

По усам текло, жалко в рот не попало (3-я стр.)

ТРИБУНА Сургутская

Суббота,

17 августа 2002 года

№157 (9992)

ТИРАЖ 21.985

Газета основана

23 октября 1934 года

ВЧЕРА

На юге Тюменской области стартовал автопробег с маловразумительным девизом «Единая Россия - великая Россия». Как нетрудно догадаться, инициатором пробега выступило отделение партии «Единая Россия» Тюменского района.



СЕГОДНЯ

Юные сургутяне в возрасте до двух лет получили с молочных кухонь города 5157 порций молочных продуктов. Растите большими!



Из Баку и Волгограда в Сургут вылетит Ту-154 рейса 7К-165. Это первый из запланированных трех полетов самолета подобного класса, на который авиакомпания «Когалымавиа» заменила менее вместительный Ту-134, для того чтобы больше сургутян смогли быстрее попасть домой после отпуска.

ЗАВТРА

ПРАВИТЕЛЬСТВО России одобрило проект федерального бюджета на 2003 год. Возрастут расходы на судебную реформу, национальную оборону, правоохранительную деятельность, науку и образование.

«ГАЗПРОМ» готовится занять рекордную сумму. Концерн может разместить в ноябре текущего года еврооблигации на сумму до 750 миллионов долларов. Вопрос будет рассматриваться на совете директоров 20 августа. В случае положительного решения вопроса выпуск состоится еще до конца 2002 года.

ДЕСЯТЬ новых ролейбусов с надписью «Губернатор Тюмени» вышли на улицы областного центра.

442 МИЛЛИОНА рублей - таков примерный ущерб, который нанесла стихия Северо-Кавказской железной дороге. По словам министра путей сообщения Геннадия Фадеева, «ущерб целиком ляжет на плечи МПС».

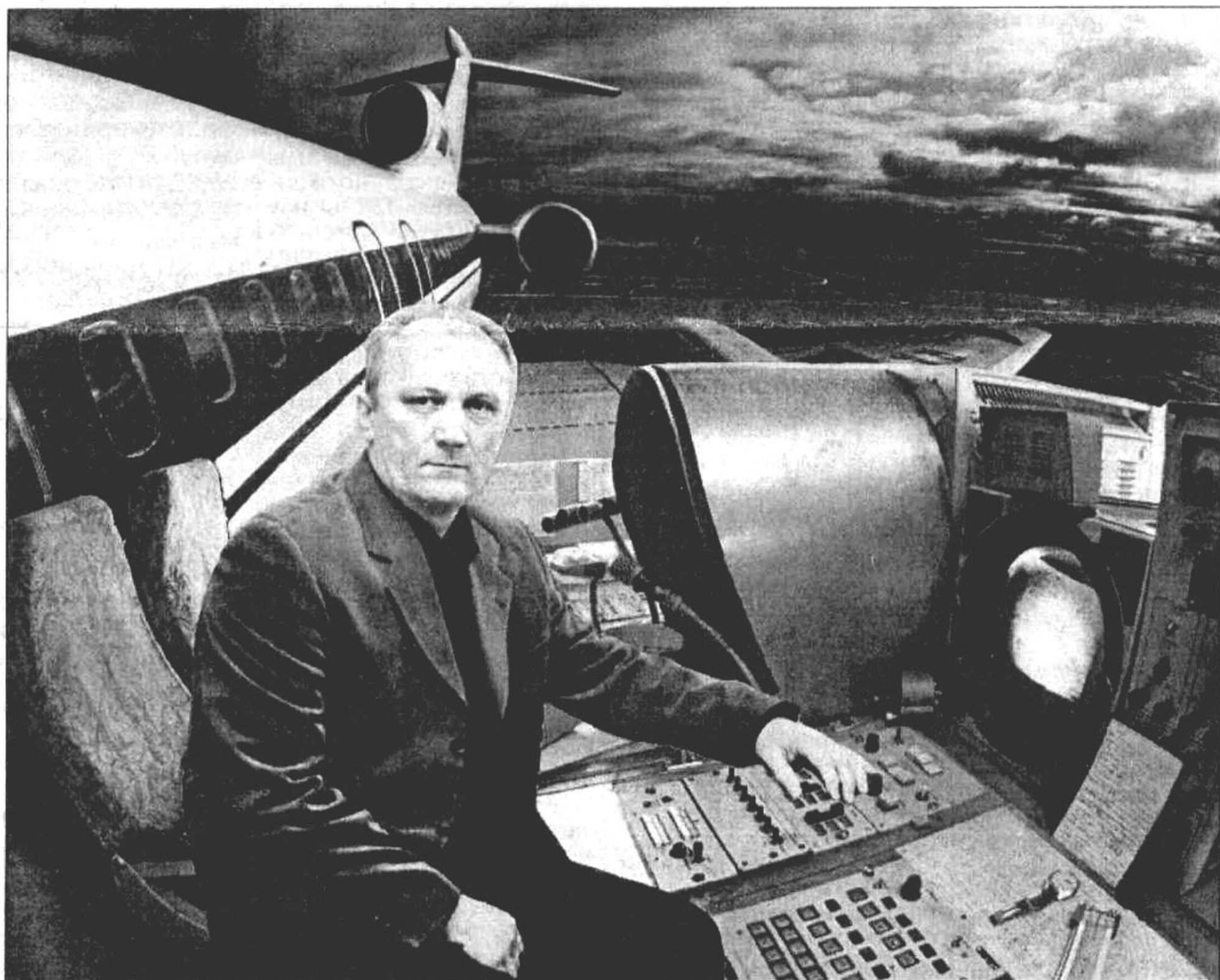
ПРАВИТЕЛЬСТВО РФ намерено в 2003 году получить 1,9 миллиарда рублей в виде сборов за использование в коммерческих целях наименований «Россия», «Российская Федерация» и образованных на их основе слов и словосочетаний.

В **КИРГИЗИИ** на северном побережье курортного озера Иссык-Куль обнаружено, предположительно, место захоронения мощей апостола Матфея.

К **СЕРЕДИНЕ** XXI века второй по численности национальной группой России после русских станут китайцы, в результате «тихой» миграции прибывающие в Россию.

По сообщениям российских и региональных СМИ.

«За безопасность!» — тост авиадиспетчеров



Светлана СЕВАСТЬЯНОВА

День воздушного флота России. В этот праздник, как правило, средства массовой информации в разных формах и жанрах рассказывают о лучших летчиках, как о главных героях дня.

Мы с огромным уважением относимся к представителям этой славной профессии, но нынче решили отступить от привычного клише и представить на страницах

«СТ» героя, который вместе с коллегами совершенно правильно считает сегодняшний день своим профессиональным праздником. Без него и его сотоварищей воздушный флот трудно представить, потому как вряд ли хотя бы один самолет или вертолет поднялся бы с летного поля без диспетчерской службы.

Евгений Медяков, исполняющий обязанности руководителя полетов по аэродрому Сургутского филиала

ГУДП «Аэронавигации Севера Сибири», работает в диспетчерской службе аж с 1977 года. Подобное постоянство и преданность (вот тут не побоимся клише) любимому делу встречаются наверняка не столь уж часто. С безмерным уважением и восхищением я слушала и одновременно удивлялась, с каким удовольствием может рассказывать человек о тонкостях своей профессии.

Окончание на 2-й стр.

Шоу не будет...

Показательных выступлений самолетов на международной выставке «Гражданская авиация-2002», проходящей в московском аэропорту «Домодедово», не будет.

Демонстрировать фигуры пилотажа на авиашоу планировали летчики РОСТО, «Русские витязи», «Стрижи», «Русь», «Небесные рыцари», «Славяне» и итальянская группа Frecce Tricolori.

Несмотря на то, что премьер-министр России Михаил Касьянов лично распорядился провести показательные полеты, правда, только итальянской пилотажной группы (вполне возможно, что это связано с намеченным приездом в Россию министра обороны Италии), в последний момент авиашоу было отменено. По одной из «кулуарных» версий произошло это не столько по соображениям безопасности, на которые ссылается оргкомитет, сколько при участии международного авиационно-космического салона «МАКС», проходящего раз в два года в Подмоскovie и считающего, что демонстрационные полеты военных пилотажных групп могут осуществляться только в его рамках.

А РИА «Новости» сообщает, что организаторы авиашоу изучают возможность в судебном порядке вернуть потраченные на подготовку средства.

Алена ГОРОБИНСКАЯ.

У контроля - новый начальник

7 августа к исполнению обязанностей на посту начальника пункта пограничного контроля «Сургут-аэропорт» ОККП «Екатеринбург» Юго-Восточного регионального управления пограничной службы России приступил Юрий Юферев.

Юрий Витальевич прибыл из Екатеринбурга, где занимал должность замначальника по воспитательной работе ОККП «Екатеринбург». По его словам, по технической оснащенности ППК аэропорта «Сургут» - один из лучших. Но нагрузка огромная: в августе будет исполнено около ста зарубежных рейсов. Штат ППК процентов на 20 недоукомплектован. И если на оформление пассажирских документов каждого вылетающего за рубеж судна уходит три часа, можно представить себе, в каком режиме работают люди. В аэропорт присылают специалистов пограничного контроля из других пунктов, но, конечно, это не решение проблемы.

С момента открытия международного сектора в аэропорту «Сургут» 7 июля минул год, за который государственную границу России в Сургуте пересекли почти 24 тысячи пассажиров, 250 воздушных судов. Не пропущено через границу около 40 человек.

Мария ЛЕБЕДЕВА.

НЕ ИЩИ... НЕ ТРАТЬ ВРЕМЯ ПОЗВОНИ

Европа

КОМПЬЮТЕРЫ
TV-ВИДЕО
БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

(3462) 51-55-55, 28-67-67
628400, Тюменская область, г. Сургут
Остроумовского, 14/2
http://europa.zssk.ru



По сведениям Сургутского гидрометеобюро

17 августа ночью и днем переменная облачность, кратковременный дождь. Ветер западный, 7-12 метров в секунду. Температура ночью +6, +8 градусов, днем +14, +16 градусов.

Давление в течение суток будет слабо расти.

18-19 августа ПО ОКРУГУ местами кратковременный дождь, **19 августа** с грозами. Ветер юго-восточный, 7-12 метров в секунду, при грозе порывы 15-18 метров в секунду. Температура

18 августа ночью +4, +9 градусов, днем +13, +18 градусов. Температура **19 августа** ночью +7, +12 градусов, днем +16, +21 градус, по востоку до +25 градусов.

Минимальная температура **17 августа** была зарегистрирована в 1964 году (+4,5°C), максимальная - в 1951 году (+27,3°C).

Компания «Гелеум», сеть АЗС

ПОБЕДИТЕЛИ еженедельного розыгрыша программы «ПОСТОЯННЫЙ КЛИЕНТ» (с 29.07 по 05.08)

Горохов П.М.	I приз 200 литров АИ-92
Филияшкин В.Е.	II приз 100 литров АИ-92
Петренко С.В.	III приз 50 литров АИ-92

Карту «ПОСТОЯННОГО КЛИЕНТА» вы можете получить бесплатно на АЗС «Гелеум» (напротив автовокзала)

- В марте сдала на оформление документы на пенсию по возрасту. В июле подала заявление на перерасчет, но когда я получила пенсию, обнаружила, что губернаторская надбавка не была включена в сумму. Сказали, что стану получать ее с августа. Правильно ли это?

Ведущий специалист отдела по доплатам департамента по труду и соцвопросам Светлана Корнилина:

- Губернаторская надбавка не была включена в пенсию в июле на абсолютно законных основаниях. Согласно постановлению № 534 от 2 ноября 2001 года отплата к пенсии выплачивается неработающим пенсионерам с первого числа следующего месяца после даты подачи заявления.

- К вам обращаются жильцы дома № 3 по ул. Шушенской. Дело в том, что в наших подъездах никак не могут сделать ремонт, мы обращались во все инстанции, стояли на очереди на ремонт на конец 2000 года. Сейчас заканчивается 2002 год, а воз и ныне там.

Как заверили нас в **Западном ДЕЗе**, до конца текущего года ремонт в вашем доме будет произведен, вся соответствующая документация уже отправлена в адрес предприятия «СМП-330», которое и будет производить ремонтные работы в подъездах.

- Хотелось бы узнать, когда откроется магазин для пенсионеров «Услуга» по ул. Мелик-Карамова?

Отвечает **директор МП «Услуга» Людмила Альбрант:**

- Магазин для пенсионеров, работавший на ул. Мелик-Карамова, 51, на сегодняшний день не действует, потому что его закрыли пожарные по причине отсутствия в помещении запасного выхода. Магазин будет переведен на ул. Московскую, 51. В настоящее время в помещении заканчиваются строительные работы, и через неделю магазин сможет принять своих покупателей.

- Хотели определить сына в среднее профессиональное училище № 17, но нам сказали, что он не может в него поступить, так как мы живем в районе. Куда же идти учиться нашим детям?

В училище № 17 нам сообщили, что оно действительно работает только на город, так как финансируется из городского бюджета. Более того, прием абитуриентов здесь уже закончен.

Окончание на 3-й стр.

«За безопасность!» — Тост авиадиспетчеров

Окончание.

Начало на 1-й стр.

В стройных схемах, которые рисовались в моем блокноте, в расшифровках непонятных аббревиатур передо мной раскрывались такие неизвестные ранее понятия, как диспетчер старта, диспетчер круга, принятая в этой среде строгая фразеология обмена информацией между экипажем и диспетчерами... Оказывается, это только в американских фильмах диспетчеры этак легко и беззаботно, вперемешку с бранными словами болтают с летящим на высоте десятка с лишним тысяч метров от земли экипажем и обмениваются всякими шутками-прибаутками, а в реальности — это выверенные до последнего слова фразы обмена информацией по УКВ-связи, отступление от которых является нарушением.

Просто голова шла кругом... Сколько же знаний и опыта, оказывается, необходимо диспетчеру, чтобы отлично выполнять свою работу. А ее сложность и ответственность, пожалуй, наиболее точно и коротко определил сам Евгений:

- Летчики управляют самолетом, в котором 160 и более пассажиров, а каждый диспетчер ведет до пяти самолетов.

Это прозвучало не как бахвальство, это была лишь констатация факта. Медяков вообще человек немногословный, особенно если вопросы касаются его самого. Вот о работе он может рассказывать долго и с упоением, а о себе отделяется короткими фразами.

КАК выяснилось, стать авиадиспетчером Евгений с детства не мечтал, да и вообще не представлял себе, что это такое. Ведь зачастую, когда журналистская тропа приводит тебя к герою твоего очерка или зарисовки, обязательно человек стал тем-то, «о чем мечтал с детства». Нет, не иронии ради говорю об этом, хотя и поиронизировать можно, потому как бывает, что детство вообще ни при чем.

А у Евгения Медякова получилось так, как получилось. Просто по окончании школы поехал «за компанию» с одноклассниками поступать в Рижское летно-техническое училище. На летчика пройти не удалось, слы-

ком большой был конкурс, но зато в приемной комиссии предложили поступить на специализацию «Самолетовождение». Диспетчер по управлению воздушным движением (УВД). Так и произошел в жизни юного Медякова выбор профессии. Вот так вот — раз и навсегда.

В УЧИЛИЩЕ он вместе с сокурсниками помимо освоения УВД обучался профессии штурмана, летал на самолетах Ан-24, проходил летную практику, совершал до сорока посадок в день. Но после окончания учебы решил так — осесть на земле. Вернулся в родной Сургут в 1977 году и, пройдя стажировку, стал работать авиадиспетчером. Причем, по словам Евгения Николаевича, основная-то учеба началась как раз на рабочем месте, в реальных условиях:

- Каждый молодой специалист начинает по-настоящему осваивать профессию именно в процессе работы.

В те годы, вспоминает Медяков, работы у диспетчеров было куда больше, чем сейчас: в Сургуте шло интенсивное освоение нефтяных месторождений и в сутки случалось до 500 вылетов самолетов и вертолетов. Только в Тюмень самолеты летали больше десяти раз в сутки.

И при этом ни о какой компьютеризации работы авиадиспетчеров не было и речи. Да для всех нас компьютер был диковинкой.

- Но ведь подобный напряженный график требует необычайного напряжения от авиадиспетчера, даже если и работают по смене в течение трех дней, а потом трое суток отдыхают? Вам как молодому специалисту не трудно было сразу взвалить на себя такой психологически сложный и ответственный объем работы?

- Нет, было интересно, — искренне отмахиваясь, ответил Медяков. — Мне вообще по душе, когда есть какое-то напряжение в работе. Вообще чем сложнее ситуация, тем интереснее. Ведь просчитывать выход из нее — это очень азартно.

В СУРГУТСКОМ филиале ГУДП «АСС» в основном работают авиадиспетчеры со стажем. По словам

Евгения Николаевича, молодежь неохотно идет в эту профессию. Возможно, потому, что ответственность действительно грандиозная, а зарплата, по мнению Медякова, а уж молодых-то тем паче, ей не соответствует. А может, и другая причина есть, например, нынче все больше рвется в юристы-экономисты. Так что профессию авиадиспетчера при всей ее сложности можно с полным на то основанием назвать редкой. И этим наш герой гордится, хотя и жалеет, что у молодых романтики и полета в душе вообще не осталось, а потому коллектив не молодеет.

Я ЗНАЮ, что у летчиков и бортпроводников есть забавный обычай: когда кто-то из них первый раз перелетает через границу России, новичка поливают водой. Оказывается, у авиадиспетчеров тоже есть обычай, но, понятно, свой. Когда приходит молодой специалист и, пройдя стажировку, наконец допускается к работе, этот волнующий момент сослуживцы дружно отмечают по окончании смены. Тосты и у летчиков, и у авиадиспетчеров похожи: первые поднимают бокалы за то, чтобы посадок было столько же, сколько и взлетов, а вторые приветствуют краткость, то бишь поднимают тост: «За безопасность!».

И потому, прощаясь с нашим сегодняшним героем, я пожелала ему, чтобы безопасность в работе сопутствовала ему всегда.

P.S. Совершенно случайно от знакомых Евгения Медякова мы узнали, что помимо любимой работы в его жизни не последнюю роль играет опять же редкое для обычных людей хобби. Руководитель полетов в свободное от контроля время занимается живописью и к тому же является прекрасным резчиком по дереву, способным создать не только чудесную шкатулочку, но и красивейшую мебель. Как говорят знакомые, Медяков часто шутит:

- Выйду на пенсию, займусь этим серьезно, большие деньги буду зарабатывать!

Но, как бы то ни было, о пенсии Евгений Николаевич даже думать не собирается, очень уж по душе ему дело, которым он занимается всю жизнь.

туть шасси. Только «вручную» шасси, наконец, выпустилось, и самолет благополучно приземлился. Предварительная причина происшествия — падение давления масла в системе. Самолет принадлежит ОАО «Тюменьтранспас», на его борту находились три члена экипажа и 11 пассажиров.

«Вслух.Ру.».

17 августа

Кинотеатр «Аврора»
17, 18, 19 августа - детектив «Отсчет убийства». Сеансы: 16.15, 20.15 и 22.30.
Комедия «Скупи ду». Сеансы: 10.00, 12.00, 14.00, 18.15.

Сургутский краеведческий музей
Выставка «Лики культуры» (ул. 30 лет Победы, 21-2).
Экспозиция «Насекомые мира» (ул. Просвещения, 7).
Экскурсии по Сургуту.

ИКЦ «Старый Сургут»
Экскурсии по центру.

Горсад
С 10.00 до 20.00 - аттракционы, карусели, бар.

Свято-Преображенский храм
8.00 - утренняя служба.

Мечеть
Ежедневная 5-кратная молитва.

Речной вокзал
14.00-17.00, 19.00-22.00 - экскурсионно-развлекательные прогулки на теплоходе «Генерал Карбышев».

ТВ
На ОРТ сериалы:
14.40 - «Беглец».

Худфильмы:
11.35 - «Никто не хотел умирать».
16.15 - «Особо опасные».
21.30 - «Французский поцелуй».
23.35 - «Информатор».
02.00 - «Вечность».

Мультифильмы:
13.30 - Дисней-клуб.
16.00 - «Ералаш».

На РТР сериалы:
01.40 - «Твин Пикс».

Худфильмы:
5.30 - «Старый знакомый».
11.15 - «Самый дурацкий корабль в армии».
13.20 - «Кольцо из Амстердама».
19.25 - «Волк».
21.50 - «Колесо любви».

На НТВ сериалы:
12.20 - «Улицы разбитых фонарей».

Худфильмы:
10.15 - «Воздушный извозчик».
14.25 - «Луной был полон сад».
22.40 - «Лучшие из лучших».
01.40 - «Последняя татуировка».
03.35 - «В зоне».

Мультифильмы:
8.30 - «Карусель».
8.45 - детское утро на НТВ.

Отдых

На «Югре» сериалы:
15.00 - «Что сказал покойник».

Худфильмы:
16.00 - «Пробуждение».
21.30 - выбор фильмов на «Югре».

Мультифильмы:
9.30 - «Верный Йоганнес».

На «СИН» сериалы:
17.15 - «Жюли Леско».

Худфильмы:
9.35 - «4:0 в пользу Танечки».
21.45 - «Женщина для всех».
23.45 - «Падение».

Мультифильмы:
11.00 - «Остров ошибок», «Волшебная палочка».
13.30 - «Чиполлино».
14.50 - «Исполнение желаний».
20.00 - «Ветерок».

СИН + ТВ-3:

Худфильмы:
21.00 - «Аэробосс-4: Эко-воин».
23.00 - «Коварный враг».
01.30 - «Умышленное убийство».

На СТС сериалы:
10.00 - «Табалуга».

10.30 - «Пуччини».
11.00 - «Как дела у Мими?».
11.30 - «Чак Финн».
12.00 - «Охотники за древностями».
13.00 - «Война с реальностью».
15.00 - «Зена - королева воинов».
17.00 - «Вашингтон, руг Колумбия».

Худфильмы:
21.00 - «Смертельный вирус».
23.30 - «Вертихвостки».
01.40 - «Последний бордель в Техасе».

Мультифильмы:
7.00 - «Маллет-шоу в Манхэттене».
9.30 - «Улица Сезам».

На TNT сериалы:
7.00, 17.00 - «Первая волна».

8.30, 16.30 - «Рэдволл».
9.00, 15.30 - «Дикая Кэт».
23.40 - «Боб и Маргарет».

Худфильмы:
10.00 - детектив «Дело № 306».
21.30 - боевик «Двойной обман».
00.15 - триллер «Дорожные игры».

Мультифильмы:
16.00, 21.00 - «Волшебный школьный автобус».

Фонд развития жилищного строительства «НОВЫЙ ДОМ»

предлагает юридическим лицам выступить соинвестором по строительству 65 квартир в 131-квартирном жилом доме 112 серии по пр. Пролетарскому в 26-м микрорайоне.

Обращаться: ул. Республики, 69, тел.: 28-35-67, 28-35-66.

ПИНОЛЕУМ Tarkett

Рулон от 115 руб/м²

АРСЕНАЛ Тел.: 37-90-90, 37-92-92.

Старались быть немножко лучше, чем другие. Получилось

Лилия СТЕПАНОВА

Должно быть, невероятно вкусно. Только представьте себе грандиозный торт, где по нежно-зеленому полю желе прогуливается сахарный олененок в окружении кремовых сосенок.

Сладостную тишину в воображении нашем может нарушить лишь мерный гул расположившихся рядышком и не менее съедобных качалок и бумовых вышек. В обрамлении веселых ромашек предстает идиллическая картинка добрососедства природы и цивилизации. Апоистине богатые недра «Нефтяного края» таят в себе аппетитные песочные коржи, нежную кокосовую стружку и разливы сливочного крема да клубничного варенья. Сказочный торт, созданный руками и фантазией кондитера санатория «Кедровый лог» Татьяны Красненковой. И по достоинству оцененный жюри конкурса «Лучший по профессии», который прошел 14-15 августа среди поваров, кондитеров, пекарей и официантов ОАО «Сургутнефтегаз».

КУЛИНАРНАЯ КОМАНДА «Кедрового лога» принимала в нем участие впервые. Соперниками по традиции стали Лянторский, Белоярский и Федоровский ОРСы, столовые и рес-

дача, на первый взгляд, простая - испечь пару открытых пирогов да десяток булочек. Но чтобы пирог во рту растаял (а вместе с ним и сердца членов жюри), нужно немало потрудиться. И лучше всех это удается Эльмире Ахметшиной, пекарю Лянторского ОРСа: Эльмира предложила оценить свой новый рецепт - «Экзотические кармашки». Эти ароматные булочки с фруктами покорают всех и приносят заслуженное первое место их создательнице.

БОРЬБА за личное первенство между поварами и официантами разворачивается в первый же день конкурса. Поварам предлагают «черный ящик» - набор продуктов для будущего десерта, который нужно успеть приготовить за полчаса тут же, в зале ресторана «Северный». Набор то одинаковый: яблоко, груша, киви, банан, сливки, клубничный соус, кокосовая стружка и йогурт. Но то, что происходит с исходными компонентами непос-



Торт «Нефтяной край».

пробовать хотя бы ложечку!), но придирчивое жюри не спеша, пристально разглядывает каждое творение. Победа в конечном счете достается повара из ресторана «Северный» Любови Ли. А ее коллега, официант 4-го разряда Денис Коверник из ресторана «Северный» становится лидером в своей номинации.

В ПОЛНОЙ мере свое мастерство Денис раскрывает уже в первый конкурсный день, когда официантам дают задание накрыть за 30 минут стол на две персоны в банкетном исполнении на тему 25-летия «СНГ». В числе критериев, по которым рассудят участников: правильная организация рабочего места, правильность и последовательность сервировки, отражение заданной темы в оформлении стола и соответствующее меню.

Нарядный столик Дениса Коверника сразу выделяется на фоне других пышной икебаной, обнимающей золотистую качалку. Денис прикасается к этой композиции, и по залу разливается тихая мелодия. Украшение стола оказалось с секретом. Перед каждым гостем флажки, одной стороной напоминающие о поводе, по которому накрыт этот банкет (юбилей «Сургутнефтегаза»), а другой - в деталях повествующие о том, чем порадуется праздничный стол.

Спрашиваю, какое же меню предлагает гостям Денис? - Я исходил из того, что живем мы в Сургуте. А потому открывается банкет национальным сибирским блюдом - строганиной из стерляди. К ней, конечно, только водка. Перец, соль и сок лимона добавляются к рыбе по вкусу.

Вторая холодная закуска - еще одна местная рыбка. Это любимый всеми муксун, но не простой, а фаршированный в желе из белого вина. К муксуну, соответственно, подается белое «Шато» 1987 года сбора урожая. Далее следуют ростбиф из оленины с овощами, клюквенный соус и гармонирующее с блюдом



красное «Шато». В качестве горячего, или основного блюда банкета предлагается фаршированный перепел с бальзамическим соусом. К этому блюду Денис тоже рекомендует красное вино. А на десерт приготовлен горячий брусничный пирог с ванильным мороженым. По всем признакам гости останутся в восторге.

Что же до сервировки, секретов нет, признается Денис:

- Главное - правильность и порядок. Этому нас учили на школьной скамье. Прописные истины, которые должен знать каждый официант.

ДЕНИС работает официантом третий год. В недалеком прошлом закончил 40-е училище. Поработал в нескольких ресторанах, а там и руководство из бизнес-центра заметило - пригласили на работу в «Северный».

- Работа не столько сложная, сколько очень ответственная, - поясняет мой собеседник, - поскольку мы обслуживаем

важные делегации, посещающие город.

К слову, Ковернику довелось обслуживать и нынешних президентов России и Украины.

- Точно меню не вспомню, - улыбается Денис, - но акцент был сделан на изюминках местной кухни: такие фирменные блюда, как строганина из муксуна и пельмени. Оценили по достоинству. Наши повара ведь стараются вкусно приготовить, а задача официантов - все это правильно и красиво подать.

Не удерживаюсь от коварности: «А были недовольные посетители?»

- Если и были, то потому, что пришли люди уже с плохим настроением. Бытует мнение, что официанты - как лакеи. И бывает, что иногда свое плохое настроение посетители срывают на официантах. Мы ведь обслуживающий персонал и не можем нагрубить в ответ. За исключением таких случаев не могу сказать, что кто-то остался недоволен моей работой.

«Горячая линия» слушает...

Окончание.

Начало на 2-й стр.

- Вас беспокоят жильцы дома 1/2 по ул. Югорской. В нашем доме ни у одного входа в подъезд не горит свет, мы обращались в свое ЖЭУ, но пока безрезультатно. А скоро 1 сентября, дети будут поздно возвращаться из школы, а у подъезда - темно...

В ЗАО «Ремкомплект» нас заверили в том, что с такой заявкой к ним жильцы этого дома не обращались ни разу: все поступающие заявки фиксируются в книге регистрации. Электрик приходит в «Ремкомплект» каждый день, поэтому жильцам необходимо обратиться со своей проблемой в ЗАО, и она будет решена.

- Мне 19 лет, спортом никак не увлекаюсь, но всегда мечтала заниматься в секции по альпинизму. Существует ли в нашем городе такая?

В комитете физической культуры и спорта нам сообщили, что централизованно подобные виды спорта в Сургуте не культивируются, так как нет специальных условий для их развития, но посоветовали обратиться в Дом творчества юных, где раньше подобная секция функционировала.

Дополнение к вопросу, касающемуся препарата «Витурид», ответ на который был опубликован в «ГЛ» 8 августа 2002 года. Нам позвонила читательница и посоветовала онкобольному, обратившемуся за консультацией относительно этого препарата, полистать в библиотеке подшивку газеты «Труд» за июнь-июль месяцы. В этот период в «Труде» выходила большая подробная статья петрозаводского врача, развеивающая все мифы об этом чудо-средстве.

- К вам обращаются пенсионеры. Мы проживаем в доме №13 по ул. 30 лет Победы, дому - 28 лет, столько же и электроплите, которой мы пользовались. Сейчас она сломалась, а меняет ее никто не торопится. В «Сервисе-3», который нас обслуживает, на нашу заявку отвечают, что плит нет, ждите. Но сколько можно ждать?

На предприятии «Сервис-3» нам сообщили, что электроплиты выдаются жильцам по мере поступления их из ДЕЗа Центрального жилого района. Некоторое время такого поступления вообще не было, сейчас плиты стали поступать и согласно очередности их выдадут всем нуждающимся.

На «ГЛ» дежурила Светлана СЕВАСТЬЯНОВА.

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



тораны сургутских нефтяников. Конкурс традиционный, но участники стараются удивить жюри каждый раз новыми блюдами.

Сладкое домашнее задание кондитеров - лишь часть развернувшегося состязания. Труд мастеров мира сладостей оценивается в одной номинации с пекарями. А эти жаворонки приступили к работе в шесть утра. За-

редственно на наших глазах, иначе, как чудесным превращением, не назовешь. Немного фантазии и искусных движений - и вот уже по тарелочкам плывут яблочные лебеди, банановые кораблики, оживают на блюдах гномики и зайчата, выстраиваются затейливые фруктовые горки в кремовых завитках и сладких лужицах соуса. Сердце замирает (по-

Расхожее представление жителей «большой земли» о северных городах как о вотчинах медведей («Там медведи прямо по улицам разгуливают!») традиционно вызывает улыбку. Надо же, какая экзотика. Аслоны в шубах или заяц какой, бурундучок пробежит, лисица мелькнет. Ну, конечно, на месторождениях у буровиков свиданий с бродячей фауной случается поболее и поразнообразнее. Бывает, и медведь захаживает - так, «на огонек», в надежде банку из-под сгущенки найти да вылизать.

Время, когда на месте современного Сургута разгуливали медведи, кануло в Лету. Но еще в начале века трое приезжих, как указывает в своих воспоминаниях Пирожников, заблудились в лесах за Саймой и три дня не могли найти дорогу домой. Так то сто лет назад, когда и леса были не чета нынешним. А в начале семидесятых, вспоминают коренные сургутяне, в город тетерева залетали. Усядутся на крыше дома около трубы (а дома в основном тогда были деревянные, небольшие) - и, голову задрав, греют зоб. Сидели и на городские березы и даже в зимнее время кормились почками. Сегодня в округе охотятся на лосей, зайцев, медведей, лисиц, барсуков, ондат, норок. Но ни одно дикое животное запросто, по доброй воле, в город не зайдет.

ТЕМ БОЛЕЕ удивительны факты последней недели. В Радужном четыре медведя вышли из тайги к автобусной остановке. И зря: животные поплавились жизнью. Так как звери представляли реальную угрозу жизни и здоровью горожан, они были застрелены сотрудниками городского ОВД. За несколько дней до этого в Белоярском районе медведь напал в лесу на мужчину, собиравшего ягоды. Пострадавший в тяжелейшем состоянии находится в больнице. Что это - медвежья экспансия?

Кстати, и в Сургутском районе не все спокойно. В районной охотинспекции рассказали, что 13 августа поступил сигнал о нападении медведя на домашнюю свинку и хозяйку фермы на реке Почейке. Поросенок задрал, хозяин в травматологии - помят зверем. Из объяснительной охотоведа Шубина, выезжавшего на место происшествия: «При осмотре была обнаружена домашняя свинка примерно в 200 метрах от строения, заваленная листвою и травой. На дороге четко виднелись следы среднего размера медведя. Сослов работников фермерского хозяйства, после случившегося зверя видели перебегающим протоку Селенку в сторону Тром-Егана... 14 августа при повторном осмотре местности свежих следов присутствия медведя не обнаружено».

В Сургутском районе обитает, согласно учетным данным, 325 медведей особей. Цифра в известной степени условная - медведей учитывают подчитывают, опрашивая охотников (разработана специальная анкета). В некоторых районах ХМАО медведей побольше. В этом году Сургутской РОИ будет выдано порядка 25 лицензий на отстрел зве-

ря на то, что медведь всеяден (основу его рациона составляет пища растительного происхождения, но и мясоедством медведь пренебрегать не будет), находить пропитание ему становится сложнее. В любом случае фактор беспокойства у медведей в последние годы присутствует, они активнее перемещаются по территории. Так что не исключено, что «выход в люди» сразу

людоедом. Таких медведей называют «мусорщиками» (подбирают отходы вдоль дорог, около деревень и поселков, раскапывают схороненные человеком пищевые отходы) или побирушками. Подкормка «мусорщиков» и подачки им совершенно недопустимы. Как правило, таких животных приходится отстреливать.

ПО ПОВОДУ нападения медведя на ягодника

приведено множество и бранных, и почетных кличек, полученных медведем от славянских народов: бирюк, зверь, лесник, ломака, костоправ, Михайло Иваныч Топтыгин, косолопый, космач, мохнач, лешак, лесной черт, черная немочь, сергацкий барин, лесной архимандрит, сморгонский студент (в Сергаче и Сморгонях обучали медведей). Народные поговорки метко опи-

жишь. Если поблизости нет убежища, не бегите. Остается шанс, что зверь свернет в сторону. Отступать нужно с достоинством, «не показывая зад». Не делать резких движений. Не смотреть зверю в глаза. Если зверь встал на задние лапы на некотором удалении, это скорее «добрый» сигнал: мирный исход встречи возможен. Даже если зверь возбужденно прохаживается, топает передними лапами, бросает землю в противника, рывкает или ревет, смотрит на вас искоса - дело тоже не так уж плохо, и здесь все может быть решено мирным путем. Но если уши зверя прижаты, шерсть на загривке встала дыбом, он не пытается вставать на задние лапы и смотрит прямым взглядом - хорюшего не ждите. Вполне вероятно, что он кинется на вас.

В двух первых вариантах нередко срабатывает мирное увещевание медведя: «Иди-ка ты, Миша, по своим делам» и т.д. Можно попытаться отпугнуть зверя. Но пытаться отпугнуть можно только того медведя, который ведет себя неуверенно и не уходит из любопытства. Известны случаи, когда грибник испугал медведя, истощно закричав, при этом он колотил палкой о ствол дерева. Турист включил на полную громкость радиоприемник. Лесоруб колотил плашмя топором о березу. Водитель открывал и с силой захлопывал дверцу машины. Собиравшие ягоды женщины отпугнули назойливого медведя тем, что, высыпав из ведер собранное, стали стучать о них. Важно, чтобы у зверя был путь к бегству, иначе нападение на вас будет вынужденным.

Можно избрать и тактику непротравления злу и притвориться мертвым. Падайте лучше на бок, свернувшись плотным калачом: голову уткнуть в колени, руки сцепить за шеей. Главное - уменьшить поверхность тела, уберечь жизненно важные органы. И сохранять позу, даже если медведь будет перемещать вас. При укусах рекомендуется молчать и не усиливать злбу животного. Правда, побывавшие в таких ситуациях люди говорят, что кусает медведь неуверенно, как бы «брезгуя». Медведю необычайно и неприятно запах человека. По-видимому, медведь не может отличить мертвого человека от живого, если последний неподвижен. Кстати, притворившись мертвым, вы должны быть готовы к закарыванию мхом, сучьями и другим подручным материалом. Это не опасно, навал не бывает толстым.

СТОПРОЦЕНТНЫХ рецептов, как вести себя при встрече с косолопом, нет. Но бояться не стоит. Помните, что нападение медведя - всегда случай исключительный. Обычно Топтыгин первым обнаруживает человека и незаметно уходит.

В публикации использована книга С. Корытина «Человек и медведь». Редакция благодарит начальника Сургутской районной охотинспекции Юрия Петрова за сотрудничество и предоставленную информацию.

Не будите в медведе зверя!



сывают нрав зверя: в медведе думы много, да вон нейдет. Силен медведь, да в болоте лежит. Хозяин в дому, что медведь в бору: что хочет, то и ворочает. Не прав медведь, что корову съел; не права корова, что в лес зашла. Счастлив медведь, что не попался стрелку, и стрелок счастлив, что не попался медведю. Что значит, если медведь через колоду скачет? Значит: либо пенёк не высок, либо медведь сердит. Два медведя в одной берлоге не живут. И медведь плясать учат. Товар не медведь, всех денег не съест. «Медведя поймал!» - «Веди сюда!» - «Да нейдет!» - «Так сам иди!» - «Да не пускает!» - Медведя побороть (значит: одолеть большое затруднение). Медведь не умывается, а человек его пугается.

Народные сказки показывают медведя добродушным и миролюбивым. Но это именно сказки. Медведь - хищное, опасное и непредсказуемое животное. Зверь быстрый, резкий, с изумительной реакцией. Умеет плавать, лазать по деревьям, способен развивать скорость на короткой дистанции до 60 км в час. Тем не менее «намок» в лживой сказке правильный. Вспомните «Три медведя». Медведи - все три - начали возмущаться, только когда заметили посягательство на свою территорию («Кто пил из моей чашки? Кто спал на моей постели?»). Сферу обитания зверя извольте не трогать.

Медведя боялись. Медведя уважали. Критерий смелости - выйти один на один с медведем. Удалый молодецкая изморялась умением победить зверя в схватке. И хотя кое-кому удавалось подобный подвиг, косолопаго всегда безоговорочно признавали хозяином тайги. Каждому свое.

КАК я уже говорила, медведи избегают встреч с людьми. Для охотника за дикоросами рандеву с хозяином тайги маловероятно. Разве что с «продуктами» его жизнедеятельности или следами. Постарайтесь сразу покинуть эти места. Чаше можно встретить медведя в поймах рек или на ягодниках. Чтобы избежать встречи на близком расстоянии со зверем, есть смысл, находясь в лесу, давать знать о своем присутствии: разговаривать, переключаться с товарищами, пощипывать, позвякивать.

Если все же встреча произошла, убежать бесполезно - от медведя не убе-

ра. Количество лицензий определяется по научно разработанной методике - высчитывается процент от численности зверей, который можно будет изъять без ущерба для воспроизводства. Но не все лицензии в течение периода охоты на медведей используются (лицензионная охота на бурого медведя на территории ХМАО разрешена приказом департамента по охране и развитию охотничьих ресурсов ХМАО с 1 августа до 15 января 2003 года). Десять тысяч охотников в Сургутском районе, а лицензий - 25. Не каждый охотник решится идти на такого зверя. Тут и опыт нужен, и хорошая, натасканная на медведя собака, и изрядная доля умения и смелости. Непростая это штука - убить медведя.

ЧЕМ может быть вызвана повышенная активность животных, ответить однозначно сложно. Обычно медведь очень осторожен и избегает контакта с человеком. Тем не менее практически каждый год в лесу медведь задирает человека. Почему медведи пошли в Радужный, можно только предполагать. Одна из версий: ограничение жизненного пространства медведей. Возможно, наводнения этого года сузили зону обитания животных, медведи вынуждены «потесниться», и им это не нравится.

Еще вариант: в связи с активным освоением напичканных сырьевыми ресурсами недр ХМАО, звериные угодья опять же сокращаются. И несмотр-

четырех медведей обусловлен банальной причиной - поисками еды.

Четыре медведя одновременно - поначалу такой количественный состав группы меня озадачил. Оказывается, вполне вероятная ситуация. Это могут быть мать-медведица с двумя пестунами (пестун - переодолывающий медведь) и медвежонком, родившимся в этом году. Медведицы ходят с пестунами до двухлетнего возраста (одна из причин - охраняют детенышей от самцов, которые могут и приревновать к малышу, и, оголодав, просто съесть медвежонка). Подросших медвежат мамы прогоняют для уединения с будущим папой. Кстати, рождаются медвежата зимой. Чаше в помете один-два малыша, реже - три.

Не исключено, что на окраину Радужного вышли полуприрученные звери. Бывает, подстрелят медведицу, а симпатичных медвежат жалко бросать. Забирают на фермерское хозяйство и подкармливают. Наблюдать за ними забавно, ребятишкам - радость и удовольствие. Но все медвежата рано или поздно вырастают из потешных малышей. Взрослый медведь весит до пяти сот килограммов и с ним не поиграешь. Тогда выросших зверей выпускают. Полуприрученный медведь - потенциальный убийца. Зверь, смолodu привыкший к людям и потерявший страх перед ними, легко может напасть на человека и даже стать

в Белоярском районе также можно лишь сделать предположения. Совершить нападение на человека медведь, в принципе, может во многих случаях. Но без причины зверь нападать не будет. Например, у зверя при виде человека сработала давняя неприятная ассоциация. Скажем, когда-то стреляли в зверя. Ранили или просто напугали - уже неважно. В сознании (или подсознании) медведя осело: человек - существо злобное, от него можно ожидать пакостей. Поэтому бей первым, Миша.

Медведь может защищать свою добычу, медведица - медвежат (материнский инстинкт делает самку абсолютно бесстрашной). В нашем районе бывали случаи, когда рыболовы или охотники уводили медвежат, а разъяренная самка после приходила к лагерю людей и нападала. Ей уже все равно - именно этот человек забрал ее детенышей или нет, она мстит и давит первого попавшегося. Может сыграть роковую роль и эффект неожиданности. Человек зверя не увидел, медведь человека не почувал. В июле и августе у медведей проходит гон, и ревнивый самец может напасть, обнаружив человека вблизи самки. Часто причиной нападения служит поведение самого человека - его чрезмерная смелость или, наоборот, трусость.

ОТНОШЕНИЕ рода человеческого к медведю однозначным назвать нельзя. В словаре Далия

Последний месяц лета перевалил за половину. Город, казавшийся пустым, снова оживает, суетится. Я вижу на улицах и у себя на приемах в общем-то очень посвежавших, сбросивших эмоциональную усталость и физическое напряжение людей. Да, вы отдохнули. Кто-то подлечил в санаториях свои хронические болячки. Кто-то получил хороший заряд от солнечных и теплых морских купаний и южного солнца. Я как врач рад за тех своих пациентов, которые стали чувствовать себя лучше и обращаются ко мне только с вопросами, как им поддержать приобретенную за благодатное отпускное время форму. Ответ у меня в принципе один - вести здоровый образ жизни и не забывать о профилактике. Ведь все практически знают слабые места своего



организма. Вот и сосредоточьтесь на них, не запускайте, не доводите до той степени, когда потребуются серьезные вмешательства врача.

На сегодняшнем приеме я, как обычно, обращаю ваше внимание на очень серьезные вопросы, продолжая развитие тем, начатых в наши предыдущие встречи. По опыту знаю, что многие

из вас ставят себе диагнозы сами. Вот назвал, дескать, врач такие-то симптомы, а они у меня есть, я слышу, я чувствую - значит, у меня именно такая болезнь и надо лечиться, как он советует. Вы очень ошибаетесь, если берете на вооружение мои рецепты, не посоветовавшись со своим лечащим врачом. Только он имеет право ставить диагноз и назначать вам препараты или другие виды медицинского вмешательства.

Потому, если вдруг у вас возникло ощущение, что тот или иной симптом, названный в моих беседах, можно смело проецировать на себя, я хочу вас предостеречь: совсем не обязательно он может являться следствием той или иной болезни, о которой я рассказываю. Просто возьмите на заметку и обратитесь к вашему доктору.

Веская причина пожалеть вегетарианцев

В среднестандартном человеческом организме содержится около четырех граммов железа, причем четверть его считается резервной, отложенной на случай форс-мажорных обстоятельств.

Почему этот микроэлемент назван эссенциальным, то есть жизненно необходимым для человека? Железо является той самой «тележкой», что перевозит в нужное время и в нужное место кислород и другие важные вещества. Железо также активизирует более 70 ферментов, необходимых для реализации ряда биохимических процессов в организме.

Попадает железо к нам через желудочно-кишеч-

ный тракт. Суточная потребность в нем составляет у женщин около 15 миллиграммов, а у мужчин - 10. Потом вы поймете, почему женщинам нужно больше этого микроэлемента. Из всего поступающего в наш организм количества сможет усвоиться только десятая часть.

Симптомы железодефицитного состояния самые разнообразные. Это быстрая утомляемость, головные боли, эмоциональные расстройства. Одной из поздних стадий дефицита железа считается железодефицитная анемия - болезненное состояние, связанное со снижением уровня гемоглобина. Такого пациента беспокоят головокружения, тахикардия, боли в области сердца.

При дефиците железа характерны изменения кожи. Она становится сухой, бледной. Возможны болезненные трещины в углах рта. Волосы истончаются, секутся, выпадают. Ногти слоятся, становятся ложкообразными. Страдают и зубы - тускнеет эмаль, полнокровным хозяином становится кариес. Часто отсутствует аппетит, извращается вкус.

Появляется желание изменить привычные для человека продукты питания на не вполне съедобные вещи. Например, мел, глина, уголь, лед, крахмал, детская присыпка и прочие малопривлекательные для еды предметы. Возможно пристрастие к различным «техническим» запахам. Таким больным могут доставить животное наслаждение запахи ацетона, краски, бензина, выхлопных газов.

Причин дефицита железа в организме может быть много. Вероятен алиментарный дефицит, когда железо недостаточно поступает с пищей. Здесь самое время пожалеть вегетарианцев - несчастные

люди! Все дело в том, что железо, содержащееся в мясе, всасывается практически идеально, чего не скажешь о железе в продуктах растительного происхождения. Из них добыть этот элемент практически невозможно. Могут значительно затруднить всасывание железа кофе, чай, соевые продукты.

Дефицит железа может возникнуть при повышении его расхода, например, при усиленном росте, беременности, лактации.

Одной из самых распространенных причин железодефицитного состояния считается постоянная хроническая кровопотеря. Это - кровоточащие десны, эрозивные гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Это геморроидальные кровотечения.

Наибольшую группу больных железодефицитной анемией составляют женщины, потому как ежемесячные менструальные кровопотери не так безобидны. Учеными подсчитано, что женщина, теряющая в «критические» дни 80-90 миллилитров крови, к тридцати годам подходит с выраженным дефицитом железа.

Лечить железодефицитное состояние достаточно просто. В аптеках масса самых разнообразных препаратов железа. Употреблять на одну лишь диету бессмысленно, так как всасывание железа из лекарственных препаратов в двадцать раз лучше и быстрее. Главный принцип лечения - это длительность приема. Более того, даже если гемоглобин достиг необходимого уровня, прием «железных» препаратов продолжается еще два-три месяца для пополнения резервных запасов.

Плюс в дальнейшем, если источник хронической кровопотери не устранен, необходимы периодические профилактические курсы. Ну а определить, является ли дефицит железа причиной вашей анемии, может только ваш лечащий врач.

На счастье - лист рябины, на здоровье - ягоды

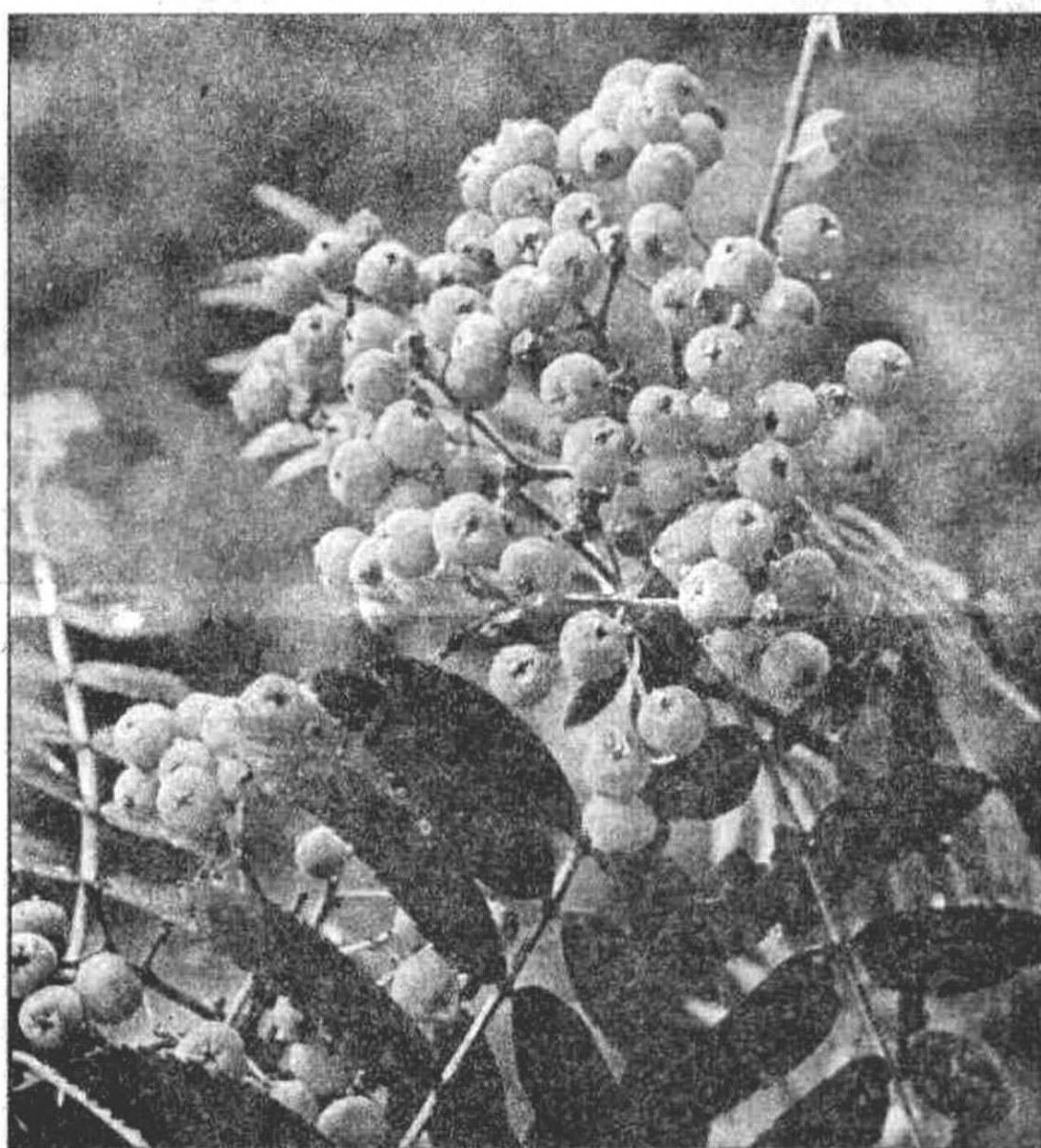
Рябина - дерево, порой достигающее в высоту 20 метров, с белыми цветками, пахнущими миндалем, с сочными яблокообразными плодами.

Исстари рябина считалась деревом, способным защитить человека от всяких бед. Она всегда была гарантом мира и счастья в семье, поэтому ее обязательно садили возле дома. В карманах носили ягоды рябины для защиты от колдунов. Новобрачным в обувь подстилали ее листья - на счастье.

Знакомы были на Руси и с целебными свойствами этого дерева. Настой из плодов рябины использовали как желудочное средство. Рябиновым вареньем успокаивали расшалившиеся нервы.

На самом деле рябиновые плоды содержат массу полезных веществ. Витамины Д, С, В, дубильные вещества, органические кислоты, фитонциды.

Настой рябины обла-



дает хорошим желчегонным действием. По выраженности этого эффекта рябина приближается ко всем известной магнезии. Сок из

свежих, полностью созревших плодов - хорошее слабительное и мочегонное средство. Благодаря содержанию в рябине дубильных ве-

ществ, свежими плодами можно лечить воспаленные десны, больное горло. Эта волшебная ягода считается хорошим профилактическим и лечебным средством при цинге и других витаминдефицитных состояниях.

Плоды и свежий сок черноплодной рябины кроме вышеперечисленных свойств обладают хорошим гипотензивным и успокаивающим действием. Поэтому легко находят применение при лечении гипертонической болезни в начальных стадиях.

С лечебными целями могут использоваться не только плоды, но и кора рябины, которую следует снимать с молодых веток.

Залейте 200 граммов высушенной коры поллитром кипятка и варите на слабом огне в течение полутора-двух часов. Получится прекрасное средство от атеросклероза. Принимать надо по две столовые ложки один раз в сутки.

Варикоз - болезнь преимущественно наследственная

Все большая утомляемость и тяжесть в ногах к концу рабочего дня, частые судороги в икроножных мышцах (чаще вечером или по ночам)... И вот наступает день, когда вы прячете подальше мини-юбки и отправляетесь к врачу. Потому как уродливой синевой вен расписала ваши ноги варикозная болезнь.

Варикозное расширение вен - это заболевание, которым чаще всего страдают женщины. Причиной этой напасти считается первичная слабость и функциональные нарушения венозной стенки, что является чаще всего генетическим дефектом. То есть у вас на роду написана возможность унаследовать эту болезнь от своих родителей и прародителей.

Однако мало иметь этот наследственный дефект. Для развития заболевания необходимы соответствующие условия. Толчком для болезни может стать беременность, ношение чулок с тугими

резинками. Плохую службу может оказать излишний вес.

Первые в очереди за варикозным расширением вен - парикмахеры, продавцы и все те, чья работа связана с длительным пребыванием на ногах.

Поначалу единственным симптомом может быть косметический дефект. Затем, по мере прогрессирования заболевания, как мы уже упоминали, появляется чувство тяжести в ногах, ощущение распирания, судороги. В дальнейшем возникает отек, обычно к вечеру, особенно после длительного

стояния. К утру такие отеки исчезают. При злокачественном течении болезни возможны осложнения в виде острого тромбоза, венозной недостаточности с развитием плохо заживающих язв. Случаются и разрывы варикозных узлов с последующим кровотечением.

Для лечения варикозного расширения вен у врачей есть целый арсенал средств. Кстати, чем богаче выбор способов лечения, тем большая вероятность того, что ни один из методов не обещает радикального излечения. А если обещает, то наверняка лукавит.

Лечение варикозной болезни может быть консервативным и оперативным. При оперативном лечении пораженные вены иссекают, несостоятельные - перевязывают. Су-

ществует метод склеротерапии, когда в вены вводят специальный раствор, способный спаять их. К сожалению, подобный метод часто дает рецидив заболевания, возможны и различные неприятные осложнения при его применении.

Существует ряд лекарственных препаратов, призванных укрепить венозную стенку, улучшить микроциркуляцию крови. Это эскузан, детролекс и другие.

Есть и специальные формы подобных препаратов для наружного применения. Это мази, гели. Считается возможным их применение как для лечения, так и для профилактики варикозного расширения вен.

Кроме перечисленного, существует целый ряд специальных упражнений, в результате заня-

тий которыми вены укрепляются. Ими следует заниматься людям, входящим в группу риска в плане возможного наследования болезни или в силу своей профессии.

ПРЕДЛАГАЮ вам воспользоваться простым, но эффективным комплексом, автором которого является Н. Иванов.

1. Надо лечь на спину, руки расположить вдоль тела. Поочередно поджимайте ноги под прямым углом и опускайте. Прodelьвать это надо по пять-шесть раз каждой ногой.

2. Лягте на спину. И в таком положении имитируйте езду на велосипеде. Это хорошо способствует предупреждению от застоя крови в ногах.

3. Так же, лежа на спине, медленно поднимайте ноги вертикально по отношению к телу. Про-

делывать это увлекательное упражнение надо по пять-шесть раз. Кстати, оно очень полезно и гипотоникам.

4. Лежа на спине, разводите и сводите поднятые на 45 градусов ноги - это упражнение известно под названием «ножницы». Хватит и пяти-семи раз.

5. Переворачивайтесь на живот. Махами сгибайте и разгибайте колени в течение 20-30 секунд.

6. Таким же образом, то есть лежа на животе, опереться кулаками о пол у бедер. Поочередно поднимайте левую и правую ногу назад и вверх. Пяти-шести раз будет достаточно.

Ведущий страницы - врач Станислав БОРИТКО.

КОШКИНЫ ДОМ

Пейджер 764-764
«Кошкин дом»
абонент



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.

Помогала украшать дом
к приему гостей
Ольга САМБУР.

Здравствуйте, ребятки, наши милые котятки! Василий и Трибунка снова с вами.

Сидели мы однажды дома и читали ваши письма. На одном из писем мы заметили отпечаток детского пальчика - мальчик замазал его в чернильной пасте и случайно коснулся им листка бумаги. Ну мы тут же заинтересовались этим отпечатком и стали пробовать ставить на бумаге свои отпечатки лап.

Оказалось, что у нас с Васей отпечатки почти одинаковые. А вот у людей отпечатки пальцев разные. Почему? Да потому, что у животных внешний тонкий слой кожи обволакивает более глубокий слой, то есть оба очень плотно прилегают друг к другу. Только у человека есть этот уникаль- складочек на руке. Он хотя и уникален у каждого из вас, но все эти черточки можно систематизировать.

Англичанин сэр Эдвард Генри был первым, кто предложил схему систематизации отпечатков пальцев. Теперь она широко применяется правоохранительными органами во всем мире. Присылайте свои отпечатки лап, ой, рук, и давайте их будем сравнивать. Может быть, у сургутских детей эти рисуночки какие-то особенные?



Комната приключений

Совсем недавно мы с Васей соорудили воздушного змея и пошли пускать его к мемориалу у Вечного огня. Каково же было наше удивление, когда мы увидели еще нескольких человек, запускающих в высокое летнее небо своих воздушных питомцев! Хотите узнать историю этой замечательной игрушки?

Воздушные змеи появились очень давно, более двух тысяч лет назад в Китае. Им придавали форму драконов и раскрашивали яркими красками. И это правильно, потому что в Китае дракон - это священное животное. Воздушных змеев было принято запускать во время праздников, торжественных церемоний, без них не обходилось ни одно веселье. Они пользовались большим почетом. Существовала даже целая наука о воздушных змеях. Находились смельчаки, которые пытались подняться в воздух на огромном воздушном змее. Но змеи ни в какую не хотели быть оседланными: что они, кони, что ли?



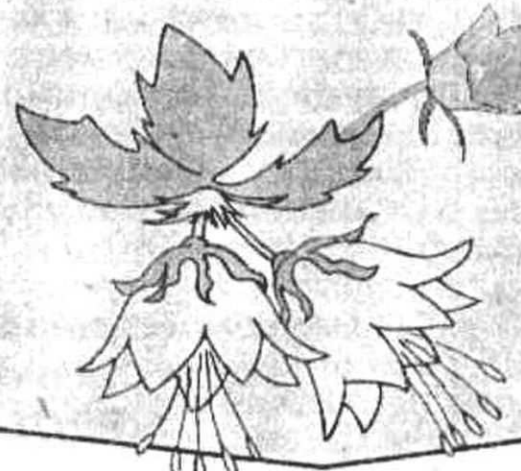
Но воздушный змей был когда-то еще и оружием. Перед боем китайцы мастерили самого страшного и свирепого воздушного дракона и запускали его перед станом врага. А так как древние были суеверными людьми, то очень боялись этого сказочного чудовища и чаще всего в панике убегали с поля боя. Во как!



написала
СЛУКОВСКАЯ Роксолана

КОЛОКОЛЬЧИК

На полянке рос цветок.
Мимо него никто пройти не мог,
Ведь аромат у него чудесный,
А сам цветок такой прелестный.
Затронуешь его - и слышен звон,
Очень нежным кажется он.
Лепестки у него голубые,
А тычиночки - золотые.
И зовут все этот цветочек -
Голубой колокольчик.



Когда Великие были маленькими

НА ОЛИМП ЕЩЕ РАНО...

Все мужчины в семье будущего знаменитого античного писателя Плутарха - и дед Ламприй, и отец Автобул, и братья Тимон и Ламприй были весьма образованными и просвещенными людьми. Занимаясь с мальчиком, дед как-то сказал ему:

- Самым тщательным образом изучай литературу, философию, историю, ведь скоро тебе предстоит самое главное путешествие в жизни...

- Куда? - спросил Плутарх.

- Туда, где царствуют культура, свет и радость.

- Неужели на божественный Олимп?!

- Насчет Олимпа не знаю, - засмеялся дед.

Но если ты решил сравняться с богами, то для начала неплохо бы тебе получить образование в Афинах...



Вася



«Здравствуйте!
Меня зовут
Мурзина Настя,
и я очень
«Кошкин дом»».

А еще у



Ну вот и еще один
рисунок ПИКАЧУ прислала
нам в домик одиннадцатилетняя
Ариночка Крживец,
которая просто обожает
мультфильм
про покемонов.

Ты мне пишешь

люблю читать
Я высылаю вам свой рисунок. Я очень люблю меня к вам большая просьба. Я очень люблю рисовать разные модели одежды (придумываю их сама). И очень хочу, чтобы вы мне могли поговорить с каким-нибудь сургутским модельером. Хочу создать свою коллекцию модной одежды. Я каждый день смотрю «Стиль» и моду на канале MTV, а одежду начала рисовать с 10 лет. Если вы сможете мне помочь, то дайте мне ответ. Большое вам спасибо. Жду ответа, до свидания!

Милая Настя, знакомого модельера у нас, к сожалению, нет, но можем порекомендовать тебе обратиться в МПК «Горизонт», где есть кружок моделирования и конструирования женской одежды, а также в МПК «Маяк» и «Гагаринец» или «Пламя», где есть кружок кройки и шитья. Также учат всем хитростям создания одежды в центре «Зеркальце», именно там можно познакомиться с основами такой профессии в школе пошутной техники.

По горизонтали: 2. Он не ходит к лошади. 4. Удача рыбака. 6. Пустынная жара. 8. Город в Индии. 10. Желтый цветок Бальзамина. 11. Повар на корабле. 12. Песня спящего. 13. На него волк смотрит. 15. Сто лет. 16. Автор «Трех мушкетеров».

По вертикали: 1. Острая трава. 2. Вокруг да... 3. Птица и танец. 5. Хищная птица. 7. Луговой волк. 9. Есть в болоте. 12. Плетеный хлеб. 14. Не руби, на нем сидишь!



КРОССВОРД «Всякая всячина»
от Ситниковой Кристины

Ответы по горизонтали: 2. Овес. 4. Клев. 6. Пекло. 8. Дели. 10. Лютик. 11. Кок. 12. Храп. 13. Лес. 15. Век. 16. Дюма.
По вертикали: 1. Осока. 2. Около. 3. Четверка. 5. Сокол. 7. Койот. 9. Ил. 12. Хала. 14. Сук.



БЕСЕДЫ О НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Составные ВИНТИКИ

Здоровья

Валентина ТИТАРЕНКО

Продолжение. Начало в № 152.

Предыдущая беседа была посвящена зависимости здоровья человека от микроэлементов и витаминов. Насколько это серьезно, вы узнаете, познакомившись с предлагаемой вашему вниманию информацией.

Возьмем самый распространенный минерал - кальций. О нем знают все. Дефицит кальция является причиной примерно 147 различных заболеваний. Иногда они называются по имени людей, например, билсползи - когда одна сторона вашего лица искривляется. Это не паралич. Это просто парез лицевого нерва - состояние, вызванное дефицитом кальция в организме.

Остеопороз занимает десятое место по смертности среди взрослого населения. Заболевание это очень дорогостоящее. Операция по замене шейки бедра или тазобедренного сустава стоит немало.

Пародонтоз и воспаление десен - также прямое следствие отсутствия должного количества кальция в вашей диете. Далее идут артриты, остеоартриты, люмбаго. Но об этом как бы все знают.

А вот что касается гипертонии (повышенного артериального давления), то недостаток кальция редко кто связывает с возникновением данного заболевания. Американские медики провели исследования: взяли контрольную группу в 5 тысяч человек с повышенным кровяным давлением и увеличили вдвое дневное потребление кальция. Через шесть недель у 85 процентов из этой группы кровяное давление нормализовалось.

Следующая проблема - судороги. Вы просыпаетесь среди ночи и не можете пошевелить ногой или рукой. Исследования убеждают - дефицит кальция.

Менструальный синдром - эмоционально-физическое состояние, которое называется еще истерикозом. В Калифорнийском институте Сан-Диего было предложено удвоить дневную норму кальция - эмоциональных и физических симптомов как не бывало.

И последнее - боли в пояснице. 85 процентов населения страдают болями в пояснице независимо от того, работают ли они за компьютером, разгружают ли вагоны или водят автобусы. На самом деле боли в пояснице - это остеопороз позвоночника независимо от того, имеется у вас проблема с позвоночными дисками или нет. Если диску не на чем держаться - позвонок уменьшается, разрушается. В особенности если у вас дефицит меди вместе с дефицитом кальция.

А теперь о диабете. Это третья по счету причина смерти взрослого населения. Эта болезнь дает серьезные осложнения - слепоту, нарушение почечной деятельности, сердечно-сосудистые заболевания различной степени. Еще в 1957 году ученым-медикам стало известно, что диабет можно вылечить при помощи минералов. Эти данные были опубликованы в официальном журнале, представляющем науку в национальных институтах здоровья, где сказано: «Диабет можно предотвратить и вылечить с помощью хрома и ванадия». Один только ванадий согласно данным университета Ванкувера в состоянии заменить инсулин у взрослых диабетиков. Конечно, они не могут сразу отменить свой

инсулин. У многих людей процесс продолжается 4-6 месяцев, то есть это постепенный процесс, в течение которого надо принимать адекватное количество хрома и ванадия.

Что касается дефицита олова в организме, это проявляется в таком распространенном явлении, как лысина у мужчин. А если не восполнять этот дефицит, то развивается глухота.

Дефицит бора в организме. Женщины должны уважать и знать бор. Им бор помогает в выработке эстрогена, а мужчинам - тестостерона. При отсутствии бора мужчинам грозит преждевременная импотенция.

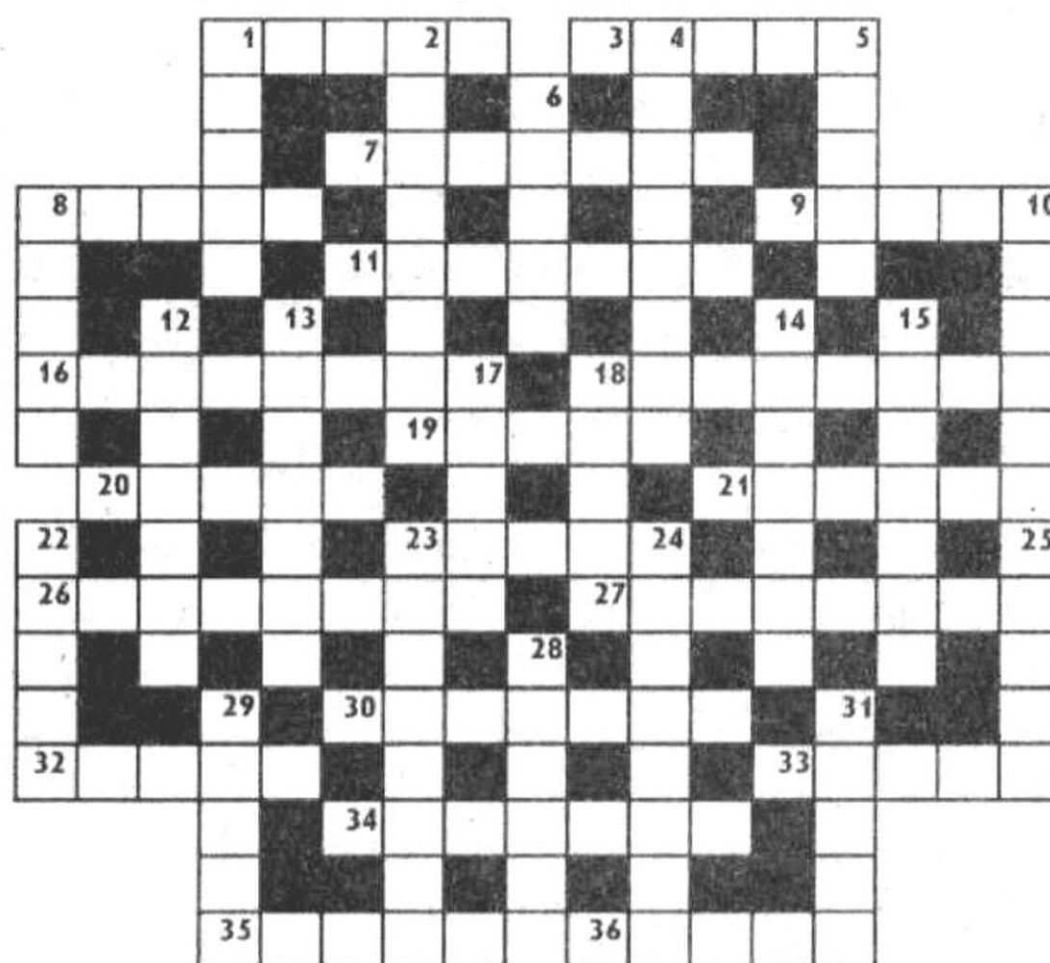
Первый признак дефицита цинка в организме - вы теряете обоняние и вкус, когда вам не нравится пища и вы жалуетесь, что не ощущаете вкуса. В экспериментах на лабораторных животных выяснилось, что именно этот минерал увеличивает продолжительность их жизни.

Небольшой совет: посмотрите на свои руки и лицо. Если увидите розовые пятна, это свидетельство раннего дефицита селена. При обнаружении (конечно же, проконсультировавшись с врачом-диетологом) начните принимать коллоидный селен в течение шести месяцев. Все исчезнет. За полгода вам удастся повернуть вспять этот процесс. Ведь если пятна исчезнут снаружи, они исчезнут и на внутренних органах, на мозге, печени, сердце, почках.

Преждевременная седина - первый признак того, что у вас дефицит меди в организме. Причем кожа становится морщинистой, нарушается эластичность тканей. Появляются круги под глазами. Кроме того, из-за нарушения эластичности тканей появляется варикозное расширение вен, все тело начинает «провисать» на руках, животе, щеках.

Продолжение следует.

ПОШЕВЕЛИ ИЗВИЛИНАМИ



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Сигареты без фильтра. 3. Тот, кто действует в чужих интересах. 7. Сестра арифметики. 8. Нечто скрываемое от других, известное не всем. 9. Недалекий, тупой или бесчувственный человек. 11. Современный отечественный композитор, исполнитель своих песен. 16. Легкомысленный, ветреный человек. 18. Человек, хвалящий сам себя. 19. Печь в жилой комнате Шерлока Холмса. 20. Та же яичница. 21. Ядовитая змея. 23. Развратное поведение (устар.). 26. Нечто шаблонное, трафаретное, не заключающее в себе ничего оригинального, творческого. 27. Томное и нежное выражение глаз. 30. То же, что летчик времен Остапа Бендера. 32. Предприимчивый человек, преследующий личные корыстные цели, наживу. 33. Злой дух, фольклорный персонаж, который пугают детей. 34. Российские шоколадные конфеты. 35. Сани в оленьей или собачьей упряжке. 36. Человек, страдающий врожденным слабоумием.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Папиросы с наркотическим веществом (перен.). 2. Заросль из кустов малины. 4. Наглый крикун. 5. Липа, обман (жарг.). 6. Молодой, неопытный человек (перен.). 8. Зеленый покров земли. 10. Грубый, неотесанный человек. 12. Крупнейший в России завод в Волго-донске. 13. Вымышлен-

ные сведения о себе у того, кто выполняет секретное задание (спец.). 14. Речь, обращенная к самому себе. 15. Насекомое из отряда прямокрылых, производящее стрекочущие звуки, знающее свое место. 17. Женская домашняя одежда свободного покроя. 18. Концентрированный раствор сахара. 22. Коварный, хитрый, злой человек (перен.). 23. То же, что продовольствие. 24. Вор, занимающийся кражей лошадей. 25. Буян, драчун (перен.). 28. Ставка за право пользоваться чем-нибудь. 29. Мелкий вор на производстве. 31. Минерал (тяжелый шпат).

Ответы на кроссворд в № 152

По горизонтали: 7. Велогонка. 8. Судимость. 10. Коран. 11. Оскал. 13. Абрек. 14. Парнас. 15. Лосось. 16. Протест. 18. Пират. 20. Халва. 21. Аванс. 22. Кулон. 25. Кобер. 27. Табор. 29. Ассесор. 31. Умысел. 33. Наймит. 34. Донос. 36. Кокон. 37. Кудри. 38. Ристалище. 39. Ополчение.

По вертикали: 1. Телепатия. 2. Допрос. 3. Икона. 4. Курок. 5. Фискал. 6. Отцовство. 9. Карат. 10. Кинза. 12. Леска. 16. Присяга. 17. Трактир. 19. Трата. 20. Халат. 23. Кормление. 24. Похищение. 26. Рысак. 28. Алиби. 30. Сияк. 32. Лекало. 33. Неделя. 34. Днище. 35. Скопа.



18 августа

Люди, рожденные в десятый день Луны, обращают для себя новые источники энергии, многие обращаются к ним за помощью, как к источнику сил. Те из них, кто идет по низшему пути, - корыстные, поверхностные, часто страдают раковыми опухолями, мужчины - заболеваниями предстательной железы.

19 августа

Самый мощный по энергетике день, требует осторожности и внимательности во всем. Возможны резкие всплески энергии, с которыми иногда трудно совладать. Не рекомендуется сегодня заниматься незнакомой деятельностью. Начатое в этот день не бросать, а доводить до конца.

20 августа

Влияние на зачатие: ребенок выпьет чашу страданий до дна. Будет очень несчастлив или, когда пройдет через страдания, очистится. Будет иметь сильную интуицию, дар целителя. Некоторые мальчики могут стать монахами.

21 августа

Не давайте сегодня много обещаний. Если постараетесь, то проведете день спокойно, что и требуется. Это день накопления информации. Вечером не смотрите подолгу в зеркало и не утомляйте глаза. Можно продумать и записать неотложные дела и составить план на перспективу.

22 августа

Очень важный нынче день. Желательно практиковать реальные действия в физическом мире. День начинаний важных этапов совершенствования. Хорош для путешествий, коммерции, игры. Преступления этого дня раскрываются. Усиливается благоприятное влияние музыки.

23 августа

Желательно есть калину - для улучшения памяти, укрощения своей изменчивой природы. Пища хороша как острая, так и постная, горячая. Рекомендуется японская кухня: бобовые, ячмень. Нельзя есть яблоки, слишком иньская пища. Сон, сны в пятнадцатый день Луны, - вещий (на месяц). Плохой знак в этот день - ссора. Хороший - собака, даже лающая.

24 августа

Постарайтесь не нарушать духовного равновесия. Противопоказан крик, бесцеремонное поведение. В этот день рекомендуются любые физические упражнения и нагрузки, способствующие гармонии между физическим и психическим телами. Не следует есть мясо и грибы.

ЗАГЛЯНИ В СЕБЯ

Каждому из нас приходится оценивать других. Естественно, нелегко делать это объективно. Предлагаемый тест поможет вам выяснить, есть ли у вас способности в области практической психологии, умение реально оценивать людей, или вы нередко заблуждаетесь. Не слишком задумываясь, выберите один из вариантов ответа, запишите баллы, потом суммируйте их.

1. По-вашему, те, кто всегда придерживается правил хорошего тона: а) вежливы, приятны в общении - 2; б) строго воспитаны - 4; в) просто скрывают свой истинный характер - 1.

2. Вы знаете супружескую пару, которая никогда не ссорится. По-вашему: а) они счастливы - 2; б) равнодушны друг к другу - 1; в) у них нет доверия друг к другу - 4.

3. Вы впервые видите человека, и он сразу начинает рассказывать вам анекдоты. Вы решите, что он: а) остряк - 1; б) он чувствует себя неуверенно и таким образом пытается выйти из этого неприятного состояния - 2;

в) хочет произвести на вас хорошее впечатление - 4.

4. Вы говорите с кем-то на интересную тему, ваш собеседник сопровождает разговор жестиками. Вы считаете, что он: а) волнуется - 4; б) неискренен - 1.

5. Вы решили лучше узнать кого-либо из своих знакомых. Считаете, что надо: а) пригласить его в какую-либо компанию - 1; б) понаблюдать его в деле - 2.

6. Кто-то в ресторане дает большие чаевые. Вы убеждены: а) он хочет произвести впечатление - 4; б) ему нужно расположить официанта - 1; в) это от щедрости души - 1.

7. Если человек никогда не начинает разговор

Какой вы психолог?

первым, то вы считаете: а) он скрытничает - 2; б) он слишком робок - 4; в) он боится быть непонятым - 1.

8. По вашему мнению, низкий лоб человека означает: а) глуповатость - 1; б) упрямство - 2; в) нельзя сказать о человеке что-либо конкретное - 4.

9. Что вы думаете о человеке, который не смотрит другим в глаза? а) у него комплекс неполноценности - 1; б) он неискренен - 4; в) он слишком рассеян - 2.

10. Человек с высоким достатком всегда покупает дешевые вещи. Вы думаете: а) он бережлив - 4; б) он скромен - 2; в) он скряга - 1.

35 баллов и более. Вам очень легко составить мнение о человеке.

Вам достаточно посмотреть на кого-либо, и вы уже знаете, что он за птица. Более того, вы можете сразу же сообщить ему свое мнение, так как уверены, что не ошиблись. Но даже если и так, задумайтесь: следует ли так прямолинейно делиться своим мнением?

От 26 до 34 баллов. Вы умеете объективно оценить ситуации и окружающих. У вас действительно есть психологическое чутье, и для вас не составляет проблемы угадать характер человека. Из вас вышел бы отличный психолог. Вы не позволяете себе принимать на веру чужое мнение. Предпочитаете сами убедиться, каков человек, которого вы оцениваете. И если вы поймете, что

ошиблись, то не побоитесь признать это.

От 16 до 25 баллов. Вы, как правило, не бываете уверены в своем мнении, легко принимаете чужую точку зрения. Таким образом ваша наблюдательность притупляется. Старайтесь больше доверять себе.

15 баллов и менее. Вы нередко готовы поверить кому бы то ни было. О людях судите преимущественно по внешним признакам. Когда же впоследствии оказывается, что ваша оценка далека от истины, вы недоумеваете и теряетесь. Ваше первое впечатление бывает поверхностным и неточным, поэтому вам следует внимательнее присматриваться к людям и не торопиться с оценкой.

Продают

- 1-комнатную квартиру. Тел. 24-32-93.
- 1-, 2-, 3-комнатные квартиры в г. Тюмени. Тел.: 51-60-60, (3452) 46-33-13.
- 2-комнатную квартиру моспроекта, 5 этаж, ремонт, цена 1120000 руб. Тел. 34-33-39.
- 3-комнатную квартиру ленпроекта, 8 этаж, по ул. Ангелса. Тел. 37-66-07.
- 4-комнатную квартиру в кирпичном доме, 3 этаж, г. Октябрьский, Башкортостан, цена 725 тыс. руб. Тел.: 8(34767) 4-40-25, 4-41-03 (в рабочее время).
- 4-комнатную квартиру в пос. Солнечный. Тел. 74-94-35.
- Дачу в районе аэропорта. Тел. 24-26-46.
- Дачу в СОТ «Берендей», с урожаем. Тел. 35-47-78.
- Дачу, «Энергетик-2», совсеми посадками. Тел. 26-80-15.
- Дачу в кооп. «Победит-1», дом 45, ул. 10, новый дом, баня, две теплицы, колодец, вода питьевая, кессон-погреб. Тел. 26-64-00 (после 19 часов).
- А/м «Москвич-412» 1983 г. в., цвет оранжевый, пробег 77 тыс. км. Тел. 31-18-40.
- А/м ВАЗ-2107 2000 г. в., 83 тыс. руб. Тел.: 42-98-91, 77-74-84.

Разное

- Утерянное свидетельство предпринимателя на имя **Овчинникова Алексея Александровича** № 15-21914 считать недействительным.
- Утерянный паспорт III-ФР № 672692 на имя **Овчинникова Алексея Александровича** считать недействительным.
- Утерянную печать частного предпринимателя **Овчинникова Алексея Александровича** считать недействительным.
- Утерянный военный билет на имя **Николаевой Людмилы Станиславовны** считать недействительным.
- Свидетельство 86 № 00122077 на имя **Скрипникова Ю.А.** считать недействительным.
- Утерянное удостоверение «Ветеран труда ХМАО» ХМ № 007693 от 27.06.01 на имя **Столыпиной В.А.** считать недействительным.
- Утерянный аттестат о среднем образовании на имя **Грамажоры Дмитрия Павловича**, выданный СШ № 1 в 1992 г., считать недействительным.
- Утерянные документы на имя **Прохорова Николая Леоновича** просят вернуть за вознаграждение. Тел. 24-31-72.
- Паспорт на имя **Михайлова С.И.** просят вернуть за вознаграждение. Тел. 512-861.
- Купят 1-комнатную квартиру в городе. Тел. 37-66-07.
- Сдам комнату. Тел. 24-67-61.
- Сдам 1-комнатную по ул. Югорской. Тел. 33-96-62.
- Сдам 1-, 2-, 3-комнатную квартиру в г. Тюмени. Тел.: 51-60-60, (3452) 46-33-13.

СМО «Арганвест» от имени ветеранов и инвалидов войны в Афганистане поздравляет авиакомпанию «Колавиа» с профессиональным праздником - **Днем авиации.**

Председатель Лавренов В.И. и коллектив СМО «Арганвест».

- А/м ВАЗ-21083 2001 г. в., цвет «папирус»; гараж подземный по ул. Мира, цена 10 тыс. \$. Тел.: 51-21-24, 35-97-52.
- А/м ВАЗ-21093 1996 г. в., цена 75 тыс. руб. Тел. 28-67-69.
- А/м ВАЗ-2111 2001 г. в., цвет розовый, все опции. Тел. 25-31-55.
- А/м ГАЗ-3110 1998 г. в., темно-синий, недорого. Тел. 26-82-73.
- А/м ГАЗ-310290 1997 г. в., 5 КПП, инжектор, пробег 60 тыс. км. Тел. 28-48-68.
- А/м ГАЗ-3110 2002 г. в., черный. Тел. 28-28-18.
- А/м «Соболь» 2001 г. в., цвет белый, пробег 14 тыс. км, все опции. Тел. 32-02-85.
- А/м «Мицубиси-Этерна» 1992 г. в., япон., V6 1,8 л, 180 тыс. км, 4 тыс. у. е. Торг. Тел. 510-556.
- А/м «Фольксваген-Каравелла» 1993 г. в., в отличном состоянии. Или меняю на а/м ВАЗ-ГАЗ. Тел.: 26-69-46 (дом.), 51-53-53 (раб.).

- А/м «Ниссан-Цефиро», 1995 г. в. Тел. 24-32-49.
- А/м «Тойота-Спринтер» 1997 г. в., 6700 у. е. Тел. 37-61-10.
- Детали для кузова на а/м ВАЗ-2115 и ВАЗ-2110. Тел. 8-902-8529597.
- Проточные водонагреватели, 3,5 Квт, для ванны и кухни. Обр.: м-н «Витьба», ул. Щепеткина, 48, 1 этаж. Тел. 25-94-28.
- Сборный бокс из сэндвич-панелей 12,8х48х650х50. Тел. (212) 15-813.
- Суперпечи «Синель» для бани и дачи. Тел. 51-35-64.
- Мягкую мебель. Добротная, дешево. Тел. 34-62-47.
- Мягкую мебель, б/у, недорого. Тел. 246-861.
- Кухонный гарнитур, дл. 2,80; холодильник, все б/у. Тел. 283-184.
- Кожаный свингер; морозник; кремь. Тел. 35-27-30.
- Дубленку и норковую шапку, б/у 1 сезон. Тел. 32-24-07.
- Оптом - кожу. Тел. 28-77-66.

- Сдам 2-комнатную квартиру в центре города, предоплата за 6 месяцев. Тел. 45-74-07.
- Сдам 2-комнатную в трехлистнике по ул. Лермонтова, на длительный срок. Тел. 33-96-62.
- Семья снимет 1-комнатную квартиру. Тел. 34-18-73.
- На постоянную работу требуется квалифицированный дизайнер для работы с тканями. Тел. 28-06-15 (с 18 до 20 часов).
- Требуется сварщик, временно. Тел. 76-91-64.
- Требуется главный бухгалтер с знанием «1С торговля». Тел.: 45-69-00, 35-43-61.
- Круглосуточная ветеринарная клиника работает по адресу: ул. Сибирская, 11/2. Тел. 24-36-23.
- Заполнение и печать бланков на оформление загранпаспорта, российского, регистрацию, вида на жительство. Обр.: ул. Мира, 23/1 (за магазином «Престиж» продовольственный, вывеска «Окна века»). Тел. 36-11-09.
- Школа коммерции приглашает на обучение: бухгалтер 1С, менеджер, пользователь ПЭВМ, секретарь, инспектор ОК, оператор Сбербанка, валютный кассир, дизайнер. Обр.: ул. Маяковского, 51, оф. 407. Тел. 31-90-40. Лиц. № 825899.
- ОСОШ-2 продолжает набор учащихся с 6 по 12 классы. Обр.: ул. 30 лет Победы, 39/1. Тел. 31-05-66.
- Погрузчик ТО-18 ищет работу. Тел. 77-77-57.
- Обучу вождению на оборудованном легковом автомобиле. Тел. 72-46-74.

- Выполним все виды строительных работ: отделка, евроотделка и т. д. Качество, гарантия, сроки. Тел.: 28-37-08, 24-87-73. Пейджер 086 аб. 4598883.
- Ремонт квартир. Тел. 32-85-53.
- Ремонт квартир. Тел. 31-20-77.
- Отделка балконов «под ключ». Тел. 26-82-46.
- Плиточник-профессионал. Частичная замена сантехники. Тел. 35-24-49.
- Плиточник. Тел. 25-82-12.
- Замена труб, установка сантехники. Тел. 32-40-17.
- Межкомнатные двери. Тел.: 39-31-82, 39-58-51.
- Изготовление и установка пластиковых окон, дверей, окон, перегородок. Доставка до пос. Федоровка, г. Лянтор бесплатно. Тел.: 34-35-32, 36-09-40.
- Замена труб на пластик. Установка сантехники. Качество, гарантия. Лицензия ТЮХ № 181945 14.12.00 г. Тел. 720-567.
- Ремонт, перетяжка мягкой мебели. Тел. 26-68-83 (с 19 до 21 часа).
- Домофоны: установка, обслуживание. Тел. 24-91-68.
- Ремонт шуб, перекрой. Тел. 28-64-17.
- Реставрация шуб, ремонт легкой верхней одежды. Тел. 24-69-31.
- Пошив штор, портьер, широкий выбор ткани, качество исполнения. Тел. 25-93-96.
- Красивая работа с косметикой. Тел. 35-12-67 (с 9 до 11 часов, с 20 до 22 часов).
- Похудеть. Тел. 283-184.
- Пропишу, без обмана. Тел. 35-79-66 (с 10 до 21 часа).

ВЫПУСКНИКИ «Лингва Центра ЖУРАВЛЕВОЙ» летом-2001 сдали АНГЛИЙСКИЙ на «4» и «5» при поступлении в ВУЗы:

ТОМСКА
УЛЬЯНОВСКА
ИОШКАРОЛЫ
НОВОСИБИРСКА

СВЕРДЛА
ШВЕЙЦАРИИ
МОСКВЫ
ОМСКА
НОВОСИБИРСКА
ЕКАТЕРИНБУРГА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Лингва ВЫПУСКНИК 2001

НОВЫЙ ЯЗЫК НОВЫЙ ВЗГЛЯД НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Магазин «ОДЕЖДА-ОБУВЬ»
ул. 50 лет ВЛКСМ, 6а, т. 31-91-14

МУЖСКАЯ ОДЕЖДА:
костюмы, брюки, сорочки, галстуки, куртки, футболки, школьные костюмы, брюки, сорочки.

ИВАНОВСКАЯ МАРКА

Открыто представительство в Сургуте **ВСЕ МОДЕЛИ автокранов ИВАНОВЕЦ**

- запасные части
- сервисное обслуживание

СУРГУТ: (3462) 51-8249 51-8250
МОСКВА: (095) 363-3853 363-3870
ИВАНОВО: (0932) 23-6255 29-1670, 23-7020

www.cranes.ru

Лиц. МЛП Пр. вл. Москвы № 033264

КС-45717-1
УРАЛ 25 т
Товар сертифицирован

7 ПОСЛОВ купить компьютер «ПРЕЗИДЕНТ»

+ цены, самые низкие в регионе;
+ Качество, гарантированное комплектующими от лучших мировых производителей;
+ бесплатное подключение к сети Интернет;
+ оформление в кредит на шесть месяцев, передача в лизинг;
+ гарантийное обслуживание до трех лет;
+ техническая поддержка на весь срок эксплуатации компьютера;
+ широкий спектр самых современных моделей.

= компьютер «ПРЕЗИДЕНТ»

Вы можете купить по адресу:
ул. Мелик-Карамова, 74,
Интернет-клуб «Space», 1 этаж.

Тел.: 50-04-79, 28-73-30, 28-56-16.

ИНВЕСТИРОВ, подавших заявки на строительство в 37 мкрн.

индивидуальных жилых домов, квартир, магазинов, офисов, кафе, ресторанов и других объектов.

ПРИГЛАШАЕМ посетить ОАО ПСК «Сибпроектстрой»

для подготовки договоров подряда на строительство «под ключ».

Лиц. Г 423723, рег. ТЮХ 181375 от 26.04.99 г.

Телефоны для справок:
24-55-27, 24-55-16,
24-55-36, 24-55-13,
24-56-55.

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАЛИЗУЕТ

ЦЕМЕНТ тарированный.....1680 руб./т со склада
ЦЕМЕНТ навалый.....до ст. Сургут
КЕРАМЗИТ.....700 руб./куб.м
СВАЯ - С10х30, С8х30, С6х30, С12х35.....320 руб./п.м
ПЛИТА перекрытия ПК60х15, ПК63х12.....480 руб./куб.м
Товарный БЕТОН.....2016 руб./куб.м

Заключаем ДОГОВОРЫ на гарантированные поставки цемента, щебня и ЖБИ.

Автомобильные ПЕРЕВОЗКИ по городу и ХМАО.

Тел. 31-18-21.

Печать ОАО «НИПИинжнефтегаз-строй» не является утерянной и СЧИТАЕТСЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЙ.

Вышедшее ранее объявление об утере печати ОАО «НИПИинжнефтегаз-строй» считать ошибочным.

8, 9, 5, 12, 13 мм, влагостойкий
ГИПСОКАРТОН
профиль+крепёж+саморезы
теплоизоляция

Технострой
ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
28-91-90, 28-91-91

Пенобетон
Керамзит, Цемент
Кирпич, Фанера
Сетка рабица
Доска обрезная
Доска половая
Вагонка, Стекло

ОАО «Завод промстройдеталей» предлагает к реализации **МЕТАЛЛОПРОКАТ АШ, диаметр 20.**

Обращаться по тел.: 28-36-34, 28-36-26.

УЧРЕДИТЕЛИ: государственное унитарное предприятие ХМАО «Редакция газеты «Сургутская трибуна» и городская Дума муниципального образования город окружного значения Сургут.

Отпечатано ГУП ХМАО «Сургутская типография». Адрес: 628426, г. Сургут, ул. Маяковского, 14. Подписано в печать: по графику - 17.00, фактически - 16.30. Тираж 21.985. Заказ № Г 2336.

Главный редактор Александр ЦЕЛКУНОВ.

Верстка - Ю. КИСЕЛЕВОЙ, О. МЕДЯКОВОЙ.

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

Зарегистр. Западно-Сибирским межрегиональным территориальным управлением ПИ №17-0284 от 18.10.2001 г.

Трибуна Сургутская

НАШ АДРЕС: 628426, г. Сургут, ул. Маяковского, 12а. E-Mail: Tribuna@wsnet.ru

«СТ» в Интернете: http://www.surgut.wsnet.ru/~company/st/ http://st.surgut.info/

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