

ПОДГОТОВКА К ЗИМЕ

КИПИТ РАБОТА У ЛИНЕЙЩИКОВ

В Линейном производственном управлении межпромысловых трубопроводов ООО «Газпром добыча Уренгой» кипит работа по подготовке эксплуатируемых объектов к надежной и безаварийной работе в грядущий осенне-зимний период. Уже выполнено более половины запланированных мероприятий. Линейщики торопятся освоить все пункты плана, но не забывают и про качество.

Линейно-эксплуатационные службы № 1 и № 2 совместно со службой по ремонту и обслуживанию технологического оборудования выполняют работы по подготовке к зиме межпромыслового коллектора (МПК). Им предстоит восстановить планировку крановых узлов и пронумеровать их.

>>> стр. 2



За работой Надежда Калинова, оператор АГРС-1 «Южная»
Фото Булата АБДРАХМАНОВА

ТВОРИТЬ ДОБРО

МОЛОДЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ОБЩЕСТВА «ГАЗПРОМ ДОБЫЧА УРЕНГОЙ» ПОДЕЛИЛИСЬ «ЭНЕРГИЕЙ ЖИЗНИ»

Представители Совета молодых ученых и специалистов газодобывающего предприятия вновь поддержали Всероссийскую акцию по сбору донорской крови «Энергия жизни».

Тридцать молодых сотрудников газодобывающего предприятия — новички и постоянные доноры — пополнили на этой неделе городской банк крови и ее компонентов почти на семь литров.

С каждым годом в этом мероприятии участвуют все больше специалистов Общества «Газпром добыча Уренгой». Они знают, как проходит процедура. Перед забором крови обязательны сдача анализов и прохождение медосмотра. Поделиться «энергией жизни» и помочь тягелобольным справиться с недугом, подарить надежду тем, кто давно ее потерял и наконец, просто сделать доброе дело — это основная и самая важная цель акции, отметил предсе-

датель Совета молодых ученых и специалистов ООО «Газпром добыча Уренгой» Илья Иванов.

Подводя итог встречи, исполняющая обязанности заведующего отделением переливания крови Новоуренгойской больницы Ольга Фак поблагодарила Совет за активность и отзывчивость: — *Очень замечательно, что у нас в городе проводятся такие акции, и в них участвуют все больше молодых людей. В прошлом году более четырехсот новых доноров из числа молодежи влились в наши ряды. В данный момент острой нехватки в донорской*

крови нет, но не стоит исключать экстренных ситуаций, поэтому для нас важен каждый человек, желающий сдать кровь.

Как еще отмечают медики, самоотдача новоуренгойских доноров не может не вызывать уважение. Особенно, если учесть, что главным мотивом сдачи крови является отнюдь не желание получить предусмотренные законом льготы и денежное вознаграждение, а искреннее стремление быть нужным и оказать посильную помощь попавшим в беду.

Соб. инф.

КСТАТИ...

Искусственные заменители крови имеют побочные эффекты, токсичны, дороги и не способны полностью заменить все компоненты и воспроизвести все функции крови в организме. Поэтому донорская кровь незаменима при переливаниях пострадавшим от ожогов и других травм, при проведении сложных операций, при тяжелых родах. Согласно статистике, каждый третий человек на планете хоть раз в жизни нуждается в донорской крови.

ВЫБОРЫ — 2015

ЖЕРЕБЬЕВКА СОСТОЯЛАСЬ

В Избиркоме ЯНАО 10 августа прошла жеребьевка бесплатно эфирного времени на телеканалах ОГТРК «Ямал-Регион» и ГТРК «Ямал» между кандидатами и политическими партиями, которые будут бороться за депутатский мандат на выборах депутатов Законодательного Собрания ЯНАО шестого созыва, а также на довыборах депутата Тюменской областной Думы.

В жеребьевке приняли участие шесть региональных отделений политических партий и сорок девять кандидатов по одномандатным избирательным округам. В довыборах в Тюменскую областную Думу участвуют пять кандидатов.

— По выборам депутатов Законодательного Собрания ЯНАО на каждое избирательное объединение придется по пятьдесят минут бесплатного эфирного времени, то есть по двадцать пять минут на ролики и двадцать пять минут на дебаты. Каждому кандидату по одномандатному избирательному округу предоставят шесть минут двенадцать секунд эфирного времени, из них три минуты шесть секунд — на ролики и столько же — на совместные мероприятия, — прокомментировал заместитель председателя Избиркома ЯНАО Игорь Горелик.

Александр БЕЛОУСОВ

НАЗНАЧЕНИЕ

С 13 августа начальником Уренгойского газопромыслового управления ООО «Газпром добыча Уренгой» переведен **Ровшан Вазир оглы АБДУЛЛАЕВ**.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

О РУКОВОДИТЕЛЕ ИЗ ДИНАСТИИ ПЕДАГОГОВ
стр. 3

ПРОДОЛЖАЕМ ТЕМУ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
стр. 5

КИПИТ РАБОТА У ЛИНЕЙЩИКОВ

стр. 1 <<<

Также в числе задач — ремонт площадок обслуживания запорной арматуры, покраска информационно-знаковых знаков.

Параллельно идет сезонное обслуживание самой запорно-регулирующей арматуры на трубопроводах, в том числе телемеханизированной: шаровые краны набиваются очистительной и герметизирующей смазкой, проверяется уровень демпферной жидкости.

Особенное внимание — безопасности. Линейщики устанавливают специальные конструкции, исключающие перемещение посторонних лиц по воздушным переходам газопроводов и продуктопроводов. По всей протяженности газовой магистрали в местах, где газопровод выходит из-под земли, в соответствии с ГОСТом специалисты ЛПУ монтируют специальные ограждения. Часть этой работы была выполнена в прошлом году, остальное — сейчас. Всего нужно установить 86 скоб, по паре штук на каждом таком воздушном переходе.

«Страда» и на участке контрольно-измерительных приборов и автоматики. Здесь ведется техническое обслуживание и ревизия кабельных эстакад КИПиА на контрольных пунктах межпромышленного коллектора, а также комплексное опробование работоспособности систем телемеханики, исполнительных механизмов метаноопровода ГП-10 — ГКП-11. В ближайшее время специалисты приступят к проверке устойчивости системы телемеха-

ники МПК к поступлению недостоверных данных.

Готовят «сани» летом и сотрудники службы энергоснабжения. Они занимаются техническим обслуживанием аварийных (резервных) электростанций, энергооборудования котельных (весь комплекс основного и вспомогательного оборудования), силовых трансформаторов, трансформаторных подстанций, распределительных устройств наружной установки, электрических сетей наружного освещения.

Силами службы газораспределительных станций уже выполнена ревизия водогрейных котлов и проведены их гидравлические испытания. В соответствии с планом произведена замена сетевых насосов в котельной промышленной базы филиала. Несколько дней заняла гидропневмопромывка внутренних и наружных тепловых сетей. Кроме того, для прохождения текущего ремонта и обслуживания технологического оборудования временно выведены из работы газораспределительные пункты и станции, в том числе АГРС-1 «Южная», снабжающая голубым топливом южную часть газовой столицы. Буквально через несколько дней работы здесь завершатся, и все будет подключено.

План мероприятий по подготовке к зиме объемный, и большую помощь в его своевременном выполнении структурным подразделениям ЛПУ оказывает ремонтно-восстановительная служба. Она обеспечивает необходимым спецтранспортом и про-



Дмитрий Белик, линейный трубопроводчик, и Леонид Серегин, слесарь по ремонту ТУ, производят техническое обслуживание шарового крана (Ди 1400 мм)

водит сварочно-монтажные работы любой сложности.

Качественно проведенная подготовка объектов к зиме дает уверенность в надежности транспортировки углеводородного сырья, добываемого на Уренгойском нефтегазоконденсатном месторождении.

По окончании периода подготовки к зимнему сезону (а у линейщиков есть в запасе еще больше месяца) работники Линейного производственного управления будут праздновать юбилей — 25-летие со дня основания филиала.

Булат АБДРАХМАНОВ,
инженер производственно-технического
отдела ЛПУ
Фото автора



Аварийный запас (район УКПГ-2)



Мощная техника — надежный помощник линейщиков во время летних работ



Сергей Колебанов, монтажник технологических трубопроводов, подготавливает кромку стыка

РУКОВОДИТЕЛЬ ИЗ ДИНАСТИИ ПЕДАГОГОВ

Слово «педагог» у большинства людей ассоциируется со строгой учительницей, скорее всего, старших классов — серьезной дамой с указкой у доски. Но нельзя забывать, что к представителям этой профессии относятся и те, кому мы доверяем своих малышей в детских садах. Из числа потомственных педагогов дошкольного воспитания — начальник Управления дошкольных подразделений ООО «Газпром добыча Уренгой» Светлана УМАНСКАЯ (на снимке).

— Моя мама всю жизнь работала в детском саду, поэтому родные всегда видели меня продолжателем семейной традиции, — рассказывает Светлана Анатольевна. — Я же сначала хотела быть водителем трамвая, потом астрономом. Но реалии привели меня в педагогический вуз. Отучившись два года на очном отделении, я перевелась на заочное и уже в 19 лет начала трудиться воспитателем в детском саду «Росинка». Мама в то время работала заведующей другим садом, и было бы логично представить её в роли неформального наставника дочери. Однако в нашей семье существовало правило: не обсуждать дома рабочие вопросы. Поэтому без трудностей на первом этапе не обошлось.

Оказалось, что полученное в институте академическое образование не так-то и просто применить на практике... Тщательно составленные планы занятий непредсказуемые дошколята то и дело переворачивали с ног на голову. Юная воспитатель учила их — и училась сама. Первое же открытое занятие сильно вышло за рамки запланированных 15-20 минут, поскольку очень понравилось малышам, и они настаивали на продолжении. К счастью, на общую положительную оценку воспитателя Уманской нарушение временных границ никак не повлияло.

— В 1995 году руководитель одного из филиалов тогда ПО «Уренгойгазпром» Петр Княгинин организовал так называемую «школу заведующих», в которой молодые специалисты учились тонкостям нашей профессии у опытных коллег, — вспоминает Светлана Анатольевна. — Институтские знания преломлялись в практическом разрезе. Это очень помогло мне, когда через год, в возрасте 22 лет, я стала заведующей детским садом «Гнездышко». Было непросто выстроить конструктивные отношения с коллективом, ведь подчиненные оказались в основном намного старше меня. Поначалу иной раз просто опускались руки, но я справилась — смогла доказать, что являюсь и грамотным специалистом, и достойным руководителем. Уже через год чувствовала себя в этой должности вполне уверенно, а затем и вовсе влюбилась в «свой» детский сад. С коллективом мы стали единым целым, понимали друг друга с полувзгляда.

Но тут новый поворот судьбы: летом 2006 года Светлану Уманскую отозвали из отпуска и поручили исполнять обязанности заместителя руководителя Управления дошкольных подразделений по воспитательно-образовательной работе. В любимый детский сад она уже не вернулась, поскольку заняла эту должность на постоянной основе. Как ни просила Светлана Анатольевна разрешения на то, чтобы вернуться в обожаемое «Гнездышко», начальство осталось непреклонным. Теперь



в ее ведении находилась дошкольная работа со всеми малышами, посещающими детские сады газодобывающей компании.

А уже через год в Обществе «Газпром добыча Уренгой» появился новый руководитель — начальник Управления дошкольных подразделений Светлана Уманская. Более опытные коллеги не сразу восприняли ее «на равных» — уважение пришлось заслужить. Однажды перед очередным производственным совещанием выдалась небольшая пауза. В разговоре производственников промелькнула фраза: мол, что сложного в работе с детьми? Вот газовые промыслы, компрессорные станции, специальная техника — действительно важные и серьезные вещи, требующие фундаментального образования и высокой квалификации. А с детишками... с детишками возиться каждый сможет. И Светлана Анатольевна выступила с пламенной речью, которая, ничуть не умаляя заслуг газовиков, сводилась к одной из ее любимых цитат: «Будущее страны закладывается в песочницах». А смысл в том, что воспитание подрастающего поколения, особенно в самом юном возрасте, ни в коем случае нельзя пускать на самотек или доверить непрофессионалам. Ведь допущенные на этом этапе ошибки крайне трудно, а порой и невозможно исправить. И коллектив Управления дошкольных подразделений денно и нощно прилагает все возможные усилия, чтобы дети были счастливы, а родители — довольны.

Коллеги прониклись словами начальни-

ка УДП, а Николай Дубина, руководивший в те годы Уренгойским газопромысловым управлением, даже заявил, что предпочитает и дальше работать с самыми сложными механизмами и агрегатами, но ни за что не пожелает себе «легкого» труда педагогов.

Сейчас, спустя годы, в зоне ответственности Светланы Анатольевны восемь детских садов, куда каждое утро приходят 1650 детей. На вопрос о том, какой из садов самый лучший, Светлана Анатольевна с улыбкой отвечает: «Все идеальные... Все разные, и каждый хорош по-своему». Основной своей заслугой она считает создание грамотного, работоспособного и дружного коллектива, который с полным правом может назвать «своей командой». И еженедельные совещания с заведующими детскими садами чаще всего перетекают в откровенную и доверительную беседу.

— Я руководитель демократичный. Но не без диктатуры, когда того требует ситуация, — улыбается начальник Управления дошкольных подразделений. — Прекрасно понимаю, что для достижения поставленных перед коллективом целей невозможно быть для всех хорошей. Поэтому при необходимости могу проявить и строгость.

Даже убранство ее рабочего кабинета — компромисс между деловым стилем и домашним уютом. А симпатичная и нарядная кукла, изготовленная в подарок начальнику мастерами детского сада «Княженика», чем-то неумовно напоминает саму Светлану Анатольевну.

Ближайшей целью Управления дошкольных подразделений является получение лицензии на право ведения образовательной деятельности. Ранее она имела, но после изменения в законодательстве Управление получить ее не могло, поскольку не являлось самостоятельным юридическим лицом. Теперь (после очередных изменений в законах) возможность получить ее есть, однако для этого нужно соблюсти целый ряд требований, касающихся как инфраструктуры зданий детских садов, так и персонала. Документы, согласования, проверки... Но нет никаких сомнений, что необходимая лицензия будет получена.

— Приятно видеть наших выпускников спустя годы, когда они успешно оканчивают школу, институты и начинают работать. Иногда даже в нашем Обществе, — говорит Светлана Уманская. — А еще очень радуют современные мамы и папы. Они понимают, что успешное воспитание детей возможно лишь в постоянном взаимодействии родителей и детского сада, поэтому не только живо интересуются нашим воспитательным процессом, но и позитивно воспринимают советы и рекомендации по домашнему обучению.

Вот в таком гармоничном единстве педагогов дошкольного образования и родителей и растут юные новоуренгойцы. Несомненно, за будущее нашей великой страны, заложенное в песочницах «Белоснежки», «Княженики», «Морозко», «Снежинки», «Золотой рыбки», «Росинки», «Колобка», «Родничка», можно быть спокойным.

Александр БЕЛОУСОВ
Фото из архива ССОиСМИ

КРОССФИТ — ЭТО СИЛЬНО!

В минувшие выходные Новый Уренгой превратился в город чемпионов. В рамках празднования Всероссийского дня физкультурника на городской площади собрались любители спорта и профессионалы. В одном из многочисленных соревнований активное участие приняли представители Совета молодых ученых и специалистов ООО «Газпром добыча Уренгой».

Состязание по кроссфиту — новому направлению силовых тренировок, набирающему популярность в Новом Уренгое, — привлекло не только желающих проверить свои выносли-

вость, силу, гибкость, скорость и координацию, но и большое число болельщиков. Десять команд по три человека под руководством опытного тренера городского фитнес-клуба должны



Отжиматься тоже нужно правильно!

были выполнить шесть силовых упражнений: выпрыгивания из упора лежа с отжиманием, прыжки на тумбу, махи пудовой гирей, приседания и жим штанги, проход с весом в 50 килограммов, толчок штанги и становую тягу. По результатам всех заданий самой быстрой и стойкой стала сборная команда, в составе которой был и сотрудник нашего предприятия. Мероприятие, организованное совместными усилиями управления физкультуры, спорта и туризма Нового Уренгоя и Совета молодых ученых и специалистов ООО «Газпром добыча Уренгой», было одним из самых зрелищных и массовых в этот день.

— Современный вид фитнеса привлекает все больше энергичных, заботящихся о своем здоровье людей разного возраста, среди которых немало и представителей нашего Совета. Постоянно меняющиеся функциональные упражнения высокой интенсивности не позволяют скучать во время тренировки и дают положительный результат — организм становится сильнее и закаленнее. А это именно то, что нужно в наших



«...подкидывают гири, как детские мячи...»

суровых климатических условиях, — уверен Илья Иванов, председатель Совета молодых ученых и специалистов Общества и организатор мероприятия.

Служба по связям с общественностью и СМИ
Фото Бориса ВЕЛИКОВА

СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

ЯМАЛЬСКИМ ПЕНСИОНЕРАМ НА ЗАМЕТКУ

Управление Пенсионного фонда Российской Федерации в Новом Уренгое сообщает о том, что с 1 апреля вступило в силу Постановление Правительства РФ от 18.03.2015 N 249 «Об утверждении Правил установления и выплаты повышения фиксированной выплаты к страховой пенсии лицам, проживающим в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях».

Правительство Российской Федерации определило коэффициенты для расчета дополнительных выплат пенсионерам районов Крайнего Севера (КС) и приравненных к ним местностей.

Лица, проживающие в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, имеют право на повышение размера фиксированной выплаты к страховой пенсии с учетом устанавливаемого Правительством РФ районного коэффициента, а также (отдельные категории пенсионеров) на дополнительное увеличение такой выплаты. Повышение фиксированной выплаты на районный коэффициент

выплачивается нашим пенсионерам с 1 января 2004 года.

Ямальские пенсионеры, заработавшие северную пенсию, будут ее получать и в других регионах. Отмечаться ежегодно и доказывать факт проживания на Ямале тоже нет необходимости. «Правила», утвержденные указанным Постановлением, регулируют порядок установления повышений к фиксированной выплате северянам, а также порядок ее перерасчета.

Изменения не коснутся пенсионеров, которые заработали и получали северную пенсию. Никакие справки собирать не надо. Что касается приезжих пенсио-

неров, то повышение фиксированной выплаты устанавливается территориальным органом Пенсионного фонда по заявлению. Подтвердить факт проживания должна отметка о регистрации в паспорте, свидетельство о регистрации для лиц, не достигших 14 лет, а для иностранцев и лиц без гражданства — отметка в виде на жительство.

Повышение фиксированной выплаты к страховой пенсии по старости и к страховой пенсии по инвалидности составляет сумму, равную 50 процентам суммы установленной фиксированной выплаты к соответствующей страховой пенсии.

Данная норма законодательства также прописана в п. 4 статьи 17 Закона 400-ФЗ: лицам, проработавшим не менее 15 календарных лет в районах Крайнего Севера и имеющим страховой стаж не менее 25 лет у мужчин или не менее 20 лет у женщин, устанавливается повышение фиксированной выплаты к

страховой пенсии по старости и к страховой пенсии по инвалидности в сумме, равной 50 процентам суммы установленной фиксированной выплаты к соответствующей страховой пенсии, то есть к фиксированной выплате пенсии применен коэффициент 1,5. Для лиц, проживающих в районах КС и приравненных к ним местностях, в которых установлены районные коэффициенты к заработной плате, отношение среднемесячного заработка застрахованного лица к среднемесячной заработной плате в РФ учитывается в размерах не выше 1,7; максимальным для ЯНАО является отношение зарплаток 1,7.

Действие правил касается не только граждан России, зарегистрированных по месту проживания на Крайнем Севере, но также иностранцев и лиц без гражданства, постоянно живущих здесь.

Материал предоставлен
Управлением ПФ РФ
в Новом Уренгое

СЕРДЦЕ СКАЖЕТ СПАСИБО

В сегодняшнем номере газеты мы продолжаем начатый ранее разговор о сердечно-сосудистых заболеваниях, которые, как известно, являются самой распространенной причиной смертности на земле. Медики неспроста называют их «молчаливыми убийцами» — зачастую они развиваются медленно и длительное время могут оставаться незамеченными. Чтобы принять соответствующие меры,

необходимо как можно раньше обратить внимание на наличие у себя факторов риска и пройти дополнительное обследование. Ведь в зависимости от количества и степени выраженности этих факторов у конкретного пациента врачи говорят о низком, среднем, высоком и очень высоком риске развития сердечно-сосудистой катастрофы (инфаркта или инсульта)...

И ЭКГ, И УЛЬТРАЗВУК...

Обследование сердца и сосудов человека чаще всего проводится амбулаторно, то есть в условиях поликлиники, и включает в себя следующее: общий анализ крови и мочи; биохимический анализ крови с определением уровня глюкозы, показателей холестерина обмена, уровня креатинина (показатель функции почек), мочевой кислоты; тест на гликированный гемоглобин (если есть сахарный диабет); электрокардиограмму; эхокардиографию (ультразвуковое исследование сердца) и ультразвуковое исследование сонных артерий, УЗИ почек, суточный мониторинг артериального давления, ЭКГ; нагрузочные пробы при подозрении на ишемическую болезнь сердца. Это обязательный объем обследования, позволяющий врачам судить о наличии либо отсутствия сердечно-сосудистого риска.

БЕРЕЧЬ СЕБЯ И ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННО!

Пациент с наличием сердечно-сосудистой патологии просто обязан относиться к своему организму бережно — так можно значительно снизить вероятность развития осложнений и сделать свою жизнь полноценной и счастливой. Общие рекомендации просты, а их эффективность подтверждена многочисленными исследованиями в данной области.

□ **Очень важно контролировать артериальное давление**, поддерживая его в нормальном диапазоне (ниже 140/90, а при сахарном диабете — ниже 130/80). Если врач назначил медикаментозную терапию, принимать препараты следует регулярно и аккуратно. Даже самое лучшее лекарство не будет работать, если его не принимать вовсе или делать это от случая к случаю. Для видения общей картины желательно вести дневник артериального давления.

□ **Контролируйте уровень глюкозы, холестерина, липопротеидов низкой плотности.**



При отклонении этих показателей от нормальных значений необходимо обсудить с врачом план лечения.

□ **Обязательно бросьте курить!** Этой рекомендации можно следовать в любом возрасте и при любом стаже курения. Самое современное лечение не гарантирует отсутствие сердечно-сосудистых осложнений, если человек продолжает курить!

□ **Долой лишние килограммы!** Избавление от чрезмерной массы тела уже само по себе сопровождается снижением артериального давления (АД) и уменьшением нагрузки на сердце. Кроме того, нормальный вес снижает риск развития сахарного диабета, ишемической болезни сердца и некоторых онкологических заболеваний.

□ **Не поддавайтесь стрессу!** Он неизбежно ведет к стремительному скачку АД, а хронический эмоциональный стресс приводит к преждевременному старению организма, который быстрее вырабатывает свой ресурс. Кроме того, он закрепляет формирование артериальной гипертонии, способствует появлению нарушений ритма сердца и повышенному тромбообразованию, увеличению уровня «плохого» холестерина и ускоряет процесс развития атеросклероза в сосудах. Нередко хронический стресс приводит к переданию и депрессии. Поэтому необходимо научиться расслаблению и саморегуляции, важно следить за

сном, нормальная продолжительность которого — 7-8 часов.

□ **Повышайте свою физическую активность.** Старайтесь по возможности больше ходить пешком, не пользоваться лифтом. Плавайте, занимайтесь на велотренажере, катайтесь на лыжах. Эти виды нагрузки называются аэробными и являются наилучшими тренерами кровообращения. Регулярная аэробная нагрузка (не менее 40 минут в день) способствует поддержанию хорошей физической формы, снижает давление и уровень сахара в крови, нормализует холестериновый обмен. Кроме того, физические упражнения активно противодействуют хроническому стрессу — одной из главных причин развития гипертонии.

□ **Меньше соли!** Соль вызывает задержку жидкости и увеличение ее объема в сосудистом русле, следовательно, способствует повышению давления. В небольших количествах соль необходима для нормальной работы организма, но в избыточном количестве она вредна, особенно при гипертонии. В некоторых случаях, при незначительном повышении АД, одно лишь уменьшение потребления соли может привести к нормализации давления. Не досаливайте приготовленную пищу — вкусовые рецепторы постепенно адаптируются, и недосол будет не так заметен. Больше употребляйте свежих овощей и фруктов. Старайтесь избегать продуктов, содержащих более 0,2 граммов натрия хло-

рида (соли) на 100 граммов (информацию ищите на упаковке). К продуктам, содержащим много соли, относятся большинство колбасных изделий, оливки, некоторые сорта сыра, томатный сок и кетчупы, хлебобулочные изделия, консервы, пицца, чипсы.

□ **Питаемся правильно.** Лучшие способы приготовления пищи — варка и запекание. Сама еда должна быть менее калорийной, содержать малое количество животного жира (мясные и молочные продукты). Следует включать в рацион меньше мяса (отдавая предпочтение нежирным сортам) и больше рыбы, стараться не употреблять продукты с «пустыми» калориями — сладости и мучные изделия, больше есть разных овощей и фруктов, зелень, орехи (предпочтительно грецкие и миндаль — 8-10 штук в день). Нормальное количество овощей и фруктов, которые человек должен получать ежедневно — по 500 граммов того и другого. Если меньше — сердце находится под угрозой!

□ **Максимально уменьшаем потребление спиртного.** Допустимая доза — не более 20-30 граммов спирта в день (200-250 миллилитров сухого вина) для мужчин и половина этого объема — для женщин. Если придерживаться рекомендованных норм не получается, а также если имеет место заболевание, при котором употребление алкоголя противопоказано (заболевания печени, желудка, поджелудочной железы, нервной системы и другие), лучше вовсе от него отказаться.

Чтобы получить подробную информацию и определить индивидуальный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, приглашаем вас в «Школу артериальной гипертонии». Запись ведется по телефону: 99-61-80 (по понедельникам, средам, четвергам, пятницам с 13.00 до 14.00).

Ольга ВАСКИНА, врач-кардиолог Медико-санитарной части Фото из сети Интернет

ГРИБНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ШЕФ-ПОВАРА

В разгаре грибная пора. В выходные и будни в окрестностях Нового Уренгоя идет тихая «охота» на съедобные дары тундры. Горожане наполняют лукошки подберезовиками, подосиновиками, белыми... Они полезны, ведь в них кальций, железо, фосфор, калий, йод, цинк, медь, марганец. Эти микроэлементы способствуют нормализации обменных процессов в организме человека. Грибов нынче в лесу много, дождливое лето обеспечило богатый урожай. Хозяйки старательно заготавливают припасы на зиму. Но что может быть вкуснее свежеприготовленных грибочков? В поиске удачных рецептов мы обратились к шеф-поварам детских садов Управления дошкольных подразделений Общества «Газпром добыча Уренгой». И хоть этот продукт не входит в меню малышей, профессиональные кулинары согласились поделиться с нашими читателями своими лучшими рецептами грибных блюд.

ГОТОВИМ БИТОЧКИ



Стать поваром Елена ВЛАДЫКИНА решила вслед за бабушкой. Так продолжилась династия. В детском саду «Снежинка» Елена Витальевна трудится уже 24 года. Однако про ее кулинарный талант известно не только дошколятам. Друзья обожают приходить к ней в гости, потому что знают — Елена постарается их удивить гастрономическими изысками.

Если говорить о грибах, то хозяйка их любит и собирать, и готовить, ведь это огромное поле для творчества. Елена Витальевна призналась, что на зиму она грибочки замариновала, заморозила и даже заготовила солянку. Что же касается свежеприготовленных грибов, то Елена Владыкина рекомендует попробовать **БИТОЧКИ**.

Вам потребуются:
грибы любые — 0,5 кг;
яйца — 3 шт;
манка — 100 гр;
сметана — 100 гр;
лук — 1 шт;
подсолнечное масло.

Грибы прокрутить через мясорубку. В полученный фарш вбить два яйца, всыпать манку, добавить мелко нарезанный поджаренный лук, перец, соль и измельчить одно вареное яйцо. Подождать 10 минут, пока манка набухнет. Если фарш все же жидковат, можно добавить в него пшеничного хлеба. Сформировать биточки, запанировать в сухарях, обжарить с двух сторон. Полить сметанным соусом.

ЗАПЕКАЕМ ГНЕЗДЫШКИ



Одно время Лариса ЯКОБЧУК готовила еду в санатории «Газовик», а последние 14 лет ее вочина — завтраки, обеды и ужины для малышей из детского сада «Золотая рыбка». Поваром она трудится 35 лет и считает свою работу очень ответственной. Лариса Ивановна всегда старается порадовать детей чем-нибудь вкусеньким. Обьедаются вкусняшками и домашние. Лариса Якобчук говорит, что очень любит готовить различные блюда из грибов, но вкуснее всего у нее получаются **ГНЕЗДЫШКИ**.

Вам потребуются:
картофельное пюре — 500 гр;
яйцо — 1 шт;
грибы — 300 гр;
лук — 1 шт;
соль, перец по вкусу;
подсолнечное масло.

В картофельное пюре добавить яйцо и взбить. Из этого состава с помощью кондитерского мешочка сформировать гнездышки. Для начинки: грибы обжарить на масле с луком и выложить в середину. Выпекать в духовке при температуре 180 градусов пять-семь минут.

ЖАРИМ ЗРАЗЫ



Наблюдая за работой мамы-повара, Татьяна ЖАКУПОВА тоже решила посвятить себя кулинарии. Она считает, что достичь успехов в этой женственной профессии можно при наличии в характере трудолюбия и терпения. Татьяна Михайловна работает шеф-поваром детского сада «Морозко» много лет. Она частенько заглядывает в группу к малышам, интересуется, понравился ли детям обед, наелись ли они? В выходной день Татьяна Жакупова любит погулять по лесу, набрать грибов, а потом их вкусно приготовить. Рецептов блюд множество. Татьяна Михайловна готовит с грибами плов, фарширует шляпки, печет пироги, но особенно удачными получаются **ЗРАЗЫ**.

Вам потребуются:
картофельное пюре — 1,5 кг;
яйцо — 1 шт;
грибы — 500 гр;
лук репчатый — 300 гр;
маргарин — 30 гр;
сухари, соль, перец молотый;
масло растительное.

Грибы сварить до готовности без соли, нарезать мелкими кубиками. Лук мелко нарезать и пассировать до золотистого цвета, добавить нарезанные грибы,править солью и перцем. В кар-

тофельное пюре добавить яйцо и сформировать порцию в виде лепешки, на середину которой следует выложить фарш. Края соединить и придать заготовке форму кирпичика. Зразы обвалять в сухарях и обжарить на раскаленной сковороде до образования румяной корочки.

НАЧИНАЕМ ТАРТАЛЕТКИ



Профессиональным приготовлением пицци Татьяна ЖОВТЕНКО занимается уже три десятка лет. Именно ее таланту обязаны сытые животики малышей из детского сада «Княженика». Татьяна Владимировна призналась нам, что больше всего из продуктов ей нравится работать с куриным мясом и песочным тестом. Но и грибы занимают не последнее место в ее домашнем меню, тем более, что муж — вегетарианец. Грибы она использует для приготовления пиццы, супа, жульена. Сегодня же Татьяна Жовтенко советует хозяйкам попробовать экспресс-рецепт. Всего за 20 минут можно приготовить вкуснейшие **ТАРТАЛЕТКИ**.

Вам потребуются:
тарталетки — 10 шт;
сливки 20% — 200 гр;
грибы — 400 гр;
лук — 100 гр;
сыр — 100 гр;
соль, перец по вкусу;
подсолнечное масло.

Грибы отварить и пропустить через мясорубку. Лук мелко нашинковать, обжарить на растительном масле. Соединить грибы с луком, добавить сливки и пропустить в течение 10 минут, охладить. Готовые тарталетки наполнить грибным фаршем, посыпать тертым сыром и поставить в духовку на пять-семь минут при температуре 180 градусов.

Приятного аппетита!

Ирина РЕМЕС
Фото автора

ФОРМИРУЕТСЯ РЕЗЕРВ КАДРОВ

7

| № п/п | Наименование должности/профессии | Филиал | Требования | Контактная информация |
|----------------|--|--------|--|---|
| Рабочие | | | | |
| 1 | Аккумуляторщик 3 разряда | УГПУ | наличие квалификационного удостоверения, опыт работы | тел. 94-86-38, 94-87-27 resume.ugpu@gd-urengoy.gazprom.ru |
| 2 | Водитель погрузчика 6 разряда | | | |
| 3 | Машинист автогрейдера 6 разряда | | | |
| 4 | Оператор дистанционного пульта управления в ВКХ 3, 4 разрядов | | | |
| 5 | Слесарь по ремонту дорожно-строительных машин и тракторов 4, 5 разрядов | | | |
| 6 | Электромонтер по ремонту аппаратуры релейной защиты и автоматики 5, 6 разрядов | | | |
| 7 | Электромонтер по ремонту воздушных линий электропередачи 5 разряда | | | |
| 8 | Электромонтер по ремонту и монтажу кабельных линий 5 разряда (вахтовый метод) | | | |
| 9 | Электрогазосварщик 5, 6 разрядов | | | |
| 10 | Машинист крана (крановщик) 6 разряда (мостовой, порталный, железнодорожный) | УМТСиК | наличие квалификационного удостоверения, опыт работы | тел. 99-13-11 resume.ugsk@gd-urengoy.gazprom.ru |
| 11 | Маляр 4, 5 разрядов | | | |
| 12 | Плотник 4 разряда | | | |
| 13 | Слесарь по ремонту и обслуживанию перегрузочных работ 5 разряда | | | |
| 14 | Стропальщик 4 разряда | | | |
| 15 | Слесарь-сантехник 4, 5 разрядов | УЭВП | наличие квалификационного удостоверения, опыт работы | тел. 99-62-07, 99-62-23 resume.uvp@gd-urengoy.gazprom.ru |
| 16 | Изолировщик на термоизоляции 3 разряда | УАВР | наличие квалификационного удостоверения, опыт работы | тел. 99-17-95 resume.uavr@gd-urengoy.gazprom.ru |
| 17 | Слесарь-ремонтник 3, 4 разрядов | | | |
| 18 | Токарь 5 разряда | | | |
| 19 | Слесарь по ремонту и обслуживанию систем вентиляции и кондиционирования 3 разряда | | | |
| 20 | Слесарь по ремонту технологических установок 3, 5, 6 разрядов | | | |
| 21 | Электромонтер по испытаниям и измерениям 4 разряда | | | |
| 22 | Станочник широкого профиля 4 разряда | | | |
| 23 | Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике 5, 6 разрядов | УАиМО | наличие квалификационного удостоверения, среднего профессионального или высшего образования, опыт работы | тел. 94-15-35, 94-15-34, 94-15-33 resume.uaimo@gd-urengoy.gazprom.ru |
| 24 | Кузнец ручнойковки 4, 5 разрядов | УТТиСТ | наличие квалификационного удостоверения, опыт работы | тел. 99-15-10, 99-16-11 resume.utst@gd-urengoy.gazprom.ru |
| 25 | Прессовщик-вулканизаторщик 4 разряда | | | |
| 26 | Машинист бульдозера | | | |
| 27 | Тракторист 5, 6 разрядов | ЛПУ | наличие квалификационного удостоверения, опыт работы | тел. 99-12-99 resume.lpu@gd-urengoy.gazprom.ru |

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

Адрес электронной почты: resume@gd-urengoy.gazprom.ru. Телефоны: 94-85-84, 94-82-20. ■

Коллектив Нефтегазодобывающего управления Общества поздравляет с юбилеем

Елену Владимировну ЧОРНОУС.
А также с днем рождения —
Ивана Ивановича СТРИГУНОВА,
Венеру Рифгатовну ИБРАГИМОВУ,
Сергея Владимировича
НИКОЛАЙЧУКА.

☞ ☞ ☞

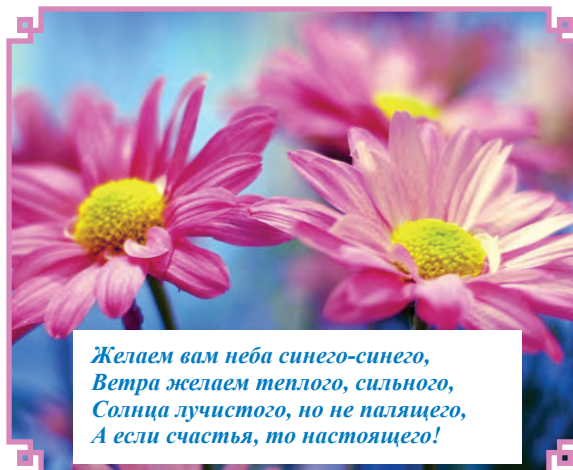
Цеховой комитет ГКП-1А Уренгойского газопромыслового управления Общества поздравляет с юбилеем

Ярославу Петровну
МАКСИМЕНКО.
А также с днем рождения —
Дениса Анатольевича ИВАНОВА,
Илью Михайловича КЛЕВЦУРА,
Ольгу Владимировну ЧЕРНЫШЕВУ.

☞ ☞ ☞

Коллектив ГКП-2 Уренгойского газопромыслового управления Общества поздравляет с днем рождения

Альберта Ильдаровича ХУСАЕНОВА,
Константина Владимировича ЛАДИСОВА.



*Желаем вам неба синего-синего,
Ветра желаем теплого, сильного,
Солнца лучистого, но не палящего,
А если счастья, то настоящего!*

Коллектив хозяйственной службы при администрации Общества поздравляет с днем рождения

Оксану Ивановну
ДРОТИКОВУ.

Коллектив Управления технологического транспорта и специальной техники Общества поздравляет с юбилеем

Николая Николаевича
ТАТАРКИНА,
Александра Ивановича
СИНЬКОВА,
Андрея Викторовича ЛИХАЧЕВА.

☞ ☞ ☞

Коллектив службы по связям с общественностью и СМИ ООО «Газпром добыча Уренгой» поздравляет с днем рождения

Елену Викторовну ШИСТЕРОВУ,
Ильдара Раисовича ХАНОВА,
Елену Александровну ЛАВРОВУ,
Марину Александровну
КОШМАК,
Оксану Ивановну ДРОТИКОВУ.

☞ ☞ ☞

Коллектив Газопромыслового управления по разработке ачимовских отложений Общества поздравляет с днем рождения

Любовь Николаевну ЛЫСЕНКО.

ТВОРЧЕСТВО

ДВЕ РОДИНЫ

Дует ветер в окошко вагона.
Я лицо подставляю ему.
Еду я иль домой, иль из дома,
Все никак до сих пор не пойму.

Мысли рвутся на волю, как
птицы,
Ветер их вырывает из рук.

Поезд мчится на юг. Память
мчится
В те края, где лег северный круг.

Отдыхает на солнечном юге
Со мной вместе суровый Ямал.
Пусть зима девять месяцев,
вьюги...
Север мне второй родиной стал.

Родин двух я в душе не приемлю,
Но судьбу часто трудно понять...
Еду с Севера нынче на Землю,
А вернусь ли на Север опять?

Нина БЕРЕЗАН

* * *

Как «музыка небесных сфер»
Мне эта грустная отрада —
Вот скрипнула чуть слышно
дверь,
Впустив шуршанье листопада.
И тянет сладостно дымком,
И этот звук, и этот запах...
То осень за моим окном
Крадётся на еловых лапах.

* * *

О, я еще чувствую, чувствую
Волнение костра у реки,
И песню сиренево-грустную,
И тихую радость тоски.
О, я еще верую, верую —
Когда-нибудь, может быть, вдруг
Тебя, одиноко-несмелую,
Согрею я шепотом рук.

Григорий РЕВЗИН

* * *

Всю ночь прощались с тундрой
гуси,
Крылом тревожа облака,

И плакали, как в древность —
гусли
В руках слепого ходока.

Как вольные в степи цыгане,
Они галдели, суетясь,
И не было порядка в стане...
Но вот пробил последний час...

Под утро первенцем-морозом
Посеребрило чуть в низах,
И гуси тягостным обозом
Поплыли в синих небесах...

Я им во след смотрел прощально,
В далекий провозная путь,

И думал: до чего печально,
Что мне назад их не вернуть!

Но срок пройдет, наступит время
Явить на свет младое племя, —
И жизнь опять пойдет по кругу.
Я встрече буду рад, как другу!

Владимир СЕРЕГИН (стихи из альманаха «Озаренные Севером»)

ЛУНА

Висит задумчиво Луна
Над Землей в пространстве
звёздой;
Полоской узенькой видна
Ее печальная улыбка.

Подруга, друг влюбленных пар
И бескорыстный добродетель,
Богов небесных славный дар
И дел земных немой свидетель.

Что говорит твоя печаль,
Что говорит твоя улыбка?
Сними с себя теней вуаль,
А грусть твоя — судьбы ошибка...

Земля и ты в кругу едином,
Как берега реки одной;
Будь вечно с нами — очевидной
И вечно близкой и родной...

Владимир ВАСИЛЬЕВ (из сборника стихов «Этажи откровения»)



Северное лето. Фото из архива редакции

Учредитель — ООО «Газпром добыча Уренгой». Издатель — ООО «Газпром добыча Уренгой». 629307, ЯНАО, г. Новый Уренгой, ул. Железнодорожная, 8. И.о. ответственного редактора Е.Г. Моисеева. Газета «Газ Уренгой» зарегистрирована в Уральском региональном управлении регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о средствах массовой информации. Свидетельство № ПИ № ФС 7209293.

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, ccMail: nur-16-ugpr-press-redactor. Телефон/факс: 23-53-37, газ. связь: 99-67-38, 99-67-39, 99-67-57, 99-67-37. Газета подписана в печать в 10.00. По графику — в 10.00. Заказ № 32. Тираж 2000 экз. Усл. печ. листов 1,2. Гарнитура «Times New». Распространяется бесплатно. Дизайн, верстка, печать: служба по связям с общественностью и средствами массовой информации.

