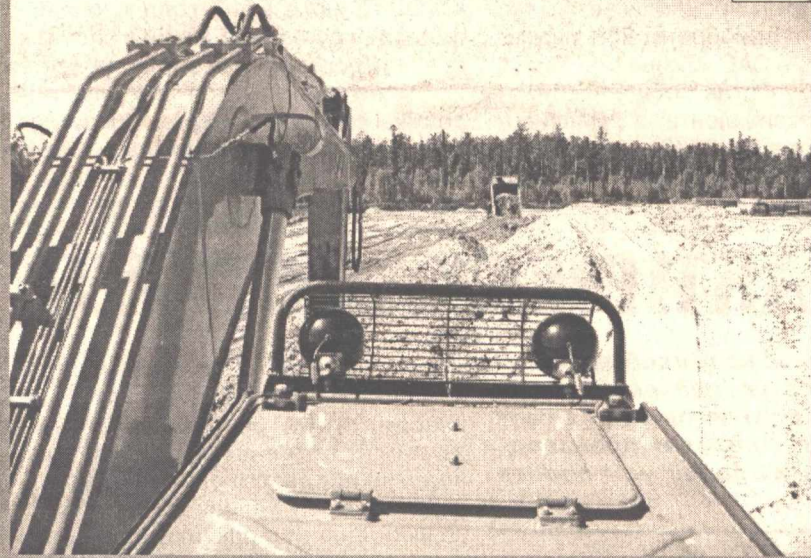




28 июля - 3 августа 2003 г.

Еженедельная газета ОАО Юганскнефтегаз Выходит с 17 ноября 1978 г.



СПЕЦСТРОЙ ШАГАЕТ ВПЕРЕДИ

Строители – народ особый, легкий на подъем. С них начинается жизнь любого объекта. Но когда работа сделана – проложены пути, возведены кустовые площадки, построены дома, – они уходят дальше, к новым задачам и объектам.

ООО «Юганскспецстрой» – предприятие комплексное: оно одновременно строительное, дорожное и транспортное, так что его работники по праву могут отмечать сразу три профессиональных праздника. Однако прежде всего они – строители, и именно те, с которых начинается все, в том числе дороги. Они первыми после геологоразведчиков приступают к обустройству объектов: строят подъезды, кустовые площадки, складывают лежневки и т.д. А уж потом приходят вышкомонтажники, за ними – буровики. Подготовительные работы требуют специальных знаний и специальной техники. Все это у спецстроевцев есть.

Поскольку основные виды работ ООО «ЮСС» земляные, здесь используется тяжелая транспортная техника.

До 35 единиц МоАЗов ежедневно курсируют по направлению к кустовым площадкам Приобья: расширяются дороги под строительство трубопроводов, возится песок, щебенка для покрытия подъездных дорог. За сутки водители перевозят до 4 тысяч тонн грузов.

Активные темпы строительства позволили выполнить все, что было запланировано на первое полугодие 2003 года. Работниками ООО «Юганскспецстрой» в нынешнем году были выстроены монтажные площадки Приобского месторождения №№ 280, 281, 282, проложены дороги между ними, сооружен пирс через Обь и многое другое. Основные нагрузки во время строительства этих объектов пришлось на ледовую переправу, которую приходилось неоднократно восстанавливать. Однако все сложности текущих ситуаций преодолены, и ко второму полугодю предприятия подошло с выполнением намеченных планов. Всего с начала 2003 года работниками ООО «Юганскспецстрой» построено 10 кустовых площадок, проложено 12 километров дорог, вывезено

с объектов строительства 5 млн. 715 тысяч тонн грунта.

Намеченная программа на второе полугодие спецстроевцами также успешно выполняется, так что они надеются, что их основной заказчик (ОАО Юганскнефтегаз) качеством и темпами строительства останется доволен.

Надо сказать, что руководство предприятия уделяет внимание не только высоким производственным показателям, но и социальной программе, которая включает переобучение персонала, выдачу ссуд работникам на обучение детей, повышение квалификации и т.д.

Своим профессиональным праздником работники ООО «Юганскспецстрой» считают День строителя. И хотя давно уже нет практики встречать его повышенными показателями и ударными темпами строительства, люди все же отмечают его добросовестным трудом в рамках намеченной программы. И погода, словно по заказу, способствует этому.

Елена Сульдина.
Фото Любови Соколовой.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

СОБЫТИЯ. ФАКТЫ. КОММЕНТАРИИ

• Заявление пресс-службы НК ЮКОС в связи с действиями Генеральной прокуратуры России против Компании

• Условия выкупа акций и обмена на акции Сибнефти

• В течение года в подразделениях ЮНГ проходят производственную практику до 700 студентов.

• ОАО Юганскнефтегаз направило на развитие Музея реки Оби 500 тысяч рублей.

2
стр.

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

• В ООО «ЮНГФ-Геофимп» трудятся 200 человек, все они замечательные специалисты. Руководитель предприятия считает их основой будущего благополучия.

• Марс Бейсов приехал в наш край более двадцати лет назад по выпавшему жребию.

3
стр.

НАШИ ЛЮДИ

• Просто «золотые» женщины работают в НГДУ Мамонтовнефть.

• Владимир Клембец любит охотиться, но не ради наживы, а ради охотничьего азарта и общения с природой и друзьями.

• На Севере Николай Роцин оказался благодаря своим армейским товарищам.

4
стр.

ТВ-НЕДЕЛЯ

• Реклама, объявления

5
стр.

6
стр.

ТЕРРИТОРИЯ

• С приходом лета в нашем городе появилось множество уличных кафе. В некоторых из них действительно приятно присесть отдохнуть, а некоторые хочется побыстрее обойти стороной.

7
стр.

НА ДОСУГЕ

• Отдохни!

8
стр.

ОФИЦИАЛЬНО

ЗАЯВЛЕНИЕ ПРЕСС-СЛУЖБЫ НК ЮКОС

В связи с последним заявлением Генеральной прокуратуры о предъявлении нового обвинения председателю Совета директоров МФО «МЕНА-ТЕП» и упоминания в связи с данным обвинением НК ЮКОС, пресс-служба Компании считает необходимым заявить следующее.

Беспрецедентная кампания, развязанная Генеральной прокуратурой в отношении НК ЮКОС ее сотрудников и акционеров, до сих пор не дала, не дает и не может дать никаких доказательств ни по одному из заведенных уголовных дел, несмотря на то что в их «расследовании» заняты сотни сотрудников правоохранительных органов. В этой связи сотрудники НК ЮКОС не могут не испытывать законной гордости за свою компанию, на деле доказавшую правовую чистоту и прозрачность своей деятельности.

Все действия Генеральной прокуратуры наглядно демонстрируют, что правоохранительные органы идут по пути инициирования все большего числа якобы связанных с НК ЮКОС уголовных дел, будучи не в состоянии предъявить хоть какие-либо доказательства по делам, заведенным ранее.

Обращает на себя внимание тот факт, что все расследования в судах так называемых «дел НК ЮКОС» и «дела Платона Лебедева» проводились в закрытом режиме, без каких-либо внятных пояснений причин этой закрытости. Ссылки на несуществующую коммерческую тайну со стороны Генеральной прокуратуры звучат анекдотично неясно, какую коммерческую деятельность ведет Генпрокуратура, тайну которой она столь свято блюдет. Похоже, что следствие просто боится предъявить общественности собственную беспомощность в расследовании упомянутых «дел».

Неправовые методы Генпрокуратуры и некоторых беспрекословно поддержива-

ющих подразделений ФСБ и судебных органов демонстрируют полную неспособность предъявить сколько-нибудь доказуемое, основанное на нормах закона, обвинение. Отсюда – многочисленные нарушения уголовно-процессуального закона в рамках следственных действий в отношении НК ЮКОС, ее сотрудников и акционеров.

Сегодня стало очевидно, что люди, выполнявшие заказ по «делам НК ЮКОС», ввели в заблуждение своих покровителей, обещая им легкую победу. Имена организаторов этого заказа – представителей переродившейся, криминальной части правоохранительной системы – известны. И мы уверены, что их деятельность получит своевременную правовую оценку.

Мы не сомневаемся, что многие честные сотрудники Генеральной прокуратуры и Федеральной службы безопасности возмущены подобным разнузданным попранием закона своими вошедшими в раж коллегами и не будут исполнять незаконные – а в ряде случаев прямо преступные – приказы.

Декриминализация правоохранительной системы становится одной из важнейших задач, которую предстоит решить российскому обществу на пути к построению эффективной конкурентоспособной в условиях глобализации национальной экономики. Пример Нефтяной Компании ЮКОС окажет обществу помощь в решении этой задачи.

УСЛОВИЯ ВЫКУПА АКЦИЙ И ОБМЕНА НА АКЦИИ СИБНЕФТИ

В связи с выкупом акций, объявленным от имени ОАО НК ЮКОС его 100%-ой дочерней компанией ЗАО ЮКОС-М несколько дней назад, а также с выпуском до 1 миллиарда акций НК ЮКОС для ранее объявленного обмена акциями с основными акционерами ОАО «Сибнефть», НК ЮКОС считает необходимым дать дополнительные разъяснения по этим сделкам и их условиям.

ОАО НК ЮКОС объявила о намерении выкупить до 10% собственных акций через свою стопроцентную дочернюю компанию – ЗАО ЮКОС-М. Предложение по приобретению акций распространяется на акционеров ОАО НК ЮКОС, зарегистрированных в реестре акционеров по состоянию на 4 июля 2003 года. Текст оферты был опубликован в газете «Ведомости» и «Российской газете», а также на Интернет-сайте агента по сделке – АКБ «Доверительный и инвестиционный банк». Deutsche Bank, банк-депозитарий по программе АДР, намеревается разъяснить точный порядок участия держателей АДР в сделке в отдельном сообщении.

ЗАО ЮКОС-М выкупит до 223 696 457 акций, что составляет 10% всех акций НК ЮКОС. Цена приобретения – 505 рублей за акцию. В случае, если количество акций, предлагаемых к приобретению, превысит 223 696 457 штук, акции будут приобретаться на пропорциональной основе.

В апреле 2003 года НК ЮКОС заключила ряд соглашений с основными акционерами ОАО «Сибнефть», согласно которым предполагается, что НК ЮКОС: (1) приобретет 20% размещенных акций ОАО «Сибнефть» минус одна акция, уплатив в общей сложности сумму, эквивалентную 3 миллиардам долларов США; (2) приобретет 72% размещенных акций ОАО «Сиб-

нефть» плюс 1 акция в обмен на 26,01% акционерного капитала компании, которая будет переименована в «ЮкосСибнефть». Предполагается, что пакет акций, необходимый для вышеуказанного обмена, будет сформирован за счет акций, которые будут выпущены в результате дополнительной эмиссии собственных акций, которыми в настоящее время владеет ОАО НК ЮКОС и/или ее аффилированные компании, а также акций, приобретенных у акционеров.

Точное количество акций НК ЮКОС, которое будет использоваться в ходе обмена, будет зависеть от ряда факторов, в том числе от числа акций, приобретенных акционерами НК ЮКОС, осуществляющими свое преимущественное право на приобретение акций в ходе запланированной новой эмиссии, количества акций, предложенных к покупке акционерами, осуществляющими свое право на продажу акций, а также от количества акций, приобретенных в ходе выкупа.

В этой связи оценки рыночной стоимости акций и подразумеваемые коэффициенты обмена, объявленные НК ЮКОС 7 июля 2003 года в связи с эмиссией до 1 млрд. акций в силу требований нормативных актов, относятся исключительно к этой эмиссии и не должны восприниматься как безусловное указание на окончательные условия обмена акций.

СРЕДСТВА ДЛЯ МУЗЕЯ РЕКИ ОБИ

Поддержка учреждений образования и культуры является одним из приоритетных направлений благотворительной деятельности ОАО Юганскнефтегаз.

В ответ на обращение администрации Нефтеюганска и сотрудников муниципального учреждения «Музей реки Оби» ОАО Юганскнефтегаз направило на развитие музея 500 тысяч рублей. Средства перечислены на счет Департамента по социальным вопросам и развитию администрации г. Нефтеюганска. Они предназначены для усовершенствования информационных ресурсов и модернизации передвижного экспозиционного оборудования.

Нефтеюганское муниципальное учреждение «Музей реки Оби» работает над реализацией программы создания музейного комплекса регионального значения, ориентированного на организацию и развитие культурного туризма в Ханты-Мансийском автономном округе. Помощь со стороны ОАО Юганскнефтегаз способствует скорейшему решению этой задачи.

Средства на развитие музея выделены в рамках реализации комплекса социальных программ Нефтяной Компании ЮКОС.

Редакция газеты «За юганскую нефть» ставит своих читателей в известность о своем переезде. Теперь мы находимся по адресу: 2 микрорайон, Культурный центр, 217 и 218 кабинеты. О новых номерах телефонов сообщим в следующем номере.

У СТУДЕНТОВ ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРАДА

ОАО Юганскнефтегаз не только весьма крупное нефтедобывающее объединение, его по праву можно отнести также и к крупному образовательному учреждению. На чем основывается такое мнение? Ответ прост, в течение года в подразделениях ЮНГ проходит производственную практику до семи сотен студентов из более чем сорока учебных заведений.

Не так просто организовать столь масштабный образовательный процесс. С целью реализации программы сотрудничества с вузами и подготовки высокопрофессиональных специалистов ежегодно по объединению издается распоряжение об организации производственной практики. Согласно этому документу Управление

кадровой политики ЮНГ заключает договоры о совместной образовательной деятельности с профильными вузами, формирует списки студентов и графики проведения практик. А руководители структурных подразделений должны обеспечить прохождение практики.

Для трудоустройства студентов они могут самостоятельно вводить в штатные расписания временные должности техников и рабочих, предназначенные к замещению только студентами, на период прохождения практики. В первый год практикантов обычно зачисляют на рабочую должность в качестве ученика, а при прохождении производственно-технологической и преддипломной практики оформляют на рабочую должность по третьему или четвертому разряду (при наличии соответствующего удостоверения).

Объединение предоставляет ребятам ряд льгот. В частности, производит оплату проезда железнодорожным транспортом до места нахождения вуза, резервирует места в общежитиях.

Кстати, иногородние студенты проживают в них бесплатно, оплату производит структурное подразделение за счет собственных средств. Руководство подразделения должно также обеспечить условия для успешного выполнения практики и не допускать использование студентов на работах, не предусмотренных его программой.

Пик студенческих практик выпадает на два последних летних месяца. Так, на сегодняшний день в нефтегазодобывающих управлениях более 340 студентов из высших учебных заведений и 60 – из Нефтеюганского индустриального техникума. Наибольшее число мест предоставлено основному поставщику высококвалифицированных специалистов для добывающих предприятий Западной Сибири – Тюменскому государственному нефтегазовому университету и его нефтеюганскому филиалу – 256 человек. Много студентов из Санкт-Петербургского государственного горного института (45) и Томского политехнического университета (34).

Понятно, что ребята проходят практику по профильным специальностям, таким, как нефтепереработка, технология подготовки и переработки нефти и газа, геология, экономика и финансы. Кстати, в этом году по последней специальности как никогда был большой набор. Как говорят специалисты кадровой службы, в следующем году количество практикантов по этой специальности будет ограничиваться.

Ильдар Габидуллин.
Фото Любови Соколовой.



ЛУЧШИЕ ВРЕМЕНА НАСТУПИЛИ

Говорят, когда первая скважина дает нефть, тут-то и начинается самое интересное: раз за разом забрасывают свой геофизический «невод» специалисты, раз за разом мельчает его «ячейка»... Каждая работающая скважина почти как живое существо, подчиняясь общим законам, в чем-то индивидуальна. Поэтому при расшифровке кривых мало знать общие физические причины, влияющие на общеизвестные параметры, необходимо еще учитывать состояние выработки конкретного района залежи, текущее состояние эксплуатационного добывающего оборудования и т.д. Вот где сказывается опыт специалиста, знание физико-технологических процессов. В геофизике для правильного решения той или иной задачи необходимы опыт и знания, приобретенные в течение длительного времени.

Долгое время оказанием геофизических услуг в нашем регионе занималась Юганскгеофизика. К сожалению, время экономических реформ оказалось тяжким испытанием для этого предприятия, и оно было ликвидировано. А коллектив «рассредоточился» во вновь созданных структурах: ООО «Сибирская геофизическая компания» и ООО «ЮНГФ-Геофимп».

В феврале у НК ЮКОС появился новый подрядчик – ООО «ЮНГФ-Геофимп». Вот что рассказал его директор В. Логинов.

– На нашем предприятии трудятся поистине золотые люди, прошедшие замечательную школу. Все они – бывшие работники ОАО «Юганскгеофизика», славящегося своими кадрами – опытными профессионалами и блестящими организаторами. Несмотря на многократные государственные эксперименты на выживание, коллектив не растерял профессионализм, сохранил костяк специалистов – свой поистине «золотой запас», не подверженный девальвации, – основу будущего благополучия.

Опыт, профмастерство – самое ценное в этих людях. В пору профес-

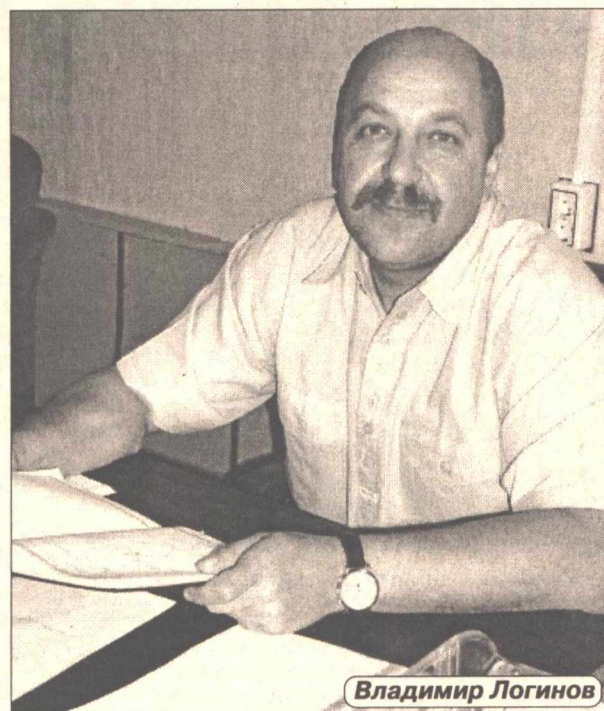
сиональной зрелости входит специалист с не менее чем 15-летним стажем работы и продолжает учиться всю жизнь. Ибо геофизическим «чужакам» несть числа, и тут уж не обойтись без интуиции и, если хотите, художественного взгляда на быт и бытие. Я сам 21 год в Юганскгеофизике отработал. И когда мне предложили возглавить ее дочернее предприятие – ООО «Геофимп» (Юганскнефтегеофизика прошла процедуру банкротства и была ликвидирована, – прим. автора), на тот момент находившееся в плачевном состоянии, я согласился без колебаний, потому что знал этих людей. Сегодня предприятие свободно от долгов, мы ставим своей ближайшей целью хорошее оснащение производства и приличную зарплату своим труженикам.

В феврале мы уже начали работать по договору с ЮКОСом. Участвуем в процессе ремонта скважин, при подготовке к гидроразрыву, вторичном вскрытии пластов. Много поработали с типами зарядов. Довольно хорошо контактируем с иностранными компаниями

Шлюмберже и Халибертон, мы у них на подряде. Занимаемся обслуживанием бурящихся скважин и осваиваемых, ведем контроль за разработкой. Наша перспектива – освоение новых методик, техническое перевооружение, и наша цель – стремление к тому, чтобы стать для Компании ЮКОС генеральным подрядчиком. Надеюсь, в недалеком будущем так оно и будет.

Кадры у нас есть, сегодня в Геофимпе трудятся 200 человек персонала. Технический парк будем обновлять. Для этого сейчас заключаем договоры с Восточной лизинговой и другими компаниями. В следующем году намерены вложить 100 млн. рублей в техперевооружение и обновление машин и оборудования.

Сейчас мы располагаем шестью комплексными, четырьмя промысловыми и двумя перфораторными партиями, десятью инклинометрическими отрядами. Половина выполняемых объемов приходится на внешних подрядчиков – ТНК, Назымскую экспедицию и Сибнефть. Сегодня мы работаем на юге Тюменской области, а также на Кальчинском месторождении под Тобольском. Радиус действия – до 300 километров. Пока наши геофизики живут в жилгородках буровиков, но не за горами то время, когда мы полностью обеспечим наших людей собственными ва-



Владимир Логинов

гончиками, саунами и прочим.

Говоря о перспективе, должен сказать, что ООО «ЮНГФ-Геофимп» вполне может стать базой для выхода Компании в Якутию, Красноярский край. Поэтому уже сейчас мы активно привлекаем молодежь. И, я думаю, через 2-3 года у желающих будет огромная проблема попасть в нашу организацию. Люди верят, что лучшие времена настали, и доказательство этого – та работа, которая имеется, и ожидаемая, вполне реальная перспектива.

Подготовила Валентина Павлова. Фото Любови Соколовой.

КАКОЙ ВЫПАЛ ЖРЕБИЙ

Когда встречаются вместе геолог и маркшейдер, то между ними зачастую возникает п-р-р-инципиальный спор: кто из них более первопроходец в деле поиска, разведки и освоения месторождений? Каждый может представить массу аргументов, доказывающих, что люди именно его профессии как никто другой заслуживают это почетное звание.

Марс Бейсов, маркшейдер первой категории, во время таких разговоров чужие доводы слушает со снисходительной улыбкой. Истину-то уж он точно знает лучше всех. И никто его не переубедит, что первыми на месторождение приходят именно маркшейдеры. Одна-

ко, кто бы из спорщиков ни оказался прав, это не изменит того, что профессия горного инженера (так переводится слово «маркшейдер») отличается от других некоторыми редкими особенностями. Она, например, предполагает и долгое сидение в кабинетах за различными расчетами, и многокилометровые пешие или лыжные походы по таежным пространствам. В общем, для работы в этой профессии лучше всего подходит интеллектуально развитый и физически крепкий человек, обладающий навыками охотника и путешественника.

Сегодня Майское управление интенсивно осваивает северную часть Киняминского месторождения. Маркшейдерская группа в НГДУ Майскнефть, где трудится Марс Бейсов, выполняет работы в основном по заказам геологической службы. Маркшейдеры формируют кусты скважин, определяют их местоположение, задают направление (азимутальное) бурения, горизонтальное отклонение и глубину забоя. Следующий шаг – вынос и привязка расчетов непосредственно на земле: где, в каком именно месте смонтировать буровую установку, куда направить скважину, чтобы куст, в соответствии с проектной сеткой, равномерно охватил продуктивные пласты. Ни одна буровая бригада не пройдет и метра проходки, пока маркшейдеры не предоставят свои расчеты. Кстати, до недавнего времени многие виды этих работ, например по привязке буровых, требовали больших затрат

труда и времени: приходилось вести теодолитные ходы от одной точки к другой. Сегодня, с развитием спутникового навигационного оборудования, ситуация резко изменилась в лучшую сторону. Чтобы определить координаты с необходимой точностью, требуется не более полутора десятков минут.

К разряду сложных и очень ответственных относится и производство подсчета запасов «черного золота» на разрабатываемых месторождениях. Специалисты группы совместно с геологической службой НГДУ осуществляют эту работу раз в три года. По координатам определяют площади горных выработок, исходя из данных фонда скважин делают анализ продуктивных пластов. Работа эта весьма трудоемкая и кропотливая, приходится изучать и сопоставлять параметры нескольких тысяч скважин.

Маркшейдерская группа также обеспечивает и сопровождает все этапы строительства производственных зданий и сооружений, дорог, линий электропередач, трубопроводов и т.д. Осуществляет контроль над соблюдением проектов, проверяет объемы отсыпки грунта, высоту насыпи полотна и его километраж, вертикальность положения свай и сооружений и другие работы, связанные со строительством.

В общем, работы не перечесть, но Марса Жумагереевича это не пугает – любит человек свое дело. И особенно, когда предстоит трудиться в полевых условиях.

– Скучновато стало сейчас, – сетует он, – раньше объемы проходки были громадные, в месяц по пять-шесть кустов начинали бурить, мы в поле ежедневно выезжали.

Это так говорится – в поле. На самом деле вокруг тайга да болота. Но нравится

Марсу местная природа, потому свободное время часто в тайге проводит. В охотничий сезон любит он побродить с ружьем. Хотя добыча сама по себе его не очень сильно интересует – в эти минуты в нем просыпается естествоиспытатель-натуралист, изучающий жизнь дикой природы. Его наблюдательности можно только позавидовать – ничто не укрывается от взора маркшейдера первой категории.

– Когда я приехал на Север, здесь не было ни воробьев, ни голубей, ни ласточек. Не росли ковыль и клевер. Теперь все это есть. Видать, птицы и растения тоже тянутся за человеком, вслед за ним осваивают новые места обитания.

До приезда в Нефтеюганский регион Бейсов восемь лет «кочевал» с экспедицией по степным просторам Казахстана. Но однажды решил испытать свои силы в других природных условиях. Написал письмо друзьям-коллегам и получил массу приглашений. Одни звали в Красноярский край, на КАТЭК (Канско-Ачинский топливно-энергетический комплекс), другие – в Ханты-Мансийский округ. Долго семья Бейсовых не могла выбрать, куда ехать: и там и тут условия одинаковые. И решили они тогда бросить жребий – выпал по нему Нефтеюганский район.

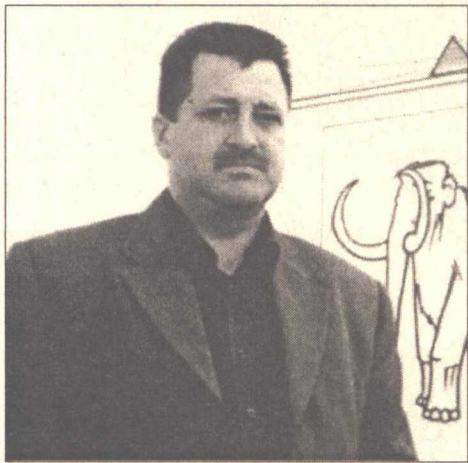
Первым на разведку приехал Марс. В ноябре 1982 года вышел он из самолета и сразу окунулся в лютый 40-градусный мороз. Погостил у друзей денек-другой и собрался в обратную дорогу, посчитав, что такая стужа ему вовсе ни к чему. Однако его переубедили, пообещав, что морозы даже в Сибири не вечны и в скором времени пойдут на спад. Хотя и не очень в это Марсу верилось, тем не менее с отъездом решил повременить. На три дня...

P.S. Более двадцати лет прошло с тех пор, как Марс Жумагереевич принял то решение, но все никак не соберется в обратную дорогу.

Ильдар Габидуллин.



ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ



Служба в армии в жизни мужчин очень часто играет большую роль. Судьба Николая Борисовича Рощина тоже некоторым образом оказалась подвержена этому влиянию.

Так получилось, что его бывшие сослуживцы после демобилизации поехали на Север. Сначала они просто переписывались, а потом боевые товарищи пригласили к себе Николая. Он немного поразмыслил, а затем решил испытать себя в новых условиях. Поддержала его и молодая жена, которая не стала ждать, пока он более-менее устроится на месте, и отправилась в дальний путь вместе с Николаем.

Летом 1981 года они приехали в Нефтеюганский район. В это время шло бурное развитие НГДУ Мамонтовнефть, требовалось множество рабочих рук. Поэтому у Николая было несколько вариантов устройства на работу. Правда, товарное дело, которому он обучился в городе Белорецке, ему не пригодилось – вакансии такой не было. С жильем в Мамонтово было сложно, и Николаю посоветовали идти оператором добычи, которым НГДУ выдавало участок земли и половину балка.

Стали молодые обживать новое жилье. Вначале все было интересно и необычно: на Большой земле – «цивилизация», а здесь привозная вода, отопление электрическое, удобств практически никаких...

Освоить новую профессию Рощину помогал опытный оператор, которого они, молодые ребята, звали Фатты абый. Николай Борисович, наделенный техническими способностями, быстро освоил незнакомую прежде специальность. Самым первым объектом, на котором он начал самостоятельно работать, был только что построенный ДНС-17. Рощину дали неко-

торое время на изучение технологического регламента, и уже на четвертые сутки после запуска ДНС ему, неопытному оператору, пришлось самостоятельно нести вахту. Насосы работали на максимальном режиме, объем перекачиваемой жидкости был такой, что даже сальники не выдерживали и начинали гореть. Тем не менее Владимир Песков (начальник цеха) доверял молодому оператору. Но и проверял: частенько приезжал, подсказывал, как сальники лучше набить, как смазку поменять, когда агрегаты можно остановить, а когда запустить. В таком вот экстремальном режиме всего за неделю и освоил Николай Борисович новую профессию.

С тех пор прошло 22 года... Сегодня Рощин уже Профессионал с большой буквой. Он способен даже на расстоянии почувствовать состояние скважины.

– Мои лучшие помощники, – говорит он, – опыт и интуиция.

Теперь Рощин сам обучает молодежь. А те, с кем начинал работать Николай Борисович, уже ушли или собираются на пенсию. Но взамен приходит очень много молодежи. Рощину новое поколение нефтяников нравится:

– Молодежь грамотная приходит – многие учатся или уже получили образование. У многих я являюсь наставником. Но часто бывает так, что не успеешь парня обучить, как его забирают в другой цех или на повышение. И все равно мне нравится заниматься с ними. Хочу, чтобы все поняли, чтобы не лезли, куда не положено. У меня ведь по молодости тоже всякое бывало, только сейчас осознаю, как тогда рисковал.

Все эти годы Николай Борисович проработал в ЦДНГ-4. За свой самоотверженный труд он награжден медалью «За трудовую доблесть», ему присваивалось звание «Лучший по профессии», почетные грамоты от НГДУ, Юганскнефтегаза и Минтопэнерго.

– Вся жизнь здесь прошла... Нет, не прошла, хочется еще поработать, – поправляется он. – Однажды подсчитал, что в цеху уже десять руководителей сменилось. Все ушли на повышение. Но я помню каждого.

Помнит еще Николай Борисович тот день, когда после пяти лет проживания в балке в условиях, близких к полевым, ему выделили благоустроенную квартиру. Какое это было счастье для семьи! НГДУ всегда поощряло лучших рабочих. И одним из них был Николай Борисович Рощин.

Ильдар Габидуллин.



«ЗОЛОТЫЕ» ЖЕНЩИНЫ ИЗ НГДУ МАМОНТОВНЕФТЬ

Какой бы ни была эпоха перемен, она несет с собой тревогу и за настоящее, и за будущее. В НГДУ Мамонтовнефть ее чувствуешь уже с порога, она в сосредоточенности взглядов и сдержанности интонаций: люди озабочены проблемами, возникшими после слияния двух управлений. Однако жизнь продолжает свой бег, и на предпрятии, отметившем недавно свое двадцатипятилетие, появились «золотые» юбиляры – это Лилия Ивановна Пестовникова и Любовь Анатольевна Чуринова.

Ранее они трудились в разных местах: Лилия Ивановна – в НГДУ Юганскнефть, а Любовь Анатольевна – в НГДУ Мамонтовнефть, теперь же работают вместе, в одном планово-бюджетном отделе. Они очень разные, две женщины, встретившие золотой рубеж возраста, но есть нечто, объединяющее их, поэтому наш рассказ – сразу об обеих.

Портрет первый

Итак, Лилия Ивановна Пестовникова, руководитель отдела, его организующая и направляющая сила. Спокойная уверенность, взвешенность интонаций, доброжелательная твердость и при этом обаяние – такое впечатление остается от встречи с ней. Лилия Ивановна из тех, кто не боится ответственности или несогласия с вышестоящим начальством, поэтому на таких обычно лежит самая тяжелая ноша, и они несут ее, не жалуясь на судьбу. Да и чего роптать – судьбу-то мы выбираем сами.

Производство Лилия Ивановна знает «от и до», что неудивительно при ее характере и опыте работы. 27 лет она в нефтяной промышленности, прошла длинный путь от цеха ППД до аппарата управления. В плановом отделе, где работала экономистом много лет, изучила досконально все участки. Коллеги ее не просто уважают, за ней признают право руководителя, ей доверяют, а иногда удивляются – ее выдержке, выносливости, способности к труду без отдыха. Кто-то назвал ее трудолюбом – как раз за потрясающую работоспособность. Однако этот термин, на мой взгляд, ей не подходит – есть в нем некая ограниченность, а Лилия Ивановна – человек широких возможностей. Это проявляется во всем: она может допоздна задерживаться на работе, если того требует ситуация, а потом в 11 часов ночи ехать на дачу, чтобы все успеть и там. На сон в такие дни остается совсем мало времени – до 3-4 часов. Но утром, на работе, она вновь энергична и деятельна. Откуда берутся силы? Наверное, от разумного расходования своих «энергетических средств» – и здесь в ней сказывается талантливый экономист.

Вся деятельность Лилии Ивановны на производстве состоит из множества проблем, но крутится вокруг одной темы – как снизить себестоимость. Ее дотошность позволяет разложить любой объем услуг и найти-таки возможности для экономии. Но наличие одного только богатого производственного опыта не гарантирует способность человека к руководящей должности, для этого нужен еще и сильный характер, а также умение стратегически мыслить. Все это у Лилии Ивановны есть. Ее неоднократно награждали почетными грамотами и благодарственными письмами от НГДУ, в ее послужном списке – благодарность Министерства энергетики РФ и почетная грамота Минтопэнерго России. Высокие показатели многолетнего добросовестного труда – вот личный вклад Л.И. Пестовниковой в развитие нефтяной промышленности России.

К портрету руководителя планово-бюджетного отдела хочется добавить несколько неожиданных штрихов. Волевая и сильная женщина, прочно стоящая на земле и трезво оценивающая действительность, она никак не ожидала, что ее сын, сильный, умный мальчик, выберет совсем другой путь. Сергею 18 лет, и, окончив духов-

ное училище в Тюмени, он собирается учиться в духовной семинарии. Как она отнеслась к выбору сына? Скорее с недоумением, нежели с одобрением. Но совсем скоро это недоумение сменилось уважением – дискутируя с сыном на тему выбора профессии, она обнаружила в нем мудрость, силу и такую высоту духа, что отступилась. А мне подумалось, что совсем неординарной должна быть женщина, сумевшая воспитать своего мальчика в стремлении к свету и добру, болеющего за судьбу России, даже при том, что она прочла ему совсем другую дорогу.

Портрет второй

С Любовью Анатольевной Чуриновой, ведущим экономистом планово-бюджетного отдела НГДУ Мамонтовнефть, мне так и не удалось поговорить: она наотрез отказалась отвечать на любые вопросы. Ее категоричность поначалу обескуражила. «Мне некогда разговаривать, у меня квартальный отчет», – решительно пресекала она все мои попытки наладить контакт. Однако ее коллеги рассказали о ней многое.

Оказывается, эта внешне суровая и неразговорчивая женщина – надежный друг. Сотрудники планового в один голос утверждают, что если у кого-то из них случались неприятности, именно Любовь Анатольевна первой приходила на помощь. В своей семье она тоже всем подержка и опора. Этот главный инстинкт женщины – оберегать и утешать – присутствует в ней незаметно, не напоказ, а проявляется именно тогда, когда это особенно необходимо.

Однако что ни говори, на работе Любовь Анатольевна – прежде всего сильный специалист, что очень ценит руководство. Неоднократно ей предлагали возглавить отдел, то стать заместителем его начальника. Она неизменно отказывалась, и это приводило в недоумение всех. «Почему ты отказалась?» – спрашивали ее коллеги в очередной раз. «Я знаю то, что знаю, и делаю свое дело добросовестно. Другого не хочу», – отвечала она неизменно и продолжала выполнять свои обязанности. Начальство менялось, требования – тоже, а Любовь Анатольевна оставалась.

Эта преданность делу и месту многих удивляла. Да и как не удивляться, если именно в этом НГДУ, в этом самом планово-бюджетном отделе, Л.А. Чуринова проработала уже 25 лет, то есть ровно столько, сколько существует само предприятие. И никакие повышения ее не соблазняют – редкая последовательность в наше время. О том, что Любовь Анатольевна отличный специалист, говорят не только ее коллеги. Она – почетный нефтяник с 1998 г., ветеран нефтяной промышленности с 1988 г. Ее деловые качества отмечены благодарственными письмами и почетными грамотами от ОАО ЮНГ и НГДУ. И совсем необязательно оказался наш диалог с ней, потому что из разговора с людьми я узнала о Л.А. Чуриновой гораздо больше, чем если бы она рассказала о себе сама.

Вот такие «золотые» женщины работают в управлении Мамонтовнефть. А объединяет их вовсе не умение принести максимальную пользу производству, что, конечно, немаловажно. А то, что, отдавая ему все свои силы и талант, они остаются женщинами – любящими и любимыми. Мы поздравляем Лилию Ивановну Пестовникову и Любовь Анатольевну Чуринову с юбилеями и желаем им счастья!

Елена Сульдина.

ТРИДЦАТЬ ПЯТЬ ЛЕТ ПУТИ

Владимир Клембец любит охотиться. Свое увлечение объясняет не жадной наживы, а охотничьим азартом и желанием соприкоснуться с природой, пообщаться с друзьями.

К этому мужскому занятию он приобщился еще в детстве, когда жил в маленьком таежном поселке Крутая, что в Коми. Тайга, вблизи которой раскинулся поселок, была богата птицей и щедра на лесные дары, так что деревенские ребята все свободное время пропадали там.

Когда Владимир Михайлович после окончания нефтяного техникума приехал в 1967 году в Нефтеюганск, своим привязанностям не изменил. После работы и в выходные дни с такими же любителями острых ощущений он отправлялся в тайгу и наслаждался общением с природой. Домой никогда не возвращался без добычи. Любит и порыбачить, благо недостатка в рыбе у нас нет. Сегодня не такие, конечно уловы, как тридцать лет назад, когда щуку можно было брать голыми руками, но и этой добычи хватает, чтобы накормить семью и угостить коллег.

Когда подросли дети (сын и дочь), Владимир Михайлович стал их брать с собой. Показывая красоты таежного края, он учил их слушать шелест листьев, различать следы зверей, любить природу.

35 лет прошло с тех пор, как Владимир Клембец впервые приехал в Западную Сибирь. Он стал одним из тех, на чьих глазах произошло чудесное превращение глухого уголка в край с

развитой инфраструктурой. В достижениях Компании, которая сегодня является лидером в нефтяной отрасли, по праву есть и его заслуга, чем Владимир Михайлович, бесспорно, гордится.

С улыбкой он вспоминает, что в самый пик освоения нефтяных месторождений, когда не было ни моста через Юганскую Обь, ни асфальтированных дорог, добирались до места работы (цех ППН НГДУ Мамонтовнефть) на вертолетах, летом на «апарельках». Затем еще предстояли «скачки» по бетонке. Нередко пропадали на производстве неделями.

Но все трудности рано или поздно остаются позади. Времена меняются. Теперь на дорогу (Владимир Клембец – начальник смены ЦИТС НГДУ МН) он затрачивает около часа.

4 мая нашему герою исполнилось 55 лет. Он достиг того возраста, когда можно уже подводить определенные итоги. У него все сложилось хорошо: на Севере встретил жену Наталью Дмитриевну, с которой они вырастили двоих прекрасных детей. Теперь радуются успехам внучек. И насколько Владимир Михайлович не жалеет, что 35 лет назад 19-летним пареньком сделал свой первый самостоятельный шаг именно на югорскую землю, поскольку здесь он нашел себя, состоялся как личность.

Наталья Калюжная.

ПРОГРАММА ТВ

4 августа, понедельник

ОРТ

06.00	Доброе утро
09.00	12.00 Новости
09.05	«Морской волк»
10.50	Путешествия натуралиста
11.20	«Ералаш»
11.40	Следствие ведет Колобков
12.15	«Ипподром»
14.15	«Э.Радзинский. В России все секрет... и ничего не тайна»
15.00	Новости (с субтитрами)
15.15	«Жадность»
17.30	Документальный детектив
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)
18.30	Шутка за шуткой
19.00	Жди меня
20.00	«Земля любви, земля надежды»
21.00	Время
21.30	«Крестный отец»
22.35	Церемония закрытия музыкального фестиваля в Юрмале
23.30	Ночное «Время»

23.55	Церемония закрытия музыкального фестиваля в Юрмале
01.10	Подводный мир Андрея Макаревича
01.40	«Тысячелетие»
РТР	
05.45	Доброе утро, Россия!
06.45	07.15, 07.45, 08.15 Вести
08.45	«Карибская тайна»
10.45	Дежурная часть
11.00	Вести
11.20	Короткое замыкание
12.20	«Экспедиция»
13.15	16.45 Экспертиза
13.30	«Забвение Христа»
14.00	Вести
14.20	Что хочет женщина
15.10	«Семейные тайны»
16.15	«Простые истины»
17.00	Вести
17.20	Телевстреча для Вас
17.50	Спасти и сохранить
18.00	Вести Югории
18.30	Школьная пора

19.50	04.50 Дежурная часть
20.00	05.00 Вести
20.30	Вести Югории
20.50	Спокойной ночи, малыши!
20.55	«Каменская. Стечение обстоятельств»
22.00	«Марш Турецкого-2. Абонент недоступен»
23.00	Мифы без грифа
23.55	«Про бизнесмена Фому»
01.30	Футбол России
02.00	«Две стороны экрана»
03.45	Дорожный патруль
03.55	05.15 Канал «Евроныус»
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	Медицинский вестник
08.55	«Агент национальной безопасности-2»
10.00	Сегодня утром
10.25	«Русский бизнес»
12.00	15.00, 17.00, 22.00 Сегодня

12.35	Страна советов
13.35	«Агент национальной безопасности-2»
14.40	Криминал
15.35	«Семнадцать мгновений весны»
17.30	«Скорая помощь-3»
18.25	Внимание: розыск!
19.00	20.00, 01.50 Новости Сургута
19.05	«Адреналиновая зависимость»
20.30	02.05 Излом
20.50	«Крот»
22.30	«Клан Сопрано»
23.40	«Улицы разбитых фонарей»
00.55	Страна и мир
01.25	«Россия в глобальном мире. Плата за вход»
REN-TV	
06.30	Музыкальный канал
Интелком	
07.00	Новости
07.15	Музыка на канале

REN-TV

07.55	«Гаджет и Гаджетины», м/с
08.20	«Кибер 9», м/с
08.45	«ОБЖ, или ОбиЖенная любовь»
09.15	«Баффи»
10.15	«Хороший сын»
12.25	«Безумный мир», д/ф
13.00	«Вино любви»
13.55	Народ против
14.30	«24»
14.50	«Тайный знак»
16.00	«Кибер 9», м/с
16.25	«Гаджет и Гаджетины», м/с
16.50	«Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры»
17.15	«Д'Артаньян и три мушкетера»
Интелком	
19.00	Новости
19.15	Наше кино. Золотая серия
REN-TV	
21.05	«Гриффины», м/с
21.30	00.20 «24»
22.05	«Муха»
00.40	«Сага о Форсайтах»

5 августа, вторник

ОРТ

06.00	Доброе утро
09.00	Новости
09.05	«Земля любви, земля надежды»
10.00	«Королева Марго»
10.55	Шутка за шуткой
11.35	«Ким Пять-с-плюсом», м/с
12.00	Новости
12.15	«Убийство в старом стиле»
13.45	«Человек, который встретил Бога», д/ф
14.15	«Э.Радзинский. В России все секрет... и ничего не тайна»
15.00	Новости (с субтитрами)
15.15	«Дикие штучки»
15.40	«Господин-ошибка»
17.30	Документальный детектив
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)
18.20	Кумиры
18.50	«Сокровища мертвых»
20.00	«Земля любви, земля надежды»
21.00	Время
21.30	«Крестный отец»

22.35	«Шпионка»
23.30	Ночное «Время»
23.55	На футболе
00.25	Русский экстрим
00.55	«Черный октябрь»
РТР	
05.45	Доброе утро, Россия!
06.45	07.15, 07.45, 08.15 Вести Югории
08.45	«Каменская. Стечение обстоятельств»
09.50	«Цыган»
11.00	Вести
11.20	Короткое замыкание
12.20	«Марш Турецкого-2. Абонент недоступен»
13.15	Экспертиза
13.30	Вести Югории
13.45	Угорское наследие
14.00	Вести
14.20	Что хочет женщина
15.10	«Семейные тайны»
16.15	«Простые истины»
16.45	Экспертиза
17.00	Вести

17.20	Сказитель
17.35	Точка зрения Жириновского
17.50	«Банк Сибконтант»
18.00	Вести Югории
18.50	Шуши мир волупсы
19.10	Страницы истории
19.35	«Заповедная малая Сосьва»
19.50	Вести. Дежурная часть
20.00	Вести
20.30	Вести Югории
20.50	Спокойной ночи, малыши!
20.55	«Каменская. Стечение обстоятельств»
22.00	«Марш Турецкого-2. Абонент недоступен»
23.00	Мифы без грифа
23.55	«Рай обретенный»
01.50	Дорожный патруль
02.05	«От земли до луны»
03.10	«Перекрестки»
04.00	Канал «Евроныус»
04.50	Вести. Дежурная часть
05.00	Вести
05.15	Канал «Евроныус»
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	Вкусные истории
09.05	«Жил-был я...»
10.00	Сегодня утром
10.25	«Личное дело судьи Ивановой»
12.00	Сегодня
12.35	Страна советов
13.35	«Крот»
14.45	Криминал
15.00	Сегодня
15.35	«Семнадцать мгновений весны»
17.00	Сегодня
17.30	«Скорая помощь-3»
18.25	«Преступление и наказание»
19.00	Новости Сургута
19.05	«Адреналиновая зависимость»
20.00	Новости Сургута
20.30	Полезные новости
20.50	«Крот»
22.00	«Сегодня» с Михаилом Осокиным

ным

22.30	«Клан Сопрано»
23.40	«Улицы разбитых фонарей»
00.55	Страна и мир
01.25	Гордон
02.25	«Воры»
03.15	Новости Сургута
REN-TV	
Интелком	
07.00	Новости
07.15	Музыка на канале
ПРОФИЛАКТИКА	
16.00	«Кибер 9», м/с
16.25	«Гаджет и Гаджетины», м/с
16.50	«Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры»
17.20	«Большая перемена»
Интелком	
19.00	Новости
19.15	«Черное золото»
19.30	Наше кино. Золотая серия
REN-TV	
21.05	«Гриффины», м/с
21.30	«24»
22.05	«Враг моего врага»
00.10	«24»
00.30	«Сага о Форсайтах»
01.35	«Падение в хаос»

6 августа, среда

ОРТ

06.00	Доброе утро
09.00	12.00 Новости
09.05	«Земля любви, земля надежды»
10.00	«Королева Марго»
10.55	Кумиры
11.35	«Чудеса на виражах», м/с
12.15	«Человек без паспорта»
14.15	«Э.Радзинский. В России все секрет... и ничего не тайна»
15.00	Новости (с субтитрами)
15.15	«Спецназ», д/с
16.00	«Надежные лапы»
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	«Прохоровка. Укрощение «Тигра», д/ф
00.30	«Гении и злодеи»
01.00	«Лицо напротив»
РТР	
05.45	Доброе утро, Россия!
06.45	07.15, 07.45, 08.15 Вести Югории
08.45	«Каменская. Стечение обстоятельств»
09.50	«Цыган»
11.00	Вести
11.20	Короткое замыкание
12.20	«Марш Турецкого-2. Абонент недоступен»
13.15	16.45 Экспертиза
13.45	Шуши мир волупсы
14.00	Вести
14.20	Что хочет женщина
15.10	«Семейные тайны»
16.15	«Простые истины»
17.00	Вести
17.20	Наталья Комарова: «Я – ваш депутат»
17.50	Спасти и сохранить

18.00	Вести Югории
18.50	«Ёмвош шунянг ёх»
19.10	Заработанный рубль
19.30	Арена Югры
19.50	04.50 Вести. Дежурная часть
20.00	05.00 Вести
20.30	Вести Югории
20.50	Спокойной ночи, малыши!
20.55	«Каменская. Игра на чужом поле»
22.00	«Марш Турецкого-2. Заговор генералов»
23.00	Мифы без грифа
23.55	«Номер «люкс» для генерала с девочкой»
02.05	Дорожный патруль
02.20	«От земли до луны»
03.25	«Перекрестки»
04.10	05.15 Канал «Евроныус»
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
09.05	«Жил-был я...»
10.00	Сегодня утром

10.30	«Встретимся на Таити»
12.00	Сегодня
12.35	Страна советов
13.45	«Крот»
14.45	Криминал
15.00	17.00, 22.00 Сегодня
15.35	«Семнадцать мгновений весны»
17.30	«Скорая помощь-3»
18.25	Чистосердечное признание
19.00	20.00, 03.15 Новости Сургута
19.05	«Адреналиновая зависимость»
20.30	Карусель
20.45	«Крот»
22.00	«Сегодня» с Михаилом Осокиным
22.30	«Клан Сопрано»
23.40	«Улицы разбитых фонарей»
00.55	Страна и мир
01.20	Гордон
02.20	«Воры»
REN-TV	
06.30	Музыкальный канал
Интелком	
07.00	Новости

07.15	«Черное золото»
07.30	Музыкальный канал
REN-TV	
07.55	16.25 «Гаджет и Гаджетины», м/с
08.20	16.00 «Кибер 9», м/с
08.45	«ОБЖ, или Обледенный прыжок»
09.15	«Баффи»
10.15	«Враг моего врага»
12.25	«Безумный мир», д/ф
13.00	«Вино любви»
13.55	Народ против
14.30	21.30, 00.10 «24»
14.50	«Тайный знак»
16.50	«Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры»
17.20	«Большая перемена»
Интелком	
19.00	Новости
19.15	Наше кино. Золотая серия
REN-TV	
21.05	«Гриффины», м/с
22.05	«Первый бой»
00.30	«Сага о Форсайтах»
01.35	«Летнее шоу»

7 августа, четверг

ОРТ

06.00	Доброе утро
09.00	12.00 Новости
09.05	«Земля любви, земля надежды»
09.55	«Александр Великий»
10.55	Смехопанорама
11.35	«Базз и его команда», м/с
12.15	«Спортивная честь»
14.15	«Э.Радзинский. В России все секрет... и ничего не тайна»
15.00	Новости (с субтитрами)
15.15	«Дикие штучки»
15.50	«Любовное письмо»
17.30	Документальный детектив
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)
18.20	Сами с усами
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	Крылья
00.30	«Безобразия красоты»
01.00	«Утренняя острота»
РТР	
05.45	Доброе утро, Россия!
06.45	07.15, 07.45, 08.15 Вести Югры
08.45	«Каменская. Игра на чужом поле»
09.50	«Цыган»
11.00	14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20	Короткое замыкание
12.20	«Марш Турецкого-2. Заговор генералов»
13.15	16.45 Экспертиза
13.30	18.00, 20.30 Вести Югории
13.45	Заработанный рубль
14.20	Что хочет женщина
15.10	«Семейные тайны»
16.15	«Простые истины»
17.20	«Геннадий Шмаль. Диалоги со

временем»	
17.50	«Банк Сибконтант»
18.50	Оптимальный вариант
19.15	Властная вертикаль
19.50	04.50 Вести. Дежурная часть
20.50	Спокойной ночи, малыши!
20.55	«Каменская. Игра на чужом поле»
22.00	«Марш Турецкого-2. Заговор генералов»
23.00	Мифы без грифа
23.55	«Чаплин»
02.45	Дорожный патруль
03.00	«От земли до луны»
04.05	«Перекрестки»
05.15	Канал «Евроныус»
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
09.05	«Новейшая история»
10.00	Сегодня утром
10.25	Растительная жизнь

11.00	Кулинарный поединок
12.00	15.00, 17.00, 22.00 Сегодня
12.30	Страна советов
13.30	«Крот»
14.45	Криминал
15.35	«Семнадцать мгновений весны»
17.30	«Скорая помощь-3»
18.20	Очная ставка
19.00	20.00, 03.25 Новости Сургута
19.05	«Адреналиновая зависимость»
20.30	Полезные новости
20.45	«Крот»
22.30	«Клан Сопрано»
23.35	«Улицы разбитых фонарей»
00.50	Страна и мир
01.20	Гордон
02.10	«Воры»
02.55	Кома
REN-TV	
06.30	Музыкальный канал
Интелком	
07.00	Новости
07.15	Музыкальный канал

8 августа, пятница

ОРТ

06.00 Доброе утро
 09.00 12.00 Новости
 09.05 «Земля любви, земля надежды»
 10.00 «Александр Великий»
 11.00 Сами с усами
 11.40 «Твинисы»
 12.15 «Не бойся, я с тобой!»
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.20 «Гладиаторы льда»
 15.45 «Я не виноват»
 17.30 Документальный детектив
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.20 Человек и закон
 18.50 «Сокровища мертвых»
 19.55 Поле чудес
 21.00 Время
 21.30 Золотой граммофон
 22.30 «Полицейская академия: Задание – Майами Бич»
 00.15 «Хороший, плохой, злой»

РТР

05.45 Доброе утро, Россия!
 06.45 07.15, 07.45, 08.15 Вести Югории
 08.45 «Каменская. Игра на чужом поле»
 09.50 «Возвращение Будулая»

11.00 14.00, 17.00, 20.00 Вести
 11.20 «В поисках приключений»
 12.20 «Марш Турецкого-2. Заговор генералов»
 13.15 16.45 Экспертиза
 13.30 Вести Югории
 13.50 Арена Югры
 14.20 Моя семья
 15.15 Комната смеха
 16.15 «Простые истины»
 17.20 20 минут с И.Светловой
 17.40 Люблю тебя
 17.50 Музыкальный калейдоскоп
 18.00 Вести Югории
 18.50 Живое дело
 19.10 У камина
 19.30 Семья
 19.50 Вести. Дежурная часть
 20.30 Вести Югории
 20.50 Спокойной ночи, малыши!
 20.55 Юбилейный концерт Александра Зацепина
 23.00 Вести
 23.20 «Алмазы шаха»
 01.25 «Мутанты-2»
 02.40 Дорожный патруль
 02.55 Горячая десятка
 03.50 «От земли до луны»
 04.40 «Перекрестки»
 05.25 Канал «Евроьюс»

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
 09.10 «Новейшая история»
 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
 13.30 «Крот»
 14.45 Криминал
 15.35 «Семнадцать мгновений весны»
 17.00 Сегодня
 17.30 «Скорая помощь-3»
 18.25 «Команда. ги»
 19.00 20.00 Новости Сургута
 19.05 «Адреналиновая зависимость»
 20.34 «Супершпион»
 23.40 Супербокс
 23.15 «Принц города»
 02.20 «Воры»
 03.00 Новости Сургута

REN-TV

06.30 Музыкальный канал

Интелком

07.00 Новости
 07.15 Вахта
 07.30 Музыкальный канал

REN-TV

07.55 «Гаджет и Гаджетины», м/с
 08.20 «Кибер 9», м/с
 08.45 «ОБЖ, или Опасное Бездрожье»
 09.15 «Баффи»
 10.15 «Девять месяцев»
 12.25 «Безумный мир», д/ф
 13.00 «Вино любви»
 13.55 Народ против
 14.30 21.30 «24»
 14.50 «Тайный знак»
 16.00 «Кибер 9», м/с
 16.25 «Гаджет и Гаджетины», м/с
 16.50 «Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры»
 17.20 «Большая перемена»

Интелком

19.00 Новости
 19.15 Наше кино. Золотая серия

REN-TV

21.05 «Гриффины», м/с
 22.05 «Закученная на колесах»
 00.35 «24»
 00.55 «Скандалы»
 02.50 Ночной музыкальный канал

9 августа, суббота

ОРТ

06.00 Новости
 06.10 «Спорт, спорт, спорт»
 07.00 Новости
 07.10 «Спорт, спорт, спорт», продолжение фильма
 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. Ингеборга Дапкунайте. Вильнюс»
 11.15 Путешествия натуралиста
 11.45 «Ералаш»
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.10 «Курьер»
 13.40 Спасатели. Экстренный вызов
 14.15 «Геркулес», м/с
 14.40 «Темный ангел»
 15.30 «Рай по заказу», д/ф
 16.20 «Будьте моим мужем»
 18.00 Вечерние новости
 18.10 «Копи царя Соломона»
 20.05 Ефим Шифрин, Елена Степаненко, Евгений Петросян, Ян Арлазоров, Максим Галкин в

концертной программе «Кубок юмора»
 21.00 Время
 21.25 Продолжение концертной программы «Кубок юмора»
 23.25 «Опасность из глубины»
 01.05 Фестиваль «Новая волна» в Юрмале

РТР

06.00 «Ссуда на брак»
 07.10 Мультфильмы
 07.20 «Дракоша и компания»
 07.45 Золотой ключ
 08.05 Русское лото
 08.55 Утренняя почта
 09.25 Городок
 09.55 Сам себе режиссер
 10.55 «Техасская четверка»
 12.55 «В поисках приключений»
 14.00 20.00 Вести
 14.20 «Трактир на Пятницкой»
 16.00 Прямая линия
 16.40 20 минут с И.Светловой
 17.00 Люди Югры
 17.20 Здравствуйте
 18.00 Моя семья
 19.00 Аншлаг

20.20 «Постовые»
 21.55 «Суперпреступление»
 23.00 Вести
 23.20 «Суперпреступление»
 00.20 «Король комедии»
 02.30 Футбол
 04.30 «Клоун»
 05.25 Канал «Евроьюс»

СТВ-1 + НТВ

07.00 Новости Сургута
 07.30 Карусель
 07.45 Полезные новости
 08.00 Сегодня
 08.15 «Голубое дерево»
 09.00 «Бушующая планета»
 10.00 Кулинарный поединок
 11.00 Квартирный вопрос
 11.50 Спорт «Лотс 6 из 49»
 12.00 Сегодня
 12.15 Фактор страха
 13.05 «Семнадцать мгновений весны – 30 лет спустя»
 15.05 Своя игра
 16.00 Сегодня
 16.20 Женский взгляд
 17.00 «В отчаянии ищу Сьюзен»
 19.00 Сегодня

19.30 «Агент национальной безопасности-2»
 20.30 «Игра на выживание»
 22.20 Все сразу!
 23.00 «Милосердие»
 01.00 «Воры»

REN-TV

06.30 Музыкальный канал
 07.30 «Дикая планета», д/ф
 08.25 «Деннис-непоседа», м/с
 08.50 «Динозавры», м/с
 09.15 «Хитклиф», м/с
 09.40 10.10 «Гриффины», м/с
 10.40 Очевидец
 11.15 «Агент в мини-юбке»
 12.55 Такая профессия
 13.30 22.00, 00.55 «24»
 13.50 «1/52». Спортивное обозрение
 14.05 «Сдается квартира с ребенком»
 16.00 «Свалка», д/ф
 17.15 Клуб «Белый попугай»
 18.20 Лучшие шоу мира
 19.25 «Гриффины», м/с
 20.00 Матч российской Премьер-лиги
 22.30 «Тюряга»
 01.15 «Горбун собора Нотр-Дам»

10 августа, воскресенье

ОРТ

06.00 Новости
 06.10 «Сейчас или никогда»
 07.00 Новости
 07.10 «Приключения Геркулеса»
 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
 11.10 Дог-шоу
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.10 «Встретимся у фонтана»
 13.30 Клуб путешественников
 14.15 Дисней-клуб: «Мышиный дом»
 14.40 «Отец невесты»
 16.40 «Ералаш»
 17.05 Живая природа
 18.00 «Хочу в тюрьму»
 19.55 Алла Пугачева, Иосиф Кобзон, Лайма Вайкуле в «Юбилейном вернисаже Ильи Резника»

21.00 Время. Воскресный выпуск
 21.45 «Звездный десант»
 23.50 Бокс
 00.50 «Доброе утро, Вьетнам»

РТР

06.00 «Аттестат зрелости»
 07.30 Мультфильмы
 07.45 «Дракоша и компания»
 08.05 Студия «Здоровье»
 08.35 Сборная России
 09.05 ТВ Бинго шоу
 09.35 7 дней
 10.05 Музыкальный калейдоскоп
 10.15 Городок
 10.45 «Большие каникулы»
 12.30 Песни нашего века
 14.00 Вести
 14.20 Вокруг света
 15.15 Диалоги о животных
 16.20 Мир на грани
 16.55 Комната смеха
 17.55 «Частный детектив»
 20.00 Вести
 20.20 «Возвращение Титаника»
 23.00 Вести
 23.20 «Четвертый ангел»

01.10 «Убийство»
 03.15 «Семь дней»
 04.10 Канал «Евроьюс»
 05.00 Вести
 05.15 Канал «Евроьюс»

СТВ-1 + НТВ

06.20 «Шуми, городок»
 07.30 Полундра!
 08.00 Сегодня
 08.15 «Голубое дерево»
 09.00 «Бушующая планета»
 09.50 Шар удачи
 10.20 «Любовь вдовца»
 11.15 Растительная жизнь
 11.50 Играем в «Кено»
 12.00 Сегодня
 12.15 Фактор страха
 13.05 «Бабочки»
 14.50 Вкусные истории
 15.05 Своя игра
 16.00 Сегодня
 16.20 Женский взгляд
 17.00 «Лавина»
 19.00 Сегодня
 19.30 «Агент национальной безопасности-2»
 20.30 «Девять ярдов»

22.35 «Я – судья»
 00.30 «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 «Гриффины», м/с
 10.10 «Гриффины», м/с
 10.40 «Вовочка»
 11.15 Мировые розыгрыши
 11.50 «Начальник каруселей»
 12.55 Военная тайна
 13.30 «24»
 13.50 Лотерея АвтоВАЗа
 14.05 «Старый знакомый»
 15.55 «Мусульмане», д/ф
 17.00 Классика юмора
 18.00 «Граф Монте-Кристо»
 19.05 «Тюряга»
 21.30 Все для тебя
 22.00 «Открытки с края пропасти»
 00.20 «Лига чемпионок»

Примите ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Поздравляем с юбилеем Алексея Акимовича Приза!
 Желаем никогда не ведать бед, не знать ни горя, ни несчастья, и чтоб хватило на сто лет Здоровья, радости и счастья.
Совет ветеранов ОАО ЮНГ.

Поздравляем Марию Николаевну Филиппову с юбилеем!
 Желаем счастья, потому что его всегда не хватает. Здоровья, потому что оно никогда не мешает. Удачи, потому что она никогда не в тягость. Успехов, потому что они доставляют радость.
Совет ветеранов ОАО ЮНГ.

Сердечно поздравляем с юбилеем Веру Евдокимовну Макарову!
 Желаем без печали и тревог прожить лет до ста. Будьте веселы, здоровы, счастливы, Оставайтесь сердцем молодыми всегда!
Совет ветеранов ОАО ЮНГ.

Сердечно поздравляем с юбилеем Табриса Насыровича Каримова!
 Вот опять наступил день рождения, В этот день мы хотим пожелать Только радости, счастья, веселья, Огорчений и горя не знать.
Совет ветеранов ОАО ЮНГ.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

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

Сервис по-нефтеюгански



Кочуя от палатки к палатке, мы заметили неоднородность публички. К примеру, в летнем кафе 13 микрорайона (у магазина «Каприз») все время отираются какие-то неряшливые граждане, доверительным тоном выпрашивающие по 10 рублей у каждого проходящего мимо. И несмотря на чистые дорожки колумбария, приятную музыку и неплохое меню, хочется обойти это место стороной.

Зато летнее кафе у «Европы» – самое многолюдное и, как оказалось, любимое у нефтеюганцев.

В ненастные дни, когда в других подобных местах пусто, здесь народу все равно много. Публика в основном молодая, кафе у «Европы» для них – не просто возможность «перекусить», а место встречи, отдыха и общения. Общее мнение посетителей – именно таким и должно быть летнее кафе.

С наступлением холодов все переберутся в «зимние» кафе. Насколько в них уютно? Увы, не настолько, насколько хочется. К примеру, популярная у молодежи «Золотая рыбка» потеряла свой быллой блеск, явно поблекла: за потертыми столиками и унылыми шторами чувствуешь себя нежеланным гостем, а на ободранные стулья страшно садиться. Потому и народ сюда захаживает редко.

Наш вояж по летним кафе оставил смешанные чувства: с одной стороны, приятно, что в городе появились славные уголки, где посетителям рады и где сделано все для хорошего настроения. С другой стороны, явно не хватает той самой культуры, которая проявляется в простых, но приятных мелочах, это настроение создающих – легких скатертях, бумажных салфетках, чистом пространстве и хорошей музыке. Все это предстоит еще освоить и сделать самым естественным и привычным, тогда каждый посетитель почувствует себя желанным гостем, достойным уважения. Но на сегодняшний день сфера летнего общепита представляет собой широкое поле для фантазии, предприимчивости и хозяйственной сметки. И это не так уж плохо – есть куда стремиться!

А за основу стоит взять хотя бы постановление главы

города «Об организации работы объектов уличной торговли в 2003 году», где четко определены требования к летним кафе. Они гласят, что их деятельность возможна прежде всего при наличии биотуалетов. Далее идут другие требования, в числе которых – обеспечение кафе питьевой водой промышленного производства, установка контейнеров для мусора и урн, наличие столовой посуды и приборов разового пользования, бумажных салфеток и т.д. Также сказано, что расчет с посетителями должен осуществляться по чеку через контрольно-кассовый аппарат. В общем, все четко и понятно, только выполняй.

Пока же хозяевами летних кафе не все вышеуказанные требования выполняются в

полной мере, что явно обнаруживает недостаток культуры. А этой самой культуры, чего греха таить, хочется в ежедневных, обычных вещах. Например, гуляешь по вечернему Нефтеюганску или возвращаешься усталый с работы и видишь уютное кафе в стиле маленьких парижских ресторанчиков. Негромкая музыка в стиле Поля Мориа, изящное оформление зала, приятные гастрономические ароматы. Ноги сами понесут тебя под спасительный тент, и выпьешь с удовольствием чашечку кофе, и съешь мороженого, и подумаешь: «А ведь жизнь действительно хороша...»

По летним кафе путешествовали Елена Романова и Любовь Соколова.

Вот говорят, что Россию надо понимать не умом, а чувствами, и вообще – что это не страна, а поле чудес. Однако в ней есть свои закономерности, помогающие людям ориентироваться в происходящих процессах. Стоит сказать, что жители России эти закономерности улавливают и используют себе на благо, чего нельзя сказать о приезжих из какого-нибудь по-настоящему дальнего зарубежья.

На Севере еще сложнее, здесь даже природные процессы протекают в каком-то своем ритме. Никогда не угадаешь, что пришла весна или даже лето – в мае, например, может выпасть снег, а в разгар июля наступить осенняя мгла. Но здесь уж ничего не поделаешь, Север живет по своим законам. Зато есть приметы, по которым на уровне рефлекса узнаешь точно – что, где и когда.

Вот, например, город вдруг запестрел яркими палатками из полимерных материалов – значит, наступило лето, даже если за окном плюс 12 и небо в тучах. А вот еще одна парадоксальная закономерность: ветерком навевало легкий запах наштабля – значит, где-то рядом летняя точка общепита. «И какая между ними связь?» – спросит иной недогадливый читатель. Да самая прямая, потому что отнюдь не все летние кафе оснащены таким замечательным изобретением человечества, как биотуалеты. И значит, его роль выполняют соседние кусты, как у палатки между 16 и 2 микрорайонами близ большого городка. Идешь утром на работу мимо этой палатки и невольно думаешь: «Хорошо в краю родном...»

Мы решили пройтись по летним кафе и посмотреть,

насколько комфортно чувствуют себя нефтеюганцы в городе летом. Предлагаем вашему вниманию маленький репортаж, посвященный этой теме.

В жаркие дни обетованные островки уличных кафе манят тенью, мороженым и легкой музыкой. Перемещаясь от точки к точке, замечаешь закономерность: чем дальше от центра, тем ниже притязания их хозяев на шарм заведения. Взять ту же палатку между 16 и 2 мкр.: тихо дымит деревянная «банька» (а на самом деле – кухня), о биотуалете здесь и не слышали. Посетителей, соответственно, сюда не заманишь и калачом. Однако и на кавказский «калач» найдутся охотники и перекусывают на ходу, не обращая внимания ни на непритязательность дизайна, ни на санитарные условия приготовления пищи.

А в летнем кафе у «Ералаша» в знойный день от народа нет отбоя, что не удивительно: здесь красиво, комфортно и чисто. В отличие от «забегаловки» средней руки, здесь учитывается не только аппетит посетителей, но и стремление расслабиться, сделать передышку и почувствовать себя обласканным вниманием. Скажем прямо, здесь все это мы получили сполна.



И газ станет другом

Многим из вас приходилось быть свидетелями тушения пожаров, а может быть, и самим пострадать от них. Особенно тяжелыми могут быть последствия после взрыва газобаллонного оборудования. Если при обычном пожаре еще что-то можно спасти, то после взрыва баллонов с газом последствия бывают разрушительными до такой степени, что восстановлению уже ничто не подлежит.

В результате пожара на станции технического обслуживания «Автомобль» 1 декабря 2002 года произошел взрыв газобаллонного оборудования, что привело к значительным разрушениям СТО. Здание до сих пор не восстановлено. В результате взрыва пострадали рядом стоявшие автомобили.

Чтобы избежать несчастного случая, запомните следующие правила:

- при обнаружении утечки газа в баллоне немедленно перекрыть вентиль и открыть окно для вентиляции помещения, вызвать службу газа для замены баллона;

- устанавливать баллоны нужно таким образом, чтобы на них не попадали солнечные лучи;

- для баллона с газом необходимо сделать специальный ящик;

- не допускается хранение баллона с горючим газом совместно с кислородом;

- при использовании баллонов с газом в частных домах перед домом необходимо установить предупредительные знаки, сообщающие об этом;

- при переноске баллонов запрещается брать за вентили;

- раз в пять лет баллоны должны испытываться на прочность в специальной организации, имеющей лицензию;

- утечка газа или его неполное сгорание могут стать причиной отравления;

- при наличии в квартире или доме запаха газа необходимо вызвать газовую службу по телефону 04 и ни в коем случае не зажигать огонь.

Водители, имеющие в своих автомобилях газобаллонное оборудование, должны запомнить следующие правила:

- заправлять автомобили газом только на специальных станциях;

- при пропуске газа проверить мыльным раствором возможные места его утечки;

- ремонт газобаллонного оборудования должен осуществляться на станциях технического обслуживания;

- запрещается пользоваться открытым огнем для подогрева двигателя машины;

- машина должна быть оборудована первичными средствами пожаротушения (огнетушителями);

- оборудование должно быть надежно закреплено.

Р.Валитов.



● УЛЫБНИСЬ!

— Я всегда кладу в карман записку с адресом, чтобы в случае опьянения меня могли доставить домой.
— И что вы там пишете?
— Париж. Бульвар Монмартр...
— Но вы же живете в Челябинске!
— Живу в Челябинске. Но пару раз все же отвезили в Париж.

Мальчику на день рождения подарили живую черепаху. Через некоторое время он вбегает к отцу в кабинет, протягивает ему черепаху и говорит:

— Папа, пожалуйста, сними эту крышку, я хочу черепаху поглядеть!

Начальник — подчиненному:

— Иванов, уберите сигарету из рта!

— Это не сигарета, это карандаш!

— Все равно! На рабочем месте нельзя курить даже карандаши!

Сотрудник одного из отделов штаба пришел на работу с опозданием на целый час. Весь в бинтах.

— Почему вы опоздали? — спрашивает начальник.

— Я упал с пятого этажа...

— И что же, вы падали целый час?

Лорд осматривает замок Баскервиллей, говорит:

— Я бы купил его, но только если в нем есть привидения.

— Не знаю, — отвечает Бэрримор. — Никогда не видел здесь привидений, хотя живу в этом доме 800 лет.

● ЭТО ИНТЕРЕСНО

Что тебе снится?

Сновидения человека могут многое рассказать о состоянии его нервной системы. Так, больные люди видят тревожные сны гораздо чаще, чем здоровые. Нередко им снится направленная на родных агрессия. Действие их снов, как правило, происходит в будущем, в незнакомой обстановке.

Здоровые, хоть и тревожные люди видят во сне потопа, извержения вулкана и прочие катаклизмы, но действие их снов происходит в настоящем. Эти люди во сне всегда находят выход из самого затруднительного положения. Даже испытывая сильную тревогу, они все равно остаются оптимистами.

Часто врет?
Значит, думает

Американские исследователи обнаружили, что самозабвенная ложь является и признаком, и следствием более активного функционирования головного мозга.

Оказалось, что область головного мозга, ответственная за самоконтроль, в моменты, когда человек говорит правду, просто бездействует, в то время как вранье, обман и лукавство заставляют «мозговые извилины» усиленно работать. В результате этого открытия ученые пришли к выводу, что содержимое черепной коробки врунов и фантазеров более активно, чем у правдолюбцев.



Молодость

Фото Любови Соколовой.

Чипсы против стресса

Знакомо ли вам чувство, когда вдруг ни с того ни с сего возникает нестерпимое желание съесть что-нибудь сладкое, соленое или острое? Наверняка знакомо. Так вот, оно объясняется не только дефицитом в вашем рационе маринованных огурчиков и шоколадных конфет, но и психологическими проблемами. И нередко «попытки» к определенным продуктам питания не хуже психотерапевта могут подсказать, что необходимо изменить в своем образе жизни, дабы стать спокойнее и счастливее.

Частое желание проглотить бифштекс, курицу или рыбу может указывать на то, что ваш организм устал. Возможно, в последнее время вы слишком много работали, вот защитные силы и дали сбой. Но не беда, попробуем помочь себе.

Совет: включите в рацион белковую пищу — это позволит быстро прийти в норму и сконцентрироваться. Однако это не значит, что на завтрак надо есть рыбу, на обед — мясо, а на ужин — курицу. Это уже излишество. А любое излишество вредно для организма. Поэтому ограничьтесь куском чего-то одного. И старайтесь в течение дня почаще устраивать себе «переменки», чтобы избежать физического и нервного перенапряжения.

Вы готовы каждый день есть мака-

роны и хлеб? Любители мучного часто испытывают нехватку серотонина, «ответственного» за настроение. Не исключая макароны с хлебом вовсе из своего меню, попытайтесь тем не менее найти другие антидепрессанты. Ведь вы же не хотите, чтобы мучная «диета» привела к лишним жировым отложениям?

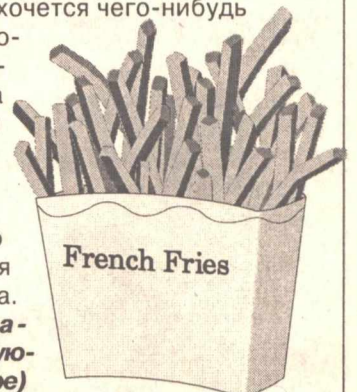
Совет: если меланхолия посещает вас слишком часто, возьмите за правило ежедневно съедать по банану. Этот фрукт — отличный антидепрессант. А с приходом лета регулярно ешьте клубнику — ароматная ягода и настроение поднимет, и витаминами обогатит.

О подавленности и апатии может свидетельствовать и потребность в газированных напитках. Оказывается, пузырьки воздуха, стимулируя рецепторы языка, подхлестывают нашу энергию, и, выпив «шипучки», на какое-то время мы ощущаем прилив сил.

Совет: время от времени можно себя побаловать и газировкой, но не увлекайтесь, иначе сил действительно прибавится, зато живот заболит. Лучшие отдайте предпочтении другим тонизирующим напиткам: утром выпейте чашку кофе, а восстановит энергию в течение дня поможет зеленый чай. Если последнего под рукой не оказалось, заварите себе крепкий черный чай, добавьте в него ложку сахара и лимон — от усталости не останется и следа!

Если вы не можете пройти спокойно мимо магазина, где продаются соленые огурцы, маслины, копчености, воздушная кукуруза, чипсы, орешки и прочая солено-острая вкуснятина, это может свидетельствовать о том, что вашей пище явно не хватает вкусовых качеств. А жевать пресную пищу мало кому понравится. Но есть и более глубокие причины. Например, если вам часто хочется чего-нибудь солененького, это указывает на то, что вы находитесь в состоянии нервного напряжения или стресса.

(Окончание в следующем номере)



Скандин. Зевс	Наконец-ник для выброса жидкости		Птица	Столица Йемена		Повесть Тургенева		Кадка
				Рынок		Француз. монета		
			Круглый пирожок					
Открытое возвышенное место								
Нервно-паралит. газ						Чародей	Америк. боксер, олимп. чемпион	
			Соединение кусков ткани		Поражение в шахматах			
Созвездие Зодиака	Текстильный банан	Франц. художник						Дикая свинья
Израиль. монета					Рангоутное дерево (морск.)			
Лошадиная болезнь	Передача мяча партнеру		Лесной пожар		Предки румынов	Столица Башкирии		
			Вечнозеленое дерево					
Питейное заведение						Нота		
Искусный летчик			Государство в Азии					

Ответ на кроссворд из прошлого номера

Р	Д		Е		
У	Ж	А	С	Р	О
С		М	А	Д	Е
У	Т	К	И	Н	Т
А	А		М	И	Л
И	В	А		У	К
И	Д	И	О	Т	К
	Ж			И	М
Э	Т	И	Л		С
О	К	О	П	Т	И
Л	А	Б	О	Р	А

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 31.07.2003 г. Заказ №2135.
Тираж 6500 экз.

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Ответственный секретарь — Валентина Савинова
Компьютерная верстка — Оксана Кузичева
Набор — Екатерина Казаева
Корректур — Нурия Фаррахова

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