

НОВОСТИ ОАО «ГАЗПРОМ»

УВЕРЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

На этой неделе в Цюрихе (Швейцария) Председатель Правления ОАО «Газпром» Алексей МИЛЛЕР принял участие в заседании Наблюдательного совета компании South Stream Transport B.V.

В ходе заседания члены Совета одобрили подписание договора на укладку первой нитки морской части «Южного потока», а также договора на поставку труб для второй нитки морского участка газопровода.

Договор на укладку первой нитки будет включать, в том числе работы по обустройству выходов на берег и строительство технологических объектов для четырех ниток морского газопровода на участках берегового приямка в России и в Болгарии.

Морской участок газопровода «Южный поток» будет состоять из четырех ниток, проложенных в едином коридоре по дну Черного моря на глубине более 2200



Варна. Болгария

метров. Протяженность каждой нитки составит более 930 километров.

«Проект «Южный поток» уверенно движется вперед. До конца марта этого года будут подписаны договоры на укладку первой нитки, а также поставку труб для второй нитки. Уже

менее чем через два года по новому, защищенному от транзитных рисков маршруту, в Европу пойдет первый газ», — заявил Алексей Миллер.

**Управление информации
ОАО «Газпром»
Фото с сайта ОАО «Газпром»** ■

МАСТЕРСТВО

ЛУЧШИЕ В ПРОФЕССИИ

В управлении технологического транспорта и специальной техники ООО «Газпром добыча Уренгой» в помещении ремонтно-механических мастерских прошли конкурсы профессионального мастерства среди сварщиков и электромонтеров.

По традиции весной, один раз в два года, в УТТиСТ определяют лучших в профессии. Конкурсы позволяют поднять престиж востребованных на производстве рабочих специальностей.

Прежде чем приступить к практической части, сварщики и электромонтеры по ремонту и обслуживанию электрооборудования выполнили теоретические задания — ответили на вопросы в билетах. Электромонтеры также продемонстрировали навыки оказания первой медицинской помощи. На специальном тренажере они делали искусственное дыхание и «запускали» сердце условного пострадавшего, попав-

шего под воздействие электрического тока.

Практическое задание для электромонтеров состояло из сборки схемы реверсивного запуска электрического двигателя — это уровень необходимых знаний электромонтеров 3 и 4 разрядов. Подобной работой им приходится заниматься практически каждый день, поэтому больших трудностей на конкурсе не возникло.

Пока электромонтеры запускали двигатели, газосварщики соединяли детали различными видами сварки. Электросварка и газосварка — два основных вида работ, которые выполняются в

ремонтно-механических мастерских УТТиСТ. Во время ремонта автотранспорта и спецтехники газодобывающего предприятия такие сварочные работы производятся достаточно часто и требуют точности и внимательности.

После подведения итогов «Лучшими сварщиками» стали Юрий Никитин и Сергей Пятых, «Лучшими электромонтерами» — Рафис Тазетдинов и Булат Салихов, завоевавший это звание уже во второй раз.

**Служба по связям
с общественностью и СМИ** ■

Вниманию работников ООО «Газпром добыча Уренгой»!

Свои вопросы и пожелания, связанные с деятельностью первичной профсоюзной организации Общества, вы можете направить на адрес электронной почты:

proqkomPPO@gd-urengoy.gazprom.ru

Анонимные сообщения не рассматриваются. ■

КОНКУРС

СЛАВИМ ЧЕЛОВЕКА ТРУДА!

На будущей неделе, 19-20 марта, на базе ООО «Газпром добыча Уренгой» состоится окружной заключительный этап конкурса профессионального мастерства «Славим человека труда!» Уральского федерального округа по номинации «Лучший оператор по добыче нефти и газа».

Участие в нем примут представители крупнейших предприятий топливно-энергетического комплекса УФО.

В среду, 19 марта, в культурно-спортивном центре «Газодобывчик» состоится открытие мероприятия. Теоретический экзамен пройдет в учебно-производственном центре Общества. Практические задания конкурсанты будут выполнять на двадцать втором промысле газопромыслового управления по разработке ачимовских отложений ООО «Газпром добыча Уренгой».

Напомним, конкурс «Славим человека труда!» проводится с 2012 года, его цель — повышение престижа рабочих профессий и социального статуса человека труда, привлечение молодежи в производственную сферу. ■

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

**АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ.
О ПЕНСИЯХ — ДОСТУПНО**
стр. 2

«ВЕКТОР ГАЗА»
стр. 3

**СПАРТАКИАДА ОАО «ГАЗПРОМ»
В ЕКАТЕРИНБУРГЕ**
стр. 4-5

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
ЧТОБ НЕ БОЛЕЛА ГОЛОВА**
стр. 6

О ПЕНСИЯХ. ДОСТУПНО

Когда дело касается будущих пенсионных накоплений, все наши сомнения и раздумья связаны, как правило, с недостаточно полным информированием обо всех процессах и изменениях в сфере пенсионного обеспечения на государственном уровне. А таких изменений в последнее время произошло немало. Об этом и многом другом — в интервью с Евгением ОЧКОВСКИМ (на снимке), начальником отдела реализации программ по обязательному пенсионному страхованию и негосударственному пенсионному обеспечению НПФ «ГАЗФОНД».

— Евгений Сергеевич, в течение нескольких дней представители «ГАЗФОНДА» работали в Новом Уренгое, расскажите о цели вашего приезда.

— Прежде всего, перед нами стояла задача рассказать о том, что в конце прошлого года Президентом РФ были подписаны девять новых пенсионных законов, которые, соответственно, внесли ряд изменений в действующие положения. Озвучим основные. Во-первых, с 2015 года на смену «Закону о трудовых пенсиях» придут два документа: закон о страховой пенсии и — отдельно — закон о пенсии накопительной. Слово «часть» здесь теперь применяться не будет, поскольку речь идет о двух самостоятельных пенсиях — страховой и накопительной. Далее. Вдобавок к нынешней страховой части шел фиксированный базовый размер или базовая часть. Это тот минимум, который государство платит каждому гражданину, достигшему пенсионного возраста и отработавшему в своей жизни хотя бы пять лет. Теперь это будет называться фиксированной выплатой. Таким образом, с 2015 года наша пенсия будет складываться из трех составляющих: страховой пенсии, фиксированной выплаты (пришедшей на смену фиксированному базовому размеру) и накопительной пенсии. Однако, если раньше, чтобы заработать базовую часть, достаточно было иметь пять лет страхового стажа и достигнуть пенсионных оснований (человек работал, был застрахован в системе обязательного пенсионного страхования и предприятие за него в течение этих пяти лет платило взносы), то с 2025 года для получения фиксированной выплаты необходимо будет иметь стаж не менее 15 лет. Чтобы постепенно выйти на обозначенный в законе пятнадцатилетний уровень, каждые 12 месяцев, начиная с 2015 года, будет добавляться по одному году. Следующий момент: страховая пенсия будет считаться заработанной при наличии как минимум 15 лет страхового стажа и 30 индивидуальных пенсионных коэффициентов.

— Речь идет о новой формуле расчета пенсии?

— Именно так. Как только человек достигает пенсионных оснований (возраст выхода на пенсию, отметим, не повысился), ему в ПФ России назначают фиксированную выплату и страховую пенсию, которая будет рассчитываться по новой пенсионной формуле. За каждый год работы начисляется определенное количество пенсионных коэффициентов — за 12 месяцев их можно будет заработать максимум десять (с 2021 года). Количество коэффициентов в итоге умножается на стоимость одного коэффициента, установленную для того года, когда человек выходит на пенсию. Какой

она будет — прогнозировать сложно, особенно с учетом ежегодной индексации. Например, стоимость балла в 2015 году составит 64 рубля 10 копеек. Полученный при умножении результат и будет являться размером новой страховой пенсии.

— Я правильно понимаю, что новый подход к расчету пенсии направлен на поддержку тех, кто работал официально, получал «белую» заработную плату и имеет достаточный стаж?

— В ноябре на пенсионном форуме, организованном Комитетом гражданских инициатив Алексея Кудрина, эксперты шутили, что тому, кто придумал новую пенсионную формулу, можно дать Нобелевскую премию по экономике. Так как впервые в мире создана бездефицитная пенсионная система. Аналогов этой системе нет. Какой бы ни была ситуация в стране, стоимостью пенсионного коэффициента можно отрегулировать все. При одном условии: его стоимость не может быть меньше, чем в предыдущем году.

Принцип таков: чем выше зарплата, тем больше размер пенсии. Однако следует помнить о наличии предельного страхового заработка. Как только выплаты по каждому конкретному человеку достигают определенной величины, предприятие перестает перечислять персонализированные взносы в ПФР. Величина предельного страхового заработка в 2014 году составляет 624 тысячи рублей. Иными словами, когда ваш суммарный заработок достигает в течение года данной суммы, отчисления на пенсию прекращаются. Теперь поделим 624 тысячи рублей на 12 (число месяцев в году) и получим 47 тысяч рублей. Это размер средней ежемесячной зарплаты. Значит, ваша пенсия, как бы ни была высока реальная заработная плата, будет формироваться из расчета заработка, не превышающего 47 тысяч рублей. Справедливости ради надо сказать, что с вашего годового заработка, превышающего предельный размер, предприятие продолжает платить страховую взнос в Пенсионный фонд России. Но не 22 процента, а только 10. Причем все эти средства идут в солидарный «денежный мешок» — на содержание нынешних пенсионеров. На размере нашей пенсии это никак не отражается.

— Получается, решение откладывать деньги на дополнительную негосударственную пенсию (пенсию за счет личных средств) является правильным?

— Если есть возможность — да. Для этого и заключаются договоры негосударственного (дополнительного) пенсионного обеспечения (помимо управления своей накопительной пенсией). Средства откладываются и накапливаются, чтобы в итоге ваша будущая



пенсия складывалась из нескольких пенсий и была соизмерима с высокой заработной платой. Страховая пенсия и фиксированная выплата к ней, накопительная пенсия и пенсия за счет личных средств, а также пенсия за счет работодателя (фактически пять пенсий) — это идеал, к чему стоит стремиться. На этом строится вся пенсионная система Европы — помимо взносов работодателя, люди откладывают на пенсию из личных средств.

— Возможность перевести свои пенсионные накопления в негосударственные пенсионные фонды и управляющие компании была у каждого россиянина. На сегодняшний день сроки подачи заявлений истекли?

— Одним из девяти законов, подписанных в декабре Президентом РФ, определены окончательные сроки для принятия гражданами решения о судьбе накопительной пенсии. На размышления даются еще 2014-й и 2015 годы. На сегодняшний день из 60 миллионов россиян примерно половина является «молчунами». Если в течение этого периода они не заявят о себе, взносы на накопительную пенсию поступать больше не будут. Своим молчанием они окончательно проголосуют за собственный выход из накопительной пенсионной схемы и останутся один на один с пенсией исключительно распределительной системы.

Тем же, кто только начинает трудиться, закон дает на принятие решения пять лет с момента начала трудовой деятельности, то есть с момента поступления в ПФР первых страховых взносов.

Напомним, что накопительная пенсия — это не коэффициенты, это реальные деньги, которые лежат в пенсионных фондах либо управляющих компаниях. И в отличие от страховой пенсии, эти деньги можно наследовать. Накопительная пенсия есть у граждан 1967 года рождения и моложе. Они являются застрахованными в государственной системе обязательного пенсионного страхования (с 2002 года). Если мы трудимся и получаем «белую»

СМЕНА РАСТЕТ!

зарплату, нам из каждых начисленных 100 рублей на руки отдадут 87. Тринадцать рублей удерживаются в качестве подоходного налога, который к пенсии не имеет никакого отношения. Но на каждые начисленные 100 рублей предприятие перечисляет 22 рубля (не из зарплаты!) в Пенсионный Фонд России и еще 8 рублей в фонды социального страхования и ОМС. Итого, на каждые наши 100 рублей предприятие отчисляет 30. Те самые 22 рубля, которые пришли в ПФР, у граждан 1967 года рождения и моложе делятся на две части. Большая из них — 16 рублей — отражается в страховой пенсии и идет на выплаты нынешним пенсионерам. А оставшиеся шесть рублей откладываются в накопительную пенсию. Как распорядиться этой накопительной пенсией, каждый решает для себя сам.

— **Программа софинансирования позволяет откладывать дополнительные деньги к накопительной пенсии. Но сегодня в нее вступить уже нельзя, верно?**

— Вы совершенно правы. Программа государственного софинансирования пенсий начала действовать 1 октября 2008 года, и пять лет было дано государством на принятие решения — вступать в нее или нет. Таким образом, 1 октября 2013 года этот срок истек. Те, кто дали согласие на вступление, десять лет с момента уплаты первого взноса могут вносить средства в размере от 2 до 12 тысяч рублей в год, и государство будет их удваивать. Эти деньги идут дополнительно к тем шести процентам, которые отчисляет предприятие, и поступают в накопительную пенсию.

Кроме того, в негосударственных пенсионных фондах есть программы дополнительного негосударственного пенсионного обеспечения (за счет личных средств). На имя человека, заключившего такой договор, в НПФ «ГАЗФОНД» открывается именной пенсионный счет, куда поступают его взносы. Причем для удобства предлагаются два варианта их перечисления: либо взносы делаются самостоятельно через любой банк, либо отчисления производит бухгалтерия предприятия, где работает человек. Это, своего рода, банковский вклад, только в негосударственном пенсионном фонде. При этом вкладывая средства в НПФ, вы имеете налоговую льготу (чего нет в случае вложения средств в банки). С суммы годового взноса в НПФ (в пределах 120 тысяч рублей) можно вернуть подоходный налог, согласно действующему механизму социального налогового вычета. Возврат производится через бухгалтерию работодателя или через налоговую инспекцию.

— **Евгений Сергеевич, а Вы сами участвуете в этих программах?**

— Конечно. И в программе софинансирования, и по договору негосударственного (дополнительного) пенсионного обеспечения. Причем, я принял решение, что по этому договору из моей заработной платы делаются отчисления и на мой пенсионный счет, и на счет супруги. Такой вариант тоже возможен. Я уверен, что благополучие по достижении мной пенсионного возраста во многом зависит от меня самого.

Беседовала Татьяна АСАБИНА,
подготовила Елена МОИСЕЕВА
Фото предоставлено НПФ «ГАЗФОНД»

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ ПО «ВЕКТОРУ ГАЗА»

В КСЦ «Газодобытчик» Общества «Газпром добыча Уренгой» 12 марта состоялась интеллектуальная игра «Вектор газа» (на снимке). В мероприятии приняли участие десятиклассники двух «Газпром-классов» и ученики одиннадцатых классов школ города, участвующие в программе «Я выбираю специальность».

Перед началом интеллектуальных состязаний была проведена жеребьевка, и образованы шесть смешанных команд по десять человек в каждой. Это с первых минут придало игре дополнительную интригу. Далее ведущие «Вектора газа» Галина Харалгина (Общество «Газпром добыча Уренгой») и Евгений Бачериков (Общество «Газпром добыча Ямбург») поприветствовали участников и членов жюри, рассказали правила игры.

Каждый из пяти этапов «Вектора газа» проходил азартно, весело и познавательно. В первом раунде участники презентовали команду и игроков, используя свои технические знания и творческие способности. Так, жюри и зрителям представили команды с символическими для нефтегазовой отрасли названиями «Огонек» и «Газики», с историческим уклоном «Первопроходцы» и «Шестой триллион», неожиданный «Ботанический сад» с девизом «Ботаны решают все!» и команду «БЭМС», которая расширяется как «боевые, энергичные, молодые, симпатичные».

Этап под названием «Заданное направление» был посвящен истории освоения Крайнего Севера, становления и развития Нового Уренгоя. В третьем раунде «Личность» участникам было предложено выбрать из портретов знаменитых людей тех, кто непосредственно имеет отношение к нефтегазовой отрасли, и максимально полно рассказать факты их биографии.

Команды ярко проявляли себя и в творческих конкурсах, и в теоретических заданиях по производственной тематике. В раунде «Месторождение» учащиеся углублялись в историю освоения Уренгойского, Ямбургского и Заполярного месторождений, узнавали и анализировали поэзию северных авторов. Завершал игру конкурс «Профессиональный подход», где участникам было предложено вспомнить производственные термины и цифры, касающиеся деятельности газодобывающих предприятий.

По итогам всех раундов, продемонстрировав смекалку, находчивость и глубокие знания, победителем игры стала команда «Ботанический сад». Однако в выигрыше, по мнению присутствующих, остались все. Даже члены жюри отметили, что узнали для себя много нового и интересного, поблагодарили организаторов проекта за безупречное проведение мероприятия и детальную проработку материала, а учеников «Газпром-классов» и учащихся проекта «Я выбираю специальность» — за драйв, с которым они участвовали в интеллектуальном движении по «Вектору газа».

Напомним, что интеллектуальная игра «Вектор газа» впервые была проведена в 2003 году. Изначально это был корпоративный проект, для участия в котором также приглашались коллеги из других дочерних Обществ «Газпрома», студенты учебных заведений Нового Уренгоя. Далее игра получила международный статус, поскольку ее участниками были молодые специалисты «Винтерсхалла» и «Газпром добыча Уренгой». В будущем организаторы планируют и дальше расширять круг конкурсантов, приглашая представителей других нефтегазовых компаний округа.

Служба по связям
с общественностью и СМИ
Фото Владимира БОЙКО



ДОБЫТЬ ПОБЕДУ — ЭТО НЕПРОСТО!

Екатеринбург на неделю стал спортивной столицей зимних Игр — X взрослой и V детской Спартакиад ОАО «Газпром». Для участия в этом событии на Урал съехались сотрудники газовой компании и юные спортсмены со всех регионов страны. Общество «Газпром добыча Уренгой» делегировало на состязания 76 человек. Домой наши спортсмены вернулись с медалями.



СПОРТ — НАША ЖИЗНЬ!

Торжественное открытие Спартакиады состоялось во Дворце игровых видов спорта «Уралочка». Немного истории Екатеринбурга, немного праздника, поднятие флага и заветное «Объявляю Спартакиаду открытой!» из уст генерального директора ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург» Давида Гайдта. А на трибунах в это время — 2,5 тысячи человек — именно столько спортсменов объединила под своим флагом Спартакиада. Большим подарком для всех стало присутствие на церемонии открытия олимпийского чемпиона по биатлону 2014 года Антона Шипулина, принесшего команде России «золото» в эстафете.

В этом году зимние Игры «Газпрома» вышли на международный уровень, так как в числе участников — команда из Республики

Беларусь. Всего же в турнире за лидерство в спорте боролись 20 взрослых и 11 детских команд.

Почему именно Екатеринбург стал центром состязаний газодобытчиков? На этот вопрос на пресс-конференции ответил заместитель Председателя Правления ОАО «Газпром» Сергей Хомяков:

— Екатеринбург — замечательный город, который способен принять такое масштабное мероприятие, как Спартакиада «Газпрома». К тому же совсем недавно ООО «Газпром Трансгаз Екатеринбург» отметило свое 50-летие.

За шесть дней на восьми спортивных площадках, две из которых расположены в пригороде Екатеринбурга, спортсмены разыграли 54 комплекта наград в шести видах спорта.

ЕСТЬ КУДА РАСТИ

В программу детской Спартакиады были включены: лыжные гонки, хоккей с шайбой, настольный теннис и мини-футбол. Надо сказать, что команда юных спортсменов из Нового Уренгоя участвовала во всех этих видах спорта. Так, на Спартакиаде ОАО «Газпром» отправить как можно больше мячей в ворота соперников всей душой стремились учащиеся ДЮСШ по мини-футболу имени Константина Еременко. Этой команде уже семь лет. Ребята — вместе на тренировках, соревнованиях и на уроках, ведь учатся будущие звезды мини-футбола в одном спортивном классе.

— В прошлом году мои подопечные стали бронзовыми призерами Первенства России. Здесь, на Спартакиаде, они тоже боролись за каждый гол, молодцы! В итоговой таблице мы смогли опередить Оренбург, Краснодар и Уфу, заняв восьмое место. Учтем ошибки и будем продолжать совершенствоваться, работать над техникой, — рассказывает тренер Вячеслав Терехов.

А во время матчей за удачными пасами и обидными пропущенными голами с трибун наблюдали родители юных футболистов, которые смогли приехать из Нового Уренгоя, чтобы поддержать своих детей. Один из них — Олег Шамис. В плотном рабочем графике он выкраивает время, чтобы быть рядом с сыном-футболистом на всех соревнованиях. Тринадцатилетний Илья говорит, что присутствие отца помогает ему в спорте.

Наши юные хоккеисты и теннисисты по итогам Спартакиады на 11 строчке турнирной таблицы в командном зачете, а лыжники — и юноши, и девушки — опередили Краснодар и разместились на 10 месте. Кстати, за три соревновательных дня мальчики и девочки в общей сложности пробежали 528 километров.

«ЗОЛОТО», «СЕРЕБРО» И «БРОНЗА»

Взрослые спортсмены боролись за медали Спартакиады в лыжных гонках, полиатлоне, мини-футболе, настольном теннисе, пулевой стрельбе. Газодобытчики, инженеры, слесари, бухгалтеры, водители, операторы котельной, контролеры и токари на время оставили свой трудовой пост, чтобы отстоять спортивную



Детская сборная ООО «Газпром добыча Уренгой» по теннису



Советы тренера — на вес золота



Бронзовый призер Спартакиады Евгения Лысенкова

честь Общества «Газпром добыча Уренгой». Лыжные гонки — одни из самых зрелищных на Спартакиаде. Они проходили на трассе учебно-спортивной базы «Динамо». Ради такого события весна немного уступила свои права, порадовав спортсменов более подходящей для лыж температурой — ниже минус десяти градусов. Перед стартом — тщательная подготовка снаряжения. Мужчины натирают парафином лыжи — и свои, и девушек-спортсменок. Гонки состоялись в классическом и свободном стилях, а завершились эстафетой.

— Я встала на лыжи в шесть лет, и до сих пор этот вид спорта имеет в моей жизни огромное значение, — рассказывает представительница команды Общества «Газпром добыча Уренгой» Ольга Македонова. — Спартакиада «Газпрома» нам, спортсменам-непрофессионалам, дает колоссальный соревновательный опыт и заставляет стремиться к лучшим результатам.

В итоговой турнирной таблице наши лыжники и лыжницы закрепились в середине второй десятки. Таких же результатов достигли и новоуренгойские полиатлонисты-мужчины. «Трехслойные» соревнования состояли из выяснения отношений с оружием в руках (пулевой стрельбы из винтовки), силовой гимнастики, где мужчины подтягивались, а жен-



Лыжная эстафета. На пути к финишу

щины отжимались, а также лыжной дуэли. Футбол, даже если речь идет о его младшем брате, мини-футболе, — это всегда испытание на прочность. Костяк команды Общества «Газпром добыча Уренгой», состоящий из опытных футболистов во главе с играющим тренером Александром Хамидуллиным, разбавили молодые перспективные спортсмены. Наша команда на Спартакиаде попала в сильнейшую подгруппу. Было сложно, но футболисты смело шли в атаку, держали оборону и нестандартно закручивали сюжет матчей. Они легко обыграли Краснодар со счетом 2:0, Надым — 2:1, а также Казань с разгромным счетом 10:2 и Чайковский — 7:3. Однако этих результатов хватило лишь на первое место во втором десятке итоговой таблицы.

А вот турнир по пулевой стрельбе из пневматического оружия принес нашей команде первое призовое место в личном зачете. «Бронзовую» медаль в этом виде спорта завоевала Евгения Лысенкова. За 20 выстрелов она набрала 184 очка, опередив соперницу из Москвы, отстрелявшую с таким же результатом, по количеству попаданий в «десятку».

— На состязаниях важно и то, какое оружие у тебя в руке, и качество калиброванности пуль, и физическая подготовка спортсмена, но главное — победить себя, —

считает призер Спартакиады Евгения Лысенкова.

...Одно удовольствие наблюдать за теннисистами во время матчей. Максимальная сосредоточенность, идеальная реакция. Именно в настольном теннисе наша сборная рассчитывала на особые достижения и получила их. В личном зачете Ростислав Байрамов взял «серебро», а Анна Иванова — заветное «золото». Какие же счастливые они стояли на пьедестале почета во время церемонии награждения!

На закрытии Спартакиады чувствовали призеров и победителей в общекомандном зачете. Главный кубок X взрослой Спартакиады достался хозяевам турнира, а вот в V детской в лидерах — ООО «Газпром трансгаз Югорск». Поздравляем победителей! Генеральный директор ООО «Газпром добыча Уренгой» Сергей Мазанов, присутствовавший на церемонии закрытия Спартакиады, поблагодарил наших спортсменов за участие и поздравил женщин с 8 Марта. Следующий зимний праздник здоровья, спортивного мастерства и корпоративного единения состоится через два года.

Ирина РЕМЕС

Фото автора и с сайта ОАО «Газпром»



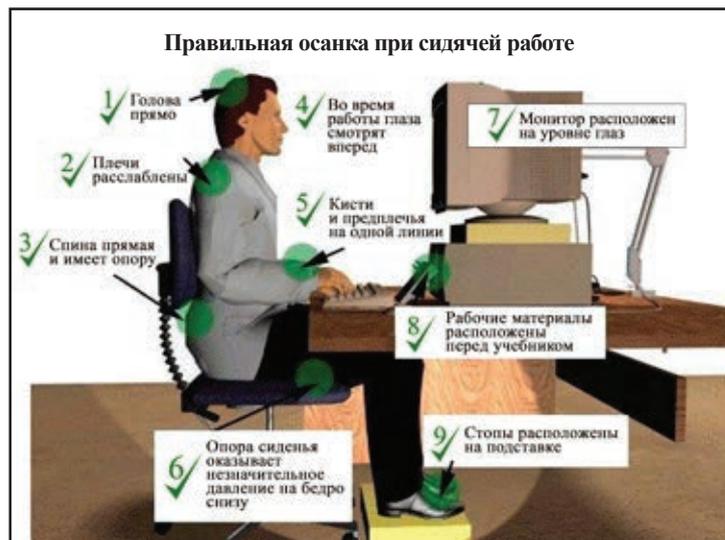
Церемония награждения. В центре — чемпионка Спартакиады по теннису Анна Иванова (ООО «Газпром добыча Уренгой»)



Максим Малышев — футбольная надежда ООО «Газпром добыча Уренгой»

ЧТОБ НЕ БОЛЕЛА ГОЛОВА

Головная боль напряжения (ГБН) — наиболее распространенная головная боль. Монотонная, сжимающая, сдавливающая, стягивающая, тупая, диффузная, двусторонняя, с ощущениями «как обручем стянуло», «как в шлеме», «в тисках», от легкой до умеренной, сопровождающаяся раздражительностью, нервозностью, усталостью, слабостью, утомляемостью, нарушениями сна и аппетита, повышенной чувствительностью к резким звукам и яркому освещению — это все «компоненты» головной боли напряжения. Ей подвластны все возрасты (страдают даже дети), несколько чаще она встречается у женщин.



ПРИЧИНЫ

ГБН не сопровождается тошнотой и рвотой, не имеет приступов или пульсирующего характера. Китайское учение утверждает: такая боль сигнализирует не только о плохом физическом состоянии организма, но и об эмоциональных и духовных проблемах личности.

Причиной головной боли может быть психоэмоциональное и физическое утомление. Напряжение мышц шеи, глаз, головы (скальповый апоневроз), так называемый «мышечный стресс» могут быть связаны с длительным пребыванием в одном положении — сидя у компьютера, за рулем автомобиля, а так же с работой, требующей длительной зрительной концентрации, например, с мелкими деталями (швей, часовщики, ювелиры), с постоянным наблюдением за видеомониторами, с неудоб-

ной позой во время сна. Усиление головной боли может быть спровоцировано эмоциональным стрессом, сменой погоды, сильным ветром, голоданием, работой в душном помещении, умственным и физическим переутомлением, приемом алкоголя, работой в ночное время, неправильной осанкой в положении сидя за рабочим столом. Длительный прием анальгетиков и транквилизаторов так же способствует развитию хронической головной боли.

При этом в организме человека истощаются механизмы, контролирующие боль. Снижается контроль на всех уровнях обработки болевых импульсов. Слабые сигналы от напряженных мышц воспринимаются как неадекватно болевые. Появление гиперактивных нервных клеток приводит к возникновению хронической боли. Депрессия усугубляет эти нарушения на уровне биохимических процессов и под-

держивает болевой синдром.

ОБСЛЕДОВАНИЕ

При осмотре отсутствует очаговая неврологическая симптоматика, обнаруживаются повышенное напряжение и болезненность мышц головы и шеи, трапециевидной мышцы, паравертебральных точек шейного и грудного отделов позвоночника. Довольно часто головная боль напряжения сопровождается расстройствами психической сферы, предметными нарушениями, психовегетативными нарушениями в виде колебания артериального давления, тахикардии, панического, астенического состояния и нехватки воздуха.

Помните! Своевременное обращение за медицинской помощью необходимо для выявления причин, вызвавших ГБН, исключения органического поражения нервной системы, подбора правильного лечения и улучшения качества жизни пациента.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Специалисты рекомендуют оптимизировать режим дня, условия работы и отдыха, заняться лечебной физкультурой, выполнять индивидуальные рекомендации вертеброневролога, невролога и психотерапевта, проводить физио-, психо- и ароматерапию, мануальную терапию и санаторно-курортное лечение. Медикаментозное лечение устанавливается врачом индивидуально!

Стоит обратить внимание, что при длительном или частом приеме анальгетиков, транквилизаторов развивается привыкание, и обезболивающие препараты уже сами вызывают головную боль. Поэтому нельзя бесконтрольно часто и длительно принимать обезболивающие препараты.

Снять головную боль напряжения поможет точечный массаж. До его начала для активации энергии рук потрите ладони до ощущения тепла. Кончиками пальцев помассируйте голову в течение одной минуты: движения рук должны напоминать движения при мытье головы. Далее нажимайте кончиками пальцев на точки, указанные на рисунке, от минуты до трех с постепенным усилением силы надавливания. Активно занимайтесь физкультурой и спортом, танцами, снимая мышечный и психоэмоциональный стресс. Будьте здоровы!

Людмила НИМАКОВА,
врач-невролог МСЧ Общества

СПОРТ

ДА ЗДРАВСТВУЕТ ХОККЕЙ!

Завершился первый Открытый чемпионат ООО «Газпром добыча Уренгой» по хоккею с шайбой среди мужских команд.

В течение месяца на ледовой арене СК «Факел» состязались семь команд. В дебютном турнире приняли участие четыре команды, представляющие управления Общества: технологического транспорта и специальной техники, корпоративной защиты, аварийно-восстановительных работ, Уренгойское газопромислое управление, а также три городских команды: «Ночные волки», «Факел», «Силовые агрегаты».

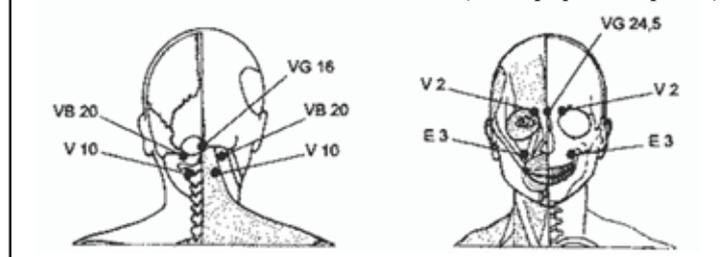
Турнир проходил по классической круговой схеме — каждая команда играла со всеми соперниками. Всего было проведено более 20 матчей, в которых и выявилась тройка лидеров. Победителями стали хоккеисты УГПУ, на втором месте — «Силовые агрегаты», бронзу получили спортсмены управления корпоративной защиты. Кроме того, в номинации «Самый результативный игрок» был награжден Сергей Стрюк из команды УГПУ. Лучшим защитником признан Виталий Трапезников из команды УКЗ.

Вручая медали и кубки победителям и призерам первого Открытого чемпионата ООО «Газпром добыча Уренгой» по хоккею с шайбой среди мужских команд, председатель первичной профсоюзной организации газодобывающего предприятия Игорь Дубов сказал: «Поздравляю всех с окончанием ярчайшего спортивного события 2014 года. Приезд звезд советского хоккея в январе подарил нам замечательную игру и мастер-классы профессионалов. Участники нашего Открытого чемпионата среди мужских команд своей игрой, победами и бойцовскими качествами достойно продолжили эту хоккейную эстафету. Благодарю всех за активность, за готовность отстаивать на спортивных площадках честь своих трудовых коллективов».

Стоит отметить, что первый Открытый чемпионат по хоккею с шайбой среди мужских команд Общества прошел при непосредственной поддержке администрации и первичной профсоюзной организации предприятия. В дальнейшем подобные игры планируется сделать ежегодными и привлечь еще больше команд-участниц.

Служба по связям
с общественностью и СМИ

Активные точки для снятия головной боли (точки рефлексотерапии)



ФОРМИРУЕТСЯ РЕЗЕРВ КАДРОВ

7

№ п/п	Наименование должности/профессии	Филиал	Требования	Контактная информация
Специалисты				
1	Старший мастер ПВХ	УГПУ	высшее профессиональное или среднее профессиональное образование по специальности «Теплоэнергетика», опыт работы по специальности	тел. 94-86-38, 94-87-27 resume.ugpu@gd-urengoy.gazprom.ru
2	Ведущий инженер-проектировщик отдела смет и сводных сметных расчетов	УОРРиСОФ	высшее профессиональное образование (желательно ПГС), опыт работы не менее трех лет в должности инженера сметного отдела 1 категории	тел. 94-01-08, 94-02-84 resume.uorrisof@gd-urengoy.gazprom.ru
Рабочие				
3	Водитель вездехода 5 разряда	УТТиСТ	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-15-10, 99-16-11 resume.uttst@gd-urengoy.gazprom.ru
4	Газорезчик 5 разряда	ЛПУ	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-12-60 resume.lpu@gd-urengoy.gazprom.ru
5	Изолировщик на термоизоляции 5 разряда	УАВР	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-17-95 resume.uavr@gd-urengoy.gazprom.ru
6	Маляр	УЭВП	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-62-07 resume.uvp@gd-urengoy.gazprom.ru
7	Монтер по защите подземных трубопроводов от коррозии 6 разряда	ЛПУ	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-12-60 resume.lpu@gd-urengoy.gazprom.ru
8	Оператор по добыче нефти и газа 5, 6 разрядов	УГПУ	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 94-86-38, 94-87-27 resume.ugpu@gd-urengoy.gazprom.ru
		НГДУ		тел. 99-74-25, 99-74-55, 99-74-56 resume.ngdu@gd-urengoy.gazprom.ru
9	Оператор по исследованию скважин 4, 5 разрядов	НГДУ	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-74-25, 99-74-55, 99-74-56 resume.ngdu@gd-urengoy.gazprom.ru
10	Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий 4 разряда	УЭВП	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-62-07 resume.uvp@gd-urengoy.gazprom.ru
11	Слесарь-инструментальщик 4 разряда	УАВР	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-17-95 resume.uavr@gd-urengoy.gazprom.ru
12	Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике 6 разряда	УАиМО	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 94-15-35, 94-15-33 resume.uaimo@gd-urengoy.gazprom.ru
13	Слесарь-ремонтник	ГПУнРАО	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-68-31, 99-68-19 resume.gpurao@gd-urengoy.gazprom.ru
14	Слесарь по ремонту технологических установок 5 разряда	УТНиИ	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 94-12-11 resume.utni@gd-urengoy.gazprom.ru
15	Слесарь аварийно-восстановительных работ 5, 6 разрядов	ЛПУ	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-12-60 resume.lpu@gd-urengoy.gazprom.ru
16	Слесарь по эксплуатации тепловых сетей 4 разряда	УАВР	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-17-95 resume.uavr@gd-urengoy.gazprom.ru
17	Станочник деревообрабатывающих станков 5 разряда	УАВР	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-17-95 resume.uavr@gd-urengoy.gazprom.ru
18	Токарь 3, 4, 5 разрядов	УАВР	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-17-95 resume.uavr@gd-urengoy.gazprom.ru
19	Фрезеровщик 5 разряда	УАВР	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-17-95 resume.uavr@gd-urengoy.gazprom.ru
20	Электрогазосварщик 5, 6 разрядов	УАВР	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-17-95 resume.uavr@gd-urengoy.gazprom.ru
21	Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования 4, 5, 6 разрядов	УГПУ	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 94-86-38, 94-87-27 resume.ugpu@gd-urengoy.gazprom.ru ■



Администрация и профком управления по эксплуатации вахтовых поселков Общества поздравляют с юбилеем

**Расиму Юсуповну ЛЕБЕДЧУК,
Валентину Борисовну РУЗНЯЕВУ,
Александра Генриховича ОЛАХА,
Алексея Ивановича НОМОКОНОВА.**

А также с днем рождения —

**Людмилу Николаевну ТАРАСОВУ,
Ирину Николаевну МАЛКИНУ.**

Коллектив метрологической службы управления автоматизации и метрологического обеспечения Общества поздравляет с днем рождения

Виктора Васильевича КЕРНИЦКОГО.

Общественный Совет по работе с молодежью линейного производственного управления межпромысловых трубопроводов Общества поздравляет с днем рождения

Александра Викторовича ГОРБУНОВА.

АКЦИОНЕРАМ И ИНВЕТОРАМ

ЦЕНЫ НА АКЦИИ ОАО «ГАЗПРОМ» (в рублях)

	14.01.13	07.03.14	11.03.14	12.03.14	13.03.14
ММВБ	149,22	124,11	122,06	119,38	---
Новый Уренгой («Газпромбанк»)	142,00	119,00	ПОКУПКА		114,00
			ПРОДАЖА		
	152,00	122,00	127,00	123,00	124,00

Администрация, коллектив Общества «Газпром добыча Уренгой» выражают искренние соболезнования главе администрации Нового Уренгоя Ивану Ивановичу Костогризу в связи с безвременной смертью

ЖЕНЬ.

Администрация и профсоюзный комитет управления дошкольных подразделений Общества поздравляют с юбилеем

**Сергея Васильевича СЕМЕНОВА,
Гюльпугу Валиш кызы
ГУСЕЙНОВУ,
Татьяну Алексеевну УСМАНОВУ,
Нину Петровну ПУСТОВАЛОВУ.**

Коллектив службы по связям с общественностью и СМИ Общества поздравляет с юбилеем

Таисию Васильевну БОРОДИЧ.

А также с днем рождения —

**Наталью Александровну КИЦОВУ,
Заура Георгиевича ЕПХИЕВА,
Салавата Альфировича
СИБАГАТУЛЛИНА,
Ирину Ринатовну СОРОКИНУ.**

Администрация, профсоюзный комитет, Общественный Совет по работе с молодежью линейного производственного управления межпромысловых трубопроводов Общества поздравляют с юбилеем

Василия Ивановича БОРИСЕНКО.

Общественный Совет по работе с молодежью управления по эксплуатации вахтовых поселков Общества поздравляет с днем рождения

**Тимура Марбиевича КУБАНОВА,
Зульфигу Исаевну КУМУКОВУ,
Александра Сергеевича
РАКИТИНА.**

Администрация аппарата управления производством, профсоюзный комитет и коллектив отдела охраны труда и промышленной безопасности Уренгойского газопромислового управления Общества поздравляют с юбилеем

**Владимира Николаевича
УШАКОВА.**

Коллектив управления технологического транспорта и специальной техники Общества поздравляет с юбилеем

**Вячеслава Евгеньевича
ВАЖЕНИНА,
Юрия Анатолевича
ДОРОХИНА,
Федора Васильевича
БЕСПАЛЬКО,
Михаила Ивановича
КИНДЗЕРСКОГО,
Светлану Георгиевну СЕРЕДА.**

Администрация и профсоюзный комитет управления автоматизации и метрологического обеспечения Общества поздравляют с днем рождения

**Светлану Расимовну ТАЗЕЕВУ,
Глеба Юрьевича
ДМИТРИЕВА,
Нурию Габдулкаховну
ВАВИЛОВУ.**

Коллектив службы организации вахтовых перевозок администрации Общества поздравляет с днем рождения

Веру Николаевну КРОШКИНУ.

СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ



В рамках Спартакиады работников ООО «Газпром добыча Уренгой» состоялась соревнования по плаванию. В них приняли участие 60 человек. В командном зачете лидером заплыва стала сборная УГПУ. Второе и третье места разделили представители УКЗ и аппарата управления Общества. Фото Ольги ГЛОВОЙ