



4 - 10 августа 2003 г.

Еженедельная газета ОАО Юганскнефтегаз Выходит с 17 ноября 1978 г.

УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ СТРОИТЕЛЬНОЙ ОТРАСЛИ!

Искренне поздравляю вас с профессиональным праздником – Днем строителя! Пожалуй, нет на свете более мирной и более нужной человечеству профессии, принадлежность к которой можно по праву гордиться. Построенные вами дома долгие годы хранят тепло ваших добрых рук, частичку вашей щедрой души.

В этот праздник особую гордость и радость за вас испытывают все жители Нефтеюганского региона. Ведь это вашим трудом, знаниями, талантом растут и хорошеют на юганской земле города и поселки, прокладываются дороги, возводятся производственные и социальные объекты. Опыт и мастерство, преданность избранной профессии помогают вам в сжатые сроки выполнять большие объемы работ, с высоким качеством сдавать сложные инженерные сооружения. Это прекрасно знаем мы, нефтяники. Все годы освоения нефтяных богатств Югры вы были и остаетесь нашими надежными партнерами. В том, что постоянно растут объемы добычи нефти, обустраиваются новые месторождения, есть весомая доля вашего труда.

От всего коллектива ОАО Юганскнефтегаз примите глубокую благодарность за ваш вклад в развитие региона!

Будьте здоровы и счастливы! Мира, добра и семейного благополучия!

Сергей Кудряшов, управляющий ОАО Юганскнефтегаз.

УВАЖАЕМЫЕ СТРОИТЕЛИ!

От имени многотысячного коллектива работников сервисного блока ООО «Центр производственных услуг – Нефтеюганск» поздравляю вас с профессиональным праздником!

Основание нашего нефтеюганского края невозможно представить без вашего активного участия. Благодаря вашему самоотверженному труду вырастают города и поселки, строятся мосты и дороги, обустраиваются производственные объекты и нефтепромыслы.

От всей души желаем обладателям самой солидной и мирной профессии успешной и плодотворной работы.

Будьте здоровы и счастливы!

Удачи вам и семейного благополучия!

Владимир Чачило, управляющий ООО «ЦПУ – Нефтеюганск».

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

СОБЫТИЯ. ФАКТЫ. КОММЕНТАРИИ

• Юганскнефтегаз выделил 300 тысяч рублей на приобретение игрового комплекса для детишек из Селиярова.

• В Пить-Яхе открылся салон-магазин по продаже специализированной одежды.

• На прошлой неделе прошел конкурс профмастерства среди буровиков НФ ССК и ЦПУ «Нефтеюганск».

• Конкурсный комитет ООО «ЮКОНЭКС-Брокер» предлагает принять участие в торгах.

2 стр.

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

• Начиная с августа НК ЮКОС предоставляет детям своих сотрудников более широкую возможность для получения высшего образования.

• В конкурсе на звание лучшего по профессии состязались работники бригад КРС и ПРС сервисных предприятий.

3 стр.

НАШИ ЛЮДИ

• Работники ремонтно-механической мастерской ООО «ПЯУАТ» делают все возможное, чтобы транспорт их предприятия работал как часы.

• Хасан Гареев приехал в наш край в 1981 году, сразу после службы в Армии, даже не повидав своих родителей.

• Много лет Александр Бардаков занимается сваркой и достиг в этом высокого мастерства.

4 стр.

ТВ-НЕДЕЛЯ

• Реклама, объявления

5 стр.

6 стр.

ЧЕЛОВЕК. ОБЩЕСТВО

• Депутат городской Думы Геннадий Григорьев рассказывает о работе комиссии по предпринимательству, потребительскому рынку и инвестициям.

• 20 нефтеюганских школьников вернулись из поездки по Болгарии.

7 стр.

НА ДОСУГЕ

• Отдохни!

8 стр.



СТРОИТЕЛИ ДОРОГ

С заместителем управляющего ООО «Юганспецстрой» по мамонтовскому региону (ЦПУ «Нефтеюганск») Григорием Мельником мы встретились накануне Дня строителя.

А в канун праздников принято подводить итоги трудовой деятельности предприятия и строить планы на будущее. За семь месяцев текущего года коллективом проделана огромная работа. Несмотря на то, что в силу специфики работники предприятия трудятся в тяжелых условиях (непроходимые лесные массивы, топи болот, местами достигающие глубины 12-15 метров плюс суровые погодные условия), с плановыми заданиями коллектив справляется качественно и своевременно.

– Иначе и быть не может, – уверен Григорий Петрович, – ведь все мы звенья одной цепи: строители, буровики, освоение, нефтедобытчики. Если произойдет срыв одной из служб, в конечном итоге пострадают все, так как мы работаем на результат. От того, насколько четко и слаженно сработают все подразделения, зависит дата, когда из скважины пойдет первая нефть. Так что рас-

слабляться нам не приходится.

Своих коллег Григорий Мельник считает первопроходцами, поскольку они первыми идут неизведанными маршрутами, прокладывая нефтяникам дорогу до кустовых площадок, откуда пойдет «черное золото».

Строители занимаются возведением кустовых оснований практически на всех месторождениях ОАО Юганскнефтегаз: Западный Малый Балык, Петелинка, Малый Балык, Приразломное, Энтельское, Восточный Сургут, Киньяминское. Для основных заказчиков – НГДУ Мамонтовнефть и Майскнефть – предприятие занимается отсыпкой дорог и кустовых оснований под бурение. В структурном подразделении ООО ЮСС по мамонтовскому региону заняты в основном бульдозеристы, водители, экскаваторщики.

Принимая во внимание, что основные объемы по разрубке леса, укладке лежневого настила коллектив выполняет в зимний период, без работы не остаются и летом. Заместитель начальника первого участка Татьяна Лазовская обеспечивает бесперебойную работу по отсыпке кустов на Западном Малом Балыке (осталось перевезти для укладки на

115 куст десять тысяч тонн щебня). Кстати, Татьяна Васильевна является единственной женщиной, работающей на трассе. Бригада прораба Кирилла Лобова на Северо-Западном Балыкском месторождении занимается строительством промысловой дороги протяженностью 5 200 километров.

Начальник участка Григорий Ярема руководит строительством объектов на Угутско-Киньяминской группе месторождений. Бригада мастера Александра Задорожного занята на ликвидации замазученности на объектах НГДУ Майскнефть.

Всего же за семь месяцев 2003 года предприятием освоено более 144 миллионов рублей. Если говорить языком цифр, то эти средства израсходованы на строительство трех кустовых площадок на Киньяминском и Западно-Малобалыкском месторождениях и более 10 километров грунтово-лежневых дорог, на рекультивацию трех кустов Киньяминского месторождения, прокладку более двухсот пятидесяти квадратных метров лежневого настила, на разрубку 99,654 гектаров трассы, укладку 377 584 кубометров грунта.

(Окончание на стр.2)

• БЛАГОЕ ДЕЛО

НА РАДОСТЬ ДЕТВОРЕ

Скоро в поселке Селиярово на радость местной детворе появится новый игровой комплекс подобный тем, что по инициативе НК ЮКОС установлены в городах и поселках регионов деятельности Компании.

Для приобретения и монтажа комплекса ОАО Юганскнефтегаз перечислило на счет администрации поселка Селиярово 300 тысяч рублей.

Долговечный и безопасный игровой комплекс будет устанавливать компания «Мир Вашему дому», в активе которой уже десятки подобных детских площадок.

Средства на организацию досуга детей в поселке Селиярово выделены в рамках реализации комплекса социальных программ Нефтяной Компании ЮКОС.

ПРИШЕЛ, ПРИМЕРИЛ, ПРИОБРЕЛ

Нефтяники (как, впрочем, шахтеры, металлурги и т.д.) испокон века пользовались спецодеждой, которую выдавали на производстве и которая не каждому приходилась впору. Это как в армии: повезет – выдадут по размеру, не повезет – ходи так. И ходили – кто в тесном, кто в робе «навырост».

Совсем недавно в Пыть-Яхе открылся салон-магазин, где любой работник НГДУ Майскнефть и Мамонтовнефть может по заказу НГДУ не просто приобрести нужную спецодежду, но и «подогнать» ее по своему размеру. Для этого в салоне работает профессиональная швея, которая очень быстро и качественно выполнит все необходимые операции в присутствии покупателя.

Помимо салона в магазине работают еще два отдела. В них широкий ассортимент не только спецодежды (от сапог до шапочек), но и других специальных товаров (вплоть до надувной лодки), которые может приобрести любой посетитель.

Магазин находится на территории БПТО и КО и работает ежедневно, кроме воскресенья. Стильное помещение, дизайн которого выполнен по европейским стандартам, просторная примерочная, зеркала, приветливый продавец – все вместе создает приятную атмосферу торгового зала. И хочется обязательно здесь что-нибудь приобрести. Не это ли главное побуждение, которое должен вызывать у потенциального покупателя любой, даже самый специальный, магазинчик?

Елена Сульдина.

ВСЕ БЫЛО ПО-ЧЕСТНОМУ

Местом проведения последнего регионального конкурса профессионального мастерства среди буровых бригад выбрали 115 куст Западно-Малобалыкского месторождения. Здесь 4 августа соревновались за право участия в межрегиональном конкурсе буровики НФ ССК и ЦПУ «Нефтеюганск».

Лучшие вахты мастеров Романа Джуфера (ООО «Салымбурнефть») и Ильхама Юсупова (служба буровых работ НФ ССК) письменно отвечали на теоретические вопросы и показали свое умение при выполнении практического задания на действующей буровой установке, имеющей стандартное оборудование.

Участники должны были произвести операции по спуску буровой колонны (5 свечей), пус-

ку буровых насосов, наращиванию одной трубы с приемных мостков и подъема буровой колонны. При оценке этого задания суммировались штрафные очки: 40 баллов снимали за неумелое обращение с техникой, механизмами, приспособлениями, 30 баллов – за нарушение техники безопасности, 20 штрафных баллов «стоил» пропуск операции. Но поощрялись находчивость, изобретательность, применение наиболее рациональных приемов труда, культура рабочего места.

Первой, согласно жеребьевке, приступила к выполнению заданий вахта буровиков НФ ССК – Иван Баженов, Александр Холинов, Николай Лексин, Владимир Урянский. Теорию все сдали на «отлично». И штрафных очков, работая на станке, набрали меньше соперников. В результате получилось как в поговорке, если ее немного перефразировать: «Желто-оранжевые начинают и выигрывают» (желтый и оранжевый – цвета спецодежды конкурсантов НФ ССК). Соответственно, «бордовые» (ЦПУ «Нефтеюганск») получили хотя и призовое, но второе место.

К такому мнению пришли члены конкурсной комиссии под председательством Владимира Ташлыкова, технического директора НФ ЗАО ССК, после более чем трехчасового совещания. Победителей наградили почетными грамотами и денежной премией в размере 18 200 рублей каждому. Участ-



Иван Баженов.

ники из ООО «Салымбурнефть» – Александр Майоров, Алексей Курятов, Владимир Ковалев, Асламбек Хасанов также получили почетные грамоты и по 10 200 рублей.

Своим мнением после окончания конкурса и вручения призов поделился Булат Галеев, и.о. главного инженера ООО «Салымбурнефть»:

– Конкурс прошел в дружелюбной обстановке. Ивана Баженова я знаю давно. Он работал у нас. Хороший специалист, профессионал. Соперники достойные. Нашу вахту подвело, я считаю, волнение и долгое ожидание. Говорят же, что нет ничего хуже, чем ждать и догонять. А судил соревнования независимый эксперт, работник службы супервайза ОАО Юганскнефтегаз Юрий Грачев.

Любовь Соколова. Фото автора.

СТРОИТЕЛИ ДОРОГ

(Окончание. Начало на стр. 1)

В перспективе на будущий год объемы работ будут увеличены. Предприятию предстоит построить шесть кустовых оснований и одну КНС, заготовить и уложить (в зимний период) 80 000 кубометров леса, перевести и уложить в тело автодорог один миллион кубометров песка, проложить 17 километров промысловых дорог на Угутско-Киньяминской группе месторождений и вырубить лес для коммуникаций.

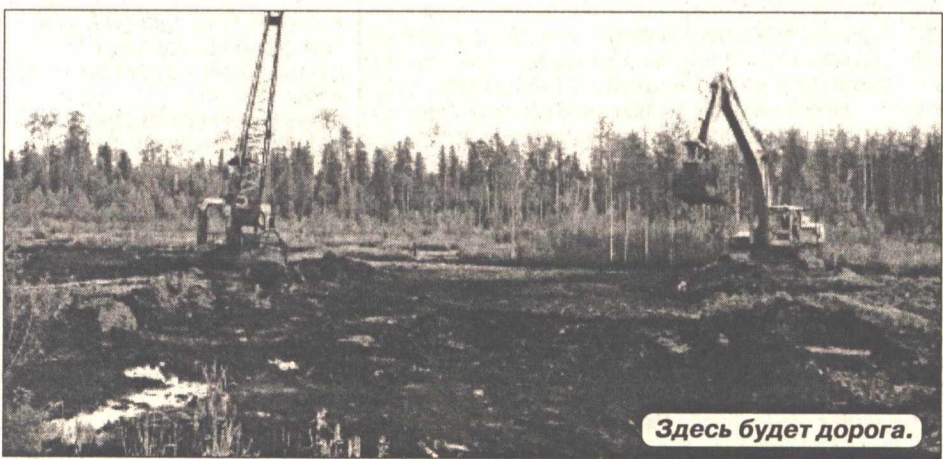
Успехи предприятия зависят от взаимодействия всех служб. Начальник РММ Николай Семенов обеспечивает бесперебойную работу спецтехники, которой на предприятии насчитывается более 60 единиц. Вовремя проведенное техническое обслуживание автомобилей – залог четкой работы всей службы, а в целом и всего предприятия.

В ООО ЮСС этот коллектив считается одним из самых стабильных: большинство сотрудников отработали на предприятии по пятнадцать и более лет. Руко-

водитель предприятия Григорий Мельник в числе передовиков отметил Андрея Горожанцева, Александра Онищенко, Сергея Шаньшина, начальника участка Григория Ярему, экскаваторщиков Игоря Еремеева, Илью Афанасьева, Дмитрия Бадрака, молодого специалиста – мастера Александра Задорожного, моториста Анатолия Паршакова, токаря Виктора Сычника, сварщика Владимира Краснянского, инженера по снабжению Александра Чубарева, слесарей дорожно-строительной техники Василия Радыгина и Захара Габидулина, слесаря-инструментальщика Владимира Иванова и многих других, внесших большой вклад в развитие предприятия.

В преддверии профессионального дня строителя Григорий Петрович поздравляет коллектив сотрудников с праздником и желает коллегам удачи, здоровья, счастья и новых трудовых побед.

Наталья Калюжная. Фото автора.



Здесь будет дорога.

**Конкурсный комитет
ООО «ЮКОНЭКС-Брокер»**

предлагает принять участие в открытых торгах в форме аукциона на заключение договора на покупку в **октябре 2003 года у ОАО Юганскнефтегаз** примерно **4,3 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 сентября 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 1 100 рублей за каждую подготовленную тонну товарной нефти, включая НДС.

Условия оплаты – 60% предоплата в рублях РФ в течение 17 (семнадцати) 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, пре-

доставляются 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 09 сентября 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 сентября 2003 года** в 12⁰⁰ по адресу: г. Москва, ул. Дубининская, дом 17, строение 2.

Комплекты документов для оформления участия в аукционе должны быть представлены участниками до 9 сентября 2003 года 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 10⁰⁰ до 15⁰⁰ по вторникам, средам, четвергам и пятницам (тел/факс: (095) 235-47-46).

ПОЛУЧИТЬ ОБРАЗОВАНИЕ? БЕЗ ПРОБЛЕМ!

– Раиса Викторовна, до недавних пор работники ЮКОСа могли получить ссуду для повышения образования. Чем новая программа отличается от этого, вроде бы уже хорошо испытанного способа?

– Раньше ссуды получало ограниченное количество работников, так как объем средств на эти цели был небольшим. Образовательное кредитование, при соблюдении ряда обязательных требований, позволяет каждому работнику получить необходимую сумму, т.к. в данном случае для оплаты расходов, связанных с обучением его детей на коммерческой основе, ему выдается банковский кредит. Следует подчеркнуть, что кредитование производится лишь при условии обучения в российских учебных заведениях.

– Уточните, пожалуйста, о соблюдении каких обязательных условий идет речь? Кто конкретно имеет право на получение образовательного кредита?

– Право принять участие в программе имеет каждый работник Компании. Но при этом претендент должен удовлетворять следующим специальным требованиям: иметь документальное подтверждение о зачислении ребенка в вуз, об-

Начиная с августа текущего года в НК ЮКОС стала действовать новая социальная программа. Компания предоставляет детям своих сотрудников более широкую возможность для получения высшего образования на основе образовательного кредитования. Корреспондент нашей газеты встретился с Раисой Макаровой, главным специалистом отдела кадровой политики, и в беседе с ней попытался более детально выяснить, в чем суть новой программы.

щий стаж работы на предприятии не менее одного года. У него не должно быть нареканий на производстве, и он должен иметь рекомендацию от непосредственного руководителя. Кстати, участвовать в программе могут не только родители, но и работники, являющиеся попечителями или усыновителями детей в возрасте от 16 лет.

Признание работника участником программы осуществляет комиссия по социальной поддержке в порядке, установленном положением «Об образовательном кредитовании работников ЮКОСа».

– А может ли работник по тем или иным причинам отказаться от дальнейшего участия в программе?

– Участие в программе прекращается в следующих случаях: отказ работника по собственному желанию или его увольнение. За исключением тех случаев, когда увольнение вызвано сокраще-

нием численности сотрудников или при потере трудоспособности по вине работодателя. Кроме того, участие прекращается при полном выполнении работником своих кредитных обязательств, в том числе и досрочном. А также на иных основаниях, указанных в положении «Об образовательном кредите».

– Имеются ли какие-то ограничения по сумме образовательного кредита?

– Размер кредита включает в себя стоимость обучения и сумму страховой премии – это страхование жизни и здоровья работника ЮКОСа. Общая сумма кредита не может превышать полторы тысячи долларов в год. Выдачу кредита осуществляет банк на основе договора кредита, в котором должны быть отражены следующие условия: кредитная линия открывается сроком на пять лет, с траншами сро-

ком на один год или полгода, в зависимости от условий оплаты, принятой в том или ином вузе. Выдача следующего транша осуществляется после полного погашения предыдущего. Размер оплаты за пользование кредитом составляет 12% годовых в валюте, при этом половину этой суммы гасит предприятие за свой счет, работнику кредит будет выдан под 6% годовых – в этом заключается льгота.

– Поскольку данный проект пилотный, предусматривается ли со временем его усовершенствование, внесение каких-либо изменений?

– Да, мы уже работаем в этом направлении. Например, положение «Об образовательном кредитовании» нашей управляющей организации – ЮКОС ЭПИ – предусматривает участие в программе не больше одного раза. А если у работника больше детей? Мы хотим внести изменения по количеству детей, поскольку хорошая цель программы из-за этого несколько гасится: с одной стороны даем возможность всем получить высшее образование, а с другой тут же ее ограничиваем. Мы передали свое предложение в Компанию и получили положительный отзыв.

Беседовал Ильдар Габидуллин.

СТАВКА НА МАСТЕРСТВО

В минувшие выходные на кустовой площадке № 14 Правдинского месторождения состоялся смотр-конкурс на звание «Лучший по профессии среди работников бригад КРС и ПРС сервисных предприятий». В нем приняли участие победители первого этапа соревнований среди коллективов ООО «Мамонтовский КРС», ООО «Пойковский КРС» и НФ ЗАО «Сибирской Сервисной Компании».



Соревнования проводились по инициативе ООО «Центр производственных услуг – Нефтеюганск». В нынешнем году к участию были приглашены и работники НФ ССК.

Состязанию предшествовала длительная подготовка конкурсантов: штудирование учебной литературы, отработка технологических операций. Строгое жюри во главе с заместителем управляющего ООО ПКРС по производству Владимиром Яшиным было беспристрастным: фиксировали любую неточность в действиях.

На первом этапе участникам предстояло показать свою теоретическую подготовку. Здесь учитывались не только точность ответа, но и затраченное на его обдумывание время.

Второе испытание показало, насколько грамотно и профессионально конкурсанты справляются со своими основными обязанностями. Практическое задание включало в себя подготовку рабочего места, проверку оборудования и инструмента, разгерметизацию устья скважины, установку гидравлического ключа, спуск и подъем трех штук НКТ, демонтаж гидрав-

лического ключа и герметизацию устья. На эти операции в повседневной работе бригада ПРС затрачивает около 25 минут. Но в присутствии членов конкурсной комиссии и под прицелом теле- и фотокамер на выполнение этих работ ушло чуть больше времени. Сказалось волнение: одни мешкали, у других падал из рук инструмент. Все это отразилось, в конечном итоге, на результатах.

Во время выполнения практического задания бригадой ООО МКРС на скважине заклинил ключ, в результате чего не освобождался захват трубы. Тем не менее, на отработку всех операций бригада затратила 28, 56 мин. Чуть больше получаса (32, 51 минуты) понадобилось бурильщикам ЗАО НФ ССК, чтобы справиться с поставленными перед ними задачами. Лучшее же время у пойковчан – 25,45 минуты.

В результате длительных дебатов по итогам теоретического и практического этапов соревнований звания «Лучший по профессии» удостоена бригада № 30 (мастер Раиль Гильфанов). Им предстоит защищать честь предприятия на межрегиональном конкурсе мастерства в Самаре.

Второе место заняла бригада № 31 ООО «Мамонтовский КРС» (мастер Альберт Мулюков). Как заметил член комиссии Валерий Мурматов, заместитель управляющего по подготовке производства ООО МКРС: «От победы «мамонтовцев» отделяли всего пять баллов». Третье место – у бригады № 14 (мастер Игорь Баландин).

Победители и участники соревнования награждены почетными грамотами и получили денежное вознаграждение.



Несколько другая расстановка сил на состоявшемся в воскресенье конкурсе профессионального мастерства среди бригад подземного ремонта скважин.

В задачу участников также входило выполнение практических заданий аналогичных тем, что производили бригады капитального ремонта. Отличие лишь в том, что в коллективе подземщиков вместо трех человек работу выполняют двое. Управление пультом возложено на машиниста подъемника А-32.

Председатель жюри Владимир Яшин остался доволен подготовкой и практическими навыками операторов. Соперники встретились достойные, соревнования прошли на высоком уровне. Определен-

ные трудности у комиссии возникли при выявлении сильнейшего. Тем не менее, предпочтение отдано бригаде ПРС № 40 ООО МКРС мастера Махмута Галимьянова, которая оказалась наиболее профессиональной. На второй позиции – бригада подземного ремонта скважин № 17 ЗАО НФ ССК. Третье место – у пойковчан (мастер бригады № 24 Андрей Чтенцов).

После награждения довольный Махмут Галимьянов заверил, что его бригада постарается оправдать доверие и надежды предприятия и достойно выступит на региональных соревнованиях, которые состоятся в Самаре.

**Наталья Калюжная.
Фото автора.**





мотры. На высоком уровне профессионализм персонала и оснащенность ремонтной базы, благодаря чему производится полный ремонт автобусной техники и вообще весь спектр работ, необходимых для автомобиля. Хорошо обстоит дело и со снабжением запчастями. Но главное, конечно, — люди.

— Таких людей, как фрезеровщик Николай Боровик, поискать, — говорит начальник мастер-

МАШИНЫ РАБОТАЮТ КАК ЧАСЫ

В современных условиях, когда предприятия стараются работать максимально эффективно, от работников РММ требуется многое. И прежде всего — не задерживать машины во время ремонта. Естественно, здесь ценят работников, которые трудятся высокопрофессионально.

— Хорошие специалисты, из ничего могут собрать, сделать «конфетку», — говорит начальник РММ ООО «Пыть-Яхское управление автомобильного транспорта» Сергей Задорожный об автослесарях Иване Стародубе, Олеге Крылове, Рамиле Шарифудинове, Тагире Сыртланове и Дмитрии Воеводе. Все они имеют высший, пятый разряд и трудятся здесь много лет.

Сам Сергей Викторович на Севере с 1982 года: приехал после окончания Краснодарского автотранспортного техникума.

Начинал водителем, машинистом А-50. Прошел все месторождения. Потом начала складываться карьера. Сначала ведущий инженер в автоколонне, затем начальник автоколонны, и вот теперь РММ. Заочно окончил Воронежский госуниверситет, факультет «Управление и экономика на производстве». Гордится своим подразделением, считает его одним из лучших в Пыть-Яхе. Здесь в полном объеме проводятся техос-

ских. — На пяти станках человек работает. К нему с других предприятий обращаются. Вот еще Дмитрий Воевода. Токари хорошие: Николай Японцев, Сергей Разуванов, Алексей Марков. Все спокойные, надежные, уверенные в себе люди, настоящие профессионалы. К технике у них отношение особое, почти трепетное. Она им тоже как будто «отвечает взаимностью». И это содружество длится уже много лет. Любая машина в их руках работает как часы. И таких высококлассных профессионалов, каждый из которых достиг вершин мастерства в чем-то своем, в РММ немало.

Техника стареет, так что этим людям цены нет. Замены им я пока не вижу. Приходит молодежь на производство, но не все выдерживают такие нагрузки, некоторые уходят. Мы, если видим толковых ребят, стараемся работать с ними. Все ведь когда-то были молодыми, ветер в голове...

**Валентина Андреева.
Фото Ирины Романенко.**

СЕКРЕТЫ ЕГО МАСТЕРСТВА

Среди сегодняшней молодежи трудно найти таких ребят, каким был в молодости Хасан Анварович Гареев. Это сейчас он опытный мастер бригады ДНГ, а осенью 1981 года, не навистив даже родителей, он, вчерашний «дембель», ехал с группой бывших сослуживцев покорять богатства Западной Сибири. В чемоданах у них лежали комсомольские путевки, а в головах были лишь смутные представления о том, что их ждет на югорской земле. Агитаторы, приезжавшие в полк, рассказывали, что жить им придется в палатках, среди глухой тайги.

Из части они выехали 25 октября, а через неделю Хасан Гареев уже приступил к работе на Тепловском месторождении, которое эксплуатировало НГДУ Мамонтовнефть. Но не эта оперативность удивила тогда бывшего солдата, а то, что среди болот и тайги уже стоит целый город — Нефтеюганск и развернуто строительство другого — Пыть-Яха.

В общежитии, где они проживали, опытные люди им советовали подать заявления на квартиру и детсад. А они отвечали: «Зачем? Поработаем три года, купим по машине и отчалим в родные края». Вероятно, в свое время таким же образом планировали свою жизнь многие жители Нефтеюганска. Но таков уж, видно, характер Севера: слабых он отталкивает, а сильных людей притягивает. Три года пролетели быстро, но к этому времени мысли об отъезде перестали навещать Гареева: втянулся в работу, крепко сжился с коллективом. Сегодня с особой благодарностью вспоминает он своих первых наставников — Федора Михайловича Тарасова и Михаила Александровича Кильдешова, которые помогли ему освоить нелегкую профессию нефтяника, привили любовь к суровому краю.

Поработал Хасан Анварович несколько лет электромонтером по ремонту и обслуживанию электрооборудования в ЦДНГ-3 и понял, что без специального образования дело не пойдет. А желание учиться было всегда. Поэтому, окончив подготовительные курсы, поступил в филиал Сургутского нефтяного техникума, на вечернее обучение. Пройдет несколько лет после защиты диплома, и Гареев, уже работая в должности заместителя ЦДНГ-10, почувствует, что знаний, которые он получил в техникуме, не хватает. В 2001 году он решил продолжить образование и поступил на заочное отделение Тюменского нефтегазового университета.

Какие высоты ждут Хасана Анваровича впереди — неизвестно. А сегодня он возглавляет



коллектив, который, можно сказать, собран его руками. В прежние времена у мастеров было больше полномочий по приему на работу, поэтому каждого человека он отбирал сам. Закон «гареевского отбора» сработал удачно, народ в бригаде подобрался работоспособный и грамотный, ему по плечу любые задачи. Многие в его коллективе учатся, другие уже получили техническое образование. По мнению Хасана Анваровича, в скором времени все операторы обязаны будут иметь среднетехническое образование. Это требование времени. Объемы добычи большие, требования жесткие, каждая ошибка обходится очень дорого.

— Сейчас даже к включению электропозвонной установки подходить надо творчески, грамотно. Ведь пусковой ток для двигателя — самый опасный, надо с первого раза точно подобрать параметры. А станешь лишней раз запускать — можешь сжечь ЭПУ либо сократить срок ее службы, — утверждает Хасан Анварович.

Ну что же, по этому поводу с заслуженным работником Минтопэнерго России Х.А. Гареевым вряд ли поспоришь. Это почетное звание ему присвоили еще в XX веке. А учитывая, что он сегодня еще и студент, то в нынешнем веке, будем надеяться, Хасана Гареева ждут другие не менее почетные звания и награды.

Ильдар Габидуллин.

ЛУЧШЕ БЫТЬ ХОРОШИМ СВАРЩИКОМ, ЧЕМ ПЛОХИМ НАЧАЛЬНИКОМ

...Летним днем 1978 года по улице Саратова шел срочник. Настроение его было таким же солнечным, как и погода. Еще бы: увольнительная, да и город обещал столько приятных возможностей! Вдруг парень увидел ребенка, стоящего на высоком подвальном парапете. Секунда — и малыш падает вниз, с 3-метровой высоты. Мимо шли прохожие, но никто ничего не заметил. Солдат метнулся на парапет, оттуда сиганул вниз, в подвал, куда упал ребенок. Подхватив 4-летнего карапуза, который от испуга не мог даже заплакать, Александр вынес его наверх. Он передал мальчишку испуганным соседям и пошел дальше. Настроение было отличным — все обошлось, помог человеку.

Этот некогда 19-летний срочник — Александр Бардаков, ныне электрогазосварщик цеха технического обслуживания и ремонта трубопроводов НГДУ Майскнефть. Здесь Александр Евгеньевич трудится практически со времен создания НГДУ. А начинал в Грозном, где выучился на сварщика и работал по специальности в «Грознефти». А потом по набору поехал на Север, о котором много слышал от отца — тот был монтажником и

Во все времена находятся люди, готовые прийти на помощь в самой экстремальной ситуации. Про таких в свое время писал Михалков: «Ищут везде, но не могут найти парня какого-то лет двадцати...» Так получилось, что давние впечатления от детской книжки нашли свое продолжение в жизни взрослой: я совершенно случайно встретилась с человеком, к которому в полной мере можно отнести михалковские стихи о неизвестном герое. К счастью, человек, о котором я хочу рассказать, не рисковал жизнью на пожаре, однако дело-то в характере и в том, способен ли человек, не рассуждая, броситься на помощь другому.

в свое время строил Самотлор. Так что ни долгая лютая зима, ни другие сложности северной жизни его не смущали. Первое время Александр работал на ППД-1 под началом Николая Васильевича Самардакова, потом перешел в цех добычи.

На каждом предприятии, где трудится много мужчин, можно найти немало сильных, надежных характеров. И независимо от того, бывали или нет в жизни каждого из них экстремальные ситуации, чувствуешь — этот человек способен на поступок, а тот — нет. Бардаков на поступок способен.

Много лет Александр Евгеньевич занимается сваркой. Его квалификацию товарищи по работе характеризуют коротким словом «мастер», а это дорожного сто-

ит. Бардаков способен работать в любых условиях, при любой погоде, на объектах любой сложности. Известно, что высококлассных электрогазосварщиков немного, это та профессия, где особенно нужен талант, а иначе ее можно просто возненавидеть — и за вредность, и за сложность. Но Александр свою работу любит: сваркой он занимается больше 20 лет и не разочарован в своем выборе. Более того, здесь он чувствует себя на своем месте. Профессия электрогазосварщика требует ювелирной точности и умения чувствовать металл, его свойства. От того, насколько добросовестен и талантлив электрогазосварщик, часто зависит и результат работы всей бригады — либо приходится топтаться на од-

ном месте, либо есть возможность спокойно работать дальше. Бригада, где трудится Александр Бардаков, — одна из лучших в НГДУ Майскнефть, что говорит о высокой квалификации работающих в ней людей. Кроме того, их объединяют и общие интересы, поэтому часто вместе проводят выходные: выезжают на природу порыбачить, собрать грибы, ягоды, просто отдохнуть.

В семье Бардаковых много живности — пудель Бимка, кот Тимоха, рыбки. Животные в доме никого не раздражают, напротив, их любят все, и особенно глава семейства.

— Придешь домой с работы, а тебя Тимоха встречает, радуется, Бимка хвостом машет. Поговоришь с ними, погладишь — на душе светлеет, усталость проходит. Ну как их не любить? — говорит Александр.

Его хобби — тихая охота, так что он при каждой возможности уходит в лес с фотоаппаратом. И дети (сын Саша и дочка Ксения) приобщились к природе, понимают ее и любят. И хотя им всего 13 и 11 лет, ясно уже сейчас, что они вырастут настоящими людьми. Как папа.

Елена Романова.

11 августа, понедельник

ОРТ

06.00	Доброе утро
09.00	12.00 Новости
09.05	«Золотая лихорадка»
10.50	Путешествия натуралиста
11.20	«Ералаш»
11.40	Следствие ведет Колобков
12.15	«Две стрелы»
14.10	«Э.Радзинский. Золотой век авантюристов»
15.00	Новости (с субтитрами)
15.15	«Поездка в Индию»
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)
18.30	«Агент Штирлиц», д/ф
19.00	Жди меня
20.00	«Земля любви, земля надежды»
21.00	Время
21.30	«Крестный отец»
22.35	«Шпионка»
23.30	Ночное «Время»
00.00	«Потерянные субмарины. Катастрофы на морях»
00.40	Формула власти
01.10	«Тысячелетие»

РТР

04.10	Канал «Евроныюз»
05.00	Вести
05.15	Канал «Евроныюз»
06.15	Вести-Регион-Тюмень
06.23	06.53 Доброе утро, Россия!
06.45	Вести-Регион-Тюмень-Город
07.15	08.10 Вести-Регион-Тюмень-Город
07.23	07.53 Доброе утро, Россия!
07.45	Вести-Регион-Тюмень-Город
08.30	Доброе утро, Россия!
08.45	«Частный детектив»
10.45	13.50 Вести. Дежурная часть
11.00	Вести
11.30	14.10 Вести-Регион-Тюмень
11.35	Город плюс...
11.50	Короткое замыкание
12.50	«Экспедиция»
14.00	17.00, 20.00 Вести
14.30	Что хочет женщина
15.30	«Семейные тайны»
16.30	00.10 Вести. Дежурная часть
16.40	20.30 Вести-Регион-Тюмень
16.45	Экспресс-эфир
17.10	«Гражданин начальник»
18.00	«Линия защиты»
19.00	«Комиссар Рекс»
20.50	Спокойной ночи, малыши!

20.55	«Каменская. Убийца поневоле»
22.00	«Марш Турецкого-2. Просроченная виза»
23.00	Вести+
23.20	Мифы без грифа
00.20	«Заговор Дарвина»
01.35	Футбол России
02.05	«Барселона»
03.40	Дорожный патруль
03.55	Канал «Евроныюз»

СТВ-1 + НТВ

06.00	06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30 Сегодня
06.10	06.35, 07.10, 07.35, 08.10 Утро на НТВ
09.00	«Агент национальной безопасности-2»
10.00	Сегодня утром
10.25	«Вредитель»
12.00	15.00, 17.00 Сегодня
12.35	Страна советов
13.35	«Агент национальной безопасности-2»
14.40	Криминал
15.35	Принцип домино
17.30	«Скорая помощь-3»
18.25	Внимание: розыск!

19.00	20.00, 01.55 Новости Сургута
19.05	«Адреналиновая зависимость»
20.30	Полезные новости
20.50	«Крот»
22.00	«Сегодня» с Михаилом Осокиным
22.30	«Клан Сопрано»
23.45	«Улицы разбитых фонарей»
01.00	Страна и мир
01.25	«Россия в глобальном мире. Плата за вход»

REN-TV

06.30	Музыкальный канал
	Интелком
07.00	Новости
	REN-TV
07.30	«Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры»
07.55	«Гаджет и Гаджетины», м/с
08.20	«Кибер 9», м/с
08.45	«ОБЖ, или ОБжалованию не подлежит»
09.15	«Баффи»
10.15	«Открытки с края пропасти»
12.25	«Безумный мир», д/ф
13.00	«Вино любви»
13.55	Народ против

14.30	21.30, 00.30 «24»
14.50	«Кобра-2»
16.00	«Кибер 9», м/с
16.25	«Гаджет и Гаджетины», м/с
16.50	«Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры»
17.15	«Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Знакомство»
	Интелком
19.00	Новости
19.15	Мировое кино на канале Интелком
20.30	Спокойной ночи, маленькие нефтегазцы...
20.40	Музыка на канале
	REN-TV
21.05	«Гриффины», м/с
22.05	«Муха-2»
00.50	«Сага о Форсайтах»

Коллектив ООО «Пыть-Яхавтотранс-1» выражает глубокое искреннее соболезнование начальнику тракторной колонны №4 Петру Семеновичу Цареву, а также его родным и близким по поводу безвременной кончины жены Валентины Михайловны Царевой.

12 августа, вторник

ОРТ

06.00	Доброе утро
09.00	Новости
09.05	«Земля любви, земля надежды»
10.00	«Ребята из нашего города»
10.55	«Агент Штирлиц», д/ф
11.35	«Ким Пять-с-плюсом», м/с
12.00	Новости
12.15	«Случай в квадрате 36-80»
13.40	Крылья
14.10	«Э.Радзинский. Золотой век авантюристов»
15.00	Новости (с субтитрами)
15.15	«В любви и на войне»
17.30	Документальный детектив
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)
18.20	Ударная сила
18.50	«Сокровища мертвых»
20.00	«Земля любви, земля надежды»
21.00	Время
21.30	«Крестный отец»
22.35	«Шпионка»
23.30	Ночное «Время»

00.00	На футболе
00.30	Русский экстрим
01.00	«Однажды в Китае»

РТР

08.45	13.50 Вести. Дежурная часть
05.00	06.23 Доброе утро, Россия!
06.15	07.15 Вести-Регион-Тюмень
06.45	Вести-Регион-Тюмень-Город
06.53	07.23 Доброе утро, Россия!
07.45	Вести-Регион-Тюмень-Город
07.53	08.30 Доброе утро, Россия!
08.10	Вести-Регион-Тюмень
08.45	«Каменская. Убийца поневоле»
09.50	«Возвращение Будулая»
11.00	Вести
11.30	Вести-Регион-Тюмень
11.35	ТМ-Экстренно в эфир!
11.50	Короткое замыкание
12.50	«Марш Турецкого-2. Просроченная виза»
14.00	Вести
14.10	Вести-Регион-Тюмень
14.30	Что хочет женщина
15.30	«Семейные тайны»
16.30	Вести. Дежурная часть
16.40	Вести-Регион-Тюмень

16.45	Точка зрения Жириновского
17.00	Вести
17.10	«Гражданин начальник»
18.05	«Линия защиты»
19.00	«Комиссар Рекс»
20.00	Вести
20.30	Вести-Регион-Тюмень
20.50	Спокойной ночи, малыши!
20.55	«Каменская. Убийца поневоле»
22.00	«Марш Турецкого-2. Просроченная виза»
23.00	Вести+
23.20	«Гонка за супербомбой»
00.15	Вести. Дежурная часть
00.35	«Завтрак чемпионов»
02.45	Дорожный патруль
03.00	«От земли до луны»

СТВ-1 + НТВ

06.00	06.30, 07.30, 08.00, 08.30 Сегодня
06.10	06.35, 07.35, 08.10, 08.35 Утро на НТВ
07.00	Новости Сургута
09.00	Намедни - 92
10.00	Сегодня утром
10.20	«Фронт без флангов»
12.00	Сегодня

12.35	Страна советов
13.35	«Крот»
14.45	Криминал
15.00	Сегодня
15.35	Принцип домино
17.00	Сегодня
17.30	«Скорая помощь-3»
18.25	«Курск. Уйти, чтобы вернуться»
19.00	Новости Сургута
19.05	«Адреналиновая зависимость»
20.00	Новости Сургута
20.30	Полезные новости
20.50	«Крот»
22.00	Сегодня
22.30	«Клан Сопрано»
23.30	«Улицы разбитых фонарей»
00.45	Страна и мир
01.15	Гордон
02.10	«Воры»
03.00	Новости Сургута

REN-TV

	Интелком
07.00	Новости
07.30	«Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры»
07.55	«Гаджет и Гаджетины», м/с

08.20	«Кибер 9», м/с
08.45	«Малкольм посередине»
09.15	«Баффи»
10.15	«Муха-2»
12.25	«Безумный мир», д/ф
13.00	«Вино любви»
13.55	Народ против
14.30	«24»
14.50	«Кобра-2»
16.00	«Кибер 9», м/с
16.25	«Гаджет и Гаджетины», м/с
16.50	«Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры»
17.20	«Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Кровавая надпись»
	Интелком
19.00	Новости
19.15	«Черное золото»
19.30	Мировое кино на канале Интелком
20.30	Спокойной ночи, маленькие нефтегазцы...
20.40	Музыка на канале
	REN-TV
21.05	«Гриффины», м/с
21.30	«24»
22.05	«Целуй, кого хочешь»
00.25	«24»
00.45	«Сага о Форсайтах»
01.50	«Зона удара»

13 августа, среда

ОРТ

06.00	Доброе утро
09.00	12.00 Новости
09.05	«Земля любви, земля надежды»
10.00	«Ребята из нашего города»
10.55	Ударная сила
11.35	«Чудеса на виражах», м/с
12.15	«Шестой»
13.50	Непутевые заметки
14.10	«Э.Радзинский. Золотой век авантюристов»
15.00	Новости (с субтитрами)
15.15	«Дикие штучки»
15.45	«Откровенный разговор»
17.30	Документальный детектив
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)
18.20	Смехопанорама
18.50	«Сокровища мертвых»
20.00	«Земля любви, земля надежды»
21.00	Время
21.30	«Крестный отец»
22.35	«Шпионка»
23.30	Ночное «Время»

00.00	«Идолы»
00.30	Искусство делать деньги
01.00	«Тайна вкладов»

РТР

04.00	«Перекрестки»
04.45	13.50 Вести. Дежурная часть
05.00	06.23 Доброе утро, Россия!
06.15	07.15 Вести-Регион-Тюмень
06.45	Вести-Регион-Тюмень-Город
06.53	07.23 Доброе утро, Россия!
07.45	Вести-Регион-Тюмень-Город
07.53	08.30 Доброе утро, Россия!
08.10	11.30 Вести-Регион-Тюмень
08.45	«Каменская. Убийца поневоле»
09.50	«Возвращение Будулая»
11.00	Вести
11.35	Слово
11.50	Короткое замыкание
12.50	«Марш Турецкого-2. Просроченная виза»
14.00	Вести
14.10	16.40 Вести-Регион-Тюмень
14.30	Что хочет женщина
15.30	«Семейные тайны»
16.30	23.20 Вести. Дежурная часть
16.45	Законы заботы

17.00	Вести
17.10	«Гражданин начальник»
18.05	«Линия защиты»
19.00	«Комиссар Рекс»
20.00	Вести
20.30	Вести-Регион-Тюмень
20.50	Спокойной ночи, малыши!
20.55	«Каменская. Смерть ради смерти»
22.00	«Марш Турецкого-2. Последний маршал»
23.00	Вести+
23.40	«Я сама»
01.10	Дорожный патруль
01.25	Горячая десятка
02.20	«От земли до луны»
03.20	«Перекрестки»

СТВ-1 + НТВ

06.00	06.30, 07.30, 08.00, 08.30 Сегодня
06.10	06.35, 07.35, 08.10, 08.40 Утро на НТВ
07.00	Новости Сургута
09.00	Намедни - 93
10.00	Сегодня утром
10.20	«Фронт без флангов»
12.00	Сегодня

12.35	Страна советов
13.45	«Крот»
14.45	Криминал
15.00	«Сегодня» с Ольгой Беловой
15.35	Принцип домино
17.00	«Сегодня» с Ольгой Беловой
17.30	«Скорая помощь-3»
18.25	Чистосердечное признание
19.00	20.00 Новости Сургута
19.05	«Адреналиновая зависимость»
20.30	Карусель
20.50	«Крот»
22.00	«Сегодня» с Михаилом Осокиным
22.30	«Клан Сопрано»
23.45	«Улицы разбитых фонарей»
01.00	Страна и мир
01.30	Гордон
02.25	«Воры»
03.10	Новости Сургута

REN-TV

06.30	Музыкальный канал
	Интелком
07.00	Новости
07.15	«Черное золото»
	REN-TV

07.30	«Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры»
07.55	16.25 «Гаджет и Гаджетины», м/с
08.20	16.00 «Кибер 9», м/с
08.45	«Малкольм посередине»
09.15	«Баффи»
10.15	«Удержи своего мужчину»
12.25	«Безумный мир», д/ф
13.00	«Вино любви»
13.55	Народ против
14.30	21.30, 00.45 «24»
14.50	«Кобра-2»
16.50	«Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры»
17.20	«Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Король шантажа»
	Интелком
19.00	Новости
19.15	Мировое кино на канале Интелком
20.30	Спокойной ночи, маленькие нефтегазцы...
20.40	Музыка на канале
	REN-TV
21.05	«Царь горы», м/с
22.05	«Пурпурный шторм»
01.05	«Сага о Форсайтах»
02.10	«Утренний патруль»

14 августа, четверг

ОРТ

06.00	Доброе утро
09.00	12.00 Новости
09.05	«Земля любви, земля надежды»
10.00	«Ребята из нашего города»
10.55	Смехопанорама
11.35	«Базз и его команда», м/с
12.15	«В мертвой петле»
13.50	Непутевые заметки
14.10	«Э.Радзинский. Золотой век авантюристов»
15.00	Новости (с субтитрами)
15.15	«Леди Удача»
17.30	Документальный детектив
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)
18.20	Сами с усами
18.50	«Затерянный мир»
20.00	«Земля любви, земля надежды»
21.00	Время
21.30	«Крестный отец»
23.30	Ночное «Время»
00.00	Сканер
00.30	«Гении и злодеи»

01.00	«Роллерболл»
-------	--------------

РТР

04.10	Канал «Евроныюз»
04.45	13.50 Вести. Дежурная часть
05.00	06.23 Доброе утро, Россия!
06.15	07.15 Вести-Регион-Тюмень
06.45	Вести-Регион-Тюмень-Город
06.53	07.23 Доброе утро, Россия!
07.45	Вести-Регион-Тюмень-Город
07.53	08.30 Доброе утро, Россия!
08.10	11.30 Вести-Регион-Тюмень
08.45	«Каменская. Смерть ради смерти»
09.50	

15 августа, пятница

ОРТ

06.00 Доброе утро
09.00 12.00 Новости
09.05 «Земля любви, земля надежды»
10.00 «Ребята из нашего города»
10.55 Сами с усами
11.40 «Твинисы»
12.15 «Куколка»
14.40 Непутевые заметки
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Дикие штучки»
15.40 «Приключения равнина Якова»
17.30 Документальный детектив
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Человек и закон
18.50 «Затерянный мир»
19.55 Поле чудес
21.00 Время
21.30 Золотой Граммофон
22.35 «Полицейская академия: Город в осаде»
00.10 «Пятнадцатое августа»
01.55 Реальная музыка

РТР

04.45 13.50 Вести. Дежурная часть
05.00 06.23 Доброе утро, Россия!
06.15 07.15 Вести-Регион-Тюмень
06.45 Вести-Регион-Тюмень-Город

06.53 07.23 Доброе утро, Россия!
07.45 Вести-Регион-Тюмень-Город
07.53 08.30 Доброе утро, Россия!
08.10 11.30 Вести-Регион-Тюмень
08.45 «Каменская. Смерть ради смерти»
09.50 «Возвращение Будулая»
11.00 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.35 Из Сибири в Сибирь
11.50 В поисках приключений
12.50 «Марш Турецкого-2. Последний маршал»
14.10 16.40 Вести-Регион-Тюмень
14.30 Моя семья
15.30 Комната смеха
16.30 Вести. Дежурная часть
16.45 Живая деревня
17.10 «Гражданин начальник»
18.05 «Линия защиты»
19.00 Аншлаг
20.30 Вести-Регион-Тюмень
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Алла Пугачева, Филипп Киркоров, Клара Новикова и Иосиф Кобзон в праздничном концерте
22.30 «Энигма»
00.55 «От заката до рассвета-2»
02.45 Дорожный патруль
03.05 «От земли до луны»

СТВ-1 + НТВ

06.00 06.30, 07.30, 08.00, 08.30 Сегодня
06.10 06.35, 07.35, 08.10 Утро на НТВ
07.00 Новости Сургута
09.00 Намедни - 95
10.00 Сегодня утром
10.25 Путешествия натуралиста
11.00 Квартирный вопрос
11.50 Вкусные истории
12.00 15.00 Сегодня
12.30 Страна советов
13.35 «Крот»
14.40 Криминал
15.35 Принцип домино
17.00 Сегодня
17.30 «Скорая помощь-3»
18.25 «Команда. ги»
19.00 20.00 Новости Сургута
19.05 «Адреналиновая зависимость»
20.35 «Ключ к Ребекке»
22.50 Супербокс
23.40 «Бесстрашные убийцы вампиров»
01.50 «Воры»
02.35 Новости Сургута

REN-TV

06.30 Музыкальный канал

Интелком

07.00 Новости

REN-TV

07.30 «Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры»
07.55 «Гаджет и Гаджетины», м/с
08.20 «Кибер 9», м/с
08.45 «Малкольм посередине»
09.15 «Крутой Уокер»
10.15 «Воспитание Аризоны»
12.25 «Безумный мир», д/ф
13.00 «Вино любви»
13.55 Народ против
14.30 21.30 «24»
14.50 «Кобра-2»
16.00 «Кибер 9», м/с
16.25 «Гаджет и Гаджетины», м/с
16.50 «Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры»
17.20 «Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Охота на тигра»

Интелком

19.00 Новости
19.15 Мировое кино на канале Интелком
20.30 Спокойной ночи, маленькие нефтеюганцы...
20.40 Музыка на канале

REN-TV

21.05 «Царь горы», м/с
22.05 «Мои самые счастливые звезды»
00.15 «24»
00.35 «Скандалы»
02.25 Ночной музыкальный канал

Поздравления

Поздравляем с юбилеем Екатерину Григорьевну Никитину!
Желаем никогда не ведать бед, Не знать ни горя, ни несчастья, И чтоб хватило на сто лет Здоровья, радости и счастья.
Общество старожил г. Нефтеюганска.

Поздравляем Петра Семеновича Бошко с юбилеем!
Ваш возраст уважения достоин, И пусть дорога не всегда светла. Желаем долголетия, здоровья, В семье уюта, счастья и добра.
Общество старожил г. Нефтеюганска.

Дорогие физкультурники, любители и поклонники спорта!
От всей души поздравляем вас с Днем физкультурника! Спорт - это молодость. Спорт - это здоровье. Спорт - активная жизненная позиция! Счастья вам, здоровья, благополучия.
Профсоюзный комитет ОАО ЮНГ.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАМ
а/м TOYOTA CARINA ED (1991 года).
Обращаться по телефонам: 8-902-85-21-321

ПРОДАМ
а/м БМВ 520 (1989 года, 5500 у.е., торг).
Обращаться по телефонам: 7-34-35, 8-902-85-26-986

ПРОДАМ
а/м TOYOTA CALDINA (1995 года, полный эл. пакет, 6300 у.е.), или обменяю.
Обращаться по телефонам: 7-34-35, 8-902-85-26-986

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

РАЗНОЕ
Отличные комнаты для отдыха в Анапе. Недорого.
Обращаться по телефону: 8(86-133) 5-48-02

16 августа, суббота

ОРТ

06.00 Новости
06.10 «Сейчас или никогда»
07.00 Новости
07.10 «Приключения Геракла»
08.00 «Твинисы»
08.20 Играй, гармонь любимая!
09.00 Слово пастыря
09.15 Здоровье
10.00 Новости
10.10 Смак
10.30 «Возвращение домой. Владимир Жириновский. Алма-Ата»
11.15 Тайны века
12.00 Новости (с субтитрами)
12.10 «Матрос с «Кометы»
13.55 «Ералаш»
14.15 «Геркулес», м/с
14.40 Клуб путешественников
15.25 «Темный ангел»
16.20 «Белые росы»
18.00 Вечерние новости
18.20 «В поисках Золотого города»
20.15 Шутка за шуткой
21.00 Время

21.25 «Горец - конец игры»
23.05 «Сверхновая»
00.45 Фестиваль «Новая волна» в Юрмале

РТР

04.00 «Голливудские жены»
04.45 Канал «Евроьюс»
06.00 «Два билета на дневной сеанс»
07.30 Мультфильмы
07.45 Золотой ключ
08.05 Русское лото
08.40 «Ха». Маленькие комедии
08.55 Утренняя почта
09.25 Сам себе режиссер
10.25 «Одиннадцать друзей Оушена»
12.55 «В поисках приключений»
14.00 Вести
14.20 «Возвращение Святого Луки»
16.00 Прямая линия
16.30 «Мой город... Геннадий Райков»
17.00 Кислород
17.20 20 минут с Ириной Светловой
17.40 Из Сибири в Сибирь
18.00 Моя семья

СТВ-1 + НТВ

19.00 Аншлаг
20.00 Вести
20.25 «Двойник»
22.25 «Бермудский треугольник»
00.30 «Кровавое лето Сэма»
03.05 Футбол

СТВ-1 + НТВ

07.00 Новости Сургута
07.30 Карусель
07.45 Полезные новости
08.00 Сегодня
08.15 «Голубое дерево»
09.00 Мультфильм
09.10 Намедни - 96
10.05 Кулинарный поединок
11.00 Квартирный вопрос
11.50 Спорт «Лото 6 из 49»
12.00 Сегодня
12.15 Фактор страха
13.05 «Парижские тайны»
15.05 Своя игра
16.00 Сегодня
16.20 Женский взгляд
16.55 Вкусные истории
17.00 «Лучшие из лучших»
19.00 Сегодня
19.30 «Агент национальной безопасности-2»

20.40 «Ключ к Ребекке»
22.40 Все сразу!
23.15 «Отель страсти»
01.05 «Воры»

REN-TV

06.30 Музыкальный канал
07.30 «Дикая планета», д/ф
08.25 «Динозавры», м/с
08.50 «Хитклиф», м/с
09.15 «Битлборги»
09.40 «Грифины», м/с
10.10 «Грифины», м/с
10.40 Очевидец
11.15 «Жених из Майами»
12.55 Такая профессия
13.30 «24»
13.50 «1/52». Спортивное обозрение
14.05 «Под маской беркута»
16.05 «Подземка», д/ф
17.15 Клуб «Белый попугай»
18.20 Лучшие шоу мира
19.20 «Мистер Миллиард»
21.30 «24»
22.00 «Каратэ Кид»
00.50 «24»
01.10 «Луна»

17 августа, воскресенье

ОРТ

06.00 Новости
06.10 «Сейчас или никогда»
07.00 Новости
07.10 «Приключения Геракла»
08.00 «Твинисы»
08.20 Служу Отчизне!
08.50 «Легенда о Тарзане», м/с
09.10 В мире животных
10.00 Новости
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.10 Дог-шоу
12.00 Новости (с субтитрами)
12.10 «Чтобы выжить»
14.15 Дисней-клуб: «Мышиный дом»
14.40 Путешествия натуралиста
15.10 «Отец невесты-2»
17.05 «Ералаш»
17.30 Живая природа
18.25 «Экипаж»
21.00 Время. Воскресный выпуск
21.45 «Служители закона»
00.10 Бокс

00.45 «Ребенок Розмари»

РТР

04.05 «Клоун»
05.00 Канал «Евроьюс»
06.00 «Илья Муромец»
07.25 Мультфильмы
07.40 «Дракоша и компания»
08.05 Студия «Здоровье»
08.35 Сборная России
09.05 ТВ Бинго шоу
09.25 Телеанонс
09.35 Тюменский меридиан
09.55 Актуально!
10.10 Городок
10.40 Сто к одному
11.40 «Большой размер»
13.40 «Ха». Маленькие комедии
14.00 Вести
14.20 Вокруг света
15.20 Экспедиция с Иваном Затевахиным
16.20 «Оружие России. Армейские дальнобойщики»
17.20 Комната смеха
18.15 «Голый пистолет»
20.00 Вести

СТВ-1 + НТВ

20.25 «Однажды в Америке»
00.40 «Заказанный убийца»
02.35 «Семь дней»
03.25 Канал «Евроьюс»

СТВ-1 + НТВ

07.30 Полундра!
08.00 Сегодня
08.15 «Голубое дерево»
09.00 «Бушующая планета»
10.00 Шар удачи
10.15 «Любовь вдовца»
11.15 Растительная жизнь
11.50 Играем в «Кено»
12.00 Сегодня
12.15 Фактор страха
13.05 «Молодые»
14.50 Вкусные истории
15.10 Своя игра
16.00 Сегодня
16.20 Женский взгляд
17.00 «Чужие деньги»
19.00 Сегодня
19.30 «Агент национальной безопасности-2»
20.40 «Глубокое синее море»
22.45 «Замена. Последний урок»

00.25 «Бессмертный»

REN-TV

06.30 Музыкальный канал
07.30 «Дикая планета», д/ф
08.25 «Динозавры», м/с
08.50 «Хитклиф», м/с
09.15 «Битлборги»
09.40 «Царь горы», м/с
10.10 «Царь горы», м/с
10.40 «Вовочка 2»
11.15 Мировые розыгрыши
11.50 «Начальник каруселей»
12.55 Военная тайна
13.30 «24»
13.50 Лотерея АвтоВАЗа
14.05 «Говорящая обезьяна»
15.50 «Ведьмы эры Водолея», д/ф
16.50 Классика юмора
17.45 Тайны великих магов
18.40 «Каратэ Кид»
21.30 Все для тебя
22.00 «Мистер Джонс»
00.35 «Современные проблемы»

О РАБОТЕ КОМИССИИ ПО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВУ, ПОТРЕБИТЕЛЬСКОМУ РЫНКУ И ИНВЕСТИЦИЯМ

О работе комиссии по предпринимательству, потребительскому рынку и инвестициям в первом полугодии рассказывает ее председатель, депутат городской Думы Геннадий Яковлевич Григорьев.

Характеризуя деятельность комиссии в целом, хочу еще раз подчеркнуть ее инновационный характер. В тесном взаимодействии с городской администрацией и диалоге с деловыми кругами мы стремимся создать приемлемые и понятные всему городскому сообществу «правила игры», по которым могли бы успешно работать малый и средний бизнес, развиваться потребительский рынок Нефтеюганска и привлекаться инвестиции в наш город.

В первом полугодии наша комиссия поработала весьма продуктивно. Все, что наметили на это время, выполнили. Решили все задачи, требующие безотлагательного вмешательства депутатов. Назову самые существенные. Приняли Положение «О финансировании приобретения, восстановления и содержания объектов муниципальной собственности», определяющее порядок формирования и использования денежных средств из муниципальной казны. Внеśli изменения и дополнения в решение городской Думы «О плате за землю». Это сделано для пополнения доходной части городского бюджета и обеспечения экономического регулирования земельных отношений в городе. Департаменту муниципальной собственности разрешили передавать здания, сооружения, помещения по договорам в безвозмездное пользование. Теперь предприниматели могут их отремонтировать и отреставрировать.

Сегодня предприниматели в России – самый «молодой» общественный класс, с которым связывают возможность россиянам жить в стране с европейским уровнем комфорта, высоким качеством товаров и услуг, развитой инфраструктурой. Но са-

мому предпринимательству, в том числе и нефтеюганскому, еще нужна помощь – выверенная законодательная база, поддержка государства. Важно, чтобы эта сфера стала многофункциональной и разносторонней, а не фокусировалась бы только на торговом обслуживании и оказании услуг населению.

На одном из заседаний городской Думы депутаты рассмотрели и одобрили программу муниципальной поддержки малого предпринимательства. Без пре-

увеличения, это можно назвать историческим событием в жизни нашего города. Программа предусматривает не только создание советов предпринимателей города, всевозможные льготы и гарантии, формирование целевого фонда нежилых помещений для размещения субъектов МП, реестра неиспользуемого оборудования, доли заказов товаров и услуг для муниципальных нужд, но и принятие мер по созданию и оказанию содействия учебным центрам персонала субъектов малого предпринимательства. Помимо этого, будет создан Нефтеюганский центр развития бизнеса или, по-другому, «бизнес-инкубатор». В последнее время ситуация с наполнением муниципальных бюджетов сложная. Денег не всегда хватает. А здесь через налоговые поступления доходы малого бизнеса будут перераспределены в сферу реализации социальных программ, пойдут на дотации

пенсионерам, зарплату бюджетникам. Чем лучше дела у малых предприятий, тем успешнее будут осуществляться социальные программы.

Также главным в работе нашей комиссии является поиск направлений повышения эффективности использования муниципальной собственности, возможностей передачи отдельных предприятий в частную собственность, выработка критериев эффективности деятельности муниципальных предприятий, изменение систе-

мы установления ставок арендной платы по нежилым помещениям и земельным участкам. Вот почему члены комиссии по предпринимательству, потребительскому рынку и инвестициям так тщательно рассматривали проблемы эффективного использования муниципальной собственности на примерах работы гостиницы «Русь» и МУП «Нефтеюганское агропромышленное объединение». На протяжении полугодия пытались разобраться, почему доходы этих предприятий растут, а поступления в бюджет города отсутствуют.

Любой бизнес, будь то гостиничный или сельскохозяйственный, должен быть прибыльным и приносить деньги в казну Нефтеюганска. А у нас что получается? Давайте, к примеру, вспомним историю создания МУП НАПО, которое возглавляет Сергей Жаров. Три года назад руководство города, обеспокоенное стихийным, неконтролируемым ростом цен на продовольствие, низким его ка-

чеством и оттоком денег из региона, решило создать сельскохозяйственное предприятие, полностью контролируемое городской администрацией. Но за это время «миссия» МУП НАПО изменилась стопроцентно, и из сельскохозяйственного предприятие превратилось в торговое. И эффективность МУП НАПО в 2002 году достигнута не за счет увеличения объема оказываемых услуг нерентабельным городским структурам, а за счет роста наценки.

На мой взгляд, это неправильно. Ведь МУП НАПО пользуется муниципальным имуществом, следовательно, для бюджетных учреждений должна быть одна, более низкая цена на продукцию, а для сторонних заказчиков – другая. Для «исправления» ситуации поступили разные предложения, но наша комиссия решила не торопиться, все просчитать и вынести объективное решение по МУП НАПО в сентябре, после депутатских каникул.

Почему опять отложили? Такой подход объясняется тщательностью и скрупулезностью проработывания вопроса. Вот, к примеру, включить или не включить 10% пакета акций Нефтеюганского объединенного авиаотряда в перечень объектов муниципальной собственности, подлежащих приватизации в этом году, – этот вопрос мы (имеются в виду члены комиссии – прим. ред.) тоже решили не за одно заседание. В дальнейшем планируем регулярно пригласять на комиссию и заслушивать отчеты руководителей об эффективности деятельности вверенных им муниципальных предприятий.

После депутатских каникул на повестке дня комиссии по предпринимательству, потребительскому рынку и инвестициям встанет еще ряд вопросов, касающихся законотворческой базы. Помимо этого, предстоит заслушать отчет о работе Нефтеюганского филиала окружного Фонда поддержки предпринимательства.

Подготовила Наталья Захарова.



ХОРОША СТРАНА БОЛГАРИЯ!

Из туристической поездки по Болгарии возвратились 20 нефтеюганских школьников, лидеры детских и молодежных движений. Отдых в одной из красивейших стран мира явился приятным поощрением активных, умных и талантливых ребят, для родителей которых это путешествие было бесплатным. Организовал поездку городской комитет по делам молодежи.

Из Нефтеюганска в Сургут ребята выехали ночью, оттуда первым утренним рейсом вылетели в Болгарию.

Там их встретили представители туристической фирмы дружественной страны и местные студенты, которые на протяжении всей поездки выполняли функции гидов и вожатых. Ребята поселились в молодежном лагере, расположенном в живописном местечке. Распорядок дня был плотным: ранний подъем, завтрак, экскурсии. Особенно запомнились нашим путешественникам поездки в древний город Несебр, великолепие Варны (где к тому же они 2 часа провели в аквапарке), посещение болгарской деревни, места исторического сражения на горе Шипка. Несебр – одно из самых первых поселений болгар – сохранил неповторимый колорит старины, а его дома, возведенные из камня, создают непередаваемое ощущение добротного жизненного уклада, устойчивости, уюта.

Своими впечатлениями с нами поделился один из участников поездки, Саша Занин:

– Я в Болгарии побывал во второй раз, и это то место, куда хочется возвращаться снова и снова. Самое первое ощущение от страны – яркий, пряный и очень специфичный аромат трав, который присутствует всюду, где бы ты ни находился. Такое впечатление, что там зелень повсюду: склоны, дома просто утопают в ней, даже кажется, что ее слишком много. Поразил вид с горы Шипки – как с самолета. Ровно тысяча ступенек ведет на ее вершину!

И еще, отметили ребята, Болгария – страна доброжелательных людей. Как будто все рады твоему появлению, лица озаряются улыбками и вниманием, стоит только заговорить с прохожими. Конечно, наши мальчишки и девчонки не могли не заметить разницы между состоянием наших улиц и болгарских. Если у нас – выбоины и запустение, то у них – чистота и ухоженность. Улочки, как бы ни были они узки, выложены камнем один к одному. Окна двухэтажных домов обращены к прохожим чистыми стеклами и веселыми навесными цветниками. Множество магазинчиков создают ощущение уютной дурной за-



Елена Сульдина. Фото Любови Соколовой.

пахов, а гостеприимного приглашения зайти за покупкой. Посещение болгарской деревни входило в программу одной из последних экскурсий. Крошечное селение в горах не просто автономно существует, но и процветает, принимает туристов, поддерживает национальную культуру и живет полноценной цивилизованной жизнью. На ум не приходит даже сравнения с нашими убогими, угасающими деревнями, в которых туристам уж точно делать нечего. В болгарской же деревне ребята угощали национальными болгарскими блюдами, демонстрировали народные обычаи и показали целую культурную программу – с песнями, танцами и хождением по горячим углям. Из угощений в деревне нашим путешественникам очень понравился салат из брынзы с овощами, а из впечатлений о поездке в Болгарию – все!

Елена Сульдина. Фото Любови Соколовой.

БЕРЕГИТЕ ЖИЗНЬ И ИМУЩЕСТВО

С 7 марта по 31 мая текущего года инженерно-инспекторский состав ПЧ-2 ОГПС-6 проводил операцию «Жилище-2003» по предупреждению пожаров и гибели людей в жилье. Мероприятие проводилось совместно с руководством объектов и представителями энергонадзора. В ходе проверки обследованы общежития на Асомкино (вахта 80, 100, 140) и общежитие ООО ЮДСР. Были выявлены некоторые нарушения правил пожарной безопасности, за что привлечены к ответственности 4 человека.

Предписаниями ГПН предложено к исполнению 50 мероприятий, а замечания дежурного характера (например, эксплуатация электроламп без защитных плафонов, курение в необорудованных местах и другое) устранялись в ходе обследований.

В ходе проверки электрооборудования произведено отключение трех пожароопасных участков электросети. В рамках этой же операции среди жильцов общежитий были проведены инструктажи, распространены памятки, показаны короткометражные фильмы о мерах противопожарной безопасности в жилье. Необходимость этих мер продиктована тем, что в последнее время в стране количество пожаров с гибелью людей увеличивается. Чтобы избежать пожара в быту, каждый гражданин должен знать и строго соблюдать следующие правила.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- загромождать и забивать основные и запасные выходы из здания;
- устраивать на лестничных клетках и в коридорах кладовые;
- хранить легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, газовые баллоны в коридорах, подвалах, кладовых, сараях, на лестничных клетках, чердаках;
- пользоваться электропроводкой с поврежденной или потерявшей защитные свойства изоляцией;
- эксплуатировать электролампы без плафонов;
- применять для защиты электросетей самодельные предохранители;
- оставлять без присмотра включенные электрические и газовые приборы с зажженными горелками;
- располагать вблизи отопительных печей, электронагревательных и газовых приборов мебель, белье, одежду;
- курить и пользоваться открытым огнем в подвалах, на чердаках, в местах, не отведенных специально для этого.

Максим Браун.



УЛЫБНИСЬ!

Чукча жалуется другу:
 - У меня несчастье. Собака тещу укусила.
 - И что теща?
 - Да с тещей ничего. А вот собака сдохла.

Из дневника Вовочки:
 «Вчера говорил с отцом на интимную тему. Он сказал, что меня нашли в капусте. Удивительный невежда! Какая же капуста в январе?»

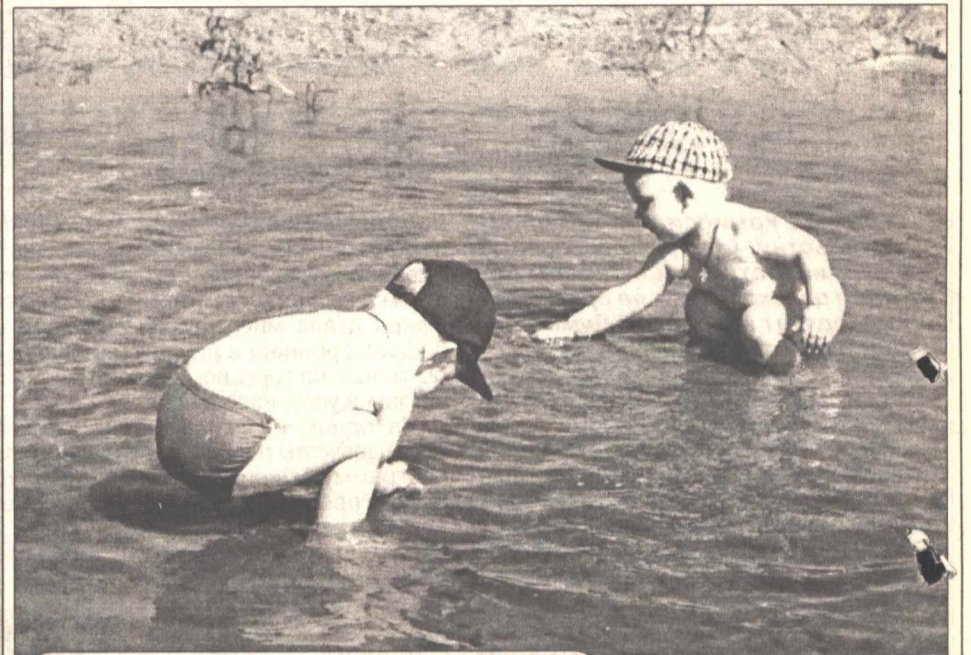
Закончившие проверку офицеры штаба подходят к справочному автовокзала. Старший спрашивает:
 - Простите, вон тот автобус довезет меня до Ханты-Мансийска?
 - Довезет.
 Тут вмешивается один из офицеров:
 - Простите, а меня?

 - Вы слышали, Ватсон, инспектор Лестрейд приказал, чтобы все полицейские выходили на дежурство с собаками?
 - А зачем, Холмс?
 - Он сказал, что один ум хорошо, а два лучше.

 Зайчиха увидела охотника - и к зайчатам.
 - Ну-ка, закрыть уши! Сейчас он промахнется и так материться будет!

 Моль и моленок в шкафу едят шубу. Моленок говорит:
 - Мама, я хочу полетать снаружи.
 - Ешь шубу и поменьше разговаривай!
 - Но, мама...
 - Дурак! Там тебя убьют!
 - Мама, но я вчера там летал, и мне так аплодировали!

 - Доктор, мне уже 80, а я все еще за девочками бегаю...
 - Так это непременно!
 - Да, но я не помню зачем.



Ловись, рыбка, большая и маленькая! Фото Любови Соколовой.

Что вам полезно?

Все мы очень любим пить соки. Но вряд ли знаем о том, что не все соки одинаково полезны для нас.
 Например, яблочный, сливовый, грейпфрутовый и лимонный соки нельзя пить при язвенной болезни желудка и воспалительных процессах в кишечнике.
 Абрикосовый сок не рекомендуется принимать при ожирении, язвенной болезни, сахарном диабете, колите.
 Даже такой безобидный сок, как морковный, противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при колитах, энтеритах, поносах, фосфатурии.
 Сок из дыни у некоторых людей может

вызвать крапивницу, кожный зуд и т.д.
 Персиковый сок противопоказан людям, страдающим подагрой и нефритом.
 Сок черешни раздражает почки, поэтому при воспалительных процессах в почках его употреблять не рекомендуется.
 При сахарном диабете соки из дыни, банана, персика, алычи, груши, моркови и других сладких фруктов и овощей употребляют с осторожностью и только после консультации с врачом.



Чипсы против стресса

(Окончание. Начало в № 31)
Совет: не стоит налегать на соль - это вредно, особенно гипертоникам. Чтобы сделать пищу более ароматной, добавляйте в нее побольше душистых специй и зелени. Отвлечь от «соленого» желания поможет стакан томатного сока с соленым огурчиком и парой легких крекеров. Или пожуйте жвачку вместо орешков - это позволит избавиться от нервного напряжения.

Те из вас, кто жить не может без печенья, пирожных, конфет и сладкого чая трижды в день, скорее всего, нуждаются не столько в сладком, сколько в нежности и заботе со стороны близких людей. Специалисты уверяют, что потребность в сладком нередко означает внутреннюю неудовлетворенность и недостаток любви.

Совет: пересмотрите ваши взаимоотношения с близкими: проявите заботу к ним, они непременно ответят вам тем же. А если организм будет по инерции требовать, чтобы вы его чем-нибудь подсластили, вместо шоколада и пирожных ешьте фрукты или в крайнем случае побалуйте себя леденцом или сухим печеньем. И не допускайте резких колебаний уровня сахара в крови. Это значит, что вы должны есть почаще (3-4 раза в день), но не объедаться, а маленькими порциями.

Вы не в состоянии устоять перед жареной картошкой или гамбургером, обильно сдобренным майонезом и сыром? Возможно, в вашей жизни мало

удовольствий, вот вы и стараетесь компенсировать их нехватку вкусной жирной пищей. Ведь не секрет, что жиры придают аромат, улучшают вкусовые свойства блюд, и вместо того, чтобы поискать источники удовольствий в чем-то другом, вы наслаждаетесь куском кремового торта или жареного мяса.

Совет: старайтесь научиться получать удовольствие не только от еды! Перебить же тягу к жирному можно так: ешьте волокнистую еду, например, фрукты и овощи, по меньшей мере дважды в день. Вместо бутерброда с маслом по утрам ешьте хлопья или кусок зернового хлеба с солью и растительным маслом с веточкой кинзы или укропа.

Вы страдаете повышенным аппетитом и, несмотря на полноценный завтрак, обед и ужин, рука так и тянется к холодильнику?

Предлагаем вам устраивать «правильные» перекусы, то есть отправлять в желудок вполне конкретные продукты в строго определенные часы. Тогда это не испортит вашу фигуру!

В 10 часов утра лучше всего перебить аппетит бананом.

В 11 утра утолит голод пара крекеров или хлебцев.

В 12.30 выпейте стакан томатного сока без ничего. Держитесь - скоро обед!

В 15 часов те из вас, кто плохо пообедал, могут заглушить аппетит яблоком, грушей или персиком. Но даже если вы плотно пообедали, фрукты лучше есть не сразу после компота, а спустя полчаса после окончания трапезы.

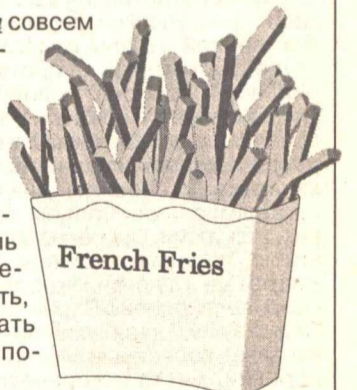
В 17 часов - время пить кофе. Этот напиток позволит вам полноценно отработать остаток рабочего дня и бодренькой доехать до дома.

В 19 часов неплохо полакомиться помидорами.

В 21.30 не возбраняется съесть йогурт.

В 23 часа выпейте небольшую чашечку чая.

В час ночи совсем оголодавшие могут выпить стакан кефира или молока. А вообще-то говоря, в столь позднее время надо спать, а не рыскать по кухне в поисках еды!



Открытый воздух	Глаз (устар.)	Президент Египта с 1956 г.	Растение соевых семян в стручках	Штат в США	Дерево с гибкими ветвями	Порядок, выражен числом
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
О	О	О	Б	О	О	О
Столица государ. в Азии	↓	↓	↓	↓	↓	↓
К	К	К	Б	К	К	О
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Н	О	С	Высокая темпер. тела	Первый человек на Земле	А	А
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Орган обоняния	Руковод. НКВД в 1936-38 гг.	↓	↓	↓	↓	↓
Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
Боевой атакующий клич	↓	↓	↓	↓	↓	↓
А	А	А	А	А	А	А
Движение ногой при ходьбе	Город (Тадж. Махал)	Древняя интеллектуальная игра	Писатель, "Всадник без головы"	↓	↓	↓
Р	Р	Р	Р	Р	Р	Самка павлина
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Ш	А	З	Кипяток	Отрицат. персонаж русских сказок	Разряд в каратэ	Падение на колени с касанием лбом земли
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Мясо коровы	Т	О	В	Е	Д	И
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Чужая страна	↓	Жаба	↓	↓	Имя кутюрье Лорана	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
З	А	З	Р	А	Н	И

Ответ на кроссворд из прошлого номера

	Ч		А	А	
О	Д	И	Н	Д	С
	Ю	Р		Б	Е
	З	О	М	А	Н
Р	А	К		З	М
				Ш	А
	А	Г	О	Р	Г
	Б	В	Д		А
С	А	П		П	А
	К	А	Б	А	К
	А	С		Л	И

УЧРЕДИТЕЛЬ: ОАО ЮГАНСКНЕФТЕГАЗ
 ЗАРЕГИСТРИРОВАНА
 Западно-Сибирским межрегиональным территориальным управлением.
 Свидетельство о регистрации ПИ № 17-0513.
 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 7.08.2003 г. Заказ №2136.
 Тираж 6500 экз.

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
 Ответственный секретарь - Валентина Савинова
 Компьютерная верстка - Оксана Кузичева
 Набор - Екатерина Казаева
 Корректур - Елизавета Чуина

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
 628300, г. Нефтеюганск,
 2 микрорайон, Культурный центр, ком. 217, 218.
 ТЕЛЕФОНЫ:
 30-238 - приемная, факс
 30-232 - бухгалтерия
 30-237 - ответ. секретарь
 30-673 - корреспонденты
 НАШ ИНДЕКС:
 54385
 E-mail: gazeta@ugansk.net