



ВАЖНОЕ ДЕЛО
Чаянда
СТР. 1—2



ФАКЕЛ
Знай наших!
СТР. 4



СПОРТ
Считанные дни до Спартакиады
СТР. 5

#ЛюблюГазпромЭнерго



КОНКУРС
К 20-летию ООО «Газпром энерго»
СТР. 8

ПРИВЕТСТВИЕ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ ПРАВЛЕНИЯ ПАО «ГАЗПРОМ» А.Б. МИЛЛЕРА ПО СЛУЧАЮ ПРАЗДНОВАНИЯ ДНЯ РАБОТНИКОВ НЕФТЯНОЙ И ГАЗОВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ



УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Поздравляю вас с Днём работников нефтяной и газовой промышленности!

«Газпром» играет ключевую роль в укреплении энергетической безопасности России. От результатов деятельности нашей компании во многом зависит социально-экономическое развитие всей страны.

К нашей работе мы относимся предельно ответственно. В круглосуточном режиме мы обеспечиваем надёжные поставки энергоресурсов. Нам доверяют миллионы потребителей в России и за рубежом. Высокий профессионализм работников «Газпрома» позволил компании стать лидером среди глобальных участников мирового энергетического рынка.

Сегодня мы продолжаем укреплять наши позиции. Эффективно используем ресурсный потенциал, наращиваем добычу и поставки. Уверенно осуществляем масштабные проекты государственного значения. Мы создаём современную производственную инфраструктуру и внедряем передовые наукоёмкие технологии.

Дорогие друзья!

Мы многого добились, и нам есть, чем гордиться. Все успехи и рекорды «Газпрома» — результат вашей целеустремлённости, преданности делу, добросовестного, нередко героического, труда. «Газпром» ставит перед собой амбициозные цели. Без сомнений, коллективу компании они по плечу.

От всей души желаю крепкого здоровья, счастья и благополучия вам и вашим близким! С праздником!

Председатель Правления ПАО «Газпром»

А.Б. Миллер

ПОЗДРАВЛЕНИЕ ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА ООО «ГАЗПРОМ ЭНЕРГО» С ДНЁМ РАБОТНИКОВ НЕФТЯНОЙ И ГАЗОВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ



УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ, ДРУЗЬЯ!

От всей души поздравляю вас с Днём работников нефтяной и газовой промышленности! Это праздник геологов, буровиков, разработчиков, строителей, транспортников, технологов, авиаторов и энергетиков — всех, кто связал свою судьбу с газовой отраслью.

«Газпром энерго» сегодня — это стабильно развивающаяся компания, в которой трудятся ответственные и преданные своему делу профессионалы. От каждого из вас напрямую зависит эффективность газоснабжения всей страны, работа Единой системы газоснабжения России.

Ваши добросовестность и преданность общему делу способствуют дальнейшему стабильному развитию отрасли, укреплению экономических позиций нашей великой страны.

Перед нами стоят новые важные задачи и большие перспективы по энергоснабжению стратегически важных объектов «Газпрома» на востоке России, и первый из них — уникальное Чаяндинское нефтегазоконденсатное месторождение, которое станет ресурсной базой для газопровода «Сила Сибири» и нефтепровода «Восточная Сибирь — Тихий океан».

Участие наших специалистов в этом проекте — удел смелых, инициативных людей, настоящих энтузиастов. Они готовятся к работе в суровых условиях Якутии по велению сердца, без всякого пафоса, но с чувством романтики первопроходцев.

Уважаемые коллеги! Разрешите выразить вам искреннюю признательность за тот большой труд и усердие, которые вы вкладываете в наше общее дело по надёжному энергообеспечению производственных объектов ПАО «Газпром».

Примите самые искренние пожелания успешной реализации всех намеченных планов, доброго здоровья, процветания, стабильности и благополучия!

Генеральный директор ООО «Газпром энерго»

Р.Е. Дятлов

ДЕЛО

ЧАЯНДИНЦЫ: ПРИЧАСТНОСТЬ К БОЛЬШОМУ ДЕЛУ

Север и вечная мерзлота у большинства работников Общества ассоциируется с «Газпромом». Редакция «Сферы энергии» при участии коллег из «Ноябрьского газовика» подготовили этот материал для тех, кто живёт «Газпромом» и его делами. Одним из таких дел в последние годы стала Чаянда. Сегодня туда едут те, кому не страшны лишения и неудобства, в ком кипит творческая активность, кто за развитие корпоративного духа и самопожертвование ради причастности к большому государственному делу.

В глухой Чаяндинской тайге есть островок цивилизации — вахтовый посёлок, в котором с непривычки можно запросто заплутать. В нём есть всё: современные столовые, добротная хлебопекарня, помещения для за-



нятий спортом, банно-прачечный комбинат, медпункт, вахтовые общежития, пункты связи (так как мобильная связь работает нестабильно), сауна, библиотека. Он расположен на 73-м километре ствовой 152-километровой дороги, которая связывает промысел, как говорят вахтовики, с «землёй». В первую очередь эта дорога необходима для завоза газопромыслового оборудования и строительства объектов добычи природного газа. Она проходит по 10 водным объектам, одним из крупнейших является река Нюя, левый приток Лены. Через неё смонтирован постоянный 100-метровый мост. Всего через якутские реки по маршруту автодороги сооружено 10 капитальных мостов.

ЧАЯНДИНЦЫ: ПРИЧАСТНОСТЬ К БОЛЬШОМУ ДЕЛУ

стр. 1 <<<

Сегодня здесь трудится более 5 тыс. человек: механики, электрики, врачи, геологи, геофизики, буровики, газодобытчики, энергетики и другие специалисты. Их задача — подготовить к работе крупнейший производственный объект современности: Чаяндинский центр газодобычи. Люди, которые уже работают на Чаянде, приехали в районы вечной мерзлоты для того, чтобы не только заработать «хорошие деньги». Они знают, что это своего рода уникальный проект, и хотят быть настоящими первопроходцами. Несмотря на то что приходится работать зимой при минус 46 по Цельсию, а летом «достаёт» таёжный гнус, они не проявляют слабину и упорно трудятся на стройплощадках круглосуточно: в настоящий момент на промысле — стадия высокой активности подготовки к пуску. Уже сдан ряд важных инфраструктурных объектов — это грузовой причал в посёлке Пеледуй, полигон твёрдых промышленных и бытовых отходов, скоро будут сданы водозабор и очистные сооружения. Необходимо отметить, что к выполнению задач привлечены проектные институты, работает авторский надзор. Оборудование, которое будет использоваться, — отечественного производства, таким образом, задействованы поставщики со всей России. Недалёк тот день, когда будет запущена УКПГ-3 месторождения. Поэтому все силы сегодня стянуты туда: создан почти весь энергетический арсенал, на месте свай растут производственные корпуса, сепараторы, колон-

ны стабилизации, резервуары стабильного конденсата, трубопроводы. После запуска будет налаживаться эксплуатация, с применением уже испытанных технологий, но нужна своя практика. А для этого нужны проверенные специалисты — люди, которые прошли школу становления на других месторождениях: Заполярном, Ямбургском и Бованенковском. В основном это рабочие специальности, которые должны сформировать костяк производственных служб. Их местом дислокации станет непосредственно промысел, а работать они будут по межрегиональному вахтовому методу.

Как для многих компаний, так и для любого человека работа на Чаяндинском месторож-



дении — большая ответственность, стратегическая перспектива и задел на будущее. Это проект, который будет жить десятки лет, а люди будут иметь стабильную и высокооплачиваемую работу.

Опорная база промысла находится в 150 км к западу от Ленска. Само месторождение открыто в 1983 году и располагается на территориях Мирненского и Ленского районов Республики Саха (Якутия). По размеру запасов (B1+B2) относится к категории уникальных — порядка 1,4 трлн куб. м газа и около 76,7 млн тонн нефти и конденсата. Проектная годовая производительность — 25 млрд куб. м газа, 1,9 млн тонн нефти и 0,4 млн тонн газового конденсата. Месторождение имеет большую площадь, поэтому для снижения затрат на строительство линий электропередач на удалённых кустах газовых скважин планируется применять автономные источники энергоснабжения (на основе возобновляемых источников энергии).

Чаяндинский НГКМ будет максимально высокотехнологичным, автоматизированным, оснащённым по последнему слову техники в газовой промышленности. Помимо установки предварительной подготовки газа, будет установка по выделению гелиевого концентрата. Она не имеет аналогов в России и работает с использованием мембранных технологий. Здесь также построят электростанцию для собственных нужд. Газ с этого месторождения будет доставляться на Амурский газоперерабатывающий завод, где ценные фракции

выделяют по технологии низкотемпературной конденсации, основанной на разности температур кипения газов. Условно говоря, осушенный газ будет ступенчато охлаждать и постепенно выделять его компоненты.

Такой подход способствует разумной оптимизации, сокращению транспортных издержек, отказу от избыточного строительства, связанного с пребыванием работников на объектах. Для настоящего газовика-энергетика всё, о чём рассказано выше, воплотить в жизнь можно, но времени потребуется куда больше. А время требует перемен. Этого же требуют, как в песне у Цоя, «сердца», «глаза» и «пульсация вен»...

Остаётся добавить, что нас ждёт Чаянда.

Редакционная коллегия не оставит чаяндинскую тему без внимания и будет рассказывать о первопроходцах на страницах «Сферы энергии».

Продолжение следует...

Евгений ВАСИЛЬЕВ



Установка комплексной подготовки газа

Чаяндинское нефтегазоконденсатное месторождение (НГКМ) — одно из крупнейших на Востоке России. Является базовым, наряду с Ковыктинским месторождением в Иркутской области, для формирования Якутского центра газодобычи и ресурсной базой для газопровода «Сила Сибири». Природный газ НГКМ имеет сложный состав: помимо высокого содержания гелия, в нём есть значительное количество этана, пропана, бутана и более тяжёлых углеводородных компонентов, которые входят в состав газового конденсата.

В 2014 году на Чаяндинском месторождении началась пробная добыча нефти. В перспективе чаяндинская нефть будет направляться в нефтепровод «Восточная Сибирь — Тихий океан» (ВСТО). Три года назад «Газпром» приступил к обустройству газовых залежей месторождения. Согласно проекту разработки Чаяндинского месторождения, буровые работы здесь будут проводиться вплоть до 2023 года. Добываемый газовый фонд Чаянды составит 335 скважин. Необходимо отметить, что начало добычи газа будет синхронизировано с запуском магистрального газопровода «Сила Сибири»



Энергетические объекты Чаяндинского НГКМ



ГАЗОВЫЙ КАМАЗ

ГАЗОВЫЙ КАМАЗ УСПЕШНО ФИНИШИРОВАЛ НА РАЛЛИ-МАРАФОНЕ «ШЁЛКОВЫЙ ПУТЬ — 2018»

В Москве завершилась российская часть ралли-марафона «Шёлковый путь—2018». Газовый КамАЗ под управлением Сергея Куприянова прошёл все испытания и в генеральной классификации грузовиков занял 4 место.

К ралли «Шёлковый путь — 2018» командой «КамАЗ-мастер» была изготовлена новая модификация газового КамАЗа с двигателем рабочим объёмом 16,16 л и газовым оборудованием третьего поколения. Автомобиль успешно преодолел семь этапов общей протяжённостью около 3500 километров.

Заправку грузовика природным газом обеспечивали объекты сети АГНКС «Газпром», по маршруту движения газового КамАЗа их было 16. Самое большое количество газозаправочных станций — в Москве, в настоящее время здесь действуют шесть объектов «Газпрома», до конца года их количество планируется увеличить до десяти.

«Машина новая, только в этом году построенная: здесь другой двигатель, более современная подвеска. Это настоящий „монстр“ для



покорения бездорожья, но с газовыми баллонами. Таким образом, мы хотим сказать, что нечего бояться — это и безопасно, и экологично, и, как показывает гонка, — эффективно», — сообщил пилот газового КамАЗа Сергей Куприянов.

СПРАВКА

Газовый КамАЗ — специальная модель спортивного грузового автомобиля, на котором в качестве моторного топлива используется природный газ — EcoGas. Первый спортивный газодизельный грузовик создан в 2013 году командой «КамАЗ-мастер» при поддержке ПАО «Газпром» и банка ВТБ (ПАО).

Для идентификации природного газа (метана) в качестве моторного топлива «Газпромом» зарегистрирован товарный знак EcoGas. Стоимость 1 км на природном газе в среднем в 2—3 раза ниже, чем на традиционных видах топлива. Средняя цена за 1 куб. м метана в России — 14 руб.

Источник: Gazprom.ru, по материалам пресс-службы ООО «Газпром газомоторное топливо»

ЛЮБИТЕ «ГАЗПРОМ ЭНЕРГО» ТАК ЖЕ, КАК ЛЮБЛЮ ЕГО Я

Первый директор Саратовского филиала, ветеран ООО «Газпром энерго» Владимир Иванович Авров рассказывает о своём пути газовика-энергетика и любви к работе.

Сфера энергии: Владимир Иванович, расскажите о своём профессиональном пути становления как газовика.

Владимир Авров: Я окончил институт по престижной новой в то время специальности «Математическое обеспечение АСУ ЭВМ систем», и после института первым моим местом работы стал ВНИПИГаздобыча, затем в 1996 году я стал начальником отдела машиностроения в Министерстве промышленности и энергетики Саратовской области. Тогда было тяжёлое время в истории развития промышленности во всей стране. Ежедневно буквально «на коленках» мы создавали базу для выхода из кризиса, сохранения крупных промышленных предприятий, работавших на оборонный комплекс страны, приходилось работать с «листа» — практики тогда ещё не было. Это был ежедневный сложный «мозговой штурм». Впоследствии, в период основания Саратовского филиала, опыт, приобретённый в те годы, мне очень помог. Тогда я научился чётко ставить реальные цели и планомерно достигать их. За свою трудовую деятельность я работал Председателем Регулирующей энергетической комиссии Саратовской области, директором ООО «Облкоммунэнерго» и других крупных предприятий области. Поэтому, когда в 2006 году мне предложили создать филиал в системе ООО «Газпром энерго», я понимал, что это очень сложно и ответственно, но у меня был достаточный профессиональный багаж для этого, и я согласился.

С.Э.: Расскажите подробнее, как Вы пришли в ООО «Газпром энерго».

В.А.: В 2006 году мне позвонили из московского офиса «Газпром энерго» с предложением приехать в Москву для встречи с генеральным директором Общества. У меня была информация, что планируется открытие филиала в Саратове, но тогда я не совсем понимал, что представляет собой «Газпром энерго», чем занимается. Я согласился приехать, моё резюме уже было у генерального директора Николая Васильевича Иляхина, мы встретились с ним, беседа была содержательной, но короткой — было изучено моё резюме. В конце разговора Николай Васильевич прямо задал мне вопрос: «Берёшься или не берёшься?» Я был удивлён и ответил: «За что братья-то?» И тогда мы поговорили о задачах и планах развития «Газпром энерго» в Саратовской области. Стало понятно, что необходимо создавать филиал, который должен был вести работу по осуществлению технического и оперативного обслуживания объектов электроэнергетики ПАО «Газпром» на территории региона собственными силами. Положительное решение было принято мной только после того, как я изучил систему «Газпрома» и «Газпром энерго», поговорил о направлениях работы на территории Саратовской области. Мне сразу стало понятно, что филиал будет также обслуживать Самарскую и Волгоградскую области. И вот наступил первый день работы филиала: 3 апреля 2006 года всегда в моей памяти, тогда по штатному расписанию нас было всего шесть человек. Но мы были настроены решительно: «Мы знаем, что делать и какова наша цель». С первых дней нам ставились серьёзные задачи, времени на «раскачивание» не было, и мы начали работу.

«...когда мы только начали работать, у нас был всего один компьютер и один автомобиль, и маленький офис. Сейчас в это сложно поверить, но тогда работа была „на коленках“».

С.Э.: Какие трудности приходилось преодолевать в период становления?

В.А.: Первой задачей было набрать персонал, мы все понимаем, что профессиональные

кадры — залог успешной работы предприятия. Главные энергетика дочерних обществ, в которых мы арендовали объекты, просили не забирать у них персонал, не переманивать к себе. Я не мог поступить иначе, ведь налаживание честных партнёрских взаимоотношений с дочерними обществами, учитывая работу в одной системе «Газпрома», было также важной задачей. Поэтому оперативный персонал мы приглашали из сетевых компаний, очень многих приходилось брать «с нуля», но ИТР, принятые в филиале, были достаточно опытными и активно обучали персонал, передавали знания.

Мне повезло, главный энергетик «Югтрансгаза» преподнёс мне «подарок». Он позвонил и предложил мне двух кандидатов на должности главного инженера и заместителя по производству — Игоря Викторовича Проскурина и Михаила Ивановича Резугина. Именно они выстроили производственную деятельность филиала, не жалея сил и времени, приводили объекты в порядок, разрабатывали схемы обслуживания, принимали производственный персонал, создавали систему осуществления оперативного и технического обслуживания. В рекордные сроки, всего за два года, филиал перешёл на обслуживание объектов собственными силами. При том, что уже в то время зона деятельности филиала расширилась до 9 регионов. Была создана система оперативно-диспетчерского управления.

Конечно, в связи с отдалённостью всех объектов филиала, приходилось постоянно работать «на колёсах», нужно было вести переговоры о передаче объектов, осматривать техническое состояние, переговоры с РЭКами, тарифная кампания, приём персонала. Всё это требовало быстрой реакции и стало залогом динамичного развития филиала.

С.Э.: Владимир Иванович, были ли переломные моменты? Если да, то какие?

В.А.: Самая главная проблема: недостаток времени, нужно было в рекордно сжатые сроки решать поставленные задачи. Были разные моменты в деятельности, каждый квартал мы ездили на заседание в «Газпром», и там нас «разбирали», рассматривали подробно наши успехи и неудачи. Никто не верил особенно в то, что работать мы сможем эффективно. Часто шли разговоры о закрытии. Ключевым было совещание у начальника управления энергетики Владимира Васильевича Гоголюка, он был настроен скептически, мы подготовили альбом, в котором проиллюстрировали вид объектов до нашего прихода и после. Он был представлен ему, после чего Владимир Васильевич сказал: «Мне надо подумать». В итоге сегодня филиал продолжает динамично развиваться.

С.Э.: Можете вспомнить курьёзные случаи на производстве?

В.А.: Пожалуй, самый показательный и курьёзный случай, демонстрирующий, насколько тяжело подбирать персонал, вот какой. В одном из сельских поселений, в котором мы осуществляли деятельность, нам не удалось принять на работу электромонтёра. И к нам пришёл пастух. И что вы думаете? Мы его обучили, и теперь он один из самых лучших электромонтёров участка.

А ещё, когда мы только начали работать, у нас был всего один компьютер и один автомобиль, и маленький офис. Сейчас в это сложно поверить, но тогда работа была «на коленках».

Очень много случаев, когда мы принимали объекты Поволжского филиала, и тогда заместителя директора по производству Михаила Резугина было принято решение направить временно директором Поволжского филиала. Михаил Иванович прожил в Нижнем Новгороде два года, пройдя сложный период реорганизации филиала.



«...нам не удавалось принять на работу электромонтёра. И к нам пришёл пастух. И что вы думаете? Мы его обучили, и теперь он один из самых лучших электромонтёров участка».

С.Э.: Владимир Иванович, а какие Вы считаете у Саратовского филиала плюсы и минусы?

В.А.: Плюсов огромное количество, главное — команда профессионалов, работающая самостоятельно, каждый знает своё дело, но при этом все работают слаженной командой. Было два этапа приёма работников. В первые полгода — шесть человек, которые тогда дали активный импульс развитию филиала. Следующий приём персонала, когда нас стало уже 46, был другим, задачи были более широкими, люди приходили не случайные, профессиональные, в тот момент для меня было очень важно создать команду людей, умеющих работать и знающих, как это делать. Сегодня в филиал приходят новые люди, при этом очень много работников, пришедших на работу в первые годы, это прекрасная тенденция, говорит о стабильном развитии филиала и Общества в целом. Здесь, конечно, нельзя не сказать о созданной «Газпромом» системе социальной защиты. Стабильный заработок, хорошие условия труда, социальный пакет, перспективный рост и многое другое — прекрасный стимул для сохранения профессионалов.

Минусов я не вижу. Сложности, безусловно, есть, но они открывают новые возможности. Да, в условиях отдалённости регионов деятельности филиалов друг от друга, нахождение объектов в сельской местности и нехватка рабочих специалистов в них усложняют работу.

С.Э.: Владимир Иванович, какое место работа в «Газпром энерго» занимает в Вашей жизни?

В.А.: Саратовский филиал — это моё «детище», я люблю его, как ребёнка, весь свой трудовой путь я работал в разных системах, условиях, предприятиях, и весь этот опыт дал мне отличную базу для того, чтобы стоять у истоков основания филиала. Работа в филиале — часть моей жизни, пусть сложная, я был уже не молод, но счастливая. Я всегда знал, что делаю, и чётко ставил цели, понимал дальнейшие действия и направлял свой коллектив. Работа в филиале была интересной, многогранной и плодотворной. Поэтому сегодня я с удовольствием прихожу сюда и вижу, как филиал растёт.

С.Э.: Какие слова напутствия Вы скажете работникам «Газпром энерго», молодым специалистам и ветеранам к 20-летию Общества?

В.А.: Приятно, что «Газпром энерго» сегодня выходит на новый качественный уровень, хочется, чтобы внешние факторы влияли на наше Общество благосклонно для того, чтобы оно обладало объектами энергоснабжения на правах собственника. Хочу, чтобы филиал укреплялся за счёт приёма новых объектов, выхода на разные площадки, утвердился в регионах работы.

Всем работникам я желаю любить «Газпром энерго» так же, как люблю его я. Работа — часть нашей жизни, и от нас зависит будущее предприятия. Не надо бояться трудностей, нужно понимать, что каждый — это «винтик» большого механизма. Поздравляю всех с 20-летием «Газпром энерго», желаю успехов, долгой, плодотворной и успешной работы, здоровья и благополучия.

Беседовала Маргарита РАЗВОЗЖАЕВА

ЗНАЙ НАШИХ

Приближается VIII корпоративный фестиваль «Факел». Наши артисты покажут свои таланты в Зональном туре (северная зона), который пройдёт в ноябре в Екатеринбурге.

В этой рубрике мы хотим ближе познакомиться читателей с представителями «Газпром энерго», которые успешно прошли отборочный этап и имеют возможность побороться с лучшими в своём творческом деле представителями других дочерних компаний общества «Газпрома».

Мы побеседовали с Сергеем Катаевым, папой Татьяны, и расспросили о творческом пути, репетициях и многочисленных нарядах певицы.

Сфера энергии: Сергей, расскажите о творческом пути Татьяны. Как она начала заниматься музыкой?

Сергей Катаев: Творческий путь Татьяны начался ещё в детском саду. Там она принимала участие в детских конкурсах среди детсадов с 4 лет. Поступить в музыкальную школу дочь было уговорить непросто. Мы с мамой рассказали, что необходимо успешно пройти прослушивание — испытание, которое удаётся преодолеть не всем желающим заниматься вокалом.

Когда Таня училась во втором классе общеобразовательной школы, её талант заметила учитель музыки и настояла на поступлении в музыкальную школу.

В первый класс ДШИ мы пришли проситься в конце первой четверти, когда все отборы и прослушивания уже прошли. Таню взяли сразу.

С.Э.: Как был выбран жанр — академический вокал?

С.К.: Диапазон, в котором может петь Таня, определил возможность классического пения, в начале меццо-сопрано. В настоящее время сопрано — самый востребованный женский голос. Тане не составляет труда спеть в эстрадном жанре любую песню, но выбор — за классическим пением в ДШИ им. Рахманинова для одарённых детей.

С.Э.: Как близкие относятся к домашним репетициям?

С.К.: Репетирует Таня дома, когда никого нет. Все домашние и все родственники ею гордятся.

С.Э.: Нам известно, что Татьяна — участница и лауреат множества престижных конкурсов и фестивалей по всему миру. Расскажите об этом пути.

С.К.: Начиная с 2013 года — по 2—3 конкурса в год в разных городах и странах. И это — не считая академических концертов в музыкальной школе и в различных учреждениях города (музеи, ДК, центр «Садко» для детей, оставшихся без родителей, и т.д.).

Очень тепло принимали Таню в Пекине. Выбрали для выступления на гала-концерте, который состоялся в зале при Посольстве России в Китае. Интересно было на многих кон-



Татьяна Катаева

курсах как в России, так и за границей. Всегда новые люди, общение, мастер-классы, обмен опытом и большой плюс — обзор достопримечательностей.

С.Э.: Женскую половину наших читателей интересует: сколько же у Татьяны платьев? И как она подходит к выбору каждого наряда?

С.К.: На сцену к людям нельзя выйти неподготовленным. Нужно нести красоту во всём — платье, причёска, аксессуары, — всё должно быть красиво и идеально. Платьев у Тани — целый шкаф. К каждому конкурсу, к каждой песне — новое платье. Оно должно соответствовать образу, передавать и дополнять основную мысль песни. Многие платья сшиты на заказ в специализированных магазинах. Некоторые покупали в магазинах и свадебных салонах. Венки делали на заказ. Различные заколки, туфли — всё должно быть подобрано. В академическом вокале есть ещё одно важное правило: волосы должны быть собраны в красивую причёску.

С.Э.: Как подбирается песня к каждому выступлению?

С.К.: Песни Тане больше подходят по образу лирические. Песню выбирают с преподавателем с учётом диапазона голоса по возрасту. Человек должен понимать, о чём он поёт и что хочет донести людям. Иначе зритель просто не поверит.

С.Э.: Какие особые приёмы использует Татьяна перед выступлением?

С.К.: Перед выходом на сцену обязательно нужно распеться. Все распевки у Тани всегда с собой на телефоне. Она надевает наушники и в удобном тихом углу распевается.

С.Э.: Сергей, расскажите о преподавателе.

С.К.: Преподаватель Алла Александровна Баландина — лучший в нашем городе. Училась у Елены Образцовой. Придерживает-



Татьяна Катаева с папой

ся классической школы. Преподавателя дети очень любят и уважают. Воспринимают её критику и учитывают замечания. Алла Александровна — очень волевой и творческий человек. А также она очень яркая и интересная женщина с хорошим вкусом. Дети её любят и хотят походить на неё во всём.

**Алина ЧАЛАЯ
Сергей КАТАЕВ**

КАТАЕВА ТАТЬЯНА в 2017 г. окончила с отличием Детскую школу искусств № 1 имени Рахманинова, г. Новый Уренгой по специальности «академический вокал» на отделении сольного пения.

В настоящее время продолжает обучение по специальности «академический вокал» на отделении дополнительного образования Детской школы искусств № 2, г. Новый Уренгой.

За годы обучения неоднократно становилась лауреатом конкурсов:

- Лауреат 1 степени Международного конкурса исполнительского мастерства «Петербургская весна», г. Санкт-Петербург, 2013 г.;
- Дипломант Международного конкурса «Серебряный камертон», г. Санкт-Петербург, 2013 г.;
- Лауреат 2 степени Международного конкурса «Звезды Парижа», г. Париж, 2014 г.;
- Дипломант Международного конкурса исполнительского мастерства «Надежды Европы», г. Сочи, 2015 г.;
- Лауреат 3 степени Международного конкурса «Золотой феникс», г. Санкт-Петербург, 2015 г.;
- Лауреат 2 степени Всероссийского конкурса «Русское рождество в Санкт-Петербурге», г. Санкт-Петербург, 2016 г.;
- Лауреат 2 степени корпоративного фестиваля ПАО «Газпром» «Факел», г. Тюмень, 2016 г.;
- Лауреат 1 степени I Международного конкурса «Пекинская зима», г. Пекин, 2017 г.;
- Лауреат 2 степени корпоративного фестиваля ПАО «Газпром» «Факел», г. Сочи, 2017 г.;
- Лауреат 2 степени Международного фестиваля-конкурса «Фактор успеха», г. Сочи, 2018 г.;
- Лауреат 1 степени XII Международного фестиваля «Звездный час», г. Москва, 2018 г.

На Международном конкурсе исполнительского мастерства «Петербургская весна» в г. Санкт-Петербурге в 2013 г. Татьяна стала лауреатом 1 степени, была отмечена за её приятный тембр голоса доцентом кафедры сольного пения Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Римского-Корсакова Ольгой Дмитриевной Кондиной и получила рекомендации идти дальше и заниматься академическим вокалом.

На Международном конкурсе исполнительского мастерства «Надежды Европы» в г. Сочи 2015 г. Татьяна занималась на мастер-классах, которые проводила Елена Межинская (Австрия) (арт-директор Академии Юных талантов «Vienna stars & Elena Mezinskaya», певица, режиссер, продюсер, Vocal coach телевизионных проектов «Globe chance», Kiddy contest, Voice kids. Основатель школы «Nova ingenii universal voice». Елена Межинская заметила Татьяну и пригласила ещё прийти на её уроки.

На корпоративном фестивале ПАО «Газпром» «Факел» в г. Тюмень в 2016 г. Татьяна посещала мастер-классы Александры Андреевны Пермяковой и Марины Владимировны Полтевой.

На XII Международном фестивале «Звездный час» (г. Москва, 2018 г.) Татьяна стала лауреатом 1 степени и была отмечена композитором, певцом, музыкантом и актёром Андреем Маевичем Новожиловым, который был членом жюри конкурса и проводил круглый стол. А.Н. Новожилов дал Татьяне рекомендации безусловно продолжать вокальное творчество и поступать учиться по специальности.

Татьяна готовится к участию в корпоративном фестивале ПАО «Газпром» «Факел» в г. Екатеринбурге, который состоится в ноябре 2018 г.

О ФЕСТИВАЛЕ

«Факел» — корпоративный фестиваль самостоятельных творческих коллективов и исполнителей дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром». Идея организации корпоративного фестиваля исходила от трудовых коллективов и нашла поддержку у руководства компании.



Корпоративный фестиваль проводится один раз в два года по трёхуровневой схеме. В ходе первого тура в дочерних предприятиях ПАО «Газпром» определяются лучшие исполнители для участия в зональных этапах фестивалей. В рамках второго тура проводятся зональные фестивали (южная и северная зоны). Победители зональных туров участвуют в третьем — заключительном — туре.

Оргкомитет фестиваля «Факел» возглавляет начальник Департамента по информационной политике А.Д. Беспалов.

Первый корпоративный фестиваль «Факел» прошёл в 2004—2005 гг., второй — в 2006—2007 гг., третий — в 2008—2009 гг., чет-

вёртый — в 2010—2011 гг., пятый — в 2012—2013 гг. Зональные туры фестивалей дважды проходили в Оренбурге, также в качестве принимающих площадок выступали Югорск, Сургут, Казань, Екатеринбург, Нижний Новгород, Томск, Астрахань, Белгород и Ханты-Мансийск. Заключительные туры проходили в Геленджике, Витебске (Республика Беларусь), а теперь в Сочи (пос. Красная Поляна).

Жюри фестиваля представлено известными деятелями искусства и культуры Российской Федерации. Председатель жюри — народная артистка России, лауреат премии Российской Федерации, профессор, руководитель Государственного академического русского народного хора имени М.Е. Пятницкого Александра Пермякова.

Конкурс проводится в трех возрастных категориях: от 5 до 10 лет, от 11 до 17 лет включительно, от 17 и старше. В программе фестиваля: вокал (народный, эстрадный, классический, джазовый), хореография (народная, эстрадная, бальная, классическая), вокально-инструментальные и инструментальные ансамбли, эстрадно-цирковой и оригинальный жанры, фольклор.

СЧИТАННЫЕ ДНИ ДО СПАРТАКИАДЫ

Ещё два-три года назад идея проведения спартакиад среди работников Общества казалась неразрешимой задачей. Сегодня, накануне II-й Летней спартакиады ООО «Газпром энерго», мы говорим об этом как о свершившемся системном факте.

Без сомнения, в ближайшие дни на базе Южного филиала Общества и при организационном участии давнего нашего партнёра ООО «Газпром добыча Астрахань» в борьбу за «золото» вступят более 100 представителей из 11 филиалов и администрации ООО «Газпром энерго». В Астрахань, для участия в финальных стартах, приезжают команды и работники — победители спортивных турниров, прошедших в трудовых коллективах в этом году.



ДОЦ им. А.С. Пушкина — административное здание



Председатель первичной профсоюзной организации (ППО) «Газпром энерго профсоюз — Южный филиал» Михаил Гаврилов говорит: «Значение подобных спартакиад трудно переоценить. Ведь это возможность сформировать или возродить корпоративные и спортивные традиции внутри трудовых коллективов, укрепить внепроизводственные взаимоотношения работников. И каждое подобное мероприятие превращается в праздник физкультуры и спорта. Так будет и на этот раз».

Надо отдать должное профсоюзному и молодёжному активу филиала — они готовятся к проведению мероприятия не для галочки, организаторы делают всё, чтобы превратить очередную Летнюю спартакиаду Общества в яркое действо, настоящий праздник спортивного духа и физического мастерства.



Рассказывает председатель ППО «Газпром энерго профсоюз — Южно-Уральский филиал» Юрий Салтовский: «В течение нескольких месяцев между работниками производственных коллективов нашего филиала или «напряжённые бои». Представители аппарата управления, участков и цехов показывали своё мастерство в различных видах спорта: волейболе, мини-футболе, смешанном эстафетном плавании, беге и даже пулевой стрельбе. На предстоящую спартакиаду в Астрахань мы везём как никогда сильных атлетов и большое желание вернуться в Оренбург с победой».

Стоит отметить, что на II Спартакиаде, так же, как и в прошлом году в Оренбурге, будет торжественное открытие, пройдёт парад спортивных команд, будут болельщики и экскурсии по древней Астрахани. Организаторы готовят другие интересные мероприятия и заверяют, что смогут посоревноваться с оренбуржцами в гостеприимстве. Спортсмены будут жить и состязаться на спортивной базе ООО «Газпром добыча Астрахань» — в многофункциональном центре им. А.С. Пушкина. Центр расположен на живописном берегу реки Кизань в 20 км от Астрахани. Спальные корпуса с комфортабельными номерами, крытый плавательный бассейн, тренажёрный зал, киноконцертный зал, футбольные поля, волейбольные площадки, рекреационные зоны полностью готовы к проведению столь ответственного мероприятия. В сентябре в Астрахани ожидаются комфортные климатические условия. Благоприятная экологическая обстановка и историческое наследие Волжского низовья должны оставить у каждого участника Спартакиады положительные эмоции и впечатления на долгое время.

Как диктует время, со своими спортсменами на Спартакиаду едут председатели многих профсоюзных организаций: они сами участвуют в состязаниях или возглавляют свои филиальные спортивные делегации.



Председатель ППО «Газпром энерго профсоюз — Надымский филиал» Фанида Стихина отмечает, что в последнее время наблюдается замечательная, на её взгляд, тенденция: всё больше людей приобщаются к здоровому образу жизни. «Важно, что наша Спартакиада объединила не профессиональных спортсменов, которых у нас в филиалах немало, а настоящих энтузиастов — людей, для которых физкультура и спорт стали неотъемлемой частью их

жизненного пути. Убеждена, что чем больше будет подобных спортивных праздников в Обществе, тем сильнее и крепче будут трудовые коллективы и профсоюз», — подчеркнула Фанида Стихина.



Зрителям из Южного филиала, которым посчастливится побывать на трибунах, предстоит увидеть интереснейшие эстафеты в бассейне, напряжённые футбольные баталии, лучшие волейбольные

коллективы Общества, а также показать, как они «болеют» и переживают за приехавшие к ним на первенство команды. Несомненно, громче и дружнее всех «фанатеть» астраханские болельщики будут за спортивный коллектив Южного филиала, но это не значит, что первое командное место обеспечено землякам. Как заверяет председатель ППО «Газпром энерго профсоюз — Уренгойский филиал» Ольга Здор, «Наша команда на этот раз намерена занять первое командное место. И пусть климат не позволяет нам круглогодично, как астраханцам или ставропольцам, заниматься тренировками, пусть у нас большую часть года на улицах лежит снег, пусть у нас на Ямале не то атмосферное давление, но мы — лучшие! Мы победим!»

Необходимо отметить, что участников Спартакиады ждут кубки, медали и дипломы за победы в различных видах программ, как в личном, так и командном зачётах. Призы лучшим будут вручать члены Оргкомитета II Летней Спартакиады ООО «Газпром энерго» и генеральный директор Общества Роман Евгеньевич Дятлов.

Остаётся пожелать успехов всем участникам предстоящей Астраханской спартакиады.

Юрий ЕВГЕНЬЕВ



План-схема ДОЦ им. А.С. Пушкина



Команды — участники I Летней спартакиады работников ООО «Газпром энерго», Оренбург

СТРОИТЕЛИ ООО «ГАЗПРОМ ЭНЕРГО»

Эту статью хочется начать с поздравления всех строителей и причастных к всеобъемлющему понятию «стройка» коллег, ведь каждый из нас в своей жизни что-нибудь (или кого-нибудь 😊) строит. Всех строителей ООО «Газпром энерго» — с праздником! Хочу пожелать удачных проектов, плодотворной работы, интересных идей и успешных задумок. Пусть с каждым днём кирпичик за кирпичиком прочно и крепко строится счастье в жизни, пусть неразрушимой будет стена радости, надежд и семейного благополучия!!!

А теперь немного подробнее о тех, кого мы поздравляем:

ООО «Газпром энерго», являясь специализированной энергетической компанией, обеспечивает эксплуатацию основных средств ПАО «Газпром» в 46 субъектах Российской Федерации. Для обеспечения высокой степени надёжности и работоспособности объектов электро-, тепло-, водоснабжения и водотведения необходимо регулярно проводить капитальный ремонт, реконструкцию, модернизацию, техническое переоснащение и перевооружение основных фондов ООО «Газпром энерго» и ПАО «Газпром», а для подключения новых потребителей и увеличения производственных мощностей — выполнять строительство высокотехнологичных и энергоэффективных объектов.

С мая 2018 года стратегические цели и задачи в строительстве и капитальном ремонте,

а также темп развития всего кластера строительного производства в ООО «Газпром энерго» формирует заместитель генерального директора по ремонту и капитальному строительству Сергей Волков, опытный строитель и грамотный руководитель, посвятивший газовой отрасли более десяти лет своей профессиональной деятельности.

Любимое выражение Сергея Волкова: «От того, что ты сделаешь сегодня, зависит то, как ты будешь жить завтра».

С целью организации строительного производства в штатном расписании администрации Общества 29 сентября 2006 года появилось новое для эксплуатирующей организации подразделение — Управление капитального строительства ООО «Газпром энерго». С момента основания подразделения произошло много перемен — менялись специалисты и руководители, ставились и исполнялись цели и задачи, решались производственные проблемы и технические вопросы, но строи-



тельство и капитальный ремонт не останавливались ни на день.

В 2017 году была проведена последняя реструктуризация строительного подразделения, служба получила название — Служба организации восстановления, реконструкции и строительства основных фондов (СОВРиСОФ). В сентябре 2018 года СОВРиСОФ исполняется 12 лет. Сегодня Служба состоит из отдела обеспечения капитального ремонта (начальник отдела — Елена Рябуха), производственного отдела по строительству (начальник отдела — Никита Антоненко), отдела организации строительного контроля и отдела ценообразования, смет и сводных сметных расчётов (начальник отдела — Евгения Черепанова). Всё вместе — это коллектив профессионалов в областях проектирования, ценообразования и строительства, состоящий из 24 человек. СОВРиСОФ возглавляет Евгений Крапчатов.

За время существования Службы построены и реконструированы десятки объектов, на сотнях объектов выполнен капитальный ремонт. Ежегодно капитальный ремонт проводится на более чем 200 объектах Общества, строится не менее 5 объектов капитального строительства.

Следуя постоянно ужесточающимся требованиям в областях строительства и контроля над качеством производимых строительномонтажных работ и применяемых материалов, оформления первичной, организационно-технической и исполнительно-технической доку-

ментации, в Обществе в 2008 году в составе Управления капитального строительства был сформирован отдел технического надзора, сегодня это Отдел организации строительного контроля, и руководит им начальник отдела Леонид Дымсков.

В 2017 году перед Службой и руководством Общества были поставлены амбициозные задачи по формированию структуры контроля качества строительного производства и организации строительного контроля ООО «Газпром энерго».

В феврале 2018 года решением генерального директора утверждена концепция развития строительного контроля в ООО «Газпром энерго». Благодаря этому стратегическому решению в каждом филиале Общества появились «координаторы по строительному контролю», в основном инженеры с квалификацией «Промышленно-гражданское строительство», обладающие большим опытом в строительстве промышленных объектов, в том числе опасных производственных объектов. Для обеспечения качества и точности производимых строительномонтажных работ, заказано и частично поставлено специализированное контрольно-измерительное оборудование. Благодаря профессионализму сотрудников отдела подготовки кадров (начальник отдела — Елена Бобкова), в том числе в филиалах Общества, сформированы графики обучения специалистов строительного контроля по программам: «Строительный контроль» и «Визуально-измерительный контроль», часть

сотрудников уже прошли обучение и аттестованы. В планах — обучение и аттестация координаторов строительного контроля по программам «специалист сварочного производства „НАКС“» и «специалист ультразвукового контроля».

Координатор строительного контроля — это профессионализм и большая ответственность за качество и надёжность построенного или отремонтированного объекта. В его обязанности входит вся организация строительного производства, находящегося в зоне ответственности филиала, а также координация работы специалистов строительного контроля заказчика на местах производства строительномонтажных работ.

В свою очередь, специалисты строительного контроля — это высококвалифицированные инженеры самого разного профиля, которые, пройдя повышение квалификации по специальности «Специалист строительного контроля», не только получают вторую специальность и приобретают навыки строителей, но и обеспечивают качество выполняемых подрядными организациями работ на объектах, которые будут впоследствии эксплуатировать.

Недавно в ООО «Газпром энерго» состоялся семинар на тему: «Организация строительного контроля в филиалах Общества». В семинаре под руководством заместителя генерального директора по ремонту и капитальному строительству Сергея Волкова приняли участие координаторы строительного контроля из филиалов Общества и сотрудники СОВРиСОФ.

На семинаре обсуждались цели и задачи в области строительства и капитального ремонта, а также перспективы развития строительного контроля, в частности. По итогам семинара и результатам успешного завершения аттестации по программе «Строительный контроль», проходивших в Федеральном государственном автономном учреждении «Научно-учебный центр «Сварка и контроль» при МГТУ им. Н.Э. Баумана», участникам были вручены удостоверения о повышении квалификации «Специалист строительного контроля».

Вооружённые знаниями и средствами контроля специалисты строительного контроля стоят на страже интересов Общества и конечных потребителей в лице дочерних обществ ПАО «Газпром».

В завершение хочется поздравить коллектив СОВРиСОФ с двенадцатой годовщиной основания Службы и пожелать развития, плодотворной и успешной работы, совместных и персональных свершений, направленных на процветание СОВРиСОФ и ООО «Газпром энерго»!

Леонид ДЫМСКОВ

ПАРТНЁРЫ

В ООО «ГАЗПРОМ ДОБЫЧА ОРЕНБУРГ» ОТКРЫТ ПАМЯТНИК А.К. КОРТУНОВУ

В этом году ООО «Газпром добыча Оренбург» исполняется 50 лет. С этим знаменательным событием руководство и трудовой коллектив Общества поздравил генеральный директор ООО «Газпром энерго» Роман Дятлов и выразил особую признательность ветеранам-газовикам, которые создавали Газпром в Оренбуржье — мощный, многопрофильный производственно-хозяйственный комплекс, объединивший добычу, переработку и транспортировку углеводородного сырья.

На территории административного комплекса газопромыслового управления ООО «Газпром добыча Оренбург» был торжественно открыт памятник первому министру газовой промышленности СССР, Герою Советского Союза Алексею Кирилловичу Кортунову.

Именно он 20 марта 1968 года подписал приказ об организации управления по обу-



стройства и строительству газопровода «Оренбурггазпром», от которого ведёт свою историю оренбургский газ.

На открытие памятника А.К. Кортунову, первому министру газовой промышленности СССР, давшему путёвку в жизнь оренбургскому газу, собрались представители разных структурных подразделений ООО «Газпром добыча Оренбург».

«Кортунов — человек, который дал путёвку в жизнь нашему предприятию, — подчеркнул генеральный директор ООО «Газпром добыча Оренбург» Владимир Кияев. — В сентябре 1971 года Алексей Кириллович отдал команду зажечь факел на газовом промысле № 2 и вручил ключи от месторождения руководителю предприятия „Оренбурггазпром“ Владимиру Швецу. Память об Алексее Кирилловиче будет вдохновлять на новые трудовые подвиги и нынешнее поколение газовиков».

СПРАВКА

ООО «Газпром добыча Оренбург» — дочернее предприятие ООО «Газпром переработка» и ПАО «Газпром».

Основные направления деятельности:

- добыча;
- переработка;
- транспортировка углеводородного сырья.

В состав предприятия входит 10 структурных подразделений. Среди них — крупнейший в Европе газоперерабатывающий завод и единственный в Российской Федерации гелиевый завод.

Предприятие выпускает свыше 20 видов товарной продукции, в том числе 100 процентов российского гелия и одоранта, 80 процентов этана.

В ООО «Газпром добыча Оренбург» действует система экологического менеджмента ISO 14001:2004. Коллектив общества насчитывает более 10 тыс. человек. Головной офис находится в Оренбурге.

БЕРЕГИ СЕРДЦЕ

Болезни сердечно-сосудистой системы — убийцы № 1 среди всех заболеваний.

ЧТО ТАКОЕ ССЗ?

К сердечно-сосудистым заболеваниям (ССЗ) относятся:

- Ишемия — недуг, поражающий кровеносные сосуды;
- Инфаркт миокарда — острое нарушение кровообращения в сердце, закупорка артерии тромбом;
- Гипертония — постоянное повышение артериального давления;
- Инсульт — нарушение мозгового кровообращения;
- Хроническая сердечная недостаточность — плохое кровоснабжение органов кровью;
- Аритмия — перебои в сердце, нарушение ритма и др.

ПРИЧИНЫ КАРДИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

Рассмотрим основные провоцирующие **причины сердечно-сосудистых заболеваний**:

- Нездоровый жизненный стиль: отсутствие двигательной активности, неправильное питание;
- Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотиков;
- Негативный, нестабильный эмоциональный фон: частые стрессы, переживания, перенапряжения;
- Ожирение;
- Вредные условия труда: шум, вибрация.

Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний: наследственная предрасположенность, возраст (люди старше 45 лет), пол (женщины страдают чаще мужчин), люди, у которых есть заболевания органов желудочно-кишечного тракта, диабет, климакс и др.

Группа риска ССЗ в ПАО «Газпром»



МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ КАРДИОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Своевременно определить тип болезни и поставить правильный диагноз поможет комплексная диагностика сердечно-сосудистых заболеваний. Существует большое количество методов распознавания болезней сердца, которые условно делятся на 2 группы: лабораторные и инструментальные.

К лабораторным относятся гормональный, общеклинический, иммунологический анализ крови и мочи, анализ мочи по Нечипоренко, на сахар, гормоны щитовидной железы и др.

Популярными инструментальными методами исследования являются:

- ЭКГ. С его помощью специалист распознает ишемию, аритмию, пороки и тампонаду сердца, перикардит и другие патологии. Выявляет скрытые нарушения в миокарде.
- Эхокардиография. Помогает обнаружить тромбы, негативные изменения в работе сердца, наличие врожденных дефектов и степень их выраженности.
- МРТ. Помогает оценить работу сердца, выявить изменения в его работе, состоянии сосудов.
- Холтеровское мониторирование. Это разновидность ЭКГ, его суть в том, что результаты исследования записываются в течение 24 часов

на специальное устройство. Во время исследования человек не меняет своего режима дня.

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ

В лечении сердечно-сосудистых заболеваний важно соблюдать комплексную программу, в которую включены такие пункты, как:

- 1) приём лекарственных препаратов сосудорасширяющего, антисклеротического, успокаивающего, мочегонного действия;
- 2) применение средств народной медицины;
- 3) соблюдение диеты;
- 4) прохождение физиопроцедур;
- 5) занятия лечебной физкультурой;
- 6) хирургическое вмешательство — если комплексная терапия не принесла результата.

В лечении ССЗ нельзя прибегать только к помощи медикаментов. Они приносят временный эффект. Только с помощью комплексного подхода можно улучшить состояние здоровья.

РОЛЬ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ В РАБОТЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Чем больше жирной, калорийной еды, сладостей, жареных, солёных и острых блюд мы едим, тем сильнее страдает сердце. С помощью диетотерапии можно нормализовать работу сердца, повысить сопротивляемость организма, предотвратить ожирение, гипертонию — причины появления патологий в сердце и сосудах. Особенности **диеты при ССЗ**:

- Исключение из рациона любых продуктов и напитков, негативно сказывающихся на работе сердца и сосудов: шоколад, острые блюда, приправы, алкоголь, кофе, крепкий чай;
- Ограничения в употреблении соли, а также солёных блюд;
- Частые приёмы пищи (5–6 раз в день) небольшими порциями;
- Включение в рацион свежих овощей, фруктов, зелени;
- Снижение калорийности рациона;
- Уменьшение количества потребляемой жидкости (не больше 1,5 литра воды в день);
- Проведение разгрузочных дней.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА В ПРОФИЛАКТИКЕ КАРДИОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Предупредить заболевания сердца — задача трудная, но выполнимая. Профилактика ССЗ заключается в обязательном выполнении следующих мероприятий:

- Отказ от курения, алкоголя.
- Соблюдение принципа здорового питания. Включение в ежедневный рацион блюд, богатых полиненасыщенными жирными кислотами, которые отвечают за липидный обмен: орехи, рыбу, авокадо. Также очень полезны такие продукты, как тыква, чеснок, брокколи, гранат.
- Активный образ жизни: регулярные упражнения, зарядка, велоспорт, плавание и т.п. Заниматься нужно хотя бы 3 раза в неделю по полчаса.
- Нормализация веса, недопущение ожирения.
- Контроль артериального давления, холестерина.
- Избегание стрессов, перенапряжений. Здесь поможет прослушивание классической музыки, принятие ванн с аромомаслами. При необходимости — употребление успокоительных трав, например, отвара из пустырника.
- Соблюдение режима работы и отдыха. Спать необходимо минимум 7 часов в сутки.
- Частое пребывание на природе.
- Своевременное лечение любых заболеваний.

Кардиологические заболевания являются актуальной проблемой здравоохранения, показатели смертности от болезней сердца — самые высокие среди всех существующих недугов. Чтобы избежать появления **риска сердечно-сосудистых заболеваний**, обязательно нужно заниматься спортом, научиться ограждать себя от стрессовых ситуаций, правильно питаться, своевременно лечить любые недуги, нарушающие работу сердца.

Источник: samsebedoktor.ru

ОСТОРОЖНО, ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ И ОПАСНЫЕ НАСЕКОМЫЕ!

В тёплый период увеличивается вероятность случайной встречи человека с дикими животными. В целях сохранения здоровья, а зачастую и жизни, предлагаем ознакомиться с правилами поведения при встрече с одними из самых опасных обитателей наших лесов.

Основные правила поведения при встрече с диким животным:

- Не паникуйте и не делайте резких движений.
- Не убегайте — у животного может включиться инстинкт преследования.
- Постарайтесь замереть.
- Не смотрите животному в глаза.
- Если при встрече с диким животным оно вас не заметило, постарайтесь, не выдавая своего местоположения, аккуратно отойти подальше.
- Если животное заметило вас, но не проявляет признаков агрессии, замрите, а потом медленно отходите назад, не делая резких движений.
- Не поворачивайтесь к животному спиной, пока не удалитесь хотя бы на 10 метров (безопасным расстоянием между животным и человеком считается расстояние 70–80 метров).

■ При явно агрессивном поведении используйте в качестве защиты огонь или шум: кричите, свистите, громко стучите палкой о дерево.

Если животное вас укусило, необходимо принять незамедлительные меры по остановке кровотечения. Если оно не сильное, перед наложением повязки промойте рану, по возможности — хозяйственным мылом. Вызвать скорую помощь или обратиться к врачу.

В тёплое время также есть риск встречи со змеями, к примеру, в Астраханской области обитают два вида ядовитых змей: степная гадюка и щитомордник.

Любую змею заведомо следует считать ядовитой. Если вы заметили ползущую змею, замрите, дайте ей возможность уйти. Если же змея приняла позу угрозы, медленно отступите назад. Избегайте резких движений! Нельзя, защищаясь, выставлять вперёд руки, разворачиваться к змее спиной. Если у вас есть палка, держите её перед собой по направлению к змее. Змея может укусить только в том случае, когда человек наступит на неё или схватит рукой. Помните: опасна змея, которую вы не видите, обнаруженная змея представляет минимальную угрозу. Если змея всё-таки укусила, необходимо обеспечить пострадавшему

полный покой в горизонтальном положении и вызвать скорую помощь. Самостоятельное передвижение пострадавшего недопустимо! Наложите на ранку стерильную повязку, пораженную конечность иммобилизируйте. Пострадавшему нужно пить больше воды.

Из насекомых основную опасность представляют каракурты, тарантулы и клещи.

Укус каракурта практически незаметен — напоминает маленькую ссадину. Сначала появляется крошечное пятнышко ярко-красного цвета, которое исчезает на глазах. Первые признаки укуса: начинает ломить мышцы, как при гриппе или другом простудном заболевании (больше всего болят мышцы груди, брюшного пресса, поясничного отдела), учащается сердцебиение, появляется одышка, кружится голова, тремор конечностей. Необходимо немедленно вызвать скорую помощь.

Паук тарантул активен ночью. На человека он нападает, только если его потревожить. Поэтому прежде чем использовать вещи и предметы, их необходимо осмотреть.

Клещи являются переносчиками многих болезней. Следует знать, что клещи цепляются к одежде с травы или кустарников и всегда ползут вверх по одежде. Оказавшись на

теле, клещ предпочитает найти место с тонким кожным покровом и близко расположенными кровеносными сосудами (подколенные и локтевые впадины, участки за ухом, височная и затылочная часть головы).

Основной профилактической мерой является закрытая плотная обувь и одежда.

Если вы обнаружили на теле впившегося клеща, необходимо самостоятельно или с помощью медработника аккуратно его извлечь (клещ будет направлен в лабораторию на исследование). Для этого можно смазать клеща маслом, так, чтобы капля покрыла его полностью. Если клещ не выходит сам, необходимо ниткой или пинцетом обхватить его головку и медленно выкручивать против часовой стрелки.

Обращение к врачу обязательно!

Обо всех случаях обнаружения в местах производства работ диких или бродячих животных, змей, ядовитых пауков, клещей необходимо сообщать своему непосредственному руководителю и специалисту по охране труда!

Будьте здоровы!

По материалам ООО «Газпром газобезопасность»



Кабан



Степная гадюка



Каракурт



Клещ

ЛЕТО, АХ, ЛЕТО

Ежегодно дети работников Южно-Уральского филиала отдыхают по путёвкам в детских лагерях.

На спортивно-оздоровительных (туристических) заездах санаторно-оздоровительного круглогодичного лагеря «Самородово» отдохнул и оздоровился 21 ребёнок, в палаточном лагере «Прометей» на базе санатория-профилактория «Озон» — 12 детей. Ребята жили в палатках. Под руководством профессиональных воспитателей и инструкторов учились ориентироваться на местности, преодолевали естественные преграды, рыбачили и купались.

В детском оздоровительном лагере дневного пребывания «Газовик» побывало 25 ребятшек. Здесь ребята ярко проявляли себя не только в спорте, но и в творчестве: пели, танцевали и пробовали себя в актерском мастерстве. В лагере всё время проходили интересные мероприятия — играли в боулинг, лазертаг. Каждый день дети посещали бассейн.

Елена ДОРОХИНА



КОНКУРС

КОНКУРС «ГАЗПРОМ ЭНЕРГО 20 ЛЕТ»



2018 год проходит под эгидой 20-летия создания ООО «Газпром энерго».

В честь этой круглой даты Объединённая первичная профсоюзная организация «Газпром энерго профсоюз» совместно с «молодёжкой» объявляют Конкурс!

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ:

- Сними короткое видео «За что я люблю „Газпром энерго“?»
 - Размести в Инстаграме
 - Отметь @gazprom_energo
- Поставь 2 обязательных хэштега: #ГазпромЭнерго#ЛюблюГазпромЭнерго
 - Количество видео от одного участника не ограничено
- **САМОЕ ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ:** проверять по хэштегам конкурсные заявки коллег и **НЕ ПОВТОРЯТЬСЯ** в сюжете
- Ссылку на размещённое видео и исходник необходимо направить в Оргкомитет, Алине Чалой: a.chalaya@adm.energo.gazprom.ru

ПРИЗОВОЙ ФОНД 60 000 РУБЛЕЙ!

ИТОГИ — К ДНЮ ЭНЕРГЕТИКА!

P.S. В конкурсе может принять участие любой работник ООО «Газпром энерго», являющийся членом профсоюза ООО «Газпром энерго» и не входящий в Оргкомитет.

По всем вопросам обращайтесь к Алине Чалой:
a.chalaya@adm.energo.gazprom.ru (700)6-57-81