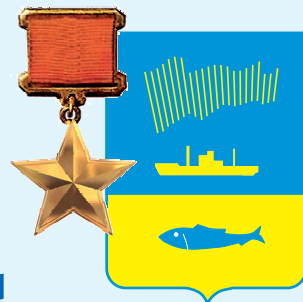




Горячие темы “Вечерки” на сайте www.vtnnews.ru

С Днем знаний!

► 2 стр.



ПОМОЖЕМ ВМЕСТЕ!

"ВЕЧЕРКА" продолжает
сбор гуманитарной
помощи для жителей
Юго-Востока Украины.



Подробности и информация о времени
и месте сбора по телефону 25-82-23 (Елена).

ЧТО МОЖНО ПРИНЕСТИ:

- кофе, чай;
- консервы и продукты длительного хранения;
- медикаменты;
- перевязочные материалы для раненых;
- нательное белье.

ВАЖНО!

Каждая коробка
должна сопровождаться
описью с указанием наименования
предметов, их количества и веса.

Фоторепортажи о сборе помощи и ее получении мы непременно опубликуем в газете, выложим на сайте “Вечерки” и в нашей группе в “ВКонтакте”.

1 сентября - День знаний

Дорогие мурманчане!
Уважаемые преподаватели и учащиеся, студенты и педагоги,
родители, директора и работники учебных заведений!

Сердечно поздравляем вас с Днем знаний и началом нового учебного года!

В этот день три тысячи мурманских первоклассников впервые распахнут двери в новую школьную жизнь, наполненную радостными событиями и удивительными открытиями. В обновленных светлых классах радушно встретят своих учеников педагоги - для того чтобы учить и учиться, помогать искать свою дорогу в жизни и преодолевать нелегкий путь к вершинам знаний.

Год за годом выпускники мурманских школ, лицеев и гимназий показывают высокий уровень знаний. Уверены, что в наступающем учебном году и школьники, и педагоги успешно справятся со всеми задачами, а руководство города Мурманска будет продолжать серьезную работу по обновлению школ и учреждений дополнительного образования, укреплению их материально-технической базы.

Уважаемые педагоги! Примите искренние слова благодарности за вашу нелегкую и такую благодарную работу, за мудрость, внимание и заботу.

От всей души желаем учащимся и студентам глубоких знаний и творческих идей, родителям - терпения и радости за победы своих детей, а педагогам - исполнения всех добрых надежд и планов!

С Днем знаний!

Глава муниципального образования город Мурманск	А. Б. ВЕЛЛЕР.
Глава администрации города Мурманска	А. И. СЫСОВЕВ.



День мороженого

Первое сентября - особый день для тысяч мурманчан. Отдохнувшие и набравшиеся сил ребята возвращаются после летних каникул за парты. Впереди их ждет захватывающий мир знаний. С особым волнением этого дня ждут те, кто впервые идет в школу.

- В этом году за парты впервые сядут три тысячи первоклассников, - сообщил **председатель комитета по образованию города Мурманска Василий Андрианов**. - В общей сложности около 29 тысяч учащихся придут 1 сентября в мурманские школы, лицеи и гимназии.

По всему Мурманску сегодня пройдут торжественные линейки. А после занятий школьников приглашают на праздник, посвященный Дню знаний. В 13.00 на площади Пять Углов у гостиницы "Арктика" будут звучать детские мелодии. В это же время здесь откроется небольшой детский городок, где можно будет попрыгать на батутах и покататься на каруселях. Для тех, кто не успел приобрести все необходимое для уроков, развернется школьная ярмарка.

- Развлекательная программа начнется в 14.00, - пояснила **председатель комитета по культуре администрации города Мурманска Елена Наймушина**. - Детей ждут игры, конкурсы, флэш-моб и театрализованное представление. Традиционно 1 сентября в рамках праздника пройдет День мороженого. Холодным лакомством угостят всех первоклассников. Организаторы уверяют, что ледяной сладости хватит на всех!

Надежда ТУРЛОВА.
Фото Павла СТЕПАНЕНКО.

СТАРШИЙ БРАТ

Портовый дебют

■ **Ровно 100 лет назад
Мурманский торговый порт
принял первый пароход**



Сегодня “Вечерка” представляет рубрику “Старший брат”, в ней мы перелистнем страницы истории Мурманского торгового порта, который 1 сентября отмечает свое столетие. Он старше Мурманска на один год.

Мурманский морской торговый порт был основан в 1915 году. Датой его рождения принято считать 1 сентября, поскольку именно в этот день к его причалу встал первый пароход.

Сразу же после своего основания незамерзающий Мурманский порт приобрел для страны стратегическое значение и стал одним из основных российских портов, обеспечивающих внешнеторговые операции. А в 30-х годах начинается широкомасштабное освоение Арктики и Мурманск становится еще и базовым портом для отправки научных экспедиций и грузового сообщения с портами арктического побережья.

В годы Великой Отечественной войны мурманские портовики, проявляя героизм, под непрерывными бомбежками принимали и разгружали караваны судов с оружием и продовольствием из США и Англии, ремонтировали разрушенные причалы и поврежденную технику.

После окончания войны порт был возрожден. Благодаря освоению природных богатств Кольского полуострова через порт пошли новые грузопотоки: железорудный и апатитовый концентраты, продукция Кандалакшского алюминиевого завода. К 1980 году мурманский порт стал по грузообороту одним из пяти крупнейших портов страны.

Открытое акционерное общество “Мурманский морской торговый порт” было создано в 1994 году на базе государственного предприятия и в настоящее время является крупнейшим предприятием города Мурманска, а по объему перерабатываемых грузов занимает четвертое место по России и является вторым по величине (после Санкт-Петербургского) портом северо-западной части России.

Как сообщает сайт Ассоциации морских торговых портов, ОАО “Мурманский морской торговый порт” располагает для работы семнадцатью причалами общей протяженностью около 3000 метров. Длина и глубины у причалов позволяют принимать и ставить под грузовые операции суда с осадкой до 15,5 метра, длиной более 265 метров и дедвейтом до 150 000 тонн. С начала 1999 года порт успешно обрабатывает суда типа "PANAMAX" грузоподъемностью до 80 000 тонн с интенсивностью до 20 000 тонн в сутки.

Порт оснащен современной высокопроизводительной техникой: порталными кранами грузоподъемностью до 40 тонн, погрузочной машиной для перевалки апатитового концентрата производительностью более 1000 тонн в час, автопогрузчиками грузоподъемностью от 1,5 до 45 тонн. Для осуществления вспомогательных операций имеются в распоряжении тягачи и ролл-трейлеры до 60 тонн, бульдозеры, тракторы и другая техника.

Подготовила Ангелина НИКОЛАЕВА.

КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

НА УРОКИ - В ТЕПЛЫЙ КЛАСС

1 сентября поступит тепло в мурманские школы, гимназии, лицеи, детские сады и учреждения дополнительного образования. Все объекты здравоохранения также готовы к отопительному сезону, в некоторых из них тепло уже подключено. Решение, когда включить отопление, принимают главврачи медучреждений - в зависимости от температурного режима в конкретном здании. Как сообщил вчера глава администрации города Андрей Сысоев, готовность жилых домов к принятию тепла в этом году не вызывает опасений. Отопительный сезон в Мурманске начнется в соответствии с законодательством. Для этого, напомним, необходимо, чтобы в течение пяти дней среднесуточная температура воздуха не превышала плюс 8 градусов.

ПОДПИСКА НА ЛЮБИМУЮ ГАЗЕТУ

С 1 сентября стартует подписка на газету “Вечерний Мурманск” на первое полугодие 2016 года. Подписку можно оформить в редакции по адресу: Кольский просп., 9 с понедельника по пятницу с 9 до 17 часов, перерыв с 13 до 14 часов. Стоимость подписки на шесть месяцев для льготников (пенсионеры, ветераны войны и труда) - 570 рублей ежедневный выпуск, 480 рублей - пятничный выпуск. Для остальных подписчиков стоимость составит 720 рублей ежедневный выпуск, 600 рублей - пятничный выпуск. Все цены указаны с учетом доставки в почтовый ящик. Телефон для справок 25-10-37.

ОФИЦЕРЫ ВСТАНУТ К ДОСКЕ

Офицеры Северного флота, прибывшие на Таймыр на десантных кораблях “Георгий Победоносец” и “Кондопога”, 1 сентября проведут уроки мужества в школах Дудинки и Норильска. Темата занятий станут оборона Советского Заполярья в годы войны, открытие и освоение Севморпути. В школе № 1 города Дудинки перед учениками выступит заместитель командующего СФ вице-адмирал Виктор Соколов, возглавляющий арктический поход отряда боевых кораблей и судов СФ. Всего в уроках мужества для таймырских школьников примут участие 46 представителей флота.

УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ДЕНЬ ЗНАНИЙ

1 сентября в 12.00 Дворец культуры и народного творчества имени С. М. Кирова проведет для ребят начальных классов развлекательно-игровую программу “Школьная страна”. Ее участникам предстоит отгадать загадки о школе, сделать зарядку, узнать правила поведения в школе, поучаствовать в веселых спортивных эстафетах и найти новых друзей.

ШКОЛА С ОРИГАМИ

Мурманский областной художественный музей подготовил программу для школьников города. В День знаний маленькие посетители могут послушать рассказ об истории создания школы и праздника 1 сентября, ответить на вопросы викторины. Начало лекций в Красной гостиной в 11.00, 13.00 и 15.00. Там же в 16.00 и 17.00 можно будет посмотреть мультсборник. В 12.00, 14.00 и 16.00 в холле первого этажа начнутся мастер-классы по оригами. С 11.00 до 17.00 будут открыты для посещения постоянные экспозиции музея “Отечественное изобразительное искусство XVIII-XX веков” и “Открытое хранение декоративно-прикладного искусства России”. Дети могут посетить их бесплатно.

ПИСАТЕЛЬ, ПОЛЯРНИК, ГРАЖДАНИН

1 сентября в 11.00 в областной детско-юношеской библиотеке пройдет информационный час “Поморский характер”, посвященный жизни и творчеству Виталия Маслова. 1 сентября Виталию Семеновичу исполнилось бы 80 лет. Его хорошо знают в нашей области как писателя, общественного деятеля, почетного полярника и почетного гражданина города Мурманска. Много лет Виталий Маслов возглавлял мурманскую организацию Союза писателей России, помогал заявить о себе молодым поэтам и писателям. Благодаря его стараниям родился День славянской письменности и культуры.

ГОТОВИМ ЗОНТЫ

Сегодня в Мурманске около 10 градусов тепла, дождь, ветер северо-западный три метра в секунду.

АКТУАЛЬНО

В школу - на "Мерседесе"

Сегодня в Мурманске начнет работать новый довозочный маршрут № 7Т. Его будет обслуживать ОАО "Электротранспорт". Микроавтобус будет курсировать по кругу: от Ледокольного проезда до улицы Щербакова через улицы Беринга и Баумана.

- Данный маршрут обеспечит проезд населения к таким социально значимым объектам, как санаторий "Тамара", Мурманский международный лицей и гимназия № 6, - объяснил **Станислав Ланин, заместитель председателя комитета по развитию городского хозяйства администрации Мурманска.** - В течение полугода маршрут № 7Т будет работать в тестовом режиме, пока специалисты не определят оптимальный интервал движения и количество автобусов на линии с учетом востребованности маршрута.

Вместимость комфортабельного микроавтобуса "Мерседес" - 20 человек. Если мурманчане будут активно пользоваться его услугами на маршруте № 7Т, в салоне может быть установлена точка доступа к Wi-Fi.

- Довозочный маршрут № 7Т считается социально значимым, поэтому на нем будут действовать все льготные проездные билеты и проездные на троллейбус, - рассказал **Владимир Буряк, врио генерального директора ОАО "Электротранспорт".** - Также можно будет купить у водителя разовый билет, который даст право совершить поездку на любом троллейбусе в течение дня. Начинать движение 7Т будет в 6.52 у санатория "Тамара", а заканчивать - в 19.00. Ориентировочное время рейса - 35-40 минут.



В период тестовой работы маршрута на линии будет курсировать один микроавтобус. Следить за его передвижением можно в режиме реального времени на сайте www.troll51.ru.

Павел СТЕПАПЕНКО.
Фото автора.

Арктический рекорд

■ Яхта "Циндао-Китай" отправится из Мурманска в уникальный поход



Китайская яхта "Циндао-Китай" с международным экипажем прибыла в Мурманск, чтобы 3 сентября отправиться в уникальный поход по Севморпути. Маршрут от Мурманска до бухты Провидения планируется пройти всего за 10 дней, тогда как предыдущий рекорд, установленный яхтой "Скорпиус" в 2012 году, составил 14 дней.

И это будет не единственный рекорд. Так, это будет первый высокоширотный поход яхты, путешественники впервые проложат маршрут в районе 82-го градуса северной широты, тогда как обычно яхты следуют вдоль побережья российского Севера. И впервые яхта пройдет весь Севморпуть исключительно под парусом, без включения двигателя. Кроме того, это станет первой российско-китайской арктической экспедицией.

В экипаж яхты "Циндао-Китай" вошли известный российский путешественник Сергей Низовцев, известный китайский яхтсмен Го Чуань, который будет шкипером, матросы из Франции Мо-нежи дю Сорбье Кантан Мари Жан и Крот Жошен Герман, а также их германские коллеги Франк Тим Бастиан и Херманн Борис Йоханнес.

Также в Мурманск прибыли представители муниципалитета Циндао, которому принадлежит яхта. В Мурманске гости из Поднебесной и члены экипажа яхты примут участие в торжественных мероприятиях 2 сентября, посвященных 70-летию окончания второй мировой войны. Весь поход в целом проводится под эгидой празднования юбилея окончания войны.

Илья ВИНОГРАДОВ
Фото из архива участников похода.



Нас уже 2000!

- Мама, я сама хочу. Са-мо-сто-я-тель-но!

Именно так, по слогам, проговорила слово "самостоятельно" маленькая девочка, мама которой, видимо, не доверяя силам своего ребенка, фактически сама прошла дистанцию одного из конкурсов акции "Родной двор - родной город" в минувшее воскресенье. Местом его проведения стала спортплощадка на улице Старостина, 31. Этот дворовый стадион был построен в прошлом году в рамках городской программы "Сказано - сделано". Он предназначен в первую очередь для любителей воркаута. Место здесь ограничено, поэтому неудивительно, что организаторам пришлось сократить число участников - маленький дворовый стадион не вмещал всех желающих.

Веселые старты прошли бодро, даже зажигательно. Мальчишки и девчонки рвались в спортивный бой и готовы были сделать все для победы своей команды. Впрочем, их родители тоже стремились к этому, и иногда их порыв приводил к тому, что они заменяли своих чад в спортивной борьбе. Чего тут больше - заботы или азарта, сказать сложно.

А вот в конкурсе рекордов могли участвовать уже все желающие. Размер площадки роли не играл. И помочь своим отпрыскам папы и мамы уже не могли - конкурс индивидуальный. Если только своим примером. Как это сделал Семен Прокopenко, пришедший на спортивный праздник со всеми домочадцами. Глава семьи поучаствовал в конкурсе по удержанию гантелей на вытянутых руках и выиграл его со временем 2 минуты 22,9 секунды. Зато дети взяли реванш в упражнении "пистолетик". Присед с вытянутой ногой для взрослых - очень сложная задача, и у детей здесь полное преимущество. Ксения Романова буквально на пару секунд "пересидела" Юлю Коровину, показав результат 2 минуты 30 секунд. Но Юлия без награды в этот день уходить не собиралась, победив в конкурсе по удержанию в равновесии гимнастической палки. В прыжках в длину с места вообще пришлось проводить суперфинал, так как в финале сразу два участника показали одинаковый результат. В итоге дальше всех - на 1 метр 85 сантиметров - улетел Вадим Кротов.

- В этом году мы проводим уже 25-й праздник "Родной двор - родной город", - говорит **начальник отдела учебно-спортивной и физкультурно-оздоровительной работы комитета по физической культуре и спорту города Мурманска Андрей Авсянкин.** - Количество только официально зарегистрированных участников перевалило за две тысячи человек. Нам осталось провести в этом году еще пять туров. Кстати, следующий тур пройдет 6 сентября у спорткомплекса "Авангард". Приходите туда к 12 часам.

Андрей КИРОШКО.
Фото автора.





Дарит настроение аллея из рябин



Почувствовать себя школьниками и окунуться в мир знаний смогли жители заполярной столицы, пришедшие на минувших выходных в сквер на улице Буркова. В рамках городского праздника "Мурманск - город хорошего настроения" здесь прошла конкурсno-развлекательная программа, посвященная началу нового учебного года.

- Эта программа называется "Путешествие в страну знаний", - уточ-

нила **председатель комитета по культуре города Мурманска Елена Наймушина**. - Дети и родители попали в необычную школу, в которой хоть и есть уроки - литература, физика, химия, география, физкультура и другие, но проходят они в игровой форме, под веселую заводную музыку. А за правильные ответы участники получают не оценки, а призы и подарки. Приятно отметить, что горожанам этот празд-



ник пришелся по душе, видно, что у людей хорошее настроение.

- Мне здесь все понравилось, - поделился впечатлением пятиклассник Никита Дубовский, который пришел на праздник с своими друзьями. - Я бы хотел, чтобы у нас всегда была именно такая школа - веселая, на свежем воздухе.

- Мы с удовольствием здесь прогулялись с внучкой, - рассказала Нина Смолкина. - Ей в школу еще только через год, поэтому на некоторые вопросы викторин ей было пока не ответить. Но зато петь и танцевать могут все, независимо от воз-

раста. Так что мы довольны. Подвигались, подышали воздухом, получили заряд бодрости и хорошего настроения.

Стоит отметить, что скверы Мурманска не только заметно преобразуются, но и становятся любимым местом отдыха горожан. Этот, на улице Буркова, который в народе называют "Рябиновый", был открыт в сентябре прошлого года. Перед этим он полностью изменил свой облик, причем была реконструирована не только зона сквера, но и дорожка, ведущая к школе. Центральная аллея выложена плиткой, уста-

новлено литое ограждение, скамейки и новое освещение - световые консоли в виде веток рябины. Одна из особенностей аллеи - рулонный газон, который специально для нашего города вырастили в Подмошкowie. К слову, ограждение здесь тоже необычное: декоративный забор напоминает ветки хмеля. Гулять сюда приходят целыми семьями, благо здесь есть и детская игровая площадка с тартановым покрытием и даже уличные тренажеры для занятий паркуром.

Юлия ЗАБЛОВСКАЯ.
Фото Константина БРАЙЦЕВА.

Ловушка времени

Наполеону хватало для отдыха четырех часов в сутки, а Эдисон дремал не больше двух в перерывах между опытами. Но вы с них пример не берите. Не смотрите, что гении. Не стоит экономить время на жизненно важных вещах, когда есть масса ускользающих от внимания мелочей, которые съедают наши драгоценные минуты и часы. Можно, конечно, есть на ходу, а дремать по 1,5 часа - столько длится цикл сна, по окончании которого можно проснуться легко и в относительно бодром состоянии. Вот только первый способ ведет к гастриту, а второй - к неврозу и синдрому нарушенного внимания. Чтобы быстро переделать все дела, очень важно не отвлекаться от них, а у невыспавшегося человека внимание рассеивается, а количество ошибок катастрофически растет. В итоге вы теряете больше, чем экономите.

ЛОЖИТЕСЬ ПОРАНЫШЕ

В Интернете широко растиражирован такой совет: ставить будильник всегда на одно и то же время, допустим, на 8 часов, а ложиться, когда захочется. Скажем, нет у вас сна ни в одном глазу до 6-7 утра, ну и замечательно! Засыпайте в это время, но подъем не переносите - вставайте в восемь, как обычно. Авторы этой методики утверждают, что подобным образом можно освободить до 10-15 часов в неделю. Ну да, время бодрствования увеличится, вот только будет ли оно активным и эффективным, если вы недосыпаете как минимум 1,5-2 часа в день?

Физиологическая хитрость состоит в другом: попробуйте ложиться и, соответственно, вставать пораньше. Каждый час сна до полуночи эквивалентен двум часам отдыха после нее и трем часам в дневное время. Попав в объятия Морфея в 10 вечера, вы сможете выспаться за шесть часов, в 11 - за семь, а если легли за полночь, то придется провести в постели не меньше восьми.

СМОТРИТЕ, ЧТО ЕДИТЕ

Невероятно, но факт: белковая диета с избытком мяса, а также перебор жира в рационе способствуют утечке времени, а акцент на

молочно-растительном рационе помогает экономить его. Просто белки и жиры в процессе своего метаболизма выделяют много токсичных отходов, от которых организму нужно своевременно освобождаться. Чем больше тяжелой пищи вы потребляете, тем больше времени организм тратит на чистку внутренних органов и систем. А поскольку уборку внутренней среды наше тело производит главным образом во сне, у тех, кто питается неправильно, потребность в нем автоматически увеличивается.

Добровольцы, которых ученые сначала кормили мясом и салом, спали в среднем 10-11 часов, когда же их перевели на овощи, фрукты и молочные продукты, ночной отдых сократился до 6-7 часов. Представляете, сколько можно сэкономить времени, не затрачивая никаких особых усилий!

НЕ ОТВЛЕКАЙТЕСЬ

Погрузились в составление квартального отчета, а тут звонок! Не берите трубку. Если же взяли, помимо потраченного на разговор времени приплюсуйте к своим потерям еще 20 минут - столько в среднем уходит на то, чтобы сосредоточиться на прерванном деле, от которого вас внезапно отвлекли. Несколько раз поговорили по телефону или проверили почту - и вот уже часа как не



бывало! Чтобы такого не произошло, определите четкий срок выполнения той или иной задачи, а главное - правильно расставляйте приоритеты.

НЕ ПУТАЙТЕ НУЖНОЕ С ВАЖНЫМ!

Наиболее распространенная причина утечки времени состоит в том, что мы хватаемся за нужные и срочные дела вместо важных. Почему? Да потому, что даже разницу между ними не осознаем! Чтобы понять, в чем она состоит, проанализируйте свой день. Хотели поработать над принесенными из офиса документами, но заметили пыль на полке и схватились за тряпку. А потом вспомнили, что пол-то ведь тоже давно не мыт, и начали драить его: нехорошо же сидеть над бумагами в неубранной квартире! Заодно и стиральную машинку запустили. После стирки и помывки полов захотелось выпить кофе, чтобы в голове прояснилось, но кофе, как назло, закончился, и вы побежали за ним в магазин. А потом любимый мужчина про-

зрачно намекнул, что не отказался бы пообедать, и вы приготовили борщ и котлеты... Так одно нужное и неотложное дело ведет к другому, а то, чем вам действительно важно было заняться, остается невыполненным, и вы искренне недоумеваете: как и на что смогли убить такую уйму времени - целые выходные?

Специалисты советуют составлять список дел на сутки (или неделю, месяц, квартал...), распределяя их на две колонки - "Важное" и "Нужное". Если из первого столбца в отведенные сроки реализована хотя бы пятая часть, день можно считать плодотворным и результативным, при этом экономия времени составит до 80 процентов.

ГОВОРИТЕ НЕТ

Ваша безотказность - это огромная дыра, из которой потерянное время хлещет фонтаном. Не пора ли его заткнуть? К безотказным людям все обращаются за помощью, но мало кто платит им той же монетой. Получается двойная утечка времени: вы тратите его на других, а

они не спешат к вам на выручку, чтобы помочь его сберечь.

Не позволяйте окружающим нагружать вас своими проблемами и не стесняйтесь просить их о содействии в нужных и неотложных делах, пока вы занимаетесь важными. Согласитесь, что ваш драгоценный муж вполне способен и сам протереть пыль, сбежать в магазин и даже сварить суп, пока вы занимаетесь взятой на выходные работой. Ну или в крайнем случае запустить робот-пылесос и заказать суши по Интернету.

НЕ ТОРОПИТЕСЬ

До 80 процентов дел, которыми мы занимаемся в спешке, приходится переделывать заново. Когда учитель в школе подгоняет учеников, чтобы те поскорее закончили контрольную, или диктует текст скороговоркой, количество ошибок возрастает в несколько раз по сравнению с работами, которые школьники пишут в спокойной обстановке. Все то же самое происходит и с нами, вот только цейтноты мы себе устраиваем сами. Тянем до последнего, а потом ликвидируем авралы, создавая еще большие.

Делать все в отведенные для этого сроки - а значит, обстоятельно и не торопясь, так, чтобы не пришлось возвращаться к сделанному, - вот секрет экономии времени.

НЕ ПЕРЕЖИВАЙТЕ

Страх потерять драгоценное время впустую, не уложившись в срок, - очень сильный невротизирующий фактор. Но чем больше вы тревожитесь по этому поводу, тем меньше успеваете. Тревога изматывает нас, лишая сил, предназначенных для решения поставленной задачи. Ведь на поддержание тревожного состояния мозг тратит очень много энергии. Причем чашка кофе, с помощью которого мы обычно пытаемся подстегнуть мозговую активность, в условиях такой патологической взвинченности оказывает обратный эффект: не стимулирует нервную систему, а напротив, истощает ее. Успокаивающий чай с мятой в такой ситуации намного полезнее!

НА ЗАМЕТКУ

Стресс первоклассника

Будущие школьники чувствуют тревогу задолго до первого школьного дня, к такому заключению пришли сотрудники университета Бата в Великобритании, измерявшие уровень стресса среди шестилеток, которым впервые предстояло пойти в школу. В принципе, в волнении, связанном с началом нового этапа в жизни ребенка, нет ничего необычного. Тем не менее исследователи отметили, что их удивило то, что детский стресс в такой ситуации оказался более сильным, чем предполагалось ранее.

В ходе исследования в крови шестилетних детей специалисты замеряли уровень гормона стресса кортизола. Замеры производились на трех этапах: базовый - за полгода до 1 сентября, затем через две недели после начала занятий и дальше уже спустя полгода учебы. Самый неожиданный результат при этом продемонстрировала проверка на стресс на базовом этапе. Показатели гормона кортизола в крови детей специалисты охарактеризовали как слишком высокие. Объяснить это можно тревожными предчувствиями малышей относительно перемен в своей жизни, а также реакцией на переживания родителей, связанной с выбором школы и вступительными экзаменами, - сделали вывод авторы исследования.

Опираясь на полученные результаты, психологи рекомендуют родителям первоклассников учитывать то, как сильно может

волноваться ребенок из-за предстоящего похода в школу, и по возможности создать в доме атмосферу, которая бы помогала малышу преодолеть этот страх. К сожалению, отмечают эксперты, родители первоклассников сами зачастую нервничают из-за отправки ребенка в школу, что лишь усугубляет детские переживания.

Свой возраст

Все люди стареют по-разному. Это показало исследование людей, родившихся с разницей в один год. И некоторые из них в свои 38 имели организм стариков. Ученые попытались понять, какова индивидуальная скорость старения. Для этого они наблюдали за 954 добровольцами из одного города. Все они родились в 1972-1973 годах.

Внимание экспертов привлекли 18 разных аспектов старения. Они сравнивались у добровольцев, когда тем было 26, 32 и 38 лет. Оказалось, в 38 лет фактический возраст людей разнился от отметки "за 25" до "почти 60". Профессор Терри Моффитт из университета Дьюка подчеркивает: некоторые люди вообще прекращали стареть на время исследования. А у некоторых темпы старения равнялись трем годам за год.

Неудивительно, что люди с более высоким темпом старения хуже справлялись с тестами на работу мозга и слабее сжимали руку (показатель состояния здоровья). Согласно статистике у большинства добровольцев биологический возраст был в пре-

делах нескольких лет по отношению к фактическому. Однако можно констатировать: выход на пенсию должен у каждого человека происходить в свое время.

Правильный сон

Новое исследование, проведенное в университете Стоуни Брук, показало: поза, в которой спит человек, влияет на риск развития у него болезни Альцгеймера. Известно, что в процессе сна мозг избавляется от различных токсинов. По словам ученых, у людей, которые спят на боку, а не на спине или животе, мозг очищается от большего количества опасных соединений.

Исследователи изучали лимфатическую систему (систему очистки мозга) у крыс, используя МРТ. Ученых интересовало, какая поза для сна в наибольшей степени способствует удалению вредных соединений из мозга. Специалисты выяснили: тем, кто хочет снизить риск деменции, следует спать на бок.

Исследователи отмечают, что многие люди и животные спят на боку. Вероятно, это эволюционный способ защиты от нейродегенеративных заболеваний. Предыдущие исследования показали: деменция тесно связана с нарушениями сна. Однако, судя по всему, чтобы избежать слабоумия, нужно не только спать достаточное количество времени, но и делать это в правильной позе.

Страница подготовлена “Молодежной редакцией”.

ПРИМИТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Поздравляем с юбилеем нашу маму и бабушку Марию Васильевну Стещенко! Мамочка наша родная, эти нежные строки - тебе, самой милой и самой красивой, самой доброй на этой земле. Знай, тебя считают дети лучшей мамой на свете!

С теплотой и любовью твои дети и внучки.



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.

ОФИЦИАЛЬНО

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА МУРМАНСКА

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

24.08.2015

№ 2318

О назначении лиц, ответственных за осуществление взаимодействия с предприятиями и организациями (независимо от ведомственной принадлежности) города Мурманска по вопросам приема информации, доведения ее до определенных должностных лиц, за анализ и оценку поступившей информации, за осуществление контроля за ходом работ по ликвидации аварийных ситуаций в период прохождения отопительного сезона 2015-2016 годов

В соответствии с Федеральным законом от 06.10.2003 № 131-ФЗ “Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации”, постановлением Правительства Мурманской области от 16.04.2015 № 146-ПП/4 “О подготовке объектов жилищно-коммунального хозяйства Мурманской области к работе в отопительный период 2015-2016 года” **постановляю:**

1. Назначить ответственными за осуществление взаимодействия с предприятиями и организациями (независимо от ведомственной принадлежности) города Мурманска по вопросам приема информации, доведения ее до определенных должностных лиц, за анализ и оценку поступившей информации, за осуществление контроля за ходом работ по ликвидации аварийных ситуаций в период прохождения отопительного сезона 2015-2016 годов:

1.1. Председателя комитета по жилищной политике администрации города Мурманска Червинко Анжелику Юрьевну - в жилищном фонде города Мурманска.

1.2. Председателя комитета по образованию администрации города Мурманска Андрианова Василия Геннадьевича - в подведомственных объектах образования города Мурманска.

1.3. Председателя комитета по здравоохранению администрации города Мурманска Кошелеву Людмилу Николаевну - в подведомственных объектах здравоохранения города Мурманска.

1.4. Председателя комитета по культуре администрации города Мурманска Наймушину Елену Эрнестовну - в подведомственных объектах социального назначения города Мурманска.

1.5. Председателя комитета по физической культуре и спорту администрации города Мурманска Андрееву Ирину Евгеньевну - в подведомственных объектах социального назначения города Мурманска.

1.6. Председателя комитета по социальной поддержке, взаимодействию с общественными организациями и делам молодежи администрации города Мурманска Печкареву Татьяну Вадимовну - в подведомственных объектах социального назначения города Мурманска.

2. 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.

3. Редакции газеты “Вечерний Мурманск” (Штейн Н. Г.) опубликовать настоящее постановление.

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

5. Контроль за выполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы администрации города Мурманска Доцник В. А.

Глава администрации города Мурманска

А. И. СЫСОЕВ.

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА МУРМАНСКА

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

26.08.2015

№ 2340

Об отмене постановлений администрации города Мурманска от 19.05.2009 № 189 и от 15.05.2015 № 1268

Руководствуясь Законом Мурманской области от 03.07.2015 № 1881-01-ЗМО “О внесении изменений в Закон Мурманской области “О содержании животных”, в целях приведения муниципальных нормативных правовых актов в соответствие с действующим законодательством **постановляю:**

1. Отменить постановления администрации города Мурманска:
- от 19.05.2009 № 189 “Об утверждении Порядка регулирования численности безнадзорных животных на территории муниципального образования город Мурманск”;

- от 15.05.2015 № 1268 “О внесении изменений в постановление администрации города Мурманска от 19.05.2009 № 189 “Об утверждении Порядка регулирования численности безнадзорных животных на территории муниципального образования город Мурманск”.

2. 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.

3. Редакции газеты “Вечерний Мурманск” (Штейн Н. Г.) опубликовать настоящее постановление.

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

5. Контроль за выполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы администрации города Мурманска Доцник В. А.

Глава администрации города Мурманска

А. И. СЫСОЕВ.

“Вечерка” поздравляет

Сегодня "Вечерний Мурманск" поздравляет с днем рождения Марию Васильевну Стещенко и Никиту Владимировича Иванова! Желаем счастья, здоровья, оптимизма, долгих лет жизни!

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 от “Вечерки” распространяется только на подписчиков газеты.

ФИО _____

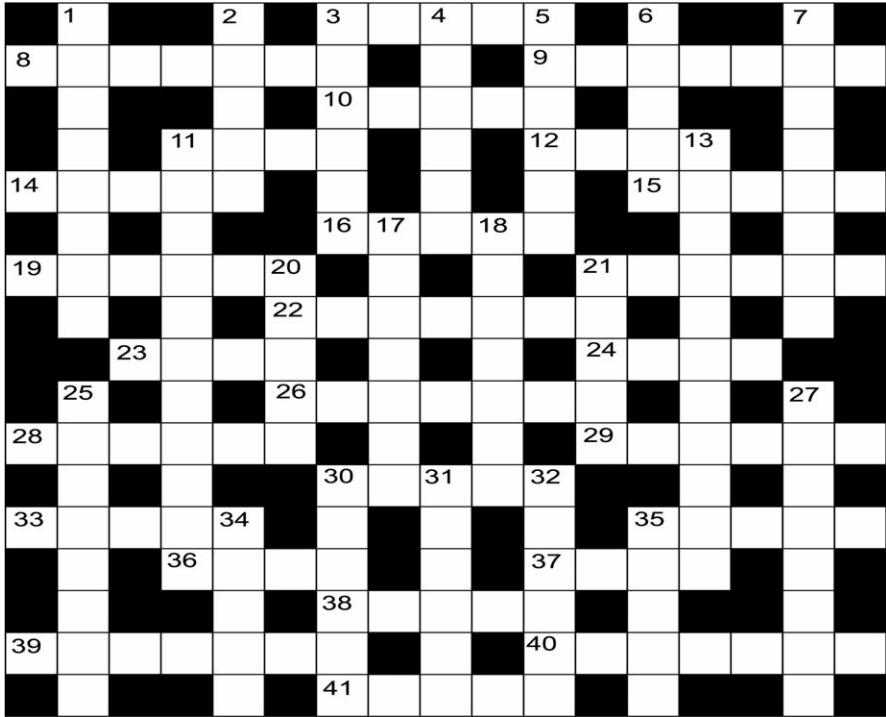
Дата рождения _____

Телефон _____



ВМ др чб

РАЗМИНКА ДЛЯ ЭРУДИТОВ



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. В руках байдарочника. 8. Тюремная похлебка. 9. Регулирует силу тока. 10. Сырье для красного кирпича. 11. Что видит, то и поет. 12. Скорость в музыке. 14. Реклама скорой премьеры. 15. Ристалище гладиатора. 16. Римский учитель красноречия. 19. Крошечная зараза. 21. Конская сбруя. 22. Внутреннее побуждение, толчок. 23. Поиск истины в диалоге. 24. У отличника ... к знаниям. 26. Короткая мужская стрижка. 28. Обмен мнениями. 29. Напарник Шерлока Холмса. 30. Монета для метро в СССР. 33. Бумажный мешочек под семечки. 35. Оружие Соловья-разбойника. 36. "Косой" квадрат. 37. Фальшивая, взятая оркестрантом. 38. Поляна среди леса. 39. Парадный вход в дом. 40. Инертный

газ. 41. Веский козырь невиновного.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Изоляция больных на время. 2. Подолочный минерал. 3. Немецкий композитор. 4. Вызывает духов. 5. Златоуст на трибуне. 6. Лимит - это предельная ... 7. Халат исламской женщины. 11. Частный театральный предприниматель. 13. Исключительное право. 17. Родина Сальвадора Дали. 18. Пианино - настройка, станок - ... 20. Ярлык на товаре. 21. Свод правил в армии. 25. Прибор для понижения давления газа. 27. Союз молодежи в СССР. 30. Она бывает и пирровой. 31. Циновок дзюдоиста. 32. Точная обувка хоккеиста. 34. Колесный след. 35. Не гнется под ударами судьбы.

Составитель Андрей ЖАДАН.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 29 АВГУСТА

По горизонтали: 3. Окрас. 8. Шолохов. 9. Наречие. 10. Афера. 11. Отец. 12. Сыск. 14. Слюда. 15. Солод. 16. Ягель. 19. Истома. 21. Шутник. 22. Динамит. 23. Саше. 24. Рвач. 26. Порфира. 28. Солист. 29. Флакон. 30. Тромб. 33. Отвес. 35. Икона. 36. Цвет. 37. Юнга. 38. Чебак. 39. Событие. 40. Вторник. 41. Врата.

По вертикали: 1. Вокалист. 2. Охота. 3. Овация. 4. Рвение. 5. Снасть. 6. Пресс. 7. Симфония. 11. Однофамилец. 13. Контрамарка. 17. Гонорар. 18. Ламаизм. 20. Адепт. 21. Штраф. 25. Достаток. 27. Волнение. 30. Тютчев. 31. Ошибка. 32. Брюква. 34. Свита. 35. Игрок.

ВЕЧЕРНИЙ МУРМАНСК СОУЧРЕДИТЕЛИ: администрация города Мурманска, муниципальное автономное учреждение “Редакция газеты “Вечерний Мурманск”. ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Н. Г. ШТЕЙН. Выпускающий редактор А. Н. КОВАЛЕВА.	АДРЕС РЕДАКЦИИ, ИЗДАТЕЛЯ: 183032, г. Мурманск, Кольский пропект, 9. ТЕЛЕФОНЫ РЕДАКЦИИ: отдел подписки и доставки - 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 - 25-82-19, 23-70-17 (факс); e-mail: vmadv@aspol.ru служба новостей - 25-04-42, 25-10-38, 25-46-90, 25-46-79 (факс); 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, 70. Время подписания в печать 31.08.2015 - 16.00. По графику - 16.00. Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Мурманской области, свидетельство ПИ № ТУ51-00262 от 06 июня 2014 г. Тираж - 7000 экз. Зак. 3903.
---	---	--	---

ВЕЧЕРНИЙ МУРМАНСК
С нами город как на ладони

Каждый день на сайте www.vmnnews.ru:

- новости в режиме онлайн
- ответы экспертов на самые насущные вопросы
- гороскоп, афиша, адреса отключений и многое другое

ENTER ЛЮБИМАЯ ГАЗЕТА ТЕПЕРЬ И В ИНТЕРНЕТЕ!

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦЫ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

Кадастровым инженером Светличной Ириной Викторовной, квалификационный аттестат № 51-10-9, г. Мурманск, ул. Привокзальная, дом 16, e-mail: gorproekt08@mail.ru, тел. (8152) 48-47-36, в отношении образуемых земельных участков, расположенных: 1) в кадастровом квартале 51:20:0001311 по адресу: г. Мурманск, ул. Копытова; 2) в кадастровом квартале 51:20:0003203 по адресу: г. Мурманск, ул. Аскольдовцев; 3) в кадастровом квартале 51:20:0001054 по адресу: г. Мурманск, ул. Траловая, выполняются кадастровые работы по уточнению местоположения границ земельных участков.

Заказчиками работ являются:

- по земельным участкам в кадастровых кварталах 51:20:0001311, 51:20:0003203 - МАУ ГСЦ "Авангард", г. Мурманск, ул. Лобова, дом 51, контактный телефон 8 (8152) 24-28-86;

- по земельному участку в кадастровом квартале 51:20:0001054 - ОАО "Мурманский рыбокомбинат", 183038, г. Мурманск, а/я 696, контактный телефон 8-911-314-89-34.

Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ состоится по адресу: г. Мурманск, ул. Привокзальная, дом 16, ООО "Горпроект" 1 октября 2015 г. в 14 часов 00 минут.

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: г. Мурманск, ул. Привокзальная, дом 16, ООО "Горпроект".

В письменной форме обоснованные возражения по проекту межевого плана и требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются со 2 сентября 2015 г. по 25 сентября 2015 г. по адресу: 183038, г. Мурманск, ул. Привокзальная, дом 16, ООО "Горпроект".

Земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границы в кадастровом квартале 51:20:0001311: кадастровый № 51:20:0001311:27, г. Мурманск, ул. Копытова, дома № 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43; кадастровый № 51:20:0001311:66, г. Мурманск, ул. Бабикова, дом № 1; кадастровый № 51:20:0001311:28, г. Мурманск, ул. Бабикова, дом № 2; кадастровый № 51:20:0001311:31, г. Мурманск, ул. Бабикова, дом № 3; кадастровый № 51:20:0001311:26, г. Мурманск, ул. Бабикова, дом № 4.

Земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ в кадастровом квартале 51:20:0003203: кадастровый № 51:20:0003203:40, г. Мурманск, ул. Аскольдовцев, дом 22; кадастровый № 51:20:0003203:32, г. Мурманск, ул. Аскольдовцев, дом 18; кадастровый № 51:20:0003203:27, г. Мурманск, ул. Александрова; кадастровый № 51:20:0003203:43, г. Мурманск, ул. Александрова, дом № 30, корп. 1, 2, 3.

Земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ в кадастровом квартале 51:20:0001054: кадастровый № 51:20:0001054:24, г. Мурманск, ул. Траловая.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок.

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦЫ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

Кадастровым инженером Моқан Анной Ивановной, 183025, г. Мурманск, ул. К. Маркса, д. 39, кв. 141, e-mail: anna_70@mail.ru, тел. 78-26-36, квалификационный аттестат № 51-11-79, в отношении земельного участка, расположенного в Первомайском административном округе г. Мурманска, выполняются кадастровые работы по формированию земельного участка из земель, находящихся в государственной собственности.

Заказчиком кадастровых работ является ГОУП "Мурманскводоканал", 183038, г. Мурманск, улица Дзержинского, д. 9, тел. 8-8152-213-701.

Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границы состоится по адресу: 183025, г. Мурманск, ул. К. Маркса, д. 39, кв. 141 1 октября 2015 г. в 14 часов 00 минут.

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: 183025, г. Мурманск, ул. К. Маркса, д. 39, кв. 141.

Возражения по проекту межевого плана и требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с 1 сентября 2015 г. по 1 октября 2015 г. по адресу: 183025, г. Мурманск, ул. К. Маркса, д. 39, кв. 141.

Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границы: 51:20:0001155:13, г. Мурманск.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок.

Дополнительные ключи для ДОМОФОНОВ - НЕТ ПРОБЛЕМ!

Мы делаем ключи практически ко всем моделям домофонов.



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



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

НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

Дубликат магнитного ключа вы можете заказать по адресу:
г. Мурманск, Кольский просп., 9
(редакция газеты "Вечерний Мурманск").
Тел. 25-10-37.

ВЕЧЕРНИЙ МУРМАНСК

Редакция газеты "Вечерний Мурманск"

ПРЕДЛАГАЕТ УСЛУГИ

ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ РЕКЛАМНОЙ ПРОДУКЦИИ
по г. Мурманску

Тел. для справок **25-10-37.**

ВЕЧЕРНИЙ МУРМАНСК

Больше 20 лет доверия!

BM_01

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАДИМ

251. Автомобиль "Рено Логан", 6/у, 2011 г. в.
Тел. 8-953-309-98-30 (до 18.00).

ОБСЛУЖИМ

17. ПАМЯТНИКИ. столы, ограды. 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).

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

111. Компания "Я помню". Уход и уборка могил, весь комплекс услуг.
Тел.: 8-902-131-73-22.

ОБЪЯВЛЕНИЕ в "ВЕЧЕРКУ"

без хлопот по телефону **166**

BM_14-10 РЕКЛАМА

ЭФФЕКТИВНАЯ РЕКЛАМА

ВЕЧЕРНИЙ МУРМАНСК

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

BM_011_1