



*Поздравляем  
с Международным  
женским днем!*

**8** *Марта!*

## ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!



**О**т имени всех мужчин Группы «Газпром» и от себя лично сердечно поздравляю вас с Международным женским днем – 8 Марта!

Вы наполняете жизнь теплом, гармонией и очарованием. В будни и праздники, на работе и дома – всегда и везде мы чувствуем вашу поддержку. Вы разделяете наши надежды и вдохновляете на новые свершения.

Сегодня значительная часть нашего многотысячного коллектива – представительницы прекрасного пола. В каких бы сложных условиях ни приходилось работать, вы наравне с мужчинами успешно решаете самые важные задачи. Ваша ответственность, целеустремленность и высочайший профессионализм помогают компании реализовывать уникальные проекты.

Милые дамы! Пусть сбудутся все ваши мечты. Крепкого вам здоровья, любви и весеннего настроения круглый год.

С праздником!

**Алексей Миллер,**  
Председатель Правления ПАО «Газпром»

## ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!



**О**т имени всего нашего мужского коллектива искренне поздравляю вас с женским праздником 8 Марта!

Весенние дни все больше наполняются свежестью рассветов, а это означает, что цветы уже затевают парад красоты. Я желаю, чтобы с ними наперегонки расцветали и ваши солнечные улыбки. Пусть улыбаются ваши сердца, наполненные светом и ласковым солнечным теплом.

Пусть этот день подарит вам прекрасное настроение, исполнение всех сокровенных желаний! Пусть он станет стартом для новых начинаний, которые принесут только радость!

Международный женский день – это праздник света, счастья, тепла и любви. Оставайтесь всегда такими же душевными, бодрыми и неотразимыми!

Здоровья вам, терпения, счастья и как можно больше радостных моментов!

С праздником!

**Алексей Фарафонов,**  
генеральный директор  
ДООО «Спецгазавтотранс» ОАО «Газпром»

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

**НАГРАДА ЗА ПРОИЗВОДСТВЕННУЮ КУЛЬТУРУ**  
стр. 2

**ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ КАФЕДРЫ «НЕФТЕГАЗОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»**  
стр. 3



**О МЕСТЕ ЖЕНЩИНЫ В ОБЩЕСТВЕ**  
стр. 5

**С ВОИНСКОЙ ВЫПРАВКОЙ НА ГРАЖДАНСКУЮ РАБОТУ**  
стр. 6

**ПО ЗИМНИМ ДОРОГАМ ЯМАЛА**  
стр. 7

**ЗИМНИЕ КОРПОРАТИВНЫЕ ИГРЫ «ГАЗПРОМА»**  
стр. 8

# КУЛЬТУРУ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ – НА ДОСТОЙНЫЙ УРОВЕНЬ

По итогам 2015 года ДОО «Спецгазавтотранс» ОАО «Газпром» вошло в тройку лучших подрядных организаций в области производственной безопасности (второе место), задействованных в капитальном строительстве проекта «Мессояха» (обустройство группы Мессояхских месторождений в Тазовском районе Ямало-Ненецкого АО), оператором которого выступает ЗАО «Мессояханефтегаз» (совместное предприятие ПАО «Газпром нефть» и ОАО «НК «Роснефть»).



ные производственные задачи в суровых климатических условиях Крайнего Севера, должна неукоснительно соблюдать все требования по охране труда и промышленной безопасности. Мы все прекрасно понимаем, что главное достояние любой компании – это грамотный работник, крепкий и здоровый, в совершенстве владеющий своей профессией и современными технологиями. С таким персоналом компания способна выполнить поставленную производственную задачу качественно и в срок. Это один из главных показателей строительной компании, характеризующий ее состоятельность.

На совещании особое внимание было уделено нарушениям в направлениях: транспортная безопасность и электробезопасность. Обсудили пути их устранения, а также познакомили партнеров со стратегией компании по взаимодействию и управлению подрядными организациями.

– Наша цель на 2016 год – ноль происшествий и ноль несчастных случаев при работах на месторождении, – отметил Айдар Сарваров, генеральный директор ЗАО «Мессояханефтегаз». – В нее должны быть вовлечены все без исключения сотрудники компаний-партнеров, от рабочего до руководителя. Мы постоянно повышаем уровень требований к безопасности. Сегодня соответствие подрядчиков заданной планке положительно отличается от того, что было три года назад. Мы еще не достигли требуемых показателей, поэтому наше внимание

На традиционном семинаре-совещании компании «Мессояханефтегаз» с подрядными организациями, посвященном подведению итогов работы за 2015 год в области ПЭБ, ОТ и ГЗ, которое прошло в городе Тюмень 2 февраля 2016 года, «Спецгазавтотранс» был удостоен диплома и кубка «Год безопасной стройки».

– При осуществлении всех видов деятельности компания всегда ставила приоритетной задачу по сохранению жизни и здоровья работников, а второе место в таком серьезном конкурсе – это заслуга всего коллектива компании, – говорит главный инженер ДОО «Спецгазавтотранс» ОАО «Газпром» Дмитрий Солохин. – Я считаю, что компания, выполняющая слож-



Дмитрий Солохин и Айдар Сарваров

к вопросам безопасности труда, окружающей среды и здоровья будет только усиливаться.

Чтобы работа по достижению цели «ноль» была оптимально выстроена, разработана стратегия совместной работы заказчика с подрядными организациями. Она включает в себя проведение системного обучения персонала подрядных организаций правилам производственной безопасности (инструктажи, учебно-тренировочные занятия по медицинской эвакуации, пожарной безопасности, ликвидации аварий), организацию дней безопасности, совместную оценку рисков в каждом проекте, ежедневный мониторинг ситуации в области ПЭБ, ОТ и ГЗ. Отдельное внимание будет уделено медицинскому обслуживанию персонала: оснащению медпунктов, проведению акций по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, на центральной вертолетной площадке Восточно-Мессояхского месторождения решено установить электронную систему медицинских осмотров.

В ходе встречи сотрудники «Мессояханефтегаз» ответили на вопросы представителей компаний-подрядчиков и обсудили их предложения. Среди них – взвешивание транспортных средств при въезде на автозимник, выделение отдельной статьи затрат на производственную безопасность в сметных расчетах договоров, согласование сроков исполнения замечаний с подрядными организациями при составлении актов-предписаний в области HSE.

Специальная комиссия регулярно составляет рейтинги подрядных организаций. Результатом этой работы становится вынесение вопросов о включении подрядчика в список желательных партнеров из-за низкой культуры безопасности в организации или же решение о положительной мотивации тех, кто демонстрирует высокие показатели.

Александр Бурцев  
Фото Николая Сьюаева  
Фото ЗАО «Мессояханефтегаз»

## О НАГРАЖДЕНИИ НАГРУДНЫМ ЗНАКОМ ДОО «СПЕЦГАЗАВТОТРАНС» ОАО «ГАЗПРОМ»

За большой личный вклад в развитие общества, многолетний добросовестный труд, профессиональный подход к делу и в связи с выходом на заслуженный отдых наградить золотым нагрудным знаком ДОО «Спецгазавтотранс» ОАО «Газпром» Недбайло Сергея Григорьевича – заместителя генерального директора по эксплуатации ДОО «Спецгазавтотранс» ОАО «Газпром».

За большой личный вклад в развитие общества, многолетний добросовестный труд, в связи с 60-летием со дня рождения и выходом на заслуженный отдых наградить серебряным нагрудным знаком ДОО «Спецгазавтотранс» ОАО «Газпром» Шадрина Григория Ивановича – электромеханика по ремонту вычислительных машин АСУ Чайковского предприятия технологического транспорта и специальной техники филиала ДОО «Спецгазавтотранс» ОАО «Газпром».

За большой личный вклад в развитие общества, многолетний добросовестный труд, в связи с 55-летием со дня рождения и выходом на заслуженный отдых наградить золотым нагрудным знаком ДОО «Спецгазавтотранс» ОАО «Газпром» Базуева Сергея Аркадьевича – электрогазосварщика РММ Чайковского предприятия технологического транспорта и специальной техники филиала ДОО «Спецгазавтотранс» ОАО «Газпром».

## НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШАЮТ НАДЕЖНОСТЬ ТРУБОПРОВОДОВ

«Спецгазавтотранс» продолжает строительство нефтепровода «Напорный нефтепровод ЦПС Восточно-Мессояхского месторождения – ПСП», который соединит группу Мессояхских месторождений с самой северной точкой нефтегазотранспортной системы «Заполярье – Пурпе».

На данном объекте компания использует передовые технологии, применяемые при прокладке напорных трубопроводов, – механизированную (полуавтоматическую) сварку. Использование современного сварочного оборудования позволяет гарантировать высокое качество сварных стыков трубопровода и обеспечить стабильную эксплуатационную надежность нефтепровода. При помощи оптоволоконного кабеля, проложенного вдоль всей трассы, можно осуществлять дополнительный контроль сохранности объекта и регистрировать любую опасность разгерметизации системы.

– Механизированную (полуавтоматическую) сварку мы начали использовать с 2008 года, причем лишь при строительстве или капитальном ремонте магистральных трубопроводов большого диаметра, – говорит Николай Старков, главный сварщик ДОО «Спецгазавтотранс» ОАО «Газпром». – Отличие традиционной ручной дуговой сварки от полуавтоматической заключается в использовании оборудования, которое подает сварочную проволоку автоматически, а установка, корректировка параметров режимов сварки и перемещение сварочной горелки осуществляются сварщиком-оператором, при автоматической сварке стыков трубопровода сварочная головка закрепляется



Сварка стыка трубопровода

на трубе при помощи бандажа и сама передвигается вдоль стыка, равномерно заполняя его расплавленным металлом. При строительстве напорного нефтепровода на Мессояхском месторождении мы используем сварочное оборудование марки Invertec STT II и Idelarc DC-400 для механизированной (полуавтоматической) сварки. При работе с таким оборудованием процент брака минимален, поскольку возможность ошибки из-за влияния человеческого фактора сведена практически к минимуму, а производительность значительно выше, чем при ручной дуговой сварке.

Чтобы обеспечить качество сварного шва, свариваемые кромки трубы предварительно подогревают до 100° С. Применение индукционной системы нагрева позволяет ускорить процесс подогрева кромок трубы. Если на разогрев кромок с помощью кольцевой горелки в сорокаградусный мороз уходит до 20 минут, то при-

меняемая на этом объекте установка обеспечивает нужную температуру за 8 минут. Повысить качество сварных швов также помогает использование специального защитного газа (углекислый газ), который подается в зону сварки, вступая в химическое взаимодействие с жидким металлом, защищает расплавленный металл от окисления (удаляя примеси водорода и серы).

При эксплуатации нефтепровода будет осуществляться контроль герметичности нефтепровода при помощи системы обнаружения утечек (оптоволоконный кабель будет фиксировать любое изменение температуры под трубопроводом).

Для увеличения безопасности эксплуатации нефтепровода по всей длине трассы магистральной будет оснащена пожарной и охранной сигнализациями, а также системой видеоконтроля.

Александр Бурцев  
Фото ЗАО «Мессояханефтегаз»

## «СПЕЦГАЗАВТОТРАНС» ПРИСТУПИЛ К РЕМОНТУ ГАЗОМОТОРНОЙ ТЕХНИКИ

В декабре 2015 года ДОО «Спецгазавтотранс» ОАО «Газпром» выиграл конкурс на осуществление текущего ремонта и технического обслуживания дорожно-строительной, автомобильной и специальной техники, в том числе техники, работающей на газомоторном топливе, эксплуатируемой одним из ведущих газотранспортных подразделений ПАО «Газпром» – ООО «Газпром трансгаз Москва».

Выполнение работ осуществляется силами филиала компании – Специализированного управления пусконаладочных работ (СУПНР).

В рамках заключенного договора компании предстоит в 2016 году осуществить текущий ремонт и техническое обслуживание газобаллонного оборудования (ГБО) автомобильной техники в 22 подразделениях ООО «Газпром трансгаз Москва», размещенных в 14 регионах центральной части России. Для проведе-

ния ремонта и обслуживания ГБО в городе Липецк имеется производственный участок, оснащенный необходимым технологическим оборудованием и укомплектованный высококвалифицированным персоналом.

Компания, филиал которой имеет разветвленную сеть производственных участков во многих регионах России, в перспективе планирует расширить географию деятельности по ремонту и техническому обслуживанию ГБО, устанавливаемого на дорожно-строительную,



автомобильную и специальную технику, а также по переоборудованию топливной системы

техники с дизельного на смешанный вид топлива (дизельное топливо и природный газ).

### ОБРАЗОВАНИЕ

## ВЫЕЗДНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ НА ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПЛОЩАДКАХ

18 и 19 февраля в центральном офисе и на производственной площадке филиала компании Строительного управления подрядных работ (СУПР) состоялись практические занятия со студентами кафедры «Нефтегазовые технологии» Камского института гуманитарных и инженерных технологий (КИГИТ).

Кафедра «Нефтегазовые технологии» КИГИТ на протяжении многих лет работает в тесном сотрудничестве со многими крупными отраслеобразующими предприятиями нефтегазового комплекса Удмуртской Республики, с которыми заключены договоры о сотрудничестве по проведению всех видов практик и практических занятий на предприятиях. Основной площадкой, где осуществляется подготовка студентов кафедры, является ДОО «Спецгазавтотранс» ОАО «Газпром».

Подобная практика проведения занятий со студентами на территории предприятия позволяет повысить уровень практических навыков и организацию образовательного процесса.

– Наш институт и «Спецгазавтотранс» связывает многолетний опыт сотрудничества, – говорит Виктор Гусев, старший преподаватель кафедры «Нефтегазовые технологии» КИГИТ. – Конечно, разработка оптимальной модели сотрудничества с предприятиями еще далека от завершения, но уже сегодня можно сказать, что практика подготовки выпуск-

ников кафедры на базе данного предприятия проходит успешно.

Во время практических занятий студенты имели возможность встретиться со специалистами ведущих отделов предприятия. Так, по вопросу организации и технологии производства работ при сооружении и ремонте магистральных трубопроводов (МТ) исчерпывающую информацию дал Сергей Белоусов – руководитель группы отдела по строительству и ремонту МТ. Он в полном объеме охарактеризовал последовательность выполнения работ на опыте строительства магистрального газопровода «Сахалин–Хабаровск–Владивосток».

По вопросу применения современных технологий сварочных работ при строительстве магистральных газопроводов перед студентами выступил главный сварщик предприятия Николай Старков. В своем выступлении он отразил преимущества применения механизированной (полуавтоматической) и автоматической сварки на объектах «Спецгазавтотранса» и представил возможность ознакомиться со свароч-



Студенты кафедры «Нефтегазовые технологии»

ным оборудованием данных технологий в сварочной лаборатории на базе СУПР.

С вопросом внедрения современных систем и организации форм контроля качества работ при сооружении трубопроводов выступил ведущий инженер отдела контроля качества Денис Киселев. Он отметил, что технология контроля качества работ в режиме реального времени успешно внедрена в «Спецгазавтотрансе» и является актуальной при сооружении и капитальном ремонте МТ.

Большое внимание на предприятии уделяется вопросам организации мероприятий по промышленной безопасности и охране труда. О работе своего отдела рассказал заместитель

начальника отдела охраны труда и промышленной безопасности Александр Чернышев.

«В ходе практических занятий студенты ознакомились с большим производственным опытом предприятия в строительстве и ремонте магистральных трубопроводов. На завершающем этапе практических занятий студентам был показан фильм о строительстве газотранспортной системы «Сахалин–Хабаровск–Владивосток», в котором принимал участие и коллектив «Спецгазавтотранса», – подвел итоги Виктор Гусев.

**Александр Бурцев**

**Фото Николая Сюваева**

### БЕЗОПАСНОСТЬ

## С ГАЗОМ ЛУЧШЕ НЕ ШУТИТЬ

Газовые приборы есть почти в каждом доме, но многие забывают, что это топливо при неправильном использовании может представлять собой большую угрозу жизни и здоровью человека.

Для того, чтобы не подвергать опасности себя и своих близких, необходимо соблюдать меры безопасности при использовании газовых приборов. Газ не имеет ни цвета, ни запаха.

Чтобы вовремя определить утечку газа и принять соответствующие меры, он подается с небольшой добавкой сильно пахнущих, но малотоксичных веществ – меркаптанов. Сжиженный газ тяжелее воздуха в два раза и при утечке заполняет в первую очередь подвалы, подземные коммуникации и может распространяться на большие расстояния.



Борьба с огнем

В сочетании с воздухом газ образует взрывоопасную смесь. При неполном сгорании газа выделяется окис углерода (газ без цвета и запаха), от которого возможно удушье со смертельным исходом. Взрыв бытового газа может произойти при наличии трех условий:

1) одновременное присутствие достаточного количества горючего газа в сме-

си с воздухом в объемах, сопоставимых с объемом помещения;

2) воспламенение этой смеси;

3) достаточная герметичность объема (помещения), где произойдет горение.

Беспрепятственное поступление газовой смеси в помещение может произойти в «аварийном» режиме, например, убежавшая во время приготовления пищи жидкость гасит пламя на горелке плиты. При обнаружении запаха газа в подвале, в подъезде, во дворе, в квартире или дачном доме необходимо:

- оповестить окружающих о мерах предосторожности;

- исключить использование открытого огня, электроприборов, которые могут дать искру;

- прекратить пользоваться газовым прибором (перекрывать кран на плите, перекрывать газовую трубу);

- обеспечить проветривание загазованного помещения, открыв окна, двери, форточки

и т. д. Сквозняк будет способствовать разбавлению горючей смеси (бытового газа с воздухом) до безопасной концентрации;

- вызвать аварийную службу;

- покинуть загазованное помещение до прибытия аварийной службы и ликвидации аварии.

По прибытии работников газовой службы необходимо обеспечить им свободный доступ к месту установки баллонов со сжиженным газом или во время осуществления работ по подаче газа в жилище. В зимнее время в частных домах необходимо периодически проверять вентиляционные каналы с целью недопущения их обмерзания и закупорки.

При возникновении чрезвычайной ситуации звоните по телефонам: «01», с мобильного «110» или «112».

**Елена Андреева,**  
**инспектор ОНД города Ижевска**

## ГАЛИНА ТЕРЁХИНА: «ХОТЬ У НАС И МНОГО ПРАЗДНИКОВ, А ВСЕ РАВНО НЕ ХВАТАЕТ»

В обязанности диспетчера автоколонны Галины Терехиной входит не только выпуск автотранспорта на линию и контроль за своевременным прибытием транспорта к заказчику, но и подготовка документации, составление маршрута, обработка путевых листов, учет ГСМ, составление отчетов, ведение базы данных и многое другое.



По словам Галины Михайловны, это не самая тяжелая работа, но она требует от человека собранности, внимания, умения работать и с бумагами, и с людьми.

— Такая скрупулезная ежедневная работа с документами меня не утомляет, я уже все делаю автоматически. На нашем предприятии работаю уже тридцать лет, из которых 22 го-

да диспетчером автоколонны, — рассказывает Галина Терехина, диспетчер автоколонны №1 Чайковского предприятия технологического транспорта и специальной техники филиала ДОО «Спецгазавтотранс» ОАО «Газпром». — Здесь нужен особый склад характера — ты должна быть сильной, настойчивой и справедливой. С мужчинами мне работать легко, хоть и бывали иногда срывы, особенно по молодости, когда опыта не хватало. Были моменты, когда хотелось так хлопнуть окошком, чтобы стекла повывлетали. Мужики — они ведь разные, кому-то достаточно один раз сказать, чтобы понял, а кому-то по несколько раз повторять. Приходится учить и аккуратности, и дисциплине, и чисто человеческим качествам — вниманию и уважению.

В разговоре Галина Михайловна не раз говорила, что «плохой она собеседник, не умеет красиво говорить», но за то короткое время, пока мы общались, в диспетчерскую не раз обращались люди по разным вопросам, и не только по производственным. Даже председатель профкома Эдуард Полетаев, проходя мимо, заглянул узнать, что здесь происходит. «Ребята, вы Галину Михайловну не обижайте, она у нас в числе самых лучших специалистов. Учите, когда говорят о ЧПТТиСТ, то подразумевают Терехину», — подмигнул любимому диспетчеру и закрыл за собой дверь. Только Галина Михайловна и сама себя в обиду не даст, это мы поняли сразу.

— Здесь я себя чувствую как в родной семье, все-таки тридцать лет на одном месте. Со многими дружим семьями, часто ходим

друг к другу в гости. Но много и новеньких, молодых ребят. Есть такие — поработают два-три месяца и уходят. Молодым хочется работу полегче и зарплату побольше. Когда приходят новые люди, я сначала к ним приглядываюсь: что они из себя представляют, как себя ведут, как относятся к коллегам, к каждому нужен свой подход.

Когда мы вошли в диспетчерскую, то в глаза сразу бросилось обилие цветов, а один уже упирался в потолок, причем ствол закручен в своеобразную спираль, иначе его макушка была бы на втором этаже.

— Мы же женщины, нам хочется уюта и порядка. Чтобы все было красиво, тогда и работа будет в радость. Хоть у нас в России и много праздников, а все равно не хватает.

Александр Бурцев  
Фото Николая Сюваева

Вы рядом с нами на работе,  
Хотя домашние заботы  
Порой на Вас ещё лежат,  
Мы — вся мужская половина,  
Простите сегодня просим нас  
За то, что часто мы, мужчины,  
Шумим и спорим без причины,  
Напрасно раздражая Вас.  
Давайте навсегда решим:  
Сегодня, завтра и в дальнейшем,  
Мужчины, берегите женщин,  
Чтоб сберегли они мужчин.

### ТВОРЧЕСТВО

## РЕБЕНОК РИСУЕТ СЕМЬЮ

В этом номере газеты мы представляем вам небольшую часть рисунков детей сотрудников Исполнительной дирекции ДОО «Спецгазавтотранс» ОАО «Газпром», приуроченные к Международному женскому дню 8 Марта и Дню защитников Отечества.

Почти все дети рисуют, но очевидно, что рисунки детей им что-то говорят, хотя нам они чаще всего непонятны. Пока ре-

бенок рисует, не стоит вмешиваться в сам процесс. Психологи говорят, что по рисунку ребенка можно многое узнать о его отношении

к семье и к окружающему миру. Когда ребенок рисует семью, то первым он обязательно изображает того, кто, в понимании ребенка, самый главный в семье.

Ребенок располагает на рисунке себя рядом с тем, кого он больше любит, а если он нарисовал себя посередине (между родителями), это значит, что он ощущает себя в семье любимым.

И если вы хотите взглянуть на себя и свою семью другими глазами; увидеть то, что вы со своей позиции просто можете не замечать; узнать то, что может быть скрыто от вас в силу разных обстоятельств, просто попросите своего малыша нарисовать семейный портрет.



Ева Мансурова, 12 лет



Камилла Мансурова, 5 лет



Диана Мецанинова, 12 лет



Полина Стяжкина, 11 лет



Саша (6 лет) и Катя (15 лет) Турановы



Никита Палабугин, 12 лет

# АЛЛА ПРАВЕДНИКОВА:

## «ВСЕ ДОЛЖНО ГАРМОНИЧНО РАЗВИВАТЬСЯ – И В СЕМЬЕ, И НА РАБОТЕ»

Сегодня уже не осталось сферы труда, где бы ни работали женщины, составляющие более половины совокупной рабочей силы в нашей стране.

Многими профессиями, которые считались сугубо мужскими, овладевают женщины: есть женщины-полицейские, женщины-военные, летчики и капитаны океанских лайнеров, женщины-космонавты, политики, руководители предприятий, министерств, женщины-президенты государств, женщины наравне с мужчинами принимают активное участие в освоении и обустройстве Крайнего Севера и т. д.

О месте женщины в нашем обществе мы решили поговорить с начальником отдела охраны труда и промышленной безопасности Строительного управления подрядных работ филиала ДОО «Спецгазавтотранс» ОАО «Газпром» Аллой Праведниковой.

– Считается, что женщина – хранительница домашнего очага. Отчасти я с этим согласна, но также считаю, что женщина не должна замыкаться на домашних делах и заботах. Ей обязательно надо быть задействованной в производственном процессе: или в образовательном, или в политическом, в каком угодно. Она должна иметь возможность постоянно общаться, развиваться и поднимать свой интеллектуальный уровень. Я как-то сидела дома целый год, думала, что буду заниматься собой: ходить в спортзал, в театр, а у меня, наоборот, началась депрессия. Моя позиция такая – женщина должна работать.

– Алла Михайловна, а как же дом, дети, муж? После тяжелого трудового дня на них сил, ни времени не останется?

– Останется. Хотя уставать женщина будет больше, но ведь и муж, и дети помогут ей. Когда в семье гармония, друг друга любят и помогают, то о какой усталости можно говорить. Все должно гармонично развиваться – и в семье, и на работе.

– Вы у себя в семье разделяете обязанности на мужские и женские?

– Конечно, мужчина должен делать сугубо мужскую работу. Я в его дела даже и не пытаюсь лезть, да и ни к чему это. У меня и своих дел по дому хватает. Я ведь замужняя женщина, понимаю, за мужем. Он у меня настоящий мужик, сказал, значит, так и будет. Он и на работе командовал, и дома спуска не давал, мужик таким и должен быть. Когда его пригласили работать в «Спецгазавтотранс», кстати, с должности начальника участка перешел на монтажника, он даже не спрашивал моего мнения. Потом и я перешла работать сюда. А когда он стал ездить на вахту на Север, вот здесь-то я и почувствовала по-настоящему, что значит долгое время нет в доме мужчины. У меня тогда было двое маленьких детей, один в первую смену учился в школе, другой – во вторую. Сложно было.

– Он рассказывал Вам о работе на Крайнем Севере?

– Ни разу. Я все узнавала от его коллег-друзей. Они часто приходили к нам в гости и обо всем рассказывали. Я узнала, как один работник на Заполярном месторождении ушел по ягоды и заблудился, как другой работник покинул вахтовый городок и всех подняли искать его, даже вертолеты были задействованы. А когда на Газ-Сале сгорело здание общежития, я чуть с ума не сошла, он тогда уже был начальником участка и находился там. Люди едва успели покинуть здание, которое сгорело за несколько минут.

– Вы уже 20 лет работаете в отделе по охране труда и промышленной безопасности,

что, на Ваш взгляд, самое важное в работе Вашего отдела?

– Сразу скажу, что эта профессия не женская, и я не советую женщинам здесь работать. А что касается вопроса, то самое главное в нашей работе, чтобы тебя не только поняли, но и услышали. В нашей работе мелочей не бывает. Человек должен понимать, что его здоровье и жизнь зависят только от него. Здесь мы проводим учебу по технике безопасности, но в жизни все не так просто, и не всегда инструкция может дать все исчерпывающие рекомендации, человек должен сам понимать, где опасно, а где нет. Когда я работала на тракторном заводе г. Волгограда на практике, в цехе висел большой плакат, на котором большими буквами было написано «Мама и Папа, мы вас ждем с работы здоровыми и живыми». Я этот плакат на всю жизнь запомнила.

– Вы говорите, что многое по обеспечению своей безопасности на рабочем месте зависит от самого человека, но организацию производственного процесса осуществляет предприятие?

– Все верно, за организацию производственного процесса отвечает предприятие, на котором он работает, создаются все необходимые условия для выполнения поставленной задачи. Но о своей безопасности, в первую очередь, работник должен заботиться сам. Очень многое зависит от собранности и дисциплины человека, как он содержит свое рабочее место, как готовится к выполнению той или иной работы. Порой даже от состояния инструмента может зависеть здоровье или даже жизнь человека. На нашем предприятии люди работают в суровых условиях Крайнего Севера, на сложной технике и здесь необходимо уделять особое внимание безопасности труда. Во всем должен быть порядок: и на рабочем месте, и в вагончике, где человек живет месяц, а то и более. Это и есть дисциплина. Все начинается с нее.

– Сегодня процесс социального уравнивания женщины с мужчиной зашел так далеко, что на сегодняшний день женщина становится равной, потому что она больше не отличается от мужчины... Мужчина и женщина стали похожими, работник, как известно, не имеет пола. Во всяком случае, пол человека не имеет значения, поскольку он не играет никакой роли в выполнении функциональных обязанностей работника.

– К сожалению, это так. Специфика многих профессий приводит к тому, что со стороны и не сразу отличишь, где женщина, а где мужчина. Спецдежда унифицирована, нет различия между женской и мужской. Производителей больше беспокоит практичность, удобство и безопасность. И это правильно. Но ведь женщина все равно всегда остается женщиной, даже под грубой спецдеждой и в кирзовых



сапогах. Почему бы не разработать спецдежду специально для женщин, чтобы она отвечала первоначальному своему предназначению – подчеркивала женскую красоту. Женщина всегда хочет быть красивой, и чтобы вокруг все было красиво. Зайдите в любой кабинет, где работают женщины, – порядок, чистота, цветы не только на подоконниках, но и на столах, и обязательно висит зеркало, мимо которого ни одна женщина не пройдет. И когда ты заходишь в кабинет начальника, где, казалось бы, сейчас разразится гром, он, увидев, как ты красиво и элегантно входишь в кабинет, с улыбкой на лице, опрятно одета и причесана, сразу меняется в настроении, успокаивается и начинается нормальный деловой разговор. Причем сохраняется главный принцип производства: на работе мы – работники.

– Что самое сложное в организации процесса по обучению работников предприятия правилам безопасности труда?

– Мы работаем по установленным инструкциям, правилам и рекомендациям. Где все четко прописано: что и как делать в тех или иных ситуациях. Только в жизни все сложнее. Я после первой командировки на Север поняла, что одних инструкций мало. Надо еще с детства ребенка не только учить работать, но и прививать чувство ответственности за себя и за своих товарищей. Вот тогда у нас и не будет несчастных случаев. А сегодня нам не-

обходимо поднимать одно из самых важных звеньев производственного процесса – мастеров. В былые времена мастера для работников были и Царь и Бог, они за все отвечали и обо всем заботились. Их любили и уважали.

– Вы помните свою первую командировку на Север?

– Я помню не только первую командировку на Север, но и все последующие. Когда я воочию увидела, в каких сложных климатических и бытовых условиях приходится нашим людям трудиться, я их еще больше уважала. Это настоящие герои. Наши ребята выполняли и сегодня продолжают выполнять производственные задачи невзирая на мороз, на сильные ветра, на дождь и грязь, они строят производственные базы и дороги там, где до них не ступала нога человека. О них говорят – пионеры, это значит – первые.

– Что Вам еще запомнилось на Севере?

– Зимник. Мы ехали уже больше часа, и я спрашиваю, где же зимник? «Так мы по нему и едем, – говорит водитель. – Видите колею? Вот это и есть зимник». Вокруг ничего не было видно, снег сливался с горизонтом, и не понятно, где заканчивается земля и начинается небо. Но дух захватывало.

Александр Бурцев

Фото из личного архива А. Праведниковой  
Фото Николая Сюаева



Ванкорское нефтяное месторождение



На Крайнем Севере

## НЕ С КАЖДЫМ ПОЙДЕШЬ В РАЗВЕДКУ



**П**авел Русских, электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования Строительного управления подрядных работ филиала ДОО «Спецгазавтотранс» ОАО «Газпром»:

– В 1999 году меня призвали на службу в армию. Как и всех молодых солдат, нас отправили в учебную часть, где в течение шести месяцев обучали азам воинской службы. Конечно, нелегко было привыкать к новым правилам жизни – служба в армии не прогулка, но со временем все встало на место и служба пошла своим чередом. А через полгода командир построил нас и спросил: «Кто желает продолжить службу на Северном Кавказе?». Не скрывали, что там придется иметь дело с боевым оружием. Я согласился.

Когда мы прибыли на место дислокации, то первое время никак не мог привыкнуть к постоянным взрывам, они, как эхо, доносились издалека. Потом и к этому привык. Мы постоянно меняли дислокацию, на одном месте больше двух недель не задерживались. В той сложной обстановке было очень важно, чтобы тобой не овладел страх, чтобы ты не потерял самообладание и действовал согласно обстановке.

Мне жаль, что я попал на Северный Кавказ не в самое подходящее время, природа там очень красивая. Однажды весной мы проходили мимо небольшого поселения, которое находилось на слиянии двух небольших рек. Было так красиво, что я до сих пор вижу эту картину.

В нашем полку были ребята из разных уголков России, и мне особенно понравилась сплоченность ребят из Татарстана, Башкирии, Мордовии. Они держались друг за друга, помогали в трудную минуту, чего не скажешь о ребятах из Удмуртии. Армия – это не только проверка на мужество, силу и стойкость, это проверка и на «вшивость». Не с каждым ведь пойдешь в разведку. ■

## БОРИС ЮСУПОВ: «ШЛИ КАК ПО МИННОМУ ПОЛЮ»

Когда проходишь по базе Чайковского предприятия технологического транспорта и специальной техники (ЧПТТиСТ) филиала ДОО «Спецгазавтотранс» ОАО «Газпром», в глаза сразу бросается стройный ряд жилых вагончиков, готовых к отправке на производственные объекты.



**П**редприятие давно уже самостоятельно изготавливает вагон-дома для собственных нужд, причем не только для проживания, но и для столовых, бань, складов и т. д. В среднем продолжительность эксплуатации вагон-дома около 7 лет, поэтому требуется постоянное изготовление новых вагончиков для замены старых на отдаленных производственных объектах.

«Борис Витальевич, сегодня один вагончик я могу забрать?» – «Да, завтра можно будет забрать и второй», – слышим мы разговор мастера Бориса Юсупова с кем-то из представителей предприятия по вопросам снабжения. Цех, где изготавливают вагон-дома, достаточно просторный и в нем помещается более 10 единиц вагончиков. Ни один вагончик не остается без внимания: у первого идут сварочные работы, у второго утепляют стены, а на третьем уже устанавливают двери, и так на всех вагончиках – что-нибудь да делается.

– Сейчас у нас более-менее спокойно, но авралы все же бывают, особенно в начале зимы, когда предприятие выходит на производственные объекты, расположенные на Крайнем Севере, – говорит Борис Юсупов, мастер по строительству мобильных зданий ЧПТТиСТ филиала ДОО «Спецгазавтотранс» ОАО «Газпром». – Коллектив у нас хороший, все прекрасно понимают, что работать надо на совесть, так как в этих мобильных домиках будут жить наши товарищи на суровом Севере. Здесь, как в армии, надо правильно поставить задачу.

Кстати, что касается армии, то Борис Витальевич отслужил в танковых войсках 35 лет. Служил в Германии, потом был переведен на границу с Польшей, где после правительственного переворота были обострены отношения между нашими странами, потом Афганистан, Северный Кавказ.

– Когда в Афганистане служил, главной нашей задачей было обеспечение безопасности автоко-

лонн при сопровождении их по трассе от Кандагара до Шундан, – вспоминает то время Борис Юсупов. – Провести автоколонну было очень тяжело: мало того, что там и от дорог ничего не осталось, так еще шли как по минному полю, а когда входили в «зеленую зону» (полоса с густой южной растительностью), то «духам» предоставлялась возможность прицельный огонь с близкого расстояния. БРДМов и зениток автоколонны для охраны тут не хватало, и кандагарская бригада при прохождении автоколонн выставляла свое сопровождение – танки и БТРы.

О периоде своей службы на Северном Кавказе Борис Витальевич много не говорил, ничего хорошего тот период в памяти не оставил, как, впрочем, и афганский период. Но о службе в Вооруженных силах и военной профессии он говорит с большим уважением: «Военный человек умеет не только воевать, в училище мы получали и гражданские профессии. Курсант – это не студент, который может пропустить пару занятий и ему ничего не будет, в военных училищах с этим строго. Когда учился в академии, у меня ни одного пропуска не было, и это в лихие 90-е, когда не только курсантам, но и военным приходилось по ночам разгружать вагоны – не хватало денег. Отрадно, что и сегодня профессия военного в почете, об этом свидетельствует большой конкурс при поступлении в военные училища».

С 1993 г. по 2007 г. Борис Юсупов служил в 16-й гвардейской танковой дивизии, которая базировалась в пос. Марково. Выйдя на пенсию по выслуге лет, он продолжал работать в поселке, а четыре года назад пришел работать в «Спецгазавтотранс».

Военная закалка и организаторские способности позволяют Борису Юсупову грамотно скоординировать на своем участке работу, поставить задачу и найти подход к каждому работнику, работающему под его руководством, чтобы в срок и качественно выполнить производственные задачи.

**Александр Бурцев**  
**Фото Николая Сюваева**

## КАДЕТЫ – НАШЕ БУДУЩЕЕ, НАША ЭЛИТА

В последние годы активно идет развитие кадетского направления, уже во многих школах имеются свои кадетские классы, куда стремятся попасть мальчишки и девчонки.

**С**егодня в Ижевске действует около 60 школьных кадетских классов самой разной направленности. Среди них есть казачьи классы, кадетские классы МЧС и МВД, классы, специализирующиеся на дисциплинах определенного рода войск, например, морских или пограничных.

Чем же кадеты привлекают детей и подростков? Конечно, не только красивой формой, в которой они находятся ежедневно в школе. Кроме обязательного изучения общеобразовательных дисциплин, в учебной программе кадетов – обязательный блок дополнительного образования, включающий в себя такие разделы, как военный, физкультурный, исторический и культурно-нравственный.

Кадеты изучают этикет, с большим удовольствием посещают хореографию и хоровое пение, занятия по полиатлону, туризму. В конце учебного года – выезд на полевые занятия в палаточном лагере, расположенном рядом с поселком Пирогово в Завьяловском районе Удмуртской Республики.

«Я знаю, что многие мои друзья очень хотели стать кадетами, – говорит Андрей Шаклеин, студент Ижевского монтажного техни-



Андрей Шаклеин (в центре) со своими одногруппниками

кума. – В нашей группе даже дружба какая-то особенная, нет такого, что кто-то с кем-то дружит и все, мы всегда готовы друг друга поддержать, прийти на помощь».

«В кадетских классах и обращение другое, – рассказывает мама Андрея Людмила Шаклеина, инженер ДОО «Спецгазавтотранс» ОАО «Газпром». – Особенно импонирует им обращение со стороны старших «господа кадеты». Они всячески стараются оправдать свое новое положение в учебном заведении и, что особенно радует, в семье. Мой сын стал взрослее своих сверстников, для него слово «Отчизна» уже многое значит. Да и в характере есть изменения, стал исполнительным, ответственным, пунктуальным».

В прошлом году Андрей Шаклеин с ребятами 2, 3 и 4 курсов Ижевского монтажного техни-



Доблестные кадеты Удмуртии



Людмила Шаклеина

никума представлял Удмуртию на Параде Памяти, который проходил в городе Самаре. Парады Памяти проходят 7 ноября в трех городах России: Москве, Самаре и Воронеже. Во время Великой Отечественной войны Самара (в те годы город Куйбышев) была запасной столицей СССР.

«Мы жили в казарме воинской части неподалеку от Самары, спали на двухъярусных кроватях, питание – армейское. Те несколько дней, которые мы были там, жили по расписа-

нию этой части – подъем в 6 часов утра, зарядка, завтрак и сразу на репетицию парада. Особое впечатление произвело шествие Геройского полка, когда по площади прошли парадные колонны людей разных возрастов с фотографиями героев, – рассказывает Андрей Шаклеин. – Этот Парад Памяти был посвящен героям нашей страны: Героям Советского Союза, Российской Федерации, Героям Социалистического Труда, полным кавалерам ордена Славы, полным кавалерам ордена Трудовой Славы. В эти минуты что-то защемило в груди».

**Александр Бурцев**  
**Фото из личного архива Л. Шаклеиной**  
**Фото Николая Сюваева**

### СПРАВКА

Куйбышевский парад 7 ноября 1941 года был самым масштабным по количеству участвовавших войск, его вполне можно приравнять к небольшой армейской операции, он показал силу и мощь Красной Армии и способствовал укреплению боевого духа солдат.

Парад готовили в условиях совершенной секретности: доставили внушительное количество техники, всю авиацию, которая могла летать. И такое ошеломляющий эффект. Была достигнута важная цель: ни Турция, ни Япония в войну тогда вступить не решились.

## ЮРИЙ ЧУРАКОВ:

### «В ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ НАДО ОСТАВАТЬСЯ ЧЕЛОВЕКОМ»

Сегодня мы встречаемся с человеком, который привлек внимание не только своими трудовыми достижениями, о которых, впрочем, мы еще расскажем, а вопросом, который он задал нам, когда мы фотографировали его для Доски Почета. А вопрос прозвучал так: «Почему меня одного на Доску Почета? А мой напарник, Николай Боталов? Мы с ним вместе 25 лет честно и добросовестно трудимся, обоих и надо на Доску Почета».

Наш герой – Юрий Александрович Чураков – работает в компании с 1988 года. Пригласил его в ПМК (одно из структурных подразделений «Спецгазавтотранса», в настоящее время Строительное управление подрядных работ.– Ред.) его бывший коллега Александр Краснов, который работал прорабом на данном предприятии. Первое время Юрий Александрович работал водителем на машине ГАЗ-66, который, практически, своими руками и собирал. А когда пришло время предприятию выходить на Крайний Север, он был в числе первых, кто отправился покорять просторы бескрайней тундры.

– Подошел ко мне главный механик ПМК Алексей Степанович Мартынов и предложил работать на Севере, но прежде необходимо было освоить новую профессию – сварщика, – вспоминает Юрий Александрович. – Мне предстояло работать на машине «Техпомощь» – это что-то вроде «скорой помощи», только не людей лечить, а дорожно-строительную технику. Сломалось что-то у экскаватора или бульдозера, так мы сразу же на трассу – оказывать первую помощь. Если что-то сложное, требующее серьезного вмешательства, то берем буксир и тащим на базу.

Быть первым и начинать все с нуля – всегда сложно, а если это еще и на Крайнем Севере, то в десятки раз сложнее. Чуракову и его коллегам, которые были в числе пионеров, кто осваивал нефтегазовые месторождения Крайнего Севера, было трудно не только работать в суровых климатических условиях, но и привыкнуть к новому образу жизни. Не каждый выдержит месяц, а то и полтора, без семьи, нормальных бытовых условий, когда даже, извините, в туалет попасть не так просто, когда вечером после смены вместо привычной встречи с семьей ты приходишь в тесный неуютный вагончик, чтобы после трудного рабочего дня обессиленным рухнуть на свою постель.

О чем в такие минуты думает человек? Где он находит силы, чтобы на следующий день снова приступить к своим обязанностям и выполнять поставленные производственные задачи?

– Конечно, было трудно работать, это никто и не оспаривает, – говорит Юрий Чураков. – Но в те годы работать на Севере было пре-

стижно. И когда ты говорил, что работаешь на Ямале, то к тебе и отношение было совсем другое. А если говорить о материальной стороне, то судите сами, моя зарплата была 1500 рублей, а в городе в среднем получали 150-200 рублей. А если учесть, что у нас в компании для работников выделялись квартиры, и я через шесть лет получил двухкомнатную квартиру, а еще через три года мне дали трехкомнатную, то представьте, какой стимул был для нас. Всякое было на Севере, но я знал, ради чего я работаю.

Общаясь с вахтовиками, я не раз ловил себя на мысли, что эти люди уже не могут жить обычной жизнью. Если мы привыкли, что в конце рабочего дня можем приехать в свою уютную квартиру, где тебя ждут жена и дети, что можно встретиться с друзьями, пойти в кино или театр или просто, в летний сезон, заняться чем-то в огороде, то северян, едва приехав на «большую землю», сразу тянет обратно. Не потому, что им не нравится быть в семье, дома, просто они уже не могут жить в ином ритме.

На Севере и отношения между людьми другие, и требования к жизни тоже другие. А когда, со временем, все же придется возвращаться на «большую землю», то им предстоит снова привыкать к обычной жизни.

– Я, по сути, уже пенсионер, – говорит Юрий Александрович. – Годы, отработанные на Севере, позволяют раньше выходить на пенсию, но мое здоровье позволяет мне еще работать, и я продолжаю работать. Мне сложно поменять свой образ жизни. Здесь, на Севере, особенно чувствуешь плечо товарища. Я 25 лет проработал плечом к плечу со своим напарником – Николаем Ильичом Боталовым. Правда, видимся мы с ним редко, в лучшем случае на перевахтовке, а бывало, что и несколько лет не виделись. Но мы друг о друге не забывали, у нас в машине есть свой, так сказать, «судовой журнал», в котором мы записываем, что сделали и что надо сделать, чтобы машина работала. Еще не было случая, чтобы кто-то из нас просто оставил бы после себя поломку, не попытавшись ее исправить. О таком напарнике можно говорить как о хорошем друге, по сути, это так и есть. И когда, правда, очень редко, мы оба находимся в городе, то обязательно встречаемся и долго о многом разговариваем.



Еще не было случая, чтобы северянин, рассказывая о своей работе, не припомнил бы случая, когда попадал в экстремальные ситуации. Так и у Юрия Чуракова работа на Севере не обошлась без такого «приключения».

– Это был 2007 год, мы только вышли на Ямал после десятилетнего затишья на этом плацдарме, – вспоминает Юрий Александрович. – Поступила вводная, что в автоколонне, отправившейся в Лабытнанги, оторвался прицеп. Надо было срочно их догонять и устранить неполадки. На то мы и «Техпомощь», сразу в дорогу. Когда добрались до автоколонны, началась метель, прицеп приварили, и автоколонна тронулась в путь. Метель была сильной, но останавливаться нельзя было. За сутки мы проехали всего десять километров. Я ориентировался по габаритным огням впереди идущей машины, но водитель той машины ехал по краю зимника, а я-то думал, что посередине. В результате оказался в кювете. Вместе со мной тогда были снабженец и плотник.

Водители впереди идущей автоколонны из-за сильной метели и не заметили, что последняя машина отстала. В сложившейся ситуации Чураков со своими коллегами побеспокоились о заправке бензобака. На Севере все водители старались брать в дорогу больше солярки, а в машине «Техпомощь» имелась целая бочка. Но залить солярку в бензобак оказалось не так просто: горловина бензобака едва виднелась над поверхностью снега. Бочку с соляркой подкатили ближе к бензобаку, уложили на бок, после чего Юрий Александрович отправил своих коллег греться в машину, а сам стал вставлять шланг в горловину бензобака. Когда повернулся к бочке, чтобы вставить в нее другой конец шланга, то не увидел ее.

– Ветер был настолько сильным, что двухсоткилограммовую бочку с соляркой сдуло как пустое ведро, – вспоминает про тот случай Юрий Чураков. – Я нашел в сугробе бочку, хотя отходить от машины даже на несколько метров было опасно, можно было больше и не найти обратной дороги. Пока докатил бочку к машине, в ней осталась всего половина солярки, она ведь была открыта. С большим трудом все же залил солярку. Когда залез в кабину, дрожал от холода как осиновый лист. Так до утра в машине и просидели. Хорошо, что еда с собой была. На Севере все водители берут с собой в дорогу продовольственный запас. На всякий случай. Была еще одна проблема: на «Урале» стоит воздушный вентилятор, который в метель забивался снегом, и необходимо было часто его чистить. Если подачи воздуха не будет, то двигатель заглохнет. Мы могли бы замерзнуть. Так по очереди и чистили его.

Утром появились первые машины. Остановился частник и сильно удивился, что на такой машине не смогли выбраться. Сел за руль, сказав, что сейчас одним махом выедет, но на деле оказалось, что только глубже посадил машину. Через некоторое время появились два КамАЗа, которые и вытащили из кювета машину. Когда Чураков со своими коллегами отправились в дорогу, то оказалось, что до Лабытнанги они не доехали буквально 3-4 километра.

– Ту ночь мы пережили без каких-либо последствий, я только немного щеки отморозил, – вспоминает Юрий Александрович. – Но с Севером лучше не шутить.

На вопрос, какими качествами должен обладать человек, чтобы работать на Крайнем Севере, Юрий Александрович ответил: «В любых обстоятельствах надо оставаться человеком, особенно когда от тебя ждут помощи».

Александр Бурцев  
Фото Николая Сюваева  
Фото Геннадия Сухих



Зимняя автодорога (Ямал)

## НАВСЕГДА В СЕРДЦЕ

С 12 по 19 февраля в Уфе проходила XI зимняя (взрослая и детская) Спартакиада ПАО «Газпром».

За право называться самыми быстрыми, сильнейшими и лучшими боролись 26 взрослых и 10 детских команд. В соревнованиях принимали участие более 1300 работников крупнейшей энергетической компании страны.

— Спартакиада проходила под девизом «Впервые в Уфе – навсегда в сердце!». Уфа выбрана местом проведения соревнований впервые. Ранее она проходила в Югорске, Ижевске и Екатеринбурге, — отметила Елена Касьян, начальник департамента ПАО «Газпром». — От того, насколько успешна компания, зависит стабильность экономики страны. А успех нашего предприятия определяет коллектив. Мы провели уже 35 спартакиад, и это говорит об успехе.

Спортивные баталии проходили на восьми объектах. На протяжении восьми дней спортсмены соревновались в лыжных гонках, мини-футболе, пулевой стрельбе, настольном теннисе, волейболе и баскетболе.

— Спартакиада в Уфе привнесла свои изменения в программу. Впервые здесь мы провели соревнования по волейболу среди юношеских команд, — рассказывает Владимир Тортышев, главный судья соревнований. — Вне-сла она и особенный колорит — впервые в ней участвовала команда из Армении. Можно с уверенностью сказать, что Уфа стала территорией спортивного дебюта. И еще отмечу,



Победа

что участники нашей спартакиады — лучшие в стране среди непрофессиональных спортсменов. А самое главное для нас — это сплоченность коллектива одного из самых крупнейших предприятий страны.

Корпоративные игры «Газпрома» насчитывают ровно 20 лет истории и единодушно признаются одним из самых успешных социальных проектов компании. «Газпром» поддерживает здоровый дух коллектива, а сами работники получают пользу и удовольствие от занятий спортом, живого общения и незабываемых впечатлений. В конечном счете — это успех всей страны.

И все-таки дружба дружбой, а здоровых амбиций в спорте никто не отменял — без них не было бы так интересно. Уже в первый день со-

ревнований выяснилось, какой сильный соперник — команда из Югорска, неоднократный победитель игр. Одним из самых необычных рекордов порадовали спортсменов и болельщиков уфимские кондитеры: они испекли самый большой в стране чак-чак весом 1143,5 килограмма, что было зафиксировано официальным представителем «Книги рекордов России».

К числу изюминок спартакиады в Уфе относят также соревнования по детскому волейболу (в программу они включены впервые), спортивный дебют команды газовиков из Армении и республиканский лыжный фестиваль среди детей с ограниченными возможностями здоровья. Поучаствовать в грандиозном спортивном празднике «особые» ребята смогли благодаря «Газпром трансгаз Уфа»: по-



следние четыре года предприятие всемерно их поддерживает, помогая включаться в большую жизнь наравне со всеми.

Безусловно, спартакиада ПАО «Газпром» обогатила спортивную жизнь Уфы, стала ярким событием для горожан и сыграла большую роль в популяризации спорта среди детей и молодежи, а также дала возможность тысячам россиян из различных регионов России приобщиться к духовному и культурному наследию многонационального Башкортостана.

И, конечно, все, кто был в эти дни в Уфе, запомнили не по-зимнему горячее солнце. Видно, доза адреналина, активно вырабатываемого на многочисленных площадках спартакиады, досталась и небесному светилу.

Фото ПАО «Газпром»

## ЗДОРОВЬЕ

### ЧТО ТАКОЕ ИММУНИТЕТ?

Ежегодно 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета. Цель этого мероприятия — информировать население о значении иммунной системы, особенностях ее функционирования и способах укрепления.

Каждый день нас окружает множество бактерий, вирусов и других микроорганизмов.

Почему же тогда мы не боеем постоянно? Потому что на страже стоит иммунная система, призванная защищать организм человека от всего чужеродного.

Иммунитет начинает формироваться у ребенка еще в утробе матери.

Затем любой контакт с микробом и аллергеном «запоминается» программой иммунной системы, которая в последующем выдает на каждую атаку внешнего «врага» свой индивидуальный ответ.

**Различают врожденный и приобретенный иммунитет.**

Врожденный иммунитет обусловлен анатомическими, физиологическими, клеточными или молекулярными особенностями, закрепленными наследственно. Приобретенный иммунитет возникает после перенесенного заболевания или проведения вакцинации и называется активным. Приобретенный пассивный иммунитет развивается при введении в организм готовых антител в виде сыворотки или при передаче их новорожденному с молозивом матери.

**Причинами снижения иммунитета в зрелом возрасте** могут стать различные факторы: хронические стрессы и повышенные нагрузки (физические, эмоциональные, умственные); хроническое недосыпание; нерациональное,

несбалансированное питание; недостаток витаминов и микроэлементов; применение диет; бесконтрольный прием антибиотиков; плохая экология, загрязненный диоксидами и фенолами атмосферный воздух; неочищенная питьевая вода; резкая смена климата. Например, когда в зимнее время жители средней полосы России на непродолжительное время приезжают на отдых в жаркие страны.

**Признаками, свидетельствующими о снижении иммунитета,** могут быть: частые простудные заболевания, рецидивирующая герпетическая инфекция, длительное незначительное повышение температуры, синдром хронической усталости, болевые ощущения в суставах и мышцах, увеличение лимфатических узлов и ряд других симптомов.

Ослабленный иммунитет приводит к целому ряду хронических заболеваний.

— Иммунитет — очень тонкая материя, до конца не изученная. Даже врачи-иммунологи признают, что не все знают о защитных функциях организма, — консультирует Татьяна Мерзлякова, зам. главного врача Республиканского центра медицинской профилактики, врач-терапевт. — Современная наука не может точно ответить на вопрос: как искусственное воздействие может повлиять на него. Поэтому бесконтрольное, самостоятельное применение препаратов, якобы стимулирующих иммунитет, может привести к сбою

в работе иммунной системы. Главный и единственный способ укрепить иммунитет — соблюдать правила здорового образа жизни. Прежде всего, нужно научиться управлять своими эмоциями, отказаться от вредных привычек, питаться полноценно, разнообразно и регулярно, соблюдать ре-

жим сна и бодрствования, не переутомляться, находить время для отдыха. Чаше бывать на свежем воздухе, заниматься физкультурой и закаливанием. Ведь хороший иммунитет позволяет человеку избежать большинства заболеваний и жить полноценной жизнью.

## ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

**УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ!**

**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ — ЭТО:**

**БЫСТРО**

Медицинские организации стараются провести весь объем исследований и консультаций за 2 посещения

**ИНФОРМАТИВНО**

Вы получите максимально полную картину о состоянии своего здоровья за короткий срок

**БЕСПЛАТНО**

Диспансеризация оплачивается за счет средств обязательного медицинского страхования

**ВАЖНО**

Диспансеризация позволяет вовремя выявить серьезные заболевания: сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания и др.

**С ЧЕГО НАЧАТЬ?**

Обратитесь в поликлинику по месту жительства. При себе необходимо иметь паспорт и полис.

**КТО МОЖЕТ ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ В 2016 ГОДУ?**

Вы можете пройти диспансеризацию, если Ваш возраст делится на 3.

В 2016 году это следующие года рождения:

