

НЕФТЕЮГАНСКИЙ РАБОЧИЙ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Выходит с 1 мая 1972 года

Среда, 5 августа 1998 г. № 31 (4289)

Цена свободная

КОМУ МЕШАЛ МЭР НЕФТЕЮГАНСКА?

Из Нефтеюганска после трехнедельной спецкомандировки вернулся зам. начальника областного уголовного розыска Виктор Косов. В составе представительной бригады он занимался расследованием убийства мэра города Нефтеюганска Владимира Петухова. С Косовым встретился корреспондент АиФ. Из всех публикаций, интервью нам эта беседа показалась наиболее непредвзятой и объективной.

- Виктор Михайлович, со дня трагедии прошло чуть больше месяца, но такое впечатление, что о ней уже позабыли...

- У меня такого впечатления нет. Может, потому, что я недавно вернулся из Нефтеюганска. Практически с первого дня там работает солидная бригада, в которую вошли специалисты главного управления уголовного розыска и экспертных служб МВД, сотрудники Генпрокуратуры. Привлечены большие силы УВД Ханты-Мансийского округа и прилегающих к Нефтеюганску органов внутренних дел, работники областного управления уголовного розыска...

- В средствах массовой информации высказывались различные версии происшедшего. Есть ли среди них перспективные?

- Я бы не хотел комментировать конкретные предложения, проходившие в средствах массовой информации. Скажу лишь, что по роду своей деятельности Владимир Аркадьевич вынужден был заниматься многими вопросами, начиная с хозяйственной жизни города и кончая распределением всевозможных ресурсов. После вступления в должность мэра он взялся рьяно наводить в городе порядок, в т.ч. стал разбираться с доходной частью бюджета. Ему приходилось общаться с многими людьми, причем из самых различных слоев общества: от представителей криминального мира до крупных столичных олигархов. Вот почему в работе следственной бригады находится одновременно до десятка версий.

- Говорят, по подозрению в убийстве мэра уже задерживалось немало людей.

- Знаете, город живет своей жизнью, совершаются новые преступления, задержанные по которым, естественно, примеряются, если можно так выразиться, на причастность к убийству, используются как возможный источник интересующей следствие информации... Кстати, задерживаются не только совершающие преступления. Поскольку есть

основания предполагать, что непосредственным исполнителем убийства был иногородний, милицией задерживаются бомжи, лица, проживающие в городе с нарушением правил регистрации и т.д.

- Вдова Владимира Петухова дает какие-то полезные для следствия показания?

- Безусловно, она высказала свои предположения. Комментировать их я не буду, поскольку сейчас все это проверяется.

- Слышал, у погибшего мэра много недоброжелателей.

- Наверное, резко взявшись за пополнение бюджета, мэр пошел при этом (как принято говорить) на непопулярные меры (где-то что-то запретил, упорядочил сбор налогов и пр.) и нажил себе врагов. Не надо забывать, что при заступлении в должность городского главы он расстался с рядом руководящих работников администрации. У него возникли конфликтные ситуации с руководителями некоторых регионов... Сейчас планомерно собирается вся информация, поднимаются документы, производятся обыски, причем не обязательно только у подозреваемых: у людей, которые с ним контактировали, изымаются документы официального, да и неофициального плана. Вплоть до разных черновых записей, переписки. Ведь были моменты, когда мэру откровенно угрожали, даже в письменной форме.

- Проявляется ли нездоровый интерес к следствию со стороны каких-то структур или отдельных лиц?

- Не проявляется. И, видимо, потому, что следствие, как я уже сказал, ведется предельно гласно. Все видят и знают, куда и зачем ходит милиция, что ее интересует... Редкий горожанин, наверное, еще не беседовал с сотрудниками, а иные встречались с ними не по разу. Но я могу сказать другое: не все, может быть, довольны тем, что ситуация после совершения убийства получила такое развитие. Ведь в ходе расследования проверяется финансово-хозяйственная деятельность практически всех структур города, и сейчас я могу твердо сказать, что для кого-то ее итоги окажутся плачевными. Нет-нет, это не связано с убийством мэра - просто в ходе проверки документов, в ходе бесед с людьми выявляются факты, подпадающие не только под статьи административного, но и уголовного кодекса. То есть некоторые должностные лица откровенно злоупотребляли своим служебным положением, расхищали, мошенничали, прокручивали бюджетные деньги...

- В средствах массовой информации как-то сообщалось о том, что одним июльским утром чуть ли не одновременно в разных микрорайонах Нефтеюганска вспыхнули депутатские квартиры. Вы не могли бы прокомментировать этот факт?

- Там вспыхнули не квартиры, а двери депутатских квартир, облитые горючей жидкостью. По данным фактам Нефтеюганским ГУВД возбуждены уголовные дела, ведется расследование. Но я полагаю, что подобную выходку мог совершить либо неуравновешенный человек (из числа тех, кто мутит народ на каждом перекрестке, подстрекая к экстремальным действиям), либо провокатор. Видимо, определенные лица считают, что Петухов находился с городской Думой в конфронтации, а потому депутаты прямо или косвенно замешаны в происшедшем.

- А с думцами следователи беседуют?

- Обязательно. Иных и допрашивают. Как, впрочем, и представителей руководства различных структур, того же ЮКОСа, например. То есть работа ведется и на самом высоком уровне, в т.ч. по поручению руководства следственной бригады часть сотрудников работает непосредственно в столице. Там опрашиваются и допрашиваются все, кто непосредственно общался с Петуховым по вопросам служебной, общественной, коммерческой деятельности, на бытовом уровне.

- Правда ли, что личный архив Петухова бесследно исчез?

- Я не могу судить, исчезло что-то из его личного архива или нет, но все, что хранилось в его кабинетах, квартире, все изъято во время осмотра и приобщено к материалам уголовного дела. В настоящее время все это исследуется, анализируется...

- И последнее. Какая-то перспектива в расследовании убийства Владимира Петухова просматривается?

- Перспектива всегда существует. Но практика показывает, что если подобного рода преступление не раскрывается по горячим следам, то приходится проводить огромный объем работы, в т.ч. и аналитический, чтобы вычислить: кому его совершение было крайне необходимо. Ведь чтобы решиться на физическое устранение всенародно избранного мэра, нужны очень веские основания. Думаю, что следственной бригаде рано или поздно удастся вычислить заказчика этого громкого убийства.

- Сергей КОВАЛЬЧУК.

ОЧЕВИДНОЕ

Школьникам - новый срок

К 2000 г. Министерство общего и профессионального образования РФ готовит для российских школьников подарок - переход на 12-годичную программу обучения.

Как пояснил глава ведомства Александр Тихонов, такое нововведение не только позволит снизить нагрузку в школах, но и сделает отечественные аттестаты "конвертируемыми" за рубежом, где уже давно существует 12-летняя форма обучения.

Газ придет в сентябре

в окружную столицу. Сейчас Ханты-Мансийск активно готовится к приему природного газа.

По контракту с одной из немецких фирм укладываются полиэтиленовые трубы разводящих газопроводов. Уже смонтировано 30 км новеньких газовых сетей. Срок

службы полиэтиленовой трубы - полвека!

Используется только бестраншейный способ укладки разводящих газопроводов. Использование природного газа позволит ханты-мансийцам сэкономить свой личный бюджет, ведь электроэнергия обходится гораздо дороже!



Дом милосердия

решено достроить в Нефтеюганске общими усилиями. Создан общественный попечительский совет, возглавил который отец Николай. В совет вошли руководители всех крупных предприятий города, начальник УКСа городской администрации Н.Ф. Беляков (он - зам. председателя совета).

Контроль за возведением объекта осуществляет АО Юганскнефтегаз. Генеральный директор АО г-н Гильманов пообещал для храмового комплекса 20 тыс. шт. кирпича, вагон цемента.

Правовая деятельность попечительского совета - за городской Думой.

В состав Дома милосердия войдут: трапезная для нищих, библиотека на 5 тыс. томов, воскресная школа, мастерские для детей, крестильня.

Однако нужны спонсоры, благотворительные организации. Кладку стен здания надо завершить как можно быстрее, она начала крошиться.

ЭКОНОМИКА

СУК, НА КОТОРОМ СИДИМ

В Москве прошло заседание Межведомственной балансовой комиссии, на котором присутствовали заместитель главы администрации автономного округа по экономике и прогнозированию Михаил Хархардин и председатель комиссии по несостоятельности и банкротству Александр Данышин.

Среди большого списка должников в бюджеты разных уровней значился и Сургутский газоперерабатывающий завод. После подробного изучения ситуации и документов, представленных руководством Сургутского ГПЗ,

было принято решение не применять к нему жестких мер давления и разработать ряд мер по стабилизации функционирования предприятия, урегулирования исполнения финансовых обязательств перед бюджетами всех уровней.

56 БИЗНЕС-ЕДИНИЦ

будет выделено в ходе продолжающейся реструктуризации в АО Юганскнефтегаз.

Все они получат статус обществ с ограниченной ответственностью, а впоследствии будут преобразованы в открытые акционерные общества (причем в них могут участвовать и частные лица). На сегодня из состава АО выделено 45 дочерних предприятий в ранге обществ с

ограниченной ответственностью. Создаются еще 11 «дочек».

В учредители АО привлекаются подрядные организации с последующим оформлением лицензий на разработку месторождений.

Услуги операторов будут предоставляться на контрактной основе.

БУРЯТ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ

На 241 кусту Приразломного месторождения вот уже несколько месяцев ведутся буровые работы с использованием новейшего американского оборудования.

Здесь уже построено шесть горизонтальных скважин. Две из них освоены, и сейчас на них про-

водятся геофизические исследования. Будет выбран оптимальный вариант работ с нефтяным пластом.

СЕРВИС

ДОРОГИ, ДОРОГИ...

Сегодня в нашем округе строятся три важнейших объекта:

участок дороги между Сургутом и Нижневартовском; реконструируется участок автодороги между Ханты-Мансийском и Приобским месторождениями, с целью перевести ее из второй в третью категорию.

И, наконец, надо по-

считать 184 км автодороги Ханты-Мансийск-Талинский, которая свяжет окрестности с Няганью. И даже - со Свердловской областью.

Прорабатывается вопрос о включении ее в федеральную программу «Дороги России».

ПО ФАКТУ

Руководство НПО ЖКХ в 1997 году разработало программу по экономии энергоресурсов. В частности, предполагается установить в жилых домах и квартирах счетчики расходования горячей воды.

Тогда квартиросъемщик или владелец квартиры будет платить не вообще, а по факту: сколько израсходовал тепла, на столько и раскошелится.

На претворение программы в жизнь потребуются 60 млн. рублей (новыми). В ближайшем время названная программа будет представлена в окружной Думе.

ЖИЛЬЕ - В КРЕДИТ

Такую программу разрабатывает администрация города Нижневартовска в русле подготавливаемого федерального закона об ипотечном кредитовании.

Вартовцы решили перенять зарубежный опыт по решению острой жилищной проблемы северного города. Пока закон об ипотеке не принят Госдумой, в Вартовске думают передавать северянам в кредит квартиры

в незавершенных многоэтажных домах. Городские банки готовы предоставлять ссуды.

А в России уже создано федеральное агентство ипотечного жилищного кредитования. С ним тоже намерены работать вартовцы.

НА СЧЕТЧИКЕ - МИНУС 300 КМ?

Об этом давно мечтают нижневартовцы-автолюбители, ведь уезжая в отпуск на Большую землю, приходится делать 300-километровый крюк через Когалым.

Скоро сквозная дорога соединит города Нижневартовск и Сургут. Занимается этим Нижневартовский фонд развития и реконструкции, решивший расширить инфраструктуру местных автодорог. Только в прошлом году на эти нужды израсходовано около 500 млрд. рублей (старыми).

В нынешнем году будут реконструированы 120-130 км автодорог в Нижневартовском районе, на что тоже выделены значительные средства. В июле, например, в сутки укладывалось при отличном качестве до 1200 метров асфальтового полотна.

В августе новая дорога подойдет к Лангепасу.

СИТУАЦИЯ

В МЭРЫ ЮГАНСКА ПРОЧАТ Г-НА КЛЕПИКОВА

В интервью ТРК Интелком с главой нгт. Пойковский Э.Ю. Худайнатовым (передача от 27 июля) на вопрос корреспондента: «Кого он видит на посту главы города Нефтеюганска?» - он назвал нынешнего главу Нефтеюганского района А.В. Клепикова.

Можно считать, что назван первый кандидат в мэры? Кто второй? Петухов был личностью неординар-

ной, яркой, и нефтеюганцы всех претендентов на кресло мэра будут вольно или невольно с ним сравнивать.

ДОЛЖНИКА - В СУД!

Профком акционерного общества Кондпетролеум подал в суд на руководство нефтяной компании в связи с длительной задержкой выплаты нефтяникам заработной платы.

НК Сиданко еще к 1 июля обещала разработать график погашения задолженности, но обманула северян. Люди не получили даже отпускных, средств на лечение, не смогли вывез-

ти детей на летний отдых. Администрация АО оказалась добровольно погасить задолженность. Теперь дело за судом, который должен защитить права и интересы коллектива.

СУММА УДВАИВАЕТСЯ

Только в июле по округу у недобросовестных налогоплательщиков изъято около двух миллионов рублей в бюджеты разных уровней.

А за первое полугодие эта сумма составила 12,5 млрд. рублей, из которой более трети перечислено в федеральный бюджет.

Усиливается работа с физическими лицами,

кто не предоставил декларации о доходах.

Налоговики округа ожидают: в текущем году сумма собранных недоимок в бюджеты удвоится по сравнению с прошлым годом.

КРЕДИТЫ, ЗАЙМЫ...

В первом полугодии в нашем округе заметно снизился объем производства в топливно-энергетическом секторе. Результат? «Живых» денег в бюджеты всех уровней поступает самый минимум.

Администрацией округа подписано несколько соглашений на получение больших кредитов от крупных коммерческих банков России, которые будут направлены на выплату задолженности по зарплате.

Кроме того, будут взяты долгосрочные кредиты и в зарубежных банках, которые нам обойдутся гораздо дешевле.

Предпринимаются усилия по возвращению долгов прошлых лет с предприятий-должников.

КОЛЛЕДЖ - СОДЕРЖАТЬ ВСЕМ МИРОМ?

Руководство АО ЮНГ предлагает взять колледж Академии нефти и газа им. Губкина на долевое содержание всеми администрациями территории.

Поскольку «покупка» молодых специалистов об-

ходится АО ЮНГ гораздо дешевле: 3-5 тысяч рублей.

ПРОГОЛОСОВАЛИ... НОГАМИ

против антинародной политики руководства Роспрома-ЮКОСа три с половиной тысячи нефтяников АО Юганскнефтегаз. Столько людей уволились с этого предприятия за первое полугодие - большинство по собственному желанию.

И только с июня АО ЮНГ смогло начать компенсировать резкий отток кадров - принято на работу в этом меся-

це 465 человек. Экономический ущерб от увольнения высококлассных нефтяников пока еще не подсчитан.

ХРАМ ЗНАНИЙ В СУРГУТЕ

На улице Республики будет воздвигнуто компактное шестизэтажное здание центральной городской библиотеки общей площадью две тысячи кв. м.

Это второй корпус, а первый (рядышком) уже ремонтируется. Бывший магазин разобран почти до основания, и на его месте в следующем году распахнет двери центральная библиотека.

В 2000 году весь библиотечный комплекс должен вступить в строй.

А в начале третьего тысячелетия Сургут будет праздновать столетие своей первой библиотеки.

СЧЕТ - НА ВТОРУЮ ТЫСЯЧУ

С начала нынешнего года в Юганске родился 931 ребенок.

По данным городского ЗАГСа, самые модные имена - Дмитрий и Анастасия.

В среднем сейчас в Юганске появляется 4 малыша в день.

УТОЧНЯЕМ...

В № 30 «НР» от 29 июля в информации «40 миллионов - долг по зарплате» прошло сообщение о том, что медикам закрыли зарплату. Как оказалось, зарплата выдана по март

месяц и за счет средств страховой медицины. Частями выделяются деньги на отпускные.

Педагогам остается долг по зарплате за март в сумме 2 млн. 900 тысяч рублей.

ВЗГЛЯД



Указ президента Российской Федерации № 85, 9 июля 1998 г.

О НАГРАЖДЕНИИ ГОСУДАРСТВЕННЫМИ НАГРАДАМИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени Леонтьеву Надежду Леонтьевну - ведущего специалиста комитета по культуре администрации г. Нефтеюганска Ханты-Мансийского автономного округа Российской Федерации.

Б. ЕЛЬЦИН, президент Российской Федерации.

КТО НАС ВЫВОДИТ В МАСТЕРА

Первым тренером первой в нашем городе ДЮСШ горно стала Нина Николаевна Лепилова, мастер спорта СССР по лыжным гонкам. Случилось это в далеком 1971 году, когда Нина Николаевна, проработав старшим тренером, а затем директором специализированной детско-юношеской спортивной школы во Владимирской области, приехала в совсем молодой город Нефтеюганск. За ее плечами была учеба в Государственном центральном институте физкультуры и спорта (сейчас Российская академия физической культуры и спорта) и замечательная спортивная карьера, отмеченная многочисленными победами на соревнованиях различного уровня. Наилучшее ее достижение - завоевание четвертого места на первенстве России.

Более двадцати лет проработала Нина Николаевна на трудном тренерском поприще. Талантливая спортсменка оказалась не менее талантливым наставником. Ее воспитанники достигали высоких спортивных результатов. Достаточно вспомнить мастера спорта международного класса Галину Юрасову (Паршакова), которая становилась победительницей многих престижных соревнований, была неоднократной чемпионкой и призером СССР и России. У Нины Николаевны начинали свой спортивный путь известные в Нефтеюганске лыжники - мастера спорта СССР Юрий Аверьянов, Вячеслав Соколов, Владимир Сабуров. С огнем своих воспитанников она привила любовь к физической культуре и спорту на всю жизнь.

Последние десять лет Нина Николаевна работает преподавателем физического воспитания в начальной школе № 3. Вероятно, это самый ответственный участок физической культуры - исподволь, незаметно заставить маленьких ребятшек полюбить спортивные занятия, научить преодолевать трудности и физические нагрузки, привить им навыки, необходимые в жизни. Команды, которые готовит Нина Николаевна, постоянно занимают призовые места в спартакиадах среди начальных школ, проводимых городским спортивным комитетом. И в нынешнем учебном году в общекомандном зачете школа № 3 уверенно заняла первое место, а ее любимцы - команда лыжников - добились поистине феноменального результата: им удалось опередить второго призера на 20 минут!

Да и сама Нина Николаевна весьма успешно выступает на городских соревнованиях и, несмотря на солидный возраст, зачастую опережает на лыжне своих молодых соперников.

Учитель-методист Н.Лепилова пользуется уважением и любовью среди своих коллег и учеников. Ее труд по достоинству оценен и правительством, ей присвоено звание отличника народного образования. Скоро у Нины Николаевны юбилей. Ее бывшие воспитанники, уже убежденные сединами, и настоящие, совсем еще юные, поздравляют свою замечательную наставницу - человека прекрасной души и выражают ей искреннюю благодарность за все ее добрые дела, которые навсегда останутся в их сердцах.

СПОРТ

БУДЬТЕ ГОТОВЫ!

С 24 по 29 августа в г. Новокузнецке Кемеровской области пройдет вторая летняя Спартакиада народов Сибири.

К участию в финальных соревнованиях допускаются сильнейшие спортсмены республик, краев и областей Сибири.

Сейчас комитет по физической культуре и спорту администрации Ханты-Мансийского округа проводит учебно-тренировочные сборы и активно готовит команду наших спортсменов для участия в Спартакиаде.

Финальные соревнования включают в себя такие виды спорта, как бокс, вольная борьба, дзюдо, тяжелую и легкую атлетику, пауэрлифтинг и гиревой спорт. Участники соревнований также разыграют кубки, призы и дипломы в соревнованиях по настольному теннису и спортивным танцам.

Атлеты нашего округа примут участие в десяти видах спорта

Л. МЕНЬШЕНИНА,

Информационное управление администрации ХМАО.

ПО ПОВОДУ

После опубликования корреспонденции «Тяжела ты, сыновья любовь» (№ 26 от 1 июля 1998 года) редакция предельно претензий сын Майи Александровны Терещенко Григорий Васильевич. Уверил нас в том, что никогда не обращался с матерью подобным образом, ни в чем ее не притеснял, ничем не угрожал. Заместил, что в корреспонденции рассматривалось конкретное судебное разбирательство и все время подчёркивалось - речь идет о слов матери, доказательства пока нет.

В магнитофонных записях, предоставленных Г.В. Терещенко как доказательство его невиновности, - обиденные, на наш взгляд, выяснения взаимоотношений между сыном и матерью. Претензии и высказываемая друг другу неприязнь. Каждый стоит на своем. Мы думаем, что этим двоим близким людям с сильными характерами надо помириться и разобраться между собой.

В КОРИДОРАХ ВЛАСТИ

ПРЕДЪЯВИТЕ РОДОСЛОВНУЮ ВАШИХ ДОХОДОВ

Президент РФ Борис Ельцин утвердил Федеральный закон "О государственном контроле за соответствием крупных расходов фактически получаемым физическими лицами доходам".

В поисках эффективных методов борьбы с "черным" налогом и нелегальными источниками доходов ставка издавна была сделана на два законопроекта, причем тот, что утвержден ныне, был выдвинут на рассмотрение законодателей позже своего собрата, в котором речь идет о противодействии легализации (отмыванию) доходов, полученных незаконным путем.

Более благополучная судьба принятого правового акта была предопределена тем, что здесь упор сделан не на правоохранительные, а на чисто контрольные функции. Установлены четкие границы "дозволенного" в использовании соб-

ственных финансов. Под особый присмотр попадают лишь покупки (сделки) с ограниченным перечнем товаров и имущества и только свыше совершенно определенных сумм.

Предметом госконтроля отныне являются только разовые приобретения на сумму, превышающую 1000 минимальных зарплат или серия покупок, сумма которых за год превысила 3000 минимумов. При этом только приобретение недвижимости, акций, автомобилей, воздушных, морских или речных судов, а также культурных ценностей и золота в слитках потребуют от покупателя подробного рассказа об источнике средств.

Впрочем, сразу самому предоставлять такую декларацию не обязательно. Это делается в течение двух месяцев только в ответ на требование налоговых служб. Они вполне могут учесть вас достаточно состоятельным для таких покупок и отложить разбирательство до лучших времен, точнее - до следующей покупки.

Тем же, кто на много лет вперед пожелает заведомо обеспечить себе право на крупные покупки, теперь предоставлена возможность создать своеобразную собственную финансовую родословную, так называемую декларацию об имуществе. Туда при желании можно внести очень многое - от бабушкиных бриллиантов до виллы на Багамах и простых наличных из "чулка", но все предварительно документально подтвердить у юрис-

та. Относительно "чулок" вообще установлен предел все в те же 1000 минимальных зарплат - это наибольшее количество наличных, которые можно внести в декларацию. Закон вступает в силу в январе 1999 года.

На создание своих "финансовых историй" гражданам предоставлено еще полгода, так что реальный до-смотр "у касс" начнется, очевидно, лишь будущим летом.

Ответственность за нарушение нового закона практически соответствует традиционным мерам, применяемым к нарушителям налогового законодательства. Все начинается со штрафа в 60 минимумов, достигая при "злостных" нарушениях административной и уголовной ответственности.

А. ВИКТОРОВ.
"РГ", № 139.

ПЕРСПЕКТИВЫ

БЕЗРАБОТИЦУ МОЖНО СДЕРЖИВАТЬ

В ряду экономических и социальных проблем, захлестнувших страну, уверенно стремится занять главенствующее положение безработица. Уровень ее в Ханты-Мансийском автономном округе превысил общероссийский показатель в 1,4 раза.

На общий кризис повлияло падение цен на нефть. Начиная с декабря 1997 года, они упали на треть и еще не достигли своего нижнего предела. В этих условиях нефтедобывающие компании, пытаясь пережить финансовую нестабильность, снижают рабочую плату, сокращают персонал. А так как в округе нефтегазодобывающие предприятия являются градообразующими, на территориальных рынках труда ситуация обостряется.

За 6 месяцев текущего года по Ханты-Мансийскому автономному округу зарегистрировано 30 тысяч безработных. По численности это целый город, к примеру, тот же Ханты-Мансийск.

Самый высокий уровень безработицы в "нефтяных" городах: Радужном, Нефтеюганске, Белоярском, Нягани, Покачи, а также в Кондинском, Березовском, Октябрьском, Ханты-Мансийском районах.

Темпы высвобождения работников с предприятий промышленности в текущем году вдвое превышают прошлогодние. Пополнятся списки новыми безработными в Нижневартовске, Нефтеюганске, Сургуте, Пыть-Яке, Нягани. Тем временем, потребность существующего рынка труда исчисляется 3828 вакансиями.

Кроме высвобожденных работников, велика категория лиц, увольняющихся по собственному желанию. Отчасти это объясняется тем, что пособие по безработице незначительно меньше средней заработной платы, особенно у нефтяников.

В связи с принятием новых положений закона

о занятости, которые низвели бы размер максимального пособия до прожиточного минимума, пересмотрели причины увольнения, термин "подходящая" работа, ситуация могла бы измениться кардинально.

На Думу Ханты-Мансийского автономного округа также готовится Закон "О вахтовом методе организации работ на территории округа", в котором предусмотрен механизм привлечения безработных, проживающих на его западной территории. Пока же к работе на предприятиях промышленности, строительства активно привлекается иностранная рабочая сила.

В числе резервов сдерживания растущего уровня безработицы губернатор Ханты-Мансийского автономного округа А.В. Филиппенко на совещании с заинтересованными службами назвал такие, как создание стимулов для работодателей в предоставлении и открытии новых рабочих мест для безработных, применение практики взаимозачетов, соблюдение квот для молодежи, а также лиц с ограниченной трудоспособностью и других категорий граждан, нуждающихся в социальной защите.

Необходимо отрегулировать положение с неплатежами в бюджет, задержкой и выплатой зарплат, что позволит людям не бросать свои рабочие места, чтобы получить пособие по безработице в центре занятости. Развитие малого и среднего бизнеса, организация временной сезонной работы для безработных из числа коренного населения, создание родных общин, заготовительных пунктов, факторий - эти и другие мероприятия вошли в "Программу мер по стабилизации рынка труда в автономном округе".

О. ПЛАМАДИЛОВА.
Информационное управление администрации ХМАО.

ГОТОВИМСЯ К ЗИМЕ

СОР ВЫНОСИМ ЗА ПОРОГ,
А МОРОЗЫ В ИЗБУ НЕ ПУСТИМ

Наш ЖЭУ-3 обслуживает пять микрорайонов, у нас самый большой в городе объем жилого фонда. Содержание его, а также ответственности нам территории, требует постоянного и нелегкого труда всего нашего коллектива. К тому же, если в 1, 2, 3 микрорайонах панельно-кирпичная застройка, то в 4 и 6 - в основном деревянные дома, и чтобы поддерживать в них даже минимум необходимых для проживания населения условий, нужны большие затраты средств, материалов, труда: износ жилого фонда здесь превышает 50 процентов.

Своими силами мы в основном выполняем заявки жильцов на техническое обслуживание домов, стремимся в хорошем состоянии содержать территорию. Наши микрорайоны расположены в центральной части города, поэтому обычно здесь и большее скопление народа. И наши работники чувствуют ответственность: дворники, уборщики лестничных клеток стараются аккуратно выполнять свои обязанности.

Особое внимание уделяем исполнению планово-предупредительного ремонта, в месяц мы должны отремонтировать 3-4 дома, это около 5 тысяч квадратных мет-

ров. В основном отрабатываем ППР в 4 и 6 микрорайонах. Проверяем и устраняем неисправности в инженерных сетях, проводим ремонт в подъездах - побелку, покраску, остекление, а также ремонт кровли, дверных проемов и т.д. С этого года плано-предупредительные ремонты ведем звеньями. В каждом звене - плотников, маляров - постоянные люди, они работают с самого начала и до сдачи дома. Такой метод оправдывает себя: люди уже знают свои обязанности, чувствуют ответственность, облегчается и контроль: есть с кого спросить. А от этого повышается качество ремонта.

Основной объем работ по капитальному ремонту, в первую очередь по подготовке к зиме, приходится, конечно, на летний период. Этим занимаются наши подрайонщики - РСУ, НГРСТП и другие. В прошлом году неплохо поработали на тепло-трассах, особенно в 3 микрорайоне, и несмотря на затяжную зиму и сильные морозы, ни один дом у нас не остался без тепла. Отдельные неполадки мы стараемся устранять своевременно. Нынче замена тепло-трасс проведена в 1 микрорайоне. Конечно, потребность в обнов-

лении сетей еще немалая, но не хватает средств.

За последние годы много работы проделано по ремонту внутридомовых разводок газопроводов, инженерных сетей, по розливу горячей, холодной воды, и по этой части мы можем спокойно идти в зиму.

Нынче с самого начала лета развернули работы по ремонту кровель. По шиферным - план уже выполнен на 100 процентов, особенно много поменяли в 1, 2, 3 микрорайонах.

Близится к концу ремонт подъездов, лестничных клеток. Все это работники РСУ выполняют оперативно, претензий к качеству у нас в основном нет.

В ближайшее время начинаем приводить в порядок контейнерные площадки, межпанельные стыки в домах. Пока не приступили к замене мягкой кровель. Но все запланированное в оставшееся время до наступления отопительного сезона будет выполнено.

Конечно, проблем в содержании и техническом обслуживании жилья остается много. В связи с систематическим недофинансированием у нас установлены жесткие рамки на расходы средств в расчете на 1 квад-

ратный метр жилья. К тому же существующие нормативные сроки службы инженерного и сантехнического оборудования не позволяют нам проводить замену, скажем, тех же радиаторов отопления (срок их службы - 40 лет), оконных проемов (40 лет), хотя на практике, учитывая наши экстремальные климатические условия, они выходят из строя гораздо раньше.

Мы, конечно, по возможности стараемся идти на встречу жильцам, но чаще всего вынуждены ограничиваться лишь техническим обслуживанием.

Кадры у нас постоянные. Несмотря на преобладание ручного труда, задержки в выплате зарплат, люди работают в основном добросовестно, когда надо, не считаясь со временем. И если бы еще мы встречали полное понимание со стороны иных жильцов, особенно в вопросе бережного отношения к сохранности жилого фонда, результаты были бы лучше.

Г. СЫЗДЫКОВ,
гл. инженер ЖЭУ-3.

ВМЕСТО АНЕКДОТА
Идет обыватель по улице и видит громадную очередь. Спрашивает последнего:
- Что дают?
- По морде.
- А почему такая большая очередь?
- Так бесплатно же!

ГУМАННОСТЬ

АМНИСТИЯ ДЛЯ УКЛОНИВШИХСЯ ОТ СЛУЖБЫ

После 20 марта с.г. в военной прокуратуре с повинной в совершении уклонений от военной службы явились свыше 5300 военнослужащих. С учетом оправдывающих обстоятельств большая часть обратившихся уже признана невиновными.

Государство проявило гуманность и к тем 12 тысячам своих солдат, которые продолжают скрываться.

24 июня 1998 года вступило в силу Постановление Государственной Думы Российской Федерации об объявлении амнистии в отношении лиц, уклонившихся от военной службы.

Постановление распространяется на тех, кто до 24 июня 1998 года без уважительных причин отказался исполнять свой воинский долг. Освобождению от уголовной ответственности подлежат и совершившие в период уклонения иные преступления, предусматривающие наказание в виде лишения

свободы на срок до двух лет.

Кто рассчитывает на применение амнистии и желает скорее вернуться к нормальной жизни, не должен ждать задержания. Лучше до истечения шести месяцев, в течение которых будет исполняться Постановление об амнистии, лично прибыть к месту службы, в военкомат, военную комендатуру, милицию, прокуратуру. Следует помнить, что законом не предусмотрено заочное применение акта амнистии.

Как и прежде, главная военная прокуратура, в соответствии с законом, гарантирует признанию невиновными всех, кто оставил свою часть впервые, вследствие стечения тяжелых обстоятельств.

Мы рассчитываем на содействие государственных учреждений, общественных организаций и средств массовой информации в доведении настоящего сообщения до всех заинтересованных лиц.

Главная военная прокуратура.

ПЕНСИОННАЯ РЕФОРМА

Правительство России приняло концепцию пенсионной реформы. Постановление, подписанное недавно, предполагает ее ввод в действие с 2000 года. Как сообщил начальник департамента социального развития правительства РФ Евгений Гонтмахер, реформа должна помочь преодолеть кризис, возникший в российской пенсионной системе. Предполагается, реформа продлится до 2010-2015 годов, а пенсия будет зависеть от трудового вклада граждан и размер ее не будет ограничиваться.

К 2000 году будет завершено персонифицированный учет всех проживающих в России граждан. При этом для каждого гражданина будет введен специальный индивидуальный пенсионный счет, который будет использоваться для расчета пенсии.

Начиная с двухтысячного года один процент от заработной платы россиян будет зачисляться на накопительные счета в ПФР. Размещением накопленных средств будет управлять специальная управляющая компания, определенная на конкурсной основе.

Тариф отчислений на накопительные счета будет постепенно увеличиваться. По предварительным расчетам, отчисления на накопительные счета с 2003 г. - 5 про-

центов, с 2009 г. - 7 процентов.

Негосударственные пенсионные фонды тоже будут участвовать в пенсионной реформе. Они будут задействованы в формировании профессиональных и льготных пенсий, а в дальнейшем планируется создание института уполномоченных негосударственных пенсионных фондов, который составит конкуренцию Пенсионному фонду России.

Таким образом, есть все основания полагать, что средства при умелом руководстве будут выгодно инвестироваться и приносить прибыль. Одним словом, реформа обещает хорошие перспективы.

Елена АРБУЗОВА.
"Глубок".

НАША МАРКА

Гость редакции - директор муниципальной авиакомпании А.М. КУЗНЕЦОВ. Родом он из Новосибирска. Закончил Бугурусланское летное училище, затем институт. В системе гражданской авиации работает 23 года, из них 17 лет в г. Нефтеюганске.

Эта многострадальная авиакомпания вместе со своим крестным отцом В.А. Петуховым незаслуженно попала в грозные облака интриг, подверглась неоднократно неимоверному прессингу.

Но вопреки всем трудностям, авиакомпания состоялась, и наш корреспондент А. ЗЕМЧЕНКО беседует с директором муниципального унитарного предприятия - авиакомпания Нефтеюганские авиалинии - А.М. Кузнецовым.

Корр.: - Александр Михайлович, вам довелось пройти весьма сложный марафон с препятствиями. Когда, образно говоря, ваше предприятие получило разрешение на взлет?

А.К.: - Наша авиакомпания Нефтеюганские авиалинии официально зарегистрирована 28 февраля 1997 года.

Что касается авиаперевозок, то у нас большие возможности. Мы осуществляем перевозки пассажиров по России, а также выполняем международные полеты.

В этом году у нас заключены договоры с АО ЮНГ по вывозу детей на летний оздоровительный отдых, а также с городской и районной администрациями. Это полеты в Грецию (г. Афины), Болгарию (г. Бургас), Венгрию (г. Будапешт) и на южное побережье Черного моря - это г. Сочи, Анапа и т.д.

Вообще авиакомпания допущена к выполнению полетов в 14 стран мира. И для выполнения этих полетов в авиакомпании имеются высокоподготовленные специалисты, так как фразеология и радиообмен при международных полетах ведутся только на английском языке.

Корр.: - Каждому жителю Нефтеюганска и района приятно видеть на фоне самолета нанесенную символику родного города...

А.К.: - Мне это приятно слышать, но, к сожалению, нашлись и находятся еще и такие, которые пытаются изобразить все наши успехи и достижения через "кривое зеркало",

приплетая сюда политические интриги. Но на это мы не обращаем внимание и продолжаем работать.

Мне лично, как жителю города, не будучи директором этого предприятия, приятно было бы встретиться в других городах России и тем более за рубежом самолет с надписью - Нефтеюганск. Гордость берет, что где-то там среди снегов, морозов и болот есть такой городок, чуть ли не центр нефтяного края.

Корр.: - Вы оказались на гребне противостояния, образовавшегося с приходом В.А. Петухова к власти...

А.К.: - Да, я уже говорил, что были непонимание, кривотолки, а отсюда и проверки чуть ли не каждый месяц, запросы из городской Думы - просят объяснить то одно, то другое, из городской администрации тоже проверяли, слухи же порождают недоверие. Очень много времени уходит на "доказательно-оправдательную" работу и отрываешься от основной.

Корр.: - А как же реагировал ваш, "аэропортовский" депутат?

А.К.: - Что сказать в отношении нашего депутата Е.Н. Горбачева? Скажу прямо, как есть, я думаю, что он не обидится. Помощи и поддержки от него не было никакой. Но не все депутаты отнеслись к нашей авиакомпании с непониманием.

Из бюджета мы не брали ни копейки. А самолет купили на деньги, взятые в кредит в Сбербанке.

Депутат городской Думы К.П. Нетунаев оказал нам большую поддержку в организации авиапредприятия, предоставил помещение под офис, где мы работали в течение пяти месяцев.

Корр.: - Ладно, Александр Михайлович, народ им судья. Давайте вспомним историю создания предприятия. Здесь же, в аэропорту, вы работали заместителем В.И. Тимошенко. Дальше как развивались события?

А.К.: - На фоне неэффективной работы структур реформируемого аэрофлота идею создания муниципальной авиакомпании можно считать вполне закономерной. Идею эту также поддержал директор РГП Тюменьаэроконтроль М.П. Трофименко. Затем была встреча с первым заместителем главы

администрации В.П. Ткачевым.

Корр.: - И что же Виктор Павлович?

А.К.: - Он внимательно выслушал, дал несколько дельных советов, а через некоторое время организовал нам встречу с В.А. Петуховым. Владимир Аркадьевич тоже внимательно выслушал нас и дал добро на создание авиакомпании Нефтеюганские авиалинии, название определили вместе.

Корр.: - Насколько мне известно, правила в гражданской авиации жесткие и конкретные. Вам, вероятно, пришлось проделать много рутинной работы?

А.К.: - Вы правы, создание авиакомпании дело непростое. Мне пришлось выполнить большой объем работы - и по документации, подбору необходимых специалистов, пройти несколько комиссий, после чего было получено разрешение на выполнение полетов как по России, так и в зарубежье.

Корр.: - А где же ваши конкуренты?

А.К.: - Авиакомпания ЮКОСАВИА с апреля месяца прекратила свои полеты по многим своим соображениям и причинам. Это была частная авиакомпания, ее создатели - бывшие преподаватели Рижского института гражданской авиации.

Корр.: - Нефтеюганцы помнят, когда вы по сравнению с конкурентами снизили цену на билеты до Москвы на 170 тысяч рублей. А потом пошли накатом на мэра за то, что он якобы купил вам самолет.

А.К.: - Начали мы с уставного капитала в сумме 83 миллиона рублей. Из городского бюджета мы не взяли ни копейки. А самолет купили на деньги, взятые нами в кредит в Сбербанке. Как и остальные предприятия, мы платим налоги в федеральный, окружной и местный бюджеты.

Корр.: - На какой технике работаете?

А.К.: - На сегодняшний день имеем один собственный, три арендованных самолета и три вертолета. Летаем в Москву, Анапу, совершаем чартерные рейсы в другие города России, а также перевозим детей на отдых в Бургас, Будапешт, Афины. Везде заключены договора на аэропортовское обслуживание.

Корр.: - Как ладите со своим бывшим шефом, ведь в аэропорту два хозяина?

А.К.: - Не два хозяина, а больше. Взлетная полоса - федеральная собственность. Денег на ее ремонт не выделяется, федеральному бюджету не до нас. Аэропорт - частное предприятие, где очень дорогое обслуживание.



Корр.: - У вас есть пример для сравнения?

А.К.: - В Москве услуги в 3-4 раза дешевле. Мы же, в Нефтеюганске, расходуем на них 55 процентов средств от общих перевозок.

Корр.: - Что еще вас тревожит?

А.К.: - Нужно добиваться того, чтобы взлетная полоса перешла в собственность города. В противном случае может наступить момент, когда аэропорт не сможет принимать самолеты. Пора умерить поборы за аэропортовское обслуживание в Нефтеюганске и уменьшить налоговый пресс. На развитие нам мало что остается.

Корр.: - В такой ситуации вы будете вынуждены повышать цены за проезд?

А.К.: - Мы стараемся действовать корректно. Так, мы без предоплаты перевезли участников Великой Отечественной войны, спортсменов, детей из детского дома. Готовы были выполнить рейсы для неимущих на льготных условиях, но смежники нас не поддержали.

Что касается стоимости авиабилетов, то она складывается из многих видов услуг, предоставляемых авиакомпаниями аэропортом - это и стоимость авиакеросина, взлета-посадки, стоянки, техобслуживания и т.д. То есть, если стоимость услуг увеличивается, то и стоимость билета тоже будет увеличена.

Корр.: - Есть что сказать нашим читателям?

А.К.: - Мне хотелось бы поздравить всех жителей нашего региона с наступающим праздником - Днем воздушного флота. Освоение Севера начиналось в основном воздушным транспортом. Работникам гражданской авиации желаю счастья, здоровья, успехов в их нелегком труде и, конечно же, стабильной зарплаты.

Ну, а мы со своей стороны будем стараться улучшить обслуживание наших пассажиров, сделать цены менее обременительными для семейного бюджета.

Но пока у нас только один собственный самолет, а остальные арендуются. Да и платежи наших заказчиков не способствуют нашему развитию.



Нефтеюганцы встречают «свой» самолет.



ОКРУГ: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПИРА ВО ВРЕМЯ ЧУМЫ

АНАЛИЗ ИСПОЛНЕНИЯ МЕСТНЫХ БЮДЖЕТОВ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА ЗА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 1998 ГОДА

Отчетные данные за первое полугодие характеризуют неоднозначный подход органов местного самоуправления при определении приоритетов финансирования запланированных расходов и свидетельствуют о различном состоянии исполнения бюджетов муниципальных образований.

Наиболее благополучная обстановка с исполнением бюджета в текущем году имеет место в следующих муниципальных образованиях: гг. Сургуте, Когалыме, Белоярском. В названных городах процент исполнения доходов и расходов бюджета выше, чем сложившийся в среднем по округу. Например, по г. Белоярскому исполнение собственных доходов значительно выше, чем предусматривалось (процент исполнения к годовому назначению составил 72,3%, с учетом субвенции из окружного бюджета этот показатель равен 59,2% к утвержденному плану).

По отчету на 01.07.98 по этим городам, а также по г. Пыть-Яху и Октябрьскому району исполнение бюджета характеризуется отсутствием фактического дефицита, что само по себе заслуживает положительной оценки, т.к. означает, что местные власти стремятся жить в рамках имеющихся финансовых возможностей. При этом плановый дефицит покрывается как за счет мобилизации доходов, это видно на примере г. Белоярский, так и за счет сокращения расходов. Следует отметить, что гг. Сургут, Когалым, Белоярский, Пыть-Ях не имеют на отчетную дату долговых обязательств, более того, произошло погашение ранее взятых обязательств.

Однако, нельзя сказать, что бездефицитный бюджет обеспечил нормальное финансирование плановых назначений.

Так, просроченная задолженность по заработной плате в г. Сургуте на 01.07.98 составила более 70 млн. руб., что свидетельствует о том, что местными властями не всегда выдерживается принцип приоритетного финансирования текущих защищенных статей расходов, к которым в первую очередь относится заработная плата работников бюджетной сферы.

В Октябрьском районе, несмотря на привлечение банковских кредитов и достаточно высокий процент исполне-

ния собственных доходов (61,3% к годовому плану), просроченная задолженность по заработной плате составила 16,5 млн. рублей.

В этой связи хочу подчеркнуть, что проблема покрытия запланированного дефицита бюджета не должна решаться за счет учителей, врачей и других категорий бюджетников.

В остальных городах и районах округа исполнение бюджетов идет со значительным отставанием фактического исполнения от плановых назначений и привлечением заемных источников финансирования расходов. По ряду муниципальных образований имел место значительное превышение расходов над доходами (дефицит), который покрывается различного рода заимствованиями.

Так, по г. Нижневартовску фактический дефицит на 01.07.98 составил 133,6 млн. рублей при низком проценте исполнения бюджета: по доходам - 26%, по расходам - 26,9%. Источники покрытия дефицита бюджета следующие:

- кредиты банков 100,0 млн. руб.
- муниципальные ценные бумаги 43,3 млн. руб.

По г. Нефтеюганску положение с исполнением бюджетных назначений еще более неудовлетворительное: 16,3% по доходам и 17,7% - по расходам к годовому назначению. Надо отметить, что при формировании городского бюджета, плановые назначения на 1998 год были утверждены органом местного самоуправления на предельно высоком уровне (значительно выше, чем предусматривалось расчетами окружного фи-

нансового комитета), это отчасти объясняет низкий процент исполнения бюджетных назначений. Для покрытия дефицита бюджета городу была предоставлена ссуда из окружного бюджета в размере 20,0 млн. руб., привлечено посредством займов - 16,0 млн. руб., мобилизовано источников внутреннего финансирования - 22,1 млн. руб.

Самая неоднозначная ситуация сложилась в г. Нягани, характеризующаяся тем, что местные власти подходят к исполнению своего бюджета с позиции любой ценой профинансировать расходы сегодня, не заглядывая, что это принесет городу завтра. Нарастание долгов без перспективы их покрытия собственными доходами не может не тревожить. Так, при удовлетворительном исполнении бюджета: по доходам - 40,4% (с учетом субвенции - 41%), бюджет по расходам исполнен на 49,2% к годовому назначению, фактический дефицит составил - 109,6 млн. руб., который был покрыт за счет следующих источников:

- бюджетная ссуда из окружного бюджета - 68,8 млн. руб.
- банковский кредит - 23,5 млн. руб.
- муниципальный займ - 25,4 млн. руб.

При этом просроченная задолженность работникам бюджетной сферы г. Нягани составила 21,5 млн. руб., а задолженность в фонды составляет более 25,0 млн. руб. с начисленными штрафными санкциями. Совершенно очевидно, что органу местного самоуправления необходимо произвести переоценку взятых на себя обязательств, выработать механизм погашения долгов и обеспечить приоритетное финансирование первоочередных, текущих расходов в пределах имеющихся возможностей.

В. ДЮДИНА,
референт по экономическим вопросам.



КАК ВЫЙТИ ИЗ СИСТЕМНОГО КРИЗИСА?

В окружном центре состоялась пресс-конференция губернатора Александра Филиппенко, посвященная, в частности, недавнему заседанию Совета Федерации.

Сегодняшняя ситуация в стране получила оценку системного кризиса, возникшего в результате хронической несбалансированности отечественной экономики.

Впервые за последние годы в выступлении председателя правительства РФ Сергея Кириенко высказана мысль о необходимости серьезных перемен в экономической политике государства, повсеместного наведения порядка.

Основные направления, требующие принятия экстренных мер, очевидны: снижение дифференциации в обществе, разделенном на очень богатых и очень бедных; оказание помощи в первую очередь тем, кто действительно в ней нуждается.

Преобладающее большинство российских территорий живет в столь жестком режиме уже не первый год; наш округ вступил в эту полосу недавно. В сложившихся условиях приходится жестко ограничивать любые расходы, принимать заведомо непопулярные меры ради достижения стабильности. Осознание серьезности момента для нашего региона наступает сегодня, когда произошло наложение нескольких негативных факторов: сокращение объемов нефтедобычи, кризисные явления на мировом

рынке нефтепродуктов, резкое сокращение поступления "живых" денег в бюджет округа, увеличение расходов сезонного характера и т.д.

Губернатор А. Филиппенко основной задачей объективно считает создание в рамках действующего законодательства условий для сохранения производства, координация усилий всех заинтересованных сторон по обеспечению жизнедеятельности предприятий, в первую очередь тех из них, что являются градообразующими на территории автономного округа.

Сегодня задолженность перед работниками предприятий всех форм собственности составляет в общей сложности примерно месячный фонд заработной платы. Ряд территорий автономного округа смогли без особых потрясений перераспределить средства, частично выплатив зарплату, частично - отпусковые, тем самым снизив напряженность в данном вопросе.

Проблемы в целом это не решит, а потому администрация округа заключила ряд соглашений с банками на предоставление крупных кредитов. Одновременно изыскивается возможность получить долгосрочные внешние кредиты, которые обходятся зачастую существенно дешевле отечественных. Первые поступления заимствованных средств ожидаются в ближайшие две недели.

"Главным секретным оружием" назвал губернатор долги прошлых лет в бюджет округа. К сожалению, их доста-

точно много, и довольно долго не удастся запустить механизмы, чтобы вернуть эти деньги. Многие из того, что продекларировано на уровне Федерации либо на уровне указов президента, постановлений правительства, не имеет внятно сформулированных юридических формул.

Администрация округа продолжает эту работу, находит контрагентов, которые могли бы и хотели бы заниматься этими вопросами, прежде всего это банки; заимствование - это не только работа с дебиторами наших внутрироссийских нефтяных и газовых компаний, но и решение вопросов дебиторской задолженности стран СНГ, в первую очередь Белоруссии и Молдавии, имеющих большие долги, в частности, по газпрому. У этих стран есть желание найти эффективные механизмы решения данной проблемы, поскольку они всегда находятся под угрозой очередных сокращений поставок углеводородного сырья. Хотя долги эти в значительной степени реструктурированы, и выплата их растягивается на годы, они остаются главной надеждой округа, заинтересованного в получении денежных средств.

Кроме итогов завершившегося полугодия, журналисты интересовались перспективой развития окружного телевидения, а также предстоящим в начале нового тысячелетия чемпионатом мира по биатлону в Ханты-Мансийске.

Г. ХОРОС.

ВСТРЕЧИ

В ГОСТЯХ НА РОДНОЙ ЗЕМЛЕ

"Округ в надежных руках", - так оценили деятельность администрации округа представители землячества "Югра", прибывшие автобусом по трассе Тюмень-Ханты-Мансийск.

Каждый из гостей в свое время сделал немало для автономного округа. Руководители партийных и советских органов, заслуженные работники ведущих отраслей народного хозяйства, почетные граждане - те, кто создавал историю нашего края и остается неравнодушным к его судьбе сегодня - таков состав делегации, которую возглавил председатель землячества Л.Г. Тайлашев.

Губернатор округа Александр Филиппенко тепло приветствовал земляков, кратко ознакомил их с состоянием дел в регионе, ответил на вопросы, внимательно выслушал просьбы. До встречи с губернатором гости побывали во всех уголках города, в мэрии, в живописных окрестностях Ханты-Мансийска, единодушно отмечали разительные перемены в его облике.

Заинтересованно, по-хозяйски делегаты обсудили различные аспекты жизни в округе, высказали искренние слова благодарности в адрес его руководства за внимание и заботу о ветеранах, за достойное продолжение трудовых традиций, добрые напутствия губернатору Филиппенко.

В перспективе намечено организовать аналогичные поездки и в другие населенные пункты нашего округа.

АБОРИГЕН

НА ТЯНОВСКОМ СОБЛЮДАЮТ ДОГОВОР

Вот уже четыре года второе управление буровых работ НГДУ Нижнеисортимскнефть ведет разработку Тяновского месторождения, что в Сургутском районе. Отношения с коренными жителями, имеющими здесь родовые угодья, определяются взаимным договором.

В соответствии с ним на границе родовых угодий установлены посты досмотра автотранспорта. На месторождения запрещено ввозить оружие, собак, здесь нельзя охотиться, рыбачить, собирать дикоросы. Рабочим-нефтяникам вообще запрещено находиться вне территории промысловых объектов.

Очень важно и то, что здесь применяются щадящие технологии бурения и эксплуатации скважин.

Например, шламовые амбары построены с двойной изоляцией: из дермита и полиэтиленовой пленки. При капитальном ремонте скважины применяется гибкая труба, что исключает выбросы нефти на кустовую площадку. Небольшие проливы устраняются с помощью торфа.

На буровых установлено американское очистное оборудование.

В общем, экология и экономика тесно соседствуют, а выигрывают и природа, и аборигены.

ОДНАКО

ВКУСНАЯ РЫБКА!

За 70 лет существования коллективом Сургутского райкомбината было выловлено почти 213 тысяч тонн рыбы; произведено 123,5 тысячи тонн пищевой продукции и свыше 320 млн. условных банок консервов.

У сургутян и жителей округа большим спросом пользуются сургутские рыбные пироги, пресервы и консервы.

Рыбокомбинат намерен построить в Сургуте собственный магазин.

Однако сегодня мощная база с современными линиями переработки, консервирования рыбы используется на 10-15 процентов.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В ОСТРОЙ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений, равно как и пытаться их принимать (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни).

Прислушайтесь к совету предков: сосчитайте до 10.

Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Дальнейшие события могут развиваться двумя путями.

а) Если стрессовая ситуация застывает вас в помещении:

■ Встаньте, если это нужно и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в какое-нибудь место, где вы сможете побыть одни.

■ Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

■ Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

■ Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите.

■ Набрав воды в стакан (в крайнем случае - в ладони), медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

■ Выпрямитесь, поставьте ноги на ширине плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так, чтобы голова и руки свисали свободно к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь.

б) Если стрессовая ситуация застывает вас где-либо вне помещения:

■ Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте все, что видите.

■ Детально рассмотрите небо, называя про себя все, что видите.

■ Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее 4 минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.

■ Если есть возможность выпить воды, пользуйтесь ею - пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет по вашему горлу.

■ Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос; сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

В качестве первой помощи этого вполне достаточно. В день, когда вы попадете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений. Попробуйте заняться каким-либо простым видом деятельности: постирайте белье, приберитесь в квартире, вымойте окно. Или, скажем, возьмите калькулятор и подсчитайте, сколько дней, часов, минут и секунд вы живете на свете.

Читать, слушать музыку мы вам не рекомендуем, во всяком случае, не каждому. Отдельным лицам помогают чтение и прослушивание музыки. Но большинство людей приходит после этого в такое состояние, в котором они совершенно не могут сосредоточиться и размышлять над своими проблемами.

Человеческая жизнь хоть и не состоит из одних проблем, однако не напоминает и прогулку по цветущему саду роз. Опасности подстерегают нас на каждом шагу. Большая часть людей так или иначе попадает в острые стрессовые ситуации, но с распространенными, в том числе и серьезными трудностями индивиды с нормальной психикой обычно справляются. Буря пронесется, и вновь выйдет солнышко.

В. ПАЛЕНКО, психолог.

По материалам серии "Сам себе психолог".

ОСОЗНАЙТЕ СВОЮ ЗНАЧИМОСТЬ

Мы надеемся, что когда дети вырастут, то будут обладать такими качествами, как уверенность в себе, гордость и глубокая заинтересованность. Выдающиеся люди проявляют именно такие качества. Они отличаются высокой самооценкой, ее-то и необходимо воспитывать с раннего возраста, а она, в свою очередь, влияет на личностное развитие человека.

Ощущение самоценности может сформироваться только в такой атмосфере, где принимаются любые индивидуальные различия, где любовь выражается открыто, где ошибки служат для приобретения нового опыта, где общение открыто и доверительно. Дети в такой семье чувствуют себя нужными и любимыми.

То, что мы думаем о себе, оказывает глубокое влияние на всю нашу жизнь. Люди, осознающие собственную значимость, уверены в себе. Ощущая свою высокую ценность, человек способен видеть, принимать и уважать ценность других людей.

Для выработки определенного восприятия самого себя человек может участвовать в различных группах общения и психологических тренингах.

Психологический тренинг - это групповая форма работы, где обсуждаются вопросы по определенным темам и выполняются различные упражнения. Такие тренинги проводятся для взрослых и детей в Центре психологической помощи населению при комитете по делам семьи.

Хочу привести данные своих наблюдений после проведения тренингов, в которых участвовали подростки 13-17 лет.

Было проведено 14 тренингов межличностного взаимодействия, в них участвовали 210 человек; 9 тренингов личностного роста - 112 человек. Следует отметить, что в возрасте 13-14 лет в тренингах участвует больше девочек, чем мальчиков. В 15-17 лет примерно равное количество и девочек, и мальчиков.

После тренингов у подростков повысилась самооценка (58%), появилось чувство уверенности в себе (84%), а при общении с другими людьми использовались новые, приобретенные в тренинге, коммуникативные приемы (62%).

Со многими проводились индивидуальные консультации. Это позволило проанализировать изменения в поведении, новое восприятие самих себя.

Роль тренинга в коррекции самооценки очевидна, значит, тренинги влияют на личностное развитие.

В этом году в Центре психологической помощи населению проводились тренинги по темам: "Психологические взаимоотношения: учитель - ученик", "Обучение коммуникативным навыкам", "Выход из стрессовых ситуаций", "Психология личностного развития", "Тренинг по коррекции веса", "Тренинг родительской эффективности", "Школа для будущих родителей", "Клуб молодой семьи", "Женское обаяние", "Психогигиена одиночества", "Тренинг релаксации", "Профилактика употребления психоактивных веществ у детей и подростков".

В Центре действует женский клуб.

Для самих психологов проводятся занятия в школе сотрудничества "Психосинтез".

Звоните: 9-73-81.

А. Гумерова, психолог.



ЧТОБЫ НА ГОЛОВУ НЕ СЫПАЛИСЬ ДВОЙКИ



Считая дни, оставшиеся до сентября, родители испытывают все большую тревогу. Тревожит разное. Выдержит ли хрупкая девочка школьные нагрузки, как будет этот непоседа выдерживать положенные часы, сможет ли их ребенок пережить первые неудачи, превосходят ли другие дети, не растеряется ли окончательно робкий ребенок среди незнакомых... не пережить тревог родителей, готовящих дитя в школу.

И очень существенное место среди этих тревожащих заботы о школьных умениях и навыках чтения, письма, счета. Одно из наиболее распространенных родительских заблуждений состоит в том, что ребенок, который может быстро произносить названия всех цифр от одного до ста, читать слова и предложения, писать печатными буквами и рассказывать по картинке, готов к школе.

...Мальчик стал читать очень рано. К шести годам читал уже бегло. Родите-

ли решили отдать его в школу пораньше. Но как только ребенок сел за парту, стало ясно, что он еще "не созрел" до желания и возможности усваивать школьные премудрости. Через 10 минут урока он начинал извиваться, зевать, ерзать, раскрашивать фломастером ногти. Вопросы учителя он не слышал, а услышав, не понимал, хотя был привязан к доброму и интересному педагогу. Только на перемене можно было догадаться, что выражение покорности и безразличия вовсе не свойственно этому живому и изобретательному мальчику. Но звенел звонок на урок, и двойки и тройки "сыпались" на этого малыша, повинного только в том, что его родители перелудили общую готовность к школьному обучению с умением быстро читать.

Этот пример хотелось бы подчеркнуть, что при обучении дошкольников чтению не надо ограничиваться только выработкой навыка. Техника чтения, как и всякая техническая задача, второстепенна по отношению к общим задачам развития ребенка в обучении.

И помните, игра - великий универсальный учитель. С помощью игры можно одновременно научить играть и фантазировать, быть внимательным и усидчивым, контролировать себя и быть критичным. Игра способствует развитию устной речи, детской любознательности, игры могут пробудить интерес к слову, языку. Дело в том, что едва ли не основной причиной серьезных неудач первоклассников на уроках письма и чтения является недоразвитость устной речи.

И еще. Ваша естественная родительская тревога не должна перерастать в тревожность самого ребенка. Потому что быть готовым к школе - не значит уже сегодня владеть всем тем, что потребуется для школьной жизни. Быть готовым - значит, хотеть всему этому научиться.

Пусть ваш ребенок идет в школу с уверенностью в том, что учиться ему понравится, что он уже многое умеет, а всему остальному обязательно научится. Это очень важная психологическая настройка для ребенка.

С. Сулейменова, психолог.

Все мы боимся очень резких перемен, особенно если они касаются личной жизни. Для большинства людей семья - это самая большая ценность, но она же и является причиной самых сильных стрессов. Неудачный союз - удел, к сожалению, многих; и многие хотели бы расстаться и начать все заново. Что же мешает? А мешает, прежде всего, страх. Страх перед одиночеством и многие другие причины: боязнь всеобщего осуждения, давление семьи, материальные соображения и просто инерция.

Многие хотели бы избавиться от семейного стереотипа и жить иначе, но хорошо. Это очень трудно. В большинстве случаев разрыв наступает не вдруг. Обычно решению о разводе предшествует период страданий и сомнений. Некоторые пары долгие годы пробуют направить и спасти свой союз, но есть и такие, что все больше увязают в том болоте, которое сами же и создали. Окончательное решение расстаться принимается, как правило, по трем причинам.

УХОДЯ - УХОДИ

И НЕ НАДО БОЯТЬСЯ ОДИНОЧЕСТВА

Во-первых, когда потеряна всякая надежда на то, что отношения удастся как-то поправить. Решение бывает очень болезненным, так как часто случается, что мы все еще любим того человека, с которым уже не в состоянии больше жить. Так происходит, например, у жен алкоголиков, болезнь которых стала хронической.

Вторая причина связана с тем, что союз уже исчерпал себя полностью, чувства угасли, и совместную жизнь воскресить нет никаких возможностей. Иногда одна из сторон, та, чувства которой уже угасли, не показывает виду, что страдает, и решение расстаться бывает как гром среди ясного неба.

Бывает и так, - партнеры вместе приходят к выводу, что связывает их между собой все меньше общего и принимают зрелое решение расстаться прежде, чем совсем потеряют друг к другу уважение.

Самое главное - это отдавать себе отчет в том, каковы действительные причины, по которым бросили, или уметь объяснить, почему ты собираешься уйти.

Когда же решение расстаться уже принято, остается только один разумный выход: разойтись как можно быстрее и по возможности доброжелательно. А это самое трудное! Расходящиеся пары очень часто осознанно или подсознательно осложняют себе жизнь, не делая этого решительно, выдумывая постоянно разные поводы для встреч. А поводов всегда бывает очень много. Люди просто не отдают себе отчета в том, что кроме той силы, что развела их в разные стороны, действует еще по-прежнему сила притяжения. Если не остановиться решительно и сразу, раны никогда не заживут, а жить по-новому будет трудно.

Кроме легко объяснимого чувства привязанности, здесь еще действует и обычный страх перед тем, что их ждет, когда каждый будет предоставлен самому себе. Тот, от кого уходят, может все еще испытывать надежду, что партнер раздумает.

Живя в одиночку, вы никогда не должны забывать о том, что это не полустанок, не отрезок ленты, который можно будет просто забыть, пересев на другой поезд, следующий маршрутом "родительский дом - замужество". Это именно то время, которое может дать вам ни с чем не сравнимые шансы для своего личного духовного развития, приобретения новых жизненных навыков. Быть может, когда-нибудь вы и решитесь на новый брак, но уже не потому, что вам трудно без опоры и вы устали жить в одиночестве, а потому, что это ваш выбор. И вы можете сказать: "Ты мне нужен, потому что я тебя люблю!", а не: "Я люблю тебя, потому что ты мне нужен!".

Но, к сожалению, случается и так, что жизнь в одиночку для многих становится черной полосой, "ловушкой", из которой хочется выбраться как можно быстрее. Страдания трудно переносятся в одиночестве, а результат - непродуманные решения, новые ошибки, случайные связи, которые не приносят счастья и еще больше усугубляют страдания. Другие же, наоборот, закрываются в своей скорлупе и переживают горести один на один с собой. Одна из причин, по которой этот период становится трудным, заключается в том, что мы просто не умеем, да и не хотим принимать ту модель, по которой можно "жить одному и не быть одиноким".

И еще одно очень важное обстоятельство - надо о ком-то (или о чем-то) заботиться. Забота упорядочивает дела и стремления человека. И все-таки, несмотря даже на то, что вы каждый день "работаете над собой", могут случиться минуты, когда почувствуете себя одиноким и брошенным. Так как даже в очень счастливой семейной жизни чувствуешь себя как в тюрьме, униженным и ограниченным со всех сторон. Каждый человек время от времени чувствует себя одиноким. Вы можете сказать себе: "Я же сама решаю, как устроить свою жизнь".

Устраивайте свою жизнь! Будьте счастливы!

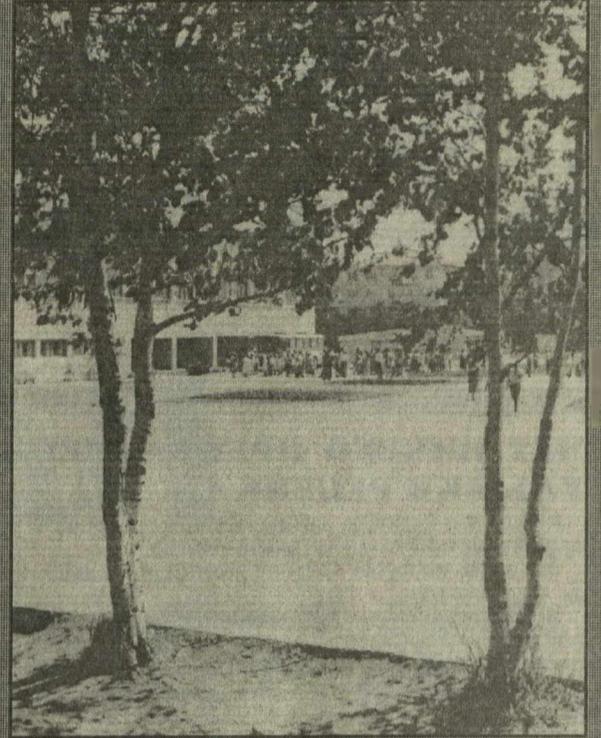
Материал подготовил психолог Н. БОЯРСКИХ.

В статье использованы материалы польского психолога Яека САНТОРСКИ.

Фото В.САФРОШКИНА.

НР – БУЛЬВАР

ЛЕТО. ИЮЛЬ. ЖАРА. И НИ ГРОША...



Плохое лето - бывает плохим по-разному, а хорошее лето - хорошим по-одинаковому. И это одинаковое, конечно же, теплые деньки. Словно компенсируя финансовую несостоятельность многих нефтеюганцев для поездок в южные края - эти самые края как бы сами явились в наш город. В полдень улицы Нефтеюганска буквально вымирают. Редкий прохожий мелькнет на солнце и торопится спрятаться в тень. И как ни странно, в воскресные дни безлюдье увеличивается. Хотя в этом ничего удивительного нет. Народ выезжает на дачи... Наши дачи - уникальное явление в мире. Люди всех стран любят отдыхать в загородных домах. Но сельскохозяйственная фантазия забугорных фазендников не поднимается выше уровня травяного газона, а между тем у нас есть умельцы, выращивающие до двухсот видов различных культур на своей "шестисотке". И все потому, что семь десятков лет коммунисты пытались накормить советский народ вкусной и здоровой пищей, но так у них ничего и не получилось. Запасы еды в закромах родины проедали в основном не массы, а отдельные весьма прожорливые индивиды. Нынешние власти в полной мере осознали ошибки своих предшественников и поэтому насильно кормить никого не стали, а просто бросили в народ лозунг: как хотите, так и живите, что хотите, то и ешьте. Но какая жизнь без наличности, отставшей в пути от наших карманов уже на несколько месяцев. Это не жизнь, а тяжкое влачение тела по жизненным ухабам до кладбищенских ворот. И даже это невеселое занятие требует постоянного поступления в организм всяких белков, жиров и углеводов. А эти элементы требуют тех самых наличных, которых и раньше-то у нас было мало или очень мало, но хоть ежемесячно. Кушать же, по вредной привычке, заложенной с рождения, хочется ежедневно. Эта привычка и гонит батальоны легковооруженных тяпками да лопатами нефтеюганцев на штурм окрестных болот и лесов. В этом необычном виде отдыха горожане достигли очень даже приличных результатов. Благодаря увлечению горожан проводить свой досуг в дачных домах отдыха (а вернее, труда), завоз в Нефтеюганск картофеля с Большой земли уменьшился в десять раз. Глядишь, пройдет немного времени, и мы сами станем поставлять этот продукт на мировой рынок, вместо убыточной ныне нефти.

Для части нефтеюганцев летом ничего кроме своей дачи не нужно, а вот другим - требуется только море, куда они стремятся как правверные в Мекку. А ведь, кажется, совсем недавно было то время, когда многие из нас становились подобны перелетным птицам и вместе с чадами и домочадцами отправлялись в полет, чтобы развеять, качаясь на морских волнах, свою вековую печаль по лучшей доле. Когда же это было? Да и было ли такое возможно, думаешь сейчас, глядя на тарифы, установленные авиакомпаниями. Видать, наши авиаторы решили делать свои лайнеры из чистого золота и потому загнули такие цены, что нам дешевле будет скинуться и создать на Голубом озере небольшой филиальчик Средиземноморского побережья. Со всеми атрибутами, присущими курортной зоне. В свое время подобная идея витала в головах пред-

примчивых людей и даже получила путевку в жизнь. По крайней мере, Дума первого созыва большинством голосов одобрила проект, предложенный одной финансово-инвестиционной компанией. Глава этой фирмы продемонстрировал депутатам эскизы, выдержанные в исключительно розовых и голубых тонах. На картинках, представлявших будущую городскую зону отдыха, ребятня плескалась на специально устроенной детской части пляжа, взрослые степенно рассекали воды озера, где поглубже. Берег украшали охраняемая автостоянка, легкие павильоны кафе и пунктов проката лодок, водные мотоциклы и велосипеды. Думе проект понравился, но от простого поднятия вверх даже депутатских рук лишние деньги не появляются. А в решении как раз и было указано: финансировать проект в случае, если такие деньги свалятся с неба. Таким образом от финансовой бескормицы свежерожденный проект умер очень быстро, а фирма, пытавшаяся реализовать его, - вскоре лопнула. Судьба главы фирмы сложилась и вовсе трагически... Голубое озеро, меж тем, так и осталось голубой мечтой нефтеюганцев - иметь благоустроенный уголок для летнего отдыха. Но люди все равно сюда приходят и приезжают, купаются, устраивают пикники с шашлыком и выпивкой. И вместо павильонов растут на берегах кучи мусора и горы битых бутылок.

Обрастает мусором и городской пляж, потерявший к себе всякое внимание со стороны властей. Несмотря на отчаянные усилия Интелкома по разоблачению этого расадника самых ужасных болезней, городской пляж не потерял привлекательности для многих нефтеюганцев. Их не смущают перевернутые раздевалки и покосившиеся грибки. Не пугают даже туалеты, благо на них недавно навесили отсутствовавшие двери. В туалетах на полу за чем-то прорублены отверстия - все равно никто туда не попадает. Недалеко от этих объектов регулярно появляется торговая точка, где пляжники могут купить холодные напитки и мороженое. Предпримчивые женщины тоже пожинают с песчаного поля свой скромный урожай, предлагая разомлевшим на солнце людям семечки, горячие пирожки и прочую снедь. Одна из торговек наряду с беляшами предлагала даже «крестьянское мясо».

Всегда найдется парочка-другая компаний, явившаяся на пляж с изрядным количеством спиртного, которое на солнце обладает чрезвычайно убойной силой. Дойдя до нужной кондиции, такой отдыхающий кругами движется в сторону протоки и хорошо, если удовлетворится мелководьем. Кто забирается поглубже - порой не возвращается. Таким образом на городском пляже уже трое взрослых людей пополнили печальную статистику утопленников. Пивные бутылки из-под пива долго не залеживаются - их собирают пенсионеры и бомжи. "Какой я вам бомж? - обиделся один из них. - Я есть изюм жизни!" Тару, которую проигнорировали "изюмы жизни", ночью убирает ветер, унося вдаль или заноса песком. Поэтому с утра пляж более-менее чист.

Да, нынешний июль выдался весьма жарким - кому-то в радость, а кому-то в раздражение. Меня же, давно привыкшего к реалиям сегодняшней жизни, смущает одно обстоятельство: на нашем Севере солнце жарит с небес, как на юге, но почему-то абсолютно бесплатно. Сознывая халаянность солнечных лучей разумом, подосзнанием ощущаю, что всем этим я пользуюсь в долг, который прибавляется ко всем невыплаченным платежам за квартиру, телефон и электричество.

Ильдар ГАБИДУЛЛИН.



НЕТ НИЧЕГО ПРЕКРАСНЕЕ УЛЫБКИ РЕБЕНКА

И если вы, родители, сильно заботитесь, вы сможете сохранить белозубую улыбку вашего ребенка. Это не так уж трудно. Следуйте простым рекомендациям - только и всего.

Не ленитесь - и начните ухаживать за зубами своего ненаглядного чада с младенчества, постепенно заинтересовывая его, формируя гигиенические навыки. Собственный пример - это очень важно. Так что чистите свои зубы не менее двух раз в день на глазах ваших детей.

А теперь несколько советов, как помочь сохранить красивую улыбку.

● **Посещайте как можно чаще стоматолога.** Посещение начинайте с того дня, как малышу исполнится шесть месяцев.

● **Во время сна давайте ребенку только воду.**

● **Ухаживайте за его ротовой полостью.**

● **Следите, чтобы в организм ребенка поступали оптимальные дозы фтора.**

● **Чистите зубы своему ребенку сами до тех пор, пока он не научится этому самостоятельно.**

Вот и все - просто и ясно.

ПОНГРАЙТЕ!

Лучше всего превратите чистку зубов в игру. "Животные, - говорите вы своему ребенку, - тоже любят чистить зубы". И начинаете перечислять: "Я чищу зубы льву, бегемоту, антилопе, мышке, лисе..." Закончите игру, называя имя вашего ребенка.

Вы, уважаемая мама, - охотник и "охотитесь" во рту у ребенка за микробами. Начинаете чистить один зуб - восклицайте: "Ага, поймала одного!".

Заканчивая "охоту", заметьте, что микробов всех выловили и теперь ротик чистый-пречистый.

Дайте каждому зубику имя или прозвище.

Чистка зубов и азбука! Подберите быструю, энергичную музыку для чистки зубов!

Рецепты без сахара

АПЕЛЬСИНОВЫЙ (БАНАНОВЫЙ) КОКТЕЙЛЬ

4 порезанных спелых банана; 1/2 стакана апельсинового сока; 1/4 чайной ложки ванилина; 4 стакана молока.

Смешайте составные части. Добавьте один стакан льда.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СЫРА И ОРЕХОВ

100 г сыра; 3-4 ложки молока; 1 стакан муки; 3 ложки масла; 1/4 чайной ложки соли; кусочек красного перца; 1/3 стакана толченых орехов.

Тщательно смешайте сыр, муку, масло, соль и красный перец. Добавьте молоко и орехи. Сделайте из приготовленной массы шарики и выпекайте 20 минут при температуре 180 градусов.

ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

КОВБОЙ ДЖО И ЧУДОВИЩЕ ИЗ НАЛЕТА

В одной недалекой стране стояли два города. Они находились близко друг к другу. Это были маленькие города, но, вместе с тем, очень разные. Первый город назывался Зубоград. Дома в нем были чистые, белые, аккуратные и хорошо отремонтированные. Люди в нем всегда улыбались, потому что были счастливы. Они очень гордились своим городом. Им так нравилось улыбаться, что они установили статую Улыбки в своем городе.

Название другого города было - Кариебург. Дома там были ветхими и дырявыми. Дороги повсюду разбиты, и везде очень грязно и ужасно. В городе Кариебурге жил злой народ, называемый чудовищами из налета. Они никогда не улыбались, потому что их зубы были в таком ужасном виде, что больно об этом говорить. Чудовища из налета враждовали с жителями Зубограда и мечтали захватить их город. Они хотели наполнить Зубоград кариесом и сделать его таким же безобразным, как и Кариебург. Но до сих пор им это не удавалось. И вот чудовища из налета замыслили новую попытку своего нападения. Они решили незаметно пробраться в город Зубоград во время обеда охранников и спрятаться между зубов статуи. Никакая зубная щетка не могла бы достать их оттуда.

Попытка чудовищ на этот раз и увенчалась бы успехом, если бы в это время в город не приехали ковбой Джо и его прекрасная подруга Миндалина. Увидя их, один из охранников закричал: "Помогите! Помогите! Наш город атакуют чудовища из налета! Ковбой Джо, пожалуйста, помогите!". "Чудовища из налета? Где они?" - спросил ковбой. "Да вот они!". Все побежали к статуе и начали вычищать спрятавшихся чудовищ зубными щетками. Они выгнали их всех, кроме одного, который спрятался между зубами. Тогда ковбой Джо предложил использовать свой флосс-лассо. Он сказал: "Помогите мне кто-нибудь, и мы выгоним это чудовище в один миг". С помощью флосса-лассо последний из чудовищ был выгнан. Все благодарили ковбоя Джо за помощь. А один из охранников пожелал научиться пользоваться флоссом-лассо так же ловко, как это делал Джо. Ковбой с радостью на это согласился.

Ребята, если вам понравилась сказка, напишите нам! А может быть, вы сами сможете сочинить небольшой рассказ или сказку о счастливом зубе, на котором нет налета или о грустном зубе, на котором есть налет.

Присылайте свои письма. Лучшие рассказы будут напечатаны в нашей газете.

ЧТО ТАКОЕ НАЛЕТ?

Это липкая, бесцветная пленка бактерий на наших зубах.

А КАРИЕС?

Когда вы употребляете пищу, содержащую сахар и крахмал, бактерии налета производят кислоту,

которая растворяет зубную эмаль. Липкость налета удерживает ее на поверхности зуба в течение 20 минут. Эмаль разрушается, и образуется полость. Постепенно кариес распространяется на более мягкую ткань, заполняющую зуб. Она содержит кровеносные сосуды и нервные окончания, и в основании зуба может возникнуть абсцесс. Если вовремя не обратиться к врачу, зуб окончательно разрушится. Так что в любом случае спешите к врачу!



БАКТЕРИИ + САХАР = КИСЛОТА + ЗУБ = КАРИЕС

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

❖ Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно ежедневно пользоваться щеткой и флоссом. Щетка и флосс удаляют вредные бактерии с зубов.

❖ Непременно попросите стоматолога порекомендовать вам щетку для ребенка. Хороша небольшая щетка с мягкой щетиной и закругленными (полированными) кончиками - меньше риска повредить десны. Щетку проверяйте постоянно и вовремя заменяйте.

❖ Чистить зубы дети должны ежедневно после еды и перед сном. И выдавливайте на кончик щетки небольшое количество пасты. Чем меньше - тем лучше.

❖ Не пренебрегайте, пожалуйста, флоссом - он проникает туда, куда не проникнет зубная щетка.



КАК РАЗВИВАЕТСЯ КАРИЕС

Пронумеруйте картинки 1, 2 и 3 так, чтобы номера показывали последовательность развития кариеса.

Появление полости

Кислота разрушает эмаль

Кариес распространяется



ЗАЙКИНЫ ЗАГАДКИ

Сегодня у Зайки день рождения. Он ждет в гости своего друга Мишеньку с мамой Медведицей. Задумался Зайка: чем же угостить Мишеньку? Больше всего медведь любит мед. Положу ему в чашку меду. И как друг, скажу ему, что много меду есть нельзя. Что же есть у меня в кладовой?

ОТГАДАЙТЕ!

За зеленый хохолок лисицу из норки поволок.

Красенькая матрешка, беленькое сердечко.

На жарком солнышке подсох и рвется из стручков...

Шляпка зеленая, сам блестящий, фиолетовый.

Что красно снаружи, бело внутри,

С зеленым хохолком на голове?

Золотое решето черных домиков полно.

Большая-пребольшая,

Толстая-претолстая.

Желтая, полосатая,

Круглая, продолговатая.

Комковато, и ноздревато, и мягко,

И ломко, а всех милей.

Я бел как снег, в чести у всех,

И нравлюсь вам, во вред зубам.



У КОГО КАКИЕ ЗУБЫ?

У крокодилов сильные челюсти и острые зубы. Самая главная пища их - рыба. Ловко охотятся на птиц. Некоторые нападают на крупных животных - буйволов, посорогов.

В русских сказках говорится: "Чудо-юдо рыба-кит". Но кит не рыба, он дышит не жабрами, а легкими.

Киты млекопитающие, они рожают живых детенышей и кормят их молоком. Киты делятся на зубатых и усатых. Самый большой из зубатых - кашалот. Его любимая пища - кальмары.

В северных морях другие зубастые - белухи и нарвалы. У нарвалов зубы недоразвиты. Зато один из резцов превратился в бивень.

Зубатые киты - косатки. Они нападают на тюленей и котиков. Острыми зубами косатки разрывают добычу на части.

Н	А	Н	Т	Р	Ф	А
А	И	В	О	К	У	Н
Б	Ш	О	Т	А	К	Ь
А	О	К	Щ	Ё	Т	А
Б	Л	О	Р	Е	О	А
Л	П	Р	К	С	А	С
О	Б	Е	О	Т	О	Т
Б	Г	О	Л	А	М	С

НАЙДИ СЛОВО, С КОТОРЫМ ТЫ УЖЕ ЗНАКОМ
В этой таблице написаны слова: бобр, зуб, стоматолог, апельсин, фрукты, овощи, яблоко, щетка, пресло, банан.

Зачеркни эти слова.
У тебя останется пять "лишних" букв.

Составь из них слово, обозначающее предмет, которым ты пользуешься каждое утро, и впиши его в пустые клетки.

--	--	--	--	--

ОТДОХНИ

КАРНАВАЛ МЕТАМОРФОЗЫ

Так уж принято, что в июле проходят карнавалы по всему миру, там, где еще остался в людях дух веселья и азарта. Из года в год они выходят в разноцветных карнавальных костюмах на площади своих городов. Но, к сожалению, в Нефтеюганске карнавалы никак не приживались.

На этот раз попытку провести детский фестиваль художественного творчества с карнавалом сделала галерея "Метаморфоза". Фестивалю дали громкое интригующее название «Метаморфозы XX века».

В подготовке и проведении карнавала приняли участие не только работники галереи, но и художники города, которые с особым удовольствием разукрашивали участников карнавала. Рок-клуб и клуб авторской песни "Дорога" помогли с аппаратурой, благодаря им на протяжении всего фестиваля звучала веселая детская музыка. Театр мод Т. Пруновой демонстрировал свою коллекцию "Космос".

"Завертели" в карнавал всех детей, которые посещают школьные лагеря. Весь ход праздника был построен на сказочный манер. На площади у ДК "Юность" гостей встретили Зеленая Тоска и Кикимора. Хозяева праздника были в карнавальных костюмах, они размещали детей в аллеях и на площадках, призывая веселиться, шутить, смеяться.

Тюльпан и "шкодная" Редиска охраняли город Мастеров, где расположена была выставка детских рисунков и поделок.

Во время учебного года галерея и детская школа искусств проводили конкурс "Архитектура в метаморфозе". Макеты городов, рисунки были выполнены в разной технике. Все эти работы вновь были выставлены, теперь уже на обозрение всего города. Подключилась к выставке и художественная школа г. Магнитогорска.

И наконец, карнавальное шествие. Здесь надо сказать, что методисты галереи встречались с детьми в детских пришкольных лагерях и вели занятия по искусству костюма. Рассказывали, как создается тот или иной костюм, а с учетом того, что фести-

валь проходит в рамках года А.С. Пушкина, детям предлагались и костюмы создавать по мотивам его сказок. Однако мальчики предпочли костюм рыцаря. Пришлось, чтобы выбрать самого сильного и храброго, устроить рыцарские турниры.

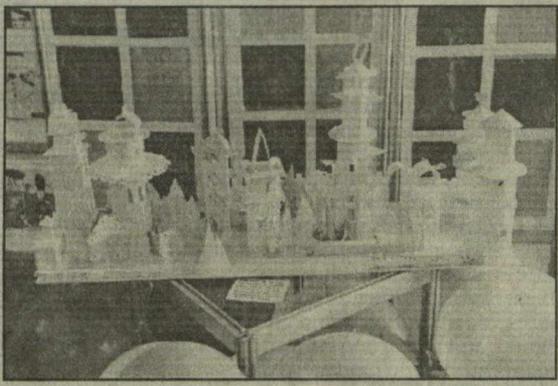
По площади кружили феи, добрые волшебницы, восточные красавицы, русские царевны, множество других сказочных персонажей. Свои костюмы дети должны были представить, показать в танце или песне, или в поединке. Жюри определило самых, на его взгляд, талантливых и самых смелых в своих замыслах.

Традиционные рисунки на асфальте. Правда, надо было изобразить заморские города, необыкновенные сады и моря.

Ликованию, казалось, не будет конца! Вот такую неожиданную радость подарила детишкам "Метаморфоза".

Кто-то из волшебников заметил, что хорошо, если бы этот фестиваль-карнавал стал региональным. А раз в этом году праздник получился, городскому комитету по культуре он понравился, то есть надежда, что в будущем будет и финансовая поддержка!

Е. ПРОСВИРЯКОВА.



СОТВОРИ КУМИРА

"Творят" кумиров не только 16-летние. Мне под тридцать. Замужем. Двое детей. И очень понравилась Евгения Добровольская - королева Марго в одноименном фильме. Говорят, у нее тоже двое детей...

А. ВАСИЛЬЕВА.

КОРОЛЕВА МАРГО ЧОСИТ БРЮКИ

Об этом мы узнали из журнала "Лиза". Историю этой актрисы сравнивают с историей Золушки. Жила-была..., а потом случайно попала в кино к Павлу Чухраю, а оттуда - в театральный. Замужем она за сыном Олега Ефремова. У нее двое сыновей - десяти и пяти лет. В жизни она очень скромная. Не красит-



ся. Носит брюки, кофты и обувь без каблуков. По дому все делает сама. Машину тоже водит сама. Поэтому ее на улицах узнают изредка. Как-то в наркологическом диспансере, куда они пришли за справкой для вождения, одна женщина сказала: "О, и королева Марго здесь". Узнали тут же...

КРОССВОРД

1	2	3	4	5	6	7
			8			
9		10			11	
		12			13	
14	15					16
			17	18		
	19			20		
21			22	23		24
25						26
		27				
	28					29
30		31		32	33	
34					35	

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Отличительное свойство. 4. Городская ласточка. 9. Самый титулованный испанский футбольный клуб. 10. Химический элемент, металл. 11. Река в Канаде и на Аляске. 12. День недели. 14. Эстонский певец, народный артист СССР. 16. Фильм Г. Чухрая. 17. Буква латинского алфавита. 19. Заключительная часть литературного произведения. 20. Город в Латвии. 22. Прибор для измерения глубины воды с судна. 25. Первая женщина в Библии. 26. Порода крупных собак. 27. Фильм А. Тарковского. 30. Обиходное название рулевого колеса на автотранспорте. 31. Произведение печати (печатное изделие). 33. Тонкий плотный войлок. 34. Рунор для усиления звука. 35. Листовидные органы травянистых растений.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Правильное, налаженное состояние. 2. Мужское имя. 3. Приморский город-государство в Финикии. 5. Река в России. 6. Ежегодный приз для киноработников в России. 7. Рассказ И. Тургенева. 8. Предмет сервировки стола. 12. Яркая звезда в созвездии Близнецов. 13. Штат в Бразилии. 15. Горная вершина на Дальнем Востоке и в Приморье. 16. Военное подразделение. 17. Озеро в штате Мэн, США. 18. Партия в теннисе. 21. Внешнее приличие, благопристойность. 23. Артист ("Освобождение", "Бег"). 24. Химический элемент, газ. 28. Сельскохозяйственное орудие. 29. Денежная единица ряда стран. 31. Фамилия семьи советских цирковых артистов. 32. Прославленный боксер мира.

Составил АКРАФС.

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

ЕСЛИ ЧЕ МОЖЕТЕ СНАРЯДИТЬ ЭКСПЕДИЦИЮ - ОТКРОЙТЕ ХОЛОДИЛЬНИК

Поиски "вечной" молодости привели французских ученых к открытию. Оказывается, ледниковая вода омолаживающе действует на кожу. Для лабораторных исследований была создана специальная косметика, основой которой стала вода с ледников Северного полюса. Что же служит источником молодости? Это увлажняющие компоненты, которые, попадая на кожу, питают ее и удерживают влагу. За двести тысяч лет лед избрал в себя чистоту и непорочность северной природы. За новым "эликсиром молодости" снаряжаются целые экспедиции к Северному полюсу. Новое - это хорошо забытое старое. Вспомните, косметологи уже давно советовали женщинам каждое утро протирать лицо кубиком льда. Конечно, лед из холодильника не полный аналог вечной мерзлоты, но эффект омолаживания, что называется, налично. Состав одного кубика "косметического" льда может быть таким: добавьте в остывшую кипяченую воду несколько капель сока лимона или грейлфрута.



УЛЫБАЙТЕСЬ
- Удивительно! Как сильно меняется человек после свадьбы!
- И не говори. До женитьбы мне нравились буквально все женщины!
- А сейчас?
- А сейчас на одну меньше...

КТО ВЫ - ЧЕЛОВЕК ЛЕТА ИЛИ ЗИМЫ?

Еще Гиппократ за 400 лет до нашей эры в "Афоризмах" заметил: "Организмы людей ведут себя различно в отношении времени года; одни расположены больше к лету, другие к зиме. И болезни протекают различно - хорошо или плохо - в разные времена года".

Современные многочисленные исследования подтвердили: времена года и самочувствие взаимосвязаны.

Если страдаете хронической кислородной недостаточностью - гипоксией, гипотонией, сердечно-сосудистыми и бронхиальными заболеваниями или предрасположены к этим недугам, вы, скорее всего, образно говоря, человек зимы.

Когда стоят ясные погожие солнечные дни с легким морозцем, вы испытываете прилив сил и бодрости.

Лето (как и резкое потепление в холодное время года) некоторым может доставить хлопоты со здоровьем. Плохо действует теплый, особенно влажный воздух, поскольку чем теплее он становится, тем меньше в нем кислорода. У большого человека постоянный кислородный дефицит превращается в острую кислородную недостаточность. Высокие температура и влажность вкупе с низким атмосферным давлением могут привести к обострению сердечно-сосудистого заболевания, приступу бронхиальной астмы.

Люди зимы в большинстве своем и те, кого домогают аллергии и кожные заболевания, "просыпающиеся" с потеплением.

Тот, кто страдает болезнями легких, почек (нефритом или гломерулонефритом), гипертонической болезнью, нарушениями опорно-двигательной системы или имеет к ним склонность, может считать себя человеком лета. Теплая сухая погода для таких людей - благо, отличное время, чтобы укрепить здоровье: они практически не болеют, не напоминают о себе хронические недуги. Зимой же вероятность появления или обострения воспалительных процессов довольно высока. Да и гипертоники в промозглую ненастную погоду чувствуют себя значительно хуже.

А. УЯНАЕВА,
кандидат медицинских наук.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ПОМЕЩЕННЫЙ В № 30

По горизонтали: 3. Водоем. 5. Бубнов. 7. Ракурс. 8. Люстра. 9. Бодрич. 11. "Андрей". 14. Куница. 15. "Намена". 16. Прялка. 18. Артроз. 20. Аляска. 23. Мотель. 24. Родион. 25. Эльмер. 26. Нога. 27. Декада.

По вертикали: 1. Лодырь. 2. Лондон. 3. "Восток". 4. Малина. 5. Бруней. 6. Ворона. 10. Шукарь. 11. "Ацтека". 12. Изаура. 13. "Снежок". 16. Платан. 17. Аятуна. 18. Аккорд. 19. Зосима. 21. Елоуэй. 22. Лопата.

ЦИФРЫ

Ежегодно в мире 17 миллионов человек обращаются в христианство, а 7 миллионов покидают церковь. В семьях христиан появляются 53 миллиона детей, а 21 миллион христиан ежегодно покидают этот мир и предстают перед судом Божиим.

Таким образом, общее число христиан в мире увеличивается на 115 тысяч человек, из которых 27 тысяч - новообращенные, а 87 тысяч - младенцы.

По сообщению зарубежной прессы.

БУДЬТЕ ДОБРЫ, ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ



АЛЛЕРГИЯ: СНЯТЬ ВОСПАЛЕНИЕ ПОМОГУТ ТРАВЫ

В летний период очень часто наблюдаются аллергические реакции на коже лица. Эти проявления можно значительно уменьшить с помощью простых и доступных каждому приемов еще до обращения к специалисту-аллергологу.

При первых признаках аллергии следует очистить кожу лица тампоном, смоченным в кефире, простокваше или разбавленной водой сметане. Затем нужно ополоснуть лицо теплой кипяченой водой и наложить на пораженные участки тонкий слой ваты или сложенной в 2-3 слоя марли, смоченной слабым настоем череды или ромашки комнатной температуры. **Приготовление настоя:** 1 стол. ложку ромашки или череды заливают 1 стаканом кипяченой воды, доводят до кипения, настаивают в течение 15-20 минут, затем охлаждают. Примочка должна оставаться на лице в течение 10-15 минут, при этом вату или марлю по мере высыхания нужно периодически смачивать приготовленным настоем. После процедуры следует тщательно высушить лицо полотенцем и присыпать пораженные участки кожи крахмалом, рисовой или пшеничной мукой.

ЛЕЧЕБНИК

10 головок чеснока, принятых с топленным молоком, по мнению русских знахарей, изгоняли все виды глистов. Через 1 час после приема чеснока нужно принять слабительное.

Очищенные семена тыквы провернуть через мясорубку и принимать по 2 столовые ложки, запивая теплым молоком, утром натощак, а через час принять слабительное.

Прививки, которые должны делать в школе: от туберкулеза - первый раз в 6 лет, повторно - в 14-16 лет; от полиомиелита - в 7 и 15 лет; от дифтерии - в 9 и 15-16 лет; реакцию Манту делают каждый год.

По данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) количество женщин, страдающих раком молочной железы, во всем мире неуклонно растет: в США каждая пятая женщина больна. Ситуация в Нефтеюганске далека от оптимизма: в 1994 г. выявлено 17 случаев; в 1995 г. - 28, в 1996 г. - 27, в 1997 г. - 10 случаев.

Цифры достаточно высокие и вызывают тревогу. Причин, вызывающих или способствующих развитию рака молочной железы, много. Первая по значимости - это гормональные нарушения в организме, нарушение менструальной функции, ожирение. Вторая - прерывание беременности, т.е. прерываемые аборты, являющиеся своего рода "гормональной катастрофой", которая рано или поздно, но обязательно проявится тем или иным заболеванием. Третья - мастопатия, т.е. уже непосредственное заболевание молочной железы вследствие гормональных нарушений в организме женщины. Четвертая - воспалительные заболевания половых органов.

Фактором риска по развитию заболевания является возраст за 35 лет плюс проживание на Севере.

При анализе причин несвоевременного обращения больных за медицинской помощью выявлено, что не записываются на прием, потому что неосведомлены о ранних признаках заболевания; считают необязательным прохож-

дение профилактического осмотра. А недавний случай просто потряс медицинскую общественность своей невежественностью. Больная, зная, что у нее рак молочной железы 3 стадии, усиленно "лечится" у экстрасенсов и прочих знахарей, сознательно отказываясь от медицинской, квалифицированной помощи. Дальше - больше. Эти "горелкари" убедили ее в том, что если она забеременеет, то рак сам рассосется. Теперь больная женщина имеет беременность и рак молочной железы, обрекая тем самым не только себя на смерть, но и ни в чем не повинного еще не родившегося ребенка. Ну что это, как не дикость! И это в наше информированное время!

Мне хотелось бы ознакомить с ранними признаками заболевания молочной железы, существующих методах диагностики, мерах по профилактике данного заболевания.

Мастопатия. До 43% женщин страдают этим заболеванием. Мастопатия - это группа дистормональных заболеваний ткани молочной железы с преобладанием либо фиброза, либо кистозного элемента или сочетание того и другого одновременно. Ранняя стадия болезни - диффузная мастопатия, характеризующаяся разрастанием ткани. При ощупывании определяются плотные образования по всей железе без четких границ. Сопровождается болями перед менструацией. Если не лечить - она переходит в другую форму - узловатую. При этой форме определяются плотные, грубые

узлы. Причем узлы эти не связаны с кожей, а находятся в толще молочной железы. Узлы могут расти, достигая больших размеров, но болями этот рост не сопровождается. Особенно четко рост можно заметить перед менструацией. Выделений из соска может и не быть.

Существует кистозная форма мастопатии. При кистозной форме в толще молочной железы определяются подвижные, безболезненные, круглые образования, характерный признак этой формы мастопатии - выделения из соска. Выделения могут быть от водянистых до молочива.

Еще одна форма мастопатии - фиброаденома. При фиброаденоме определяется плотное, безболезненное, подвижное, не связанное с кожей образование, имеющее тенденцию к росту. Иногда большая фиброаденома деформирует молочную железу, изменяет ее форму.

Можно найти четкую связь между наличием кисты яичника и мастопатией, в 50% эти сочетания есть.

Проследивается также связь мастопатии с функцией щитовидной железы, т.е. нарушения в работе щитовидной железы ведут к развитию мастопатии. Особое внимание женщина должна уделять выделениям из соска (если таковые есть). Они могут быть водянистыми, бурными, молочивом. Особую тревогу должны вселять выделения крови или выделения цвета "мясных помоев". Женщина должна также знать, что узловатая форма мастопатии требует только оперативного

лечения, другие формы, после подтверждения их доброкачественного характера (у онколога), можно наблюдать консервативно, но под строгим контролем онколога. Очень важный момент в лечении - это устранение причин, способствующих ее развитию, т.е. лечение патологии щитовидной железы; воспалительных заболеваний половых органов; предохранение от нежелательной беременности; отказ, причем полный, от медицинских абортов.

Раннему выявлению патологии молочной железы способствуют профилактические осмотры. В ЦГБ есть все необходимое для диагностики на ранних стадиях заболевания молочной железы, это - УЗИ (в клинко-диагностическом центре и в условиях женской консультации), маммография - в рентген-кабинете, онкоцитология, биопсия, пункционная биопсия и т.п.

А самое важное, что должна знать женщина, - при появлении в молочной железе уплотнений, тяжелей, изменении формы соска, появлении выделений из соска - срочно обращайтесь к врачу.

В заключение хочу сказать: надо заботиться о своем здоровье.

К. ФЕДУЛОВ,
заведующий женской консультацией.

ЛЕГКИЕ СИГАРЕТЫ ОТ РАКА ЛЕГКИХ НЕ СПАСАЮТ

Американские исследователи открыли механизм канцерогенного действия табачного дыма. Главным виновником оказался давно известный бензопирен, точнее, бензопирен-диол-эпоксид (БПДЭ) - вещество, в которое превращается бензопирен в организме.

В последнее время табачные компании получают удар за ударом. Еще недавно их представители утверждали, что достоверных фактов, доказывающих канцерогенное действие табака, нет. Повод для таких лицемерных заключений давали пробелы в изучении механизмов действия табачного дыма. Связь рака с курением была подтверждена только статистическими исследованиями, но как табак способствует развитию опухоли, было неясно.

Как оказалось, БПДЭ повреждает участок гена р53, угнетающего рост опухолей. Раньше было установлено, что мутации этого гена встречаются

у 60 процентов больных раком легких, примерно у половины больных другими видами рака. В нормальном состоянии ген р53 подавляет рост опухоли, удаляя больные клетки.

В гене р53 несколько слабых мест, страдающих от мутагенов. При раке легких обычно поражается так называемый кодон 157, но нередко и кодоны 248 и 273, сочетающиеся с другими видами рака.

Три твердо установленных научных факта - содержание бензопирена в табачном дыме, статистическая связь с раком легкого и раскрытый механизм канцерогенного действия бензопирена - замкнулись в одно кольцо. Теперь нет не только никаких сомнений в том, что курение вызывает рак (у трезвомыслящих людей сомнений в этом не было и раньше), но и выбит последний довод из арсенала табачных адвокатов. Ученые считают, что после этого открытия табачные компании потеря-



ли последний фиговый листок, которым они прикрывались в многочисленных судебных процессах.

Не оправдались надежды производителей табака и на легкие сигареты с низким содержанием смолы. Исследования американского общества по изучению рака показали, что эти "здоровые" сигареты ответственны за другой вид рака - аденокарциному, поражающую глубокие

отделы легких. Объяснение этому простое: чтобы получить удовольствие от легких сигарет, ими глубже затягиваются.

Швейцарские ученые подтвердили выводы американских коллег. После появления легких сигарет число случаев аденокарциномы у швейцарских курильщиц, именно они являются основными потребителями такого курева, увеличилось более чем в два раза.

Из этих фактов следует два вывода. Относиться к легким сигаретам легко нельзя. А рекламные приемы, преподносящие их как относительно безвредные, не соответствуют истине.

А. МЕЛЬНИКОВ,
"Известия".

ГЛАЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Обычное использование глаз не дает достаточно мускульных нагрузок.

1. Центральная фиксация состоит в фокусировании глаза на специальном предмете вдали или вблизи примерно в течение минуты, с глазами, нормально открытыми, но не мигая, пока не начнут течь слезы. Расстояние до предмета не менее 48 см, поза - удобная, расслабленная. Например, можно фиксировать взгляд на вершине пламени свечи, на ма-

леньком черном кружочке, приколотом к стене. Чем меньше предмет для фиксации - тем лучше.

После нескольких месяцев практики центральной фиксации глаз на предмете - свече или черном кружочке - можно перейти к созерцанию чистой воды. Налейте воду в красивую вазу и созерцайте около 10 минут центр отражения, создаваемого обычным светом. Вазу надо расположить так, чтобы фокус отражения был в центре, созерцать сле-

дует блестящую поверхность.

Центральную фиксацию на водном отражении, на вершине огня свечи древняя наука йога рассматривает как успокоительное для глаз. Очень полезным является созерцание предметов природы, таких, как вода, небо. Рекомендуют смотреть на картинку, репродукцию хороших картин, где была бы спокойная гладь воды.

2. Созерцание носа. Сидя расслабленно, шею держите прямо и фиксируйте глазами кончик носа. Созерцайте 1-2 минуты и затем закройте глаза. Повторять 2-3 раза. Закройте глаза для отдыха.

3. Созерцание бровей. После

минутного отдыха с закрытыми глазами фиксируйте глаза на месте меж бровей. Удерживайте так минуту или две. Закройте глаза для отдыха.

4. Созерцание правого плеча. Держите тело прямо, шею и голову твердо. Фиксируйте глаза на конце вашего правого плеча. Оставайтесь так 1-2 минуты. Затем закройте глаза для отдыха.

5. Созерцание левого плеча. Так же, как и правого. Полезно комбинирование всех четырех упражнений в одно. Выполнение их усиливает мышцы глазного яблока, естественную фиксацию и аккомодацию.

УЛЫБНИТЕСЬ!

Сначала - диагноз
Миллионная дама пришла на прием к врачу:
- Доктор, мой муж серьезно заболел. Что скажете?
- Сначала нужно установить диагноз - разделитесь и покажите, где у него болит.

Тише, доктор!

Врач осматривает больного:
- Я вижу, что вас мучает серьезный и давний испуг, сильно отравляющий вашу жизнь.
Большой шепотом:
- Тише, доктор, - она же сидит в соседней комнате!



Ванная не диван, в другой угол не переставишь

Ремонт или переделка ванной комнаты - удовольствие, прямо скажем, недешевое и очень хлопотное. Поэтому, если вы все-таки решились сделать вашу ванную более комфортной и современной, подойдите к этому вопросу с особой тщательностью. Ведь ванная не диван, ее потом в другой угол не переставишь.

Традиционным и абсолютно естественным для большинства хозяек является желание не только расставить в ванной комнате красивую сантехнику, но и "втиснуть" стиральную машину, совместив еще и функцию прачечной. Для типовых квартир задача непростая, но сегодня, к счастью, вполне реальная. Существует несколько способов увеличения пространства, но какой выбрать, каждая семья решает индивидуально, с учетом своих вкусов, требований и образа жизни.

Вместе или отдельно?

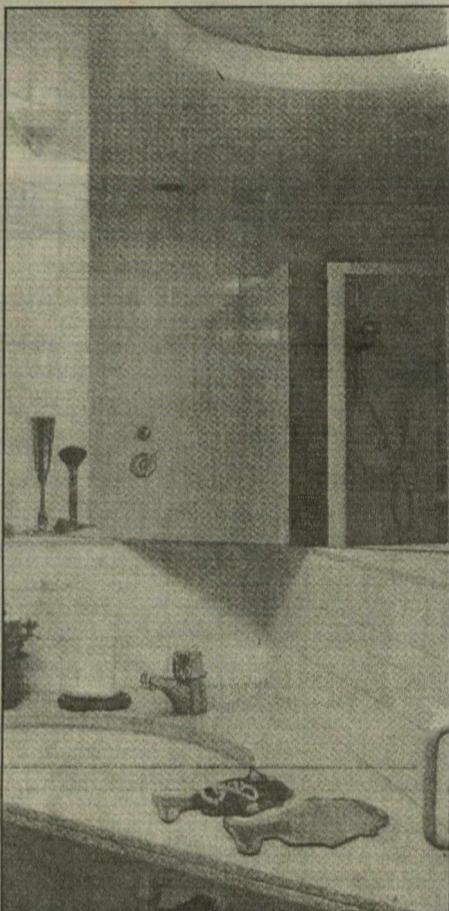
Наиболее животрепещущим остается вопрос: совмещать ли ванную с туалетом? Устав от тесноты маленьких помещений, многие решают для себя этот вопрос положительно и смело разрушают перегородки. Психологически это понятно. Но прежде чем ломать стены, "как у соседей", хорошенько подумайте, позволяет ли состав вашей семьи и режим утренних пробуждений принять такое решение. Конечно, такая ванная будет более комфортабельной, но не окажется ли вы все "в одном и том же месте, в тот же час". Если вас это не смущает - приглашайте строителей.

Увеличить пространство можно не только за счет совмещения ванной и туалета, но и "заняв" площадь у коридора или стенового шкафа.

Ванна или душ?

Если вы все-таки решили не совмещать ванную и туалет, или даже совмещенная она вам кажется слишком тесной, перед вами встанет второй вопрос: оставить ли большую чугунную купель или заменить ее на компактную душевую кабину. В последнее время все больше семей высказываются в пользу такого решения. Конечно, ванна совмещает в себе обе функции. Но если вы не любитель понежиться в душистой пене, а ванная тесновата - смело выбирайте душ. Сегодня в продаже большой выбор самых современных душевых кабин, которые не только сэкономят место, но доставят вам массу удовольствия.

Цвет и свет - это два кита, на которых держится эмоциональное впечатление от интерьера. Решая цветовую гамму для ванной комнаты, предпочтительно отталкиваться от цвета фарфоровой сантехники. Если он белый, то у вас полная свобода действий. Однако маленькие ванны "любят" быть светлыми - розовыми, абрикосовыми, цвета "шампанского". Мечтающих положить черную плитку (в маленьком помещении это, конечно, противопоказано) хочется предупредить о непрактичности такого варианта. Каждая высохшая капля воды будет видна.



● Если вы решились на кардинальную перестройку ванной комнаты, приглашайте только квалифицированных специалистов. Причем отношения с сантехниками лучше оформить официально. Некачественно проведенные стоки и водопроводная подводка могут стать причиной неприятных разбирательств с соседями.

● В большой ванной, особенно имеющей окно на улицу, имеет смысл сделать пол с подогревом. Один полотенцесушитель вряд ли создаст в помещении нормальную температуру.

● Любые растения чудесным образом украсят ванную. Можно, посоветовавшись с цветоводами, выбрать живые растения или разместить веточки искусственной зелени и сухие композиции.

ЕСЛИ КОМНАТА МАЛЕНЬКАЯ

■ Можно купить ванну с одной или двумя ручками, с ребристой поверхностью дна. Современный "кнопочный" смеситель, как и ручки, очень удобен для пожилых людей и детей.

■ Место нахождения унитаза тоже требует продуманности. Расстояние от его края до стены или двери должно быть не меньше 600 мм. Тогда вам не придется сидеть, сгруппировавшись в "комочек".

■ Дверь, открывающаяся вовнутрь, необходимо перевесить. Также можно поставить раздвижную или "гармошку", что ощутимо увеличит пространство. Независимо от типа двери желательно, чтобы в экстренных случаях она открывалась изнутри и снаружи.

■ Окно, пусть даже крошечное, всегда "в мир", всегда естественный свет и возможность оригинального решения. И если оно есть, то может быть витраж-

ным, темным, матовым - любым, на ваш вкус.

■ Зеркало - наш самый верный помощник в увеличении пространства. Эффект его трудно переоценить. Не забудьте, что оно должно быть специальным, не темнеющим от влаги (умельцы могут сами обработать тыльную сторону суриком).

■ Лежа в ванной, мы видим потолок. Его тоже можно выложить зеркальной плиткой. Единственное условие - идеально ровная поверхность для укладки, чтобы избежать ощущения "кривых зеркал".

■ Выбравшим холодную цветовую гамму (бледно-бирюзовую, голубую, жемчужно-серую), чтобы снять ощущение "операционной", можно посоветовать положить на пол яркий пушистый коврик на резиновой основе, повесить "веселые" махровые полотенца. Общую гармонию дополнят морские ракушки, звезды, натуральные губки.

КЛАДЕМ КЕРАМИЧЕСКУЮ ПЛИТКУ

Трудно представить современную кухню или ванную без керамической плитки. Если вы решили сами облицевать плиткой кухню или ванную, вам надо прежде всего подготовить стены. Неровные стены следует оштукатурить, с окрашенных - содрать краску или нанести множество насечек скапелем, зубилом или топором. Затем проведите по низу стены горизонтальную линию, отступив от пола расстояние, равное стороне плитки. Под этой линией прибивают ровный брусочек. Приготовим мастику. В клей "бустилат" всыпайте, размешивая, сухую смесь - 1 часть цемента, 2 части просеянного песка - до получения пасты средней густоты. Перед укладкой опустите плитку на несколько минут в воду, а стену смочите. Шпателем наносим на середину плитки некоторое количество мастики и укладываем ее горизонтальными рядами по бруску. Можно делать зазор между плитками, вставляя между ними спички, кусочки картона и т.п. Чтобы резать плитку на части, нанесите стеклорезом линию разреза, а затем обломайте о край стола или плоскогубцами. Через сутки после укладки снимаем брусочек и наклеиваем нижний ряд плиток. Замазываем зазоры такой же мастикой с добавлением подходящего по цвету красителя или без него. Когда мастика "схватится", протираем плитку влажной тряпкой.

ПОДОКОННИК

● В тесной квартире подоконники часто напоминают склад ненужных вещей. Но и они могут стать предметом, вносящим уют в дом. Для этого обейте его деревом. С одной стороны доска должна прилегать к оконной раме, с другой - выступать на пару сантиметров за подоконник. К этой части прибейте три вертикальные доски, закрывающие подоконник с фронта и с боков. Такой подоконник значительно шире стандартного и может служить местом для настольной лампы или стать еще одной книжной полкой.

● Если оборудовать форточку фильтром, ее можно будет открывать, не опасаясь уличной пыли. Фильтр легко изготовить из обычной пластиковой сетки для окон, нашив на нее полосы нетканого материала.

● Испытанное средство от комаров и мух - марля или сетка, натянутая на окно или дверь. Для фиксации сетки можно к коробке или раме прикрепить магниты, а к ткани пришить железные полоски.

ПРИХОЖАЯ

Разумеется, мягкий ворсовой ковер сделает вашу прихожую очень уютной. Но не всякая хозяйка решится его туда постелить, поскольку прихожая - это, конечно же, самая "ходовая" часть квартиры. В это помещение лучше приобрести недорогое, темных цветов покрытие. Дизайнеры не рекомендуют злоупотреблять цветами моря и красными оттенками. Они утверждают, что ежедневное хождение "по воде" быстро утомляет, а красную гамму лучше всего использовать для создания цветовых акцентов.

Общепризнанно, что располагают к уюту все оттенки коричневого и терракотовых цветов. Однако считается, что именно эти тона зрительно уменьшают пространство. Хотя многие дизайнеры придерживаются того мнения, что прихожая и не должна выглядеть огромной. Если она камерна и компактна, оклеенные светлыми обоями комнаты по контрасту с ней кажутся просторными.

ДОМОСТРОЙ

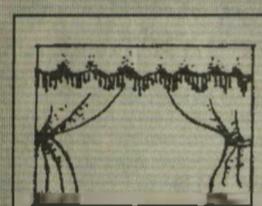


Рис. 1

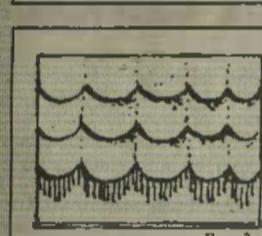


Рис. 2

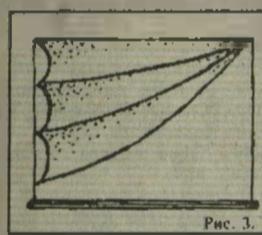


Рис. 3

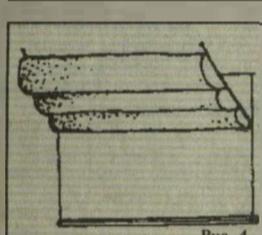


Рис. 4

НОВЫЕ ШТОРЫ

Вы замечали, как новые шторы сразу меняют всю комнату? Здесь важны и фактура ткани, и цвет, и формы. Мы хотим предложить вам несколько вариантов оформления окна, которые изменят стиль вашего жилища.

1. У вас две пары обычных прямых штор. Легкий тюль повесьте прямо над окном, а по бокам - тяжелую ткань. Не правда ли, привычный вариант? Давайте-ка немного пофантазируем. Боковые шторы красиво перехватим лентами, которые прикрепим к стенкам. Получилась драпировка, которой можно придать вид театральной кулисы, прикрепив к карнизу ламбрекен (рис. 1).

2. Такие шторы доводилось видеть в концертных залах, учреждениях. Состоящие из одного большого полотна с вертикальными складками-сборками, они придают помещению торжественный вид. И название у них пыльное: "маркиза". Это нас не смущает. А мы выберем вариант посложнее. Сделайте обрамление окна багетом по периметру. В этом случае мягкие складки "маркизы", сделанной из дешевого шелка или ситца, будут создавать ощущение занавеса... над пейзажем за окном (рис. 2).

3. Тем, кто любит фантазировать, предлагаем простые, но эффектные "романтические" шторы. Например, "Ассоль". Сетчатую ткань красиво натяните на одну из сторон окна. Получится треугольник (рис. 3).

4. В детской комнате можно повесить "паруса". Это так просто. Подойдут и халщовые ткани, сетки, шелк. Легкое полотнище нужно закрепить под потолком и крупными, чуть провисающими складками спустить на окно (касадом), зафиксировав над рамой (рис. 4).

"АЛ-АНОН" И ДРУГИЕ ПОДАЮТ НАДЕЖДУ

Когда заходит речь о лечении наркомании, то многие скептически улыбаются. Да, лечить наркоманов нелегко. Во-первых, это связано с большой их зависимостью от наркотиков, во-вторых, мы имеем дело с патологически измененной личностью.

Результаты лечения наркомании пока еще не настраивают на оптимистический лад, и все же 10-20% успеха, которые приводятся в научной литературе, что-то значат. Иллюзия думать, что справился с "ломкой" и победил болезнь. Самый опасный период наступит позже, когда снова появится непреодолимое влечение к наркотику, поэтому основная проблема - научить наркомана жить без наркотиков, предотвратить срыв.

Этим целям отвечает процесс реабилитации. Большой интерес представляет опыт западных стран, накопленный десятилетиями.

Это и создание консультативных пунктов, где можно получить первую медицинскую помощь, обменять использованные шприцы. Здесь находятся социальные работники, которые помогут решить проблемы, связанные с лечением - поместить в больницу для снятия "ломки" и в дальнейшей в реабилитационный центр. Кроме того, проводится работа по профилактике гепатита, СПИДа.

Другим направлением этого подхода является метадонная программа, получившая распространение в Германии, США, Голландии. Эта программа предполагает перевод наркомана с нелегального употребления сильных наркотиков на легальное употребление менее сильного метадона, являющегося синтетическим опиатом. Каждый обратившийся к врачу наркоман получает рецепт на метадон. В некоторых случаях платят сами наркоманы, но в основном это лечение оплачивается органами медицинского страхования. К этой программе можно относиться по-разному, но основное, что нужно помнить: метадон - наркотик со всеми вытекающими последствиями.

Но опыт западных стран дает нам и совершенно иное направление. Это различные варианты реабилитационных программ: амбулаторные, длящиеся 12-18 месяцев, когда наркозависимые живут дома и 4-5 раз в неделю посещают занятия; стационарные, когда пациенты живут и лечатся в реабилитационном центре.

У каждого центра свои психотерапевтические приемы, но всех их объединяет одна цель: научить наркомана жить трез-

вым.

Основа лечения - это групповая и индивидуальная психотерапия, а также трудотерапия, не имеющая ничего общего с тем, что практиковалось у нас в лечебно-трудовых профилакториях. Условия пребывания в таких центрах довольно жесткие. Пациент может быть отчислен из центра, если он употребил наркотик или алкоголь, но может снова вернуться после детоксикации.

Всем покидающим центр рекомендовано посещать группы анонимных наркоманов. Основой философии этих групп является программа "12 шагов анонимных алкоголиков". К работе в группе активно привлекаются бывшие алкоголики и наркоманы с большим сроком трезвости. Таких объединений, разнообразных по форме, но одинаковых по сути, очень много.

Интересен опыт супружеской пары наркоманов из Германии. Он заключается в том, что наркоман остается трезвым, если он делает что-то осмысленное, поэтому все члены коммуны в обязательном порядке работают. Время пребывания в коммуне не оговаривается, человек может быть здесь столько, сколько хочет. По мнению старожилов, вероятность срыва, если покидают ее через год, равна 50%, если через 3-4 года - практически сводится к нулю.

В России пока отсутствует система полноценной помощи наркоманам, но в крупных городах - Москве, Санкт-Петербурге - создаются такие реабилитационные центры, работающие по программе "12 шагов анонимных алкоголиков". Стали появляться и группы для родственников наркозависимых и наркоманов "Ал-Анон". Исходя из опыта западных и российских центров реабилитации, можно с уверенностью сказать: они дают надежду.

Цель этой статьи - привлечь внимание страдающих наркоманией, их родственников, общественных организаций, заинтересованных в борьбе с наркоманией, к проблеме реабилитации наркозависимых, тем более что первые шаги уже сделаны.

Вот уже несколько лет в центре психологической помощи населению успешно работает группа "Ал-Анон". Нужно только обобщить опыт и помочь появлению в городе группы анонимных наркоманов.

Н. ГАЙДУК,
нарколог.

КАК НАРКОМАНЫ ДОБЫВАЮТ ДЕНЬГИ

Не верьте наркоману, который говорит, что получает деньги на наркотики честным путем. Когда человек наркотизирован, ему приходится бросить работу. Наркотики не оставляют на нее ни секунды.

Слишком много усилий нужно приложить, чтобы их добыть. Если человек очень богат, он может не заботиться о поиске. Но его поджидает другая опасность. Наркотики требуют очень много времени для "кайфа". Большая часть суток уходит на три состояния: "кайф", когда работать лень; абстиненция, когда все мысли сосредоточены только на том, как достать дурман; сон, когда не работает никто. Так что работа становится мифом. А денег для наркотиков требуется довольно много (по меркам среднего статистического бюджета). Стоимость средней суточной дозы колеблется от 30 до 120 рублей. Но даже 30 рублей тратить ежедневно не перед каждым наркоманом каждый день стоит острая проблема: где же взять денег, причем быстро и много. Поскольку работать невозможно, а родители и близкие обычно не могут или не желают обеспечивать деньгами на наркотики, приходится нарушать закон. Вот наиболее распространенные пути получения денег для покупки зелья.

"Заем без отдачи". Самая безобидная форма мошенничества наркоманов. Занимают обычно у друзей, в том числе у друзей родственников. Конечно, круг лиц, у которых они могут взять деньги, ограничен, и этот финансовый ресурс очень быстро исчерпывается. Есть более злокачественная разновидность такого займа: дети благополучных родителей занимают деньги у других наркоманов и ставят родителей перед необходимостью расплачиваться, ссылаясь на то, что "иначе их убьют".

"Домашний кражи (как правило, с них начинается криминальный путь наркоманов)". Сначала воруют деньги из до-

машних резервов и кошельков родственников, затем продают свои вещи и одежду, а потом ценности близких - украшения, дорогую технику и одежду.

Кражи. Когда из дома уже затруднительно что-либо унести, начинают воровать у чужих. С равной вероятностью наркоман может предпочесть "специализацию" на квартирных кражах либо на карманных. Некоторые воруют в магазинах и ларьках, но это довольно трудно при всеобщей настороженности продавцов.

Изготовление и перепродажа наркотиков. Среди наркоманов этот путь заработка считается "честным". Они не думают не только о том, что это уголовное преступление, но и о том, что с нравственной точки зрения - это одно из самых постыдных деяний.

Мошенничество. Менее популярный способ, потому что требует интеллектуальных усилий. За редким исключением, наркоманы мошенничают, чтобы выманить непосредственно на наркотики или содержащее их сырье (медикаменты и пр.). Однако мошенничество с деньгами или ценными вещами тоже встречается.

Проституция. Широко распространена среди девушек, хотя и мужчины довольно охотно выступают в роли альфонсов ради наркотиков.

Наркоманы - люди в общем тихие, если не слишком жестоко страдают от абстиненции. Поэтому другие, более "грубые" и тяжелые преступления - грабеж, разбой, рэкет, избиение, тем более убийство, - совершают значительно реже (хоть и совершают, чаще в составе группы). Так что широко распространенное мнение об агрессивности наркоманов является ошибочным.

В. ПАЛИЕНКО, психолог.

В статье использованы материалы книги С. БЕЛОУРОВА "О наркотиках и наркомании".



Рис. Л. ЧЕРНЫХ.

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ

Когда речь идет о наркоманах, обычно их проблемы обсуждаются как бы со стороны. Мы решили посмотреть на проблему изнутри. Надеемся, что советы принесут реальную пользу людям, затронутым данной проблемой, и особенно ВНЧ-положительным наркоманам, число которых, к сожалению, растет.

Старайтесь не покупать раствор на точках массового распространения. Найдите варщика, которому вы доверяете. Ни в коем случае не ангидрируйте "черную" кровью, используйте уксусный ангидрид.

Для снятия "лобчек" фосфора вы можете добавить в раствор "винта" 1-2 "точки" реланиума или "черной".

Старайтесь не использовать "инсулинок", какими бы плохими ни были вены. Это ускоряет развитие тромбозов.

Если вы не хотите повышать дозу, как только почувствуете, что "прихода" нет, прокапайте себе 1 - 1,5 кубика гемодеза, полиглобина и т.д.

Разбавляйте раствор "винта" изотоническим раствором NaCl, кровь не будет сворачиваться.

Для переборки "винта" используйте "выборку" с тройным слоем: вата - салфетка - вата. Постарайтесь проверять степень отщелоченности "винта" по лакмусу. Вены уйдут не так быстро.

Вы можете безболезненно колоться в вены стопы, подязычные и паховые вены, используя для разбавления 0,25% раствор новокаина. При этом надо избегать "подкожных".

Следует помнить, что при "кидании на кишку" "винта" могут произойти ожоги пищевода и желудка.

Первая помощь при передозах:

- опийным наркоманам следует иметь в барсетке мезатон, кофеин или адреналин;

- винтовым наркоманам следует иметь транки.

Из однократной "бабочки" можно легко сконструировать многократную.

При "винтовом" сушняке старайтесь пить воду, не содержащую сахар, так как "винт" повышает содержание сахара в крови.

Если вы выпили, старайтесь в этот день не употреблять опиаты, возрастает опасность передоза.

На "винтовом" выходе лучше "выгоняться" транками, но не алкоголем.

Если вы пользуетесь одним шприцем с кем-то, можете не промывать "баки" спиртом - это не убьет вирус, а только будет жечь вены.

Если вы ВНЧ-инфицированный "винтовой", старайтесь не устраивать долгие "марафоны".

И не забывайте, что наркомания - это болезнь, и у нас, как и у любых больных, есть свои права.

Мария.
ИНФО-плюс.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И СВОЕМОУ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ СТРЕССА, НАУЧИТЬСЯ ЭФФЕКТИВНО ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ

Одним из путей преодоления внутреннего напряжения состоит в том, чтобы научиться релаксации. Техника релаксации помогает человеку, физиологически приспособленному к выживанию в джунглях, прожить лучшую жизнь в условиях цивилизации. Она доступна всякому; умение расслабляться пригодится вам для рассасывания состояний напряженности.

Вам предлагается методика антистрессовой релаксации, рекомендованная ВОЗ:

1. Лягте (в крайнем случае - присядьте) поудобнее в тихом, слабоосвещенном помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.
2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на десять секунд задержите дыхание. Выдох произведите не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: "Вдох и выдох, как прилив и отлив". Повторите эту процедуру пять-шесть раз. Затем отдохните около двадцати секунд.

3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до десяти секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдитесь по всему телу. При этом внимательно следите за тем, что с ним происходит. Повторите данную процедуру трижды. Расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.

4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас снизу доверху: от пальцев ног через

икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: "Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит".

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как "тряпичная кукла". Наслаждайтесь испытываемым ощущением около тридцати секунд.

6. Считайте до десяти, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. Ощутите тяжесть, расслабленность во всем теле.

7. Сосчитайте до двадцати. Говорите себе: "Когда я досчитаю до двадцати, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым, напряжение исчезнет". Тело само даст вам понять, когда почувствует себя достаточно бодрым, и вам захочется вернуться в активное, бодрое состояние. Медленно потянитесь и так же медленно откройте глаза. Когда захотите - сядьте. Затем сделайте быстрый выдох.

Данное упражнение рекомендуется выполнять два-три раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее.

В качестве первой помощи в острой стрессовой ситуации рекомендуется не принимать никаких решений. Попробуйте заняться каким-либо простым

видом деятельности: постирайте белье, приберитесь в квартире, вымойте окно. Полезны умеренные занятия спортом или прогулка - словом, любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но не перебарщивайте. Следуйте следующим правилам:

1. Сосчитайте до десяти. Медленно вдохните воздух носом, задержите дыхание, постепенно выдохните через нос, сосредоточившись на своих ощущениях.

2. Побудьте в тишине и одиночестве, чтобы отвлечься.

3. Смочите лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

4. Попробуйте перенести внимание на предмет, далекий от конфликта. Посмотрите на небо; сосредоточьтесь на том, что видите.

5. Опишите свои переживания: вслух или на бумаге. Поплачьте.

6. Воспользуйтесь возможностью выпить воды, дейте медленно, сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

7. Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение одной-двух минут. Затем медленно выпрямитесь (действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова).

Но главное, помните, что буря пронесется и вновь выйдет солнышко.

Е. КУДРЯ, психолог.

СТРАНИЦА ЗАЯВОК ЧИТАТЕЛЯ

ИМЕНИНЫ

5 - Трофим; 6 - Борис, Глеб, Поликарп, Давид, Роман; 7 - Анна, Макар, Олимпиада; 8 - Ермолай, Моисей, Прасковья; 9 - Анфиса, Герман, Паум, Николай, Савва; 10 - Остап, Моисей, Никанор, Прохор, Тимон; 11 - Остап, Константин, Кузьма, Михаил, Роман.

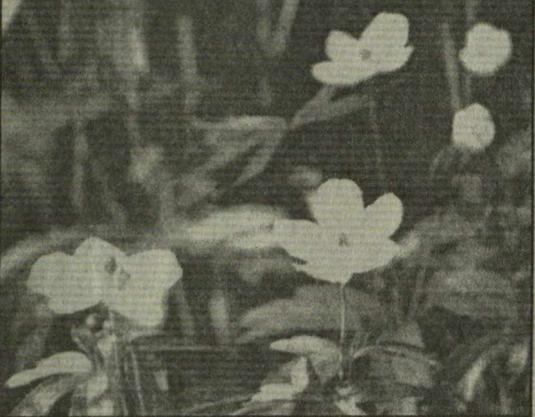
НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

По Анне (7 августа) судили о зиме: светлая и теплая погода предвещает холодную зиму, если же идет дождь - зима будет снежная и теплая. Сильный ветер во время дождя предвещает хорошую погоду.

Если один день шел дождь и появился ветер, то будет еще 2-3 дня дождя.

Если летом подует теплый ветер - к дождю.

Фото В. НАЗАРОВА.



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

5 АВГУСТА

Луна в Козероге - сдержанность и целенаправленность

13-й лунный день (вертящееся колесо)

Один из лучших дней солнечного календаря, который обещает легкость, радость и праздничное настроение. До 19:26 продолжается магический (13-й) лунный день, подходящий для многих косметических процедур, омоложения.

Сны предвещают доброе.

6 АВГУСТА

Луна в Козероге - сдержанность и целенаправленность

14-й лунный день (символ: трубный зов)

День связан с соблюдением традиций, с укреплением семьи, с религией. В 20:13 наступает сатанинский (15-й) лунный день. Не следует начинать новые дела - можно только планировать их. Хорошо увидеть во сне умерших предков - это знак помощи, защиты.

7 АВГУСТА

Луна в Водолее (с 3:31) - отрешенность и фантазия

15-й лунный день (символ: змей-искуситель)

День довольно напряженный из-за активных солнечных ритмов и критических лунных: до 20:53 продолжается сатанинский (15-й) лунный день. Можно и нужно быть активным во всех делах. Не следует сегодня потакать своей греховности и чужим грехам также. Сны счастливые, о них не следует никому рассказывать.

8 АВГУСТА

Луна в Водолее - отрешенность и фантазия

16-й лунный день (символ: порхающая бабочка)

Сегодня рекомендуется вступать в брак - все ритмы дня способствуют укреплению брака, счастью. Вечером наступает лунный день радости и веселья.

Сны обещают исполнение желаний.

9 АВГУСТА

Луна в Рыбах (с 7:04) - расслабленность и сочувствие

17-й лунный день (символ: грозди винограда)

Очень хорошие, бодрые ритмы как солнечного, так и лунного дня. Солнечный день предполагает много перемен, контактов, неожиданностей, новых знакомств. Необходимы легкость во всем, оптимизм, быстрота реакции.

Сны предвещают неприятности.

10 АВГУСТА

Луна в Рыбах - расслабленность и сочувствие

18-й лунный день (символ: отражение в зеркале)

Если эмоции не переключаются через край, сегодня можно заниматься самыми серьезными делами, лучше всего не в одиночку, а с другими людьми. Логика в этот день может подвести - лучше полагаться на интуицию.

Сны никакого значения не имеют.

11 АВГУСТА

Луна в Овне (с 9:10) - импульсивность и вспыльчивость

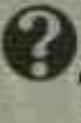
19-й лунный день (символ: паук)

Критический день для тех, кто чувствует угрызения совести, и крайне тяжелый - для тех, кто их совсем не чувствует. Опасный день для людей незащищенных, не сделавших выбор или уклоняющихся от выбора. Не следует сегодня заниматься очень серьезными и важными делами, требующими внимания к деталям.

Сны обещают радость и сбываются в течение 11 дней.

КРИЗИСНЫЕ ДНИ АВГУСТА

8, 9, 13, 17, 19, 27, 31.



Успешная информация, что сын Явлинского, талантливый инженер, стал жертвой политического шантажа. Неужели правда?

Недавно об этом же спрашивали у АиФ, последние обратились в пресс-службу фракции "Яблоко". Там информацию подтвердили. Удалось выяснить, что старший сын Явлинского, Михаил, действительно стал жертвой чудовищного политического шантажа. Григорий Явлинский получил пакет, где находились отрубленные пальцы сына и записка: "Если не бросишь политику, сын потеряет голову!". Михаил Григорьевич политикой не занимается. Окончил факультет теоретической физики МГУ. Музыкой увлекался с детства, играл на фортепиано, сочинял. Ему была проведена после страшного инцидента восстановительная операция. Играть он больше не может, но музыку не оставил. Сочиняет и, как говорится, очень неплохую музыку. Недавно он женился.



В СМИ промелькнула информация, что в составе Российского Флота появился корабль, равного которому нет в мире. Просто не верится.

ЕМУ ДАЛИ НАЗВАНИЕ «ПЕТР ВЕЛИКИЙ»

И как сообщила в апреле этого года газета "Труд", ракетный крейсер "Петр Великий" испортил на строительство адмиралам стран НАТО.

Это атомный гигант. Двадцати крылатым ракетам ударного комплекса не противопоставишь и десятка вымпелов авианосного соединения. Такая эта сила. Крейсер "Петр Великий" явился России в тяжелую пору словно для того, чтобы вернуть прежнюю веру в себя - можем, если захотим.

Два ядерных реактора делают дальность плавания крейсера практически неограниченной. Шесть палуб, высота надстроек с семиэтажный дом. Двести километров коридоров и более тысячи помещений. Скорость хода - до 32 узлов (около 60 км в час).



Как одеться в детский сад и школу?

ПОПРОБУЙТЕ КАПУСТНЫЙ СТИЛЬ

Очень удобны комбинезон или юбка с грудкой. Нравятся дошколятам сарафаны и шорты на бретельках. Такую одежду можно каждый день дополнять сорочками, блузками, футболками или свитерами. А главное - чтобы были большие карманы. Их так удобно набивать всякой всячиной.

Школьники носят все. У учителей рябит в глазах. Лучше всего придерживаться строгого и веселого стиля. Например, клетчатая юбка, яркий жакет и пиджак в тон юбки. Мальчика лучше одевать в однотонные брюки, белую рубашку, однотонный жилет и яркий пиджак.

Модны пиджаки без воротников. Их можно носить с чем угодно - рубашками, баллонами, футболками. Особенно отлично выглядит спенсер - укороченный пиджак (едва доходящий до линии талии) без воротника.

Неотразим "капустный стиль". Жилет надевается на джемпер, джемпер - на сорочку, сорочка - на тонкий свитер. Все это дополняется длинной юбкой с бахромой.

Сегодня носят жилеты. Самые разные. Короче плагья, блузки, джемпера либо намного длиннее их. Длинная рубашка торчит из-под средней длины джемпера.

На детях все «горит» - рвут джинсы, брюки, куртки. Не расстраивайтесь. Выкройте заплатку в виде жука, ромашки или дракона. Можно дополнить ее глазками из пуговиц, усиками из шнурков, да мало ли еще чем. Не правда ли, это уже весело!

По материалам журнала "Практичная мода".



Есть ли закономерность в выборе подарков для женщин?

ДА И ЖАДИНЫ Дешево ОТДЕЛЫВАЮТСЯ

Оказывается, в выборе подарков для женщин есть свои закономерности. Это выяснили социологи ВЦИОМ.

Среди "дары приносящих" есть несколько типов.

Больше всего женщинам нравится западная парфюмерия, но 29 процентов опрошенных мужчин указали, что продукция российских парфюмерных фабрик ничуть не хуже и к тому же намного дешевле.

Вторая группа - "романтики" стремятся дарить что-нибудь оригинальное: экзотические растения, животных, в том числе и неожиданный отдых у моря.

Третья группа - "жадины" стремятся, что называется, дешево и сердито отделаться. Кстати, в этой группе больше тех, кто воспринимает 23 февраля и 8 Марта как чисто официальные праздники и, может, поэтому стремится дарить в эти дни недорогие и простые подарки.

КОКТЕЙЛЬ В ЖАРУ

Чем хороши коктейли? Тем, что в этих напитках можно "встретить" все: фруктовые соки, сиропы, фрукты, молоко, яйца и т.д. При этом нужно соблюдать единственное условие - чтобы все компоненты сочетались и создавали оригинальный вкусовой "букет". Вместо лимонного сока можно добавлять в коктейль немного лимонной кислоты.

ОГУРЕЧНЫЙ

Влить в миксер или другой смеситель мед, сок свежих огурцов, лимонный сок - и все хорошенько взбить. Подавать коктейль с кубиками льда.

Продукты: 3 стак. сока свежих огурцов, 3 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки меда, 4-8 кубиков льда.

САМЫЙ ЛЕТНИЙ НАПИТОК

Горячий чай с лимоном подойдет идеально. Вначале он несколько повысит вашу температуру и вызовет усиленное потоотделение, затем в течение продолжительного времени будет способствовать охлаждению тела и поддерживать водно-солевой баланс в организме.

Зеленый чай - напиток цвета лета не только утолит жажду, но и восстановит водно-солевой баланс, придает сил и все благодаря витаминам, минеральным и биологически активным веществам. Кроме того, зеленый чай обладает очень мощным бактерицидным действием, то есть способностью убивать микробы, поэтому он - отличное профилактическое средство от кишечных инфекций, дизентерии.

Минеральная вода, особенно Нарзан, - прекрасное летнее питье. Только предварительно ее нужно дегазировать: налить в стакан, энергично поболтать ложкой, лучше серебряной, чтобы вышли газы. Углекислота может вызвать раздражение слизистой оболочки желудка, привести к воспалению.

Прохладная вода, кипяченая или из бутылки, в которую можно выжать дольку лимона или апельсина. Кислые натуральные соки - лимонный, апельсиновый, грейпфрутовый, яблочный (из зеленых плодов) отлично утоляют жажду. А вот сладкие и густые соки - персиковый, абрикосовый, виноградный только усиливают ее.

К сожалению, если в первую смену отдых юным нефтеюганцам устроили десять школ города, то во вторую - лишь три.

Средняя школа № 14. Новая, большая, просторная. В этом году она одна из четырех по II микрорайону открыла двери 94 ребятишкам. Об устройстве лагеря и о том, как там проводят время, рассказывает начальник лагеря Наталья Радомировна ТКАЧУК.

- Каждое утро дети спешат сюда, чтобы занять свои руки, головы чем-то интересным. Мы со своей стороны пытаемся по всем статьям походить на детский лагерь. Сразу же хотела бы отметить воспитателей этой смены - Н.В. Тянь (учитель английского языка), Т.Ю. Новикова (рисования, черчения), С.П. Бебишев (физкультуры). А им добросовестно помогают вожатые - Марина Кенчешаова, Катя Кочкина, Оля Мартынова, Роман Возняк, Зина Ахметханова, Ира Фризен, Степан Ганпацура, Тарас Лепинский. Мы решили каждую неделю сделать тематической. Например, текущая - спортивная. Каждый день соревнования по футболу, перестрелке, легкоатлетические...

Пытаемся во вторую смену программы сменить, потому как в лагере остались те же дети, что были в первой смене.

По сравнению с предыдущими годами детей больше, поэтому больше и затрат, и ответственности. Около сотни детей трудно вывести на городские мероприятия, те, что устраивают центры "Лири", "Аллегро" - билеты стоят дорого. Отказались. А вот молодежный центр в бывшем ДК "Юность" (кукольный театр) пошел нам навстречу - большое спасибо.

Раз в неделю катаемся на теплоходе, специально разрабатываем игровую программу. Помогает нам библиотека, что находится в II микрорайоне. Ходим в городской музей, Дом детского творчества, на дискотеки.

Приняли живейшее участие в фестивале, проходящем в рамках ежегодного международного карнавала, в рамках года Пушкина.

Пришли к нам и "трудные дети". Они оказались вполне управляемыми.

Питание хорошее, разнообразное. Увы, третьей смены не будет, не только у нас, а вообще не будет.

Когда мы уходили, навстречу нам шел отряд под названием "Дьяволята".

- Как настроение? - спросили мы.

Алена: - Я здесь первый раз. Очень нравится. Развлечения самые разные.

Саша: - Идем из библиотеки, оказывается, многое мы еще не знаем. Нормально здесь.

Ира: - Отлично кормят. Забавляемся. Интересно!

Е. ПРОСВИРЯКОВА.

МЫ ЕЩЕ ВСТРЕТИМСЯ!

Отдыхали на площадке клуба "Ровесник". Почти каждый день выезжали на берег какого-нибудь водоема. Купались. Загорали. Устраивали конкурсы, фантазировали: у нас были грушевая полянка и арбузовое дерево. Никто не скучал. Некогда было. Ходили в гости к ребятам из "Алого паруса", там тоже все очень здорово организовано. Но вот настала пора расставания. Но ничего - еще встретимся.

Варя МАЛЬКОВА.

Вот и пришел день расставания с друзьями, с любимым клубом "Костер", педагогами, теплоходными прогулками, которые были почти каждый день, вкусным обедом, любимым лесом.

Мы прекрасно отдохнули! Особенно запомнились поездки на автобусе с нашим дядей Андреем на водоем. И купались, купались, купались!!! А какие конкурсы мы придумывали с нашими воспитателями Екатериной Макаровной Бойко и Верой Григорьевной Дюрягиной: "Маленькая леди", "День туриста", книга Гиннеса, куда вносили невероятные истории. От души говорим всем спасибо, кто организовал этот отдых. А это, как подсказали нам наши педагоги: департамент по социальным вопросам и комитет молодежи.

Вика ТРАПЕЗНИКОВА.

ЖАСТИРОЕЖИМЕ? ЖОРМАЛЬЖОЕ!



УЧРЕДИТЕЛЬ: РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ «НЕФТЕЮГАНСКИЙ РАБОЧИЙ».

Редактор Ю.Я. КОНДРЮКОВ.

Наш адрес: 626430,
Тюменская область,
г. Нефтеюганск,
16 микрорайон, дом 27.

ТЕЛЕФОНЫ: редактор - 4-69-88, секретариат - 4-32-02, корреспонденты - 4-63-23, 4-63-50, газета в газете «Колёса» - 4-63-23, бухгалтерия - 4-70-22, цех оперативной полиграфии - 4-62-52, рекламный отдел - 4-32-01.
ФАКС: 4-32-01.

Индекс 54321.
Объем 4 п.л.
Тираж 9977.
Заказ № 2178.

Редакция работает с 8 до 17 часов.

Газета зарег. Екатеринбургским регион. управлением по защите свободы печати. Рег.уд. № Е-1062.
Время подписания номера по графику 04.08.98 г. в 20 часов. Факт. подл. в 20 час.

Газета отпечатана
офсетным способом.

Издатели: Комитет по средствам массовой информации и полиграфии окружной администрации (г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, дом 5), трудовой коллектив редакции. Нефтеюганская городская типография Комитета по средствам массовой информации и полиграфии окружной администрации (г. Нефтеюганск, 3 мкр., дом 21).