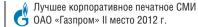


TA30B/K

№ 1 (536). 27 января 2016 г.

Газета трудового коллектива ООО «Газпром добыча Надым»





ПЛЮС ЕЩЁ ОДНА НАГРАДА

стр. 2



ОХРАНА ТРУДА ЗАИНТЕРЕСОВАННЫМ взглядом

стр. 3

ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ В БЕЗОПАСНОМ

стр. 3



С ВЕРОЙ В СИЛУ ДОБРА стр. 4



«ЗЕЛЁНАЯ» – ЮБИЛЕЙНАЯ стр. 4



АКТИВНЫЕ И КРЕАТИВНЫЕ, ДАЁШЬ УЧАСТИЕ В КОНКУРСАХ! стр. 5



ПРИКОСНОВЕНИЕ СВЯТЫХ ТАИНСТВ стр. 6

УСТУПИТЕ ПАРНЮ ЛЫЖНЮ СКОРЕЙ...





ЧТО НУЖНО ДЛЯ ХОРОШЕГО ПРАЗДНИКА? стр. 7



ГРАН-ПРИ В НАШИХ РУКАХ стр. 8



О ВАЖНОМ С УЛЫБКОЙ: БУДЬ ЗДОРОВ, НЕ КАШЛЯЙ! стр. 8



КАДРОВЫЕ НАЗНАЧЕНИЯ



ДЖАЛЯБОВ

Антон Александрович 31 декабря 2015 года назначен начальником Управления капитального строительства ООО «Газпром добы-

ча Надым». В 2002 году окончил Уфимский государственный нефтяной технический университет по специальности «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений». Его стаж в Обществе составляет более 13 лет. Имеет почётные грамоты Общества и ПАО «Газпром» в связи с пуском ГП-2 Бованенковского НГКМ.



ЧУДОПАЛ Денис Михайлович -22 января 2016 года назначен главным инженером Медвежинского газопромыслового управления ООО «Газпром добы-

ча Надым». В 2005 году окончил Брянский государственный технический университет по специальности «Газотурбинные, паротурбинные установки и двигатели». В 2010 году занял 2 место в конкурсе «Лучший молодой рационализатор Общества». Имеет диплом Лауреата IX Всероссийской конференции молодых учёных «Новые технологии в газовой промышленности» ОАО «Газпром» от 2011 года.

С 2007 ГОДА ОБЩЕСТВОМ «ГАЗПРОМ ДОБЫЧА НАДЫМ» ОРГАНИЗУЮТСЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ВСТРЕЧИ, ГОСТЯМИ КОТОРЫХ СТАНОВЯТСЯ ЮНЫЕ НАДЫМЧАНЕ, ОСОБО НУЖДАЮЩИЕСЯ ВО ВНИМАНИИ И ПОДДЕРЖКЕ

ОПИРАЯСЬ НА НАСТОЯЩЕЕ, ПЛАНИРУЕМ БУДУЩЕЕ

В 2015 году компания «Газпром добыча Надым» уверенно заняла вторую позицию по добыче природного газа среди газодобывающих «дочек» ПАО «Газпром». Это достижение – закономерный результат эффективной и стабильной работы газодобывающего комплекса по выполнению плана показателей добываемых углеводородов.

асыщенный 2015 год изобиловал производственными рекордами как по суточным, так и по годовым показателям добычи углеводородов. Окончательное плановое задание по добыче природного газа, доведённое нашему предприятию ПАО «Газпром», стало беспрецедентно высоким. Плановый объём составил более 83,3 миллиардов кубо-

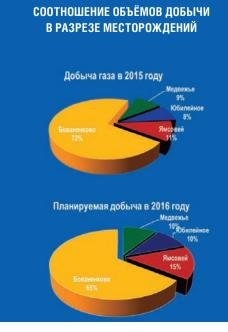
метров газа, он был успешно перевыполнен Обществом 23 декабря в два часа ночи. И уже в 8 утра на легендарной ёлочке над входом в административное здание Общества зажглись огни, символизирующие выполнение годового плана и начало нового года в газодобыче.

Впервые план по лобыче газа выполнен так рано, - рассказывает Юрий Береснев, главный диспетчер - начальник производственно-диспетчерской службы общества «Газпром добыча Надым». - Всего в 2015 году было добыто 86,086 миллиардов кубометров газа, что составило $103,3\,\%$ от установленного плана. Это самый высокий объём добычи газа за всю историю нашего предприятия. Что касается показателей по второму добываемому нами нефтепродукту, то в 2015 году было добыто более 61 тысячи тонн стабильного газового конденсата при плане в 46,2 тысячи тонн.

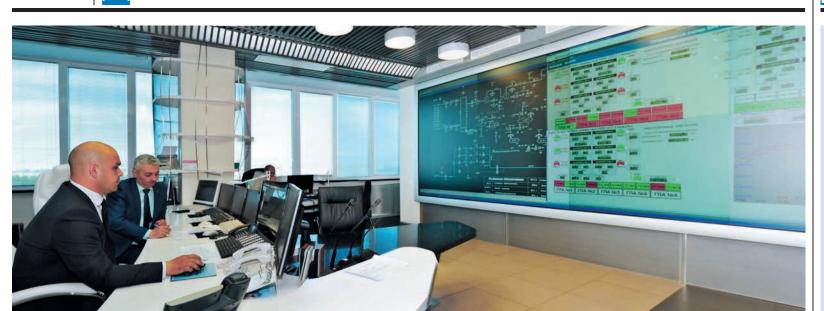
Приоритет по добыче природного газа в ечение всего предыдущего года был отдан

>>> стр. 2





производство



Производственно-диспетчерская служба ООО «Газпром добыча Надым»

ОПИРАЯСЬ НА НАСТОЯЩЕЕ, ПЛАНИРУЕМ БУДУЩЕЕ

стр. 1 <<<



газовым промыслам Бованенковского нефтегазоконденсатного месторождения. И, несмотря на снижение годового плана добычи, Бованенково работало с повышенной нагрузкой.

Все ограничения по добыче, которые накладывались на общество «Газпром добыча Надым» в 2015 году, отрабатывались за счёт снижения объёмов добычи на месторождениях Надым-Пур-Тазовского региона. Именно для Медвежьего, Ямсовейского и Юбилейного месторождений выполнялись максимальные корректировки первоначальных плановых заданий. Хотя на них были значительные резервы как по режиму работы эксплуатационных скважин, так и по загрузке технологического оборудования.

При подготовке объектов Общества к работе в зимний период, по заданию Центрального производственно-диспетчерского Департамента, в октябре была проведена апробация подтверждения максимальных производственных мощностей газодобывающего комплекса, – продолжает Юрий Леонидович. – Промыслы месторождений Надым-Пур-

Тазовского региона и Бованенковского НГКМ поочерёдно выводились на свои зимние максимумы. С 12 по 14 октября объём добываемого газа с Бованенково был увеличен до 218,2 миллионов кубометров в сутки, взятая «планка» добычи стала событием. Месторождения Медвежье, Юбилейное и Ямсовейское вышли и уверенно отработали в режиме своих пиковых нагрузок в период с 22 по 24 октября.

Отметим, что суточный максимум по добыче природного газа, достигнутый 13 октября, составил 328,6 миллионов кубометров газа в сутки при фактическом потенциале на тот период в 349,8 миллионов кубометров. Предыдущий суточный максимум был зарегистрирован в 2014 году и составил 274,7 мил – лионов кубометров газа.

2016 год обещает стать ещё более грандиозным – обществу «Газпром добыча Надым» доведён план по добыче природного газа в объёме 93,6 миллиардов кубометров.

Подготовила Мария ГАЛЛЯМОВА Фото Александра МУРЧИЧА

ВЫПОЛНЕНИЕ ПЛАНА ПО ДОБЫЧЕ УГЛЕВОДОРОДОВ В 2015 г.

Месторождение	План 2015 г. (тыс.т.)	Факт 2015 г. (тыс.т.)	Отклонение (тыс.т.)	% выполнения
Медвежье НГКМ	4 005,0	4 051,365	46,365	101,1
Юбилейное НГКМ	8 867,0	10 375,098	1 508,098	117,0
Бованенковское НГКМ	33 328,0	46 716,704	13 388,704	140,2
ООО «Газпром добыча Надым»	46 200,0	61 143,167	14 943,167	132,3

План по добыче газового конденсата на 2016 г.

Месторождение	МНГКМ	ЮНГКМ	БНГКМ	ООО «Газпром добыча Надым»
тыс.т.	3,779	6,522	39,699	50,000
доля %	7,6	13,0	79,4	

Огни на ёлочке – символ выполнения годового план



наши достижения

ПЛЮС ЕЩЁ ОДНА НАГРАДА

бщество «Газпром добыча Надым» снова в авангарде экологических достижений. В конце 2015 года многотысячный коллектив предприятия был отмечен Дипломом неправительственного экологического фонда имени Вернадского за активное участие во Всероссийском субботнике «Зелёная Весна – 2015».

В ходе субботника сотрудники Общества навели порядок на территориях, прилегающих к инженерно-эксплуатационному корпусу, зданиям филиалов, в прибрежной зоне озера Янтарного, в сквере имени В.В. Ремизова, на территории Экопарка. В рамках субботника проводились



работы и по очистке территорий на газовых промыслах компании.

чистый остров

В последние дни декабря 2015 года завершилась десятая экологическая экспедиция на остров Белый. Российским центром освоения Арктики локализовано и складировано более 25 тонн крупногабаритного металлолома и 50 кубометров древесных отходов, собранных волонтёрами. Демонтированы ветхие временные строения, в помещении научного стационара установлено котельное отопление.

В 2013 году в основном этапе по санитарной зачистке острова принимала участие компания «Газпром добыча Надым». От имени ПАО «Газпром» Общество выступало главным партнёром экспедиции в части финансирования. Данные затраты составили более 36 миллионов рублей.





МЕДВЕЖИНСКОЕ ГАЗОПРОМЫСЛОВОЕ УПРАВЛЕНИЕ

В феврале на ДКС ГП-4 продолжится реконструкция основных и вспомогательных объектов. Пройдёт модернизация газотурбинной установки агрегата типа ГТН-6Р «Урал». Продолжится работа над отчётом о производственно-хозяйственной деятельности, годовой бухгалтерской и налоговой отчётности филиала за 2015 год.

НАДЫМСКОЕ НЕФТЕГАЗОДОБЫВАЮЩЕЕ УПРАВЛЕНИЕ

На Ямсовее реконструируют обвязки кустов газовых скважин и автоматизированной системы управления технологическими процессами УКПГ. На Юбилейном будут реконструированы комплектная трансформаторная подстанция ВЖК и КОС-100. Планируется замена двигателя ПС90ГП-2 на ГПА 16 ДКС-04 первой очереди ЯНГКМ на резервный двигатель «Урал» № 14 для повышения надёжности оборудования и создания резерва на последующие годы.

ЯМАЛЬСКОЕ ГАЗОПРОМЫСЛОВОЕ УПРАВЛЕНИЕ

В планах — подготовка и сдача годового отчёта, организация работы на текущий год по деятельности Управления и подрядных организаций, контроль окончания строительномонтажных работ и проведения испытаний технологических трубопроводов куста газовых скважин и газосборного коллектора с метанолопроводом к КГС-47.

УПРАВЛЕНИЕ «ЯМАЛЭНЕРГОГАЗ»

Будут проведены комплексные испытания под нагрузкой дополнительных мощностей ВОС 3 очереди на промбазе ГП-1 БНГКМ производительностью 400 м³/сутки. В планах — наладка технологических режимов очистки промышленных и бытовых стоков на КОС ГП-1. На промбазе ГП-2 БНГКМ продолжатся работы по настройке сетей электро- и теплоснабжения баз по ремонту электрооборудования и сервисного обслуживания, а также по контролю строительно-монтажных работ на электростанции собственных нужд. Ожидается достижение максимальных нагрузок, порядка 17,4 МВт по БНГКМ.

УПРАВЛЕНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО СНАБЖЕНИЯ И КОМПЛЕКТАЦИИ

На складе ГСМ на станции Карской БНГКМ планируется приём 30 цистерн метилового спирта общим весом 1800 тонн, а также отгрузка 75 цистерн газового стабильного конденсата весом порядка 4500 тонн. На базах ПТОиК – приёмка поступающих грузов и выдача филиалам Общества материалов и оборудования.

УПРАВЛЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ТРАНСПОРТА И СПЕЦТЕХНИКИ

Транспортное обеспечение филиалов Общества — ежедневная задача коллектива Управления, которая решается с оперативным планированием выпуска техники по заявкам и анализом их выполнения. Продолжится плановое освидетельствование автомобильных газовых баллонов, а также работа по подготовке годовых отчётов за 2015 год, в том числе пояснительной записки и доклада к заседанию комиссии Общества по рассмотрению итогов ПХД УТТиС.

УПРАВЛЕНИЕ КАПИТАЛЬНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА

В феврале – получение распоряжений об утверждении акта приёмочной комиссии по 28 объектам, введённым в эксплуатацию в 2015 году.

УПРАВЛЕНИЕ АВАРИЙНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

Рабочие звенья УАВР будут выполнять плановые работы по техобслуживанию и ремонту основного и вспомогательного оборудования, систем вентиляции и средств измерений на объектах филиалов Общества.

УПРАВЛЕНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ КОММУНИКАЦИЙ И СООРУЖЕНИЙ

В планах – проведение работ по зимнему содержанию автомобильных дорог общей протяжённостью более 667 км. Проезжая часть и обочины автодорог, колёсоотбойные ограждения на автодорогах и мостах будут очищены от снега и наледи, проведены противогололёдные работы. На участках промыслов БНГКМ пройдёт ликвидация термокарстовых просадок. Продолжится разработка и отгрузка песчаного грунта филиалам Общества и подрядным организациям.

УПРАВЛЕНИЕ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАХТОВЫХ ПОСЁЛКОВ

В задачах февраля – подготовка и проведение Открытого корпоративного творческого конкурса «Камертон», второго этапа фестиваля «Газпром – творчество без границ», конкурсов «Мужчина года – 2016» и «А, ну-ка, девушки! А, ну-ка, парни!». К Дню защитников Отечества будут подготовлены и проведены торжественные мероприятия и концертные программы. Сборная команда Общества примет участие в зимней Спартакиаде ПАО «Газпром» в Уфе. На спортивных площадках Надыма и Пангод продолжатся Спартакиада Общества и VIII Спартакиада п. Пангоды на Кубок генерального директора.

УПРАВЛЕНИЕ СВЯЗИ

Специалисты продолжат подготовку к совещанию, посвящённому производственнохозяйственной деятельности (ПХД) филиала за 2015 год. Одновременно будут готовиться материалы для участия в ежегодном совещании о ПХД Общества по направлению «связь» за 2015 год в ПАО «Газпром».

МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ЧАСТЬ

Организация и проведение периодических медицинских осмотров работников Общества. В рекреационных комплексах на промышленных объектах и ВЖК состоится І этап оздоровительных курсов. ОМВО «Надым» и ОМВО «Медвежье» проведут II этап курсов. Специалисты МСЧ продолжат плановый контроль соблюдения промышленной санитарии на производственных объектах.

ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Специалисты Центра займутся расчётом технологических режимов работы промыслов по месторождениям Общества в марте 2016 года. Будет осуществлён контроль на объектах нового строительства, реконструкции и капитального ремонта.

ПАНСИОНАТ «НАДЫМ»

В планах – благоустройство территории: покос травы, подготовка клумб к высадке саженцев цветов и посев семян, обрезка деревьев. В пищеблоке будет установлена вентиляция в цехе мойки посуды и осуществлён ремонт технологического лифта столовой. Во всех продуктовых складах будут устанавлены мойки для рук, инструментов, инвентаря и оборудования. В жилых корпусах продолжатся работы по ремонту мебели. 23 февраля представители коллектива посетят подшефную часть Общества в Новороссийске и поздравят матросовнадымчан с праздником.



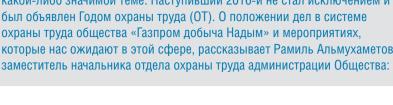
ОХРАНА ТРУДА ЗАИНТЕРЕСОВАННЫМ ВЗГЛЯДОМ

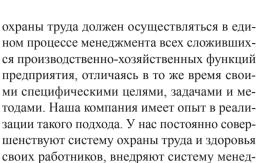




 Начать хочу с того, что если объявлен Год охраны труда в ПАО «Газпром», то это не говорит о том, что ранее охране труда на предприятии не уделялось должного внимания. Скорее – наоборот! Колоссальный опыт, накопленный нашим предприятием в решении вопросов предотвращения производственного травматизма и обеспечения безопасных условий труда (собственно, основных задач ОТ), теперь может быть по достоинству оценён в рамках мероприятий ПАО.

Напомню, что статьёй 21 Трудового кодекса РФ на работника возлагается обязанность по соблюдению требований охраны труда, а работодателю в соответствии со статьёй 22 Трудового кодекса РФ вменяется обеспечение безопасных условий труда, соответствующих государственным нормативным требованиям охраны труда. Человеческая жизнь, здоровье работника на рабочем месте всегда были в приоритете целей, которые ставило и ставит перед собой общество «Газпром добыча Доброй традицией ПАО «Газпром» стало посвящение нового года какой-либо значимой теме. Наступивший 2016-й не стал исключением и был объявлен Годом охраны труда (ОТ). О положении дел в системе охраны труда общества «Газпром добыча Надым» и мероприятиях, которые нас ожидают в этой сфере, рассказывает Рамиль Альмухаметов,





жмента, охватывающую все аспекты деятель-

ности предприятия.

Приказом ПАО «Газпром» от 13 января 2016 года утверждены общекорпоративные мероприятия Года охраны труда, и мы постараемся на хорошем уровне принять участие во многих из них. Есть свой план и у общества «Газпром добыча Надым». В нём обозначено наше участие в конкурсах ПАО «Газпром» на тему безопасности труда и проведение собственных, организация выставки специальной одежды, тематических совещаний и многое-многое другое. Всего таких мероприятий в плане почти четыре десятка. В сотрудничестве с корпоративными СМИ мы обязательно будем рассказывать работникам Общества как о предстоящих событиях Года охраны труда, так и о состоявшихся.

Беседовала Юлия КОРШУН Иллюстрация Сергея КРЫСИНА Фото Александра МУРЧИЧА

Надым». Деятельности по внедрению и совершенствованию ОТ на производстве не один десяток лет. Можно утверждать, что наше предприятие, которое в этом году отметит 45-летие, имеет столь же солидную историю реализации мероприятий по охране труда.

С момента принятия законодательного акта № 426 Федерального закона «О специальной оценке условий труда» прошло уже два года. С начала 2014 года по всей стране идёт практическая реализация принятых решений. В прошлом году прошла Первая Всероссийская Неделя охраны труда – заметное общероссийское событие в области нашей деятельности. Ключевое внимание на ней занимал вопрос: каковы результаты этой работы? Отвечая на него, прежде всего, хочу назвать значительно возросший интерес к теме охраны труда. У нас в Обществе разработаны и прошли практическую апробацию большое количество эффективных методов оценки условий труда, увеличился потенциал специалистов, занятых в этой области, возросла культура организации рабочих мест с безопасными условиями труда. В этом году мы будем принимать участие во II Всероссийской Неделе охраны труда, чтобы поделиться своим опытом с коллегами и почерпнуть идеи, которые могут быть полезны нашему предприятию.

Современный подход к управлению производством говорит о том, что менеджмент

ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ В БЕЗОПАСНОМ РЕЖИМЕ





Участники познакомились с фильмом «Слесарь по ремонту автомобилей: безопасные приёмы труда при проведении технического обслуживания автомобиля «УАЗ» и вводным инструктажем по охране труда и пожарной безопасности, представленным Альбиной Гумеровой, инженером УТТиС



Николай Варавин, мастер ремонтно-механической мастерской, объясняет слесарю по ремонту автомобилей Ивану Каланчину дальнейшие работы



Демонтаж колеса автомобиля с применением пневмогайковёрта



Установка гидравлического канавного подъёмника

Автовладельцы не обходят вниманием важный вопрос: «Как пройти ТО?» Здесь за аббревиатурой скрывается технический осмотр машин. А наши коллеги из Управления технологического транспорта и спецтехники расшифровывают ТО и по-другому. Так, кратко и ёмко, на языке профессионалов обозначается техническое обслуживание. Тому, как проводится на производственных площадях УТТиС эта немаловажная процедура, какими знаниями по безопасности труда должен владеть слесарь по ремонту автомобилей, и было посвящено учебно-показательное занятие, проведённое в конце декабря нашими специалистами-транспортниками. Участниками занятия стали представители филиалов Общества.

Фото Александра МУРЧИЧА



Мастер руководит действиями водителя при установке автомобиля на стенд для проверки исправности тормозной системы автомобиля

ПО СЛЕДАМ СОБЫТИЙ



Участники адаптационного семинара молодых специалистов, декабрь 2015 г.

ДРУГИХ ПОСМОТРЕТЬ, СЕБЯ ПОКАЗАТЬ

В коллектив общества «Газпром добыча Надым» ежегодно вливается свыше пятидесяти молодых специалистов. Чтобы сделать процесс их профессиональной адаптации максимально эффективным и психологически комфортным, на предприятии проводятся адаптационные семинары.

Мероприятие начинается экскурсом в легендарную историю Общества, как одного из крупнейших предприятий на Ямале. Далее молодые специалисты знакомятся с особенностями организационной структуры компании, руководящим составом, беседуют с сотрудниками из числа передовиков производства.

— Общество традиционно делает ставку на молодых работников — это актив, который заряжает предприятие своей энергией и новыми идеями, — говорит Сергей Маршанский, заместитель начальника отдела кадров и трудовых отношений ООО «Газпром добыча Надым». — Именно молодёжь, прибывшая на Крайний Север в начале 70-х годов, дала старт развитию газодобычи в нашем регионе, заложила основы дальнейшего процветания этой отрасли.

Помимо изучения производственных особенностей компании, её экономической и социальной составляющих, программа адаптации молодых специалистов включает в себя их знакомство друг с другом. И здесь обязательной частью семинара выступают тренинги, нацеленные на снятие психологических преград, которые могут препятствовать полноценному участию молодёжи в работе трудового коллектива.

— Знакомство и общение с коллегами, на мой взгляд, это один из важных секретов профессионального успеха, — делится Эмиль Хайруллин, оператор по добыче газа Медвежинского газопромыслового управления. — Ведь мы все делаем одно дело, и каждый из нас является важным звеном команды. В этом я ещё раз убедился, участвуя в тренинге.

– Семинар нацелен на управление персонала в целом, – подчёркивает Ольга Муромцева, ведущий психолог Учебно-производственного центра ООО «Газпром добыча Надым». – Например, на тренинге «Командообразование» мы просматриваем людей, которые обладают лидерским потенциалом, умением мыслить масштабно. А это значит, что они не только будут чётко выполнять свои профессиональные задачи, но и в будущем смогут возглавить предприятие или его филиалы.

Татьяна РАЙТ Фото Егора СТЕФАНЕНКО

С ВЕРОЙ В СИЛУ ДОБРА

В Доме культуры «Прометей» общества «Газпром добыча Надым» состоялось благотворительное представление «Рождественские встречи», гостями которого стали надымские ребятишки, особо нуждающиеся во внимании и поддержке.

В этом году в благотворительной программе приняли участие более двухсот мальчишек и девчонок. Спектакль «По следам Снежной Королевы», созданный по мотивам знаменитой сказки Андерсена, стал первым аккордом детского мероприятия. Яркие наряды, чудесные декорации, волшебный свет и звук, вокальные и хореографические номера передавали по-настоящему сказочную атмосферу.

– Всякий раз мы стараемся сделать нашу встречу с юными зрителями незабываемой, – говорит Виктория Минина, заместитель директора ДК «Прометей». – Нынче зал аплодировал стоя, дети и взрослые не хотели расходиться, а значит, всё удалось!

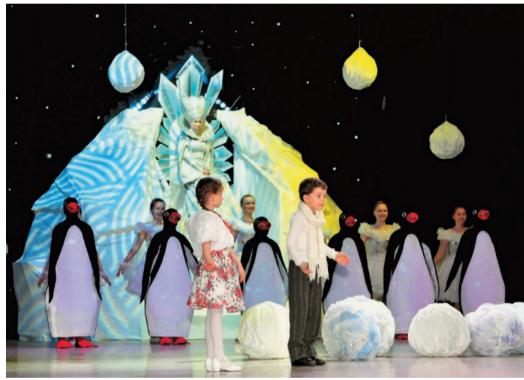
- Сказка замечательная, очень современная, но самое главное, она учит детей со-

страданию, даёт им понимание сути истинной любви к ближнему и веры в силу добра, поделилась надымчанка Ольга Иванова, мама пятилетней Ксении.

После сказочных чудес маленьких гостей ожидало праздничное представление с забавными играми и весёлыми хороводами вокруг ёлки. Здесь в роли Дедов Морозов, вручавших новогодние подарки, выступили генеральный директор общества «Газпром добыча Надым» Сергей Меньшиков и настоятель Прихода храма в честь Святителя Николая Чудотворца протоиерей Артемий Почекутов.

С 2007 года мы проводим этот благотворительный праздник, дарим особенным детям добрую рождественскую сказку, — отметил Сергей Меньшиков. — Когда у детворы горят глаза, а лицо светится улыбкой от удивления и счастья — это ли не чудо? И мы с большой радостью готовы дарить его нашим детям!

Снежана ДАНИЛОВА Фото Александра МУРЧИЧА



• Фрагмент рождественской сказки на сцене ДК «Прометей»



ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК



Набережная курортного посёлка Кабардинка прекрасна и в зимнюю пору

«ЗЕЛЁНАЯ» - ЮБИЛЕЙНАЯ

Год 45-летия общества «Газпром добыча Надым» коллектив пансионата «Надым», который мы называем нашим южным филиалом, начал особенным образом — проведением акции по высадке зелёных насаждений. Ещё до наступления январских праздников на территорию любимого места отдыха надымских газодобытчиков завезли 45 саженцев вечнозелёных растений. Уже на следующий день они были рассажены в центральной части пансионата, как и цветы, способные переносить хотя и тёплую, но всё-таки зиму. Причём уже через пару суток — некоторые из них расцвели!

Коллектив пансионата постоянно заботится о состоянии растений на своей территории. Вот и в преддверии юбилейной акции нашим коллегам пришлось спилить четыре дерева, находящихся в «аварийном» состоянии, а также позаботиться об их упавшем собрате, который не выдержал порывов норд-оста. Заметим, что посадка новых деревьев — давняя традиция в пансионате. Так, в 1995 году в районе третьего корпуса появилась рощица из молоденьких берёзок и платанов, превратившаяся с тех пор в красивую рощу.

Юлия КОРШУН, фото Владимира КОВАЛЁВА



«Виола» и «Декоративная капуста» – цветы, которым нипочём декабрь



Саженцы вечнозелёных растений распределяются по центральной части территории пансионата «Надым»



Саженцы прибыли! Несколько видов туи, можжевельник и ели нашли себе новые места жительства

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!



АКТИВНЫЕ И КРЕАТИВНЫЕ, ДАЁШЬ УЧАСТИЕ В КОНКУРСАХ!

Отсчёт юбилейного для общества «Газпром добыча Надым» года открыт ещё 1 декабря, когда наше предприятие миновало сорокачетырёхлетний рубеж. Уже к этому моменту был утверждён приказ о подготовке к празднованию 45-летия и прнинято решение отметить его в День работников нефтяной и газовой промышленности в 2016 году. Такой заблаговременный и серьёзный подход к важной дате вполне оправдан, достаточно взглянуть на перечень юбилейных мероприятий, участие в которых примут сотни, а то и тысячи представителей всех филиалов Общества.

Большинство запланированных дел требуют организационной подготовки и времени. Что же в итоге получаем мы – работники Общества? В первую очередь, это возможность «приложить руку» к созданию праздника, а значит, и праздничного настроения для себя и своих коллег. Во-вторых, это шанс получить удовольствие не только от творческой коллективной работы, но и от премий и подарков, которыми будут награждены победители. И, в-третьих, давайте сделаем этот год особенным – ведь именно от нас с вами зависит быть просто свидетелем этих событий или же стать их участником!







ПРОЯВИ ФАНТАЗИЮ И ПОБЕЖДАЙ



Юбилейный логотип (рис. 1)

орогие читатели! Вы наверняка помните, как пять лет назад в нашей корпоративной газете проводился фотоконкурс «Тазовик» шагает по планете», приуроченный к 40-летию Общества. Многие работники тогда были увлечены этим позитивным творческим проектом и неоднократно выражали нам свои пожелания повторить нечто подобное. Думаем, что именно этот год как нельзя лучше подходит для осуществления ваших пожеланий!

Итак, в честь юбилея общества «Газпром добыча Надым» в газете «Газовик» объявляется фотоконкурс «45 лет – наш общий праздник». Участвовать в конкурсе могут все работники Общества без исключения. Ну, а победителя ждёт отличный приз – поездка в дальнее зарубежье! Теперь переходим к условиям конкурса.

В одном из номеров газеты за февраль,

апрель, май и июнь, на последней полосе бу-

дет опубликован юбилейный логотип, указанный на рисунке 1. Сохраните эту газету и, призвав на помощь свои фантазию, находчивость и чувство юмора, создайте фотоснимок, центральным объектом которого станете вы сами с данной газетой в руках. Фоном вашей конкурсной фотографии может быть важная достопримечательность нашего города, района, округа, а также любой историкокультурный объект России, ближнего и дальнего зарубежья. Вы (взяв газету в руки!) можете сфотографироваться вместе с известными бизнесменами, политиками, представителями шоу-бизнеса и киноиндустрии.

При конкурсном отборе снимков будут учитываться такие критерии, как оригинальность идеи и названия работы, качество фотографии и уровень мастерства фотографа. Не забудьте указать ваши имя, фамилию, место работы и контактную информацию.

Приём работ начинается с 1 марта и продлится по 10 августа 2016 года. Победитель будет объявлен в праздничном выпуске газеты, посвящённом Дню газовика.

Фотоснимки с текстовым приложением направлять в редакцию газеты «Газовик» по электронному адресу:

 $voroncova.t@\,nadym\text{-}dobycha.gazprom.ru.$

Телефон для справок: 8 (3499) 563-121. Не пропустите номер газеты с конкурсным логотипом и удачи в борьбе за главный приз!

ВКЛЮЧАЙСЯ В ОБЩЕЕ ДЕЛО

Уже в феврале читатели «Газовика» начнут знакомиться с работами, представленными для участия в конкурсе на лучший фоторепортаж. Тема – «Мой филиал – сильное звено в команде «Газпром добыча Надым». Конкурс посвящён 45-летию Общества и проводится в рамках праздничных мероприятий, приуроченных к этому событию.

редставители всех подразделений 13 января собрались в Службе по связям с общественностью и СМИ, чтобы определить, какой филиал в каком месяце на страницах корпоративной газеты будет рассказывать о своей уникальности и значимости для Общества. Подведение итогов конкурсной комиссией пройдёт не позднее 31 августа 2016 года, к этой дате будут опубликованы пятнадцать фоторепортажей – по одному от каждого нашего подразделения.

На что стоит обратить внимание при подготовке фоторепортажа? На качество и оригинальность фотоматериалов, сопроводительные тексты с учётом тематики конкурса. Кроме того, комиссией будет учитываться и творческий подход, реализованный в ходе подготовки репортажей, нестандартность названий и подписей к фотографиям, композиционное решение снимков. Голосование определит победителей и призёров конкурса, которых ждут почётные дипломы и денежные премии.

Если у вас есть интересные идеи и задумки, как сделать фоторепортаж о своём коллективе ярким претендентом на победу, участвуйте в реализации проекта - проявите инициативу и войдите в творческую группу, организованную в филиале. В каждом подразделении за подготовку материалов для фоторепортажа есть ответственный, его фамилию можно узнать по тел. 8 (3499) 563-935. Удачи!

ГРАФИК ПУБЛИКАЦИЙ ФОТОРЕПОРТАЖЕЙ		
Февраль	Служба корпоративной защиты	
Март	Управление капитального строительства, Ямальское газопромысловое управление	
Апрель	Управление по содержанию коммуникаций и сооружений, Управление материально- технического снабжения и комплектации, Инженерно-технический центр	
Май	Управление аварийно-восстановительных работ, пансионат «Надым»	
Июнь	Управление технологического транспорта и спецтехники, Управление «Ямалэнергогаз», Надымское нефтегазодобывающее управление,	
Июль	Медвежинское газопромысловое управление, Управление по эксплуатации вахтовых посёлков	
Август	Медико-санитарная часть, Управление связи	



ЧЕЛОВЕК И ОБЩЕСТВО

ВСЁ ДЛЯ БУДУЩИХ ЧЕМПИОНОВ



ткрытие Ледового дворца спорта даёт надымчанам широкие возможности для подготовки будущих чемпионов «ледовой дружины».

Это первый в городе каток с искусственным льдом в капитальном исполнении. Дворец оснащён высококачественным оборудованием от ведущих мировых производителей и одним из лучших на Ямале ледовым покрытием. Размеры ледового поля соответствуют международным стандартам – 30 x 61 метр.

В трёхэтажном здании есть все необходимые помещения: раздевалки, комната для льдоуборочной техники, мастерские по ремонту оборудования и инвентаря, зал силовой подготовки, акробатический и тренажёрный залы, пункты проката и многое другое. Предусмотрен отдельный вход для посетителей массовых катаний и, что особенно примечательно, в зале с трибунами для зрителей отведены места, специально оборудованные для людей с ограниченными возможностями здоровья.



№ НЕ ГАЗОМ ЕДИНЫМ









ПРИКОСНОВЕНИЕ СВЯТЫХ ТАИНСТВ

ереду новогодних празднеств и Рождественских Святок завершает Крещение Господне или Богоявление — один из важнейших христианских праздников. Согласно Евангелию, в этот день Иисус Христос был крещён в реке Иордан. Считается, что вся вода в ночь на Крещение становится чудодейственной: будь то речка в проруби или снег в чистом поле. В этот день во всех природных источниках воду освящают церковнослужители.

Надо сказать, что вокруг праздника сформировалось много традиций. Например, в старину на Руси в Крещенский сочельник собиралась вместе вся семья и после трапезы ложки складывали в общую миску и накрывали хлебом в надежде на богатый урожай. Ещё одна традиция — после богослужения отпускать в

складывали в оощую миску и накрывали хлебом в надежде на богатый урожай. Ещё одна традиция – после богослужения отпускать в

небо белых голубей как символ Святого Духа, что явился на землю в обличье этой птицы. Но самая главная, а именно купание в проруби, сохраняется по всему миру вот уже много веков.

«Крещение» переводится с греческого как «погружение в воду». Конечно, церковь не настаивает на совершении этого действа, однако, с каждый годом находится всё больше и больше желающих следовать ритуалу и окунаться в прорубь даже при сильном морозе и леденящем ветре.

Современным отражением праздника можно также считать советы докторов консультироваться по поводу состояния своего здоровья, прежде чем участвовать в ритуале крещенского купания.

Кстати, нас призывают помнить и о том, что погружаться в открытые источники можно только в специально отведённых для этого местах, и только после того, как вода в них будет освящена, иначе традиция не несёт никакой смысловой нагрузки.

Пангодинцы и надымчане, кто окунался в святую купель, говорят, что чувствуют при этом невероятное обновление, как физическое, так и духовное. Будто снисходит на человека Божия Благодать, и смываешь с себя все грехи. Поэтому священники наставляют, перед совершением омовения крещенской водой, искренне покаяться в своих неблаговидных поступках и избавиться от плохих мыслей, зависти, гнева. Иначе даже святая вода не сможет сотворить чудо.

Татьяна ВОРОНЦОВА



ЭТО АКТУАЛЬНО

УСПЕЙТЕ ПОДАТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ

В 2016 году Пенсионный фонд продолжит принимать заявления от владельцев сертификата на предоставление единовременной выплаты из средств материнского (семейного) капитала в размере 20 000 рублей — напоминает Управление Пенсионного фонда Российской Федерации в Надымском районе Ямало-Ненецкого автономного округа.

ледует иметь ввиду, что владельцы государственных сертификатов, размер части средств материнского капитала которых в результате его использования в соответствии с Федеральным законом «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей» составляет менее 20 тысяч рублей, имеют право на единовременную выплату в размере фактического остатка средств материнского капитала на дату подачи заявления о предоставлении такой выплаты.

Заявление о предоставлении единовременной выплаты подаётся в УПФР в Надымском районе независимо от срока, истекшего со дня рождения или усыновления ребёнка, в связи с рождением которого возникло право на дополнительные меры государственной поддержки. При подаче заявления необходимо иметь также оригиналы и копии следующих докумен-

тов: паспорт, государственный сертификат на материнский (семейный) капитал, СНИЛС и документ, подтверждающий реквизиты счёта открытого в кредитной организации (справка кредитной организации о реквизитах счёта, копия сберегательной книжки с реквизитами банка, договор банковского вклада (счёта) с реквизитами банка).

Воспользоваться правом на получение единовременной выплаты смогут все семьи, у которых право на дополнительные меры государственной поддержки в соответствии с вышеупомянутым Федеральным законом возникло до 31 декабря 2015 года включительно, независимо от срока, истекшего со дня рождения или усыновления второго, третьего ребёнка или последующих детей. Заявление на единовременную выплату необходимо подать не позднее 31 марта 2016 года. Полученные деньги семьи могут использовать на повседневные нужды.

Необходмо обратить внимание на то, что размер материнского капитала уменьшается на сумму единовременной выплаты, которая перечисляется на счёт лица, открытый в российской кредитной организации.

В 2016 году размер материнского капитала останется на уровне 2015 года — 453 026 рублей.



НОВЫЙ ПЕНСИОННЫЙ «ПОВОРОТ»



В пенсионной системе России в этом году произойдёт ряд изменений, которые коснутся всех участников обязательного пенсионного страхования: и нынешних, и будущих пенсионеров, а также российских работодателей.

Важным нововведением является то, что с 2016 года страховые пенсии будут индексироваться только у неработающих пенсионеров. Их страховые пенсии, а также фиксированная выплата к ней с 1 февраля 2016 года будут увеличены на 4%.

Напомним, с 2015 года индексация страховых пенсий осуществляется через индексацию стоимости пенсионного балла. С 1 февраля 2016 года стоимость одного пенсионного балла составит 74, 27 руб. (в 2015 году 71,41 рублей). Вместе со страховой пенсией на 4 % будет проиндексирована и фиксированная выплата.

В соответствии с изменениями в пенсионном законодательстве предстоящая индексация страховых пенсий в феврале 2016 года будет распространяться только на пенсионеров, которые по состоянию на 30 сентября 2015 года не осуществляли трудовую деятельность. Эта дата обусловлена тем, что факт работы устанавливается на основании сведений персонифицированного учёта по состоянию на 30 сентября 2015 года.

Если пенсионер прекратил трудовую деятельность после 30 сентября 2015 года, а именно в период с 1 октября 2015 года по 31 марта 2016 года, он может уведомить об этом Пенсионный фонд самостоятельно.

Для этого пенсионеру необходимо подать в ПФР заявление, предоставив трудовую книжку. После рассмотрения заявления пенсионеру со следующего месяца начнётся выплата страховой пенсии с учётом индексации. То есть, если пенсионер прекратил работать уже после проведения индексации, то со следующего месяца, после рассмотрения заявления, он будет получать уже увеличенный размер пенсии и фиксированной выплаты к ней.

Подать заявление о прекращении трудовой деятельности гражданин может по 31 мая 2016 года. После указанной даты подавать заявление в Пенсионный Фонд не будет необходимости, поскольку со II квартала 2016 года для работодателей будет введена ежемесячная отчётность, и факт работы будет определяться на основании данных работодателей, которые будут отражаться в базе данных Пенсионного Фонда.

пенсионеров. Их страховые пенсии, а также фиксированная выплата к ней с 1 февраля 2016 года будут увеличены на 4%. Напомним, с 2015 года индексация страховых пенсий осуществляется через индексацию стоимости пенсионного балла. С 1 февраля После прекращения трудовой деятельности пенсионер начнёт получать размер страховой пенсии с учётом всех индексаций, прошедших во время его работы. Если пенсионер после этого вновь устроится на работу, размер его страховой пенсии уменьшен не будет.

Таким образом, подавать в Пенсионный Фонд заявление нужно только тем пенсионерам, которые прекратили или прекратят трудовую деятельность в IV квартале 2015 года или I квартале 2016 года.

Также во втором полугодии этого года планируется вторая индексация пенсий, исходя из финансовых возможностей государства. Пенсии по государственному пенсионному обеспечению, в том числе социальные, с 1 апреля 2016 года будут повышены на 4 % всем пенсионерам независимо от факта работы. При этом, как и раньше, в 2016 году в России не будет пенсионеров, чей ежемесячный доход ниже прожиточного минимума пенсионера в регионе проживания. Всем неработающим пенсионерам будет производиться социальная доплата к пенсии до уровня прожиточного минимума пенсионера в регионе проживания.

По сообщению Управления Пенсионного фонда РФ в Надымском районе ЯНАО

УСТУПИТЕ ПАРНЮ ЛЫЖНЮ СКОРЕЙ...



Подтянутый, улыбчивый и открытый человек Сергей Зеленько признаётся, что старается никогда не унывать и «не включать заднюю». Его девиз по жизни — «Только вперёд!». Сергей представляет наше Общество в лыжных гонках на зимней Спартакиаде 2016 года в г. Уфе.

ергей работает водителем автоколонны № 3 УТТиС. Он говорит, что крайне ответственно относится к тренировкам, безоговорочно выполняет наставления тренера и всегда «выжимает из себя максимум». По его мнению, именно в этом залог плодот-



ворной работы над собой по преодолению физических трудностей и достижению спортивных результатов.

— На лыжи пять лет назад меня поставила дочь, поэтому начинал с нуля, — рассказывает наш спортсмен. — Она увлекалась лыжными гонками, я возил её на сборы и тоже «заразился». Только вот дочь сошла с лыж, как говорится, а я остался! Сейчас приобщаю к лыжам друзей и коллег. Ведь, в первую очередь, это здоровье. К тому же занятие лыжами подходит всем возрастам. Этот вид спорта безопасен для суставов, плюс — ты постоянно в тонусе. Я всегда ходил в спортзал, лю-

блю бегать, но лыжи стали для меня открытием. Сейчас спорту я посвящаю половину своей жизни.

Спартакиада в Уфе станет уже третьей для Сергея. В 2014 году он участвовал в зимней, а в 2015 — в летней, где представлял нашу компанию в лёгкой атлетике. Говорит, что призовых мест не привёз, была очень серьёзная конкуренция, но в целом своими результатами доволен, есть ощутимый прогресс. Конечно, начать заниматься спортом с нуля в далеко не юном возрасте отважится не каждый.

– С лыжами у меня более или менее стало получаться буквально года два назад, ког-

да я понял коньковую технику, — продолжает Сергей Зеленько. — Классический ход я ещё познаю, он мне тяжело даётся, его нужно подтягивать, чем я сейчас и занимаюсь. Всё это приходит, нужно только овладеть своим телом. Тренируюсь ежедневно, кроме понедельника. После работы встаю на лыжи, фонарик на лоб — и в Кедровую рощу! А с пятницы по воскресенье провожу специальные темповые соревновательные тренировки. И так круглый год. Летом — обязательные кроссы, силовые нагрузки, технические виды упражнений.

В прошлом году у энергичного Сергея было много лыжных соревнований и в Надыме, и на Земле. Ему удалось поучаствовать в «Дёминском марафоне» в Ярославской области, пробежать марафон в Австрии и даже выиграть весенние надымские гонки.

– Для меня очень важно и престижно быть членом нашей сборной, представлять родное предприятие, где я работаю уже более двадцати лет, на соревнованиях такого уровня. Относись я к этому иначе, точно не участвовал бы в Спартакиаде. Лыжные гонки – тяжёлый вид спорта и, чтобы добиться здесь хоть каких-то результатов, нужно очень много работать. Это ещё сложно и с психологической стороны, поскольку важно справиться с волнением, преодолеть все бушующие внутри эмоции и хладнокровно стартовать. Именно с таким настроем и поеду в Уфу.

Мария ГАЛЛЯМОВА Фото Александра МУРЧИЧА

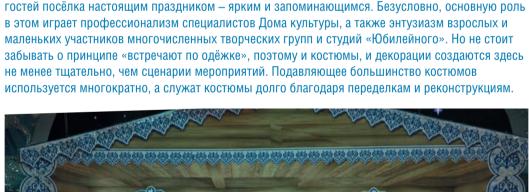


ЗА КУЛИСАМИ

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ХОРОШЕГО ПРАЗДНИКА?



Марина Воробьёва, специалист по кадрам УЭВП: «В новогодней сказке я играла Снежную Королеву. Как и многим непрофессиональным актёрам, костюм помогает мне создать сценический образ, найти настроение персонажа. В другом наряде это была бы совершенно другая Снежная королева»



Каждый концерт, массовое шоу и театрализованная постановка на сцене Дома культуры «Юбилейный» Управления по эксплуатации вахтовых посёлков становится для пангодинцев и



На сцене ДК «Юбилейный» – новогодняя сказка





Сотрудники ДК «Юбилейный» Светлана Копачевская, модельер-конструктор, и Фируза Беглякова, швея: «Мы обязательно бываем на репетициях всех мероприятий, чтобы подогнать костюмы по фигуре, и на премьерах, чтоб почувствовать причастность к празднику, который нам удаётся создавать всем вместе»



Соня Герасимович (в центре): «Это же настоящее чудо! Столько героев интересных, потом хочется нарисовать их, придумать продолжение их истории»



Наталья Склезь, директор ДК «Юбилейный» УЭВП: «Постоянно повышая культурно-художественный уровень проводимых мероприятий, мы уделяем пристальное внимание подготовке костюмов для творческих коллективов, массовых постановок, стараемся учитывать современные тенденции, чтобы быть интересными нашему зрителю. Мы и наши зрители благодарны Первичной профсоюзной организации Общества за средства на приобретение и пошив костюмов»



Наталья Агошкова, заведующий костюмерной ДК «Юбилейный»: «В моём ведомстве более 800 костюмов, а ещё сценическая обувь и аксессуары, — все они требуют заботы, так что дел всегда хватает»



Подготовила Юлия КОРШУН Фото Геннадия ЛИТВИНОВА



БУДЬТЕ В КУРСЕ



СПЕШИМ НА «МАТЧ ТВ»

Напоминаем читателям, что в телевизионном эфире ведёт свои трансляции российский общедоступный телеканал о спорте и здоровом образе жизни «Матч ТВ».

В программе телеканала – трансляции главных спортивных событий, новости, аналитические и развлекательные программы, реалити – и ток-шоу, документальные циклы, шоу о здоровом образе жизни, художественные фильмы и сериалы о спорте.

Телеканал предлагает эксклюзивный контент для разных аудиторий и возрастных групп. Наши ценности - семья, здоровый образ жизни и спорт, образование и карьера, патриотизм и активная жизненная позиция, путешествия и стремление к новому.

«Матч ТВ» выводит спортивное вещание в России на новый уровень, мотивирует зрителей быть частью нового спортивного движения. Канал объединил лучших комментаторов, в числе которых Василий Уткин, Дмитрий Губерниев, Ляйсан Утяшева.

«Матч ТВ» вещает 24 часа в сутки, семь дней в неделю. В 2016 году канал покроет три часовых пояса и будет производить пять региональных версий.

Сайт доступен по адресу: http://matchtv.ru/



наши достижения

ГРАН-ПРИ В НАШИХ РУКАХ

🥄 8 по 12 января в Великом Новгороде проходил Открытый всероссийский фестиваль-конкурс детского и юношеского творчества «Золотая ладья – 2016», на котором наше Общество с успехом представил Народный коллектив хореографический ансамбль «Север» ДК «Прометей», получив

Гран-при фестиваля. Руководитель коллектива Антон Ермичёв получил Диплом фестиваля за сохранение народных традиций танца и приобщение детей и молодёжи к истокам народной культуры. Поздравляем Народный коллектив хореографический ансамбль «Север» (на фото) с заслуженной победой!



КСТАТИ,

в феврале в ДК «Прометей» состоится корпоративный фестиваль «Газпром – творчеству нет границ», посвящённый юбилейному году Общества. В фестивале примут участие все желающие работники компании. Одной из его задач является выявление талантливых, творчески одарённых работников Общества, привлечение их к участию

в социально-культурных корпоративных

От каждого филиала на Фестиваль представляется концертный ансамблевый номер в вокальном жанре (дуэт, трио, квартет) и сольный или ансамблевый номер в жанре хореографии. Кто ещё не успел подать заявки на участие в первом этапе Фестиваля, звоните по телефону: 56-88-52.



ОБЪЯВЛЕНИЯ

В сети Интернет работает информационный сайт ООО «Газпром добыча Надым».

Здесь публикуются новости о деятельности компании, актуальные фотоотчёты последних событий, а также электронная версия газеты «Газовик» и сюжеты корпоративного телевидения. Сайт доступен по адресу: http://nadymdobycha.gazprom.ru/

ООО «Газпром добыча Надым» продаёт жилые помещения в п. Пангоды:

- четырёхкомнатную квартиру по ул. Мира д. 17 (5 этаж), общей площадью 135,9 кв. м (жил. пл. 78,8 кв. м) с двумя лоджиями пл. 5,8 кв.м, ориентировочная цена 5200000 рублей;
- трёхкомнатную квартиру по ул. Мира, д. 15 (3 этаж), общей площадью 73,9 кв. м (жил. пл. 37,7 кв. м), лоджия 5,5 кв. м.

Три однокомнатные квартиры по ул. Ми – ра, д. 15:

- на 2 этаже общей площадью 40,0 кв. м (жил. пл. 18,0 кв. м), ориентировочная цена 1900000 рублей;
- на 4 этаже общей площадью 35,7 кв. м (жил. пл. 18,0 кв. м), лоджия 3,1 кв. м, ориентировочная цена 1700 000 рублей;
- на 1 этаже общей площадью 42,7 кв. м (жил. пл. 18,5 кв. м), лоджия 3,1 кв. м, ориентировочная цена 1800000 рублей.

Справки по тел.: 8 (3499) 56-71-26, 56-77-81.

Управление материально-технического снабжения и комплектации общества «Газпром добыча Надым» сдаёт в аренду объект недвижимости – «Склад неотапливаемый № 10, 11, 12» на Участке по хранению и реализации МТР № 1 базы ПТОиК в посёлке Старый Надым. Контактный номер: 8 (3499) 56-30-18.



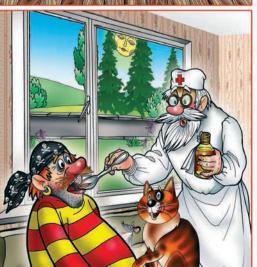
О ВАЖНОМ С УЛЫБКОЙ

БУДЬ ЗДОРОВ, НЕ КАШЛЯЙ!

Именно в сезон холодов наблюдается рост заболеваний, известных как ОРВИ и грипп. О том, как обезопасить себя от вероятности пополнить ряды заболевших, рассказывает Светлана Андреева, врач-терапевт высшей квалификационной категории МСЧ.

- Для профилактики необходимы витамины групп А, В, С. Речь идёт о приёме поливитаминов и об обязательном присутствии в ежедневном рационе фруктов и овощей, начиная с жёлтого и заканчивая красным цветом, - природных источников витаминов.
- Простое водное закаливание доступно в домашних условиях. Можно в горячую, насколько можно терпеть, воду опустить на одну-две минуты ноги, чтобы распарить, затем надеть тёплые шерстяные носки и интенсивно походить. При этом происходит раздражение стопы, на которой находятся чувствительные точки, стимуляция которых благотворно влияет на все внутренние органы и ведёт к закаливанию. Стоит заметить, что закаливание проводят, когда человек здоров!
- Если же вы почувствовали, что заболели, не стоит заниматься самолечением! Не затягивая, обращайтесь к врачу, чтобы доктор, адекватно оценив ваше состояние, правильно назначил лечение.









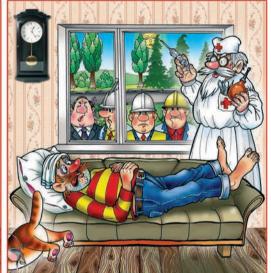




Иллюстрация Сергея КРЫСИНА

С. Меньшиков – генеральный директор ООО «Газпром добыча Надым»

Ю. Краплин – заместитель генерального директора по управлению персоналом Е. Козырева – зам.начальника ССОиСМИ