

НА ПУСКОВЫХ ОБЪЕКТАХ

КОМАНДНАЯ РАБОТА НА РЕЗУЛЬТАТ

Генеральный директор ООО «Газпром добыча Уренгой» Александр КОРЯКИН провел рабочее совещание по определению готовности к пуску в эксплуатацию дожимной компрессорной станции на УКПГ-16 Уренгойского нефтегазоконденсатного месторождения.



Генеральный директор ООО «Газпром добыча Уренгой» Александр Корякин и начальник отдела по эксплуатации ДКС и станций охлаждения газа администрации Общества Владимир Семенов

Совместно с главными специалистами предприятия, начальниками филиалов и представителями подрядной организации, осуществляющей строительство производственного объекта, Александр Корякин осмотрел газоперекачивающие агрегаты, эстакады, помещение производственно-эксплуатационного блока. Затем состоялось рабочее совещание.

На данный момент на ДКС-16 завершен основной комплекс строительно-монтажных работ технологического оборудования. В полном объеме проведены испытания трубопроводов, идут пусконаладочные работы. Выполняется наладка и опробование систем газоперекачивающих агрегатов (ГПА). Проведены проверки режимов

«холодная прокрутка», «комплексная проверка кранов» на трех ГПА. Осуществлены запуски двух агрегатов на режимы «кольцо» и «магистраль», ведется проверка и настройка алгоритмов управления ГПА на различных режимах.

По итогам совещания Александр Корякин отметил слаженную работу коллективов Уренгойского газопромыслового управления, Управления автоматизации и метрологического обеспечения, других филиалов Общества, а также главных специалистов и инженеров производственных отделов администрации Общества, мастеров и прорабов подрядной организации ООО «Ямалмеханизация».

– *Благодаря грамотной совместной деятельности объект получился качественным. Думаю, что и работать после ввода в эксплуатацию он будет так же хорошо,* – сказал Александр Корякин.

Окончание работ и выполнение комплексного опробования оборудования ДКС-16 под нагрузкой с выводом на устойчивый технологический режим, обеспечивающий выпуск готовой продукции, запланировано на конец ноября текущего года.

Ирина СОРОКИНА
Фото Владимира БОЙКО



Рабочему совещанию предшествовал осмотр производственных объектов

ДЕНЬ КОМПАНИИ

ФОРМАТ – ОТКРЫТЫЙ ДИАЛОГ

Общество «Газпром добыча Уренгой» сегодня проводит **большой «день открытых дверей»**. Ставшая доброй традицией акция «День компании – Курс молодого газодобытчика» вновь откроет диалоговую площадку. Пообщаться с представителями Общества смогут студенты, ученики «Газпром-классов» и участники программы «Будущее вместе».

«День компании – Курс молодого газодобытчика» привлекательный проект для талантливых молодых людей, задумывающихся о своем профессиональном будущем. На ежегодном форуме они узнают об основных направлениях деятельности ООО «Газпром добыча Уренгой» и о самых востребованных на сегодня специальностях для трудоустройства в одно из ведущих газодобывающих предприятий страны. Что очень важно – возможные будущие кадры Общества знакомятся с компанией непосредственно на производственных объектах в ходе экскурсий. Еще один значимый фактор – об особенностях профессий им рассказывают молодые специалисты, сами недавно влившиеся в коллектив. Во время мероприятия студенты не только получают информацию и общаются с сотрудниками и руководителями филиалов Общества, но и имеют шанс устроиться на производственную практику в ООО «Газпром добыча Уренгой».

Репортаж о прошедшей акции читайте в следующем номере газеты «Газ Уренгой».

Сергей ЗЯБРИН

БОЛЬШЕ НОВОСТЕЙ НА САЙТЕ
www.urengoy-dobycha.gazprom.ru



ИХ ПРИМЕР – ДРУГИМ НАУКА

Именные сертификаты на получение стипендии от ООО «Газпром добыча Уренгой» вручили лучшим ученикам старших курсов ЧПОУ «Газпром техникум Новый Уренгой». Торжественная церемония состоялась на мероприятии, организованном в честь посвящения в студенты первокурсников.



Сертификат на получение стипендии от Общества Владиславу Дюжикову вручил Иван Забаев

От имени генерального директора ООО «Газпром добыча Уренгой» с началом учебы ребят поздравил начальник отдела кадров и трудо-

вых отношений Общества Иван Забаев, отметивший, что высокий уровень организации учебного процесса позволяет выпу-

скасть высококвалифицированных специалистов.

В творческой обстановке 150-ти юным новобранцам поведали о традициях учебного заведения, во главу угла поставив стремление к знаниям, а также обратив внимание на то, как важно на производстве соблюдать требования охраны труда и промышленной безопасности.

Примером для первокурсников стали ребята, чьи успехи отмечены руководством газодобывающего предприятия именными стипендиями. ООО «Газпром добыча Уренгой» уже несколько лет таким образом стимулирует молодых людей, которые проявляют интерес к учебе, активно участвуют в общественной и спортивной жизни техникума.

Долгие годы Общество и Новоуренгойский техникум связывает тесное взаимовыгодное сотрудничество. В газодобывающем предприятии работают несколько сотен выпускников этого учебного заведения. Ежегодно более 150 студентов проходят на предприятии производственную и преддипломную практику.

Елена МЕЛЬНИКОВА
Фото Владимира БОЙКО

ГОЛОСОВАНИЕ

НАМ ВАЖНО ВАШЕ УЧАСТИЕ!



МЕДИАТЭК
ВСЕРОССИЙСКАЯ ПРЕМИЯ

Проекты Общества «Газпром добыча Уренгой»: «С днем рождения, скважина!» и «Дружба сильнее холода» вышли в финал Второго Всероссийского конкурса «МедиаТЭК-2016». В настоящее время активно идет интернет-голосование.

Сделать свой выбор можно на сайте 2016.медиаТЭК.рф/vote/ в категории «4» – «Пресс-службы региональных компаний ТЭК». Далее следует зайти в раздел «Социальная и экологическая перспектива» и проголосовать за проект «Дружба сильнее холода».

Второй проект Общества – «С днем рождения, скважина!» расположен в этой же категории «4» в разделе «Современное производство и развитие ТЭК».

Для того, чтобы голос был учтен, а также для расширения кругозора в сфере топливно-энергетического комплекса, необходимо правильно ответить на вопрос. Участнику голосования будут предложены шесть вариантов ответа. Каждый ответ сопровождается графическим изображением и подписью. Голос засчитывается в том случае, если будут выбраны все верные ответы к данному вопросу (встречаются вопросы, где количество верных ответов более одного).

Обращаем ваше внимание – для голосования регистрация на сайте не требуется.

Для исключения влияния на результаты выбора технологий автоматической накрутки, проголосовать в каждой номинации с одного устройства (мобильные устройства, домашние компьютеры и т.п.) за один проект можно не более раза в сутки. Голосование завершится 11 ноября текущего года.

Всероссийский конкурс СМИ, пресс-служб компаний ТЭК и региональных администраций МедиаТЭК проводится ежегодно при поддержке Министерства энергетики России.

Основная цель конкурса – привлечение внимания широкой общественности к актуальным вопросам функционирования топливно-энергетического комплекса.

Поддержим проекты Общества «Газпром добыча Уренгой» своими голосами!

Кирилл КОРОЛЕВ

ПРОФСОЮЗНАЯ ЖИЗНЬ

В ИНТЕРЕСАХ КОЛЛЕКТИВА

Общество «Газпром добыча Уренгой» стало приззером ежегодного конкурса по определению лучшей профсоюзной организации МПО ОАО «Газпром». Диплом обладателя второй премии смотраконкурса председателю Первичной профсоюзной организации Общества Игорю ДУБОВУ вручил председатель МПО, член Общественной палаты России Владимир КОВАЛЬЧУК.



Торжественное подведение итогов конкурса состоялось на VIII внеочередной конференции Совета Межрегиональной профсоюзной организации «Газпром профсоюз», в работе которой приняли участие делегаты и руководители ряда дочерних обществ ПАО «Газпром», руководство Нефтегазстройпрофсоюза России.

Также Первичная профсоюзная организация ООО «Газпром добыча Уренгой» награждена дипломом Президиума Совета МПО ОАО «Газпром» за третье место в смотре-конкурсе на лучшую организацию профсоюзной работы в области охраны труда в МПО ОАО «Газпром» за 2015 год.

– *Выражаю благодарность всему многотысячному коллек-*

тиву нашего предприятия, – сказал Игорь Дубов. – Это наша общая победа. Среди корпоративных ценностей Общества «Газпром добыча Уренгой» на первом месте – интересы людей. Поэтому и в дальнейшем будет продолжена созидательная и конструктивная работа по защите интересов человека труда, развитию социального партнерства, укреплению авторитета профсоюзной организации среди трудящихся.

Напомним, профсоюзная организация ООО «Газпром добыча Уренгой», образованная в 1979 году, в настоящее время объединяет 18 первичных профсоюзных организаций с общей численностью более 12 тысяч человек. Ее деятельность способствует соблюдению в коллективе принципов социального партнерства, обеспечению безопасного труда работников Общества, их полноценного и качественного отдыха.

Соб. инф.
Фото Владимира БОЙКО

СЛОВА ПРИЗНАНИЯ ЗА ТРУД

В Управлении технологического транспорта и специальной техники ООО «Газпром добыча Уренгой» состоялось торжественное собрание в честь профессионального праздника – Дня работников автомобильного транспорта.

Накануне этого события в предпраздничную неделю прошел ежегодный конкурс профессионального мастерства, где водители и автослесари с энтузиазмом и знанием дела доказывали, что в Управлении работают высококвалифицированные специалисты.

Все участники показали прекрасный уровень подготовки. По итогам выполнения всех заданий победителем в номинации «Лучший слесарь по ремонту автомобилей» стал Денис Михайлов. В командном зачете соревнований на автодроме лучшей признана мужская сборная аппарата управления. А первое место среди водителей транспортного средства занял Павел Калистратов.

– Наше предприятие имеет богатую историю и славные традиции. Ему принадлежит активная роль в освоении и развитии Уренгойского нефтегазоконденсатного месторождения. Труд автомобилистов всегда и везде уважаем и ценен. Я уверен, что этот день – праздник настоящих, смелых и энергичных людей, которые раз и навсегда избрали свою профессию, – сказал, открывая торжественное собрание, начальник Управления технологического транспорта и специальной техники Александр Максименко.

Присутствующий на торжественном собрании глава администрации Нового Уренгоя Иван Костогриз поздравил всех с профессиональным праздником, особенно отметив ветеранов-первопроходцев:

– В вашем коллективе сложились замечательные традиции, сформировавшиеся еще в тяжелые годы освоения уникального Уренгойского месторождения, строительства города – будущей газовой столицы. Низкий поклон ветеранам за все, что они сделали.

Также на праздничном мероприятии более сорока работников автотранспортного филиала получили почетные грамоты и благодарности от Министерства энергетики, администрации города, а также ООО «Газпром добыча Уренгой» и Первичной профсоюзной организации газодобывающего предприятия.

Так, почетной грамотой Городской думы отмечены водители вездехода Вячеслав Важенин и Сергей Жепик. В числе награжденных почетной грамотой администрации города – водители автомобиля Аслан Гинардукаев, Земфир Зарипов, Александр Путря, Василий Смирнов.

Благодарственные письма администрации Нового Уренгоя вручены мотористу цементировочного агрегата Ивану Артеменко, машинисту паровой передвижной депарафинизационной установки Геннадью Голендухину, слесарю-ремонтнику Али Найманову, водителям автомобиля Альберту Ронжину, Сергею Сарычеву, Ирэку Шафигуллину, Валерию Цуркану, механику Валерию Шкодину и другим.

«БУДУЩЕЕ ВМЕСТЕ»

ПОМОЧЬ ВЫБРАТЬ СВОЙ ПУТЬ

В рамках социального проекта «Будущее вместе – Старт в профессию» для подростков и их опекунов была проведена встреча с организаторами – представителями ООО «Газпром добыча Уренгой» и администрации города.

– «Будущее вместе – Старт в профессию» – это уникальная программа, которая реализуется четвертый год. Она направлена на социализацию детей, которые оказались в трудной жизненной ситуации, нацелена на то, чтобы дать им возможность выбрать свою профессию. Нам предстоит большая работа, и я верю, что она будет успешной, – сказал, открывая мероприятие, начальник отдела кадров и трудовых отношений ООО «Газпром добыча Уренгой» Иван Забаев

Цель данного проекта – создание системной поддержки детей-сирот с помощью организации их профессионального ориентирования, целевой профессиональной подготовки и дальнейшего трудоустройства на предприятии.

Программу проекта на мероприятии презентовала ведущий психолог – руководитель группы психологических исследований ООО «Газпром добыча Уренгой» Наталья Ефимова. Затем участники задали интересующие вопросы своим будущим ку-

раторам, волонтерам из Совета молодых ученых и специалистов Общества и получили на них ответы. Наставники пригласили ребят на «День компании – Курс молодого газодобытчика», проведение которого запланировано на четверг, 3 ноября, в Культурно-спортивном центре «Газодобытчик». На память о встрече каждый получил памятный подарок.

Новым участникам проекта в ближайшее время предстоит пройти профтестирование, а в течение года их ждут экскурсии на производственные объекты газодобывающего предприятия, знакомство с профессиями, востребованными в газовой отрасли, а также спортивные и командообразующие мероприятия.

После успешного окончания учебы подростки, участники программы «Будущее вместе – Старт в профессию», могут получить работу в Обществе.

**Материалы на странице подготовлены службой по связям с общественностью и СМИ
Фото Владимира БОЙКО**



Наталья Ефимова презентует программу проекта



Первое знакомство состоялось

ВСТРЕЧИ ОБЪЕДИНЯЮТ

Встреча по обмену опытом молодых специалистов двух газодобывающих предприятий – Обществ «Газпром добыча Уренгой» и «Газпром добыча Надым» состоялась на производственных объектах Юбилейного месторождения.



Представители соседней северной «дочки» главной энергетической компании страны организовали для новоуренгойских коллег экскурсионную программу на один из газовых промыслов и дожимную компрессорную станцию, расположенные на территории Юбилейного месторождения (на снимке).

Интересный, насыщенный и познавательный день завершился выступлением заместителя председателя молодежного объединения Общества «Газпром добыча Надым» Александра Плотникова и председателя Совета молодых ученых и специалистов нашего предприятия Ильи Иванова.

Обмениваясь опытом, они рассказали о деятельности организаций, акциях и проектах, идейными вдохновителями и участниками которых стано-

вятся молодые специалисты, обсудили план мероприятий, запланированных на будущий, 2017 год.

Подобный формат встречи, как отметили ее участники, помогает в работе молодежного движения, конструктивное общение позволяет найти точки соприкосновения, а в перспективе выстроить деятельность таким образом, чтобы она в дальнейшем была продуктивной и интересной. Кроме того, такие акции спланируют молодых специалистов разных газодобывающих и транспортирующих голубое топливо предприятий.

Илья ИВАНОВ,
председатель Совета
молодых ученых
и специалистов Общества
Фото предоставлено автором ■

«ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ»

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЭКСКУРСИЯ

Накануне одного из праздников советской эпохи в Музее истории Общества «Газпром добыча Уренгой» состоялась встреча с представителями клуба неработающих пенсионеров предприятия «Третий возраст». Название мероприятия – в соответствии с праздником: «Не расстанусь с комсомолом...»

Комсомольская организация, чей день рождения отмечали как раз в конце октября, была очень популярна в годы начала освоения и обустройства Крайнего Севера. Многие сегодняшние ветераны приехали сюда именно в составе комсомольских отрядов – трудности молодежь не пугали, энтузиазма и задора было хоть отбавляй. Поэтому гостям Музея было, что вспомнить: черно-белые фотографии молодого Уренгоя и его первых жителей – фрагменты их молодости.

– Мы давно дружим с клубом «Третий возраст», потому что эти люди – наша живая история, их воспоминания – частички той, другой, жизни. К тому же многие экспонаты нашего Музея появились здесь именно благодаря им – всегда чутким, всегда активным и неравнодушным, – отметила Елена Куцкова, директор Музея истории Общества.

Ко встрече гостей в Музее подготовились основательно. В одном из залов организовали

выставку фотографий из архива клуба «Третий возраст». Из собственных фондов достали значки советских времен – а они выставляются очень редко. Оформили зал комсомольской атрибутикой.

– У каждого времени, у каждой эпохи есть своя ценность, перечеркивать заслуги поколений ни в коем случае нельзя, – уверена Лариса Мухачева, председатель клуба «Третий возраст».

Сегодня Новый Уренгой по праву носит гордое звание газовой столицы России. А поначалу считался городом газодобытчиков и строителей. Его и возводили наши вчерашние комсомольцы, о нем и говорили в этот день, вспоминая годы, когда жили и работали с огоньком, невзирая на трудности и отсутствие элементарного бытового комфорта. Рассказы первопроходцев Севера подкреплены наглядно – значками тех лет, вымпелами за трудовые успехи, кубками за спортивные достижения. Кстати, клуб «Тре-



Участники клуба «Третий возраст» заинтересовались макетом памятника Владимиру Высоцкому, который недавно был установлен в сквере на Ленинградском проспекте

тий возраст» задался целью собрать эти крупинки истории. Самые интересные и редкие из них пополняют фонды Музея истории Общества.

– У нас давно родилась эта идея – помочь Музею собрать артефакты советских лет: медали, значки, документы. Руководство Общества «Газпром добыча Уренгой» инициативу поддержало, и теперь у нас есть цель – завершить работу к сорокалетию со дня создания предприятия, – рассказала Лариса Александровна.

На этой встрече она передала Музею интересную медаль: ее в 1984 году вручали участникам Всесоюзной почетной интернациональной вахты, посвященной весомому достижению тех лет – добыче первого миллиарда кубометров газа в сутки по Тюменской области. Таким образом, начало экспозиции к юбилею Общества положено.

Елена МЕЛЬНИКОВА
Подготовила к публикации
Елена МОИСЕЕВА
Фото Владимира БОЙКО ■

ТРЕНЕР. НАСТАВНИК. ДРУГ

Нина МИХАЙЛОВА, тренер волейбольных команд девочек ДЮСШ «Факел» Первичной профсоюзной организации ООО «Газпром добыча Уренгой» недавно отметила юбилей. Тренер высшей квалификационной категории, игрок волейбольной сборной Общества, наставник множества «золотых» команд, добившихся значимых побед на самых разных уровнях. Как профессионал она добилась многого. Однако, еще одно достижение не найдет своего отображения в виде кубков и медалей, но вряд ли значит меньше. Это любовь и уважение со стороны своих воспитанниц, их родителей, а также коллег. С самыми теплыми пожеланиями и словами благодарности они поздравляют Нину Олеговну со значимой датой.

Михаил ВУЙЦИК, начальник спортивного комплекса «Факел»:

— Если говорить о Нине Олеговне как о профессионале, то здесь лучше любых слов все расскажут достижения и результаты, которых добились ее команды за те 13 лет, что она работает тренером в нашей детско-юношеской спортивной школе. Девочки под ее руководством почувствовали вкус побед на окружном, региональном и федеральном уровнях. Призовые места с чемпионатов Уральского федерального округа, России и последней Спартакиады ПАО «Газпром» — это выдающиеся достижения. При этом как человек целеустремленный, настойчивый, трудолюбивый и всегда добивающийся поставленных задач, Нина Олеговна никогда не останавливается на достигнутом, предъявляет себе новые требования и всегда нацелена на саморазвитие, не считаясь со временем. Получение дополнительного профильного образования и дополнительные занятия, игра за сборную ветеранов Общества, работа и общение с подопечными круглые сутки — профессионализм и трепетный подход к своим обязанностям у Нины Олеговны виден во всем.

Она требовательна не только к себе, но и к своим воспитанницам, при этом всегда внимательна к предложениям и пожеланиям игроков, если понимает, что это пойдет на пользу общему делу. Тренируя девочек с их первых шагов в волейболе и вплоть до выпуска, Михайлова вместе с ними делит радость побед и горечь поражений, всегда готова поддержать и помочь в случае каких-либо трудностей и очень переживает за каждую подопечную. В волейболе, командном виде спорта, главной ценностью является коллектив. Все, кто видел команды девочек «Факела», могут с уверенностью сказать, что

именно слаженные взаимодействия — то, чем они особенно славятся и за счет чего добиваются побед. А когда видна такая сплоченность — это лучший показатель работы тренера, ее равнодушия ко всему коллективу и к каждой воспитаннице в отдельности.

Алексей ТУКОВСКИЙ, начальник отдела защиты имущества Управления корпоративной защиты:

— Нина Олеговна уже почти два десятка лет защищает честь ООО «Газпром добыча Уренгой» в спортивных залах по всей стране в качестве участника сборной команды Общества по волейболу. Корпоративные турниры, организованные ПАО «Газпром», давно не обходятся без ее участия как игрока.

Что очень важно, многолетний опыт побед, достигнутый ею в качестве спортсмена, она может передать своим воспитанницам. Люди спорта как никто другой знают, что дух победителя, чемпионский настрой — это не пустой звук, и не стоит недооценивать слаженные, правильно мотивированные, «жадные до титулов» команды. Нина Олеговна на личном примере может донести



Одним из значимых достижений 2016 года стало «серебро» Спартакиады ПАО «Газпром» в Уфе

это до своих игроков. Когда у начинающих волейболисток есть такой пример для подражания, ментор и наставник — это, несомненно, дает большое преимущество для дальнейшего роста и развития их не только как спортсменок, но и как личностей.

Слова благодарности и признательности за наставничество высказали и родители, чьи дети не первый год занимаются волейболом под руководством Нины Михайловой.
Ольга СИДОРЧУК:

— Со стороны могу сказать, что Нина Олеговна очень хороший человек и специалист, но самое важное, что про нее говорят дети. А они всегда отзываются о своем наставнике очень положительно. Для нашей дочери — это настоящий авторитет, если дома она может где-то послушаться нас, то слово Нины Олеговны — закон! И на тренировке она бежит, забывшая про все.

Спортсмены, даже начинающие, много времени проводят на

выездах — сборы и соревнования могут длиться неделями. Наша дочь уже в девять лет начала принимать участие в таких сборах вдали от дома. И родители ни секунды не сомневаются, оставляя детей на попечение Нины Олеговны — ответственного и грамотного профессионала.

Павел МОЛЧАНКИН:

— Зная Нину Олеговну как большого мастера своего дела, учитывая многолетний опыт работы с детьми, родители не задумываясь отдают своих дочерей в ее надежные руки. Успехи или неудачи каждой своей воспитанницы Нина Олеговна пропускает через собственное сердце, наверное, поэтому дети с огромным желанием бегут на тренировки, где внимательно слушают своего наставника.

Анастасия МАРТЫНЕНКО:

— Наша дочь занимается у Нины Олеговны уже четвертый год. За это время она подтянулась не только физически, но и в плане дисциплины, а также в общении с ровесниками, в особенности — партнерами по команде. Видно, что это сплоченный коллектив, где один за всех — и все за одного. Тренер выступает здесь не только как большой авторитет, но и как лучший друг. Интересно, что Нина Олеговна дает забавные прозвища своим игрокам, общается как сверстница, а они этими прозвищами гордятся. Она внушает уважение, но не страх, всегда очень переживает за девочек и относится к ним со всем великодушием и добротой. За это родители и любят Нину Олеговну.



Один за всех — и все за одного!

Подготовил Сергей ЗЯБРИН
Фото автора



ПРИВИТОМУ ГРИПП НЕ СТРАШЕН

По данным Роспотребнадзора в первой декаде октября превышение недельных эпидемических порогов по ОРВИ и гриппу отмечено в Северо-Западном, Приволжском, Сибирском и Дальневосточном федеральных округах. Как сообщает Всемирная организация здравоохранения, в нынешнем сезоне на территории России возможна циркуляция следующих вирусов гриппа: А/Калифорния 2009(Н1N1), А/Гонконг 2014 (Н3N2), В/Брисбен 2008.

По своей социальной значимости грипп и ОРВИ занимают первое место: ежегодно на их долю приходится до 90 процентов всей инфекционной патологии. Они легко передаются, трудно лечатся и опасны своими осложнениями. По сравнению с другими ОРВИ грипп является наиболее тяжелым заболеванием. От него ежегодно погибают около полумиллиона человек.

Наиболее опасным является вирус гриппа А/Гонконг 2014 (Н3N2): в 1968-1969 годах он унес около миллиона жизней. Вирус за это время изменился и был выделен два года назад в Гонконге. Иммунитета у населения нашей страны к этому штамму нет, поскольку актив-

но в Северном полушарии он не циркулировал.

Первый симптом гонконгского гриппа – першение в горле, затем – внезапная слабость. Через несколько часов температура тела поднимается до 39-40 градусов. После этого начинается кашель, а инфекция спускается по дыхательным путям и поражает бронхи и легкие. Болезнь развивается в течение суток.

Лучшим профилактическим средством против гриппа, с точки зрения экспертов ВОЗ и специалистов Роспотребнадзора, является вакцинация. В текущем году в России запланировано привить от гриппа не менее 40 процентов населения, что позволит управлять



инфекционным процессом: только не привитые являются «инкубатором» для вируса. Преимуществом прививки является значительное снижение вероятности случаев заражения. Если же инфицирование вирусом все же произошло, вакцинация от гриппа поможет гораздо легче перенести болезнь.

Штаммы всех трех прогнозируемых вирусов вошли в состав вакцин для проведения прививочной кампании в текущем году (отечественные вакцины – «Гриппол», «Ультрикс»,

«Совигрипп», зарубежного производства – «Инфлювак», «Ваксигрип», «Агриппал» и другие). В настоящее время в Медико-санитарной части ООО «Газпром добыча Уренгой» применяется вакцина «Ультрикс». Пока не начался резкий подъем заболеваемости ОРВИ и гриппом (в России разгар прогнозируется к январю), необходимо позаботиться о своем здоровье и привиться от гриппа.

Валерия ЯШКОВА,
врач-эпидемиолог МСЧ
Фото из сети интернет

ПРОДУКТЫ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ИММУНИТЕТ

Иммунитет – это невосприимчивость организма к вредным микроорганизмам, вирусам, гельминтам и прочим агентам, враждебным нашему здоровью. Перед зимой, сезоном, когда риск подхватить простуду наиболее высок, особенно важно поддерживать и укреплять свой иммунитет.

Основную роль в поддержании иммунитета играют здоровый образ жизни, умеренные физические нагрузки и, конечно же, правильное питание. Питательных веществ, важных для иммунной системы, довольно много, поэтому и рацион должен быть разнообразным и сбалансированным. Каждое вещество оказывает свое особенное воздействие на иммунитет.

Белки являются источниками незаменимых аминокислот, необходимых для синтеза

иммуноглобулинов, а также способствуют восстановлению пораженных бактериями и вирусами клеток. Белками богаты рыба, мясо, яйца, молочные продукты, капуста, орехи, грибы, бобовые культуры, крупы.

Цинк участвует в синтезе гормонов тимуса – главной иммунной железы, регулирует уровень кортизола, подавляющего иммунитет, способствует образованию иммунных клеток, в том числе фагоцитов, а также усиливает иммуно-

стимулирующее воздействие витаминов А и С. Цинк содержится в морской рыбе, мясе, печени, креветках и устрицах, овсяной крупе, орехах, грибах, желтках яиц, сыре, зеленом горошке, фасоли.

Селен обладает антиоксидантным действием, участвует в выработке антител, борющихся с инфекциями, и способствует сохранению в организме цинка. Продукты, содержащие селен: морская рыба, морепродукты, нежаренные орехи, семена и злаки, грибы, пивные дрожжи.

Йод очень важен для щитовидной железы, в которой вырабатываются гормоны, отвечающие за иммунную защиту. Его можно найти в морской рыбе, свежем молоке, яйцах, чесноке, помидорах, моркови, фасоли, салате, спарже.

Лакто- и бифидобактерии создают благоприятную среду для размножения клеточ-защитников, уничтожают болезнетворную микрофлору кишечника, синтезируют аминокислоты и способствуют пищеварению. Полезными бактериями богаты любые «живые» кисломолочные продукты, квашеная капуста, моченые яблоки, квас.

Пищевые волокна или клетчатка являются естественным сорбентом ядов, холестерина, солей тяжелых металлов и других вредных веществ, активизируют иммунные клетки и нейтрализуют воспалительные процессы. Продукты с пищевыми волокнами: овсяная крупа, цитрусовые, яблоки, капуста, орехи, отруби, неочищенные злаки и бобовые, семена подсолнечника.

Фитонциды убивают болезнетворные микроорганизмы, бактерии и грибы, повышают сопротивляемость организма к инфекциям и усиливают восстановительные процессы в тканях. Продукты с фитонцидами: лук, чеснок, редька, хрен, черемуха, черная смородина, черника.

Ненасыщенные жирные кислоты класса Омега-3 способствуют регуляции процессов воспаления и влияют на укрепление иммунитета. Рыбий жир и жирная морская рыба, морепродукты, оливковое масло особенно богаты такими кислотами.

Витамин А усиливает активность защитных сил организма, является антиоксидантом, защищающим иммунную систему от свободных радика-

лов. Продукты с содержанием витамина А: все красные и оранжевые овощи и фрукты, зеленые овощи, травы (мята, крапива, петрушка, щавель), рыбий жир, печень рыб и животных, молоко, яйца, сливочное масло, сыр, творог.

Витамин С повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, увеличивает выработку интерферона и антител, защищающих организм от вирусов, укрепляет сосуды, участвует в выработке иммунных клеток, является мощным антиоксидантом. Продукты с содержанием витамина С: апельсины, лимоны, грейпфруты, мандарины, киви, черная смородина, шиповник, земляника, рябина, облепиха, клюква, хурма, яблоки, квашеная капуста, цветная ка-

пуста, брокколи, брюссельская капуста, сладкий перец, помидоры, травы, ростки пшеницы.

Витамин Е препятствует воспалительным процессам в клетках и тканях организма, замедляет старение клеток и тканей, а также является антиоксидантом. Продукты, содержащие витамин Е: нерафинированное растительное масло, авокадо, семечки, орехи, печень, сливочное масло, желтки, овсяная крупа, проростки пшеницы, зеленые листовые овощи, бобовые.

Витамины группы В стимулируют иммунитет в период стресса и во время восстановления после перенесенных заболеваний и способствуют выработке антител для борьбы с инфекциями. Продукты с содержанием витаминов груп-

пы В: бобовые, орехи, семечки, ростки пшеницы, бурый рис, гречневая крупа, овсянка, пшеница, пивные дрожжи, ржаной хлеб, яйца, зелень.

Кроме вышеперечисленных продуктов в природе есть особые травы и растения, повышающие иммунитет. Это женьшень, эхинацея, лакричник, желтокорень, одуванчик, молочный чертополох, чеснок, лук, алоэ, пряности (корица, имбирь) и ряд других. Эти травы можно и нужно включать в состав самых разных сборов для укрепления иммунитета. Такие иммунные сборы можно принимать во время болезни для ускорения выздоровления, а также в качестве профилактики.

Светлана МАСЕЕВА,
врач-терапевт МСЧ

ПРИЯТНОГО ОБЩЕНИЯ!

Галитоз – это медицинский термин для обозначения несвежего дыхания. Причины его зачастую кроются не только в проблемах в самой ротовой полости, но и в патологиях внутренних органов, например, в пищеварительной системе.

На сегодняшний день выделяют следующие основные причины возникновения у человека галитоза:

- стоматологические заболевания;
- плохая или неправильная гигиена полости рта, в результате чего в ней скапливается большое количество бактерий, разлагаются остатки пищи;
- заболевания верхних дыхательных путей и глотки;
- хронические неспецифические заболевания легких;
- системные заболевания внутренних органов (желудка, разных желез), нарушенное пищеварение;
- сахарный диабет (запах ацетона при диабетической коме);
- почечная недостаточность;
- онкологические заболевания;
- стресс;
- голодание;
- прием некоторых лекарств, способствующих развитию сухости в полости рта.

Часто неприятный запах изо рта появляется в послеобеденное время, если человек ничего не ел на завтрак, обед и запахи полупереваренной пищи поднимаются вверх по пустому пищеводу. Это не является патологией, необходимо пообедать и воспользоваться ароматически-

ми жвачками или конфетами, выпить напиток.

К галитозу следует относиться со всей серьезностью. Для начала необходимо выяснить причины неприятного запаха. Условно их можно разделить на несколько групп.

Физиологические причины

- Утреннее дыхание. Во время сна происходит замедление выработки слюны, что снижает процесс самоочищения ротовой полости.
- Возраст. С возрастом приток слюны постепенно уменьшается, соответственно, у пожилых людей галитоз бывает чаще, чем у молодых.

Внешние причины

- Нарушение гигиены полости рта.
- Курение.
- Алиментарный фактор. Запах от некоторой пищи может оставаться до 24 часов. Соответственно, перед важными событиями следует избегать пищи, содержащей лук, чеснок, острые приправы. Лучше отказаться также от острых и пряных мясных деликатесов, некоторых сыров, шпротов, анчоусов, сельди, алкогольных напитков и кофе.

Истинный галитоз

Неприятный запах изо рта может быть симптомом некоторых заболеваний:

- зубов и десен;
- дыхательной системы;
- пищеварительной системы;
- при диабете или заболеваниях почек.

Следует упомянуть и психогенный галитоз – ложное ощущение пациентом неприятного запаха изо рта.

Человек сам не в состоянии достоверно определить наличие у себя галитоза и степень его выраженности. Сейчас в медицине используются эффективные объективные методы диагностики несвежего дыхания с помощью специального прибора – галиметра.

Можно также провести микробиологические исследования состава зубного налета, такое назначение может дать стоматолог. Необходима консультация ЛОР-врача на наличие синусита, фронтита, фарингита и других заболеваний. Гастроэнтеролог проверит, все ли в порядке с желудочно-кишечным трактом. Необходимо также провериться на диабет, печеночную и почечную недостаточности.

Следует содержать полость рта в чистоте, зубы чистить не менее двух раз в сутки. Обязательно – утром и вечером, желательно – после каждого приема пищи. Но следует иметь в виду, что после еды необходимо чистить зубы спустя 30 минут, так как кислоты, содержащиеся в пище, размягчают зубную эмаль, а щетка может ее повредить. Чистить нужно не только зубы и десны, но еще и язык, и внутреннюю поверхность щек.

Еще один способ борьбы с галитозом – посещение стоматолога и удаление зубного налета и зубного камня. Не стоит допускать и пересыхания ротовой полости, при котором нарушается естественный бактериальный баланс. Стимулируйте выделение слюны, она очищает рот, растворяя и вымывая бактерии. Для этого время от времени жуйте что-нибудь, к примеру, семена гвоздики, петрушку, укроп или мяту. Мятные леденцы и жевательная резинка также способствуют слюноотделению, но следует убедиться, что в них нет сахара, который способствует росту бактерий, вызывающих кариес.

Пейте больше воды. При недостатке жидкости организма будет пытаться удержать ее, из-за чего снижается образование слюны. Полощите рот настоями из свежего укропа, листьев кислицы, земляники, мяты, полыни горькой, зверобоя, ромашки и коры дуба. Да и простая вода поможет, если ничего другого под рукой не оказалось.

Скорректируйте диету. Помните, избыток быстрых углеводов увеличивает количество налета на зубах и ведет к возникновению кариеса. Употребляйте в пищу побольше клетчатки. Свежая зелень, овощи и фрукты нормализуют работу кишечника и уменьшают неприятный запах изо рта.

Елена ГАВРИЛОВА,
врач-стоматолог МСЧ

ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩАЯ ДРУЖБА?

«Был ли в вашей жизни пример настоящей дружбы?» – спросили мы на этот раз наших читателей. Признаюсь, не каждый смог ответить на этот вопрос. Наверное, потому, что истинная дружба проверяется годами, и может случиться, что за всю жизнь человек так и не приобретет настоящих друзей. Дружба – сродни величайшей ценности, став обладателем которой, пожалуй, каждый будет стремиться оберегать ее и лелеять. А в подтверждение этому – ответы наших респондентов: теплые, душевные и искренние...

Анна ТУНЯКИНА,
ведущий инженер
службы промышленной
и пожарной безопасности
администрации Общества:

– Говорят, что женской дружбы не бывает... Может, для кого-то и так, но не для меня.

В 2012 году муж привез меня в Новый Уренгой, не знакомый для меня город, ни родных, ни близких – никого нет. Только приятели мужа, которые для меня, конечно, друзьями не являлись. Я чувствовала себя здесь абсолютно чужим человеком. Когда устроилась на работу, оказалась в кабинете с двумя девушками. Отношения наши сложились не сразу, какое-то время мы «притирались», даже конфликтовали, временами серьезно. Однако, находясь изо дня в день в одном помещении, нам приходилось участвовать в жизни друг друга. Сама не заметила, как из чужих людей они стали для меня самыми родными и близкими подругами. Однажды на планерке руководитель опрометчиво назвал нашу троицу «модным кабинетом». Так и приклеилось... Мы стали жить как единый организм. Если кому-то из нас нужна была помощь – по работе или в личных делах – мы объединялись. Если же у кого-то счастье – мы снова вместе, не было ни единой темы, не обсужденной нами. Мы стали дружить семьями и отмечать вместе все праздники, радоваться успехам и помогать в сложных ситуациях.

Вот уже год, как я работаю в другом месте. Кабинет наш расформировали, девочек рассадил по разным местам, но это уже не важно. «Модный кабинет» стал для меня именем нарицательным, олицетворяющим нашу дружбу. Я благодарна Богу, что он дал мне возможность познакомиться с такими людьми, с которыми могу и посмеяться, и порядить.

Рустам ГАЛЕЕВ,
заместитель начальника
отдела исследования
скважин ИТЦ:

– В моем понимании друг – понятие круглогодичное и всепогодное! Есть



у меня друг Володя. Человек очень ответственный, надежный, тот на которого можно положиться в трудную минуту. И благодаря ему я полюбил сплав по горным рекам.

Помню, я попал в трудную ситуацию в походе на реке Уда в Восточных Саянах. Необходимо было выполнить радиальный выход и вернуться в лагерь до отправления основной группы. Проще говоря, предстояло пройти по горному маршруту 30 километров за восемь часов, при этом перейти горную реку вброд.

У нас была карта района, и даже тропа появлялась через несколько километров от лагеря. Вышли с Володей в четыре утра, ребята, оставшиеся в лагере, пожелали нам удачи. Первая часть пути проходила по лесу с пересечением водораздела. Дошли до реки, которую мы по плану должны перейти вброд, но на середине течения сбило меня с ног. За считанные секунды кинолента прожитой жизни «пролетела» в голове. Вторая мысль: как доплыть до берега, чтоб не попасть в порог, поджидавший меня ниже по течению? И вдруг Володя своей рукой останавливает меня, уже плывущего по реке... Затем был тяжелый марш-бросок до цели нашего маршрута и возвращение в лагерь с форсированием той же реки. Такая была история. Поэтому частенько в походе в моей голове звучит «Песня о друге» Владимира Высоцкого, ведь там есть такие слова:

*«... А когда ты упал со скал,
Он стонал, но держал,
Если шел за тобой, как в бой,
На вершине стоял, хмельной,
Значит, как на себя самого,
Положись на него».*

Сергей ПЕТРУКОВИЧ,
методист КСЦ «Газо-
добытчик»:

– Северная дружба... Ни в одном словаре, ни в одной энциклопедии нет такого понятия. О ней могут рассказать своими делами и поступками люди, которые встретились здесь, на бескрайних просторах



седего Ямала в молодом и родном Новом Уренгое.

Мне, приехавшему почти два десятилетия назад сюда, на Крайний Север, посчастливилось стать членом замечательной команды, название которой знают не только в городе, Ямале, России, но и за пределами нашей Родины – команды Культурно-спортивного центра «Газодобытчик».

Я благодарен судьбе, что свела меня с удивительными людьми, профессионалами с большой буквы, с которыми на протяжении многих лет вносим в жизнь газодобытчиков и их близких яркие и праздничные краски.

Мы – настоящие северные друзья. Вместе на работе, подготавливая различные мероприятия. Вместе на торжествах, поздравляя друг друга со всевозможными праздниками. Со многими даже отдыхаем вместе, посещая страны на разных континентах.

Читателей газеты «Газ Уренгой», работников ООО «Газпром добыча Уренгой» я приглашаю к нам, в КСЦ «Газодобытчик», где вас всегда ждут ваши северные друзья!

Коллектив редакции благодарит респондентов за участие в рубрике, за активную позицию и готовность поделиться своим мнением!

Подготовила Татьяна АСАБИНА
Фото из архивов респондентов

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Группа расчетных операций с персоналом службы бухгалтерского учета и отчетности Управления материально-технического снабжения и комплектации ООО «Газпром добыча Уренгой» просит подоить бывших работников или их родственников для получения депонированной заработной платы:

Сенькив Иван Михайлович,
Неволина Надежда Ивановна,
Черкасова Валентина Николаевна.

Дополнительную информацию можно узнать по телефону: 94-13-40.

* * *

КСЦ «Газодобытчик» приглашает:

– 13 ноября в 18.00 на концерт группы «КняZz» (16+).

– 16 ноября в 14.00 на спектакль театра «Северная сцена» – «Умка» (5+).

– 20 ноября в 19.00 на дискотеку для подростков «Недетское время» (12+).

– 4 декабря в 16.00 на концертную программу Анастасии Ляскановой «Фолк Микс» (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. Телефон/факс: 23-53-37, газ. связь: 99-67-38, 99-67-39,

99-67-57, 99-67-37. Газета подписана в печать фактически в 10.00. По графику – в 10.00. Заказ № 43. Тираж 1610 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

