

Минздрав рекомендует:
алкоголь полезен в умеренных количествах (3-я страница).

ТРИЦЕТА

Сургутская

№149 (8232)

Вторник, 8 августа 1995 года.

В розницу цена договорная.

ЭКСПРЕСС-ИНФОРМАЦИЯ

Бархатный сезон зовет путешествовать

Лето в разгаре.

Определенная часть населения настолько разбогатела, что может позволить себе отдохнуть где-нибудь подальше от дома. Какова же стоимость отдыха в различных уголках мира?

Вопреки распространенному мнению о том, что отдых на берегу Черного моря стоит дороже, чем отдых за границей, сейчас это обстоит не так. 10 дней в Сочи можно провести за 150 долларов, а вояжировать как самая дешевая поездка за границу обходится в 285 долларов и выше (предлагает «Светал»). С помощью МП «Агентство воздушных сообщений» вы можете слетать в Турцию на четыре дня, но уже за 600 долларов.

Пенсия повышена дважды

Законом РФ от 30.06.95 года увеличен минимальный размер пенсии с 1 июня 1995 года до 52.486 рублей (повышающий коэффициент - 1,2).

В Сургуте с учетом районного коэффициента минимальный размер составил 89.226 рублей, максимальный - 321.214 рублей, компенсация осталась прежней - 66.912 рублей. Пенсия за июль уже была выплачена, документы для выплаты за июль находились в почтовых отделениях, поэтому своевременно выплатить увеличенную пенсию не представлялось возможным. Предполагалось сделать это в августе 1995 года.

27 июля 1995 года подписан Закон РФ о новом повышении пенсии с 1 августа 1995 года до 55.000 рублей (повышающий коэффициент - 1,05). Компенсация в размере 39.360 рублей заменена другой - 50 тыс. рублей. С районным коэффициентом минимальный размер пен-

сии составил 93.500 рублей, максимальный - 336.600 рублей, компенсация - 85.000 рублей.

Городской отдел социального обеспечения приложил все усилия, чтобы выплатить пенсию в новом размере. Наши пенсионеры в августе уже получают пенсию с учетом всех повышений, а также доплату за июль и июль.

Приведу пример. В июне и июле получена пенсия в размере 267.683 рубля, компенсация - 66.912 рублей, всего - 334.595 рублей. В августе пенсионер получит:

1. доплату за июль и июль в сумме 107.062 рубля (321.214 + 66.912) - (267.683 + 66.912) = 53.531 х2);

2. пенсию 336.600 рублей + компенсацию 85.000 рублей за август. Всего 528.662 рубля.

Г.ЛОБАЧЕВА,
ведущий специалист
городского отдела
социального обеспечения.

Картофель и мука заметно подорожали

Отделом ценовой политики городской администрации произведены расчеты бюджета прожиточного минимума по г. Сургуту за июль 1995 года.

За июль бюджет прожиточного минимума вырос по сравнению с предыдущим месяцем на 6% и составил 493,3 тыс. рублей. С начала года бюджет прожиточного минимума увеличился в 2 раза. По отношению к соответствующему периоду прошлого года произошло увеличение бюджета прожиточного минимума в 3,5 раза.

Рост бюджета прожиточного минимума обусловлен удорожанием отдельных продуктов питания. Так, наибольший, по сравнению с июнем, рост цен отмечен на картофель - 49% и муку пшеничную - 19%. Незначительно, на 5-10%, выросли цены на сахар, колбасные и кондитерские изделия, птицу, рыбопродукты. Остались на прежнем уровне цены на молочную продукцию, макаронные изделия, яйца пищевые, сыр, растительное и животное масло, крупы.

В разрезе социально-демографических групп стоимость бюджета прожиточного минимума составляет: по трудоспособному населению - 110,9% от стоимости бюджета в среднем на одного жителя, или 547,3 тыс. рублей, по пенсионерам (69,9%) - 344,8 тыс. рублей, по детям (93,0%) - 458,6 тыс. рублей.



Праздник сверкал фейерверком

В минувшие выходные железнодорожники отметили массовым гулянием 130-летие образования МПС и свой профессиональный праздник. Субботний выезд «именинников» на природу, как водится, остался «за кадром». Зато воскресенье всем жителям микрорайона запомнится надолго.



Праздник оживился после появления на площадке возле вокзала элегантно одетых ватников и танчиков. С этого момента центром внимания детворы стали именно лошади. Самые маленькие «железнодорожники» с мамами топтались около тачанки, которая, сделав несколько кругов по площадке, возвращала ликующих ребятишек к своим родителям. Ребята постарше предпринимали самостоятельные осадить коня и за умеренную плату проехать по площадке под присмотром опытных наездниц.

Взрослое население, которое посчитало для себя несolidным гулять на скакуне, избрало другой источник внимания - торговые столы, поминившиеся от всевозможных налитков и закусок.

Праздник понемногу набирал скорость. Хороший фон для настроения задавала музыка, несущаяся из динамиков на сцене.

Ближе к вечеру площадь заполнили гулявшие люди, выбравшиеся понаблюдать под лучами заходящего солнца и вкусить кусочек праздника. Немалую роль сыграли и выступления артистов. Многие пустились в пляс прямо около сцены. Но народ ожидал чего-то еще. И вот несколько женщин, ведущих концертную программу, с участием детей стали разыгрывать праздничную лотерею. Помимо бытовых безделушек - салфеток, ковриков и разносов - вручались призы и посольствие, например, продукция фирмы Moulinex.

Перед танцевальной программой состоялось соревнование участников. Инициатива в этом всеобщем конкурсе опять захватила детвора, оставшаяся взрослым местом в зрительном зале. Судя по репертуару, интеллектуальный уровень и жизненные познания молодого поколения довольно высоки.

Непременным «атрибутом» таких мероприятий явились стражи порядка, которые в этот праздничный вечер были, к счастью, без работы. В общем, праздник удался на славу, каждый нашел себе развлечение по душе. А закон, пусть все праздничные фейерверком.

Игорь КАЗАКОВ.
Фото
Сергея БАЛАШОВА.

ЭКСПРЕСС-ОПРОС

Кем вы хотели стать и исполнилась ли ваша мечта?

С этим вопросом мы обратились к сургутянам.

Л.С.Коваленко, рабочая Спецнефтепромстроя:

Очень мне хотелось работать в конторе, чтобы работа была чистой. Но после войны жили плохо, голод был страшный. На работу пришлось пойти рано, где только не трудилась. Но мечту свою исполнила в дочери: она инженер, окончила институт. Я за нее рада.

Ольга Вдовина, парикмахер:
В детстве я хотела быть воспитателем. Собирала малышей соседских, читала им, учила играть. Мама отговорила потом: страшно отвечать за чужих детей, да и нервы нужны крепкие для этого. Сейчас сады закрываются, осталась бы без работы.

С.И.Хромов, пенсионер, бывший строитель:
В школе увлекался радиотехникой, любил паять. Но учиться не пришлось: отец получил травму на производстве, нас трое детей, и меня

взяли в бригаду каменщиков. Потом на целине был.

Лена Савицкая, 26 лет:

Мама у меня юрист, и я хотела пойти по ее стопам. Но меня кидало в дрожь от всех этих кодексов. Окончила педколледж, но по специальности не работаю. Занимаюсь коммерцией, но не «чистую».

Гуля, 20 лет:

Пока мечта не сбылась, но я все равно поступлю и стану актрисой.

О.Селиванов, 31 год:

В детстве хотел стать пожарником. Жили в поселке, в Казахстане. Так я уроки даже пропускать и ходил в пожарную часть. Посижу уворот и то легче. Окончил рыбный институт, но не работаю по специальности.

Юрий и Сергей, выпускники школы №87:

Работаем сейчас в милиции, хотя хотели поступать на физтех. Посмотрим, что получится.

Опрос провела
Людмила БОКОВА.



ХРОНИКА НЕДЕЛИ

Раньше сядешь – раньше выйдешь

В последние дни оперативная обстановка в Чечне несколько стабилизировалась. Это связано с достигнутыми в Грозном договоренностями. В столице Чечни даже прошли торжества по поводу окончания войны, в которых приняла участие тысяча жителей. В память о всех погибших было совершено жертвоприношение.

Кстати, оценки количества жертв войны приводятся разные. Дмитрий Волкогонов назвал официальную цифру погибших дудаевцев - десять тысяч - явно завышенной. По его мнению, невообразимые потери боевиков составили три-четыре тысячи человек. Но даже это количество в сравнении с двумя тысячами погибших российских военнослужащих вызывает у человека, имеющего военное образование, мягко говоря, удивление. Как известно из учебников, большие потери несет нападающая сторона, а наступление в Чечне вели федеральные силы.

Опять же по данным Волкогонова, в Чечне погибли пятнадцать тысяч мирных жителей. И еще один факт - в одном из южных городов стоит рефрижератор с трупками трупами российских военнослужащих. Из них опознано лишь 140. Чеченским силам был отдан приказ прекратить огонь. Однако не все послушали его. Выполнив. В течение одного только субботнего дня позиции федеральных войск пять раз подвергались обстрелу.

В больнице скончался известный российский предприниматель Иван Кивелиди. В его крови были обнаружены соли кадмия. Выдвинута версия, что Кивелиди и его секретарша отравились чаем, в котором содержались соли кадмия.

В БЛИЖНЕМ ЗАРУБЕЖЬЕ

Группа независимых наблюдателей от ОБСЕ и ООН выступила с совместным заявлением о методах массовой информации по итогам состоявшихся в Армении 5 июля выборов и 29 июля довыборов в Национальное собрание. В целом положительно оценены итоги выборов и референдума по Конституции, наблюдатели отметили ряд нарушений. Без достаточных оснований отказывались в регистрации представителем независимых и оппозиционных партий. Окончательные итоги выборов Центризбирком утвердил при отсутствии некоторых своих членов. В течение недели Центризбирком не давал возможности ознакомиться с официальными протоколами, что ставило под сомнение объективность выборов. Удивление наблюдателей вызвало большое количество полицейских на избирательных участках. Проправительственные средства массовой информации высказывают недоумение по поводу «поверхностных замечаний наблюдателей», а

оппозиционная газета «Голос Армении» вопрошает: «А толку что?»

В Риге завершился судебный процесс над бывшим первым секретарем ЦК Латвийской компартии Альфредом Рубиксом и его помощником Потрике. Потрике отделался тремя годами условно. Рубикс получил восемь лет с конфискацией имущества. В августе 1991 года Рубикс поддержал ГКЧП. Первоначально его обвиняли в измене Родине, то есть СССР. В конечном итоге Рубикса признали виновным в попытке лишить государственности независимую Латвию. Напомним, что независимая Латвия де-факто и де-юре появилась на политической карте мира лишь после распада СССР, то есть уже после августовского путча.

В ДАЛЬНЕМ ЗАРУБЕЖЬЕ

Управление чешской полиции по документации и расследованию преступлений коммунизма предъявило ряду бывших государственных и партийных руководителей Чехословакии обвинения в измене Родине в августе 1968 года, когда в страну вторглись войска Варшавского договора. Бывшие руководители помогали оккупантам, передавая им секретную информацию и оказывая техническое содействие, что позволяло иностранным войскам парализовать любое сопротивление. Обвинение предъявлено пяти лицам. Что касается остальных, то полиция не располагает достаточным количеством обвинительных материалов. Начальник Управления Томаш Гофман обещал, что вскоре будут обнаружены имена еще нескольких человек, которым также инкриминируется измена Родине.

Но если в Чехии судебный маховик только раскручивается, то в Германии уже выпущен на свободу последний из осужденных ранее партийных лидеров ГДР - бывший шеф МГБ Эрих Мильке, которого восточные немцы прозвали «мастером страха». 87-летний узник берлинской тюрьмы Моабит освобожден по состоянию здоровья. Он отбыл два третьи шестилетнего срока. Мильке был признан виновным в убийстве в 1931 году двух полицейских и в гибели восточных немцев, пытавшихся бежать в Западную Германию. Воистину: раньше сядешь - раньше выйдешь.

Хорватские войска ведут успешное наступление в Сербской Краине. Темп продвижения вдвое превышает расчетный. Пала столица краинских сербов - Книн. Хорватские войска вышли к мусульманскому анклаву Бицах, который был блокирован сербами. Территория Сербской Краины «разрезана» на две части. Хорватия объявила, что этой сербской республике больше не существует.

Андрей МАРКИН.

- А вы помните, как назывался тот первый фильм? - спросила я на днях у своих собеседниц - Евгении Туполевой и Галины Семенюк.

- Конечно: «Две версии одного столкновения», - услышала в ответ.

Десять лет они работают вместе - директор и методист. Тогда же пришли в коллектив Ирина Курганова, администратор, Нина Силина, контролер, Маргарита Конова, киномеханик. 60 человек - таков был тогда штат кинотеатра.

Почему именно - «Аврора»? По одной из версий следует, что название отстоял на заседании художественной комиссии Олег Марчук, тогдашний председатель горисполкома. И связывал он «Аврору» не скрейсером, хотя сам был когда-то моряком, а с богиней утренней зари. Вот так.

Новый кинотеатр, которого не было в гентиле, появился по желанию горожан, мечтавших о новом оагсе культуры. Многие тогда свои запросы адресовали депутату Евгению Туполеву. Тот же «Октябрь», вмещавший 300 зрителей, свое доживал, новый же запланировали на 800 мест.

Энтузиазму, творческим находкам «Авроры» можно было позавидовать: демонстрация отличнейших фильмов, встречи с известными актерами и режиссерами, открытие элитарного клуба «Гармония», внедрение забытой, но любимой формы танцев перед началом сеансов...

Люди с утра занимали очередь в кассы, чтобы попасть на новый фильм. Те, кому не повезло, жаловались в горком, в отдел пропаганды. Тогда Евгения Туполева приняла решение: билеты на первые ряды продавать перед началом сеанса. Самый дешевый стоил тогда 30 копеек, а дорогой - 70.

В первый год работы сургутский кинотеатр занял первое место в России по итогам культурно-массовой работы. И все последующие годы считался лучшим в области.

- Конечно, сейчас многое уже по-другому, - с огорчением говорит Евгения Васильевна и Галина Ивановна, - кинотеатры - отражение процессов, происходящих в жизни. Люди редко приходят сюда: у многих дома «видики», кому-то не хватает средств, считают, что билеты дорогие, другие забочены своими личными проблемами. Мы попытались пойти на эксперимент: полгода за полцены продавали билеты - и мало что изменилось. Выходит, дело не только в деньгах.

Четвертый год этот коллектив работает на самоокупаемость, и первое время особых проблем не было. Теперь же - дело ду-

НУ, КИНО!

Богиня утренней зари по-прежнему с сургутянами

Десять лет назад газета «К победе коммунизма» писала: «В этот вечер люди, нарядные и оживленные, шли к «Авроре», играл на улице духовой оркестр. Начался митинг по случаю открытия в городе нового кинотеатра. Заместитель председателя горисполкома Г. Ушаков поздравил сургутян. Начальник СУ-9 треста «Сургутгазстрой» А. Сидоров сказал, что строители сделали этот подарок горожанам накануне своего профессионального праздника. Он вручил символический ключ директору кинотеатра Е. Туполеву, которая пригласила всех зрителей на первый сеанс».



гое. Городская администрация начала помогать «Авроре». Оптимизировать проведение детских кинофестивалей для юных сургутян и билеты для ветеранов войны и тружеников тыла. Недавно кинотеатру выделены средства для приобретения новой аппаратуры, закуплены кресла для зала.

Галина Беляева, руководитель комитета по киноvide, в разговоре отметила, что такие коллективы, как этот, надо обязательно поддерживать. Что и делается. К 27 августа, Дню кино, в «Авроре» состоится премьерный показ фильма «Похороны солдата Ивана Чонкина» (лента закуплена городом). В эти дни планируется также провести в «Авроре» фестиваль российских фильмов. Это станет хорошим подарком для сургутян.

Быть лишним ртом у города «Аврора» не хочет, и здесь продолжают искать новые формы работы: проводятся дискотеки, идет переоборудование бара. Наряду с зарубежными лентами стараются брать для проката и российские. На кинорынках удается приобрести новые фильмы, но это уже становится редкостью (средний фильм сегодня обходится более чем в 20 млн. рублей).

В конце беседы Евгения Туполева и Галина Семенюк сказали, что несмотря на то, что, они верят в приход лучших времен. И начнется он, скорее всего, с нового закона о кино.

Людиля БОКОВА.

На снимке: открытие кинотеатра «Аврора», 1995 г.

Фото

Леонида БЕРЕЗНИЦКОГО.

Лицензию купиши для выгодной охоты

Обойдя многих претендентов, Надымгазпром получил лицензию на право разработки Новопортовского месторождения нефти вблизи восточного побережья Ямала. Собственно, у этого предприятия была фора перед другими соискателями.

Надымские газовики еще в конце прошлого десятилетия вели обширную научную программу в районе мыса Сетной. И «разведка» много уникальных данных. Однако в пору плановой экономики экспериментальная добыча оказалась прервана.

Теперь же отрасль кровно заинтересована в дополнительных ресурсах не только газа, но и жидких углеводородов. По жестким правилам рыночной поры обладатель лицензии должен начинать «охоту», не откладывая ее.

Поэтомурасширяется Новопортовская производственная служба Ямалского газопроводного управления, которую возглавил недавно Дмитрий Лекущ, вплотную знакомый с проблемами бурения на полуострове.

- На месторождении законсервирована дюжина скважин, - говорит Дмитрий Михайлович. - И консервы пора «вскрывать». Причем, ставка делается не на транспортировку сырой нефти, как в прежние годы. Появились возможности ее переработки прямо на месте с соблюдением строгой экологической дисциплины.

Собственная нефтепереработка позволит предприятию резко снизить расход на закупки все дорожающего моторного топлива на Ямале.

Александр ШВИРИКАС, «Юменские известия».

АООТ «Сургутэнерго» реализует:

корпусную мебель
«Зеркальный-1р» - 3.800 тыс.руб.
-/-/ «Зерцель-1» (под орех) - 2.200 тыс.руб.
горку зеркальную (черную) - 2.500 тыс.руб.
прихожую «Векша» - 1.000 тыс.руб.
-/-/ - 650 тыс.руб.
холодильники «Бирюса-18» - 1.600 тыс.руб.
морозильные камеры «Бирюса» - 1.200 тыс.руб.

Продукты
сельдь, бланшированную в масле (кг/6, 250 г) - 5.000 руб.
яйцо (1 ед.) - 3.500 руб.
херш (1,5 л) - 7.000 руб.
шоколад (с орехом и без) - 2.300-2.500 руб.
минтай (свежемороженый) - 7.700 руб.
окорок кур. (фирма «Тайсон») - 11.500 руб.
майонез (1/250, ст/6) - 4.300 руб.

овощные консервы в ассортименте
масло крестьянское - 24.000 руб.
сыр голландский - 28.000 руб.
Тел.: 22-14-40,
77-69-22,
77-69-73.

Ваше здоровье

**Что мы знаем
о влиянии Севера
на здоровье
людей?
А что такое
«колбасный яд»,
какие «часы»
нужны
для диабетиков?
Читайте
об этом и другом
в сегодняшнем
выпуске
медицинской
странички.**

Ученые займутся северянами

**Заканчивается разработка
университетской программы
медико-социальных, физиологических и клинических
исследований. Свой коммен-
тарий дает руководитель
медицинского научно-
исследовательского
и учебного центра Сургутско-
го университета Александр
Николаевич БОГДАНОВ:**

Программа состоит из нескольких блоков. Медико-социальный блок предусматривает изучение таких вопросов, как заболеваемость, ее распространенность (количество больных среди населения), смертность. Эти данные позволяют планировать мероприятия для конкретных групп населения, определять необходимое количество специалистов и денежных средств.

К примеру, американцы разработали программу по борьбе с гипертонической болезнью и за пятнадцать лет снизили заболеваемость на десять раз!

В нашем городе наиболее грозными недугами являются болезни суставов, цитовидный желез, бронхологические воспалительные процессы, инфаркт и инсульт. Они влияют на работоспособность, инвалидность и смертность.

В этом году в университете открывается кафедра физиологии, мы планируем проводить медико-физиологические исследования. Уже в сентябре можно было бы начать изучение физиологических показателей и заболеваемости детей школьного.

С появлением в университете новых специалистов с учеными степенями можно будет проводить более глубокие и конкретные исследования.

«Спутник» для диабетика

**Диабет, одна из самых
распространенных болезней
в наше время, очень коварен.**

Незаметно для самих больных может наступать так называемое гипогликемическое состояние. Если при этом быстро не принять лекарство, то больной может потерять сознание и начнут развиваться необратимые процессы.

Московское оборонное предприятие «Импульс» разработало датчик сигнализации начала этого опасного состояния. Его действие основано на том, что больной в такие моменты начинает обильно потеть и резко изменяется электрическое сопротивление кожи.

Даже Пьвам нужна умеренность

**В августе наше дневное
светило удаляется
через знак Лява.**

Лява важно вести умеренный образ жизни. Стоит им однажды впасть в дисгармоничное состояние, как тут же могут возникнуть болезни. Нельзя доводить свою

жизнь до разлада и беспорядка. Волнения и спешки следует избегать. Делайте все спокойно, медленно и упорядоченно.

Лява рекомендует вегетарианскую диету. От острых и возбуждающих напитков и продуктов лучше отказаться.

Бактерии ботулизма в виде спор обитают в почве, воде, иле, кишечнике животных, рыб, на поверхности овощей, фруктов, грибов. Споры - форма существования микроорганизмов, обладающая повышенной устойчивостью к действию факторов внешней среды. Они могут длительное время сохраняться в неблагоприятных условиях. Когда условия меняются, споры быстро превращаются в вегетативные формы.

В продуктах питания (грибах, овощах, фруктах, рыбе, мясе домашнего консервирования) при длительном хранении в тепле без доступа кислорода бактерии вырабатывают токсин - один из самых сильных ядов среди химических веществ. Кристаллический токсин ботулизма в сто миллионов раз сильнее цианистого калия.

Ботулизм - самое тяжелое пищевое отравление, при котором умирает каждый пятый заболевший. Недуг не контактирует - от больного к здоровому не передается. Инкубационный период колеблется от трех часов до десяти суток. Ботулинический токсин поражает нервную систему. Болезнь начинается остро. Появляются общая слабость, головная боль, рвота, понос. Затем наступают сухость во рту, горле, расстройство зрения и речи. Нарушается жевание и глотание. При несвоевременном распознавании заболевания и неадекватной помощи последствия могут быть самые неблагоприятные.

Случаи заболевания ботулизмом отмечались и в нашем городе. Люди страдали в результате употребления консервированных в домашних условиях грибов и баклажанов, изготовления домашней колбасы.

В пищевые продукты возбудители ботулизма могут проникать различными путями: в мясо - с частичками почвы, через кишечник, в колбасу - при недостаточ-

Как защититься от «колбасного яда»?

При употреблении пищи, содержащей ботулинический токсин, возникает заболевание под названием «ботулизм». Этот термин происходит от латинского слова botulus - «колбаса», поскольку возникновение недуга часто связывали с употреблением колбасы. А ботулинический токсин именовали «колбасным ядом».

ной очистке кишок, со специями, в рыбу - через наружные покровы при их повреждении в процессе ловли или через кишечник, в овощи и фрукты - при недостаточной промывке. Что касается грибов, то отмыть их полностью от частичек грунта, содержащих споры, практически невозможно.

Для уничтожения спор необходимо кипятить продукты при температуре 120 градусов в течение пятнадцати-двадцати минут. Хранение продуктов при температуре плюс шесть градусов и ниже не приводит к образованию токсина (при температуре 20-37 градусов токсин может появиться через сутки). Содержание более двух процентов уксусной кислоты в маринадах, более восьми процентов хлорида натрия - в солениях, более шестидесяти процентов сахара в сладких продуктах предохраняет от образования токсина.

Замороженные продукты, содержащие токсин, могут издавать специфический запах прогорклого масла, крышки консервов вздуваются («бомбаж»). Однако данных изменений может и не быть. Пищевые продукты твердой консистенции (колбаса, окорок, рыба) могут инфицироваться спорами ботулизма гнездно. В результате очагового зараже-

ния заболевают не все, употребившие инфицированный продукт.

Чтобы избежать ботулизма, рекомендуется соблюдать следующие правила:

- перед заготовкой овощей, фруктов, грибов, мяса, рыбы должны быть хорошо очищены и вымыты;
- засолку, маринование грибов следует производить в эмалированных ведрях и других емкостях со свободным доступом воздуха;
- овощи и фрукты, приготовленные для консервации, должны быть без поврежденной кожуры;
- консервированные продукты стерилизовать в той же таре, в которой они будут храниться;
- после мяса и рыбы производить при температуре плюс четыре градуса;
- продукты хранить при температуре не выше плюс шести градусов.

Запрещается употребление консервов с признаками порчи. Перед употреблением консервы дополнительно кипятить не менее двадцати минут.

Г. ТЕСЛЕНКО,
зав. отделением гигиены
питания городского ЦГСЭН.

Медицинский блокнот

Алкоголь

Всем известно, к каким тяжелым моральным и физическим последствиям приводит злоупотребление алкоголем.

Но всем нам следует знать, что алкоголь в умеренных дозах - два-три стаканчика сухого вина в день - очень благоприятно воздействует на наш организм. В частности, он благотворно действует на сердечно-сосудистую систему, способствует улучшению жирового обмена, уменьшает риск возникновения коронарной недостаточности. Эти данные недавно получили новое медицинское подтверждение. По результатам проведенного американскими учеными исследования (оно касалось 631 здорового и умеренно пьющего человека) в крови этих людей отмечалось повышенное содержание энзима tPA, которая участвует в разрушении кровяных сгустков и тем самым мешает закупорке коронарных сосудов сердца.

Следует напомнить еще раз, что алкоголь приносит пользу только при умеренном его употреблении.

ОЖИРЕНИЕ

Вопреки пословице «Хорошего человека должно быть много», лучше худеть, пусть не очень эффективно, чем вообще не худеть.

Часто бывает, что с огромными трудами сброшенные килограммы потом быстро возвращаются. И некоторые толстяки, махнув на все рукой, отказываются от попыток сесть на диету под тем предлогом, что все равно снова поправятся и якобы такая «свистопляска» с весом приносит только вред. Но недавно проведенные исследования показали, что полным людям все-таки полезно худеть, даже если они не уверены в своей воле и не надеются удержать вес после диеты.

КУРЕНИЕ

В Великобритании в течение сорока лет исследовалась группа из 34 439 курящих врачей мужского пола.

За этот период 20 000 из них умерли. И если

вначале курильщики составляли 62% от общего числа исследуемых, то в конце - всего 18%. Это доказывает, что смертность среди курящих значительно выше, чем у некурящего населения. Причины этого кроются в болезнях, вызываемых табакокурением, а это рак рта, пищевода, легких, хроническая дыхательная недостаточность, заболевания сердечно-сосудистой системы, язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Вот же явные исследователи пришли к удручающему выводу: те, кто бросает курить до тридцати пяти лет, имеют такую же продолжительность жизни, как и некурящие.

АЛЛЕРГИИ

Значительный процент детей в развитых странах мира (во Франции - до 25%) имеют симптомы респираторных аллергий (астма, конъюнктивиты, риниты).

Но всего этого можно избежать. Самое главное в профилактике дыхательных аллергий - соблюдение простых правил гигиены и санитарии.

Профилактические меры следует принимать еще во время беременности, потому что предрасположенность к аллергиям возникает еще во чреве матери, в особенности если один из родителей страдает каким-нибудь аллергическим заболеванием. В последние три месяца беременности будущей маме не стоит употреблять продукты, которые могут вызвать аллергию: арахис, рыбу, молоко, яйца.

В спальне малыша не стоит класть ковры или ковровые покрытия, пусть лучше в этой комнате будет голый паркет.

Старайтесь как можно дольше кормить ребенка грудью, не вводите резко в его рацион аллергенных продуктов.

Если кто-то из домашних курит, лучше им делать это на лестничной клетке или на балконе. Старайтесь чаще проветривать спальню ребенка, поддерживать в ней достаточную влажность.

Некоторые симптомы должны вас особенно насторожить: затянувшийся насморк без температуры, сопровождающийся конъюнктивитом (слезотечением), хронический кашель - ночью или после бега, приступа смеха или слез, повторяющиеся отиты, ринофарингиты, синуситы.

Покупаем акции:

Юганскнефтегаз,
Норильский никель,
Московский ГТС,
Мегионнефтегаз,
Пурнефтегаз,
РАО "Газпром",
Брянскнефтепродукт,
Орёлнефтепродукт.

☎ (095) 274-74-95

Фирма "Атол-НН"
реализует а/м:

ГАЗ-31029 ("Волга")
ГАЗ-33021 ("ГАЗель")

со стоянки, по ценам ниже заводских.
Предлагает сотрудничество региональным представителям.
Тел. в г. Н. Новгороде - (8312) 44-10-67, 94-39-28, 53-27-04.

МАЛОГАБАРИТНЫЙ МАГНИТО-ПОЛУПРОВОДНИКОВЫЙ СВАРОЧНЫЙ ПРЕОБРАЗОВАТЕЛЬ "САТ-1"

НОВИНКА ТЕХНИКИ, НЕ ИМЕЮЩАЯ МИРОВЫХ АНАЛОГОВ

Подключается к бортовой сети транспортного средства напряжением 24В и 12В (автомобиль-трактор), позволяет производить сварочные работы электродом до 5 мм, толщина свариваемых деталей до 15 мм.
Напряжение холостого хода 60-70 В
Диапазон регулирования сварочного тока 20-250 А
Габариты 600х230х200 мм
Масса - 8 кг

Тел.: 22-67-10 (с 9 до 17 часов), 22-83-88 (с 17 до 22 часов).

ОРГАНИЗАЦИЯ

ПРОДАЕТ торговые киоски с кассовыми аппаратами, с местом и необходимой документацией. Киоски расположены в районе останков "Дом Советов".

КУПИТ однокомнатную квартиру лентпроекта в районе улиц Декабристов, Ленина, Майской (нечетная сторона) и однокомнатную квартиру лентпроекта в районе улиц Магистральной, Губкина, Чехова. Первый этаж не предлагать.

Тел.: 34-12-46, 39-85-30 (с 8 до 20 часов), 34-79-80 (после 20 часов).

Организация обналчит любые суммы денег под 7-15%.

Тел.: 77-81-36, 77-82-84.

ОРГАНИЗАЦИЯ

продает 2-этажное здание производственного назначения в центре города. Общая площадь 856 кв.м. Сдает в аренду офисные помещения.

Тел. 33-53-86 (с 9 до 17 часов).

АО "Гидропривод"

производит ремонт гидравлических насосов и моторов:

311.224; 321.224;
310.112; 310.112;
331.56; 331.56; 310.256;
310.212; 3031.112; 313.112.

Реализует насосные установки:
УНА 1000, УНА 4000;
2/моторы и насосы:
331.56; 331.56; 310.256;
310.212; 3031.112; 313.112.

Обр.: ул. Карлосовская, 5
Б/г территория Ж/д
Тел.: 34-01-20; 77-92-95.

Производственному управлению ремонтных работ МП "Жилкомхоз" требуются:

плотники (можно временные бригады) 3-4 разрядов
штукатуры-маляры (можно временные бригады) 3-4 разрядов
газосварщики 5-6 разрядов
столяры (строительные) 5-6 разрядов
автослесари-агрегатчики 4-5 разрядов
машинист автопогрузчика
плотники-бетонщики 3-4 разрядов
столяры-станочники 4-6 разрядов
агроном.

Обр.: ул. Республики, 69.
Тел. 22-03-32.

АО «СТЕРХ» реализует:

— растворитель 646 в боч. 100л.
— войлок (кошма)
— шланг кислородный
— краску НЦ (красную, белую, черную, серо-голубую)
— весы электронные 15 кг
— пиво

Тел. 33-82-00.

АОЗТ "Торговая фирма Ритм" предлагает оптом по самым низким ценам:

— печенье фасованное, вафли фасованные
Брянской кондитерской фабрики
— макаронные изделия из муки в/сорта
— мясо говядины, свинину.

обращаться на базу торговой фирмы "Ритм":
ул. Транспортная, 6.
Тел.: 39-24-84, 39-24-29.

Приглашаем в новый "Торговый центр РИТМ" по улице Югорской, 20, (конечная ост. авт. №19, авт.).
Тел. 22-84-13.

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАЛИЗУЕТ:

* кирпич красный одинарный М125, по цене 980 руб./шт. (включая НДС, спецналог и стоимость поддона). Минимальная партия 17,280 штук.
* железобетонные изделия: плиты, балки, сваи, лотки и т.д.

ВОЗМОЖЕН ОБМЕН НА ДИЗТОПЛИВО.
Тел.: 33-57-84, 33-95-16.

Компания "Инвест-Партнер"

покупает обыкновенные акции АООТ "УРАЛТЕПЛОИЗОЛЯЦИЯ" по цене 300.000 рублей за одну акцию номинальной стоимостью 1.000 рублей.

Обр.: ул. 50 лет ВЛКСМ, 1, 6-й этаж, АО "МОНО".
Тел. 22-27-02.

ЛУЧШАЯ ОТВЕТСТВЕННАЯ МЕБЕЛЬ ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ.

Организация реализует: стенки, шкафы, прихожие, кухонные гарнитуры (дерево).

Обр.: ул. Маяковского, 37, магазин "Скорпион", напротив магазина "Руслан".

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАЛИЗУЕТ:

губель-2возгс 30, 40, 50, 60
губель-винт 8х45, 8х55
пистолеты монтажные, патроны Д-4 монтажные
по чпо вне ящики
электросы МР-3

Обр.: 8/4 прокурат.
"Сургутская". Тел. 39-01-44.

На работу

в Западно-Сибирское акционерное общество требуются:

ВЕДУЩИЙ ИНЖЕНЕР ОТДЕЛА МАРКЕТИНГА, СТРОПАЛЬЩИКИ.

оплата по договоренности.

Обр.: г. Сургут-6, проезд авт. №10 до ост. "ЖБИ".
Тел.: 76-49-78 (отдел кадров), 21-11-39 (приемная).

ИЧП Хананова "Ханум" ликвидируется.

Претензии принимаются в течение 5 дней.

Обр.: ул. Федорова, 59, 246.

Родные и близкие благодарят Дабаву Татьяну Николаевну за организацию и помощь в похоронах

ЖУКА Николай Николаевич.

ВНИМАНИЮ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ОРГАНИЗАЦИЙ И ФИРМ!

4 АВГУСТА 1995 ГОДА ОТКРЫЛСЯ СКЛАД-МАГАЗИН ПО ПРОДАЖЕ СПЕЦОДЕЖДЫ И СРЕДСТВ ЗАЩИТЫ.

Имеются в продаже:

костюм геологический, костюм энцефалитный, костюм сварочный зимний, костюм пониженной температуры, костюм сварочный летний, куртка мужская ватная, сапоги резиновые, сапоги-быхилы, сапоги болотные, валенки обрешиненные, халат х/б, рукавицы НМСР, рукавицы брезентовые, рукавицы х/б, рукавицы-"краги", рукавицы из кожи, рукавицы меховые, рукавицы утепленные ватином, носки меховые, подшлемники, полотно марлевый, накомарники, щитки НВТ-1.

Наш адрес: 626400, г. Сургут, ул. Нефтеюганское шоссе, база СНМУ (напротив пивзавода).
Тел. 46-37-51.

ТОО «БРАТЯ»

реализует со склада в г. Сургуте холодильники: "Бирюза-6" по цене 1.484 тыс. руб., "Бирюза-22" - 1.768 тыс. руб., "Бирюза-14" - 1.564 тыс. руб.

ОПТОВЫМ ПОКУПАТЕЛЯМ - СКИДКА 10%.

Имеется в продаже польская мебель: корпусные стенны, детская мебель, мягкая мебель; кухонные гарнитуры, стенка "Магнат" - 7.100 тыс. руб., "Виктория" - 6.800 тыс. руб., детская стенка "Юниф" - 3.900 тыс. руб., угловая кухня "Вармия" - 11.000 тыс. руб.

кухня "Мила" - 4.800 тыс. руб., "Агата" - 5.800 тыс. руб.

предприятие ГАРАНТИРУЕТ доставку до подъезда.

Обр.: Нефтеюганское шоссе (возле трассовского кольта, территория АТП-5, магазин "Мастер").
Тел.: 76-48-06, 76-49-46.

«СТ»

Заместитель редактора
Г.А.ГАРЕЕВА.

Наш адрес: 626400, г. Сургут, ул. Маяковского, 12а.

Телефоны: приемная - 22-25-64; зам. редактора, отв. секретарь - 22-95-41; корреспонденты - 22-98-14, 77-86-04, 77-86-06; фотокорреспондент - 77-86-07; компьютерный отдел - 77-86-01; бухгалтерия - 22-99-96; отдел подписки и доставки - 22-97-68; типография - 22-92-51, 22-92-89.

Газета выходит с 23 октября 1934 года.
Зарегистр. Сург. горсоветом. Реш. №146 от 15 ноября 1990г.

Учредители: Сургутская городская Дума и коллектив редакции.

Издатель: комитет по средствам массовой информации и полиграфии администрации Ханты-Мансийского автономного округа.

Адрес: г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, 5.

Подписано в печать: по графику - 17.00, фактически - 16.30.
Тираж 20.000. Заказ №94162.
За тексты объявлений ответственность несут рекламодатели.