

ЧТОБЫ ПОПАРИТЬСЯ, НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ХОДИТЬ В БАНЮ (3-я стр.)

ТРИДЦАТЬ Сургутская

№ 117 (8700)

Вторник, 24 июня 1997 года

В розницу цена договорная

ПЕРВЫЙ ВЫПУСК

БАЛ ОКОНЧЕН. ВПЕРЕДИ - ТУМАННОЕ ЗАВТРА

22 июня состоялась первый выпуск в Сургутском университете: в историю этого высшего учебного заведения отныне войдут студенты юридического факультета.

Перед торжеством юноши и девушки, обдумывающие завтрашнее житье-бытье, вместе со своими преподавателями побывали у Вечного огня, отдав почести погибшим в годы Великой Отечественной.

Сама церемония вручения дипломов была традиционной. Ректор университета Георгий Назин, поздравив ребят, напомнил, что у них есть право учиться еще один год не только в alma mater, а в недалеком будущем в здешней аспирантуре, но и в любом российском вузе.

Из 79 выпускников одиннадцати вручены дипломы с отличием. Кстати, и дочь нашего коллеги Марина Добрынина тоже в их числе. А диплом №1 получила Надежда Зимина, у которой и студенческий билет под этим же номером.

Всем девушкам-отличницам ректор целовал руку, остальные же довольствовались лишь рукопожатием - по труду и на-



грады. Преподаватели факультета пожелали своим молодым коллегам не разочароваться в профессии и сразу взять быстрый старт в нынешней жизни.

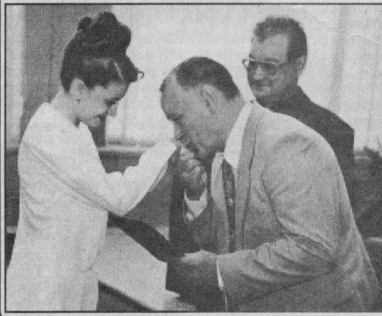
А от выпускников на память родному факультету останутся не только слова и цветы, но и подаренная картина.

Впереди у юношей и девушек был еще и прощальный вечер. На наш вопрос о предстоящем трудоустройстве в ответ услышали: "Вон сколько нас, новоиспеченных, - поди, устройся". Звучало и более

уверенное: "Мы уже работаем в мэрии", "А мы - в фирмах". А кто-то из сегодняшних бакалавров вернется первого сентября в университет, дабы через год получить уже звание магистра.

Все Торжественная церемония закончена. Остались только фотографии на память и знания.

Людмила БОКОВА.
Фото
Леонида БЕЗБИЗНИЦКОГО.



Вне политики, но за безопасность

Такой курс выбирает готовящаяся к появлению на прилавках киосков "Союзпечати" газета "Информбезопасность".

Выпускать ее берет МПФ "Связь-город" - фирма, известная в народе больше как организация по установке домофонов в подъездах жилых домов. Направления газеты сугубо специфичны. Помимо публикаций о новинках электронного мира и работе фирмы, основная часть материалов посвящена профилактике преступлений в городе, повы-

шению бдительности граждан, оказанию практических советов по обеспечению безопасности жизни.

По мнению заместителя директора МПФ "Связь-город" А.Архангельского, "фирменная" газета внесет свою лепту в осуществление общегородской программы по борьбе с преступностью.

Татьяна КИФОРУК.

И взрослые безработные - при деле

Здание бывшей аптеки №198 на улице Просвещения поменял своего хозяина.

Сейчас там располагается молодежно-подростковая биржа труда, созданная не так давно при МП "Наше время". Идея проекта позаимствована нашими специалистами в области трудоустройства молодежи у их коллег из Санкт-Петербургской молодежной биржи труда, с которыми они работают в рам-



ЭКСПРЕСС-ИНФОРМАЦИЯ

Мои дружинники меня берегут

В пятницу вечером на площади перед зданием районной администрации прошел единый развод строевых подразделений УВД и дружинников.

Развод провел начальник УВД полковник Александр Тупалов. Личному составу был зачитан приказ о награждении ряда дружинников за активное участие в охране общественного порядка и профилактики правонарушений. Членам ДНД вручены денежные премии в размере

двухсот тысяч рублей, почетные грамоты, объявлены благодарности.

По окончании развода сотрудники УВД, расселись по машинам и отправились к местам несения службы.

Андрей МАРКИН.

С Дашей - на память

Истосковавшаяся по летнему солнышку сургутская малышня "оторвалась" - таки в минувшие выходные дни в парке нефтяников.

Уже в ранние часы парк наполнил оживленный муравейник: крутились карусели, вертелось колесо обозрения, игрушечный паровозик возил своих маленьких пассажиров. Мамы и папы, казалось, были рады аттракционной суматохе не менее своих чад, терпеливо выставляя в очередях к кассам за билетиками.

Особенный восторг и совершенно закономерное любопыт-

ство у детишек вызывал маленький, не большие собаки трехмесячный медвежонок по кличке Даша, который приезжал в Сургут на гастроли с цирком из Абакана. Выходить на манеж Даше еще рано, а вот сфотографироваться на память рядом с ней мог каждый желающий. Позировала Даша с удовольствием.

Александр ЩЕЛКУНОВ.

Обвиняемый - из хорошей семьи

В первых числах июня в городе совершено два убийства с расчленением трупов. Жертвами убийц стали две женщины. На сегодняшний день оба убийства раскрыты. Как выяснилось, совершены они на бытовой почве. А точнее - по пьянке.

Уже немолода женщина забрела в квартиру к незнакомым людям. Компания выпивала. В итоге она осталась наедине с молодым парнем - сыном хозяина в квартире. Что там у них стряслось - источники умалчивают, но в результате женщина была утоплена в ванной. Убийца расчленил труп и отнес части тела вниз - в кладовку. Отец, вернувшись домой, обнаружил следы крови и вызвал милицию.

Обвиняемый - из вполне благополучной семьи. В школе учился хорошо, поступил в техникум. Несмотря на то, что убийца установлен и ему предъявлено обвинение по ст. 105 УК РФ (умышленное убийство), дело обещает быть сложным. Все зависит от результатов судебно-медицинской психиатрической экспертизы. Даже у людей, много лет занимающихся расследованием убийств, не укладывается в голове, что вполне здоровый, нормальный парень смог совершить то, что совершил.

Другое убийство, подобное первому, совершено при более понятных обстоятельствах, хотя не менее драматично. Две сумки с расчлененным трупом обнаружили дети возле одного из до-

мов на окраине города. Прележали они там довольно долго - проходившие мимо люди не обращали на них никакого внимания. Дети, как водится, проявили любопытство. Когда открыли одну из сумок, оттуда выпала человеческая рука.

Через три дня после этой страшной находки сотрудники милиции задержали подозреваемого, с которым проживала потерпевшая. Убийство произошло при банальных обстоятельствах - ссора во время пьянки. Женщина, сливаясь, вынуждена была продать даже свою квартиру.

Сознавшись в преступлении, мужчина указал, где находится голова убитой, которую он спрятал отдельно. Обвиняемому также предстоит психиатрическая экспертиза.

Сотрудник прокуратуры, с которым беседовал корреспондент, сказал, что с подобными преступлениями приходилось сталкиваться и раньше, но последние события он прокомментировал просто: "Народ сливается".

А у тех, кто сливается, нередко "едет крыша".

Лев ЗАКРЫЛКИН.

ках заключенного договора.

Вчера из северной столицы пришел контейнер с оборудованием для обработки базы данных о подростках, желающих трудоустроиться, и у работодателей, представляющих им рабочие ме-

ста. Пока же биржа работает "вручную". Сотрудники в основном бывшие безработные, длительное время стоявшие на учете в Сургутском центре занятости.

Татьяна КИФОРУК.

КОМАНДА

"Гелеум" с самого рождения обратил на себя внимание новизной подхода к решению поставленных перед собой задач. Люди, создавшие компанию, не стали искать легкого или сомнительного бизнеса, который тогда присматривали многие. Они нашли никем не занятую нишу, постепенно расширяли спектр деятельности, и сегодня "Гелеум" - это многопрофильная компания, которая, скажем не ради красного слова, распространила сферу своего влияния далеко за пределы не только Сургута, но и округа.

"Гелеум" прежде всего сильна своей командой. Она сформировалась с первого дня, ядро ее сохранилось и по сей день. К нему постепенно примыкали и другие компании, которые хотели раскрыть свой творческий потенциал, не желали жить по принципу "не высовывайся". Кадровые потери за эти годы команда понесла незначительные.

Совет директоров компании - это мозговой центр. В нем нет заурядных людей, потому как отбор кадров ведется не по принципам родства, знакомства или связей, а исключительно по деловым качествам. Председателем совета директоров является В.И.Тополя.

- Главный критерий, по которому мы формировали команду, - это самоуверждение, - говорит президент компании П.Л.Морозов. - Если не сошел "с орбиты" - значит, наш человек. Редко, но случается, что кое-кто не выдерживает ритма работы, допускает профессиональные ошибки, и тогда он сам уходит, понимая, что выбыл из "связки".

Весь генералитет "Гелеума" в полном сборе увидит не довелось, о чем пришлось сожалеть. Отсутствовали - Д.В.Елисеев, А.Ю.Чепурин, В.И.Тополя, Н.В.Файфер, Л.А.Чепранов и В.В.Шелетько. А те, кто смог, собрались в кабинете А.М.Гедеонова за утренней чашкой чая или кофе. Они часто встречаются вот так за "круглым" столом, могут много спорить, подолгу общаться - им приятно видеть друг друга, интересно работать вместе. По большому счету - это одна сплоченная семья.

МОНОЛОГИ В ЛИЦАХ

МОНОЛОГ ПЕРВЫЙ. АНДРЕЙ ГЕДЕОН:

- Мы стопроцентно частная компания. Каждый день нам приходится напряженно трудиться, чтобы закрепить успехи.

Компания за это время выросла в качественном отношении, изменились и проблемы, которыми занимаемся. Раньше основным делом являлась реализация нефти и нефтепродуктов, а все остальное было второстепенным. Сегодня мы сознательно ушли с этого рынка, нашли другие ниши.

Систему взаиморасчетов, когда все без исключения были должны друг другу, мы опробовали одними из первых. Командой сидели допоздна, прорабатывая схемы финансовых перетоков, рассматривая вроде бы не стыкующиеся между собой связи, взаимоотношения предпринимателей. В результате примерно на полгода опередили других, найдя свои варианты и применив их на практике. Затем началась постоянная и кропотливая работа на рынке ценных бумаг. Создали ин-

вестиционную компанию, которая быстро набрала обороты. Появились другие подразделения, работающие по своим перспективным направлениям.

Не буду много говорить об автозаправочных станциях, открытых нашей компанией, - они на виду у всего города. Сегодня мы вместе с предприятием "Сургутгазпром" планируем

строительство крупной АЗС в районе автовокзала. Тендер "Гелеум" выиграл, сейчас ведется проектирование АЗС, которая будет представлять собой единый комплекс, включая ресторан, мойку, автосервис и т.д. В связи с этим плотно работаем с иностранными партнерами, оцениваем их возможности, хотим добиться почти несовместимого - качества работ и относительной дешевизны строительства.

Есть у нас и другие интересные инвестиционные проекты, какие-то из них витают в воздухе, а между мечтой и воплощением ее в жизнь, на первый взгляд, иногда бывает бездонная пропасть.

МОНОЛОГ ВТОРОЙ. ПАВЕЛ МОРОЗОВ:

- Мы вышли на такой психологический уровень развития, когда интереса сама работа, идея, которая еще неизвестно, принесет ли в будущем деньги. Такой азарт сейчас связан с программой "Жилище", которую не так давно утвердила Дума округа. Хочется строить много и хорошо.

Вообще это президентская программа, она подразумевает и малоэтажное строительство, и переселение северян, и т.д. Она позволяет удешевлять стоимость квадратного метра за счет налоговых льгот, получения федеральных субсидий, привлечения средств из дополнительных источников финансирования. В округе создан фонд "Жилище", при поддержке которого будут осуществляться аналогичные программы в населенных пунктах округа, включая и Сургут.

Поле деятельности для всех огромное. Корыстного интереса в этом начинании мы не видим, но знаем одно: если развернется жилищное строительство, то появится работа у многих коллективов, они будут получать прибыль, будут сдавать квадратные метры. Наша компания внесла в программу "Жилище" свой вклад, участвуя в ее разработке. А конкретный вклад можно увидеть по соседству с офисом "Гелеума" - силами "Гелеум-УКС" возведен первый в Сургуте 13-этажный жилой дом, в котором сейчас ведутся отделочные работы.

МОНОЛОГ ТРЕТИЙ. АЛЕКСАНДР МЕЛЬНИК:

- В июле мы приступаем к эмиссии жилищных облигаций. Одна из проблем, с которой столкнулись, заключается в том, что покупка жилья для рядового северянина сегодня непосильна. Были произведены расчеты нашими специалистами, которые показали, что в рамках тех

жилье в строй, не решают проблему.

Поэтому нужно привлечь максимальное количество заинтересованных и физических, и юридических лиц, и различные внебюджетные источники, ухватив все это в единый комплекс. "Гелеум" уже традиционно работает с градообразующими предприятиями, постоянно имеет дело со взаимозачетами, поставя в регион стройматериалы в счет долгов, то есть нам хорошо знаком этот процесс, и мы намерены заниматься этим и в дальнейшем вместе с окружным фондом "Жилище".

Рассчитывая на то, что появится необходимое количество "живых" денег, не приходится: кто-то будет вносить свой вклад на строительство цемента, кирпича, плиточными бумагами и прочим. Все это будет "переплавляться" в эти жилые дома.

МОНОЛОГ ЧЕТВЕРТЫЙ. АЛЕНА БОБЫЛЕВА:

- Нашей фирме "Паралакс" - одному из молодых подразделений "Гелеума" всего два года. Мы занимаемся проблемами образования в Сургуте. Финансирование этой сферы недостаточно, и ГУНО перешло на систему

вексель - это единственный сегодня способ обеспечивать школы самым необходимым для организации учебного процесса.

Начал "Паралакс" свою деятельность с поставок школам компьютерной техники. А поскольку она нуждается в ремонте и обслуживании, то создали сервисную службу. Сегодня у нас на обслуживании находится семь школ, директора которых довольны сотрудничеством с нами. Было предложено также по той же схеме отработать поставку мебели для учебных заведений. По системе векселей мы поставили уже порядка тысячи комплектов мебели, до конца июня ожидается еще большая партия.

Помимо этого, мы единственная фирма, которая поставяет в полном комплекте кабинеты физики, а также устанавливает их. Сейчас пытаемся внедрять в школы одобренную Минпромом систему программного обеспечения школьных занятий с первого класса. Эта программа дорогостоящая, рассчитана примерно на пять лет, но перспективная. Для нее, правда, требуется более современная компьютерная техника, а наши школы обеспечены в основном 286-ми, но исходить нужно из реальности. Попробуем запустить систему на той технической базе, которая существует. Эту работу мы выполняем совместно с другой фирмой компании - "Гелеум

Синкос групп", директором которой является С.Н.Перепелца.

ТРЕТЬЕ ТЫСЯЧЕЛТИЕ: ГОД ПЕРВЫЙ

Недавно "Гелеум" приобрел зарубежную технологию для завода лакокрасочных изделий. Купили здание, в котором разместят мощности. Потребность в этой продукции в регионе огромная. Посмотрите на обшарпанные фасады жилых домов - разве они украшают наш город? Нужна эта продукция и промышленным зданиям, сооружениям. В "Гелеуме" уже есть рекомендации специалистов о том, как преобразовать внешний облик города. На тех же мощностях будут выпускать шпательки, грунтовки и прочее, что сегодня везут в регион, накручивая цены.

Сургутские лакокрасочные изделия будут качественными, потому что компоненты собираются приобретать в Саудовской Аравии - единственном месте в мире, где производится их основа, и тогда мы сможем приобрести новую местную продукцию, уже недалек. В "Гелеуме" рассматривают этот завод как первую "ласточку" в развитии новой базы стройиндустрии не только в Сургуте, но и в регионе. Это еще один вид бизнеса, который никем пока не восстребован.

Ну а как будет все-таки выглядеть компания в первом году следующего десятилетия, то есть в год своего десятилетия? Попробуем составить прогноз, а придет время, и проверит его. По мнению А.М.Гедеонова, положение компании еще более упрочится.

- Хотелось бы к "своему" десятилетнему возрасту участвовать не только в окружных программах, но и в федеральных. У нас уже есть опыт работы с зарубежными банками, и мы могли бы решать задачи международного уровня. Хотелось бы также видеть свою структуру в будущем космополитической, безусловно, с российскими корнями. Я надеюсь, что когда мы в день 10-летия компании соберемся за таким же столом, то с сожалением будем говорить о том, как мал наш земной шар.

Директор инвестиционной компании А.Ю.Мельник высказался сдержанно.

- К "своему" десятилетию мы хотели бы, чтобы "Гелеум" стал фирмой, которая занимается в нашем регионе развитием производства и внедрением новых технологий.

А подвел итог разговору, как и положено, президент компании.

- Я думаю, что "Гелеум" уже является неотъемлемой частью инфраструктуры города, - сказал П.Л.Морозов. - Все основные средства нашей компании находятся в Сургуте. И если вдруг кому-то очень захочется уехать отсюда, то все, что уже построено нами, останется здесь, и имя "Гелеум" сохранится надолго. Я думаю, что здесь будут жить и работать и наши дети, и наши внуки.

С президентом спорить никто не стал. Да и что можно возразить тому, кто выразил общую точку зрения команды - команды соратников, единомышленников, партнеров, которых объединяет общее дело, ставшее и бизнесом, и увлечением одновременно.

Зоя СЕНЬКИНА.

Фото

Леонида БЕЗНИЦКОГО.

ПОД ФЛАГОМ «ГЕЛЕУМА»



Свой шестой день рождения компания "Гелеум" отмечает скромно и буднично. Вот десять лет исполнится - тогда празднично будет уместным, потому что, по нынешним меркам, это солидный возраст. Для рыночной экономики в том виде, в каком она существует в России, такой срок можно будет считать в какой-то степени даже рекордным, потому как выживать нынче приходится не только отдельным людям, но и фирмам, целым коллективам.

льгот по подоходному налогу, которые предоставляет федеральное законодательство, даже высокооплачиваемый работник не сможет рассчитаться за квартиру в течение трех лет. Реальный срок кредитования населения должен быть не менее пяти лет. Сегодня стоит задача снизить себестоимость квадратного метра.

Одно из направлений окружного фонда "Жилище" - развитие базы стройиндустрии. Мы планируем провести большую работу, которая будет касаться применения новых технологий в строительстве. Нужно определиться, что покупать из предлагаемых зарубежных технологий. Мы провели переговоры с проектным институтом Минстроя и выяснили, что он готов провести маркетинг по исследованию в нашем и ближайших регионах минерально-сырьевой базы, суммировать все то, что имеется и производится, определить четкую транспортную схему, технологичность, квалификацию кадров и т.д. Вся эта работа в конечном итоге увязывается и предназначается для жилищного строительства.

Сегодня строительство жилья в том же Сургуте ведут администрация и отдельные крупные предприятия, а остальные из этого процесса исключены. С другой стороны, очереди на получение квартир не сокращаются. Те темпы, которыми вводится

Будьте здоровы!

ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

ШАГ БОСИКОМ - ЛИШНЯЯ МИНУТА ЖИЗНИ

К числу простых и эффективных методов закаливания относится хождение босиком.

Ходьбу босиком как прием местного закаливания одним из первых предложил в конце девятнадцатого века немецкий ученый Севастьян Кнейп. Он выдвинул смелые для того времени гигиенические лозунги: "Лучшая обувь - отсутствие обуви", "Каждый шаг босиком - лишняя минута жизни" и т.п. Взгляды Кнейпа разделяют многие современные врачи. Например, в некоторых санаториях ФРГ, Австрии, Финляндии широко применяется ходьба босиком по так называемым контрастным дорожкам, различные участки которых нагреты по-разному: от холодных до горячих.

В 1919 году комсомолцы Петрограда по призыву гигиениста профессора В.Г.Гориневского, утверждавшего, что в условиях тыла ходьба босиком полезнее для здоровья, пожертвовали обувь Красной Армии и все лето действительно ходили босиком.

Стопа - особая часть тела. Здесь имеется богатое поле нервных окончаний - рецепторов. Согласно древнегреческой легенде именно через стопы Антей получал приток новых сил от матери-земли для борьбы с Гераклом. И в этом, вероятно, есть доля истины. Ведь резино-

вая подошва изолирует нас от отрицательно заряженной земли, а положительно заряженная атмосфера похищает у человека часть отрицательных ионов. При хождении босиком мы, возможно, получаем, подобно Антею, недостающие отрицательные ионы, а вместе с ними электрическую энергию. Однако это предположение нуждается в экспериментальной проверке.

Интересный годовой план мероприятия по местному закаливанию ног разработан в воронежские специалисты В.Крылов, З.Крылова и В.Аларин. Начинается он с апреля ходьбой по комнате босиком. Ее ежедневная продолжительность к концу мая должна составлять два часа. В конце мая следует начинать ходить или бегать по земле или траве, увеличив за лето ежедневную продолжительность этой процедуры до часа. Осенью надо с продолжением часового ежедневного хождения по земле полезно делать контрастные холодно-горячие ножные ванны. Наконец, как только выпадет первый снег, надо начинать ходить и по нему, постепенно увеличивая продолжительность до десяти минут.

Авторы приведенного комплекса утверждают, что всякий освоивший его застрахован от

простуд. Объясняется это прямой рефлекторной связью между состоянием верхних дыхательных путей и степенью охлаждения ступней, особенно выраженной в зимне-весенний период.

Интересные результаты получены при обследовании группы здоровья воронежского центрального стадиона "Труд", где на втором году закаливания практиковался босиком по льду и снегу в течение пятнадцати минут независимо от погоды. При погружении ноги в ледяную воду у ветеранов группы происходило повышение температуры кожи на другой ноге на один-два градуса, и температура удерживалась на этом уровне еще пять минут охлаждения. У новичков же температура кожи на контрольной ноге после кратковременного повышения на полградуса резко падала ниже исходного уровня.

Какого совершенства и выносливости можно достичь при закаливании ног, свидетельствуют наблюдения, сделанные во время одной из американско-новозеландских экспедиций в Гималаи. Часть проводников-шерпов совершила многокилометровый путь по горным каменистым тропам, zones вечных снегов... босиком. И это при двадцатиградусном морозе!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ЕДА И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Усталость, боль, страх, горе, беспокойство, депрессия, гнев, воспаления, лихорадка и т.п. приводят к тому, что пищеварительные соки перестают выделяться и нормальное движение желудочно-кишечного тракта замедляется или совсем останавливается.

Пища, принятая в таком состоянии, не усваивается, гниет, бродит - отсюда понос или чувство дискомфорта. Для устранения подобных явлений рекомендуем следующие:

- шутки, смех за едой способствуют расслаблению и успокоению. Густь за столом царит мир и радость. Это должно быть главным правилом в жизни, ведь во время еды вы строите свое тело и здоровье;
- если вы испытываете боль, лихорадку, воспаление, то пропустите прием еды - столько раз, сколько нужно, чтобы это состояние прошло;
- если испытываете эмоциональное напряжение, боль и т.д. - попустите один или несколько приемов пищи, пока не успокоитесь;
- если устали, то перед едой немного отдохните. Нет ничего лучше небольшого отдыха или расслабления для восстановления жизненных сил утомившегося человека.

ЭТА НЕПРЕДСКАЗУЕМАЯ САЛЬМОНЕЛЛА

Сальмонеллез - кишечная инфекция, протекающая у людей как пищевое отравление. Высокая температура, сильные боли в животе, рвота, частый жидкий стул заставляют заболевших вызывать "скорую", а врачам инфекционных отделений приходится прилагать немало усилий, чтобы помочь пациенту. Виной же всему - микроорганизм с красивым именем "сальмонелла".

Эти микробы очень часто обитают в кишечнике животных и птиц и обычно не вызывают у них заболевания. Но если животное или птица ослаблены, то сальмонелла попадает в кровь, а затем и в мясо.

Причиной болезни могут стать продукты, в которых любят развиваться сальмонеллы, - ливерная и кровяная колбасы, сосиски, студень, кондитерские изделия с кремом, маркулы и молочные продукты, куриное яйцо. Особое внимание нужно обращать на доброкачественность мясного фарша и изделий из него. Очень часто микробы остаются на разделочных досках, деталях мясорубки, посуде при недостаточной их обработке. И уже оттуда попадают в салаты, винегреты.

Бывает, что мама после приготовления супа для взрослых заносит сальмонеллу в пищу ребенка. А потом удивляется, откуда у шестимесячного малыша сальмонеллез - он же не ел мясо курицы, яйца, колбасу.

Чтобы предупредить сальмонеллез в домашних условиях, нужно помнить, что чистота - prerequisite залог здоровья. Для разделки сырого мяса у вас должна быть отдельная доска. Яйцо перед тем, как готовить яичницу или омлет да и просто варить в "мешочек", надо промыть хозяйственным мылом. В современных условиях лучше отказаться от употребления сырых яиц. После работы с сырым яйцом, мясом, фаршем тщательно мойте руки, посуду, мясорубку. Если взбивали яйцо, хорошо промойте миксер.

В холодильнике всегда должны быть чистота и порядок. Нужно помнить, что накопление болезнетворных микробов практически не меняет вид, вкус и запах продуктов. Мясо и птицу при температуре от нуля до восьми градусов тепла хранят в холодильнике до 72 часов. В морозильнике срок хранения значительно увеличивается. Вареные окорока, буженину хранят до 72 часов, вареные колбасы, сосиски, сардельки - до 48 часов, заливные блюда и студни не более 12 часов, полукопченые колбасы - до 10 суток.

Конечно, при нарушении сроков хранения далеко не всегда возникает пищевое отравление, но риск его значительно возрастает. Скоропортящиеся продукты (студень, паштет, салат, винегрет) надо готовить в таком количестве, чтобы съест за один прием. Если в столовых мы можем возложить вину на работников, то дома наша здоровье зависит только от нас самих.

Е.ГРИШКОВА,

врач-эпидемиолог.

Страницу подготовил Андрей МАРКИН.

Использована литература:
Г.Малахов "Целительные силы";
И.Агаджанян, А.Катков
"Резервы нашего организма";
Г.Долгопятов "Укрепляйте нервы";
А.Галицкий "Баня парит - здоровье дарит";
Фото Леонида БЕРЕЗНИЦКОГО.

С ЛЕГКИМ ПАРОМ!

КАК ОБОРУДОВАТЬ БАНЮ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

В сегодняшнем номере любители попариться могут прочесть о наиболее простом варианте домашней парилки.

Сначала необходимо утеплить ванную. К стенам и потолку прибивают рейки. Их толщина - тридцать до тридцати миллиметров. Расстояние между рейками примерно четыре-пять миллиметров. Промежки между ними

заполняют так называемыми изоглинтами. Подойдут минеральная вата и фольга. Но Боже упаси применять материалы, пропитанные фенольными смолами. От них неприятный запах, всю баню испортит.

Итак, рейки установлены. На них крепится оргалит, а на него - струганые доски со шпунтами, так называемая вагонка. Для покрытия стен можно воспользоваться и сменными шпитами из деревянных досок. Это весьма удобный портативный вариант.

Дверь в ванную тоже нужно утеплить. Разумеется, только с внутренней стороны. Таким же способом, как утеплили стены.

Теперь мастеря подставку для электронгревательного прибора. Она должна быть установлена примерно на десяти миллиметрах ниже верхнего края ванны. Необходимо строго соблюдать противопожарную безопасность. Верх подставки выкладывают огнестойким кирпичом или же облицовывают толстым шифером. Электрообогреватель закрепляют и ограничивают на подставке с небольшими бортиками.

Каким обогревателем воспользоваться? Лучше электроприбором с суховоздушным режимом. Чтобы в ванной было достаточно жара, в электропечь можно уложить обычные речные камни-голяки, небольшие кругляши диаметром примерно семь-десять сантиметров каждый. Более крупные камни - вниз, поменьше - вверх.

Но какая баня, хоть и мини, без полка, на котором парятся! Полок изготавливают из досок толщиной тридцать-сорок миллиметров. Так, чтобы эта банная скамейка плотно легла на ванну.

Все готово. Но, приступая к процедуре, надо еще немного похлопотать. И прежде всего выключить в квартире все остальные электронгреватель-

ные приборы. Минимальное освещение! Нельзя превышать обычную энергетическую нагрузку в квартире.

Когда убедитесь, что соблюдены все правила пользования электроэнергией, надо закрыть в ванной вытяжное отверстие и входную дверь. Включается электропечь. Чтобы атмосфера в мини-бане не была чрезмерно сухой, налейте в ванну воды погорячее. Прошло два-три часа, и можно париться.

Чтобы создать "вкусный" пар, плещите на камни небольшими порциями (тридцать-пятьдесят граммов) горячей воды с ароматными надобьями, используя для этого эвкалипт, мяту, ромашку и другие растения. Не огорчайтесь, если в самом начале не будет достаточно высокой температуры, характерной для обычной русской бани. Пройдет немного времени, доски и другие материалы немного просохнут, и банный эффект станет заметным ощутимее.

Непрерывное включение электропечи (розетка) должно находиться вне ванной. Категорически запрещается ставить в ванной штепсельные розетки и выключатели.

ЖИЗНЬ - ДВИЖЕНИЕ

И ПОМЕНЬШЕ СИДЕТЬ, ЛЕЖАТЬ

Необходимо хоть немного приблизиться к норме двигательной активности.

Потому современному человеку рекомендуется выполнять следующие мероприятия:

- 10-25 минут занятий утренней гигиенической гимнастикой с водными процедурами;
- ходить утром перед работой 15-20 минут быстрым шагом, после работы - 30-35 минут медленным и средним шагом, вечером перед сном - 20-30 минут очень медленно;
- два-три раза в неделю посещать какую-либо физкультурно-спортивную секцию, плавательный бассейн, группу общефизической подготовки и т.д. Зимой обязательны систематические, один-два раза в неделю лыжные прогулки или посещения катка;
- в выходные - выезды за город (лучше с ночевками в палатках).



ОБЩЕЕ СОБРАНИЕ
акционерного общества
закрытого типа
«СУРГУТСПЕЦМЕХАНИЗАЦИЯ»
состоится
28 июня 1997 года в 18 часов.
Повестка дня:
1. Годовой отчет о работе
общества за 1996 год.
2. Изменение устава общества.
3. Изменение уставного капитала
общества.
Администрация.

ПРЕДЛАГАЕМ
СРЕДСТВО
ОТ КОМАРОВ,
отвады,
сидячие компрессоры
от 57 - 500 мм,
алюминий в рулоне 0,8 мм,
Колочную проволоку.
Возможен взаимозачет
ци бартер.
Обр.: г. Нефтеюганск,
тел./факс:
2-86-05, 3-33-61.

ПОКУПАЕМ
АКЦИИ
РАО «ЕЭС России»,
АО «Хантымансийск-
окрестяеком».
Быстрое оформление.
Высокие цены.
Обр.: ул. 30 лет Победы, 27
(справ от ГАИ, в здании СУ-4,
3 этаж), с 10 до 17 часов.
Тел. 25-04-40.

Внимание
предприятий и частных лиц!
Фирма «ВИЗАВИ ЛЮКС»
предлагает услуги
по комплексной
химической чистке
ковров и ковровых
покрытий.
Работа выполняется высоко-
качественным оборудованием
по американской технологии.
Возможна чистка ковров
у клиента на дому.
Возможна чистка ковров
у клиента на дому.
Заказы принимаются
по тел. 22-07-33

СУРГУТСКОЕ МУЗЫКАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ
объявляет прием учащихся
на 1997-98 уч. год по специальности:
1. Фортепиано.
2. Струнные инструменты
(скрипка, альт, виолончель, контрабас).
3. Народные инструменты
(баян, аккордеон, домра, балалайка, гитара).
4. Хоровое дирижирование
(академическое и народное).
5. Теория музыки.
6. Духовые и ударные инструменты.
УЧИЛИЩЕ ГОТОВИТ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
детских музыкальных школ, учителей музыки
в общеобразовательной школе, руководителей
хоров, оркестров. Срок обучения - 4 года.
В училище принимаются лица,
имеющие образование в объеме 9 или 11 классов
и музыкальную подготовку
в объеме музыкальной школы.
Прием документов - с 1 по 30 июня 1997 года.
Вступительные экзамены - с 1 по 7 июля 1997 года.
Тел.: (3462) 46-56-99, 46-20-97.

ДЕНЬЖКИ
КАМЕНЬ
620142,
г. Екатеринбург,
ул. С.Разина, 31
Тел. в г.Екатеринбурге:
(3432) 22-75-07,
22-24-69, 22-71-85
Тел. в г.Первоуральске:
(34392) 2-89-39
МОБИЛЬНЫЕ ЗДАНИЯ
ИЗ ЛЕГКИХ МЕТАЛЛИЧЕСКИХ
КОНСТРУКЦИЙ С КРАН-БАЛКОЙ
ШИФР: 236-02 и 254-05С.

АНГАРЫ
АРОЧНОГО ТИПА
Факс: (3432) 22-71-67
Телекс: 721911 ПТВ RU

УВАЖАЕМЫЕ
ДАМЫ И ГОСПОДА!
Филиал
«СУРГУТТЕЛЕКОМСЕТЬ»
представляет ВАШЕМУ вниманию
БИЗНЕС-СПРАВОЧНИК
«Ханты-Мансийский
автономный округ»
Это первое издание подобного рода
в нашем регионе, и мы искренне надеемся,
что оно станет вашим незаменимым
помощником в поиске абонентов
делового мира Среднего Приобья.
БИЗНЕС-СПРАВОЧНИК СОДЕРЖИТ:
- телефонные номера и адреса
предприятий и организаций городов
и районных центров округа
- междугородные и международные
телефонные коды
- почтовые индексы населенных пунктов
округа
- карту округа и много другой полезной
для вас информации.
Бизнес-справочник
«Ханты-Мансийский автономный округ» -
это ваш трамплин в большой бизнес!
Приобрести справочники можно
в абонентно-кредитных отделениях
филиала «Сургуттелекомсеть»
по адресам: ул. Кукуевича, 6;
пр. Ленина, 56; пр. Ленина, 35.
Спешите, количество справочников ограничено!

Специальное предложение!
Фирма «ПОЛЮС»
предлагает охотку:
Whiskas сухой, 400 г. 10.900 руб.
Whiskas консерв., 400 г. 9.000 руб.
Kitekat сухой, 400 г. 7.400 руб.
Kitekat консерв., 415 г. 7.500 руб.
Спарру сухой, 0,5 кг. 6.400 руб.
Спарру сухой, 3 кг. 32.700 руб.
педигри «Мясной рацион», 0,5 кг. 7.700 руб.
педигри «Мясной рацион», 3 кг. 40.900 руб.
Мы работаем с 9 до 19 часов,
перерыв - с 13 до 14 часов,
суббота - с 9 до 17 часов,
выходной - воскресенье.
НАШ АДРЕС:
г. Сургут,
пос. Таежный,
база «Полос».
Тел.: 76-85-61,
22-12-16, 76-85-41.
Наши магазины:
«Ивушка» - ул. Энтузиастов, 6;
«Полос» - гост. «Полет», аэропорт.



Фирма «ПОЛЮС»
предлагает оптом
продукты питания:
окорочка куриные, копчености,
мясные деликатесы, мясные консервы
овощно-свежемороженую продукцию, паштеты
молоко цельное
молоко концентрированное, стуженное
Йогурты в широком ассортименте
маргарин, майонез
сыры твердые, плавленые
масло растительное отеч. и имп. пр-ва
рыбные консервы в широком ассортименте
(Латвия, Россия)
овощную консервацию:
кетчупы, соусы, аджику, горчицу
всевозможные приправы
соки, нектары
воду ключевую, минеральную, газированную
воду «Боржом», «Ессентуки», «Нарзан»
воду «Кола», «Пепси» и другую
компоты, джемы, конфитюры
чай 20 видов
кофе 20 видов
сахар, муку, соль
крупы в ассортименте, в мешках по 50 кг,
фасованные
макаронные изделия (Италия)
леченье (российское, импортное)
рулетки, кексы, коржи для тортов
конфеты в коробках
карамель, шоколад, шоколадные батончики
жевательные резинки и многое другое
коньяки
водку лучших российских производителей
пиво импортное и российское
шампанское
разнообразные вина:
грузинские - «Кинзмараули», «Хванчкара»
молдавские - «Лидия», «Кагол», «Изабелла»,
«Кадриянка» и другие
венгерские - «Монастырская изба», «Котнари»,
«Токвайское», «Рацингели» и другие
табачные изделия
корм для домашних животных.

НЕКОТОРЫЕ ЦЕНЫ:

окорочка куриные	13.400 руб./кг
сметана, 250 г.	2.500 руб.
паштет «Гурман»	7.500 руб.
рулетки, кексы, коржи для тортов	4.800 руб.
вода газированная «Кола», «Фанта»	9.500 руб.
«Спайрт», 2 л.	9.500 руб.
пиво «Валтика», 0,5 л.	4.400-5.600 руб.
пиво «Афанасий», 0,33 л.	4.300 руб.
пиво «Оболонь», 0,33 л.	3.900 руб.
вина молдавские - «Савиньон», «Фетиска», «Шпордон», «Калараш», 0,7 л.	14.900 руб.

МЫ РАБОТАЕМ: с 9 до 19, перерыв - с 13 до 14,
суббота - с 9 до 17 часов, выходной - воскресенье.
Наш адрес: пос. Таежный, база «Полос».
Тел.: 76-85-61, 22-12-16, 76-85-41.
Наши магазины: «Ивушка» - ул. Энтузиастов, 6;
«Полос» - гостиница «Полет», аэропорт.
Мы рады вас видеть, мы работаем для вас!

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
"АЛЕКСАНДР"
ПРЕДЛАГАЕТ
АВТОМОБИЛЬНЫЕ
КОНДИЦИОНЕРЫ
на а/м марки ВАЗ-2109,
21099, 2108, «Волга»,
без установки.
А также производит
поставку
ГАРАЖНОГО ОБОРУДОВАНИЯ
пр-ва России и Италии.
Обр.: ул. Лермонтова, 11,
каб. № 327. Тел./факс 33-78-18.

НАШИ ЦЕНЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СООТВЕТСТВУЮТ НАШЕЙ РЕКЛАМЕ.
Салон-магазин «СПЕЦОДЕЖДА»
РЕАЛИЗУЕТ СО СКЛАДА В г. СУРГУТ:
ОДЕЖДА
костюм нефтяника зимний - 190.000 руб.
костюм сверхдлинный летний - 180.000 руб.
костюм КСЧ тип А с винилискожей - 220.000 руб.
костюм энцифалит - 90.000 руб.
костюм х/б - 65.000 руб.
костюм теопоник - 100.000 руб.
костюм, комбинезон, п/комбинезон
(впр-вд) - от 95.000 до 160.000 руб.
костюм сезонный КЧС с беретом - 210.000 руб.
халат (белый, темный) - 45.000 руб.
полог маршевый - 40.000 руб.
накоморник - 30.000 руб.
подшлемник ватный - 25.000 руб.
костяк строительно-го - 30.000 руб.
ОБУВЬ
валенки в ассортименте - от 60.000 до 120.000 руб.
сапоги кирзовые - 105.000 руб.
сапоги кирзовые утел. - 140.000 руб.
сапоги резиновые - 60.000 руб.
сапоги ботиночные - 90.000 руб.
Ботинки кирзовые - 90.000 руб.
Боты диалектрик - 80.000 руб.
РУКАВИЦЫ
рукавицы с наполнением ПВХ - 4.200 руб.
рукавицы х/б - 4.000 руб.
рукавицы брезент - 9.000 руб.
рукавицы х/б с брез.подл. - 6.000 руб.
рукавицы НМСП - 15.000 руб.
рукавицы «хорош» - 18.000 руб.
перчатки х/б с покрытием ПВХ - 4.500 руб.
рукавицы брезентовые
с двойным подл. - 11.000 руб.
перчатки диалектрикские - 30.000 руб.
СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
маска сварщика - 70.000 руб.
очки газозащиты в ассортименте -
от 30.000 до 50.000 руб.
пояс монтажный - 75.000 руб.
стекло ТИС - 5.000 руб.
респираторы в ассортименте
от 3.000 до 50.000 руб.
коврики диалектрикские - 80.000 руб.
крем «Дат» (170 мл, аэрозоль) -
15.000 руб.
И другая спецодежда в ассортименте.
Наши цены даны с учетом НДС.

Наш адрес: г. Сургут, Нефтеюганское
шоссе, база «Сургутнефтегаз» (напротив
плизавода). Тел./факс 46-32-58.

Психотерапевтический центр «ДАНТЕЛЬ» (Лицензия А 005149)
(Московская школа психотерапии)
ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА
Очередной сеанс - 28 июня в ГКЦ «Геолог» в 18 часов.
Стоимость лечения - 700 тысяч рублей.
Предварительно проводится бесплатная консультация.
Справки по тел.: 22-13-71, 22-13-70.

В короткий срок
с учетом ваших пожеланий
изготовим и установим
металлические
облагороженные двери,
решетки окон и балконов.
Справки по тел. 22-08-80.

С.А. & Co. Group
Брокерский Дом
ЗАИНТЕРЕСОВАН
В СОТРУДНИЧЕСТВЕ
с юридическими и физическими
лицами, занимающимися закупкой
и продажей акций
ТАЗПРОМА,
РАО «ЕЭС РОССИИ»,
«Региональных Энергосистем»,
Сбербанка России,
«Пурнефтегаза»,
«Ростелекома»,
«Норильского никеля»,
«ЛУКОЙла»,
«Мегийоннефтегаза»,
и др. компаний.
Покупаем и продаем
все виды ценных бумаг.
Предлагаем
отработанную схему
взаимоотношений
с регионами.
Выгодные условия работы
с региональными
агентами.

Отдел по работе с клиентами в Москве
(095) 971-5401, доб. 212.
Время работы:
с 8.15 до 13.00, с 14.00 до 17.00

АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РФ
для лиц, имеющих среднее специальное
и высшее неэкономическое образование,
объявляет набор на 2-годичное
очно-заочное и заочное обучение
по специальности «БАНКОВСКОЕ ДЕЛО»
с выдачей диплома:
- государственного образца
о высшем образовании
- государственного образца
о профессиональной переподготовке,
дающей право работы
на рынке ценных бумаг
для лиц со средним образованием
объявляет набор на 3-годичное
очно-заочное и заочное обучение
по специальности «БАНКОВСКОЕ ДЕЛО»
с выдачей диплома государственного
образца о высшем образовании.
Прием осуществляется
с 15 июля по 15 сентября 1997г.
Обучение платное.
Справки по телефону
22-58-56 (с 10 до 16 часов).
Или обратиться по адресу:
пр. Набережный, 12/1, ком. 211.

«СТ»
Главный редактор
Николай БАТАЛОВ.
Телефоны: приемная - 22-25-64; зам редактора, отв секретаря - 22-95-41; корреспонденты - 22-88-14;
фотокорреспондент - 77-86-07; компьютерный отдел - 77-86-01; бухгалтерия - 22-99-96; отдел подписки и
доставки - 22-97-68.
Наш адрес: 626400, г. Сургут, ул. Малковского, 12а.
Газета выходит с 23 октября 1934 года. Зарегистр. Уральским региональным управлением регистрации и контроля
за соблюдением законодательства РФ о средствах массовой информации №8-1620 от 18.12.1995г.

Учредители: Сургутская городская Дума и кол-
лектив редакции.
Издатель - комитет по средствам массовой
информации и полиграфии администрации
Ханты-Мансийского автономного округа.
Адрес: г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, 5.

Полностью в печать:
по графику - 17.00.
фактически - 16.30.
Тираж 18.050. Заказ № 3811.
За тексты объявлений
ответственность несут рекламодатели.