

Нерюнгри заказал 2376 комплектов школьной формы (стр.1)

ПЛАТА ЗА ЖИЛЬЕ: пока в ходу старые тарифы (стр. 2)

Как не закатать в банку опасного микроба (стр. 3)

Женщина 40-х плюс женщина 80-х - это мода-99 (стр. 3)

Хроническая усталость: понять и противостоять (стр. 6)

● **День Государственного флага Российской Федерации.**
Отмечается в связи с восстановлением 22 августа 1991 г. исторического российского трехцветного флага



* Городская газета * Издаётся с 3 февраля 1976 г.

Индустрия Севера

Цена свободная

21 августа 1999 г. * СУББОТА * №№ 157-158 (4716-4717)

ГОРОД: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

На праздник День шахтера в Нерюнгри ожидается приезд лучших баскетбольных команд Дальнего Востока - из Артема, Райчихинска, Якутска. А главным спортивным гостем шахтерского праздника будет команда "Спартак" из Москвы - чемпион России по футболу.

Представительная делегация учительства города во главе с начальником МЮ, заместителем главы администрации города И.В. Любушкин вернулась с республиканского августовского совещания учителей. На совещании шел большой разговор о проблемах учительства, а главной нитью сквозь все совещание прошел вопрос о том, как совместить учебно-воспитательный процесс со здоровьем детей.

В работе совещания принял участие заместитель председателя правительства республики М.В. Мучин. 24 августа учителя города соберутся в новом ДК на свое августовское совещание, на котором начальник МЮ подробнее расскажет своим коллегам и о республиканском, о тех задачах, которые поставило оно перед нерюнгринскими учителями.

Горожане часто сетуют на то, что в городе практически негде сытно и недорого пообедать. И действительно, вывески "Столовая" в городе днем с огнем не сыщешь. Эти сетования дошли до ушей предпринимателей из билльярдного клуба, недавно распахнувшего для посетителей свои двери в новом Дворце культуры. Днем в кафе клуба мало посетителей, поэтому здесь и решили с 12 до 4 часов дня предложить горожанам обеды. В это время, как прежде в столовой, только в более комфортной, уютной обстановке и без очередей, нерюнгринец теперь может плотно и недорого пообедать. А хорошо усвоить пищу помогут вежливое обслуживание, ненавязчивая музыка, а для желающих и игра в билльярд. Вход в кафе билльярдного клуба со стороны квартала "К" рядом с входом в городской ЗАГС.

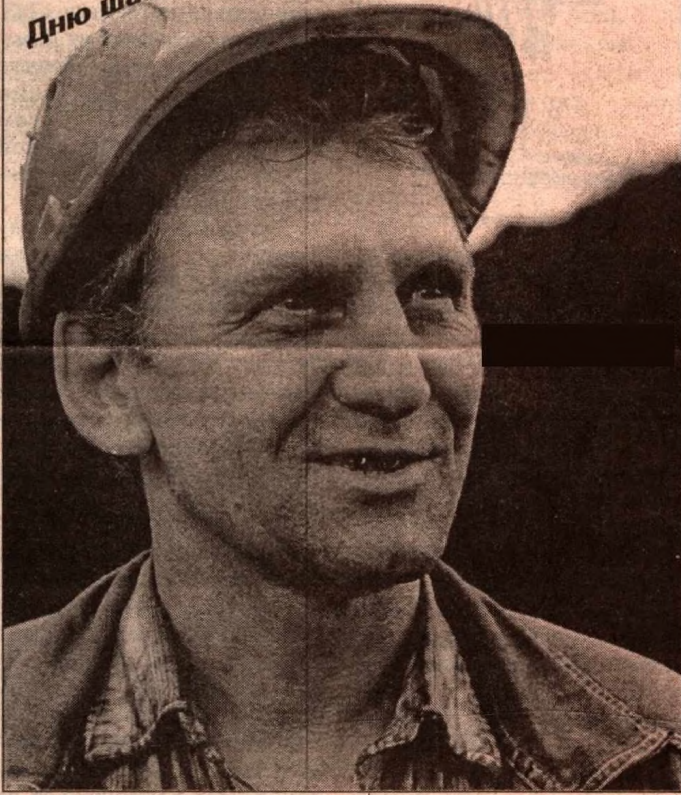
474 молодых нерюнгринца пожелали в этом году начать обучение в Нерюнгринском филиале ЯГУ. Однако из этого числа абитуриентов успешно выдержали приемные экзамены и зачислены на шесть отделений нашего филиала на дневное обучение только 120 человек, а на заочное - 25.

Однако пополнение нерюнгринской студенческой семьи на этом не закончено. Сейчас идет прием заявлений от абитуриентов, пожелавших учиться в ИФ ЯГУ на коммерческой основе. На сегодня в приемную комиссию уже подано 228 заявлений.

Комитет по делам предпринимательства при Правительстве Республики Саха в соответствии с законом Республики Саха "О малом предпринимательстве" и во исполнение Постановления Правительства "О государственной программе поддержки малого предпринимательства в Республике Саха (Якутия)" от 10 июля 1998 года, принял решение об организации единой структуры поддержки малого предпринимательства и создании единого специализированного улусных фондов. Председатель комитета Г.С. Васильева направила письмо главе администрации Нерюнгри В.В. Старцеву с просьбой оказать содействие в создании этого фонда. Предприниматели города надеются, что эта просьба будет услышана.

Комитет же, в свою очередь, начал кредитование перспективных проектов, представленным предпринимателями. Из Нерюнгри в комитет поступило пять проектов от нерюнгринских предпринимателей. Все это производители различной продукции, и их проекты направлены на повышение производства и эффективность в работе. Под осуществление двух проектов комитет уже выделил кредит. В числе получивших его крестьянское хозяйство "Оридеа" и студенческо-молодежное предприятие нерюнгринского негосударственного университета "Золотой улус". Скоро кредит получат и другие предприниматели. Всего до конца этого года комитетом будет выделено под кредиты реальных проектов более 40 миллионов рублей.

* Навстречу
Дню шахтера *



Владимир Васильевич Лепкало - машинист экскаватора ЭКГ-8И разреза "Нерюнгринский". И хотя он работает на разрезе сравнительно недавно - всего четыре года, но уже зарекомендовал себя как отличный мастер своего дела. Владимир Васильевич работает на добыче угля. Плановые задания экипаж В.В. Лепкало всегда выполняет, даже выдает "на-гора" угля значительно больше запланированного. Отлично работает экскаваторщик Лепкало и в августе. Перед своим профессиональным праздником - Днем шахтера работать по-другому просто стыдно, считает он.

КРИМИНАЛЬНАЯ ХРОНИКА

Кражи не прекращаются

Бич нерюнгринских сыщиков (кстати и не только их) - кражи - происходят каждый божий день. Вот и в ночь с 15 на 16 июля неизвестные лица проникли через балкон в одну из квартир дома № 14 по улице Карла Маркса и совершили крупную кражу вещей - на 87 тысяч рублей.

16 июля в 23 часа 20 минут неизвестные лица выбили дверь одной из квартир в доме № 31 по улице Южно-Якутская и похитили вещи. В этот же день путем подбора ключа злоумышленники совершили кражу в одной из квартир дома № 27/1 по улице Карла Маркса. Этот перечень можно продолжить и дальше, а вывод один - кражи не прекращаются.

С места происшествия скрылся

17 августа в половине второго ночи водитель автомобиля "Тойота-Камри" на 404 километре АЯМа не справился с управлением и совершил опрокидывание автомашины в кювет. В результате этого ДТП три молодые девушки серьезно пострадали, а одна из них - К., 1978 года рождения, от полученных травм скончалась на месте происшествия. Виножник же происшествия с места скрылся.

ШКОЛЬНАЯ ФОРМА: новое - хорошо забытое старое?

Указом президента от 27.05.99г. № 777 "О школьной форме" с сентября этого года учащиеся должны посещать школу в одежде соответствующей формы. Многие учителя и работники народного образования положительно относятся к введению школьной формы.

Введение "равной" формы одежды в школе поможет избежать невольного воспитания в детях ощущения превосходства над менее обеспеченными школьниками, самоутверждения за счет этого и других негативных качеств. Школьная форма более практична в процессе обучения. И, как считают учителя, родители потратят меньше средств на покупку формы, чем тратя в течение года бешенные деньги на модные вещи, которых нужно больше - для разнообразия или "как у Светки".

Как сообщает газета "Экономический вестник Саха", уже подготовлен целевой межведомственный проект "Школьная форма", по которому должно изготавливаться ежегодно до 50 тысяч комплектов. Разработаны эскизы, заключен договор с АО "Швея Севера" на пошив школьной формы.

Пока изготавливается форма для учащихся начальных классов (с 1 по 4 класс). В течение учебного года будут обеспечены и другие школьники. Стоимость одного комплекта школьной одежды, по плановым расчетам, будет примерно 200-350 рублей. Согласно целевой программе средства, полученные от реализации школьной формы, возвращаются в бюджет.

Нерюнгри, разумеется, в стороне от этого новшества не остается. Город пока сделал заявку на 1076 комплектов для первоклассников и 1300 - для второклассников.

Какая она на вид - новая школьная форма, мы скоро узнаем. Одно очевидно: это не коричневое платье с серой гимнастеркой из нашего совкового прошлого.

Не переводятся любители наркоты

Почти каждый день сотрудники отделения по борьбе с незаконным оборотом наркотиков задерживают молодых людей с наркотическим зельем. Вот и на прошедшей неделе 18 августа были задержаны К., 1974 года рождения, К., 1965 года рождения и Д., 1975 года рождения, у которых был обнаружен и изъят опий

"Левая" водка

19 августа при проведении проверки в торговом павильоне "Север" на улице Южно-Якутская, была изъята из незаконного оборота винно-водочная продукция в количестве 13 литров на сумму 595 рублей.

"Заготовители" цветного лома задержаны

19 августа в 19 часов на обогатительной фабрике "Нерюнгринская" были задержаны четыре электрика этого предприятия, которые не придумали ничего лучшего как с резервного оборудования похитить цветной металл и тем самым "облегчить" кассу родного предприятия на 3 тысячи 651 рубль.

В.АКСЕНОВ.

● ЖИЗНЬ КАК ОНА ЕСТЬ

Мы часто слышим словосочетания "прожиточный минимум", "потребительская корзина", "основные демографические группы населения", которые сухим языком статистики и цифр отражают всю нашу жизнь. Обычному, рядовому гражданину не всегда понятна суть этих терминов. К сожалению, большинство из нас не сильны в новых экономических понятиях и представляют только в общих чертах, что к чему относится и от чего зависит.

Бедность не порок, или Порог бедности

Коротко об основных понятиях, относящихся к вопросу признания граждан малоимущими

Само понятие "прожиточный минимум" пришло к нам не так уж и давно. После развала "колосса на глиняных ногах" и перехода к рыночной экономике стало ясно, что такое понятие вводить необходимо. Оно, согласно статье 2 федерального Закона "О прожиточном минимуме в РФ", предназначено для оценки уровня жизни населения, обоснования установления МРОТа, минимальной пенсии по старости, размеров стипендий, пособий и социальных выплат, а также для формирования федерального бюджета. Прожиточный минимум устанавливается и для помощи малоимущим.

Но если говорить о "прожиточном минимуме", то, наверное, следует сразу определиться с ним и его составляющими.

Итак, основные социально-демографические группы населения - это трудоспособное население, нетрудоспособное население и дети разного возраста.

Потребительская корзина - это минимальный набор продуктов питания, непродовольственных товаров и услуг, необходимых для сохранения здоровья человека и обеспечения его жизнедеятельности.

Другими словами потребительская корзина призвана поддержать нас на минимальном уровне, в соответствии с нашими физиологическими потребностями (конечно, с учетом местных традиций и климатических природных ресурсов).

Прожиточный минимум - это стоимостная оценка потребительской корзины, а также обязательные платежи и сборы. То есть все то, что есть в нашей потребительской корзине, переводится в рубли. Получается зная сумму. К ней добавляются подоходный налог и коммунальные услуги. Все отдельные компоненты переводят в проценты и после этого выводят среднее статистическое - цифру, которая



называется "прожиточным минимумом". В России эта цифра чуть более 900 рублей. В Республике Саха она равна 1748.

Сразу следует отметить, что принимают прожиточный минимум не единолично, а коллегиально. Заседает комиссия, состоящая из 12 человек. До нынешнего времени она состояла из 7. Добавление еще 5 представителей-специалистов подтверждает серьезность вопроса. Председателем комиссии является Песковская Юлия Анатольевна, министр труда и социальной защиты населения РС(Я). Отдельно участвует представитель Министерства финансов республики.

Согласно тому же федеральному Закону "О прожиточном минимуме в РФ", принятому еще в 1992 году, Россия делится на 8 так называемых зон по продуктам питания. Наша республика относится к 8-й. Конечно, расчет идет на каждую зону отдельно.

В 1994 году в Якутии были приняты нормы прожиточного минимума на основе постановления о разработке потребительского бюджета.

Наша республика поделена на 6 групп. Это: 1 - Центральная, 2 - Вилюйская, 3 - Северная, 4 - Промышленная, 5 - г. Мирный, 6 - г. Якутск. В каждой группе ведется отдельный расчет прожиточного минимума. Также выводится расчет среднего прожиточного минимума по всей республике и по основным группам населения - трудоспособным, нетрудоспособным и детям.

Ведает всем этим Министерство труда и социальной защиты населения республики.

Как объяснили в управлении уровня жизни и доходов населения, расчет ведется исходя из потребностей на год. Например, человеку нужно определенное количество мясных продуктов: столько-то килограммов за год, килограммы делятся на месяцы, отсюда и ведется расчет. Стоимость продуктов умножается на килограммы и получается цифра. Цены предоставляются Государственным комитетом статистики. Цифры высчитываются по всем компонентам, а потом переводятся в проценты. Итоговый счет этих процентов равен 100. А полученную сумму отправляют на утверждение комиссии. Только после утверждения 12 специалистов эта сумма "выходит в свет" как "прожиточный минимум".

Министерство труда ведет ежеквартальный расчет, а Государственный комитет статистики - ежемесячный. Отсюда и некоторый разбег в цифрах.

По идее наш прожиточный минимум включает в себя самое необходимое. И, исходя из него, мы с вами должны жить, не скажу, что хорошо, но сносно. Но существует категория людей, доход которых значительно ниже этих 1748. Согласно специфике их называют малоимущими. Причем малоимущим гражданин признается только в том случае, если среднедушевой доход семьи ниже прожиточного минимума.

Семья (по федеральному Закону "О прожиточном минимуме в РФ") - это люди, связанные родством и (или) свойством. Но если семейный бюджет ниже 1748, то это малоимущая семья. Таким семьям положена государственная социальная помощь. Например, субсидии по оплате жилья и коммунальных услуг и детские пособия. Выделяются субсидии и в случае форс-мажора. Однако, как говорится, у медали две стороны. Если помощь такая гарантирована законом, то соответственно и закону нужны гарантии того, что вы - малоимущий. Можно возмутиться - "Какие гарантии"! Но возмущаться не стоит. Во-первых, не поверят, во-вторых, льготы не получите. Ведь, по данным статистики, у нас в республике на первый квартал 1999 года 48 процентов населения - малоимущие. Поэтому надо идти на работу и брать справку о доходах. Если вы не работаете - то на Бирже труда, а пенсионерам - с места получения пенсии.

Е.РЕДЬКИНА.
("ЭВС").

* Сообщает ЯСИА *

АКСЕНЕНКО СЧИТАЕТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ ОТМЕНУ "СЕВЕРНЫХ" ЛЬГОТ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. И.о. первого вице-премьера РФ Николай Аксененко считает преждевременным отмену "северных" льгот. Об этом он заявил в субботу в Санкт-Петербурге на пресс-конференции.

Ранее и.о. министра труда РФ Сергей Калашников сообщил, что Правительство России планирует отменить льготы работающим на Крайнем Севере.

Н.Аксененко считает, что "любое дело имеет право на поддержку со стороны государства". Сегодня, пока государство "не готово решить вопросы переселения из Воркуты, Инты, Надыма и всего северного кольца, обеспечить поддержку технической модернизации действующих в северных регионах предприятий, говорить о ликвидации льгот преждевременно", - отметил Н. Аксененко.

По его данным, России потребуется 10-15 лет, чтобы перейти на "вахтенный режим" работы на Севере.

**Пресс-конференция
ТАРИФЫ НА ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЮ И ТЕПЛО:
ТРЕТИЙ ВАРИАНТ**

ЯКУТСК. 16 августа состоялась пресс-конференция министра топливной промышленности и энергетики Франца Гробмана. Темой разговора стал проект постановления, подготовленный АО "Якутскэнерго" и представленный министерством на рассмотрение заседания Правительства РС(Я), которое должно состояться 20 августа.

Можно сказать, что у нас с августа прошлого года цены на тепло и электроэнергию не менялись. Сравнительно недавно у всех на слуху были тарифы, утвержденные Городским собранием г. Якутска и Правительством РС(Я). Первые были разработаны администрацией столицы, вторые - министерством жилищно-коммунального хозяйства совместно с Минтопэнерго. Однако взимание платы по ним на данный момент приостановлено решением прокуратуры - до рассмотрения вопроса Верховным судом республики. Так что пока в ходу старые тарифы.

Новый, третий вариант, о котором шла речь на пресс-конференции, существенно отличается от предыдущих. Снижается на 40 % стоимость оплаты за тепло, не повышается - за электроэнергию. Пример для наглядности: по действующим тарифам население за пользование горячей водой платит 4 рубля 90 копеек, по варианту, утвержденному Городским собранием, платил бы 18 рублей 9 копеек, по "правительственным" тарифам - 10 рублей 98 копеек, а по новой методологии - 7 рублей 88 копеек. Дефицит покрывается за счет сокращения разницы между льготниками и теми, кто льготами не пользуется. При этом первые своих привилегий так и не потеряют. Необходимо напомнить, что речь идет о тарифах, пока нигде и никем не утвержденных.

**Выборы-99
ПРЕДВЫБОРНЫЙ МАРАФОН
НАКАНУНЕ СТАРТА**

ЯКУТСК. Центральная избирательная комиссия РС(Я) объявила предвыборные консультации для потенциальных кандидатов в депутаты Госдумы РФ. Такое решение принято, как пояснил председатель ЦИК Владимир Михайлов, во избежание возможных нарушений избирательного законодательства.

По опыту прошлых лет известно, что чаще всего допускаются нарушения, связанные с предвыборной пропагандой и агитацией. В этой связи ЦИК напоминает, что любого рода агитационная деятельность может проводиться только после регистрации кандидатов. В Якутске будут проходить регистрацию лишь кандидаты по одномандатному избирательному округу, а предвыборные объединения - в Москве.

По сообщению В. Михайлова, на днях Госдума РФ должна принять закон о границах одномандатных избирательных округов. После его опубликования может начинаться выдвижение кандидатов и сбор подписей в их поддержку.

* КРИМИНАЛ *

В октябре прошлого года в гости к жителю Серебряного Бора пришел его знакомый Максим Добрый. За чарочкой и разговором по душам время пролетело незаметно. Пора и честь было знать, но Максим не спешил прощаться. Ему как бы невзначай удалось выведать, сколько денег на "Золотой короне" хозяина, где лежит эта карточка и даже ее код. Незаметно он вытащил из нехитрого квартирного тайника паспорт с "Золотой короной". После его ухода нельзя было на кого-либо другого подозревать в пропаже ценных документов.

Хозяин обратился в милицию. Вор был изобличен сразу, но "корона" - увы! - уже была почти пуста - из 3,5 тыс. рублей, лежавшей на ней, Добрый снял и тут же израсходовал почти 3 тысячи. Ему вновь пришлось столкнуться с правоохранительными органами и понести уголовную ответственность. Вновь - потому что ему уже приходилось нарушать закон. Дело в том, что несколько месяцев раньше, еще летом, его избил, сломав челюсть, некто Трофимов. То есть в отношении Доброго было совершено

Хозяин добрый - вот и вор Добрий...

Не зря в народе говорят, что водка до добра не доведет. Затянувшееся застолье, как правило, нередко заканчивается плачевно. За стопочкой доверительно рассказывают о самом сокровенном. Но нередко случается, что именно тот человек, с кем разделял ты хмельную трапезу и раскрывал свою душу, оказывался непорядочным или даже преступником. В практике правоохранительных органов примеров на этот счет более чем достаточно. Вот некоторые из них.

преступление, относящееся к разряду тяжких телесных повреждений. Хулигана ожидало строгое уголовное наказание. Пока шло следствие, Максим правдиво рассказал все как было. Но на суде он солгал, отказавшись от ранее данных своих показаний. Хотя и был предупрежден об ответственности за дачу заведомо ложных показаний, предусмотренной статьей 307 п. 1 УК РФ. В ходе судебного заседания было установлено, что он говорит неправду, ограждая преступника. Судья возбудил против него уголовное дело за дачу ложных показаний, после чего незадачливый потерпевший Добрий стал сам обвиняемым. Так что ему дважды в прошлом году пришлось предстать перед судом и понести уголовную

ответственность. В ходе второго суда над ним по факту кражи "Золотой короны" и снятия с нее денег, Максим Добрий был приговорен к 3 годам лишения свободы с отсрочкой исполнения на 3 года.

Другая история совершения преступления "по пьяной лавочке" произошла в Чумьяне летом прошлого года. Максим Баженов и Влад Яковлев зашли в гости к знакомой женщине. У нее в гостях уже были ее соседка и приятель. Максим и Влад "присоединились" к общему столу. Выпили - показалось мало. А где взять, если денег нет? Долго думать не стали, а решили обокрасть соседку знакомой, пока она у нее была в гостях. Разбив стекло форточки, пролезли через нее в

соседнюю квартиру и украли черно-белый телевизор "Рассвет". Решили его продать. Покупатель нашлся сразу - оплата в виде полторалитровой бутылки спирта их вполне устраивала.

Вновь вернулись к знакомой, у которой гости еще не расходились. Бутылка продлила застолье. ... Соседка вернулась в свою квартиру и пропажу заметила, конечно, сразу.

В поселке все как на ладошке - и судьбы, и люди. Весть об очередной краже молниеносно разнеслась по Чумьяну. Дошла она и до покупателя телевизора. Он смекнул, что тут нечисто, и сразу же поспешил избавиться от неприятностей, сообщив о злостной покупке в милицию.

Представшие перед судом двадцатилетие ребята во всем искренне признались, пожалели о содеянном, но уйти от уголовной ответственности им не удалось...

Л.ПЕТРОВА.

О
Пора
прощания с летом

Владимир МУХИН

Рождение августа -
пора прощания с летом.
В моих лесах такая красота!
Сады Перро - ничто в сравнении с этим.
Сходи в тайгу и все увидишь сам.
Прощание с летом, не с любимой всё же.
Их будет много: весен, зим и лет.
Но с каждым годом кажется дороже
Тот листопад, что юностью согрет.

Если август - значит, осень.
Нудный дождь прилепал в гости.
Льет и льет, о ком-то плачет -
О поэтах, не иначе.
Им - прекрасным ротозеям,
Жизнь - тоска без невезенья.
Лезут в драки, вечно в спорах,
Успокоятся не скоро.

Бродит август (песня)

Бродит август по лесам,
Дарит золото деревьям.
Это просто чудеса,
Словно древнее поверье.
Бродит август по лесам -
Значит, осень, скоро осень.
Отчего - не знаю сам
Грустно очень, грустно очень...
Хоть на день сбегу в тайгу,
Все дела свои заброшу.
Потому, что не могу
Без нее, моей хорошей.
У ворчливого ручья,
Под огромным, теплым небом -
Будут сны мои качать:
Быль и небыль, быль и небыль...

Мчится август - резвый конь,
Унося с собою лето.
Но земля еще согрета -
Ты ее щекою тронь.
Время свадеб, гонь лосиный,
В ярком пламени осины.
Плач желны и неба синь -
Скоро осень на Руси!
Лес прозрачным стал, пахучим.
Лето, осень - что же лучше?
Средь берез беспечно шляюсь,
Бормочу и размышляю:
"Кто рассыпал бисер красный
На ковер земли атласный?"
Вечер, а светлее дня
От брусничного огня.
Мчится август - резвый конь,
Унося с собою лето.
Но земля еще согрета -
Ты ее щекою тронь.

Осенние хитрости

АВГУСТ

А женщина вдруг начинает перебирать гардероб и впадает в состояние задумчивости. И до-о-лого жалуется подругам, что скоро осень, а носить (несмотря на забитый шкаф) нечего. На помощь женщинам, как это было всегда, приходят модельеры, стилисты и дизайнеры. Которые уже давно продумали, что, как и из чего надеть осенью.

* Увы и ах, возвращается мода на маленькую одежду: чтобы все трещало по швам и облипало. Все маечки, рубашечки и брючки должны превратиться в вашу вторую кожу.

* Капюшоны - это будет хит. И не только на воскресных из 80-х годов куртках-кенгуру, но даже на вечерних длинных платьях, имеющих декольте и на груди, и на спине (плечики держатся только благодаря капюшону).

* Длина - макси. Или чуть ниже колен. Черные юбки, белые блузки: женщина 40-х плюс женщина 80-х - вот вам и женщина нынешней осенью, женщина Ив Сен Лорана.

* Синие классические джинсы. В обтяжку, чтобы вздохнуть трудно было.

* И, как это ни парадоксально, под джинсами, на ногах, тонкая шпилька. Хотя еще совсем недавно говорили, что джинсы со шпилькой - верх пошлости.

* Синие классические джинсовые юбки из 80-х, только разукрашенные бисером, вышивкой и блестками, а также "порванные" и "стертые до дыр". Такая юбка от Гуччи, например стоит 36000 франков (6000 долларов). Но зачем покупать у Гуччи? Модельеры говорят: возьмите старые джинсы,

распорите с внутренней стороны бедер, шейте юбку (сделав по подолу вставки, чтобы юбка получилась трапецией) и расшейте ее вышивкой и бисером.

* Цвет хаки и многочисленные накладные карманы благодаря второму дыханию стиля "милитари" еще будут на плаву. Однако сюда добавятся майки и платья песочно-зеленых тонов с "картинами" джунглей или дизайном известных компьютерных игр (подобное платье от Исsey Мияки оценивается в 400 долларов). Но в специальных мастерских вы можете за чисто символическую сумму "перевести" ваши любые фотографии на белоснежные майки и платья.

* Стил "сити" (для города) осенью будет отличаться минимализмом: все эти кнопки-застежки-пуговицы постараются "спрятаться" вовнутрь. Женщина-сити конца 90-х - это юбка-трапеция, вязаная сумка с добавлением бисера, блуза - "крестьянка" и обувь на танкетке.

* В будущем сезоне в моду входят вышивка и кружева. Если со времен оных у вас сохранились бабушкины воротники, связанные на коклюшках, или блузы, разукрашенные "крестиком", вам несказанно повезло.

* Бо-о-льшой нюанс сезона - ажурные

чулки-колготки. Если вам будут фыркать в спину псевдомодные дамочки, разворачивайтесь и плюйте им в лицо: их туфли на огромных каблуках и бриджи безнадежно устарели. Ажурные чулки - вот что видит этой осенью на женщинах Кристиан Лакруа. А уж он-то толк в своем деле знает.

* И отдавайте детям для кукол деревянную бижутерию. Прошло ее время.

* Добавьте к этому всему пучки. Очки. И минимум косметики. И это будет comme il faut (как нужно).

* Косметика не оставляет в предстоящем сезоне никаких шансов на то, чтобы выглядеть вамп, или секси, или новогодней елкой. Лицо выбелится. Глаза исчезают (за счет отсутствия туши, карандашей и теней). И остаются только губы - и те натуральных бледных тонов и оттенков, но с добавлением блеска... Есть еще вариант: когда все лицо "мейкапирется" одним оттенком - тени желтые, пудра золотистая, помада в тон теней и все в таком духе.

* Зато полный беспредел с маникюром и педикюром. Совершенно разными ярчайшими цветами красятся ногти на руках (ноготь красный, ноготь желтый, ноготь синий, ноготь зеленый и так далее). Или так: все ногти на руках синего цвета, а все ногти на ногах - желтого.

* Вместо кожи - замша. Вместо норки - крашеный кролик. И сумки, шляпки и сапоги из того, из чего валяют валенки. Вот она, осень-99.

Вика САРЫКИНА.
Париж
("МК").

Домашние заготовки - дело тонкое

Как говорится, одно неверное движение, и в лучшем случае припасы придется выбросить, а в худшем - серьезно отравиться всей семьей. Происходит это не так уж редко. За полгода в Санэпиднадзоре зарегистрировали 94 случая заболевания ботулизмом: пострадали 150 человек, 13 из них умерли. Все без исключения отравились собственными продовольственными припасами. А сколько еще бедолаг мучилось от расстройства желудка, не отходя от собственных клозетов, медицина умалчивает. Рейтинг же блюд, из-за которых наши граждане чаще всего отправляются в больницы, выглядит таким образом. На первом месте - грибы. На втором - рыбные консервы. На третьем - разнообразные овощные заготовки.

Что можно консервировать без риска для жизни

Консервировать можно практически любые ягоды, фрукты и овощи. Главное - соблюдать при этом элементарные правила гигиены.

1. Перед варкой варенья, или компота обязательно хорошо промойте и переберите ягоды.

2. Уберите из плодов все "иностранцы": травинки, листики, остатки черенков.

3. Помятые, подгнившие, слегка заплесневевшие ягоды сразу же выбросьте.

Запомните, что ни в коем случае нельзя заготавливать плоды с признаками порчи. Многие хозяйки думают, мол, помидорчик лежалый для салата не годится, так - сильные дела! - вырезать у него подпорченный бочок и закатать в банку с овощной икрой. На самом деле даже после "операции" в подгнившем плоде останутся гнилостные бактерии, а под крышкой без доступа кислорода они разовьются с удвоенной силой. Так что аппетитные на вид закусочки или варенье с "гнилушками" могут серьезно отравить вашу жизнь.

Особый случай - грибы. Их крайне трудно начисто отмыть от частичек почвы, в которой вполне

могут находиться споры ботулизма. К тому же в домашних условиях невозможно добиться такой стерилизации, как на промышленном предприятии. Поэтому дома, тем более на даче, грибы лучше сушить, варить, солить, мариновать, не закупоривая банки герметичными крышками, ведь микроб ботулизма развивается лишь при отсутствии кислорода. Кстати, варить грибы нужно хорошо промытыми и очищенными не менее часа на небольшом огне, снимая пену и помешивая. Варка считается законченной, когда грибы осядут на дно, а отвар станет прозрачным.

И ни в коем случае нельзя хранить в морозильнике (если ваш холодильник не снабжен системой быстрой, глубокой заморозки) свежие грибы дольше 2-3 дней. Даже в съедобных грибах со временем начинают выделяться ядовитые вещества, которые не исчезнут при варке и жарке.

Как не закатать в банку опасного микроба

Перед консервированием на кухне должно все сверкать, как в операционной. Помните, что микробы и бактерии могут попасть в заготовки с ваших рук, со стола, "прилипнуть" к плохо подготовленным банкам.

Посуду для консервирования сначала необходимо хорошо промыть с питьевой содой, самую грязную - замочить в содовом растворе на пару часов. После этого банки нужно вымыть, обдать с двух сторон кипятком и просушить. Непосредственно перед укладкой плодов тару простерилизуйте: поместите на 1-1,5 часа в горячую духовку или прокипятите 5-10 минут. Можно надеть банку на горлышко кипящего чайника и подержать так около получаса. Металлические крышки стерилизуют в кипящей воде 3-5 минут.

Где и как хранить припасы

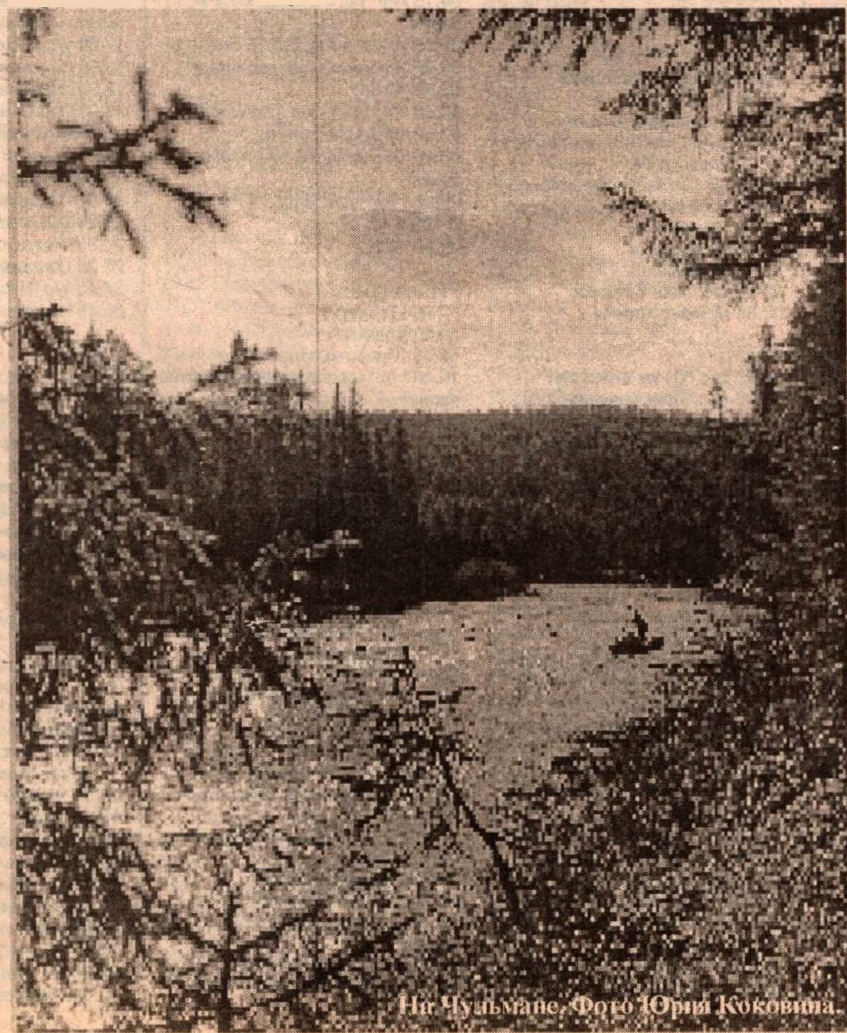
Варенье лучше всего сохраняется при 12-18 градусах тепла, желательно в сухом (иначе проржавеют крышки) темном месте. На холоде варенье, повидло, джемы быстро засахариваются. Если же вы поместите их в теплое помещение, где температура выше 20 градусов, то сироп потемнеет, варенье может забродить. Также в тепле (или если вы будете переносить банки из холода в тепло) часто начинают "взрываться" крышки.

Консервированные овощи вполне можно хранить при температуре от 5 до 15 градусов тепла. Баночкам с грибами и овощными закусками самое место в нижнем отделе холодильника. Нельзя допускать, чтобы банки с солеными огурцами и капустой промерзли - овощи станут мягкими и невкусными, а банки, когда вы принесете их в тепло, просто лопнут или растрескаются. Чтоб не помутнел рассол и овощи в банках не заплесневели, нужно добавить хрен (нарезанный стружкой или листьями).

Как быстро все это надо съесть

Варенья и соленья рекомендуются хранить не больше 2 лет. Грибы лучше съесть за один сезон. Варенье и компоты из вишни, абрикосов, слив, персиков с косточками постарайтесь "уничтожить" за год. В ядрах этих плодов содержится ядовитое вещество амигдалин (в организме он распадается до синильной кислоты). Чем больше возраст такого варенья, тем больше шансов крепко отравиться.

Елена ИОНОВА,
Анна ДОБРЮХА.
("КП", 6 августа 1999г.).



На Чульмане. Фото Юрия Коковина.

Думается, заинтересует читателей взгляд доктора медицинских наук, профессора Валерия Андреевича Иванченко на проблему, волнующую многих из нас, - синдром хронической усталости.

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Новый взгляд на проблему

- Вы, конечно, слышали о синдроме хронической усталости, которым на земном шаре страдают многие миллионы людей?

- Естественно, - заверил я профессора и, демонстрируя свою эрудицию, заметил, что еще Митио Куси, говоря о тяжелых дегенеративных болезнях, утверждал: "Все начинается с хронической усталости".

- Совершенно верно, - согласился профессор. - Куси рассматривал хроническую усталость как первую степень нездоровья. Я же считаю хроническую усталость самостоятельной болезнью.

- Если есть болезнь, стало быть, должны существовать и ее симптомы. Когда мы говорим о хронической усталости, то предполагаем слабость, вялость, апатию... Считается, что это проявление недостатка витаминов, минеральных веществ...

- Совершенно верно. До последних лет медики говорили о синдроме хронической усталости, подразумевая некое астеническое состояние, включающее, кроме вышеперечисленных признаков, нарушение иммунитета, бессонницу, раздражительность, тревогу, неясные боли в различных органах. Считалось, что все это относится к пограничным состояниям между здоровьем и болезнью, вызванным психологическими и физическими перегрузками, стрессами, неправильным питанием, словом, издержками цивилизации. Однако в настоящее время взгляд на причины хронической усталости претерпел значительные изменения. Американские медики убедительно доказали, что хроническая усталость не что иное, как болезнь, и обнаружили ее возбудителя - особый вирус герпеса, названный по имени его открывателей вирусом Эпштейн-Барра.

- То есть стоит "подцепить" вышеозначенный вирус, и хроническая усталость обеспечена?

- Дело обстоит не так просто. Заражение обычно происходит в детстве через поцелуй (есть даже такой термин - "поцелуйная болезнь") и протекает под маской ОРЗ либо в виде инфекционного мононуклеоза с высокой температурой, увеличением лимфоузлов, интоксикацией и тому подобное. Температуру в таких случаях быстро сбивают, но проявления интоксикации, увеличения лимфоузлов, усталость, отставание в развитии сохраняются годы.

- Странно, мы ведь буквально напичканы различными вирусами, грибами, микробами...

- Коварство этого вируса заключается в том, что при провокациях (стрессы, переохлаждения, травмы и прочее) ослабляется иммунитет. Вирус активизируется и проявляется в виде синдрома хронической усталости. Поскольку в обычной больнице определить наличие вируса трудно, то больные годами мыкаются от врача к врачу, глотают антибиотики, транквилизаторы и все без толку. Более того, признано, что вирус Эпштейн-Барра относится к СПИД-индикаторным вирусам, то есть его обнаружение означает наличие иммунодефицита.

- Да, но, как я понял, среди людей масса носителей вышеозначенного вируса. Они что, все больны СПИДом?

- Конечно, нет. В данном случае иммунодефицит означает лишь то, что вы в большей мере, нежели остальные, подвержены различным заболеваниям, особенно связанным с той или иной инфекцией. Беда в том, что определить наличие в организме вируса Эпштейн-Барра возможно только в стадии его размножения, в фазе "спячки" имеются лишь антитела к нему. Дальше - больше: этот вирус относят еще и к так называемым опухолевым. Есть весьма обоснованные предположения, что он способен вызывать рак шейки матки и некоторые другие формы рака. Поэтому в нашем Центре - (095) 919-84-40 - при обнаружении с помощью частотно-резонансной диагностики (ЧРД) вируса Эпштейн-Барра мы обязательно проводим тест и на наличие рака. Во многих случаях, особенно при плохой наследственности, опухоль определяется в начальных стадиях, когда ее можно успешно лечить комплексом методов.

- Профессор, скажу вам откровенно: после каждой беседы с вами, честное слово, просто не хочется жить - то СОДИ (скрытые очаги дремлющей инфекции), то распроклятый фасцинолопис буски, теперь вот вирус Эпштейн-Барра... Запугали и меня, и наших читателей.

- Готов напугать вас еще больше. В последние годы, помимо вирусного утомления, выявлено еще и грибковое, вызываемое в основном кандидой албиканс и грибом фунгоидного микоза.

- Собственно, мне-то какая разница, по какой причине я

"заработал" синдром хронической усталости?

- Разница есть. При вирусном утомлении симптомы то возникают, то исчезают. При грибковом - они непрерывно нарастают. Характерны поражение желудочно-кишечного тракта (скопление газов, запоры, зуд), раздражение кожи, чувствительность к перемене погоды. При вирусном типе, как правило, не наблюдается пищевой аллергии, малокровия, циститов. При грибковом - они весьма часты.

- Хорошо, возможно самостоятельно разобраться, какой тип утомления надо мной издается?

- Признаться, без хорошей

лабораторной базы это сделать трудно. Единственным индикатором может в какой-то степени служить язык. При вирусном утомлении он красный, при грибковом - желтый.

- Давайте попробуем ближе к делу. Я обнаружил, или подозреваю, что у меня тот или иной вариант синдрома хронической усталости. До вашего центра далеко. Можно ли как-то бороться с напастью в домашних условиях?

- А будь вы на месте читателей, что бы вы предприняли?

- Возможно, я бы проголодал дней 10-12. Или прошел курс лечения антибиотиками.

- Вот, вот. Большинство людей с этого и начинают. Однако голодание только ухудшает ситуацию, ибо активизирует вирус. Что же касается антибиотиков, то для кандиды албиканс это любимое лакомство.

- Просто караул. Делать-то что?

- Прежде всего необходимо исключить из рациона возбуждающие продукты - кофе, чай, какао, шоколад, кока-колу, пепси-колу и тому подобное. Эти продукты только подстегивают вас, как кнут запряженную лошадь. Лучше обогатить рацион белками и полезными видами жиров (оливковое, кукурузные масла), ограничить прием сахара, сладостей, мучных изделий. Пищу лучше разделить на несколько небольших порций вместо одной плотной трапезы.

- В наших беседах вы обычно даете какие-то рецепты фитотерапии.

- В нашем случае они тоже будут. Так, из противовирусных противогрибковых трав отмечу цветы таволги болотной. В аптеках ее, как правило, нет. Зато в июле - августе она в изобилии цветет у каждого водоема от Калининграда до Владивостока. Такие мелкие беленькие цветочки зонтичного типа. 2 столовые ложки цветов залить 2 стаканами кипятка, настоять час, пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды. Слабее, но тоже помогают аптечные настойки календулы, эвкалипта (по 20-25 капель три раза в день до еды), либо настоек тимьяна обыкновенного и душицы. Готовится и употребляется, как цветы таволги. Неплохо помогает любой из адаптогенов группы женьшеня: лимонник китайский, золотой корень, левзея сафлоровидная, маралий корень. Все это в виде настоев, как аптечных, так и самодельных (10-процентных на водке).

Годится также и экстракт элеутерококка. Обычно принимают, начиная с 1 капли утром, и в зависимости от реакции доводят до 25-30 капель на прием два раза в первой половине дня. Подчеркиваю, употреблять нужно только одно растение. Комбинация их может вызвать передозировку и вместо положительного эффекта дать совершенно отрицательный. Кроме того, я бы советовал использовать адаптогены лишь в холодное время года. В иные периоды они могут спровоцировать СОДИ (скрытые очаги дремлющей инфекции). Курс приема 3-4 недели, затем необходимо перейти на другой адаптоген.

том, что его мало. А известно ли вам, что татарские завоеватели обязательно брали с собой в поход свежие корни аира? Они бросали их в водоем, и это был лучший способ обеззараживания воды. Там, где растет аир, можно безбоязненно пить воду, как бы она ни выглядела.

- Все прекрасно. Но при чем здесь чистка нервов?

- Я обратил внимание на то, что после курсового употребления горечи обследуемые признавали весьма положительный эффект. Они говорили о том, что голова стала ясной, чистой, обострились зрение, слух, память. Не так давно с помощью ЧРД мы проверили эти данные и оказа-



- Может случиться, что все эти мероприятия не помогут?

- Может, если ваша нервная система зашлакована вирусными и грибковыми токсинами, продуктами обмена веществ и другими отходами. В таком случае в нашем центре мы проводим лечение нервной системы с помощью индивидуально подобранной частотно-резонансной (ЧРТ). Предвидя ваш вопрос, замечу, что в домашних условиях можно проводить неспецифическую чистку нервов настоями трав по моему методу. Он основан на том, что еще в Древней Греции и в Риме горькие растения широко использовались в качестве приправы к пище. Было замечено, что они укрепляют нервы, обостряют зрение, слух, внимание, память, повышают аппетит, работоспособность, сопротивляемость организма к инфекциям.

- Что это за растения? Назовите.

- Речь идет о самых обыкновенных горечках: аире болотном, горечке птичьей, цикории обыкновенном, одуванчике лекарственном, девясиле высоком, кожуре цитрусовых и других. Еще в середине 80-х годов мы провели исследования на добровольцах и установили, что эти растения действуют на организм в зависимости от функционального состояния нервной системы. При повышенной возбудимости - успокаивают, при пониженной - дают тонус. Конечный эффект во всех случаях - нормализующий.

- Вы говорите это серьезно?

- Более чем. Скажем, в Германии, особенно в весеннее время, в качестве средства для мощной очистительной процедуры применяется корень одуванчика. Его пропускают через мясорубку, отжимают и принимают 20-30 капель на 1/2 стакана морковного сока. Точно так же хорош и корень девясила. Беда лишь в

том, что горечи действительно очищают нервные клетки. Горечь особенно хорошо принимать в виде соков, бальзамов, напитков, аперитивов. Можно просто посыпать ими пищу как пряностями. Но наибольшей мощью обладает предложенная мной горькая тройчатка. Даю читателям ее состав: кожура лимона или других цитрусовых - 0,5 чайной ложки, горечь птичий - 1 чайная ложка, цикорий обыкновенный, подчеркиваю, трава, а не корни - 1 чайная ложка. Смесь сухих растений залить кипятком, подержать на огне пять минут, полчаса настаивать и пить по 1/2-1/3 стакана до еды.

- Признаться честно, я как-то с сомнением отношусь к вашим рецептам. Говорим мы об очень серьезных вещах. Рецепты какие-то простенькие...

- А вы вспомните: вам звонила моя бывшая пациентка из Ростовской области. Прежде она не могла пройти и 200 метров из-за слабости. Это тот самый синдром хронической усталости. У нее болели мышцы, суставы, отказывала память, мучила бессонница, стоял постоянный шум в ушах. Это подтвердило и ЧРД - мы обнаружили у больной наличие вируса Эпштейн-Барра, хламидий, трихомонад, уреоплазм. После трех сеансов комплексного лечения и употребления горькой тройчатки ее невозможно было узнать. Вместе с микробами и вирусами исчезли и все симптомы. Женщина эта как бы родилась заново.

- Последний вопрос, профессор: можно ли вылечить хроническую усталость только горькой тройчаткой?

- Это зависит от того, насколько запущена болезнь, но как бы там ни было, в любом случае больные люди получают значительное облегчение.

Анатолий КОРШУНОВ.
("ЗОЖ", № 13, 1999г.).