

«СКОЛЬКО МОЖНО МИНДАЛЬНИЧАТЬ?» (2-я стр.)

ТРИБУНА

Сургутская

Газета основана 23 октября 1934 года № 56 (9641) Суббота, 24 марта 2001 года ТИРАЖ 19.227

ЛЕНТА НОВОСТЕЙ

В 8 ЧАСОВ 59 МИНУТ 24 СЕКУНДЫ российская орбитальная станция «Мир» прекратила свое существование. Процесс затопления станции прошёл штатно. Как подчеркнул специалисты, площадь рассеивания несгоревших фрагментов оказалась в два раза меньше запланированной.

МИНИСТР обороны России Игорь Сергеев не подавал президенту РФ рапорта с просьбой о продлении срока своей воинской службы еще на один год. Он заявил, что распространяемая в ряде СМИ информация о существовании такого документа не соответствует действительности.

ВЕРХОВНЫЙ суд РФ отклонил жалобу экологов на решение Центральной избирательной комиссии, отказавшей им в проведении всероссийского природоохранного референдума. Инициативная группа собрала в 60 субъектах РФ почти 2,5 миллиона подписей в поддержку референдума, однако ЦИК засим постановлением признал более 616 тысяч подписей недействительными. Верховный суд признал решение ЦИК правомерным.

МИД РФ рассматривает как «откровенно недружественный акт в отношении России» официальные контакты госдепартамента США с Ильясом Ахмадовым, который называет себя чеченским дипломатом. В заявлении МИД подчеркивается, что Ахмадов представляет силы, действующие под руководством Бин Ладена, «врага номер 1» США.

АЛБАНСКИЕ сепаратисты отступили от города Тетово под огнем македонской артиллерии. Представители полиции сообщили, что македонские силы заняли позиции албанцев.

ВИЦЕ-ПРЕМЬЕР РФ Илья Клебанов, комментируя заседание президиума Госсовета РФ, заявил, что в России будет создано пять агентств в сфере ВПК, а также 36-40 технологических холдингов по видам вооружений и военной техники.

МПС России через 2-3 месяца примет окончательное решение о строительстве транспортного перехода с материка на остров Сахалин. В частности, речь идет о строительстве туннеля или моста.

По сообщениям российских и мировых СМИ.

Нас возымут на учет

Ирина ЛЕНЬКИНА

Продолжается подготовка к Всероссийской переписи населения, которая пройдет в октябре 2002 года. В Сургуте создана городская комиссия по подготовке и проведению переписи, которую возглавляет первый заместитель мэра города Вячеслав Новицкий.

Переписной бланк, утвержденный государственной комиссией, содержит 14 основных вопросов. Как сообщила заместитель начальника Сургутского городского отдела государственной статистики Роза Ахмедова, к традиционному набору вопросов добавились сведения об источниках средств существования и о возможностях трудоустройства.

Дополнительные восемь вопросов будут адресованы к каждой четвертой российской семье. Они коснутся вида деятельности предприятия, где трудится гражданин,

местонахождения предприятия, как долго живет на территории города и района. Кроме того, в списке дополнительных вопросов есть такие, которые позволят оценить демографическую ситуацию, - сколько детей собирается иметь та или иная семья.

Иностранные граждане, находящиеся на территории РФ на момент переписи, будут опрошены по сокращенной программе (всего семь вопросов).

В настоящее время Сургутский отдел госстатистики проводит под-



фото Ирины ЛЕНЬКИНОЙ

готовительную работу к проведению переписи-2002. Паспортно-визовая служба УВД Сургута проверяет полноту и правильность регистрации граждан по месту жительства, департамент ЖХУ уточняет адресное хозяйство. Кстати, по последним данным, численность населения Сургута по состоянию на первое января 2001 года составила 276,6 тысячи человек. Впоследствии

эти данные будут уточнены.

Как сообщила Р.Б. Ахмедова, во всяком случае, до конца текущего года поквартальных обходов граждан проводить не будет. Уже имеются факты, когда под эгидой подготовки переписи населения в квартиры сургутян проникают граждане и начинают задавать вопросы. Какие цели преследуют при этом «волонтеры», понятно.

Осторожно, картошка!



Весной, оказывается, тает не только снег, но и картошка. Из-за неправильного хранения зимой она подвергается гниению, в ней плодятся разнообразные бактерии, порой небезопасные для человеческого здоровья.

Поводом для публикации послужил звонок на «Горячую линию» нашего читателя Виктора Кузнецова, который утверждал, что на овощном рынке по ул. Промышленной продается картофель, зараженный фитотором (в просторечье - картофельный рак), приводящий, кстати, любителей картошечки к тяжелым онкологическим и аллергическим заболеваниям.

Мы созвонились с начальником городской ветеринарной станции

Верой Яснюк, которая перенаправила наш вопрос специалистам лаборатория рынка с целью проведения обследования картофеля.

По акту фитосанитарного контроля растительных материалов от 22 марта 2001 года инспекторы Пограничной государственной инспекции по карантину Томской области Т. Широченко и А. Глушков провели фитосанитарный контроль картофеля продовольственного в ГМП «Мелкооптовый рынок АТП-4» и в результате осмотра и исследования всех мест реализации картофеля установили, что «обнаружено незначительное поражение клубней возбудителями сухой и мокрой гнили, фитоторозом. Позеленевший и проросший клубней не выявлено. Продукция соответствует требованиям ГОСТа-7194-81, реализация разрешается».

Странно, что специалисты, знающие об опасности принятия в пищу продуктов, зараженных фитотором, выносят такой вердикт. Но как объяснила В. Яснюк: «Все по ГОСТу, а значит - можно».

Екатерина БЕРШАНСКАЯ.

ПОЭТЫ XX ВЕКА

Потом глядели медленно и нежно. Им было дико, холодно и странно.

Над ними наклонялись безнадежно седые доктора и секунденты.

Иосиф БРОДСКИЙ.



«СТ»-ИНФОРМАЦИЯ

Беглеца настигли в Нягани

11 января сбежали двое заключенных.

Одного поймали по горячим следам, второму удалось скрыться. Он был осужден за убийство, и срок его освобождения согласно приговору намечался только на 2011 год.

Как сообщили в управлении исполнения наказаний в ХМАО, беглеца удалось поймать. Далеко убежать он не успел, его настигли в Нягани 22 марта. Теперь 20-летний преступник вернется в тюрьму, где к уже имеющемуся наказанию прибавится новое. В соответствии с Уголовным кодексом РФ за побег осужденному грозит от трех до пяти лет лишения свободы.

Юлия ПОЛЕВСКАЯ.

Прорыв газопровода

произошел прорыв с возгоранием центрального газопровода Уренгой-Челябинск. Как сообщил Уральский региональный центр по делам ОНЧС, диаметр прорыва - 1200 миллиметров. Из строя вышел участок газопровода протяженностью 150 метров. В настоящее время газ подается по резервному газопроводу. Выгорание газа закончилось к 13 часам местного времени. Жертв и серьезных разрушений нет, угроза для населения также отсутствует.

Соб. инф.

Успеть до призыва

В соответствии с Законом РФ «О воинской обязанности

и военной службе» и в целях оказания медицинской помощи допризывникам ХМАО, нуждающимся в лечении, медмостры будут проведены в апреле-мае текущего года. В связи с ростом среди молодежи наркомании, токсикомании, хронического алкоголизма и ВИЧ-инфекции в установленном порядке будут обследованы лица, отнесенные к группам риска.

Соб. инф.

Проводим зиму с почестями

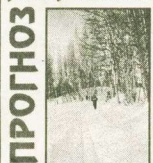
на площади ДИ «Нефтяник». Гуляние продлится весь день.

Среди праздничного многообразия конкурсов и мероприятий каждый отыщет то, что его душе угодно. Народное гуляние начнется в 9 часов утра веселой ярмаркой - «с калачами да блинами, с квасом, пивом, шашлыками». Не успеет собравшийся люд полакомиться ярмарочной снедью, как на площади появятся скоморохи да лицедеи, затем грянет праздничный концерт.

После концерта запланированы игры на любые вкус, возраст и чувство юмора. К часу дня до площади доберется Ермак со своей дружиной. Мужская половина населения, не забудьте захватить на праздник удачу и силу богатырскую - очень они вам пригодятся. Детишки смогут перевести дух в 15.00 на спектакле театра «Зеркало» «Маленькая Баба-Яга» (очень добрая сказка О. Прайслера) в зрительном зале дворца и к 16.40 вернуться на площадь. Именно в это время состоится церемония прощания с зимой. А завершит праздник дискотека для всех, начало которой в 17 часов.

Мария ЛЕБЕДЕВА.

ПОГОДЫ



22 по 27 марта включительно

По сведениям Сургутского гидрометеобюро.

24 марта ночью осадки, слабый гололед, на дорогах гололедица. Ветер юго-восточный, южный, 9-14 метров в секунду. Температура ночью -9...-11 градусов, днем -2...-4 градуса.

Давление будет падать. 25 марта ПО ОКРУГУ небольшие осадки. Ветер восточный, 7-12 метров в секунду. Температура ночью -7...-12 градусов, днем +1...+4 градуса. 26 марта небольшой снег, ночью местами умеренный, метель. Ветер западный, северо-западный, 7-12 метров в секунду. Температура ночью -5...-10 градусов, днем 0...+5 градусов, к концу дня возможно похолодание до -10...-15 градусов.

Минимальная температура 24 марта была зарегистрирована в 1962 году (-34,7° С), максимальная - в 1960 году (+5,9° С).

ВОСХОД СОЛНЦА - от 6.04 до 5.48, ЗАХОД СОЛНЦА - от 18.24 до 18.37.

2 «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» СЛУШАЕТ...

- Почему в сберкассе №62 до сих пор нам не выплатили пенсию? Ведь долговые выплаты после 10-го, но уже две недели прошло и денег не выдают.

В сберкассе №62 нам ответили, что им до сих пор не поступили пенсионные списки из собеса. А начальник отдела пенсий городского собеса Марина Ольшевникова прокомментировала, что «ждем перечисления денег из окружного департамента соцзащиты, и поэтому в пяти филиалах Сбербанка задержка выплат. Хотя задержкой это назвать трудно, так как по ст. 120 Закона о государственных пенсиях РФ выплаты производятся за текущий месяц. Но пенсионеры пусть не волнуются, так как деньги поступят в собес в понедельник».

- Где можно пройти анонимное обследование на ВИЧ, но только не в нашем КВД?

Обратитесь в окружной центр планирования семьи и репродукции человека. Специалисты центра ведут анонимный прием. Телефон для справок 35-48-60.

- Я пишу стихи и хочу, чтобы их кто-нибудь посмотрел или опубликовал. Куда мне обратиться?

Вы можете обратиться в литературное творческое объединение «Северный огонек», которое объединяет поэтов от 18 до 65-летнего возраста. Адрес: ГКДО «Сургут», ул. Энергетиков, 2; телефон 24-89-09.

- В нашем доме по ул. Островского, 11 б, в течение всех суток горит свет в подъезде. Что же это за экономия?

Оператор «Горячей линии» ДЕЗА Центрального жилого района Танзиль Медведева сказала, что ваша заявка «взята на контроль, свет днем будет отключать».

- Когда будут ремонтировать трубы в доме по ул. Маяковского, 32?

Оператор «ГЛ» ДЕЗА Восточного района Любовь Долгих сказала, что ваш дом принят в эксплуатацию в 1989 году. Срок эксплуатации стояков по ХВС и ГВС 15 лет. По истечении его дом будет включен в план ремонта по стоякам. В феврале 2001 года выполнена работа по замене труб подвальной разводки.

Читательница спрашивает: «Кто знает адрес и телефон санатория в Пятигорске, где лечат больных сахарным диабетом?»

- Почему наш дом по ул. Энергетиков, 31, был передан из ЖУ-5 в какую-то другую организацию по промзоне? Как так вышло, ведь близлежащие дома не передали?

Дело в том, что в нашем доме произошла замена инженерных сетей и установлен индивидуальный тепловой пункт, поэтому он передан на обслуживание СГМУП «Энергосервис». Все телефоны обслуживающего предприятия вывешены на стенде ЭЖФ №5. Кроме того, все же можно обратиться в центральную диспетчерскую Восточного жилого района по тел.: 25-37-34, 25-37-35, - где вашу заявку примут и передадут исполнителю.

На «ГЛ» дежурила Екатерина БЕРШАНСКАЯ.

Наш телефон 31-04-68 работает с 9 до 12 часов.

Л.Н. КОШЕЛЕВА, которая, к слову, будет докладывать о работе межведомственной комиссии на заседании городской Думы 29 марта, сообщила о том, что начиная с 1995 года городские власти активно включились в борьбу с наркомагией. Создавались комиссии, писались программы, которые через каждые год-два анализировались и подвергались корректировке. Межведомственная комиссия неоднократно приглашала на свои заседания руководителей учебных заведений, где работа в этом направлении ведется слабо. Первые места в этом списке занимают Сургутский университет и нефтяной техникум. Среди недостатков Любовь Николаевна отметила слабый контакт с родителями подростков. «Это тот резерв, который надо использовать», - считает Кошелева. Правда, сказать о том, каким образом надо контактировать с родителями, Любовь Николаевна затруднилась. На наш взгляд, проведение «родительских конференций» неэффективно в силу большой незаорганизованности подобных мероприятий.

Высказывая о том, что наркоманию можно победить только в том случае, «если на борьбу с ней поднимаем мы все...», изрядно поднадоело. Надо искать новые формы, проводить разнородную работу в школах. Прокурор города Александр Пономарев считает, что профилактика преступлений, связанных с распространением наркомании, недостаточна. В административном кодексе РФ есть статьи, позволяющие привлекать к ответственности родителей несовершеннолетних детей,

употребляющих наркотики. Видимо, речь идет о штрафах. Почему эти статьи не работают, прокурору непонятно.

О НЕДОСТАТОЧНОСТИ preventивных мероприятий говорил и мэр Сургута Александр Сидоров.

Поймали с дозой - сообщите родителям

Ирина ЛЕНЬКИНА

22 марта состоялось очередное заседание координационного совета по борьбе с преступностью и коррупцией, которое провел председатель совета мэр Сургута Александр Сидоров. На этот раз темой обсуждения была работа межведомственной комиссии по противодействию незаконному обороту наркотиков, которую возглавляет заместитель мэра по социальным вопросам Любовь Кошелева, а также усилия правоохранительных органов в этом направлении.

«Сколько можно мандальничать? - спрашивал он у силовиков. - Поймали с дозой, давайте сообщать об этом родителям на работу, пусть руководство предприятий подключится. Давайте сообщать о таких фактах в школу, где учится подросток. Пора вслух говорить о том, что этот подросток добровольно встал на этот путь, и этот факт заслуживает общественного осуждения. Хватит говорить о наркомании как о болезни. Раз это общественное зло - к нему надо соответствующе и относиться, как к злу». Таким образом, координационный совет по борьбе с преступностью решил искать помощи в профилактике наркомании у руководства предприятий. Пока в этом на-

правлении работает только «Сургутгазпром», открывший свой небольшой реабилитационный центр для подростков.

По словам Л.Н. Кошелевой, население тоже проявляет слабую активность. Рейды, которые проводила межведомственная комис-

сульте составляет 292,5 человека на сто тысяч населения. В Мегионе и Пыть-Пыте этот показатель равен 297, в Радужном - 308. Тем не менее, как сообщает прокурор города А.К. Пономарев, ХМАО входит в число субъектов Федерации, где работа по проти-

вствии и более половины - с участием понятых. Тем не менее в прошлом году была просечена деятельность 12 организованных групп, связанных с наркооборотом, на территории города и района изъято 95 килограммов наркотиков (в городе - 37 кг, из них 9 кг героина).

В конце 1999 года аналогичное отделение было создано в структуре Сургутского линейного отдела внутренних дел на транспорте, и это сразу же принесло свои плоды. Если в 1999 году было раскрыто 101 преступление (из них 21 факт сбыта), то в 2000 году их было 147 и 73 соответственно. С начала года зарегистрировано 56 преступлений (31 - сбыт), связанных с незаконным оборотом наркотиков. Благодаря финансированию программы по борьбе с преступностью из городского бюджета Сургутский ЛУВД приобрел служебных собак, которые сейчас под присмотром кинологов проходят обучение в Ростове-на-Дону, а в дальнейшем будут использоваться в работе оперативников.

К СОЖАЛЕНИЮ, мэр города так и не добился информации о том, какие меры предпринимает отдел по борьбе с организованной преступностью. Александр Леонидович неоднократно спрашивал: «В чем ваши успехи, если они есть? Какие организации группировки занимаются сбытом наркотиков в нашем городе?». Но ответы так и остались риторическими. Решено, что на следующем заседании координационного совета по борьбе с преступностью работа этого подразделения будет заслушана отдельно.

ВХОЛОСТУЮ?

БИАТЛОН

Снова только «серебро»

Александр МИРОНОВ

22 марта в программе чемпионата мира по биатлону среди юниоров в Ханты-Мансийске была гонка преследования, которую еще иначе называют пасьют. Девушки должны были преодолеть дистанцию в 10 км с четырьмя огневыми рубежами. Юноши при стольких же рубежах бежали трассу длиной в 12,5 км.

Благоприятная погода, которая выдалась в этот день, способствовала тому, что наши биатлонисты и биатлонистки должны были не только показать хорошие результаты, но и завоевать медали. Первыми на старт вышли девушки. Вслед за Роми Бир и Джени Адлер на трассу ушла Юлия Макарова, с которой у нас были связаны определенные надежды. Спустя минуту отправилась еще одна надежда сборной России - Татьяна Моисеева. И лишь только через 2 минуты 22 секунды под номером 11 после начала гонки стартовала белорусская биатлонистка Людмила Анянко.

После первого огневого рубежа Роми Бир, отстреляв точно во все пять мишеней, еще более упрочила свое лидирующее положение, поскольку Джени Адлер допустила один промах, а Юлия Макарова и вовсе не поразила три мишени. Зато другая наша биатлонистка - Татьяна Моисеева переместилась на третью строчку. Второй огневого рубеж практически не внес никаких изменений. Все основные тенденции на медали отстрелялись точно. Третья стрельба, которая проходила из положения стоя, внесла существенные коррективы в турнирную таблицу.

К сожалению, Юлия Макарова, допустив три промаха, окончательно лишилась возможности бороться за призовое место. По одному промаху допустили Джени Адлер, Татьяна Моисеева и неожиданная подключившаяся в группу лидеров Людмила Анянко. Роми Бир, в третий раз подряд отстреливая на «0», казалась уже недосгаемой. Ее преимущество над соперницами составляло около 2 минут.

Но на четвертом огневого рубеже случилось непредвиденное: Роми Бир трижды не попала в цель и тем самым растеряла свое преимущество на штрафных кругах. Лидером гонки стала ее подруга по команде Джени Адлер. Ее преимущество над Бир составило 26 секунд. Не повезло на последнем рубеже и Татьяне Моисеевой. Два промаха стоили ей практически бронзовой медали. Сил, потраченных на штрафные

круги, ей и не хватило в борьбе с белорусской спортсменкой. В результате прошлогодняя чемпионка мира стала только четвертой. Спустя минуту у финишного рубежа еще одна россиянка - Юлия Макарова. Две оставшиеся наши биатлонистки - Татьяна Брехунова и Наталья Николаева (Екатеринбург) финишировали 13-й и 30-й соответственно.

После гонки Роми Бир скажет: «Конечно, я очень разочарована стрельбой на последнем этапе, но я очень рада, что золотую медаль из Ханты-Мансийска увезет и моя лучшая подруга Джени Адлер». Самая неожиданная радость произойдет: «После третьего рубежа я уже была уверена, что буду второй - слишком велико было преимущество у Роми. Но,

видимо, сегодня был мой день».

Больше всех радовалась бронзовой медалью Людмила Анянко: «Я рассчитывала быть максимум шестой, о медали, естественно, я и не думала, поэтому безумно счастлива, что этот сезон для меня заканчивается именно так».

Окончание на 5-й стр.



Юлия МАКАРОВА



Победители гонки преследования среди девушек: Джени Адлер, Роми Бир, Людмила Анянко.



Юлия МАКАРОВА



Сегодняшняя встреча с семейным доктором целиком основана на ваших письмах и предложениях. Некоторые вопросы, поступившие от вас, уважаемые читатели, Станислав Михайлович Боритко запланировал осветить на апрельской странице. А пока познакомясь, как следует поступать, если у вас уже есть «интеллигентная» болезнь или все свидетельствует о том, что ее не миновать. К этой теме семейный доктор обратился на своей странице впервые, но вопросы, поставленные в ней, касаются многих. Другие медицинские проблемы уже были представлены на этих страницах, но, как оказалось, недостаточно полно. Доктор восполняет пробелы. И приглашает не стесняться задавать самые разнообразные вопросы.

Жемчужное зеркало

Органы полости рта - это входные ворота нашего организма, зеркало внутренних изменений, происходящих в нем. От их нормального состояния, в том числе и от здоровья зубов, в человеческом организме зависит очень многое.

Кариес зубов - это патологический процесс, проявляющийся в разрушении твердых тканей зубов под воздействием различных факторов. Основными факторами риска развития кариеса являются снижение устойчивости эмали, наличие зубного налета, недостаточное содержание фтора в питьевой воде. Большое значение имеет фактор нерационального питания. Кариес ведет из-за избыток в пищевом рационе углеводов, что дает обильные зубные отложения на поверхности зубов и быстрое размножение микроорганизмов.

В условиях дефицита белка, ряда минералов и витаминов формируются недостаточно устойчивые к кариозным процессам твердые ткани зубов. Тут мы снова упираемся с вами в уже даже не кричащую, а дико орущую сургутскую проблему дефицита витаминов и микроэлементов.

Многие вредные факторы начинают свою деятельность еще до рождения человека. Поэтому профилактика кариеса должна начинаться во время внутриутробного периода. Беременная женщина должна получать достаточное количество кальция, фтора, фосфора.

При составлении меню целесообразно сочетать пищевые продукты с учетом их сбалансированности. К примеру, мясо и рыбу, богатые фосфором, следует сопровождать гарниром, богатым кальцием - гречневая, овсяная, ячневая крупы, фасоль, капуста. Хорошее количество фтора содержат морская рыба, морковь, петрушка, персики. Из напитков нужно предпочесть молочные продукты, чай, минеральную воду. В последние три месяца необходимо ежедневно принимать по одной-две капли масляного раствора витамина Д.

Если при грудном вскармливании молоко поступает слишком легко и обильно, необходимо сцезывать первые порции, чтобы ребенок при сосании груди прилагал определенные усилия, работая языком, челюстями. При кормлении из бутылки соска должна быть небольшой, упругой, отверстие в ней - маленьким. Все это обеспечит хо-

рошую нагрузку на мускулатуру челюстно-лицевой области и дальнейшее ее гармоничное развитие. К недоразвитию челюстей у детей может привести слабая загруженность функции жевания, которая формируется на первом году жизни. Чаще это происходит, когда ребенку дают только жидкую пищу.

Для профилактики кариеса у детей необходимо ограничить сладости. До

Я хочу предложить вам, уважаемые читатели, последовать советам известного в России стоматолога из г. Ижевска Надежды Капачинской - советам нехитрым, но очень важным и действенным. Чистить зубы два раза в день - после завтрака и непосредственно перед сном. Зубную щетку нужно менять три-четыре раза в год, перед чисткой зубов мыть теплой водой, после чистки намылить и поставить головкой вверх в чистый стакан. Зубная паста рекомендуется - новый российский фторированный «Жемчуг».



пятилетнего возраста конфеты лучше всего совсем не давать, особенно это касается карамели. Детям дошкольного возраста и школьникам для профилактики кариеса рекомендуется давать препарат «Витафор» - преимущественно в зимне-весенний период.

Как у детей, так и у взрослых эффективно покрытие зубов фтористым лаком. В некоторых продвинутых российских городах производятся специальные фторированное молоко и минеральные воды - эффект очень хороший.

Во время приема пищи следует энергично и много жевать, измельчать пищу в ложке губами, не засовывая ее в рот, откусывать резцами, измельчать коренными зубами. В конце каждого приема пищи хорошо твердые овощи или фрукты - морковь, яблоки. После трапезы прополоскать рот водой или раствором поваренной соли. Можно очистить рот и жевательной резинкой, но не более двух-трех минут. Нежелательно есть сладости, особенно между приемами пищи. Каждые полгода показывайтесь стоматологу.

«Интеллигентная» болезнь

«Интеллигентная» болезнь - так в шутку называют геморрой, достаточно часто встречающееся сегодня заболевание.

Геморрой представляет собой увеличение объема так называемых кавернозных тел прямой кишки, завышающие в них геморроидальные узлы. Проявляется это заболевание периодическими кровотечениями в конце акта опорожнения в виде нескольких капель или струйки алой крови, возможен зуд, ощущение инородного тела. Это хроническая форма. В острой фазе появляется сильная боль, может повыситься температура, затрудняется акт дефекации, возможна даже задержка мочи.

Одной из причин возникновения геморроя является сидячая работа, отсутствие должной физической активности, что и ведет к застою крови в органах малого таза. Никогда не сидите более часа. Как бы ни увлекла вас ваша работа, всегда есть возможность встать, походить, выполнить несколько несложных физических упражнений. Если вы все-таки надолго «прилипли» к стулу, можно поскократить сфинктер заднего прохода 5-6 раз по 3-5 секунд. Упражнение простое, незаметное для окружающих, но достаточно эффективное.

Большую роль в деле профилактики геморроя играет регулярное опорожнение кишечника. Борьба с запорами должна стоять на одном из первых мест. Во всем мире сегодня очень жесткое и осторожное отношение к лекарственным слабительным средствам. К примеру, в Германии их продают строго по рецепту врача. У нас же они назначаются направо и налево, прием этих препаратов не поддается никакому контролю.

На сегодняшний день почти все слабительные лекарственные средства быстро вызывают привыкание, требуют постоянного повышения дозы, некоторые из них могут давать серьезные побочные эффекты. К примеру, препараты на основе экстракта сенны, по некоторым данным, на фоне длительного постоянного приема могут вызвать

онкологические заболевания кишечника.

Для восстановления рефлекса на естественный стул мы можем воспользоваться с вами простым, но весьма эффективным советом профессора из Волгограда С.В. Недогода. Утром натощак необходимо выпить один стакан холодной воды или сока (лучше морковного или сливового). Через тридцать минут после этого вы обильно завтракаете, затем в строго определенное, выбранное вами время в течение десяти минут пытаетесь добиться опорожнения кишечника. При каждой «опутке» делайте глубокий вдох и массируйте живот по часовой стрелке. Если через десять минут стула добиться не удалось, ради Бога, пробуйте на другой день, но опять в это же время, со всеми вышеописанными ритуалами. Если позывы появятся раньше, рекомендуется потерпеть до часа «Х». Обычно через 10-14 дней стул нормализуется.

Естественно, не нужно забывать и об особом пищевом режиме. Известный в России диетолог Лариса Музафорова советует вводить в рацион пшеничные отруби, продукты, содержащие мягкую клетчатку, - морковь, свеклу, кабачки, тыкву, использовать различные пищевые добавки на основе морских водорослей, морской капусты. Народная медицина для лечения геморроя предлагает использовать ледяные свечи из картофельного сока, сидение ванночки из слегка охлажденных отваров коры дуба, зверобоя, ромашки.

Современные врачи предлагают широкий спектр обезболивающих, противовоспалительных средств, препаратов, улучшающих венозный кровоток. Используется и ряд хирургических методов лечения.

И еще один очень важный момент я хотел бы с вами затронуть, мои уважаемые читатели. Почти всегда человек, обнаруживший в своем стуле кровь, махнет рукой и скажет себе - дескать, ерунда, конечно же, это геморрой. К врачу, мол, не пойду - стыдно, поросся в каком-нибудь справочнике народной медицины, уж сам смогу подлечиться.

Отбросьте ложный стыд, ту самую пресловутую «интеллигентность», сходите к врачу! Под маской геморроя частенько прячется старый «добрый» рак прямой кишки, при поздней диагностике которого лечение практически бессмысленно.

Аромат здоровья-2

«Ароматы действуют на тебя очищающе и восстанавливающе, укрепляя твою энергию и наполняя твои мысли спокойствием и умиротворением».

Ван Вей Тан (618-907 г.г.).

В одном из выпусков страницы «Семейный доктор» я уже касался темы ароматерапии. Но по просьбам наших читателей мы вновь к ней возвращаемся с более подробным описанием лечебных свойств тех или иных ароматных масел.

В ароматерапии существует несколько способов применения. Это ароматизация воздуха с помощью ароматизаторов (заправляется маслом обычно из расчета одна-две капли на пять квадратных метров комнаты). Это массаж, это аппликации, компрессы, ингаляции, ароматические ванны.

Лавандовое масло нормализует сердечный ритм, снижает артериальное давление. Благодаря хорошим антисептическим свойствам с успехом используется при лечении ОРЗ, гриппа. Оказывает желчегонное действие, улучшает желудочную секрецию, снимает зубную боль, успокаивает нервную систему, хорошо отпугивает кровососущих насекомых.

Розовое масло способствует снижению давления, обладает желчегонными, легкими слабительными свойствами. Регулирует менструальный цикл. Может использоваться для лечения бронхиальной астмы, хронического бронхита. Одно из лучших успокаивающих средств.

Анисовое масло используется при кашле, астматических приступах, стимулирует работу печени и почек. Обладает мочегонным свойством. Эффективно его применение для стимуляции лактации.

Масло базилика - хорошее спазмолитическое средство, неплохо возбуждает аппетит. Ингаляции с этим маслом помогают восстановить обоняние после длительного насморка. Базилик тонизирует, поднимает артериальное давление, восстанавливает силу при физическом и умственном переутомлении.

Мятное масло обладает сильной противосудорожной активностью, способствует снижению артериального давления, утоляет боль, повышает иммунитет, успокаивает, улучшает кровоснабжение сердеч-

ной мышцы. При применении мятного масла нужно всегда помнить о его способности ухудшать лактацию.

Гвоздичное масло улучшает пищеварение, избавляет от икоты, обезболивает, согревает, повышает артериальное давление, бодрит, тонизирует, устраняет умственное перенапряжение, активизирует память, мышление.

Кедровое масло эффективно при простудах, хронических заболеваниях бронхолегочного аппарата. При наружном применении успешно лечит угри, сыпь, ожоги, целлюлит. Кедровое масло тонизирует, лечит депрессивные состояния.

Пихтовое масло улучшает настроение, омолаживает кожу, разглаживает морщины. Применяется для массажа при остеохондрозе, артритах (пять-шесть капель на десять миллилитров растительного масла). Пихта - прекрасный антисептик, с успехом применяется для лечения простудных заболеваний.

Масло сандалового дерева снимает психоэмоциональное и физическое напряжение, эффективно при бессоннице, климактерических расстройствах.

Масло чайного дерева препятствует росту опухолей, используется при расстройствах пищеварения, стимулирует иммунитет, успокаивает нервную систему.

Масло эвкалипта оказывает мощное противовирусное и антибактериальное действие, лечит ОРЗ, грипп, ангину. Снижает уровень сахара в крови, утоляет боль, восстанавливает силы, снижает артериальное давление.

Масло полыни хорошо возбуждает аппетит, стимулирует желчеотделение, устраняет неприятный запах изо рта, успокаивает, нормализует сон. Рекомендуется при сомнамбулизме. Отпугивает насекомых.

Масло ромашки снимает спазм желчных протоков, обладает хорошими противовоспалительными свойствами, снимает зубную боль, восстанавливает защитные силы организма, успокаивает.

При использовании аромасел всегда следует помнить об их высокой токсичности при передозировке, наличии ряда противопоказаний. Практически все аромасла лучше не использовать при беременности и в раннем детском возрасте.

«Казачье подворье» принимало гостей

Майя ЛИСОВСКАЯ

В минувшие выходные ДИ «Нефтяник» представил жителям города новую концертную программу - театрализованное действо, объединившее 14 номеров. «Казачье подворье» в воскресенье принимало гостей. Собственно, премьера была запланирована еще в прошлом году, но ремонт в ДИ «Нефтяник» несколько подвинул творческие планы. Что ж, тем слаще пода-рок, чем долгожданнее.

В «Казачьем подворье» участвуют ансамбль народного танца «Юность Сибири», хореографический коллектив «Мгновенье», детская вокальная группа «Чудо-юдо», ансамбль «Карусель». Постановщик - Ольга Зырянова. Все концертные номера подчинены единому сюжету и повествуют о жизни каза-чества.

Программа получилась насыщенной и зажигательной, одновременно лиричной и буино-развеселой. Сценические костюмы и декорации, на которые художники не пожалели сил и времени, мелкие, но хорошо продуманные и лю-

бовно вписанные в канву действия детали, щедрые улыбки артистов помогли воссоздать яркий колорит казачьей жизни. Танцы, песни, зарисовки, игры, воспоминания старожиллов, проводы в армию - это даже не концерт, это уже рас-каз и размышления о жизни.

Казачье подворье, каким его увидели и донесли до зрителей авторы, - богатый художественный образ со всей присущей казачеству традиционной атрибутикой: смелостью, отвагой, романтичностью, предан-ностью, неоднородностью. Самобытность и своеобразие казачества в этот раз



сослужили добрую службу.

Зрительный зал в восторге ликова-вал (к слову, свободных мест не было в принципе!). Праздник случился, а искренность и не-посредственность исполнителей эмо-ционально взломали досто-поточеннейшую публику, которая веселилась, радо-валась, сопережи-вала и осталась более чем дово-льной.

Длившаяся больше часа про-грамма-художественная вызвала ис-ключительно сво-им скорым завер-шением. Об усто-лости и речи нет. Так бы дальше и слушали заворо-женно лирические песни, хоровое пение, любовав-шись переплывом под му-зыку «с огнем». Как опи-сать взвешенность



фото Ларисы ВЕВЕРДИЦКОГО

чувств? Как передать арти-сту свою благодарность и человеческое спасибо? Ап-



лодисментами? Овации были долгими и продолжи-тельными, и если это ме-

рило взять за критерий, при-знательность зала не знала границ.

КОРНИ

Фольклор - «секретные материалы»

Мария ЛЕБЕДЕВА

Духовное наследие - тот фундамент, без которого не может быть культурного воспроизводства. Вряд ли с этим утверждением кто-то будет спорить. А что есть «духовное наследие»? Прежде всего - народная тради-ция, фольклор. Та первоснова, на которой зиждется культурный слой общества.

С фольклором у совре-менного человека отноше-ния сложные: все уверены, будто знают, что это такое, но мало кто действительно располагает этим знанием. Дело здесь прежде всего в малодоступности фоль-клорного материала. Фоль-клор есть - но для ученых, а для потребителя отсут-ствует. Следствие - растем мы вне фольклорного поля и вырастаем невеждами.

По утверждению Игоря Набока - доктора философ-ских наук, профессора, зав. кафедрой этнокультурологи-и, директора театра-студии «Северное сияние» (Санкт-Петербург), побу-вавшего недавно в Сургу-те, есть сегодня примеры, когда «молодежь что-то пытается нащупать, соеди-нить... Процессы социализа-ции молодежи настолько деградировали в современ-ном обществе, что молодые невольно ищут что-то в прошлом».

После выступления в Сур-гуте «Северного сияния» исполнителей театра-студии пригласили на телеви-зионную запись сургутской рок-группы - была попытка включить некоторые тради-ционные компоненты в ис-полнение роковых компо-зиций: горловое пение, чукотское горлохрипение, звуки хомуса. Из этого получится, предсказать сложно, но, по мнению Иго-

ря Набока, сам по себе этот интерес очень важен. Ведь это не что иное, как попыт-ка найти свой путь, возврат к естественным истокам, к прошлому.

Возражение, что, мол, пре-красно люди без фольклора обходятся, не-совершенно. Мало ли без чего прекрасно люди обходят-ся... Мнение, что фольклор - это дело вкуса и личных при-страстий, раз-вивается уже в более верном направлении. Но сформиро-вать вкус к чему-то, чего не было возмож-ности попробо-вать, - затея безнадежная.

Вот о возможности «рас-пробовать» фольклорную традицию мы и поговорим. Собравшиеся в начале марта на окружной семинар «Театрально-зрелищные формы народов Крайнего Севера» слушатели горест-но разводили руками, го-воря о популяризации фольклора в обществе, об уровне восприятия и пони-мания фольклорных форм. «Претензии» к бытованию фольклора в современном

мире высказывалось мно-го. И наука от практики ото-рвана давно и всерьез - различные НИИ собирают фольклор, но «для себя». Для защиты диссертации, например. То же касается богатейших накопленных архивов: отдавать народное искусство не спешат. Ситуа-ция сложилась загадочная: фольклор есть, одновре-менно его нет. А у.

В сборниках песен, как правило, отсутствуют ноты. Тексты живут отдельно,

домах культуры видеокамер нет. Отсюда еще проблема: живут в районах, в глу-бинке прекрасные бабуш-ки-сказительницы, песен-ницы, бережно хранящие фольклорную традицию в памяти. А зафиксировать их щедрость на пленку нет воз-можности.

Про стремительно упав-ший престиж профессии культурно-просветитель-ского работника (которого, видимо, продолжают ассо-циировать с придрюкатым масовиком - затейником) говори-лось мало. Что тут скажешь... А по сути-то не зря зовут их культурными просветителя-ми. Они как раз являют собой то недостаю-щее звено, смыкающее абстрактную науку и быто-вое живое фольклорное слово.

Да, суще-ствуют высоко-профессио-нальные фоль-клорные коллективы, кото-рые не только радуют свои-ми выступлениями, но и приумножают славу россий-ской культуры за рубежом. Театр-студия «Северное сия-ние» факультета народов Крайнего Севера Российс-кого государственного пе-дагогического универси-тета - тому прямое подтвер-ждение. После выступления в Турине отзывы итальян-ской прессы публиковались под заголовками «Из Сиби-

ри - с грацией». Не с сапо-гами, не с медведями, а - с грацией.

Программа ансамбля ори-ентирована не только на възакательного ценителя народной традиции, но и на неподготовленного зри-теля. При всем разнообра-зии концертных номеров, включенных в выступление, оно являет собой единое целое. Выстроен-ная на традицион-ных для северно-го фольклора жан-рах танцевальных, вокальных, пла-стических, инст-рументальных и иг-ровых миниатюр программа «Моза-ика Севера» под-чинена главной теме - гармонии человека и при-роды: эскимосский танец, посвящен-ный смешному ту-ндровому существу Евразке, который проснулся после зимней спячки и собрался на охо-ту. «Игра в ладо-ши» - веселое нивх-ское упражнение перед разделкой рыбы. «Короткое лето» - чукотский танец, люди и животные радуются приходу солнца и тепла. Танцы, посвященные на под-ражание движениям чаек, пластике медведя, Стиле-вое и жаркое многооб-разие, непривычная эсте-тика - с одной стороны. А с другой - мысль о том, как много у всех народов об-щего. Выступление «Се-верного сияния» в Сургуте и Ханты-Мансийске воспри-нималось зрителями на ура.



фото Ларисы ВЕВЕРДИЦКОГО

Но театр-студия уехал, а на концерты местных фоль-клорных коллективов не вся-кий зритель пойдет.

«В культуре нет ничего стихийного, - утверждает Игорь Набок. - Культура управляется людьми». От нас, от людей, зависит, смо-жем ли мы преодолеть соб-ственный эстетический ин-фантизм. И в конечном итоге - сумеем ли сохра-нить для наших внуков ду-ховное наследие.

НАПОМИНИ, что соревнования по шахматам - это уже третий вид областной спартакиады. До этого были лыжи и настольный теннис. В соревнованиях по лыжным гонкам сургутяне в своей группе заняли второе место, уступив Тобольску. А в общем зачете первое место заняла команда лыжников из Сургутского района, отодвинув сургутяна на третью строчку. Но должен сразу оговориться: поскольку Сургутский район и Сургут выступают в разных группах, то и официальный подсчет очков идет раздельно.

Еще одно второе место там же, в Тобольске, завоевали и наши мастера маленькой ракетки. Только в пятой решающей партии тобольские теннисисты из одних мастеров спорта, причем мужская половина их была полностью составлена из игроков, выступающих за команду суперлиги «Иртыш», смогли взять верх над сургутянами. За нашу команду выступили кандидаты в мастера спорта: Павел Орехов, Аким Усеинов, Инна Минчук и Ольга Чеботарь.

Безусловно, что после двух вторых мест мы рассчитывали на первое в шахматах. По подбору игроков сургутская команда на сегодняшний день выглядит довольно солидно: два международных мастера, мастер ФИДЕ и две перворазрядницы. Остальные команды имели в своих составах одного, максимум двух, приличных игроков.

ТЕМ НЕ МЕНЕЕ первый день принес весьма неприятную для нас сенсацию в матче против сборной Нижневартовска. Сургутянин международный мастер Николай Кабанов, игравший на второй доске с малоизвестным нижевартовским шахматистом Сергеем Негаевым, не рассчитав отведенного ему лимита времени в сорок пять минут и в результате оказался в цейтноте. Флажок упал в тот момент, когда фигура Николая была расположена лучше фигур его сопер-

ника. И в результате ему, имеющему определенный позиционный перевес, было зачитано поражение.

Еще более нелепое поражение потерпел капитан сургутян Николай Толстых, выступающий на третьей доске от Геннадия Еруше-

невартоска Дмитрий Яковенко. Последний совсем недавно выиграл очень престижный гроссмейстерский турнир в Италии. Тем не менее старые дружеские соперники, не раз выступавшие вместе за одну команду и хорошо знающие друг друга, разыграли до-

веренные победы.

Матчи с соседями из Нефтеюганска всегда проходили в острой борьбе. Тем более что за их команду выступал недавний победитель северной олимпиады Петр Казаков. Но даже присутствие такого масте-

окончанием можно назвать андшпилль, который продемонстрировал Николай Кабанов против мастера ФИДЕ Николая Черкасова. Имея абсолютно одинаковую позиционную расстановку, Николай так виртуозно сыграл конями, что соперник просто вынужден был остановить часы.

Своеобразный подвиг совершила и Екатерина Качкина, переигравшая чемпионку области Екатерину Адамову. А вот Марина Баранова выше своей головы прыгнуть не смогла - мастер ФИДЕ Марина Черка-

Марина Баранова так много потратила времени на обдумывание первых ходов, что, оказавшись в цейтноте, просто расстроилась, чем не преминула воспользоваться ее соперница Гульнара Жаманбекова.

С тревогой смотрели сургутские болельщики на матч между сборными Тюмени и Тобольска. Один за другим тюменские шахматисты одерживали победы, и вот когда осталась недоигранной только одна партия, причем против мастера ФИДЕ из Тюмени играл перворазрядник Рустам Абдурашитов, всем становилось ясно, что и в этот раз победа будет за шахматистами из столицы области. Узнав о том, что даже ничья Черкасову будет достаточно, он тут же предложил ее сопернику, но молодой амбициозный шахматист из Тобольска, несмотря на то что находился в худшей позиции, отклонил «лестное» предложение мастера. Тогда Черкасов пошел по

Все решилось в последней партии

В минувшие выходные в городском шахматно-шашечном клубе состоялся шахматный турнир, входящий в одно из соревнований восьмой открытой территориальной спартакиады городов и северных районов Тюменской области.

сова подтвердила свой высший класс.

Предпоследний тур со сборной Тобольска мог вполне стать победным для сургутяна. Тем более что

ва. Недооценив своего соперника, Толстых так увлекся атакой, что его ферзь оказался в ловушке. Програв главную фигуру уже на двенадцатом ходу партии, он сделал еще несколько ходов и остановил часы, признав свое поражение. К сожалению, это было не последнее поражение нашей команды: четырнадцатилетняя Марина Баранова, видимо, так перевозманилась, что проиграла Татьяне Рагоновой в стопроцентно выигрышной ситуации.

Екатерина Качкина согласилась на ничью с Эльвирой Аззаловой, посоветовавшись со своим капитаном, хотя многие специалисты считали, что предпочтительнее в этой позиции было за сургутянку, и предлагали продолжать борьбу.

САМЫЙ интересный матч в этот день был в группе сильнейших, где встретились международный мастер из Сургута Алексей Придорожный и семнадцатилетний гроссмейстер из Ниж-

невартовска Алексей Яковенко. Последний сложился вариант Сицилианской защиты. Дебют партии и миттельшпиль были на стороне Придорожного, Яковенко вынужден был в основном защищаться, но в тот момент, когда фактически была выиграна пешка, Алексей все почему-то брать не стал, а сделал совсем нелогичный ход, отдав инициативу сопернику. К счастью для нас, к такому повороту событий не готов был Яковенко, поскольку воспользоваться благоприятной ситуацией так и не смог. В результате была зафиксирована ничья.

ПОРАЖЕНИЕ от сборной Нижневартовска было, что называется, холодным душем для нашей команды. Поскольку в следующей встрече сургутяне играли на камне не оставили от сборной Нового Уренгоя. Лишь только одна ничья Екатерины Качкиной и Олеси Тарасовой могла служить слабым утешением для гостей из Ямало-Ненецкого автономного округа, поскольку все остальные одержали



ра не помогло нефтеюганцам: Алексей Придорожный довольно легко расправился с чемпионом, не оставив последнему фактически никаких шансов. Победный почин своего лидера поддержали и другие: Николай Кабанов выиграл у Руслана Вербицкого - у Руслана Вербицкого - у Татьяны Лайковой. Лишь только Марина Баранова уступила в трудной борьбе Татьяне Костюк.

ВСТРЕЧА с прошлогодними чемпионами сборной Тюмени во многом могла стать решающей, поскольку сборная столица области подошла к четвертому туру без поражений и в случае благоприятного исхода со сборной Сургута могла вполне снова рассчитывать на победу. Это хорошо понимали и наши шахматисты. Недаром этот матч называли ключевым всего турнира. Неудачно Придорожному противостоял действующий чемпион Тюменской области Алексей Плясунов. Но громкие титулы соперника ничуть не смущили нашего лидера: разыграв красивую партию, уже на двадцать седьмом ходу Придорожный вынудил противника сдаваться.

Не менее красивую партию с многофигурным окончанием показал и Николай Толстых, так расставив свои фигуры на шахматной доске, что, не имея никакого материального преимущества, Гият Фатхутдинов признал себя побежденным. Гроссмейстерским

сборная этого города в отличие от лыжников и теннисистов мало того что не так грозно выглядела в области, так еще и приехала с не самым сильным составом. По непонятным причинам на этот турнир не приехал лучший игрок сборной Тобольска - международный мастер Алексей Пугачев.

ТЕМ НЕ МЕНЕЕ легкой победы не получилось. Больше того, победа со счетом 3:2, а именно такой счет был зафиксирован по окончании пятой партии, оставляла некоторые шансы сборной Тюмени на победу. Поскольку к последнему туру и сургутяне, и тюменцы подошли, имея в своем активе одинаковое количество очков - по шесть надзачет с половиной. Правда, сургутяне имели преимущество в случае, если обе встречи сборной Сургута со сборной Ноябрьска и сборной Тюмени и Тобольска завершатся в силу того, что в личной встрече победу одержали сургутяне.

СУРГУТЯНЕ довольно неплохо начали матч, достаточно легко выиграв свою партию. Николай Толстых, воспользовавшись открытым «зевком» Сергея Реуцкого. Довольно грамотно распорядился «лишней» пешкой в матче против Евгения Гафнера Николай Кабанов. Просто блестящую победу одержал Алексей Придорожный над Рафаилом Фараховым. Не упустил своего преимущества и Екатерина Качкина, изящно поставив мат Индре Джабрайловой. К сожалению,

принципу размена фигур, постепенно упрощая позицию, но в один из таких моментов, видимо, будучи на сто процентов уверенным в своей победе, ослабил бдительность и попросту прозевал фигуру. Что для молодого шахматиста было вполне достаточно. Дальнейшие попытки мастера ФИДЕ спасти игру успехом не увенчались, победа Рустама Абдурашитова заочно принесла победу сборной Сургута.

Более того, четыре наших участника были признаны лучшими каждый на своей доске: Алексей Придорожный, Николай Кабанов, Николай Толстых и Екатерина Качкина. Лишь только дочь Николая Черкасова - Марина подслепляла горькую пилюлю поражения своего отца, разбавив горушку сильнейших и став лучшей на четвертой доске.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, впервые за многие годы сургутские шахматисты стали победителями в турнире в зачет спартакиады. Надеемся, что остальные наши спортсмены тоже поддержат победный почин шахматистов и по итогам всей спартакиады в целом мы снова займем верхнюю строчку в турнирной таблице.

Ведущий
страницы
Александр
МИРОНОВ.
Фото Леонида
БЕРЕЗНИЦКОГО.

Снова только «СЕРЕБРО»

Окончание.
Начало на 2-й стр.

Нанного лучше сложилась гонка у юнойшей. Вслед за Андреем Бирнбахом с разницей в 28 секунд стартовал Николай Круглов, и менее чем через минуту на трассе были уже все наши биатлонисты. К сожалению, Александр Жук и Виталий Чернышов, допустив промахи на первых двух этапах, обрели себя на борьбу только в шестерке. Тройка лидеров определилась после первого огневого рубежа. После того как немцы спортсмен Даниэль Раф допустил два промаха, его место в тройке сильнейших занял Алексей Соловьев.

После второго огневых этапов, где Бирнбахер допустил два промаха, Круглов его догнал. Тем не менее в этот день лыжи немецкого биатлониста сложились лучше, что и позволило ему оторваться перед третьим огнем рубежом. Допустив по одному промаху, они тем не менее практически одновременно ушли на четвертый этап. Вплотную в это время к ним приблизился Алексей Соловьев, который до этого не имел ни одного промаха.

Настоящая драма разыгралась на четвертом рубеже. Андреас Бирнбахер допускает два промаха и отправля-

ется на штрафные круги, что дает возможность двум нашим биатлонистам в случае удачной стрельбы претендовать на золотую медаль.

Но сначала два промаха допускает Круглов, а затем такая же участь постигла и Соловьева. Таким образом, на последнюю петлю длиной в 2,5 км лидеры ушли с разницей во времени 20 секунд. Именно с такой же разницей, но спустя несколько минут, они и финишировали.

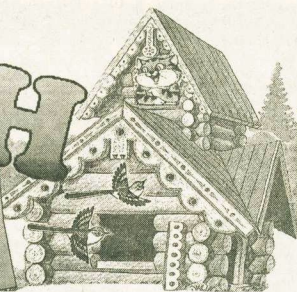
Тем не менее, несмотря на то что не удалось завое-

вать долгожданное «золото», надо признать эту гонку для нас очень успешной. Во-первых, впервые наша сборная получила две медали сразу, а оставшиеся два участника - Александр Жук и Виталий Чернышов заняли 6-е и 7-е места соответственно. Николай Круглов после гонки скажет: «Раз я проиграл, значит, я сделал ошибку. Впереди меня был действительно сильнейший. Я надеюсь в следующей гонке выступить успешнее».



Николай Круглов.

КОШКИН ДОМ



Переводила ТРИБУНКУ
на человеческий язык
Екатерина БЕРШАНСКАЯ.
Она же передаст ей
ваши вопросы и письма,
которые присылайте по адресу:
г. Сургут, ул. Маяковского,
12 а, Трибунке.
Пейджер 764-764
аб. «Кошкин дом».
Помогала украшать дом
к приему гостей
Жанна ЯКУШЕВА.

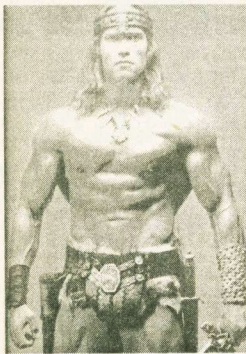
КЛУБ БЕБИ-СПОРТ

Открыт для всех, кто любит подвижный образ жизни, кого не устраивает слабая мускулатура, вялая походка, сутулая спина и зеленоватый цвет кожи!

На носу - настоящая весна с дождями и лужами, грозами и туманами, зеленой травкой и ярким солнышком. А это значит, что пора укладывать на антресоли валенки и шубы и надевать легкие курточки и ботинки. Вы подходите к зеркалу, примеряете наряды... Ой, оказывается, за эту зиму вы набрали лишнего веса, а ваши мышцы похожи на бабушкин холодец. Что делать? А вот я вам сейчас и расскажу.

Поступь Шварценеггера (для мальчиков)

Помните классный фильм «Терминатор», где Арнольд Шварценеггер - само воплоще-



ние силы и уверенности? Это как раз то, что нужно!

Давайте же позаимствуем походку Терминатора. Зачем? Да потому, что это походка человека, который устанавливает правила, а не подчиняется им. А для этого представьте, что:

1. С этого момента и навсегда ты - Терминатор. Твое литое тело просто излучает мощь, оно крепкое и слегка неуклюжее от этого. Походка тяжелая и основательная. При ходьбе ты слегка покачиваешься из стороны в сторону.

2. В любой ситуации твоя спина - прямая. (Неважно, сидишь ты или стоишь). Забудь об опущенной вниз голове. Твой спокойный, невозмутимый взгляд всегда на уровне горизонта. Руки в любой момент готовы выхватить воображаемое оружие.

3. Если ты стоишь в ожидании чего-либо, твои ноги поставлены широко. Забудь о переминании с ноги на ногу и шарканье! Стоишь только на обеих ногах. Представь, что ты охраняешь президента и нападения можно ожидать в любой момент. Оценивай окружающих людей с точки зрения их потенциальной опасности для своего клиента.

4. Видел ли ты когда-нибудь запыхавшегося Терминатора? Терминатор никогда не опаздывает, потому что никуда не торопится. НИКОГДА не торопись.

Ну и, естественно, любой уважающий себя Терминатор еще с раннего детства делает зарядку. Это проще некуда!

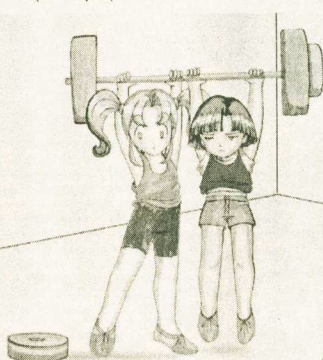
Начинать зарядку надо с упрощенных для усиления цирку-

Вот сама программа:

1. Прямые ноги врозь с хлопками над головой (20-30 раз).
2. Попеременные касания носков расставленных ног пальцами рук (20-30 раз в каждую сторону).
3. Отжимания от пола (10-15 раз).
4. Наклоны в стороны (20-40 раз).

В следующий раз мы поговорим с вами о мышцах, которые качают культуристы. И о самих системах тренировок мышц для начинающих Терминаторов.

А также о практических советах начинающего терминаторика по защите мам, бабушек, сестренки и одноклассника от хулиганов.



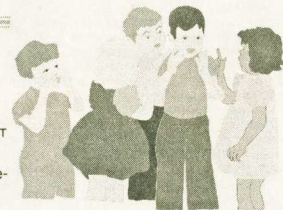
СМЕШИНКА В РОТ ПОПАЛА

Анекдоты от Юлечки Томилиной

Вовочка приходит домой с одноклассником и говорит маме:
- Посмотри, мама, это Миша. Он необыкновенный мальчик!
- Чем же он такой необыкновенный?
- Он учится хуже меня.

Вовочка говорит:

- Мама, дай чаю.
- Сын, по-хорошему говорят «пожалуйста»!
- Мама! Дай чаю по-хорошему!



Оду всем кошкам на свете поет Олечка Босько

СТИШКИ ПРО КОШЕК

Принесли котенка нам -
Он усапый, полосатый,
Маленький, пушистый.
Весело играет, бантик догоняет!

Мышка с кошкой дружили,
Хороводы все водили,
По ночам не спали,
Под Лунной гуляли!

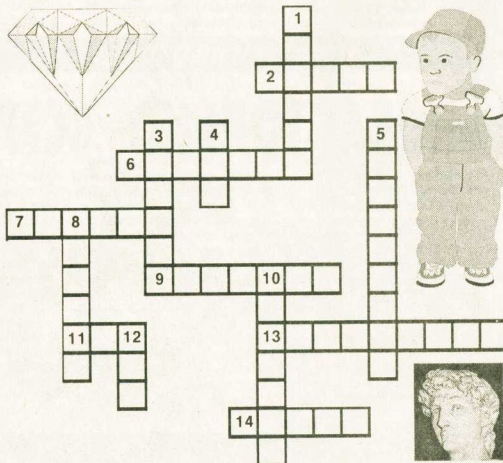
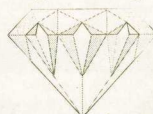
Дремала кошка на окошке
И увидела вдруг мышку.
Мышка, кошке не мешай,
Поскорее улетай!
А не то поймают кошка
Мышку на окошке!

Пил котенок молочко
И увидел мышку.
Опрокинул молочко
И испачкал ножку.

Лежала кошка на печи,
Снились кошке калачи.
Проснулась кошка на печи...
Где же, где же калачи?!



Кроссворд от Анечки ГЕЛЬВЕР



По горизонтали: 2. Из фараона после смерти делали ... 6. Материал для письма в древнем Египте. 7. Название устья Волги в районе Астрахани. 9. Город, в котором была найдена первая библиотека. 11. Богиня неба в Египте. 13. Столица США. 14. Домашнее животное, почитаемое египтянами.

По вертикали: 1. Бог с головой шакала. 3. Человек, которого в древнем Египте почитали как бога. 4. Река в Египте. 5. Драгоценный камень. 8. Вода, плывущая по воде. 10. Библийский город, в котором люди впервые заговорили на разных языках. 12. Бог мудрости.

Ответы. По горизонтали: 2. Мумия. 6. Папирус. 7. Дельта. 9. Пирамида. 10. Вавилон. 12. Тот. По вертикали: 1. Анубис. 3. Фараон. 4. Нил. 5. Брамиль. 8. Кошка. 11. Нут. 13. Вавилон. 14. Кошка.

Напоминаю вам, мои дорогие, что в следующем выпуске нашего «домика» мы опубликуем имена победителей конкурса стихов. Удачи! Ваша Трибунка.

Заговори свою боль

Рубрику ведет Валентина ТИТАРЕНКО, директор центра народной медицины «Завет»

Продолжение. Начало в № 51.

НАШИ корни - наша сила. Заглянем в историю: «Главное отличие между колдунами и знахарями состоит в том, что первые скрываются от людей и стараются окутать свое ремесло непроницаемой тайной, вторые же работают в открытую и без креста и молитвы не приступают к делу. Даже целебные заговоры их в основе своей состоят из молитвенных обращений к Богу и святым угодникам как целителям. Колдун действует зачастую по вдохновению: разрешает себе выдумку своих приемов и средств, лишь бы они казались внушительными и даже устрашали. На свадьбы и на праздничные столы он является незваным, старается прийти неожиданно, словно из-под земли вырасти и т.п.

Знахарь же идет торной дорожкой и т.п. оступиться, он говорит по-ученому, как по писаному, или как наставлял его покойник батюшка. Знахарю не надо развлекать по кабакам и не придется заставать полупьяным, высматривать грубости, смотреть, как он ломается, требует плату, страдая посулом несчастий впереди.

У знахара - не «черное слово», рассчитанное всегда на зло и беду, а везде - «крест-крестилец, крест - красота церковная, крест дьявола устрашение, человеку спасение». (Крест опускают в воду даже перед тем, как задумают наговорить ее таинственными словами заговора и таким образом вводят в нее могущественную целебную силу).

У знахара на дверях замка не висит, входная дверь открывается свободно, теплая и чистая

изба с высокими стенами отдает запахом сухих трав, которыми обешаны стены и обложен палатный брус. Все на виду. И лишь только перед тем, как начать пользоваться, знахарь уходит за перегородку Богу помолиться, сладкие приговоры. И тогда оттуда доносятся шепоты и вздохи.

Выговаривая себе всегда малую плату (копеек пять-десять), знахарь говорит, что берет деньги Богу на свечки, а чаще довольствуется тем количеством ячеек от домашних кур, какое принесут, а то так ничего и не возьмет и, отказываясь, скажет: «Дело Божеское, за что тут брать?» Впрочем, плата, даваемая знахарю, не считается зазорной - главным образом потому, что ею оцениваются знания и искусство, а не волшебство или чародейство. К тому же знахарь немало трудится около своих пациентов, так как крестьяне не обращаются к нему по пустякам, а лишь в серьезных случаях.

Прежде чем больной пришел к знахарю, он уже пользовался домашними средствами: ложился на горячую печь животом, водил его в баню и на полке окочаливали венком до голях прутьев, натирали тертой редькой, дегтем, салом, скипидаром, поили квасом с солью - словом, все делали и теперь пришли к знахарю, догадавшись, что приключилась болезнь не от простой «притки», то есть нечаянной припадки, а прямо-таки от «уороков», лихой порчи или злого насылки, напуска, наговора и чар. Теперь и надо раскнутые уом, потрудиться отгадать, откуда взялась эта порча и каким путем вошла в белое тело, в ретивое сердце».

НА РУСИ знали, что болезнь случается по двум причинам: по вине самого больного (простуда, плохое питание, тяжкий труд, лихорадка и т.п.) или по вине другого человека, чья злая воля может навредить похледе ящра или чумы. Влияние негативной мысли (имеющей энергию, массу, заряд - по данным современ-

ной науки) называли порчей (от слова «испорить, разрушить») и верили, что только знахарь-целители могут с помощью известных только им заговоров, передаваемых из поколения в поколение, вылечить - освободить человека от разрушительной порчи, когда не помогают ни травы, ни припарки, ни доктора. Также было доподлинно известно, что «входит в человека порча в следующих случаях: от **сглазу** или, что одно и то же, от призора. Бывают глаза у людей хорошие, добрые, счастливые и, наоборот, - дурные («Черный глаз, карий глаз, минуй нас!»). «Озвевает» человек своим нехорошим взглядом встречного и испортит. От «недоброего часа» сглаз приходится отчитывать три зори, а от «худого часа» и порчи надо отчитывать 12 зорь.

Кроме того, порча входит по следу: злые люди вынут земли из-под ступни проходящего человека и бросят ту землю на дерево, отчего хворь не пройдет до тех пор, пока дерево не засохнет, а вместе с ним и порченный человек не померет. Освободить от несчастья в таких случаях может только самый опытный знахарь - от изурочки, или, что то же, от уороков. Под этим именем разумеется злая порча.

Лиходей посылают порчу разными путями и способами: в пищу, по воде, по ветру. Как пулей из ружья, поражают они ударом по пояснице, напуском жестокого колоты в грудь и болей в живот, да таких, что приходится криком кричать и кататься по земле от невыносимого страдания.

Порча от кладки - чародей зашивая новобрачным в подушки или перины женский волос, спутанный комком, кисточкой, взятой с кладбища, три чепчики, опаленные с двух концов, и несколько волчьих ягод. Знахарь устраняет от молодых порчу тем, что опалит кладку на огне, уносит на речку и опускает воду. Продолжение следует.

ЛУНА
ПОДСКАЗЫВАЕТ...
25.03-31.03

25 МАРТА

В принципе, день, как говорит Луна, мало чем отличается от предыдущего. То есть удачным образом у вас завершится неделя, связанная с бизнесом, оптовыми покупками и продажами. Ну а те, которые нынче не работают, удовольствие получат от приема гостей и, если задумали, путешествий. Только не по воде.

26 МАРТА

Понедельник - день тяжелый. Хотя, конечно, не каждый и не для всех. Но нынешний день, прямо скажем, трудный. Ничего не складывается, планы рушатся, активность к чему не приводит, недалеко даже от отчаяния, если вы не учтите и не предпримите контрмеры. И все-таки не стоит пассивно перед трудностями. Самообладание, спокойствие и уверенность позволят вам нормализовать обстановку, тем более что вы ищете поддержку. Окажите помощь молодым и менее опытным друзьям, которым еще не хватает жизненной мудрости. Кроме того, новые начинания, требующие общественной поддержки, вам удадутся.

27 МАРТА

День, прямо скажем, противоречивый. В профессиональной сфере дела складываются удачно, можно даже с пользой для себя поменять работу, оформить новую должность, изменить жилище, поменять место жительства - решение удачное сегодня. Но вот в личной жизни неизбежны разочарования. Вы слишком долго откладывали решение проблем, подавляя свои эмоции, не придавая значения некоторым ситуациям, ища компромиссов. Сейчас - время, наконец, прояснить отношения. Попросите прощения, если чувствуете свою вину.

28 МАРТА

О, сегодня вы все время будете в сомнениях: вам будет казаться, что сделать то, что от вас требуется, ну просто невозможно. И все-таки вы это сделаете. На карту, правда, поставлена ваша репутация, поэтому придется работать в предельно жестких условиях. Только знайте, что источники силы - внутри вас. И никакие разрушительные обстоятельства вас не одолеют!

29 МАРТА

Опыт - дело не только наживное, но весьма хорошее подспорье. Напряженные ситуации прошлых дней не прошли для вас даром: вы устали и нуждаетесь в полноценном отдыхе - так отдыхайте. Это день, когда надо позабавиться себе, отдохнуть, пережить. Вот и сделайте себе небольшой подарок, побалуйте себя, исполните свою прихоть - в кои-то веки дни это полноценно удастся! В браке и любви, что очень существенно, - гармония, доверие, совместное планирование будущего. Между прочим, если есть на примете какой-нибудь клуб по интересам - смело вступайте сегодня в него.

30 МАРТА

Нынче день, слава Богу, веселый и легкий. Ибо вы можете позволить себе делать только то, что хочется. Ну и совсем чуть-чуть того, что необходимо. Конечно, день располагает к получению удовольствия. Никому только не позавидуете, отлежав себе отличных планов. Тщательно проверьте поступающую информацию - она может быть недостоверной. И не идите на поводу у тех, чьи пустыми разговорами отнимают у вас время.

31 МАРТА

Сегодня - день обработки кармы. Случайных событий нет. Если ваш мир разрушается - значит, пришло время разбираться камнями. Еще раз пересмотрите всю свою жизнь, оцените, что в ней истинно, а что - надуманно и фальшиво. Рассматривайте ситуацию сегодняшнего дня как возможность избавиться от лжи. Учтите: каждая из возникших проблем должна быть решена сегодня.



том, что первые скрываются от людей и стараются окутать свое ремесло непроницаемой тайной, вторые же работают в открытую и без креста и молитвы не приступают к делу. Даже целебные заговоры их в основе своей состоят из молитвенных обращений к Богу и святым угодникам как целителям. Колдун действует зачастую по вдохновению: разрешает себе выдумку своих приемов и средств, лишь бы они казались внушительными и даже устрашали. На свадьбы и на праздничные столы он является незваным, старается прийти неожиданно, словно из-под земли вырасти и т.п.

Знахарь же идет торной дорожкой и т.п. оступиться, он говорит по-ученому, как по писаному, или как наставлял его покойник батюшка. Знахарю не надо развлекать по кабакам и не придется заставать полупьяным, высматривать грубости, смотреть, как он ломается, требует плату, страдая посулом несчастий впереди.

У знахара - не «черное слово», рассчитанное всегда на зло и беду, а везде - «крест-крестилец, крест - красота церковная, крест дьявола устрашение, человеку спасение». (Крест опускают в воду даже перед тем, как задумают наговорить ее таинственными словами заговора и таким образом вводят в нее могущественную целебную силу).

У знахара на дверях замка не висит, входная дверь открывается свободно, теплая и чистая

КРУГ ЖИЗНИ: СВЫЧАИ И ОБЫЧАИ Похороны

Продолжение. Начало в № 51.

Упокоение деревянных гробов доселе повсеместное. Раньше внутри и вне обивали их материалами шифонами, серебряными и золотыми, и из такой же материи клали под голову подушки с шелковыми, серебряными и золотыми кистями. Внизу гроба также пришивали кисти, смотря по состоянию покойного. Поверх вырезали или вышивали серебряные либо золотые кресты, усыпанные бусами. Цвет наружных украшений показывал возраст, пол и звание умершего. Розовый и белый - принадлежность младенцев, девиц и молодых дам. Голубой, синий, зеленый и малиновый - для прочего звания. Белье тела совершалось перед погребением.

Когда на могиле провозглашали окончательное «Вечная память», тогда опускали туда гроб. Священник первый брал землю лопатой или рукой и бросал на гроб, за ним - остальные. Если погребали из военных, то производили погребальную пальбу. Затем приглашали к обеденному столу, который называли поминками. За столом между прочими кушаньями подавали обязательно кутью, блины и кисель с молоком.

Погребение в церковь и близ них до первой половины 18 века, 31 декабря 1731 года было повелено указом, чтобы в городах, селениях и прочих умерших не хоронили при церквях, а отводить для этого особые места за городом под названием кладбищ. В 1772 году было подтверждено отводить особые места за городом и устраивать при них церкви и часовни. С того времени появились определенные кладбища, и на них начали ставить надгробные памятники для обозначения места погребения.

Из отечественной истории известно, что во время моровой явы 1352 года, памятной под именем черной смерти, не было места для могил, потому погребали не только за городом, но и в лесах, обратившихся в кладбища.

Продолжение следует.

ЗАГЛЯНИ В СЕБЯ

Отчего мне так грустно?

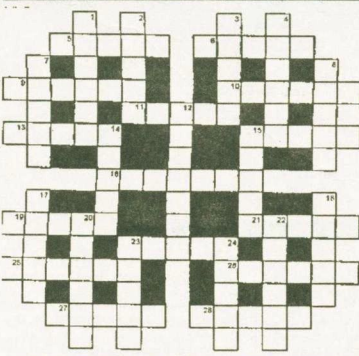
На прошлой неделе:

1. Меня раздражало то, на что прежде было нахвать (почти никогда - 0 очков; редко, 1-2 раза - 1; иногда, 3-4 дня - 2; часто, 5-7 дней - 3).
2. Мне не хотелось есть (почти никогда - 0; редко, 1-2 раза - 1; иногда, 3-4 дня - 2; часто, 5-7 дней - 3).
3. Меня мучила тоска, хотя и друзья, и близкие пытались меня развеселить (по той же схеме - 0, 1, 2, 3 очка).
4. У меня появилось чувство, что я ничем не хуже других (3, 2, 1, 0).
5. Мне было трудно сконцентрироваться на своей работе (0, 1, 2, 3).
6. У меня был упадок сил (0, 1, 2, 3).
7. У меня было впечатление, что я слишком быстро утомляюсь

8. Меня посещали мысли о том, что будущее безнадежно (3, 2, 1, 0).
9. Мне приходило в голову, что вся моя жизнь состоит из ошибок (0, 1, 2, 3).
10. Мне было страшно (0, 1, 2, 3).
11. У меня были проблемы со сном (0, 1, 2, 3).
12. Меня посещало радостное чувство (3, 2, 1, 0).
13. Мне не хотелось разговаривать (0, 1, 2, 3).
14. У меня было чувство оди-

нчества (0, 1, 2, 3).
Если у вас от 8 до 15 очков, вы в полном порядке. Критическая область начинается с 18 очков. Более высокие показатели говорят о том, что вы, вероятно, входите в состояние депрессии и вам нужно проконсультироваться с врачом. Явным сигналом, что с вами не все благополучно, можно считать сумму в 30 очков. Тем не менее данные тесты не являются окончательным диагнозом: неделя могла быть не слишком удачной, а возможно, у вас просто своеобразный темперамент.

ПОШЕВЕЛИ ИЗВИЛИНАМИ



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Мужская и женская нижняя одежда древних греков. 6. Звезда первой величины в созвездии Лебедя. 9. Индийский народ группы атапосков в США. 10. Черный или коричнево-бурий минерал полупроводник сложными оксидов. 11. Денежная единица предприятия, организации, учреждения. 13. Небольшая разведывательная группа от воинского подразделения. 15. Пристенная открытая печь с прямым дымоходом. 16. Первый в СССР (1929 г.) металлокерамический твердый сплав. 19. Основной компонент наружного скелета рако-

образных и других членистоногих. 21. Европейская страна. 23. Лист с частично напечатанным текстом, подлежащий заполнению. 25. Старинный род сухопутных войск. 26. Спутник Урана. 27. Транспортное средство с двигателем внутреннего сгорания и педальным цепным приводом заднего колеса. 28. Объем жидкости или газа, поступающих из естественного или искусственного источника в единицу времени.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Город на севере США. 2. Русский духовой музыкальный инструмент. 3. Род пленочного фотоаппарата. 4. Река в Европейской части РФ. 7. Город и порт в Японии. 8. Алкалоид, применяющийся в медицине как противомалярийный препарат. 12. Соцветие у ивы, березы. 14. Русский живописец, передвижник (1844-1930 гг.). 15. Электрод, к которому направлено движение электронов. 17. Легкая хлопчатобумажная ткань. 18. Российский театральный деятель (1875-1942 гг.), меценат, организатор одноименного оперного театра. 20. Разновидность химического элемента, ядро атома которого отличается числом нейтронов. 22. Российский шахматист, четвертый чемпион мира. 23. Плавучий знак, устанавливаемый на якорю для обозначения навигационных опасностей или фарватеров. 24. Причальная веревка, канат.

Ответы на кроссворд в № 51

По горизонтали: 1. Предлог. 4. Проб. 5. Цент. 7. Под. 8. Квота. 9. Атлет. 11. Код. 16. Скореец. 17. Мазурка. 20. Бел. 22. Аванс. 24. Дрофа. 25. Лев. 26. Слог. 27. Наха. 28. Афганка.
По вертикали: 1. Проблема. 2. Дубосон. 3. Гиена. 4. Пloed. 6. Толь. 8. Красуна. 10. Тангра. 12. Вол. 13. Вес. 14. Фао. 15. Ауд. 18. Шеренга. 19. Хаос. 21. Фома. 23. Стопа. 24. Дуала.

ВНЕШНИЙ
С 1 марта открылся новый
специализированный магазин
напольных покрытий

«СТАРЖ-ХОТТАБЫ»

по адресу: ул. Рыбников, 16
(район речкозавала).

**В широком ассортименте
представлены:**

- КОВРОЛИН**
(более 100 видов)
от 85 рублей за кв. м.
- ЛИНОЛЕУМ**
(более 50 видов)
от 85 рублей за кв. м.
- КОВРЫ**
пр-ва Бреста
- ДВЕРИ**
внутриквартирные пр-ва Швеции.

**Постоянным клиентам
скидки.**
**БЕСПЛАТНАЯ
ДОСТАВКА
ДО ПОДЪЕЗДА.**

**Мы находимся по адресу:
ул. Рыбников, 16.
Тел. 25-87-25 (без выходных).**

**Приглашение к участию в открытом
подрядном конкурсе**

Департамент архитектуры и градостроительства администрации города Сургута объявляет **ОТКРЫТЫЕ КОНКУРСЫ** на выполнение РАБОТ по ТЕКУЩЕМУ РЕМОНТУ на объектах департамента культуры, молодежной политики и спорта города Сургута на 2001 год:

- ГКДЦ «Строитель».
- МУ «Зазеркалье».
- МУ «Вариант», в т. ч. подростковый клуб «Факел».
- Ремонт хоккейных кортов (12 шт.).
- ДОУШ «Энергетик».

Для участия в открытых подрядных конкурсах приглашаются строительные-монтажные, ремонтно-строительные и иные предприятия и организации любых организационно-правовых форм, обладающие необходимыми лицензиями, ресурсами и положительным опытом предыдущей деятельности и прошедшие предварительный квалификационный отбор.

Источник финансирования: городской бюджет.

Порядок и место получения конкурсной документации: конкурсную документацию и условия конкурса можно получить у организатора конкурса.

Организатор конкурса: отдел подрядных торгов и контрактов департамента архитектуры и градостроительства.

Адрес организатора конкурса: ул. Островского, 39, каб. 21, 22. Тел. 32-39-08, факс 31-90-26.

Порядок предоставления пакетов конкурсной документации: пакеты принимаются в каб. 21 департамента архитектуры и градостроительства: ул. Островского, 39, тел. 32-39-08 - до 10 часов 23 апреля 2001 года после внесения невозвратной платы за выкуп конкурсной документации.

Размер невозвратной платы за конкурсную документацию: 5000 рублей за каждый объект.

Невозвратная плата за выкуп конкурсной документации вносится на счет по следующим реквизитам:
тек. счет № 40603810300002000171 в РКЦ г. Сургута,
БИК 047144000, ИНН 8602020249,
Код по ОКОНХ 97600, Код по ОКПО 01699835, кор. счета нет.

Получатель: администрация города Сургута.

Оценка конкурсных заявок будет осуществляться конкурсной комиссией по следующим критериям:

- минимальная стоимость работ;
- сроки выполнения работ;
- кадровые возможности, опыт работы;
- условия оплаты.

Победитель конкурса обязан открыть расчетный счет в полномочном банке администрации города Сургута - в КБ «Акобанк».

Организатор торгов.

**Приглашение к участию в открытом
подрядном конкурсе**

Департамент архитектуры и градостроительства администрации города Сургута совместно с комитетом по здравоохранению объявляют **ОТКРЫТЫЕ КОНКУРСЫ** на выполнение РАБОТ по ТЕКУЩЕМУ РЕМОНТУ ПО ОБЪЕКТАМ:

- МУЗ «Стоматологическая поликлиника № 1».
- МУЗ «Стоматологическая поликлиника № 2».
- УХМАО «Окружная больница «Травмотологический центр».
- ММУЗ городская поликлиника «Геолог».
- ММУЗ «Городская поликлиника № 1».
- УХМАО «Окружной кардиологический диспансер».
- МУЗ «Муниципальная городская больница № 1».
- МУЗ «Сургутский клинический психоневрологический диспансер».

Для участия в открытых подрядных конкурсах приглашаются строительные-монтажные, ремонтно-строительные и иные предприятия и организации любых организационно-правовых форм, обладающие необходимыми лицензиями, ресурсами и положительным опытом предыдущей деятельности и прошедшие предварительный квалификационный отбор.

Источник финансирования: городской бюджет.

Порядок и место получения конкурсной документации: конкурсную документацию и условия конкурса можно получить у организатора конкурса.

Организатор конкурса: отдел подрядных торгов и контрактов департамента архитектуры и градостроительства.

Адрес организатора конкурса: ул. Островского, 39, каб. 21, 22. Тел. 32-39-08, факс 31-90-26.

Порядок предоставления пакетов конкурсной документации: пакеты принимаются в каб. 21 департамента архитектуры и градостроительства: ул. Островского, 39, тел. 32-39-08 - до 10 часов 23 апреля 2001 года после внесения невозвратной платы за выкуп конкурсной документации.

Размер невозвратной платы за конкурсную документацию: 5000 рублей за каждый объект.

Невозвратная плата за выкуп конкурсной документации вносится на счет по следующим реквизитам:
тек. счет № 40603810300002000171 в РКЦ г. Сургута,
БИК 047144000, ИНН 8602020249, Код по ОКОНХ 97600,
Код по ОКПО 01699835, кор. счета нет.

Получатель: администрация города Сургута.

Оценка конкурсных заявок будет осуществляться конкурсной комиссией по следующим критериям:

- минимальная стоимость работ;
- сроки выполнения работ;
- кадровые возможности, опыт работы, наличие складских помещений;
- условия оплаты.

Победитель конкурса обязан открыть расчетный счет в полномочном банке администрации города Сургута - в КБ «Акобанк».

Организатор торгов.

**ПУ «СТРОЙМЕК»
Предлагает:**

- Ангоры «Сфера» 30х12х6мот 247 500 руб.
- Ангоры «Сфера» 30х16х8мот 298 513 руб.
- Ангоры «Сфера» 30х18х9мот 352 632 руб.
- Здания промышленные 30х12х5,4м - 667 068 руб.
- Здания промышленные 30х18х8м - 1 224 200 руб.

Леса строительные по австрийской технологии, вышки-туры.

Тел. (3432) 35-87-60.
E-mail: stroymek@mail.utk.ru
г. Екатеринбург, ул. Стачек, 59.

**РАСПРОДАЖА
ТОРГОВОГО
ОБОРУДОВАНИЯ
и б/у:**

- холодильные камеры;
- холодильные витрины;
- торговые стеллажи.

Тел. 25-91-63.

**ОАО «СПЕЦНЕФТЕГАЗСТРОЙ»
УВЕДОМЛЯЕТ СВОИХ АКЦИОНЕРОВ!**

**25 апреля 2001 г. состоится годовое
общее собрание акционеров по адресу:
г. Сургут, ул. Северная, 68.**

**Начало собрания в 15 часов 30 минут,
регистрация: начало в 13 часов 30 минут,
окончание в 15 часов 20 минут.**

Повестка дня:

1. Утверждение годового отчета, бухгалтерского баланса, счета прибылей и убытков, распределение прибылей и убытков за 2000 г.
2. Утверждение аудитора.
3. Избрание членов совета директоров.
4. Внесение изменений в «Положение о ревизионной комиссии».
5. Избрание членов ревизионной комиссии.

Синформацией и материалами можно ознакомиться по адресу: г. Сургут, ул. Северная, 68, каб. 20.
Телефоны: 24-29-96, 24-29-87.

**Бухгалтерам предприятий
«Инфоцентр»**

**4 апреля 2001 г. проводит
однодневный семинар-консультацию:
«Бухгалтерская и налоговая отчетность
за I квартал 2001 г.»**

В семинаре принимает участие Анциферова Татьяна Михайловна, к. э. н., аудитор, г. Санкт-Петербург.

**Семинар состоится в большой зале
ДК «Энергетик».**

Начало в 9.00.

Стоимость информационно-консультационных услуг - 1300 рублей за одного слушателя. НДС не облагается.

Оплата производится на р/с ООО «Инфоцентр»:
р/с 407028108000000000358 в Сургутском филиале АКБ ОАО «Тюменьнефтегазбанк» города Сургута, БИК 047144756,
к/с 30101810800000000756,
ИНН 8602084348.

Справки по телефону 46-57-62.

ПРОДАЮТ

2-комнатную квартиру в деревянном доме. Тел. 37-66-07.

3-комнатную квартиру, 96 кв. м в двух уровнях. Тел. 34-20-19 (раб.), 28-42-92, 24-40-38 (дом.).

3-комнатную квартиру в центре г. Оренбурга, в кирпичном доме, на 2 этаже, все комнаты изолированные, с телефоном, сделан ремонт. Тел. в г. Оренбурге (8-352) 41-17-58.

Дом в Краснодарском крае, пл. 400 кв. м, 2 этажа, газ, вода, сауна, летняя кухня, участок 10 соток, ухоженный, с деревьями, виноград. Тел. 72-02-28.

А/м ВАЗ-21093 1997 г. в. Тел. 32-16-67.

А/м ВАЗ-21093 1996 г. в. Тел. 28-39-92.

А/м ВАЗ-2108 1987 г. в., в отличном состоянии. Тел. 82-82-74.

А/м ГАЗ-31029 1996 г. в. АИ-76, пробег 37 тыс. км. Тел. 35-97-32.

А/м ГАЗ-31029 1996 г. в. Тел. 25-65-04.

А/м «Ниссан-Максима» 1997 г. в., объем 3 литра, пробег 40 тыс. км, цвет белый, полный эл. пакет, кондиционер, 2 комплекта колес на дисках. Тел. в Лангасе: (269) 2-67-88 (дом.), 3-04-47.

А/м «Соболь» - семейный 1999 г. в., цвет «муренка», пробег 15 тыс. км, в отличном состоянии. Тел. 36-29-72.

А/м УАЗ-автомобиль, без пробег. Тел. 26-64-20.

Диваны: канapé (разных размеров), книжки; красная-коричневая. Тел. 74-60-26.

Мини-диваны, кресла-кровати, диваны-книжки. С доставкой. Тел. 71-11-03.

Мягкую мебель: стенки, кухонные уголки, угловую мебель, мини-диваны, журнальные столики, софы, кресла-кровати. Тел. 31-08-29.

Молодежную женскую куртку, перла, с воротником, пр-ва Греции. Цена фабричная. Тел. 71-26-09.

Шенков шарпей, родословный. Тел. 34-16-89.

**Уважаемые акционеры ОАО «Газпром» -
неработники газовой отрасли!**

В связи с проведением мероприятий по подготовке к общему собранию акционеров ОАО «Газпром», которое состоится 29 апреля 2001 года, депозитарий «Сибирьгазбанк» проводит СВЕРКУ АКТИВНЫХ ДАННЫХ в электронной форме.

**Убедительно просим вас в срочном порядке
принять по любому из указанных адресов:**

- В депозитарий «Сибирьгазбанк» по адресу:
ул. Мелик-Карамова, 92, - с 9 до 17 часов ежедневно, обед - с 13 до 14 часов, в субботу, воскресенье - с 11 до 16 часов. Тел. 26-62-85.
- В субрегиональное отделение № 1 «Сибирьгазбанка» по адресу: бульвар Писателей, 15, - с 9 до 17 часов ежедневно, кроме воскресенья и понедельника, обед - с 13 до 14 часов. Тел. 36-05-00.
- В субрегиональное отделение № 3 «Сибирьгазбанка» по адресу: ул. Мелик-Карамова, 92, - режим работы аналогичный. Тел. 26-70-61.

При себе иметь выписку со счета депозита и паспорт.

**Совет директоров открытого
акционерного общества
«НИПИинжнефтегазстрой»
извещает о проведении
26 апреля 2001 г.
годового общего собрания
акционеров.**

Начало собрания в 10 часов.

Начало регистрации в 9 часов.

**Место проведения собрания:
г. Сургут, ул. Лермонтова, 11/5.**

РАЗНОЕ

Очевидцев аварии, произошедшей 17 марта в 13 часов 40 минут на пересечении улиц Бакова и Мира а/м «Тойота-Карина Е» (цвет черной) и а/м ВАЗ-21093 (цвет белый), просит позвонить по тел.: 34-50-84, 72-76-34.

Утерянное свидетельство предпринимателя серии 16 № 1358 на имя Портянко С.Н. считать недействительным.

Свидетельство предпринимателя № 15-17148 на имя Рыбчинской Н.В. считать недействительным.

Утерянное свидетельство предпринимателя № 15-17213 на имя Мамедова Р.Л. считать недействительным.

Утерянное свидетельство предпринимателя № 15-11632 на имя Крачун И.И.

от 16.02.96 г. считать недействительным.

Утерянное свидетельство предпринимателя № 16-2357 на имя Мусаяева Х.Х. считать недействительным.

Военный билет на имя Козменко В.Ф. считать недействительным.

Снимут 3, 4-комнатную квартиру. Тел. 71-09-84.

Продажа, покупка квартир. Приватизация. Тел.: 34-20-19 (раб.), 24-40-38, 28-42-92.

«Зраконд» - лечение язв желудка за 5 дней. Консультация врача. Тел. 730-342. Свидетельство № 15-29892.

Синтез наркотической зависимости по программе «Детокс» с изоляцией. Запись по тел. 73-03-42. Свидетель-

ство № 15-29892.

Требуется специалист в договорной отдел (юридическое образование). Тел. 34-22-38.

На постоянную работу в окружную больницу «Травмотологический центр» требуются: врач экономиста, стаж работы не менее 5 лет, в бюджетной сфере не менее 2 лет; врач-терапевт. Оплата по договоренности. Тел. 31-96-67.

Ремонт теле-, видеоаппаратуры. Гаран-

тия. Без выходов. Тел. 32-02-41.

Решение проблем с вашим компьютером. Установка программ антивирусов и др. Модернизация и ремонт. Помощь в покупке и продаже. Консультации. Тел. 28-27-35.

Вызов парикмахера на дом. Тел. 34-43-38.

Металлопластиковые окна. Гарантия. Качество. Тел. 36-14-39.

Металлические двери, решетки, уста-

Сургутская

НАШ АДРЕС: 628400, г. Сургут, ул. Маяковского, 12а.
E-Mail: Tribuna@wsnet.ru
http://www.surgut.wsnet.ru/~company/sf/

Выходит пять раз в неделю: вторник, среда, четверг, пятница, суббота. Газета распространяется по подписке. В розницу цена договорная.

Мнение авторов публикаций не обязательно отражает точку зрения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за достоверность рекламы несут рекламодатели.

Зарегистри. Уралским региональным управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о средствах массовой информации №Е-1620 от 18.12.95г.

УЧРЕДИТЕЛИ: редакция газеты «Сургутская трибуна» и Сургутская городская Дума.

Отпечатано: ГУП УХМАО «Сургутская типография» Адрес: 628400, г. Сургут, ул. Маяковского, 14

Подписаны в печать: по графику - 17.00, фактически - 16.30. Тираж 19,227. Заказ № 2319.

**Главный редактор
Александр ШЕЛКУНОВ.**

Верстка
Ж. ЯКУШЕВОЙ и О. МЕДВЕЖОВОЙ