



СЕВЕРОМОРСКИЕ ВЕСТИ

23 апреля 2010 г.

№ 16

s-vesti.ru

Газета выходит
с 1972 года.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

Майские праздники

По распоряжению Президента России при совпадении выходного и праздничного дня выходной день переносится. В этом году День Весны и Труда, 1 Мая, приходится на субботу, поэтому выходной день переносится на понедельник 3 мая. А День Победы, 9 Мая,

будет отмечаться в воскресенье. Следовательно, данный выходной день переносится на 10 мая.

Получается, что первые две рабочие недели мая будут короче на один день, а праздники продолжатся по три дня: 1, 2, 3 мая и 8, 9, 10 мая.

ЗАТО не снимут

В минувшую пятницу на торжественном вечере в ДК «Строитель», посвященном Дню города, были развязены слухи о том, что Североморск может лишиться статуса закрытого муниципального образования.

Сначала командующий Северным флотом вице-адмирал Нико-

лай Максимов в своем выступлении подчеркнул, что штаб флота не планируется переносить в Полярный ни в ближайшее время, ни в дальней перспективе. А за ним мэр города Виталий Волошин уточнил, что и статус ЗАТО с Североморска не снимут.

М.ГРАБАРОВСКАЯ.

Заплатил и... стал богаче

На празднике города 18 апреля североморцы стали свидетелями подведения итогов акции, проводимой руководством торговой сети «Медведь».

Организаторы объявили награду в 100 тысяч рублей прогрессивным жителям города, которые предпочитают оплачивать жилищно-коммунальные услуги через терминалы. Единственное условие: участниками акции могли стать те, кто пользуется терминалами, установлен-

ными в магазинах сети «Медведь». В результате розыгрыша обладателем приза стал североморец Дмитрий Владимирович Скоре. В понедельник, 19 апреля, в торжественной обстановке счастливчику вручили выигрыш в офисе компании «Медведь».

По признанию организаторов, эффект от акции и наплыв обращений населения убедили повторить удачный эксперимент.

И.АЛЕКСАНДРОВА.

Нашего полку прибыло

БПК «Вице-адмирал Кулаков» вернется в родную пристань.

Напомним, что корабль был заложен в 1977 году и в феврале 1982 года вошел в состав Северного флота. В 1988-м моряки-североморцы с дружественным визитом посетили столицу Кубы Гавану. Но в 90-е годы из-за недостатка финансирования корабль планировали утилизировать. И только через десять лет Министерству обороны удалось изыскать средства

для его ремонта и модернизации, которая прошла на судостроительном заводе «Северная верфь» в Санкт-Петербурге. На корабле были заменены комплексы вооружения, а также системы жизнеобеспечения, что позволило значительно улучшить бытовые условия для экипажа.

Сейчас БПК «Вице-адмирал Кулаков» вышел на ходовые испытания, по окончании которых вернется в боевой состав СФ.

Подготовила Елена ЯКУНИНА.

Испытывают сети

«Североморские теплосети» уже начинают подготовку к новому отопительному сезону, хотя нынешний еще не закончился. А если точнее, стартуют гидравлические испытания. Во время испытаний в сетях в течение 10 минут выдерживается определенное давление. В случае прорыва теплотрассы, после проведения ремонта процедуру повторяют до достижения резуль-

тата. Испытания будут проводиться поэтапно и завершатся в июне.

Первыми в плане значатся улицы Комсомольская и Кортик: там трубопровод на крепость проверят 27 и 28 апреля соответственно. Жителей других микрорайонов мы будем информировать о времени проведения испытаний дополнительно.

И.АЛЕКСАНДРОВА.

Работает выездной флюорограф

С 28 по 30 апреля около городской поликлиники на ул. Ломоносова, 10 планируется проведение флю-обследования на базе выездного флюорографа (по 90-100 человек в день).

График приема:
28 апреля – с 10.00

29 апреля – с 09.00
30 апреля – с 09.00

На флю-обследование следует предварительно записаться у стола самозаписи. При прохождении флю-обследования при себе иметь паспорт и медполис.

17 апреля стало известно имя первой красавицы Мурманской области. Североморцы могут порадоваться за землячку Рамуню Матонину, ставшую «Красой Заполярья-2010».

Материал об этом читайте на стр. 22.

Есть путевки

Министерство здравоохранения и социального развития Мурманской области совместно с Комплексным центром социального обслуживания населения ЗАТО г. Североморск выдает **путевки в летний оздоровительный лагерь для детей 6-15 лет, оказавшихся в трудной жизненной ситуации**, а именно: проживающим в малоимущих семьях, оказавшимся без попечения родителей, детям из семей, в которых родители попали под сокращение, и оказавшимся в других экстремальных условиях.

По вопросам оформления путевок обращаться в Комплексный центр социального обслуживания населения ЗАТО г. Североморск по адресу: ул. Сафонова, 5.

Телефоны для справок:
5-44-40, 4-61-54; +7 951 295 84 82.

Кому охота на охоту

Традиционный для весны сезон охоты на водоплавающую дичь в этом году оказался смазан. Как сообщили в Военно-охотничьем обществе СФ, на территории Мурманской области запрещено добывать этих пернатых. Правда, есть небольшое исключение: три организации – стрелковый клуб «Кречет», ООО «Кольские охотничьи угодья» и общественная организация «Охотники Кольского Севера» – получили добро на охоту с 24 апреля по 9 мая.

Желающие добывать водоплавающих могут обращаться туда за путевками. Стоит иметь в виду, что территория, на которой разрешено охотиться, располагается в районе финляндской границы вдоль реки Лотта, а добывать разрешено исключительно гуси и селезня.

И.АЛЕКСАНДРОВА.



Большая весенняя уборка

Внимание: в городе начинается генеральная уборка! С 22 апреля по 22 мая на всей территории ЗАТО г. Североморск пройдут работы по санитарной очистке и благоустройству. В дни празднования 65-летия Победы город должен сиять чистотой.

Наведем порядок...

Заседание штаба общегородского субботника, состоявшееся в минувшую среду, было посвящено планированию работ. Список объектов и ответственных за их уборку определены распоряжением Главы муниципалитета Виталия Волошина. Этот документ опубликован на стр. 7 нашей газеты.

Вся информация о ходе субботника и выполненных

работах будет стекаться в штаб. Его представители совершают обезд всех объектов и лично проконтролируют, как идет уборка. Особое внимание уделяется вывозу «последствий» субботника. Мусор, собранный организациями, предприятиями и жителями, должен быть упакован в мешки, чтобы коммунальные службы оперативно сработали.

...и поможем ветеранам

Как обычно в полном составе на субботник выйдут и муниципальные служащие. 24 апреля большая часть чиновников отправится на уборку центральных площадей, скверов и улиц Североморска и поселков ЗАТО, а 70 человек в этот день помогут ветеранам войны с генеральной уборкой квартир. Субботний десант уже ждёт 20 человек и во флотской столице, и в Сафоново, Росляково, Североморске-3. В основном это одино-

кие пожилые люди, которым самостоятельно уже непросто помыть окна, подклеить обои, вымыть полы.

По словам управляющего делами администрации Ирины Долгушиной, по всем адресам вместе с чиновниками обязательно пойдут работники Центра социального обслуживания населения, которые и познакомят добровольных помощников с ветеранами.

Анастасия ЧЕРНИКОВА.

В целях подготовки улиц, тротуаров, дворов, парков и зеленой зоны к празднику Дню Победы спланированы следующие мероприятия:

- дни благоустройства: 22, 29 апреля и 6 мая;
- общегородские субботники: 24 апреля, 8 и 15 мая.

В работе по генеральной уборке города будут участвовать все предприятия и организации города, общественность и молодежь - все жители, кто любит чистоту и порядок.

В прошлом году в ходе весенних работ предприятием «Автодорсервис» свезено на городскую свалку более ста автомобилей мусора и отходов, которые были разбросаны по всему городу.

К сожалению, не все наши горожане поддерживают и ценят труд коммунальщиков, ценят чистый воздух в квартирах и на улицах. Отдельные просто не доносят бытовой мусор до контейнерной площадки, выгуливая собак прямо у подъезда или в детских песочницах, моят машины под окнами домов, ломают деревья, опустынивают зеленые газоны.

Мы вынуждены напомнить таким нашим землякам, что все эти действия являются административными правонарушениями. Виды административных правонарушений, по которым в соответствии с Законом Мурманской области от 06.06.2003 №401-01-ЗМО «Об административных правонарушениях» протоколы составляют участковые инспекторы, указаны в таблице. На все эти правонарушения оперативно будут реагировать участковые инспекторы - стоит позвонить по телефону 02.

Штаб субботника приглашает всех горожан принять позитивное участие в общегородских субботниках и днях благоустройства. Только совместными усилиями мы очистим город от грязи, подготовим его к светлому празднику Дню Победы.

Телефоны штаба субботника: 4-95-43, 4-82-53.

Заказать автомобиль для вывоза мусора можно по телефону: 5-13-69.

Н.Г.ГУЛЬКО, заместитель главы администрации ЗАТО г. Североморск – руководитель штаба субботника.



Штаб субботника информирует

№ п/п	Содержание статей ЗМО от 06.06.2003 № 401-01-ЗМО «Об административных правонарушениях»
1.	Повреждение или уничтожение клумб, цветников и газонов
2.	Повреждение, опрокидывание или перемещение в другие места размещенных в установленном порядке скамеек, оборудования детских площадок, контейнеров для бытовых отходов, а также урн для сбора мусора
3.	Захламление дворов и придомовых территорий, улиц бытовыми и производственными отходами, частями и агрегатами транспортных средств, отходами и частями строительных материалов, а также организация несанкционированных свалок бытовых и производственных отходов, отходов строительных материалов, грунта и снега
4.	Выбрасывание бытового мусора, бытовых приборов, бумаги, оккурков, использованных упаковок, бутылок в подъездах и дворах домов и придомовых территориях, на улицах, площадях, в парках и скверах, в общественном транспорте, а также иных общественных местах
5.	Производство неразрешенных в установленном порядке земельных работ во дворах и придомовых территориях, на улицах, площадях, в парках и скверах, а также других территориях населенного пункта
6.	Мойка транспортных средств во дворах домов и придомовых территориях, на улицах и тротуарах, в парках и скверах, на берегах рек и водоемов, расположенных на территории населенного пункта
7.	Повреждение или уничтожение афиш, рекламных плакатов, стендов, щитов и объявлений, а также иных рекламных или информационных печатных материалов, размещенных в общественных местах с соблюдением установленного порядка
8.	Маневрирование (проезд, разворот), стоянка транспортных средств на детских и спортивных площадках, газонах, участках с зелеными насаждениями, а также в местах, где они создают препятствие использованию технических площадок, обеспечивающих эксплуатацию зданий (мусоросборных площадок, пожарных гидрантов, канализационных люков и т.п.)
9.	Стоянка разукомплектованных транспортных средств вне специально отведенных для стоянки мест

Аты-баты, шли солдаты

В среду в Североморске состоялась репетиция парада, который пройдет в городе-герое Мурманске 9 Мая.

Командовать парадом в областном центре будет заместитель командующего вице-адмирал Александр Витко. Всего в нем примут участие 1785 военнослужащих - представители Вооруженных сил и всех силовых структур Мурманской области и

французские военные моряки. В этот юбилейный год состоится парад военной техники. Во время репетиций 28 апреля, 5 и 7 мая движение в центре Мурманска перекроют с 20 до 24 часов.

В Североморске и Полярном, городах воинской славы, состоятся торжественные прохождения войск. Почетными гостями здесь станут ветераны, которые будут с трибун наблюдать за мероприятиями.



Над плацем летели команды: «Ниже плечо! Ногу выше! Держать равнение!»

А пока полным ходом идет репетиция. Больше тысячи человек вздымают клубы пыли, маршируя в одну ногу. Военное руководство сухово взирает: кто там голову неровно держит или сбивается с ритма?! Призывников муштруют по нескольку часов в день. Более опытным офицерам участие в параде не в новинку.

Начальник оркестра п. Спутник майор Евгений Клюев участвовал в 50-м юбилейном параде на Красной площади. Евгений – потомственный военный. Праред был адъютантом Блюхера, дед принимал участие в боях под Сталинградом. Сам Евгений Клюев – выпускник Суворовского училища, на Северном флоте служит с 2001 года. К участию в параде относится с должным почтением:

– С каждым годом ветеранов становится все меньше. Уходит это герическое поколение, – с грустью заключает майор. – Поэтому нам нельзя забывать про эту знаменательную дату.

Анжела КОЛЯДА.
Foto Льва ФЕДОСЕЕВА.

Новая жизнь аптеки



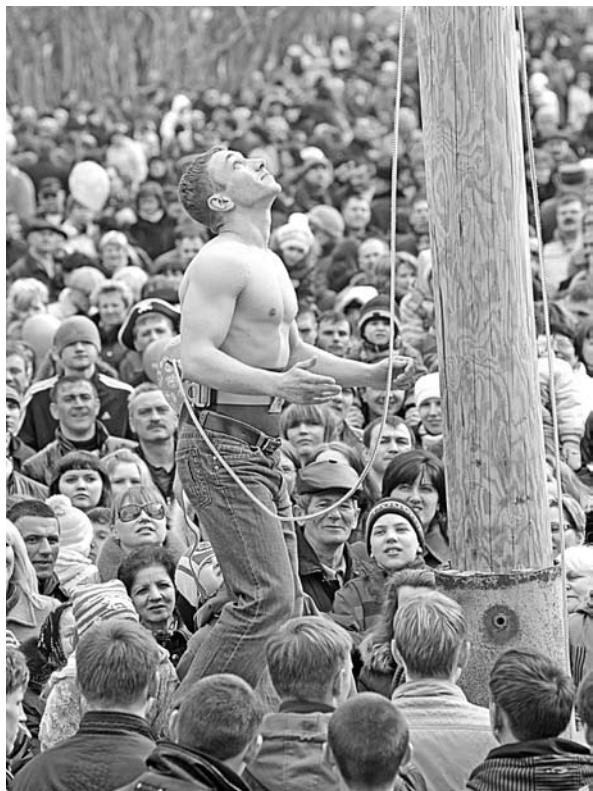
Заведующая аптекой Татьяна Шевченко, первый замглавы администрации Борис Алякринский и директор МУП «Фармация» Алевтина Дворцова.

Наша аптека обслуживает около трех тысяч человек, проживающих в гарнизоне. Из этого числа примерно сто граждан и семей имеют льготы. Также люди могут заказать препараты из социальных отделов в североморских аптеках и воспользоваться услугами фармацевтического производства. Заказанные ими лекарства уже на следующий день доставляются в аптеку поселка. Согласно последним требованиям в торговом зале есть и реестр максимальных розничных цен на жизненно важные препараты.

Оценить обновленный объект прибыли первый заместитель главы администрации ЗАТО Североморск Борис Алякринский, главный специалист по проблемам военных гарнизонов Юрий Юрченко и депутат горсовета от п. Североморск-3 Станислав Черняев. Обновленная аптека делегацию впечатлила.

И.АЛЕКСАНДРОВА.
Foto автора.

Фоторепортаж Льва ФЕДОСЕЕВА.



Чтобы взобраться на столб, нужно умело рассчитать свои силы - удавалось это далеко не всем.



В прохладный день горячий ароматный шашлык - отрада гурмана.



Кирилл Камокин стал обладателем главных призов - петуха и СВЧ-печи. Птицу обещал не убивать.



Детворе скучать не пришлось - работники ЦДМ «Россия» подготовили для них веселую развлекательную программу.



За день до праздника североморцев поздравил народный артист России Олег Митяев, выступавший на сцене ДК «Строитель».



Даже дождь с мокрым снегом был не в силах испортить хорошее настроение.

Главный герой - Североморск

Накануне дня города в ДК «Строитель» состоялась презентация первого документального фильма о флотской столице. Творческой команде Мурманской студии телевизионного производства «Рек.А» удалось лаконично, но полно рассказать историю города от образования становища до сегодняшних дней.

Фильм получился душевный: хронологически выдержанное повествование, сдобренное цифрами и фактами, но не лишенное эмоций его авторов, заставило и удивиться, и улыбнуться, и взгрустнуть. По признанию Светланы Боковой, которая является автором сценария, фильм и задумывался таким: хотелось создать не видеокурсию по памятным местам флотской столицы, а показать душу города, царящую здесь атмосферу, рассказать о том, что люди вкладывали в него, когда строили. Чувствуется и симпатия создателей лен-

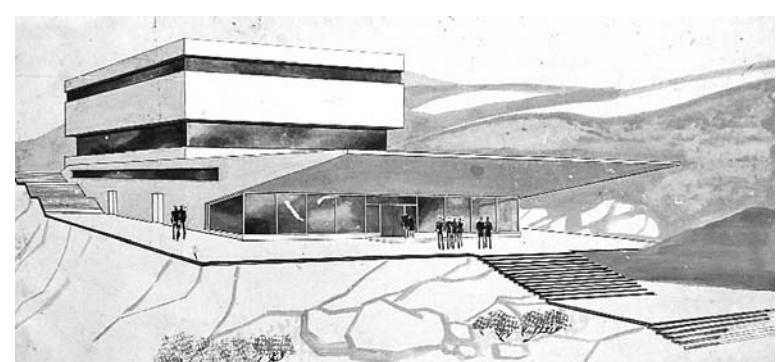
т к героям истории, особенно отчетливо, когда речь идет о Константине Душенове, Борисе Сафонове. Светлана Бокова призналась, что идея была гораздо шире – сделать подобные проекты по разным городам области, просто североморцы одобрили задумку и сразу откликнулись. Нашлись и спонсоры, поддержавшие материально. Работа над фильмом продолжалась 8 месяцев. Собирать информацию о закрытом городе – базе флота – было непросто. Кропотливые поиски хроник, фото и документов в архивах, интер-

вью с почетными жителями Североморска, командировки – интересная, но все же рутина, о которой создатели проекта рассказывали нехотя. Вот находки – другое дело: первый генеральный план застройки города, единственная сохранившаяся запись с выступлением К.И.Душенова и другие (не будем раскрывать всех секретов фильма) стали предметом заслуженной гордости творческой группы. Благодаря обилию документальной хроники, в которой максимально сохранены оригиналный звук и изображение, интервью с почетными жителями флотской столицы можно воочию увидеть и ясно представить, как жили наши предшественники, как не только браво и с песней, но и с какими трудностями, строился и рос наш родной город. В настоящее время готовится и англоязычная версия фильма.

И.АЛЕКСАНДРОВА.
Фото предоставлено
Мурманской студией
телевизионного производства «Рек.А».



Первый командующий Северным флотом Константин Душенов.



Музей, который планировалось построить на Приморской площади, так и остался проектом на бумаге.

Мое призвание – библиотекарь звание

- Простите, это место свободно?
 - Нет! Все занято.
 - Хоть бы еще стулья поставили.
 Надо же, сколько народу собралось!

На прошлой неделе в зеркальном зале Дома офицеров было необычайно многолюдно. Посмотреть выступления участниц VII городского конкурса профессионального мастерства «Лучший библиотекарь-2010» хотели не только коллеги, друзья и родные, но и читатели, которых в Североморске немало.

Конкурс состоял из двух этапов. В первом девушки представили свои портфолио с обобщением опыта работы. Второй этап – творческий – был не менее важным. Участницам предстояло доказать, что они не только настоящие профессионалы книжного дела,

но и артистки, певицы, телеведущие – словом, практически шоу-звезды. Выставляло оценки компетентное творческое жюри, в составе которого директор Областной научной библиотеки Елена Синева, депутат Мурманской областной думы Андрей Варзугин, начальник Управления культуры и международных связей Ирина Норина и члены попечительского совета североморских библиотек. А попутно с жюри своей кастинг проводил величайший режиссер нашего времени, роль которого исполнила библиотекарь Росляковской городской библиотеки №2 Елена Каленистова. И задача перед ним стояла непростая.

В первом туре «Визитная карточка» участницы рассказали о себе. Библиотечный стаж заведующей сектором экологического просвещения ЦГБ Валентины Аксеновой 21 год. Себя она считает «книжной экофеей» и уверена, что «без любви к профессии нет мастер-

ства». Ведущий редактор отдела комплектования и обработки ЦГБ Виктория Кошелева работает девять лет и сейчас «все умеет и все может». Культуроганизатор Щукозерской сельской библиотеки Юлия Киреева пришла в ЦБС три года назад. Представ на сцене в облике кота Матроскина из «Просто...щукино», она заверила зрителей, что к чтению способна приобщить любого. Библиотекарь Североморской городской библиотеки №2 Мария Митченко в профессии буквально с рождения: ведь она продолжила династию. Как и мама, Мария уверена, что «знания нет предела», а в качестве доказательства предложила посмотреть о себе фильм «Просто библиотекарь». Юная Антонина Зубрицкая работает 2,5 года и уже точно знает, что Североморская городская библиотека №1 – «Теплый дом на Сизовке» – лучшее место в городе. Только здесь можно принять участие в ток-шоу и ответить на каверзные вопросы зрителей из зала.

После первого тура гениальный режиссер был еще в большем недоумении: как из пятерки достойнейших выбрать приму? Пришлось провести второй тур – «Аншлаг», в котором фантазия конкурсанток разыгралась не на шутку.

Валентина Аксенова продолжила волшебную тему: свою библиотеку она представила как «чудный терем». Зато Виктория Кошелева воплотила на экране мечты всех библиотекарей мира: побольше зелени в кармане, носить Версаче и Арmani, ну а детей учить в Британии.

Достаточно сложно пришлось Юлии Киреевой – ведь их в сельской библиотеке только двое. Вместе со своей заведующей Натальей Кононюк конкурсантка исполнила частушки собственного сочинения, посвященные дорогому читателю.

Читательскую тему продолжила в своем выступлении Мария Митченко, а Антонина Зубрицкая исполнила прямотаки забойный библиорэп.

Третья часть – «Артистическая» – в полной мере отразила театральный талант североморок. «Столичные сцены по вам плачут!» – таков был единодушный зрительский вывод. Почти «Дневник Бриджит Джонс» разыграла с кол-



Книжная экофея Валентина Аксенова - «Лучший библиотекарь-2010».

легами Валентина Аксенова. Ко времени неандертальцев, освоивших науку книгописания, обратилась Виктория Кошелева. Щукозерские книжные дамы представили в виде сыщиков, которые ищут и безошибочно находят читателей. О том, как любят их, гостей желанных, но сомневающихся и неуверенных, поведала Мария Митченко. Зрительский ажиотаж вызвало появление библиопионерок: Антонины Зубрицкой с коллегами – присутствующие вспомнили свое замечательное пионерское детство.

В итоге судейской дискуссии «Мисс Книгофей» стала Юлия Киреева, «Мисс Книгиней» – Виктория Кошелева, «Мисс Эрудицей» провозгласили Марию Митченко, а «Мисс Инновацией» – Антонину Зубрицкую. Валентина Аксенова названа «Лучшим библиотекарем-2010».

Победительница и призеры получили подарки от предпринимателей, а также дипломы, кубки и цветы от директора ЦБС Ольги Ефименко. Сценарий подготовила заведующая методическим отделом ЦГБ Наталья Лизавенко, за художественное оформление праздника отвечала художник Надежда Баскакова, за компьютерное сопровождение – главный библиотекарь отдела информационных технологий Наталья Молнар и ведущий программист Александр Шевченко.

Елена ЯКУНИНА.
Фото автора.



Галина Селезнева, Антонина Зубрицкая и Ольга Якушова завели зал – все единодушно решили вступить в ряды библиопионерок.

Потребность общаться

Три года назад в Североморске появилось новое культурное мероприятие – вечер творческой интеллигии.

Первый раз художники, поэты и барды собрались в Доме офицеров флота, во второй – в Центре досуга молодежи, а маленький трехлетний юбилей авторы флотской столицы решили отметить во Дворце культуры «Судоремонтник» в поселке Росляково. Благо, возможность была: в нарядном отремонтированном зале собраться очень приятно.

Хоть обстановка царила семейная, неофициальная, все-таки каждый посчитал своим долгом отрапортовать о творческих успехах. Председатель литератур-

ного объединения «Полярное сияние» Вячеслав Черкасов рассказал, что в этом году вышли пять книг, авторы которых – североморцы. Заслуженный художник России Анатолий Сергиенко отметил, что в очередной раз лучшими на областных конкурсах становятся наши земляки, и вручил членские билеты Союза художников Североморска Татьяне Петровой и Александру Сухих.

Благодарственные письма Управления культуры и международных связей за активное участие в культурной жизни флотской столицы и организации вечера получили, помимо Вячеслава Черкасова и Анатолия Сергиенко, также член Союза писателей России Михаил Зверев, художник Иван Ворон, автор-исполнитель Сергей Совпель, заместитель на-

чальника Управления культуры и международных связей Зоя Кругляк и постоянный спонсор вечера предприниматель Александр Абрамов.

Но все-таки слова «как здорово, что все мы здесь сегодня сбились» были адресованы непосредственно творческой части праздника. А посмотреть и послушать было что. Художники представили свои картины и объявили аукцион, который по накалу страсти не уступал знаменитому Сотбис. Поэты не остались в долгу: сочиняли стихи на ходу. Естественно, свое творчество представили и исполнители. Так что импровизированный концерт прошел на ура, а зрители, они же и выступавшие, остались довольны.

Елена ЯКУНИНА.
Фото автора.



Дуэт «Струны сердца» отметил свое десятилетие, а любовь слушателей завоевал с первых выступлений. Недаром Ларисе Завальнюк и Татьяне Бобровой на вечере подпевал весь зал.



Выращиваем кристалл

Недавно я побывал на выставке драгоценных камней. Какие же они красивые! Трудно представить, что кристаллы сапфиров и изумрудов рождаются из совсем неприглядных веществ. Я предлагаю вам провести небольшой эксперимент и вырастить кристалл дома. Для этого нам понадобится обычная поваренная соль. Кристалл из соли, конечно, будет недрагоценным, но красивым. Попросите родителей помочь вам организовать домашнюю лабораторию.



Итак, вам понадобятся: чёрная бумага, глубокое блюдце, стакан объёмом 250 мл, столовая ложка, нитка, пуговица, карандаш и соль.

Вариант №1:

1. Вырежьте кружок из чёрной бумаги по размеру тарелочки и положите его на дно блюдца.

2. Налейте полный стакан воды.
3. Насыпьте в воду 4 ложки соли и размешайте.
4. Налейте немного полученной жидкости на дно блюдца, чтобы она покрыла всю бумагу.
5. Оставьте блюдце и не трогайте его в течение суток.

По мере испарения воды молекулы соли приближаются друг к другу и начнут выстраиваться в длинные белые кристаллы. Они-то и отложатся на чёрной бумаге.

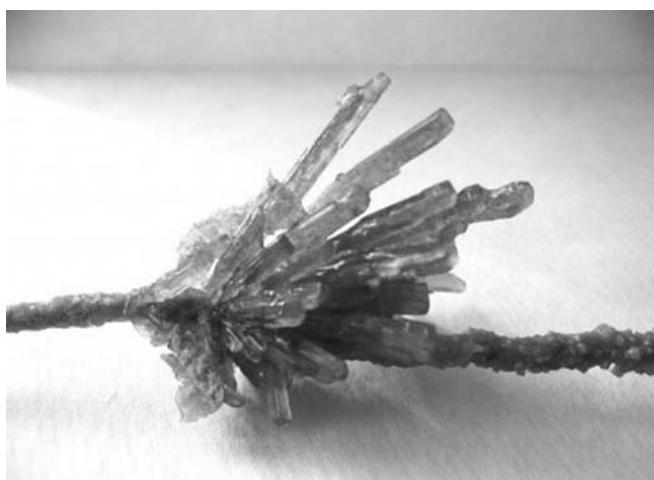
Вариант №2:

1. Налейте в стакан горячую воду.
2. Насыпьте в неё столько соли, чтобы она перестала растворяться (на дне останется немнога крупинок).
3. Привяжите один конец нити к пуговице, другой – к середине карандаша.
4. Смажьте нить вазелином.
5. Опустите пуговицу в раствор так, чтобы она не касалась дна и стенок стакана, а карандаш лежал на краях стакана.

6. Укутайте стакан в шаль – чем медленней остывает раствор, тем крупнее получаются кристаллы.

7. Оставьте нить в стакане на 2-3 дня. Следите за тем, чтобы растущий на пуговице кристалл все время находился в растворе. Растить кристалл можно несколько недель.

Если вместо соли использовать медный купорос, то кристалл будет синего цвета.



Почемучка

Здравствуйте, ребята! Вы когда-нибудь задумывались, почему попугая называют именно так? Первое, что приходит на ум: наверное, однажды он кого-то напугал. Попробуем разобраться вместе.



Кого пугает попугай?

Известно, что первые попугаи попали в Европу из Индии. Воины Александра Македонского были так впечатлены их умением подражать человеческой речи и другим звукам, например, хрюканью свиньи или рёву осла, что непременно захотели иметь таких же. Кстати, именно за способность подражать речи людей индузы считали попугаев священными. В древнем

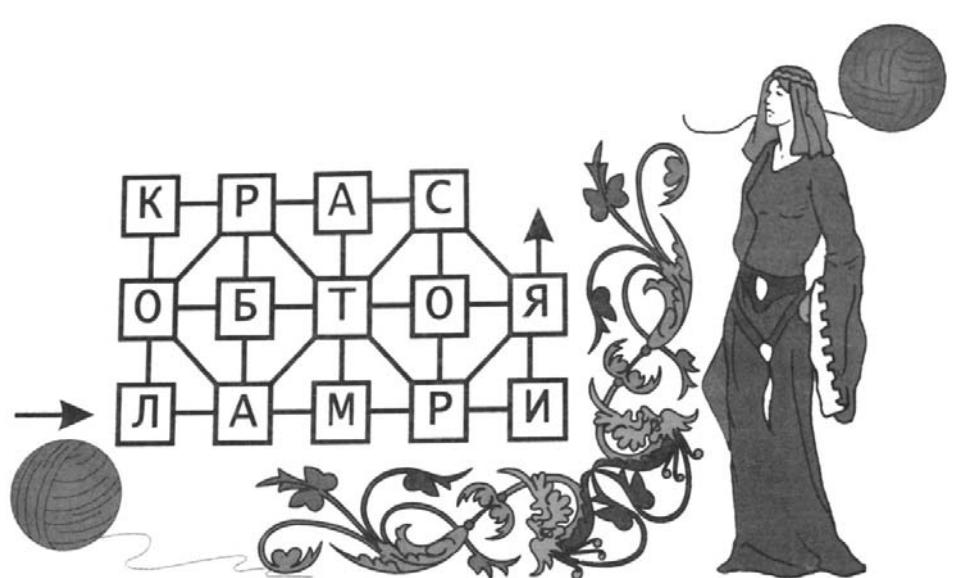
Риме говорящих птиц держали в клетках из серебра и слоновой кости. Произносить различные слова их обучали специальные учителя. В те времена попугай, хорошо умеющий говорить, ценился дороже, чем раб. Вскоре мода на диковинных птиц прошла. Вспомнили о них лишь в Средние века. В Ватикане даже стали разводить попугаев специально для римских пап. Тогда их и нарекли «папагалами», что означает «папские петухи». Получается, никого они и не пугали. В России попугаи получили распространение лишь в XVIII веке. Держали их только в богатых домах. Правда, у нас название немного переинчили – и «папагалы» стали «попугаями».



Конкурс

Нить Ариадны

Ребята! Древнегреческая царевна Ариадна запутала в слове буквы. Найдите путеводную нить и, не пересекая одну и ту же букву дважды, прочитайте получившееся слово. Те, кто справится с заданием, примет участие в розыгрыше приза, который предоставил **спонсор конкурса – магазин детской одежды «Гермес» (ИП Третьяк Л.Н.), ул.Сафонова, 20.** Жду ваших купонов с ответами **не позднее 10 мая** по адресу: ул.Сафонова, 18. Желаю удачи!



Купон участника

Ф. И. _____
Возраст _____
Телефон _____



Ключевое слово:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Худейте с удовольствием

Предвкушая летний отпуск, северянки представляют, как на пляже сразят отдыхающих своей красотой. Для этого уже в середине весны многие начинают целенаправленно худеть. В борьбе с лишним весом женщины нередко впадают в крайности, садясь на немыслимые диеты.

«Ананасовая» и «Морковная», «Рисовая» и «Клубничная», «Постная» и «Сpartанская», «Кремлевская» и «Тибетская», «Тощая» и «Экстренная» – каждая из диет гарантирует незамедлительный эффект. Безоговорочно верить таким обещаниям, даже если их дают звезды шоу-бизнеса, не стоит. Как обрести идеальную фигуру, не нанеся вред собственному здоровью, советуют специалисты по диетологии.

Поскольку каждый человек имеет особый набор заболеваний и вкусовых пристрастий, одна и та же диета не подходит для разных людей. Для каждого пациента она

составляется индивидуально. Определить, какие продукты питания и в каком объеме будут способствовать снижению веса отдельного человека, может только диетолог. Самостоятельная борьба с лишними килограммами, как и медикаментозное самолечение, может обернуться ухудшением физического состояния.

В основе диетотерапии лежит идея сбалансированного питания. Она заключается в правильном режиме питания, учете соотношения жиров, белков, углеводов в продуктах, ограничении их калорийности. При этом предполагается употребление

продуктов как животного, так и растительного происхождения. Полностью отказываться от употребления мяса и морепродуктов, равно как и зерновых, обычно не требуется. Зациклившись на точном подсчете калорий, конечно, не стоит – диета быстро надоест. А вот примерный учет тех же жиров и углеводов весить необходимо. Так, если на завтрак вы употребили сливочное масло, то от заправки салата сметаной в обед придется отказаться. Ограничите себя в масле – можете позволить жирную рыбку. Чтобы не запутаться, а также вовремя скорректировать диету со специалистом, ведите пищевой дневник.

Диета должна быть в удовольствие. Поэтому будет хорошо, если вы не поленитесь экспериментировать с тем набором продуктов, который рекомендован диетологом, – изобретайте новые блюда. Принимать пищу при снижении веса лучше 5–6 раз в день и небольшими порциями. Перед сном для поддержания кишечной флоры можно выпить стакан кисло-молочного продукта. Не забывайте о том, что процесс приема пищи должен длиться, как минимум, полчаса – сначала приготовление и эстетическое наслаждение блюдом, потом вкушение. Быстрые перекусы, в том числе обеды на рабочем месте, вредят здоровью, поскольку центр насыщения срабатывает не сразу. Не рекомендуется также терпеть чувство голода.

Скорректирував фигуру до желаемого веса, помните, что без сбалансированного питания эффективно



В погоне за стройностью не забывайте о здоровье – не каждая диета может пойти во благо.

фект быстро пропадет – и вы можете поправиться еще больше. Для тех, кто склонен к полноте, диета должна стать образом жизни. От некоторых продуктов придется отказаться навсегда. Устоять перед соблазнами, конечно, трудно, особенно в праздничные дни. Поэтому, если вы позволили себе, скажем, что-то жирное, нужно знать, как завтра восстановить баланс – например, устроить разгрузочный день.

Полностью отказываться от еды и питья не нужно. Одним разгрузочный день подойдет кефирная диета, другим – рисовая, третьим – компотная. В этом вопросе также следует проконсультироваться с диетологом. Если трудно отказаться от соленой пищи, подсолите уже готовое блюдо – продукты не успеют впитать соль. Сахаросо-

держащие продукты, включая варенье, лучше исключить из рациона. А вот ложка меда с утра на тостик в отдельных случаях может быть полезна.

Поскольку диета составляется с учетом заболеваний конкретного человека, в интересах пациента быть предельно откровенным с диетологом в данном вопросе. В противном случае на желаемый эффект можно не рассчитывать.

Таким образом, диета позволяет вам избавиться от лишнего веса, а вот скорректировать фигуру до желаемых форм помогут косметологические процедуры и занятия спортом. Помните при этом, что перерыв между приемом пищи и тренировкой должен составлять 1,5–2 часа.

Будьте здоровы!

Фото из Интернета.

Aurora
Центр здоровья и красоты

Красивое тело – К лету.

- ❖ Консультация диетолога;
- ❖ Косметология тела и лица
(обертывания, массажи, уходы);
- ❖ SPA-услуги (SPA-капсула,
душ Шарко, сауна);
- ❖ Педикюр любой сложности, лечебные
программы;
- ❖ Солярий.

**ул. Сафонова, 1"б", с 9 до 23 ч.,
без выходных. Т. 4-12-12.**

Гуще волосы – длиннее жизнь

Сегодня прическа – средство обольщения, в древности – предмет колдовства и даже шанс на выживание. «Чем гуще волосы, тем длиннее жизнь», – говорили наши предки. Укутав ребенка в пышную шелковую, женщина было легче согреть его, да и саму мать длинные волосы спасали от холода. Оттого-то им и стали уделять внимание с незапамятных времен.

В арсенале современных прелестниц сотни косметических средств. О том, как не запутаться в их многообразии и сохранить волосы здоровыми, рассказывают мастер-универсал салона красоты «Высокий стиль» Галина Бежук:

– Прежде всего, надо помнить, что у каждого человека структура волос индивидуальна, поэтому к выбору шампуня, кондиционера следует подходить серьезно. Лучше использовать профессиональные средства, причем отдельно шампунь, отдельно кондиционер и желательно одной фирмы. Вариант «2 в 1» подходит в исключительных случаях: когда нет условий, например, в дороге. Прибегать к нему часто не стоит – за такую экономию волосы не скажут вам спасибо. Если после регулярного использования одного шампуня волосы потеряли бышую шелковистость, значит, они просто привыкли к нему – пришла пора его менять. Выбирайте температурный режим воды, учтывайте, что чем жирнее волосы, тем прохладней должна быть вода (20–25 градусов).

Несмотря на то что большинство волос – жирные, рекомендуется применять два типа шампуня: для жирных и сухих волос. Наносить их следует не на всю длину, а на соответствующие участки. При этом шампуни и маски дадут больший эффект, если перед мытьем тщательно массажировать голову в течение 10 минут. Однако помните, что при очень жирных волосах делать этого не следует, поскольку массаж усиливает работу сальных желез. Не стоит увлекаться массажем и при очень сухих волосах.

Вопреки бытующему мнению о том, что можно заставить волосы привыкнуть к определенному распорядку, мыть их следует по мере загрязнения. Современные шампуни подходят для частого, даже каждодневного, использования. Засаленные волосы наносят луковицам больше вреда, чем неоднократные водные процедуры за день.

Расчесывать волосы необходимо, как минимум, два раза в сутки. Это стимулирует кровообращение кожи головы и работу сальных желез, снимает напряжение. Лучше использовать деревянные гребни или щетки с натуральной щетиной. Пластмасса электризует волосы, металл может повредить кожу.

Не ложитесь спать с лаком на волосах. В противном случае вы рискуете сломать волосы. Нарощенные волосы перед сном лучше заплетать в косы, чтобы не повредить их, ворочаясь на подушке. Не забывайте включать режим термозащиты и пользоваться термозащитными средствами, когда сушите волосы феном или

пользуетесь утюжком для выпрямления волос. И не злоупотребляйте химической завивкой. Делать ее следует не чаще двух раз в год. При этом красить волосы следует после завивки, поскольку химические препараты сводят краску с волос. Кстати, зимой химия пользуется популярностью – под шапкой волосы быстрее застывают, а завивка позволяет подсушить их и придать объем.

Не стоит легкомысленно подходить к заколкам и резинкам. Они могут стать причиной ломкости волос. Подобрать подходящие вам помогут в профессиональных магазинах.

Помните о том, что волосы чутко реагируют на малейшие изменения вашего здоровья: болеете вы – слабеют и они. Поэтому не ленитесь подпитывать волосы с помощью специальных масок и травяных настоев минимум 1 раз в неделю. Так, для светлых волос подойдут настои липы и ромашки, темных – листьев и шелухи орехов, коры дуба. А спиртовую настойку с перцем, которую можно купить в аптеке, рекомендуют использовать (наружно) для ускорения роста волос, но при условии, что на коже головы нет ранок.

Самая простая маска для жирных волос – из теплой простоквши. Выдерживаете ее 40 минут. После нанесения масок не забывайте укутывать голову целлофаном и хлопчатобумажным платком. И не оставляйте смеси на завтра – их нужно использовать сразу после приготовления. Спустя месяц следует подобрать новую маску.

Эффективна маска из сока или кашицы репчатого лука с ложкой касторового масла. Варите ее в кожу головы. Потрите час луковый запах и смойте шампунем. Волосы обретут блеск и шелковистость. Того же эффекта можно добиться, сполоснув волосы раствором воды и яблочного уксуса (1:1). Для жирных волос подойдет маска из глины, которая нормализует работу сальных желез. Только не наносите глину на сухие кончики – их можно смочить льяным маслом. Хорошо

смягчают волосы также соковые растворы. Для питания подойдут мед и желток, а коньяк, лимонный сок и уксус придают блеск. Бороться с перхотью помогает состав, в который входят: сок 1 лимона, 1 ложка касторового масла, 1 куриный желток – втереть в кожу головы и оставить на 40 минут.

Заботьтесь о своих волосах – и очаровывайте богатством шелковицы.

Полосу подготовила
Ирина ПАЛАМАРЧУК.

КУРСЫ

- С 9 до 12 скидка 10%
- улица Колышкина, 8 т. 5-66-75 е-mail: HStyle@mail.ru
- Найди свой стиль в "Высоком стиле"
- ❖ мужской и женский залы
 - ❖ маникюрный и педикюрный кабинеты
 - ❖ ЯПОНСКИЙ МАНИКЮР
 - ❖ массаж лица и области декольте
 - ❖ роспись по телу ("Body-art studio")
 - ❖ визажист
 - ❖ перманентный макияж (расходные материалы премиум-класса пр-ва Германия)
 - ❖ медицинский пирсинг
 - ❖ бикини -дизайн
 - ❖ восковая эпиляция
 - ❖ наращивание волос
 - ❖ наращивание ресниц шелком (норка)
 - ❖ химическая завивка ресниц
 - ❖ КОСМЕТОЛОГ (профессиональная испанская косметика)
 - ❖ ТАТУ-СТУДИЯ
 - ❖ СТУДИЯ ЗАГАРА

Парикмахер
Мастер маникюра
Мастер педикюра
Мастер наращивания волос, ресниц
Мастер плетения афрокосичек
Мастер свадебных причесок

Требуются модели для бесплатного обслуживания по данным направлениям под контролем мастера





Алиса Шалимова, 1 месяц и 24 дня.



Михаил Дмитренко, 6 месяцев.

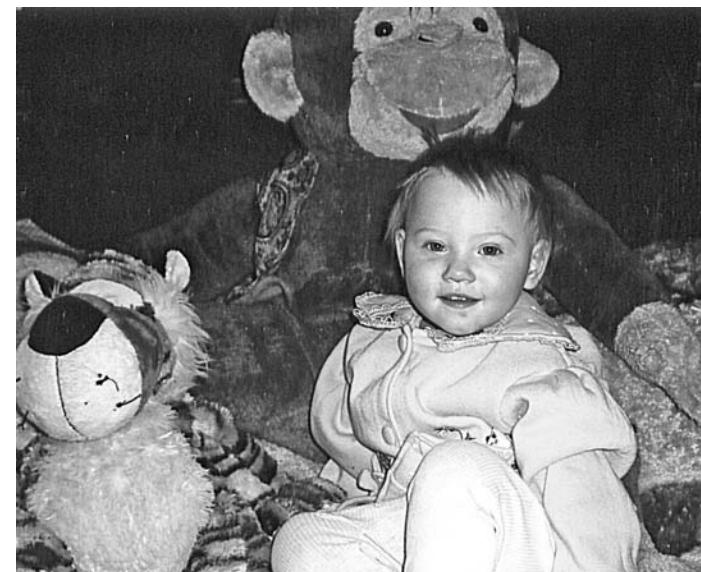
Конкурс «Наши сыночки и лялечки-дочки»

Пришлите фото и выиграйте приз!

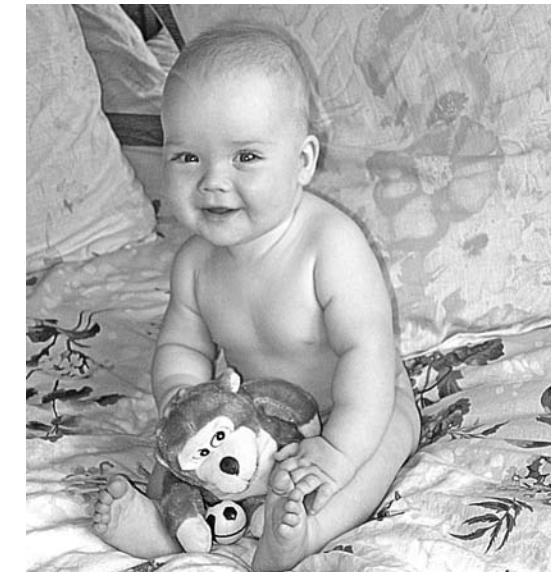
Дорогие читатели, мы продолжаем конкурс детских снимков. Путем розыгрыша мы будем определять ребенка месяца. Победитель апреля получит подарок, который предоставил наш спонсор - **ООО «Коника-Север» (магазин «Малыш и К», «Фото Арт») ул.Сафонова, 11.**

Самые **неожиданные** фотографии ваших сокровищ направляйте по адресу: ул.Сафонова, 18, или по эл. почте: severomorka@gmail.com, с пометкой «на фотоконкурс». Можно приносить снимки на цифровом носителе в редакцию газеты. Обязательно укажите, как зовут малыша и его возраст. К участию в конкурсе допускаются **дети не старше 5 лет**.

Есть вопросы? Звоните по тел: 4-84-06 или оставляйте их на нашем сайте: s-vesti.ru



Влада Дерова, 1 год и 6 месяцев.



Миша Стригов, 8 месяцев.

**Имя победителя апреля мы объявим 7 мая.
Ребенком месяца может стать и ваш малыш!**

КОНКУРС**Дорогами войны****Вопросы 4 этапа:**

1. Назовите имя первого североморца, удостоенного звания Героя Советского Союза в годы Великой Отечественной войны, и дату присвоения ему Золотой звезды.
2. Назовите имя сторожевого корабля Северного флота, прозванного «Североморским «Варягом». Укажите дату подвига экипажа корабля.
3. Назовите имя североморского летчика, совершившего первый воздушный таран в небе Заполярья, и дату его подвига.
4. Когда и какой художественный фильм был снят по реальным событиям, произошедшим в 1943 году в Военно-воздушных силах Северного флота?
5. Назовите имя прославленного командира, которого за искусное маневрирование и виртуозные атаки противника моряки-североморцы прозвали «хозяином моря».
6. Какое название получил у североморцев неприступный гарнизон, обороны которого длилась 1200 дней и ночей.
7. Какой по счету была стратегическая наступательная операция в Заполярье, и под каким кодовым названием она проходила.

Ответы на вопросы 3 этапа:

1. Герой Советского Союза Октябрьская Мария Васильевна. 17 января 1944 года ворвалась в расположение противника на своем танке «Боевая подруга» в районе станции Крынки Витебской области.
2. Город русской морской славы – Севастополь - освобожден от гитлеровцев 9 мая 1944 года.
3. Монумент памяти солдат Советской армии, получивший название «Алеша», установлен в болгарском городе Пловдиве в 1954 году (открыт - 7 ноября 1957).
4. Радиоведущий Юрий Борисович Левитан.
5. Генерал-полковник медицинской службы Бурденко Николай Николаевич - главный хирург Красной армии.
6. Маршал Советского Союза Г.К.Жуков.
7. В марте 1945 года в прусском городе Бунцлау у обелиска фельдмаршалу М.И.Кутузову.

**«Пятерка»
Северному флоту!**

В Сочи завершился XIII Межрегиональный фестиваль армейской песни «За веру! За Отчизну! За любовь!».

Несколько дней, с 6 по 12 апреля, со сцены звучали песни военного времени - фестиваль был посвящен 65-летию Победы. Их исполняли не только российские военнослужащие, но и гости из Белоруссии и Казахстана.

К традиционным для конкурсной программы номинациям - авторы-исполнители, солисты ансамблей песни и пляски, духовые оркестры, исполнители песен профессиональных авторов, музыкальные ансамбли - в этом году добавилась номинация «Исполнители казачьей песни». Проведший фестиваль собрал около шестисот участников.

Пять наград привезла из Сочи творческая делегация Северного флота. Среди ансамблей северян стали одними из лучших. Вокальный квартет солистов Ансамбля песни и пляски Северного флота - дипломант 3 степени, эстрадный ансамбль «Морская душа» Беломорской военно-морской базы - дипломант 2 степени.

В номинации «Исполнители песен профессиональных авторов» тоже лидировали наши - солисты Ансамбля песни и пляски Северного флота. Михаил Сеничkin стал дипломантом 1 степени, а Елена Гостинская - дипломант 2 степени.

Гран-при фестиваля также уехал в Североморск. Его получил дуэт «Ветер перемен» Ольги Обуховой и Евгения Самородина.

Анастасия ЧЕРНИКОВА.