

Сургутская трибуна

Основана в 1934 году

Вторник, 20 сентября 2005 года № 176 (10761)

Ежедневная городская газета

ВЧЕРА



Колдовали рукодельницы над «крестом»

В Доме ремесел ИКЦ «Старый Сургут» для любителей рукоделия начал работу мастер-класс по теме «Вышивка в технике «крест». Чистка вышитых изделий».

СЕГОДНЯ



Насколько мы терпимы?

В Сургутском государственном университете начинает работу двухдневная межрегиональная научно-практическая конференция о проблемах толерантности в полигэтническом регионе.

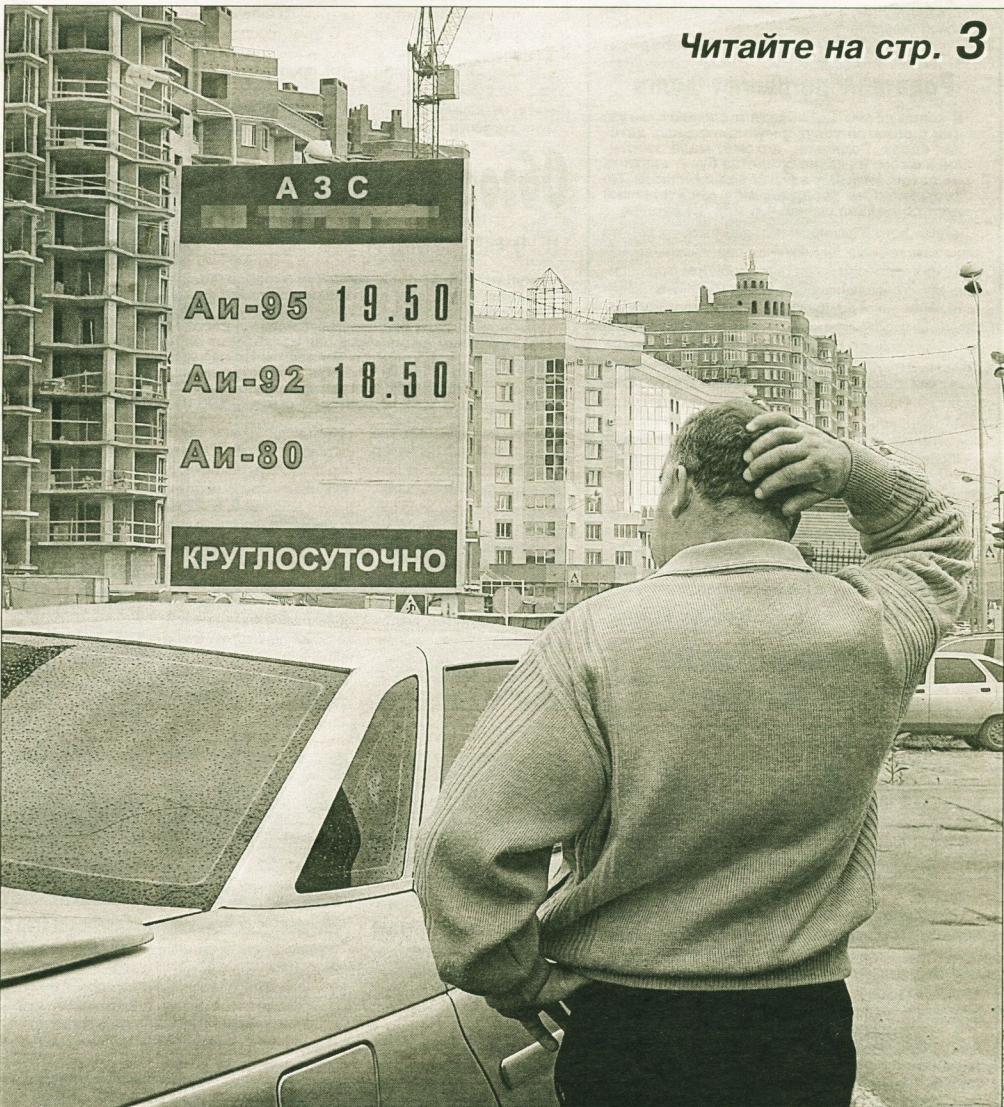
ЗАВТРА



Потолкуем о зиме

О подготовке городского хозяйства к работе в зимних условиях расскажет представитель городских СМИ на пресс-конференции директор департамента ЖКХ Игорь Игнатов.

Прогноз: либо без изменений, либо взлёт

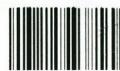


Читайте на стр. 3

ПОГОДА по сведениям СУРГУТСКОГО ГИДРОМЕТОБЮРО	
20 сентября	Ночью и днем переменная облачность, временами дожди. Ветер северо-западный, 6-11 метров в секунду. Температура ночью +3, +5 градусов, днем +9, +11 градусов. Давление в течение суток будет расти.
21 - 22 сентября	ПО ОКРУГУ переменная облачность, ночные дожди, днем местами кратковременный дождь. Ветер северо-западный, 6-11 метров в секунду, порывы до 15 м/сек. Температура ночью +1, +6 градусов, днем +7, +12 градусов.
В прошлом	Минимальная температура 20 сентября была зарегистрирована в 1996 году (-3 °C), максимальная - в 1988 году (+22,7 °C).

ГП РГ «Сургутская трибуна» на период подписной кампании требуются АГЕНТЫ ПО ПОДПИСКЕ	
Удобный, свободный график работы, достойная оплата.	
Тел. 22-04-06. Ул. Маяковского, 12а. Отдел подписки.	
Уважаемые АГЕНТЫ ПО ПОДПИСКЕ!	Приглашаем вас 20 сентября в 18.00 на организационное собрание

Европа
Остановите счастливые моменты вашей жизни!
У НАС ВСГДА БОЛЬШОЙ ВЫБОР ЦИФРОВЫХ ВИДЕО- И ФОТО- КАМЕР
Замечательные цены! Кредит!
28-67-67, 51-55-55, ул. Островского, 14/2, с 10.00 до 19.00 (без обеда).



9000219976

Копия Леонида Барановского

Прогноз: либо без изменений,

либо взлёт

БЕНЗИН

За последнее время на сургутских АЗС бензин подорожал на два рубля. В целом по стране «только в начале сентября, буквально за несколько дней, цены на бензин возросли на 3-4 процента».

Эксперты связывают этот факт, в частности, с ураганом «Катрина», после которого стоимость барреля «черного золота» на мировом рынке выросла до небес, и российские поставщики «погнали» всю нефть за рубеж. Поползли даже слухи о грядущем топливном кризисе.

Глава думского комитета по труду и социальной политике Андрей Исаев утверждает, что имеет место факт говора монополистов нефтеперерабатывающей отрасли. По его мнению, никаких экономических оснований для повышения цен на бензин у нефтеперерабатывающих компаний не существует.

Аналитик Русского топливного агентства Максим Назаров, напротив, считает, что искать причину удорожания топлива в говоре нефтяных королей или оптовых поставщиков бензина не следует: «Резкий скачок цен объясним просто. Это случается каждую осень: увеличивается деловая активность в городах, активизируется сельское хозяйство. Высокие мировые цены на нефть туже сыграли свою роль. А повышенный спрос всегда порождает и рост цен. Но проблем с поставкой топлива нет. Заводы загруженны, бензин исправно поставляется».

ОНИ ЗАСТАВИЛИ НАС...



их случаях маржинальный доход автозаправщиков снижается.

У сургутских АЗС нет возможности хранить большие запасы бензина, так как достаточных резервуаров нет. Поэтому пополнение запасов происходит регулярно. По тем ценам, кото-

Кроме того, на «высоту» оптовых (а значит, и розничных) цен на бензин в пределах страны влияет сезонность (не стоит забывать о поре сбора урожая), увеличение количества транспорта на душу населения и спроса.

На все изменения «топ-



Коллаж Лены Бережного

Президент Сургутской межрегиональной топливной ассоциации Антон Морозов подтвердил, что поставщики топлива исправно делают свою работу и о грядущем топливном кризисе говорить пока не приходится: «Дело в другом. Только за последнюю неделю от оптовых поставщиков трижды поступали бумаги с новыми ценами на бензин. На АЗС цены настолько часто не повышались, и продавцы уже требуют прибыль. Перед ними встал выбор: поднимать стоимость топлива и терять потребителей либо сохранять объемы продаж за счет удержания цен. В обо-

рые выставляет оптовый поставщик. И естественно, что для выравнивания маржинальных доходов автозаправщики будут постепенно повышать розничные цены на топливо».

Антон Морозов считает, что причин скакча цен несколько. В глобальных масштабах - это ураган «Катрина» и рост спроса на бензин, отсюда - увеличение мировой стоимости барреля нефти. Цена на баррель напрямую влияет на размер некоторых налогов внутри России (например, налог на добчу полезных ископаемых). Поэтому повышение себестоимости нефтепродуктов.

ливной погоды» автозаправщики чутко реагируют. Что и отражается на кошельках автоВладельцев.

До конца года события будут разворачиваться по одной из двух схем. Либо потребительские цены останутся без изменений. То есть АЗС потеряют часть доходов. Либо цена на бензин поднимется до 20 рублей. Это наиболее вероятно. И планируемые в правительстве драконовские пошлины на спорт нефти, когда в стране будет оставаться больше «черного золота», в этом случае не помогут.

Наталья Быкова.

...Выслушать лекцию о России и ЕС

В минувшую пятницу помощник президента РФ Сергей Ястржембский встретился со студентами и преподавателями Югорского государственного университета. Он рассказал о взаимоотношениях России с Европейским экономическим сообществом, товарооборот с которым по итогам прошлого года увеличился на 20 процентов. «Смысл взаимоотношений России с ЕС заключается в том, чтобы как можно больше опыта и наработок перенести с Запада на российскую территорию. Мы должны наверстать историческое упущение, возникшее вследствие существования советской системы», - сказал Сергей Ястржембский.

...Пойти в школу под звуки шаманского бубна

С обрядом освящения огнем прошло торжественное открытие национальной общеобразовательной средней школы в селе Варьеган Нижневартовского района. Учебный год начинается здесь всегда позднее, ведь сентябрь - время сбора дикоросов. Но в этот день, ставший особой радостной вехой в истории села, под звуки шаманского бубна собрались на пришкольной площади все ученики - а их в Варьегане 122 - и многие родители. Современная просторная двухэтажная красавица школа построена по губернаторской программе на средства окружного и районного бюджетов.

...Обнаружить марихуану даже в театре

Ряд успешных операций провели сотрудники межрайонного отдела управления ФСКН РФ по Югре г. Ханты-Мансийска. За несколько дней на наркоторговцев было изъято без малого свыше 9 г героина и свыше 30 г марихуаны. Так, 8 сентября текущего года сотрудниками наркоконтроля в здании концертно-театрального центра Ханты-Мансийска у троих молодых людей было изъято свыше 30 г марихуаны. Возбуждено уголовное дело. Ведется следствие.

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» СЛУШАЕТ...

- Я ветеран труда и инвалид III группы, меня включили в федеральный регистр. Но как ветерану региональные льготы мне выгоднее. Могу я перейти в региональный список?

По информации департамента труда и социальной защиты ХМАО-Югры, переход из одного регистра в другой возможен. Необходимо написать заявление в отделение Пенсионного фонда по месту жительства об исключении из федерального регистра как «Федерального льготника». После того как гражданин включат в региональный регистр, он будет получать меры социальной поддержки, предусмотренные для данной категории льготников.

- Мы живем в Барсово. За уборку придомовой территории и мест общего пользования с нас высчитывают, а на самом деле уборка не производится. Будет ли пересчет?

Как сообщила юрист МУП УК ТО № 3 Наталья Жверко, этот вопрос был поднят жителями посетившей на встрече с главой администрации Сургутского района Дмитрием Макушенко, после чего принято решение об исключении из статьи «Содержание жилья» таких позиций, как уборка мест общего пользования и придомовой территории в однотажных строениях. В сентябре 2005 года будет произведен расчет за август 2005 года, а в дальнейшем начисления будут производиться по новому тарифу - 8,60 рубля за квадратный метр вместо 12,35 руб./кв.м.

- Мой отец - ветеран труда России, уже пенсионер, но работает. Положена ли ему компенсация за межгородной проезд?

Как сообщили в управлении по вопросам социального обеспечения, согласно закону ХМАО «О мерах социальной поддержки отдельных категорий граждан в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре», ветераны труда имеют право на компенсацию расходов в размере 100 процентов за межгородской проезд: автомобильным, железнодорожным, водным транспортом один раз в год туда и обратно в пределах Российской Федерации.

- Слышили, что у нашего сургутского моста в этом году юбилей, это правда?

Действительно, юбилей, но небольшой: автодорожный мост через Обь в районе города Сургута введен в эксплуатацию 16 сентября 2000 года, то есть пять лет назад.

На следующие вопросы отвечает начальник паспортно-визовой службы УВД Сургута Владимир Вдовиченко.

- Еще 82 года, хотела прописать к себе внука, но в паспортном столе отказали. Почему, он же мой родственник?

- Для оформления прописки внука необходимо согласие всех граждан, зарегистрированных по данному адресу. Кроме того, в прописке может быть отказано, если общая площадь квартиры не позволяет этого сделать.

- Еще в июне сдали документы на получение загранпаспортов, до сих пор не можем получить, пропадает паспорт, как быть?

- Все заграничные паспорта, которые сданы в июне и июле этого года, уже готовы. Необходимо обратиться в городской отдел милиции по месту жительства, куда были сданы документы, и получить паспорт.

- У меня все еще советский паспорт. Живу в Сургуте 4 года, но прописки нет. Могу ли я получить российский паспорт?

- Да, такая возможность есть. В городском отделе милиции по месту фактического проживания обязаны произвести замену паспорта даже при отсутствии прописки. Необходимо обратиться к начальнику паспортного стола с личным заявлением. В данном случае сроки получения нового паспорта будут продолжительными, поскольку потребуется организовать несколько официальных запросов по месту постоянного проживания.

- Можно ли получить новый загранпаспорт, если у старого еще не закончился срок действия?

- При получении нового паспорта старый в обязательном порядке должен быть сдан. Однако подать документы на оформление нового паспорта, пока действителен прежний, можно. По закону, за 6 месяцев до окончания срока действия загранпаспорта разрешается подавать документы на оформление нового.

На «ГЛ» дежурила Тамара Дмитриева.

Наш телефон 22-04-68 работает с 9 до 12 часов.

20 СЕНТЯБРЯ 2005 года, стр. 4



Особенности отопительного сезона

ГОТОВИМСЯ К ЗИМЕ

В квартиры сургутян стало поступать тепло. Начало отопительного сезона в жилом фонде города наступило 16 сентября. Пять дней дается коммунальным службам на завершение всех пусконаладочных работ.

У нынешнего отопительного сезона есть своя особенность - сорванными оказались первоначальные графики работ по проекту реконструкции центральных тепловых пунктов города за счет средств кредита ЕБРР. Из 26 ЦТП на-

стоящему времени реконструировано лишь восемь. Однако ни один из этих тепловых пунктов не принял ГТС в эксплуатацию изза многочисленных замечаний и недоработок.

Тем не менее, восемь ЦТП подключены к цент-

ральной теплосистеме, еще восемь работает по обводным линиям, по которым будет поступать тепло, горячее и холодное водоснабжение. Так что, несмотря на эксплуатационные трудности, эту зиму Сургут перезимует normally, считает директор «Городских тепловых сетей» Сергей Переладов.

Елена Бородулёва.

Тюменская овчинно-меховая фабрика работает над новым направлением в пошиве спецодежды для нефтяников и газовиков.

Как рассказал генеральный директор ООО «Тюменская овчинно-меховая фабрика» Игорь Братухин, новая форма для работников нефтегазового сектора будет изготовлена из специального материала с водо- и нефтеотталкивающим эффектом по типу одежды для подводников.

«Такая одежда будет удобна для нефтяников, работающих в суровых климатических условиях Сибири. Овчинная под-

кладка будет греть изнутри, а специальное покрытие защитит людей от промокания, сильных ветров и других внешних обстоятельств», - пояснил он.

Заказы на такую коллекцию уже есть. До конца текущего года на овчинно-меховой фабрике выпустят экспериментальный образец, а в дальнейшем начнут серийный выпуск.

Отметим, тюменская «овчинка» одевает и обувает сотрудников нефте-

Анна Менделеева.

«УРОЖАЙ-2005»

Сургутяне удивляли арбузами и огурцами... в бутылках

Садоводы и огородники Сургута в минувшую субботу в ИКЦ «Старый Сургут» удивляли своими достижениями на выставке «Урожай-2005».

Организаторы с небольшой грустью констатировали: на этот раз ряды участников конкурса, по сравнению с прошлыми годами, поредели; их было не много мало 35 человек. Один из чиновников предположил, что это связано с тем, что сургутяне живут относительно богато и могут позволить себе купить абсолютно все. В то же время признался, что для себя вырастил 50 ведер картошки, потому что купить здоровые и «здоровые» продукты - трудновато.

На городской выставке, прошедшей в этом году 15-й раз, восхищало все: трудолюбие энтузиастов огородного дела, изобилие урожая, оригинальность оформления выставки.

Уржай Ирины Булыгиной еле-еле вместился в две палатки. Здесь и выращенные на своих шести сотках крупные арбузы и дыни, декоративные тыквы-лебеди, сквошеный квас и другие зимние соленья. На выставке не было кружка гигантских перцев сорта «Калифорнийское чудо», чём у Ларисы Махитко. Также поражали взор зрителей уродливая у Раисы Матвеевой малина величиной со сливы сорта «Сенатор». Николай Леликов умудрился вырастить помидоры и огур-



Знакомьтесь, Лариса Махитко.

цы прямо в бутылке и залить их для гостей праздника напитком «покрепче».

В номинации «Урожай-2005» победительницей стала Анна Исакова. Второе место - у Доминики Кайдоловой, третье - у Александра Кнутовицкого. Жюри с выездом на место определило и «Лучший садовый участок». Такого почетного звания удостоились хозяев Ивана и Лидии Сартаковых. По мнению жюри, не хуже были и сады Ирины Булыгиной и Натальи Вирзун.

Победители получили путевки в санаторий и оргтехнику. Кроме того, специальными призами за оригинальность спонсоры праздника отметили Николая Леликова, Нину Шашунову и Тамару Пшибильниковой.

В рамках конкурса «Урожай-2005» также работала выставка народных умельцев «Город мастеров». Завершился праздник свадебным обрядом, где молодоженов Пальменевых, Кончевых и Деревянко освящали хмелям, зерном, цветами, конфетами и монетами, пожелали им богатой и счастливой совместной жизни.

Александр Данилов.



Фото Ларисы Бородулёвой

МОЛОДЁЖНАЯ СТРАНИЦА

Лидер XXI

Денис Сыддыков стал героем конкурса

Финал окружного конкурса «Лидер XXI века», посвященный 75-летию Ханты-Мансийского автономного округа, прошел в минувшие выходные в Нижневартовске.

Этот уже ставший традиционным конкурс проводится среди лидеров молодежных объединений Югры. Сургутское студенчество на конкурсе представляли студент факультета психологии Сургутского государственного педагогического университета, председатель студенческого совета факультета Денис Сыддыков и студент факультета лингвистики и межкультурной коммуникации Сургутского государственного университета, победитель окружного конкурса «Студент года-2005» Александр Гомзяк. Оба участ-

ников являются членами городского студенческого совета и принимают активное участие в общественной жизни города. Как сообщил специалист департамента культуры, молодежной политики и спорта Евгений Лаптев, Александр Гомзяк представлял проект «Все в твоих руках!», который направлен на обучение молодых людей с целью получения личностных навыков, необходимых для труда-доступства: этика поведения, самопрезентация, ораторское мастерство, публичное выступление, коммуникабельность и так

далее. Александр стал победителем в номинации «Целеустремленность».

Абсолютным победителем окружного конкурса стал студент Денис Сыддыков, представлявший проект под названием «75 добрых дел», посвященный 75-летию ХМАО - Югры. Этот проект представлял собой модернизацию такой формы работы молодежи, как трудовой и педагогический отряды. В рамках реализации этого проекта предусматривается проведение мероприятий, направленных на благоустройство города, а также работу с детьми и молодежью по месту жительства.

Александр Хмель.



Это наш Денис Сыддыков.

Начистоту

Курортный роман, или С кем поведёшься, от того и...

Как часто мы, подростки, окунаемся в поток любовных приключений. Выезжая на отдых, пытаемся закрутить курортный роман, особо не задумываясь, чем все может обернуться.

Этим летом мне довелось побывать в санатории у Черного моря. Так у местных ребят летом начинается «охота» на приезжих девчонок. Понаобладав за ними и пообщавшись, я решила провести эксперимент - залететь курортный роман.

Как правило, длится он недолгое время - неделя-две, не больше. Южные парни обучены всем приемам в обращении с девушками. Они не только обаятельно и общительны, но, и, по сути, хорошие актеры. Прелестное ухаживание, нежные слова, поцелуи - далеко не все, что умеют проявлять горячие южные парни. Для юных девушки они являются заморскими принцами, перед которыми устоять не



возможно. Свой опыт в обращении с девушкой они отлично демонстрируют на свиданиях звездных вечерами, наивные девочки «тают» в их руках.

Но «южные хищники» не зацикливаются долго на одной. Дискотека, пляж - одни из лучших мест, где можно познакомиться и вскружить голову очередной северянке. Для чего же все это им нужно? Для некоторых из них это соревнование - кто больше завоюет девочку, для других - забава и развлечение, для остальных - показуха. Но всех их объединяет одно: серьезные отношения не для них, флиртуют, чтобы только «поматросить и бросить». Девушки нередко станов-

ются жертвами таких парней, переживают потом, но некоторым такие отношения очень по вкусу. Долгие воспоминания зимними вечерами о южном красавце и переписка с ним придают летнему отпуску необыкновенный шарм.

Марина Окунева.

Ну и ну!

15 ч. 15 мин. Приветствую вас, пользователь! Да, да, привет. Немножко развлекись, пока родители с дачи не приехали... Что здесь у нас? Игры, музыка, несколько фильмов... Это слушала, это смотрела, в это играла. Какая чушь! Ладно, пойду пообщайся...

20 ч. 45 мин. Что?! Не может быть! Уже почти девять! Ну ладно, еще чуть-чуть...

21 ч. 55 мин. Мама, папа, вы уже приехали?! Да, уроки сделана, да, проплысила... Спать? Не, еще рано, я тут серьезным делом занимайся - доклад пишу... Всё ложитесь, я позже.

7 ч. 00 мин. Пора и спать... Надо будильник завести, завтра важный день, контрольные... Как?! Уже утро?! Боже! Где мои учебники?! Сумка где?! Где моя юбка?! Во всем виноват этот компьютер! Мама, где сапоги? Нет, нет, я не проспала, просто тороплюсь...

Компьютер - это нужная, очень важная и полезная вещь в современном мире. Когда-то в пятидесятые годы академик Сахаров предсказал, что в конце XX века люди смогут общаться между

Компьютерное наруждение



Фото Лены Евгеньевой

себой не выходя из дома. Это верно, то верно. Общаться можем, и не только...

Компьютер - очень умная машина, но если разобраться, то он состоит всего лишь из множества проводов, винтиков, гаек и тому подобных запчастей. Человек же устроен намного сложнее, но иногда просто затмевает собою более сложное, и уже трудно

разобраться, где виртуальный, а где реальный мир.

К тому же сейчас на прилавках магазинов столько

привлекательных и манящих

компьютерных игр, что

нам, школьникам, очень

трудно устоять...

Но важно помнить, что мы - люди,

потому надо взять всю

свою волю в кулак и отправиться делать уроки.

Юлия Данилова.

Моё дело

Физкультпривет!

Сегодня мало кто делает по утрам зарядку и полезно питается. А я хочу рассказать об Оксане Колпаковой, учащейся экономического колледжа, для которой здоровый образ жизни - естественное состояние.

- Мой день начинается с 6 утра, - рассказывает Оксана. - Делаю зарядку, потом - полчасовая пробежка вокруг дома. Принимаю прохладный душ, завтракаю салатом из овощей, пью сладкий зеленый чай и обя-

зательно витамины, без них в наше время никуда.

Поездка до колледжа занимает 15 минут, но я предпочитаю пройтись, и про себя повторяю домашнее задание. В школской столовой предпочитаю мор-

ковый салат, чай и шоколадку - мозгам нужна «зарядка». Домой возвращаюсь на автобусе, потому что нужно еще много чего успеть: сделать домашнюю работу, сходить в тренажерный зал и посмотреть любимый сериал.

Летом плаваю, бегаю, катаясь на роликах и велосипеде, а зимой - на лыжах и коньках. Люблю следить за собой и за своим здоровьем. Я считаю, что каждый может быть здоровым и счастливым, причем без сигарет, алкоголя и наркотиков!

Александр Шевкунов.



Кругозор

ШАНСС для отличников

ШАНСС - школьная академия наук самых, самых, или общество отличников и хорошистов, открылась в школе № 29 для учеников 2-4 классов.

Академия наук включает шесть кафедр: математика, русский язык, история, экология, журналистика и здравоохранение. В первом четверти учебного года пройдет отбор, итогом которого станет презентация самых умных, самых активных, самых читающих и са-

мых трудолюбивых. Они и станут членами ШАНССа.

В течение года ребята будут углубленно изучать определенные предметы, расширять свой кругозор, проводить конкурсы, олимпиады, а также выпускать специальный журнал.

Таня Кучеровская.

Ведущий страницы - Денис КОЧНЕВ.



20 СЕНТЯБРЯ 2005 года, стр. 6

- В сургутских СМИ прошла волна публикаций на тему «Артериальная гипертония». Заявленные данные о распространенности этой болезни действительно впечатляют. Существуют ли какие-то меры профилактики, как вообще правильно измерять давление и лечиться?

Грустные цифры

Проблема артериальной гипертензии поднимается не зря. Об этой болезни говорили, говорят и, пожалуй, будут говорить. Потому как только в нашем городе зарегистрировано свыше 13 тысяч болеющих. При этом легко заподозрить, что реальное количество страдающих артериальной гипертензией на порядок выше. Причем, жуткое дело, только по официальным данным, за последние три года заболеваемость выросла на 30 процентов. Более 800 человек ежегодно умирают от болезней системы кровообращения, из них чуть ли не половина - трудоспособного возраста.

Кто за кого в ответе?

Сургутянам задали вопрос: кто должен заботиться о вашем здоровье? Государство либо вы сами? Подавляющее большинство выбрали ответ - «государство». Немного не мало. Позвольте, здоровье - это состояние физического, психического и социального благополучия. На счет социального - без вопросов: кто, как не государство обязан обесценить гражданину достойные условия существования?

О гипертонии, и не только

ния? А вот что касается физического состояния, смею не согласиться. Если сам наплевательски относишься к собственному здоровью, зачем виноватого искать?

Что получается: государство заставляет пить, курить, сутками лежать на диване? Опять же медицина у нас пока бесплатная и вполне доступная - приходите, обследуйтесь, лечитесь на здоровье. Так нет же, врач должен управлять пациентом показателями. А потом неожиданная смерть за рулём собственного автомобиля, и кто виноват? Вопрос с многочленом в конце.

Факторы риска

Для успешной личной профилактики артериальной гипертензии необходимо знать все факторы риска этого заболевания. Пожалуй, единственные два фактора, с которыми ничего нельзя сделать, - это возраст и наследственная предрасположенность. Остальные - гиподинамия, избыток соли в рационе,



нет врача, не лишней будет хотя бы пятиминутная адаптация. За час до измерения не кушать, за два часа исключить алкоголь, курение, тонизирующие напитки, не применять глазные и носовые капли.

Положение манжетки должно быть на уровне сердца, иначе каждые пять сантиметров смещения дадут четыре миллиметра, погрешности в ту или иную сторону. Ноги нельзя скрещивать и держать на весу. Рука должна быть расслаблена и полностью соголена, чтобы не образовывались сдавливающие тканевые валики. Расположите мембрану стетоскопа в локтевой ямке, энергично нагнетайте воздух в манжетку, затем медленно спускайтесь. Слышимая пульсация появляется на уровне систолического давления, прекращается на уровне диастолического. Повторное корректирующее измерение возможно лишь через две минуты. Цифры 140 на 90 и выше - совершенно определенный повод для визита к врачу.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Куда идти?

Первый, к кому следует обратиться с повышенным давлением, это участковый терапевт или семейный врач, который определяется с объемом необходимых обследований. Как правило, это анализы крови, мочи, ЭКГ, осмотр глазного дна, УЗИ почек и сердца. При необходимости пациента проконсультирует кардиолог. Самостоятельных экспериментов с лекарственными препаратами лучше не предпринимать. Их подбором и дозировкой должен заниматься ваш лечащий врач, потому, как дело это не простое, не всегда сходу удивительное, в общем, без специальных знаний не обойтись.

Перспективы

Не вовремя обнаруженная, нелеченная, скажем так, неухоженная артериальная гипертензия страшна своими порой катастрофическими осложнениями. Поражаются сосуды, сердце, мозг, почки. Гипертонический криз нередко реализуется в инсультах с последующим нарушением ряда человеческих функций либо гибелью больного. Пациенты, справляющиеся с факторами риска, получающие постоянную, хорошо подобранные терапию, регулярно наблюдающиеся у врача, живут вполне сносно. Читай - долго и счастливо.

Что поешь, то и взрастишь

- Ребенок у меня первый, кормлю грудью и толком не знаю, чем самой правильно питаться. Расскажите, каким должен быть рацион кормящей матери?

- Кормление грудью возлагает на женщину определенную ответственность, ведь от рациона кормящей мамы напрямую зависит здоровье ребенка и его дальнейшее развитие. Суточный рацион должен состоять из 120-130 граммов белка, 120 граммов жира, 500 граммов углеводов. Каорийность - в районе 3500 ккал. В переводе на русский сие означает, что для обеспечения полноценности питания кормящей матери необходимо ежедневно употреблять в пищу не менее 2-3 г мяса, 800-900 г овощей и фруктов, 1 яйцо, творог, сыр (по 50-100 г), молоко и кисломолочные продукты (до 500 мл).

Ряд исследователей заявляет, что употребление молока в количестве большем, чем пол-литра в сутки, может вызвать сенсибилизацию организма ребенка к белку коровьего молока, что выливается в дальнейшем в аллергию на молоко. Конечно, в рационе кормящей должны присутствовать свежая зелень, овощные и фруктовые соки.

никающие средства. Это не касается витаминно-минеральных комплексов для кормящих матерей, их применять можете без подсказки.

Обнаружив вдруг, что молоко производится меньше необходимого, ешьте больше моркови (тертой с молоком или в виде сока). Хорошо стимулируют лактацию редиска, укроп, душица, крапива, анис, фенхель. Можно приготовить тминный квас. Подсущенный и слегка поджаренный ржаной хлеб заливать на 3 часа кипяченой водой (на 1 кг хлеба 10 литров воды). Затем процедить, добавить 25 г дрожжей, положи сахара и 40 г тмина. Поставить в теплое место на 10-12 часов. Пить - стакан два раза в день.

Полноценное питание желательно сочетать с привычным режимом. Кормящая мама должна находиться в спокойной психомоциональной обстановке, выполнять умеренную по нагрузке физическую работу, достаточно пребывать на свежем воздухе, спать не менее 8 часов в сутки, что, конечно, не всегда реально выполнить.

- Врачи утверждают, что по ряду признаков моем организму катастрофически не хватает меди. Пить поливитамины с добавкой меди не жалю, так как мне нужна медь, а не весь список металлов. В каких продуктах содержится медь, никто не знает. Что же мне принимать и как питаться?

Про медь во благо, медь во вред

- Пару лет назад на страницах «СД» в рубрике «Элементарный дефицит» очень подробно освещалась роль микрэлементов в жизнедеятельности человека, многие из которых вообще признаны эссенциальными (то есть жизненно необходимыми). К ним относятся и медь. Медь содержится в организме в мизерном количестве - 80-120 миллиграммов. Поступает к нам в основном с пищей. Суточная потребность человека в ней составляет не менее 3-5 мг.

Ключевую позицию в обмене меди в организме занимает печень, отсюда и самое большое содержание в ней этого микрэлемента. Медь необходима для уверенного регулирования процессов снабжения клеток кислородом, живое участие принимает она и в «созревании» эритроцитов. В конце XIX века французский педиатр Морфан описал один из пороков развития соединительной

ткани. Страдающие подобным недугом люди - астеничного телосложения, с узким, «птичьим» лицом, tonkими ушными раковинами, синеватыми белками глаз, со слаборазвитой мускулатурой (в том числе - внутренних органов). Через десятилетия ученыe установили неосредственную связь между вышеописанным синдромом Морфана и дефицитом меди в организме.

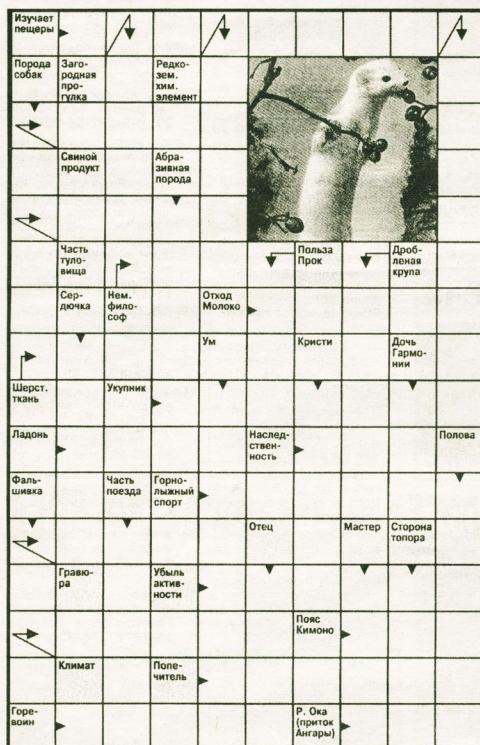
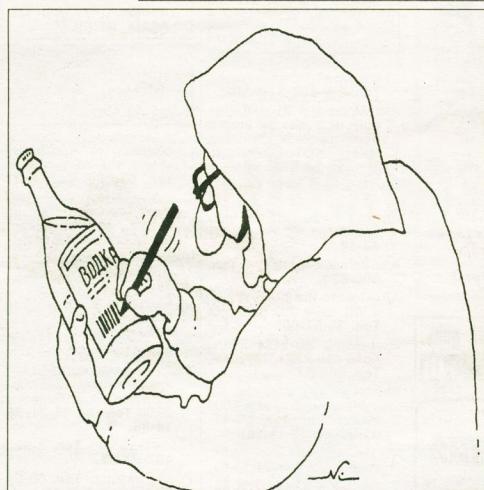
Стертыe формы этого синдрома можно встретить и сейчас. Таких людей отличают нескладность движений, они постоянно цепляются за дверные косяки, спотыкаются на ровном месте, склонны к различным вывихам. Возможен так называемый пролапс митрального клапана. По данным некоторых исследователей, дефицит меди может способствовать в развитии атеросклероза и

правильным ее перераспределением в организме, считается болезнь Вильсона, которая проявляется в виде цирроза печени, съязвленного поражения центральной нервной системы и характерных кожных проявлений (участки изменения пигментации от темно-серого до коричневого).

Будучи уверенными, что меди в организме действительно не хватает, восполнить ее запасы нужно с помощью диеты и витаминно-минеральных комплексов и не забывать: избыток меди может привести к тяжелому отравлению в виде медной лихорадки, что считается профессиональным заболеванием, возникающим при длительном контакте с медью, содержащими рудами. К продуктам источников меди относятся хлебобулочные изделия, печень, мясо, рыба, бобовые.

Ведущий страницы - семейный врач Станислав БОРИТЬКО.

УЛЫБНИСЬ



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД В №175

АНЕКДОТЫ

А	М	О	Д	Е	Л
Л	Ю	Б	К	А	Е
Л	У	Л	А	К	У
И	С	К	Р	А	О
Г	В	Б	О	Р	Г
А	С	А	Д	В	Е
Т	И	О	Б	У	З
О	Р	А	Д	А	М
Р	А	Й	Д	Е	Б
Р	Д	Е	Т	В	О
С	К	Р	И	П	А
А	Н	Т	Р	А	З
Ю	Н	Г	О	П	Е
З	М	А	Г	А	К
С	А	Н	И	О	Л
С	К	А	З	О	В
А	К	А	З	А	К

↑ Буш созвал аналитиков ЦРУ и спрашивает:
- Россия ведет себя не так, как раньше. Каковы ваши обяснения?
Почесали аналитики голову:
- Путин укрепляет горизонталь власти.
Буш снова их спрашивает:
- Откуда эта горизонталь взялась?
- А это вертикаль рухнула...
↑ Стоят на крыше Гена и Чебурашка.
Чебурашка говорит:
- Гена, бывают ли на свете зеленые блинчики?
- Нет.
Толкнул Чебурашку Гену вниз и говорит:
- А говорил - не бывают.
Пришел Георгий Лазарев.

ПРАВОСЛАВИЕ: 20 СЕНТЯБРЯ

Преподобный Макарий (Иванов), старец Оптиной пустыни

Забывая о себе

Никакой человек не может достигнуть величия сам по себе, он становится великим лишь по отношению к другой жизни, лишь «теряя свою жизнь, чтобы сберечь ее» (Мф. 10, 39). В чем заключается величие патриотизма, филантропии? В том, что ни то, ни другое не вмещает отдельных личностей, все поглощено любовью ко всему человечеству, личность человека исчезает в одном общем деле. Действительно, каждый из нас только начинает жить тогда, когда он умирает для себя. «Ветвь не может приносить плода сама собою, если не будет на лозе».

Одно самозабвение не возвращает душу. Мы часто говорим о том, что надо себя забыть, но вопрос в том, каким образом мы

этого достигнем? Хотим ли мы забыть о себе, умирая или рождаясь к новой жизни? Можно забыть о себе и о своем горе, одурманив себя наркозом, но это не что иное, как яд, и в таком средстве одно малодушие. Но есть самозабвение, есть уничтожение боли, достигаемое только жизнью силой, силой любви, которая заставляет нас, забывая о себе, помнить лишь о других. Душа моя, прилепись к лозе, войди всецело в другую жизнь, в Его жизнь, сделайся членом Его тела, проникни Его духом. Пусть молитва Господня сделается твоей молитвой, молись, чтобы сиялось имя Его, чтобы совершалася воля Его, чтобы воцарилось Царство Его, чтобы человечество было избавлено

от лукавого, чтобы грех был побежден силой любви. Тогда, забывая о себе, в постоянном созерцании Христа Спасителя, ты достигнешь того блаженства, которое приготовил Господь любящим Его.



ОТДЫХАЙ: 21 СЕНТЯБРЯ

Кинотеатр «Аврора»

«Мужской сезон: бархатная революция». Острожский эпизод. Основан на реальных событиях, действие происходит в обоих полушариях земного шара. Здесь замешаны президенты, агенты госбезопасности, секретные организации. Шифры, разгадки, преследования, убийства... Раскрытие тайны разрушит все представления современного человека о том, для чего делается международная политика. Сеанс в 19.40.

«Братья Гримм». Фэнтези. Нет проклятия, которое нельзя изменить. Нет чар, которые нельзя разрушить. Нет демонов, которых нельзя истребить. Сеансы в 15.20, 17.30, 21.40.

«Сумасшедшие гонки». Комедия/приключения. Сеансы в 11.30, 13.25.

«Девочки снова сверху». Молодежная комедия. Сеанс в 23.50.

«Братья Гримм». Фэнтези. Нет проклятия, которое нельзя изменить. Нет чар, которые нельзя разрушить. Нет демонов, которых нельзя истребить. Сеансы в 15.20, 17.30, 21.40.

«Сумасшедшие гонки». Комедия/приключения. Сеансы в 11.30, 13.25.

«Девочки снова сверху». Молодежная комедия. Сеанс в 23.50.

ГОРОСКОП НА 21 СЕНТЯБРЯ

ОВЕН

Сегодня такой день, когда стоит отаться целиком и полностью захватывающему вас чувству.

ТЕЛЕЦ

Благодаря вашему опыту сегодня удастся правильно распорядиться имеющимися средствами. Мужчины продемонстрируют готовность к рыцарским поступкам.

БЛИЗНЕЦЫ

Этот день хороши для зачатия ребенка и интимной близости, но он плох для осуществления крупных покупок.

РАК

На службе сегодня вам следует быть крайне осторожным и внимательным. Настроение может совсем опуститься до нуля, если только вы не встретите человека, общение с которым заставит вас забыть о неприятном.

ЛЕВ

Вы получите удовольствие от любой физической нагрузки - так вы сбросите накопившееся напряжение.

ДЕВА

Сегодня не лучший день для общения со старшими, родители станут настаивать на своем, переубеждая их бесполезно.

ВЕСЫ

Вы бодры и инициативны, все дела будут удаваться. В отношении с начальством не рекомендуется терять чувство меры и такта.

СКОРПИОН

Есть опасность попасть под влияние собственных иллюзий и самообмана. Влиятельные люди помогут вашему продвижению по службе. Хороший момент для начала ремонта.

СТРЕЛЕЦ

Сегодняшний день - лучший фон для деловых поездок и переговоров. Возможны проблемы с пищеварением.

КОЗЕРОГ

Очень вероятно, что день начнется с конфликта. Все неприятности, подстерегающие вас сегодня, воспринимайте без эмоций.

ВОДОЛЕЙ

Будьтетише воды, ниже травы. Вы будете вполне здоровы, если не брать во внимание общее угнетенное состояние и некоторую нервозность.

РЫБЫ

День предвещает отказ высокопоставленных лиц поддержать вас. Доверительная беседа вернет вам уверенность в своих силах. Вероятно получение премии.

Сибирь
ООО
КОМПАНИЯ
Коннекшн

ДЛ № 0000350 выдано 20.04.02 / Услуги УМАО

МИР ПУТЕШЕСТВИЙ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ
ПРОГРАММЫ ОТДЫХА:

- Здравницы
- российских и зарубежных курортов
- Экскурсионные туры в Европе, Азии, Америке, Австралии
- Пляжный отдых
- и активные маршруты
- Экзотические острова и круизы

г. Сургут,
ул. Энгельса, 11
(ТК «Сибирь», 2 этаж).
Работаем с 10.00 до 20.00,
без выходных.
Тел.:
(3462) 51-67-07,
51-67-57, 28-44-66.

СургУ объявляет прием
в ЭКСТЕРНАТ по специальностям

- «Менеджмент организаций»;
- «Физическая культура и спорт»;
- «Юриспруденция»;
- «История»;
- «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»;
- «Государственное и муниципальное управление».

Обучение производится от 2 до 3 лет
по индивидуальному графику, без отрывов
от производства, оплата за обучение помесчная.

Прием документов ежедневно с 9.30 до 19.00.

Телефоны: 52-48-10, 52-47-17.

Регистрация № 020-01-15, выдана 20.01.2001 г. Министерством РФ

Круиз-РЫБОЛОВ-Профи
ПРЕДЛАГАЕТ В СЕЗОНЕ ОСЕНЬ 2005:

Широкий ассортимент рыболовных снастей;
Одежда и обувь для рыбаков, охотников и путешественников;
Лодки резиновые, из ПВХ, пластиковые, металлические, прицепы;
Американские лодочные моторы JOHNSON;
Эхолоты, навигаторы, бинокли.

КРЕДИТ до 6 месяцев под 0%

ООО «ПромЭкология» предлагает:

**Обязательные курсы
профессиональной подготовки
лиц на право работы
с опасными отходами**

по программе, утвержденной приказом МПР России от 18.12.2002г. №868

(НОУ «Институт повышения квалификации и переподготовки специалистов по природоохране, экологической безопасности и охране окружающей среды». Лицензия А 101/2002 №Д 31 от 16.05.2003г. доверенность от 31.08.05).

Заявки принимаются адресу: г. Сургут, ул. Мира, 33/1; тел. (3462) 31-66-35 Факс (3462) 31-66-34.
e-mail: promekologiya@surguttele.ru

товары строительные материалы

Чемент (Ц-400-200)

кирпич (М-125, пустотный, пометный)

керамзит (КР-0,5, 2,4 см)

сетка-рабица (25, 45/45)

пенообетон

ТехноТрой

рулонные кровельные материалы

СМЕСИ строительные

отделочные материалы

в КРЕДИТ до 150 тыс. рублей

г. Сургут, ул. Декабристов, 3а (Черный Мас)

23-61-60 > 23-61-31

www.tehnostroy.ru

**Сдаются
КАБИНЕТЫ**
под офисы в центре
города на 1,2,3 этажах.
Телефон 23-91-00.

НАШ АДРЕС: 628426, г. Сургут, ул. Маяковского, 12а.
E-mail: tribuna@surgut.ru
«Ст в Интернете <http://www.surgut.wsnet.ru/> company/st/
http://st.surgut.info/»
Выходит раз в неделю: вторник, среда, четверг,
пятница, суббота.
Газета распространяется по подписке.
В разыщем цена договорная.

**ПРОДАЕТСЯ
ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ БАЗА**
в Сургуте S - 2 га,
РММ - 2 800 м², прис - 1 200 м²,
КУЗНЕЧНЫЙ ЦЕХ

ТЕЛЕФОН:

51-80-29, 23-82-27, 72-38-24.

**Поздравляем
Богдан
Наталью
Владимировну
с Юбилеем!**

От юбилеев в жизни
не чайки.

Они настолько каждому
как инициалы.
Но главное - сквозь годы
пронести.

Много душни, сердечности
гостиши.

У Вас сегодня юбилей.

Мы от души Вас поздравляем!

И в жизни главное желание:

Здоровья, счастья, радости

И лет до ста без старости.

С наилучшими пожеланиями, купчева и друзей.

Требуется СЕКРЕТАРЬ на полный рабочий день.
Справки по тел.: 28-21-19, 28-37-87.

**ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАЛИЗУЕТ
НЕЖИЛЬЕ ПОМЕЩЕНИЯ**

на первых
этажах
зданий

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

Тел. 24-98-58.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,

ул. Республики, 67,

ул. 30 лет Победы, 56/2.

по ул. Первопроходцев, 1,

ул. Республики, 65,