

У НЕФТЯНИКОВ ВСЕ ПО ПЛАНУ



Филиалы ООО «Газпром добыча Уренгой» постепенно подходят к завершающей стадии подготовки к осенне-зимнему периоду. На газовых, газоконденсатных и нефтяных промыслах, как известно, такие работы проводятся при полной остановке производства. На прошлой неделе, 5 августа, очередь сделать плановую паузу в добыче углеводородов настала и для нефтепромысла №1 нефтегазодобывающего управления. >>> стр. 2
(На фото Сергей Колебанов, монтажник технологических трубопроводов ЛПУ)

ВЫБОРЫ-2014

ЗА МЕСЯЦ ДО ДНЯ ГОЛОСОВАНИЯ

Избирать Губернатора Тюменской области будут 14 сентября граждане трех субъектов: Ямало-Ненецкого автономного округа, ХМАО-Югры и Тюменской области.

В Новом Уренгое члены участковых территориальных избирательных комиссий проводят работу по уточнению списков избирателей. Кроме того, Новоуренгойская территориальная избирательная комиссия получила новое технологическое оборудование для участковых комиссий и современные стационарные и переносные ящики для бюллетеней, которые ко дню голосования будут установлены на всех избирательных участках. Постановлением администрации Нового Уренгоя от 11 августа утверждён перечень мест размещения печатных предвыборных агитационных материалов.

Телефон «горячей линии» Новоуренгойской территориальной избирательной комиссии: 25-40-90. Позвонив по данному номеру, горожане могут уточнить, к какому избирательному участку они прикреплены. Подробная информация о выборах — на официальном сайте МО город Новый Уренгой www.newurengoy.ru.

По материалам
ИАУ администрации города

НА СТРОИТЕЛЬНЫХ ПЛОЩАДКАХ

ДАЛЬНЕМУ ПРОМЫСЛУ — САМАЯ БОЛЬШАЯ ДКС

Дожимной комплекс производственных мощностей Общества «Газпром добыча Уренгой» в скором будущем пополнится новыми объектами. Одновременно ведется строительство на ГКП-1А, ГКП-8 и на одном из дальних промыслов предприятия — ГП-16. Его от города отделяют 150 км, но при этом сеноманская ДКС, возводимая там, станет самой большой из всех дожимных компрессорных станций Уренгойского газопромыслового управления.

Работы по строительству ДКС начались на ГП-16 весной 2012 года. Несмотря на то, что нынешней осенью исполнится всего десять лет с начала эксплуатации Песцовой площади Уренгойского НГКМ, необходимость в дожимной станции уже назрела.

— *Строительство дожимного комплекса необходимо для обеспечения плановых показателей по добыче газа в соответствии с проектом разработки месторождения, компенсации снижения пластового давления, а также повышения давления газа и подачи его в межпромысловый коллектор для дальнейшей транспортировки к линейным КС,* — рассказывает Ильдар Галимов, ведущий инженер по СОГ ГП-16.

Строительство ведется в несколько этапов, как и запланировано проектом, выполненным ОАО «ВНИПИгаздобыча» (Саратов). В настоящее время на площадке продолжаются работы первого этапа — возводятся сооружения второй ступени компримирования. Пока здесь возвышаются четыре газоперекачивающих агрегата, но к моменту полного завершения строительства их будет 14 — по семь на каждой из двух ступеней. Идет монтаж и линейных сооружений, которые соединят ДКС с промыслом. Они уже практически готовы — проведена обвязка трубопроводов.

Строится станция с учетом всех современных требований, предъявляемых к проектированию объектов добычи углеводородного сырья. Так, например, сегодня на многих ДКС Общества осуществляется замена запорной арматуры на «горячую» серию, которая способна выдерживать более высокие температуры. Возникают такие температуры при компримировании газа и напрямую связаны с падением пластового давления. На ДКС газового промысла № 16 все эти нюансы учтены и предусмотрены. Используются при строительстве и самые современные методы, один из которых — термостабилизация грунтов. Это очень важный момент, ведь грунты на Песцовой площади значительно влаго-

насыщены, и в теплое время года требуется дополнительная заморозка почвы под объектами обустройства. Соблюдаются также при строительстве все экологические требования. Доказательство тому — обитающие в соседнем с площадкой озере ондатры и гнездящиеся здесь же птицы, среди которых ярким белым оперением выделяется красавец-лебедь.

Елена КАЛИНИНА



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ОАО «ГАЗПРОМ». НАПРАВЛЕНИЕ — ВОСТОК
стр. 3

НЕПОГОДА СТАРТАМ — НЕ ПОМЕХА. ГАЗОДОБЫТЧИКИ — В ЧИСЛЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАНИЙ, ОРГАНИЗОВАННЫХ КО ДНЮ ФИЗИКУЛЬТУРНИКА

стр. 5

У НЕФТЯНИКОВ ВСЕ ПО ПЛАНУ



И.о. заместителя начальника по КС-1 НП-1 Николай Тищенко, ведущий инженер РВС ЛПУ Николай Дмитричук и начальник НП-1 Рафис Газиев

стр. 1 <<<

— Эти десять дней были для нас очень продуктивными. Мы провели ряд мероприятий как совместно с другими филиалами Общества — линейным производственным управлением и управлением аварийно-восстановительных работ, так и собственными силами, — делится результатами планового останова Рафис Газиев, начальник нефтяного промысла №1. — Без привлечения помощи нашим коллективом выполняются регламентированные работы по набивке фонтанных арматур и замене сальниковых уплотнений в запорной арматуре системы трубопроводов газлифтного газа и системы нефтесбора. Плодотворным получилось и сотрудничество с представителями ЛПУ и УАВР — слаженно отработав вместе, мы справились с поставленными перед нами задачами в намеченные сроки.

Основные усилия сотрудников линейного производственного управления, «откомандированных» на первый нефтяной промысел НГДУ, были направлены на замену вышедших из строя шаровых кранов на обвязке теплообменников в цехе подготовки газа.

— Эти мероприятия проводились бригадой Николая Дмитричука, с которой у нас уже был опыт совместного сотрудничества. В частности, в предыдущие годы они занимались снятием напряжения на трубопроводах, монтажом кранового узла. При этом никаких замечаний и претензий с нашей стороны никогда не было, — рассказывает исполняющий обязанности заместителя начальника НП-1 по КС-1 Николай Тищенко. — Накопленный опыт взаимодействия на этот раз был особо полезен, так как в этом году объемы запланированных работ немного больше обычных.



Денис Полежаев, оператор по добыче нефти и газа нефтяного промысла №1

Летом 2014-го к помощи работников ЛПУ прибегали практически при каждом останове промыслов Общества. Основные предоставляемые ими услуги те же — замена шаровых кранов трубопроводов, при этом диаметр их варьируется от 100 до 1420 миллиметров. Скорость их замены, отмечают специалисты, напрямую зависит от диаметра оборудования. Но это условие не единственное.

— Основные сложности, с которыми мы столкнулись в цехе подготовки газа нефтепромысла №1, связаны с тем, что работы по замене кранов Ду200 велись в замкнутом пространстве, соответственно, ни технику, ни сварочные провода непосредственно к требуемому участку подвести было невозможно, — говорит Николай Дмитричук, исполнявший обязанности начальника ремонтно-восстановительной службы

линейного производственного управления. — К тому же в таких условиях приходилось привлекать минимально возможное число специалистов — по одному сварщику и резчику, а также двух монтажников. Конечно, все это сказалось на сроках, но в целом никак не повлияло на дату пуска НП-1 в эксплуатацию.

Без представителей управления аварийно-восстановительных работ также не обходятся подготовительные мероприятия ни на одном из добычных объектов ООО «Газпром добыча Уренгой». На нефтяном промысле ремонтники были заняты набивкой уплотнительной пастой и специальной промывочной жидкостью кранов компрессорной станции по утилизации попутного нефтяного газа.

— Этот газ содержит множество химических элементов, которые откладываются на внутренних стенках шарового крана. Кроме того, краны, расположенные на улице, подвергаются воздействию еще и окружающей среды. И каждый из них за дни останова мы должны проверить на работоспособность, — поясняет Сергей Голоколов, сменный мастер по подготовке газа НП-1. — Наша станция хоть и выглядит компактной, на ее территории находятся порядка 120 шаровых кранов. При таких объемах без помощи сотрудников УАВР и их специализированного оборудования не обойтись.

Отметим, что сегодня первый нефтяной промысел согласно плану-графику проведения подготовительных работ вернулся к эксплуатации в своем обычном режиме.

Сергей ЗЯБРИН
Фото Элины ГОЛОВИНОЙ



Цех подготовки газа первого нефтяного промысла НГДУ

ДВА ГАЗОВЫХ КРЫЛА

«ГАЗПРОМ» РАЗВИВАЕТ ТРУБОПРОВОДНЫЙ ТРАНСПОРТ И СПГ НА ВОСТОКЕ РОССИИ

Текущий год ознаменовался подписанием исторического документа — контракта на поставку газа в Китай. В августе начинается строительство газопровода «Сила Сибири». Это ускорит реализацию Восточной газовой программы: вырастет промышленный потенциал Востока России, увеличится уровень газификации, и для граждан нашей страны регион станет более привлекательным.

В конце мая «Газпром» и Китайская национальная нефтегазовая корпорация подписали контракт сроком на 30 лет, предусматривающий ежегодную поставку 38 миллиардов кубометров российского трубопроводного газа в Китай. «Это самый крупный газовый контракт в истории газовой индустрии — в ходе действия соглашения будет поставлено более триллиона кубических метров газа. Открывается новый рынок, который даже с учетом нашего контракта остается открыт для новых поставок», — отмечает заместитель Председателя Правления ОАО «Газпром» Александр Медведев.

Принципиально важно, что в Китай пойдет газ восточных регионов России. Кладовая природных богатств Восточной Сибири и Дальнего Востока практически нетронута. На практике же это означает, что подавляющее большинство наших соотечественников, живущих в этих регионах, лишено возможности пользоваться для отопления и приготовления пищи сетевым газом, а промышленный потенциал не имеет необходимой энергетической базы для полноценной реализации. Чтобы обеспечить голубым топливом внутренне-го потребителя и покупателей в странах Азиатско-Тихоокеанско-

го региона, «Газпром» развивает ресурсную базу и транспортную инфраструктуру.

Из крупных событий в области развития ресурсной базы Дальнего Востока можно отметить пуск газа на Кирином месторождении, осуществленный в октябре прошлого года. Впервые в истории российской газовой отрасли добыча ведется подводным добычным комплексом. С 2015 года газоснабжение потребителей Приморского края и севера Сахалинской области (Ногликский район) будет полностью переведено на кириинский газ.

В настоящее время в восточных регионах продолжаются геологоразведочные работы. В прошлом году на Южно-Кириинском месторождении (северо-восточный шельф острова Сахалин) запасы газа категорий С1+С2 были увеличены на 13 процентов (с 564 до 636,6 миллиардов кубометров), извлекаемые запасы газового конденсата выросли с 71,6 до 97,3 миллионов тонн. Также специалисты обнаружили извлекаемые запасы нефти — 6 миллионов тонн. В 2014 году на этом месторождении будет построено еще две разведочные скважины.

На Чайядинском месторождении, которое должно обеспечить базу для поставок газа в Китай на первом этапе, завер-



На Ковыктинском месторождении

шить геологоразведочные работы планируется в 2015 году, окончательный подсчет запасов будет проведен в 2016-м, а добыча стартует в конце 2018-го. И в начале 2019 года планируется начать поставки газа в Китай. Хотя, по словам Александра Медведева, они могут начаться и позже, «если китайская инфраструктура окажется не готова». «При этом китайская сторона заинтересована в том, чтобы подготовить инфраструктуру как можно раньше», — отметил заместитель Председателя Правления.

В Иркутской области «Газпром» проводит работы на Ковыктинском, Чиканском месторождениях и Южно-Усть-Кутском лицензионном участке. В 2013 году утверждена «Технологическая схема по разработке Ковыктинского ГКМ». Газ этого месторождения также пойдет в Китай.

Но прежде чем голубое топливо Чайяды и Ковыкты поступит отечественным и зарубежным

потребителям, оно направится на специально построенный газоперерабатывающий завод. Здесь из газа будут извлекаться все ценные компоненты (этан, пропан, гелий). Часть из них пойдет на дальнейшую переработку (на мощности СИБУРа), а часть будет продаваться как самостоятельные продукты — в частности, планируется построить установку сжижения гелия.

Кроме того, «Газпром» также строит мощности по сжижению природного газа. Уже действует завод на Сахалине, а в ноябре 2013 года «Газпром» и администрация Приморского края заключили меморандум о взаимопонимании и сотрудничестве при реализации проекта по строительству на территории Приморского края завода по производству СПГ («Владивосток-СПГ», мощность до 15 миллионов тонн).

Александр ФРОЛОВ
(корпоративный журнал
«Газпром», № 7-8, 2014 год)

НАЧАЛИСЬ ПОСТАВКИ ТРУБ ДЛЯ СТРОИТЕЛЬСТВА ГТС «СИЛА СИБИРИ»

В Ленск (Якутия) доставлены первые трубы для газотранспортной системы (ГТС) «Сила Сибири». Объем первой партии — 260 труб диаметром 1420 мм с толщиной стенки 21,7 мм суммарным весом около 2,4 тысячи тонн.

Данные трубы размещаются на временном складе хранения и будут использованы для строительства участка ГТС от Чайядинского месторождения до Ленска. Всего в 2014 году планируется доставить более 120 тысяч тонн трубной продукции. Доставка труб, произведенных на российских заводах, осуществляется железнодорожным транспортом до Усть-Кута (Иркутская область) и далее реч-

ным транспортом до Ленска. Для организации и управления процессом транспортировки грузов в Усть-Куте создан единый логистический центр. В 2014–2018 годах планируется доставить более 1700 тысяч тонн труб.

Управление информации
ОАО «Газпром»
Фото на странице с сайта
ОАО «Газпром»



Трубы для ГТС «Сила Сибири»

СЕЛИГЕР. «ГРАЖДАНСКИЙ ФОРУМ»

Широко представленная в центральных СМИ информация о Всероссийском молодежном форуме, который ежегодно проводится в Тверской области на берегу живописного озера Селигер, стала актуальной реальностью и для прогрессивной молодежи Общества «Газпром добыча Уренгой». В первых числах августа представители профсоюзной организации газодобывающего предприятия посетили юбилейный, десятый Всероссийский образовательный форум «Селигер-2014», на который съехались более четырех тысяч человек из 85 регионов страны.



Роман Ивасюк, главный специалист Совета председателей профкомов Общества «Газпром добыча Уренгой», Павел Фадеичев, заведующий отделом развития внешних связей и молодежной политики МПО ОАО «Газпром»



На всех площадках форума кипела жизнь

В рамках «Гражданского форума» — такое название имел этот заезд — профсоюзные активисты Общества прошли обучение по программам «Работающая молодежь» и приняли участие во многих других мероприятиях, предложенных на форуме. Финал образовательной программы — презентация собственных проектов. В течение недели представители молодежи имели возможность общения с известными российскими политиками, бизнесменами, журналистами, педагогами, представителями духовенства, писателями. Своими впечатлениями делится участник форума, молодой руководитель, начальник технического отдела Уренгойского газопромышленного

управления Евгений Романченко: — Селигер — это обособленный «город-форум» со своими правилами, законами и историей, сформировавшимися за десятилетний период его проведения. Стоит отметить, что четвертый заезд молодежи, «Гражданский форум», собрал в своем составе ребят со всех уголков страны — молодых людей с совершенно разными взглядами, задействованных во всевозможных направлениях развития общества. Так, например, в форуме приняли участие ребята из смен «Библиотекарь будущего», «Военно-патриотические клубы», «Казачья молодежь», «Духовные основы России» и других.

Четкая и грамотная организация работы со столь многочисленной и разноплановой публикой проявлялась во всем, начиная с координации деятельности самого форума и заканчивая соблюдением распорядка жизни и отдыха участников. Каждый день был расписан буквально по минутам, на все отводилось ограниченное количество времени — от принятия душа до зарядки телефона. Селигер просыпался около семи часов утра, когда дежурные в каждом лагере начинали заготавливать дрова на день, молодые люди торопились на завтрак и будили заспавшихся на свежем воздухе товарищей. После завтрака — обязательная для всех утренняя зарядка. В 10 часов начиналась образовательная программа, завершавшаяся только к семи часам вечера, после чего — различные вечерние мероприятия. Отмечу, что передвигаться по территории лагеря в то время, когда идут занятия, и бесцельно проводить дни было категорически запрещено — за такое нарушение сотрудники охраны отрезала угол «бейджика». Три отрезанных уголка — и человек отправлялся домой...

Что касается учебных лекций — их предлагалось множество. И если случалось так, что тема занятия привлекала, а сама лекция оказывалась не очень познавательной, такие занятия мы покидали в поисках более интересных «площадок». Благодаря обилию и разнообразию «уроков» найти направление обучения не представляло труда.

Каждый день на форуме читали лекции известные люди. Больше всего впечатлила встреча с российским космонавтом Евгением Тарелкиным, который очень интересно и доступно рассказал о жизни космонавтов, а также поведал непосредственно о программе посещения Международной космической станции и подготовке к полету.

Одним словом, «Селигер-2014» оставил яркие, незабываемые впечатления, предоставил возможности для интересного общения и самореализации, получения новых знаний и опыта. А жизнь в условиях дикой природы, отдых в палатке и отсутствие привычного бытового комфорта только добавили колорита, романтики и новых ощущений, которых порой так не хватает нам в современной жизни.

Роман ИВАСЮК
Фото предоставлены автором ■

О НАЧАЛЕ ОТОПИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

Постановлением администрации города Новый Уренгой от 6 августа 2014 года организациям коммунального комплекса, осуществляющим деятельность по централизованному теплоснабжению, рекомендовано начать в городе отопительный период по объектам социальной сферы (образовательные учреждения, учреждения здравоохранения, учреждения культуры и социально-назначения) с 25 августа 2014 года; по жилищному фонду — с момента установления среднесуточной температуры наружного воздуха ниже +8°C в течение пяти суток подряд. Отопительный период начинается со дня, следующего за последним днем указанного периода.

В Департаменте городского хозяйства ведется ежедневный мониторинг среднесуточной температуры воздуха. К настоящему времени температуры наружного воздуха ниже +8°C в течение пяти суток подряд не зафиксировано.

КОНКУРС НАЦИОНАЛЬНЫХ ПОДВОРИЙ

В Новом Уренгое 7 сентября на городской площади пройдет конкурс национальных подворий. В этом году мероприятие организуется в рамках I Открытого фестиваля «Ямал многонациональный», приуроченного к Году культуры в России и Году гражданского единства в Ямало-Ненецком автономном округе. Организаторы мероприятия — департаменты культуры и внутренней политики ЯНАО, администрация Нового Уренгоя. Конкурс национальных подворий традиционно проводится в Новом Уренгое в День города. Победитель 2013 года — региональная общественная организация «Таджикская Диаспора Сомониён».

Распоряжением администрации города утвержден состав конкурсной комиссии, определен размер вознаграждений. Так, подворье, признанное лучшим, получит денежную премию в размере 30 000 рублей.

Напомним, идея фестиваля заключается в утверждении межнационального согласия посредством демонстрации этнической самобытности и уникальности культурно-исторического наследия народов, проживающих на Ямале. В числе участников организаторы ожидают увидеть представителей регионов России и даже стран СНГ.

По материалам
ИАУ администрации города ■

НЕПОГОДА СТАРТАМ — НЕ ПОМЕХА

День физкультурника, отмечавшийся в прошлую субботу, новоуренгойские приверженцы здорового образа жизни отпраздновали, как и подобает, на спортивных площадках города. Как обычно, участие в массовых состязаниях приняли и представители ООО «Газпром добыча Уренгой».

Непогода, а иначе происходящее на улице 9 августа никак не назовешь (низкая температура, сильный ветер и моросящий дождь), не смогла помешать настрою настоящих северных спортсменов. Говоря языком футбольных правил, «матч состоится в любую погоду», и не важно, шахматные ли это поединки, соревнования по гиревому спорту или пляжному волейболу — состоялось каждое из запланированных мероприятий, а число участников достигло отметки в сто человек. Центром проведения Дня физкультурника стал парк «Дружба» в северной части города — именно здесь прошел легкоатлетический пробег, а также соревнования по армспорту, гиревому спорту и шахматный турнир.

В массовом забеге на два километра хорошую подготовку продемонстрировала Любовь Максимова, маркшейдер службы главного маркшейдера аппарата управления ООО «Газпром добыча Уренгой». На счету активной участницы городских спортивных состязаний «серебряная» медаль. А в стартах на один километр не было равных ведущему бухгалтеру группы учета собственных капитальных вложений и инвестиций аппарата управления Общества Надежде Жидковой.

— Мы с семьей нередко участвуем в подобных массовых мероприятиях, но именно на Дне физ-

культурника — впервые, — обычно на это время приходится наш отпуск. Перед началом соревнований чувствовалось небольшое волнение, но теперь — только радость от участия и первого места, — делится эмоциями победительница. — Вообще, спорт — это хобби всей нашей семьи. Каждое утро собака будит нас в шесть часов, и все вместе мы идем на пробежку в лес. Вечером — также бегаем или прогуливаемся на роликах, а зимой ходим на лыжах или катаемся на коньках.

В соревнованиях по армспорту на третьей ступени пьедестала почета оказался инженер по автоматизации и механизации производственных процессов УАИМО Александр Лупич. К слову, эти состязания были проведены сотрудником ЛПУ Дмитрием Павиным, обладателем титула чемпиона России и мира, президентом Федерации армспорта ЯНАО. По его словам, борьба на руках в городе и округе в последнее время развивается хорошими темпами, и эта дисциплина привлекает все больше и больше молодых последователей, в том числе и среди работников Общества.

В интеллектуальных поединках шахматного турнира не оставил шансов оппонентам Михаил Васильев, также инженер по автоматизации и механизации производственных процессов УАИМО — четыре очка в четырех блиц-партиях и безоговороч-



Надежда Жидкова (№170) на старте забега, ставшего для нее победным

ное первое место. Один из победителей последнего Открытого конкурса молодых специалистов рассказал, что шахматами увлекался еще во время учебы в Магнитогорском государственном техническом университете, а в свободное время выступал в роли наставника в этом виде спорта для воспитанников местной детско-юношеской спортивной школы. С дипломом за второе место закончил турнир еще один работник предприятия — Артем Кисель, ведущий инженер производственно-технического отдела нефтегазодобывающего управления.

Не менее успешно выступили сотрудники Общества и в командных видах спорта. В пляжном волейболе чемпионство на счету Александра Бойко, представителя УТТиСТ, и Алексея Яманова из управления корпоративной защиты. По результатам стритбольных матчей

сразу два коллектива попали «в призы» — на «золото» наиграла сборная Уренгойского газопромыслового управления — Денис Гладошук, Александр Изалкин и Виталий Петров, «бронза» — в активе сборной ветеранов в лице Николая Обидина (УТТиСТ), Константина Зновы (УКЗ) и Владимира Воронкова (СУМУО).

Кроме того, 9 августа были подведены результаты футбольного турнира памяти Сергея Владимировича Трупп, стартовавшего второго числа последнего летнего месяца. В течение недели на синтетическом газоне за чемпионство спорили 12 коллективов от различных организаций города. Сборная команда УТТиСТ в субботу уступила в упорном матче за третье место и заняла четвертую итоговую строчку.

Сергей ЗЯБРИН
Фото автора
и Людмилы ДУДАРЕВОЙ



Сотрудники Общества поднялись на две высшие ступени пьедестала почета в соревнованиях по шахматам



«Бронзовый» опыт. Команда ветеранов финишировала третьей в турнире по стритболу

РЕШИТЕЛЬНЫЕ И ДРУЖЕЛЮБНЫЕ «ОЛИМПИЙЦЫ»

На прошлой неделе в детском саду «Росинка» управления дошкольных подразделений Общества «Газпром добыча Уренгой» состоялись VI летние «Олимпийские игры». На протяжении четырех дней ребята соревновались в беге, метании мяча и прыжках в длину.

В состязаниях, которые проходили как на свежем воздухе, так и в спортивном зале, приняли участие 36 воспитанников старших групп детских садов «Росинка» и «Княженика». Настрой ребят, как у настоящих олимпийцев, был боевым и при этом дружелюбным. По словам заведующей детским садом «Росинка» Светланы Болотской, мальчишки и девчонки серьезно готовились к играм и с нетерпением ждали их открытия. Особенностью соревнований нынешнего сезона стало то, что посвящены они победе российской сборной на XXII зимних Олимпийских играх в Сочи. Поэтому после зажжения символического олимпийского «огня» детей поприветствовал и пожелал им спортивных успехов один из символов Сочи-2014 — белый заяц.

По итогам четырех соревновательных дней мальчишки и

девочки награждены медалями победителей и дипломами участников. Как признаются сами ребята, никаких ссор из-за первого места у них не бывает.

— Я знаю, что на олимпиаде нужно быть крепким и сильным. А еще всегда «болеть» за друзей, — уверен воспитанник «Росинки» Антон Чернышев.

Победителями в беге на 30 метров стали Даниил Чивилев и Даша Санина; «золото» в таких видах спорта, как прыжки в длину и метание, завоевали Антон Чернышев и Дарина Федосеевко.

Маленькие летние олимпийские игры в детском саду «Росинка», которому в будущем году исполнится 25 лет со дня открытия, стали уже доброй традицией. Здесь постоянно проводятся мероприятия, направленные на нравственно-патриотическое воспитание детей, пропаганду



И пусть победит сильнейший

здорового образа жизни и занятий спортом.

Важно отметить, что спортивные мероприятия, которые организывает УДП Общества «Газпром добыча Уренгой», способствуют укреплению здоровья ребят и помогают дошколятам правильно развиваться физически. Северные условия требуют особого подхода, поэтому все детские сады оснаще-

ны разнообразным спортивным инвентарем, сухими бассейнами и модулями. Используются разработанные комплексы оздоровительных и профилактических мероприятий с учетом рекомендаций врачей-педиатров.

Служба по связям с общественностью и СМИ Фото предоставлено детским садом «Росинка»

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — И НИЧЕГО ЛИШНЕГО!

О здоровом образе жизни сегодня говорится и пишется очень много. Какие-то советы мы готовы принять, что-то считаем для себя не совсем подходящим — если рекомендации идут абсолютно вразрез с нашим привычным укладом. Но все же есть то, что сделать всем нам под силу, а именно — скорректировать свой рацион питания. Это вовсе не сложно, зато организму — польза и радость.

Как уже доказано, здоровый образ жизни (ЗОЖ) является эффективным методом снижения риска возникновения и развития таких сердечно-сосудистых заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт, а также мозговых сосудистых нарушений. Правильное питание, стоящее в одном ряду с достаточной физической активностью и отказом от курения и являющееся неотъемлемой частью ЗОЖ, способствует коррекции уровня холестерина в крови, снижению артериального давления и помогает эффективно работать лекарственным препаратам.

Напомним основные правила диеты, уменьшающей риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

• Снижение избыточного веса особенно необходимо, если

окружность талии у женщин превышает 88 см, у мужчин — 102. Достигается снижением потребления жиров и простых углеводов (сладостей), повышением физических нагрузок.

• Потребление жира (30 процентов калорийности питания) составляет при нормальном весе 75-90 грамм в сутки для мужчин и 50-65 — для женщин; причём 2/3 жиров должны представлять собой ненасыщенные — жидкие жиры: растительные масла, рыбий жир.

• Большую часть калорийности питания — 50-60 процентов — должны составлять углеводы овощей, фруктов, зерновых продуктов, содержащих много клетчатки. В том числе водорастворимую — пектин и клейковину цельнозерновых продуктов, которые помогают выводить

холестерин. Потребление простых углеводов (сахара, меда) не должно превышать 30-40 грамм в сутки.

• Белок при правильном питании составляет не менее 10-20 процентов калорийности, то есть 100-120 граммов в сутки. Сюда же входит и растительный белок, которым богаты бобовые продукты и орехи.

Перейдем к рекомендациям по выбору продуктов. Исключить из рациона диетологи советуют сдобный хлеб, цельное молоко и сливки, жирные кисломолочные продукты и сыры; жирное мясо, колбасы и паштеты; сливочное масло, мясной жир, сало и маргарин; выпечку и сладости на животных жирах; майонез, а также сметанные и соленые соусы и приправы. Под запретом — супы на мясном бульоне, а еще яичница, картофель, овощи, рыба и мясо, жареные на животных жирах и маргаринах. В этом же списке — кальмары, креветки, кокосовые орехи.

Рекомендуются к употреблению: хлеб из муки грубого помола, каши, макаронные изделия; молочные продукты и сыры низ-

кой жирности, яичный белок, курица, индейка, телятина и кролик; рыба всех видов, особенно морская; растительные жидкие масла (оливковое, подсолнечное, кукурузное и другие). Обязательно должны входить в рацион овощные супы (иногда рыбные), любые овощи и фрукты (в том числе замороженные) в свежем виде, отварные или приготовленные на пару; бобовые, из орехов — грецкие и миндаль. Из морепродуктов предпочтительны устрицы и морской гребешок, иногда — мидии и крабы. На десерт следует отдать предпочтение морсам или фруктовому мороженому, реже — выпечке и кондитерским изделиям на растительных жирах. Рекомендуемые напитки — чай, кофе, вода, неподслащенные соки.

Следуя этим немудреным советам, можно ощутимо помочь своей сердечно-сосудистой системе и снизить риск возникновения тяжелых недугов. Не зря говорят врачи-диетологи: «Ты то, что ты ешь».

Подготовили Надежда ВОЛКОВА, врач-терапевт МСЧ, Елена МОИСЕЕВА

ФОРМИРУЕТСЯ РЕЗЕРВ КАДРОВ

7

№ п/п	Наименование должности/ профессии	Филиал	Требования	Контактная информация
Специалисты				
1	Ведущий инженер-технолог	УАВР	высшее техническое образование в области технологии машиностроения; опыт работы не менее 5 лет в инженерно-технических должностях на предприятиях по изготовлению или ремонту нефтегазового оборудования	тел. 99-17-95 resume.uavr@gd-urengoy.gazprom.ru
2	Ведущий инженер по ремонту		высшее техническое образование и стаж работы в должности инженера по ремонту не менее 3 лет	
3	Инженер 1 категории отдела экспертизы и смет	УОРРиСОФ	высшее профессиональное (техническое) образование по специальности «Промышленное и гражданское строительство», «Разработка нефтяных и газовых месторождений»; стаж работы в проектных, строительных и изыскательских организациях в должности инженера 2 категории не менее 3 лет	тел. 94-01-08 resume.uorrisof@gd-urengoy.gazprom.ru
Рабочие				
4	Газорезчик	ЛПУ	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-12-60 resume.lpu@gd-urengoy.gazprom.ru
5	Изолировщик на термоизоляции	УАВР	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-17-95 resume.uavr@gd-urengoy.gazprom.ru
6	Заточник			
7	Маляр	УЭВП	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-62-07 resume.uvp@gd-urengoy.gazprom.ru
8	Машинист ДВС	УТТиСТ	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-15-10, 99-16-11 resume.utst@gd-urengoy.gazprom.ru
9	Машинист насосных установок	УТНиИ	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 94-12-11 resume.utni@gd-urengoy.gazprom.ru
10	Монтер по защите подземных трубопроводов от коррозии	ЛПУ	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-12-60 resume.lpu@gd-urengoy.gazprom.ru
11	Монтер пути	УМТСиК	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-13-11 resume.ugsk@gd-urengoy.gazprom.ru
12	Оператор по исследованию скважин	НГДУ	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-74-25 resume.ngdu@gd-urengoy.gazprom.ru
13	Составитель поездов	УМТСиК	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-13-11 resume.ugsk@gd-urengoy.gazprom.ru
14	Слесарь аварийно-восстановительных работ	ЛПУ	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-12-60 resume.lpu@gd-urengoy.gazprom.ru
15	Слесарь-ремонтник	ГПУнРАО	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-68-31 resume.gpuraogd-urengoy.gazprom.ru
16	Слесарь по ремонту технологических установок	УТНиИ	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 94-12-11 resume.utni@gd-urengoy.gazprom.ru
17	Слесарь по эксплуатации тепловых сетей	УАВР	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-17-95 resume.uavr@gd-urengoy.gazprom.ru
18	Слесарь по ремонту и обслуживанию перегрузочных машин	УАВР	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-17-95 resume.uavr@gd-urengoy.gazprom.ru
19	Слесарь-инструментальщик			
20	Станочник широкого профиля			
21	Токарь	УАВР	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-17-95 resume.uavr@gd-urengoy.gazprom.ru
22	Фрезеровщик	УАВР	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-17-95 resume.uavr@gd-urengoy.gazprom.ru
23	Электрогазосварщик	ЛПУ	наличие квалификационного удостоверения, опыт работы	тел. 99-12-60 resume.lpu@gd-urengoy.gazprom.ru

Группа по поиску и отбору персонала отдела кадров и трудовых отношений администрации Общества «Газпром добыча Уренгой»: улица Железнодорожная, дом 8, кабинет 303.

Адрес электронной почты: resume@gd-urengoy.gazprom.ru.

Телефоны для справок: 94-85-84, 94-82-20.

Коллектив линейного производственного управления межпромысловых трубопроводов поздравляет с юбилеем

**Валерия Владимировича
ЖДАНОВИЧА.**



Администрация и профсоюзный комитет управления по эксплуатации вахтовых поселков Общества поздравляют с юбилеем

Наталью Николаевну СПИВАК.

А также с днем рождения —

**Светлану Юрьевну МИКЕТКА,
Наталью Анатольевну
ЧЕРНУШЕНКО.**



Коллектив управления автоматизации и метрологического обеспечения Общества поздравляет с днем рождения

Варвару Валентиновну

ЯЗЛОВЕЦКУЮ,

Татьяну Николаевну ВЕРГЕЛЕС.



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

Игоря Петровича ЧУБА,

Оксану Ивановну

ДРОТИКОВУ.



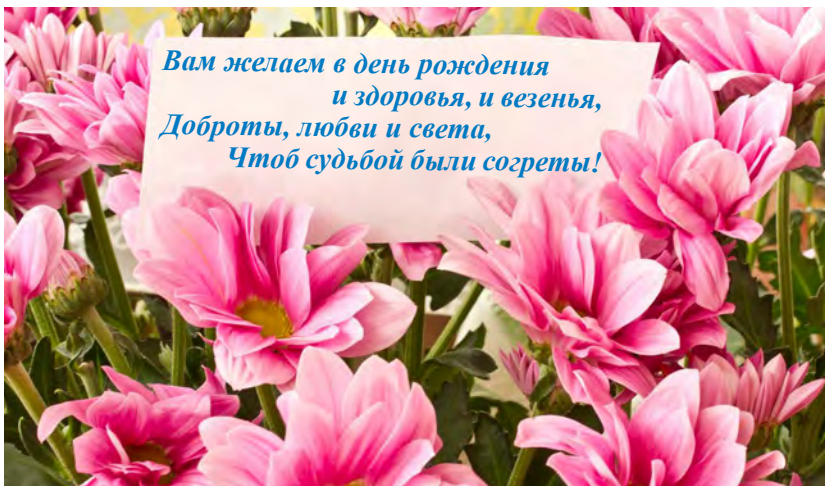
Коллектив службы по связям с общественностью и СМИ Общества поздравляет с днем рождения

Елену Александровну ЛАВРОВУ.



Коллектив службы организации вахтовых перевозок Общества поздравляет с днем рождения

Ирину Федоровну ШПЕЙД.



Администрация и профсоюзный комитет управления дошкольных подразделений Общества поздравляют с юбилеем

**Светлану Владимировну
ФИЛЕНКО.**



Коллектив управления технологического транспорта и специальной техники Общества поздравляет с юбилеем

Александра Ивановича КУЗЬМИНА,

Абуязида Магомедовича

ДЖАПАРОВА,

Сергея Николаевича

МОСКВИНА,

Андрея Анатольевича ШИРЯЕВА,

Магомедгаджи Ахмедовича

ГАЗИМАГОМЕДОВА.

Коллектив нефтегазодобывающего управления Общества поздравляет с юбилеем

Елену Ивановну КУЛИНЧЕНКО

А также с днем рождения —

Евгения Алексеевича КРАЙНОВА,

Ивана Ивановича

СТРИГУНОВА,

Александра Юрьевича БУБЛЫКА,

Файрузу Мударисовну ЗАРИПОВУ,

Венеру Рифгатовну ИБРАГИМОВУ,

Зиновия Романовича КАДУКА,

Сергея Анатольевича СИТКИНА,

Сергея Владимировича

НИКОЛАЙЧУКА,

Елену Владимировну ЧОРНОУС,

Оксану Николаевну ИВАНОВУ,

Василия Николаевича ВОЙНОВА.

УРЕНГОЙСКИЕ ЭТЮДЫ



Фото из архива ССО и СМИ

КСЦ «ГАЗОДОБЫТЧИК» ПРИГЛАШАЕТ:

6 сентября в 17.00 на гастрольный проект сезона — концерт **ОЛЬГИ КОРМУХИНОЙ** «Падаю в небо».

Справки по телефонам: **94-10-90, 94-10-99.**

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ!

Профсоюзная организация ООО «Газпром добыча Уренгой» начинает сбор гуманитарной помощи для вынужденных переселенцев из Украины, которые прибывают на территорию ЯНАО в соответствии с квотой Правительства РФ. Принимаются предметы первой необходимости, в том числе верхняя одежда и обувь, одноразовая посуда, постельные принадлежности, предметы личной гигиены, а также продукты длительного срока хранения (не менее года) — консервы мясные и рыбные, крупы, чай, кофе и другие.

Сбор осуществляется в Спортивном комплексе ПШО «Газпром добыча Уренгой» (возле ТЦ «Вертолет») ежедневно (кроме воскресения) с 09.00 до 20.00 часов.

Телефон для справок: 4-14-59. ■

АКЦИОНЕРАМ И ИНВЕСТОРАМ

ЦЕНЫ НА АКЦИИ ОАО «ГАЗПРОМ» (в рублях)

	14.01.13	11.08.14	12.08.14	13.08.14	14.08.14
ММВБ	149,22	128,94	128,44	130,43	---
Новый Уренгой («Газпромбанк»)	142,00	124,00	ПОКУПКА		
			124,00	125,00	126,00
	152,00	132,00	ПРОДАЖА		
			132,00	134,00	135,00