

6 марта газете "Залив Восток" исполнилось 4 года!
 Поздравляю коллектив газеты и желаю творческих успехов.
 Всем спасибо за сотрудничество и поддержку. В.Варавва

Душкино

Авангард

Ливадия

Средняя

Южно-Морской

Анна

Залив Восток

Залив Восток^{news}

рыбацкие новости + деревенский интернет 2011

Выходит с марта 2007 г.

№ 5 (74) 10 марта (четверг)

8 Марта

Весна! Весна! 8 Марта!
 Уходит Зимушка-Зима!
 Метель и зелень вперемешку,
 И голубеют небеса.
 От ив зеленый «дым» пахнул.
 Журчит ручей под коркой льда.
 Глазок адониса от снега
 Реснички желтые встряхнул.
 Несу букетик милой маме.
 Она выходит на крыльцо.
 Тепла, добра я ей желаю.
 Улыбкой светится лицо.
 А сколько бед мы ей приносим,
 Их разве можно сосчитать?..
 Она ж всегда нам все прощает.
 Она – святая, наша мать!

Таисия Шиян,
 п.Южно-Морской

Уважаемые женщины! - члены
 первичной организации
 №16 инвалидного
 общества Ливадийского
 административного округа!

Поздравляем вас с праздником весны -
 днем 8 марта!
 Желаем вам, дорогие здоровья, молодости,
 любви и красоты, увенчанной весенней
 радостью жизни.
 Звезда удачи пусть не гаснет, все больше
 придает стремительной жизни, настроения,
 семейного благополучия, тепла и уюта.
 Будьте счастливы!

Бюро актива и/о №16, Ткачев Т.Ф.,
 Покрашенко В.М.

Дорогим женщинам р/к "Тихий Океан"!

От всей души Вас поздравляем
 С этим теплым праздником весны!
 Вам здоровья, счастья желаем,
 Радующей сердце красоты!
 Пусть же в этот день, 8 Марта,
 Жаворонок песню Вам споет,
 Лучик ласковый пригреет жарко
 И цветок любви Ваш расцветет.
 Не грустите и бокал разбейте
 Вам на счастье, а не на беду:
 Веселитесь, смеха не жалейте,
 Этот день - единственный в году!
 Пусть всегда женский день не кончается,
 Пусть поют в Вашу честь ручейки,
 Пусть солнышко Вам улыбается,
 А мужчины Вам дарят цветы.
 С первой каплей, с последней метелью,
 С праздником ранней весны
 Вас поздравляем, сердечно желаем
 Радости, счастья, здоровья, любви!
 В этот мартовский день,
 Мы желаем Вам добра, что вначале Весны
 В день, когда пробуждаются силы природы
 Мы хотим Вас поздравить от чистой души!
 Пожелать Вам здоровья и счастья на долгие годы!
 Пусть весь год женский день не кончается,
 Пусть в честь Вас прожурчат ручейки,
 Пусть Вам солнце всю жизнь улыбается,
 А мужчины пусть дарят цветы!

С уважением,
 коллектив мужчин и

С.Н.Малявин, председатель р/к «Тихий Океан»

Дорогие женщины!

Примите сердечные поздравления
 с Международным женским днем 8-е марта!
 Этот прекрасный праздник стал настоящим
 символом весны, с которым связаны надежды
 на лучшие перемены в жизни. Пусть в этот день
 мужчины по-особому вспомнят
 о вашем высоком предназначении, пусть в ва-
 ших домах всегда будут душевное тепло и свет,
 позволяющие с надеждой на будущее пережи-
 вать даже самые непростые времена. Современ-
 ная женщина может быть хорошим специали-
 стом, успешным предпринимателем, эффективным
 руководителем, но все равно остается
 хранительницей домашнего очага.
 Спасибо за ту любовь и тот свет,
 которые вы ежедневно дарите нам!
 Пусть этот день подарит Вам миллион приятных
 мгновений и зарядит весенним настроением на
 весь год!
 Любви Вам и счастья! Здоровья и благополучия!
 С праздником!

С.А. Подгорный,
 заместитель главы администрации
 Находкинского городского округа

В этот весенний день Поздравляем с праздником прекрасных женщин!!!

Пусть всегда женский день не кончается,
 Пусть поют в Вашу честь ручейки,
 Пусть солнышко Вам улыбается,
 А мужчины Вам дарят цветы.
 С первой каплей, с последней метелью,
 С праздником ранней весны
 Вас поздравляем, сердечно желаем
 Радости, счастья, здоровья, любви!

ООО «Форд-Ност»

Компания недвижимости "Ваше право"

Поздравляет всех женщин
 с праздником любви и весны
 8 марта!

Милые женщины, добрые, верные,
 С новой весной вас, с каплями первыми!
 Многого неба вам, солнца лучистого,
 Счастья заветного! самого чистого!
 Много вам ласки, тепла, доброты,
 Пусть исполняются ваши мечты!

С уважением, Скрипко О.А и
 коллектив компании
 «Ваше право»

Всем коллективом
 от всей души поздравляем
 Марину Октябрьговну
 с праздником весны и
 Международным женским днем
 - 8 Марта!
 Желаем вам с большой любовью
 успехов, радостей, тепла,
 Здоровья и опять здоровья,
 чтоб жизнь счастливого была,
 чтоб все хорошее сбывалось,
 И новый День добро дарил,
 чтоб никогда не убавлялось
 В душе у вас незримых сил!

Мужской коллектив
 ООО «Лакколит» и
 ООО «Алея»

Милые женщины, сотрудницы и работницы ООО РПК «Рыбацкий путь»!

Пришел прекрасный день весны,
 Тот день, когда становится теплей,
 Когда все женщины прелестны
 И все конечно красивей.
 И пусть желанья непременно
 Исполнятся все до конца,
 Ведь милых праздников как этот
 Бывают в жизни не всегда.
 Пусть море радости и счастья
 Вас не покинет не на миг
 И меньше будет дней ненастных,
 А больше радостной любви.

Мужской коллектив
 ООО РПК «Рыбацкий путь»

Милые женщины ООО «Ливадийского РСЗ»!

Мы Вас сегодня поздравляем
 С Международным женским днем,
 Свои стихи Вам посвящаем,
 Статьи в газетах помещаем
 И песни о любви поем.
 От всего сердца Вам желаем
 Пусть жизнь Ваша будет светла,
 Пусть розами будет усеян
 Ваш жизненный путь до конца.
 Желаем правды, счастья, доброты
 Необыкновенности и сбывшейся мечты
 Желаем света, желаем звезд
 Желаем смеха и счастливых слез.

Руководство и мужчины

РАЗЪЯСНЕНИЯ ПО ТАРИФАМ ЖКХ

24.02.2011

Много вопросов по поводу тарифов на жилищно-коммунальные услуги, увеличенных с 1 января 2011 года возникло у жителей Находки. С целью разъяснения темы в администрации города состоялась информационная встреча для журналистов местных средств массовой информации.

Ответы на вопросы, волнующие жителей города, дали начальник управления ЖКХ Евгений ЛУНКИН и начальник отдела цен и тарифов администрации города Лина КОРОСТЫЛЕВА. С 1 января тариф на электроснабжение увеличился на 9,7 проц., холодное водоснабжение – на 9,8 проц., горячее – на 4,15 проц. и водоотведение – 11,2 проц. Чуть раньше, с 23 ноября на 10 проц. поднялась плата за тепло. В среднем, оплата за «коммуналку» для стандартной квартиры площадью 54 кв. м. с тремя проживающими, увеличилась на 9,53 проц.

С июля прошлого года федеральным законодательством установлено, что плата за жилищные услуги и текущий ремонт не регулируется государством. При этом услуга должна соответствовать требованиям законодательства к содержанию жилья, перечню и объемам предоставляемых услуг.

С учетом подорожавшей на 18,5 проц. стоимости содержания жилья, изменившихся нормативов на воду и стоки, общий рост тарифов по всему комплексу жилищно-коммунальных услуг составил для жителей Находки 10,86 процента.

Лина КОРОСТЫЛЕВА особо подчеркнула, что возможность снизить платежи дает установка приборов учета на воду. В первую очередь, это происходит за счет более бережного отношения жильцов к ресурсам.

Большое количество вопросов, поступив-

ших от жителей Находки, касается изменений по оплате за вывоз твердых бытовых отходов (ТБО). Раньше она рассчитывалась в зависимости от количества жильцов, а теперь – от площади квартиры, и составляет 1,67 рубля за кв. м. Как пояснила Лина КОРОСТЫЛЕВА, стандарты Жилищного кодекса РФ требуют расчета, исходя из доли собственника в общем имуществе дома. На такой метод начисления ранее уже были переведены оплата за пользование лифтами, за вывоз жидких бытовых отходов в неканализованном секторе. Анализ, проведенный специалистами отдела цен и тарифов показал, что при новой системе плата за вывоз ТБО для некоторых категорий населения даже снизится. В частности, жильцам вышеуказанной квартиры площадью 54 кв.м. придется платить на 8,99 руб. меньше. Для квартиры площадью 42 кв.м. плата возрастет на 4 рубля.

В каком объеме должны оказываться жилищные услуги, какие работы в них входят, сколько они стоят – обо всем этом можно подробно узнать на сайте администрации Находки www.nakhodka-city.ru в разделе «Тарифы».

Светлана АЛЕКСЕЕВА,
пресс-служба администрации
Находкинского городского округа

ЖКХ. Вопрос-ответ

ВОПРОС: Что включает в себя плата за жилищно-коммунальные услуги?

ОТВЕТ: Согласно статье 154 Жилищного кодекса РФ: Плата за жилое помещение и коммунальные услуги для нанимателя жилого помещения, занимаемого по договору социального найма или договору найма жилого помещения государственного или муниципального жилищного фонда, включает в себя:

- 1) плату за пользование жилым помещением (плата за наем);
- 2) плату за содержание и ремонт жилого помещения, включающую в себя плату за услуги и работы по управлению многоквартирным домом, содержанию и текущему ремонту общего имущества в многоквартирном доме. Капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме проводится за счет собственника жилищного фонда;
- 3) плату за коммунальные услуги.

Плата за жилое помещение и коммунальные услуги для собственника помещения в многоквартирном доме включает в себя:

- 1) плату за содержание и ремонт жилого помещения, включающую в себя плату за услуги и работы по управлению многоквартирным домом, содержанию, текущему и капитальному ремонту общего имущества в многоквартирном доме;
- 2) плату за коммунальные услуги.

Собственники жилых домов несут расходы на их содержание и ремонт, а также оплачивают коммунальные услуги в соответствии с договорами, заключенными с лицами, осуществляющими соответствующие виды деятельности.

Плата за коммунальные услуги включает в себя плату за холодное и горячее водоснабжение, водоотведение, электроснабжение, газоснабжение

(в том числе поставки бытового газа в баллонах), отопление (теплоснабжение, в том числе поставки твердого топлива при наличии печного отопления).

ВОПРОС: Кто устанавливает размер платы за коммунальные услуги?

ОТВЕТ: Согласно статье 157 Жилищного кодекса размер платы за коммунальные услуги вне зависимости от формы собственности рассчитывается по тарифам и нормативам, установленным органами местного самоуправления.

ВОПРОС: Почему плату за отопление взимают 12 месяцев, тогда как отапливают 7 месяцев?

ОТВЕТ: Распределение тепла в течение отопительного сезона неравномерное. Поэтому граждане оплачивают ежемесячно равными долями – 1/12 от годового платежа, исходя из затрат на отопительный период. А также в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 23 мая 2006 г. № 307 «О порядке предоставления коммунальных услуг гражданам» размер платы за коммунальные услуги определяется исходя из общей площади помещения, месячных объемов потребления и установленного тарифа. Постановлением мэра города Находки от 14.10.2004 года № 2278 «О нормативах теплопотребления на нужды отопления и горячего водоснабжения жилищного фонда» установлены как среднемесячные нормативы теплопотребления, так и дифференцированные по месяцам. Потребитель в праве самостоятельно выбрать ту или иную систему оплаты услуги, известив в письменной форме поставщика услуг.

ВОПРОС: Как рассчитывается плата за вывоз твердых бытовых отходов с 1 человека или с 1 кв. метра общей площади?

ОТВЕТ: В соответствии со ст. 154 Жилищного кодекса Рос-

сийской Федерации, в структуру платы за жилое помещение включается плата за содержание и ремонт жилого помещения. Согласно п. 11 Правил содержания общего имущества в многоквартирном доме, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 13.08.2006 № 491, содержание общего имущества многоквартирного дома включает в себя сбор и вывоз твердых бытовых отходов, а согласно п. 28, собственники помещений обязаны нести бремя расходов на содержание общего имущества соразмерно своим долям в праве общей собственности на это имущество. Определение долей в праве общей собственности на общее имущество в многоквартирном доме регламентируется ст. 37 Жилищного кодекса Российской Федерации, которая устанавливает долю в праве общей собственности на общее имущество в многоквартирном доме собственника помещения в этом доме пропорционально размеру общей площади указанного помещения. Кроме того, ст. 39 Жилищного кодекса Российской Федерации определяет, что доля обязательных расходов на содержание общего имущества в многоквартирном доме определяется долей в праве общей собственности на общее имущество, т.е. на 1 кв.м. общей площади жилого помещения.

ВОПРОС: Кем контролируется рост тарифов на жилищно-коммунальные услуги, установленные в городе?

ОТВЕТ: Для осуществления контроля в соответствии с Федеральным законом от 30.12.2004 года № 210-ФЗ «Об основах регулирования тарифов организаций коммунального комплекса» все постановления главы Находкинского городского округа направляются в Департамент по тарифам Приморского края.

www.nakhodka-city.ru

Перечень

обязательных работ и услуг по содержанию и ремонту общего имущества многоквартирных благоустроенных домов с водопроводом, канализацией, централизованным отоплением, горячим водоснабжением



Наименование	Периодичность
1. Содержание помещений общего пользования	
Подметание полов во всех помещениях общего пользования	1-3 этажи - ежедневно, выше 3-его этажа - 3 раза в неделю
Протирка пыли с подоконников, оконных решеток, почтовых ящиков, дверей, шкафов для электросчетчиков	1 раз в месяц
Протирка пыли с колпаков светильников, обметание пыли с потолка и стен в помещениях общего пользования	2 раза в год
Уборка чердачного и подвального помещений	2 раза в год
2. Уборка земельного участка, входящего в состав общего имущества многоквартирного дома	
Подметание земельного участка в летний период	1 раз в сутки
Уборка мусора с газонов, очистка урн	1 раз в сутки
Уборка мусора на контейнерных площадках	1 раз в сутки
Скос травы на газонах	3 раза за сезон
Подметание снега при отсутствии снегопадов	1 раз в 2 суток
Сдвигание и подметание снега при снегопаде	по мере необходимости, но не позднее 2 часов после окончания снегопада
Очистка территории от наледи и льда	не позднее 3 суток со дня образования
Посыпка территории песком или смесью песка с хлоридами	по мере необходимости, но не реже 1 раза в сутки во время гололеда
Текущий ремонт детских и спортивных площадок, элементов благоустройства	по мере необходимости
Подрезка деревьев и кустов	по мере необходимости
Сбор, вывоз и утилизация ТБО	по графику, не менее 1 раза в день
3. Текущий ремонт общего имущества	
Выполнение работ согласно плану по текущему ремонту	
4. Проведение технических осмотров и мелкий ремонт	
Устранение незначительных неисправностей в системах тепло-водоснабжения, водоотведения, вентиляции, дымоудаления, электротехнических устройств, мусоропроводов	по мере необходимости
Технический осмотр элементов и помещений зданий, подготовка к эксплуатации в весенне-летний период	1 раз в год
Технический осмотр элементов и помещений зданий, подготовка к эксплуатации в осенне-зимний период	1 раз в год
Дератизация	2 раза в год, по заявкам граждан
5. Устранение аварии и выполнение заявок населения	
Аварийное обслуживание	немедленно
Устранение аварии на системах теплоснабжения, энергоснабжения, водоснабжения и водоотведения	в течение 1 суток с момента поступления заявки
Выполнение заявок населения:	с момента поступления заявки:
- протечка кровли, нарушение системы тепло-водоснабжения, водоотвода, замена разбитого стекла, неисправность осветительного оборудования помещений общего пользования, неисправность электрической проводки, оборудования	в течении 1 суток
- повреждение системы организованного водоотвода	в течении 5 суток
- неисправность в системе освещения помещений общего пользования	в течении 7 суток

Горжусь, поселок, я тобой!

"Горжусь, поселок, я тобой
Ты для меня такой родной,
Отрада и душа моя..."



На фото:
Ирина Владимировна Ермилова

Этими словами на стихи Ларисы Ивановны Ожигановой, жительницы п.Южно-Морской, начали свое мероприятие, посвященное 150-летию открытия бухты Гайдамак, в д/клубе "Маяк" п. Южно-Морской 16 февраля.

Здесь была представлена выставка детских рисунков на тему «Моя малая Родина». Так же можно было увидеть поделки из ракушек, сделанные ребятами, посещающими детский клуб «Маяк». Интересные работы были представлены ребятами из кружков «Изобразительное искусство» под руководством Барановой В.П. и «Прикладное творчество» под руководством Виноградовой О.А. и Глушневой Е.В.

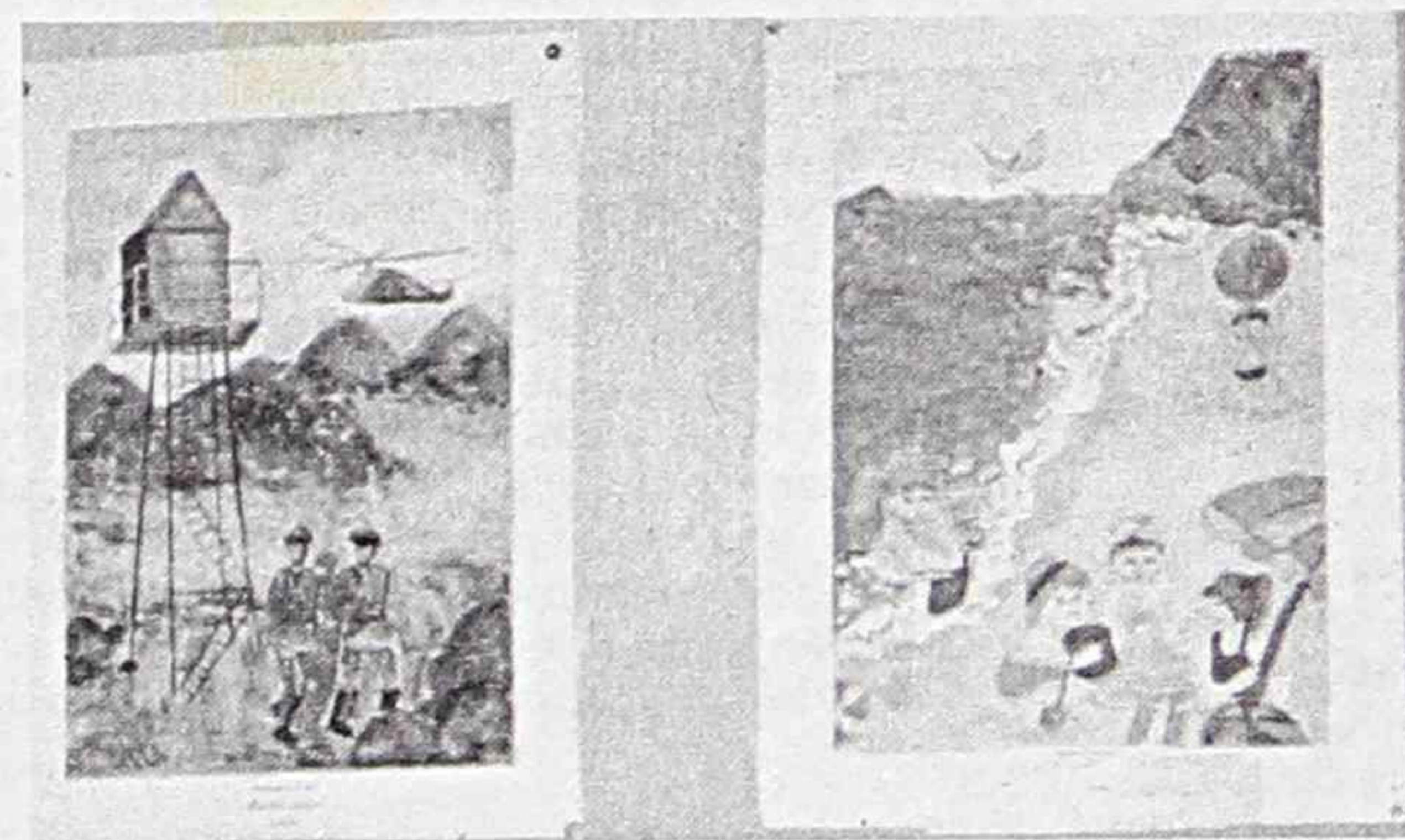
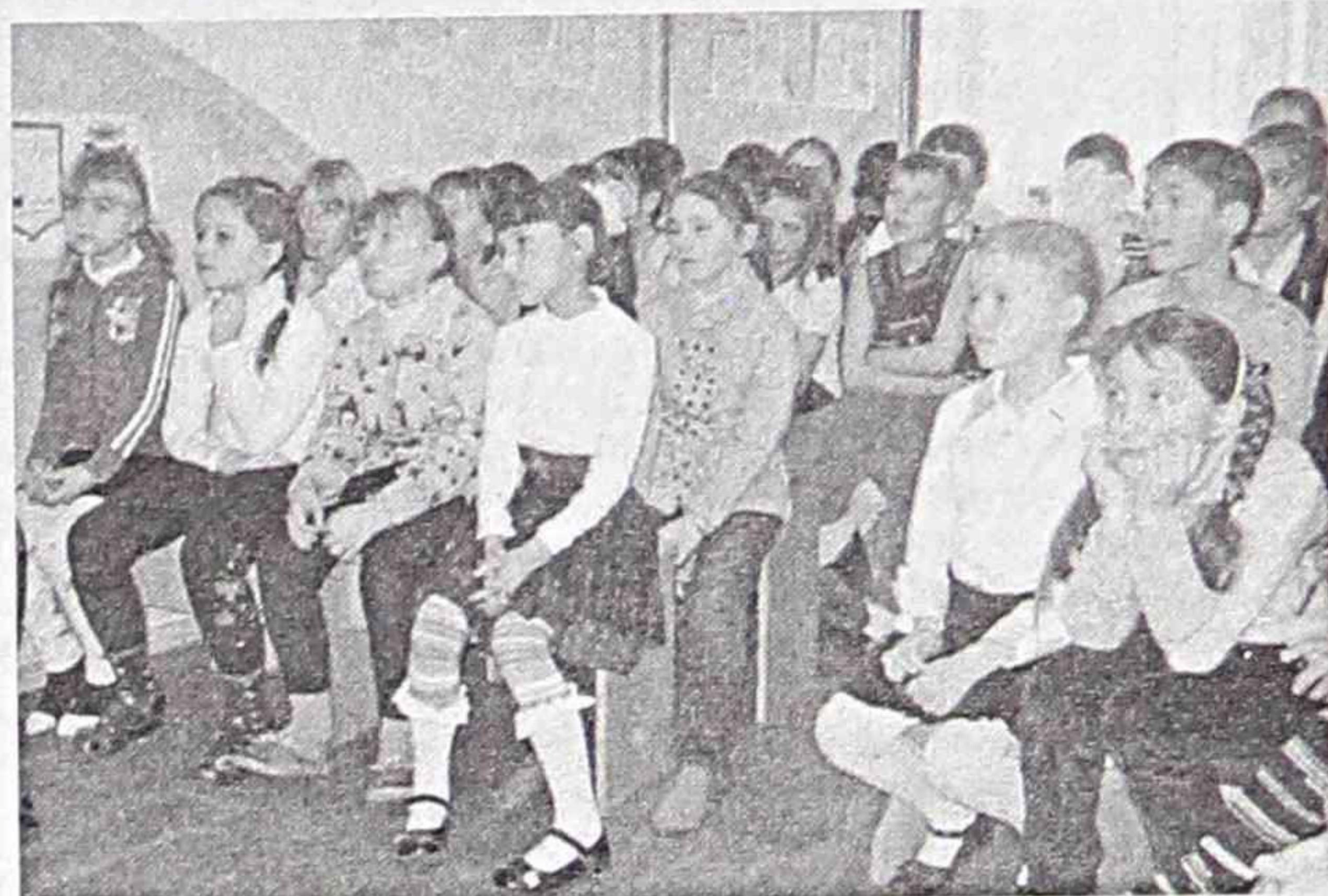
Воспитанники Детской школы искусств п.Ливадия представили на суд зрителей рисунки предполагаемых гербов микрорайона Ливадия. На празднике, подготовленном методистом д/клуба «Маяк» Сивушкиной М.В., прозвучали стихи и песни приморских поэтов, а так же авторов из пп.Южно-Морской и Ливадия. В праздничном мероприятии приняли участие гости: Ермилова Ирина Владимировна - организатор музея «Залив Восток», Харченко Татьяна Степановна - председатель организации «Дети Войны» и краевед. Они рассказали об открытии бухт в заливе Петра Великого, о первых поселенцах, приехавших сюда и принимавших участие в освоении поселков Южно-Морской и Ливадия, строительстве местных предприятий.

Одна из страниц мероприятия была посвящена «Дню Защитников Отечества», где Т.С. Харченко и Н.И. Кравченко рассказали ребятам о воинах-земляках, воевавших в Великой Отечественной войне. Так же ребята узнали о тех, кто работал в тылу и за трудовые достижения был удостоен правительственных наград.

Подобные мероприятия позволяют приобщить подрастающее поколение к любви и уважению родного края, воспитывают в детях гражданственность и патриотизм.

Сотрудники детского клуба «Маяк» выражают благодарность гостям этого открытого мероприятия И. В. Ермиловой, Т.С. Харченко и Н.И. Кравченко за интересные рассказы о нашем родном крае.

Глушнев Е.В., Зав. д/клубом «Маяк»



Хору «Русская песня» п.Ливадия - 25 лет



Ирина Владимировна КАЛИНИНА, руководитель хора «Русская песня» п.Ливадия

В конце февраля 2011 года хору «Русская песня» п.Ливадия исполнилось 25 лет. Все эти годы беспрерывно руководит хором Ирина Владимировна КАЛИНИНА. Ни один праздник не проходит без участия хора. В их репертуаре много разноплановых песен: и грустных, и веселых, и лирических, и романсов, и народных, и современных...

На фото:
Мария Ивановна ЗАБОЛОЦКАЯ,
Людмила Владимировна ФИЛЬБЕН,
Ульяна Ивановна ЕЛИСЕЕВА,
Светлана Ивановна БАКУНОВА,
Нона Петровна КАЛАШНИКОВА,
Тамара Вениаминовна ВАСЮТИНА,
Мария Михайловна ПЕРШИНА,
Галина Дмитриевна ЧАДОВА,
Тамара Константиновна МИЦКЕВИЧ,
Ирина Владимировна КАЛИНИНА,
Алефтина Ивановна ЗАГЛАДА



Уважаемые женщины!
Милые певуны!

Поздравляем вас с юбилеем хора,
с юбилеем вашей творческой деятельности!
Примите поздравления и с женским днем - 8 Марта!

Желаем жизни без кручины,
Не волноваться без причины,
Всегда иметь веселый вид,
Во век не знать, где что болит.
Желаем чаще улыбаться,
По пустякам не огорчаться,
Не падать духом, не болеть,
А в общем, жить и песни петь!

Администрация ТУ «п.Ливадия» и
жители микрорайона Ливадия

Нет лучше специальности...

Людмила Викторовна ЛЫГИНА работает в р/к «Тихий Океан» 31 год. Начинала финансистом, работала заместителем главного бухгалтера, в 33 года назначили главным бухгалтером... В трудовой, как говорится, всего одна запись: «Принята...», остальные записи – это перемещение по служебной лестнице. Был небольшой перерыв – 3 года по уходу за ребенком, который теряется в большом стаже на одном предприятии. А если учесть перестройку, когда многих «покидало» в поисках лучшей жизни... Это раньше гордились тем, что отработали на одном производстве 30, 40, 50 лет. Нынешней молодежи вряд удастся гордиться таким стажем. Всем известно, что существовала практика, да и сегодня с ней можно столкнуться, когда работодатель не оформляет работников официально по трудовому законодательству.

В преддверии Международного праздника мы попросили Людмилу Викторовну ЛЫГИНУ рассказать о себе. Беседу записала Валентина Варавва.

В детстве хотела быть воспитателем. В школе была веселая заводная. Пела, танцевала. Мама первоклассная портниха и швея. От нее научилась шить и вязать. В жизни очень пригодилось, обшивала и обвязывала своих дочерей.

Отец сказал: «Выучишься на бухгалтера, а там работай, кем хочешь». Мы с отцом не спорили. Он добра желал из своего жизненного опыта. Работал кладовщиком, имел дело с бухгалтерией и считал, что эта работа

для женщин. Я родом с Амурской области. Окончила в Благовещенске экономический факультет сельскохозяйственного института. На работу меня принимал Василий Григорьевич СЛОВИН, руководивший в то время рыбколхозом. Приехала на три года, думала отработаю и уеду... Когда начала работать, то где-то через год-два поняла, что отец был прав:

Петровна могла отправить меня во Владивосток, даже на суд представлять интересы рыбколхоза... Сейчас работать намного легче, заноси данные в компьютер, если бы не налоговая... За 10 лет внесено 289 изменений... Раньше не было ни выходных, ни праздников. Все отдыхают в новогодние праздники, а ты уже на работе. В семнадцать часов

лучше работы для женщины нет.

Учеба мне всегда давалась легко. В школе по математике была 5. И на работе была классный наставник – Зоя Петровна ВАСИЛЬЕВА. Я прошла хорошую школу под ее руководством. Где только не работала. Все подразделения бухгалтерии прошла. С утра Зоя

никогда домой не приходила. Считали на счетах. Я счета дочери Татьяна подарила в память о детстве. Она тоже выучилась на бухгалтера, работает в ДВГУ с 2005 года. Младшая учится в 10 классе. Внуку уже 10 месяцев.

Татьяне было 11 месяцев, когда Зоя Петровна вызвала меня на годовой отчет. В год дочь пошла в детский сад. Она выросла рядом со мной на работе. На стульях спала, пока мама копейку ищет... Дочь с первого класса все умела делать сама - и прибрать, и приготовить... Ни бабушек, ни дедушек не было.

Когда только приехала в Ливадию с мужем, то даже жить негде было. Спасио Зое Петровне, выбила комнату в двухэтажке на первом этаже. Окно было забито фанерой, крысы, тараканы... Начинала трудно.

В 1993 году по разнарядке из

Москвы ездила с Николаем Тимофеевичем ПАНОВЫМ, председателем рыбколхоза, в Америку по обмену опытом. Американский профессор, который читал лекции, узнав, что один председатель руководит, а бухгалтерия во главе одного главного бухгалтера ведет документацию на несколько подразделений, таких как – добывающий флот (24 судна), подсобное хозяйство (свинарник и коровник), механический цех, гараж, пекарня..., сказал: «Садитесь, такого не может быть!» У них в

Америке может быть и не может, а у нас есть. И справляемся. Во многом зависит и от коллектива, а коллектив бухгалтерии у нас стабильный, ни один год вместе проработали. Все дороги и близки. Мы как одна семья. Своих коллег уважаю и ценю за трудолюбие, профессионализм и человеческие качества. Считаю, что в любой ситуации, независимо от ранга и положения в обществе, надо оставаться человеком. В первую очередь, ценю в людях порядочность.

Как отметил коллектив бухгалтерии р/к «Тихий Океан»:
«Людмила Викторовна хороший сильный специалист. За собой ведет весь коллектив. Требовательна к себе, и с коллег строго спрашивает. Одно из главных ее качеств то, что она корректна и умеет ладить с людьми. Вне работы – заводила, веселая, компанейская. Замечательная мама и бабушка. У нее порядок и на работе, и дома. На приусадебном участке много цветов».



Людмила Викторовна ЛЫГИНА, р/к «Тихий Океан»

Москвы ездила с Николаем Тимофеевичем ПАНОВЫМ, председателем рыбколхоза, в Америку по обмену опытом. Американский профессор, который читал лекции, узнав, что один председатель руководит, а бухгалтерия во главе одного главного бухгалтера ведет документацию на несколько подразделений, таких как – добывающий флот (24 судна), подсобное хозяйство (свинарник и коровник), механический цех, гараж, пекарня..., сказал: «Садитесь, такого не может быть!» У них в

Америке может быть и не может, а у нас есть. И справляемся. Во многом зависит и от коллектива, а коллектив бухгалтерии у нас стабильный, ни один год вместе проработали. Все дороги и близки. Мы как одна семья. Своих коллег уважаю и ценю за трудолюбие, профессионализм и человеческие качества. Считаю, что в любой ситуации, независимо от ранга и положения в обществе, надо оставаться человеком. В первую очередь, ценю в людях порядочность.

Железки и цветочки



Татьяна Владимировна АЛФЕРОВА, «Ливадийский РСЗ»

Отзывы коллег и руководства о Т.В.Алферовой самые хорошие. Рамиль Измаилович ДЕВЛИКАНОВ: «Совмещает должности инженера по инструменту и главного механика. С обязанностями справляется. Как инженер по инструменту, что ни попросишь – найдет! Стараются выполнить заявку в кратчайшие

сроки. В работе проявляет инициативу, что немаловажно. Предлагает новое современное и более эффективное. Более двух лет исполняет обязанности главного механика. Стараются в меру сил и возможностей. Глубоко вникает в суть вопроса или проблемы. Если с текущими производственными делами вполне справляется, то

Татьяна Владимировна АЛФЕРОВА третий год исполняет обязанности главного механика Ливадийского ремонтно-судостроительного завода, приемника Гайдамакского судоремонтного завода. Как бы название не менялось, а люди остаются те же. Да и куда идти? Работали, держались до последнего, а многим пришлось вернуться... Должность у Татьяны Владимировны мужская. Не каждый мужчина справится. Но так сложились обстоятельства, и она справляется с обязанностями не хуже других. Помогают коллеги, с которыми проработала не один год – Рамиль Измаилович ДЕВЛИКАНОВ – главный энергетик, и Леонид Геннадьевич ФОМИНОВ – главный инженер.

при возникновении сложных – обращается к главному инженеру. Не боится взять на себя ответственность. Вникает в вопросы не только производства, но и в нужды рабочих, чем может, помогает. Про таких, как она, говорят: «Хороший человек, отличный товарищ. В бую не подведет, патронами поделится, снаряд поднесет, из поля боя раннего вынесет!». Такова Татьяна на работе. Но и жизни хороший человек. Веселая компанейская. Увлекается цветами и на даче, и дома, и на

Хороший человек, отличный товарищ. В бую не подведет, патронами поделится, снаряд поднесет, из поля боя раннего вынесет!

работе. Обменивается цветами с коллегами, знакомыми, выписывает по почте элитные сорта».

Виктор Павлович ДМИТРИЕВ, заместитель директора по производству: «Об АЛФЕРОВОЙ можно сказать только хорошее. Она – специалист. Дело свое знает. Любые вопросы по инструменту выполняет добросо-

вестно. Работники ее уважают».

Родилась Татьяна в Южно-Сахалинске. Жила в Хабаровске, на островах Кунашир, Шикотане. 10-ый класс окончила в п.Малокурильск и поехала во Владивосток. Поступала в политехнический институт, где учился ее старший брат, но не хватило пол бала. Подала документы в строительный техникум на специальность гражданское строительство здесь же во Владивостоке. После окончания техникума

вышла замуж. Муж, как молодой специалист, получил распределение в Находку. Дали работу и место в детском саду для ребенка.

Татьяна Владимировна рассказывает: «Я работала мастером в строительном тресте на КПД-2. Строила унисвесам и дома в рыбпорту и на улице Верхне-Портовая. Олег Яковлевич КИСЕЛЕВ

завывал молодых специалистов в Ливадию. В 1983 году устроилась в ЖКО инженером. Сразу дали жилье. На строительстве дома 15 по ул.Новая работала бухгалтером-экономистом вместе с Валентиной ФИЛИППОВОЙ. Когда дом сдали, осталась работать в бухгалтерии ГСРЗ. Потом перевелась в ЭМО инженером по инструменту, в этой должности работаю до сих пор. В ЭМО работала под началом Степана Александровича ВОЗМИЩЕВА, Сергея Яковлевича МАКУХА. Третий год исполняю обязанности главного механика. Служба главного механика обеспечивает обслуживание АБК, кранового хозяйства, оборудования цехов и пр.

Когда Олег Георгиевич ПОМЕРАНЦЕВ, главный механик завода, уволился, меня вызвал Леонид Алексеевич РОМАНЧУК, в то время занимающий пост директора, и сказал: «Будешь механиком. Первоочередная задача – подготовка АБК к отопительному сезону». Так и работаю. Помогают Леонид Геннадьевич ФОМИНОВ и Рамиль Измаилович ДЕВЛИКАНОВ. Много лет работают и отлично знают свою работу крановщицы – Ольга СЕНЬКИНА и Елена КУЛИНА, слесарь по ремонту оборудования – Владимир Васильевич ЮРОВ. Хорошо отзываются о слесаре по оборудованию – Юри ВЕРХОЛАТЕ.

Хотя работы много, но мне нравится. Днем и ночью будешь работать, но все не переделаешь. Не привыкла сидеть без дела. В свободное от работы время занимаюсь спортом, дачей, где выращиваю цветочки...».

Хранительница очага



Татьяна Михайловна ГУЛЕВИЧ, ООО РПК «Рыбацкий путь»

ООО РПК «Рыбацкий путь» одно из самых молодых компаний микрорайона Ливадия. В прошлом году ей исполнилось 10 лет. Здесь нет случайных людей, кадры подбираются тщательно. Компания гордится не только своими лучшими в Приморье капитанами, но и другими работниками. Сегодня в связи с празднованием Международного женского дня на Доску почета газеты «Залив Восток» единогласно признана кандидатура бухгалтера Татьяны Михайловны ГУЛЕВИЧ. Она не только первоклассный специалист, имеющая огромный стаж работы в данной должности, но и прекрасная жена, мама и бабушка. Но начнем все по порядку, как обычно, с места рождения.

в бухгалтеры, хорошая женская профессия». Приехала во Владивосток, искала институт, который предоставлял общежитие. Единственным институтом оказался Дальрыбвтуз. Туда и поступила. После 1-го курса производственную практику проходила в БСФ им.Надибаидзе. 60 студентов жили в каютах на БМРТ «Байкал». Работала на техпродукции – пресервы (селедка), морская капуста. Здесь в Южно-Морском и познакомилась со своим будущим мужем Павлом Владимировичем.

В 1981 году вышла замуж. В ноябре этого года исполнится 30 лет совместной жизни. Воспитали двух замечательных сыновей. Старший сын Антон в сентябре 2010 года защитил кандидатскую диссертацию кафедры математического программирования. Женат. Сыну Левушке 1,5 года. Младший Дмитрий работает в «Южморрыбфлоте» сварщиком, заочно учится в институте по специальности сварочное оборудование.

Семья Гулевичей – образцовая семья, в которой царит любовь и добрые отношения. Папа – на все руки мастер. Мама – замечательная хозяйка, шьет, вяжет. А какие пироги печет!..

Татьяне Михайловне довелось поработать в нескольких организациях и предприятиях: поселковый совет, Сбербанк, Уссурийский кожзавод комбинат «Градо», РПК «Южно-Морской». Этим и ценен ее профессиональный опыт. В настоящее время работает в ООО РПК «Рыбацкий путь».

Глядя на степенную почтенную женщину, не скажешь, что в детстве она была заводилой и активисткой: командир пионерской дружины, пионервожатая над 1-3 классов, член ЮДП (юный друг пограничников)...

В 8 классе, как активный друг пограничников, она была удостоена поездки в Артек на слет ЮДП. В Лазурной дружине 40 дней (апрель-май) вместе с пограничниками учились задерживать условного противника. Ходили в наряд и дозор охранять настоящую границу вдоль берега Черного моря. Татьяна Михайловна вспоминает: «Был май, все вокруг цвело. Впервые видела маргаритки и цветущие аллеи миндаля...Море первый раз увидела. Купаться не купались. Еще холодно было. Нас возили на экскурсию по южному побережью Крыма, посетили Севастополь, Ялту, Симферополь,

водили в Ливадийский дворец. Эта красота оставила неизгладимое впечатление в моей душе.

Помимо охраны государственной границы мы учились. Каждый день ездили в школу. Преподавали, как в институте. Домашнего задания не было. На уроке давали новый материал, закрепляли пройденный, сдавали зачеты, писали тесты, отвечали на вопросы. В наших школах такого еще не было. По физике решали много задач на уроке... Учителя были очень хорошие, преподавали профессионально».

Напрягается смелое предположение, что благодаря активному участию в ЮДП зародило в нашей героине ростки хранительницы домашнего очага.

И фраза для всех, чтобы улыбнулись: «Все на охрану государственной границы!» С другой стороны, в школе № 26 есть кадетские классы, в которых учатся и девочки, осваивая, в том числе, азы военного дела, в глобальном понятии – защиты Отечества, а по существу – защиты семьи, своих родных... Возможно, из них вырастут такие же замечательные хранительницы домашнего очага, семьи будут крепкими, и меньше будет разводов.

Доля-долюшка

О жизни Галины Георгиевны ВОЗЖОВОЙ в пору книгу писать. Непростая запутанная сложная... В ней отражение истории и судеб людей нашей страны. «Как с поля боя, под ураганным огнем» тащила и тащит она свою семью к светлому будущему... Трудная доля выпала ей, но она не упала духом, не послала все к чертям собачьим... Умеет жить и радоваться жизни, дарить людям радость своими эксклюзивными поздравлениями в стихах... Кстати, ее стихи мы не раз печатали на страницах нашей газеты. Галина Георгиевна стала участницей творческого конкурса стихов, посвященных юбилейным датам нашего микрорайона – 150-летию открытия бухты Гайдамак и 100-летию поселения Ливадии. Откуда черпает силы эта хрупкая женщина?..

Родители Галины Георгиевны встретились и полюбили друг друга в Германии. Мама Августа Густавовна, немка по национальности, была на 17 лет моложе отца. Он был женат. У него было 8 детей, четыре сына и четыре дочери. Жил со своей семьей в городе Стриль Ивано-Франковской области. В 1942 году во время Великой Отечественной войны поехал отец со старшим сыном в город Львов по делам. Там оба попали в облаву и были вывезены в Германию, где работали в трудовых лагерях. Там в лагере родители и познакомилась. Их освободили в 1946 году, незадолго до освобождения у них родился сын.

Галина Георгиевна родилась в 1947 году в белорусском городе Бобруйске. Матери было 33, а отцу 50. Так как родители не были расписаны, то отчество дали мамино – Густавовна. Но о том, что

она незаконнорожденная, девочка не знала. Открылось это, когда она училась в 8 классе. Учительница в классе попросила поднять руку, кто родился вне брака... Подняв документы, при всех отчитала Галину. Дети стали дразнить. Она даже подралась с одним пацаном. Дома на вопрос заплаканной дочери отец ответил вопросом: «С чего ты взяла?» Ходил в школу, но тайна, которую он берет 15 лет стала известна всем... Еще раз аукнулось незаконное рождение, когда умер отец. Не смогла получить наследство: «Подтвердите родство. Пусть брат подтвердит, что вы его сестра...» Брат же сказали, чтобы подтвердил, что он сын. А у брата отчество в лагере записали не Георгиевич, а Юрьевич (вроде бы одно имя, и так, и так правильно, но не при получении наследства!)...

В Бобруйске после окончания 10 класса поступила в ме-



Галина Георгиевна ВОЗЖОВА, МУЗ «Городская больница №2» п.Южно-Морской

дицинское училище. Вышла замуж за курсанта мореходного училища, который, получив диплом судоводителя, распределился в Новороссийск. Через полгода Галина Георгиевна получила свободный диплом и поехала к мужу. Жилье снимали.

Однажды приехал представитель Дальневосточного пароходства и приглашал на Дальний Восток, обещал «золотые горы»: «У нас уже был сын 2,5 года. Мы

– молодые, легкие на подъем... Поехали! Я хотела продолжить учебу в институте, но во Владивостоке не нашли жилья. Съёмную квартиру нашли в Находке. Свою трудовую деятельность начала в 1969 году медсестрой в интернате на ул.Маяковского. Когда сыну было 4 года, родила девочек – близнецов. Муж работал в ПМП с начала его образования. Начальник ПМП Николай НЕМЧИНОВ посодействовал в

получении жилья. Дали двухкомнатную квартиру на 44 участке.

В Находке прожили 10 лет. Работала в горздраве, участковой патронажной сестрой, в роддоме, на молочной кухне, в яслях...Хорошую профессиональную школу прошла.

В 1980 году обменяли свою двухкомнатную квартиру в Находке на трёхкомнатную в Южно-Морском. В Южно-Морской больнице работала в хирургии, в медстатистике, один год медсестрой в школе, 10 лет проработала в соцзащите... 41 год стажа и никаких льгот...

В 1986 году вышла второй раз замуж. Родила еще двоих детей, дочь и сына. Всего их у меня пятеро. Похоронила двоих мужей, хотя с ними толком и не жила. С первым мужем более счастливой жизнь была. Мы с ним побывали в Тернополе, Львове, Одессе, Севастополе, Туапсе... На Дальнем Востоке были на Камчатке, Сахалине, ездили по Приморью...

Второй брак был неудачный. После рождения сына-инвалида муж ушел...Сын и сейчас живет со мной, ему 22 года. Он не видит, не слышит, не может ничего сказать... Его нельзя долго оставить одного, надо покормить, поухаживать за ним...

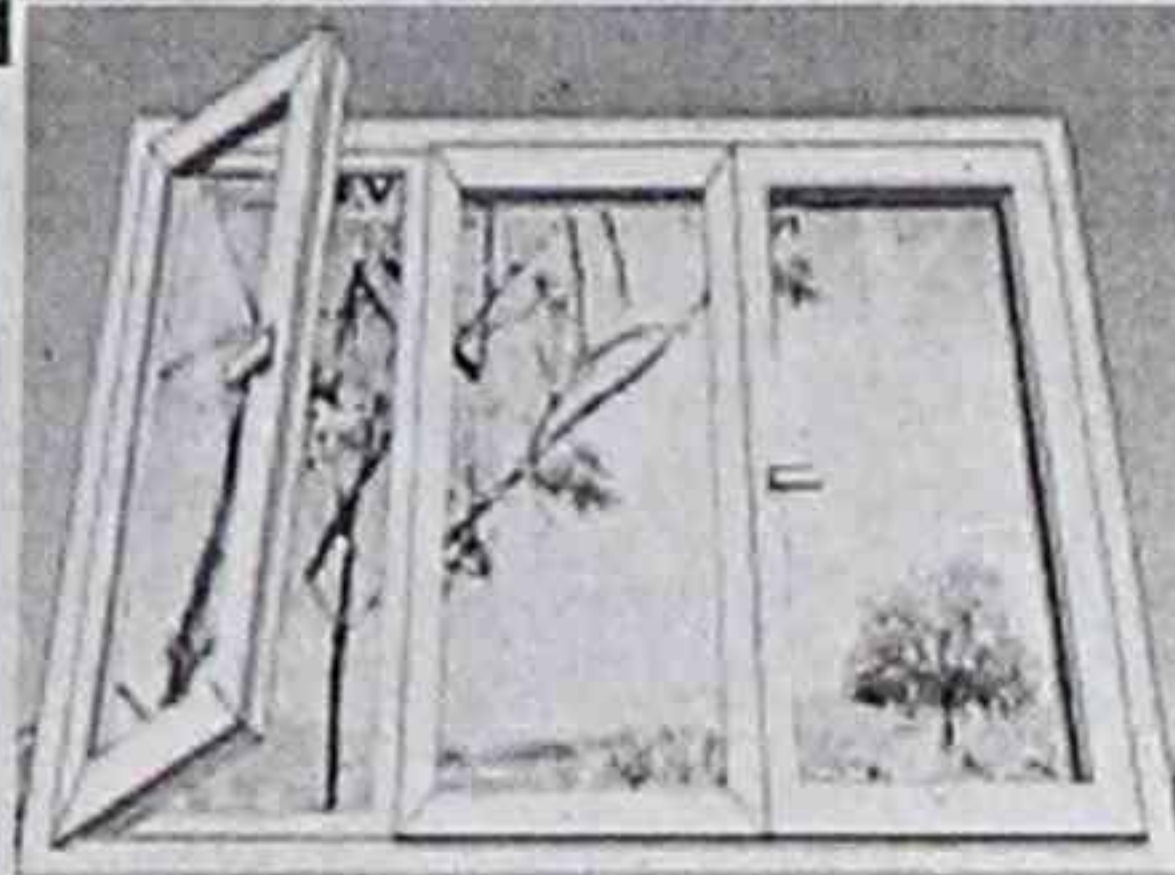
Всегда подрабатывала, дети помогали мыть полы. Все дочери учились в музыкальной школе. Старалась ради детей.

А стихи?.. Писала когда-то в молодости. Потом было не до стихов. А сейчас дети выросли, появилось свободное время. Участвую по мере возможности в различных мероприятиях, пишу сценарии к праздникам, поздравления в стихах...

КОМПОЗИТ

ОКНА

KBE, LG, GOODWIN



Алюминиевые и пластиковые раздвижные рамы на балконы и лоджии
Внутренняя и наружная отделка
РОЛЬСТАВНИ

ТОРГОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Весенние скидки - 10%

г.Находка, ул.Шоссейная, 94-б тел.61-23-23, 61-22-00
г.Находка, ул.Спортивная, 2 (ст.Приморец) тел.67-28-55
г.Находка, Северный пр., 2, корп.3 тел.61-05-65
п.Врангель, Восточный пр., 3 тел.67-45-75
г.Партизанск, ул.Ленинская, 1-г тел. 8 (42363) 671-53

*** п.Ливадия ***

ул.Колхозная, 31 (магазин АРАПОВА) тел. 77-97-17

Компания недвижимости для друзей



65-15-84

п.Ливадия, здание автомагазина
вход с боку
(рядом с кафе-бар "Мандарин")

График работы:
без выходных и праздников
с 9.00 до 19.00

Обед с 13.00 до 14.00

- Продажа, покупка квартир и домов
- Приватизация. Наследство
- Аренда квартир
- Оформление ипотеки. Сертификаты
- Оформление земельных участков
- Бесплатные консультации юриста

С нами надежно!

Начальник филиала ООО "Ваше право" в п.Ливадия
СКРИПКО Ольга Анатольевна
8-924-253-4751

ООО "Автодор-Ливадия"

представляет предприятиям и населению услуги:

- спецтехники - экскаватора, самосвала, грейдера, вакуумной машины;
- вывоз мусора мусоровозом;
- услуги косильщика травы;
- завоз песка, чернозема, скального грунта;
- уборка территории от мусора и снега;



65-15-05

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Уважаемые абоненты!

При установке счетчиков учета воды с 1 марта 2011 года пользуются льготами по оплате приема узла учета следующие категории граждан:

- ветераны войны - 100%
- ветераны труда и многодетные семьи - 50%.

Напоминаем что, обязанность установить счетчики учета воды лежит как на собственниках жилья, так и нанимателях.

ООО «Форд-Ност»

График встреч на 2011 г

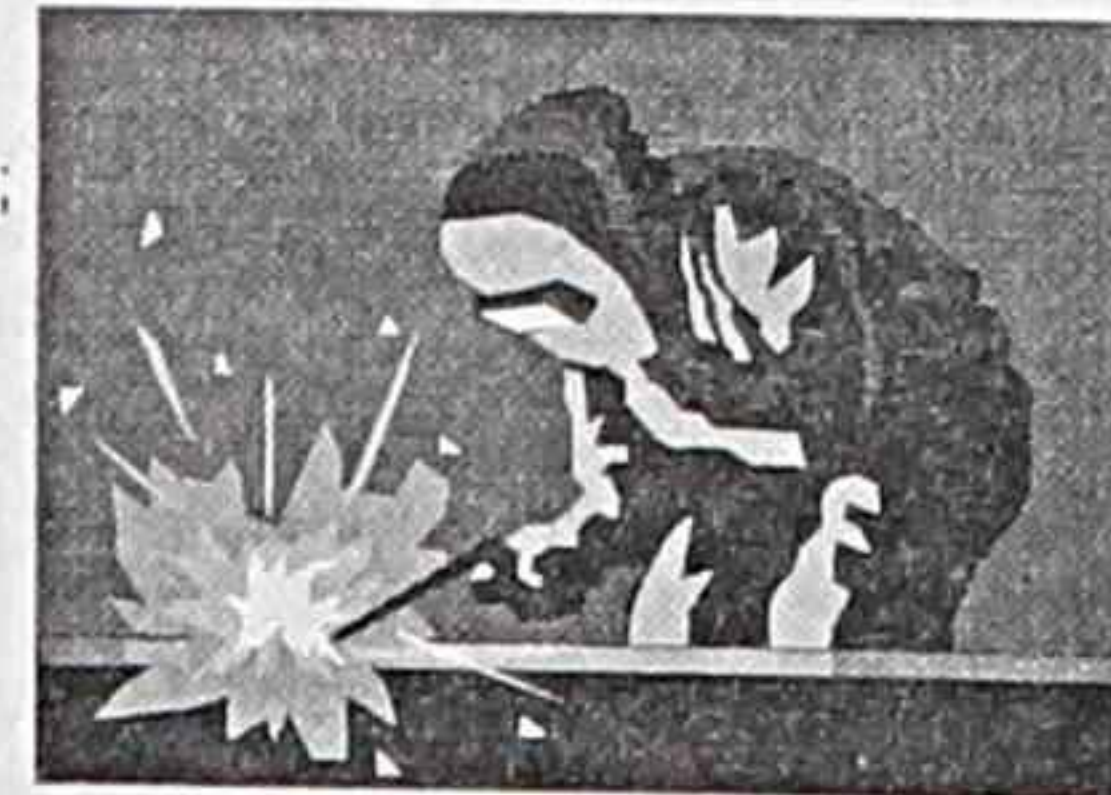
- 10 марта ОСНЗ соцзащита
- 7 апреля МОБ милиция
- 12 мая УЗЗ Управление землепользования и застройки
- 16 июня УБ Управление благоустройства
- 20 октября УЗО Управление здравоохранения
- 24 ноября УЖКХ

Г.Г.Кутина, зав.общественной приемной НГО

ООО «Ливадийский РСЗ»

приглашает на работу специалистов:

- системного администратора;
- мастера корпусно-сварочного участка;
- инженеров-контрукторов;
- слесарей-судоремонтников всех наименований;
- столяров, плотников;
- судокорпусников-ремонтников;
- токарей.



По вопросам об условиях работы обращаться в отдел кадров:
п.Ливадия, ул.Набережная, 32 (здание Гайдамамского СРЗ)
тел. 8 (4236) 65-17-20

Страховая компания ЗАЩИТА-НАХОДКА

Уважаемые жители!
страховая компания «Защита-Находка» предлагает приобрести страховой полис от несчастного случая сроком от 1 месяца до года (можно только на зимние месяцы). Страховой полис покрывает различные виды травм: переломы, ушибы, растяжения и др. Будьте осторожны! Берегите себя!
Обращаться: п.Ливадия, ул.Новая, 12 (деловой центр), тел. 65-27-02

ООО «РПК «Рыбацкий путь»

Приглашает вас посетить
магазины свежей рыбной продукции
п.Ливадия - возле кафе «Мандарин»
п.Южно-Морской - возле пожарной части ПЧ81
с.Душкино - между АЗС и хопилыльным комплексом
Часы работы:
с 9.00 до 17.00 Выходной - воскресенье



Из закона
Приморского края
«Об административных правонарушениях в Приморском крае»
7.17. Размещение объявлений в неустановленных местах
ШТРАФ от 500 до 1000

Редакция благодарит всех за сотрудничество.
СПАСИБО!

ИП Ратченко И.Н.

УСЛУГИ

- ЭКСКАВАТОРА;
- ГРУЗОВИКА С КРАНОМ,
- ГРУЗОВИКА С АПАРЕЛЬЮ,
- САМОСВАЛА 4 WD

ДОСТАВКА

дров, угля, щебня, песка

г.Находка, п.Южно-Морской,
ул.Комсомольская, 5-а (СМУ)
8-924-256-4844

УСЛУГИ

Ремонт одежды и реставрация меховых изделий тел. 65-01-67

Выполню печатные работы
тел.8-924-258-0672

ИЗГОТОВЛЮ

Изготавливаю прокладки для ДВС и других механизмов.
Тел. 65-13-17, 8-924-133-4854

Ваш личный дизайнер интерьера.
тел. 8-924-129-9553

ПРОДАЕТСЯ

оборудование для нарезки рыбопродукции новое в упаковке
8-914-334-0905

ИЩУ РАБОТУ

Мужчина, 40 лет, в/о мед, водит.ВС, проживаю п.Средняя.
ИЩУ интересную РАБОТУ
тел.8-924-521-9588 Евгений

РАБОТА

На студию кабельного телевидения срочно требуется мастер
тел.8-924-253-6493
Ливадия, ул.Новая, 12, 2-й этаж

НЕДВИЖИМОСТЬ ПРОДАЕТСЯ

Продается 1-комнатная квартира в п.Южно-Морской. Без посредников.
Т. 8-924246-75-66, 8-914-680-75-17

СРОЧНО СНИМУ ЖИЛЬЕ

Семья военнослужащего срочно снимет квартиру в п.Южно-Морской на длительный срок. Мебель и бытовая техника обязательны.
тел.8-914-977-7364

ПУТЕШЕСТВИЯ

Надоел быт, устали от работы, хотите новых впечатлений, тогда айда в походы, на экскурсии, в поездки! Приморье - страна прекрасного! Это надо видеть!
Звоните!
8-914-701-8765. Елена

Здесь могла быть ваша реклама.

Звоните 65-15-50,
8-924-246-5483,
8-916-960-5067
e-mail:valentina810@mail.ru

По вопросам оплаты обращаться к Валентине Варавва. Администрация и СК "Защита-Находка"

ГРАФИК

сдача газеты «Залив Восток» в типографию в 2011 г.

21 марта
4, 18 апреля



Агентство Недвижимости ООО «Аргус+»

предлагаем к продаже

1-2-3-х комнатные квартиры

в доме у моря в п.Южно-Морской по ул.Победы, 13
ввод в эксплуатацию 1-й квартал 2011 г.

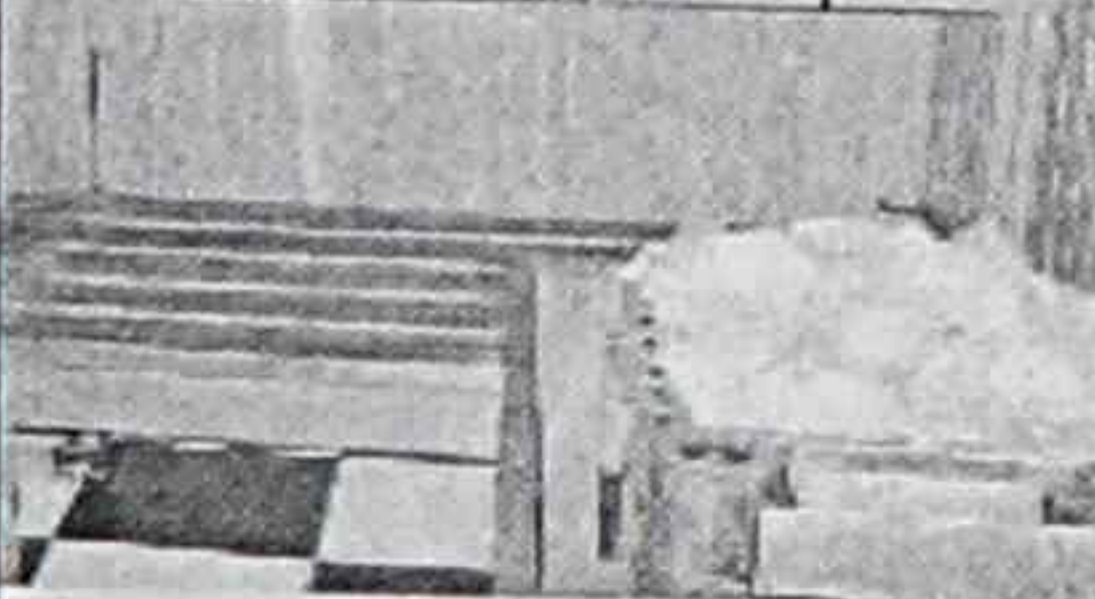
Обращаться: п.Ливадия, ул.Луговая,17
тел.8-924-253-4753, тел.8-914-791-0051, офис тел. 65-03-59
КОРДЮК Нина Юрьевна

«Банный дворик»

с.Душкино, ул.Беляева, 1-а

КРУГЛОСУТОЧНО
без перерыва и выходных

САУНА ГОСТИНИЦА



тел.: 60-76-04, 61-24-84,
8-914-709-7604

Компания «Верный ход»

- Предлагает услуги:
- заполнение налоговых деклараций (ЕНВД, УСН, ПФ, ФСС);
 - возврат НДС (обучение, лечение, приобретение жилья);
 - открытие, закрытие ООО и ЧП;
 - решение спорных вопросов по транспортному налогу и налогу на имущество
 - печатные работы;
 - ксерокопирование;
 - отправка факсом;
 - оформление загранпаспорта;

Обращаться: п.Ливадия,
Торговый центр «Сувенирка»,
тел.8-914-719-8881,
8-924-253-4483,
65-24-28

ВНИМАНИЕ!

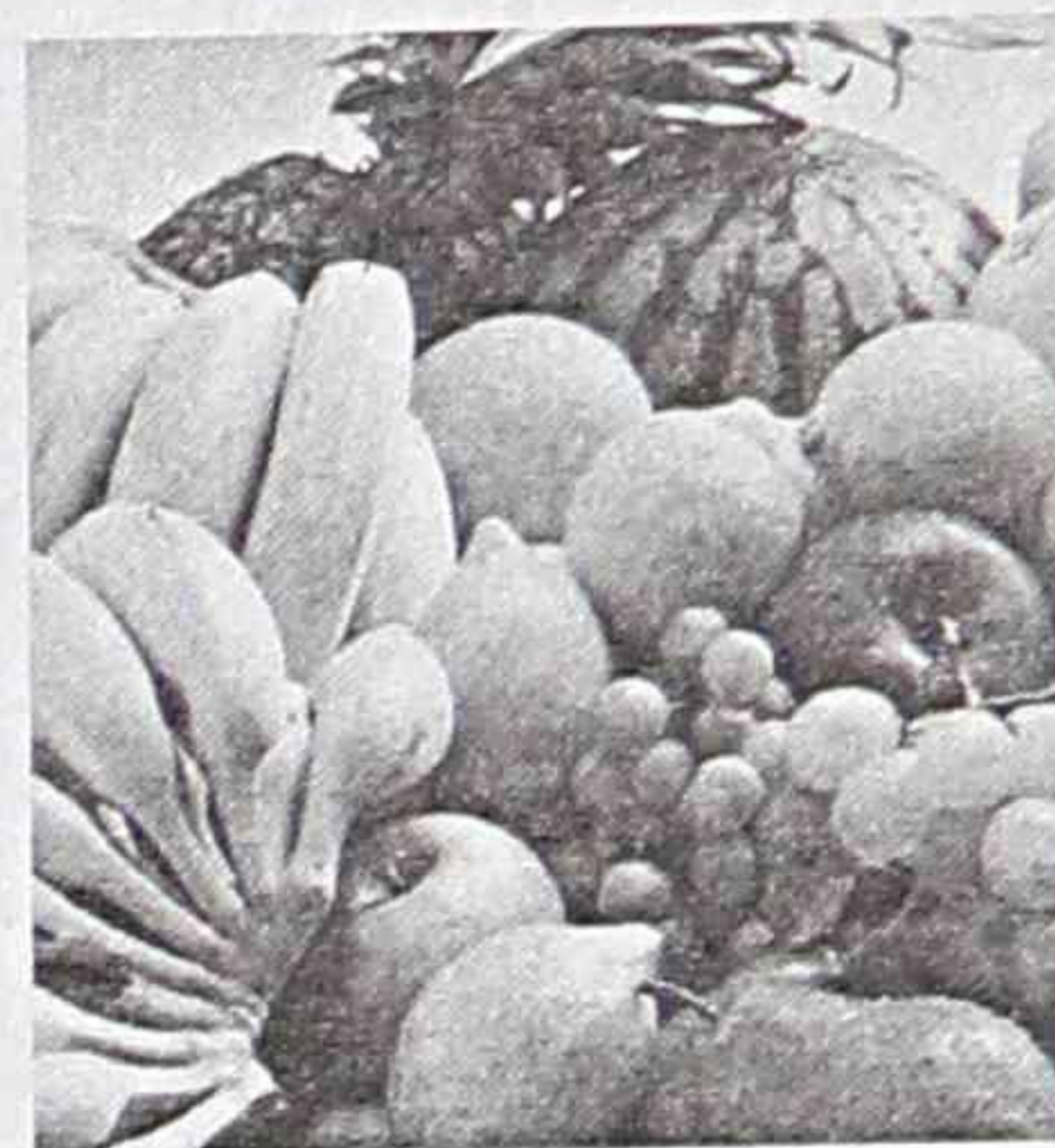
Уважаемые граждане микрорайона «п.Ливадия», проживающие в многоквартирных домах! Убедительно просим закрывать входные двери, берегите тепло! Не держите двери круглосуточно нараспашку!

ТУ «поселок Ливадия»,
ООО «ЖС-Амарант»



Письмо в редакцию

Как правильно питаться?



Для поддержания хорошего здоровья необходимо, чтобы каждая клетка нашего организма получала правильное питание. Нужно помнить, чем натуральнее пища, тем она лучше. Натуральная пища содержит больше питательных веществ, чем прошедшая обработку.

В идеале надо подобрать для себя такую диету, которой вы сможете придерживаться всю жизнь. В этом случае ее лучше назвать «правильный рацион питания».

Всемирная организация здравоохранения разработала пирамиду питания. В основании пирамиды расположены продукты, которые вам необходимо употреблять в большом количестве. Это зерновые – крупы и хлеб. Они содержат большое количество углеводов, которые являются источником энергии.

На втором уровне находятся фрукты и овощи. Их нужно есть минимум 400г в сутки. Питание богатыми клетчаткой продуктами (зерновые, фрукты и овощи) позволяет людям есть больше, не беспокоясь о прибавлении веса, обеспечивает оптимальное здоровье и энергию на весь период жизни человека.

На третьем уровне продукты, богатые белками (мясо, рыба, птица, молоко, овощи, бобовые, яйца). Мясо и молочные продукты богаты питательными веществами, но большинство из них имеет высокий процент жиров, холестерина и калорий. Поэтому эти продукты нужно употреблять в умеренных количествах.

Значимую, пищевую ценность имеют орехи, регулярное употребление которых снижает риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Достаточно есть по горсти любых орехов (исключение составляет арахис) хотя бы 5 раз в неделю. Арахис по своей пищевой ценности схож с бобовыми.

Верхний, четвертый уровень, занимают продукты питания, которые есть в очень ограниченных количествах. Это жирное, соленое и сладкое.

Старайтесь ограничить в употреблении как можно меньше сахара, соли и жиров. Избыточное употребление сахара может спровоцировать целый ряд болезней. Это сахарный диабет, ожирение, атеросклероз.

Употребление большого количества сладкой пищи отрицательно влияет на мозг, ослабляет внимание, память, вызывает раздражительность, бессонницу, депрессию. Сахар повышает чувствительность организма к воздействию радиативных элементов и вызывает нарушение обмена веществ. Кровь становится вязкой, в результате чего сокращается поступление кислорода и питательных веществ к тканям. Это ведет к ухудшению

зрения, незаживающим экземам, нарушению функции капилляров и кариесу. Сахар также угнетает работу иммунной системы, поэтому люди, употребляющие много сладкого, больше подвержены инфекциям и другим заболеваниям.

Лучше всего отдавать предпочтение не десертам, в состав которых входит рафинированный сахар, а богатым фруктозой фруктам и ягодам.

В России издавна любили солёности. Щедро используется соль и сейчас. Но в действительности наш организм нуждается только в 5 граммах (1 ч.л.) соли ежедневно. Употребление соли в большом количестве способствует развитию гипертонии, сердечной недостаточности и заболеваниям почек.

А вот избыточное употребление жиров может привести к закупориванию кровеносных сосудов, что влечет за собой атеросклероз коронарных артерий сердца и инсульт. Насыщенное жирами питание также способствует лишнему весу, диабету второго типа и различным видам рака.

Обязательно завтракайте. Помните пословицу: «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу». Организму нужен плотный завтрак для оптимальной работы в первой половине дня. В середине дня многим необходимо еще раз плотно поесть, хотя многие обходятся без этого. Кому-то двух плотных приемов пищи хватит на весь остаток дня, и дополнительной трапезы не требуется. А если вы к вечеру проголодаетесь, можно позволить себе легкий ужин: поешьте фрукты или блюдо из овощей за несколько часов до отхода ко сну. Тогда будет достаточно времени, чтобы желудок завершил работу и отдохнул вместе с вами во время сна, ваш сон от этого будет только здоровее.

Обильная вечерняя трапеза может способствовать попаданию желудочного сока в пищевод, вызывая жжение («изжогу»), нарушить сон, а у астматиков спровоцировать приступы удушья. Особенно сильны неприятные ощущения, когда вечерняя трапеза включает в себя обилие жидкостей, кофеина, алкоголя и шоколада. Привычка плотно наедаться на ночь бывает очень стойкой. Но проявите упорство - и вы сможете организм перестроить так, что желудок будет требовать плотной еды только на завтрак.

Старайтесь соблюдать режим питания. Системы пищеварения лучше всего работает,

когда прием пищи происходит регулярно в одно и то же время.

В перерывах между приемами пищи избегайте перекусываний. Допустим, вы хотите сварить вкусную кашу, но через каждые 10 минут будете добавлять новую порцию крупы. Этим вы только загубите продукты и все их питательные свойства. То же происходит и с процессом пищеварения, когда человек перекусывает в перерывах между приемами пищи. В таком случае желудку приходится работать постоянно, усвоение пищи замедляется, нарушается общий процесс питания организма. Каждый прием пищи в неурочное время истощает нервную систему, поскольку организм тратит большое количество энергии на переваривание. От этого у человека часто возникает чувство вялости.

Лучше всего соблюдать перерывы между приемами пищи в 5-6 часов (если ваш желудочно-кишечный тракт достаточно здоров, и нет других предписаний врача). Важно ничего не принимать между приемами пищи, кроме чистой воды. Ведь даже одна семечка, кусочек фрукта или просто подслащенная вода, попав в желудок, задерживает пищеварение. Не запивайте пищу во время еды. Это сокращает выделение желудочного сока и задерживает процесс пищеварения, так как в начале должна впитаться жидкость. Поэтому лучше всего выработать у себя привычку пить чистую воду не позднее, чем за 20-30 минут до приема пищи или через 1,5-2 часа после еды.

Ешьте в меру. Переедание создает необходимость выводить излишки пищи из организма и дополнительную нагрузку на нервную систему. Это ослабляет деятельность мозга и притупляет умственные силы. Русский писатель А.П. Чехов, который к тому же был и хорошим врачом, писал «Встав из-за стола голодным – вы наелись; если вы встаете наевшись – вы переели; если встаете, переевши – вы отравились».

Рациональное питание не только способствует сохранению и укреплению здоровья, но также является фактором номер один, помогающим людям выглядеть моложе. Поэтому соблюдение вышеупомянутых правил употребление пищи способствует не только хорошему здоровью, но и прекрасному внешнему виду.

А.А.Беззубцова, врач-терапевт

Уважаемая редакция! Просим через вашу газету осветить достаточно острую и, наверное, многих интересующих проблему.

С каждым днем становится теплее, все чаще жители поселков начинают выезжать для прогулки к побережью местных бухт. И там, где недалеко от побережья расположены базы отдыха, гуляющие вдоль берега, не застрахованы от хамских окриков сторожей домиков: «Стойте, куда претесь, не видите частная собственность?» Хотя эта «собственность» расположена метров за 20-30, а то и более от берега.

Очень хочется, чтобы администрация поселка до начала летнего периода опубликовала в вашей газете списки всех баз отдыха от Авангарда до Анны. Чтобы в списках были обозначены названия баз, фамилии арендаторов, их контактные телефоны для предъявления жалоб и претензий. А так же, чтобы администрация довела до арендаторов содержание Водного кодекса и Закона о туризме, а арендаторы просветили своих сторожей.

Не хочется, чтобы впечатление от красоты морского побережья было омрачено элементарной безграмотностью и невоспитанностью персонала баз. Местным жителям, болеющим за имидж нашего поселка, будет обидно, если гости находкинского округа будут встречены по-хамски людьми, озабоченными лишь возможными барышами.

Полянская Е. и др.

Уважаемый Сергей Алексеевич! Редакционный совет просит Вас ответить на данный вопрос через газету «Залив Восток».

Валентина Варавва, главный редактор

Собака без намордника - хозяин со штрафом

24.02.2011

В Находке хозяина агрессивной собаки оштрафовала административная комиссия. Своего питомца породы доберман оставил без присмотра, из-за чего пес напал на прохожего.

Участковым милиции составлен протокол на владельца собаки породы доберман, которая покусала пожилого жителя частного сектора по улице Дальняя. Пенсионер возвращался домой, когда на него набросилась собака без поводка и намордника. Как утверждал хозяин, пес сам сорвался с цепи и оказался без присмотра на улице.

Согласно ст. 5.1 Закона №44-КЗ «Об административных правонарушениях в Приморском крае», нарушение муниципальных правил содержания кошек и собак наказываются штрафом от 500 до 1 000 рублей. Владельцы животных обязаны принимать необходимые меры, обеспечивающие безопасность окружающих людей и других животных. Жителям частного сектора необходимо помнить, что согласно Правилам содержания собак в городском округе, они обязаны обеспечивать надежную изоляцию животных с помощью ограждений, привязи, специальных вольеров. О наличии собаки во дворе также должна предупреждать надпись на входе на участок. В случае с владельцем добермана штраф составил 1 000 руб. Административное взыскание не исключает компенсации морального и материального ущерба пострадавших, если последние обратятся в суд.

Екатерина ПОРУНОВА, пресс-служба администрации Находкинского городского округа

Учредитель и главный редактор газеты «Залив Восток» Валентина ВАРАВВА
Тел. 65-15-50, 8-924-246-5483;
E-mail: valentina810@mail.ru
Дизайн и верстка Варавва В.В.

Редакционный совет: Елена Бендяк, Ирина Ермилова, Людмила Кудрявцева, Людмила Маркина, Галина Балан, Дарья Матвеева, Андрей Воронин, Станислав Сорокин, Галина Кутина

Газета издается на общественных началах.

Адрес редакции: 692953, г.Находка, п.Ливадия, ул.Заречная, 1, Тел. 8-924-246-5483; E-mail: valentina810@mail.ru

Газета выходит 2 раза в месяц по четвергам

Газета отпечатана в типографии ООО «Реклама+ТВ», г.Находка, ул.Спортивная, 41. Тираж 999 экз.

Цена свободная

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях. Соответствующие виды товаров и услуг подлежат сертификации и лицензированию. Перепечатка и использование любых материалов, опубликованных в газете «Залив Восток», допускается только с письменного разрешения редакции. Охраняется Законом РФ «Об авторских и смежных правах». Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

ВНИМАНИЕ! Газета выходит 2 раза в месяц. Материал, поздравления, реклама и объявления принимаются по E-mail: valentina810@mail.ru; на магнитных носителях (дискетах) через Бендяк Елену («Защита-Находка», п.Ливадия, ул.Новая, 12, Деловой центр, 2 этаж, тел. 65-27-02), секретаря Администрации ТУ «поселок Ливадия» (Заречная, 1), Ермилову Ирину (п.Авангард), Гридину Викторю (п.Анна, медпункт); почта п.Южно-Морской - п/я 42; почта п.Ливадия - п/я 54

Поздравляем!

Дарите близким радость. тел.65-15-50, 8-924-246-5483, e-mail:valentina810@mail.ru

Стоимость поздравления 4-6 строк - 100 руб.

Уважаемые именинники
рыболовецкой артели
(колхоз) им. 50 лет Октября:
Бобриков
Виктор Иванович (06.03),
Шевцов
Владимир Павлович (08.03)!
С Днем рождения!
Желаем жизни без кручины,
Не волноваться без причины,
Всегда иметь веселый вид,
Вовек не знать, где что болит.

Коллектив и руководство

Уважаемая Каравеева
Наталья Васильевна - 11.03!
Поздравляем с Днем рождения!
От чистого сердца
с открытой душой
Сегодня желаем вам
жизни большой.
Чтоб было здоровье,
и счастье, и радость!
Чтоб годы летели
и не были в тягость!

**Коллектив и руководство
ООО «Автотор-Ливадия»**

Уважаемые именинники
ООО «ЖС-Амарант»
Шаманев
Андрей Владимирович 06.03
Коляс
Галина Павловна 14.03.
Приц
Сергей Егорович 15.03!
Весна за окнами сияет, посмотри!
Прекрасен мир, цветением объят...
Возьмите ясность утренней зари,
Дыханья свежесть
пусть подарит сад,
И пусть сияют радостно глаза,
И пусть душа от счастья запоет,
Пусть мимо про шумит гроза,
Пусть только радость
дарит каждый год!
Поздравляем с Днем рождения!

Коллектив и руководство

Уважаемые именинники
МУЗ «Городская больница №2»
п. Южно-Морской НГО
Попова
Анастасия Никифоровна (06.03),
Васильева
Галина Георгиевна (08.03),
Жукова
Ирина Анатольевна (11.03),
Браславская
Галина Васильевна (12.03),
Кочукова
Лиза Алумбаевна (20.03)!
С Днем рождения!
Пожеланий наших не счесть,
И не будем делить их на части.
Мы хотим пожелать Вам все то,
Что уместится в слове - счастье!

Коллектив и руководство

Уважаемый Иванов
Евгений Сергеевич (05.03)!
С днем рождения вас поздравляем,
Счастья, мира, здоровья желаем.
Чтоб сбывались мечты,
Была удача во всем,
Чтоб радость всегда
находила ваш дом.

**Коллектив и руководство
ООО «Интарос-ДВ»**

Уважаемые именинники
ООО «Ливадийский РСЗ»
Бреславец
Вера Васильевна (15.03),
Ильющенко
Зоя Анатольевна (11.03),
Карпов
Юрий Федорович (18.03),
Михалева
Светлана Ивановна (15.03),
Тарасенко
Виталий Николаевич (09.03),
Филиппов
Дмитрий Николаевич (18.03),
Щегольская
Евгения Владиславовна (12.03)!
С днем рождения поздравляем
И от всей души желаем:
Чтоб жизнь всегда была светла,
Желаем света и тепла,
Здоровья крепкого навек,
Всего, чем счастлив человек!

Коллектив и руководство

Уважаемые именинники
ООО РПК «Рыбацкий путь»
Кукарин
Сергей Николаевич (02.03),
Денисов
Александр Юрьевич (10.03)!
С Днем рождения!
Все хорошее пусть запомнится
А задуманное-все исполнится
Пусть глаза твои счастьем светятся
Пусть хорошие люди встретятся.

Коллектив и руководство

Уважаемые юбиляры:
ЗАБОЛОЦКАЯ
Мария Ивановна (16.03)!
Поздравляем с 75-летием!
ЧЕБОТАРЕВА
Раиса Ивановна (20.03)!
Поздравляем с 80-летием!
Ваш юбилей - совсем немного,
И годы прожиты не зря.
Большая пройдена дорога,
Большие сделаны дела.
Пусть будет жизнь всегда такой:
Чтоб годы шли, а Вы их не считали,
Вовек не старились душой
И никогда бы горько не вздыхали.

Совет ветеранов п.Ливадия

Уважаемые юбиляры
ПОГРЕБНАЯ
Розалия Федоровна (03.03),
МАРИНЧЕНКО
Нина Кузьминична (10.03)!
В день юбилея славного
Желаем мы Вам главного:
Лет долгих, доброго здоровья,
Жизнь, окруженную любовью.
В делах успеха на весь век,
Всего, чем счастлив человек.

**Совет ветеранов
п.Южно-Морской**

Уважаемые именинники
ООО «ФОРД-НОСТ»
Сайбеков И.Н.- 12.03.
Макуха С.Я.- 21.03.1
С Днем рождения!
Вам сегодня в светлый праздник
Хотим мы счастья пожелать,
Удачи, радости, успеха,
Здоровья и беды не знать,
Преграды в жизни и помехи
Легко и быстро устранять,
Побольше смеха, меньше грусти
И никогда не унывать!

Коллектив и руководство

Уважаемые юбиляры
р/к «Тихий Океан»
Лыкова
Антонина Юрьевна (06.03),
Аверьянов
Алексей Хокванович (16.03),
Чугунов
Виталий Владимирович (16.03),
Колоколов
Анатолий Вячеславович (19.03),
Хижа
Юрий Иванович (17.03),
Шарыпов
Александр Владимирович (20.03),
Малютин
Денис Викторович (20.03)!
Поздравляем с юбилеем!
Желаем в юбилейный год
Приятных радостных хлопот,
Желаем счастья и добра,
Друзей хороших и тепла,
Счастливых дней, блаженных снов,
Больших надежд, хмельных пиров,
Смеяться, песни петь, любить,
Большую жизнь до дна испытать!

Коллектив и руководство

Уважаемые именинники
р/к «Тихий Океан»
Алистархов
Алексей Вячеславович (04.03),
Протасов
Денис Викторович (04.03),
Николаенко
Екатерина Валентиновна (02.03),
Маноконев
Денис Валериевич (07.03),
Шебединас
Анатолий Винчович (07.03),
Дыга
Надежда Ивановна (08.03),
Ярмак
Владимир Григорьевич (10.03),
Соломонов
Владимир Анатольевич (10.03),
Калыбина
Татьяна Николаевна (11.03),
Барышев
Евгений Сергеевич (10.03),
Осадченко
Александр Николаевич (13.03),
Белозер
Ольга Андреевна (14.03),
Рябинин
Станислав Петрович (15.03),
Бауло
Олег Вячеславович (15.03),
Конишко
Сергей Николаевич (16.03),
Найман
Олеся Олеговна (18.03),
Балан
Ирина Викторовна (20.03)!
В предании старом говорится:
Когда родится человек -
Звезда на небе загорится,
Чтобы светить ему навек.
Так пусть всем вам сияет
По крайней мере лет до ста,
И счастье дом ваш охраняет,
И радость будет в нём всегда.
Пусть будет в жизни всё прекрасно,
Без горя и невзгод,
Пусть будет всё светло и ясно
На много-много лет вперед!

Коллектив и руководство

Поздравляем
с Днем рождения (09.03)!
Мильченко Елена Николаевна.
Мамочка наша родная, любимая,
Бабушка славная, незаменимая
С Днем Рождения тебя поздравляем
Всяких благ в твоей жизни желаем:
Чтобы ты никогда не болела,
Чтобы ты никогда не старела,
Чтобы вечно была молодой,
Веселой и доброй, и нужной такой.
Целуем мы добрые, славные руки
**С любовью к тебе -
твои дети и внуки.**

Коллектив и руководство

Поздравляем
с Днем рождения (09.03)!
Мильченко Елена Николаевна!
С Днем рождения (09.03)!
Пусть день ваш будет
солнечным, прекрасным.
И розами пусть будет устлан путь.
И каждый вечер - звездным, ясным.
Леночка, всегда счастливой будь!!!
Валентина Варавеева

Уважаемые именинники
ООО Южморрыбфлот»
Алексеев
Николай Николаевич (14.03),
Быкова
Татьяна Федоровна (06.03),
Рыжая
Надежда Егоровна (18.03),
Самедова
Севиль Ахадовна (09.03),
Гулевич
Денис Владимирович (05.03),
Молтусов
Николай Иванович (15.03),
Бизина
Ольга Ивановна (09.03),
Жучкова
Наталья Алексеевна (03.03),
Леонова
Елена Валентиновна (09.03),
Рыжикова
Надежда Владимировна (04.03),
Телицин
Евгений Алексеевич (19.03)!
С Днем рождения!
Пусть в этот день
весенними лучами
Вам улыбнутся люди и цветы,
И пусть всегда
идут по жизни с Вами
Любовь, здоровье, счастье и мечты!

Коллектив и руководство

Поздравляем с юбилеем (05.03)!
Дорогую и любимую доченьку
Большакову Оксану
Раз в году, как в песне,
день рождения,
Радуйся и здравствуй от души,
Для тебя природы пробужденье,
Для тебя родник поет в тиши.
Год-трамплин тобою взят,
как прежде,
Год другой мечтами озадачь
И доверься пламенной надежде!
С днем рождения! Счастья и удач!

Родители

Поздравляем с Днем
рождения (01.03)!
Алешину Любовь Николаевну!
В светлый день,
в ваш день рождения
Вас поздравить мы спешим,
Счастья, радости, веселья
Пожелать мы вам хотим,
Чтоб заботы и печали
Вы не знали никогда,
Чтоб здоровье и удача
Были рядышком всегда!

Коллектив магазина «Пульсар»

Родная наша
Леночка Мильченко!
Поздравляем тебя от всего сердца
с твоим Днем Рождения (9 марта)
Милая, нежная, светлая, чистая!
Пусть в этот день, когда родилась
Счастье тебе улыбнется лучистое,
Бед и печалей минует напасть
Пусть от этой сверкающей даты
Будут счастливы годы твои
Пусть мечты твои будут крылаты
И безоблачны ясные дни!
**С любовью,
семья Крюковых и Скрипко**

Уважаемая **МИЛЬЧЕНКО**
Елена Николаевна!
С Днем рождения (09.03)!
Пусть день ваш будет
солнечным, прекрасным.
И розами пусть будет устлан путь.
И каждый вечер - звездным, ясным.
Леночка, всегда счастливой будь!!!
Валентина Варавеева

Климовский
Николай Николаевич (7.03)
Наш милый, нежный, дорогой,
Наш самый лучший и любимый!
Наш ласковый, такой родной
И в жизни так необходимый!
Позволь сказать тебе, что мы
Теплом души твоей согреты,
И звездочка любви горит,
Жизнь озаряя дивным светом!
С юбилеем, дорогой!

Жена, дети, внук

Самую родную, самую любимую
КУЩЕНКО
Татьяну Васильевну (17.03.)
Поздравляем с днем рождения!
Чудес на свете не бывает,
И юность не вернуть назад,
А годы, словно льдинки, тают,
Но стоит ли о них вздыхать?
С годами женщина мудрее,
И в ней другая красота,
И поступь гордая, и статность
Очарования полна.
Чтоб дольше это сохранить,
Желаем счастливо вам жить,
Не волноваться, не грустить,
А главное - здоровой быть!

Муж, дети, внуки

Уважаемые бабушки,
мамы и девочки 7"Б" класса
школы 26 пос.Ливадия!
Поздравляю вас с праздником!
Есть много праздников в стране,
Но женский день отдан весне,
Ведь только женщинам подвластно
Создать весенний праздник лаской.
Так будьте добрыми, простыми,
Всегда с улыбкой на лице!
Ну, словом, будьте вы такими,
Как подобает быть Весне!

**Классный руководитель
Курдюкова Г.Н.**

Дорогие сваха и невестка!
Леночка!
Поздравляем с женским днем!
С мартом вас тающим,
С мартом бушующим,
С самым ликующим
Самым волнующим!
Желаем вам счастья сердечного,
Самого ясного, самого вечного.

**С уважением и любовью,
Курдюковы**

Уважаемая Валентина!
От всей души хочу поздравить
с наступающим праздником Вас,
женскую половину вашего коллектива,
работниц «Южморрыбфлота»,
«Нового Мира», «Приморрыбснаба»,
читательниц вашей газеты и всех,
всех, всех наших дорогих, любимых,
далёких и родных женщин!
Мы всегда душой рядом с Вами!
А в подарок хочу предложить одно
из моих стихотворений:
Милые женщины, милые дамы
Жёны, подруги, сёстры и мамы!
Нежны, желанны, красивы, любимы,
Вас в этот день поздравляют мужчины
Вас обожают, цветами встречая,
Дарят ключи от сердца и от Рая,
Вам посвящают оды поэтов,
Барды для Вас сочиняют сонеты.
Вы, нам в пути - озаряющий свет,
Пусть небеса сохранят Вас от бед,
Дай Вам Господь, копь в его это власти
Смеха, удачи, здоровья и счастья!
Будьте всегда нам надёжной опорой,
Мы же свернём неприступные горы,
Звёзды достанем, растопим все льдины,
Лишь бы добиться признания любимых!
Мы завоем весь мир - покоришь
Душу свою сатане продадим!
Вам, только Вам
нами править подвластно,
Защелку отдаём мы поплярства
Сходим с ума, созидаем и рушим,
Даже не жалко бессмертную душу
Мы преклоняем пред Вами колени
И поздравляем,
в Ваш праздник весенний!

**С уважением, Авдеев Л.В.,
20 механик ПЗ «Залив Восток»**