к решению Совета депутатов города Мурманска от 01.11.2011 № 41-547 "Об утверждении Правил землепользования и застройки муниципального образования город Мурманск" (в редакции решений Совета депутатов города Мурманска от 27.12.2012 № 57-767, от 28.06.2013 № 63-877) изменения согласно приложениям 1 и 2.
2. Опубликовать настоящее решение с приложениями в газете "Вечерний Мурманск" и разместить на официальном сайте администрации города Мурманска.
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 экономической политике и хозяйственной деятельности (Гузь О. Н.).

Глава муниципального образования
город Мурманск **А. Б. ВЕЛЛЕР.**

Приложение 1
к решению Совета депутатов
города Мурманска
от 27.02.2014 № 71-1000

ИЗМЕНЕНИЕ
В ПРИЛОЖЕНИЕ К РЕШЕНИЮ СОВЕТА ДЕПУТАТОВ ГОРОДА МУРМАНСКА ОТ 01.11.2011 № 41-547 "ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПРАВИЛ ЗЕМЛЕПОЛЬЗОВАНИЯ И ЗАСТРОЙКИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД МУРМАНСК" (в редакции решений Совета депутатов города Мурманска от 27.12.2012 № 57-767, от 28.06.2013 № 63-877)

Подраздел "Условно разрешенные виды использования" раздела С-4 "Сохраняемые природные ландшафты" статьи 10 главы 3 тома II дополнить абзацем следующего содержания:
"- гостиницы для животных, частные питомники, вольеры для содержания животных".

Приложение 2
к решению Совета депутатов
города Мурманска
от 27.02.2014 № 71-1000

ИЗМЕНЕНИЕ КАРТЫ (СХЕМЫ) ГРАДОСТРОИТЕЛЬНОГО ЗОНИРОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД МУРМАНСК

№ п/п	Земельный участок, объект капитального строительства	Адрес	Существующая территориальная зона	Территориальная зона после внесения изменений
1	2	3	4	5
1	Автомобильная стоянка	ул. Адмирала флота Лобова, севернее дома № 62, дорога на "Атомфлот"	зона зеленых насаждений специального назначения С-3	зона размещения производственных объектов IV-V классов опасности П-3
2	Подъездная дорога, автостоянка к кафедральному собору	просп. Героев-северомрцев, 1	зона зеленых насаждений общего пользования Р-1	зона объектов религиозного назначения ЦС-4
3	Тяговая подстанция ТП-1444	гора Горелая, район ПС-57	зона зеленых насаждений специального назначения С-3	зона размещения объектов инженерной инфраструктуры И-1
4	Очистные сооружения водопровода, сооружения биологической очистки сточных вод	район Абрам-Мыс	зона сохраняемых природных ландшафтов С-4	зона размещения объектов инженерной инфраструктуры И-1
5	Автосалон	просп. Кольский, 124	зона делового, общественного и коммерческого назначения Ц-1	зона обслуживания объектов, необходимых для осуществления производственной и предпринимательской деятельности ЦС-5
6	Автотехнические центры	просп. Кольский, район зданий №№ 77, 93	зона размещения объектов транспортной инфраструктуры Т-1	зона обслуживания объектов, необходимых для осуществления производственной и предпринимательской деятельности ЦС-5
7	Торговый центр, благоустройство территории к торговому центру, магазин	просп. Кирова, район зданий №№ 51, 51-а	зона размещения производственных объектов IV-V классов опасности П-3	зона делового, общественного и коммерческого назначения Ц-1
8	Автостоянка и подъезд к торгово-развлекательному центру	просп. Кольский, район здания № 134	зона размещения производственных объектов III класса опасности П-2	зона делового, общественного и коммерческого назначения Ц-1
9	Дерево-металлические гаражи ГСК 107/1	ул. Октябрьская, район дома № 42	зона застройки многоэтажными жилыми домами Ж-1 и зона размещения производственных объектов IV-V классов опасности П-3	зона размещения объектов транспортной инфраструктуры Т-1
10	Нежилое здание	ул. Адмирала флота Лобова, в районе дома № 18	зона объектов среднего и высшего профессионального образования ЦС-2	зона застройки многоэтажными жилыми домами Ж-1
11	Предприятие розничной торговли и общественного питания	ул. Карла Маркса, район дома № 47	зона объектов религиозного назначения ЦС-4	зона обслуживания объектов, необходимых для осуществления производственной и предпринимательской деятельности ЦС-5
12	Гаражи ГСК "Автогородок-102"	просп. Героев-северомрцев, в районе дома № 17 корп. 2	зона застройки многоэтажными жилыми домами Ж-1 и зона зеленых насаждений специального назначения С-3	зона застройки многоэтажными жилыми домами Ж-1
13	Гаражи ГСК "Надежда"	район ул. Владимирской	зона застройки многоэтажными жилыми домами Ж-1 и зона сохраняемых природных ландшафтов С-4	зона размещения объектов транспортной инфраструктуры Т-1
14	Автостоянка и благоустройство территории к проектируемому жилому дому	просп. Кольский, район дома № 10	зона объектов физкультуры и спорта ЦС-7	зона застройки многоэтажными жилыми домами Ж-1
15	Склады	ул. Героев Рыбачьего, район зданий № 16 корп. 2, 5, 6	зона военных и режимных объектов РО	зона размещения объектов транспортной инфраструктуры Т-1

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА МУРМАНСКА
КОМИТЕТ ИМУЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ ГОРОДА МУРМАНСКА

РАСПОРЯЖЕНИЕ

от 06.03.2014 № 33

О внесении изменений в распоряжение Комитета от 21.02.2014 № 24 "Об утверждении условий приватизации объекта муниципального нежилого фонда"

В соответствии с Федеральными законами от 21.12.2001 № 178-ФЗ "О приватизации государственного и муниципального имущества", от 22.07.2008 № 159-ФЗ "Об особенностях отчуждения недвижимого имущества, находящегося в государственной собственности субъектов Российской Федерации или в муниципальной собственности и арендуемого субъектами малого и среднего предпринимательства, и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации", Законом Мурманской области от 26.09.2008 № 998-01-ЗМО "Об установлении предельного значения площади и срока рассрочки оплаты при возмездном отчуждении недвижимого имущества, находящегося в государственной собственности Мурманской области или в муниципальной собственности и арендуемого субъектами малого и среднего предпринимательства", решением Мурманского городского Совета от 08.01.2003 № 19-184 "О Порядке осуществления приватизации муниципального имущества города Мурманска":

1. Пункт 1 распоряжения от 21.02.2014 № 24 "Об утверждении условий приватизации объекта муниципального нежилого фонда" изложить в новой редакции:

"1. Утвердить характеристику имущества, подлежащего приватизации объекта муниципального нежилого фонда (далее - объект):

Адрес (местоположение) объекта	Площадь, кв. м	Номера на поэтажном плане	Характеристика	Правообладатель
				Вид права
город Мурманск, улица Гагарина, дом № 1а	271,2	А/цоколь/ II/1-13, А/1/III/1-4	Нежилое помещение. Часть здания - закусочная.	Муниципальное образование город Мурманск
				Собственность

"

Председатель комитета **Р. Р. СИНЯКАЕВ.**

ПРИМИТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Поздравляем Надежду Сергеевну Быстроумову с днем рождения! Вам сегодня восемьдесят лет - юбилей, достойный уважения. Вы знавали множество побед - вы по жизни лидер, без сомнения. Мы здоровья будем вам желать, долгой жизни, это непременно, мы всегда вас будем уважать, ведь для многих стали вы примером. Здоровья, здоровья, здоровья, бодрости, неиссякаемой энергии и долгой жизни.

Ваши друзья и коллеги.

Юлию Тимофеевну Тишкову, любимую мамочку, бабушку, поздравляем с 75-летним юбилеем. Дни бегут, как ветер, без оглядки, светит солнце, и метут снега. Только знаешь, на любом десятке ты для нас все так же дорога. Всем нужна, никем не заменима, любим очень-очень мы тебя. Пусть печали пронесутся мимо, будь здорова, береги себя!

Любящие тебя дети, внуки.

Поздравляем с днем рождения симпатичного, очень нами любимого кардиолога поликлиники № 5 Ирину Александровну Золотареву! Сколько доброты, чуткости, внимания она уделяет каждому из нас. Всегда уходишь после встречи с вами, Ирина Александровна, с настроением, за что мы так вам благодарны. Оставайтесь всегда такой милой, доброй, душевной. Здоровья, счастья, благополучия вам во всем!

Ваши пациенты.

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.

УСЛУГА ОКАЗЫВАЕТСЯ БЕСПЛАТНО.

Напоминаем вам: текст поздравления не должен быть слишком большим, а фотографии должны быть четкими.

ОФИЦИАЛЬНО

ГЛАВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД МУРМАНСК

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

28 февраля 2014 года № 21

О награждении Почетной грамотой главы муниципального образования город Мурманск

В соответствии с Положением о Почетной грамоте главы муниципального образования город Мурманск, утвержденным постановлением администрации города Мурманска от 03.09.2007 № 1174,

ПОСТАНОВЛЯЮ:

За многолетний добросовестный труд, большой вклад в развитие энергетики города Мурманска и в связи с 80-летним юбилеем открытого акционерного общества “Мурманская ТЭЦ” наградить Почетной грамотой главы муниципального образования город Мурманск:

• СИМАРЕВА Владимира Феодосьевича, котлочиста 4 разряда котельного цеха № 2 открытого акционерного общества “Мурманская ТЭЦ”;

• БОЧАРОВА Юрия Ивановича, водителя автомобиля 4 разряда автотранспортной службы открытого акционерного общества “Мурманская ТЭЦ”.

Глава муниципального образования город Мурманск А. Б. ВЕЛЛЕР.

ГЛАВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД МУРМАНСК

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

28 февраля 2014 года № 22

О награждении Почетной грамотой главы муниципального образования город Мурманск

В соответствии с Положением о Почетной грамоте главы муниципального образования город Мурманск, утвержденным постановлением администрации города Мурманска от 03.09.2007 № 1174,

ПОСТАНОВЛЯЮ:

За многолетний добросовестный труд, высокие производственные показатели и профессионализм, личный вклад в развитие торговли в городе Мурманске и в связи с Днем работников торговли, бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства наградить Почетной грамотой главы муниципального образования город Мурманск:

• СОЛОВЬЕВУ Ольгу Германовну, заведующую магазином общества с ограниченной ответственностью “Североморские молочные продукты”.

Глава муниципального образования город Мурманск А. Б. ВЕЛЛЕР.

ХОРОШИЙ ПОВОД ПОЗДРАВИТЬ

Подписчики “Вечерки” получили право на поздравление с днем рождения от редакции любимой газеты, которое будет опубликовано на ее страницах.

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 _____

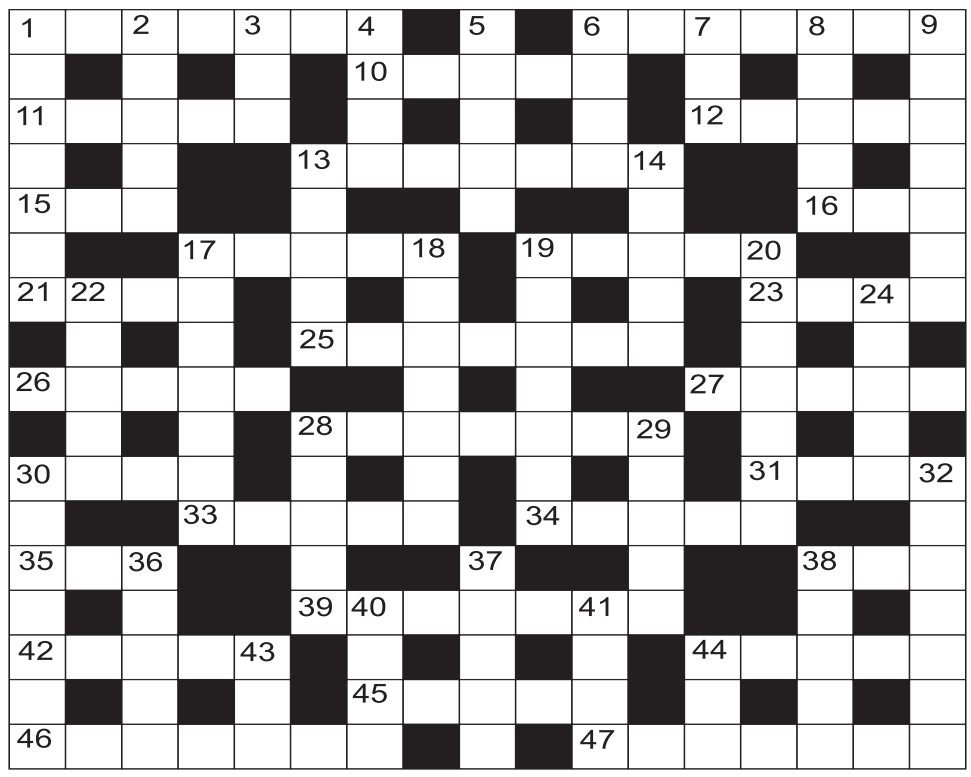
_____

Дата рождения _____

Телефон _____

ВМ_др_3а

РАЗМИНКА ДЛЯ ЭРУДИТОВ



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Персонаж "Горя от ума". 6. 28-й президент США. 10. Охотник-профессионал. 11. Щипковый музыкальный инструмент. 12. Стреляет в последнем акте. 13. Червяк для рыбы. 15. Царство мертвых. 16. Деревенский забор. 17. Столовый прибор. 19. Пастух в Южной Америке. 21. Карты-ясновидцы. 23. Гроза мух. 25. Тюрьма по старинке. 26. Пряность для солений. 27. Знак переноса на письме. 28. Хищница Амазонки. 30. Сицилийский вулкан. 31. Ночные "рулады" спящего. 33. Лесная птица-санитар. 34. Листва дерева. 35. Спазм в горле при волнении. 38. Вымершая птица. 39. Клиент почтальона. 42. Фирменный ярлык на джинсах. 44. Монстр из могилы. 45. Краткая сводка новостей. 46. Смена места жительства. 47. Пользователь телефона.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Толстая старая книга. 2. Способ исследования. 3. Бобовый заменитель мяса. 4. Убежденность церковной паствы. 5. Полезный напиток на ночь. 6. Поклажа на спине ишака. 7. Несчастный король Шекспира. 8. Интрига романа. 9. Для него война - работа. 13. Бандитское нападение. 14. Хищник океанов. 17. Ниагарское чудо. 18. Звание П. Нахимова. 19. "Охотник" с лукошком. 20. Звучная пощечина. 22. Отрекшийся от земных благ. 24. И Арбат, и Тверская. 28. Способ выколачивания показаний. 29. Рубин по старинке. 30. Бог врачевания у римлян. 32. Воровство в литературе. 36. Воинское звание. 37. Шахматная фигура. 38. Целебная горная смола. 40. Двухэлектродный прибор. 41. Невидимое сияние души. 43. 4,5 км во времена Ж. Верна. 44. Вечный соперник добра.

Составитель Андрей ЖАДАН.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 6 МАРТА

По горизонтали: 1. Каприз. 5. Сайгак. 8. Автомат. 9. Шайтан. 10. Ангара. 11. Олеандр. 12. Ножны. 15. Сталь. 18. Соска. 23. Транжир. 24. Портье. 25. Убыток. 26. Плечики. 27. Башня. 29. Шафер. 31. Капля. 36. Хроника. 37. Оружие. 38. Взятка. 39. Макраме. 40. Дранка. 41. Скорбь.

По вертикали: 1. Каштан. 2. Пейзаж. 3. Занос. 4. Рокада. 5. Старт. 6. Градус. 7. Краска. 13. Окрошка. 14. Ноктюрн. 16. Трапеза. 17. Лежбище. 19. Отмычка. 20. Колокол. 21. Степь. 22. Круиз. 27. Бомонд. 28. Шелуха. 30. Фонарь. 32. Пастор. 33. Январь. 34. Схема. 35. Навес.

ВЕЧЕРНИЙ МУРМАНСК
УЧРЕДИТЕЛИ СМИ “ВЕЧЕРНИЙ МУРМАНСК”: администрация города Мурманска, трудовой коллектив редакции газеты “Вечерний Мурманск”.
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Н. Г. ЧЕРВЯКОВА.
Выпускающий редактор Е. В. НАГАЕВА.

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: info@vmnews.ru, vmpres@gmail.com
отдел рекламы и развития - 25-47-11; факс - 23-70-17; e-mail: vmadv@aspol.ru
служба новостей - 23-29-03, 25-46-90; факс - 25-46-79; e-mail: vmnews@aspol.ru
бухгалтерия - 25-46-80.
Свободная (договорная) цена.
Подписные индексы: 52844 (ежедневная газета), 31496 (пятничный номер).

Мнение авторов отдельных публикаций может не совпадать с позицией редакции. За достоверность текстов публикуемых частных объявлений и рекламы редакция ответственности не несет. В газете используются материалы российских СМИ, размещенных на открытых для пользователей web-узлах глобальной сети Интернет. Все материалы, подготовленные журналистами “Вечернего Мурманска”, являются интеллектуальной собственностью. Запрещается использование авторских материалов без разрешения авторов и правообладателя исключительных прав на произведения - 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 11.03.2014 - 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 - 12000 экз., по пятницам - 20000 экз. Зак. 1093.

НОВЫЙ

Путеводитель по контрактной системе в сфере госзакупок

- Новый Закон №44-ФЗ
- Пошаговые инструкции по применению Закона №44-ФЗ

05_438 РЕКЛАМА

КонсультантПлюс
надежная правовая поддержка

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР СЕТИ КОНСУЛЬТАНТПЛЮС

(8152) 27-40-70.

Экономик Консультант

С нами город как на ладони

ВЕЧЕРНИЙ МУРМАНСК

ПОДПИСКА на II полугодие 2014 года

Наименование, индекс	Льготная подписка (с 3.03.14 по 30.04.14) на II полугодие 2014 г. с получением газеты в редакции (руб.)	Льготная подписка (с 3.03.14 по 30.04.14) на II полугодие 2014 г. с доставкой в почтовый ящик (руб.)	Подписка (с 3.03.14 по 30.04.14) на II полугодие 2014 г. с получением газеты в редакции (руб.)	Подписка (с 3.03.14 по 30.04.14) на II полугодие 2014 г. с доставкой в почтовый ящик (руб.)	Подписка для предприятий и организаций на II полугодие 2014 г. (руб.)
Ежедневный выпуск газеты, индекс 52844	420	480	510	630	2280
Пятничный выпуск газеты (с ТВ-программой), индекс 31496	360	390	450	510	1140

ПОДПИСКУ МОЖНО ОФОРМИТЬ:

в редакции газеты, Кольский просп., 9
(пн. - пт. с 9.00 до 17.00, перерыв с 13.00 до 14.00, сб. с 9.00 до 16.00 без перерыва), воскр. - выходной.
Тел. 45-45-27.

В ВЫЕЗДНЫХ ПУНКТАХ РЕДАКЦИИ:

- фойе администрации Ленинского округа;
- фойе администрации Октябрьского округа;

Время работы: пн. - пт. с 10.00 до 17.00, выходные - субб., воскр.

- фойе администрации Первомайского округа; (время работы: понедельник - пятница с 9.30 до 16.30).

РЕКЛАМА ВМ_podpiska_2

Лицензия серия РО № 012894, выдана министерством образования и науки Мурманской области

АНО "Мурманский учебный центр" ПРИГЛАШАЕТ:

- пройти обучение и получить профессию **БУХГАЛТЕР** (со знанием 1С: Бухгалтерия);
- пройти обучение и аттестацию для получения **"АТТЕСТАТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БУХГАЛТЕРА" ИПБ России**
- пройти повышение квалификации для продления "Аттестата профессионального бухгалтера" ИПБ России

РЕКЛАМА 05_418_1

Тел.: 8152-25-64-55, 8-911-302-47-46,
e-mail: ti51attestat@yandex.ru

В НАЛОГОВОЙ ИНСПЕКЦИИ ПРОЙДУТ ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ!

ИФНС России по г. Мурманску приглашает мурманчан 14 марта с 09.00 до 20.00 и 15 марта 2014 года с 09.00 до 15.00 на Дни открытых дверей для налогоплательщиков - физических лиц, получивших доходы в 2013 году и обязанных отчитаться до 30 апреля т. г.

Специалисты налоговых органов проведут устные консультации об обязанности представления декларации по налогу на доходы физических лиц (НДФЛ) и помогут оформить декларацию при наличии документов, предоставят информацию о налоговых вычетах и помогут воспользоваться онлайн-сервисами ФНС России для подключения к сервису "Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц".

В рамках мероприятия пройдут "круглые столы", лекции и практические занятия.

Некоммерческое учреждение "ДОМ НАУКИ И ТЕХНИКИ" Мурманского отделения Российского Союза НИОО

ПРОВОДИТ ВЫСТАВКУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ "МИЭП: Москва для Заполярья!".

ВЫСТАВКА РАБОТАЕТ с 10 января 2014 г. по 30 июня 2014 г.

Время работы: пн. - пт. с 10.00 до 13.00, сб., вс. - выходные.

Адрес: г. Мурманск, ул. Октябрьская, 24.
Тел. для справок 8 (8152) 42-17-83.

Гос. аккредитация 1442 от 10.02.2012 г.
Лиц. ААА 00 11351 от 04.04.2011 г. бессрочная.

05-022 РЕКЛАМА

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАДИМ

74. Щенков той-терьера с документами и без. Возраст разный, окрас разный, цены разные.
Тел.: 8-921-281-55-82, 222-718.

РАЗНОЕ

79. Отдам в добрые руки кошечку. Британка, голубая, ласковая, ходит в туалет, кушает все, есть вет. документы.
Тел. 8-953-757-41-14.

ОБСЛУЖИМ

17. ПАМЯТНИКИ. Столы, оградки.
Обращаться: ул. Щербакова, 18, тел. 52-48-38; ул. Гаджиева, 9, тел. 20-60-90.

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

НУЖНЫ СКОРОСТЬ И КАЧЕСТВО, ОТЛИЧНЫЙ СЕРВИС И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ЦЕНЫ - ЭТО МЫ!

Возьмем попутный груз

в Апатиты, Мончегорск, Оленегорск.
Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница.

Вам быстро и качественно выполнят ваш заказ и доставят груз вовремя.

Тел.: 7-953-309-98-30, 25-10-37.

РЕКЛАМА 06-015

ФБУ "Мурманский ЦСМ" с глубоким прискорбием сообщает, что 6 марта 2014 года на 67-м году скоропостижно ушел из жизни

ДЕДКОВ Николай Павлович,

директор центра с 1989 года, кандидат экономических наук, член Экспертного совета при Правительстве РФ, член международных академий, удостоенный многих государственных, правительственных и общественных наград, автор научных работ. Ушел из жизни ответственный и грамотный руководитель, внимательный и справедливый человек.

Коллектив Мурманского ЦСМ выражает глубокое соболезнование родным и близким покойного. Память о Дедкове Н. П., много лет отдавшем делу российской метрологии и стандартизации, навсегда останется в наших сердцах.

Похороны Николая Павловича состоятся в г. Москве.

ОБЪЯВЛЕНИЕ в "ВЕЧЕРКУ" без хлопот по телефону 166

ВМ_14_3

Сдается

офисное помещение на ул. Шмидта, г. Мурманск, 141 кв. м.
Полностью готово к эксплуатации.
Кабинетная система.
Автономный вход.
Интернет, телефон.

Тел. (815-2) 25-46-77.

РЕКЛАМА 10_152