



Народные инициативы



В 2023 году новые игровые площадки появились в детских садах № 73 и 157.



На этой неделе стартовал прием предложений по установке детских и спортивных площадок в рамках губернаторской программы «На Севере – твой проект», расширенной по решению губернатора Мурманской области **Андрея Чибиса**. Это направление в регионе одно из самых востребованных. На финансирование установок таких площадок из областного бюджета выделено 150 миллионов рублей.

Для участия в программе нужно собрать инициативную группу численностью не менее 10 человек. Предложить проект может любой участник инициативной группы, зарегистрированный на территории Мурманской области и достигший 16-летнего возраста. Также нужно иметь подтвержденную учетную запись в федеральной государственной информационной системе «ЕСИА». При этом инициативная группа в одном и том же составе не может предложить сразу несколько проектов – нужно выбрать один.

Во время конкурсного отбора проектов, предлагаемых к реализации, будут учитываться несколько критериев – в частности, уровень софинансирования инициативного проекта со стороны бюджета муниципального образования и участие населения, юридических лиц, индивидуальных предпринимателей в его реализации. Обратят внимание и на социальную эффективность от реализации проекта, степень участия населения в его подготовке и последующем голосовании, а также организацию информационной работы.

– Важно, что жители могут сами проявить инициативу, подать заявку, в удобном режиме обеспечить голосование и реализовать идею, – отметил Андрей Чибис. – Чем больше голосов наберет проект, тем больше шансов на его победу.

Свои предложения инициативные группы могут прислать на портал «Наш Север» по 28 января включительно. Онлайн-голосование за предложенные проекты начнется 5 февраля и продлится по 18 февраля включительно. Победителей определяют в марте, проекты будут реализованы уже в этом году.

– Если у вас есть предложения, обязательно участвуйте в программе, – обратился к мурманчанам глава администрации областного центра **Юрий Сердечкин**. – Это отличный шанс реализовать свою идею и получить площадку для отдыха и активного досуга у себя во дворе уже в этом году. Кстати, пять проектов из Мурманска уже стали победителями второго этапа программы «На Севере – твой проект». Они также будут реализованы в 2024 году.

Напомним, все пять проектов-победителей в областном центре будут реализовываться на базе образовательных учреждений. В рамках проекта «Уникумы Арктики» отремонтируют актовый зал Мурманского международного лицея (Ледокольный проезд, 23). Спортивная и две детские площадки, а также веранда будут оборудованы на территории детского сада № 50 (улица Новое Плато, 17) по проекту «Мурманск на волне детства». Ремонт актового зала школы № 45 (проезд Ивана Халатина, 17) запланирован в рамках проекта «Точка притяжения». Современная спортивная площадка, предусмотренная проектом «Мы за спорт!», появится возле гимназии № 7 (улица Зои Космодемьянской, 13). Детский сад № 90 (улица Свердлова, 46), представивший проект «Северный островок детства», получит игровые площадки.

Подробная информация и инструкции по подаче заявки размещены на портале «Наш Север» в разделе «Активный житель» – «Инициативы».

Елена ГРИБОВА.

Фото из Telegram-канала Юрия СЕРДЕЧКИНА.

В НОМЕРЕ:

#НАСЕВЕРЕЖИТЬ

Голос молодежи

стр. 2



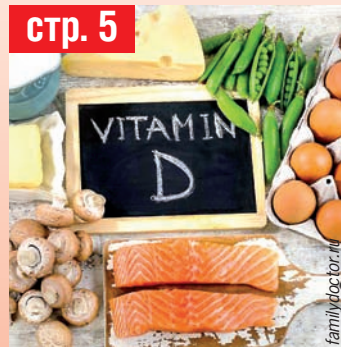
Купели ждут сильных духом

стр. 2



Важный витамин

стр. 5



Краски истории

стр. 4



Администрация
города Мурманска



Юрий Сердечкин
глава администрации
города Мурманска



Газета
«Вечерний Мурманск»



ВСЕ НОВОСТИ
ГОРОДА

Голос молодежи

Вечерний Мурманск

В Мурманском педагогическом колледже (улица Володарского, 5) состоялась встреча «Сделай свой выбор! Будущее России за нами». Организаторами мероприятия выступили члены и сторонники Всероссийской политической партии «Единая Россия».

Интерактивную лекцию о выборах в Российской Федерации и об особенностях избирательного процесса студентам представила **Анастасия Михальчук**, ведущий специалист по организации работы в ЗАТО Североморск регионального отделения Российского движения детей и молодежи «Движение Первых».

В живом общении гости не только освежили знания ребят в области избирательного права, но и донесли значимость голоса каждого гражданина как на политических выборах, так и на общественном голосовании, например, о благоустройстве городской среды.

— Такие просветительские мероприятия направлены на то, чтобы популяризировать и рассказывать нашей молодежи о том, как важно реализовать одно из важнейших прав гражданина и человека — право выбора, — пояснила проректор по молодежной политике Мурманского арктического университета, депутат Совета депутатов города



Любовь Лычкина.

Мурманска — Голосую, ты определяешь не только свою судьбу, но и своих близких, города, страны на длительный период. В условиях мощнейшего давления и потрясений, которые сейчас испытывает наша страна, особенно важно сплотиться, прийти на выборы и отдать голос.

Мурманский педагогический колледж был выбран местом встречи неспроста. Весной в учреждении расположится участок по выборам Президента России, и преподаватели колледжа будут работать в избирательной комиссии.

Мурманским студентам рассказали о важности участия на выборах



— Наши студенты — будущие педагоги. За молодежью — будущее, а потому она обязательно должна прийти на избирательный участок и сделать свой выбор, — отметила директор Мурманского педагогического колледжа и региональный председатель партийного проекта «Новая школа»



Ирина Ковшира. — Мы занимаемся не агитацией, а просвещением. Многим студентам только недавно исполнилось 18 лет, и президентские выборы будут для них первыми. Поэтому нам так важно сформировать у молодых избирателей чувство ответственности за будущее страны.

— От многих слышишь: «Это не мое», «Мне это не нужно», «Все ре-

шено за нас». Никогда нельзя быть безразличным, — подчеркнул заместитель директора по инновационному развитию Мурманского медицинского колледжа и региональный координатор партийного проекта «Детский спорт» **Дмитрий Шаповалов.** — Не могут быть безразличными и люди, которые решили посвятить свою жизнь педагогике и приносить детям знания. Они должны уметь делать осознанный выбор и понимать, что несут ответственность перед людьми. А мы со своей стороны должны поддержать их и быть рядом с молодежью.



Констанция БОГУСЛАВСКАЯ.
Фото Игоря ЕРЕМЕНКО.

КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

Сложные условия

На Северном флоте приняты меры для проведения боевой подготовки сил и войск флота в сложных погодных условиях.

По флоту действует предупреждение о низкой температуре воздуха. Ночью в отдельных гарнизонах флота на севере Мурманской области она опускалась ниже 30 градусов. В этой связи время нахождения военнослужащих на открытом воздухе максимально сокращено. Это касается лиц, несущих дежурство и внешнюю вахту.

На кораблях и судах проводятся мероприятия по предотвращению обледенения корпусов. Дежурным буксирам вспомогательного флота поставлена задача ледокольного обеспечения в военных гаванях и других местах базирования надводных и подводных сил флота.

На полигонах береговых войск созданы пункты обогрева личного состава.

В связи со сложной обстановкой на дорогах военным служащим рекомендовано отказаться от использования личного автотранспорта при поездках на большие расстояния.

Популярный ледокол

Более 93 тысяч жителей и гостей Мурманской области отдохнули в регионе в период новогодних каникул 2023–2024 года, что на шесть процентов превышает аналогичный период прошлого года.

Несмотря на увеличение количества мест размещения, гостиницы и туристические комплексы работали в праздничные дни в режиме повышенного спроса, в некоторых из них степень загрузки достигала 90 процентов.

Одним из наиболее привлекательных зимних туристических направлений в нашей области является горнолыжный туризм, наш регион имеет одиннадцать горнолыжных комплексов и представляет самый длительный горнолыжный сезон в РФ. В новогодние каникулы более 36 тысяч человек посетили склоны Мурманской области, из них 32,5 тысячи остановили выбор на курорте «Большой Вудъявр».

В Мурманске традиционно лидирующую позицию по посещению занял Арктический выставочный центр «Атомный ледокол «Ленин», а также ярмарка «На Севере — тепло».

Грипп атакует

В Кольском Заполярье гриппом и ОРВИ стали чаще болеть взрослые. Так, на прошлой неделе взрослых северян, севших на больничные из-за гриппа и ОРВИ, было 50,8 процента от числа заболевших. Среди детского населения в основном болеют школьники (47,7 процента).

Мороз

Сегодня облачная с прояснениями погода. Местами снег, изморозь. Ветер северо-восточный, восточный умеренный. Температура воздуха –15...–20 градусов, при прояснениях до –25 градусов, на севере области –8...–13 градусов в течение суток. Гололедица.



Верующие мурманчане в ночь с 18 на 19 января отметят один из главных православных праздников — Крещение Господне. По традиции на специально оборудованных площадках самые сильные духом и морозоустойчивые северяне смогут окунуться в ледяную воду купелей.

В Мурманске можно будет искупаться на Семеновском озере. Толщина льда водоема внушительная — 42 сантиметра. На безопасной глубине будет установлена деревянная купель.

У домика моржей поставят палатку с печным отоплением для комфортного переодевания купающихся, установят биотуа-

Купели ждут сильных духом

леты и мусорные контейнеры. Рядом будут дежурить сотрудники аварийно-спасательного отряда города, Центра ГИМС Главного управления МЧС России по Мурманской области, сотрудники полиции и бригада скорой медицинской помощи.

Водосвятный молебен на Семеновском озере начнется в 21 час. После чего все желающие смогут окунуться в купели.

Напомним, с 23 часов 18 января до окончания празднования Крещения Господня 19 января в областном центре временно ограничат дорожное движение. Автомобилисты не смогут останавливаться на проспекте Героев-североморцев от остановки «Семеновское озеро» до улицы Туристов в обоих направлениях, а также в проезде вдоль 178-го квартала в обоих направлениях. Перекроют и правый поворот с проспекта Героев-североморцев на Верхнеростинское шоссе и въезд с Верх-

неростинского шоссе на проспект Героев-североморцев.

В других городах области крещенские купания также пройдут на местных водоемах. Так, например, в Оленегорске искупаться можно на озере Комсомольском, в Снежногорске — на озере Арно, в Полярном — на озере Торфяном. А вот в Гаджиево крещенские купания отменены по решению военного командования гарнизона.

По прогнозам синоптиков Мурманского управления по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды, ночью 19 января северян ожидает морозная погода. Температура воздуха составит –14...–19 градусов, при прояснениях –22...–27 градусов.

Всем настоятельно рекомендуется перед купанием не употреблять алкоголь и трезво оценивать свои возможности здоровья.

Дарья ПРОКОПЕНКО.
Фото из архива редакции.

Северяне могут принять участие во Всероссийском форуме Агентства стратегических инициатив «Сильные идеи для нового времени». Об этом на оперативном совещании в региональном правительстве сообщил губернатор Мурманской области **Андрей Чибис**.

– Предложить идею может любой, главное, чтобы она была направлена на развитие нашей страны, родной области или своего города, – отметил глава региона. – Авторы лучших идей получат возможность рассказать о своих предложениях Президенту **Владимиру Владимировичу Путину**. Предлагайте свои идеи, дорабатывайте их совместно с экспертами и наставниками и получайте всестороннюю поддержку от государства и бизнеса.

Предложения до 31 января принимаются на сайте идея.росконгресс.рф. Сформулировать идею можно по ряду направлений: развитие экономики и предпринимательства, качество жизни населения, пространство для жизни, эффективное государство, экономика данных и цифровые решения, технологическое развитие, эффективный труд и образование.

На оперативном совещании в региональном правительстве также обсудили тему поддержки предпринимателей. В прошлом году количество юридических лиц и индивидуальных предпринимателей в Мурманской области выросло на 4,3 процента и достигло почти 26 тысяч. Количество самозанятых за 11 месяцев прошлого года выросло более чем на 43 процента, достигнув 27 тысяч человек.

Вместе с ростом числа субъектов бизнеса растет и объем налоговых отчислений. За 11 месяцев прошлого года в бюджет поступило на 14 процентов больше средств в результате применения упрощенной системы налогообложения. В полтора раза выросли отчисления от налога на профессиональный доход.

На поддержку субъектов малого и среднего бизнеса в прошлом году направлено более 300 миллионов рублей. Налоговые ставки по упрощенной системе налогообложения были продлены до 2025 года.

Всего в Мурманской области действует 51 мера поддержки малого и среднего бизнеса. Только в прошлом году поддержка гражданам, желающим вести бизнес, предпринимателям и самозанятым была оказана более трех тысяч раз.

Елена ГРИБОВА. Фото из архива редакции.

Сильные идеи



Кредитные каникулы



С этого года кредитные каникулы можно брать по любым кредитам и займам. Отложить выплаты разрешается на срок до полугода. При этом не имеет значения срок давности кредита.

Раньше кредитные каникулы носили временный характер – вводились в связи с пандемией и санкциями. Они распространялись только на кредиты и займы, выданные в определенный период. Без подобных ограничений механизм каникул работал лишь для ипотеки.

Теперь можно отложить на срок до полугода выплаты по любым кредитам и займам. При этом неважно, есть ли у заемщика просрочки по долгам – главное, чтобы кредитор не успел обратиться в суд. Но необходимо подпадать хотя бы под одно из следующих условий: доходы упали больше чем на 30 процентов по сравнению с предыдущим годом или вы пострадали в чрезвычайной

ситуации – пожаре, наводнении или другом бедствии.

По одному и тому же кредиту или займу разрешается взять отсрочку только раз по каждой из этих причин. При этом чтобы отложить платежи по кредитной карте, ее лимит не должен превышать 150 тысяч рублей. По автокредиту размер выданной суммы не может быть больше 1,6 миллиона рублей, а по остальным кредитам и займам – 450 тысяч рублей.

Чтобы воспользоваться льготным периодом, нужно представить кредитору документы, которые подтвердят право на каникулы. Если у заемщика снизились доходы, для этого могут подойти больничный, справка о доходах из налоговой инспекции или о ре-

НАША СПРАВКА

Кредитные каникулы – период от одного до шести месяцев, когда банк уменьшает размер платежа или дает отсрочку по выплатам. Отсрочка не отменяет обязательств по погашению долга – суммы платежей, от которых заемщик освобождается на период кредитных каникул, переносятся на конец графика выплат.

гистрации на бирже труда. Когда заемщик пострадал от чрезвычайной ситуации, понадобится справка от местных властей о введении режима ЧС.

К ТЕМЕ

Период охлаждения

С 21 января любые ненужные услуги, которые человеку продали вместе с кредитом или займом, можно будет отменить в течение месяца. Причем банки и МФО обязаны включать цену всех платных сервисов в полную стоимость кредита (ПСК) и напоминать о праве отказаться от них. ПСК в процентах и рублях указывается в рамке на первой странице договора, чтобы заемщик сразу видел размер переплаты.

Раньше некоторые банки и МФО умалчивали, что многие платные услуги и сервисы являются необязательными для оформления кредита или займа. На первой странице договора они прописывали только проценты по долгу, не включая туда другие траты. В результате заемщики не понимали, сколько они переплатят и за что именно. А на отказ от ненужных услуг было только 14 дней.

Во время каникул банки и микрофинансовые организации (МФО) не будут начислять штрафы за просроченные платежи, а кредитная история не испортится. Но в течение льготного периода проценты на остаток долга все равно начисляются. Их нужно будет заплатить в конце срока кредита или займа.

Для кредитных карт немного другие правила: по этим долгам набежавшие за время каникул проценты выплачиваются в течение двух лет после окончания каникул. Их вносят равными платежами каждые 30 дней.

Кроме того, с начала этого года банки и микрофинансовые организации обязаны рассчитывать показатель долговой нагрузки (ПДН) заемщика при выдаче новых кредитов и займов и рефинансировании старых. Если на погашение долгов у человека будет уходить больше половины дохода, кредитор сообщит ему о риске не справиться с платежами. Такое уведомление заемщику вы-

дадут перед заключением договора кредита или займа. В нем нужно будет проставить подпись или галочку, если документ в электронном виде.

Напомним, с 2019 года кредиторы рассчитывали ПДН по долгам от 10 тысяч рублей, но не оповещали заемщиков с высокой долговой нагрузкой о возможных проблемах. Теперь эта обязанность закреплена в законе для кредитов и займов на любую сумму.

Эксперты советуют: прежде чем брать на себя новые обязательства, стоит тщательно оценить свои финансовые возможности. В идеале на выплаты по кредитам и займам должно уходить не больше 30 процентов дохода. Когда эта доля превышает 50 процентов, велика вероятность даже при малейших финансовых проблемах сорвать график погашения и оказаться в долговой яме.

Елена ГРИБОВА.
Фото из открытых
Интернет-источников.

Краски истории

Вечерний Мурманск



В выставочном зале города Мурманска представлена коллекция русских народных головных уборов из собрания музея народного быта и традиционных ремесел «Рябиновый край». Уже успевшая полюбоваться горожанам экспозиция называется «Плат узорочный» (0+).



– Я решила посетить выставку с внуками именно в рождественские дни, – рассказала «Вечерке» мурманчанка **Ольга Павлова**. – Потому что в январские праздники есть больше времени для общения с семьей, мы чаще вспоминаем о своих, в том числе и национальных, традициях. А экспонаты выставки ярко представляют нашу историю. Искреннее восхищение вызывает богатство

русской культуры. Мы посмотрели разные виды женских платков, узоры, узнали об особенностях их ношения в старину. И само собой получилось, что я еще рассказала внукам о том, какие головные уборы носила их прабабушка, как бережно хранила платки и салфетки, доставшиеся ей от матери, как она их вышивала, какие узоры использовала. Сейчас таких вещей уже



не встретишь. Некоторые салфетки ручной работы я сохранила, и мы иногда используем эти семейные реликвии на праздники.

На выставке «Плат узорочный» посетители знакомятся с яркими образцами повседневной и праздничной русской одежды – женскими головными уборами. Узнают о том, что по платку, шали или кружевной косынке можно было распознать не только семейное положение его хозяйки, но даже и место жительства, и социальное положение. Платки на Руси служили не только украшением для модниц, но и символизировали защищенность женщин, их скромность и целомудрие.

Каждый экспонат вызывает восхищение. Это тонкая работа мастериц прошлого, историческая ценность. Русские национальные платки много лет бережно собирали специалисты музея народного быта и традиционных ремесел мурманской региональной об-

щественной организации «Русский национальный культурный центр «Рябиновый край». У истоков коллекции стояла руководитель Дома культуры Ленинского округа **Елена Титаренко**.

– «Плат узорочный» – это одна из самых ярких выставок, в которой мы хотели отразить красоту наряда русской женщины, – отметила Елена Титаренко. – В старину сразу после замужества жена должна была появляться на людях только с покрытой головой. В платках женщина проводила более двух третей своей жизни! И эти платки были самые разные: одни из них надевали на покосы, другие – на праздники, на обряды. У каждой женщины было много платков, которые она часто перебирала, сидя у своего сундука. Представлено на нашей выставке также и много шалей. Здесь же можно увидеть набивные платки, платки барановской

мануфактуры. Трем представленным шалям на экспозиции более 150 лет, при этом они сохранили прежнюю яркость цветов, не выцвели. Непременно посмотрите эту интереснейшую экспозицию!

Выставку посетила уже почти тысяча мурманчан. Они восхищены красочным убранством и выражают особую благодарность Елене Титаренко и Ольге Благовой, председателю общественной организации «Русский национальный культурный центр «Рябиновый край».

Напомним, выставка «Плат узорочный» продолжает работать до 29 января в выставочном зале города Мурманска на улице Челюскинцев, 27. Время работы: с 10.00 до 18.00 (выходные – воскресенье и понедельник). Телефоны для справок 8 (8152) 43-17-48, 56-02-64.

Елена СТАНОВАЯ.
Фото Игоря ЕРЕМЕНКО.





15 января российские фигуристы отмечали свой неофициальный профессиональный праздник – День фигурного катания, а 55 фигуристов из пяти городов Мурманской области утром в понедельник демонстрировали свое мастерство в произвольной программе первенства и чемпионата Мурманской области.



Вечерний Мурманск

Лед зовет целеустремленных

В 9.30 тишину на арене Ледового дворца нарушили первые звуки коньков, режущих лед. На разминку вышли участники второго дня областных состязаний среди спортсменов в возрасте 11–17 лет.

В Кольском Заполярье фигурное катание развивается в Мурманске, Североморске, Оленегорске, Апатитах и Кировске. Несколько девушек в этом году станут кандидатами в мастера спорта, а одна – мастером спорта.

С каждым годом получать спортивные разряды и звания становится все сложнее из-за обновления федеральных стандартов. Пять-семь лет назад сложно было представить, что даже лучшие фигуристки России в 15–16 лет будут уверенно исполнять прыжки с четырьмя оборотами. Теперь это реальность, а самые одаренные их ровесницы из Мурманской области исполняют прыжки с тремя оборотами. Немногие тренеры этих старшеклассниц в их возрасте исполняли тройные тулупы, но сейчас без таких элементов не стать призером межрегиональных соревнований.

В программах мурманчанок сложные прыжки и вращения появились во многом благодаря тому, что в 2021 году в Мурманске открылась ледовая арена «Метеор». Фигуристки из спортивной школы № 6 стали тренироваться чаще, а заниматься самостоятельно стало возможно даже летом, ведь «Метеор» работает круглый год.

Но конкурировать со спортсменами из других регионов можно только, если в дополнение к пяти часам тренировок в неделю от-

тачивать мастерство, например, на сеансах массового катания. В этом секрет успеха 15-летней воспитанницы мурманской спортивной школы № 6 **Евангелины Ющенко**, которая заняла первое место на чемпионате Мурманской области по разряду мастеров спорта. Ева не только талантливая фигуристка, но и солистка ансамбля танца «Вдохновение» Дома культуры «Первомайский», поэтому свои программы, утвержденные тренером **Юлией Мизановой**, украсила хореографическими вставками, которые придумала сама. В короткой программе девушка исполнила роль вредного сказочного персонажа Гринча, а в произвольной показала драматичную историю беззаботной девушки, которой разбили сердце. Это были самые эффектные номера двухдневных соревнований.

Среди мурманчанок, выступавших по разряду кандидатов в мастера спорта, призовое место заняла только **Мария Цикунова**, удостоившись бронзовой медали. В первом и втором спортивном разряде спортсмены областного центра остались за пьедесталом. В третьем спортивном разряде лучший результат показали мурманчане **Альберт Шевчук** и **Арина Футляева**. Следующие крупные соревнования по фигурному катанию в Мурманске состоятся во время Праздника Севера.

Павел СТЕПАНЕНКО.
Фото автора.

По данным последних исследований недостатком витамина D страдают около 95 процентов населения Мурманской области. Потому очень важно заботиться о профилактике и лечении его дефицита.

Витамин D вырабатывается под воздействием ультрафиолета, а также содержится в ряде пищевых продуктов. Как восполнить его недостаток, рассказала врач по медицинской профилактике Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Мурманского областного Центра специализированных видов медицинской помощи **Юлия Смирнова**.

– Совсем недавно мы наконец-то увидели первые лучи солнца после его сорокадневного отсутствия, – отметила Юлия Алексеевна. – Но последствия полярной ночи еще впереди. За это время у нас накопился дефицит витаминов и минералов, стресс из-за цветового и светового голода. Новогодние застолья с не самой правильной пищей, нечастые прогулки на свежем воздухе из-за сильных морозов также внесли свой вклад в ухудшение общего состояния организма большинства северян. По статистике, чаще всего проблемы с сердечно-сосудистой системой, депрес-



сии, частые простудные заболевания из-за ослабленного иммунитета отмечаются именно в январе – феврале. Поддержать организм в это время поможет витаминотерапия в целом и витамин D в частности,

Важный витамин

дефицитом которого страдает огромное количество наших земляков.

Первыми симптомами недостаточности витамина D, по словам доктора, являются бессонница, беспокойный прерывистый сон, постоянное подавленное настроение, хроническая усталость, раздражение, повышенная потливость и даже частое появление кариеса. Более того, в зоне особого риска находятся люди с избыточным весом, индекс массы тела которых превышает 30 – витамин D накапливается в жировой ткани, и, когда ее много, он не попадает в кровоток.

Но, как предостерегает доктор, сразу бежать в аптеку за лекарствами, которые содержат в себе этот важнейший витамин, нельзя. Прежде нужно обратиться к врачу и сделать анализ крови 25-ОН, который выявит уровень дефицита витаминов. На основании него медики рассчитают, в какой дозировке нужно принимать витамин D конкретному человеку.

Суточную же потребность организма в этом витамине можно покрывать с помощью правильного меню. Лидером по содержанию витамина D является дикий лосось. Правда,

съедать его надо в день по 300-400 граммов. Эта же рыба, выращенная в садках, в четыре раза беднее по содержанию витамина D. Но все-таки он в ней есть. Как и в другой жирной рыбе холодных морей, печени трески и других морепродуктах. Потому в рационе они должны присутствовать непременно.

– Раньше северяне часто ели рыбу, а сейчас, согласно опросам, рыба жирных сортов два-три раза в неделю бывает на столах примерно у пяти процентов наших земляков, – добавила Юлия Смирнова. – Также на территории нашей области очень мало солнечных дней, часто выезжать в более теплые регионы и принимать солнечные ванны могут очень немногие. От этого и возникает выраженная недостаточность витамина D и у взрослых, и у детей. Но, еще раз отмечу, бесконтрольно витамины принимать нельзя, это не биологически активные добавки, а лекарственные препараты. Их переизбыток может иметь гораздо более негативные последствия, чем дефицит.

Надежда ЛЕБЕДЕВА.
Фото автора.

АФИША

Театр Северного флота

20 января в 19.00 – комедия «ЧехонТэффи» (12+).
21 января в 12.00 – сказка «Приключения Буратино» (6+), в 19.00 – комедия «Ботинки на толстой подошве» (16+).
Адрес: Кольский просп., 186. Телефон 52-80-93.

Драматический театр

18 января в 19.00 – мелодрама «Будем жить как боги?» (16+).
19 января в 19.00 – комедия «Ужин с дураком» (16+).
20 января в 19.00 – комедия «Женитьба» (16+).
21 января в 12.00 – музыкальная сказка «Золотой цыпленок» (0+), в 19.00 – комедийный детектив «Сочельник в Манхэттене» (16+).
25 января в 19.00 – музыкальная комедия «Не в свои сани не садись» (12+) продюсерской компании «Аметист». Адрес: просп. Ленина, 49. Телефон 40-82-02.

Театр кукол



18 и 19 января в 19.00 – «Ночь перед Рождеством» (16+).
20 января в 13.30 – «Плотник Андерсен и Рождественский гном» (0+), в 15.30 и 17.00 – «Красная Шапочка» (0+).
21 января в 15.30 и 17.00 – «Новогодний переворот» (0+).
Адрес: просп. Ленина, 27. Телефон 40-30-36.

Городской выставочный зал

В выставочном зале на улице Челюскинцев, 27 открыты фотовыставка «Жены героев» (0+) и выставка картин **Златы Кораблевой** «Сказка северного ветра: у самого Белого моря» (6+).
На втором этаже гостиницы «Азимут Мурманск» работает выставка живописи преподавателя мурманских изостудий **Надежды Советниковой** (0+).
20 января в 14.00 в зале на улице Октябрьской, 22 – открытие выставки флористики **Татьяны Блиновой** (0+) и выставки значков из коллекции **Владимира Пяткина** (0+).
Адрес: ул. Октябрьская, 22. Телефон 42-45-86.

Дом культуры «Первомайский»

19 января в 19.00 – платный мастер-класс по народному танцу и концерт, посвященный 80-летию освобождения Ленинграда от фашистской блокады (12+).
21 января в 16.00 – концерт студии эстрадно-джазового вокала «Сенсация» (6+).
Адрес: ул. Зои Космодемьянской, 2а. Телефон 24-57-34.

Научная библиотека

19 января в 18.00 – занятие для желающих снимать кино (16+).
20 января в 15.00 – лекция **Евгения Данилкина** «Мифы Мурманска» (12+).
21 января в 15.00 и 16.00 – платная экскурсия по книгохранению и залам библиотеки (6+), в 17.00 любители чтения обсудят прочитанные в декабре книги (16+).
23 января в 16.00 – студенческий онлайн-квиз «Шара» (16+).
Работает выставка фотографий **Николая Гернета**, сделанных на Земле Франца-Иосифа (0+).
Адрес: улица Софьи Перовской, 21а. Телефон 45-08-58.

Центр современного искусства «Сопки 21А»



18 января в 19.00 актеры театра и кино из Петербурга **Яков Шамшин** и **Владимир Бирюков** выступят с авторской поэтической программой (12+).
19 января в 14.00 – открытие фестиваля рождественских спектаклей (6+).
21 января в 17.00 – показ американской комедии 2011 года «Пингвины мистера Поппера» (0+).
Работает выставка рисунков заслуженного художника России **Анатолия Сергиенко**, созданных с помощью компьютерных программ (12+).
Адрес: улица Софьи Перовской, 21а. Телефон 45-33-57.

Областная детско-юношеская библиотека

20 января в 13.00 – занятие по чтению вслух и развитию речи в игровой форме (6+).
21 января в 16.00 – платная викторина на знание новогодних традиций разных стран мира (12+).
В отделе «Сопки. Семья» 20 января в 12.00 – лекция по финансовой грамотности (12+).
23 января в 17.00 – лекция «Питание беременной женщины» (18+).
Адрес: ул. Капитана Буркова, 30. Телефон 44-73-37.

Контейнер-холл

19 января в 19.00 – экскурсия по выставке «Заяц на Севере» (12+).
21 января в 15.30 – мастер-класс по актерской импровизации (16+).
24 января в 18.00 – сеанс рисования портрета с натуры (12+).
Адрес: ул. Алексея Генералова, 22а.

Культурно-выставочный центр Русского музея

Работает выставка живописи и росписи по ткани «Жоховы. Отец и дочь» (6+).
Адрес: ул. Софьи Перовской, 3. Телефон 99-43-56.

Филармония



20 января в 18.00 – концерт музыкантов филармонии «Отзвуки театра» (12+).
21 января в 12.00 – концерт для детей «Новые приключения собачки Сони» (6+), в 17.00 – концерт московских музыкантов **Елизаветы Канаузовой** (сопрано) и **Анастасии Быковой** (орган).
Адрес: ул. Софьи Перовской, 3. Телефон 99-43-32.

Центральная городская библиотека

18 января в 14.00 в филиале на улице Свердлова 8/6 – познавательная игра «Наука для внука» (6+).
19 января в 12.00 на Кольском проспекте, 93 – литературная программа «Малахитовая шкатулка Павла Бажова» (12+).
20 января в 13.00 в филиале на улице Карла Маркса, 29 – день творчества (12+).
21 января в 16.00 – встреча любителей рукоделия (12+) в филиале на улице Карла Маркса, 29.
23 января в 13.00 – мастер-класс «Вторая жизнь вещей» (12+) в филиале на улице Свердлова, 8/6. В 14.00 – литературная игра «Нескучная классика» (12+) в филиале на улице Капитана Маклакова, 45.
25 января в 14.00 в филиале на улице Генерала Фролова, 4/6 школьники посоревнуются в умении писать отзывы на прочитанные произведения (12+).
Адрес: Кольский просп., 93. Телефон 53-86-02.

Художественный музей



19 января в 14.00 – платная лекция о жанрах живописи и истории пейзажа (12+), в 17.30 – платный урок по росписи магнита «Сияние Севера» (12+).
20 января в 17.00 – платная лекция «Десять веков русского искусства» (12+).
Работают выставка «Детская мода 100 лет назад» (6+) из коллекции Московского Дома фотографии, выставка картин и предметов декоративно-прикладного искусства художников Мурманской области «Заполярье-2023» (16+), выставка пейзажей и натюрмортов ученика детской школы искусств **Романа Рэилян** (0+).
Адрес: ул. Коминтерна, 13. Телефон 45-03-85.

Краеведческий музей

21 января в 15.00 – платная экскурсия по Мурманску (16+).
Открыта выставка «В лучах блокадного кинопроектора», посвященная киномеханикам и сотрудникам киностудий, которые работали в годы Великой Отечественной войны (6+) и выставка «Сокровища контрабандистов» (6+).
Адрес: ул. Академика Павлова, 1а. Телефон 99-44-58.

Дом ремесел

21 января в 11.00 участницы клуба «Природа и творчество» расскажут о техниках художественной обработки дерева (12+), в 15.00 – платный мастер-класс по изготовлению саамского брелока (12+).
Открыта выставка «Роскошь кружева» **Татьяны Раздольской** (6+).
Адрес: ул. Академика Книповича, 23а. Телефон 45-08-60.

Дворец культуры и народного творчества имени С. М. Кирова

20 января в 16.00 молодежный музыкальный театр, студия эстрадной песни «Вернисаж» и вокально-инструментальный ансамбль «Мозаика» выступят на благотворительном концерте в поддержку российских военнослужащих (6+).
21 января в 15.00 – концерт ансамбля танца «Сполохи» (6+).
Адрес: ул. Пушкинская, 3. Телефон 47-66-04.

Экзамены не за горами



Будущие выпускники девятых и одиннадцатых классов узнали самую важную информацию учебного года – даты проведения предстоящих экзаменов.

В Мурманске в одиннадцатых классах сейчас обучается 1005 ребят. Напомним, что заявление об участии в Едином государственном экзамене (ЕГЭ) 2024 года им необходимо подать до 1 февраля включительно.

Досрочный период экзаменов пройдет с 22 марта по 22 апреля. С 23 мая по 1 июля продлится основной период ЕГЭ, его откроют экзамены по географии, литературе и химии. ЕГЭ по русскому языку пройдет 28 мая, по математике базового и профильного уровней – 31 мая. Сдать предметы в дополнительный период можно будет с 4 по 23 сентября.

Проведение Основного государственного экзамена (ОГЭ) для выпускников девятых классов также разделено на три периода: досрочный (с 23 апреля по 18 мая), основной (с 21 мая по 2 июля) и дополнительный (с 3 по 24 сентября). В Мурманске в этом году его будут сдавать 2915 ребят. ОГЭ по информатике в рамках основного периода экзаменов будет проводиться в три дня (27 мая, 11 июня и 14 июня) в связи с использованием компьютерного оборудования. Важное новшество: участники экзамена по математике не смогут использовать непрограммируемый калькулятор. Такое решение принято Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки.

Юлия РОМАНОВА. Фото из открытых Интернет-источников.

К ТЕМЕ

Даты проведения Единого государственного экзамена для выпускников 11-х классов

Основной период:

- 23 мая (четверг) – география, литература, химия;
- 28 мая (вторник) – русский язык;
- 31 мая (пятница) – математика (база и профиль);
- 4 июня (вторник) – обществознание;
- 7, 8 июня (пятница, суббота) – информатика;
- 10 июня (понедельник) – история, физика;
- 13 июня (четверг) – биология, иностранные языки (письменно);
- 17, 18 июня (понедельник, вторник) – иностранные языки (устно).

Резервные дни:

- 20 июня (четверг) – русский язык;
- 21 июня (пятница) – география, литература, физика;
- 24 июня (понедельник) – математика базового уровня, математика профильного уровня;
- 25 июня (вторник) – информатика, обществознание, химия;
- 26 июня (среда) – иностранные языки (английский, испанский, китайский, немецкий, французский) (устная часть), история;
- 27 июня (четверг) – биология, иностранные языки (английский, испанский, китайский, немецкий, французский) (письменная часть);
- 1 июля (понедельник) – по всем учебным предметам.

Дополнительный период:

- 4 сентября (среда) – русский язык;
- 9 сентября (понедельник) – математика базового уровня.
- 23 сентября (понедельник) – математика базового уровня, русский язык.

Информационное сообщение

25 января 2024 года состоится пятьдесят четвертое заседание Совета депутатов города Мурманска шестого созыва.

В проекте повестки дня заседания вопросы:

- о плане работы Совета депутатов города Мурманска на 2024 год;
- о внесении изменений в решение Совета депутатов города Мурманска от 29.01.2015 № 8-100 «Об утверждении Положения о порядке управления и распоряжения имуществом города Мурманска и о признании утратившими силу отдельных решений Мурманского городского Совета и Совета депутатов города Мурманска» (в редакции решения Совета депутатов города Мурманска от 05.09.2023 № 48-695);
- о внесении изменений в приложение к решению 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» (в редакции решения Совета депутатов города Мурманска от 23.09.2021 № 28-369);
- о внесении изменений в приложение № 1 к решению Совета депутатов города Мурманска от 06.11.2009 № 10-122 «Об утверждении Положения о представлении гражданами, претендующими на замещение должностей муниципальной службы в органах местного самоуправления муниципального образования город Мурманск, и муниципальными служащими муниципального образования город Мурманск сведений о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера» (в редакции решения Совета депутатов города Мурманска от 29.04.2021 № 24-294);
- о внесении изменений в решение Совета депутатов города Мурманска от 20.09.2018 № 49-863 «О комиссии Совета депутатов города Мурманска по соблюдению требований антикоррупционного законодательства лицами, замещающими муниципальные должности в муниципальном образовании город Мурманск, главой администрации города Мурманска» (в редакции решения Совета депутатов города Мурманска от 05.09.2023 № 48-690) и другие.

Начало заседания в 10.00 по адресу: г. Мурманск, ул. Комсомольская, 10, зал заседаний.

РАЗМИНКА ДЛЯ ЭРУДИТОВ

	1		2		3		4				5		6		7	
8									9		10					
							11									
12											13					
							14									
15		16		17							18					
							19									
	20											21		22		
23	24		25			26										
					27											
28										29	30		31		32	
					33				34							
35									36							
					37											
38									39							

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 8. Город на Азовском море. 10. Областной центр в России. 11. Режиссер и актер ... Быков. 12. Космическое причаливание. 13. Эхо читательского интереса к газетной публикации. 14. Чудо в цирке. 15. Колхозный вседорожник. 18. Шарапов в мире. 20. Маршрут полета пули. 21. Та, что не прощается с тобой. 23. Валюта туркмена. 26. Высокобюджетный фильм. 28. Смелость, храбрость. 29. Церковный округ с архиереем. 33. Кличка для лошади серой масти. 35. Вызывающий депрессию актер. 36. Торговец мукой на Руси. 37. Туфли, сапоги или тапки. 38. Ведущий игры на Первом канале. 39. Гора – символ Японии.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Горнорабочий. 2. Наместник хана на Руси. 3. Ствол, лишенный сучьев. 4. Застежка-украшение. 5. Вещи, отданные неимущим. 6. Злой крик начальника. 7. Византийский император. 9. «Опять от меня сбежала последняя ...». 16. Элементарная частица. 17. Объединение фирм под одним руководством. 19. Научное собеседование. 21. Праздник с крашеными яйцами. 22. Белый журавль тундры. 24. Мини-планета. 25. Отряд впереди полка. 27. Марина Михайловна, советская летчица-штурман. 30. Авто СССР ГАЗ-М20. 31. Российский поэт-песенник. 32. Своеобразное выражение. 34. Самая удаленная от омеги буква.

Составитель Елена ТИМОШЕНКО.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 17 ЯНВАРЯ

По горизонтали: 8. Золотник. 10. Владук. 11. Риони. 12. Диковина. 13. Анорак. 14. Батут. 15. Эскалоп. 18. Одеало. 20. Аппаратура. 21. Брови. 23. Акела. 26. Справочник. 28. Саддам. 29. Смальта. 33. Омела. 35. Гарнир. 36. Судорога. 37. Искра. 38. Поднос. 39. Неликвид.

По вертикали: 1. Комикс. 2. «Тойота». 3. Индиго. 4. Скраб. 5. Авиатор. 6. Тахометр. 7. Куравлев. 9. Бортжурнал. 16. Копье. 17. Луара. 19. Степаненко. 21. Бочка. 22. Опись. 24. Крамаров. 25. Ладынина. 27. Юморист. 30. Медаль. 31. Лирика. 32. «Тигрис». 34. Асана.

Информация об услугах, предоставляемых в электронном виде



В целях обеспечения доступа заявителей к получению государственных и муниципальных услуг в электронном виде администрация города Мурманска информирует о следующем. На официальном сайте администрации города Мурманска в разделе «Электронные услуги» по адресу: https://www.citymurmansk.ru/elektronnye_uslu/ размещен перечень услуг, предоставляемых структурными подразделениями администрации города Мурманска в электронном виде через Единый портал государственных и муниципальных услуг и Региональный портал электронных услуг Мурманской области.

Напомним, что государственные и муниципальные услуги, предоставляемые в электронном виде, доступны для пользователей, имеющих подтвержденную учетную запись на портале госуслуг. Данная услуга предоставляется в пунктах регистрации и подтверждения регистрации на портале госуслуг, в том числе в многофункциональном центре. В администрации города Мурманска также действует центр обслуживания пользователей Единого портала государственных и муниципальных услуг. При предъявлении паспорта и СНИЛС возможно зарегистрировать свою учетную запись, подтвердить личность, если вы ранее самостоятельно прошли процедуру проверки личных данных, восстановить доступ к своей учетной записи.

Центр обслуживания пользователей Единого портала государственных и муниципальных услуг в администрации города Мурманска работает по адресам: г. Мурманск, проспект Ленина, дом 75, подъезд 3, кабинет 107; улица Комсомольская, дом 10, кабинет 204. Время работы: понедельник – четверг с 9.00 до 17.00, пятница с 9.00 до 15.30, перерыв с 13.00 до 14.00.

ГЛАВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД МУРМАНСК

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

25 декабря 2023 года

№ 203

О награждении Почетной грамотой
главы муниципального образования город Мурманск

В соответствии с Положением о Почетной грамоте Совета депутатов города Мурманска, Почетной грамоте и Благодарственном письме главы муниципального образования город Мурманск, утвержденным решением Совета депутатов города Мурманска от 25 апреля 2014 года № 73-1053,

ПОСТАНОВЛЯЮ:

за многолетний добросовестный труд, высокий профессионализм, большой вклад в развитие пассажирского транспорта города Мурманска и в связи с личным юбилеем наградить Почетной грамотой главы муниципального образования город Мурманск:

- КОВАЛЕВА Александра Александровича, водителя автобуса на регулярных городских пассажирских маршрутах Службы эксплуатации № 2 акционерного общества «Электротранспорт города Мурманска»;
- ТАРАСОВА Алексея Юрьевича, электросварщика ручной сварки 5 разряда Троллейбусного депо акционерного общества «Электротранспорт города Мурманска».

Глава муниципального образования
город Мурманск

И. Н. МОРАРЬ.

ГЛАВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД МУРМАНСК

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

25 декабря 2023 года

№ 204

О награждении Почетной грамотой
главы муниципального образования город Мурманск

В соответствии с Положением о Почетной грамоте Совета депутатов города Мурманска, Почетной грамоте и Благодарственном письме главы муниципального образования город Мурманск, утвержденным решением Совета депутатов города Мурманска от 25 апреля 2014 года № 73-1053,

ПОСТАНОВЛЯЮ:

за многолетний добросовестный труд, высокий профессионализм, личный вклад в пропаганду и развитие массовой физической культуры и спорта в городе Мурманске наградить Почетной грамотой главы муниципального образования город Мурманск:

- БОЛБУКОВА Даниила Ильича, заместителя директора Муниципального автономного учреждения «Центр организационно-методического обеспечения физической культуры и спорта «Стратегия»;
- ГРИЖЕС Светлану Александровну, пенсионера.

Глава муниципального образования
город Мурманск

И. Н. МОРАРЬ.

Вечерний Мурманск

Телефоны
отдела рекламы: 23-70-17,
25-82-19.

РЕКЛАМА

BM_098_2

ИЗВЕЩЕНИЕ
о приеме заявлений граждан о предоставлении земельного участка,
государственная собственность на который не разграничена

В соответствии со статьей 39.18 Земельного кодекса Российской Федерации Министерство имущественных отношений Мурманской области информирует о возможности предоставления земельного участка: - **земельный участок с кадастровым номером 51:20:0001601:287, площадью 1108 кв. м, категория земель – земли населенных пунктов, местоположение: Российская Федерация, Мурманская область, городской округ город Мурманск, город Мурманск, улица Прибрежная, для индивидуального жилищного строительства в собственность за плату.**

Граждане, заинтересованные в предоставлении вышеуказанного земельного участка, в течение тридцати дней со дня опубликования настоящего извещения вправе подать заявления о намерении участвовать в аукционе по продаже земельного участка.

Заявления о намерении участвовать в аукционе по продаже земельного участка подаются лично (либо через представителя по надлежаще оформленной доверенности) в Министерство имущественных отношений Мурманской области по адресу: **Мурманская область, г. Мурманск, ул. К. Маркса, д. 18, каб. № 114, понедельник - четверг с 9.00 до 16.30, перерыв с 13.00 до 14.00, пятница с 9.00 до 15.45, перерыв с 13.00 до 14.00, кроме выходных и праздничных дней.**

Извещение размещено на официальном сайте Российской Федерации для размещения информации о проведении торгов (<https://torgi.gov.ru>) в разделе «Земельные участки», поиск по местонахождению и виду торгов «Аренда и продажа земельных участков», на официальном сайте Министерства имущественных отношений Мурманской области (<https://property.gov-murman.ru>) в разделе «Направления деятельности» во вкладке «Предоставление земельных участков на торгах», в газете «Вечерний Мурманск».

С месторасположением земельного участка можно ознакомиться на сайте Публичной кадастровой карты Росреестра (<https://pkk.rosreestr.ru/>).

Дата начала приема заявлений: 23.01.2024.

Дата окончания приема заявлений: 21.02.2024.

Контактные лица: Специалисты отдела организации торгов 8 (8152) 689-617.

CAVIA МУРМАНСКИЕ КАССЫ WWW.MURMANKASSA.RU

АВИА И Ж/Д
БИЛЕТЫ

ул. Лобова, 9,
ул. Челюскинцев, 9

☎ 220-900

CAVIA Турагентство Cavia.ru

ТУРЫ в ТУРЦИЮ
ЕГИПЕТ
ОАЭ Таиланд
Мальдивы

ул. Лобова, 9

☎ +7 815-222-26-15

РЕМОНТ
ВСЕГО:

- электроплит,
- водонагревателей,
- стиральных машин,
- посудомоечных машин.

Гарантия до 12 мес.!

☎ 20-78-87

Адрес: ул. Карла Маркса, 16.

ИП Болгов Артем Алексеевич,
ОГРИП 314519011100029 ИНН 5190 173 82604

Лиц. № ЛО-51-01-000694 УКК МП ЛОВД МО.
БАРЕНЦ-ДЕНТ
СТОМАТОЛОГИЯ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ ООО «БАРЕНЦ-ДЕНТ»

ВСЕ ВИДЫ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ
Лечение, восстановление
разрушенных зубов.
Эстетическая реставрация.
Все виды протезирования.
Пародонтология.
Хирургия.
Профессиональная
гигиеническая
чистка полости рта.

Мурманск, просп. Кирова, 53.
Тел.: 25-21-11, +7-921-734-03-86.

В ТРАНСПОРТНУЮ КОМПАНИЮ
П.МОЛОЧНЫЙ ТРЕБУЮТСЯ

- ВОДИТЕЛИ КАТЕГОРИИ С, Е
- РАЗНОРАБОЧИЕ
- АВТОЭЛЕКТРИК
- КОНТРОЛЁР
ТЕХНИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ ТС
- МЕХАНИК ГАРАЖА

- Официальное трудоустройство;
- Своевременная выплата з/п, (белая);
- Бесплатное проживание
для иногородних

8-952-297-78-96

СТОМАТОЛОГИЯ
Арктикстотакс-2

Лиц. ЛО-51-01-001219 от 5.12.2014 г.

- Качественное лечение
и восстановление зубов.
- Пародонтология.
- Гигиеническая чистка.
- Опытный хирург.

Начал работу опытный
ПРОТЕЗИСТ.

АДРЕСА: Кольский просп., 176/3
(рядом с ДБ «Жемчуг»). Тел. 53-96-86,
моб. 8-921-034-26-43;
ул. Профсоюзная, 1 (за к/т «Родина»).
Тел. 45-78-93, моб. 8-921-286-94-54.

☎ Мы здесь

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА.