



ЗА РАБОТОЙ – ЛЮДИ И РОБОТ

Материал о проведении диагностических работ в Приволжском ЛПУМГ.
стр.2



СТЕРЖНЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ НАДЕЖНОСТИ

В Обществе проверили качество поступивших на базу УМТСиК электродов.
стр.2



ЭКВАТОР УЖЕ ПОЗАДИ!

Знакомим наших читателей с очередными мероприятиями проекта «55 добрых дел».
стр.3



ШАГ НАВСТРЕЧУ ПЛАНЕТЕ

Анонс старта корпоративного экологического конкурса.
стр.4

ОБРАЩЕНИЕ К АКЦИОНЕРАМ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ ПАО «ГАЗПРОМ» ВИКТОРА ЗУБКОВА И ПРЕДСЕДАТЕЛЯ ПРАВЛЕНИЯ ПАО «ГАЗПРОМ» АЛЕКСЕЯ МИЛЛЕРА

УВАЖАЕМЫЕ АКЦИОНЕРЫ!

Отчетный год был очень успешным для Газпрома. Мы выполнили все намеченные планы, нарастили ключевые производственные показатели и обеспечили высокие финансовые результаты.

В 2018 году Газпром добыл 498,7 миллиарда кубометров газа*, продемонстрировав рост на 5,6 %, или на 26,6 миллиарда кубометров. Продолжалось активное развитие добычного потенциала — в первую очередь, на полуострове Ямал. В декабре отчетного года мощность базового ямальского месторождения — Бованенковского — выведена на проектный уровень в 115 миллиардов кубометров в год. Добыча на нем будет продолжаться свыше ста лет — до 2128 года. Второе опорное месторождение на полуострове — Харасавэйское. Его полномасштабное освоение началось в марте 2019 года, проект разработки рассчитан до 2131 года. Таким образом, сделан еще один важный шаг по созданию на Ямале главного центра газодобычи в России.

В отчетном году шла интенсивная работа по расширению Северного газотранспортного коридора России — от Ямала до Балтийского моря.

На газопроводе «Бованенково — Ухта — 2» запущены в работу цеха четырех компрессорных станций. Введен в эксплуатацию новый высокотехнологичный газопровод — «Ухта — Торжок — 2». В 2019 году будет завершено строительство газопровода от Грязовца до КС Славянская в районе Усть-Луги. Здесь берет начало «Северный поток — 2» — новый газопровод из России в Европу. В сентябре 2018 года мы приступили к его укладке по дну Балтийского моря. «Северный поток — 2» удвоит мощности эффективно работающего и востребованного потребителями газопровода «Северный поток».

В ноябре в Черном море с опережением графика завершена морская укладка еще одного экспортного газопровода — «Турецкий поток». Это первая в истории магистраль с диаметром труб 812 мм, уложенная на глубине 2 200 метров. Скорость укладки «Турецкого потока» достигала 6,33 километра в сутки — это мировой рекорд для глубоководных морских газопроводов.

«Северный поток — 2» и «Турецкий поток» полностью обеспечены ресурсной базой. Это

важно для энергетической безопасности Европы, где неуклонно снижается собственная добыча.

В 2018 году Газпром поставил в европейское дальнее зарубежье 201,9 миллиарда кубометров газа. Это новый — третий подряд — рекорд по объему годового экспорта. Доля газа Газпрома в европейском потреблении также выросла до исторического максимума — 36,8 %.

1 декабря 2019 года Газпром начнет первые трубопроводные поставки на азиатский рынок — в Китай. Российский газ пойдет по «восточному» маршруту — газопроводу «Сила Сибири» — сначала с Чайндинского месторождения, затем и с Ковыктинского. В отчетном году на Чайндинском месторождении продолжалось бурение эксплуатационных скважин, монтаж и пусконаладка основного технологического оборудования. Был завершен основной объем работ по строительству линейной части газопровода «Сила Сибири». Активно шло сооружение компрессорной станции Атаманская рядом с российско-китайской границей.

Китай активно наращивает закупки газа за рубежом и по итогам 2018 года стал крупнейшим импортером природного газа в мире. По экспертным оценкам, эта тенденция сохранится: потребление газа в стране и дальше будет превышать собственную добычу. Поэтому на повестке дня Газпрома и нашего китайского партнера, компании CNPC, еще два перспективных проекта — «западный» и «дальнево-

С материалами годового Общего собрания акционеров ПАО «Газпром» можно ознакомиться на сайте ПАО «Газпром» www.gazprom.ru в разделе «Акционерам и инвесторам», а также на интранет-сайте ООО «Газпром трансгаз Саратов» в разделе «ГОСА-2019».

сточный» маршруты.

Мощный долгосрочный синергетический эффект для бизнеса Газпрома обеспечивает активная работа в нефтяном и электроэнергетическом секторах.

ПАО «Газпром нефть» входит в первую тройку отечественных компаний по объему добычи и переработки нефти и занимает лидирующие позиции по эффективности. По результатам геолого-разведочных работ ПАО «Газпром нефть» сделало одно из крупнейших открытий 2018 года в мировой нефтегазо-



вой отрасли — месторождение Тритон в Охотском море.

ООО «Газпром энергохолдинг» — ведущая в стране компания тепловой генерации. В 2019 году с вводом в эксплуатацию второго блока Грозненской ТЭС она завершает масштабную программу строительства и модернизации объектов в рамках договоров о предоставлении мощности. Таким образом, за 12 лет будет построено и реконструировано 36 генерирующих объектов общей установленной электрической мощностью порядка 9 ГВт.

Один из принципов работы Газпрома — активное участие в социально-экономическом развитии регионов России. Самый значимый

проект в этой сфере — Программа газификации. В 2018 году в ней участвовали 66 субъектов Российской Федерации. Компания создала условия для сетевого газоснабжения 272 населенных пунктов, в первую очередь в сельской местности. Уровень газификации России к 1 января 2019 года увеличен до 68,6 %. Газификация — это рост качества жизни населения, улучшение экологической обстановки и мощный стимул для развития промышленного производства.

В реализации масштабных проектов Газ-



пром опирается на отечественный научно-технический и производственный потенциал. Активизация нашей работы по импортозамещению в последние годы дала впечатляющие результаты. По ряду направлений мы получили прорывные решения, которые выполняют задачу не только замещения, но и опережающего развития, имеют перспективу как для применения в нашей стране, так и для экспорта технологий. Внедрение инноваций и нацеленность на технологическое лидерство — залог будущих достижений Газпрома.

Уважаемые акционеры! Газпром в 2018 году добился выдающихся финансовых результатов. Прибыль, относящаяся к акционерам, выросла более чем в два раза. Это нашло отражение и в высоких дивидендах за прошлый год, предложенных Советом директоров, которые станут самыми большими в истории Компании.

Газпром — мощная, современная, высокоэффективная компания.

В основе наших успехов — амбициозные цели, грамотное долгосрочное планирование, четкая постановка задач и их качественное выполнение.

Без сомнения, Компания продолжит уверенное развитие по всем стратегически важным направлениям.

* С учетом доли Группы в добыче организаций, инвестиция в которые классифицированы как совместные операции

ЗА РАБОТОЙ - ЛЮДИ И РОБОТ

В Приволжском линейном производственном управлении магистральных газопроводов проведена внутритрубная диагностика технологических трубопроводов компрессорного цеха номер 2



Главная цель диагностики компрессорного цеха - повышение надежности и эффективности эксплуатации

Мы неоднократно знакомили наших читателей с новостями о проведении диагностических работ на линейной части магистральных газопроводов. Однако внутритрубные обследования внутренних цеховых коммуникаций имеют несколько особенностей.

Если технология внутритрубной дефектоскопии (ВТД) на газовых магистральных предусматривает движение диагностического оборудования («поршня»), создаваемое разностью давления на разных участках трубы, то на витиеватых трубопроводах цеха, работы проводятся без участия газа. Подготовка к диагностике, которую прово-

дили работники газоконпрессорной службы, напротив, предусматривает закрытие кранов на шлейфах, стравливание и продувку контура. В трубопровод (в данном случае диаметром 1020 мм) помещается «робот» (телеуправляемый диагностический комплекс), управляя которым оператор подрядной организации производит визуальный и измерительный (телевизионно-оптический метод), а также ультразвуковой (электромагнитно-акустический метод) контроль. По результатам ВТД в адрес эксплуатирующей организации, в данном случае Приволжского ЛПУМГ, направляется экспресс-отчет, в котором отражены и ранжированы обнаружен-



Специалисты лаборатории технической диагностики ИТЦ Александр Зиновьев (слева) и Денис Петров

ные дефекты.

На момент нашего визита в филиал, основной объем работ по диагностике был уже выполнен, на место прибыли специалисты ИТЦ, которые должны подтвердить характер повреждений трубопроводов или изоляционного покрытия. На основании их отчета, а также полных данных подрядной организации, проводившей ВТД, будет составлен план устранения дефектов. Надежность и эффективность эксплуатации компрессорного цеха, таким образом, существенно повысится.

Александр АЗАРКИН



Телеуправляемый диагностический комплекс

ПРОИЗВОДСТВО

СТЕРЖНЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ НАДЕЖНОСТИ

В мае на базу УМТСИК была поставлена большая партия электродов, составляющая годовую потребность Общества в этом крайне важном и необходимом материале.

От качества этого тонкого металлического стержня, покрытого небольшим защитным слоем, во многом зависит надежность и безопасность эксплуатации газовых магистралей. Поэтому на нашем предприятии всегда трепетно относятся к выбору поставщиков электродов и проверке их рабочих свойств.

Электроды, поступающие на наше предприятие, проходят несколько этапов входного контроля. Вначале проверяется наличие всей необходимой документации – аттестованы ли электроды в Национальном агентстве контроля сварки, входят ли они в Единый реестр материально-технических ресурсов ПАО «Газпром», есть ли необходимые заводские сертификаты и т.д. Затем визуальному контролю подвергается герметичность упаковок. Сами электроды осматриваются на наличие сколов, отсутствие ржавчины и т.д.

Следующий этап контроля можно назвать «практическим». Несколько случайным образом выбранных пачек (но обязательно по одной из каждой партии) отправляются в УАВР, где электроды ждет экзамен. На трубах разного диаметра и различной толщины стенки опытные сварщики выполняют контрольное соединение. При этом они следят за «поведением» стержня и покрытия, количеством «брызг», за пра-



Важный этап входного контроля электродов - сварка контрольного соединения

вильным расположением электрической дуги и т.д.

После того, как стык сварен, его проверяют специалисты полевой измерительной лаборатории Инженерно-технического центра. Проводится ультразвуковое и рентгенографическое обследование шва, выдается заключение. При необходимости, в дополнение к уже названным испытаниям, может быть проведено механическое испытание сварного шва. Для этого контрольные образцы вырезаются и проверяются

на статическое растяжение, статический изгиб, ударный изгиб, определение твердости и т.д. В заключение всех мероприятий составляется акт производственно-технологических свойств электрода.

И только после того, когда получены все необходимые заключения, пачки с электродами отправляются к месту проведения работ – на трассу и компрессорные станции, чтобы выполнить там свою важную миссию.

Александр АЗАРКИН

НАГРАДА

ЛУЧШИЙ ЭКОЛОГ ПАО «ГАЗПРОМ»

Работник ООО «Газпром трансгаз Саратов» – победитель Смотра-конкурса экологических служб дочерних обществ ПАО «Газпром»



В ПАО «Газпром» подвели итоги работы экологических служб и экологов дочерних Обществ в 2018 году. По результатам смотра-конкурса одним из победителей на звание «Лучший эколог ПАО «Газпром» стал ведущий инженер профильного отдела ООО «Газпром трансгаз Саратов» Александр Долгов.

Победа в смотре-конкурсе стала возможной благодаря целенаправленной работе всех подразделений нашего Общества по снижению негативного воздействия на окружающую среду.

Выстроенная система охраны окружающей среды в Обществе на сегодняшний момент позволяет соблюдать требования, установленные природоохранным законодательством, исключить сверхнормативную плату за негативное воздействие на окружающую среду, что полностью соответствует той линии, которую проводит ПАО «Газпром» в деле сохранения природной среды.

ЭКВАТОР УЖЕ ПОЗАДИ

Вот так, день за днем, дело за делом, корпоративный проект «55 добрых дел» перешагнул свой экватор. Коллеги из всех филиалов нашего предприятия уже значительно наполнили копилку своими мероприятиями. Наибольший вклад в общее доброе дело внесли работники администрации Общества, ИТЦ, МСЧ, УАВР, Управления связи, Учебно-производственного центра, Кирсановского, Александровогоайского, Екатеринбургского, Мокроусского, Петровского, Сторожевского, Пугачевского, Приволжского ЛПУМГ. Все участники проекта достойны искренней благодарности. Но впереди еще почти половина пути, а это значит, что останавливаться на достигнутом никто не собирается, напротив, может быть кто-то вдохновится и сделает еще больше добрых дел! А главное, что конец проекта не наступит никогда, ведь мы творим добро ежедневно.

Дело по-настоящему достойное экватора проекта провели наши коллеги из санатория-профилактория «Нива». В солнечный майский день они заложили «Аллею Добрых дел», высадив на набережной города Маркса более 20 саженцев кленов.

По словам наших коллег, это – не просто высадка деревьев и вклад в благоустройство одной из любимых зон отдыха местных жителей, но и способ обратить внимание людей на экологические вопросы, а также привлечь внимание к проблеме сохранения и увеличения зеленых насаждений в современных мегаполисах. «Теперь наша совместная с администрацией Маркса задача – вырастить эти деревья, чтобы «Аллея Добрых дел» только увеличивалась», – подчеркивают наши коллеги.

По словам начальника отдела благоустройства, дорожного контроля и транспорта управления по ЖКХ и жилищной политике местной администрации Светланы Фроловой, появление деревьев на набережной – значимый вклад в озеленение данного места отдыха горожан. «Большое спасибо сотрудникам СП «Нива» за проявленную инициативу, предоставление посадочного материала и личное участие в благоустройстве нашего города», – отметила она. В дальнейшем планируется установить скамьи для отдыха между кленами, а также продолжить высадку деревьев.

Еще одно «экваторное» дело провели коллеги из Екатеринбургского ЛПУМГ. Они благоустроили территорию вокруг памятника Кириллу и Мефодию. Он был выбран не случайно – во-первых, это один из почитаемых монументов в поселке, во-вторых, акция была приурочена аккурат ко Дню сла-

вянской письменности и культуры. А, как известно, родоначальниками славянской азбуки и были Кирилл и Мефодий. Газовики совместно с учащимися школы № 10 высадили цветы и саженцы можжевельника, покрасили бордюры.

Как отмечают местные жители, теперь монумент создателям старославянской азбуки в р.п. Екатеринбург выглядит намного ярче и эстетичнее. А в поселке Урицкое и с. Кологривовка силами работников двух промплощадок Сторожевского ЛПУМГ благоустроены парки воинской славы.

Ко Дню эколога в Тамбовской области в поселке Компрессорная инициативу сотрудников Кирсановского ЛПУМГ поддержали местные жители – совместными усилиями они очистили акваторию искусственного пруда от бытового мусора. Благоустроенный водоем стал прекрасной зоной отдыха.

Позаботились об экологии и работники Пугачевского ЛПУМГ, которые организовали экологическую акцию в поддержку пернатых. Совместно с учениками школ города Пугачева они развесили в парках и общественных местах скворечники, сделанные ребятами собственноручно. Таким образом, коллеги не только продолжили серию добрых дел, но и поддержали акцию «Зеленый марафон», организованную «Газпром профсоюзом».

Доброе дело совершили работники Урицкой промплощадки Сторожевского ЛПУМГ. в селе Новая Красавка Лысогорского района обновили фасад детского сада «Малыш» и обустроили игровую площадку для ребят.

В рамках корпоративного проекта «55 добрых дел» наши коллеги занимаются

не только благоустройством социально-значимых мест, но и объединяются с представителями ведущих общественных организаций для проведения совместных акций. Ярким примером тому служит мероприятие «Всегда выбирай жизнь».

Наши коллеги организовали его совместно с Саратовской региональной организацией инвалидов «Ты не один». С ними наше предприятие плодотворно взаимодействует на протяжении нескольких лет.

Мероприятие проходило в формате встречи-беседы руководителя данной общественной организации Венеры Павленко с воспитанниками Социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Возвращение».

Приглашенный гость и ребята обсуждали, насколько важно бережно относиться к своему здоровью, ценить свою жизнь. Также участники поразмышляли над такими важными темами, как последствия экстремальных увлечений современных подростков, взаимоотношения со взрослыми и сверстниками. Встреча-беседа получилась очень продуктивной и полезной.

Не остался без добрых дел и Международный день защиты детей. Во многих филиалах прошли праздничные мероприятия. Радостный смех, счастливые улыбки и веселье детей – вот, что стало самым главным подарком для взрослых, организовавших яркие и торжественные мероприятия. В создании добрых воспоминаний у ребят приняли участие Совет молодых ученых и специалистов, работники Сторожевского, Пугачевского, Александровогоайского, Кирсановского ЛПУМГ, УАВР, УОВОФ, УТТИСТ и администрации общества.

Наши коллеги придумывали развлекательные программы, учились передвигаться в костюмах ростовых кукол, делать аквагрим, вместе с ребятами соревновались в «веселых стартах».

Доброе дело – это не просто акция, это стиль жизни работников предприятия, главная «заповедь» для каждого человека. Чем больше благих дел, тем прекрасней мир, в котором мы живем.



Благоустройство памятника Кириллу и Мефодию



«Аллея добрых дел» заложена!



Мероприятие «Всегда выбирай жизнь»



Оберегать природу - доброе дело

НЕ ГАЗОМ ЕДИНЫМ

ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

Уже по традиции в Международный День защиты детей наши коллеги из разных филиалов предприятия создают праздничное настроение и организуют развлекательную программу для детей, которые лишены или недополучают родительской ласки и заботы. В этот день они посещают и устраивают торжественные мероприятия, дарят подарки и немного своей любви.

Как всегда очень креативно к организации детского праздника для воспитанников ГУЗ СО «Противотуберкулезный санаторий для детей» подошли члены Совета молодых ученых и специалистов нашего предприятия - для сбора благотворительных средств была организована игра КВИЗ, в которой приняли участие 12 команд. В их числе команды Сторожевского ЛПУМГ, УАВР, УТТИСТ, Администрации и УОВОФ, а также коллеги-газовики из Елшанского УПХГ, Саратовского филиала ООО «Газпром Энерго» и Саратовского филиала ООО «Газпром проектирование». На собранные средства был закуплен спортивный инвентарь - футбольные и волейбольные мячи, ракетки и мячи для настольного тенниса, наборы для игры в бадминтон и т.д. На сегодняшний день в санатории проходят лечебные 35 детей.

В рамках самого праздничного мероприятия были организованы товарищеский фут-

больный матч, веселые старты, танцы, различные игры. Также ребятам подарили сладкие подарки и огромный пакет конфет, средства на которые были собраны силами работников УОВОФ.

Дети еще долго не хотели отпускать своих гостей и благодарили их за праздник.

Работники Александровогоайского ЛПУМГ устроили для детей 5-ти малоимущих семей Александрово-Гайского района Саратовской области развлекательную программу с аниматором, веселыми стартами, чаепитием и подарками в виде развивающих книг, игрушек, канцелярских принадлежностей.

Настоящий день развлечений провели сотрудники Кирсановского ЛПУМГ для воспитанников Караульского детского дома Тамбовской области. Они отвели детей в местный парк аттракционов. Кроме того, для ребят была подготовлена небольшая программа с аниматорами и небольшими подарками.

Праздник, организованный работниками Мокроусского ЛПУМГ и членами их семей (при поддержке администрации и профсоюзного комитета филиала), был рассчитан на детскую аудиторию возрастом от 3 до 13 лет. Торжество проходило на двух площадках одновременно: дети младшего возраста погрузились в удивительный мир цирка. Их развлекал веселый клоун. Мыльные пузыри, воздушные шары, веселые кон-



Радостные воспитанники ГУЗ СО «Противотуберкулезный санаторий для детей»

курсы и эстафеты – шоу было разнообразным, радостный детский смех не смолкал на протяжении всего мероприятия. Ребята более старшего возраста приняли участие в «Веселых стартах»: участники бегали по футбольному полю с хоккейными клюшками, скакали на прыгалках и мячах и др. Родители с воодушевлением и детским задором болели за своих чад.

Всем собравшимся на празднике по традиции вручили сладкие подарки. В завершение мероприятия уставшие и переполненные эмоциями взрослые и дети сделали общее фото на память.

Коллеги из Пугачевского ЛПУМГ организовали праздник для учеников школы №14 имени П.А. Столыпина. Более 70 школьников приняли участие в развлекательном мероприятии. К слову сказать, работники филиала сами выступили в роли аниматоров и ростовых кукол, проведя для детей конкурсы. В свою очередь, приглашенные профессионалы продемонстрировали шоу мыльных пузырей, которое очень впечатлило детвору. Ну, и, конечно, в этот день ребята не остались без подарков и вкусного угощения.

РАЗГОВОР С КАРДИОЛОГОМ

В предстоящее воскресенье в России отмечается День медицинского работника. В преддверии праздника коллеги из медико-санитарной части напоминают всем нам, что здоровье-высшая ценность нашей жизни. И предлагают вашему вниманию материал об одной из самых актуальных проблем со здоровьем у жителей нашей страны. Согласно данным статистики от сердечно-сосудистых заболеваний в России погибает около 50% населения.



Мы регулярно слышим ужасающие цифры смертности от болезней, связанных с сердцем. Как понять, что я в группе риска?

Практически каждый человек находится в группе риска, особенно если у него родственники умирали от сердечно-сосудистых катастроф до 65 лет. Еще один фактор — курение, которое, по средним подсчетам, отнимает до 10 лет жизни. Третий фактор — высокое давление, причем если вы не знаете своего нормального давления, то с вероятностью от 30 до 46% оно у вас повышенное. Кстати, у мужчин оно в среднем выше, чем у женщин. Помимо этого, риски есть у людей с избыточным весом и повышенным уровнем

холестерина и сахара в крови.

Какая самая распространенная болезнь сердца в России?

Гипертоническая болезнь. Большинство людей считают, что если у них хорошее самочувствие, то все в порядке. Но у нас в организме нет рецепторов высокого давления, поэтому люди с давлением 200 могут прекрасно себя чувствовать и спокойно жить. Правда, недолго. Даже чуть-чуть повышенное давление (например 140/90), развитие атеросклероза (повышенное содержание холестерина в крови) — серьезные факторы, способные вызвать инфаркт или инсульт.

А как часто нужно проверять сердце?

Если мы говорим о частоте проверки, значит, уже все более или менее хорошо и один раз сердечно-сосудистую систему мы все же проверили. Но делать диагностику нужно обязательно. Еще в детстве, лет в 12-15, важно узнать свой уровень холестерина и сахара в крови, сделать ЭКГ.

То же ЭКГ покажет, нет ли наследственных патологий (удлиненного интервала QT, синдрома Бругада), которые могут повлиять на продолжительность жизни. Один раз сделать ЭКГ достаточно.

Начиная с 20 лет раз в три-шесть месяцев необходимо измерять давление. Склонность к повышенному давлению наследуема, а с возрастом и сама по себе растет вероятность его повышения. Начиная с 30-40 лет сердце нужно проверять ежегодно.

Вы говорите, что можно ЭКГ сделать всего один раз, но врачи в поликлиниках регулярно отправляют ее делать. Это бессмысленно?

В нашей медицине есть заблуждение, что ЭКГ — это «проверка сердца». На самом

деле, у нее очень низкая предсказательная ценность. Она показывает только те изменения в работе сердца, которые уже были или есть на данный момент.

На деле нужно сделать УЗИ сердца, проверить сосуды шеи на наличие атеросклеротических бляшек и сдать анализы крови. Чтобы врач получил полную информацию о риске сосудистых катастроф, у него должен быть целый комплекс знаний: о вашей наследственности, вредных привычках, стереотипах питания и физической активности, представления о сопутствующих заболеваниях, показатели холестерина, глюкозы крови, С-реактивного высокочувствительного белка, а также состояния сосудистой стенки.

Как влияет на сердце алкоголь? И существует ли безопасная доза?

В прошлом проводились исследования, которые говорили о U-образной зависимости дозы алкоголя и продолжительности жизни. По результатам получилось, что люди, которые пьют по чуть-чуть, живут дольше тех, кто пьет много или вовсе не пьет. Тогда все сделали вывод, что немного выпивать нормально, чтобы прочистить сосуды.

Позже выяснилось, что в исследовании была погрешность — люди, которые не пили вообще, не употребляли алкоголь не просто так: из-за хронических заболеваний, из-за того, что алкоголь им уже навредил, и так далее. Новое исследование Медицинского исследовательского совета Великобритании и Европы, которое все эти аспекты учитывает, показало, что никакой безопасной дозы алкоголя не существует: он является фактором риска семи видов рака, провоцирует сосудистые катастрофы.

Как вообще можно помочь сердцу? Есть

какие-то добавки, витамины?

Регулярно проверяться и вовремя начать принимать препараты. А витаминов никаких для сердца нет. Помогут только регулярные, но не чрезмерные кардионагрузки, здоровая еда и отказ от курения и алкоголя. Чем раньше начать заниматься здоровьем сердечно-сосудистой системы, тем лучше.

В одной научной статье сказано, что смертность от инфарктов можно снизить на 90%, правда, для этого нужно еще и наладить работу службы оказания экстренной помощи больным.

После каких тревожных звоночков пора бежать к кардиологу?

Тревожные звоночки возникают у тревожных людей, и тогда тревожное расстройство заставляет человека посетить кардиолога. Проблема возникает, когда тревожных звоночков нет, когда человек не посещает врача вообще. Основная сложность с сердечно-сосудистыми заболеваниями — отсутствие дискомфорта при высоком давлении и высоком холестерине. Очень часто первым и единственным симптомом заболеваний сердца является сердечно-сосудистая катастрофа.

Действительно ли можно спасти жизнь прохожему?

Для спасения в первую очередь нужно проверить сознание, наличие дыхания, попросить кого-то вызвать скорую и сразу начать реанимационные процедуры. Основные ладони необходимо поставить на два пальца выше точки, где сходятся ребра, качаем не руками, а корпусом. Нужно делать по два толчка в секунду, жестко и быстро. Научиться методам сердечно-легочной реанимации можно только на курсах первой помощи под контролем профессионалов.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

ШАГ НАВСТРЕЧУ ПЛАНЕТЕ

Ежегодно 5 июня во всем мире отмечается День окружающей среды. Наше предприятие уделяет большое внимание вопросам экологии, постоянно реализуя целый комплекс мероприятий по снижению негативного влияния производственной деятельности на ОС, а также пропагандируя среди работников необходимость бережного отношения к нашей планете. В этом году в ООО «Газпром трансгаз Саратов» пройдет конкурс «Сдай батарейку» по сбору максимального количества отработанных батареек. Он будет организован в рамках реализации корпоративного социального проекта «55 ДОБРЫХ ДЕЛ», приуроченного к 55-летию Общества. С инициативой о проведении конкурса выступили активные и неравнодушные работники Управления материально-технического снабжения и комплектации



Современная техника, электроприборы и другие гаджеты или их составляющие работают на батарейках. Они окружают нас повсюду: в пульте телевизора или кондиционера, фотоаппарате, часах, игрушках и др. Но рано или поздно каждая батарейка выходит из строя, и ее нужно заменить. Тогда большинство людей просто берут и выбрасывают эти элементы питания в мусорное ведро.

Однако далеко не каждый задумывается, а некоторые и вовсе не знают, почему нельзя выбрасывать батарейки после использования и какой вред они наносят окружающей среде, здоровью человека.

Давайте разберемся во всем по порядку.

Итак, в Интернете можно найти следующее определение слову батарейка - это обиходное название источника электрического тока, предназначенного для питания различных устройств. В своем составе они содержат несколько ядовитых химических веществ и тяжелых металлов, именно поэтому их нельзя просто выбросить. Даже сами производители предупреждают потребителей об этом и о том, что эти элементы питания могут нанести вред экологии.

Так почему же нужно утилизировать или перерабатывать батарейки, и как это может помочь природе? Дело в том, что, попадая на обычную свалку, они начинают разлагаться: от коррозии или от механических повреждений их защитный металлический слой разрушается, тяжелые металлы легко проникают в почву, а оттуда - в грунтовые воды, затем - в озера, реки и водохранилища.

Ученые подсчитали, что выделения из одной-единственной пальчиковой батарейки способны загрязнить до 20 метров земли и около 400 л воды. А в случае, если батарейку сжечь с другими отходами, из нее выделяются диоксины, отравляющие воздух и способные перемещаться на не-

сколько десятков километров.

Когда стало понятно, почему батарейки нельзя выбрасывать, возникает новый вопрос - что же с ними делать? Собрать и сдавать в пункты их сбора, располагающиеся во многих крупных магазинах, а также в ходе экологических акций, организуемых общественными организациями.

На нашем предприятии работает около 6 тысяч человек, у каждого из которых найдется пара-тройка батареек «на выброс». Чтобы привлечь внимание сотрудников к необходимости бережного отношения к окружающей среде, повысить экологическую культуру среди работников общества, вовлечь их в реальную деятельность по грамотной сдаче опасных бытовых отходов, обеспечить

правильную утилизацию собранных батареек, и был придуман конкурс «Сдай батарейку».

Принять участие в нем могут все филиалы общества, при этом они вправе привлекать население, общественные организации, школы, и т.д. района присутствия филиала.

В период с 20 июня по 20 августа 2019 г. каждому филиалу общества необходимо собрать максимальное количество отработанных батареек и поместить их в специально установленный на территории бокс. Победители будут награждены дипломами и ценными призами.

Приглашаем наших коллег к участию в конкурсе! Сделайте шаг навстречу планете!

