

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

### КАК ДОБЫВАТЬ ГАЗ ЭФФЕКТИВНЕЕ

На Ямбургском месторождении прошёл третий этап приёмочных испытаний модульной компрессорной установки (МКУ). В течение двух дней на объекте работала выездная комиссия. По результатам осмотра оборудования, проведения газодинамических испытаний и анализа данных предыдущих этапов специалисты должны были вынести решение о введении МКУ в промышленную эксплуатацию и запуске в серийное производство.



МКУ на кустовой площадке шестого газового промысла (фото Даниила ХУСАИНОВА)

>>> стр. 2

## БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

### ДЕЛАТЬ ДОБРО ПРОСТО. ЕСЛИ ДЕЛАТЬ ЕГО ВМЕСТЕ

17 ноября в Новом Уренгое завершился традиционный благотворительный марафон «Твори добро»



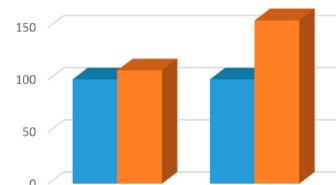
Церемония открытия в спортивно-оздоровительном комплексе Общества

В нынешнем году марафон проходит уже в десятый раз. За это время он из обычного урока йоги вырос в масштабное мероприятие, которое шагнуло за пределы Нового Уренгоя. Цель марафона неизменна – помочь детям, страдающим от неизлечимых врождённых заболеваний. Год от года меняется и дополняется только список тех, кому требуется поддержка. В этот раз деньги собирали для одиннадцати ребят. Одним они помогут легче переносить бесконечные перевязки, другим – пройти восстановительные курсы в клиниках, третьим – оплатить палату и операцию, четвёртым – приобрести реабилитационно-восстановительный комплекс и лекарства.

Общая сумма, которую планировали собрать, выглядела довольно-таки внушительной – порядка четырёх миллионов рублей. Но, как говорится, глаза боятся, а руки делают.

>>> стр. 6

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



### СТО ВОСЕМЬ ПРОЦЕНТОВ

Планы по сбережению топливно-энергетических ресурсов выполняются с опережением

стр. 4



### ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПРИЁМ ДОКУМЕНТОВ

До 13 декабря в отдел соцразвития УКиСР можно подать заявления на выплаты социального характера

стр. 5



### БУМАГУ – ОТДЕЛЬНО, ПЛАСТИК – ОТДЕЛЬНО

Как сортируют отходы на газовых промыслах

стр. 8



### НОТНАЯ ГРАМОТА

В посёлке Новозаполярном сыграли в «Угадай мелодию»

стр. 12





По решению комиссии, опытный образец модульной компрессорной установки решено принять в эксплуатацию с условием устранения последних оставшихся замечаний

## КАК ДОБЫВАТЬ ГАЗ ЭФФЕКТИВНЕЕ

стр. 1 <<<

### ВПЕРВЫЕ В РОССИИ

Тридцать три года с начала разработки. Для кладовой углеводородов даже такого масштаба как Ямбург возраст внушительный. Пластовое давление снижается, обводнённый фонд скважин растёт. Перед газодобытчиками всё острее встаёт вопрос о повышении эффективности эксплуатации месторождения. Несколько лет назад для решения проблемы добычи низконапорного газа специалисты нашего предприятия приступили к внедрению на ЯНГКМ системы распределённого компримирования. Полигоном для испытания пилотного проекта МКУ был выбран куст газовых скважин № 611 ГП-6. Уникальность модульной компрессорной установки в том, что это первая российская разработка. Её комплектующие и оборудование – исключительно отечественного производства.

– В технологии распределённого компримирования мы первопроходцы, – рассказывает Шамиль Биктимеров, главный конструктор отделения винтовых компрессорных установок АО «НИИтурбокомпрессор им. В.Б. Шнеппа». – Мы первые поставили отечественный образец МКУ. До этого аналогичные установки поставлялись для предприятия «Газпром добыча Ноябрьск», но они были иностранного производства.

Задача импортозамещения не единственная, которую требовалось решить разработчикам установки, изготовителям и поставщикам оборудования. Основными требованиями заказчика – Общества «Газпром

добыча Ямбург» – были компактность и автономность оборудования, а также высокая автоматизация процесса компримирования газа.

– Для нас это первый опыт реализации малолюдных технологий. Проекты, с которыми мы работали ранее, предполагали обслуживающий персонал, – продолжает Шамиль Биктимеров. – Но в данном случае нам это всё-таки удалось.

### ОСМОТРЕЛИ СО ВСЕХ СТОРОН

Надёжность и эффективность проверяются временем. МКУ выдержала много испытаний, начиная от заводских ещё в 2016 году и заканчивая третьим приёмочным этапом, который состоялся 12-14 ноября 2019 года. Установку всё это время совершенствовали, дорабатывали, устраняли недочёты и замечания.

Готовность первой отечественной МКУ к эксплуатации оценивала специальная комиссия. В неё вошли представители Газпрома, администрации и структурных подразделений ООО «Газпром добыча Ямбург», института «НИИтурбокомпрессор им. В.Б. Шнеппа», завода-изготовителя «Казанькомпрессормаш» и других компаний-разработчиков оборудования.

– Любой опыт полезен. Техника должна совершенствоваться. Мы тесно работаем с заказчиком, постоянно улучшаем свою технологию, – говорит Шамиль Биктимеров. – Например, непосредственно на заводе сложно понять, как оборудование будет работать в суровых климатических условиях Заполярья.

В первый день члены комиссии осмотрели основные узлы и агрегаты установки после вскрытия: оценили их внутреннее техническое состояние, степень износа после длительной эксплуатации, удобство обслуживания. Пообщались на месте с разработчиками и изготовителями: уточнили отдельные нюансы эксплуатации, профилактики и сервисного обслуживания. Несмотря на скромные габариты МКУ, не рассчитанные на приём таких многочисленных делегаций, членам комиссии был обеспечен максимальный доступ не только к самому оборудованию, но и к его внутреннему содержанию.

### ИСПЫТАНИЯ ВЫДЕРЖАЛА

Третий этап также включал газодинамические испытания. Их запланировали на второй день, после того, как ёмкостное оборудование и компрессорный агрегат вновь собрали и провели опрессовку. Комиссия разделилась. Часть специалистов следила за процессом на площадке МКУ, часть – на пульте шестого газового промысла, где находится центр управления модульной компрессорной установкой.

Для проведения испытаний выбрали несколько режимов работы: номинальный, основной и дополнительный (оптимизированный к текущим условиям эксплуатации скважин ГП-6).

– На этих режимах мы отслеживали ряд параметров. Основные – коэффициент полезного действия и потребляемая мощность установки. И все они были в пределах значений, которые изначально рассчитывались

изготовителем оборудования, – рассказывает Тимур Кадыров, ведущий инженер технического отдела администрации Общества. – Можно сказать, что установка удовлетворяет требования заказчика.

МКУ реализована на базе отечественных комплектующих. Но для управления «железом» требуется и программное обеспечение. И здесь очень важный момент: система автоматического управления модульной компрессорной установкой «Неман-Р» тоже российская, её разработали специалисты ПАО «Газпром автоматизация».

Во время газодинамических испытаний, запланированной аварийной остановки МКУ и пуска система показала возможности дистанционного контроля и управления технологическим оборудованием.

– Мы провели «плановую» аварийную остановку. Сымитировали отсутствие напряжения на вводных ячейках МКУ, – объясняет Олег Деревянных, заместитель начальника УАиМО. – Релейная защита автоматики и система автоматического управления отработали в соответствии с заложенными в них алгоритмами. Запуск установки произошёл оперативно, без вмешательства эксплуатирующего и обслуживающего персонала.

### В СЕРИЙНОЕ ПРОИЗВОДСТВО?

Данная МКУ – опытный образец. По решению комиссии он принят в эксплуатацию, с условием устранения последних оставшихся замечаний. Сейчас идёт проектирование и подготовка к производству серийной машины. В ней будут учтены все нюансы, выявленные во время эксплуатации пилотной версии.

Реконструкция газосборной сети Ямбургского месторождения предполагает внедрение ещё порядка 50 модульных компрессорных установок.

– Схема расстановки МКУ по Ямбургу уже определена. В основном это будут кустовые площадки. Только одну установку планируется разместить на точке объединения газопроводов-шлейфов, – говорит Тимур Кадыров.

Модульная компрессорная установка оптимизирует работу обводняющихся газовых скважин, позволяет дополнительно извлечь остаточные запасы. Тем самым в конечном счёте продлевает срок эксплуатации целого месторождения.

Неля ХАЙРУТДИНОВА  
Фото Дениса КАУРДАКОВА



# ГАЗПРОМ ГОТОВ К РАБОТЕ В ПЕРИОД ПИКОВОГО ЗИМНЕГО СПРОСА

**Правление ПАО «Газпром» рассмотрело готовность объектов Единой системы газоснабжения (ЕСГ) к работе в период прохождения пиковых нагрузок в конце 2019 – начале 2020 года и меры, необходимые для обеспечения в долгосрочной перспективе бесперебойного газоснабжения потребителей в зимний период.**

Отмечено, что Газпром максимально ответственно относится к обеспечению надёжных поставок газа отечественным и зарубежным потребителям, особенно в сезон повышенного спроса. Погода в январе-марте 2020 года, по прогнозам, будет заметно холоднее, чем предыдущей зимой.

Компания провела все необходимые мероприятия, включая 11 запланированных комплексов планово-профилактических и ре-

монтных работ. В частности, в ходе подготовки добычных объектов Газпром в январе-сентябре завершил планово-предупредительные работы на 89 установках комплексной и предварительной подготовки газа. Кроме того, на Уренгойском месторождении до конца года планируется закончить расширение УКПГ-22 второго участка ачимовских залежей и ввести в эксплуатацию дожимную компрессорную станцию на Песцовой площади,

на Бованенковском – ввести вторую очередь ДКС на газовом промысле № 3.

Отдельное внимание уделено эффективной работе газотранспортной системы. Так, за девять месяцев 2019 года выполнен капитальный ремонт 582 км линейной части магистральных газопроводов и 24 ниток подводных переходов.

Высокий уровень надёжности поставок в значительной степени зависит от работы подземных хранилищ газа (ПХГ). Компания повысила потенциальную максимальную суточную производительность российских ПХГ до нового рекордного уровня в истории отечественной газовой отрасли –

843,3 млн куб. м. По сравнению с сезоном отбора 2018/2019 показатель увеличен на 30,8 млн куб. м (3,8 %) – этот объём сопоставим, к примеру, с суточным зимним потреблением Нижегородской или Ростовской области.

Создан необходимый оперативный резерв газа в ПХГ России – 72,232 млрд куб. м (с учётом хранилищ на территории Беларуси и Армении – 73,4 млрд куб. м). В ПХГ на территории Европы Газпром закачает 11,4 млрд куб. м газа.

Профильным подразделениям, дочерним обществам и организациям Газпрома поручено в установленные сроки завершить подготовку объектов ЕСГ к осенне-зимней эксплуатации и обеспечить надёжную и бесперебойную работу производственных мощностей.

**Управление информации  
ПАО «Газпром»**

# ГАЗПРОМ УСПЕШНО РЕАЛИЗУЕТ КРУПНЕЙШИЕ ИНВЕСТИЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ

Совет директоров ПАО «Газпром» одобрил проводимую компанией работу по реализации крупнейших инвестиционных проектов.

Компания ведёт подготовку к первым трубопроводным поставкам российского газа в Китай – по газопроводу «Сила Сибири». Газопровод заполнен газом с Чаяндынского месторождения. На основных объектах обустройства месторождения завершаются пусконаладочные работы. Закончено бурение 190 эксплуатационных газовых скважин – работы выполняются с опережением графика. На Ковыктинском месторождении, газ которого поступит в «Силу Сибири» в начале 2023 года, полным ходом идёт эксплуатационное бурение.

Важным элементом технологической цепочки поставок газа по «Силе Сибири» станет Амурский газоперерабатывающий завод – один из крупнейших в мире. В настоящее время завершается монтаж основного оборудования первых двух производственных линий, на третьей линии смонтировано оборудование для разделения газа.

Реализуется проект расширения мощностей газопровода «Сахалин – Хабаровск – Владивосток» на участке от Комсомольска-на-Амуре до Хабаровска. Идёт доставка труб



*Установка колонны выделения метана (деметанизатора) на третьей технологической линии Амурского газоперерабатывающего завода*

большого диаметра на сварочные базы, расположенные по трассе газопровода, для сварки двухтрубных секций.

Газпром последовательно развивает крупный, стратегически важный для страны Ямальский центр газодобычи. На Бованенковском месторождении готовятся к вводу финальная, шестая по счёту, дожимная компрессорная станция и новые эксплуатационные скважи-

ны. Ведётся работа по обустройству Харасавэйского месторождения.

Работы на Ямале синхронизированы с расширением Северного газотранспортного коридора. Так, строятся компрессорные мощности на газопровode «Бованенково – Ухта – 2». На газопровode «Ухта – Торжок – 2» ведётся подготовка к вводу в эксплуатацию нового компрессорного цеха. В стадии проектирования находятся газопроводы

«Бованенково – Ухта – 3» и «Ухта – Торжок – 3».

Завершена сварка запланированной к вводу в текущем году линейной части газопровода протяжённостью около 880 км в рамках проекта развития газотранспортных мощностей в Северо-Западном регионе на участке от Грязовца до компрессорной станции (КС) «Славянская». На КС, являющейся отправной точкой для газопровода «Северный поток – 2», ведутся пусконаладочные работы.

На завершающем этапе находятся пусконаладочные мероприятия перед вводом в эксплуатацию газопровода «Турецкий поток», который в соответствии с графиком должен состояться до конца 2019 года. В настоящее время заполнены газом обе нитки, начиная от береговых объектов около Анапы до приёмного терминала, расположенного у населённого пункта Кыйыкёй на побережье Турции. КС «Русская» и участок берегового примыкания в России готовы к началу эксплуатации. Одновременно завершаются пусконаладочные работы на приёмном терминале в Турции.

Продолжается строительство комплекса по производству, хранению и отгрузке сжиженного природного газа в районе компрессорной станции «Портовая».

Правлению поручено продолжить работу по реализации крупнейших инвестиционных проектов.

**Управление информации  
ПАО «Газпром»**

# СБЕРЕГЛИ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПЛАНИРОВАЛИ

14 ноября в Новом Уренгое прошло плановое совещание, посвящённое энергосбережению и внедрению системы энергетического менеджмента (СЭНМ) в ООО «Газпром добыча Ямбург». Впереди – ключевое событие, которому посвятили в уходящем году ряд мероприятий многие дочерние общества газового концерна. Грядущей зимой Газпром планирует пройти сертификацию на стандарт ISO 50001:2018 «Система энергетического менеджмента».

Участники совещания – руководители основных производственных подразделений, а также сотрудники структур, связанных с темой энергосбережения и повышения энергетической эффективности. Председатель – Олег Николаев, главный инженер – первый заместитель генерального директора Общества. В 2019 году это уже третья встреча.

С учётом повестки внутренние вопросы по теме энергоэффективности можно условно разделить на две группы. Первая касается текущей работы по энергосбережению. Направление работы давнее, это то, чем предприятие занимается и будет заниматься в будущем. Вторая группа – документарная, можно считать её временной, связана как раз с адаптацией, переходным периодом, когда внутренние процессы перестраиваются, обрастают обновлёнными нормативами, то есть идёт оптимизация под требования стандарта ISO 50001:2018.

Главный вопрос по первой части – исполнение текущих планов по сбережению топливно-энергетических ресурсов (ТЭР). Здесь результат стабильно положительный – программа по Обществу за три квартала 2019 года исполняется даже с опережением – на 108,5%. Также с момента последнего совещания в соответствии с требованиями ISO разработан и отправлен

в Газпром базовый ориентир – перечень энергетических целей ООО «Газпром добыча Ямбург» на 2020-2022 годы. В документе кратко и чётко отражены конкретные показатели целевых значений по использованию ТЭР в производственной деятельности предприятия.

Экономия газа по плану при продувках скважин за три года поднимется, и в целом объём технологических потерь газа к общему объёму потребления будет снижаться. Однако снижение не везде. В частности, удельный расход ТЭР (газ плюс электроэнергия) на добычу 1 000 кубометров газа к 2022 году вырастет. Это связано с особенностями выработки месторождений – повышением издержек на компримирование газа и расширение дожимных мощностей ЯНГКМ и ЗНГКМ. ДКС – основной потребитель газа собственных нужд. Впрочем, возможности для сокращения расходов есть не только на площадках дожимных станций.

Кроме того, доля осветительных устройств с использованием светодиодов продолжает стабильно увеличиваться. Это общегазпромская цель, которая является исполнением постановления Правительства России. Замещение в 2022 году должно составить 75% от общего числа осветительных приборов.

Что касается второй части вопросов – работа идёт в соответ-

## ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

«Хотелось бы подчеркнуть один важный момент. В работе по повышению энергоэффективности мы рассчитываем не только на административную сторону – планы, совещания и протоколы. Важна вовлечённость самого широкого круга работников. И здесь определённым мерилом того, что люди понимают и разделяют поставленную цель, является количество рационализаторских предложений, связанных с экономией ресурсов, снижением их потребления. На уровне отдельного работника важны не сэкономленные миллионы, а сам принцип мышления, которое ищет возможности для оптимизации, рационализации, совершенствования процессов. Такие возможности есть и на бытовом уровне, и на производственном. Нужно их не только увидеть, но и довести до конкретного решения, оформить и воплотить. Поэтому я призываю всех руководителей и уполномоченных по рационализаторской и изобретательской деятельности активней поддерживать своих коллег, у которых есть предложения в части сбережения топливно-энергетических ресурсов».

**Дмитрий ЯХОНТОВ, заместитель начальника технического отдела администрации**



вии с графиком, план исполняется. Появились два новых и важных документа, которые структурным подразделениям дополнительно необходимо готовить к ежегодной балансовой комиссии. Первый – энергетический анализ по управлению, отделу, службе. Второй – отчёт о функционировании системы энергетического менеджмента.

Работа в подразделениях не остаётся лишь сухими строчками в отчётах. По результатам 2018 года около трёх сотен работников предприятия были отмечены за достижения в области энергосбережения

и повышения энергоэффективности. Для расширения их круга и популяризации в ближайшее время в подразделениях дополнительно будут установлены 12 стенов с актуальной информацией и документацией на тему энергосбережения и СЭНМ.

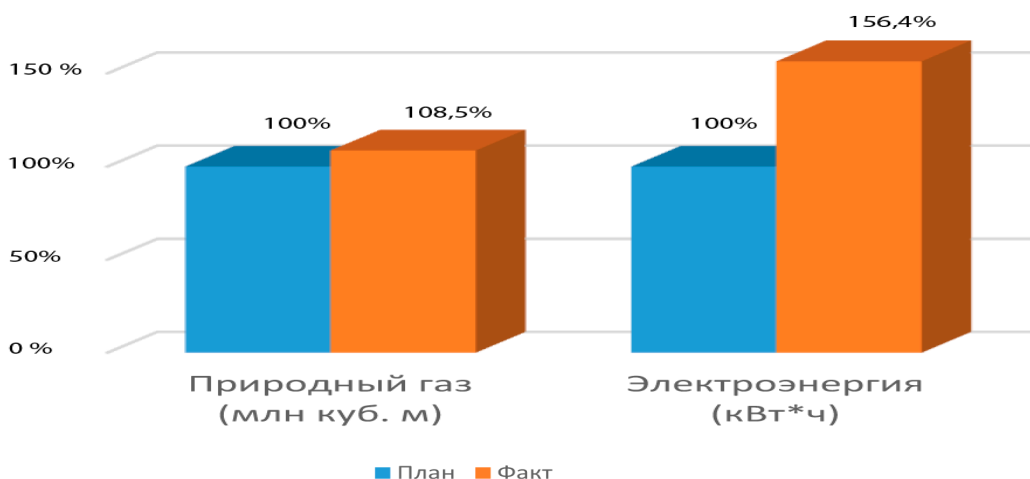
Следующее плановое совещание по теме энергосбережения запланировано на грядущий февраль. Там будут рассмотрены итоги 2019 года и планы на ближайшую трёхлетку.

**Алексей РУСАНОВ**  
Фото Даниила ХУСАИНОВА

«Целью государственной политики является максимальное использование имеющегося потенциала энергосбережения и повышения энергетической эффективности во всех отраслях экономики. Индикатором энергетической эффективности компаний ТЭК является ежегодное снижение не менее чем на 0,5% к предыдущему году удельных потерь и расходов на собственные нужды».

**Энергетическая стратегия России на период до 2030 года**

## ИТОГИ ЭКОНОМИИ ТОПЛИВНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ЗА ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ 2019 ГОДА





# ПРИЁМ ДОКУМЕНТОВ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Отдел социального развития УКиСР продолжает принимать заявления на выплаты социального характера, предусмотренные Коллективным договором. Документы для их оформления принимаются до 13 декабря. При этом, начиная с четвёртого квартала 2019 года, помимо стандартных выплат и компенсаций будут предоставляться новые виды льгот.

## ДЛЯ РАБОТНИКОВ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Компенсация расходов на содержание детей в дошкольных образовательных организациях гарантирована пунктом 6.3.3 Коллективного договора. Она предоставляется в размере фактической родительской платы за присмотр и уход, но не может превышать шести минимальных тарифных ставок (МТС) в год на одного ребёнка. Одна МТС равняется 11 780 рублям.

Для оформления необходимо представить в отдел социального развития УКиСР заявление и приложить к нему следующие документы:

- справку из детского сада (или иного учреждения), содержащую сведения о сумме расходов, понесённых за текущий год (только родительская плата). В справке должны быть указаны ФИО родителя, с которым заключён договор, и ФИО ребёнка, посещающего детский сад;

- копию договора на оказание возмездных услуг. Если договор заключён с частной организацией или индивидуальным предпринимателем – копию лицензии на осуществление образовательной деятельности (дошкольное образование) с приложениями. Если договор заключён вторым родителем, не являющимся работником Общества, то необходимо приложить копию свидетельства о браке;

- копию свидетельства о рождении ребёнка, посещающего детский сад.

## ДЛЯ РАБОТНИКОВ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 18 ЛЕТ

Компенсация расходов на дополнительное образование детей в возрасте до 18 лет в музыкальных, спортивных, компьютерных и других образовательных организациях гарантирована пунктом 6.3.24 Коллективного договора. Она предоставляется в размере фактически понесённых расходов, но не более двух МТС в год на семью.

Для оформления необходимо представить в отдел социального развития УКиСР заявление



## Если вы имеете право на получение льгот и планируете воспользоваться им, убедительная просьба – не оставляйте реализацию этой возможности на последний момент

и приложить к нему следующие документы:

- справку из образовательной организации или иного уполномоченного учреждения с указанием суммы понесённых расходов за текущий год. В справке должны быть указаны ФИО родителя, с которым заключён договор, ФИО ребёнка, получающего дополнительное образование, наименование услуг, а также период, в который они были оказаны;

- копию договора на оказание возмездных услуг. Если договор заключён с частной организацией или индивидуальным предпринимателем – лицензию на осуществление образовательной деятельности (дополнительное образование) с приложениями. Если договор заключён вторым родителем, не являющимся работником Общества, необходимо приложить копию свидетельства о браке;

- документы, подтверждающие понесённые расходы (чеки, платёжные поручения и т.п.);

- копию свидетельства о рождении ребёнка, посещающего образовательную организацию.

## ДЛЯ РАБОТНИКОВ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Компенсация расходов работников предприятия и членов их семей на посещение физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, секций и кружков учреждений культуры и спорта гарантирована пунктом 6.3.25 Коллективного договора. Она предоставляется в размере фактически понесённых затрат, но не более двух МТС в год на семью.

Для оформления необходимо представить в отдел социального развития УКиСР заявление и приложить к нему следующие документы:

- оригиналы документов, подтверждающих расходы. В них должны быть указаны ФИО работника (члена семьи работника) и наименование полученных услуг;

- копии документов, подтверждающих родственные отношения в случае предоставления услуг членам семьи (копии свидетельства о рождении, свидетельства о заключении брака);

- дополнительно – справка из учебного заведения, подтверждающая обучение (если к компенсации представлены документы детей в возрасте от 18 до 24 лет, обучающихся очно в профессиональных образовательных организациях или вузах).

## ВАЖНО!

Согласно решению Комиссии по регулированию социально-трудовых отношений Общества от 21 февраля 2019 года, представленные дополнительные льготы и компенсации, предусмотренных разделом 6.3 Коллективного договора, осуществляется только работникам – членам ППО «Газпром добыча Ямбург профсоюз».

Бланки заявлений можно найти на интранет-портале Общества по адресу: Подразделения предприятия – Администрация – УКиСР – Информация отдела социального развития – Бланки заявлений работников на выплаты по Коллективному договору.

Обратите внимание: социальные выплаты носят заявительный характер. Без обращения и подачи необходимых документов льготы, гарантии и компенсации не предоставляются.

## ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

За консультацией можно обратиться к работникам отдела социального развития УКиСР:

- Екатерине Николаевне Тышлек, тел. 6-60-79 (материальная помощь, ежемесячные выплаты и компенсации);

- Стэлле Юрьевне Ивановой, тел. 6-67-35 (компенсации по перечисленным выше пунктам Коллективного договора).

Если вы имеете право на получение льгот и планируете воспользоваться им, убедительная просьба: не оставляйте реализацию этой возможности на последний момент, обращайтесь как можно раньше.

Отдел социального развития УКиСР



# ДЕЛАТЬ ДОБРО ПРОСТО. ЕСЛИ ДЕЛАТЬ ЕГО ВМЕСТЕ

стр. 1 <<<

Инициативная группа организаторов смогла привлечь для проведения марафона порядка ста пятидесяти волонтеров. И общими усилиями они создали в городе удивительную атмосферу, особое пространство, в котором как никогда проникновенно и доходчиво звучал основной посыл — делать добро просто, делать добро приятно.

Наверное, сложно сегодня найти в Новом Уренгое человека, который бы ничего не слышал про благотворительный марафон. Кому-то запомнились ярко раскрашенные ведёрки из акции «Любая помощь — не мелочь», расставленные по всему городу. Нет мелочи — тут же, на афише, можно найти QR-код для перевода из мобильных приложений. Само название акции заранее намекает, что сумма не важна. Любой вклад в общее дело ценен.

Большим событием в рамках марафона стали школьные ярмарки, на которых было собрано более полутора миллиона рублей.

Благотворительные акции на разных площадках сменяли друг друга всю первую половину ноября. Финальным аккордом стало мероприятие в стенах спортивно-оздоровительного комплекса ООО «Газпром добыча Ямбург». По многолетней традиции именно здесь

официально открывают и закрывают марафон.

Здесь же в течение двух дней, 16 и 17 ноября, все желающие могли приобрести ароматную выпечку, картины и поделки, поучаствовать во всевозможных мастер-классах, спортивных и интеллектуальных состязаниях, взять уроки йоги и зумбы от приглашённых гостей, сделать причёску и макияж у профессиональных стилистов, а также сфотографироваться в уютной фотозоне, послушать живую музыку и просто приятно провести время.

Вырученные средства шли в общую копилку, в которой к концу воскресенья оказалось чуть больше шести миллионов рублей.

Собрали даже больше, чем ожидалось. Но можно ли перевыполнить план по добру? И вообще — есть ли границы у человеческого участия? Изначальная сумма была всего лишь ориентиром, планкой, которую нужно было взять. А ведь помощь детям требуется постоянно. Поэтому организаторы марафона приняли решение перераспределить все средства, собранные сверх заявленного, между наиболее нуждающимися ребятами.

**Александр ЮРЬЕВ**  
**Фото Андрея СНЕГИРЁВА**



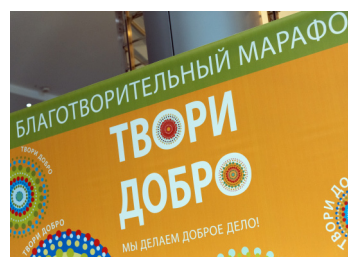
Со стеллажей можно было взять любую книгу, сделав символическое пожертвование



Марафон — семейное мероприятие. Многие приходили на него вместе с детьми. Для них была организована отдельная игровая зона



Среди приглашённых гостей были инструкторы по зумбе (танцевальному фитнесу)







*Музыка и танцы сопровождали мероприятие на протяжении двух дней*



*Пока мама делает макияж у профессиональных стилистов, дочка тоже не теряет времени даром...*



*Мастер-класс по прикладному творчеству для самых маленьких*



*На выставке-продаже каждый мог найти сувенир по душе*



*Организаторы марафона и волонтеры*



*Открытый урок по йоге – одно из главных событий марафона. Ведь именно с йоги всё и началось десять лет назад*



*В этом году тренировку провёл преподаватель йоги Сергей Михайлов, специально приехавший из Санкт-Петербурга. Его урок посетили около ста человек*



# БУМАГУ – ОТДЕЛЬНО, ПЛАСТИК – ОТДЕЛЬНО



Работники ГП-2С отправляют на переработку бумажные отходы

**В интернете пишут: у шведов дома по шесть-семь контейнеров для разных видов отходов. Может и правда. Но лучше поискать картинку поближе. Вот, например, приезжаешь на далёкий газовый промысел на севере Сибири, а там таких «урн» полтора десятка! И это уже факт.**

## УТИЛИТАРНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Тема про мусор – она сама как мусор. Выбросишь из головы не глядя – будет маячить, напоминать о себе. Достаточно только посмотреть, как выглядит обычная свалка, сразу в голове что-то щёлкает: эти горы ведь на века остаются!

А смысл простой: человек производит огромное количество всевозможных отходов. Всевозможных, значит, разных видов. Медь, скажем, оторвут с руками на пунктах цветмета. Бумагу можно переработать и снова пустить в дело. Пластик – тоже готов к повторному использованию. Шины, картон, стекло... Кусок за куском и на выброс остаётся совсем немного. Нужна лишь жизнеспособная система сортировки. И есть она не только в Швеции.

## СЕМНАДЦАТЬ ПОТОКОВ

Раз в месяц-полтора (по необходимости) на ГП-2С приезжает машина. Она забирает картон и бумагу, уже собранные в аккуратные кипы. Грузовик совершает вояж сразу по нескольким промыслам. Похожая история потом повторяется и с пластиком, и с ломом, и со списанной спецдеждой, и со шламом...

– У нас всего пятнадцать видов контейнеров на площадке, вот они здесь на схеме указаны. Справа

подписано, какие для чего предназначены, часть сразу для нескольких видов отходов, – рассказывает инженер по добыче нефти и газа ГП-2С Андрей Гафинец. – В дальнейшем будет уже семнадцать контейнеров.

Можно сказать, что всё «произведённое» на ГП находится в зоне ответственности инженера по добыче. Газ и, если есть, конденсат – понятно, основной продукт. Но существует ещё масса побочных. Работает котельная – при сжигании газа образуется углекислота, она тоже не проходит мимо инженера по днг. Промстоки очищаются и закачиваются в пласт – за процесс снова отвечает инженер. И всевозможные твёрдые отходы – в сопроводительных документах тоже легко встретить подпись инженера по добыче.

## ПРОЩЕ ПРИВЫКНУТЬ, ЧЕМ ОРГАНИЗОВАТЬ

Последнее нововведение в Обществе – отдельный сбор пластика и бумаги – для газодобытчиков фактически «плюс два» к прежнему списку позиций. Процесс отлажен, поставлен на поток, сложностей не вызывает

– Мусор мы разделяем уже давно. Есть опасные виды отходов – ртутные лампы, аккумуляторные батареи, например. С ними один

процесс. Есть малоопасные, с ними другие процедуры. У нас всё собирается и хранится согласно утверждённой схеме, где отмечены места накопления отходов, а затем передаётся на утилизацию, вторичную переработку или захоронение, – рассказывает Андрей Гафинец. – Работники знают, что с недавних пор пластик и бумагу мы с общими отходами не выбрасываем. Складывают их отдельно. Главное было – организовать работу по передаче. Проблем с тем, чтобы сформировать новую привычку, не возникало. Вообще на работе этим даже прозе заниматься чем дома, тут есть дисциплина.

Естественно, что подобный порядок не уникальная особенность одного лишь ГП-2С. Такой же механизм работает и в других подразделениях НГДУ, и вообще везде на предприятии, где федеральные законы предписывают чёткий порядок.

## ПЯТЬ ТОНН

На объектах Общества организован отдельный сбор бумаги, картона и полиэтилена для передачи на дальнейшую утилизацию. С начала 2019 года по середину ноября подразделения предприятия передали на повторное использование около пяти тонн бумаги, картона и полиэтилена. Для сравнения: в прошлом году бумаги и картона было собрано около двух тонн. Снижение доли отходов, направляемых на захоронение, это одна из экологических целей нашего Общества.

**Татьяна ХИБУХИНА, ведущий инженер по охране окружающей среды ПТО УЭВП**

## В ОТВЕТЕ ЗА МУСОР

Показанный пример подсказывает рецепт: нужны чёткие правила, организованный порядок и дисциплина. Ответственность здесь отдельно культивировать не требуется. Это естественный стиль ведения дел на опасном производственном объекте. А вот для обычных граждан на ней стоит заострить внимание.

Ведь когда есть проблема, хочется, чтобы решение было простым, и чтобы желательно вообще кто-то другой брал на себя заботы. Но мусор можно победить, только если начинать борьбу с ним ещё до «единого ведра», то есть разделять как можно раньше. На бытовом уровне начинаем пока с бумаги и пластика. А там и семь контейнеров может появиться. Почему бы и нет?

## ДОЛОЙ ВАРВАРСТВО!

Не одно лишь население отвечает за дело. Государство тоже должно ставить чёткие задачи.

В нацпроекте «Экология», утверждённом в прошлом году, есть целевые показатели, то есть чёткие ориентиры.

Есть много способов мотивировать простых людей включаться в процесс раздельного сбора, тут профессионалы и профильные структуры несут ответственность за грамотную организацию. Где-то работает сознательность, где-то страх санкций, давление коллектива, сила привычки, удобные условия и так далее. Но рано или поздно так будет везде, где есть цивилизованный подход. Потому что с сегодняшнего дня скидывать все отходы в один контейнер или потакать такой беспечности – это просто-напросто варварство.

**Николай РЫБАЛКА**  
Фото автора



## ЯМБУРГ СОБИРАЕТ МОЛОДЁЖЬ

12-15 декабря в Ямбурге состоится ежегодное отчётно-выборное собрание молодых работников ООО «Газпром добыча Ямбург».

В программе:

**12.12**

– переезд участников собрания из посёлка Новозаполярного и города Новый Уренгой в посёлок Ямбург;

– командообразующее мероприятие «12 записок».

**13.12**

– III внутренняя конференция молодых работников «Новатор ООО «Газпром добыча Ямбург».

Выступление с докладами по отдельному списку;

– круглый стол по рационализаторской деятельности на тему: «Рационализация и безопасность на опасных производственных объектах»;

– интеллектуальная игра «100 к 1».

**14.12**

– отчётно-выборное собрание;

– экскурсия;

– тематический вечер «Назад в 90-ые».

**15.12**

– переезд участников собрания из посёлка Ямбург в город Новый Уренгой и посёлок Новозаполярный.

Для участия приглашаются работники Общества до 35 лет (включительно).

Желающим принять участие в мероприятии необходимо заполнить заявку, согласовать её с непосредственным руководителем и направить заявку по электронной почте в адрес [SMUS@ygd.gazprom.ru](mailto:SMUS@ygd.gazprom.ru) в срок не позднее 12:00 29.11.2019.

Дополнительную информацию можно получить у представителя администрации Совета молодых учёных и специалистов (СМУС):

– Анастасии Павловой, председателя СМУС, 6-62-85;

– Жанны Карамышевой, секретаря СМУС, 6-60-78.

Совет молодых учёных и специалистов



## В ПЯТЁРКЕ ЛУЧШИХ. В ПЯТЁРКЕ МОЛОДЫХ

В октябре на базе учебно-производственного центра ООО «Газпром трансгаз Москва» в Тамбовской области впервые прошёл конкурс на звание лучшего молодого работника ПАО «Газпром»



За звание лучшего боролись 36 молодых работников дочерних обществ. Иван Савчук – крайний слева во втором ряду

Первый этап конкурса был значимым – каждое дочернее общество на основе анализа производственной, культурно-массовой и спортивной деятельности составляло свой рейтинг молодых специалистов. Лидер по сумме баллов должен был представлять предприятие на очном этапе.

От ООО «Газпром добыча Ямбург» на него отправился Иван Савчук, заместитель начальника участка цеха обслуживания и ремонта комплекса технических средств УАиМО. Иван много раз возглавлял рейтинг членов актива молодёжи Совета молодых учёных и специалистов (СМУС), а также является победителем различных конкурсов, в том числе на звание лучшего молодого рационализатора ООО «Газпром добыча Ямбург».

На звание лучшего молодого работника Газпрома претендовали 36 человек. Всем им предстояло пройти ряд соревновательных этапов – визитку, командное творческое задание, решение инженерного кейса, интеллектуальную игру и спортивные состязания. По итогам каждого этапа участник занимал определённое место и получал соответствующие баллы. В конце баллы суммировали и определяли победителей.

Первым стал Сергей Никулин (ООО «Газпром проектирование»), вторым – Артём Панычев (ООО «Газпром добыча шельф Южно-Сахалинск»), третьим – Дмитрий Комаров (ООО «Газпром трансгаз Самара»).

– В первый день конкурса участники были напряжены и вели себя очень осторожно, оценивали друг

друга. Все настраивались на серьёзную борьбу. Но потом атмосфера стала дружелюбнее. Во многом этому поспособствовали организаторы. Вне зачёта они провели несколько командообразующих и развлекательных мероприятий, – поделился впечатлениями Иван Савчук. По итогам конкурса он занял пятое место. – Первое задание – визитка. Каждому претенденту необходимо было за несколько минут презентовать себя как успешного молодого работника своего предприятия. Потом шла игра, в которой всех участников поделили на команды. Задачей было не только вывести свою сборную на первое место, но и по максимуму проявить свои компетенции. Затем было решение чрезвычайно сложного кейса. Для этого приходилось применять междисциплинарный подход. К интеллектуальному конкурсу все подходили изрядно выжатыми в эмоциональном плане. Этот конкурс представлял собой нечто среднее между телепередачами «Умники и умницы» и «Что? Где? Когда?». А завершали всю соревновательную программу спортивные состязания. В целом у меня остались только положительные эмоции. Я доволен своим выступлением, а ещё определил направление дальнейшего развития.

Поздравляем Ивана с достойным представлением нашего предприятия на корпоративном конкурсе и с отличным результатом!

Анастасия ПАВЛОВА  
Фото с сайта ООО «Газпром трансгаз Москва»

## ХОЧУ В СМУС!

Хочешь стать членом Совета молодых учёных и специалистов или войти в состав администрации СМУС на следующие два года?

Рецепт прост! Определись с позицией. Приправь её небольшой самопрезентацией в свободной форме, кратким эссе (на полстраницы). Укрась своими предложениями и идеями. Отправь до 2.12.2019 на электронный адрес [sociozam@gmail.com](mailto:sociozam@gmail.com) с пометкой «Хочу в СМУС!»

14 декабря в рамках собрания Совета молодых учёных и специалистов состоится выборы в администрацию и в члены СМУС.

Член СМУС – это организатор всего самого интересного: игр, квестов, конференций и много-многого другого. Это куратор молодёжи по одному из направлений деятельности СМУС. Это инициативный человек, открытый для новых идей и предложений.

Заместитель председателя СМУС по направлению – это член СМУС, курирующий социально-управленческое, научно-практическое или финансово-экономическое направление деятельности Совета и организующий соответствующие мероприятия.

Заместитель председателя СМУС по ЯНГКМ, ЗНГКМ – это член СМУС, который по территориальной классификации курирует все направления деятельности Совета на Ямбургском или Заполярном месторождении.

Секретарь СМУС – это член СМУС, координирующий документооборот Совета и взаимодействие между молодыми работниками и администрацией СМУС.

Председатель СМУС – это член СМУС, координирующий всю деятельность Совета во всех направлениях деятельности на всех территориях.

Жанна КАРАМЫШЕВА,  
секретарь СМУС



# ОТЕЦ ПОСТРОИЛ ДОРОГУ. СЫН ДОБЫВАЕТ ГАЗ

**Лучший оператор по добыче нефти и газа ООО «Газпром добыча Ямбург» работает на Ямбургском месторождении на ГП-1В. Это Юрий Левадный. Почётное звание он завоевал летом на конкурсе профмастерства. Кроме дипломов и подарков победитель получил право представлять наше Общество на корпоративном фестивале профессий Газпрома.**

Толчок к саморазвитию, обмен опытом, проверка себя. Это лишь несколько преимуществ участия в профессиональных соревнованиях, которые сразу приходят на ум Юрию Левадному. А он в этом деле не новичок. Юрий и на первый валанжинский промысел попал благодаря своего рода конкурсу – программе «Последовательный рост». В рамках ротации пробовал себя здесь в качестве инженера по добыче нефти и газа. Теперь он – в резерве кадров. Но и этой победы не было бы, если бы не успешное участие восемь лет назад в конкурсе на право трудоустройства в ООО «Газпром добыча Ямбург».

– Из 120 претендентов, которые приехали на отборочный этап, на работу взяли только одиннадцать. Отбор был жёсткий. Сложнее, чем в МГУ поступить или космонавтом стать, – улыбается Юрий Левадный.

Боевое крещение и первые пять лет работы прошли на ГП-4. Юрий Левадный первый газодобытчик в

семье, хотя родители, переехавшие в своё время в Сургут, сыграли в этом не последнюю роль.

– Когда ты родился в городе, где нефтегазовая отрасль одна из самых перспективных, у тебя выбор небольшой, – шутит Юрий. – Это ирония судьбы. Мой отец был в своё время строителем железных дорог. И потом, когда я устроился работать в Общество, он мне рассказал, что железная дорога между Новым Уренгоем и Ямбургом – это как раз та дорога, которую он строил и ради которой подался на севера.

Поражаешься порой, сколько совпадений в жизни. А может случайности не случайны? Всё-таки профессиональные успехи вряд ли можно отнести к стечению обстоятельств. Здесь без таких важных слагаемых, как знания и опыт, не обойтись.

– В этом году в конкурсе профессионального мастерства участвовали операторы со стажем. Разумеется, каждый из нас знает, как пустить абсорбер в работу.



Весь нюанс был в том, кто больше найдёт специально подготовленных организаторами, скажем так, шероховатостей. Например, был манометр с просроченной датой поверки. Или установлена заглушка, которой в работающем абсорбере не должно быть, – перечисляет Юрий Левадный.

Для бывалых операторов с наметанным глазом это не стало серьёзным препятствием. Как было объявлено позже во время награждения, участники по баллам шли очень плотно друг к другу. И реша-

ющую роль в определении победителя сыграли тончайшие нюансы.

– Что дальше? – размышляет лучший оператор по добыче нефти и газа ООО «Газпром добыча Ямбург». – Дальше все мы продолжаем работу. По большому счёту конкурс не был самоцелью. Я не участвовал в нём, чтобы что-то изменить в своей жизни. Конкурс – это небольшая помощь в саморазвитии, новый опыт, повод в чём-то разобраться, что-то вспомнить, узнать. И всё это поможет мне лучше исполнять свои обязанности. ■



## В ЧЁМ СЕКРЕТ МАСТЕРСТВА?

**Справиться с волнением, отбросить сомнения и вспомнить всё – вот универсальный рецепт успеха от лучшего слесаря КИПиА ООО «Газпром добыча Ямбург». И хорошо, когда есть, что вспомнить. Ефим Волков слесарем контрольно-измерительных приборов и автоматики только в нашем Обществе работает двенадцать лет. Ранее по этой же специальности трудился в Кавказтрансгазе.**

Парк измерительных приборов и средств автоматики ГП-2 насчитывает около 4 000 единиц. Когда в далёком 1986 году первенец Ямбурга запускался, о малолетних технологиях только мечтали.

Со временем здесь, как и на более современных установках, многие производственные процессы автоматизировали. В настоящий момент операторы, контролирующие ведение технологического процесса

на пульте газового промысла, имеют возможность дистанционно корректировать режим работы оборудования. За надёжную и безотказную службу контрольно-измерительных приборов и средств автоматизации отвечает опытная команда киповцев.

– Мне нравится моя работа. Сложная, зато интересная. Проблемы стараемся решать самостоятельно. Что-то ремонтируем, что-то меняем. Недавно у нас завершилась большая «реконструкция», парк приборов существенно обновился, – рассказывает Ефим Волков, слесарь КИПиА ГП-2.

Справляться со сложностями гораздо проще, если коллектив слаженный и дружный. Взаимоотношения между сотрудниками на Крайнем Севере, уверен Ефим Волков, приобретают особый смысл:

– Для вахтовиков, когда они едут на работу, расставание с семьёй, с друзьями в любом случае – это стресс. И здесь очень важно, как у тебя складываются отношения с коллективом, с руководством. Как ты себя чувствуешь в том же общежитии. У меня,

например, с этим полный порядок. ГП-2 вообще всегда славился своим дружным коллективом.

Нынешним летом Ефим Волков завоевал звание лучшего слесаря КИПиА. Побеждать в конкурсах всегда приятно, но ещё приятней, когда коллеги радуются твоим успехам, как своим.

– Мы гордимся этой победой. Думаю, это гордость не только нашего промысла, но и всего ГПУ. Всё-таки не так часто работники газопромыслового управления побеждают в соперничестве с управлением автоматизации и метрологического обеспечения, – говорит Антон Царёв, инженер по КИПиА ГП-2.

Лучшими становятся, профессионалами остаются. Быть верным себе и выбранному делу, не доводить выполнение задач до автоматизма, а всегда подходить к решению творчески. В этом заключается если не гарантия победы в конкурсе, то секрет мастерства уж точно.

**Материалы на полосу  
Нели ХАЙРУТДИНОВОЙ  
Фото Дениса КАУРДАКОВА** ■



# МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ: КАК ЕГО ИЗБЕЖАТЬ

**Инсульт – одна из основных причин инвалидности и повышенной смертности среди взрослых россиян. Инсульт возникает, когда клетки головного мозга погибают из-за недостатка кровообращения, или когда разрывается кровеносный сосуд мозга. Около 80 % инсультов вызваны закупоркой артерии шеи или головного мозга (ишемический инсульт), а остальные – кровоизлиянием в мозг или его оболочки (геморрагический инсульт).**



У 15 % людей развитию инсульта предшествует транзиторная ишемическая атака (ТИА). Это «мини-инсульт», то есть кратковременное нарушение мозгового кровообращения. Главное различие между инсультом и ТИА – продолжительность симптомов (от нескольких минут до суток). Симптомы ТИА такие же, как и при инсульте, но они полностью исчезают в течение первых 24 часов с момента появления.

## ФАКТОРЫ РИСКА

Выделяют две группы факторов риска: те, которые можно контролировать, и те, которые не зависят от человека (возраст, раннее развитие инсульта у близких родственников).

Факторы, которые вы можете контролировать:

- повышенное артериальное давление (АД);
- сахарный диабет и его осложнения;
- курение;
- ишемическая болезнь сердца (стенокардия, перенесённый инфаркт миокарда);
- аритмия сердца (фибрилляция предсердий);
- гипертрофия (увеличение и утолщение) стенки миокарда сердца;
- сужение артерий из-за атеросклеротической бляшки, особенно частичная закупорка артерий, снабжающих головной мозг (стеноз сонной артерии);
- повышенный уровень холестерина в крови;
- чрезмерное употребление алкоголя;
- недостаточная физическая активность или её отсутствие, сидячий образ жизни;
- избыточный вес.

Инсульт развивается у каждого второго в возрасте старше 70 лет; у каждого третьего, перенёвшего инфаркт миокарда. Риск развития инсульта в два раза выше у курящих и страдающих диабетом.

При выявлении у вас хотя бы одного из вышеперечисленных факторов риска, необходимо узнать у врача о негативном влиянии этого фактора на здоровье и совместно разработать программу коррекции для предотвращения инсульта.

## ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА

– Внезапное онемение или слабость мышц лица, руки или ноги, особенно если это происходит на одной стороне.

– Внезапная спутанность сознания, невнятная речь или затруднённое понимание того, что говорят окружающие.

– Внезапное нарушение зрения одного или обоих глаз.

– Внезапное нарушение походки, головокружение, нарушение равновесия или координации движений.

– Внезапная сильная головная боль неизвестной причины.

При появлении хотя бы одного из перечисленных симптомов следует сразу же обратиться за помощью, немедленно позвонить по телефону скорой помощи для быстрой госпитализации.

Срочная медицинская помощь имеет важное значение, поскольку некоторые лекарства в профилактике инсульта помогают только в случаях, когда поставлен правильный диагноз и лечение начато спустя относительно короткое время после возникновения инсульта.

## ЧТО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ?

Измените свой образ жизни:

- откажитесь от курения;
- употребляйте здоровую пищу с меньшим содержанием животного жира (для мужчин 60-105 г в день, для женщин – 45-75), богатую сложными углеводами и пищевыми волокнами. Ешьте больше овощей, фруктов, рыбы, ограничьте употребление поваренной соли;

– сделайте регулярные упражнения важным элементом повседневной жизни. Эпизодических занятий спортом, в особенности, если экстремальная физическая активность сменяется сидячим образом жизни, необходимо избегать. Стремитесь к постоянной умеренной физической нагрузке, например, отводите не менее 30 минут в день обычной ходьбе;

– соблюдайте умеренность в употреблении спиртных напитков, а лучше откажитесь от них;

– научитесь контролировать психоэмоциональное состояние (не мешает ежедневно расслабляться в течение 20 минут).

Тщательно контролируйте динамику факторов риска:

– проверяйте уровень холестерина в крови. Холестерин – один из главных факторов риска развития атеросклероза и его осложнений, в том числе мозгового инсульта;

– следите за весом, снижайте его;

– контролируйте ритм вашего сердца. При возникновении нарушений ритма в виде фибрилляции (мерцания) предсердий обратитесь немедленно за медицинской помощью, поскольку это состояние требует лекарственной терапии;

– регулярно измеряйте артериальное давление.

Опасность развития мозгового инсульта увеличивается, если у вас повышенное АД, а соответствующее лечение не проводится. Помните! Повышенное и плохо контролируемое АД – главная причина развития транзиторной ишемической атаки и инсульта. Артериальное давление должно быть ниже 140/90 мм ртутного столба, но если уже имеются стенокардия, перенесённый инфаркт миокарда, сахарный диабет, заболевание почек, то желательнее стремиться к более низкому уровню

АД – ниже 130/80 мм ртутного столба. Знайте, что мозговой инсульт в 75 случаях из 100 развивается у людей с повышенным АД. Даже незначительное снижение систолического АД (верхнее число при измерении) на 10 мм ртутного столба или диастолического АД (нижнее число при измерении) на пять мм ртутного столба предотвращает развитие инсульта у каждого третьего гипертоника.

Сегодня в распоряжении врача имеется достаточное количество высокоэффективных и безопасных препаратов для снижения повышенного АД, предупреждения стенокардии и серьёзных сердечно-сосудистых осложнений (мозгового инсульта и инфаркта миокарда).

## КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ГИПЕРТонию?

Лекарственный препарат и его доза подбирается врачом индивидуально.

Для того чтобы лечение было максимально полезным, важно соблюдать правила:

- регулярно измерять давление;
- не прерывать лечение гипертонии ни на день, ни на неделю, даже если АД в норме и уже не беспокоит;
- принимать лекарство строго в соответствии с рекомендацией;
- не прекращать приём препарата, не посоветовавшись с врачом;
- не изменять дозу лекарства самостоятельно;
- не принимать самостоятельно (без совета врача) другие лекарственные средства;
- немедленно проконсультироваться с врачом при повышении давления или появлении побочных эффектов от приёма препарата;
- строго выполнять предписанный режим лечения;
- рассказывать врачу, насколько принимаемое лекарство помогает.

Не откладывайте контроль уровня АД на завтра, займитесь им уже сегодня. Нелеченая гипертония ускоряет развитие инсульта.

По статистике, в России 24 % мужчин и 36 % женщин, перенёвших инсульт, умирают. 35 % людей становятся инвалидами, которым требуется посторонняя помощь.

Сделайте всё, чтобы не допустить развитие такого грозного заболевания как инсульт. Инсульт – это болезнь, которую можно предотвратить.

**Герман ИГНАТЬЕВ,**  
врач-невролог  
поликлиники № 2 МСЧ



## НОТНАЯ ГРАМОТА

**На весёлой ноте прошла в Новозаполярном пятничная встреча шести дружин. Буквально – проверяли нотную грамоту, ведь игра так и называлась «Угадай мелодию». От телевизионной версии в арктическом варианте осталось совсем немного.**

Сначала песни угадывали по тексту, который зачитывал бездушный робот, вплетая для пушего головоломства английские слова. Потом – по картинкам, чисто ребус. К третьему туру ноты стал извлекать из саксофона Руслан Павлов, исполняя мелодии из фильмов. И лишь четвёртый конкурс – финальное сражение ЯРЭУ и УЭВП – был похож на телеверсию, где нередко звучит знакомое «а я угадаю эту мелодию с трёх нот».

– Победила команда ЯРЭУ – «Заполярные ходоки». У них крепкий и стабильный состав, прямо видно, как чётко отлажено взаимодействие, – рассказывает ведущая игры, культорганизатор служ-

бы по культурно-массовой работе ППО «Газпром добыча Ямбург профсоюз» Кристина Минченко. – Команды приятно удивили активностью. Игра новая, мало кто знает, чего ждать. Но всё равно пришли, не побоялись, не поленились. Спасибо всем за участие!

В планах службы по культурно-массовой работе на Заполярном месторождении регулярно проводить в конце трудовой недели динамичные, весёлые, а главное – непродолжительные игры на 60-80 минут. Этого вполне достаточно, чтобы помочь людям переключиться с работы на отдых.

**Николай РЫБАЛКА**  
Фото автора



Иногда угадывать мелодию приходилось по картинкам-подсказкам



«Заполярные ходоки» побеждают в интеллектуальных играх не в первый раз

## ГЛАВНОЕ – НЕ ПРОМАХНУТЬСЯ...

**В культурно-спортивном комплексе Ямбурга состоялась финальная в этом году интеллектуальная игра «Ворошиловский стрелок»**



Команда УОРиСОФ «Бунт на корабле»

**В** борьбу за звание главных интеллектуалов посёлка включились двадцать человек, разбившись на пять команд по профессионально-коллективному

характеру. «Курок спусти, стрелок», «Абырвалг», «Спасибо, что живы», «Бунт на корабле» и «Ноль фантазии» собрались

помериться эрудицией и, в определённой мере, скоростью реакции при нажатии на сигнальную кнопку. Поединки состоялись по принципу «все против всех», каждая команда «попробовала на зубок» четырёх соперников. Ведущий игры, методист службы по культурно-массовой работе ППО, Денис Песков подготовил вопросы из различных областей знаний. Часть из них совершенно не вызвала затруднений, но часть, как, например, вопрос об «Интернационале» – международном пролетарском гимне, гимне коммунистических партий, социалистов и анархистов, официальном гимне РСФСР (1918-1944) и СССР (1922-1944), у игроков, видимо, в силу молодости, вызвал заметное замешательство.

Но несмотря на такие заминки игра шла весело, непринуждённо, быстро. Команды обменивались шутками, ведущий в этом от-

них не отставал... Время пролетело незаметно. Пришла пора подводить итоги.

Безусловным лидером стала сборная управления организации реконструкции и строительства основных фондов «Бунт на корабле».

– Чем ещё занять время вечера в вахтовом посёлке, как не интеллектуальной игрой. Каждый выбирает досуг по своим интересам, и тут главное – не промахнуться, – говорит капитан команды Степан Брагин. – Наша сборная сформирована в структурном подразделении УОРиСОФ из работников, находящихся в Ямбурге в настоящий момент. Мы постоянно принимаем участие во всех подобных мероприятиях, проводимых службой по культурно-массовой работе ППО. Состав команды в связи с вахтовым методом работы периодически меняется, но сформировать полноценную сборную удаётся всегда: у нас очень интеллектуальное управление.

**Андрей НОВИКОВ**  
Фото Евгения ГЕРОЯНА

