



31 октября – День работников автомобильного транспорта С праздником вас!



Сегодня в номере:

- С праздником вас, покорители северных трасс! (1 стр.)
- На Севере единым живут в Ижевском АТП (1 стр.)
- Чайковское ПТТмСТ: программа – серьезный подход (1,2 стр.)
- Газпром: хроника событий (2 стр.)
- Новости планеты (3 стр.)
- На пороге XXI века (3 стр.)
- Академия здоровья (3 стр.)
- Из истории авто (3 стр.)
- Футбол (4 стр.)
- По секрету всему свету (4 стр.)
- Парадоксы цивилизации (4 стр.)
- Для вас, эрудиты (4 стр.)
- В час досуга (4 стр.)

БУДНИ ИЖЕВСКОГО АТП

На трассах Удмуртии и Татарии

Ижевское АТП, более известное как Ямбургское, создавалось для работ по обустройству Ямбургского месторождения газа. В настоящее время основная точка приложения сил этого автопредприятия – Заполярное месторождение. Однако до последнего времени продолжались работы и на Ямбурге. Так, еще весной водители АТП отсыпали грунт на междутрассовые проезды.

Но, осваивая бескрайние просторы Крайнего Севера, автоводители Ижевского АТП не чураются и освоения других регионов. В прошлом году, когда предприятия Газпрома свернули работы по отсыпке грунта на Крайнем Севере, автотранспортники Ижевского АТП вышли на рынок услуг в Татарию. Вскоре они так там зарекомендовали себя, что не стало хватать автомашин, которые перегоняли с Севера. Не первый год Ижевское АТП работает и по заказам предприятий и организаций Удмуртской Республики. Вот и этой осенью автомашины с эмблемой Ижевского АТП можно встретить на дорогах Удмуртии с грун-



Анатолий Михайлович Дюпин за пять лет, что работает в Ижевском АТП, добросовестным отношением к выполнению заданий снискал авторитет и уважение в коллективе автоколонны № 3. На снимке: водитель «УралАЗ-Ивеко» А. М. Дюпин.

том, асфальтом, щебнем или другими грузами, перевозимыми по заказам «Удмуртавтодора», треста № 18, «Таттрансгаза» и др.

ЭКОНОМИКА И ПРОИЗВОДСТВО

Чайковское предприятие технологического транспорта и специальной техники – самое старшее из всех филиалов ДОО «Спецгазавтотранс». Это автопредприятие было создано еще в 1983 году для обеспечения перевозок технологических грузов при прокладке газовой магистрали «Уренгой-Тамарь-Ужгород».

Спустя четыре года, коллектив приступил к освоению газовых кладовых Ямала. А в последующие годы чайковцы осваивали Камсальское, Фестивальное и другие месторождения Севера, на которых отсыпали грунт для прокладки дорог по болотистой тундре и для площадок под буровые и строительные объекты.

В последние годы основным объектом этого предприятия было Заполярное – одно из крупнейших на сегодня месторождений газа Крайнего Севера.

О сегодняшнем дне этого автопредприятия мы и попросили в преддверии Дня работников автомобильного транспорта рассказать директора ЧПТТмСТ Сергея НЕДБАЙЛО.

РАДИУС ДЕЙСТВИЯ АВТОПРЕДПРИЯТИЯ

– Встречая профессиональный праздник, мы обычно и подводим итог сделанному.

– Главный итог и главное отличие в том, что если в 1998 году мы в это время с опаской подходили к началу зимнего периода из-за несформировавшихся объемов работ, то в этом году объемы у предприятия полностью сформированы их даже больше, чем достаточно.

Очень сильно загружено сегодня предприятие по программе «Вдольтрассовые проезды». Это работа и в Горнозаводске на ООО «Пермтрансгаз», и на ОАО «Тюмендорстрой», ООО «Тюментрансгаз» в районе КС «Бобровская», и объекты по освоению Заполярного месторождения. Небольшие объемы ожидаются в Пурпе по заявкам Северной экспедиции, просматриваются они также в районе Южно-Балыкского ЛПУмг Сургутгазпрома. Эта работа является составной частью программы ОАО «Газпром» «Вдольтрассовые проезды».

Сегодня Спецгазавтотранс начинает по этой же программе выполнение объемов работ на объектах Севергазпрома – это уже Ухта. Но выйти туда мы сможем, по всей видимости, только с началом зимника. В ближай-

шее время совместно с объединением мы должны туда выехать по решению данных вопросов.

– Вы ничего не говорите об участке в Лабитнангах.

– Там положение у нас сегодня нормальное не назовешь. Этот участок работал на ОАО «Ямалтрансстрой» и ОАО «Северстроймеханизация». На сегодняшний день не просматривается система получения денежных средств за выполненные работы, проблематичны и взаимозачеты. Поэтому мы вынуждены свернуть там объемы.

Уже есть решение, о переезде техники из г. Лабитнанги. Сейчас мы произвели переброску первых пятнадцати «КрАЗов» на участок СУ-966 ОАО «Тюмендорстрой». Если наши требования, касающиеся денежных средств, ГСМ, обеспечения жильем и питанием, будут выполняться, мы будем наращивать там объемы.

По оставшейся технике Лабитнангского участка – это 14 «МАНов», 15 «КрАЗов» и спецтехника – решение будет принято в ноябре. По всей видимости, она будет работать на объектах Надымгазпрома и Севергазпрома по программе «Вдольтрассовые проезды».

(Окончание 2 стр.)



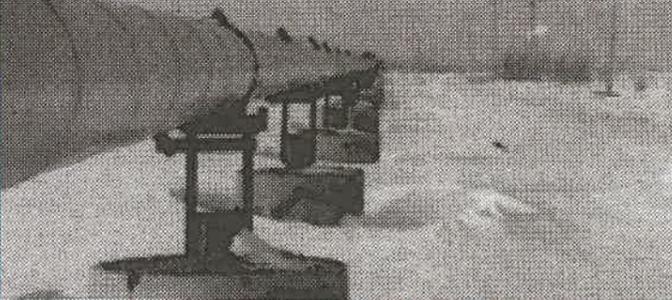
Мчат по Шабердинскому тракту «МАНы» и «УралАЗ-Ивеко» Ижевского АТП, доставляя на новое, более широкое дорожное полотно асфальт по заказу «Удмуртавтодора».



На снимке: начальник автоколонны № 3 Ижевского АТП Сергей Андреевич Стажкин.



Газпром сегодня и завтра



Газпром слово свое держит

По оценке международных аудиторов из Price Waterhouse Coopers, финансовый отчет компании «Газпром» за 1998 год достоверно отражает финансовое положение этого газового монополиста. Как сообщил представитель аудиторской фирмы Ричард Патерсон, Газпром представил такой же подробный отчет о своей деятельности наряду с такими крупнейшими мировыми компаниями, как «Дойчбанк», «Норкиа» и «Байер». Безусловно, результаты минувшего года плохие, признала главный бухгалтер Газпрома Ирина Богатырева. В кризисный год иного и не ожидалось. По данным отчета, газовая компания к концу прошлого года имела чистый убыток в размере 147 млрд. рублей, а выручка составила 253 млрд. Акционерный капитал Газпрома заметно сократился, составил 652 млрд. рублей. Вместе с тем Газпром продолжает осуществлять инвестиционную деятельность и выполнять все свои контрактные обязательства.

«Экономика и бизнес».

Объемы добычи газа падают

В этом году ожидается снижение добычи российского газа на 10 млрд. куб. м до 547 млрд. куб. м. По прогнозам на 1999 год в стране производство газа ожидается на 20 млрд. куб. м меньше в сравнении с ожидаемым внутренним спросом. К 2005 году предполагается увеличение дефицита до 40 млрд. куб. м.

Объемы добычи на месторождениях компании снизились до 80%. Для поддержания объемов производства на прошлогоднем уровне необходимы инвестиции в размере 1-1,5 млрд. долл. По подсчетам компании требуются около 7,1 млрд. долл. инвестиционного капитала для разведывательных работ и производства, чтобы покрыть растущий внутренний спрос.

«Upstream News».

Первая газотурбинная — для Удмуртии

Конструкторы пермского АО «Авиадвигатель» разработали новую модификацию ГТУ мощностью в 10 МВт с новой высокооборотной турбиной, которая будет впоследствии применяться для закачки природного газа в подземные хранилища и для установки на компрессорные станции, которые используют подобные ГТУ в процессе подачи газа в газопровод. Высокоскоростная силовая турбина разрабатывалась впервые в России, но пермские инженеры всего за 13 месяцев сумели не только разработать первый двигатель и провести его испытания, но уже сейчас готовы начать производство первых опытно-производственных образцов. Первая из такой серии ГТУ уйдет в Удмуртию на станцию подземного хранения газа.

«Region inform-regional economic press digest».

Создается электростанция для Ямала

Нижегородский Гипрогазцентр завершает рабочий проект Пангодинской газотурбинной электростанции на 36 мегаватт. Это первая в серии подобных станций, которые ОАО «Газпром» намерено возвести на ямальской земле. Пангодинская — первая в очереди потому, что Медвежье раньше других столкнется с проблемой использования низконапорного газа на стареющих промыслах. Реализация проекта не только позволит обеспечить Медвежье и его инфраструктуры более дешевой энергией, но и даст возможность продавать излишки потребителям других районов через Единую энергосистему России.

РИА «Ореанда».

Надым: с бензином — на газ

Из автомобилей, желающих переоборудовать свой личный автомобиль для работы на сжиженном газе, образуются очереди. На Надымскую газонаполнительную станцию Ямальского газопромыслового управления ежедневно стали обращаться автолюбители, с просьбой переоборудовать топливную систему их автомобиля для работы на газе. Стоит отметить, что до перебоев с бензином в городе лишь семь автомобилей работали на этом виде топлива. Эксплуатация переоборудованной машины обходится примерно в 17 раз дешевле (кубометр газа стоит 1 рубль 23 копейки, а хватает его на километр, который автомобиль проделывает на 7 литрах бензина). Еще одна газонаполнительная станция на территории Надымского района открыта в трассовом поселке Ягельный, аналогичная проектируется и в Пангодах. Причем, переоборудованный автомобиль может работать как на бензине, так и на газе — в зависимости от их наличия и желания водителя — стоит лишь переключить тумблер.

«Север-пресс».

Пурне: газопровод по новой технологии

Коллектив линейного управления по строительству и эксплуатации газопроводов АО «Северстройгаздобыча» ведет строительство двух газопроводов из полихлорвиниловых труб: по одному из них «голубое топливо» будет подано с газоперерабатывающего завода в котельный поселок Пурне, а по другому — в городские котельные ОАО «Роснефть-Пурнефтегаз» в городе Губкинском.

«Север-пресс».

(Окончание. Начало на 1 стр.)

Все работы по данной программе мы выполняем на подряде у СУПР — строительного управления подрядных работ ДООАО «Спецгазавтотранс». То есть на сегодня порядка 80-90 процентов всех объемов работ наше предприятие выполняет по заказам ОАО «Газпром».

— В последнее время основные усилия руководителей большинства предприятий всех отраслей направлены на устранение задолженности по платежам в бюджеты. А как это связано с вашим положением?

Не забываем и работу по закрытию налогов в местный и областной бюджеты. Для этого ведем работы на объектах ФГУП «Пермавтотдор» и ОАО «Пермдорстрой». В договорах конкретно ука-

заны денежные составляющие — 20 процентов. Остальные получаем в виде зачетов, материальных ценностей, ГСМ, векселей. В общем, этот узел мы начали успешно развязывать. На сегодня у нас нет задолженности по местным налогам, но остается около трех миллионов долга по налогам в областной бюджет.

Нормализовалась и стабилизировалась обстановка в коллективе, особенно после выплаты крупной задолженности по зарплате. Сейчас с планом справляемся. Неплохие и другие показатели.

— Можно сказать, что предприятие встало на ноги для нового броска вперед.

— Ну это пока не совсем так. Какой может быть бросок, если 70 процентов парка машин уже полностью самортизированы. Последний раз мы получали новую технику в 1994 году. Отсюда и невысокие показатели по КИП и КТГ.

В летний период у нас обычно идет усиленный ремонт техники. Стараемся подготовить ее к зимнему периоду. Но минувшим летом мы многое из намеченного не выполнили. Сегодня самый больной вопрос на нашем предприятии — отсутствие запасных частей. Кстати, это общая беда всех филиалов. Политика объединения вынужденно была направлена на то, чтобы рассчитаться по заработной плате. Все денежные средства, векселя, которые поступали — все уходило на погашение долга по заработной плате. Теперь, когда задолженность по зарплате скоро будет сведена до минимума, наверняка, будут выделены средства и на запасные части.

Без запасных частей невозможно нормально содержать технику, тем более, давно уже самортизированную. Не приходится, естественно, надеяться и на получение от нее высокого КИПа.

Остро стоит вопрос по приобретению не только самосвальной техники, но и специальной техники. Это очень ярко проявил срыв, происшедший в Горнозаводске, где мы не можем даже нормально вы-

делить вахтовые автобусы. Большинство из них эксплуатируются с 1989 года и свое уже давно отхледили, сейчас они больше находятся в ремонте, чем в работе. Принято решение из 400 единиц, имеющихся на предприятии, 40-50 единиц до конца 1999 года списать. Как показала практика, такая техника в работе себя не оправдывает.

Ремонт у нас самое «узкое» место. В 1998 году мы как-то выходили из положения за счет горюче-смазочных материалов. Находили заводы, другие предприятия, которые за ГСМ изготовляли и поставляли нам узлы, агрегаты, запасные части. Но в летний период 1999 года нам недопоставили шесть цистерн дизельного топлива, которые ушли на оплату налогов ДООАО «Спецгазавтотранс»,



и мы не смогли выполнить намеченную программу. Мы понимаем, что это решение тоже было вынужденным, но положение от этого не становится лучше.

Для обеспечения нормальной работы техники мы обязаны делать техническое обслуживание, плановые ремонты, просматривать дальнейшую целенаправленную программу поступления запасных частей. Большую помощь в решении этих задач нам оказывает авторемонтное производство ДООАО «Спецгазавтотранс», коллектив которого находит приемлемые цены и прослеживает ситуацию по получению дефицитных запасных частей буквально по каждой машине. Все это позволит нам запустить в работу дополнительную технику. В этой связи хотелось бы отметить большую помощь и поддержку, которую оказывают в это непростое время нашему предприятию такие службы, как отдел главного механика, отдел снабжения и отдел внешнеэкономических связей. Мы надеемся, что подобный подход и тесное взаимодействие в решении наиболее сложных проблем сохранится и получит дальнейшее развитие, а коллектив Чайковского ПТТИСТ, в свою очередь, приложит все усилия для выполнения поставленных перед ним задач.

Сейчас о программе «Вдольтрассовые проезды» говорить очень много. Не обходите вниманием ее и Вы. А каково об этой программе Ваше мнение как руководителя предприятия,

которое непосредственно осуществляет ее?

Программа эта очень актуальна. Свежий пример — работа в районе Южно Балькской КС. Там произошла авария на газопроводе, из-за которой магистраль, которая идет на Южный Урал, работала не в полную нагрузку. Запустить ее нужно в кратчайшие сроки. Если в скором времени авария не будет устранена и магистраль не возобновит работу в полную мощность, то на Урале возможен энергетический голод, со всеми вытекающими отсюда последствиями, которые усугубляются еще и приближающимся похолоданием.

Трубопроводы, которые эксплуатируются сегодня, довольно старые, им уже около тридцати лет. Я сам видел результаты измерения толщины трубы действу-

Радиус действия автопредприятия

зана денежная составляющая — 20 процентов. Остальные получаем в виде зачетов, материальных ценностей, ГСМ, векселей. В общем, этот узел мы начали успешно развязывать. На сегодня у нас нет задолженности по местным налогам, но остается около трех миллионов долга по налогам в областной бюджет.

Нормализовалась и стабилизировалась обстановка в коллективе, особенно после выплаты крупной задолженности по зарплате. Сейчас с планом справляемся. Неплохие и другие показатели.

— Можно сказать, что предприятие встало на ноги для нового броска вперед.

— Ну это пока не совсем так. Какой может быть бросок, если 70 процентов парка машин уже полностью самортизированы. Последний раз мы получали новую технику в 1994 году. Отсюда и невысокие показатели по КИП и КТГ.

В летний период у нас обычно идет усиленный ремонт техники. Стараемся подготовить ее к зимнему периоду. Но минувшим летом мы многое из намеченного не выполнили. Сегодня самый больной вопрос на нашем предприятии — отсутствие запасных частей. Кстати, это общая беда всех филиалов. Политика объединения вынужденно была направлена на то, чтобы рассчитаться по заработной плате. Все денежные средства, векселя, которые поступали — все уходило на погашение долга по заработной плате. Теперь, когда задолженность по зарплате скоро будет сведена до минимума, наверняка, будут выделены средства и на запасные части.

Без запасных частей невозможно нормально содержать технику, тем более, давно уже самортизированную. Не приходится, естественно, надеяться и на получение от нее высокого КИПа.

Остро стоит вопрос по приобретению не только самосвальной техники, но и специальной техники. Это очень ярко проявил срыв, происшедший в Горнозаводске, где мы не можем даже нормально вы-

ющего газопровода. На отдельных участках от двадцатимиллиметровой толщины трубы осталось лишь 15 мм. Потому-то так и актуальна сегодня эта программа. Генеральный директор В. А. Тумаев вовремя переориентировал нас на эти большие объемы, которые год от года будут возрастать.

Вашему предприятию, накопившему за годы работы в условиях Севера богатый опыт работы, как говорится, и карты в руки. Здесь-то ведь дороги строить не сложнее, чем в болотистой тундре.

Я бы не сказал, что здесь проще и легче. Более того, выполнение этой программы требует внесения некоторых корректив как в организацию работы на этих объектах, так и в систему учета. В этом плане хотелось бы более плотно работать с нашим заказчиком — СУПР, чтобы больше было взаимопонимания относительно сложности условий, в которых сегодня приходится работать нашей технике. Прежде, на объектах по освоению месторождений Крайнего Севера подобных вопросов никогда не возникало. Теперь же, выполняя программу «Вдольтрассовые проезды», мы вынуждены работать в стесненных условиях, что никак нельзя сбрасывать со счетов.

Дело в том, что на объектах, подобных Горнозаводскому, дороги узкие — всего четыре с половиной метра. Автомашинам развезти невозможно. В итоге колонна машин стоит в карьере и ждет, пока не загрузится последняя. Наконец, загрузились. И только теперь все двенадцать автомашин колонной дружно трогаются на объект отсыпки. А там опять ожидание уже при выгрузке, чтобы всем автомашинам единой колонной отправиться на карьер за новой порцией грунта. И так день за днем. Естественно, в таких условиях ни о какой сдельной работе не может быть и речи, так как затраты оказываются выше доходов.

Потому-то и важно, чтобы СУПР принимал это во внимание с тем, чтобы и на подобных объектах можно было добиться рентабельной работы.

Программа «Вдольтрассовые проезды» — это наша работа не на месяц и не на год, а на несколько лет, и потому требует серьезного подхода к решению каждого вопроса.

В заключение, в преддверии нашего профессионального праздника, поздравляя коллег по профессии, я хочу пожелать вам, труженики автопредприятий ДООАО «Спецгазавтотранс», здоровья, счастья и доброго пути!





Золото России

Золотой запас России (около 500 тонн слитков и монет) хранится, как известно, в Государственном фонде драгоценных камней и драгоценных металлов, а также в Центробанке.

Несмотря на то, что Россия по-прежнему остается на втором месте в мире по количеству залежей золота в недрах, ее золотой запас в 20 раз меньше, чем запас золота в США, и в 5 раз меньше, чем в Германии или Швейцарии.

СССР с 1970-го по 1980 год продал в совокупности примерно 5000 тонн золота, что составляло шестую часть золотых резервов всех стран мира вместе взятых. Еще почти половины своих запасов мы лишились в 1991 году.

Россия взяла курс на пополнение золотых запасов страны только с 1996 года. И процесс этот продвигается очень медленно, в основном из-за экономических проблем в стране и из-за кризиса в золотодобывающей отрасли.

Прощай, МВФ!

С 2000 года Россия и Международный валютный фонд завершат свои отношения в качестве кредитора и заемщика. До конца 1999 года Россия еще будет пользоваться кредитом Международного валютного фонда, но с 2000 года она уже перестанет получать заимствования МВФ.

Балтия начинает экономить

В Литве, Латвии и Эстонии повеяли холодные ветры повальной экономии. Главы правительств посчитали — и прослезились: казна пуста, средства расходуются нерационально. В Литве решено провести аудиторскую проверку хозяйств страны. Но и без этого ясно, что всем без исключения —

Дальневосточный оплот России

Владивостокская крепость — самое мощное фортификационное сооружение России — отмечает этой осенью свое 110-летие.

Значение крепости как военного объекта не утрачено и до сих пор.

Строительство крепости было начато в 1787 году и закончено только в 1916-м. Она расположена на территории 400 квадратных километров. Толщина бетонных стен дальневосточной твердыни составляет 4 метра. Все коммуникации расположены под землей на глубине от 40 до 60 метров. В крепости стояло 1400 орудий, которые обслуживали 90 тысяч офицеров и солдат. Они могли сопротивляться противнику, не получая подкрепления боеприпасами и продовольствием, в течение двух лет.

(По материалам российской прессы).

Россия * Зарубежье

Ох, уж эти упрямые крутые цены!

На сегодняшний день из имущества, арестованного налоговой полицией России, реализовано всего 4,4 процента, сообщает ИТАР-ТАСС. А имущество должников-неплательщиков арестовано на сумму 100 миллиардов рублей. Не покупают же арестованное имущество, прежде всего, из-за неадекватной цены на него.

от президента до рядового чиновника — придется затягивать пояса. Прежде всего ветер экономии пронесется по карманам высокопоставленных чиновников, чей заработок достигает 4 тысяч литов в месяц. Коснется это и первого лица в государстве — президента Валдаса Адамкуса. Его зарплата сократится с 12,8 тысяч до 10,7 тысяч литов в месяц. Надо выбирать: или жить в долг с финансовыми потрясениями, или жить скромно, по средствам, с надеждой на лучшее будущее. Балтия выбирает второе.

На связи... История

Ученое мнение о будущем газа

«Проект следует отвергнуть, прежде всего, потому, что ни одна лампа без фитиля, конечно, гореть не может».

Из протокола обсуждения газового освещения, которое было предложено Французской Академии наук в 1797 году.

Среагировали!

Артур Конан Дойл однажды в шутку отправил двенадцати банкирам телеграммы с одинаковым текстом:

— Все раскрылось. Бегите! На следующий день дюжина финансистов... покинула Англию.

Так когда же все-таки встречать вас, Новый год, Новый век и Новое тысячелетие?

Сегодня всюду идут споры: когда кончится второе тысячелетие и начнется третье? А как, интересно, было раньше?

За всю эту чехарду с концом-началом века, похоже, отвечает живший в VI веке монах Дионисий Малый. Составляя хронологию, он начал счет лет с основания Рима и «забыл» обозначить нулевую точку отсчета нашей эры. Но он и не мог использовать нуль, потому что западная математика тогда еще не знала такого понятия.

Но оказывается и совсем недавно — сто лет назад — споры были все те же. Большинство

интеллектуальной элиты считало, что сотый год это последний год столетия, хотя кайзер Вильгельм II официально оповестил, что XX век наступает 1 января 1900 года.

Практически все важнейшие празднества по случаю наступления XX века на всем белом свете проходили в ночь с 31 декабря 1900 года на 1 января 1901-го. Так считали все газеты. Так говорил логика. «Нью-Йорк таймс» 1 января 1901 года вышла с шапкой на первой полосе: «Триумфальное наступление XX века».

Однако голоса, спешащие встретить XXI век годом раньше, сегодня очень сильны. Сильнее, чем сто лет назад.

Так что новое тысячелетие начнется с началом 2000 года — таково убеждение большинства, и оно уже реализуется. Знаменуя закат безраздельного господства высокой культуры, XX век закончится по истечении только 99 лет... И конец всяким там спорам! Дионисий, этот Малый, может себе переверачиваться в гробу, а старая гвардия в Гринвиче дуться сколько угодно, — все, хоть и заблуждаясь, будут праздновать наступление нового тысячелетия 1 января 2000 года. Рассудку и истине вопреки — на год раньше, чем оно придет на самом деле. Жить торопимся!

«Газета выборча» (Польша).



Михаил КОРЕПАНОВ,
начальник
медицинской службы
ДОО «Спецгазавтотранс».

В первом выпуске «Академии здоровья» мы рассказали о видах остеохондроза позвоночника и его особенностях.

Профилактика

Сегодня «Медицинская академия» знакомит вас с профилактикой этого заболевания.

Для профилактики обострения остеохондроза позвоночника рекомендуется:

1. Регулярно заниматься физической культурой и спортом, но адекватно физической подготовке. Отмечено, что у людей, занимающихся преимущественно умственным трудом в положении сидя, даже небольшие физические нагрузки вызывают боли в пояснице и повышается вероятность травматизации межпозвоночных дисков. Люди с избыточным весом и слабой мускулатурой значительно чаще подвержены обострениям остеохондроза. Поэтому выполнение специальных упражнений для данной категории лиц является обязательным условием.

2. Правильно организовать труд на производстве и в быту. Исклю-

чить перегрузки позвоночного столба, а также выполнять упражнения производственной гимнастики. Нужно стараться избегать резких движений туловищем (поворотов, наклонов, разгибаний). Все движения нужно выполнять в среднем темпе, ритмично. Лицам, занимающимся тяжелым физическим трудом, например, грузчиками, рекомендуется во время работы носить пояс штангиста (или широкий ремень). Независимо от профессии каждому человеку приходится часто поднимать различные грузы, переносить тяжести. Это следует делать рационально, с наименьшим воздействием

чтобы исключить или свести к минимуму эти повороты. Особенно вредны для позвоночника повороты туловища при одновременном воздействии осевой нагрузки, т.е. повороты туловища с грузом в руках, на плече или за спиной.

3. Поддерживать правильную позу во время работы, в быту и на отдыхе. При выполнении различных действий в быту и на производстве целесообразно избегать длительного пребывания в одной и той же позе, особенно с наклоном туловища вперед.

В положении сидя необходимо уменьшить напряжение мышц спины. Для этого нужно опереться на спинку стула или рабочего кресла. Очень важно, чтобы стул и стол отвечали определенным требованиям:

не должно быть слишком мягким;

— высота сиденья должна равняться длине голени (если ноги не достают до пола, необходимо подставить под стопы опору);

— глубина сиденья должна быть не более 2/3 длины бедер;

— спинка стула должна быть отклонена назад на 3-5 градусов, а ее верхняя планка располагаться под лопатками;

— масса тела должна поддерживаться в основном сидячими буграми;

— высота стола должна соответствовать росту человека (крышка стола примерно на уровне локтя согнутой руки), а под столом должно быть достаточно места для ног.

При длительном сидении желательно использовать дополнительную

опору для поясничного отдела позвоночника (например, подушечку).

Водителям автомашин рекомендуется через каждые полтора часа езды выходить из машины и выполнять несложные движения для снятия напряжения с мышц шеи и спины (ритмичные, но не резкие повороты и круговые движения головы, наклоны туловища в стороны, круговые движения тазом и др.).

При езде в транспорте, и пользовании лифтом нужно стоять на слегка согнутых ногах.

Постель должна быть достаточно жесткой, чтобы она не прогибалась, как гамак, под тяжестью тела. Высота подушки в сжатом состоянии должна быть не более 5-10 см.

4. Придерживаться правильного режима питания. Не полнеть. Избыточный вес создает дополнительное давление на позвоночник, а удержание большого веса тре-

бует значительного напряжения мышц спины.

5. Не переохлаждаться на работе и отдыхе. Одежда и обувь должны быть достаточно теплыми и удобными, не стесняющими движений. Особенно важно оградить себя от сквозняков (автоводителям в прохладное время года желательно надевать свитер с высоким воротником, закрывающим шею).

6. Стараться не допускать и, по возможности, избегать стрессовых ситуаций на работе и дома.

В следующем выпуске «Медицинской академии» вы узнаете о комплексе упражнений, которые снижают риск возникновения этого недуга.

Остеохондроза

позвоночника



С бензина — на газ

(Окончание. Начало в №№ 5-7).

Текущий этап интенсивного развития газового автотранспорта начался в 1981 году. В это время для многих стало очевидным, что достигнутые высокие темпы добычи нефти вот-вот должны смениться таким же падением. Была создана сеть автомобильных газозаправочных станций, создан и парк газобаллонных автомобилей, насчитывающий 300 тысяч единиц. Ведутся опытно-конструкторские работы по применению газового топлива на железнодорожном транспорте. Совершил испытательные полеты на газовом топливе самолет.

Казалось бы использование газового топлива на транспорте вышло окончательно на путь практической реализации. Тем не менее достигнутые результаты никак не могут считаться оптимистическими из-за состояния топливно-энергетического баланса страны. Острый дефицит жидкого топлива, связанный с падающим уровнем добычи нефти, рост цен, требуют ускоренного и повсеместного перехода на газовое моторное топливо. В этом смысле перед предприятиями и организациями, работающими в области производства и использования газового моторного топлива открываются почти неограниченные перспективы.

Эти перспективы уже сегодня выводят перевод автомобильного транспорта с бензина на газовое топливо в ряд важнейших. В Татарстане и Пермской области уже приступили к решению данной проблемы. В Удмуртии производственно-инженерно-коммерческая фирма «Экскорт» еще в октябре 1992 года начала освоение газовых карбюраторов. В перспективе организация в Ижевске заправочных мест с установкой передвижных автозаправочных станций. А на будущее запланировано открытие стационарной газовой станции и создание передвижных пунктов по всей республике.

В сегодняшней ситуации это не дань моде и не роскошь, а средство для обеспечения эксплуатации автомобиля в условиях продолжающегося взвинчивания цен на энергоносители. Ведь расход газа по отношению к бензину составляет 1:1, а литр газа намного дешевле бензина.

Первые регулировщики уличного движения появились в Париже в 1899 году, когда мэрия решила, что движение транспорта в столице стало слишком напряженным. По одной из центральных улиц Парижа — Елисейским полям — за сутки проезжало тогда в среднем 20 автомобилей, 42 мотоцикла и 152 велосипеда.

Автомобилист, принявший спиртное, совершает двойную ошибку, если пытается нейтрализовать его эффект, выпив чашечку кофе. Это лишь в еще большей степени помутнит его сознание. К такому выводу пришли японские ученые на основании опытов, проведенных... на мышках.



Парадоксы цивилизации

Колдуны или или космические пришельцы?

Поразительное сообщение о загадочном появлении таинственных людей восходит к эпохе Карла Великого (742-814 г.г.). Согласно версии, опубликованной Ле Тренчем в его книге «История летающих тарелок», космический корабль похитил несколько земных жителей. Но когда похищенные вернулись, то местное население решило, что они колдуны.

Их схватили, пытали. Ле Тренч приводит цитату из средневекового оригинала:

«Однажды в числе прочего случилось в Лионе, что из этих воздушных кораблей сошли трое мужчин и одна женщина. Весь город собрался вокруг, крича, что это — колдуны и что они подсланы Гримальдом, герцогом Деневетским, врагом Карла Великого, чтобы погубить урожай во Франции. Напрасно четверо несчастных пытались оправдаться, говоря, что они здешние, что недавно были похищены необыкновенными людьми, показавшими им много чудесного, и что они хотят рассказать о том, что видели.

Всех четверых готовы были бросить в огонь, но их спас Агобард, епископ Лионский. Он выслушал обвинения, объяснения и решил, что эти четверо вовсе не упали с неба. Всех четверых отпустили.

5,5 часа оставалось до гибели Земли

Не далее как 25-30 декабря 1937 года наша Земля находилась на грани столкновения с сошедшей с орбиты малой планетой Солнечной системы — Гермесом. Тогда на Землю чуть было не обрушилась катастрофа.

Известный астроном Кейптаунской обсерватории Г. Вуд писал по этому поводу: «Это было большим потрясением... планета стремительно двигалась к Земле почти по прямой линии.

Если бы она настигла нас, произошла бы катастрофа. Но эта планета опоздала всего на пять с половиной часов и разминувшись с Землей.

За всю историю наблюдений мир никогда не был так близок к гибели».



Первенство России по футболу Первый дивизион

Этот октябрь войдет в историю футбольного клуба «Газовик-Газпром» как месяц победного матча с нынешним обладателем Кубка России — футболистами «Зенита» из Санкт-Петербурга.

Освободив питерский «Зенит» от дальнейшей борьбы за Кубок, наши ребята на высоком уровне провели и две следующие встречи с командами первого дивизиона. В итоге, вначале победа в матче со «Спартаком» из Нальчика — 3:0, а затем успех был закреплен и в игре с футболистами ставропольского «Динамо» — 1:0.

Положение команд на 27 сентября 1999 года

Команда	И	О	В	Н	П	М
1. «Анжи» Мх.	38	77	23	8	7	49-18
2. «Факел» Вр.	38	76	23	7	8	58-26
3. «Сокол» Ср.	38	73	22	7	9	61-36
4. «Балтика» Кп.	38	71	21	8	9	57-33
5. «Торпедо-ЗИЛ» Мс.	38	70	19	13	6	56-24
6. «Амкар» Пр.	39	65	19	8	12	62-47
7. «Газовик-Газпром»	39	63	20	3	16	46-41
8. «Арсенал» Тл.	38	61	18	7	13	59-43
9. «Рубин» Кз.	38	61	17	10	11	52-45
10. «Локомотив» Чт.	39	53	16	5	18	43-48
11. «Томь» Томск	38	52	15	7	16	41-46
12. «Спартак» Нл.	38	50	15	5	18	40-51
13. «Металлург» Лп.	38	50	14	8	16	44-44
14. «Кристалл» См.	38	49	14	7	17	33-45
15. «Металлург» Кр.	39	48	12	12	15	34-40
16. «Волгарь-Газпром» Ас.	38	47	13	8	17	37-40
17. «Локомотив» С-Пб	38	45	12	9	17	29-46
18. «Тюмень» Тм.	38	42	11	9	18	35-53
19. «Торпедо-Виктория» НН.	38	39	10	9	19	42-59
20. «Динамо» Ст.	38	37	10	7	21	28-43
21. «Лада-Симбирск» Дм.	38	36	11	3	24	33-63
22. «Спартак-Орехово» ОЗ	38	12	2	6	30	24-72



Поздняя осень.



По секрету всему свету



Для полирования небольших предметов из металла, камня, пластмассы, дерева можно использовать вибрационную электробритву, ножи которой отслужили свой срок. Вместо ножевого блока устанавливается пластмассовая пластина с наклеенной полоской войлока. На войлок наносится полировочная паста.

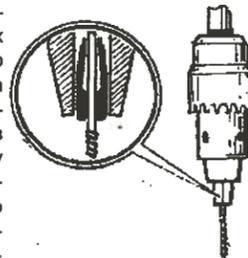
Чтобы шнур переносного телефонного аппарата, электроутюга, пылесоса, полотера... не выскакивал из розетки нужно прикрепить его к стене или плинтусу с помощью резинового компенсатора.

Когда требуется завернуть большое количество шурупов, пользуются колесиком или электродреелью, в которую вместо сверла вставляют отвертку. А если



дрель вклучить через автотрансформатор, то, регулируя напряжение, можно изменять число оборотов и крутящий момент электродреели.

Сверло малого диаметра трудно укрепить в патроне дрели. В таких случаях сверло сначала вставляют в кангу чертежного карандаша, а затем зажимают в патроне.

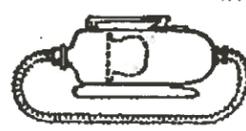


При продольной распиловке пилой «Дружба» линия разметки все время засыпается опилками. Наденьте на глушитель изогнутую стальную трубу, направленную в сторону цепи. Выхлопные газы будут сдувать вылетающие из-под нее опилки.

Из старой детской куклы получится неплохой миксер, в котором за минуту можно взбить коктейль из мороженого или омлет. Нижнюю часть корпуса удаляют, вращающуюся ось помещают в пол-литровую банку, закрытую полиэтиленовой крышкой с отверстием для оси. Переменное напряжение идет с помощью меньшей по размеру крышки (от майонеза), насаженной на ось.

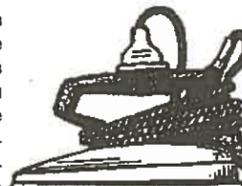


Каждый раз, когда после очистки пылесборника вы включаете пылесос, из выходного патрубка в комнату вылетает облако пыли. Чтобы избежать этого, достаточно



подсоединить шланг к выходному патрубку и на несколько секунд включить пылесос. Остатки пыли попадут в пылесборник.

Кому не мешались вилки от пылесоса, утюга и других приборов? Чтобы избежать этого, просверлите в ручке или в другом месте два отверстия под вилку.



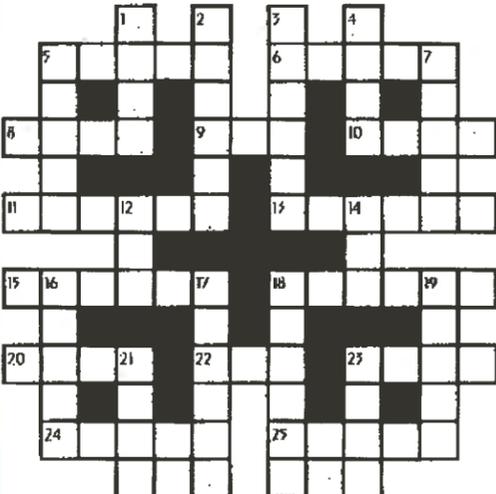
Случается после замены ножей электробритвы не бреет как следует. Для ускорения приработки режущих поверхностей нужно смазать ножи пастой ГОИ и дать поработать им минут 30. После чего паста смывается и бритва готова к работе.

Кроссворд

«Как у нас в народе говорят»

Уважаемые эрудиты!

Вам предлагается проверить свои знания в основных жанрах народного красноречия - пословицах и поговорок. Все пропущенные слова (...) необходимо вписать в сетку кроссворда в именительном падеже и в единственном числе.



По горизонтали: 5. Любовь да свара — хуже ... 6. Что напишешь пером, то не вырубишь ... 8. ... хотел пировать, а пришлось горевать. 9. Гол, да не ..., беден, да честен. 10. До Москвы на ..., а от Москвы на санках. 11. Куда ..., туда и нитка. 13. Не нужна соловью золотая ..., а нужна зеленая ветка. 15. Для доброго коня ... не длинна. 18. Счастье — вольная ... где захотело, там и село. 20. Каков ..., таков и работник. 22. В хороший ... хорош и приплод. 23. ... маслом не испортишь. 24. Холод хлеб растит, тепло ... наливает. 25. Майская ... и голдного кормит.

По вертикали: 1. Получив ... на молоке, дует на воду. 2. В лукавом ... не сыщешь. 3. У молодого время тянется, у ... бежит. 4. ... — дело наживное. 5. Без блина — не масленица, без ... — не именины. 7. На ... пословиц не купишь. 12. Был бы ..., а топор сыщем. 14. Было житье — ... да питье. 16. Красна ложка едоком, лошадь ... 17. В ... мужику три заботы: и косить, и пахать, и сеять. 18. В нашей области три болести: рекрутство, ... да земщина. 19. Живут как ... с собакой. 21. ... да рогожка — вот те и одежда. 23. Мир да лад — большой ...

По вертикали: 1. Ожор. 2. Пляска. 3. Старик. 4. Трава. 5. Пирок. 7. Рынок. 12. Лес. 14. Еда. 16. Ездок. 17. Август. 18. Подать. 19. Кошка. 21. Купя. 23. Крад. 24. Пляска. 20. Ездок. 22. Год. 23. Каша. 24. Колос. 25. Вор. 10. Танк. 11. Итолка. 13. Клетка. 15. Верста. 18. По горизонтали: 5. Пожар. 6. Топор. 8. Вран. 9.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

Находчивые ЛЮДИ

Непонятливый милиционер

Идет пьяный по улице и тащит за собой веревочку. К нему подходит милиционер и спрашивает:

— Почему вы за собой тянете веревочку, гражданин?

— А ты, что хочешь, чтобы я ее перед собой толкал?

Триумф химии

Профессор спрашивает:

— Что самое чудесное подарила человечеству химия?

— Блондинок! — не задумываясь, отвечает студент.

Стратегия любви

Два парня смотрят в ресторане на двух хорошеньких девушек.

— Пойдем познакомимся? — предлагает один.

— Чуть попозже, — отвечает другой, — пусть сначала расплатятся!

Глубокий взгляд

Учитель спрашивает ученика:

— Когда твой день рождения?

— 25-го июля!

— Какого года?

— Каждого!

ГАЗОВИК

В.С. редактора В. С. СЫРОЯТОВ

Рез. № У-0058. Тираж 1000 экз.

Газета набрана и сверстана на настольно-издательском комплексе редакции. Отпечатана в Ижевском полиграфическом комбинате (Воткинское ш., 10-й км.).

Адрес редакции: 426030, Ижевск, Воткинское шоссе, 182. Тел.: 203-777; 1-27.

Использование материалов только с разрешения редакции. Мнение редакции газеты и авторов публикаций может не совпадать.

Газета выходит еженедельно.

Распространяется на предприятиях дочернего акционерного общества «Спецгазавоттранс».

Номер подписан к печати 27.10.99.