



10 - 16 ноября 2003 г.

Еженедельная газета ОАО Юганскнефтегаз Выходит с 17 ноября 1978 г.



МАЛ УЧАСТОК, ДА ДОРОГ

В составе НГДУ Майскнефть есть совсем небольшое подразделение, работу которого трудно переоценить. Располагается оно на территории Средне-Балыкского месторождения, а трудится здесь всего два десятка человек, в основном мужчины. Управляет этим сугубо мужским коллективом молодая женщина – Светлана Полонская, мастер по учету труб, в данный момент временно исполняющая обязанности начальника участка.

Да, именно так называется это подразделение – трубно-инструментальный участок. Его персонал выполняет очень важную работу – управляет потоком насосно-компрессорных труб (НКТ), которые ежедневно поступают с промыслов или возвращаются обратно в скважины. Ежедневно бригада операторов по подготовке скважин, занимающаяся погрузочно-разгрузочными работами, отправляет с площадки складирования 17-18 трубопроводов с НКТ. Одна часть труб, выработавших свой срок, отправляется на центральную трубную базу для прохождения ремонта или на списание, другая – по заявкам бригад ПРС, КРС и других подряд-

чиков – направляется на промыслы.

Но не все так просто, как кажется на первый взгляд. Потому что НКТ подразделяются еще по диаметру, по качественному состоянию – технологическая, новая или уже побывавшая в ремонте. И нужно отгрузить именно то, что требуется исполнителю работ на конкретной скважине. Не запутаться в этом огромном объеме информации без компьютера невозможно. Поэтому и Светлана Полонская, которая ведет учет всех труб, находящихся на поверхности, и технолог Наталья Приходько – уже спущенных в скважину – не нарадуются специальной программе, которая установлена в их компьютерных терминалах в 1995 году и помогает разобраться в океане цифр и параметров.

– Хотя участок и маленький, но объем работ большой и очень ответственный. Компонировку не ту составили или ошибочную информацию передали в ЦИТС – и может произойти беда, вплоть до полета ЭПУ на забой. Тогда пострадают все: инженерно-технологическая служба, подрядчики, промыслы и общий результат Компании, – говорит Наталья Приходько.

А Наталье Ивановне не верить нельзя – она работает в нефтяной отрасли с 1979

года, и для нее на производстве нет профессиональных секретов.

Кстати, на участке мы столкнулись еще с двумя ветеранами, чей стаж перевалил за два десятка лет, и каждый из них известен на участке по-своему. Один из них, машинист подъемного крана Рафик Султанов, уже собирающийся уходить на пенсию, славится тем, что за время своей деятельности не совершил ни одной аварии. А Иван Шурыгин, мастер по погрузочно-разгрузочным работам, способен определить бракованную трубу без всякого прибора, достаточно ему бросить один взгляд.

– Хотя работаем постоянно с колес, вполне справляемся, подрядчиков ни разу не подводили. Сколько здесь работаю, по нашей вине ни одного простоя или других неприятностей не случилось, – с чувством достоинства за свой коллектив говорит Иван Евгеньевич.

Глядя, как профессионально и отточенно в это время действовала бригада Ивана Чеботаря, нам ничего не оставалось, как только согласиться с опытным мастером...

Ильдар Габидуллин.
Фото автора.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

СОБЫТИЯ. ФАКТЫ. КОММЕНТАРИИ

- Администрация и профсоюзный комитет ОАО ЮНГ решили продолжить программу оздоровления нефтяников
- Началась вакцинация против гриппа
- Конкурсный комитет ООО «ЮКОНЭКС-Брокер» предлагает принять участие в торгах
- Объявление для акционеров **2** стр.

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

- «Проекты еще будут», – обещают победители научно-технической конференции молодых специалистов НК ЮКОС
- Лиана Сулейманова – одна из самых перспективных и думающих геологов ОАО Юганскнефтегаз
- Среди награжденных в День нефтяника было имя Николая Юдина **3** стр.

НАШИ ЛЮДИ

- Николай Ермолаев работает в ЦППН-1 уже 35 лет!
- При надобности Валерий Миничихин может не только приготовить обед, но и испечь хлеб
- Его родину называют «Второй Швейцарией» **4** стр.

ТВ-НЕДЕЛЯ

- Реклама, объявления **5** стр.
- 6** стр.

ТЕРРИТОРИЯ

- Скоро в Нефтеюганске будет открыт филиал Екатеринбургского центра «Микрохирургия глаза»
- Продолжается акция по сбору теплых вещей и предметов первой необходимости для солдат, служащих в Чечне
- Новости Нефтеюганского района **7** стр.

НА ДОСУГЕ

- Отдохни! **8** стр.

Расс. 5-109

ЗА БЕЗНАЛИЧНЫЙ РАСЧЕТ

Автозаправки ЮКОСа переходят на безналичный расчет.

Сегодня терминалами для пластиковых карт оборудованы 48 автозаправочных комплексов и станций ЮКОСа, и это только начало: до конца года на такое обслуживание юридических лиц перейдут еще 22 автозаправки. Клиенты, которые приобрели пластиковые карты, могут не только заправить свой автомобиль, но и воспользоваться услугами автомойки, а в ближайшем будущем можно будет покупать сопутствующие товары в магазинах АЗК.

ЗАЩИТА ОТ ГРИППА

В связи с надвигающейся эпидемией гриппа работникам НГДУ Мамонтовнефть были сделаны прививки. Городская больница бесплатно выделила для этого 100 доз вакцины.

По словам Галины Харитоновой, медработника медицинского пункта НГДУ Мамонтовнефть, в первую очередь привиты представители так называемой группы риска. В эту группу вошли люди с ослабленным иммунитетом – страдающие заболеваниями верхних дыхательных путей, сердечно-сосудистой системы, больные сахарным диабетом и те, кто старше 45-50 лет. В ближайшем будущем администрация больницы обещала выделить для вакцинации работников НГДУ МН дополнительное количество препарата.

Ирина Богданова.

САМЫЙ МЕТКИЙ СТРЕЛОК РАБОТАЕТ В НГДУ МАЙСКНЕФТЬ



В начале ноября в Пить-Яхе состоялись соревнования по пулевой стрельбе и шахматам. Работники НГДУ Майскнефть тоже принимали в них участие и показали неплохие результаты.

Так, первое место в личном зачете по пулевой стрельбе занял Анатолий Марченко, третьим стал Николай Турков. А в общекомандном зачете команда управления заняла почетное первое место. В первенстве города по шахматам команда НГДУ заняла третье место.

Так держать!

Лариса Серая.



ЮНЫЕ ТАЛАНТЫ

Ноябрь для учащихся и преподавателей детской музыкальной школы нашего города оказался необычайно творчески активным. С 1 по 7 ноября в Москве состоялся Десятый международный конкурс-фестиваль детского и юношеского творчества «Роза ветров».

Восемьдесят один коллектив из разных стран мира показал здесь свое мастерство. Для юных музыкантов г. Нефтеюганска это была нелегкая поездка. Четыре дня в дороге, незнакомая сцена, серьезные соперники из России, Франции, Америки... Но ребята с честью выдержали испытание. Дипломом лауреата второй степени награжден хор «Радость» (руководитель Ольга Тихонова, концертмейстер Оксана Гораш). Диплом третьей степени получил ансамбль русских народных инструментов «Русская душа», а оркестр русских народных инструментов под руководством Ольги Салиховой

стал дипломантом конкурса.

4-5 ноября в г. Сургуте прошел окружной конкурс юных пианистов «Волшебные клавиши». Пять учащихся фортепианного отделения – Ира Ширягина (класс преподавателя О. Манжуры), Мария Еременко (класс преподавателя О. Гораш), Тимур Нишинов (класс преподавателя Р. Федотовой) и Лиля Салихова (класс преподавателя Л. Хоряевой) отмечены дипломами за участие в конкурсе. Вероника Любецкая (класс преподавателя А. Мормуль) стала дипломантом конкурса.

На окружном конкурсе хороших коллективов в г. Тобольске «Духовная песнь православной Сибири» младший хор хорового отделения православной гимназии завоевал Диплом лауреата 3 степени. Это вторая Большая Архирейская грамота школьных хоров под руководством Евгении Толстогузовой, привезенная из Тобольска.

Галина Шолохова.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Администрация и профсоюзный комитет ОАО ЮНГ решили продолжить программу оздоровления нефтяников. Она рассчитана на 9 месяцев и продлится с октября 2003 г. по июнь 2004 г. Цель программы «Здоровье нефтяников» – провести углубленное медицинское обследование всех работников структурных подразделений ЮНГ, дать им возможность лишиться раз обратить внимание на свое здоровье и при необходимости принять срочные меры.

Нынешняя программа не носит характер узкой направленности, здесь подразумевается полное обследование человека. Это необходимо, во-первых, для того, чтобы каждый желающий мог иметь точное представление о своем здоровье и, если нужно, вовремя подлечиться. Во-вторых, сведения о состоянии здоровья работников помогут работодателю правильнее организовать производственные и бытовые условия на объектах. Кроме того, на основании полученной статистики будет происходить и планирование заказов на санаторно-курортное лечение работников Юганскнефтегаза.

Программа «Здоровье нефтяников» будет осуществляться в три этапа:

1. Забор крови, который работники лабораторий будут проводить прямо на рабочих местах.

2. С полученными результатами анализов обследуемый придет в диагностический центр ЦГБ, где терапевт направит его к специалисту (эндокринологу, хирургу, кардиологу и т.д.).

3. После консультации с узким специалистом терапевт поставит окончательный диагноз, после чего последуют рекомендации.

Вся эта процедура (за исключением сдачи анализов) займет не более одного дня. Напомним, что программа носит исключительно добровольный характер, но все-таки будет лучше, если человек позаботится о своем здоровье заблаговременно, не дожидаясь проявления болезни.

Елена Сульдина.

КОНКУРСНЫЙ КОМИТЕТ ООО «ЮКОНЭКС-БРОКЕР»

ПРЕДЛАГАЕТ принять участие в открытых торгах в форме аукциона на заключение договора на покупку в **январе 2004 г.** у ОАО Юганскнефтегаз примерно **4,5 млн. тонн нефти** в составе углеводородного сырья с доведением до ГОСТ.

Точный объем нефти в составе углеводородного сырья с доведением до ГОСТ будет сообщаться участникам аукциона **после 5 декабря 2003 года.** Правом на организацию и проведение торгов обладает ООО «ЮКОНЭКС-Брокер». Начальная цена предмета торгов – нефти в составе углеводородного сырья с доведением до ГОСТ – устанавливается в размере **1 200 рублей** за каждую подготовленную тонну товарной нефти, включая НДС. Условия оплаты – 60 % предоплата в рублях РФ в течение 30 (тридцати) банковских дней с момента заключения договора на покупку нефти в составе углеводородного сырья с доведением до ГОСТ.

Участники аукциона подают в Конкурсный комитет заявку на участие в аукционе установленного образца, содержащую согласие на участие в аукционе и обязательства по выполнению условий аукциона, с приложением иных документов, перечень которых определен условиями аукциона.

Форма заявки на участие в аукционе, условия аукциона и иная конкурсная документация, необходимая для оформления участия в аукционе, предоставляются участникам по официальному запросу в Конкурсном комитете.

Участники аукциона перечисляют на счет ООО «ЮКОНЭКС-Брокер» задаток в размере **520,2 млн. рублей.** К аукциону допускаются только те участники, суммы задатков которых будут зачислены на расчетный счет ООО «ЮКОНЭКС-Брокер» до **9 декабря 2003 г.**

Победителем аукциона признается участник, предложение которого отвечает всем требованиям, содержащимся в условиях аукциона, и предложивший наиболее высокую цену за предмет торгов. Договор с победителем аукциона должен быть заключен не позднее 3-х банковских дней со дня проведения аукциона. Участникам аукциона внесенные задатки возвращаются не позднее 20 банковских дней с момента утверждения протокола об итогах торгов. На сумму задатка проценты за пользование денежными средствами не начисляются.

Аукцион состоится **15 декабря 2003 г.** в 12.00 по адресу: г. Москва, ул. Дубининская, дом 17, строение 2.

Комплекты документов для оформления участия в аукционе должны быть представлены участниками до **9 декабря 2003 г.** в Конкурсный комитет ООО «ЮКОНЭКС-Брокер», находящийся по адресу: 113054, г. Москва, ул. Дубининская, дом 17, строение 2, ком. 118.

Режим работы Конкурсного комитета: с 10.00 до 15.00 по вторникам, средам, четвергам и пятницам (тел/факс: (095) 235-47-46).

УВАЖАЕМЫЕ АКЦИОНЕРЫ!

Открытое акционерное общество Нефтяная Компания ЮКОС доводит до вашего сведения, что в связи с требованием акционера ОАО НК ЮКОС, владельца не менее чем 10 процентов голосующих акций общества – Компания «Hulley Enterprises Limited» (Халлей Энтерпрайзис Лимитед), 28 ноября 2003 года проводится внеочередное общее собрание акционеров ОАО НК ЮКОС.

Собрание проводится в форме собрания (совместное присутствие акционеров для обсуждения вопросов повестки дня и принятия решений по вопросам, поставленным на голосование, с возможностью заочного голосования).

Место проведения Собрания: г. Москва, ул. Ильинка, дом 6, Конгресс-Центр Торгово-Промышленной Палаты РФ.

Время начала проведения Собрания: – 12 часов 00 минут по московскому времени.

Начало регистрации лиц, участвующих в Собрании, – с 10 часов 30 минут. Регистрация лиц, прибывающих на Собрание, также будет проводиться в г. Москве по ул. Ильинка, дом 6, в помещении Конгресс-Центра Торгово-Промышленной Палаты РФ.

Список лиц, имеющих право на участие в Собрании, составлен на основании

реестра акционеров Компании по состоянию на 25 сентября 2003 г. (дата составления списка лиц, имеющих право на получение дивидендов за 9 месяцев 2003 год).

В случае заочного голосования заполненные и подписанные акционерами бюллетени должны быть направлены регистратору ОАО НК ЮКОС – Закрытому акционерному обществу «М-Регистр», выполняющему функции Счетной комиссии, до 25 ноября 2003 года по адресу: 117312, г. Москва, ул. Вавилова, 23, ЗАО «М-Регистр».

Повестка дня Собрания:

1. Досрочное прекращение полномочий действующих членов Совета директоров ОАО НК ЮКОС и избрание нового состава Совета директоров ОАО НК ЮКОС.

2. Утверждение новой редакции Устава ОАО НК ЮКОС.

3. Выплата дивидендов по итогам 9 месяцев 2003 года.

Ознакомление акционеров с информацией (материалами) собрания производится с 7 ноября 2003 года по 27 ноября 2003 года по адресу: г. Нефтеюганск, 7 мкр., дом 49, каб. 303 с 9-00 до 12-30 и с 14-00 до 17-00. Контактные телефоны: (34612) 30-273, 30-275.

Совет директоров ОАО НК ЮКОС.

«ПРОЕКТЫ ЕЩЕ БУДУТ», — ОБЕЩАЮТ ПОБЕДИТЕЛИ

В середине октября в Москве в новом исследовательском центре ЮКОСа проходила научно-техническая конференция молодых специалистов Нефтяной Компании. На интеллектуальный турнир собрались победители региональных конференций из Нефтеюганска, Томска, Самары и других городов и весей. Представленные работы оценивало весьма компетентное жюри, в состав которого входили первые топ-менеджеры Компании. Например, в секции «Добыча и сервис» молодые специалисты защищались перед Виктором Греховым, Вице-президентом Компании, и Алексеем Семеновым, заместителем генерального директора «Сервисные технологии» по бизнесу. По условиям конференции из более чем полутора десятков представленных проектов жюри требовалось выделить всего два лучших. И когда жюри завершило свою работу, среди пары лучших оказался доклад Евгения Елкина, молодого специалиста из НГДУ Правдинскнефть «Оптимизация работы скважин, оборудованных частотно-регулируемыми приводами». Это дало повод корреспонденту нашей газеты встретиться с победителем конференции и его научным руководителем Андреем Петренко, главным специалистом управления супервайзинга.

— Что послужило отправной точкой при разработке вашего проекта?
Евгений Елкин:

— Интенсификация добычи нефти требует весьма напряженного режима работы электропогружных установок. Но перегрузки отрицательно сказываются на техническом состоянии оборудования, и поэтому с некоторой пор на промыслах начались проблемы. Увеличилось число отказов, цеха стали нести потери в добыче, возросли эксплуатационные затраты. На этой волне у нас с Андреем Петренко и возникли идеи, как помочь разрешить эту ситуацию. Андрей Олегович работает непосредственно на производстве, он лучше всех в Юганскнефтегазе разбирается в проблемах частотно-регулируемых приводов, мы их вместе проанализировали и нашли пути решения.

Андрей Петренко:

— Почему, на мой взгляд, работа заняла первое место? Во-первых, потому, что проблема, которую она решает, очень актуальна на сегодняшний день. Ведь, несмотря на сложные времена для ЮКОСа, задача перед нами стоит прежняя — эффективная и максимальная добыча. Данный проект как раз направлен на выполнение этой задачи.

Во-вторых, решение, которое лежит в основе проекта, не фантастическое и сверхсложное, а вполне реально выполнимое. И самое главное — работа эта многоплановая, она требовала знаний по технологии добычи, электротехники, экономики. Надо было сделать расчеты токов, напряжений, частот, а также определить рентабельность, окупаемость. Все технологические процессы, которые происходят при увеличении частоты, Евгений рассчитал по компьютерной программе и выявил оптимальную частоту. Но чтобы практически добиться ее, не хватало напряжения в сети. Вот для чего потребовалось дополнительное оборудование — промежуточный трансформатор.

Таким образом, выходит следующее: мы покупаем и монтируем дешевое отечественное оборудование (срок окупаемости 16 дней) и за счет него оптимизируем работу очень дорогой импортной установки. В результате при минимуме затрат получаем максимум эффекта. И сейчас проект практически воплощается в жизнь, уже закуплены десять трансформаторов, часть из них смонтирована и работает. Практика показывает, что расчеты оказались верными, и уже получен первый эффект от внедрения. Есть еще, конечно, подводные камни, но в проект поверили, и он уже не ляжет в архив. Кстати, работа по реализации началась сразу же после того, как Евгений защитился на конференции в Юганскнефтегазе. До этого многие специалисты просто не знали о существовании этой проблемы или считали ее неразрешимой.

— Но почему этот проект на местной научно-технической конференции не был адекватно отмечен жюри, а получил только поощрительный приз?

Евгений Елкин:

— В Нефтеюганске мы вначале соревновались по шести специализированным секциям. В своей секции — «Технология добычи нефти и газа» — наша работа была удостоена первого места.

Затем шесть победителей боролись за призовые места, я был лишь четвертым. Может, для решения технических проблем я никакого открытия не сделал, а ребята-призеры создали новое, которое еще никогда не применялось. Но с другой стороны, я думаю, некорректно сравнивать экономическую работу с технической. В Москве от подобной практики уже отказались и соревновались только по секциям.

— Конкуренты сильно наседали?
Евгений Елкин:

— На конференции я еще раз убедился, что в Компании работает талантливая молодежь. Многие привезли серьезные и интересные работы. Не сравнить с теми, которые были представлены на окружной конференции в Когалыме. Туда недавно приглашали молодых специалистов со всего ХМАО. Правда, я там вообще никакого места не занял, потому что наш проект актуален только для ЮКОСа, другие компании до этих проблем еще не доросли. Вот там проекты были сыроватые, и мне, честно говоря, не очень понравились. Ребята из других компаний — ТНК, Лукойла, Сургутнефтегаза — поднимают темы, которые мы уже давно внедрились или уже успели от них отказаться.

Андрей Петренко:

— А мы уже смотрим, куда двигаться дальше. На дворе сейчас стоит XXI век, и надо соответствовать ему. Думаем автоматизировать процессы, связанные с работой частотных преобразователей. Можно, например, посредством радиоканала или через Интернет вывести на диспетчерский пульт все параметры установки, чтобы дистанционно контролировать их и даже управлять ими.

Кстати, в техническом отношении трудно найти более прогрессивное месторождение, чем Приобское. Здесь сложно работать, приходится решать много проблем, но в то же время и очень интересно, особенно в последнее время.

Мне нравится, как общаются в ЮКОСе с молодыми специалистами. В наше время такого не было, три года нас формально считали молодыми специалистами, и все на этом заканчивалось. Сейчас для молодежи созданы великолепные условия, у них имеется отличная возможность для продолжения учебы и профессионального развития, все это, естественно, затем и дает хорошую отдачу.

— Ну и в заключение не могу не задать такой вопрос. Внедрение вашей идеи принесет Компании реальную выгоду, а как это отразится на ваших доходах?

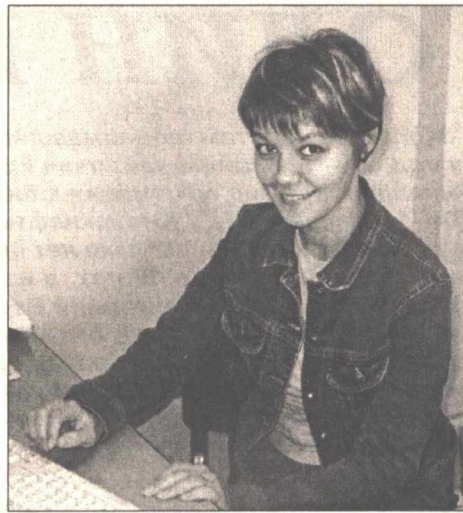
Евгений Елкин:

— Как заверяет Компания, если она будет процветать, то, соответственно, процветать будем и мы. А если конкретно... После конференции в Юганскнефтегазе я получил приз — компьютер, после московской я получил приглашение на Праздник поколений, который будет проходить на Кипре. Кроме того, руководителю проекта и мне выдали премии. Но самое главное для меня, что дают возможность творчески поработать. Этот конкурс не последний и, следовательно, проекты у нас еще будут.

Ильдар Габидуллин.

Супруги Сулеймановы в Правдинке работают с 1998 года. Выпускники Уфимского государственного нефтяного технического университета свою трудовую биографию начали операторами добычи нефти и газа в ЦДНГ-4. Через несколько месяцев Лиану перевели технологом третьей категории, а Наиль — помощником мастера. Сегодня Лиана — ведущий геолог нефтепромысла, а ее муж — ведущий технолог этого же цеха.

На первый взгляд, находиться совместно и на работе, и дома сложно. Но только не для Сулеймановых: со студенческой скамьи они привыкли делать все сообща, быть всегда рядом. И



ВПЕРЕДИ НОВЫЕ РУБЕЖИ

даже в беседе Лиана говорит от лица обоих: не «я», а «мы».

— Но бывают в семье и размолвки, — признается собеседница, — которые на работе забываются. Волей-неволей приходится обращаться друг к другу, и о конфликте уже не помнишь.

После распределения в НГДУ Правдинскнефть (к окончанию вуза Наиль и Лиана поженились) ребята с головой окунулись в работу.

Разрабатывая геолого-технические мероприятия и предлагая новые идеи по увеличению дебита скважинной продукции, Лиана получает удовлетворение от того, что ее предложения оказываются востребованными и применяются на деле. Геолог Лиана Сулейманова всегда в поиске. Она тщательно изучает специальную литературу и новые технологии в добыче нефти.

В нынешнем году Лиана вместе с мужем приняла участие в смотре-конкурсе на звание «Лучший геолог» и «Лучший технолог» среди специалистов нефтегазодобывающих управлений акционерного общества Юганскнефтегаз. Впервые соревнования

проводились среди инженерно-технического состава цехов добычи нефти и газа. В них приняли участие 44 (по 22 геолога и технолога) специалиста от всех ЦДНГ ОАО ЮНГ. В десятку лучших вошли оба супруга.

Практическая часть конкурса для геологов заключалась в разработке геолого-технических мероприятий для достижения максимального коэффициента извлечения нефти (КИН) на Киняминском месторождении.

Лиана признается, что ей очень помогли теоретические знания, полученные на курсах повышения квалификации в НКИ. Сложно было с практикой, так как в должности геолога она трудится совсем недолго. Тем более что пришлось разрабатывать новое для нее месторождение. Но она отлично справилась со всеми заданиями, и ее отметили как одного из самых перспективных и думающих геологов ОАО Юганскнефтегаз. Как доказательство вышесказанного — поощрительная премия из фонда начальника НГДУ Правдинскнефть.

Наталья Калужная.

Фото Натальи Шепляковой.

ПО ТРУДУ И НАГРАДА



Стропальщиком по переездам бригад ООО КРС ЦПУ-Нефтеюганск Николай Юдин трудится недавно — с 2001 года. А до этого он 27 лет отработал сварщиком. После увольнения поступил в УБР-2, которое базировалось тогда в Пойковском. Позже перешел в СМУ-5, принимал участие в строительстве поликлиники, жилых домов.

В 1991 году продолжил трудовую деятельность в КРС. Отныне его рабочим местом стали месторождения НГДУ Правдинскнефть, на которых он обслуживал качалки и ДНС. Трудно даже сосчитать, сколько он швов и стыков сварил за годы работы.

— Тысячи и тысячи, — смеется Николай Геннадьевич.

Профессия сварщика не из легких:

часами находясь неподвижно на коленях в полусогнутом состоянии, люди, выбравшие эту специальность, часто подвержены заболеваниям суставов. Также появляются проблемы и со зрением.

Испытав на себе все «прелести» профессии, Николай Юдин принял решение поменять работу. В настоящее время он трудится стропальщиком. Совместно с напарником участвует в переезде бригады подземщиков с одной кустовой площадки на другую, «командует» тракторами и тягачами. Эту работу тоже не назовешь легкой, но плюсы есть.

— Главное, что постоянно находишься в движении, — объясняет Юдин.

Для него это немаловажный фактор, поскольку по своей натуре он человек очень активный.

Интересы у Николая Геннадьевича разносторонние: помимо увлечения спортом (он является бессменным нападающим поселковой команды «Ермак») в свободное от работы время любит побродить с семьей (женой и двумя дочерьми) по лесу, с друзьями нередко выезжает на рыбалку.

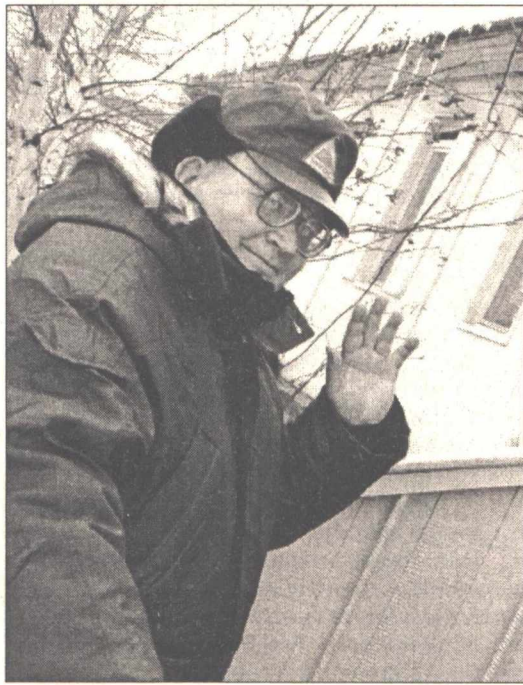
Не в его характере делать что-либо спустя рукава: уж если выходит на лед, без битых голов не возвращается, а о работе и говорить нечего. К своим обязанностям относится чрезвычайно ответственно.

Его труд не остался незамеченным: в День нефтяника Николай Юдин награжден Благодарственным письмом ЗАО «Сервисные технологии».

Наталья Дарьина. Фото автора.

ОДИН ИЗ ПЕРВЫХ

Молодым ребятам, поднимавшим Север в 60-е годы, сегодня под 60. Николай Михайлович Ермолаев – из этой гвардии. Нынешней осенью он отметил юбилей – 35 лет работы в цехе ППН-1 (бывшего НГДУ Юганскнефть). Получается, что здесь он трудится столько же, сколько лет цеху. Средний возраст работающих в нем – около 40 лет, а из «могикан» осталось всего двое: начальник цеха Анатолий Васильевич Найденов и Николай Михайлович Ермолаев, его заместитель по производству. За годы совместного труда они привыкли доверять друг другу, уж слишком много было ситуаций, когда выручал не только богатый производственный опыт, но и надежный характер того и другого.



В цехе ППН множество коммуникаций, что чревато всякими неожиданностями, однако главная задача руководства в том и заключается, чтобы их предусмотреть и научить этому людей. В 70-е годы, по утверждению Анатолия Васильевича, работать было сложнее, особенно в зимнее время: сказывалась ненадежность энергоснабжения, котельные функционировали с перебоями. Все это не лучшим образом сказывалось на работе установки. Теперь работаете легче, что, в

общем-то, понятно при существующих объемах добычи нефти. И оборудование успевают подлатать, и произвести капитальный ремонт на ответственных узлах, так что в целом контроль за рабочим процессом осуществляется без спешки. И все-таки ППН – объект пожароопасный, здесь расслабляться нельзя, да это и невозможно при неусыпном контроле всех органов – технадзора, пожарных, газовой службы и т.д.

Молодым специалистам на старте полезно окунуться в настоящий круговорот производства, ППН для этого – в самый раз. Учит молодых ребят Николай Михайлович, объясняет азы, предостерегает, наставляет. И, к слову сказать, делает это так хорошо, что молодые быстро «расправляют крылья», а потом и вовсе «улетают» – на повышение. Марат Хисматуллин, Алексей Визгалов и многие другие отлично стартовали с легкой руки Ермолаева.

Когда он сам был молод, существовали комсомольско-молодежные бригады. Николай работал оператором именно в такой. Был старательным, ответственным, за что и назначили его руководите-

лем смены. А комсоргом этой же смены выбрали Анатолия. Так начался профессиональный рост молодых ребят. До сих пор они в одной связке, так сложилась жизнь. Здесь же, на ППН-1, Николай встретил и свою будущую жену Римму, с которой живут дружно до сих пор. Их дочь Лариса закончила Омский государственный университет и работает экономистом на ППН-3 в НГДУ Правдинскнефть.

Николай Михайлович – человек скромный, не любит внимания к своей персоне. Мы попросили рассказать о нем его начальника. Анатолий Васильевич сказал, что на Ермолаева всегда можно положиться. На ППН труд коллективный, ошибка одного человека повлечет за собой сбой в работе всего коллектива, а значит, здесь должна быть честность. Так вот, Николай Михайлович из тех, кто не прячется за спины других, не ищет виноватых. Но если уж спрашивает за какие-то упущения, то на него не обижаются, знают – спрашивает справедливо.

– Для Николая Михайловича, – говорит А.В.Найденов, – характерно чувство долга, ответственность за порученное дело. Он умеет принимать решения и претворять их в жизнь.

Производственные заслуги Н.М.Ермолаева отмечены званием «Почетный гражданин г.Нефтеюганска». 3 ноября ему исполнилось 57 лет, и хотя именинник и не полон радужных надежд, вперед смотрит без боязни. Жизнь – она и есть жизнь, сколько бы лет и зим ты ни прошагал по земле. Она наполнена насущными проблемами и простыми радостями. А уж что там, за поворотом, уготовила тебе судьба – этого нам знать не дано.

Елена Сульдина.

Фото Любови Соколовой.



НА НЕГО МОЖНО ПОЛОЖИТЬСЯ

Второй Швейцарией называют Башкортостане, кто хоть раз увидел красоты этого края. Да и люди там живут работающие. Именно оттуда в декабре 1993-го приехал к родственникам в отпуск Радик Хазиевич Чермаков. Своевещница посоветовала: «Останься на три месяца, заработаешь на телевизор и домой с подарком вернешься». Поддался уговорам. Остался, и, как говорится, «засосало».

Приехал сюда уже зрелым человеком, с большим жизненным опытом. Дома остались жена и дочери Гульнара и Эльвира. Поэтому и устроился вахтовиком, чтобы их навещать.

Поначалу работал слесарем в цехе добычи на Петелинском месторождении. Затем, окончив курсы, стал работать оператором ДНГ третьего разряда, а теперь – уже пятого.

Сейчас каждый месяц разделяется для него на две половинки: пятнадцать дней напряженной работы на промысле, а потом дорога и 10 дней в кругу семьи, вмещающих в себя заботы по дому, рыбалку, работу на приусадебном участке, занятия с внуком.

За десять лет душой прирос к коллективу нефтяников. Радик Хазиевич обслуживает на нефтепромысле 50 нагнетательных и добывающих скважин, контролирует около 200 механизированных. На кустовых площадках у него полный порядок. Только в этом году за культуру производства Чермакова премировали четырежды. В цехе более тридцати операторов, но таких – единицы.

– Хороший специалист, исполнительный и добросовестный. Наставник. Внимателен к молодым рабочим. Может организовать любую работу, подменить мастера, – так о Радике Хазиевиче отзывался начальник ЦДНГ-3 НГДУ Майскнефть Шамиль Валитов.

В этом году ко Дню нефтяника Радика Чермакова наградили Благодарственным письмом НК ЮКОС.

Любовь Соколова. Фото автора.

КАК МОЛОДЫ МЫ БЫЛИ...

В октябре Валерию Ивановичу Миничихину исполнилось 60 лет. В этом возрасте человеку свойственно предаваться воспоминаниям, подводя итоги своей жизни.

Нередко, общаясь с ветеранами, замечаешь их ностальгию по прошлым временам, по ушедшей молодости. Не исключение и Валерий Иванович. Правда, в отличие от большинства, он не ворчит и не брюзжит на молодое поколение, памятуя о тех временах, когда и он был полон юношеского задора и максимализма.

Тем не менее он думает о современной молодежи, которой нужно все и сразу. Воспитанный на других идеалах, усвоивший с детства, что без усилий вряд ли можно добиться успеха, он не в состоянии понять отношения молодых людей к жизни. Как не может понять и их пристрастия к пиву и наркотикам.

Впрочем, проблема отцов и детей была и останется вечной. Еще Платон говорил, что «молодежь нынче не та»...

Вспоминая о своей молодости, Валерий Иванович мысленно возвращается в 1965 год, когда он приехал в Нефтеюганск на практику в ПАТП. Годом раньше с Украины сюда переехали его родители. Отец был первым в городе заведующим пекарней, позже стал управлять котлопунктами.

С детских лет Владимир Иванович видел, как отец замешивает тесто. Но пойти по стопам родителя никогда не думал. Правда, сейчас об этом жалеет. Сегодня он с удовольствием колдует над приготовлением блюд. Хлеб, конечно, не печет, но нередко радует свою супругу Екатерину Петровну вкусными кушаньями.

Впрочем, однажды ему пришлось и хлеб печь. Такая возможность представилась ему на боевом корабле-сторожевике, на котором четыре года он нес военную службу. Подошли к концу запасы хлеба и пресной воды, но разрешения на дозавозку в порту экипажу не дали. Употреблять в пищу так называемый спиртовой хлеб желания особого не было. И тогда старпом освободил Миничихина от вахты и отдал приказ выпекать хлеб. Со своей задачей тот справился блестяще – хлеб получился очень вкусным.

Перед демобилизацией Валерию предложили остаться на флоте, но перспектива полжизни провести вдали от берега, в открытом море, его не прельстила. До сих пор помнит килевую качку, когда душа, под стать океанской волне, проваливается в бездну.

После службы он уезжает на Север, где к тому времени кроме родителей обосновался и старший брат, на нефтепромысел к нему он и устроился дизелистом.

В 1973 году переучился на сварщика и стал варить стыки трубопроводов. Практи-

чески на всех месторождениях оставил след своих сварных швов. Работал на Южном Сургуте, на водозаборе, обвязывал вторую очередь печей на ППН, выполнял переврезки. Словом, работы хватало. Понимая, что сварщик должен обладать отменным здоровьем, Валерий Иванович занялся спортом, бросил курить, отказался от спиртного.

На заслуженном отдыхе он десять лет. Но это только так говорится – отдыхает. На пенсию вряд ли можно хорошо прожить, а тем паче, если в семье два пенсионера (три года назад вышла на пенсию и жена). Пришлось главе семьи искать дополнительные заработки. Выручает машина, на которой Валерий Иванович подрабатывает.

Неплохим подспорьем служит и дачный участок, на котором семья совместно с дочерью и зятем выращивает практически все овощи, обеспечивая тем самым богатый разносолами стол.

Кстати, утверждение, что на сибирской земле нельзя выращивать овощи, Екатерина Петровна опровергла еще в 1968 году, впервые посадив и собрав неплохой урожай картофеля. Через несколько лет поэкспериментировала и с ягодами. Кусты клубники, привезенные с Большой земли, прижились, что и послужило прекрасным стимулом для выращивания са-



довых культур на своем участке.

По большому счету, Валерий Иванович жизнью доволен. Все, о чем мечтал в юности, сбылось. Грандиозных планов он не строил: мечтал о крепкой счастливой семье. Так и получилось: любимая жена, дочь Наталья и внуки Валентин и Катерина – отрада и надежда деда.

Главное, что сегодня необходимо пожилым людям, – здоровье и оптимизм. А еще – забота и внимание близких. В этом плане у Миничихиных все в порядке.

Наталья Калужная. Фото Любови Соколовой.

17 ноября, понедельник

ОРТ

06.00	Доброе утро
08.30	Выборы-2003
09.00	Новости
09.05	«Особенности национальной рыбалки»
11.00	Документальный детектив
11.40	Следствие ведет Колобков
12.00	Новости
12.10	Город женщин
13.10	«Найти и обезвредить»
15.00	Новости (с субтитрами)
15.20	Фабрика звезд-3
15.30	Угадай мелодию
16.00	«Берег мечты»
17.00	Большая стирка
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)
18.20	Выборы-2003
19.00	«Земля любви, земля надежды»
20.00	Жди меня
21.00	Время
21.30	«Подводная лодка U-571»

23.40	Криминальная Россия
00.10	«История Кеннеди»
01.00	Теория вероятности
01.30	Русский экстрим
02.00	«Двойное убийство»
РТР	
05.00	07.23 Доброе утро, Россия!
07.15	Вести-Регион-Тюмень
07.45	Вести-Регион-Тюмень-Город
07.53	08.30 Доброе утро, Россия!
08.10	Тюменский меридиан
08.45	«Кармен»
10.50	В городке
11.00	14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30	Вести-Регион-Тюмень
11.35	Время новое
11.50	Выбор-2003
12.25	«Тень падающих листьев»
12.50	Вести недели
13.45	16.30 Вести. Дежурная часть
14.10	16.40 Вести-Регион-Тюмень
14.30	Что хочет женщина
15.30	«Леди Мэр»
17.10	«Бандитский Петербург»
18.10	«Ундина»

19.00	Выборы-2003
20.30	Вести-Регион-Тюмень
20.50	Спокойной ночи, малыши!
20.55	«Линии судьбы»
22.00	«Оперативный псевдоним»
23.00	Вести+
23.20	«Убийство Кеннеди. 13-я версия»
00.15	Народный артист
00.25	04.45 Вести. Дежурная часть
00.40	Синемания
01.15	Дорожный патруль
01.30	«Злоключения Альфреда»
03.00	Канал «Евроьюс»
СТВ-1 + НТВ	
06.00	06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.40 Сегодня
06.15	06.35, 07.15, 07.35, 08.14 Утро на НТВ
08.50	Растительная жизнь
09.25	Без рецепта
10.00	Сегодня утром
10.25	Намедни
12.00	Сегодня
12.35	«Замужем за мафией»
14.35	По праву

15.00	Сегодня
15.35	Принцип домино
17.00	Сегодня
17.30	«Она написала убийство»
18.25	Внимание: розыск!
19.00	Новости Сургута
19.05	Такие дела
20.00	Новости Сургута
20.30	Бизнес-класс
20.45	«Черный ворон-2»
22.00	Сегодня
22.35	Красная стрела
22.45	«Клиент всегда мертв»
00.00	«Агентство «Золотая пуля»
01.10	Страна и мир
01.45	Новости Сургута
02.15	Бизнес-класс
REN-TV	
<i>Интелком</i>	
06.00	07.00 Новости
06.10	Утренний канал «Бутерброд»
07.10	Утренний канал «Бутерброд»
REN-TV	
07.50	«Трансформеры», м/с

08.30	«Неделя» с Марианной Максимовской
09.30	14.30 «24»
09.50	«Дарма и Грег»
10.20	«Кровь и вино»
12.25	«Дикая планета», д/ф
13.00	«Истинная любовь»
13.55	«Диалог со всем миром», д/ф
14.50	«NEXT-3»
16.00	«Супершоу братьев Марио», м/с
16.25	«Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры»
16.50	«Маска», м/с
17.15	«Предсказание»
<i>Интелком</i>	
19.00	Перекресток
20.30	Спокойной ночи, маленькие нефтегазцы...
20.40	Музыкальная коллекция
REN-TV	
21.05	«Футурама», м/с
21.30	«24»
22.10	«Возвращение реаниматора»
00.25	«24»
00.45	Лучшие шоу мира

18 ноября, вторник

ОРТ

06.00	Доброе утро
08.30	Выборы-2003
09.00	Новости
09.05	«Земля любви, земля надежды»
10.00	«Воздушные приключения»
11.40	«Ким Пять-с-плюсом», м/с
12.00	Новости
12.10	Город женщин
13.10	«Город принял»
15.00	Новости (с субтитрами)
15.20	Фабрика звезд-3
15.30	Угадай мелодию
16.00	«Берег мечты»
17.00	Большая стирка
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)
18.20	Выборы-2003
18.50	«Земля любви, земля надежды»
19.50	«Нина»
21.00	Время
21.30	«Ограбление по-французски»
23.30	Ночное «Время»
23.50	«История Кеннеди»

00.40	Сканер
01.10	Фабрика звезд-3
01.30	«Сердце – пламенный мотор»
РТР	
05.00	07.23 Доброе утро, Россия!
07.15	Вести-Регион-Тюмень
07.45	Вести-Регион-Тюмень-Город
07.53	08.30 Доброе утро, Россия!
08.10	Вести-Регион-Тюмень
08.45	«Линии судьбы»
09.45	Не скуЧАЙ!
10.45	Вести. Дежурная часть
11.00	Вести
11.30	Вести-Регион-Тюмень
11.50	Выбор-2003
12.20	Из «Золотого фонда» ГТРК «Регион-Тюмень». «У Тумана»
12.50	«Оперативный псевдоним»
13.50	Вести. Дежурная часть
14.00	Вести
14.10	Вести-Регион-Тюмень
14.30	Что хочет женщина
15.30	«Леди Мэр»
16.30	Вести. Дежурная часть
16.40	Вести-Регион-Тюмень
17.00	Вести
17.10	«Бандитский Петербург»

18.10	«Ундина»
19.00	Выборы-2003
20.00	Вести
20.30	Вести-Регион-Тюмень
20.50	Спокойной ночи, малыши!
20.55	«Линии судьбы»
22.00	«Оперативный псевдоним»
23.00	Вести+
23.20	«Убийство Кеннеди. 13-я версия»
00.15	Народный артист
00.25	Вести. Дежурная часть
00.40	«Эпоха»
02.40	Дорожный патруль
02.55	Агентство одиноких сердец
03.20	«Ангелы Чарли»
04.15	Канал «Евроьюс»
04.45	Вести. Дежурная часть
СТВ-1 + НТВ	
06.00	06.30, 08.00, 08.45 Сегодня
06.10	06.35, 08.10 Утро на НТВ
07.00	Новости Сургута
07.30	Бизнес-класс
08.30	Красная стрела
08.50	«Черный ворон-2»
10.00	Сегодня утром
10.25	Их нравы

11.15	Страна советов
12.00	15.00, 22.00 Сегодня
12.35	Профессия – репортер
14.35	По праву
15.35	Принцип домино
17.00	«Сегодня» с Ольгой Беловой
17.30	«Она написала убийство»
18.35	Территория выживания
19.00	20.00, 03.10 Новости Сургута
19.05	Полезные новости
19.30	Полигон
20.30	За Дело
20.50	«Черный ворон-2»
22.35	Красная стрела
22.50	«Клиент всегда мертв»
00.05	«Агентство «Золотая пуля»
01.15	Страна и мир
01.50	Гордон
02.40	Кома: это правда
REN-TV	
<i>Интелком</i>	
06.00	07.00 Новости
06.10	Утренний канал «Бутерброд»
07.10	Утренний канал «Бутерброд»
REN-TV	
07.50	«Трансформеры», м/с

08.15	«Другая жизнь»
09.30	14.30, 21.30, 00.45 «24»
09.50	«Дарма и Грег»
10.20	«Возвращение реаниматора»
12.30	«Дикая планета», д/ф
13.00	«Истинная любовь»
13.55	Очевидец
14.50	«NEXT-3»
16.00	«Супершоу братьев Марио», м/с
16.25	«Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры»
16.50	«Маска», м/с
17.20	«Гаджет и Гаджетины», м/с
17.45	«Предсказание»
<i>Интелком</i>	
19.00	19.45 День нефтяника
19.30	20.45 Новости
20.15	Вахта
20.30	Спокойной ночи, маленькие нефтегазцы...
REN-TV	
21.05	«Футурама», м/с
22.10	«Призрак надежды»
01.05	«Выполнение приказа»
02.45	«Истинная любовь»
03.30	«Истинная любовь»
04.15	Ночной музыкальный канал

19 ноября, среда

ОРТ

06.00	Доброе утро
08.30	Выборы-2003
09.00	Новости
09.05	«Земля любви, земля надежды»
10.00	«Воздушные приключения»
11.40	«Чудеса на виражах», м/с
12.00	Новости
12.10	Город женщин
13.10	«Маэстро Вор»
15.00	Новости (с субтитрами)
15.20	Фабрика звезд-3
15.30	Угадай мелодию
16.00	«Берег мечты»
17.00	Большая стирка
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)
18.20	Выборы-2003
18.50	«Земля любви, земля надежды»
19.50	«Нина»
21.00	Время
21.25	«Убить Кеннеди»
22.30	«Груз-300»
23.30	Ночное «Время»

00.00	Фабрика звезд-3
00.20	Шутка за шуткой
00.30	Футбол
02.20	«Повелитель теней»
04.30	Сканер
РТР	
05.00	07.23 Доброе утро, Россия!
07.15	08.10 Вести-Регион-Тюмень
07.45	Вести-Регион-Тюмень-Город
07.53	08.30 Доброе утро, Россия!
08.45	«Линии судьбы»
09.45	Сам себе режиссер
10.45	Вести. Дежурная часть
11.00	14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30	Вести-Регион-Тюмень
11.50	Выбор-2003
12.25	«Когда умрут деревья»
12.50	«Оперативный псевдоним»
13.50	Вести. Дежурная часть
14.10	Вести-Регион-Тюмень
14.30	Что хочет женщина
15.30	«Леди Мэр»
16.30	Вести. Дежурная часть
16.40	Вести-Регион-Тюмень
17.10	«Бандитский Петербург»
18.10	«Ундина»

19.00	Выборы-2003
20.30	Вести-Регион-Тюмень
20.50	Спокойной ночи, малыши!
20.55	«Линии судьбы»
22.00	«Оперативный псевдоним»
23.00	Вести+
23.20	«Авторитет с Дмитрием Киселевым». Галина Вишневская
23.50	Народный артист
00.05	Вести. Дежурная часть
00.20	«Мафия бессмертна»
02.15	Дорожный патруль
02.30	Агентство одиноких сердец
02.55	«Ангелы Чарли»
03.50	Канал «Евроьюс»
04.45	Вести. Дежурная часть
СТВ-1 + НТВ	
06.00	06.30, 07.30, 08.00 Сегодня
06.10	06.35, 07.35, 08.10 Утро на НТВ
07.00	19.00 Новости Сургута
08.30	Красная стрела
08.40	«Черный ворон-2»
10.00	Сегодня утром
10.25	Кулинарный поединок
11.20	Страна советов
12.00	15.00, 17.00, 22.00 Сегодня

12.35	«Без права на ошибку»
14.25	Вкусные истории
14.35	По праву
15.35	Принцип домино
17.30	«Она написала убийство»
18.35	Чистосердечное признание
19.05	Маяковка, 16
20.00	Новости Сургута
20.30	Бизнес-класс
20.50	«Черный ворон-2»
22.35	Красная стрела
22.45	«Клиент всегда мертв»
00.00	«Агентство «Золотая пуля»
01.15	Страна и мир
01.50	Гордон
02.35	Новости Сургута
03.05	Бизнес-класс
REN-TV	
<i>Интелком</i>	
06.00	07.00 Новости
06.10	Утренний канал «Бутерброд»
07.10	Утренний канал «Бутерброд»
07.35	Вахта
REN-TV	
07.50	«Трансформеры», м/с
08.15	«Другая жизнь»

09.30	14.30 «24»
09.50	«Дарма и Грег»
10.20	«Выполнение приказа»
12.25	«Дикая планета», д/ф
13.00	«Истинная любовь»
13.55	Такая профессия
14.50	«NEXT-3»
16.00	«Супершоу братьев Марио», м/с
16.25	«Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры»
16.50	«Маска», м/с
17.15	«За все заплачено»
<i>Интелком</i>	
19.00	Мой город
19.30	Новости
19.45	Мой город
20.15	Час Гиппократы
20.30	Спокойной ночи, маленькие нефтегазцы...
20.45	Новости
REN-TV	
21.05	«Симпсоны», м/с
21.30	«24»
22.10	«Битва драконов»
00.15	«24»
00.35	«Асфальтовые джунгли»
02.50	«Истинная любовь»
03.35	Ночной музыкальный канал

20 ноября, четверг

ОРТ

06.00	Доброе утро
08.30	Выборы-2003
09.00	12.00 Новости
09.05	«Земля любви, земля надежды»
10.00	«Маска и душа»
11.10	«Ералаш»
11.40	«Базз и его команда», м/с
12.10	Город женщин
13.10	«Поздняя встреча»
15.00	Новости (с субтитрами)
15.20	Фабрика звезд-3
15.30	Угадай мелодию
16.00	«Берег мечты»
17.00	Большая стирка
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)
18.20	Выборы-2003
18.50	«Земля любви, земля надежды»
19.50	«Нина»
21.00	Время
21.30	«Убить Кеннеди»
22.40	Человек и закон

23.30	Ночное «Время»
23.50	«Туза – остров сокровищ»
00.40	Кинодвижение
01.10	Фабрика звезд-3
01.30	«Дейв – двойник президента»
РТР	
05.00	07.23 Доброе утро, Россия!
07.15	08.10 Вести-Регион-Тюмень
07.41	Вести-Регион-Тюмень-Город
07.49	08.30 Доброе утро, Россия!
08.45	«Линии судьбы»
09.45	Комната смеха
10.45	13.50 Вести. Дежурная часть
11.00	14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30	Вести-Регион-Тюмень
11.50	Выбор-2003
12.25	«Один день в Ясино»
12.45	«Область надежды»
12.50	«Оперативный псевдоним»
14.10	16.40 Вести-Регион-Тюмень
14.30	Что хочет женщина
15.30	«Леди Мэр»
16.30	Вести. Дежурная часть
17.10	«Бандитский Петербург»
18.10	«Ундина»
19.00	Выборы-2003
20.30	Вести-Регион-Тюмень

21 ноября, пятница

ОРТ

06.00 Доброе утро
08.30 18.20 Выборы-2003
09.00 12.00 Новости
09.05 «Земля любви, земля надежды»
10.00 «Маска и душа»
11.10 «Ералаш»
11.40 «Твинисы»
12.10 Город женщин
13.00 «Падение»
15.00 Новости (с субтитрами)
15.20 21.30 Фабрика звезд-3
15.30 Угадай мелодию
16.00 «Берег мечты»
17.00 Последний герой
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 Основной инстинкт
19.50 Поле чудес
21.00 Время
22.50 «На грани»
01.00 «Множественность»

РТР

05.00 07.23 Доброе утро, Россия!
07.15 08.10 Вести-Регион-Тюмень
07.45 Вести-Регион-Тюмень-Город
07.53 08.30 Доброе утро, Россия!
08.45 «Линии судьбы»
09.45 Аншлаг
10.45 13.50 Вести. Дежурная часть
11.00 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 14.10 Вести-Регион-Тюмень
11.50 Выбор-2003
12.20 «Белые пятна истории Сибири»
12.50 «Оперативный псевдоним»

14.30 Комната смеха
15.30 «Как Сталин снимал кино»
16.25 Вести. Дежурная часть
16.40 20.30 Вести-Регион-Тюмень
17.10 «В поисках приключений»
18.10 «Ундина»
19.00 Выборы-2003
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 23.50 Народный артист
21.50 Кубок юмора-2003
00.05 «Между жизнью и смертью»
01.55 «Виртуозность»
03.55 Дорожный патруль
04.10 Агентство одиноких сердец
04.30 «Ангелы Чарли»
05.25 Канал «Евроныус»

СТВ-1 + НТВ

06.00 06.30, 07.30, 08.00, 08.45, 12.00, 15.00, 17.00 Сегодня
06.10 06.35, 07.35, 08.10 Утро на НТВ
07.00 19.00, 20.00 Новости Сургута
08.30 Красная стрела
08.50 «Черный ворон-2»
10.00 Сегодня утром
10.25 Фактор страха
11.20 Страна советов
12.35 «Черный принц»
14.40 По праву
15.35 Принцип домино
17.30 «Она написала убийство»
18.30 Национальная безопасность
19.05 Горячая линия
20.30 Полезные новости
21.10 «Первая кровь»
23.20 Супербокс
00.15 Ночные музы
00.50 Стиль от...
01.00 Такая жизнь?
01.30 Ночная афиша

01.45 «За гранью возможного»
02.30 Новости Сургута

REN-TV

Интелком

06.00 07.00 Новости
06.10 Утренний канал «Бутерброд»
07.10 Утренний канал «Бутерброд»
07.35 «Черное золото»

REN-TV

07.50 «Трансформеры», м/с
08.20 «Дружная семейка»
09.30 14.30, 21.30, 00.30 «24»
09.50 «Дарма и Грег»
10.20 «Нескучная жизнь»
12.30 «Дикая планета», д/ф
13.00 «Истинная любовь»

13.55 Мировые розыгрыши
14.50 «NEXТ-3»
16.00 «Супершоу братьев Марио», м/с
16.25 «Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры»
16.50 «Маска», м/с
17.15 «За все заплачено»

Интелком

19.00 19.45 В пятницу после семи...
19.30 20.45 Новости
20.30 Спокойной ночи, маленькие нефтеюганцы...

REN-TV

20.40 Музыкальная коллекция
21.05 «Дятлов's», м/с
22.10 «Пятьдесят на пятьдесят»
00.50 «Тайные фантазии»
03.05 Лучшие клипы мира
04.10 «Истинная любовь»

Квартиры в г. Волгограде на Юге России

в строящемся 5-ти этажном кирпичном доме в Советском р-не (пер. Удмуртский)

- срок сдачи дома в эксплуатацию июль 2004 г.
- собственная котельная;
- отсрочка платежа;
- скидки до 15 декабря;
- индивидуальный подход к каждому покупателю.

Строительная организация ООО «Нижеволжскстройсервис» г. Волгоград, ул. Гвоздкова, 24. Тел. (8442) 41-26-10, 47-95-60

22 ноября, суббота

ОРТ

06.00 Новости
06.10 «Риск»
08.00 «Твинисы»
08.20 Играй, гармонь любимая!
09.00 Слово пастыря
09.10 Здоровье
10.00 Новости
10.10 Смак
10.30 Возвращение домой
11.20 Дог-шоу
12.00 Новости (с субтитрами)
12.10 «Джеки – королева Америки»
13.10 Сати
13.40 Путешествия натуралиста
14.15 «Геркулес», м/с
14.40 Умницы и умники
15.20 «Стрелец неприкаянный»
17.10 Экстремальное шоу «Трюкачи»
18.00 Вечерние новости
18.10 КВН-2003
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Время
21.25 Последний герой
22.30 «Золотой граммофон»
23.30 «Джон Ф. Кеннеди. Выступил в Далласе»

РТР

06.00 «Простая история»

07.25 «Академия колдовства»
07.45 Золотой ключ
08.05 Русское лото
08.35 «Том и Джерри», м/с
09.00 Большая перемена
09.30 Народный артист – ваш выбор!
09.45 Утренняя почта
10.20 Не скуЧАЙ!
11.20 Сам себе режиссер
12.15 Крутой маршрут – Юг
13.15 Клуб сенаторов
14.00 Вести
14.20 «Человек-амфибия»
16.00 Прямая линия
16.30 «Надежда есть»
17.00 Кислород
17.15 Деревенские этюды
17.40 «Лицедей»
17.55 Область надежды
18.00 Бенефис Ефима Шифрина
20.00 Вести
20.25 Зеркало
20.50 Честный детектив
21.20 Аншлаг
22.20 «Смертельное оружие-2»
00.35 «Ганнибал»
03.15 Горячая десятка
04.10 «Клоун»
05.05 Канал «Евроныус»

СТВ-1 + НТВ

06.25 «Первая кровь»
08.00 Сегодня
08.15 Новости Сургута

08.45 Та-ра-рам!
08.55 Без рецепта
09.30 Обозреватель
10.00 Кулинарный поединок
11.00 Квартирный вопрос
11.55 Спорт «Лотто 6 из 49»
12.00 Сегодня
12.15 «Дикий мир»
13.05 «Гонка под солнцем»
15.05 Своя игра
16.00 Сегодня
16.20 Полигон
16.45 Полезные новости
17.00 «Брак по-итальянски»
19.00 Личный вклад
20.00 «Юкка»
22.05 «Новейшая история»
00.45 Ночные музы
01.15 Стиль от...
01.30 Просто цирк
02.00 Про дизайн
02.25 «За гранью возможного»

REN-TV

06.25 Музыкальный канал
07.25 «Дикая планета», д/ф
08.20 «Хитклиф», м/с
08.45 «Суперпорошок», м/с
09.10 «Битлборги»
09.30 «Футурама», м/с
10.00 «Футурама», м/с
10.30 «Дятлов's», м/с
11.05 Очевидец
11.40 «Ведьмак»

12.50 «Проект «Отражение»: «Тегеран-43. Подлинная история любви», д/ф
13.30 «24»
13.50 «Слон в посудной лавке»
15.50 «Дружная семейка»
16.50 Все для тебя
17.20 Классика юмора
17.50 «Другая жизнь»
19.00 «Привидения в кадре»
20.00 «Неделя» с Марианной Максимовской
20.55 «Бес в ребро»
21.30 «Дятлов's», м/с
22.00 «Патриот»
01.40 «24»
02.00 «Человек без прошлого»
03.50 «Дикая планета», д/ф
04.40 Ночной музыкальный канал

КУПЛЮ

видеомагнитофон или видеоплеер (недорого).
Телефон: 32-150 (после 18.00)

ПРОДАМ

а/м MERCEDEC BENS-250 (кузов 124, синий металл, 1989 г.в.) в отличном состоянии.
Обращаться по телефону: 34-214

23 ноября, воскресенье

ОРТ

06.00 Новости
06.10 «Француз»
07.40 «Ералаш»
08.00 «Твинисы»
08.20 Армейский магазин
08.50 «Легенда о Тарзане», м/с
09.10 В мире животных
10.00 Новости
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.00 Угадай мелодию
11.30 Криминальная Россия
12.00 Новости (с субтитрами)
12.10 «Операция «Трест»
12.40 «Лондон, Новгород, Рим – свобода выбора»
13.30 Смехопанорама
14.15 Дисней-клуб: «Мышиный дом»
14.40 Спасатели
15.10 Воскресный «Ералаш»
15.40 Концерт «Автордио» – 10 лет»
18.00 Времена
19.00 Кривое зеркало
21.00 Время. Воскресный выпуск
21.45 «Изгой»
00.30 Бокс
01.10 «Честь и ярость»
02.50 Реальная музыка

РТР

05.55 «Совсем пропавший»
07.25 «Академия колдовства»
07.45 Мир на грани
08.10 Военная программа
08.30 Студия «Здоровье»
09.05 ТВ Бинго шоу
09.30 Область надежды
09.35 Тюменский меридиан
10.05 Городок
10.40 Сто к одному
11.30 Вокруг света
12.25 Диалоги о животных
13.15 Парламентский час
14.00 Вести
14.20 «Большая семья»
16.20 Форт Боярд
18.00 «Мы все учились понемногу...»
19.50 В городке
20.00 Вести недели
21.00 Специальный корреспондент
21.25 «Свадьба»
23.45 «Захват»
01.40 «Перехватчики»
03.20 «Семь дней»
04.10 Канал «Евроныус»

СТВ-1 + НТВ

06.05 «Легкие деньги»
07.50 Лотерея АвтоВАЗа
08.00 Сегодня
08.15 Медицинский вестник
08.45 Полезные новости

09.00 Центризмбирком.ru
09.20 Шар удачи
09.35 Едим дома
10.05 Растительная жизнь
10.45 Военное дело
11.20 Апельсиновый сок
11.55 Играем в «Кено»
12.00 Такие дела
13.05 «Незнакомый наследник»
14.55 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.00 Сегодня
16.20 СТВ-13 лет! Первый турнир по брумболу среди телезвезд УрФО
17.10 «Коллекция Даниэлы Стил»
19.10 «Неудержимые»
21.00 Намедни
22.30 Фактор страха
23.30 «Мужчина моей жизни»
01.25 Журнал Лиги чемпионов

REN-TV

06.30 Музыкальный канал
07.30 «Дикая планета», д/ф
08.25 «Хитклиф», м/с
08.50 «Суперпорошок», м/с
09.15 «Битлборги»
09.35 «Симпсоны», м/с
10.05 «Симпсоны», м/с
10.35 «Вовочка-3»
11.10 Мировые розыгрыши
11.45 «Ведьмак»

12.55 Военная тайна
13.30 «24»
13.50 «1/52». Спортивное обозрение
14.05 «Действуй по обстановке!»
15.35 «Дружная семейка»
16.50 «Другая жизнь»
18.05 «Патриот»

Интелком

21.30 Русь православная
REN-TV

22.00 «Убийство в Восточном экспрессе»
01.00 «Бес в ребро»
01.35 «Спрятаться негде»
03.25 «Дикая планета», д/ф
04.15 Ночной музыкальный канал

МЕНЯЮ

2-комнатную квартиру (дерев.) + доплата на 2-комнатную (кап.) с балконом (1мкр., 1 и 5 эт. не предлагать), или продам.
Звонить по тел. 7-04-67

ПРОДАМ

джойстик-руль с ножными педалями.
Обращаться по телефону: 42-389 (спросить Ивана)

Поздравления

Поздравляем с юбилеем Анну Ивановну Степанову!
Не надо грустить, что проходят года, Прекрасен собой каждый возраст.
Желаем мы вам не болеть никогда, В душе сохранить ту же бодрость!
Совет ветеранов ОАО ЮНГ.

Сердечно поздравляем с юбилеем Александру Антоновну Быстрову и Дмитрия Яковлевича Гончарова!
Юбилей – это праздник не старости, Пусть не чувствует сердце усталости. Юбилей – это зрелость всегда, Это опыт большого труда, Это возраст совсем небольшой. Никогда не старейте душой!
Комитет общества старожилов г. Нефтеюганска.

Сердечно поздравляем с юбилеем Искандера Габдуловича Сибгатуллина, Эрну Андреевну Сихварт и Валентину Николаевну Семеновну!
В этот день большого юбилея Мы желаем от души, Чтоб последующие годы По праву были хороши. Здоровье пусть будет до старости, Мы желаем вам только радости.
Комитет общества старожилов г. Нефтеюганска.

ООО МЖК «Север» заключает договоры на строительство 1-2-3-комнатных квартир в кирпичном доме 16«А» мкр., в панельном доме 15 мкр., а также помещения под мини-гостиницу или офис. Принимаем заявления на строительство многоэтажного гаража в 15 мкр.
Справки по тел.: 41-010, 54-845 или по адресу: 15-2.

Объявления

ПРОДАМ
мягкий уголок (диван + 2 кресла-кровати), тумбу под TV, журнальный столик. Недорого.
Обращаться по телефону: 33-079

СДАМ
гараж (6 х 4) в районе старого аэропорта.
Обращаться по телефону: 47-962

ДОМ ПОСТРОИМ? БУДЕМ ЖИТЬ?

Власти Пыть-Яха обеспокоены ситуацией в сфере капитального строительства на 2004 год. Если в 2003 году в Пыть-Яхе будет введено, как ожидается, в 4 раза больше жилых помещений, чем в 2002 году, то на будущий год финансирование по капитальному строительству практически не предусмотрено.



В текущем году в Пыть-Яхе планируется ввести в строй 19,81 тыс. кв. м жилья, однако уже сейчас в случае отсутствия финансирования из бюджета ХМАО темпы строительства могут не только вернуться к уровню 2002 года, но и сократиться как минимум в 2 раза. Как отметили в горадминистрации, поддержание темпов строительства в настоящее время может быть связано с развитием в городе программы ипотечного кредитования под строительство жилья и программ долевого строительства на территории города.

ПОМОЩЬ ВСЕ БЛИЖЕ

До конца текущего года в Нефтеюганске будет открыт филиал Екатеринбургского центра «Микрохирургия глаза».

Жители города с различными заболеваниями глаз смогут получить в этом медицинском учреждении высококвалифицированную консультацию, хирургическую и лечебную помощь. Ранее для получения подобной помощи жителям Нефтеюганска приходилось ездить в Екатеринбург или в Пыть-Ях в специализированные медицинские центры.

Интерфакс.
Фото Любови Соколовой.

• ЧТО? ГДЕ? КОГДА?

ПУСТЬ ВСЕГДА БУДЕТ МАМА

29 ноября в России отмечается День матери. Комитет по делам семьи совместно с общественной организацией «Комитет солдатских матерей» проводит к этой дате серию мероприятий.

20 ноября в Центре культуры и досуга «Аллегро» состоится встреча с теми, чьи дети служат в «горячих точках» страны, а также с теми, кто носит почетное звание «Мать солдата». Печальные Книги памяти будут вручены матерям погибших солдат. А 29 ноября пройдет праздничная программа «Пусть всегда будет мама», во время которой состоится награждение мам, дети которых – лауреаты разных областей и направлений искусства, культуры, образования. В этот день состоится встреча нескольких поколений семейных пар – от совсем молодой (имеющей семейный стаж всего несколько минут) до золотых и серебряных юбиляров, которые выскажут свои напутствия и пожелания молодым. Здесь же в торжественной обстановке будет зарегистрирован новорожденный.

ПОМОГИ, ЧЕМ МОЖЕШЬ

Продолжается акция по сбору теплых вещей и предметов первой необходимости для солдат, служащих в Чечне.

Это могут быть свитера неярких, темных расцветок, вязаные носки, перчатки, варежки, шарфы, зубные щетки, паста, мыло, сигареты, тушенка, сгущенка, конфеты и т.д. В декабре солдатские матери поедут в Чечню и сопроводят эти посылки до частей, где служат мальчики из се-

верных регионов. Вещи принимаются по адресу: 2 мкр., дом 1-а (Территориальный центр социальной помощи семье и детям).

КОНКУРС РИСУНКОВ

Комитетом по делам семьи и комитетом образования объявлен конкурс детских рисунков и сочинений о маме.

Первоначальный этап пройдет по школам и образовательным учреждениям города, после чего лучшие работы будут выставлены на соискание званий победителей.

ВМЕСТЕ – ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ

Стартовал ежегодный конкурс «Семья года», на котором свои лучшие качества покажут представители трудовых династий.

Этот конкурс, как всегда, выявит самую дружную, энергичную, творческую семью. Таких семей в Нефтеюганске немало, и, конечно, они будут вознаграждены.

СРЕДСТВО ОТ ОДИНОЧЕСТВА

Очередные занятия (психологические тренинги) в территориальном Центре комитета по делам семьи населению пройдут 14 и 28 ноября для тех, кто устал от одиночества.

Группу общения на этот раз объединит романтически звучащая тема «Лоскутное одеяло для одинокой женщины». А в МЦ «Юность» 14 ноября в 17.00 комитет по культуре организует показ видеоплаката «Беда от нежного сердца», посвященный Дню студента.

ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ

В течение девяти месяцев 2003 года инженерно-инспекторский состав ГПС, руководство объектов и представители энергонадзора провели большую работу по пожарной безопасности объектов. Также проведена операция «ЖИЛИЩЕ-2003» по предупреждению пожаров и гибели людей в жилье.

В ходе операций «Жилище-2003» проведены плановые мероприятия по государственному контролю общежитий вахтового посёлка «Асомкино» (Вахта-80; 100; 140) и общежития ООО «ЮДСР». За нарушение требований правил пожарной безопасности в РФ (ППБ 01-03) привлечено к административной ответственности 4 человека. Было уделено особое внимание разъяснительно-предупредительной работе среди жильцов общежитий и обслуживающего персонала, которых проинструктировали по Правилам пожарной безопасности в Российской Федерации (ППБ 01-03).

В связи с ростом пожаров и увеличением гибели людей в жилье и в школах Государственный пожарный надзор напоминает, что для обеспечения пожарной безопасности в быту граждане обязаны знать и уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения и строго соблюдать некоторые правила.

К первичным средствам пожаротушения относятся огнетушители различного типа, а также кошма грубошерстяная, багор, лопата, ведро, ящик с песком, бочка с водой.

В общественных зданиях и сооружениях на каждом этаже должны размещаться не менее двух ручных огнетушителей. Они должны содержаться в исправном состоянии, периодически осматриваться, проверяться и своевременно перезаряжаться.

Размещение первичных средств пожаротушения в коридорах, проходах не должно препятствовать безопасной эвакуации людей. Их следует располагать на видных местах вблизи от выходов из помещений на высоте не более 1,5 м. Количество, тип и ранг огнетушителей, необходимых для защиты конкретного объекта, зависят от величины пожарной нагрузки, физико-химических и пожароопасных свойств обрабатываемых горючих материалов (категории защищаемого помещения, определяемой по НПБ 105-95), характера возможного их взаимодействия с ОТВ и размеров защищаемого объекта.

Огнетушители следует располагать на защищаемом объекте в соответствии с требованиями ГОСТ 12.4.009 (раздел 2.3) таким образом, чтобы они были защищены от воздействия прямых солнечных лучей, тепловых потоков, механических воздействий и других неблагоприятных факторов (вибрация, агрессивная среда, повышенная влажность и т.д.). Они должны быть хорошо видны и легкодоступны в случае пожара. Предпочтительнее размещать огнетушители вблизи мест наиболее вероятного возникновения пожара, вдоль путей прохода, а также около выхода из помещения. Огнетушители не должны препятствовать эвакуации людей во время пожара.

Правила пользования огнетушителями различного типа очень простые:

- снять с кронштейна огнетушитель;
- сорвать пломбу, выдернуть чеку;
- нажать на рычаг, направить струю на пламя.

Работать нужно только с исправными огнетушителями. Не направлять струю на открытые участки тела и лицо. При попадании углекислоты и порошка на кожу обильно смыть проточной холодной водой, затем обратиться в медицинское учреждение.

О. Карапетян.



• НОВОСТИ НЕФТЕЮГАНСКОГО РАЙОНА

РЕВИЗОРОВ УЧТУТ В ЖУРНАЛЕ

Предпринимателей Нефтеюганского района обезопасят от несанкционированных проверок. Глава района Александр Клепиков подписал постановление, согласно которому все мероприятия по контролю за предпринимательством теперь будут регистрироваться в специальном журнале учета.

Это позволит урегулировать отношения между бизнесменами и ревизорами, сократить число необоснованных проверок и сделать контроль над предпринимательской деятельностью на территории района более эффективным. Журнал учета выдадут всем предприятиям и организациям района, независимо от формы собственности. Более того, его получают все филиалы, представительства и торговые точки, которые могут быть подвержены проверке контролирующими органами.

Изъять журнал никто не имеет право, а ревизоры должны обязательно оставить данные о проверке, независимо от ее результата, и сослаться на соответствующие нормативные акты, если нарушения установлены. Также вместе с журналом у предпринимателя будут храниться копии актов, справок и протоколов, составленных по результатам проверки.

НОВОСЕЛЬЕ ПРАЗДНУЮТ МОЛОДЫЕ

Три молодые семьи Нефтеюганского района вселились в новые квартиры. Сорокаквартирный дом №23 4 микрорайона пгт. Пойковский официально сдан в эксплуата-

цию. Члены МЖК «Инициатива» стали первыми ласточками, справившими новоселье благодаря программе «Молодой семье – доступное жилье».

Ждать новоселья им пришлось больше года, и, несмотря на льготные условия приобретения жилья, пришлось экономить, чтобы выплатить положенную сумму. В среднем каждая семья должна была внести в зависимости от площади квартиры от 200 до 400 тысяч рублей, что составляет всего 40% от ее стоимости.

В будущем году жилье получат еще 8 семей, строительство их дома уже начато. Срок сдачи – 2 квартал 2004 года, предполагается, что строители уложатся в указанное время и молодые семьи справят новоселье вовремя.

ТЕНДЕР НА НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ

Около миллиона рублей собирается потратить администрация Нефтеюганского района на новогодние подарки детям. Выбирать фирму, которой доверят это ответственное дело, будут с помощью тендера, который состоится 2 декабря.

Пока изъявили желание участвовать в конкурсе на право заключения договора четыре организации: екатеринбургская «Конфи», омские и курганские кондитеры и нефтеюганский предприниматель Юрий Жук. Сейчас они занимаются подготовкой документов, необходимых для участия в тендере.

Главные критерии, по которым будут определять фаворита торгов: сертификат качества, стоимость, упаковка, доставка и наличие в Нефтеюганске складских помещений для хранения подарков. Участникам тендера предложено организовать выставку-презентацию своих возможностей.

Более 5 тысяч детей Нефтеюганского района к Новому году получат подарки. Это инвалиды, сироты, опекаемые, дети из неполных и малоимущих семей и дети работников бюджетной сферы. Традиционно подарки вручают также проживающим в социальном приюте «Забота» и ребятишкам, приглашенным на елку главы района.

ШАХМАТИСТОВ ВСЕ БОЛЬШЕ

«Научился сам – научи товарища» – так называется шахматный конкурс, который проходит в поселке Чеускино Нефтеюганского района. Школьники самостоятельно учат древней игре друзей и знакомых, а те, в свою очередь, тоже становятся наставниками и распространяют опыт дальше. Количество шахматистов в поселке растет в геометрической прогрессии.

Конкурс придумали уже три года назад, организаторами стали методист районной шахматной школы, международный мастер Сергей Позин и руководитель школьного клуба «Белая роза» Татьяна Разуваева. За это время дети своими силами обучили игре более 60 сверстников. Каждый год о результатах работы чеускинские шахматисты докладывают лично Анатолию Карпову во время его визитов на Международный шахматный турнир, который проходит в Пойковском. Главный приз для участников конкурса – фотография с чемпионского мира.

К Новому году количество обученных детьми шахматистов вырастет до ста человек. А потом придется распространять опыт на другие территории.

Олеся Прасолова.

• ЭТО ИНТЕРЕСНО

БИОРИТМЫ И ЗДОРОВЬЕ

Все в природе подвержено периодической смене ритмов. Наибольшая активность организма чередуется с периодами относительной пассивности, когда происходит восстановление и накопление сил. Это универсальное свойство живой природы названо биологическими ритмами. Их изучает наука биоритмология.

Ученые доказали, что самым важным для здоровья и самочувствия человека является суточный ритм. Все системы нашего организма в течение суток функционируют по-разному: в какие-то периоды одни активизируют свою деятельность, другие, наоборот, отдыхают. От того, согласуются ли эти внутренние ритмы организма с нашей физической или умственной деятельностью, зависит наше самочувствие и здоровье. Если происходит постоянное насилие над биоритмами, то начинаются функциональные расстройства и заболевания.

Выявлено, что с 3 до 15 часов интенсивно происходят процессы расщепления сложных веществ на более простые, чему способствуют солнечный свет и тепло, рациональное питание и умеренная физическая нагрузка. В светлое время суток более активно расщепляются белки.

равновесие переходит в слабощелочную сторону, что способствует синтезу из простых веществ более сложных соединений. В протоплазме клеток увеличивается вязкость, и внутренние процессы несколько замедляются. В щелочной среде расщепляются в основном углеводы и углеводистая пища.

Главный синхронизатор внутрисуточных биоритмов – смена дня и ночи. Нарушение этих физиологических ритмов приводит к многим болезням и к быстрому «сгоранию» организма.

Очень важно учитывать суточный индивидуальный ритм в режиме питания и при приеме лекарств. Так, белки, съеденные на ночь, из-за отсутствия ферментов и соляной кислоты практически не перевариваются до утра, а разлагаются под воздействием микроорганизмов, что приводит к образованию ядовитых эндотоксинов. В результате – ночные кошмары, тяжелое пробуждение, неприятный запах изо рта, разбитость и слабость.

Ночной труд также ослабляет и даже разрушает здоровье. Много талантливых ученых, поэтов, артистов рано погибли из-за нарушения естественных природных законов.

Необходимо знать типичные внутрен-

ние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека, и строить свою суточную жизнь в соответствии с ними. Вот эти часы.

6.00. Организм начинает пробуждаться, возрастает артериальное давление, сердце начинает работать быстрее. В крови появляется больше глюкозы и витаминов, необходимых для выработки энергии клетками и усиления обмена веществ. В это время организм еще не готов к большим физическим нагрузкам.

7.00. В крови повышается концентрация мужского гормона тестостерона. Активизируется работа желудочно-кишечного тракта. Поступившие с завтраком углеводы быстро усваиваются и превращаются в энергию, которая будет использоваться организмом в ближайшие часы. Избыточные калории утром не опасны даже для тучных людей, а вот

лишние калории, поступившие в организм во второй половине дня, превращаются в жировые отложения.

8.00. Неблагоприятное время для тех, у кого нездоровая сердечно-сосудистая система. Увеличивается артериальное давление и частота сердечных сокращений.

(Окончание в следующем номере)



Эх, прокачусь!

Фото Любови Соколовой.



Во второй половине суток, с 15 до 3 часов, кислотно-щелочное

Вулкан в Антарктиде	Русский поэт	Буква славян. алфавита	Советский певец (тенор)	Шахматная фигура	Электр. заряд. частица	Охотничья сумка
Врач	Экзамены					
Русский механик-самочка	Франц. писатель	Агент 007				
					Северная птица	
Звание		Кок		Мера площади		
"Волшебн. Изумруд-города" (автор)	Род гос. объединения	Карбонат калия		Титул тюркских феодалов		Денежная единица Латвии
Буква греч. алфавита		Нота	Большой танц. вечер			
Столица Сенегала	Древесный материал					
			Палач			

• УЛЫБНИСЬ!

Вспотевший почтальон, налегая на весла, подгребает к маяку и со злой миной вручает зрителю маяка письмо.

– Если ты в следующий раз приплывешь сюда такой сердитый, – говорит ему зритель, – я подпишусь на какую-нибудь газету.

Врач встретил жену своего пациента.

– Скажите, – обращается он к ней, – как себя чувствует ваш супруг? Он уже избавился от своей рассеянности?

– Как вам сказать, доктор. Видимо, еще не совсем... Входя утром в кухню, он прежде всего стучает меня ложкой по голове, а потом целует яйцо всмятку.

Приходит один мужчина в гости к другому. Видит, что на стене висит та-

зик. Спрашивает:

– Что это тут висит?

Хозяин отвечает:

– Это говорящие часы.

– Как это?

– Да вот, смотри!

Мужик берет кувалду и сильно бьет по тазу, из-за стены слышен крик:

– Вот гады, в два часа ночи!

Начальник охранного предприятия спрашивает у одного из охранников:

– Говорят, что тебя вчера ограбили?

– Да, раздели, отняли часы и бумажник.

– Но ведь ты постоянно носишь с собой пистолет!

– Это верно. Но его, к счастью, не заметили.

– Ой, что вы делаете! Нужно было выдернуть совсем другой зуб!

– Успокойтесь, уважаемый, постепенно и до него доберусь.

– Я недавно так быстро ехал, – хвастается один водитель перед другим, – что телеграфные столбы вдоль дороги показались мне частотолом!

– Это что? Вчера я так круто развернулся, что успел увидеть свой задний номер!

– Доктор, у меня все плохо: здоровья нет, денег нет, никто меня не любит.

– Ну, батенька, сейчас мы это поправим. Садитесь поудобней, закройте глаза и повторяйте за мной: «У меня все хорошо, я здоров, богат и благополучен. Я люблю и любим...»

Пациент открывает глаза:

– Я рад за вас, доктор.



Ответ на кроссворд из прошлого номера

Г	О					
О	К	А	М	Е	Р	А
Ш	Н	Е	И	Д	Е	Р
Ч	С		Д	И	В	А
П	А	Т	Е	Ф	О	Н
Р	О	Л		Н		С
	В		С	О	Ф	И
А	Н	А	Б	А	С	П
	А	Р		М		Х
Н		Р	Е	Г	А	Т
Т	А	Н	Е	Ц		М

УЧРЕДИТЕЛЬ: ООО ТРК «ИНТЕЛКОМ»
ЗАРЕГИСТРИРОВАНА
Западно-Сибирским межрегиональным территориальным управлением.
Свидетельство о регистрации ПИ № 17-0683.
Набор и верстка в РИК редакции

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Ирина Головкова.
ОТПЕЧАТАНА
в Нефтеюганской типографии комитета по средствам массовой информации и полиграфии окружной администрации. г. Нефтеюганск, промзона.
Номер подписан 13.11.2003 г. Заказ №4476.
Тираж 6500 экз.

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Компьютерная верстка –
Оксана Кузичева
Набор – Екатерина Казаева
Корректура – Нурия Фаррахова

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
628300, г. Нефтеюганск,
2 микрорайон, Культурный центр, ком. 217, 218.
ТЕЛЕФОНЫ:
37-862 – приемная, факс
37-855 – корректор
37-515 – корреспонденты
НАШ ИНДЕКС:
54385
E-mail:
gazeta@nptus.com