

ТАЙДОН

Газета выходит с 1932г.

№ 72 (7099)

Пятница, 10 сентября 1999г.

Среди
лучших

По представлению департамента сельского хозяйства и продовольствия на областную Доску почета занесен совхоз "Шевелевский" (директор Владимир Николаевич КУТЕРГИН, главный агроном Андрей Павлович БАЛАЛАЕВ). Хозяйство обмолотило зерновые на 67 процента посевных площадей при урожайности 30 ц с гектара, убрало картофель с площади 250 гектаров при урожайности 110 ц.



Кто будет первым?

Шестой сезон молотит хлеб комбайном "Топлайнер" в совхозе "Барачатский" Алексей Дмитриевич Маслов. Ежегодно по результатам страды у него самые высокие намолоты зерна в районе. И в этом году его результат радует

- 1048 тонн. Правда, это пока второй показатель после Александра Аральдовича Пинта из совхоза "Шевелевский", намолотившего 1200 т. В обоих хозяйствах уборка зерновых еще не завершена. Кто же будет первым?

ДНЕВНИК СТРАДЫ

В первой колонке - убрано кукурузы, во второй - засыпано семян зернобобовых (в процентах) на 8 сентября:

"Арсеновский"	100	83
"Банновский"	59	11
"Барачатский"	54	62
"Борисовский"	-	45
"Каменское"	100	51
"Крапивинский"	46	52
"Мунгатский"	47	20
"Красный Ключ"	14	33
"Уньга"	67	116
"Мельковское"	41	71
"Шевелевский"	-	175
Кр. х-ва	-	41
По району	56	55

Круто изменившаяся погода внесла свои кор-

рективы в дела уборочные. Повсеместные дожди не дают вести обмолот хлеба, да и другие виды работ из-за отсутствия ГСМ в связи с повышением цен идут не так как хотелось бы. Однако несмотря на это, кукурузу убрали с 1403 га (56%), засыпали 5,7 тыс. т (55%) семян, посеяли ржи 4570 га, заскирдовали соломы 2468 тонн, вспахали зяби 596 га. В совхозе "Шевелевский" выкопали весь картофель и заложили 900 т клубней на семена, идет выборочная уборка свеклы, моркови и капусты.

КРИМИНАЛЬНАЯ ХРОНИКА

У жительницы п.Зеленогорского Щ. из квартиры унесли пылесос "Чайка", пальто, часы "Янтарь" и другие вещи. Ущерб 1130 руб. Есть подозреваемый.

1 сентября вечером В.П. Афанасьев, житель с.Поперечного, угнал с выпасов лошадь а/о "Каменское" и забил ее. Мясо изъято и возвращено хозяину.

В ночь на 3 сентября неизвестные лица похитили из стойки жительницы п. Крапивинского А. 5 кур.

В ночь на 4 сентября в п.Крапивинском неизвестные проникли в стойку пенсионерки В. и увели коня гнедой масти.

4 сентября в п.Зеленогорском Г.Мезенцев и С.Коростылева из хули-

ганских побуждений нанесли побои Н.Саваченко 1984 г. рождения. В этот же день В.Саваченко 1979 г.р. побил 14-летнего А.Коростылева.

Житель с.Баннова Анатолий Петров похитил из погреба гр. К. в п.Зеленогорском 15 банок консервированной продукции на сумму 975 р. Шесть банок с огурцами и грибами у него изъяли.

Лишился своих вещей и житель п.Зеленогорского Андрей Богданович. Есть подозреваемый, совершивший эту кражу.

В с.Борисове с 5 на 6 сентября кто-то проник в квартиру гр.Д. и унес 51 тыс. руб.

По сводкам РОВД.

ПОЧЕМ НЫНЧЕ МИЛОСЕРДИЕ?

Этот в прямом смысле наболевший вопрос волновал всех собравшихся 31 августа в зале заседаний администрации района на сессию районного Совета народных депутатов. А назревал он еще с начала августа. С тех пор, когда в районной газете появилась небольшая заметка о предстоящей сессии по вопросу "Об оказании медицинской помощи населению района за счет средств обязательного медицинского страхования", именно с того момента начала свою работу комиссия. В ее состав вошли депутаты, представитель прокуратуры, экономисты, финансисты, специалисты отделов администрации района и районного Совета депутатов, женсовета.

В ТЕЧЕНИЕ месяца мы попытались разобраться, для чего нужен в районе филиал ОБК "Кузбасс", какие гарантии дают страховые полисы компании, куда же идут средства, перечисляемые предприятиями и хватает ли их на полноценное медицинское обслуживание? Цепочка вопросов потянулась в районное территориальное медицинское объединение: действительно ли медицинская помощь населению бесплатна? И если народ платит, то на каком основании?

Выяснить удалось следующее.

Территориальная программа обязательного медицинского страхования гарантирует жителям района объем и условия предоставления медицинской и лекарственной помощи за счет средств ОМС. Обязательным медицинским страхованием населения района занимается ОБК "Кузбасс". Она должна обеспечивать защиту прав пациентов на качество оказания медицинской и лекарственной помощи, условия их предоставления, выявление условий, ущемляющих права пациентов при получении медицинской помощи, проведение независимой экспертизы качества оказания медицинской помощи в пользу пациентов, возмещение ущерба здоровью пациента во внесудебном порядке и многие другие услуги, о которых можно узнать у Натальи Ивановны Шкуриной, уполномоченного представителя ОБК "Кузбасс" в нашем районе.

Сбором страховых взносов в районе занимаются Федеральный и территориальный фонды ОМС. Это самостоятельные, государственные, некоммерческие финансово-кредитные учреждения. Работодатели должны ежемесячно направ-



лять 3,6% от фонда оплаты труда на обязательное медицинское страхование, 3,4% от фонда оплаты труда остаются на территории для оплаты медицинской помощи населению, 0,2% перечисляются в Федеральный фонд ОМС. Страховые медицинские организации финансируются территориальным фондом по душевому нормативу на количество застрахованных. Из полученных средств формируются фонды: резерв оплаты медицинских услуг (93%), фонд ведения дел, запасной резерв, резерв финансирования мероприятий. Но в связи с накоплением задолженности указанные фонды направляются на текущие выплаты заработной платы работникам представительства ОБК, которые, кстати, ее получают в срок.

Тем не менее, как отметила Н.И.Шкурина, "медицинская услуга - это тот же товар, который продается". К сожалению, разработанная территориальная программа плохо подтверждена финансами, поэтому в Законодательном собрании Кемеровской области разработано положение №95 от 16.07.97 г. из которого следует, что медицинские услуги сверх программы государственных гарантий предоставляются населению за счет их личных средств в случае от-

сутствия страхового медицинского полиса; также платным становится медицинское обслуживание по желанию пациента, но без направления лечащего врача. Если пациент желает пролечиться вне очереди или в нерабочее время врача, он также должен платить.

Предложенный Законодательным собранием преysкурант цен на медицинские услуги за 1997 год к нынешнему моменту должен был быть пересмотрен в экономическом отделе администрации района и утвержден на сессии районного Совета. Однако на сегодня в разных отделениях РТМО разные действующие преysкуранты, самолично исправленные экономистом ТМО. Например, по нашим данным, если сдать кровь в Зеленогорской поликлинике, то с вас возьмут без малого 5 рублей, а на "скорой" по преysкурantu - 10. Разница очевидна, и примеров расхождения цен множество. Таким образом, Крапивинское РТМО оказывает платные медицинские услуги незаконно, преysкуранты цен неоднократно в течение года пересчитывались главным экономистом Н.В. Макаровой и принимались к производству. На заседании районного Совета никто пояснить эту ситуацию по существу не смог: ни Н.И. Шкурина, в обязанности

которой входит выявление условий, ущемляющих права пациентов при получении медицинской помощи, ни отсутствующие В.Ф. Сафонов (в отпуске был), ни Н.В. Макарова (была на больничном).

В конечном итоге, учитывая мнение квалифицированных специалистов РТМО, была сформирована постановляющая часть заседания, суть которой заключается:

- в ликвидации территориального фонда ОМС и передаче его функций в администрацию района с целью улучшения контроля за деятельностью ОБК в Крапивинском районе;

- обязать руководство РТМО создать неприкосновенный запас лекарственных препаратов и медицинского оборудования на случай возникновения чрезвычайной ситуации;

- направить данное постановление депутату областного Совета народных депутатов С.Г.Иткулову с целью постановки вопроса "О системе медицинского страхования в области" на сессии областного Совета;

- администрации района усилить контроль за своевременностью перечисления страховых взносов по назначению;

- опубликовать утвержденное постановление в районной газете "Тайдон".

И в заключение хотелось бы от имени жителей Крапивинского района обратиться к нашему лечащему персоналу. Уважаемые врачи! Несмотря на непрекращающиеся финансовые кризисы, которым нет конца и края, нужны, испытываемую каждым из нас, будьте добры, станьте еще добрее в наше нелегкое время, когда стали продажны и честь, и совесть... Не продавайте хотя бы милосердие, оказывайте по мере возможности ту помощь, в которой мы порой нуждаемся. Будьте здоровы сами, ведь кому, как не вам, известно, во сколько обходится сейчас лечение.

Е.КЛИМОВА,
главный специалист
районного Совета
народных депутатов.



Их любят потому, что они любят

Их любят. За то, что Лилия Егоровна и Валентина Изосимовна любят их, ребят из "Лесной сказки". Нынче исполнилось 5 лет Зеленогорскому детскому дому. И все эти годы Л.Е. Мелкишева, повар, и В.И. Палагутина, прачка, выполняют самую первую материнскую работу - варят и стирают.

И если в обычной семье стирка и готовка завтрака, обеда, ужина занимают

несколько часов, то в большой семье детского дома хозяйские заботы на кухне, у плиты, и в прачечной, у стиральной машины и гладильной доски, - процесс практически непрерывный. Зато благодаря Лилии Егоровне и Валентине Изосимовне детвора сыта, ухожена. И в самый раз подходит им пятерка, отличная оценка за отличную работу.

Фото А.Осипова.

ИЗ РЕДАКЦИОННОЙ ПОЧТЫ

ОДИН ЧАС НА РОЗЫСК

И вновь я с благодарностью в адрес работников РОВД. Ночью с 5 на 6 сентября у нас угнали трактор с трясучкой. Позвонили в отдел. Буквально час потребовался им для оперативной работы. В розыске

принимали участие дежурный РОВД В.Я. Сыркашев, водитель В.В. Бизюкин, инспектор ОГИБДД А.А. Бальц, старшина А.Э. Гинкельман, пом. дежурного Д.Н. Иванов, А.Н. Фейлер из ОУР и дознаватель Т.А.

п. Крапивинский,
Юбилейная, 2

Редакция
«Тайдон»

Кошкина. Спасибо им большое!

Т.КОРАБЛЕВА,
п. Крапивинский.

НА ОСТРИЕ БЕДЫ

На днях пережила ситуацию, когда, казалось, земля уходит из-под ног, - от страха, от ужаса, от потрясения.

Не более часа отсутствовала дома (ушла в магазин за продуктами), а когда вернулась... За 20 минут сгорели и баня, и стайка, и погреб. Полыха-

ло всё в тот момент, когда поднялся шквальный ветер.

Осталась бы я с детьми и без дома, если бы не героические усилия вызванных соседями пожарных. Не преувеличиваю ничуть: с таким энтузиазмом, с таким патриотизмом боролись пожарные

со стихией, что все-таки усмирили огонь, спасли дом.

На следующий день я узнала в пожарной части имена моих спасителей: К.И. Саваченко, С.И. Березин, И.Ф. Семакин. Низкий вам поклон, пожарные!

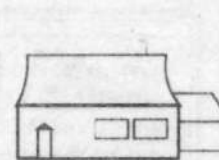
Т.ГЛОТОВА,
п. Крапивинский.

Ах, дети, дети!



— Ну, молодой человек, скажи «А»...

— Он у меня азбуку по витаминам учил.



НЕ ЗНАЛИ? ТАК ЗНАЙТЕ!

ОТЧУЖДЕНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ: КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

В связи с многочисленными обращениями граждан по вопросу отчуждения недвижимости жилых домов, квартир, земельных участков, а также образованием Учреждения юстиции по государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним возникает много вопросов. Мне, как государственному нотариусу, хотелось бы довести до сведения населения нашего района, какие необходимо иметь каждому гражданину правоустанавливающие документы, подтверждающие право собственности на недвижимое имущество.

НА ЖИЛЫЕ дома и квартиры это в первую очередь договора на передачу квартир в собственность, договора купли-продажи, договора дарения, договора мены. Тем лицам, у кого на руках имеются регистрационные удостоверения или договора о возведении индивидуального жилого дома на праве личной собственности на отведенном земельном участке, или не имеющим никаких правоустанавливающих документов (это касается в первую очередь сел и деревень нашего района, где ведется в сельской администрации только похозяйственная книга), тем гражданам необходимо оформить правоустанавливающие документы в отделе архитектуры при администрации Крапивинского района. Это акт приема в эксплуатацию жилого дома, распоряжение администрации об утверждении этого акта и еще ряд других документов, которые выдает отдел архитектуры к этому акту. Также необходим еще и технический паспорт, который оформляет муниципальное унитарное предприятие технической инвентаризации, находящееся в п. Крапивинском, в здании конторы "Сельхозтехники". Без правоустанавливающих документов и технического паспорта Учреждение юстиции не производит регистрацию права собственности.

До 1999 года на квартирах технические паспорта не выдавались, поэтому тем гражданам, кто собирается отчуждать свое жилье, необходимо оформить технический паспорт. На приватизированный земельный участок, кроме свидетельства на право собственности на землю, должна быть выписка из реестра земель, которую выдает Крапивинский комитет по земельным ресурсам и землеустройству, находящийся на первом этаже районной администрации.

Все вышеперечисленные документы по закону "О государственной регистрации прав на недвижи-

мое имущество и сделок с ним" от 21.07.97 г., вступившему в законную силу с 31.01.98 г., подлежат обязательной государственной регистрации в Учреждении юстиции Кемеровской области по государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним, которое начало свою работу с ноября 1998 года. Учреждение юстиции находится в г. Кемерове, по пр. Октябрьскому, 3 г. Для удобства граждан в нашем районе работает представитель данной организации, который принимает документы на регистрацию. Рабочее место его находится также в здании конторы "Сельхозтехники", и гражданам самим не обязательно ездить в г. Кемерово.

Хотелось бы остановиться еще на одном моменте. Какие документы должны представлять граждане для оформления сделки в нотариальной конторе, поскольку зачастую они обращаются за совершением купли-продажи без необходимых документов? Как говорилось выше, в первую очередь на руках должен быть один из вышеперечисленных правоустанавливающих документов; свидетельство о государственной регистрации права, выданное Учреждением юстиции; справка из Учреждения юстиции об отсутствии арестов и запрещений на отчуждаемую недвижимость; справка из налоговой инспекции (для жителей деревень справка из сельской администрации) об отсутствии задолженности по налогам; справка с места жительства о прописанных и проживающих в отчуждаемом жилье (или домовая книга); разрешение из отдела опеки и попечительства при администрации района о продаже жилья при наличии несовершеннолетних детей; справка МУПТИ о стоимости жилья; справка из земельного комитета о стоимости земельного участка (если он приватизирован); при наличии долевой

собственности на жилье (2, 3, 4-квартирные дома с земельными участками) необходимо заявление от соседей об отказе от права преимущественной покупки, заверенное сельской администрацией или нотариусом; заявление супруга (или сам лично паспортом) продавца и покупателя о согласии на отчуждение, приобретение недвижимости, заверенное нотариусом или в сельской администрации; паспорта участников сделки; свидетельства о рождении детей, если они вписаны в правоустанавливающие документы как собственники (в основном это договора на приватизацию жилья); справка об отсутствии задолженности по квартплате, коммунальным услугам, электроэнергии, за телефон. При совершении сделки в нотариальной конторе необходимо присутствие продавца и покупателя, а также детей с 14 лет, если они вписаны в правоустанавливающие документы, с документами, подтверждающими личность, т.е. с паспортами. Наличие паспорта необходимо всем гражданам, обращающимся за совершением какого-либо нотариального действия в нотариальную контору.

Отметив основные положения по оформлению сделки отчуждения недвижимости, доведу до сведения населения района режим работы нотариальной конторы, расположенной в п. Крапивинском, по ул. Юбилейной, 13, на первом этаже здания районного суда. Рабочие дни: понедельник, вторник, четверг, пятница с 8.30 до 17.30, перерыв на обед с 13.00 до 14.00. Среда неприемный день, суббота, воскресенье - выходные. Если у граждан или глав сельских администраций будут какие-либо предложения или пожелания по порядку и режиму работы нотариальной конторы, прошу звонить по телефону 2-73.

Л.ЯССАН,
государственный
нотариус.

СУББОТА

18 СЕНТЯБРЯ

I программа

7.30 Комедия «Пропавшая грамота». 8.45 «Шумное плавание». М/ф. 9.00 Слово пастыря. 9.15 Домашняя библиотека. 9.30 Программа «100%». 10.00 Новости. 10.15 «Утренняя почта». 10.50 Комедия «Альф». 11.25 Смак. 11.45 Здоровье. 12.15 «Жизнь замечательных людей». 12.45 Х/ф.

«Наш дом». 14.25 «Каламбур». 15.00 Новости. 15.15 Как это было. Рождение театра на Таганке. 1964 год. 16.00 «Пробуждение». Х/ф. 18.10 Новости. 18.25 «В поисках утраченного». 19.15 «Сестра его дворецкого». Х/ф. 21.00 Время. 21.50 «Секретные материалы». 23.30 Футбол. Чемпионат России. «Торпедо» - ЦСКА.

II программа

8.00 Мультфильмы. 8.30 «Папа, мама, я - спортивная се-

мья». 9.30 «Почта РТР». 10.00 Доброе утро, страна! 10.30 Сам себе режиссер. 11.00 «Сто к одному». 11.45 «Хорошие новости». 12.15 «Золотой ключ». 12.30 «Фонтан». 13.00 Вести. 13.20 Федерация. 14.00 «Урмас Отт с А.Вознесенским» 15.00 «На здоровье». 16.05 М/с «Приключения Астерикса» 17.00 Живаго. 17.40 Фонарь. 18.00 Губернские новости. 19.00 «Два рояля». 19.55 «Аншлаг» и К. 21.00 Вести. 21.45 Фильм «Агенты

КГБ тоже влюбляются». 23.30 «Олег Газманов на «Площади звезд».

III программа

6.05 Музыкальная программа. 7.00 «Из жизни женщины». 7.30 «Момент истины». 8.00 М/ф «Уилли Мейс и малышка Эй Хей». 9.00 «Новости NTSC». 9.20 «Без комментариев». 9.25 «10 вопросов NTSC». 10.00 М/с «Приключения педдингтонского медвежонка». 10.30 Т/с «Очевидец-3». 11.05 Фильм

«Радуга». 12.50 «Открытые небеса». Д/ф. 14.00 «Пытливые умы». 14.30 Мультфильмы. 15.10 «Телемагазин». 15.30 «НХЛ: короли и свита». 16.00 «Тридцать случаев из жизни майора Земана». Т/с. 17.00 «Суета вокруг рояля». 17.30 Т/с «Зов». 18.30 Мультфильм. 18.55 «Глобальные новости». 19.00 «Короли смеха». 19.30 Т/с «Дорога к смерти». 20.30 «Титаны реслинга на ТНТ».

ВОСКРЕСЕНЬЕ

19 СЕНТЯБРЯ

I программа

7.30 Детектив «Золотые часы». 8.50 Крестьянские ведомости. 9.15 Возможно все! 9.30 «Дисней-клуб»: «Утиные истории». 10.00 Новости. 10.20 Пока все дома. 10.55 Комедия «Альф». 11.25 «Непутевые заметки». 11.40 Армейский магазин. 12.15 Утренняя звезда. 13.00 Т/с «Все путешествия команды Кусто». 13.50 Играй, гармонь люби-

мая! 14.20 Смехопанорама. 15.00 Новости. 15.15 Клуб путешественников. 16.05 «Абатур». 16.35 «Дисней-клуб»: «Чип и Дейл», «Аладдин». 17.30 КВН-ассорти. 18.00 Приглашает Концертная студия «Останкино». Владимир Меньшов. 19.00 Х/ф. «Чтобы выжить». 21.00 Авторская программа Сергея Доренко. 21.55 Боевик «Миньон». 23.40 Футбольное обозрение.

II программа

8.00 «Служу Отечеству!» 8.30 «Остров сокровищ». 9.30

«Устами младенца». 10.00 Доброе утро, страна! 10.30 «Аншлаг» и К. 11.30 «Городок». 12.00 Русское лото. 12.40 «Мир книг с Леонидом Куравлевым». 13.00 Вести. 13.20 Парламентский час. 14.00 Т/с «Закон и порядок». 15.00 Диалоги о животных. 16.00 Старая квартира. 17.00 Территория закона. 17.30 Сильная половина. 18.00 «Король воздуха». Х/ф. 19.45 «Перед зеркалом». 20.00 «Колизей». 21.00 Зеркало. 22.00 «Папа». Х/ф. 23.45 «Пуаро». Т/с. 00.50 «Дежурная часть».

III программа

6.05 Музыкальная программа. 7.00 «Из жизни женщины». 7.30 «Момент истины». 8.00 Мультфильм. 9.00 Т/с «Дорога к смерти». 10.00 М/с «Приключения педдингтонского медвежонка». 10.30 Т/с «Очевидец-3». 11.05 Фильм «Все остается людям». 12.55 «Открытые небеса». Д/ф. 14.00 Мультфильм. 14.10 «Телемагазин». 14.30 «Оренбургский пуховый платок». 15.00 Мультфильмы. 15.30 «Мировой футбол». 16.00 «Тридцать случаев из жизни майора Земана». Т/с. 17.00

«Ворованный воздух». 17.30 Т/с «Зов». 18.33 «100 секунд с тобой». 18.35 «TV Party. Европа плюс». 19.00 «Короли смеха». 19.30 Хоккей. Чемпионат РФ. «Металлург» (Новокузнецк) - СКА (Санкт-Петербург). 21.30 Т/с «Агент национальной безопасности». «Махаон». 22.30 «Глобальные новости». 22.35 «Однажды вечером». 23.35 «Стриж и другие...». 00.05 «Титаны реслинга на ТНТ». 01.05 «Телемагазин». 01.25 «Короли смеха на фестивале «Золотой Остап».

СТИХИ
НАШИХ
ЧИТАТЕЛЕЙ

Ольга ЗУБАРЕВА.

Позвоню

Я позвоню тебе, родная,
Из той глуши, издали.
Я тихо номер набираю:
Ноль, девять,
пять и два звонка.
Я нервно жду
у телефона,
А в трубке слышу
лишь гудки.
Тебя, наверное,
нет дома,
А может, сладко
дремлешь ты.
Ползут секунды
очень долго,
Но я дождусь,
ведь всё равно
Поднимешь трубку,
голос нежный
Ответит ласково:
"Алло!"
Я на секунду
растеряюсь,
Зато потом
разговорюсь.
Всё рассказать
тебе пытаюсь,
Но кое-что не соберусь.
Ведь разговор
не телефонный.
Я на бумаге напишу-
Всего лишь двадцать
строчек скромных
С простым названием:
"Позвоню".
с.Ключи.

ВОТ ТАК ФОКУС!

ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ

Англичанин Николас Пирс тридцать лет считался умственно неполноценным. Он был совсем крошкой, когда у него обнаружили эпилепсию. Всю жизнь Ник принимал одно и то же лекарство. А недавно ему назначили другое.

И человек как будто проснулся. Оказалось, он вполне нормален. Взялся за учебники, стремясь нагнать упущенные годы. А для его родителей случившееся - дар небесный. Столько лет они терзались мыс-

лю о больном сыне, который их переживет, но вряд ли обойдется без их заботы. Оказывается, даст Бог, будет кому позаботиться о них в старости.

Ник Пирс страдал от редкого побочного эффекта, вызываемого привычными таблетками. А когда начал их принимать, был слишком мал, чтобы врачи смогли выделить причину задержки его умственного развития. Если бы не случайность...

(ИТАР-ТАСС).



Дорогого нашего мужа, отца, дедушку БАМУРОВА Моисея Ивановича поздравляем с 70-летием. Наш самый любимый! мы в твой юбилей спешим пожелать: никогда не болей. Будь бодрым, веселым, счастливым всегда и пусть не страшны тебе будут года. Тебя уважает и искренне любит большая семья.

Жена, дочь,
зять, внучата.

Есть, чтобы спать

Одной из причин бессонницы может быть неправильное питание. Так, несмотря на глубоко укоренившееся убеждение в том, что стакан теплого молока на ночь помогает нам крепко уснуть, результаты порой не оправдывают наших ожиданий. Дело в том, что, хотя кальций и L-триптофан, содержащиеся в молоке, являются естественными успокаивающими средствами, цельные молочные продукты, как и другая жирная пища, перевариваются с трудом, и наш организм вынужден работать ночью, так сказать, сверхурочно. Для хорошего сна рекомендуется есть побольше цветной капусты, брокколи, соевых бобов и других продуктов, богатых кальцием, а также шпинат и арахис, содержащие достаточное количество L-триптофана. Более конкретные рекомендации людям, страдающим от бессонницы, дает профессор Корнельского медицинского центра Кэтрин Альберт:

1. Ешьте поменьше сахара. Если возможно, ограничьте его ежедневное потребление двадцатью граммами. Внезапное повышение содержания сахара в крови способно привести вас в состояние нервного воз-

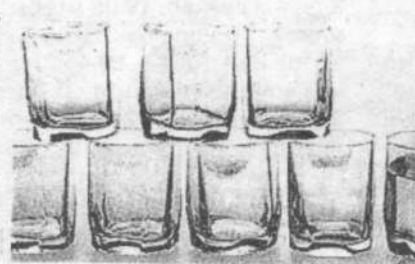
буждения, а последующее его резкое снижение может разбудить среди ночи.

2. Старайтесь выпить в течение дня не меньше восьми стаканов жидкости (вода, сок, морс, чай...). Она помогает вывести токсины из организма. Тем самым ночью уменьшается нагрузка на вашу печень и органы пищеварения.

3. Уменьшите потребление соли. Это улучшит сон у многих людей, страдающих бессонницей.

4. Откажитесь от кофе. Результаты скажутся уже через две недели.

5. Употребляйте пищу, богатую витаминами группы В. Рыба, арахис, бананы, семечки подсолнечника содержат витамины, которые помогают организму противодействовать последствиям стресса и улучшают сон.



Меняю авт-ль ГАЗ-52 на колесный трактор МТЗ-Борисово, тел. 3-54.

Продается половина кирп. дома в центре п.Крапивинского (ул. Юбилейная). Пол. пл. 73,7 кв. м, в доме канализация, отопл., вода, санузел. Есть мет. гараж, стайка, углярка, фундамент под баню и сруб. Уч-к 10 с. Зв. до 17 час. 2-73, 1 зв., после 18 час. 0-43, 3 зв.

Продам молодую корову и стенку - п.Крапивинский, Провинциальная, 14.

Продается квартира в 2-кв. доме. Есть надв. постройки. Уч-к 15 с. - п.Крапивинский, Химиков, 10, кв. 2. Обр. в любое время.

Продам компьютер Пентиум 166 MMX или обменяю на легковой автомобиль или колесный трактор. Возможна доплата. Зв. в Арсеново, тел. 3-95 (Ира).

Сарапкинская сельская администрация выражает глубокое соболезнование Любови Петровне, Станиславу и Светлане Бабенко, родным и близким в связи с безвременной смертью
БАБЕНКО
Сергея Васильевича.

Администрация района, отдел образования выражают глубокое соболезнование родным и близким директора Березовской ср. школы
БАБЕНКО
Сергея Васильевича в связи с его безвременной смертью.

Тираж 2438 экз.
Заказ 2895.

"ТАЙДОН"

Крапивинская районная газета.

УЧРЕДИТЕЛИ: редакция газеты, администрация Крапивинского района.

Редактор И.В. МОШНЕНКО.

ПИШИТЕ: 652440, п. Крапивинский, ул. Юбилейная, 2, редакция.

ЗВОНИТЕ: редактору 1-03, сотрудникам 1-11, 1-16, размещение рекламы и объявлений 1-02, 1-09.

(За содержание и точность объявлений отвечают рекламодатели).

Мнения, высказанные авторами, не обязательно совпадают с точкой зрения редакции.

Газета зарегистрирована Омской государственной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ 23 декабря 1993г. Рег. свидетельство №1.

Газета отпечатана Ленинск-Кузнецким полиграфобъединением издательско-полиграфического концерна "Кузбассполиграфиздат". Адрес: 652500, г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Белинского, 17. Директора 3-46-45.

Печать офсетная. Снимки изготавливаются в редакции.