



ЛУЧШИЙ ИНЖЕНЕР ЭЛЕКТРОСВЯЗИ – 2018
Подведены итоги конкурса профмастерства
Стр. 3



«ЭНЕРГИЯ ПОКОЛЕНИЙ» – ЭНЕРГИЯ СЕМЕЙНЫХ ПОБЕД
Состоялся благотворительный триатлон
Стр. 4-5



НЕЗАБВЕННОЙ ПАМЯТЬЮ НАГРАЖДЕННЫ
Военно-патриотическая акция «Вахта памяти» прошла в Воронежской области
Стр. 6-7



ПРАЗДНИК РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА
Всемирный день защиты детей отметили на предприятии
Стр. 8

РАСШИРЕННОЕ ВЫЕЗДНОЕ ЗАСЕДАНИЕ КОМИССИИ ПО РЕГИОНАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ ПАО «ГАЗПРОМ» СОСТОЯЛОСЬ В МАХАЧКАЛЕ



1 июня в Махачкале состоялось расширенное выездное заседание Комиссии по региональной политике ПАО «Газпром», посвященное вопросам деятельности предприятий Группы «Газпром» на территории Республики Дагестан.

В мероприятии приняли участие временно исполняющий обязанности Главы Республики Дагестан Владимир Васильев, заместитель Председателя Правления ПАО «Газпром» Валерий Голубев, руководители и представители департаментов, дочерних обществ и предприятий Группы «Газпром», члены Правительства Республики Дагестан, представители профильных республиканских министерств, правоохранительных органов и главы муниципальных образований Республики Дагестан.

С докладом о проделанной республиканскими органами власти работе в части ис-

полнения мероприятий «дорожной карты» Республики Дагестан выступила заместитель Председателя Правительства Республики Дагестан – министр по земельным и имущественным отношениям РД Екатерина Толстикова.

Выступление генерального директора ООО «Газпром трансгаз Махачкала» Александра Астанина было посвящено выполнению пунктов поручений Протокола расширенного выездного заседания Комиссии по региональной политике ПАО «Газпром», прошедшего 30 января этого года. Докладчик проинформировал участников мероприятия о работе, проведенной Обществом по части актуализации Генеральной схемы газоснабжения и газификации Республики Дагестан, а также о претензионно-исковой работе предприятия по устранению нарушений охран-

зон и зон минимально допустимых расстояний до магистральных газопроводов.

Заместитель генерального директора по работе с органами власти ООО «Газпром межрегионгаз» Николай Исаков в своем докладе ознакомил коллег с ситуацией по платежам в регионе. Кроме того, участники совещания рассмотрели вопросы проведения полной инвентаризации всего газового хозяйства Дагестана, восстановления необходимой технической и правоустанавливающей документации и устранения проблемы «задвоенности» газовых сетей.

Заместитель Председателя Правления ПАО «Газпром» Валерий Голубев отметил полное взаимопонимание сторон по актуальным вопросам и необходимость продолжения совместной скоординированной планомерной работы. При этом он заострил внимание

участников заседания на том, что ответственные лица должны приложить максимум усилий, чтобы не допустить новых нарушений охранных зон и зон минимально допустимых расстояний до магистральных газопроводов.

В свою очередь, временно исполняющий обязанности Главы Республики Дагестан Владимир Васильев напомнил главам муниципальных образований Республики Дагестан о проводимой в регионе программе контроля за районами, в рамках которой основными показателями являются платежи за газ и электроэнергию. В заключение заседания он поблагодарил руководство ПАО «Газпром» и лично Валерия Голубева за возможность совместного решения накопившихся проблем.

Анна БАРЫКИНА



«ГАЗПРОМ» ОБЕСПЕЧИЛ НАДЕЖНОЕ ГАЗОСНАБЖЕНИЕ РОССИЙСКИХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ В ОСЕННЕ-ЗИМНЕМ ПЕРИОДЕ 2017/2018 ГОДА



Правление ПАО «Газпром» рассмотрело итоги работы дочерних обществ и организаций в осенне-зимний период 2017/2018 года и меры, необходимые для обеспечения бесперебойного газоснабжения потребителей в предстоящий зимний период.

Отмечено, что прошедшей зимой «Газпром» традиционно продемонстрировал высокую надежность поставок газа потребителям в Российской Федерации и за рубежом.

Газоснабжение отечественных потребителей осуществлено в полном объеме. При этом повышенное внимание было уделено обеспечению газом социально значимых объектов, предприятий коммунально-бытовой сферы и населения.

В период с октября 2017 года по март 2018 года значительно вырос спрос на газ компании в европейских странах и Турции. Объем поставок по сравнению с предыдущим осенне-зимним периодом увеличился на 3,8% – до 107,4 млрд куб. м.

Компания установила 11 исторических рекордов суточных поставок в дальнее зарубежье. В том числе 10 рекордов подряд было зафиксировано в конце февраля – начале марта 2018 года во время сильных холодов на европейском континенте. 2 марта был установлен абсолютный рекорд – 713,4 млн куб. м газа в сутки. Кроме того, в марте текущего года «Газпром» обновил максимальный показатель экспорта на этот рынок за месяц – 19,6 млрд куб. м.

Большую роль в обеспечении надежности поставок сыграла работа подземных хранилищ газа (ПХГ). В частности, к началу сезона отбора (октябрь 2017 года) в ПХГ «Газпрома» на территории России был создан оперативный резерв газа в объеме 72,184 млрд куб. м, потенциальная максимальная суточная производительность хранилищ выведена на рекордный показатель – 805,3 млн куб. м газа. За время сезона отбора объем поднятого из ПХГ газа составил 48,6 млрд куб. м, что является одним из самых больших значений за всю историю компании. В том числе в марте 2018 года из российских ПХГ было отобрано 9,2 млрд куб. м газа – на уровне декабря 2017 года (9,3 млрд куб. м).

На заседании было отмечено, что в условиях роста спроса на газ на фоне холодной погоды запасы газа в ПХГ Европы, по данным ассоциации Gas Infrastructure Europe, сильно истощились. К концу сезона отбора они составили всего 18% от активного объема. Это наименьший уровень наполненности европейских ПХГ с 2011 года.

Для обеспечения надежной работы ЕСГ в осенне-зимний период 2018/2019 года Правление поручило профильным подразделениям и дочерним обществам:

- к началу следующего сезона отбора создать оперативный резерв газа в объеме не менее 72,272 млрд куб. м в ПХГ на территории России, 1,09 млрд куб. м – в ПХГ на территории Беларуси и 0,134 млрд куб. м – в ПХГ на территории Армении;

- реализовать Основные направления работы по подготовке объектов дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром» к осенне-зимней эксплуатации 2018/2019 года;

- провести планово-профилактические и ремонтные работы на объектах добычи, транспортировки, подземного хранения и переработки газа, подготовить транспортные средства и специальную технику к зимней эксплуатации.

Управление информации
ПАО «Газпром»

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

МГ И ГО

Осмотр линейной части всех МГ и ГО в зоне ответственности Дербентского ЛПУМГ.

Электрометрическое обследование перехода МГ «Моздок – Казимагомед» через автодорогу М-29 «Кавказ» на 20,97 км.

Техническое обслуживание вдольтрассовой высоковольтной линии (ВЛ-10 кВ) на участке 546–565 км МГ «Моздок – Казимагомед».

Ремонт кабельной линии связи на 584 км МГ «Моздок – Казимагомед».

Техническое обслуживание трубопроводной арматуры ГО «Ново-Мака».

Электрометрическое обследование 4 переходов ГО «Чапаево» через авто- и железные дороги, а также проверка работоспособности изолирующего соединения на 0 км указанного газопровода.

Прием очистного поршня, очистка полости МГ «Каспийск – Ачису» на участке 0,0–15,03 км.

Организована технологическая связь на участке 0,01–15,03 км МГ «Каспийск – Ачису» при проведении работ по очистке полости газопровода.

Выезд специалистов Махачкалинского ЛПУМГ совместно с представителем «Газпром газнадзор» для осмотра участков МГ «Моздок – Казимагомед» (599–602 км), «Каспийск – Ачису» (0,0–15,03 км) и 3 ГО.

КС, ГРС, ГИС

Проверка телефонной и диспетчерской связи на ГРС Избербашского ЛПУМГ.

При плановой остановке ГРС «Избербаш» проведена ревизия задвижек клиновых с выдвинутым шпинделем на байпасных линиях,

устранена утечка крана Ду 50 на свечном трубопроводе ГРС (Снежеть-10) с использованием ремкомплекта и заменены 4 импульсных шаровых крана Ду10 на входе ГРС.

Проверка работоспособности изолирующих соединений на ГРС «Махачкала-Северная».



ГРС «Махачкала-Северная»

Профилактические работы на оборудовании связи ГРС «Какашура», «Доргели», «Новый Джунгутай», ПРС-17-1-1 «Чап-Чак».

Калибровка приборов учета газа, сигнализаторов загазованности совместно с представителями Государственного регионального центра стандартизации, метрологии и испытаний в Республике Дагестан и ООО «Газпром межрегионгаз Махачкала» на ГРС Избербашского ЛПУМГ.

Гидроиспытание змеевиков подогревателей газа ПГА-200 ГРС «Ерси» и «Ново-Лидже».

Ремонтно-профилактические работы на оборудовании ГРС «Ново-Мака» в период

плановой остановки – выполнены в полном объеме.

Ремонт трубопроводной арматуры на байпасной линии, замена датчиков давления газа на узле редуцирования ГРС «Кокрек».

Замеры загазованности рабочей зоны КС «Избербаш».

ПРОЧЕЕ

Пескоструйная очистка от изоляции 14 сварных швов Ду1200 и Ду500 для экспертизы промышленной безопасности в Избербашском ЛПУМГ.

ТО и комплексная проверка работоспособности оборудования совместно с САИМО, а также измерение сопротивления защитного заземления совместно с представителями ИТЦ на 401, 402 и еще 21-м контрольном пункте телемеханики Избербашского ЛПУМГ.

ТО оборудования ОРС «Мочох», «Зило», «Хунзах».

Техническое освидетельствование сосудов, работающих под давлением, совместно с Группой неразрушающего контроля и диагностики ИТЦ на ГРС «Родниковая» и «Маджалис».

Установка на автоматизированные рабочие места специалистов УС и служб связи филиалов программного обеспечения по ремонту оборудования связи «GLab» и их обучение.

Выполнено 187 заявок на автомобильную технику, полученных УТТСТ от филиалов, служб и отделов Общества. Мониторинг движения автотранспорта Общества с использованием системы «Алмаз» отклонений от маршрутов не выявил.

Надежда ИБРАГИМОВА

Информация предоставлена филиалами и подразделениями Общества

ВАЖНО

СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ И РАСТИ В ПРОФЕССИИ

Строительный контроль проводится на всех этапах возведения нового сооружения (конструкции), а также при работах, связанных с их реконструкцией, восстановлением и ремонтом. Поэтому его можно назвать многоуровневой системой, включающей комплекс определенных мероприятий.

Без соответствующей подготовки разобрататься в нюансах строительного, а также неразрушающего контроля просто нереально. Но такие асы в Обществе есть.

Персонал, осуществляющий строительный контроль, обязан регулярно проходить проверку знаний и иметь удостоверение о соответствующей квалификации. Аналогичные требования предъявляются к специалистам неразрушающего контроля (НК) – аттестация персонала в этой области проводится в целях подтверждения достаточности теоретической и практической подготовки, опыта, компетентности, его профессиональных знаний, навыков, мастерства и предоставления права на выполнение работ по одному или нескольким методам НК (СТО «Газпром» 2-2.2-860-2014). В соответствии с этими требованиями работники повышают уровень знаний и квалификации в рамках системы непрерывного фирменного профессионального образования ПАО «Газпром».

В Учебно-производственном центре Общества с 21 мая по 1 июня специалисты строительного контроля прошли обучение по программе повышения квалификации «Строительный контроль при выполнении общестроительных и сварочно-монтажных работ, при проведении неразрушающего контроля качества сварных соединений, при строительстве, реконструкции и капитальном ремонте инженерных систем и сетей на объектах ПАО «Газпром»».

Обучающий курс, который включал в себя несколько направлений, провели руководитель ООО «Научно-учебный центр «Каче-



Улубий Даудов, инженер по землеустройству и надзору за строительством 1 категории Кизилюртовского ЛПУМГ:

– Все знания, которые мы получили в ходе обучения, необходимы в работе инженеров, связанной со строительным контролем. Я всего год работаю, и опыта, конечно, пока маловато. Думаю, и для меня, и для всех, кто прошел это обучение, занятия были очень полезны. Особенно интересными были лекции Дмитрия Казакова и Николая Малышева. В свободной непринужденной форме они делились своим богатым опытом, подсказывали нам пути решения тех или иных проблем и вопросов, на которые раньше трудно было найти ответы. Удалось уяснить для себя некоторые нюансы и спорные моменты, встречающиеся в нашей работе. Считаю, что такое обучение помогает расти, расширять профессиональный кругозор.

ство»» Сергей Пичугин и специалист этого центра Алексей Ермолаев, кандидат технических наук, доцент Воронежского государственного архитектурно-строительного университета Дмитрий Казаков, генеральный директор Общероссийского общественного фонда «Центр качества строительства», постоянный член Межведомственной рабочей группы при Министерстве строительства России Николай Малышев, заведующий сектором неразрушающего контроля качества сварных соединений ООО «Газпром ВНИИГАЗ» Юрий Соловьев.

В занятиях принял участие персонал, осуществляющий строительный и неразрушающий контроль, из Инженерно-технического центра, Кизилюртовского, Махачкалинского, Тарумовского и Избербашского ЛПУМГ.

Эти насыщенные 10 дней погрузили слушателей курса в актуальные вопросы, касающиеся неразрушающего контроля при строительстве, реконструкции и капитальном ремонте объектов нефтегазового комплекса и его методов. В ходе Обучения были рассмотрены аспекты осуществления строительного контроля за выполнением сварочных работ, при проведении работ подготовительного периода, геодезических и земляных работ, работ по

устройству оснований и фундаментов, строительно-монтажных работ по устройству бетонных и железобетонных, каменных, металлических и деревянных конструкций, а также работ по обеспечению тепловодоснабжения и вентиляции.

Была затронута правовая составляющая строительного контроля: основы законодательства о градостроительной деятельности и техническом регулировании, основные формы контроля за безопасностью в процессе строительства, нормативное регулирование и вопросы практической деятельности.

В ходе обучающего курса были рассмотрены вопросы административных правонарушений в области строительства, гражданско-правовых отношений участников строительства – заказчика и подрядчика.

По окончании теоретического курса специалисты получили возможность самостоятельно подготовиться к компьютерному тестированию, просматривая тематический видеоконтент.

Итоговый контроль знаний – компьютерное тестирование – провели сотрудники «Газпром корпоративный институт».

Надежда ИБРАГИМОВА

ЛУЧШИЙ ИНЖЕНЕР ЭЛЕКТРОСВЯЗИ – 2018

В ООО «Газпром трансгаз Махачкала» 31 мая состоялся ежегодный конкурс профессионального мастерства. В этот раз за звание лучшего соревновались инженеры электросвязи Общества. Двенадцать специалистов – представителей всех филиалов предприятия – собрались в Учебно-производственном центре, где им было предложено пройти теоретическую часть испытания, состоявшую из 34 вопросов. На выполнение этого задания конкурсантам был отведен ровно час.

В экспертную комиссию, оценивавшую инженеров электросвязи, вошли главный инженер Управления связи Нуруллах Масуев, начальник Центрального узла связи Мурад Асманов, начальник службы по эксплуатации радиосредств УС Махач Гаджиев и ведущий специалист по подготовке кадров ОК,ТОиСР Улькер Султанова.

Практическая часть конкурса заключалась в измерении цифрового потока E1 с установкой шлейфа на удаленной радиорелейной станции. Здесь членами экспертной комиссии оценивались точность, правильность и скорость выполнения задачи.

Большинство участников состязания продемонстрировали достаточный уровень владения теоретическими знаниями и практическими навыками по специальности. Лучший суммарный результат показал инженер электросвязи Управления связи Тигран Ханмагомедов. Второе место завоевал инженер УС Амир Мудуев, третьего удостоился Гаджи Рамазанов из Избербашского ЛПУМГ.

– В прошлом конкурсе профессионального мастерства среди инженеров электросвязи я занял второе место, – рассказал Тигран Ханмагомедов. – Тот конкурс немного отли-

чался от нынешнего – в теоретической части преобладали вопросы по электронике, в этом году к ним добавились задания по охране труда и электробезопасности, практическая часть максимально приближена к той, которую инженеры электросвязи выполняют ежедневно в процессе своей работы.

Уровень конкурсантов довольно высок, у многих из них гораздо больше опыта и практики, чем у меня, ведь я пришел работать в ООО «Газпром трансгаз Махачкала» в 2015 году. Я очень доволен, что смог добиться хорошего результата и даже обойти своих коллег.

Мы поздравляем победителей и желаем всем участникам конкурса профмастерства успехов и побед не только в работе!

Наталья КУРБАНОВА



Тигран Ханмагомедов выполняет практическое задание



Участники конкурса

ОБУЧЕНИЕ

ВАЖНО! КОМФОРТНАЯ ДЕЛОВАЯ СРЕДА!

С 28 мая по 1 июня руководители и специалисты ООО «Газпром трансгаз Махачкала», зачисленные в резерв кадров для выдвижения на руководящие должности, прошли обучение по программе повышения квалификации «Этика менеджера и деловые коммуникации». Обучение проходило на базе Учебно-производственного центра Общества в рамках системы непрерывного профессионального образования ПАО «Газпром».

Цель программы – расширение теоретических знаний в области корпоративной этики и деловых коммуникаций, привитие практических навыков применения современного делового этикета, а также знакомство участников с видами конфликтов в коллективе и технологиями выхода из конфликтных ситуаций. Обучение осуществлялось в интерактивной форме – теоретический материал отрабатывался на групповых практических заданиях. Обучение проводилось по двум модулям.

Первый модуль «Деловая коммуникация. Внешние коммуникации» проводила бизнес-консультант по деловой коммуникации, имиджмейкер, преподаватель МВА, член Национальной ассоциации специалистов по протоколу Елена Игнатъева. В ходе занятий в рамках данного модуля слушатели ознакомились с правилами делового этикета, организации встречи деловых партнеров, деловой переписки, понятиями визитного и мобильного этикета, служебной субординации и т. д.

Одна из лекций Елены Игнатъевой была посвящена искусству деловой переписки. Все мы прекрасно знаем, что деловое письмо – это первый контакт, по которому можно составить представление о писавшем человеке, а также обо всей компании в целом. Красивый и правильный стиль письма дает возможность получить представление не только о деловых качествах, но и лично-



Занятие проводит Наталья Нестерова

сти человека, поэтому хорошему специалисту и грамотному руководителю так важно уметь составлять деловые письма.

По второму модулю «Конфликты в коллективе. Профилактика и способы преодоления конфликтов» обучение проводила кандидат психологических наук, доцент Государственного университета управления Наталья Нестерова. Слушатели ознакомились с понятием «конфликт», его видами, причинами, по которым он может возникнуть, способами его разрешения и т. д.

Общеизвестно, что неизбежной стороной общения людей является возникновение между ними разногласий, и очень важно уметь распознавать конфликт и находить эффективные способы его разрешения. И, конечно, практически неизбежное последствие любого конфликта – стресс. Как выйти из него, сохранив комфортное психологическое состояние? Все эти важные навыки в доступной и наглядной форме были преподнесены слушателям второго модуля.

– Работа с кадровым резервом является ключевой задачей Комплексной программы повышения эффективности управления человеческими ресурсами ПАО «Газпром», его дочерних обществ и организаций на период 2016 – 2020 годов, – отметила ведущий специалист ОК,ТОиСР Кармина Раджабова. – Пройдя курс занятий по программе повышения квалификации «Этика менеджера и деловые коммуникации», слушатели углубили свои знания о таких, казалось бы, элементарных, но важных аспектах, как представление и рукопожатие, изучили механизм организации встречи деловых партнеров, познакомились с понятиями межличностного пространства и многими другими полезными и нужными компетенциями.

Слушатели высоко оценили прошедшее обучение, особенно отметив актуальность и практическую пользу изученной в ходе модулей информации.

Анна БАРЫКИНА

ОБЕСПЕЧИТЬ НАДЕЖНОСТЬ

В отраслевом совещании руководителей подразделений защиты от коррозии организаций Группы «Газпром», прошедшем в последних числах мая на базе ООО «Газпром трансгаз Нижний Новгород», принял участие руководитель Производственной группы защиты от коррозии Гусейн Канакбиев.

В Нижнем Новгороде собрались свыше 150 гостей. Проектные институты, руководители производственных отделов защиты от коррозии дочерних обществ ПАО «Газпром», компаний, занимающихся экспертизой и сертификацией оборудования, представили коллегам свои доклады.

Участники встречи обсудили актуальные проблемные вопросы по направлению деятельности, инновационные решения в организации противокоррозионной защиты объектов ПАО «Газпром», производственно-технические задачи, новейшие технологии, пути оптимизации затрат, опыт эксплуатации оборудования различных производителей.

– Расширение единой системы газоснабжения и активная реализация компанией новых проектов серьезно повышают требования к надежности и стабильности поставок голубого топлива российским и зарубежным потребителям. Без обеспечения эффективной работы средств электрохимзащиты, систем противокоррозионной защиты, без квалифицированных профессиональных кадров поставленные перед Компанией задачи не могут быть решены, – подчеркнул начальник отдела Департамента Виктор Олексейчук.

Как отметил Гусейн Канакбиев, такие совещания дают возможность поделиться опытом и знаниями с коллегами из других дочерних обществ ПАО «Газпром», а также приобрести новые, чтобы в дальнейшем совершенствовать деятельность предприятия в таком серьезном направлении и обеспечить надежность транспортировки газа потребителям.

Надежда ИБРАГИМОВА

СЕМИНАР

НОВОЕ ВРЕМЯ – НОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В Учебно-производственном центре Общества в конце мая прошли двухдневные лекционные слушания по темам «Система экологического менеджмента в соответствии с требованиями ISO 14001:2015» и «Роль высшего руководства в системе экологического менеджмента в соответствии с требованиями ISO 14001:2015» для работников администрации и руководителей подразделений и филиалов.

Лектор – специалист-аудитор Ассоциации по сертификации «Русский регистр» Анжела Кудимова – представила ключевые изменения стандарта и отличия его от предыдущей версии ISO 14001:2004, продемонстрировав двадцати слушателям основные понятия, подходы и механизмы управления СЭМ в соответствии с требованиями международного стандарта. Участники прослушали теоретический курс лекций, по итогам которых прошли анкетирование и тестирование. Слушателям успешно прошедшим испытание, были выданы сертификаты.

– Необходимость проведения таких семинаров для работников Общества вызвана, прежде всего, выходом в свет новой версии стандарта в 2015 году и предстоящей сертификацией Общества на соответствие требованиям международного стандарта, – отметила руководитель Группы охраны окружающей среды и энергосбережения Зухра Салбанова. – Руководством Общества предпринимается все необходимое для создания условий и возможностей обучения и развития сотрудников без отрыва от производства.

Сабира ИСРАПИЛОВА

«ЭНЕРГИЯ ПОКОЛЕНИЙ» – ЭНЕРГИЯ СЕМЕЙНЫХ ПОБЕД



Команда ООО «Газпром трансгаз Махачкала» приняла флаг благотворительного триатлона

В начале июня в Махачкале прошел благотворительный триатлон «Энергия поколений. Кавказ – 2018». Идея проведения мероприятия была поддержана руководством ООО «Газпром трансгаз Махачкала» после того, как в прошлом году команда нашего предприятия приняла участие в региональном этапе благотворительного триатлона «Энергия поколений» в пос. Рыздвяный Ставропольского края.

В основе замысла мероприятия, созданного в 2016 году ООО «Газпром энерго», лежит развитие физической культуры и спорта среди работников предприятий Группы «Газпром» и желание привить воспитанникам детских домов духовно-нравственные семейные традиции. Следует отметить, что на сегодняшний день география проведения этой благотвори-

тельной акции уже охватила многие регионы страны, где осуществляют деятельность предприятия ПАО «Газпром»: Астрахань, Ставрополь, Саратов, Оренбург, Надым, Сургут, Рязань, Новый Уренгой, Пангоды, и этот список еще можно продолжать.

Для участия в благотворительном триатлоне «Энергия поколений. Кавказ – 2018» в Махачкалу прибыли команды из дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром»: ООО «Газпром энерго» (южный филиал), ООО «Газпром добыча Астрахань», ООО «Газпром добыча Ставрополь», ООО «Газпром трансгаз Краснодар», ООО «Газпром добыча Краснодар». Также в соревнованиях приняли участие команды из ООО «Газпром межрегионгаз Махачкала», ООО «Газпром газораспределение Махачка-

ла» и, конечно, команда нашего предприятия.

Согласно условиям проведения благотворительного триатлона «Энергия поколений. Кавказ – 2018», в состав команд-участниц, помимо семейной пары работников газовых предприятий и их детей, включаются двое детей, оставшихся без попечения родителей. В нашем случае это были воспитанники школы-интерната для детей сирот г. Махачкала. Следует отметить, что данное социальное учреждение выбрано не случайно, с ним ООО «Газпром трансгаз Махачкала» связывают давние дружеские взаимоотношения.

По словам председателя ОППО «Газпром энерго профсоюз» Юрия Кузнецова, данный социальный проект стал продолжением программы «Газпром – детям».

– Реализуя благотворительный триатлон,

мы стараемся сделать так, чтобы дети-сироты не чувствовали себя лишенными общения, чтобы они приучались и привыкали к той нормальной жизни, которая должна быть у всех, в любой семье, полной или неполной, чтобы чувствовали они себя уверенно в жизни, – отметил Юрий Кузнецов.

Участники и гости спортивного мероприятия прибыли в Махачкалу 7 июня и были размещены в гостиничном комплексе «Джами» на берегу Каспийского моря. Вечером того же дня на территории Медицинской службы предприятия для участников спортивного праздника был организован вечер дружбы «Добро пожаловать в Дагестан!».

С приветственным словом от имени руководства предприятия к собравшимся обратилась заместитель генерального директора



Создание глиняного шедевра



На выставке изделий художественных промыслов



Выступление фольклорного ансамбля «Балхар»



Стремление к победе – в любую погоду!



Передача эстафетной палочки



Вперед, к финишу!

по управлению персоналом и общим вопросам Лариса Умалатова. Она пожелала всем участникам успехов, отличных результатов и приятного времяпрепровождения в нашей республике. Председатель Объединенной первичной профсоюзной организации ООО «Газпром трансгаз Махачкала профсоюз» Руманият Насрутдинова также поприветствовала участников и гостей, пожелала всем удачи и удовольствия от вечера.

Культурно-развлекательная программа для участников и гостей благотворительного триатлона включала в себя выставку изделий традиционных народных художественных промыслов, выступления фольклорных и хореографических коллективов, дегустацию блюд дагестанской кухни.

Выставочную экспозицию украшали кубачинские и гоцатлинские художественные изделия из серебра, унцукульские изделия с орнаментальной насечкой по дереву, балхарская керамика, ковровые изделия, кизлярские ножи. В ходе выставки участники и гости мероприятия могли не только рассмотреть предметы декоративно-прикладного искусства, но и приобрести их. Кроме того, в рамках выставки мастера-ремесленники провели своеобразный мастер-класс для присутствующих, рассказывая об истории зарождения глиняного производства, секретах кубачинских мастеров, особенностях ручного ковроткачества.

Традиционное народное творчество Дагестана было отражено в выступлениях фольклорных ансамблей. Первыми гостей приветствовали юные танцоры из хореографического ансамбля «Дети Каспия» с постановкой «Горский танец». Зажигательная лезгинка в исполнении ребят подняла всем настроение и задавала мероприятию теплый дружеский тон.

Далее своими способностями и удивительным мастерством блеснул ансамбль канатоходцев «Цовкра». В октябре прошлого года ребята из этого коллектива стали известными на всю страну, приняв участие в популярном шоу «Лучше всех». Артисты в ярких костюмах привели в восторг собравшуюся публику не только своим умением ходить по канату, но и сложными трюками и «воздушными» танцами.

Фольклорный ансамбль «Балхар» представил гостям старинный свадебный женский танец «Цикури», отличительной особенностью которого являются не столько его движения, заключающиеся в медленном шаге, сколько в самом наряде исполнительниц. Плавные, грациозные движения танца позволили девушкам продемонстрировать свою красоту, а также богатство украшенного серебром костюма.

Завершило культурную программу вечера дружбы выступление ансамбля «Унцукуль», представившего вниманию зрителей фоль-

клорную постановку «Свадебный обряд». Композиция началась с инсценировки приготовления в доме невесты и завершилась веселой свадьбой в доме жениха. Необычную красоту и колорит старинной унцукульской свадьбы передали песни-наставления, шуточные песни о женихе и невесте, песни-розыгрыши, зажигательная свадебная лезгинка. Хочется отметить костюмы исполнителей и предметы старины, которые они использовали в качестве реквизита.

– Мы хотели познакомить участников нашего мероприятия с Дагестаном, чтобы они запомнили его гостеприимным и красивым, и культурно-развлекательная программа, включающая в себя выставку декоративно-прикладного искусства и выступления самобытных фольклорных коллективов – самый верный способ добиться нужного эффекта, – отметила Лариса Умалатова. – Уверена, что изящество унцукульских изделий, изысканность холодного оружия кубачинцев, разнообразие форм кувшинов балхарских мастеров и выступления фольклорных коллективов не оставили равнодушными наших гостей.

Вечер дружбы дал возможность семьям участников триатлона познакомиться со своими подопечными – воспитанниками из школы-интерната для детей сирот г. Махачкалы. Было отрадно видеть, как ребят сразу захватила атмосфера праздника, они легко нашли общий язык с детьми газчиков.

Утро основного дня спортивных мероприятий 8 июня для участников и гостей началось достаточно рано, но настроение у всех было приподнятым. Соревнования благотворительного триатлона «Энергия поколений. Кавказ – 2018» проводились на Республиканском стадионе им. Е. Исинбаевой. Согласно положению о мероприятии, командам-участницам предстояли соревнования в беге, велогонке и игре в «городки».

Церемония торжественного открытия благотворительного триатлона «Энергия поколений. Кавказ – 2018», которую вел работник Дербентского ЛПУМГ Ренат Турабов, началась с торжественного шествия и построения команд-участниц. Затем для гостей спортивного мероприятия выступили юные танцоры из детского хореографического ансамбля «Сари Кум», исполнив хореографическую композицию «Кумыкский перепляс».

От имени руководства предприятия собравшихся на стадионе участников поприветствовал главный инженер – первый заместитель генерального директора ООО «Газпром трансгаз Махачкала» Ханакай Ханакаев.

– Укрепление семейных ценностей, возрождение и сохранение духовно-нравственных традиций семейных отношений, а также оказание благотворительной помощи учреж-

дениям для детей, оставшихся без попечения родителей, является приоритетным для предприятия и основной целью триатлона «Энергия поколений. Кавказ – 2018», – отметил Ханакай Ханакаев.

С приветственной речью к собравшимся от имени генерального директора ООО «Газпром энерго» Артема Семиколенова обратился председатель ОППО «Газпром энерго профсоюз» Юрий Кузнецов, который выразил благодарность руководству ООО «Газпром трансгаз Махачкала» за активную поддержку этого социального проекта.

– Приятно отметить, что за два года проведения благотворительного триатлона его флаг побывал в Оренбурге, Ставрополе, Саратове, Надыме, Сургуте, Рязани, Новом Уренгое, Астрахани и других регионах, а сегодня мы хотим передать его команде ООО «Газпром трансгаз Махачкала», принимающей спортивный праздник на гостеприимной дагестанской земле, – отметил Юрий Кузнецов.

В завершение церемонии торжественного открытия триатлона к участникам обратился заместитель генерального директора по общим вопросам ООО «Газпром добыча Астрахань» Игорь Баранов, который пожелал командам-участницам азарта и спортивных успехов.

Справедливое и честное судейство в ходе соревнований осуществляли главный судья триатлона – ведущий специалист УЭЗС Магомед Гаджилагов и секретарь соревнований – ведущий специалист УЭЗС Ризван Даниялов. После ознакомления участников команд с регламентом проведения состязаний и жеребьевки благотворительный триатлон «Энергия поколений. Кавказ – 2018» был объявлен открытым.

Спортивная часть мероприятия началась с эстафеты 5 по 100. Следует отметить, что уже по итогам самого первого состязания определились фавориты и аутсайдеры. Болельщики, наблюдавшие за происходящим на стадионе, свистом, криками «Давай!», «Вперед!» и аплодисментами подбадривали и поддерживали команды, радовались каждой победе и огорчались из-за неудач. К сожалению, погода к началу велокросса испортилась, полил сильный дождь. Однако желание победить никто не отменял.

Игра в «городки» для многих участников стала настоящим испытанием: то ли из-за дождя, то ли в связи с недостатком опыта, но выбить все фигуры, сделав при этом минимум попыток, удалось далеко не всем. И именно этот факт стал решающим.

Торжественная церемония награждения победителей и призеров благотворительного триатлона была проведена в зале «Асиль» на территории Медицинской службы предприятия. Всем участникам спортивных состязаний вручили цветы, дипломы, медали и памятные подарки.

Почетного первого места была удостоена команда ООО «Газпром добыча Астрахань». На втором месте – команда ООО «Газпром трансгаз Краснодар», третье место – за командой ООО «Газпром трансгаз Ставрополь».

Закрывая спортивный праздник, Ханакай Ханакаев поблагодарил гостей за участие в благотворительном триатлоне, поздравил их с достигнутыми результатами и выразил надежду на то, что подобные события станут доброй традицией.

После завершения основных мероприятий команды-участницы еще некоторое время имели возможность пообщаться между собой и посетить с экскурсией исторический парк «Россия – моя история».

– На мой взгляд, для участников соревнований главным стимулом была не столько победа, сколько атмосфера спортивного праздника и взаимовыручки, которая царила на стадионе. Конечно, очень хотелось показать хороший результат, но мы болели друг за друга, ведь мы успели перезнакомиться и подружиться, – поделилась впечатлениями от мероприятия участница команды ООО «Газпром трансгаз Махачкала» Папум Дагирова.

Воспитанники школы-интерната для детей сирот г. Махачкалы, привлеченные к триатлону, признались, что им никогда не приходилось быть участниками подобного проекта. На время проведения состязаний ребята стали членами семейных команд-участниц, подружиться с ними, вместе готовились к соревнованиям. Было видно, как внимательно они слушали старших, когда во время небольшой разминки перед стартом им давали советы, как болели они за своих, поддерживали, переживали за каждый этап.

– Хочу выразить благодарность руководству ООО «Газпром трансгаз Махачкала» за то, что наши воспитанники были привлечены к участию в триатлоне, – рассказал директор школы-интерната для детей сирот г. Махачкалы Магомед Магомедов. – Узнав, что одним из состязаний будет игра в «городки», ребята целый месяц упражнялись с воспитателями, изучили правила, научились сбивать битой фигуры. Думаю, что в ходе мероприятия дети, оставшиеся без попечения родителей, почувствовали, как это – быть в семье, и смогли проявить спортивные способности. И экипировка, которую получил каждый ребенок от своей команды, еще долго будет им напоминать об участии в этом замечательном празднике.

Анна БАРЫКИНА

Фото спортивных состязаний:
Ольга ЗИМИНА



Церемония награждения победителей благотворительного триатлона

НЕЗАБВЕННОЙ ПАМЯТЮ НАГРАЖДЕНЫ



Участники акции с флагами на месте поисковых работ

На протяжении десяти дней, с 13 по 22 июня, на территории Рамонского района Воронежской области, при поддержке регионального правительства проходила военно-патриотическая акция ООО «Газпром трансгаз Москва» «Вахта памяти – 2018». Данный социальный проект реализуется уже 4-й год подряд. Однако, в этом году мероприятие второй раз проводилось на международном уровне и стало самым масштабным за свою историю, охватив 48 дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром», в том числе из стран СНГ, направивших для участия в акции 98 молодых специалистов, 14 из которых девушки. От нашего Общества в «Вахте памяти – 2018» впервые принимала участие специалист ССОиСМИ Арина Рындина.

ХРОНИКИ АКЦИИ

В 9 часов утра 13 июня к месту сбора участников акции «Вахта памяти – 2018» – главному офису ООО «Газпром трансгаз Москва» – уже начали прибывать первые представители дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром». Впереди почти 7 часов дороги до Воронежской области, где в Рамонском районе, проживая на базе отдыха «Лесная сказка», почти ста участникам из различных уголков нашей страны и стран ближнего зарубежья предстоит стать одной большой семьей, сплоченной командой и верными единомышленниками. На тот момент мы, конечно, и представить не могли, как объединит нас предстоящая работа, благородная цель акции.

Подъезжая к базе, расположенной на территории заповедника в устье реки Усманка, мы замерли от волнения и открывшихся пейзажей. От удивительной красоты и первозданности местной природы действительно захватывало дух: густой лес, свежий воздух, речные просторы – попадаешь в настоящую сказку. Прибывшие на несколько дней раньше члены штаба «Вахты памяти – 2018» уже ожидали нас на базе. Заселившись в уютные коттеджи, мы переоделись в форму участников и, отужинав, собрались на построении.

Церемония открытия II Международной военно-патриотической акции «Вахта памяти – 2018» началась с приветственных слов, инструктажа по безопасности и напутствий руководства: начальника Воронежского ЛПУМГ – начальника штаба Сергея Пинкевича, заместителя председателя Объединенной первичной профсоюзной организации ООО «Газпром трансгаз Москва профсоюз» – заместителя начальника штаба Сергея Ключова и командира поискового отряда «Патриот» Олега Сапельникова.

С торжественного поднятия флага «Вахты памяти – 2018» началась наша важная миссия, большая работа по увековечиванию памяти павших на полях боевых сражений, отважных воинов-героев Красной армии, участников Великой Отечественной войны 1941–1945 гг.

После регистрации все участники акции были распределены по поисковым отрядам.

ПОИСКОВЫЕ РАБОТЫ

Местами проведения поисковых работ были определены территории в районе сел Ольховатка и Скляево Рамонского района, где с июля 1942-го по январь 1943-го велись ожесточенные бои Воронежско-Ворошиловградской оборонительной операции.



Процесс работы с металлоискателем



Эпизод военно-исторической реконструкции «Жаркое лето 1942 года. Дон в огне»

Ранний подъем, завтрак, построение, перекличка, инструктаж по технике безопасности, отбытие в лагерь, а затем к местам ведения раскопок – постоянный распорядок поисковых дней.

Полевой лагерь, организованный в районе села Ольховатка Рамонского района со всеми необходимыми бытовыми помещениями (столовой, медпунктом, душем и др.), предназначался для сбора участников акции перед отправкой к местам раскопок, координации действий поисковиков, хранения техники,

оборудования и инвентаря, найденных артефактов и останков.

За дни ведения раскопок силами наших отрядов были найдены останки 5-ти воинов Красной армии, огромное количество патронов, осколков боевых снарядов, фрагментов амуниции и личных вещей. Описывать подробно ход ведения поисковых работ, наши находки, эмоции и впечатления от увиденного очень сложно. Достаточно сказать, что каждый



Находки участников акции

из нас, тех, кому довелось быть причастным к этому поистине благородному делу, тех, кто касался сырой земли – последнего пристанища наших героических предков, испытал чувство невыразимой печали и скорби, глубочайшего уважения и гордости.

Каждый вечер снять напряжение после легкой поисковой работы нам помогали обширные спортивные и культурно-развлекательные программы. Мастер-класс по игре в «городки», турниры по шахматам и нардам, соревнования по пляжному волейболу, концерт местной



рок-группы и просмотры трансляций матчей Чемпионата мира по футболу отлично поднимали командный дух нашего дружного и так быстро сплотившегося коллектива.

ВОРОНЕЖ – ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ!

«Сталинград-на-Дону» или «Город-Фронт», так еще называют Воронеж – старинный российский город, расположенный на берегах одноименной реки, являющейся притоком Дона.

За все время Великой Отечественной войны было только два города, где линия фронта проходила через сам город – Сталинград и Воронеж. Масштабы битвы за Воронеж, накал сражений тех дней, изранивших и поливших кровью почти каждый метр этой земли, военные историки сравнивают лишь со Сталинградской.

В 2008 году за героизм, проявленный защитниками города во время оккупации немецкими войсками, Воронежу было присвоено почётное звание «Город воинской славы».

Благодаря экскурсии участникам акции удалось поближе познакомиться с достопримечательностями, посетить памятные места Великой Отечественной войны и еще больше окупиться в историю этого многострадального края.

Курсируя по центральным улицам города, экскурсионный автобус сделал свою первую остановку у мемориального комплекса «Чижовский плацдарм». Возложив цветы у братской могилы, мы отдали дань памяти солдатам – героям, защитившим город. От захоронения мы поднялись в окруженный голубыми елями «Зал памяти». Здесь каждый из нас долго рассматривал огромные, выбитые на стенах списки имен павших защитников Воронежа. Невероятным образом тронул наши сердца глубокий смысл скульптуры в центре Зала – парящий в воздухе стальной воин с развевающейся за спиной шинелью, символизирующей крылья, как бы говорит своим потомкам: «Мои крылья опустятся, и упаду я на землю, когда забудет о войне последний помнящий!»

Одним из мероприятий акции «Вахта памяти – 2018» стал концерт Центрального военного оркестра Министерства обороны Российской Федерации, посетить который нам представилась возможность в свой последний поисковый день.

Песни военных лет и композиции, которые по праву можно назвать музыкальной летописью Великой Отечественной войны, звучали в этот теплый вечер на открытой площадке «Зеленого театра» города Воронежа. Музыка, родившаяся на фронте и в тылу, находила живой отклик в наших сердцах. В годы войны она поднимала бойцов в атаку, помогала выстоять, выжить, а тем, кто оставался за линией фронта – дожидаться близких.

Наша вахта не закончилась с завершением поисковой деятельности. Еще одним масштабным мероприятием акции стала военно-историческая реконструкция «Жаркое лето 1942 года. Дон в огне». В Семилукском районе Воронежа

был до мельчайших подробностей и максимально реалистично восстановлен фрагмент Воронежско-Ворошиловградской операции 1942 года – начало Сталинградского сражения, произошедшего здесь, у берегов Дона.

За тем, как части Советской армии обороняли военные рубежи на подступах к Воронежу и отражали яростные атаки превосходящих сил противника, затаив дыхание, наблюдали несколько тысяч человек. В толпе, наблюдающей за этим захватывающим зрелищем, можно было увидеть маленьких детишек, восторгу которых не было предела.

В небе над Доном пролетели «Юнкерсы Ю-87», с поля «битвы» раздавались залпы «Катюш», пулеметные очереди «Максима» из двух дотов. Поле бороздили ЗИС-5, М-72, броневые автомобили *Schwerer Panzerspähwagen*, мотоциклы BMW R-75 – реплики техники времен Великой Отечественной войны.

Мне, как и многим из присутствующих, впервые довелось стать свидетелем такого масштабного мероприятия – исторической реконструкции одной из битв Великой Отечественной войны. Это не просто постановочное театрализованное событие, но и еще одна возможность сохранить память о наших предках, сложивших свои головы во имя мира.

В конце мероприятия зрители смогли поближе взглянуть на технику, оружие, подлинную или сшитую точно по образцам тех лет военную форму участников реконструкции, пройти по окопам, сделав множество памятных фотографий.

НАКАНУНЕ ДНЯ ПАМЯТИ И СКОРБИ

Утро 21 июня началось в соответствии с уже ставшим нам привычным распорядком: плотный завтрак–построение–перекличка. Однако, этот день стал, пожалуй, самым тяжелым, печальным и трогательным для всех участников акции. Мы отправились к военно-мемориальному комплексу № 400 в селе Чистая Поляна Рамонского района. На месте, где захоронено почти две тысячи воинов, состоялось кульминационное событие акции «Вахта памяти – 2018» – церемония перезахоронения останков 165-ти советских солдат и офицеров, погибших в годы войны в ходе Воронежско-Ворошиловградской оборонительной операции.

На траурное мероприятие прибыли заместитель полномочного представителя Президента Российской Федерации в Центральном федеральном округе Николай Овсиенко, временно исполняющий обязанности Губернатора Воронежской области Александр Гусев, начальники Департаментов ПАО «Газпром» Елена

Касьян и Александр Беспалов, ветераны Великой Отечественной войны, представители структур поискового движения, руководители дочерних обществ и организаций Группы «Газпром», представители региональных общественных организаций и жители региона.

В знак уважения к памяти погибших воинов ООО «Газпром трансгаз Москва» изготовило и установило на месте перезахоронения звонницу с набатным колоколом, который отлил мастера Воронежского колоколотейного завода «Вера». Речи почетных гостей, а в особенности слова обратившегося от имени ветеранов полковника в отставке, участника пятнадцати Парадов Победы, танкиста Николая Борисова, тронули до слез.

Заупокойную литию (молитву – прим. редакции) по воинам, отдавшим жизнь за Родину, совершил Митрополит Воронежский и Лискинский Сергей.

После того, как останки 165-ти солдат Красной армии с соблюдением всех воинских почестей были преданы земле и наконец обрели вечный покой, мы покинули это скорбное место...

Последний день «Вахты памяти – 2018» завершился церемонией закрытия военно-патриотической акции, награждением грамотами и памятными подарками всех участников, общим фотографированием и торжественным ужином.

ИМЕТЬ ХОРОШИХ ДРУЗЕЙ – ОДНА ИЗ ЛУЧШИХ ЦЕННОСТЕЙ ЖИЗНИ

Хочется выразить огромную благодарность организаторам этой масштабной, такой нужной и значимой военно-патриотической акции, причастность к благородной цели которой стала для меня предметом большой гордости.

За эти десять невероятно насыщенных и атмосферных дней, в течение которых длились мероприятия «Вахты памяти – 2018», почти сто человек из разных уголков нашей страны и стран ближнего зарубежья сплотились и стали одной большой семьей. Поисковые работы, интересные мероприятия, активные вечера и просто теплые и душевные беседы в кругу новых друзей стали яркими памятными моментами в жизни каждого участника акции!

В последний день, на церемонии закрытия, мы дали друг другу обещание – сохранить и передать память о великих героях, сынах и дочерях нашей родной земли, сложивших головы во имя Победы, ради наших мирных сегодняшних будней!

И пусть слова Роберта Рождественского подведут черту написанному: «Люди! Покуда сердца стучатся, – помните! Какою ценой завоевано счастье, – пожалуйста, помните!»

Арина РЫНДИНА

Фото ООО «Газпром трансгаз Москва»



Церемония перезахоронения останков павших воинов



Будем помнить!

СЕРДЕЧНЫЙ ДОКТОР

ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН – КАК БЫТЬ?

Холестерин – одно из важных веществ в организме. Он входит в состав всех клеточных мембран в тканях и органах. Это вещество является предшественником кортико-стероидных и половых гормонов, желчных кислот, витамина D и других. Вместе с тем холестерин может приносить и вред организму. Объясняя результаты биохимического анализа крови пациенту, врачи часто говорят о «плохом» и «хорошем» холестерине и о том, что нарушение баланса в составе разных классов липопротеидов приводит к развитию атеросклероза.

Каковы же нормы содержания холестерина в крови?

Нормальным считается содержание холестерина в сыворотке крови менее 5,0 ммоль/л, при этом для людей с заболеваниями сердца или сахарным диабетом этот показатель должен быть еще меньшим – ниже 4,5 ммоль/л, а в некоторых случаях и ниже 3,5 ммоль/л.

Кроме количественных показателей содержания холестерина в крови большое значение имеют качественные показатели. У здоровых людей уровень атерогенного холестерина (соотношение между вредным и полезным холестерином – прим. редакции) не превышает 100–130 мг/дл (у «сердечников», соответственно, 70–90 мг/дл).

Чем же опасен повышенный холестерин?

С высоким уровнем холестерина в крови непосредственно связан целый ряд патологий коронарных артерий (т. е. артериальных со-

судов, питающих сердце). В первую очередь повышенный холестерин увеличивает риск развития атеросклероза, приводя к ишемии миокарда, стенокардии, инфаркта миокарда, а также мозгового инсульта.

Повышенный холестерин – фактор риска для возникновения гипертонической болезни. Поражение стенок периферических сосудов приводит к облитерирующим заболеваниям нижних конечностей, а также к тромбозам вен нижних конечностей (тромбофлебитам).

Сахарный диабет и метаболический синдром сопровождаются дислипидемией – нарушением соотношения фракций липопротеидов в крови, в результате у больных диабетом значительно повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Повышенный холестерин сам по себе никак не проявляется, то есть большинство людей могут просто не знать о том, что уровень холестерина у них выше нормы. Как правило, больной узнает о повышении холестерина в связи с обследованием по поводу развития одного из осложнений – стенокардии, ИБС (ишемическая болезнь сердца – прим. редакции), после перенесенного инфаркта или инсульта. Косвенным признаком повышенного холестерина являются боли в ногах при ходьбе или после физической нагрузки, ухудшение памяти, боли в сердце, появление ксантом – желтоватых отложений на коже, преимущественно в области лица.

Одной из самых частых причин повышения уровня холестерина в крови является неправильный образ жизни больного, в частности, гиподинамия, усиленное потребление жирной калорийной пищи, преимущественно животного происхождения. В результате такого поведения человек достаточно быстро набирает лишний вес, особенно если он склонен к ожирению. Ситуация нередко осложняется различными вредными привычками, такими, как курение, употребление алкоголя, а также хроническими стрессами.

Риск появления повышенного холестерина увеличивается в случае наследственной предрасположенности, если близкие родственники больны атеросклерозом, ИБС или артериальной гипертензией. С возрастом риск развития гиперхолестеринемии также повышается. В среднем возрасте повышение холестерина чаще выявляется у мужчин, однако с наступлением климакса женщины становятся подвержены этой патологии так же часто, как и мужчины.

И сразу возникает вопрос: повышенный холестерин: как быть?!

Повышение уровня холестерина – это всегда очень тревожный сигнал. В случае, если еще не развились серьезные осложнения гиперхолестеринемии, необходимо вплотную заняться их профилактикой.

Первым шагом должна стать нормализация режима жизни: следует пересмотреть рацион

питания (в сторону «обезжиривания» и уменьшения калорийности), активизировать физическую активность (зарядка, прогулки, бассейн, подъем по лестнице), отказаться от курения и злоупотребления алкоголем.

Лучшими на сегодня препаратами для снижения повышенного холестерина во всем мире признаны препараты из группы статинов, Омега-3 полиненасыщенных жирных кислот. Учитывая, что статины имеют большой перечень противопоказаний для применения, необходимо для подбора терапии обратиться к кардиологу. По достижении возраста 45–50 лет необходимо регулярно контролировать уровень артериального давления, а также уровень холестерина в крови. Артериальное давление считается нормальным, если оно не превышает 140/90 мм рт. ст., и этот показатель не зависит от пола и возраста пациента.

И в заключение хочу отметить важное значение регулярных медицинских осмотров, ведь большинство заболеваний гораздо проще вылечить на начальной стадии, когда человека еще практически ничто не беспокоит. Помните: осложнения, которые вызываются повышенным холестерином, необратимы, а лечение не избавляет от существующих проблем, а лишь предотвращает развитие новых!

Диана ГАРУНОВА

ПОСЕЛИТЕ РАДОСТЬ В ДЕТСКОМ СЕРДЦЕ...



Ну давай же, попляши!

Молодые специалисты ООО «Газпром трансгаз Махачкала» в преддверии Дня защиты детей организовали праздник в Республиканском центре социальной помощи семье и детям.

Для воспитанников этого социального учреждения, где ежедневно принимают около 100 детей из семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, газовики пригласили аниматоров, привезли яркие воздушные шары и приготовили полезные подарки: настольные игры, альбомы, бумагу и другие принадлежности для рисования.

Малыши с восторгом встретили старых друзей – яркие воздушные шары привлекли всеобщее внимание, и вокруг гостей запрыгали сразу несколько ребятшек, протягивая к ним ручки.

– Молодежный координационный совет ООО «Газпром трансгаз Махачкала» и Республиканский центр социальной помощи семье

и детям связывает многолетняя дружба, – рассказала директор Центра Майрам Расулова. – Газпромовская молодежь помогает нам постоянно, мы давно уже сроднились. Если вы пройдете сейчас по центру, то увидите и большой теннисный стол, и аквариум, интерактивную доску, компьютеры, аппарат с программой для коррекции зрительного восприятия детей с нарушениями зрения. Мы очень благодарны им за тепло, неравнодушие и рады, что в такое сложное время у нас есть надежная опора в лице ООО «Газпром трансгаз Махачкала» и молодежи этого предприятия.

Майрам Расулова передала генеральному директору ООО «Газпром трансгаз Махачкала» Александру Астанину Благодарственное письмо Министерства труда и социального развития Республики Дагестан.

Надежда ИБРАГИМОВА

ПРАЗДНИК РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

В ООО «Газпром трансгаз Махачкала» в первый день июня, как всегда, весело и задорно отметили Всемирный день защиты детей. Ежегодно Объединенная первичная профсоюзная организация ООО «Газпром трансгаз Махачкала профсоюз» собирает на территории Общества детей работников предприятия и организует для них большой праздник, включающий в себя игры, конкурсы, песни, развлечения с группой аниматоров.

С самого утра территория Общества наполнилась звуками детских голосов, их звонким радостным смехом. Ребята собирались на крытой площадке у сцены, волнуясь и предвкушая веселье. Родителям едва удавалось сдерживать плещущую через край детскую энергию, бурлящую от нетерпения в ожидании начала праздника. Сцена, украшенная огромным количеством разноцветных шаров, притягивала любопытные

взгляды ребятшек. Из больших колонок неслись в эфир детские песни, знакомые всем от мала до велика, малыши приплясывали в такт музыке. Наконец зазвучали фанфары, ведущая мероприятия специалист ССОиСМИ Рукья Абукаева поздравила собравшихся с Днем защиты детей и пригласила на сцену представителей руководства предприятия.

Открывая праздничное мероприятие, детей и их родителей тепло поприветствовала заместитель генерального директора по управлению персоналом и общим вопросам ООО «Газпром трансгаз Махачкала» Лариса Умалатова. В своем обращении она пожелала детям здоровья, успехов и мирного неба над головой, поздравила школьников с долгожданным наступлением каникул и выразила надежду на безоблачное детство всех детей в мире и их благополучное будущее.

Также к собравшимся обратилась заместитель председателя ОППО «Газпром трансгаз Махачкала профсоюз» Захра Асадуллаева. Она сердечно поздравила ребят с Днем защиты детей и первым днем лета, пожелала им беззаботного и счастливого детства, исполнения всех сокровенных желаний и успехов во всех добрых начинаниях. После чего пригласила их к любимому занятию – рисованию.

Детям были розданы листы и мелки, с помощью которых они проявляли свои фантазии и художественные таланты. Ребята с воодушевлением принялись рисовать солнце, цветы и сказочные замки, маму и папу, деревья с яркими плодами, автомобили и роботов – они рисовали свое счастливое детство.

Ребята с удовольствием рассказывали стихи, громко и с выражением. Они дарили радость всем вокруг, не стеснясь, передавали микрофон из рук в руки и звонко декламировали любимые произведения, пусть не все по теме праздника, зато от души!

Также детвора азартно, перебивая друг друга, разгадывала подготовленные ведущей праздника веселые загадки. Несмотря на совсем не летнюю погоду, в воздухе царил теплый, семейная атмосфера радости и хорошего настроения.

Дети фотографировались со своими рисунками, надували подаренные организаторами мероприятия мыльные пузыри и угощались мороженым. А потом пришли они – долгожданные аниматоры, веселые клоуны! И тут веселье продолжилось с новым размахом! На всю округу разносились радостные возгласы детей – персонажи известного мультфильма «Мадагаскар» зебра Марти и лев Алекс развлекали ребят всевозможными конкурсами, песнями и танцами! Праздник удался на славу, и несказанное удовольствие от него получили не только малыши, но и присутствовавшие взрослые, потому что все мы родом из детства!

Наталья КУРБАНОВА



Анимационная программа



Рисуй счастливое детство

КОГДА ВЕРИШЬ В ЧУДО

Коллектив Медицинской службы предприятия накануне Международного дня защиты детей посетил воспитанников школы-интерната для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей г. Махачкалы.

В гости к ребятам газовики привезли группу аниматоров, которые подготовили для воспитанников социального учреждения развлекательную программу и, конечно же, подарки и воздушные шары. Ребята участвовали в интересных конкурсах, пели веселые песни, танцевали, рассказывали стихи. Кроме того, для детей было организовано вкусное угощение.

С поздравительной речью к ребятам обратился главный врач Медицинской службы предприятия Имам Мирзоев.

– Самые теплые воспоминания любого человека связаны с детством – временем, когда мир вокруг кажется огромным, когда искренне веришь в чудо и безгранично доверяешь людям. Я хочу пожелать вам здоровья, успехов в учебе, творческих и спортивных достижений. Пусть все ваши мечты непременно сбудутся!!! – пожелал ребятам Имам Мирзоев.

Воспитатели и преподавательский состав во главе с руководителем детского социального учреждения поблагодарили работников Медицинской службы Общества за поздравления и внимание к детям, лишенным родительской заботы.

Анна БАРЫКИНА



Дети за праздничным столом



С любимым персонажем