

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ

Золотая медаль и диплом лауреата вручены генеральному директору ООО «Газпром добыча Уренгой» Александру КОРЯКИНУ на торжественной церемонии награждения победителей Всероссийского конкурса «Здоровье и безопасность» за инновационный проект Общества – многофункциональный учебно-тренажерный комплекс, предназначенный для обучения персонала в сфере охраны труда, промышленной и пожарной безопасности.



Генеральному директору ООО «Газпром добыча Уренгой» Александру Корякину высокую награду вручил директор Департамента условий и охраны труда Министерства труда и социальной защиты РФ Валерий Корж

Награждение состоялось в рамках Всероссийской недели охраны труда, которая прошла недавно в Сочи. Учебный класс охраны труда Общества стал лучшим проектом в номинации «Разработка и внедрение систем и методов подготовки специалистов в области охраны труда».

– В ООО «Газпром добыча Уренгой» ежегодно реализуется большой комплекс мероприятий, направленных на сохранение жизни и здоровья работников, улучшение условий их труда, повышение культуры производственной безопасности. Очень приятно, что инновационный проект Общества отмечен та-

кой высокой наградой. Золотая медаль за победу – лучший показатель того, что наше предприятие выбрало правильный курс развития в деле охраны труда, – сказал Александр Корякин, отвечая на вопросы журналистов после церемонии награждения. Всероссийская неделя охраны труда была посвящена актуаль-

ным вопросам безопасности на производстве и сохранения здоровья персонала на рабочих местах. В общей сложности в мероприятии приняли участие около десяти тысяч человек.

Подведение итогов Всероссийских конкурсов «Успех и безопасность», «Здоровье и безопасность», направленных на поощрение компаний, внесших весомый вклад в развитие науки, технологий и решение практических задач в области охраны труда, стали главным событием глобального форума. В разных номинациях было награждено около 30 предприятий. Самая престижная награда – Гран-при Всероссийского конкурса «Здоровье и безопасность» в номинации «Разработка и внедрение высокоэффективных систем управления охраной труда в организации» за проведение в 2016 году «Года охраны труда» была вручена ПАО «Газпром».

Соб. инф.
Фото предоставлено организаторами форума

НАВСТРЕЧУ ГОДОВОМУ ОБЩЕМУ СОБРАНИЮ АКЦИОНЕРОВ

ПОДГОТОВКА НАЧАТА

В соответствии с утвержденным Правлением ПАО «Газпром» планом мероприятий по подготовке и проведению годового Общего собрания акционеров ПАО «Газпром», в ООО «Газпром добыча Уренгой» стартовала кампания по информированию и консолидации голосов акционеров.

В настоящее время общее число акционеров компании «Газпром» превышает пятьсот тысяч человек. В связи с тем, что личное участие каждого в годовом собрании затруднительно, держатели акций оформляют доверенности на полномочного представителя.

На собрании, которое состоится 30 июня текущего года в Москве, среди других уполномоченных лиц интересы новоуренгойских держателей акций «Газпрома» будет представлять генеральный директор ООО «Газпром добыча Уренгой» Александр Корякин.

Акционеры могут получить оперативные

ответы на интересующие вопросы о подготовке к этому важному в жизни компании событию в службе по связям с общественностью и СМИ Общества, где открыт консультационный пункт и организована «горячая телефонная линия» по номерам: 99-67-56, 99-67-33.

Кроме того, информация о подготовке к годовому Общему собранию размещается на телеканале «Первый Уренгойский», в газете «Газ Уренгой», на официальных сайтах ПАО «Газпром» (www.gazprom.ru) и ООО «Газпром добыча Уренгой» (www.urengoy-dobycha.gazprom.ru).

В мае в эфир телеканала «Первый Уренгойский» выйдет программа, посвященная Дню акционера. Также к годовому Общему собранию акционеров готовится специальный выпуск корпоративной газеты «Газ Уренгой».

Служба по связям с общественностью и СМИ

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК

С ДНЕМ ЯМАЛЬСКИХ СМИ!

В этот день, ставший профессиональным праздником всех журналистов Ямала, 19 апреля 1931 года в регионе вышел первый номер газеты «Красный Север». Сегодня в округе работают 29 организаций СМИ, обеспечивающих регулярный выпуск 66 средств массовой информации. Всего в этой сфере заняты более полутора тысяч человек.

– Наша работа интересна и многогранна, – отметила начальник службы по связям с общественностью и СМИ ООО «Газпром добыча Уренгой» Наталья Кицова. – Благодаря корпоративным средствам массовой информации наши коллеги узнают, чем выполняем каких задач трудится коллектив. В своей работе мы руководствуемся важными принципами – быть объективными, достоверными и относиться с уважением к нашим читателям, зрителям и слушателям.

Татьяна АСАБИНА

КАК ДОБРЫЕ ЗАМЫСЛЫ В ЖИЗНЬ ВОПЛОЩАЮТСЯ

Итоги первого открытого конкурса социальных и культурных проектов, объявленного Обществом «Газпром добыча Уренгой», подведены. Десять призеров в разных номинациях получают гранты от руководства предприятия на воплощение идей, направленных на улучшение качества жизни ямальцев и, непосредственно, жителей газовой столицы. Десять общественно значимых проектов будут реализованы, десять добрых начинаний сделают наш город и регион более комфортным и современным, предоставят взрослым и юным северянам возможности для развития и самореализации.

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ. ИЗ ПРОШЛОГО – В НАСТОЯЩЕЕ

Социальный проект, по своей сути, так или иначе связан с решением проблем человека, семьи, социума, направлен на улучшение жизни общества, на становление культурных и духовных ценностей. Кстати, некоторые исследователи утверждают, что социальное проектирование берет начало еще с античности и приводят в пример Платона и его «Государство». Иные же уверены в том, что даже любое из семи чудес света можно в определенном смысле рассматривать как осуществленные социальные проекты. Если обращаться к XX столетию, эксперты относят к ним, к примеру, первые советские пятилетние планы развития и программы Антона Макаренко по работе с беспризорниками. Иными словами, какой-либо замысел, реализуемый на благо людей, – и есть то, что мы называем в современном мире социальным проектом.

Поддержка таких начинаний – задача архиважная, ведь без определенных финансовых вложений даже самая замечательная идея рискует остаться лишь бесплодной фантазией. Помочь хорошему замыслу стать воп-

лощенной реальностью – значит совершить поистине благое деяние.

Конкурс социальных и культурных проектов был разработан по инициативе руководства Общества в 2016 году. Его целью стала поддержка общественных инициатив в решении актуальных социальных проблем региона, создание благоприятных условий и возможностей для внедрения инновационных технологий и устойчивого развития города и округа.

– Наряду с производственной деятельностью мы с коллегами всегда вникаем в актуальные для Нового Уренгоя и Ямала проблемы, знаем, что волнует людей, – отметил в интервью генеральный директор Общества «Газпром добыча Уренгой» Александр Корякин. – Так нами было принято решение о проведении данного конкурса и о том, что он будет открытым. Заявок было подано больше, чем мы ожидали – это говорит о своевременности и актуальности замысла. При этом главным критерием при отборе представленных проектов являлась их реальная польза, в первую очередь – для детей и людей с ограниченными возможностями здоровья. Ведь именно эти ка-

тегории граждан более других нуждаются в заботе и внимании.

На суд комиссии, работающей под председательством заместителя генерального директора по управлению персоналом Общества Андрея Чубукина, было представлено 47 проектов. Причем, как рассказала заместитель начальника отдела социального развития администрации Общества Ирина Деречей, заявки на участие в конкурсе приходили даже из других российских регионов, например, из Подмосковья, Тверской области. Это, безусловно, подтверждает заинтересованность людей, демонстрирует их активность и инициативу, но предпочтение все же отдавалось работам, направленным на развитие нашего города и округа. Каждая идея по-своему интересна, каждая достойна внимания, поэтому генеральным директором Общества было принято решение об увеличении призового фонда и возможности определить нескольких победителей в одной номинации.

ПЕРВЫЕ НА ПЕРВОМ КОНКУРСЕ

Торжественное чествование победителей и вручение грантов состоялось 18 апреля в овальном зале Культурно-спортивного центра «Газодобытчик». Представители некоммерческих общественных объединений, а также государственных и муниципальных организаций и учреждений, являющиеся авторами и соавторами лучших проектов, принимали из рук генерального директора газодобывающей компании цветы и денежные сертификаты, а в ответ искренне благодарили за поддержку, заин-



тересованность и неравнодушие.

В номинации «Социальное партнерство» лучшими были признаны сразу четыре проекта. Один из них представили руководители школы-интерната села Самбург. Он называется «Самореализация воспитанников в социально-позитивных видах деятельности в условиях партнерства школы-интерната и окружающего социума» и нацелен на организацию внеурочной деятельности обучающихся в нем ребят. Второй, заявленный от средней школы № 2 поселка Пурпе, решает задачу по формированию у детей и подростков навыков безопасного поведения на дорогах путем практических занятий в специальном «городке безопасности». Авторами еще двух проектов, ставших победителями в данной номинации, являются специалисты Центральной детской библиотеки имени журнала «Смена», а сами программы направлены на поддержку социализации детей с ограниченными возможностями здоровья и граждан пожилого возраста.

Следующая номинация – «Взгляд в будущее», здесь из



Вручение грантов состоялось. Победителям первого открытого конкурса желаем удачной реализации проектов!

ОТКРЫТЫЙ КОНКУРС МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

НА ПУТИ К МЕЧТЕ

Настоящим ажиотажем в «Газпром техникуме Новый Уренгой» были отмечены прошедшие выходные. Представители шести компаний Группы «Газпром» пристально наблюдали за перспективными молодыми людьми, потенциальными новичками дочерних предприятий газового концерна.

всех претендентов комиссия выбрала трех самых достойных. Это проекты «Птичья ферма» Детской экологической станции, «Создание клуба духовно-патриотического воспитания подростков» прихода храма Благовещения Пресвятой Богородицы (район Коротчаево) и «Одаренные дети», программа Детской школы искусств имени Рахманинова.

В номинации «Спорт» победил проект создания конструкции для занятия спортивным туризмом, представленный Новоуренгойской общественной организацией «Федерация скалолазания»; в направлении «Культура и духовность» грант вручен Новоуренгойскому городскому музею изобразительных искусств на реализацию проекта «Сказка на ладошке» и Союзу оленеводов Ямала на выпуск брошюры для тундровиков «Азбука оленевода» – со всей необходимой для них информацией и грамотными рекомендациями.

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Татьяна ЛЕОНТЬЕВА, заместитель директора школы-интерната села Самбург:

– Благодарим руководство Общества «Газпром добыча Уренгой» за внимание к детям коренных национальностей. Мы всегда чувствуем ваше тепло, мы рады, когда вы приезжаете к нам в гости и рады, когда приглашаете наших детей на праздники в Новый Уренгой. И за этот конкурс большое вам спасибо!

Александр ЛЕСОВСКИХ, помощник президента новоуренгойской Федерации скалолазания:

– Мы решили участвовать в конкурсе, потому что нам важны возможности проведения на своей базе мероприятий различного уровня и осуществление эффективного тренировочного процесса для детей и взрослых. В нашем объединении занимаются около трехсот ребят, и создание площадки для тренировок станет для них настоящим подарком!

Татьяна САВЧИНА, директор средней школы № 2 поселка Пурпе:

– Мы очень ценим, что в столь непростое экономическое время газодобытчики поддерживают образование. Мы гордимся выпускниками нашей школы, которые тоже трудятся в Обществе «Газпром добыча Уренгой». Огромная благодарность вам от нас за этот конкурс!

**Елена МОИСЕЕВА
фото Владимира БОЙКО**

Главные герои дня – молодые специалисты, выпускники и студенты высших учебных заведений. Их почти 250, они приехали из самых разных населенных пунктов – от самых южных до самых северных точек страны, но объединяет их всех одна мечта – трудоустроиться в западно-сибирские компании топливно-энергетического комплекса. Это уже второй тур 17 открытого конкурса молодых специалистов. Более 400 юных талантов оставили свои заявки в самом начале, после первого этапа осталась 301 конкурсант, в Новый Уренгой же смогли приехать только 227 участников. Обращаясь к ним на церемонии открытия, заместитель генерального директора по перспективному развитию ООО «Газпром добыча Уренгой» Игорь Игнатов обратил внимание на то, что традиционный конкурс в среднесрочной и долгосрочной перспективе важен для всех – как для соискателей, так и для работодателей, которые готовы принять в ряды сотрудников молодых людей – целеустремленных, талантливых, готовых к профессиональному росту и трудовым свершениям.

Задания для соискателей составляли сотрудники предприятий, не один день работающие на производстве. Они же и контролировали ход выполнения испытаний. Главная задача экспертов – рассмотреть в участниках сильные стороны, потенциал, задатки будущих профессионалов. Оценивались не только знания по специальности, но и эрудированность, конкретность и нагляд-

ность предложений. И, разумеется, умение работать в команде. Именно поэтому перед началом одного из важнейших пока «экзаменов» в жизни молодых людей их поделили на 34 группы с учетом специализации каждого. Производственные задачи для команд подобраны так, что необходимо вжиться в предложенную роль. Так, например, одним участникам необходимо представить себя группой инженеров и разработать концепции обустройства месторождений полуострова Ямал.

Для Николая Кубышкина, студента Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого, предложенная задача по написанию методов изменения давления в центробежном насосе не полностью соответствует его специализации. Однако, как он признался, полученные при учебе знания позволили без каких-либо проблем найти возможные решения.

Венер Ахметов, выпускник одной из главных кузниц талантов для добывающих предприятий – Уфимского государственного нефтяного технического университета – не в первый раз посещает Приполярье.

– Я уже успел пройти практику в одной из северных «дочек» «Газпрома», хорошо представляю, что меня здесь ждет, и что мне могут предложить потенциальные работодатели, поэтому подавал документы на участие в конкурсе с большим желанием продолжить сотрудничество, – рассказывает Венер. – После успешного выполнения задания я остался очень доволен и собой, и



Заместитель генерального директора по перспективному развитию Общества Игорь Игнатов приветствует конкурсантов

всей нашей командой, которая покорила себя с лучшей стороны.

Другой участник конкурса – Александр Кругляков – представил волгоградскую систему высшего образования. Но о газовой столице знает не понаслышке – здесь он родился и окончил школу. Вузовский диплом он получает в области информационных технологий, которые применимы практически на любом производстве, однако в качестве готового специалиста он желает вернуться именно ближе к родным местам и собирается приложить полученные знания в отрасли добычи голубого топлива.

Сбудется ли заветное желание, он узнает совсем скоро, после третьего, заключительного этапа конкурса. К финишной прямой – личному собеседованию с экспертами компаний – добралось 160 человек. Кто в итоге получит заветный сертификат на трудоустройство или будет включен в кадровый резерв, будет объявлено уже на следующей неделе.

**Подготовил Сергей ЗЯБРИН
Фото Владимира БОЙКО**



Последние приготовления и – в «бой»!



Представителям работодателей также пришлось немало потрудиться, чтобы выявить лучших

ИНВЕСТИЦИИ В БУДУЩЕЕ

Четвертый год подряд в ООО «Газпром добыча Уренгой» проходит конкурс на получение грантов генерального директора предприятия для обучения в аспирантурах и докторантурах российских вузов. В этом году принять в нем участие решили три молодых специалиста Общества.

Хорошая новость для активных и инициативных сотрудников компании, стремящихся к развитию своего научного потенциала, прозвучала в 2013 году. Именно тогда было объявлено об открытии конкурса грантов – нового стимула для талантливых специалистов. Самых талантливых! Ведь убедить комиссию в том, что выделяемые средства (исключительно на обучение, подготовку и защиту диссертационной работы) обязательно выльются в полезные для предприятия разработки – не так просто. Необходимо доказать, что выбранная тема актуальна для газодобывающей компании, может быть успешно внедрена в производство, а сами претенденты готовы развивать свой научный потенциал. Успешно сделать это за прошедшие годы удалось шести работникам Общества.

В нынешнем году претендентами на включение в данный почетный список стали Михаил

(на снимке) и Иван Васильевы из Управления автоматизации и метрологического обеспечения и представитель Нефтегазодобывающего управления Ильнар Яхин. В своих изысканиях они обратились к разным, но направленным в одно общее русло темам – усовершенствованию технологического процесса и экономии материальных затрат на производстве.

Докладчики – молодые специалисты, уже имеющие богатый опыт выступлений на научных форумах, а также участия в рационализаторской деятельности. Так, у Ильнара Яхина – уже более десяти утвержденных и внедренных рацпредложений. А братья Васильевы имеют в своем активе участие в конкурсе на предоставление гранта генерального директора в прошлом году. Тогда комиссия предложила более детально проработать выбранные направления научного интереса молодых ученых. И вот – новая попытка.

– Важно доказать возможность самого разностороннего применения своих знаний и научных изысканий в производстве. Конечно, грант позволяет обменяться опытом с другими участниками и членами комиссии, что дает возможность посмотреть свежим взглядом на свою научную разработку, – поделился наблюдениями после заседания комиссии Иван Васильев.

– Развитие интеллектуального потенциала – это инвестиции в то, что подрастаете



поколение газодобытчиков будет справляться с масштабными задачами, потренировавшись на локальных, – обратил внимание на значимость конкурса грантов для развития талантливых ученых заместитель генерального директора по производству Общества Рустам Исмагилов.

Пока же для соискателей настало время волнительного ожидания. Экспертная комиссия направила предложения генеральному директору, за ним – окончательное решение о предоставлении заветной награды. О вынесенном вердикте мы обязательно расскажем на страницах нашей газеты.

Сергей ЗЯБРИН
Фото Владимира БОЙКО

ПРОЕКТЫ В ДЕЙСТВИИ

ОТ ЗНАНИЙ – К ДОСТИЖЕНИЯМ

На базе новоуренгойской школы «Земля Родная» в рамках городского семинара, посвященного вопросам физико-математического образования школьников, в 10А «Газпром-классе» состоялся открытый урок по физике.

Семинар был представлен теоретической и практической частями. Начался образовательный форум с докладов о том, как поддерживать интерес учащихся к точным наукам, о проведении олимпиад, внеуроч-

ных занятий, мастер-классов и других мероприятий, необходимых для глубокого погружения учащихся в изучаемый предмет.

Во время практической части семинара его участники – педагоги школ Нового Уренгоя – посещали специализированные уроки, которые велись одновременно в разных аудиториях школы для учеников вторых – десятых классов.

Ученики 10А инженерно-технического «Газпром-класса» показали, как они решают задачи по

теме «Законы постоянного тока». Для этого школьников разделили на несколько групп, определили задания, выдали необходимые приборы. Сразу после нахождения верного ответа следовало выйти к доске и объяснить свое решение, рассказать о примененных алгоритмах. За отведенные 40 минут урока все ученики смогли проявить себя.

«Земля родная» была выбрана площадкой для семинара не случайно. Учебное заведение уже десять лет носит офици-

альный статус центра развития физико-математического образования. И это стало решающим фактором для открытия в 2013 году на базе школы специализированных «Газпром-классов», в которых старшеклассники изучают профильные предметы, необходимые для поступления в технические вузы и получения специальностей, востребованных в нефтегазовой отрасли.

Соб. инф.
Фото Владимира БОЙКО



Найти верный ответ!



Любой проект получается лучше, если работать сплоченной командой

«ЛЮБИТЬ, ЦЕНИТЬ И ОХРАНЯТЬ»



В Центре эстетического развития КСЦ «Газодобытчик» проходит немало мероприятий, главная тема которых – экология (на снимке). Воспитанники то участвуют в викторине, и тем самым закрепляют свои знания в этой области, то поют песни про животных, то в качестве моделей демонстрируют коллекцию одежды из особенных материалов. Все это учит бережному отношению к природе, формирует ответственность за ее состояние и повышает уровень сознательности.



ночки блистали знаниями в области охраны окружающей среды, природных явлений, флоры и фауны. Сразу видно – педагогами проведена большая работа по формированию навыков бережного отношения к природе и любви к ней. Для образовательных целей в Центре используются книги: «Растительный и животный мир Большого Уренгоя», «Азбука Ямала»... Победители викторины получили медали и буклеты «Десять правил бережного отношения к природе».

Мероприятие сопровождалось выступлением юных солистов Центра эстетического развития и этюдами на иностранных языках. Кроме того, вниманию зрителей была представлена необычная коллекция одежды. Материалом для ее создания послужило то, что обычно считают мусором и выбрасывают, тем самым засоряя окружающую среду. Модельеры – родители воспитанников – создали удивительные образы, а юные манекенщики прошли в этих нарядах по импровизированному подиуму.

Тема экологии остро звучала и на еще одном традиционном мероприятии ЦЭР. Здесь взяли за правило устраивать семейные встречи во Всемирный день детской книги. Родителям и детям предложили начать новую главу в книге жизни Центра эстетического развития и пополнить ее свежей страничкой. В этом году тема – экология, что и отражено в названии мероприятия: «Природа, мы – твои друзья».

Каждая семья рассказала, какую роль в их жизни играет природа, как они ее берегут, в каких акциях участвуют. Интересно было послушать рассказы об экзотических путешествиях, проиллюстрированные яркими фотографиями, о любимых занятиях на природе...

Воспитанники ЦЭР прочитали тематические стихи, исполнили песни о животных и даже предложили свою интерпретацию русской народной сказки «Репка».

Фото предоставлено Центром эстетического развития

Экологическое воспитание – это способ воздействия на чувства детей, на их взгляды и представления. И педагоги Центра в своих оригинально разработанных развивающих программах уделяют этому процессу большое внимание.

Одним из таких мероприятий стала экологическая викторина с трогательным названием «Любить, ценить и охранять». Знайки – дети старшего дошкольного возраста, будущие выпускники ЦЭР. Их разделили на команды, подарив каждой тематическое название: «Зеленая полянка», «Солнечные лучики», «Синие просторы». Родители-болельщики наблюдали за интеллектуальным состязанием, за тем, как их дочери и сы-

НАУЧНЫМ ПУТЕМ

Представители Совета молодых ученых и специалистов Общества «Газпром добыча Уренгой» приняли участие в IX Научно-практической конференции, организованной коллегами из ООО «Газпром добыча Надым». Из 150-ти делегатов третье место с докладом, посвященном эксплуатации погружного электрооборудования на установке электроцентробежного насоса, занял инженер-энергетик НГДУ Данил АЛЕКСЕЕВ. Еще один специалист – инженер по охране окружающей среды ГПУПРАО Общества Константин ДАЦЕНКО – представил доклад на тему «Производственно-экологический контроль за работой подрядных организаций на объектах ООО «Газпром добыча Уренгой», который был признан лучшим в своей секции в номинации «Практическая ценность исследования».

Одна из дискуссионных площадок конференции была посвящена экологии. Специалисты по охране окружающей среды из нескольких дочерних предприятий делились опытом. В числе 12 докладчиков был и наш коллега Константин Даценко, который рассказал о важной составляющей системы экологического менеджмента – производственно-экологическом контроле на объектах Общества «Газпром добыча Уренгой».

Работа ведется, конечно, в рамках общей экологической политики «Газпрома», тем не менее, у нас на предприятии внедрен ряд передовых мероприятий. Этим ценным опытом Да-

ценко и поделился с коллегами-экологами. Он рассказал о системе ознакомления специалистов подрядных организаций с экологической политикой предприятия с помощью видеоролика. Кроме того, есть в ГПУПРАО практика использования обучающей слайдовой презентации, с которой знакомят инженерный состав газоконденсатного промысла № 22. Так, специалист, оказавшись на объекте строительства или капитального ремонта, может помочь ответственному за безопасность окружающей среды и самостоятельно провести производственно-экологический контроль, а в случае обнаружения нарушений заполнить чек-лист,

в котором отразит все виды несоответствий. Такой документ (контрольный лист) – повод для дополнительной экологической проверки и принятия соответствующих мер. С его внедрением количество выявленных несоответствий снизилось в два раза. Доклад Константина Даценко вызвал живой интерес у коллег, его автору задавали много вопросов.

– Экологом я стал, следуя примеру отца. Он всегда говорил, что это важная и нужная обществу профессия. Теперь рациональное использование природных ресурсов – и мое призвание. Работа мне очень нравится. Тем более есть осознание, что полученные знания приносят пользу, – рассказывает молодой специалист. – Каждый из участников дискуссионной площадки в Надыме почерпнул для себя новые идеи, воплощение которых способствует решению многих проблем в этой сфере.

В рамках Года экологии в Обществе «Газпром добыча Уренгой» запланировано много мероприятий, и каждое из них – еще одна ступень к гармонии в отношениях человека и природы.

Материалы на странице подготовила Ирина РЕМЕС



«... А ВМЕСТО СЕРДЦА – ПЛАМЕННЫЙ МОТОР!»

Так поется в известной песне советских лет. И действительно, подобно мотору наше сердце за сутки перекачивает девять тысяч литров крови по сосудам, общая протяженность которых сто тысяч километров. При этом оно делает сто тысяч сокращений. А ведь размером оно не больше кулака.

Такой огромный труд должен бы заставить нас более внимательно относиться к своему здоровью. Даже самый совершенный механизм без заботы и профилактики дает сбой. В сосудах нет нервных окончаний, поэтому их поражение происходит незаметно, и симптомы проявляются только тогда, когда развиваются ишемия или инфаркты органов – чаще после 50 лет у мужчин и после 60 лет у женщин. Но процессы, которые вызывают необратимые изменения, начинаются намного раньше, и их проще предотвратить. Поэтому всем мужчинам после 40 лет и женщинам после 50-ти нужно проходить профилактические обследования у кардиолога. Если есть семейная история ранних инфарктов, инсультов, если пациент курильщик или страдает диабетом, если у него повышенное артериальное давление, хроническая болезнь почек и если он просто плохо переносит физические нагрузки, то обязательно нужно прийти на обследование в более раннем возрасте.

Электрокардиография – самый распространенный метод проверки работы сердца, во время которого регистрируются электрические импульсы. По результатам обследования врач оценивает работу миокарда, также на раннем этапе можно диагностировать нарушения ритма, проводимости, ишемические изменения, включая такую серьезную патологию, как инфаркт.

Первый прибор для проведения ЭКГ создал в 1906 году физиолог из Нидерландов Виллем Эйнтховен. В 1924 году он получил за это Нобелевскую премию.

Холтеровское мониторирование ЭКГ. В течение суток пациент носит регистратор, запись с которого затем подвергается компьютерному анализу. Метод позволяет выявить скрытые нарушения ритма и нарушения кровоснабжения миокарда, возникающие при обычных для пациента физических нагрузках, при эмоциональных переживаниях, во время сна. Это позволяет объективизировать жалобы пациента, зарегистрировать безболевого формы ишемии (уменьшение объема кровоснабжения), что очень важно для ранней диагностики ишемической болезни сердца и предупреждения инфаркта миокарда.

Биофизик, химик и инженер из Америки Норман Холтер придумал это устройство в 1947 году, оно было громоздким и весило 40 килограммов. Через пять лет вес прибора уменьшился до килограмма. С тех пор технологии шагнули далеко вперед, а принцип остался неизменным.

Суточное мониторирование артериального давления – метод, схожий с холтеровским мониторированием, только вместо электродов у него манжета, которая сама производит измерения давления. Пациент ведет обычный образ жизни, а в это время происходит автоматическая регистрация его давления – каждые 20 минут днем и 40 минут ночью.

Такой метод позволяет подтвердить или опровергнуть диагноз артериальной гипертензии, определить су-



точный ритм артериального давления и степень нагрузки на сердце, оценить эффективность лечения гипертонии.

Одним из способов обследования и оценки сердца человека, его сократительной активности является **эхокардиография**, называемая еще УЗИ сердца. Этот метод дает возможность получить наглядное изображение сердца и сосудов. Сделать УЗИ сердца – значит оценить в режиме реального времени работу сердечной мышцы, состояние четырех камер и клапанов, размеры сердечных полостей и давление в них, толщину стенок сердца, скорость внутрисердечного кровотока.

Определение комплекса интима-медиа (КИМ) общей сонной артерии – это удобный метод изучения стенок сонных артерий при помощи ультразвука. Толщина КИМ в настоящее время является показателем раннего атеросклеротического поражения сосудистой стенки и отражает не только местные изменения в сонных артериях, но также свидетельствует о распространенности заболевания, поражающего стенки сосуда. Результаты исследований позволяют рассматривать изменение толщины КИМ сонной артерии как независимый фактор риска инфаркта миокарда, инсульта и внезапной смерти и у больных с

клиническими признаками атеросклероза, и у здоровых людей, в том числе с низким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Все описанные методы исследования широко применяются в отделении лучевой диагностики Медико-санитарной части Общества. Мы используем современное оборудование, наши врачи-диагносты имеют высокую квалификацию. Все методы функциональной диагностики абсолютно безболезненны и безопасны для пациента. Они взаимно дополняют друг друга и в комплексном проведении дают наиболее полное представление о состоянии сердечно-сосудистой системы.

Физическая активность, психологический настрой на доброжелательное отношение к себе и миру, правильное питание, отказ от вредных привычек – это тот необходимый минимум для того, чтобы сердечно-сосудистые заболевания обошли вас стороной. И, несомненно, соблюдение регламента «техосмотра» вашего «пламенного мотора» позволит значительно увеличить сроки его бесперебойной эксплуатации.

Екатерина КИСЕЛЬ,
врач функциональной
диагностики отделения
лучевой диагностики МСЧ
Фото с сайта
www.serdcezdorovo.ru

СОХРАНИТЬ ПОЗВОНОЧНИК ГИБКИМ

Наш позвоночник – очень надежная конструкция, предназначенная для движения. Бездействующие позвонки, а также те, которые постоянно получают чрезмерную нагрузку (целый день за компьютером или в автомобиле, поднятие тяжестей и прочее), со временем теряют свою подвижность. В спине возникают дискомфортные ощущения, которые затем сопровождаются болью. А дальше начинаются сбои в работе всего организма: меняется осанка, страдают мышцы, связки и внутренние органы.

Опыт работы врача-невролога Медико-санитарной части Общества, а также данные статистики свидетельствуют: около 80 процентов населения планеты когда-либо в жизни испытывали боль в той или иной части позвоночника. Одно из самых распространенных заболеваний позвоночника – это остеохондроз (дорсопатия). Это заболевание суставов позвоночника, дегенерация межпозвоночного хряща, нарушение хрящевой ткани, появление различных выростов в позвоночном столбе. Как правило, остеохондрозу подвержены люди, которые часто работают в неудобной позе, например, водители, маляры-штукатуры, офисные служащие, воспитатели детских садов, а также пациенты, страдающие врожденными или приобретенными болезнями костно-мышечного аппарата, в частности, сколиозом, кифозом и другими нарушениями осанки. Комфорт и уют, а главное, малоподвижный образ жизни тоже оказывают медвежью услугу. И поэтому каждому человеку, прежде всего, нужно стараться развивать гибкость позвоночника.

С помощью простого теста можно проверить биологический возраст своего позвоночника. Для этого необходимо встать на ровную поверхность и наклониться. Если достали до пола кончиками

пальцев – вашему позвоночнику 35 лет, если ладонь легла на пол полностью и вам при этом не больно – он у вас 20-летний, когда же не удалось дотянуться – добавьте к 35 столько лет, сколько сантиметров не достаете до пола. Если же вообще сгибаться тяжело – ваш позвоночник нездоров и ему нужна срочная помощь. Если боль в той или иной части позвоночника, несмотря на растирание обезболивающими средствами и покой, не проходит в течение недели, то необходимо обратиться к врачу.

Можно ли избавиться от остеохондроза навсегда или хотя бы уменьшить его последствия? Можно и нужно! Гимнастика и физкультура являются основными профилактическими и лечебными мероприятиями для развития гибкости позвоночника и при его заболеваниях, в том числе и при межпозвоночных грыжах. Физические нагрузки необходимы до появления легкого потения. В этом случае ускоренное кровообращение во всем организме усиливает обмен веществ и расщепление шлаков. Хорошо на позвоночник действуют скандинавская ходьба, плавание, катание на лыжах и велосипеде.

Правильное питание – надежный фундамент для здоровья спины. Позвоночник, как и другие органы и системы человека, постоянно обновляется за счет

питательных элементов, поступающих к ним с пищей, прежде всего, белков и жиров. Из минеральных веществ для позвоночника больше всего нужны кальций, фосфор, магний и марганец, из витаминов – А, В, D, С. Непременно в рационе должны быть фрукты. Второй обязательный компонент питания – овощные салаты, которые способствуют полноценному перевариванию животных продуктов.

Чтобы сохранить позвоночник здоровым, рекомендуется:

- принимать столовую ложку смеси из кураги, инжира, чернослива, грецкого ореха с добавлением лимона и меда. Это поможет укрепить иммунитет, повысить физическую и умственную работоспособность;
- посещать бани или сауны не реже одного раза в месяц;
- избегать переохлаждений, одеваться по погоде;

- избегать резких физических нагрузок на позвоночник, особенно при согнутой спине: подъемов и перемещений тяжестей;

- женщинам не рекомендуется подъем и перемещение тяжестей на высоких каблуках. Есть мнение, что сантиметр каблука повышает нагрузку на позвоночник до десяти килограммов;

- избегать стрессовых ситуаций.

Здоровье и долголетие держатся на «трех китах»: психоэмоциональном состоянии, состоянии позвоночника и желудочно-кишечного тракта. В каждом из нас природой заложен огромный потенциал самовосстановления. Воспользуйтесь им!

Людмила НИМАКОВА,
врач-невролог МСЧ

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Как только у малыша прорежется первый зубик, необходимо начинать за ним ухаживать, уделяя внимание и деснам. Для этого существует мягкая силиконовая щетка, которую взрослый человек надевает на палец. Когда ребенку исполняется два года, его уже пора приучать к самостоятельной гигиене. Элемент игры превратит чистку зубов в интересное занятие, от которого кроха начнет получать удовольствие.

ЗУБНАЯ ЩЕТКА

Для ребенка лучше подобрать цветную щетку с забавной насадкой или с изображением персонажа какого-нибудь мультфильма. Сейчас можно найти даже светящиеся или звуковые модели, а также оснащенные таймером. Это уже не просто щетки, а игрушки – то, что нужно для малыша. Однако при выборе нельзя руководствоваться только дизайном. Ручка щетки должна быть достаточно широкой, чтобы малыш смог сжать ее в своей кулачок; оптимальный размер головки должен соответствовать двум зубам ребенка, а щетина быть мягкой и синтетической.

ЗУБНАЯ ПАСТА

Паста тоже должна нравиться малышу. Чтобы подобрать правильную зубную пасту для ребенка, в первую очередь обращайте внимание на срок годности и на состав. В хорошем средстве для чистки зубов не должно быть следующих компонентов:

- триклозана и хлоргексидина – эти вещества обладают мощными антибактериальными свойствами, поэтому удаляют из полости рта не только вредные, но и полезные бактерии;

- бензоата натрия – это искусственный консервант;

- лаурилсульфата натрия – используется для создания пены, раздражает слизистые рта и губ;

- сахарина – этот подсластитель в больших дозах становится небезопасным для здоровья.

Подбирая зубную пасту для малыша, важно учитывать и ее вкусовые качества. Очевидно, что ментоловую, которой часто пользуются взрослые, малыш сразу выплюнет. Детские зубные пасты специально делают с фруктовыми и сладкими вкусами. Проблема в том, что некоторые их попросту съедают, так и не доводя чистку до конца.

Это не наносит вреда организму, поскольку состав паст для маленьких детей безвредный. Только начиная ухаживать за зубами, малыши еще не умеют полоскать рот. Этому ребенка тоже нужно учить, причем при каждой удобной возможности – во время купания, умывания, мытья рук.

ПОЛЕЗНЫЕ ХИТРОСТИ

Если чистка зубов превращается в проблему, купите малышу яркие песочные часы, отмеряющие две минуты. Предложите ему успеть почистить зубы, пока весь песок не пересыпется. Скучное занятие сразу превратится в интересное.

Есть еще один прием с элементами игры. Соберите вместе с ним цветной стакан для зубных щеток из деталей конструктора. Поставьте свою поделку в ванную комнату. Зубная щетка, находясь в ярком самодельном стаканчике, тоже сразу станет более привлекательной. Малыш наверняка захочет взять ее, чтобы почистить свои зубки.

Юлия КОРЧАЖИНСКАЯ,
заведующая отделением стоматологии –
врач-стоматолог МСЧ

«ФАКЕЛ» – ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА ВЫЗОВА

Новоуренгойский клуб «Факел» в 2007 году впервые в истории российского волейбола завоевал Кубок Европейской конфедерации волейбола (Кубок ЕКВ). И вот, спустя 10 лет, вновь историческое достижение – 16 апреля «Факел» стал первым клубом нашей страны, сумевшим выиграть Европейский Кубок Вызова (на снимке).



Финальный матч Кубка Вызова-2017, состоявшийся в Новом Уренгое, стал настоящим подарком и для самих игроков, и для болельщиков. Трибуны во дворце спорта «Звездный» в день игры были заполнены до отказа – такого аншлага не было с начала сезона. Игроки «Факела» не разочаровали тех, кто пришел поддержать команду – подарили незабываемый праздник и долгожданную победу над французским клубом «Шомон».

Напомним, что первый матч «Факела» и «Шомона» в Париже завершился неделей ранее. 12 апреля новоуренгойцы обыграли французов на их домашней площадке со счетом 3:1. В Новый Уренгой «Шомон» приехал с настроением на жесткую борьбу. С первых секунд игры гости предприняли все возможное, чтобы дезориентировать «Факел».

Французы уверенно работали в защите и первую партию завершили победой – 25:21.

Во втором сете новоуренгойцы собрались и обеспечили в начале хороший задел, после чего «Факел» сумел удержать преимущество и лидером отправился на технический перерыв – 16:11. Это стало началом победного шествия «Факела»: третью партию волейболисты из Нового Уренгоя провели с удвоенной концентрацией и выиграли. В четвертом сете обе команды вышли вторыми составами, но ямальцы победили и в этот раз, поставив, таким образом, красивую точку в матче и во всем турнире. Общий

счет игры: «Факел» – «Шомон» – 3:1 (21:25, 25:20, 25:19, 25:18).

К победе в престижном соревновании ямальцы шли с 2011 года, когда впервые вступили в борьбу за главный трофей Кубка Вызова. В прошлом году новоуренгойским волейболистам не хватило совсем немного удачи – они уступили итальянской «Кальцедони» в финале и остались серебряными призерами. И вот – свершилось! Оба трофея Европейской конфедерации волейбола – в руках новоуренгойцев! Непокоренной из Еврокубков осталась только Лига чемпио-

нов. Это новая глобальная цель ямальского клуба!

А в ближайшей перспективе «Факелу» нужно настроиться на игры чемпионата России. 20 апреля этого года стартует стадия плей-офф, где новоуренгойцы встретятся с уфимским «Уралом». Первый матч серии до двух побед «Факел» примет на своей площадке. Так что надолго с волейболом жители Нового Уренгоя не прощаются.

Служба по связям
с общественностью и СМИ
Фото Владимира БОЙКО



Момент игры

КСЦ «ГАЗОДОБЫТЧИК» ПРИГЛАШАЕТ:

1 МАЯ КСЦ «Газодобытчик»
16.00 6+

Концертная программа
«Встречай Первомай!»

с участием артистов
и творческих коллективов
КСЦ «Газодобытчик»

☎ 94-10-90, 94-10-99

Культурно-спортивный центр
«ГАЗОДОБЫТЧИК»

13 МАЯ В 18.00
14 МАЯ В 17.00

ПРЕМЬЕРА!
**Учрем Чехова
СМЕШНЫЕ ЛЮДИ**

☎ 94-10-90, 94-10-99

