

**ЭКОЛОГИЯ**

## ЛИДЕР ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ



Уренгойское месторождение. Газоконденсатный промысел № 2

**Общество «Газпром добыча Уренгой» по итогам прошлого года возглавило рейтинг экологической и энергетической эффективности «Интерфакс-ЭРА» среди 150-ти крупнейших компаний России.**

**Р**ейтинг фундаментальной (эколого-энергетической) эффективности крупнейших компаний собран из оценок почти шести тысяч предприятий реального сектора экономики. В списке претендентов на лидерство – не только головные холдинги, но и входящие в них дочерние структуры.

Эксперты «Интерфакс-ЭРА» оценили компании по пяти критериям, измеренным в натуральных (нефинансовых) единицах: энергоресурсная, технологическая и экосистемная эффективности, их динамика за несколько

лет и прозрачность отчетности. Также учитывался объем потребления энергии, выручки и численности занятого персонала. Компании были ранжированы по значению каждого критерия. Итоговое место в Топ-150 определено по сумме мест в пяти списках.

Лидером рейтинга уже второй год подряд стало Общество «Газпром добыча Уренгой». И это неудивительно, ведь компания ведет свою производственную деятельность, максимально бережно заботясь о сохранении экосистемы региона. Кроме того,

газодобывающее предприятие лидирует по количеству полезной продукции, произведенной на единицу затрат энергии и ресурсов (своеобразный коэффициент полезного действия производства), по минимизации отходов, загрязнений и экологических воздействий в результате производственной деятельности, по количеству мероприятий, направленных на восстановление и сохранение природы. Причем, с каждым годом динамика позитивных факторов только растет, а отчетность компании всегда отличалась доступностью и прозрачностью.

**Ирина РЕМЕС**  
Фото из архива ССОиСМИ ■

**ДОСКА ПОЧЕТА**

### ЗА ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

За большой личный вклад в развитие нефтегазовой отрасли и высокие производственные достижения трое работников ООО «Газпром добыча Уренгой» отмечены государственными наградами.

Указом Президента Российской Федерации за заслуги в области нефтяной и газовой промышленности, многолетнюю добросовестную работу почетного звания «Заслуженный работник нефтяной и газовой промышленности Российской Федерации» удостоены сотрудники Уренгойского газопромыслового управления ООО «Газпром добыча Уренгой»: машинист технологических компрессоров Владимир Зозуля и слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике Роман Ткачук.

Этим же указом за трудовые успехи, активную общественную деятельность и многолетнюю добросовестную работу медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени награжден заместитель начальника Управления аварийно-восстановительных работ Общества Александр Созонов.

Соб. инф. ■

**ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:**

**ГП-7. ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ  
ПРОМЫСЛА**  
стр. 2-3

**ОНИ БЫЛИ ПЕРВЫМИ.  
ПЕТР ГЕРЕШ**  
стр. 4

**МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК**  
стр. 6-7

БОЛЬШЕ НОВОСТЕЙ НА САЙТЕ  
[www.urengoy-dobycha.gazprom.ru](http://www.urengoy-dobycha.gazprom.ru)



# ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ ПРОМЫСЛА

Газовый промысел № 7 Уренгойского газопромышленного управления Общества «Газпром добыча Уренгой» – это более 80 эксплуатационных сеноманских скважин, 16 технологических ниток, два цеха, дожимной компрессорный комплекс. Успешно обслуживает это непростое производство команда профессионалов-газодобытчиков, которая неизменно выполняет все поставленные руководством задачи по добыче углеводородного сырья. По итогам прошлого года «семерка» победила в корпоративном смотре-конкурсе на лучший промысел в области санитарной очистки и благоустройства производственных и бытовых объектов. Мы отправились за сорок километров от Нового Уренгоя, ближе к куполу месторождения, чтобы через объектив фотокамеры посмотреть, как газодобытчики промысла справляются со своей ответственной миссией.



Ежедневная планерка инженерно-технических работников в кабинете начальника цеха Виталия Федяшина. На повестке дня – план работ, распределение обязанностей, оптимизация производственного процесса...



На пульте операторной газового промысла за технологическими параметрами добычи голубого топлива из сеноманской залежи наблюдают операторы по добыче нефти и газа – опытная Наталья Хиляс и молодой перспективный специалист Лилия Рыскулова



Блок подготовки топливного, пускового и импульсного газа дожимной компрессорной станции. Машинист технологических компрессоров Максим Пышиненко и слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике Александр Ефимов настраивают регулятор давления пускового газа



Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике Евгений Воробьев выполняет замену вышедшего из строя манометра на насосе подачи диэтиленгликоля в абсорберы



Фельдшер на промысле, за десятки километров от города, – это необходимость. Светлана Цыганкова и давление измерит, и нужное лекарство предложит, и спасет жизнь, если потребуется



*Столовая газового промысла. Сегодня на обед: щи или гороховый суп, несколько видов салатов, мясо по-профессорски, котлета по-министерски, биточки по-казачьи и компот. Кроме того, здесь всегда вкусно пахнет булочками*



*Кладовщик Алия Ахмедянова в общении приветлива и доброжелательна. На складе она выдает манометры слесарю по контрольно-измерительным приборам и автоматике Евгению Ядренникову*



*В соответствии с графиком планово-предупредительных работ слесарь-ремонтник Ярослав Петрович в первом цехе ремонтирует насос подачи диэтиленгликоля в абсорберы*



*Второй технологический цех. Оператор по добыче газа Зекерья Кульгишиев и сменный мастер по подготовке газа Константин Ноговицын в тандеме производят запуск технологической нитки в работу после ревизии. Их действия отточены до автоматизма*



*Оператор по добыче нефти и газа Сергей Бабанец под руководством мастера по добыче нефти, газа и конденсата Рустама Миняева проводит техническое обследование состояния фонтанной арматуры*



*С 1982 года, с момента запуска седьмого промысла в эксплуатацию, газодобывчики каждый час отправляют в газотранспортную систему страны сотни тысяч кубометров ценного природного сырья, внося тем самым свою лепту в копилку производственных достижений Общества*

# ОРГАНИЗАТОР. НАСТАВНИК. НОВАТОР

**Среди ветеранов Общества «Газпром добыча Уренгой» немало тех, кто отдал газодобывающему производству несколько десятилетий жизни, связав свой трудовой путь с северным краем. Но есть и такие, чей стаж на нашем предприятии пусть и более короткий, однако, не менее яркий и значимый для газовой столицы. В их числе – Петр Андреевич ГЕРЕШ (на снимке), заместитель директора – главный геолог производственного объединения «Уренгойгаздобыча» с 1978 по 1987 год.**



к нему присоединилась жена с двумя сыновьями-школьниками, которых не испугали спартанские условия быта. Андрей Гереш вспоминает:

*«В ту пору снабжение было плохое, нередко приходилось выменивать рыбу и мясо у коренного населения. Зато поселок окружала живая тундра. Там, где сейчас расположен храм Серафима Саровского, находился уникальный брусничный склон, на котором за час набирали по два ведра. По Седэ-Яхе плавали дикие гуси и утки, а мы, мальчишки, устраивали среди них путешествия на самодельных плотах».*

Условия труда газовиков, что общеизвестно, в те годы также нельзя было назвать комфортными, ведь даже на ближайший второй промысел, ввиду отсутствия дорог, приходилось добираться на вертолете. Экстремальные зимние морозы сменялись летним нашествием мошки и комаров, а самыми неприятными становились несколько часов перед вылетом в отпуск, когда энцефалитные костюмы сменялись на обычную одежду, упрощавшую атаки вездесущих насекомых. Первые две недели отпуска кожа продолжала зудеть...

Зато напряженный труд по освоению Большого Уренгоя позволял в полной мере реализовать творческие способности. Помимо выполнения своих прямых должностных обязанностей Петр Гереш занимался подготовкой диссертации на тему «Методы определения параметров массивно-пластовых залежей (на примере крупных месторождений Восточной Украины и севера Тюменской области)», которая стала одной из теоретических основ освоения Уренгойского месторождения. До настоящего времени разработанная им с соавторами зонная модель строения месторождения находится в эксплуатации.

В то же время Петр Андреевич был энциклопедически образованным человеком, много читал, хорошо знал историю. Являясь требовательным, а при необходимости даже жестким руководителем, он умел в любой ситуации сохранять доброжелательное и уважительное отношение к людям, которые платили ему той же монетой. На совещаниях никогда

не кричал, каждый промах объяснял спокойно и доходчиво, после чего повторить подобную ошибку было уже не просто стыдно, а невозможно.

В ООО «Газпром добыча Уренгой» трудились и трудятся немало учеников Петра Андреевича – Геннадий Кучеров, Валерий Маринин, Виктор Чвала и другие. Существовало даже такое выражение – «школа Гереша», и принадлежность к этой неформальной группе означала, что специалист является геологом наивысшего уровня. Обе невестки заслуженного ветерана также продолжили его дело. Делится Светлана Гереш, ведущий геолог Уренгойского газопромышленного управления:

*«Я приехала в Новый Уренгой в 1983 году, трудилась оператором ГКП-11, где и познакомилась с Андреем Герешем. После рождения сына работать на отдаленном промысле было непросто, и по совету Петра Андреевича я перешла в геологическую службу, как мне тогда казалось, временно. Скважины в восьмидесятые годы запускались одна за другой, для подготовки запусков требовалось обрабатывать огромное количество материалов, и труд геологов был исключительно напряженным и вдохновенным. Глядя на Виктора Чвалу, Татьяну Жабскую и других коллег, я тянулась в эту сложную и интересную работу и уже не смогла покинуть коллектив, ставший родным почти на тридцать лет».*

Вслед за отцом и дедом сделал выбор в пользу нефтегазовой отрасли и внук Петра Андреевича, Вадим Гереш. В то время он еще учился в школе, но помнит, что дед уезжал на работу рано утром и приезжал поздно вечером. Однако в общении он был интересным, веселым человеком, которому хотелось подражать.

Одним из продолжателей дела Петра Гереша стал Геннадий Кучеров, занимавший должность главного геолога предприятия с 1993 по 2003 год: *«Работать с Петром Андреевичем было очень интересно. Свое дело он знал досконально, скрупулезно изучал каждый вопрос, любую геологическую информацию. В год бурили и сдавали более 200 скважин, и днем, и ночью ему приходилось*

*решать с буровиками оперативные вопросы. Нагрузка была колоссальная...»*

Оценивая выдающегося товарища, другой его преемник, главный геолог Общества в 2003-2013 годах Валерий Маринин не жалеет ярких слов:

*«Считаю, что в первую очередь благодаря незаурядному уму Петра Андреевича ООО «Газпром добыча Уренгой» до сих пор, на протяжении нескольких десятилетий поддерживает высокий уровень добычи газа. Ведь именно он предложил дифференцированную схему вскрытия месторождений, сформировал стратегическую программу разработки Большого Уренгоя, которая позволила эксплуатировать скважины планомерно и в полном объеме, а не хищнически. Он сыграл большую роль в моем становлении как специалиста, всегда был готов подсказать, проконсультировать».*

Знания и опыт Петра Андреевича оказались востребованы на самом высоком уровне, поэтому в 1987 году он был переведен в аппарат Министерства газовой промышленности СССР, впоследствии преобразованного в Государственный газовый концерн «Газпром». Одновременно много лет являлся председателем Государственной экзаменационной комиссии кафедры разработки газовых месторождений Губкинского института, оказывал научно-практическую помощь при создании и эксплуатации подземных хранилищ газа в Болгарии и Германии.

В непростые девяностые годы Петра Гереша как специалиста мировой величины приглашали работать в Германию, в США, но он, будучи патриотом, отказался покидать Родину и отговорил от такого шага своих сыновей. Он оставил для своей страны более сорока научных трудов в области промышленной геологии, разработки, моделирования и проектирования месторождений углеводородов, участвовал в создании около двадцати изобретений, защищенных авторскими свидетельствами и патентами. Награжден орденом «Знак Почета», несколькими медалями и нагрудными знаками. И хотя Петра Андреевича нет с нами более 15 лет, в добываемых ежедневно кубометрах газа Большого Уренгоя имеется и частичка его труда...

**Подготовил  
Александр БЕЛОУСОВ  
Фото из архива  
Музея истории Общества** ■

# 2008-2013 ГОДЫ. ЭПОХАЛЬНЫЕ ТРИЛЛИОНЫ

В новом году мы продолжаем освежать самые памятные мгновения из жизни нашего предприятия в рамках рубрики «40 лет в объективе». В центре внимания новой публикации – 2008-2013 годы – отрезок между двумя юбилейными датами Общества «Газпром добыча Уренгой», все еще прекрасно сохранившийся в памяти, но уже начинающий казаться чем-то далеким и уплывающим в беспощадном течении времени...

**Н**ачало 2008 года. Февраль. На тот момент еще Открытое акционерное общество «Газпром» празднует 15-летие. Этот период ознаменован для концерна грандиозным реформированием с целью повышения эффективности работы «Газпрома» как вертикальной компании и оптимизации структуры управления на уровне дочерних обществ. Самыми заметными результатами реформы для всех становятся переименования «дочек». Так, в феврале ООО «Уренгойгазпром» приобретает свое нынешнее имя – ООО «Газпром добыча Уренгой».

С новым названием и вместе с тем – с колоссальным багажом производственных рекордов прошедших лет, – компания в 2008 году отмечает 30-летие подobaющим, уже привычным образом – уникальными достижениями. В ноябре совместное предприятие с немецкой компанией Wintershall ЗАО «Ачимгаз» официально ввело в эксплуатацию участок 1А ачимовских залежей Уренгойского месторождения, а в декабре предприятием был добыт шестой триллион кубометров газа – невиданный до этого успех, который в будущем, 2009 году, официально заносится в «Книгу рекордов России» под заголовком «Самое большое количество газа, добытое одним предприятием из одного месторождения».

Вообще, 2009-й стал очень богатым для Общества и его работников на награды – предприятие

официально названо лауреатом Всероссийского конкурса «Здоровье и безопасность», объявляется победителем премии в области науки и техники за 2008 год, летом удостоивается звания лауреата I степени в номинации «Экологическая наука и технология» по итогам конкурса Национальной Экологической Премии «ЭкоМир», награждается почетным орденом «Экологический щит России», а Уренгойское месторождение отмечается дипломом лауреата акции «Семь чудес Тюменской области». И это – лишь толика огромного числа командных и личных наград 2009 года.

Главным же достижением девятилетней давности стоит назвать пуск 22 октября в 17 часов 30 минут установки комплексной подготовки газа № 22 в опытно-промышленную эксплуатацию.

А вот торжественные мероприятия, приуроченные к пуску ГКП-22 и двух компрессорных станций по утилизации попутного нефтяного газа на центральных пунктах сбора нефти, прошли в марте уже 2010 года. Месяцем позже в активе Общества новая награда – орден «Лидер российской экономики-2009» за высокую результативность по реализации социально-экономической стратегии России, эффективную деятельность и стабильную работу. Также в рамках Международного форума ООО «Газпром добыча Уренгой» удостоено диплома победителя десятого Всероссийского конкурса «1000 луч-



Торжественное мероприятие, посвященное запуску в эксплуатацию УКПГ-22

ших предприятий и организаций России-2009» за высокую деловую активность и эффективную деятельность предприятия. Ближе к концу года, в октябре, новый производственный успех – ввод в эксплуатацию Западно-Песочной площади Уренгойского месторождения, проектная мощность которой – два миллиарда кубометров газа в год.

В 2011 году ООО «Газпром добыча Уренгой» впервые в своей истории принимает эстафету проведения летних детских спартакиад. Место и время для объединения увлеченной талантливой молодежи были выбраны идеальными – с 5 по 12 сентября новые рекорды ставили на Черноморском побережье, в городе-курорте Анапе. Месяцем позднее, в октябре, в Обществе отмечают победу не спортивную, но научную: премию ОАО «Газпром» в области науки и техники за 2011 год.

Годом спустя, в ноябре 2012 года, новая большая премия – «Элита национальной экономики». Именно таким образом коллектив предприятия отмечен за

стабильный и многолетний вклад в экономическое развитие страны. В этом месяце, впрочем, главное внимание производителей уделено пуску в эксплуатацию насосной станции по подаче газового конденсата. Ее строительство было вызвано производственной необходимостью – она стала использоваться в качестве головного сооружения для транспортировки конденсата с УКПГ-1АВ, 2В, 5В и 8В на завод с подготовкой конденсата к транспорту.

2013 год стал богатым на события, посвященные 35-летию Общества «Газпром добыча Уренгой». К этой дате приурочен и памятный масштабный снежогонный пробег «По пути уникальных рекордов», и многочисленные конференции – научные и экологические, а также многие другие мероприятия. В качестве подарка компании и всему Новому Уренгю в дни празднования важной даты руководители предприятия открывают обновленную стелу «Полярный круг», ставшую настоящим символом и достопримечательностью нашего города. В том же году стартует уникальный проект «Газпром-классы», который в короткие сроки доказал свою эффективность и вскоре был взят на вооружение многими другими крупными компаниями в разных регионах страны.

Одна из самых памятных дат той эпохи: Общество достигает отметки в 6,5 триллиона кубометров совокупного объема добычи газа из недр Уренгойского месторождения. То достижение еще свежо в памяти, но уже совсем скоро и оно будет перекрыто – все внимание к весне года нынешнего и ожидаемому седьмому триллиону кубометров уренгойского газа...

Сергей ЗЯБРИН  
Фото из архива ССОиСМИ



Участники Почетной вахты в честь добычи 6,5 триллиона кубометров газа



## ИНСУЛЬТ: РИСКИ РАЗВИТИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

**В России, как и во многих других странах мира, инсульт занимает третье место среди причин смертности после ишемической болезни сердца и онкопатологии. Ежегодно в России регистрируется более 450 тысяч случаев инсульта. Даже при благоприятном его исходе далеко не всегда человеку удается вернуться к труду и прежнему образу жизни. Риск инсульта прогрессивно нарастает с увеличением возраста. Однако исследователи отмечают тенденцию к омоложению контингента больных с сосудистыми заболеваниями мозга.**

### РАСПОЗНАТЬ СИМПТОМЫ

Инсульт – это резкая дисфункция кровообращения в головном мозге. Выделяют два вида инсульта: ишемический (при котором мозговое кровообращение нарушается в результате спазма и (или) закупорки сосудов) и геморрагический (когда разрыв сосудов приводит к излиянию крови в мозг). Несмотря на то, что случаи ишемического инсульта встречаются в три раза больше, показатель смертности в результате данного вида инсульта существенно меньше, чем в результате геморрагического.

Предшественником полноценного инсульта часто становится микроинсульт. Он вызывает вынужденную временную остановку процесса циркуляции крови в головном мозге. Естественно, нормальная работа органа вследствие этого нарушается. Микроинсульт может дать знать о себе за несколько месяцев или недель до настоящего инсульта, имея те же самые симптомы, что при инсульте, но исчезающие полностью за 15 минут.

Очень важно сразу распознать симптомы заболевания, ведь чем раньше начато лечение, тем легче пройдет процесс восстановления. При возникновении подозрений на инсульт необходимо срочно вызвать бригаду скорой медицинской помощи и немедленно



госпитализировать пациента. Экстренность госпитализации и начала терапии обусловлена существованием для инсульта так называемого терапевтического окна – 4,5 часа от начала лечения, в пределах которого можно свести к минимуму или вовсе устранить тяжелые последствия этого заболевания.

**Немедленно обращайтесь за медицинской помощью, если вы заметили у себя или рядом находящегося человека следующие симптомы:**

- внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, руке или ноге, особенно на одной стороне тела;
- внезапное нарушение зрения на один или оба глаза;
- трудности речи или понимания простых предложений;
- головокружение, потеря равновесия или координации,

особенно в сочетании с нарушением речи, двоением в глазах, онемением или слабостью в конечностях;

– внезапная интенсивная головная боль.

**При ожидании скорой помощи нужно:**

- не давать больному есть, пить, ходить, курить;
- помочь ему принять лежащее положение;
- если наблюдаются позывы к рвоте, перевернуть человека на бок, чтобы предупредить перекрытие дыхательных путей рвотными массами;
- запомнить точное время начала симптомов.

### КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ БОЛЕЗНЬ?

Можно ли избежать этой коварной болезни, которая ежегодно уносит из жизни более

6,5 миллиона человек? Ответ – да! Инсульт можно предотвратить, поскольку причины его возникновения и методы профилактики достаточно хорошо изучены. И сделать это гораздо проще, чем заниматься реабилитацией человека с уже случившимся инсультом.

Профилактика основывается на принципах здорового образа жизни. Также необходимо развивать культуру здоровья, которая включает регулярное медицинское наблюдение для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития, навыки борьбы со стрессом, приемы сохранения здоровья в условиях агрессивной окружающей среды и плохой экологической ситуации.

Подход основан на простых и доступных мероприятиях:

1. Увеличить двигательную активность и регулярно заниматься физической культурой. Тридцать минут активной физической нагрузки три раза в неделю уже существенно снижают риск развития инсульта.

2. Контролировать свой вес. Повышенная масса тела способствует подъему давления, развитию заболеваний сердца и сахарного диабета.

3. Контролировать артериальное давление.

4. Контролировать уровень холестерина в крови – фактор риска атеросклероза сонных и коронарных артерий.

5. Не начинать курить или отказаться от курения как можно раньше. Курение ускоряет развитие атеросклероза и образование тромбов в сосудах сердца и мозга. Отказ



В Медико-санитарной части Общества «Газпром добыча Уренгой» действует Программа вторичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний с полным комплексным бесплатным лекарственным обеспечением. Приглашаем принять участие в программе работников, состоящих на диспансерном учете: у кардиолога, терапевтов с диагнозом «артериальная гипертензия» и у других врачей, а также имеющих индивидуальный высокий (третий) и очень высокий (четвертый) сердечно-сосудистый риск. Для участия в программе следует обратиться к лечащему врачу Медико-санитарной части, у которого состоите на диспансерном учете.

от курения снижает риск инсульта в два раза – независимо от вашего возраста и стажа курения.

6. Не употреблять алкоголь. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного. Особенно опасно употребление больших доз. Тем не менее, интересен тот факт, что последние исследования ученых показали – рюмка алкоголя в день способна уменьшить риск возникновения заболеваний сосудов сердца и мозга. Эпизодический прием алкоголя в небольших дозах допускается. Но 2-3 дня в неделю

должны быть без употребления спиртного.

7. Узнать больше о контрацептивах. Риск инсульта на фоне приема эстрогенсодержащих оральных контрацептивов повышается у курящих женщин при наличии в анамнезе мигрени, артериальной гипертензии. Применение данных препаратов без консультации специалиста недопустимо.

8. Повышать толерантность к стрессу. Стоит обратить внимание на продолжительность сна, которая должна составлять 7-8 часов в сутки.

9. Хотя бы раз в год необходимо проходить профилак-

тическое медицинское обследование.

В группах населения, где происходит раннее выявление, лечение и диспансерное наблюдение пациентов с повышенным артериальным давлением, удается снизить заболеваемость инсультом в два раза. В нашей стране и за рубежом проводятся профилактические программы борьбы с артериальной гипертензией, которые дают хороший эффект, уменьшая заболеваемость инсультом на 45-50 процентов.

Очень важное значение имеет самосознание людей,

внимательный подход к состоянию своего здоровья. Нередко доктору очень сложно убедить пациента в необходимости бросить курить, снизить лишний вес, повысить двигательную активность, регулярно принимать медикаменты от повышенного давления и холестерина. Только совместная работа врача и пациента поможет сохранить Ваше здоровье и продлить активное творческое долголетие.

**Ольга РУДЧИК,**  
**врач-невролог**  
**Медико-санитарной части**  
**Фото из сети интернет** ■

## ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК – ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ

**Для того чтобы продлить свою жизнь, прежде всего нужно заботиться о здоровье кишечника и о здоровом балансе его микрофлоры. Длина нашего кишечника, важного органа пищеварительной системы, составляет почти шесть метров. Это самый протяженный орган желудочно-кишечного тракта, участвующий в переваривании пищи, а также обеспечивающий слаженную работу всего организма.**

**Н**арушения функции кишечника ухудшают состояние кожи, волос, замедляют обмен веществ, а также вызывают перебои в работе внутренних органов и впоследствии могут спровоцировать серьезные заболевания. Затем это напрямую отражается на качестве и на сроке жизни человека. Сохранять кишечник и его микрофлору здоровым – одна из важных целей правильного питания и здорового образа жизни.

Болезни кишечника отражаются на всем теле, ведь этот орган отвечает за множество функций. Поэтому неудивительно, что пациенты страдают от дискомфорта и многочисленных проблем со здоровьем, когда кишечник не в порядке. Итак, вот его основные функции.

- **Транспортная (моторика).** Благодаря мышцам и нервным окончаниям он продвигает, уплотняет и в целом помогает усваивать и выводить содержимое.

- **Пищеварительная.** Не только желудок переваривает пищу, но и в кишечнике за счет его большой длины и микрофлоры усваиваются необходимые питательные вещества.

- **Всасывательная.** Питательные вещества через стенки кишечника поступают через кровь в ткани и органы тела. За одни сутки через него может всосаться до 6-10 литров важных нутриентов (белков, жиров, углеводов, витаминов и других).

- **Эндокринная.** В слизистой оболочке вырабатываются особые сигнальные вещества (гормоны), которые влияют на работу других органов, к примеру, регулируют выделение пищеварительных соков, аппетит, настроение и даже тонус сосудов.

- **Иммунная.** Слизистую оболочку на 25 процентов составляет лимфатическая ткань и активные защитники иммунитета (лимфоциты и иммуноглобулины), активно противодействующие попадающим в кишечник вирусам, бактериям, токсинам

и аллергенам. Таким образом слизистая кишечника оказывается защитным барьером против чужеродных вредителей.

Здоровый кишечник заселен бактериями, без которых его функции не могут осуществляться. Население кишечника огромно – примерно десятки миллиардов бактерий разных видов (около 500) живут в миллилитре содержимого. Роль микрофлоры кишечника для здоровья: противодействие болезнетворным вирусам и бактериям, образование веществ и ферментов для усвоения разных элементов пищи (белков, сахара и тому подобное), участие в образовании и усвоении витаминов. Микрофлора помогает иммунным функциям, противодействуя аллергенам и стимулируя иммунитет.

Теперь вы видите, что роль кишечника и его микрофлоры очень значительная и разносторонняя. Образ жизни, который позволит поддерживать здоровье кишечника и микрофлоры в нормальном состоянии – это залог здоровья и долголетия человека!

Как сделать кишечник здоровым? Сделав заботу о кишечнике ежедневной процедурой, как чистку зубов или мытье посуды, можно чувствовать себя моложе, энергичнее, способнее. А для этого нужно придерживаться следующих правил здорового питания. Питайтесь здоровой едой и не увлекайтесь диетами. Ограничивая свое питание, мы не получаем достаточное количество нутриентов, чтобы сохранять здоровье. К примеру, недостаток клетчатки приводит к тому, что в толстом кишечнике начинают накапливаться токсины и увеличивается количество вредных бактерий. Стоит позаботиться о том, чтобы в достаточных количествах и сбалансированно получать белки, жиры, углеводы, клетчатку, витамины, минералы, воду. Употребляйте в пищу полезные для кишечника вещества. Витамины А и С, бета-каротин, антиоксиданты и другие

полезные нутриенты помогают восстанавливать клетки и слизистую кишечника, сохраняя здоровье. Они содержатся во многих овощах и фруктах (цитрусовые, морковь, сельдерей, яблоки, тыква, помидоры, брокколи, перец, шпинат, зеленый салат, хурма, абрикосы). Свежие овощи и фрукты содержат больше всего витаминов, минералов и энзимов (ферментов, с помощью которых протекают многие процессы в теле, включая пищеварительные). Помогите кишечнику выводить остатки пищи и токсины. Существуют натуральные средства, чтобы избежать запоров и почистить кишечник, такие как апельсиновый сок, свекла, овес (овсяная каша), чернослив, бананы, льняные семена, яблоки, огурцы, сок алоэ, оливковое масло прямого отжима. Пейте воду! Вода увлажняет наш организм, очищает, улучшает работу органов, способствует перевариванию пищи и выведению шлаков и токсинов. Рекомендуется около 6-8 стаканов воды или около 30 миллилитров на килограмм веса. Пейте именно воду, а не чай или кофе. Для разнообразия добавьте туда сок лимона и апельсина и храните бутылочку чистой воды, например, на эвэем рабочем месте.

Избегайте тяжелых и жирных продуктов. Имеются в виду животные жиры (жирная свинина, сало, еда во фритюре или жирные полуфабрикаты). Это приводит к тому, что в кишечнике скапливаются отходы и токсины, появляются отеки и в целом самочувствие ухудшается.

В настоящее время отмечается тенденция увеличения злокачественных новообразований, в том числе кишечника. Следует отметить, что в **МСЧ руководством разработана и действует Программа профилактики и ранней диагностики онкологических заболеваний у работников ООО «Газпром добыча Уренгой», согласно которой можно пройти дополнительное обследование в рамках обязательного периодического медицинского осмотра.**

Позаботьтесь о хорошем настроении. Это удивительно, но кишечник влияет на тело как второй мозг.

**Светлана МАСЕЕВА,**  
**врач-терапевт**  
**Медико-санитарной части** ■

# ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ – ВСЕМ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ

**В настоящее время приключенческие игры приобрели особую популярность. Квесты обучают детей взаимодействию в коллективе сверстников, повышают атмосферу сплоченности и дружбы, развивают самостоятельность, активность и инициативность.**

**Т**радиционно в конце года в детском саду «Родничок» родительский комитет организует и проводит квест-игру. Каждый год у родителей возникают новые идеи, задумки, предложения. На этот раз выбор пал на тему «Правила дорожного движения – всем без исключения».

Родители и педагоги к подготовке мероприятия всегда подходят творчески. Продумывают материалы для заданий, шьют костюмы, готовят декорации, подбирают музыку, изготавливают атрибуты.

Приключенческий сюжет предполагал путешествие по станциям: «Бульвар дорожных знаков», «Игровые светофорчики», «Танцевальная светофория», «Мы за безопасное движение», «Станция юного пешехода». Выполнив одно задание, участники получали подсказку к выполнению следующего.

Вместе с Незнайкой, Инспектором ГИБДД, Лисой Алисой,



*Учимся, играя*

Веселым Светофором дети создавали тематические аппликации, запоминали расположение и значение цветов электронного регулировщика. Играя в подвижные игры, они становились водителями и пешеходами. А также малыши приняли участие во флешмобе «Безопасная дорога – детям». В ходе мероприятия каждый мог проявить себя, научиться чему-то, а главное – получить новые яркие впечатления.

Игра закончилась, а дети не могли сдержать эмоций! Ра-

дость, гордость, азарт – все это читалось на их лицах. Примерно такие же чувства испытывали организаторы – родители и педагоги.

Квест стал хорошим опытом сотрудничества. Благодаря таким праздникам взрослые и дети становятся друзьями, а детский сад – местом, где всех любят и каждому рады.

**Наталья РЯБЦЕВА,**  
воспитатель детского сада  
**Фото предоставлены автором** ■



*Вместе – дружная команда*

## ИНФОРМАЦИЯ

**Уважаемые работники Общества «Газпром добыча Уренгой»!**

Теперь в выходные дни вы сможете всей семьей посетить детские спектакли театра «Северная сцена» Культурно-спортивного центра «Газодобытчик»!

Специально для наших юных зрителей и их родителей мы разработали абонемент «Юный театрал», в который входят:

– премьерный спектакль «Сказка о Саване и трех ее сыновьях» (6+). Начало 16 февраля в 12.00;

– спектакль «Великая война Рикки-Тикки-Тави» (6+) – 23 февраля в 14.00;

– спектакль «Спящая красавица» (6+) – 30 марта в 14.00.

Только обладатели абонемента «Юный театрал» получат возможность бесплатно посетить «Путешествие по временам года», а также смогут выбрать и закрепить за собой места в зрительном зале на представленные спектакли!

Количество абонементов ограничено.

Забронировать билеты на спектакли абонемента «Юный театрал» можно по телефонам отдела маркетинга: **94-10-90, 94-10-99.** ■

## АФИША

### КСЦ «ГАЗОДОБЫТЧИК» ПРИГЛАШАЕТ:

– 26 января в 19.00 на юбилейное шоу Аниты Цой «10/20» (6+);

– 9 февраля в 19.00 на концерт группы Михаила Турецкого «Soprano» (6+);

– 9-10 февраля в 12.00 на турнир по танцевальному спорту «Уренгойский вальс-2019» (0+);

– 15 февраля в 12.00 и 16 февраля в 12.00 и 14.00 на премьеру спектакля театра «Северная сцена» – «Сказка о Саване и трех ее сыновьях» (6+);

– 23 февраля в 12.00 и 14.00 на спектакль театра «Северная сцена» – «Великая война Рикки-Тикки-Тави» (6+);

– 23 февраля в 19.00 на гастрольный спектакль «Три желания антиквара» (16+);

– 24 февраля в 11.00 на развлекательную программу для всей семьи «Забавляндия» (0+). ■

Учредитель – ООО «Газпром добыча Уренгой». Издатель – ООО «Газпром добыча Уренгой». 629307, ЯНАО, г. Новый Уренгой, ул. Железнодорожная, 8.

Главный редактор Т.Р. Асабина. Газета «Газ Уренгой» зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Тюменской области и ЯНАО. Свидетельство ПИ № ФС72-0929Р от 28.04.2008 г.

Адрес редакции: 629300, г. Новый Уренгой, пр. Ленинградский, 3 А, служба по связям с общественностью и СМИ  
ООО «Газпром добыча Уренгой». E-mail: gazeta@gd-urengoy.gazprom.ru. Газ. связь: 99-67-38 (телефон/факс), 99-67-39, 99-67-57, 99-67-37. Газета подписана в печать фактически в 10.00. По графику – в 10.00. Заказ № 2. Тираж 1100 экз.

Усл. печ. листов 1,2. Гарнитура «Times New». Распространяется бесплатно (12+). Дизайн, верстка, печать: ССОиСМИ  
ООО «Газпром добыча Уренгой». Электронная версия газеты на сайте www.urengoy-dobycha.gazprom.ru

