

## ВЫБОР СДЕЛАН!

**Новоуренгойцы, как и все граждане России, в минувшее воскресенье выбирали президента, которому на ближайшие шесть лет предстоит возглавить нашу страну, представлять ее интересы на международной арене, определять приоритеты внутренней и внешней политики государства.**

По данным территориальной избирательной комиссии Нового Уренгоя участие в выборах приняли 92,31 процента жителей газовой столицы. 83,42 процента избирателей проголосовали за Владимира Путина. Павел Грудинин набрал 8,75 процента голосов, Владимир Жириновский – 4,97 процента. Остальные кандидаты набрали менее одного процента голосов.

В новоуренгойские избирательные комиссии в день голосования обращений и жалоб в связи с нарушениями избирательного законодательства не поступало.

Как следует из данных окружной избирательной комиссии, участие в выборах в целом на Ямале приняли 91,9 процента от числа граждан, включенных в списки. По этому показателю ЯНАО занял второе место среди всех 85-ти субъектов Российской Федерации.

Активную гражданскую позицию проявили и работники

ООО «Газпром добыча Уренгой». Генеральный директор Общества Александр Корякин поблагодарил газодобытчиков за участие в выборах, отметив, что избирательная компания в Новом Уренгое прошла на высоком уровне и в этом – достойный вклад нашего коллектива.

– Коллектив Общества «Газпром добыча Уренгой» трудится на благо России. Энергетическая сила страны во многом зависит от нашей работы, а ее процветание – от гражданского самосознания каждого, кто связывает с Россией свое будущее. И очень важно, что работников предприятия отличают неравнодушное отношение к происходящему, большая ответственность и способность принимать взвешенные решения, – сказал, обращаясь к коллегам, Александр Корякин.

**Служба по связям с общественностью и СМИ  
Фото Владимира БОЙКО**



Генеральный директор ООО «Газпром добыча Уренгой» Александр Корякин на избирательном участке



На выборы – всей семьей

## ЮБИЛЕЙНОЙ ДАТЕ ПОСВЯЩАЕТСЯ

## СТАРТ – ОТ СКВАЖИНЫ Р-2



Два дня, 23 и 24 марта, длится снегоходный пробег, посвященный 40-летию со дня образования Общества «Газпром добыча Уренгой». Сорока двум участникам в общей сложности предстоит преодолеть 360 километров заснеженной мартовской тундры. Цели пробега – популяризация снегоходного спорта и пропаганда здорового образа жизни.

Старт пробегу был дан сегодня – в 10.00 на площадке у скважины-первооткрывательницы Р-2. Отсюда участники едут до вахтового жилого поселка «Сеноман» – к 19.00 они должны прибыть

на место, пройдя порядка 220 километров.

В числе участников пробега – руководители Общества «Газпром добыча Уренгой» и других дочерних компаний ПАО «Газпром», представители

департаментов публичного акционерного общества, органов власти ЯНАО. Маршрут: скважина Р-2 – поселок Сеноман – Новый Уренгой. Как отмечают организаторы, трасса проходит по зимнику и бездорожью тайги, лесотундры и тундры. На преимущественно равнинном рельефе встречаются крутые спуски и подъемы, так что в экстремальных условиях Севера важны не только хорошие навыки управления техникой, но и командная сплоченность, организованность и взаимовыручка. В составе группы снегоходчиков – механики и врач, для осуществления оперативной связи в наличии спутниковые телефоны и радиостанции.

Снегоходный спорт в Обществе «Газпром добыча Уренгой»

развивается и поддерживается уже многие годы, а ежегодно организуемые пробеги – это способ привлечь внимание общественности к тому или иному событию, связать воедино спорт, культуру, историю, корпоративные традиции. Такой пробег – это уникальная возможность преодолеть себя, проверить собственную силу духа, увидеть настоящую красоту ямальской земли, получить массу впечатлений. Это повод еще раз отдать дань уважения первопроходцам Севера, с которых началась героическая история освоения недр, история развития отрасли, становление Общества «Газпром добыча Уренгой», газовой столицы и всего региона.

**Елена МОИСЕЕВА**

## КАДРОВОЕ РЕШЕНИЕ

**Финалист Всероссийского конкурса «Лидеры России» от ЯНАО Алексей ГОРПИНЧЕНКО, до недавнего времени – заместитель начальника по общим вопросам Управления аварийно-восстановительных работ Общества «Газпром добыча Уренгой», в начале марта занял пост заместителя главы администрации города Новый Уренгой.**

**Д**анное решение было принято на личной встрече с губернатором ЯНАО Дмитрием Кобылкиным (на снимке). В рамках обсуждения Стратегии развития муниципального образования до 2030 года глава Нового Уренгоя Иван Костогриз сообщил, что хочет видеть в команде человека с новым видением управления территорией. В качестве заместителя был представлен Алексей Горпинченко.

Сам Алексей Николаевич говорит о том, что готов внести свой вклад в устойчивое развитие ключевой территории ямаль-

ского Севера России, обеспечить задел на будущее. Напомним, он учился и работает в Новом Уренгое. Является лауреатом проекта «Губернаторская сотня ЯНАО», окружной программы «Кадровый резерв – профессиональная команда страны» по ЯНАО, членом Общественного совета при главе администрации Нового Уренгоя. С 1998 года работал в ООО «Газпром добыча Уренгой», вначале на должности инженера, затем начальника отдела материально-технического снабжения УАВР, последние три года трудился заместителем



начальника Управления. Во время работы в Обществе прошел обучение в Школе резерва кадров ПАО «Газпром» в отраслевом научно-исследовательском учебно-тренажерном Центре ПАО «Газпром».

Впереди у Алексея Горпинченко новые проекты и новые – столь же ответственные – задачи. И пусть профессиональный

опыт, который был получен в одном из ведущих предприятий нефтегазовой отрасли страны, поможет воплотить в жизнь все намеченное и принесет пользу газовой столице и всему северному региону.

**Соб. инф.  
Фото с сайта администрации города**

## ОХРАНА ТРУДА

# АКЦЕНТ НА СВОЙСТВАХ ОБУВИ

**На ГКП-5 Уренгойского газопромыслового управления состоялась встреча с рабочим коллективом, организованная специалистами отдела охраны труда администрации Общества, в которой приняли участие представители ОППО «Газпром добыча Уренгой профсоюз» и российских фирм-производителей специальных средств защиты. Главное внимание было уделено зимней обуви для промысловиков с показом презентации по нескольким новым моделям (на снимке).**



**Д**ля тех, кто трудится на опасном производстве, в трудных климатических условиях, важно качество и удобство всех средств индивидуальной защиты. Надежная во всех отношениях специальная обувь – один из главных гарантов безопасного труда.

– Большую часть времени мы находимся в движении, поэтому и выбрали такое направление для диалога, как специальная обувь. Формат встречи – максимально удобный, чтобы при участии потребителей и производителей ответить на вопросы работников. Мы проводили подобные встречи по направлениям на базе Учебно-производственного центра Общества, на которых рассматривались вопросы в отношении других видов средств индивидуальной защиты. На этот раз впервые сделан акцент на всех свойствах

обуви, которая должна, с одной стороны, соответствовать техническим требованиям и защитным свойствам, с другой – быть удобной в применении, – поясняет ведущий специалист отдела охраны труда администрации Общества Александр Платонов.

– Вопросы, которые сегодня обсуждаются, еще недавно поднимались на встречах руководства Общества с работниками промыслов. Сегодня у потребителей и производителей есть возможность обсудить это без посредников, – рассказывает заместитель председателя профкома УГПУ Юрий Иванов.

В таком формате производители и те, кто используют специальные средства защиты, общаются впервые. И это значимое и эффективное приращение к традиционным еже-

годным выставкам, проводимым на базе Учебно-производственного центра Общества. В силу понятных обстоятельств рядовые газодобытчики посещают их не массово. А при проведении такого рода встреч появляется возможность не только задать вопросы, озвучить свои замечания и предложения по уже используемым моделям, но и оценить новинки, представленные производителями.

– Интересно было послушать доклад и посмотреть презентацию, потрогать обувь, которая разрабатывается именно для нас, с учетом принятых в ПАО «Газпром» нормативов и ГОСТов. Немаловажна и морозостойкость, без которой в условиях Крайнего Севера не обойтись, – делится ведущий инженер по ДКС ГКП-5 Денис Коростылев.

– Такие встречи крайне необходимы, так как в «живом» диалоге мы имеем возможность получить обратную связь и внести коррективы в свою работу, учесть в дальнейших разработках все поступившие замечания и предложения, – говорит представитель компании «Востоксервис» Юрий Сикачев.

Информация прозвучала действительно исчерпывающая: о новых коллекциях, о современных технологиях и материалах, применяемых при изготовлении. Разработчики и производители поступательно трудятся над тем, чтобы совершенствовать свои изделия, обеспечить производителей еще более качественной и безопасной в эксплуатации современной обувью. В процессе ее создания задействованы зарубежные фирмы, а также крупные российские заводы и фабрики.

Актуальный показ обуви на пятом промысле – первая «ласточка». Следующий пункт назначения – третий промысел УГПУ. Результаты пилотного проекта уже очевидны: информация доведена до производителей специальных средств защиты. В дальнейшем все объективные вопросы встречи будут проанализированы специалистами отдела охраны труда администрации Общества «Газпром добыча Уренгой» для работы по совершенствованию данного направления.

**Елена КАЛИНИНА  
Фото Владимира БОЙКО**

# НАСТАВНИЧЕСТВО: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

**В феврале на площадке ВДНХ Агентство стратегических инициатив проводило первый всероссийский форум, направленный на развитие профессиональной среды наставничества «Наставник – 2018». Событие объединило несколько тысяч человек: действующих наставников на предприятиях, представителей HR-департаментов крупнейших государственных и бизнес-корпораций, органов федеральной и региональной власти, сотрудников некоммерческих организаций и образовательных учреждений. Общество «Газпром добыча Уренгой» представляла делегация из четырех человек.**

Программа форума состояла из четырех основных блоков, подразумевающих применение наставничества в разных средах: на производстве, в социальной сфере, в образовании и кружковом движении, в бизнесе и предпринимательстве. Сегодня наставничество – один из эффективных ответов на вызовы, которые стоят перед обществом. Стремительное развитие технологий, роботизация производства меняют образ жизни и деятельность человека. Знания устаревают, профессии уходят в прошлое, и уже нет времени на то, чтобы описывать практику в виде учебника и готовить учителя соответствующего предмета. И как никогда на первый план выходят практики прямой передачи опыта и новых компетенций от человека к человеку, а также сохранения компетенций уходящих. В этом и состоит актуальность форума, его своевременность и практическая значимость.

Модераторами открытия форума выступили директор направления «Молодые профессионалы» Агентства стратегических инициатив Дмитрий Песков и специальный представитель президента РФ по международному культурному сотрудничеству Михаил Швыдкой. Также в мероприятии приняли участие: помощник президента РФ Андрей Белоусов; первый заместитель руководителя администрации президента Сергей Кириенко; председатель совета директоров ПАО «ЧТПЗ» Андрей Комаров; заслуженный летчик-испытатель СССР и России, герой Советского Союза Виктор Пугачев; двукратная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике, первый заместитель начальника ЦСКА Светлана Хоркина и другие приглашенные гости. Вслед за открытием прошли тематические секции: «Как создать среду для развития движения

наставников», «Наставничество в профориентации: профессия «от первого лица», «Наставничество для студентов в рамках практико-ориентированной подготовки», «Исследовательские кружки: возможно ли настоящее исследование в образовательной деятельности?»

Днем позже делегаты от Общества «Газпром добыча Уренгой» посетили экспозиции компаний, представленных на форуме – Российские железные дороги, «Роскосмос», «Россети» и другие. В качестве экспозиций, как правило, выступали учебные стенды, например, «РЖД» представили кабину машиниста современного электропоезда, «Роскосмос» – применение технологий VR для посадки летательного аппарата на морское судно.

На секциях следующего дня речь шла о сети клубов мышления, о роли наставников в создании культуры корпоративных

инноваций и многом другом. Одна из дискуссий называлась «Наставничество для детей, молодежи и их семей в социальной сфере: успешные модели и основные риски». Участники форума обсуждали, как решать проблему низкой степени социализации детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Организаторы представили обзор лучших практик наставничества для данной категории, включая детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

В целом, прошедший в Москве форум оставил много положительных впечатлений, поскольку он не только является площадкой для диалога и обмена опытом, но и дает возможность повысить уровень компетенций в той или иной области, изучить практические рекомендации, рассмотреть возможности применения каких-либо существующих методик и технологий.

**Валентина ГЕРЯК,**  
начальник отдела развития  
и подготовки персонала  
Управления кадров  
и социального развития

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ

### ВСТРЕЧА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ ЯМАЛА

**В Новом Уренгое при поддержке ООО «Газпром добыча Уренгой», в рамках Международного форума «Новый Уренгой – газовая столица России», прошел очный этап VII Ямало-Ненецкого окружного тура Всероссийских юношеских чтений имени Владимира Вернадского.**



Чтения имени Вернадского – это познавательно и интересно

На торжественном открытии мероприятия собравшихся приветствовал заместитель генерального директора по добыче и подготовке газового кон-

денсата, нефти ООО «Газпром добыча Уренгой» Владимир Кобычев.

– Наше предприятие уделяет серьезное внимание во-

просам охраны окружающей среды. Много лет сотрудничая с Неправительственным экологическим фондом имени Вернадского, газодобывающая компания проводит информационно-просветительскую работу в традициях ответственного, бережного отношения к родной природе и ее бесценным богатствам, – отметил Владимир Федорович.

В программе двухдневного тура для участников конкурса прошли презентация экологической деятельности ООО «Газпром добыча Уренгой», ознакомление с этапами газодобычи и посещение Музея истории Общества. Интересная, насыщенная программа Чтений – научные лекции ученых, метапредметные экспериментариумы, методические семинары, круглые столы – способствует формированию научного мировоззрения, повышает познавательную активность, помогает налаживать научные и дружественные связи.

В очном туре образовательного проекта приняли участие

более 150 человек, которые получили возможность поделиться результатами своих исследований, новыми знаниями и идеями со сверстниками. По итогам очного этапа авторы лучших работ получают право представлять округ на Всероссийских юношеских чтениях имени Владимира Вернадского в Москве.

Соб. инф.  
Фото Владимира БОЙКО

### ЧАС ЗЕМЛИ. ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ В АКЦИИ!

Общество «Газпром добыча Уренгой» планирует присоединиться к акции Час Земли, которая пройдет в субботу, **24 марта**. В этот день с **20.30 до 21.30** будет частично отключено электроосвещение в административных зданиях и на прилегающих территориях филиалов Общества, расположенных в черте Нового Уренгоя.

# ВРЕМЯ ДЛЯ ХОРОШЕЙ СКАЗКИ

Весенний Новый Уренгой славится переменчивой погодой, а также сказочным настроением горожан, создающимся благодаря волшебному превращению на несколько дней столицы газовой в столицу театральную. В этом году фестиваль «Я-мал, привет!» угостил северян щедрой порцией искусства в 15-й раз.



Художественный руководитель театра «Северная сцена» Дмитрий Ушаков, начальник КСЦ «Газодобытчик» Евгений Бачериков, а также председатель оргкомитета Надежда Шагрова и директор международного сказочного театрального фестиваля «Я-мал, привет!» Олег Лабозин на церемонии открытия



Театр – это радость, волшебство, впечатления...



Заслуженная артистка России Ольга Прокофьева в традиционном фестивальном проекте «Звезда читает сказку»



Это случилось по традиции в стенах Культурно-спортивного центра «Газодобытчик». Оргкомитет проекта при финансовой поддержке Общества «Газпром добыча Уренгой» пригласил на фестиваль лучшие столичные детские театры. Афишу дополнили служители Мельпомены из Нягани, невероятно талантливый режиссер и актер Петр Зубарев из Мариинска (театр «Желтое окошко») и, конечно, любимые зрительской аудиторией новоуренгойские актеры «Северной сцены».

В этом году в программу фестиваля не вошел спектакль в исполнении иностранных артистов. Тем не менее, международный статус театральный проект не утратил. Давний друг фестиваля и неоднократный его резидент Нина Петкова из Болгарии вновь посетила российский Север, но не для того, чтобы выйти на новоуренгойские театральные подмостки, а чтобы поделиться с коллегами опытом в ходе большого режиссерского практикума по комедии Уильяма Шекспира «Сон в летнюю ночь».

В рамках фестиваля также прошел круглый стол, посвященный проблемам современной драматургии. Театральные деятели – актеры, режиссеры, сценаристы – почерпнули много актуальной информации, озвученной драматургом Михаилом Бартевым.

XV детский театральный фестиваль был богат и на мастер-классы для юного поколения. Детвору познакомили с основами профессии художника театра кукол, посвятили в нюансы создания анимационных фильмов, предложили попробовать себя

в тележурналистике и осветить события фестиваля в авторском фильме, презентованном на закрытии мероприятия.

Стать ведущей популярного фестивального проекта «Звезда читает сказку» в этот раз предложили Заслуженной артистке РФ Ольге Прокофьевой, известной по сериалу «Моя прекрасная няня», в котором она сыграла роль Жанны Аркадьевны. Знаменитость пообщалась с детьми, а затем на творческом вечере порадовала взрослую публику биографическими рассказами, смешными историями из театрального закулисья и небольшими этюдами.

Полет мысли театральных режиссеров и игру актеров, как всегда, оценили профессиональные критики, детское жюри и уникальное в своем роде жюри бабушек. Детскому жюри больше всего пришлось по душе спектакль московского Центра имени Мейерхольда с загадочным названием «Когда я была маленьким мальчиком», бабушки впечатлились сказкой «Чудо-радуга» Областного театра кукол из Москвы. Интересно, что именно этим двум спектаклям отдали предпочтение и критики.

Пять фестивальных дней в Новом Уренгое пролетели на одном дыхании. Живое театральное искусство подарило мир красоты, гармонии, волшебства, научило мечтать, а еще предложило задуматься о чем-то важном...

Все хорошее когда-то заканчивается. Впрочем, в нашем случае закрытие театрального фестиваля – это старт подготовки к следующему. «Я-мал, привет!», ждем скорого возвращения!



Уроки гармоничного существования на сцене для уже посвященных в профессию от Нины Петковой из Болгарии



Для детей фестиваль «Я-мал, привет!» – это не только погружение в настоящее искусство во время просмотра спектаклей, это еще и радость общения, новые навыки, будоражащие детскую фантазию, а также возможность самому стать частью сказочного представления



Мастер-класс «Художник театра кукол. От эскиза до воплощения» провел Олег Каторгин. Он поделился со школьниками тонкостями своей профессии. За пять дней их совместные усилия вылились в творческую работу, презентованную в фойе Большого концертного зала КСЦ «Газодобытчик»



Актеры единственного на Ямале профессионального театра «Северная сцена» очень любят свою работу и готовы вновь и вновь удивлять зрителя творческими новинками



Фрагмент спектакля «Чудо-радуга», впечатлившего и жюри бабушек, и маститых театральных критиков



Московские актеры проводят интерактив с малышами во время спектакля «Гуси-лебеди»



Два специальных приза популярного в стране театрального фестиваля – от детского жюри и от критиков – достался московскому Центру имени Мейерхольда



С днем рождения, «Я-мал, привет!»

Фоторепортаж подготовили Вероника БАЛАСЮК и Ирина РЕМЕС



## БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ!

**Современная медицина предлагает множество способов для раннего диагностирования серьезных заболеваний. Один из самых эффективных методов выявления проблем с легочной системой организма – флюорография. Данное обследование является сегодня единственным массовым методом выявления онкологии и туберкулеза, неспецифических профессиональных заболеваний легкого.**

**Т**уберкулез уже перестал быть «болезнью бедных и голодных». У него, действительно, есть социальные признаки, но иногда достаточно перенести болезнь на ногах, пережить легкий стресс, чрезмерно увлечься похуданием – в результате имеем организм, «прекрасно подготовленный» для инфицирования туберкулезом. Сегодня среди пациентов фтизиатра, кроме бывших заключенных и бездомных – успешные бизнесмены и политики, артисты и представители «золотой молодежи». Именно поэтому важно всегда помнить о профилактике, в данном случае – регулярной флюорографии.

Флюорография – это рентгенологическое исследование, при котором рентгеновское изображение объекта фотографируется с флюоресцирующего экрана на фотопленку или на электронный носитель. В Медико-санитарной части Общества «Газпром добыча Уренгой» используется современный компьютеризированный низкодозовый флюорографический аппарат. Исследования на нем являются эффективными и безопасными. Флюорограмма появляется сразу после выполнения процедуры, что позволяет свести к нулю

получение неинформативных снимков и позволяет избежать повторной флюорографии. Во время проведения процедуры на аппаратах данного класса полученная доза облучения сопоставима с дневной дозой нагрузки на человека от природных источников радиации!

Флюорографию нельзя не признать эффективным методом в диагностике туберкулеза и рака легких. И как бы нас ни раздражали порой «необъяснимые» требования прохождения исследования на работе, при обращении в поликлинику, прохождении различных медицинских осмотров или где-либо еще, отказываться от него не стоит. Часто только благодаря массовой флюорографии удается выявлять новые случаи туберкулеза и рака легких, тем более, что обследование проводится бесплатно.

Особую актуальность флюорография имеет у нас в ЯНАО в связи с ростом числа «завезенных» случаев туберкулеза. В таких неблагоприятных эпидемиологических условиях все мы находимся в группе риска. В первую очередь, это люди с иммунодефицитами, хроническими заболеваниями легких, курильщики и, к сожалению, дети. Кроме того, занимая



лидирующие мировые позиции по числу курящих, мы довольно редко соотносим этот факт с туберкулезом. А зря: курение, несомненно, вносит свой вклад в поддержку и развитие эпидемии туберкулеза, ослабляя, в первую очередь, дыхательную систему организма.

В Медико-санитарной части все работники Общества проходят флюорографическое исследование во время периодического медицинского осмотра. Данная организация исследований позволяет полностью соблюдать требования законодательства по профилактике туберкулеза. Помните: ежегодная флюорография может оградить вас от смертельно опасных болезней. Вовремя обнаруженные туберкулез или рак легких дают шанс на спасение жизни при данных заболеваниях. Берегите свое здоровье!

**Нина ОВЧИННИКОВА,**  
врач-рентгенолог Медико-санитарной  
части Общества

## О ВИТАМИНЕ D, ИММУНИТЕТЕ И КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ

**Витамин D известен многим как «солнечный», так как основным способом его получения является воздействие на кожу ультрафиолетовых лучей. Это происходит, соответственно, в теплое время года. Также источником необходимого для нормальной жизнедеятельности человека витамина D являются определенные продукты питания. Так что же делать нам, жителям северных широт, когда с отсутствием солнца приходится мириться на протяжении всей полярной зимы?**

### И ГОРМОН, И ВИТАМИН

Относясь к жирорастворимым, витамин D (кальциферол) по-своему уникален: он единственный имеет двойное действие, проявляя себя в организме и как витамин, и как гормон. Его влияние на весь наш организм переоценить невозможно. В первую очередь он регулирует минеральный обмен, тем самым обеспечивая нормальный рост и развитие костей и предупреждая рахит и остеопороз. Также он участвует во

всех обменных процессах, контролирует работу сердечно-сосудистой, мышечной и нервной систем.

Недостаток витамина D приводит к нарушению секреции инсулина, толерантности к глюкозе и сахарному диабету. Его дефицит значительно повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт миокарда, инсульт), неврологических патологий (болезнь Паркинсона, умственная деградация) и нарушениях регенерации (воспалительные заболевания кожных покровов).

Отдельно отметим влияние витамина D на иммунную систему, а именно – на работу защитных клеток организма человека. Его нехватка приводит к частым инфекционным заболеваниям (ОРВИ, гриппу и другим), а также аутоиммунным нарушениям (аутоиммунный тиреоидит, рассеянный склероз). Также при его дефиците повышаются риски многих злокачественных онкологических заболеваний, особенно это касается рака простаты, молочной железы и толстого кишечника.

Ни для кого не секрет, что условия Крайнего Севера, помимо короткого светового дня, подвергают организм человека воздействию целого ряда экстремальных факторов (низкие температуры, сильные ветра, резкие перепады атмосферного давления, гипоксия и прочие). И если коренные северные народы приспособились к таким условиям столетиями, то пришлые жители Севера вынуждены испытывать так называемый «северный стресс» или «синдром полярного напряжения». В результате замедляется скорость восстановительных и обменных процессов, снижаются функциональные возможности эндокринной и нервной систем, нарастает психоэмоциональное напряжение. Больше всего страдает иммунная система. Вследствие этого организм быстрее стареет, и даже у молодых развиваются многочисленные заболевания, характерные для более зрелого возраста. Одну из главных «скрипок» в формировании «северного стресса» играет дефицит витамина D.

## КАК ВОСПОЛНИТЬ НЕХВАТКУ

Самым эффективным пищевым источником витамина D является пища животного происхождения. Это и жирная морская рыба (тунец, скумбрия, сельдь, лосось), и особенно печень рыбы, богатая рыбьим жиром, также яичные желтки, молочные и кисломолочные продукты (масло сливочное, сыры, творог и другие). Можно сказать, что природа сама заботится о жителях северного полушария, пытается обогатить наш пищевой рацион недостающими компонентами. Даже наши грибы, которые повсеместно доступны северянам, являются источником кальци-

ферола! Причем он сохраняется в грибах и в сушеном виде, и в маринованном.

Однако полностью компенсировать потребность организма в витамине D только продуктами все-таки невозможно. Именно поэтому педиатры, а затем и терапевты рекомендуют северянам вводить в свой рацион профилактические дозы витамина D. Очень важно отметить, что он не должен приниматься бесконтрольно, без предварительной консультации лечащего врача. Самостоятельное назначение и употребление этого витамина в БАДах могут привести к передозировке. Поэтому эндокринолог и терапевты Медико-санитарной

части «Газпром добыча Уренгой» помогут подобрать необходимую дозу лекарственной формы этого витамина.

И еще один важный момент: в отпуске, когда появляется возможность погреться под солнцем, нет необходимости проводить весь световой день под его лучами и тем более обгорать. Хотя и в этом неприятном случае передозировка витамина D вам не грозит. Берегите себя и будьте здоровы!

**Наталья АГАФОНОВА,**  
заведующий клинической  
лаборатории МСЧ,  
кандидат биологических наук

## НОСИТЕ ЛИНЗЫ С ПОЛЬЗОЙ

**В современном мире все большую популярность приобретают контактные линзы. И это неудивительно: в отличие от очков они не сползают на нос, не теряются в нужный момент, не запотевают на морозе, не разбиваются и не портят внешний вид (хотя хорошо подобранные очки могут даже улучшить внешность и ваш имидж). Однако, в каждой бочке меда есть и своя ложка дегтя. Раздражение, занесение инфекции, аллергические реакции – вот основные проблемы, с которыми могут столкнуться те, кто пользуется линзами.**

**Р**ассмотрим каждый из этих негативных факторов подробнее.

С проблемой **попадания инфекции**, как правило, сталкиваются те, кто не соблюдают правила ношения контактных линз. Например, не промывают линзы, либо промывают, но плохо. А между тем тщательное очищение линз после снятия – залог здоровья глаз. Обработка линз специальным раствором убивает более 90 процентов вредных микроорганизмов. Не следует забывать и про чистоту контейнера для изделий.

Рискует столкнуться с инфекцией и те, кто не моют или плохо моют руки перед надеванием и снятием линз. Ведь все манипуляции с ними можно проводить только после того, как руки тщательно вымыты с мылом.

Ночной сон с линзами – тоже фактор риска. На сегодняшний день существуют такие линзы, в которых действительно можно спать ночью, но даже от них рекомендуется периодически отдыхать. Если же ваши линзы не предназначены для круглосуточного ношения, то снимать их необходимо, так как приток кислорода к роговице в таком случае резко уменьшается. А это, в свою очередь, увеличивает риск инфицирования глаза.

Не следует купаться с линзами в море, реке, бассейне. Вода естественных водоемов содержит множество вредных бактерий, поэтому риск инфицирования глаза в этом случае достаточно велик. Если же хочется купаться в линзах, нужно использовать одноразовые изделия, от которых вы избавитесь после купания. Что касается бассейнов, то вода с большим содержанием хлора, попав между линзой и глазом, вызовет раздражение.

В целом, инфицирование глаз опасно развитием такого заболевания, как воспаление роговицы – кератит. Дискомфорт, светобоязнь, слезотечение, боль, ухудшение зрения, а в тяжелых случаях изъязвление роговицы и появление рубцов – вот проявления этой патологии.

**Раздражение глаз** – достаточно частое явление у тех, кто носит контактные линзы: покраснение глаз, зуд, боль, «чувство песка». Такое может произойти при синдроме сухого глаза, воспалительных процессах, при нахождении в прокуренном помещении, несоблюдении правил ухода за линзами.

Заболевание с названием «гигантосочковый конъюнктивит или конъюнктивит, вызванный ношением мягких контактных линз» возникает при длительном травмировании конъюнктивы, а контактные линзы как раз и являются таким фактором. Развивается заболевание не сразу, сначала линзы переносятся хорошо, но через некоторое время глаза начинают краснеть, чесаться, возникает слезотечение, наблюдается ухудшение зрения. Все эти проявления связаны с возникновением на конъюнктиве верхнего века крупных, до миллиметра, пузырьков – фолликулов и сосочков. Опыт работы в Медико-санитарной части показывает: у 90 процентов пациентов при ношении контактных линз более пяти-десяти лет жалоб на такое свое состояние не наблюдается. Это связано с тем, что за такой период человек привыкает к симптомам и считает их вполне допустимым явлением.

**Аллергия** при ношении контактных линз также имеет место и проявляется покраснением глаз, развитием отека, появлением зуда и жжения. Это может быть реакцией на раствор для дезинфекции линз или симптомами сезонной аллергии. Возможна также реакция на белок, который скапливается на поверхности линз при их длительном контакте со слизистой глаза (когда линзы плохо очищаются или длительно носятся). А вот аллергической реакции на сами изделия практически не бывает, так как материалы, из которых они выполнены, биоинертны.

Анализируя обращения пациентов к офтальмологу Медико-санитарной части,



можно обозначить наиболее частые причины осложнений, возникающих при ношении контактных линз. На первом месте – нарушения в плане личной гигиены и плохой уход за изделиями. На втором – сон с линзами либо использование их дольше положенного срока ношения, что ведет к помутнению и нарушению целостности изделия; ношение линз при простуде, ОРВИ и обострениях хронических заболеваний. На третьем месте – нарушение методики снятия линз, когда пытаются их удалить из глаза всеми доступными способами, привлекая родственников, соседей, и в итоге получая травму роговицы. В таких случаях глаз краснеет, слезится, а человек, как правило, затыгивает с обращением к врачу, ожидая, что все пройдет само собой. Такое попустительство нередко приводит к развитию осложнений.

Первая и главная рекомендация: при появлении любого дискомфорта, признаков раздражения, аллергии, воспаления – немедленно откажитесь от ношения линз, перейдите на очки и обратитесь к врачу-офтальмологу в Медико-санитарную часть. Всегда лучше предупредить заболевание, чем получить осложнения.

Чтобы снизить риски нежелательных осложнений при ношении линз, соблюдайте все следующие рекомендации: очищайте изделия и контейнер, вовремя заменяйте старые линзы на новые, используйте только специальные средства для очистки, не купайтесь в линзах и снимайте их перед сном. И последнее – обязательно имейте в запасе очки, которые вам поможет подобрать врач-офтальмолог на случай, если придется срочно отказаться от контактных линз.

**Татьяна ПУДОВА,**  
врач-офтальмолог  
Медико-санитарной части Общества  
Фото из сети интернет

# ТЕАТР – ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА

**Дети верят в чудеса и в то, что где-то на земле есть волшебная страна, в которой птицы и звери могут говорить друг с другом и жить в дружбе, где добро всегда побеждает зло. Эта загадочная страна существует и называется она – театр! Одной из добрых традиций детского сада «Родничок» Управления дошкольных подразделений стало проведение тематической недели, приуроченной ко Дню театра.**

*«Театр – это волшебный мир. Он дает уроки красоты, морали и нравственности. А чем они богаче, тем успешнее идет развитие духовного мира детей...»* – говорил советский психолог Борис Теплов.

Участниками мероприятия в дошкольном учреждении стали воспитанники всех возрастных групп, их родители, а также воспитатели, которые целую неделю превращались в героев сказок, артистов и зрителей.

Интересными и познавательными были беседы о театре, о его видах, о существующих театральных профессиях. Дети с удовольствием участвовали в сюжетно-ролевых играх, играх-драматизациях, распределяли роли, разучивали песни, танцы, диалоги с использованием театральных атрибутов.

Родители воспитанников с огромной радостью откликнулись и поддержали настроение детей. Они увлеченно учили



*Театральная постановка увлекает!*

стихи, создавали костюмы и мастерили реквизит к детским спектаклям и постановкам, участвовали в оформлении ярких декораций и красочных афиш.

Открылась театральная неделя показом сказки «Теремок» ребятами младшей группы и их родителями. В этот же день юные

артисты подготовительной группы порадовали зрителей спектаклем по мотивам мордовской народной сказки «Как собака искала друга».

Постановка «Репки на новый лад» ребятами средней группы покорила всех любителей здорового образа жизни. А дети старшей группы умело перевопло-

тились в героев произведения «Зимовье зверей».

Даже малыши показали свое актерское мастерство. Младшая группа провела увлекательную игру-инсценировку «Теремок на новый лад».

С восторгом были приняты зрителями инсценировка стихотворения Самуила Маршак «Сказка о глупом мышонке» в исполнении ребят средней группы и театрализованная постановка по мотивам ненецкой сказки «Кукушка», показанная воспитанниками подготовительной группы.

Всю неделю в музыкальном зале и в группах, в которых проходили представления, царила творческая обстановка, располагающая к преодолению сценического волнения и побуждающая детей к передаче неповторимого своеобразия каждого сказочного образа. Благодарные зрители оценили старания настоящих маленьких артистов бурными аплодисментами.

**Алла ИЛЬИНОВА,**  
музыкальный руководитель  
детского сада «Родничок»  
Фото из архива детского сада ■

## ЗНАЙ НАШИХ!

### СПОРТИВНЫЕ, АКТИВНЫЕ, ДРУЖНЫЕ

**Семейные команды, представлявшие ООО «Газпром добыча Уренгой», стали финалистами в зачете XXIV Спартакиады трудящихся муниципального образования город Новый Уренгой «За единую и здоровую Россию в XXI веке».**



*Семьи-призеры, выступавшие с мальчиками*

В спартакиаде приняли участие 16 новоуренгойских семей – победители и призеры соревнований, организованных по месту работы. На этот раз у них была возможность проверить себя на сплоченность, выносливость и спортивную смекалку в пяти видах спорта. Участники преодолевали эстафету, играли в дартс, шашки и настольный теннис, плавали.

За право называться сильнейшими боролись отдельно семьи с девочками от 6 до 13 лет и семьи с мальчиками такого же возраста.

По итогам лучшими стали семьи работников Общества «Газпром добыча Уренгой» Турбановы и Неличенко. Второе место – у семей Потаповых (ООО «Газпром добыча Уренгой») и Голубенко (ООО «Уренгой бурение»). Замыкают тройку лидеров семьи Равдиных и Ореховых, также представлявшие наше Общество.

**Соб. инф.**  
Фото предоставлено  
участниками соревнований ■

Коллектив ООО «Газпром добыча Уренгой», Обединенная первичная профсоюзная организация «Газпром добыча Уренгой профсоюз» скорбят по поводу безвременной смерти  
**КАРДУМЯНА Сергея Суруновича**  
и выражают искренние соболезнования родным и близким.

