

Мегионские

ГОРОДСКАЯ
ГАЗЕТА

НОВОСТИ

№ 86 (494) пятница, 1 ноября 1996 года

выходит два раза в неделю

издается со 2 марта 1992 года

в розницу цена свободная

ЗАЛОГ УСПЕХА - В ДОБРОСОВЕСТНОЙ РАБОТЕ

В прошлый вторник (глава администрации Егор Иванович Горбатов провел совещание с руководителями бюджетных организаций. Обращаясь к присутствующим, он ска-

зал: *Поздравляю всех с тем, что выборы в городе состоялись. Мы выбрали городскую Думу, надеюсь, выберем и мэра города. В ходе предвыборной кампании, желая того или нет, мы отвлеклись. Сейчас главная задача всех руководителей настроиться на рабочий лад, организовать свои коллективы на решение тех задач, которые стоят перед ними, и принять активное участие в формировании бюджета города на 1997 год. Доходная часть по всем статьям 10% завоёвана с округом, о чём я сейчас вас и доложит начальник комитета по финансам В. А. Степенко.*

Владимир Анатольевич подробно остановился на итогах консолидированного бюджета 9 месяцев этого года, проинформировал о результатах рабочей встречи в финансовом комитете округа и попросил всех руководителей подготовиться к защите отчёта расходов по своему заведению, учреждению, приняв активное участие в формировании городского бюджета на следующий год.

Председатель комитета по финансам отверг все нападки со стороны тех, кто пытался сфабриковать мнение горожан на манипуляциях с расходной частью бюджета города, и назвал это политической игрой в ходе выборной кампании. Он опроверг также утверждения, что не давала информацию по расходованию бюджетных средств. Она печаталась в газете, доводилась до каждого депутата Думы, которые в свою очередь обязаны были довести её до сведения своих избирателей.

В. А. Степенко сообщил, что дефицит бюджета этого года был утверждён Думой в пределах 90 миллиардов рублей. На его исполнение сильно повлияли Указы Президента, постановления правитель-

ства об отсрочках в платежах налогов. Правительство, предоставив такие отсрочки нефтедобывающей промышленности, заморозив их долги, как бы дало возможность вздохнуть отрасли, что, с другой стороны, сильно ударило по бюджету. По бумагам акционерное общество бюджету действительно не должно, но отсрочка ему в налогах составляет более 80 миллиардов рублей, а в целом недополучено в бюджет около 200 миллиардов рублей только в первом полугодии.

Дополнительно пришлось заплатить и 7 миллиардов в пенсионный фонд, в два раза увеличились расходы на содержание жилья, поскольку город принял его на свой баланс. Большие потери были и на том, что нефтяники рассчитывались с бюджетом нефтью, а не живыми деньгами, а реализовывать её приходилось на 10-12 процентов ниже, чем зачислялись налоги.

Все это вместе и привело к тому, что бюджет города недополучил приблизительно 40 процентов средств.

Далее В. А. Степенко сказал, что в окружном комитете по финансам доходная часть бюджета нашего города на 1997 год защищена в сумме 529 миллиардов рублей, а запросы бюджетной структуры составляют 957 миллиардов. Это, конечно, нереально, поэтому каждому руководителю нужно подойти к формированию своих сметных расходов очень ответственно и подумать над тем, какие источники использовать на своем месте для пополнения казны.

Подводя итоги встречи с руководителями, глава администрации города Е. И. Горбатов сказал:

Тяжело нам было выживать в этом году. Но мы выстояли благодаря труду наших горожан. И сегодня, и завтра мы должны знать: главный залог наших успехов в качественной и добросовестной работе каждого.

Г. ФЕДОРЧЕНКО.

СПАСИБО ЗА ДОВЕРИЕ

Именно с такими словами мне хочется обратиться к избирателям округа № 3, голосовавшим в средней школе № 2 и отдавшим предпочтение моей кандидатуре. Могу заверить в одном: ни к одному вашему обращению не останусь равнодушной, свою депутатскую деятельность направлю на то, чтобы горожане, проживая в этом суровом крае, имели твердые социальные гарантии.

С уважением депутат городской Думы Галина ДОРОШЕНКО.

ГРАФИК РАБОТЫ ОБЩЕСТВЕННОЙ ПРИЕМНОЙ С 4 ПО 8 НОЯБРЯ

Понедельник - В. Б. Рустейко, заведующая отделом цен;

вторник - Н. А. Романовский, директор медицинской страховой компании;

среда - Н. Г. Бойко, главный архитектор;

четверг - А. Г. Застава, председатель комиссии по делам несовершеннолетних;

пятница - Г. А. Кузьмичева, начальник горстата. Общественная приемная открыта с 16 до 19 часов.

В ДК поселка Высокий с 1 ноября открыта общественная приемная кандидата на пост главы администрации Е. И. Горбатова. Прием ведут опытные юристы, доверенные лица, нотариус.

Прием ежедневно с 15 до 18 часов, нотариус - 1 и 6 ноября, с 15 до 18 ч.

ДЕНЬ ПАМЯТИ

Тридцатого октября в нашем городе прошли мероприятия, посвященные Дню памяти жертв политических репрессий.

Пожилые люди, чьи семьи подвергались репрессиям в 30-50 годах, посетили городской историко-этнографический музей. Они познакомились с историей Югорской земли, ее археологическим прошлым, культурой, обычаями, легендами и бытом народов ханты, манси и ненцы. А затем посетили новый зал музея "Власть и город". Торжественная часть праздника, прошла в пивбаре.

Сегодня особенно важно уделить внимание людям, прошедшим

через страшные испытания, горе и слезы, показать, что окружающие помнят о них. Мероприятия, организованные Управлением социальной защиты населения, лучшее тому подтверждение.

Всем жителям нашего города, подвергавшимся репрессиям, была выделена материальная помощь в размере 200 тысяч рублей, 100 тысяч выделены из окружного бюджета и 100 тысяч - из бюджета города.

Е. ЛЬВОВА.

ПРЕДВЫБОРНЫЙ МАРАФОН - 96

ВАШЕ МНЕНИЕ

Как вы оцениваете итоги выборов, состоявшихся 27 октября, и кому отдадите предпочтение во втором туре выборов мэра?

В. П. ЛУКАШ, начальник уголовного розыска ОВД:

- Буду голосовать за Горбатова. К проигравшим себя не причисляю. Нужно постоянно работать над собой, чтобы достичь уровня Горбатова как мэра. Поэтому у меня все впереди, а 10 ноября буду голосовать за существующую власть.

Р. Н. ГРАЧЕВА, служащая:

- Выборы, считаю, прошли нормально, а предпочтение я отдаю, как и в первом туре, Чепайкину. Я его близко не знаю, но его очень хвалят, замечательный человек, нет никаких отрицательных качеств. Муж мой с ним работал, хорошего мнения о нем.

Но и против Егора Ивановича ничего не имею: если победит, он вполне меня устраивает.

Е. И. ЕПИФАНОВ, инженер-программист:

- Голосовал за Горбатова и буду голосовать за него еще раз. Мне нравится его манера поведения, умение говорить, убеждать и в то же время слушать собеседника. Это очень важное качество для мэра.

Думаю, что он еще не исчерпал свой потенциал. И еще много полезного сумеет сделать для города.

Т. С. САВЕНКОВА, педагог:

- Положительно оцениваю, интересно выборы прошли, демократично, и претендентов было много, было из кого выбирать.

Активность горожан показала, что мы не равнодушны к своей судьбе, к своему городу. А голосовать буду снова за Чепайкина. Это человек, который обещания свои выполняет, очень обязательный, знаю его только с хорошей стороны - дети его у меня учились.

А. КУЛИКОВА, служащая:

- Думаю, что итоги выборов ни для кого неожиданными не были, случилось то, что и должно было

произойти. Жаль, что не обошлось одним туром, особенно при нынешнем дефиците бюджета.

Голосовать я буду снова за Егора Ивановича, и не только потому, что он досконально знает все городские проблемы и уже решает их, но и потому, что накоплен большой опыт, он владеет ситуацией в городе, наработаны связи в городе, налажены контакты и с окружной администрацией, и с областью, и в Москве. Если придет новый человек, даже очень хороший хозяйственник, сколько у него времени уйдет на то, чтобы только вникнуть в обстановку. В наше бурное время каждый потерянный день может очень дорого обойтись городу. Чепайкин, конечно, серьезный конкурент, судя по итогам выборов. Но в его команде есть люди, которые у многих вызывают недоумение и даже опасение - таким властью доверять нельзя.

А. В. СУХУШИНА, пенсионерка:

- Я голосовать буду за Горбатова. Он уже много сделал в городе и по-моему должен завершить начатое. Я в Мегионе с 1959 года и знаю, каким был город раньше, как рос и преобразился. Егор Иванович начал работать в геологии вместе с моим мужем, и там его очень любили и уважали как хорошего человека и специалиста.

А если новый человек станет мэром, то пока он разберется, пока поймет - сколько лет пройдет.

Г. Т. ГЛАДКОВА, работник социальной службы:

- Голосовать буду за Горбатова. Я уже пятнадцать лет работаю в бюджетной сфере и знаю все проблемы, особенности, недостатки и преимущества.

Читала программу Чепайкина: Она очень политизирована, и, кроме того, мне не нравится его консультант. По отзывам знающих его людей была о Чепайкине лучшего мнения, но засомневалась, увидев, какие люди работают с ним в предвыборной кампании.

ЭТИ НЕЛЮБИМЫЕ, ЭТИ НЕИЗБЕЖНЫЕ НАЛОГИ

Налоги издавна стали любимым полем для проявления изобретательности правителей всех стран и народов. Например, в истории России навсегда вошло то, что Петр I ввел налог на бороды, чтобы, "ударяя по карману", приучить своих подданных ежедневно бриться.

Родившись из натуральных сборов, налоги расцвели пышным цветом после распространения денежной системы. Изучая древние налоговые системы, можно лишь поражаться тому, как люди вообще ухитрились выживать и даже богатеть при том изобилии налогов, которые обрушивали на них власть придержащие.

К современному пониманию механизма налогообложения человечество пришло далеко не сразу. В начале преобладала идея дара - гражданин делал подарок властелину в благодарность за защиту от врагов. Затем ее сменила идея смиренной просьбы правителя к народу о поддержке ради решения общих задач нации. Эта идея плавно переросла в представление о необходимости помощи граждан своему правительству денежными средствами. Четвертой ступенькой восхождения к современным налогам стала идея о жертвах, приносимых гражданами в интересах государства. Пятый шаг - теория о долге гражданина перед государством. Шестой - уровень развития идеи налогообложения - убежденность в праве государства принудительно изымать деньги у граждан ради общего блага страны. И наконец, на седьмой ступеньке налогового прогресса родилось представление о возможности и необходимости изымать у граждан строго определенную долю их доходов, причем независимо от воли налогоплательщиков.

Если сгруппировать экономические задачи государства, то их можно свести к следующим:

- перераспределение доходов граждан и хозяйственных организаций;
- перераспределение ресурсов страны в интересах общества в целом;
- организация производства общественных товаров и услуг.

Справляться с этими задачами правительствам помогает большой набор различных экономических механизмов, и в первую очередь механизмов налогообложения.

Хотя система налогообложения имеет древние корни, и опыт человечества в этой сфере огромен, по сей день не утихают споры о том, как лучше устроить налоговую систему и каковы должны быть уровни ставок налогообложения.

С одной стороны, чем большую долю доходов граждан и фирм государство концентрирует в своих руках, тем лучше оно может помочь социально незащищенным группам граждан, активнее поддержать развитие в стране образования, здравоохранения и науки.

С другой стороны, имеющийся мировой опыт показывает, что, чем слабее налоговый гнет на экономику, тем быстрее она развивается.

Порядок установления и применения налогов в нашей стране определяется Законом "Об основах налоговой системы в Российской Федерации". В России взимаются федеральные налоги, налоги республик, краев и автономных образований и местные налоги.

За счет федерального бюджета финансируются оборона и правоохранительные органы, дотационные отрасли экономики, целевые программы и наука. На плечи местных бюджетов ложится содержание социальной сферы, жилищно-коммунального хозяйства и, если останется, капложений в развитие социальной сферы. Расходы по жилищно-коммунальному хозяйству по закону должны возмещаться из федерального бюджета. Но не возмещаются. Действующая в нашей стране налоговая система очень обременительна для налогоплательщиков. Именно поэтому уровень собираемости налогов, а проще - неплательчи, оставляет желать лучшего. Ситуация с налогами по г. Мегииону характеризуется следующими показателями: за 1995 год в Мегиионе произведено промышленной продукции - 3081 млрд. рублей, выполнено подрядных работ - 228,6 млрд. рублей, направлено на оплату труда 735,6 млрд. рублей, получена балансовая прибыль



737,8 млрд. рублей. При этом уплачено налогов 1147,6 млрд. рублей, из них 727 млрд. рублей или 63,3% - в федеральный бюджет, 311,2 млрд. рублей или 27,1% - в местный бюджет, а остальные 9,6% - округ и область. Кроме того, направлено во внебюджетные фонды - 259 млрд. рублей. И еще осталась просроченная задолженность в бюджеты всех уровней на 1.01.96 г. - 760, 3 млрд. рублей.

Бюджет России 90-х годов ежегодно утверждается с дефицитом. С дефицитом 90 млрд. рублей утвержден бюджет г. Мегииона на 1996 год.

Мировая практика знает 4 основных способа ликвидации дефицита бюджета:

1. Сокращение бюджетных расходов - самый простой и самый болезненный, т.к. вынуждает урезать различного рода социальные программы.

2. Выпуск (эмиссия) необеспеченных денег - самый легкий и самый опасный способ затыкания дыр в бюджете. Такая эмиссия подобна финансовому наркотизику - она на время снимает боль и тревогу, но затем порождает еще худшую экономическую ситуацию. Этот способ граждане России испытали на себе в 1992-1994 годах.

3. Изыскание источников дополнительных доходов. Конечно, самый лучший способ покрытия дефицита бюджета - привлечение в бюджет дополнительных доходов. Однако реально решить такую задачу крайне трудно. Повышение налоговых ставок, как правило, сни-

жает собираемость налогов. А налогоплательщики изыскивают способы от уплаты уклониться.

4. Адаптивное денег у граждан, банков, хозяйственных организаций, других государств и иностранных финансовых организаций. Внутри государства это делается с помощью продажи облигаций и краткосрочных казначейских векселей, займов.

Россия на сегодняшний день пользуется и кредитами МВФ.

Исполнительные органы власти г. Мегииона также пытаются увеличить доходную часть бюджета за счет выпуска в оборот облигаций муниципального жилищного займа под строительство двух жилых домов. В 1996 году получило развитие вексельное обращение среди предприятий города. Кроме того, ведется работа по получению долгосрочных банковских кредитов под строительство объектов социальной инфраструктуры города. Получение этого кредита поможет быстро завершить строительство большого комплекса, школ и позволит не сокращать финансирование действующих социальных программ. И, несмотря на то, что плановый бюджет города утвержден с дефицитом, фактическое исполнение его будет только в пределах доходов и полученных средств, так как в любой ситуации "ножки приходится протягивать по одежке".

Н. ЕРМОЛАЕВА.

ТЯЖЕЛАЯ НОША - ПОД СИЛУ СИЛЬНОМУ

В феврале 1993 г. было образовано Мегиионское объединение городского коммунального хозяйства на базе двух предприятий, содержащих жилой фонд - ГПП "МНГ" и ЖКК "МНПС".

На момент объединения МОГКХ обслуживало 217134,7 м² общей площади жилого фонда, котельную "Геолог".

В течение четырех лет принято на баланс 402257,7 м² общей площади жилого фонда от различных ведомств, организаций.

По состоянию на 1 октября 1996 г на балансе числится жилой фонд общей площадью 619392,4 м², в том числе

в 9-ти этажных домах - трехэтажниках	- 9809 м ²
- 9-ти этажных	- 353178 м ²
- 5-ти этажных	- 89015,5 м ²
- 2-этажных жилых домах	- 59463,5 м ²
- 2-этажных ветхих	- 94016,4 м ²
во временном балочном фонде	- 13910,2 м ²

В течение 1996 г. принято:

- от АООТ "МНГ" - 299310,2 м² жилой площади
- от Мегиионской геофизической экспедиции 1445,7 м².

Кроме того, на обслуживании в МОГКХ находятся: 5 малых котельных: УМ-2, МУ-18, АТП-12, СУ-43, СУ-920, обслуживающих жилые городки, котельная "Геолог" и водозабор "Геолог".

Таким образом, за 4 года количество обслуживаемого жилья возросло в 2,9 раза, в том числе 27% составляет деревянный и временный балочный фонд. В большей части это ветхие, аварийные дома, требующие огромных финансовых средств, капиталовложений для их содержания и обслуживания.

Передаваемые котельные, объекты инженерной инфраструктуры были восстановлены за счет средств местного бюджета. Чаще всего - это непредвиденные расходы, так как данные объекты брошены ведомствами.

МОГКХ понесло значительные затраты по восстановлению объектов инженерного обеспечения, замене оборудования, оплате выполненных работ и услуг.

Себестоимость содержания 1 м² жилого фонда за 8 месяцев 1996 г составляет 105883 рубля.

При этом удельный вес покрытия гражданами расходов в общих затратах по содержанию жилого фонда только 18,3%. Оставшаяся часть расходов возмещается за счет средств местного бюджета.

15-16 октября в г. Тюмени проводилось совещание на тему "Ценообразование в условиях рыночной экономики". В работе принимали участие представители органов ценообразования Ханты - Мансийского и Ямало - Ненецкого национальных округов. Были рассмотрены вопросы взаимоотношения органов ценообразования го-

сударственной власти с органами местного самоуправления, регулирование цен и тарифов на услуги естественных монополий (энергетики, связи, транспорта), ценообразование на продовольственные товары, ценообразование в топливной и газовой отраслях, формирование цен на коммунальные услуги в Ханты-Мансийском округе.

ПОДХОД К ЦЕНОБРАЗОВАНИЮ ИЗМЕНИЛСЯ

Необходимость проведения такого совещания нельзя переоценить, т.к. цены в нашей жизни играют если не основную, то немаловажную роль. Человек от рождения и до самого последнего дня своей жизни так или иначе связан с ценами.

В условиях рыночной экономики, когда большинство цен отпущено на свободу, вопросы регулирования ценообразования становятся наиболее острыми. Сколько нужно заплатить за жилье? Коммунальные услуги? Телефон? Хлеб? Много это или мало? Об этом и многом другом шел разговор на совещании.

В связи с изменением подхода к ценообразованию изменилось и направление работы отдела цен городской администрации. Сейчас в большей степени уделяется внимание вопросу регулирования: рассматриваем калькуляции и сметы, утверждаем тарифы.

Окружной отдел цен, учитывая квалификацию отдела цен городской администрации, одним из первых в округе делегировал ему свои полномо-

чия по регулированию тарифов на тепло и электроэнергию, вырабатываемые в городе ведомственными котельными.

Городской администрации была проведена огромная работа по составлению дислокации всех котельных в городе, выработки в них теплоэнергии, учет тарифов, действующих до принятия Федерального Закона "О государственном регулировании тарифов на электрическую и тепловую энергию в РФ".

Отделом цен в январе был проведен семинар по вопросу регулирования тарифов на тепло и электроэнергию. Всем предприятиям была оказана методическая помощь: подготовлен комплект документов по вопросам ценообразования.

Изучая и применяя на практике все нормативные документы, отдел цен администрации сдерживает рост цен и экономит средства бюджета, так, в течение двух кварталов ежемесячно экономия только по теплоэнергии составляет до 1,5 млрд. рублей. Однако, отработывая вопросы регулирования,

нельзя оставлять в стороне контроль за соблюдением дисциплины цен.

За 9 месяцев текущего года отделом цен была проведена 31 проверка. Выявлено нарушений на сумму 633079,6 тыс. руб. Вызвано 98786,6 тыс. руб. Учитывая тяжелое финансовое положение некоторых предприятий, часть выявленных средств была направлена на перерасчет с потребителями (в частности, по МГЭУС сумма 201893 тыс. руб.).

Отдел цен не ставит своей целью извлечение штрафов, а считает, что необходимо научить и не создавать предпосылок к нарушениям. Мы рады ознакомиться с нормативными документами, выполнить с них сверкопню и дать квалифицированную бесплатную консультацию всем тем, кто к нам обращается.

Возможно, поэтому проверка, проводимая летом госторгинспекцией, показала, что нарушений в торговле по ценам практически нет, но, однако, даже при выявлении одного нарушения считаем, есть повод для беспокойства.

Выполняя ежемесячный статистический учет цен на основные продукты питания, выявляя рост на некоторые из них, мы не успокаиваемся констатацией фактов, а проводим детальный анализ и определяем факторы, влияющие на их изменение.

В октябре объектом такого исследования стал хлеб. В ноябре будут опубликованы данные этой проверки.

В соответствии со ст. 31 "Закона об общих принципах организации местного самоуправления в РФ" органы местного самоуправления осуществляют регулирование цен и тарифов на продукцию (услуги) предприятий, учреждений и организаций, находящихся в муниципальной собственности; контролируют выполнение всеми юридическими лицами независимо от форм собственности и ведомственной принадлежности. Работа предстоит огромная, и силы для этого есть.

В. Б. РУСТЕЙКО,
зав. отделом цен.

Календарь

Рекламное приложение к газете
"Мегионские новости"

ГНИ по г.Мегиону доводит до сведения жителей города Мегиона, что на основании Решения Арбитражного суда Х-Мансийского автономного округа ликвидированы следующие предприятия:

- ООО "Консигнатор" - N 1633-г от 24 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Фермата" - N 1693-г от 26 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Ралия" - N 1986-г от 24 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Орга" - N 1985-г от 24 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Эльбрус" - N 1984-г от 24 сентября 1996 г.;
- ТОО "Улдуз" - N 1637-г от 24 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Корунд" - N 1635-г от 24 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Харис" - N 1981-г от 24 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Адрон" - N 1982-г от 24 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Наутиус" - N 1983-г от 24 сентября 1996 г.;
- КООП "Фристайл" - N 1689-г от 26 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Сокол" - N 1711-г от 10 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Ракета" - N 1692-г от 26 сентября 1996 г.;
- КООП "Оформитель" - N 1698-г от 26 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Атлантик" - N 1710-г от 10 сентября 1996 г.;
- КООП "Мрия" - N 1696-г от 26 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Опал" - N 1690-г от 26 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Наша Марка" - N 1691-г от 26 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Влавиюр" - N 1687-г от 26 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Яков Брюс" - N 1634-г от 24 сентября 1996 г.;
- КООП "Курьер" - N 1688-г от 26 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Апшерон" - N 1636-г от 24 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Цезарь" - N 1694-г от 26 сентября 1996 г.;
- КООП "Импулс" - N 1695-г от 26 сентября 1996 г.

ГНИ по г.Мегиону доводит до сведения жителей города Мегиона, что на основании Решения Арбитражного суда Х-Мансийского автономного округа ликвидированы следующие предприятия:

- ИЧП "Ардекор" - N 1656-г от 19 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Эванс" - N 1676-г от 19 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Виола" - N 1657-г от 19 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Экоавтобыт" - N 1638-г от 24 сентября 1996 г.;
- ИЧП "ЛЭП" - N 1647-г от 19 сентября 1996 г.;
- ТОО "Практик" - N 1675-г от 19 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Эффект" - N 1658-г от 19 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Алиса" - N 1639-г от 19 сентября 1996 г.;
- ТОО "Альтаир" - N 1632-г от 19 сентября 1996 г.;
- ИЧП "Росич" - N 1631-г от 17 сентября 1996 г.

(1916) Продается капитальный гараж в районе АТП по 8П. Обращаться по адресу: пр. Победы, 4, кв.32.

(1917) В Лечебно-диагностический центр ОАО "Славнефть-Мегионнефтегаз" требуются на работу бухгалтер и экономист, имеющие высшее образование, со стажем работы по специальности не менее 5 лет. Телефоны: 4-31-06, 4-32-12. Администрация.

(1918) Утерянную чековую книжку ООО "Саланг" считать недействительной.

(1919) Продается гараж брусовой, 4х7, на санях, недорого. Обращаться по телефону: 55-5-35, п.Высокий, Кедровая, 6-1.

(1920) Для организаций и частных лиц! Высококачественная обработка против насекомых (с гарантией) и грызунов. Обращаться по телефону: 5-02-64, дез. центр "Осень".

(1921) Куплю двухкомнатную квартиру в доме ДСК, в районе второй школы. Телефон: 3-28-12.

(1922) Продается 1-комнатная квартира (приватизированная, дом ДСК). Обращаться по телефону: 47-2-29.

(1923) Продается а/м "Нива". Телефон рабочих: 4-64-54, или пожарная часть, спросить Тимофеева.

(1925) Продается однокомнатная приватизированная меблированная квартира, первый этаж двухэтажного капитального, крупнопанельного дома. Звонить по телефону: 3-33-31.

(1926) Меняется 3-комнатная квартира в капитальном доме п.Высокий, район вокзала, на 2-х и 1-комнатную, возможны варианты и любой фонд. Обращаться по телефонам: 3-21-79, 5-55-19.

(1927) Продается земельный участок, 7 соток, СОТ "Ватинское" УТТ-1, мотоцикл "Урал". Звонить по телефону: 3-47-28.

(1928) Продается капитальный гараж возле школы N 4. Телефон: 3-14-08.

Продается капитальный гараж 4х6, недорого. Обращаться по телефону: 3-42-85, после 18-00 часов

(1929) Автомобиль ВАЗ-32101, 1975 г. выпуска, после полного кап. ремонта. Телефон: 5-06-55.

(1930) Срочно продается новый ЛУАЗ-969, вездеход, 1992 г., недорого, пробег 600 км. Обращаться по телефону: 3-57-68, с 19 до 21, кроме выходных. Адрес: Кузьмина, 28, кв.172.

(1931) Продается капитальный гараж в кооперативе "Луч". Звонить: 3-25-08.

(1932) Продам или обменяю 3-комнатную квартиру в капитальном доме по адресу: Свердловской обл., 50 соток земли, за 30 млн., или на автомобиль, не позднее 93 г. выпуска. Обращаться: Таежная, 7 - 10.

(1933) Продается БМВ-525, 1984 г. Телефон: 5-00-01.

(1934) Разменивается трехкомнатная квартира в капитальном доме по адресу: Свободы, 44-156, на двухкомнатную и однокомнатную - в капитальном доме.

(1935) Куплю 3-комнатную квартиру. Телефон: 4-37-14.

(1936) Продается новое свадебное платье, итальянское, размер 46, недорого. Обращаться: п.Высокий, Л. Толстого, 12-а, кв.11, телефон: 55-1-88.

(1937) Продается приватизированный гараж, 6 х 6, в районе кооператива "Нефтяник", цена 10 млн. рублей. Звонить по телефону: 3-56-19, с 18.00 до 21.00.

(1938) В городе открыта юридическая консультация N 2. Прием граждан осуществляется адвокатами по адресу: г.Мегион, ул.Нефтяников, 10 (здание "Мегионтелекома"), второй этаж, телефон: 3-66-76. Часы приема: ежедневно с 9 до 18 часов, перерыв с 13 до 14 часов. Суббота - с 9 до 15 часов, без перерыва. Воскресенье - выходной.

(1946) Продаются капитальный гараж (новый), 3,2х6, в ГСК "Нефтяник", раковина с подставкой 400 тыс. рублей, зап. части на а/м "Москвич-2141", художник-оформитель, массажист предлагает свои услуги. Звонить по телефону: 3-29-61.

ТЕЛЕФОННЫЕ СИСТЕМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ СВЯЗИ

ОФИСНЫЕ МИНИ - АТС



Установка, программирование и ввод в эксплуатацию

Телефон для справок: 3-10-83

(1940) Продается коттедж в Белоруссии, Могилевская обл., Осиповичский р-н, д. Дричин, четырехэтажный, столырка дубовая, камин, большой гараж на первом этаже, водяное отопление, большой сарай, 1,2 га земли в 400 метрах от реки Птичь, имеется видеозапись коттеджа и прилегающей местности. Телефон в Белоруссии, код 02235, телефон: 49-5-33, Валентина Михайловна. Телефон в Мегионе: 4-73-51, Сергей.

(1941) Продается 1-комнатная квартира в капитальном доме. Обращаться по телефону: 3-27-40.

(1942) Продается капитальный гараж в районе УТТ-3. Звонить с 8.00 до 17.00 по телефону: 3-63-80.

(1943) Меняю ветхое домовладение в Краснодарском крае на КамАЗ (МАЗ) - самосвал. Обращаться: ГОРПО, телефон: 4-54-89, после 18.00.

(1944) Подпись директора ООО "Арника" под круглой печатью фирмы считать недействительной. Учредитель ООО "Арника" В. Г. Бикмеева.

(1945) В УКП "Мегионнефтегазгеологин" организуются курсы:

- лифтеров,
- операторов котельной,
- слесарей котельного оборудования,
- машинистов ППУ.

Обращаться по адресу: ул. Нефтеразведочная, 1 (за кафе "Фортуна", на берегу). Телефон: 51-4-34.

ЕСЛИ У ВАС НЕТ ТЕТИ...!

Это просто рекламный ход, на самом деле мы рекламируем предпусковые автономные бензиновые и дизельные подогреватели "Зберспехер".

Если у вашей машины нет подогревателя, то в условиях Севера вам трудно без него обойтись.

Телефон в Мегионе: 3-57-80.

(1947) Меняются 2 однокомнатные квартиры в деревянном фонде на 1 двухкомнатную - в деревянном фонде. Обращаться по телефону: 3-49-30.

Муниципальный художественный коллектив "Вдохновение" приглашает всех, кто хочет поздравить коллектив с 10-летним юбилеем. Ждем Вас в ДК "Прометей": 2 ноября, в 16 часов.

Продается шуба норковая, производства Греции, окрас - темный, размер 48, цена договорная. Телефон: 3-16-31.

Выражаем глубокую благодарность за участие и проведение похорон моего мужа **ТОВКАЧА Вячеслава Яковлевича** администрации МБПТО и КО N 2, лично Кучеренко Н.С., семьям Власенко, Востриковых и всем добрым людям, откликнувшимся на мое горе. Низкий Вам поклон и дай Вам Бог здоровья. Семья ТОВКАЧЕЙ.

Выражаем глубокую благодарность коллективу ССУ за оказанную помощь в похоронах дорогого мужа, отца **ДАВЫДОВА Николая Афанасьевича**. Жена, дети.

Сибирский
Центр хирургии
Пластима
г. Лангенса,
ул. Ленина, 13,



ПРЕДЛАГАЕТ ПРИ ПОМОЩИ БИОГЕЛЯ "ИНТЕРФАЛЛ"

коррекцию и увеличение груди, изменение формы и устранение асимметрии лицевых тканей: лица, бедер, голени, ног; устранение имплантации; увеличение диаметра носа; лечение преждевременного семяизвержения.

Манипуляции длятся от 30 до 90 минут, и Вы можете идти домой. На теле не остается никаких следов.

Метод и препарат запатентованы, лицензированы и применяются в клиниках Германии, Израиля, Чехии, Болгарии и других стран.

Контактные телефоны в Лангенса:
(8-269) 2-86-93, с 13 до 18 часов.
(8-34669) 28693



Для оформления
купли - продажи
квартир в БТИ
необходимо получить в
"Мегионтелекоме" справку
о наличии телефона в
оформляемой квартире.

(ул. Нефтяников, 10, абонентский
отдел, телефон: 3-21-44).

ПРОГРАММА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ С 4 ПО 10 НОЯБРЯ

понедельник, 4 ноября

ОРТ 6.00 Телеурт. 9.30, 12.00, 15.00, 18.00, 00.45 Новост...

вторник, 5 ноября

ОРТ 6.00 Телеурт. 9.30, 12.00, 15.00, 18.00, 00.45 Новост...

среда, 6 ноября

ОРТ 6.00 Телеурт. 9.30, 12.00, 15.00, 18.00, 00.50 Новост...

четверг, 7 ноября

ОРТ 8.00 Сказка «Златовласка». 9.15 Мультфильмы.

пятница, 8 ноября

ОРТ 7.55 Юрий Солоницын в детективе «Искатель уловившего розыска».

суббота, 9 ноября

ОРТ 7.55 Трешные истории о любви в фильме «Курочка».

воскресенье, 10 ноября

ОРТ 6.00 Телеурт. 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 00.45 Новост...

14.50 Мультфильм. 15.15 Монетный двор. 15.20 Комиссарша следит за лешачи...

21.00 Врем. 21.40 Фантастический детектив «Вэл-Э-Цель-Элен». 22.45 Жизнь знаменитых людей...

21.00 Врем. 21.40 Фантастический детектив «Вэл-Э-Цель-Элен». 22.45 Жизнь знаменитых людей...

21.00 Врем. 21.40 Фантастический детектив «Вэл-Э-Цель-Элен». 22.45 Жизнь знаменитых людей...

21.00 Врем. 21.40 Фантастический детектив «Вэл-Э-Цель-Элен». 22.45 Жизнь знаменитых людей...

21.00 Врем. 21.40 Фантастический детектив «Вэл-Э-Цель-Элен». 22.45 Жизнь знаменитых людей...

21.00 Врем. 21.40 Фантастический детектив «Вэл-Э-Цель-Элен». 22.45 Жизнь знаменитых людей...

ПРОДАЖА КАРТОЧКИ с набором расписаний на выходные дни. Описание программы и условий покупки.

15.30 Шлях 38 шлюгов. 16.30 Музыкальные игры-98. 17.00 Футбол без границ...

Календарь

Main content table with 4 columns and multiple rows listing TV programs, times, and channels. Includes titles like 'КОНТРАСТ', 'ТРАНЗИТ', 'СФЕРА' and various show descriptions.

Программа передач МТВ

с 4 ноября по 10 ноября 1996г.

Понедельник 4 ноября

- 19.00 - программа передач.
- 19.05 - мультфильмы.
- 19.45 - "Телемозаика".
- 20.00 - "Горячие новости дня".
- 20.05 - "Город и горожане".
- 20.30 - программа студии "Мега-Вести" АО "МНГ".
- 22.00 - "Горячие новости дня" (повтор).
- 22.05 - "Город и горожане".
- 22.10 - х/ф "Часовой" (1 ч).

Вторник 5 ноября

- 19.00 - программа передач.
- 19.05 - мультфильмы.
- 19.45 - "Телемозаика".
- 20.00 - "Горячие новости дня".
- 20.05 - "Город и горожане".
- 20.30 - программа студии "Мега-Вести" АО "МНГ".
- 22.00 - "Горячие новости дня".
- 22.05 - "Город и горожане".
- 22.10 - х/ф "Часовой" (2 ч).

Среда 6 ноября

- 19.00 - программа передач.
- 19.05 - мультфильмы.
- 19.45 - "Телемозаика".
- 20.00 - "Новости недели".
- 20.15 - "Город и горожане".
- 20.30 - программа студии "Мега-Вести" АО "МНГ".
- 22.00 - "Новости недели".
- 22.15 - "Город и горожане".
- 22.20 - х/ф "Выход в красное".

Четверг 7 ноября

- 19.00 - программа передач.
- 19.05 - мультфильмы.
- 19.45 - "Телемозаика".
- 20.00 - "Официальный канал".
- 20.30 - программа студии "Мега-Вести" АО "МНГ".
- 22.00 - "Официальный канал".
- 22.15 - х/ф "Заключенный".

Пятница 8 ноября - день профилактики оборудования

Суббота 9 ноября

- 19.00 - программа передач.
- 19.05 - мультфильмы.
- 19.45 - "Телемозаика".
- 20.00 - "Новости недели".
- 20.15 - "Город и горожане".
- 20.30 - программа студии "Мега-Вести" АО "МНГ".
- 22.00 - "Новости недели".
- 22.15 - "Город и горожане".
- 22.20 - х/ф "Разборка в Бронксе".

Воскресенье 10 ноября

- 19.00 - программа передач.
- 19.05 - мультфильмы.
- 19.45 - "Телемозаика".
- 20.00 - "Итоги недели".
- 20.15 - "Город и горожане".
- 20.30 - программа студии "Мега-Вести" АО "МНГ".
- 22.00 - "Итоги недели".
- 22.15 - "Город и горожане".
- 22.20 - х/ф "Стрелок".



Фирма
МЕБЕЛЬ



Филиал Н - Вартовского
магазина



Предлагаем в широком ассортименте мебель офисную, мягкую и корпусную, кухонные гарнитуры, бытовую технику, телевизоры, ковровые изделия и хрусталь.

Комплектуется бригада для реконструкции здания, требуются электрики, сварщики, штукатур-маляр, отделочник, плотник-каменщик, сантехник.

Приглашаем на работу продавца-консультанта и грузчика-сборщика.

ул. Новая, АОЗТ "Лотос" - База ОРСа N 10

(1873) Продается недорого дача в районе базы отдыха НГДУ "Тажное озеро", имеются баня, 2 больших теплицы, энергоснабжение, стройматериал на дом, водоем, насаждения.
Звонить по телефону: 3-28-68, после 17-00.

(1863) Продается 1-комнатная квартира в капитальном доме.
Обращаться по телефону: 3-18-05, с 18 до 22, ежедневно.

(1833) На постоянную работу требуются:
- машинисты автокрана;
- монтажники ЖБК;
- плотники.
Обращаться: Ленина, 14, ТОО СУ-5.

(1865) Продается 3-комнатная приватизированная квартира по ул. Кузьмина, 9 этаж.
Обращаться по телефону: 3-53-61, после 18 часов.

(1870) Меняется 2-комнатная приватизированная квартира в девятиэтажном доме, 3 этаж, имеется гараж, в черте города Альметьевска, Татарстан, на равноценную в г. Мегионе.
Обращаться: г. Мегион, Заречная, 29/1, кв. 6.

(1873) Продается недорого дача в районе базы отдыха НГДУ "Тажное озеро", имеются баня, 2 больших теплицы, энергоснабжение, стройматериал на дом, водоем, насаждения.
Звонить по телефону: 3-28-68, после 17-00.

(1874) Внимание землевладельцев СОТ "Лотос"! Кто не сдал взнос на создание кооператива, срочно сдать. Не сдавшие деньги не будут включены в состав СОТ "Лотос".

(1877) Продается Volkswagen Jetta Autolift, 1986, цвет темно-коричневый, дизель. Состояние отличное.
Телефон: 4-33-19.

(1880) Реализуем линолеум на холстопрошивной основе (светлый паркет) - 40 тыс. руб. за 1 м², на утешенной основе (коричневый паркет) - 42 тыс. руб. В наличии по 500 м².
Обращаться по телефонам: 3-50-92, 3-35-11. Форма оплаты любая.

(1900) Срочно продаются двухкомнатная приватизированная квартира в трехэтажном доме, 9 этаж, дача, а также мебель и холодильник б/у.
Телефон рабочий: 4-37-12 (Саша).

(1901) Меняется 3-комнатная квартира в г. Абинске, Краснодарского края, на 3-комнатную квартиру в г. Мегионе. Возможны варианты.
Обращаться по телефону: 3-29-44, в вечернее время.
Выполню литературные переводы с английского языка, контрольные работы.
Обращаться по телефону: 3-29-44.

(1902) Продается новая детская шубка мутоновая, недорого, р.28, рост 122 см.
Звонить по телефону: 3-07-31.

(1903) Продается земельный участок и предприятие.
Обращаться по телефону: 5-01-03, после 18 часов.

(1904) Продается "Опель-Рекорд" на зап. части.
Обращаться: Садовая, 17/1 - 2.

(1905) Частное лицо выполняет контрольные работы и переводы текстов с французского и немецкого языков.
Обращаться по телефону: 3-61-51, с 8.00 до 18.00.

(1906) Продаются (недорого) цветной телевизор "Славутич", б/у, и видеоманитон "Электроника", б/у, детское импортное питание.
Звонить: 3-43-99, после 18.00.

(1908) Сдам квартиру в Сургуте.
Телефон: 5-13-98.

(1909) Разменивается 4-комнатная квартира, дом ДСК 7 этаж, на две 2-комнатные квартиры.
Телефон: 3-58-65.

(1910) Внимание! Продается автобус на базе ГАЗ-3307, 1992 г. выпуска, пробег 35000 км.
Телефон: 3-28-95.

(1892) Отдел внутренних дел г. Мегиона производит набор на контрактной основе лиц из числа гражданской молодежи, имеющих гражданство России, прошедших службу в Вооруженных Силах России, в возрасте до 35 лет, образование не ниже среднего, способным по своим личным и деловым качествам, физической подготовке и состоянию здоровья выполнять возложенные на них обязанности, в следующие службы:
- участков инспекторов;
- взвод патрульно-постовой службы;
- изолятор временного содержания;
- конвойное подразделение;
- ГАИ;
- взвод дорожно-патрульной службы ГАИ;
- отдел вневедомственной охраны.
Предоставляются следующие льготы:
- бесплатное (очное, заочное) обучение,
- стабильная заработная плата,
- ежегодный отпуск 45 суток, без учета выходных и праздничных дней и бесплатный проезд вас и вашей семьи в отпуск,
- оплата санаторно-курортного лечения 1 раз в год вам и 50% оплаты 2-м членам вашей семьи,
- 50% оплата за жилплощадь и коммунальные услуги.
Администрация города производит дополнительные выплаты за счет средств местного бюджета для стимулирования труда сотрудников ОВД в размере 100% к получаемому заработку и 40% премии.
По вопросам трудоустройства обращаться в отдел кадров ОВД г. Мегиона, телефоны: 3-21-31, 3-24-44.

Глубоко скорбим по поводу трагической гибели ОЛЬГИ и выражаем искреннее соболезнование семье Мартаковой Нины Петровны.
Семья КУЛИКОВСКИХ.

ВСЕ ДЛЯ ОФИСА

СТУЛЬЯ И КРЕСЛА из Италии.. ШКОЛЬНЫЕ ТЕТРАДИ по цене 600р!!!



Мегионский Торговый Дом, 2-ой этаж, с 9-00 до 18-00.

(1897) Продаются 1 и 2-комнатные приватизированные квартиры.
Обращаться: Строителей, 2/1 - 47, в любое время.

(1898) Государственная налоговая инспекция по г. Мегиону доводит до сведения руководителей и гл. бухгалтеров предприятий, имеющих недвижимость по налогам, что в срок до 20.10.96 года необходимо оформить счета - недоимщики согласно Указу Президента РФ N 1212 от 18.08.96 г. "О мерах по повышению собираемости налогов и других обязательных платежей и упорядочению наличного и безналичного денежного обращения".
Образец заявления на регистрацию счета-недоимщика и необходимую консультацию можно получить в Госналогинспекции по г. Мегиону, кабинет N 6, телефон: 3-00-11.

(1907) Куплю 4-комнатную квартиру в г. Мегионе улучшенной планировки, в капитальном доме, 1-й и последний этажи не предлагать.
Телефон: п. Высокий, 55-1-83, с 10 до 17 ч.

(1912) Сниму за умеренную плату однокомнатную квартиру с мебелью в деревянном фонде на неопределенный срок.
Телефон: 3-31-67, с 9 до 18 часов. Спросить Лену.

(1913) Продается четырехкомнатная квартира.
Телефон: 3-27-65.

(1914) Продается "Опель-Каде", 1984 г., в хорошем состоянии, с полным комплектом зап. частей. Цена 20 млн.
Телефон: 4-37-24.

(1915) ТО, ЧТО НУЖНО ДЛЯ СЕВЕРА! Автономные предпусковые подогреватели, воздушные отопители бензиновые, дизельные для всех типов машин. г. Мегион, телефоны: 3-12-04, 3-57-80.

Торговый центр "Элен" реализует:

сахар-песок по цене 3200 руб. за 1 кг, производства Курска.
Мука в/с по цене 2800 руб. за 1 кг, производства Чебоксар.
Соки в ассортименте производства Венгрии по цене 3800.
Молоко гущенное 400 гр, производства России по цене 3900 руб.

Предлагаем поставки из Голландии

Для вас более 100 наименований отборных высококачественных плодов овощей и фруктов, а также широкий ассортимент экзотических растений.

Предлагаем сотрудничество

в реализации товара на осенне-зимне - весенний период.



Медицинский ликбез

ВЫПУСК 8(19)

Консультация специалиста

Каждый из нас может и должен сам обеспечить достаточно высокий уровень здоровья. Сам, потому что человек не вправе взваливать на общество и своих близких заботу о себе. В наше время нельзя считать себя культурным человеком, не умея ориентироваться в своем самочувствии, функционировании различных систем своего

организма.

Боли в поясничном отделе позвоночника - один из самых распространенных недугов, которым страдает в той или иной степени около 80% всех взрослых людей. К сожалению, очень многие считают боль в пояснице явлением возрастным, чуть ли не естественным и примиряются с ней. А напрасно.

ХОРОШАЯ ОСАНКА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Позвоночник человека можно рассматривать как систему полусуставов, расположенных один над другим. Сегментарное строение обеспечивает подвижность позвоночника и способность к амортизации большого числа травматических влияний, которым он подвергается. Как известно, в позвоночном канале располагается спинной мозг, от которого отходят спинно-мозговые корешки, направляющиеся к межпозвоночным отверстиям и далее за пределы позвоночного канала, пересекая задние отделы межпозвоночных дисков. Для того, чтобы развились остеохондроз, кроме дегенеративного процесса межпозвоночного диска, необходимы еще как-то внешние неблагоприятные факторы. Среди них наибольшее значение придается механическому фактору: травмы (упады, падения) и другие влияния механического характера (подъем тяжести, резкое движение, физическое напряжение). Клинически это проявляется поясничными болями, нарушением чувствительности, ослаблением рефлексов и двигательными нарушениями. Больные вынуждены обращаться к врачу.



Основной задачей терапии является уменьшение нагрузки на пораженный диск, постельный режим - необходимое условие для проведения других видов консервативной

терапии. В настоящее время применяются значительное количество препаратов, однако для успешного лечения необходимо их разумное использование, учитывая показания и противопоказания, индивидуальную переносимость. Актуальным остается применение новокаиновых блокад в различных модификациях. Для лечения широко используют физиотерапевтические методы лечения. Но при немалых успехах пашей медицины было бы наивно полагать, что она способна полностью разрешить все проблемы здоровья без соблюдения рекомендаций, данных врачом. Хорошо известно, что для предупреждения заболевания и его рецидива требуется намного меньше времени и средств, чем для его лечения. На что обращают внимание окружающие? Бесспорно, на осанку. Она зависит от крепости и гибкости позвоночника. Хорошая осанка, как правило, сопутствует хорошему здоровью. Посмотрите на других и увидите себя как в зеркале: спина сутулая, живот выпячен, тело полудежа опирается на спинку стула. А что если попытаться

сидеть прямо? Не опирайтесь о спинку стула, держа мышцы спины в том же изометрическом напряжении, как и в положении стоя с расслабленными плечами. Через некоторое время расслабитесь, и спустя минуту снова вспомните, что у вас есть позвоночник, выпрямите его. Это очень полезно, так как сильные мышцы спины особенно важны для правильной осанки. Помните, что осанка - сохранение правильного равновесия, а не искусственное удержание тела в том или ином положении. Большое значение имеет своевременное выявление и устранение факторов, способствующих развитию заболевания (избыточная масса тела, профилактика травматизма, механизация тяжелого физического труда, недопустимость переохлаждений и т.д.).

Существенное значение в профилактике остеохондроза придает лечебной физкультуре, направленной на сохранение подвижности и укрепление мышц позвоночника. Массаж оказывает не только профилактическое действие, а, кроме того, способствует исправлению искривления позвоночника. После массажа поясничной области полезно "повиснуть" на перекладине, при этом нужно максимально расслабить все мышцы, кроме, разумеется, мышц пальцев.

Ю. САШНИКОВ, врач скорой помощи.

УСТАЛ ОТ СТРЕССОВ - СДЕЛАЙ СТРИЖКУ

Оказывается, между нашими волосами и проблемами, стрессами, которые мы испытываем, существует прямая связь. Ученые считают, что волосы - своеобразный канал связи с космосом. Именно они накапливают самую разную информацию, поступающую отсюда, корректируют энергетику человека.

Неспроста в старые времена существовал обычай отрезать локон от волос любимого человека и носить его в медальоне. Когда возникала потребность вспомнить об этом человеке, извлекалась прядь волос и осуществлялась некая своеобразная энергетически-эмоциональная связь с бывшим обладателем этих волос.

Почему в храмах женщины повязывают голову платком? Обычай этот возник не на пустом месте. Храм - место, где концентрируется космическая энергия. Женщины очень эмоциональны, возбудимы, чувствительны к этой энергии. Если оставить голову открытой, можно получить "энергетический удар". Мужчине, наоборот, необходима подпитка,

эмоциональный заряд, чтобы восстановить свой лого-эмоциональный потенциал.

Когда бреют наголо монахов, новобранцев, это делают не только из соображений гигиены. Неосознанно проявляется древний ритуал - снять старую информацию, чтобы она не давила, не мешала в новой жизни.

И сама прическа оказывает определенное воздействие на настроение, эмоциональное состояние человека. Если волосы на голове сдвинуты в левую сторону, активизируется логическое мышление. Если же они собирают волосы в пучок, это усиливает ее энергетическое взаимодействие с окружающим миром. Недаром буддийские монахи завязывают на макушке своеобразный узел.

Стрижка, по мнению специалистов, всегда полезна: происходит "сброс" лишней информации, отрицательной энергии. А значит - жить становится легче и веселее.

Татьяна ХАРАЛАНОВА, ("Российская газета").

СКОЛЬКО МОЖНО ПИТЬ?

Женщина не должна потреблять в среднем более 30 г алкоголя в день, считают врачи. Это равнозначно трем маленьким рюмкам вина, трем стаканам слабого пива или трем маленьким рюмкам крепких спиртных напитков. Дневная норма мужчин - на 10 граммов больше.

Для тех, кто не считает, сколько он выпил, предлагаем небольшой тест, который позволит вам определить, насколько вы зависимы от алкоголя:

Есть ли у вас чувство, что вы никогда не бываете в форме?

Переживали ли вы алкогольное отравление за последние три месяца?

Ощущаете ли вы потребность "пропустить" стаканчик-другой перед обедом?

Принимаете ли вы алкоголь, если вам нужно набраться храбрости?

Если вы водите машину, часто ли отправляетесь в гости на такси, чтобы иметь там возможность выпить вместе со всеми?

Вы чувствуете себя увереннее в компании, если немного выпьете?

Вам нужно отдохнуть. Предпочтете ли вы выпить бутылочку пива, нежели принять солевую ванну или посмотреть новый детектив?

Если вы ответили "да" хотя бы на половину вопросов, вам есть над чем задуматься. Узнайте мнение ваших близких, посоветуйтесь с ними и примите решение.



КАКОЙ ВЕНИК ВЫБРАТЬ В БАНЮ

Крапивный веник устранит ломоту в суставах, пояснице или мышцах.

Липовый веник устранит головную боль, проводит мягкую "гимнастику" почек (мочегонный эффект), действует успокаивающе, восстанавливает силы.

Дубовый веник подходит людям с жирной кожей. Аромат дуба препятствует повышению артериального давления, успокаивает нервную систему.

Березовый веник помогает при боли, ломоте в мышцах и суставах. Хорошо очищает кожу, ускоряет заживление ран, улучшает настроение.

За один банный сеанс человек теряет от 500 до 1500 г пота (вредные для организма вещества). Очень полезны после русской парной растительные соки, квас, травяные чаи.

Помоги себе сам

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Профилактика головной боли: выпивать ежедневно натощак стакан сыворок, простокваши или пахты.

Головную боль ослабляет ложка сахара, принятая на ночь с половиной стакана теплой воды.

Самый простой рецепт от головной боли: выдохнуть, закрыть нос и присесть шесть раз.

При сильной головной боли вложить в уши ватные тампоны, смоченные соком свеклы.

В стакан крепкой заварки

чая (черного или зеленого) добавьте щепотку мяты и выпейте. Через 10-15 минут головная боль пройдет.

Если начинается головная боль, сразу налейте себе горячего чая. Но не торопитесь пить. Сначала приложите на минуту горячую чайную ложку к крылу носа с большой стороны. Остыла? Еще раз согретьте и приложите. А затем горячую чайную ложку приложите к мочке уха с той же стороны.

Погрейте кончики пальцев

рук о горячий стакан. Прошла боль? Отлично, теперь пейте чай.

Мигрень - эту болезнь называют расплатой за честолюбие. С мигренью можно справиться очень просто: нужно мыть живот холодной водой. Сначала я не поверила, что так легко можно победить эти сильные головные боли, мучившие меня много лет. И вот я решилась на водолечение. В течение 3 недель три раза в день я мыла

живот холодной водой (душевым шлангом по часовой стрелке 10 раз). И произошло чудо! Сразу после процедуры боли исчезают.

Кроме того, такое лечение поднимает тонус, снимает гипертонию (по мнению врачей-терапевтов, существует 230 лекарственных препаратов от гипертонии, но ни один из них не излечивает от нее). Этот эксперимент провели мои знакомые и тоже забыли о мигрени.

"Здоровье" АиФ



