ГАЗПРОМ ТРАНСГАЗ САРАТОВ

# ГОЛУБАЯ МАГИСТРАЛЬ

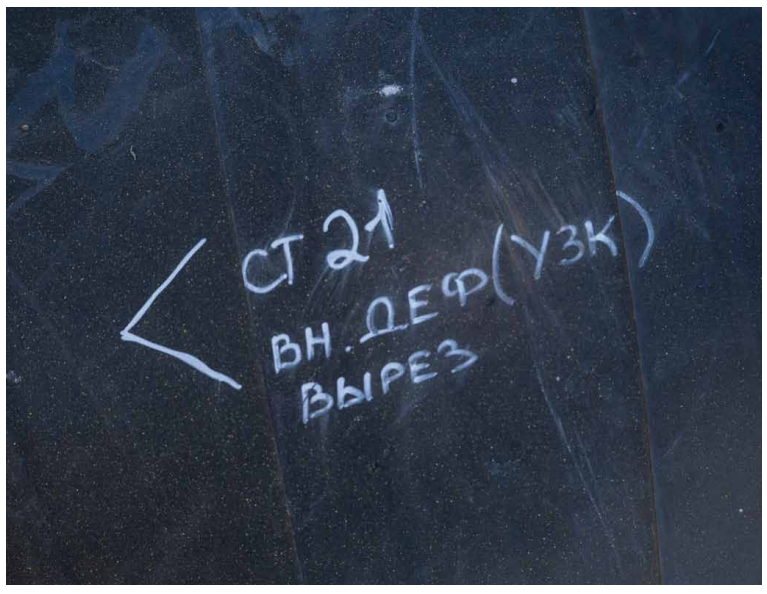
**03-04** (1793) **27 января 2023 г.** | Корпоративная газета ООО «Газпром трансгаз Саратов»

# «СОЮЗ» НЕРУШИМЫЙ

**В Александровогайском ЛПУМГ проведены работы по устранению дефектов на ГИС «Союз» по результатам экспертизы промышленной безопасности.**

*Сварочные работы на ГИС «Союз»*

*Производственное совещание на объекте*




*Короткая надпись на трубе как медицинский диагноз и направление на лечение*

Чтобы подчеркнуть значимость проведенных работ отметим, что ГИС «Союз» обеспечивает коммерческое измерение расхода газа транспортируемого по системе магистрального газопровода «Оренбург-Западная граница СССР» с территории Казахстана для дальнейшей транспортировки в ООО «Газпром трансгаз Волгоград». Поэтому надежная работа объекта имеет стратегическое значение.

Станция оснащена четырьмя измерительными трубопроводами, на которых установлены камеры сужающих устройств. В качестве основного метода измерения расхода газа применен метод переменного перепада давления. Проектная пропускная способность ГИС-100 млн.м$^3$/сут.

ГИС «Союз» введена в эксплуатацию в 1979 году. Спустя 19 лет на станции проведена реконструкция измерительной системы, в рамках которой был установлен новый блок-бокс с оборудованием. Станция оснащена отечественными средствами измерений количества и физико-химических показателей газа. Для измерения расхода природного газа используются микропроцессорные комплексы «Superflo-IIE». Плотность и компонентный состав газа определяет потоковый хроматограф ПХГ-1000 Хромос. За контроль температуры точки росы отвечают поточные анализаторы «Конг-Прима-10». Однако внутренние коммуникации ГИС «Союз», в частности трубопроводы, за время эксплуатации естественным образом износились, появилась необходимость в ремонте.

Очередная плановая экспертиза промышленной безопасности выявила 28 дефектных сварных соединений на «струнах» станции, которые следовало оперативно устранить. Ремонт на ГИС «Союз» был выполнен в течение трех с половиной недель хозяйственным способом, сборными сварочно-монтажными бригадами, состоящими из работников Александровогайского ЛПУМГ и УАВР. За качеством традиционно внимательно следили специалисты полевой измерительной лаборатории ИТЦ.

На время проведения работ необходимые объемы газа транспортировались через газопровод Оренбург – Новопсков. Дефекты устранялись методом вырезки катушек. В общей сложности на объекте было выполнено 51 сварное соединение DN 700. Безопасность эксплуатации ГИС, таким образом, приведена в соответствие государственным требованиям.

**Александр АЗАРКИН**

# НЕ КАЛЕНДАРЬ – ОГОНЬ!

**В Мокроусском ЛПУМГ начались работы по устранению дефектов на магистральном газопроводе САЦ-2.**

Внутритрубная дефектоскопия прошлого года прошла ударно и оставила после себя солидный отчет, место в котором нашлось 302 дефектам категории «А» на трех участках газопровода. Все их планируется устранить в 2023 году. Цифра солидная – шутка ли, ведь в 2023 году согласно производственному календарю 247 рабочих дней. График поистине стахановский, поэтому ремонтные работы откладывать в долгий ящик было нельзя.

Уже в январе работники линейно-эксплуатационной службы вышли на объект. Сейчас подготовительные работы и шурфовки ведутся на участке с 1336 по 1338 км. А уже начиная с 30 января, после подтверждения наличия дефектов специалистами лаборатории технической диагностики ИТЦ, начнутся огневые. На первом участке будут демонтированы и заменены 32 трубы.

В текущем году линейно-эксплуатационная служба филиала будет трудиться в напряженном ритме. Ее работникам предстоит провести капитальный ремонт хозяйственным способом 30 крановых площадок и обеспечить проведение внутритрубной диагностики двух участков магистрального газопровода САЦ-2, участка МГ Мокроус – Самара – Тольятти и подводного перехода МГ САЦ-1 через реку Большой Узень методом тросового протаскивания.

*Шурфовка газопровода*

*Демонтаж изоляции*

**Александр АЗАРКИН**

# ОН ТАКОЙ ОДИН

**Клепальщик 6 разряда ремонтно-механической мастерской УТТиСТ Андрей Киселев – единственный представитель своей профессии на нашем предприятии.**

Согласно данным Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих (ЕТКС) клепальщик 6-го разряда должен обладать знаниями требований, предъявляемых к прочноплотным швам, хорошо ориентироваться в способах клепки прочноплотных швов; правилах проверки конструкций на прочность и плотности клепанных соединений. Среди работ, характерных для высококвалифицированного клепальщика – клепка уникальных металлоконструкций по сложным сборочным чертежам, проверка герметичности швов.

## КлепАльщик, именно с ударением на второй слог произносится название профессии

*Андрей Киселев*

В Управлении технологического транспорта и специальной техники Андрей Киселев работает с 2020 года. Он выполняет важную и ответственную работу – меняет фрикционные накладки на тормозных колодках и дисках сцепления автотранспортной техники. Делает он это методом заклепочного соединения (клепки) двух поверхностей. Таким образом, изношенная накладка уступает место новой и работоспособность важного элемента автомобиля восстанавливается.

При ремонте можно было бы заменить данный узел целиком, но это экономически невыгодно, тем более, что есть мастер со светлой головой, золотыми руками, а также необходимое оборудование и инструмент. Помимо мастерства клепки, он владеет также токарным искусством. Чтобы шаблон стал полноценным изделием, нужно проделать несколько пошаговых манипуляций. Сначала высверливается нужное количество отверстий определенного диаметра, потом они зенкуются, то есть обрабатываются их края. Затем собственно клепка и насадка заготовки на барабан. На завершающем этапе после замера происходит проточка, то есть снятие «лишних» миллиметров с тормозных накладок. Весь процесс не только трудоемкий, но и требующий немало знаний, аккуратности, а порой и творческого подхода.

Андрей Александрович ремонтирует не только легковые и грузовые автомобили, но и пассажирские автобусы. И дело не ограничивается колесными друзьями из родного УТТиСТ, среди его «заказчиков»-представители разных филиалов.

Нашего героя можно назвать настоящим ремесленником. С юных лет он привык к труду, свой стаж ведет с 15 лет. Интересный факт – первым его рабочим местом после службы в армии стала кузница. Уже тогда он своим небезразличием, старательностью и выдумкой поражал старших коллег по цеху. Долгое время работал в ремонтно-механических мастерских транспортного подразделения Песчано-Уметского УПХГ, специализировался на гидравлике. А два с половиной года назад откликнулся на предложение из УТТиСТ.

Тогда на пенсию уходил Александр Федоров – предшественник Андрея Александровича. Именно он стал учителем и наставником, гидом в профессию. Вопреки напрасным опасениям, смена поколений в этой должности прошла гладко.

По словам Андрея Киселева, он быстро освоился на новом месте, как губка впитал в себя тонкости и секреты мастерства. Работа на первый взгляд несложная, как его инструменты – штангенциркуль, молоток, зубило, напильник, шабер, плоскогубцы. Но это только для непосвященных, нюансов здесь много.

Ошибка в несколько миллиметров и работа насмарку – ювелирное правило. «Главное-быть внимательным, добросовестно и с уважением относиться к своему делу. Всегда стараюсь выполнять работу качественно, без малейшего брака, ведь от ее результата зависит безопасность людей», – говорит клепальщик.

*Работа за станком*

Главная награда за мастерство – уважение и благодарность за труд от коллег и высокая оценка руководства. Несмотря на то, что на предприятии Андрей Александрович относительно недавно – репутацию успел заслужить себе добрую.

**Александр АЗАРКИН**

## Интересный факт: конструкции Эйфелевой башни скрепляют около 2,5 миллионов клепок

ЦИФРОВИЗАЦИЯ

# РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛИЗАТОРСТВА

**Для автоматизации рационализаторской деятельности по запросу технического отдела в Обществе заместителем начальника отдела сопровождения и развития локальных ИУС СИУС Еленой Горячевой была разработана Автоматизированная информационная система управления рационализаторской деятельностью ООО «Газпром трансгаз Саратов» (АИС РД).**

10 августа 2022 года было получено Свидетельство о государственной регистрации программы. Она позволяет формировать базу данных рационализаторских предложений Общества, осуществлять информационный поиск по ней. Также система осуществляет формирование, регистрацию, хранение и рассмотрение заявления и плана использования рационализаторских предложений. Может она сделать и расчет экономического эффекта от внедрения рацпредложения, подготовить акт использования.

С помощью АИС РД подать рацпредложение может каждый работник, войдя в систему с интранет-сайта предприятия (кнопка «Информационная система предприятия» - «Управление рационализаторской деятельностью (АИС РД)»). Заполнив все поля и прикрепив необходимые файлы, следует сохранить заявку и начать ее согласование. Специалисты технического отдела всегда готовы проконсультировать коллег по вопросу использования системы. Перед тем, как идея воплотится в реальность, она пройдет процедуру тщательного анализа и рассмотрения экспертами – специалистами разных направлений и техническим советом. В случае положительного заключения предложение принимается к внедрению на предприятии, а автору или коллективу авторов полагается материальное вознаграждение. Дерзайте!

## С помощью АИС РД подать рацпредложение может каждый работник

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о государственной регистрации программы для ЭВМ

№ 2022665116

Автоматизированная информационная система управления рационализаторской деятельностью ООО «Газпром трансгаз Саратов»

Правообладатель: *Общество с ограниченной ответственностью "Газпром трансгаз Саратов" (RU)*

Автор(ы): *Горячева Елена Юрьевна (RU)*

Заявка № 2022616323
Дата поступления 11 апреля 2022 г.
Дата государственной регистрации в Реестре программ для ЭВМ *10 августа 2022 г.*

*Руководитель Федеральной службы по интеллектуальной собственности*
*Ю.С. Зубов*

# УКРОЩЕНИЕ РИСКОВ

**Осуществление деятельности Общества подвержено воздействию потенциальных событий, обстоятельств, внешних и внутренних факторов в виде рисков, в связи с чем предприятие осуществляет управление бизнес-процессами с учетом риск-ориентированного подхода.**

С целью обеспечения достаточных гарантий достижения целей, поставленных перед Обществом и ПАО «Газпром», разработана, внедрена и постоянно развивается Система управления рисками и внутреннего контроля, которая является частью корпоративной системы управления рисками и внутреннего контроля ПАО «Газпром» и организаций Группы Газпром. Предпринимаемые Обществом меры позволяют удерживать риски в допустимых пределах и обеспечивать достаточные гарантии достижения поставленных перед Обществом целей и задач.

В целях совершенствования информационного обеспечения деятельности Общества в области управления рисками и внутреннего контроля, а также повышения обоснованности принимаемых управленческих решений силами специалистов нашего Общества – ведущего инженера-программиста отдела сопровождения и развития локальных ИУС СИУС Гульсары Абжетовой и ведущего инженера группы по организации и внедрению систем менеджмента качества, управления рисками и внутреннего контроля ИТЦ Максима Марьина – разработана и введена в промышленную эксплуатацию «Автоматизированная информационная система управления рисками ООО «Газпром трансгаз Саратов» (АИС УР).

Система позволила автоматизировать процесс управления рисками и внутреннего контроля, обеспечив его унификацию и значительное облегчение выполнения своих функций всеми участниками системы управления рисками и внутреннего контроля Общества.

АИС УР автоматизировала основные этапы процесса управления рисками и внутреннего контроля, в том числе идентификацию и оценку рисков, реагирование и разработку мероприятий по управлению рисками и процедур внутреннего контроля, мониторинг рисков и выполнение мероприятий по управлению рисками, а также обмен информацией и отчетность по рискам.

Также система позволила автоматизировать этапы разработки и применения ключевых индикаторов рисков (КИР), в том числе выбор КИР, тестирование и определение граничных значений КИР, контроль и отчетность, мониторинг и актуализацию КИР. У руководителей-участников процесса управления рисками и внутреннего контроля появился понятный и информативный интерфейс в виде витрины данных автоматизированного рабочего места руководителя, позволяющий осуществлять постоянный контроль рисков и принятие оперативных решений по управлению ими.

Одним из основных результатов разработки АИС УР стало получение Свидетельства о государственной регистрации программы для ЭВМ (№ 2023610180 от 09.01.2023), выданного Федеральной службой по интеллектуальной собственности РФ.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о государственной регистрации программы для ЭВМ

№ 2023610180

Автоматизированная информационная система управления рисками ООО «Газпром трансгаз Саратов»

Правообладатель: *Общество с ограниченной ответственностью «Газпром трансгаз Саратов» (RU)*

Авторы: *Абжетова Гульсара Куспановна (RU), Марьин Максим Павлович (RU)*

Заявка № 2022685692
Дата поступления 20 декабря 2022 г.
Дата государственной регистрации в Реестре программ для ЭВМ *09 января 2023 г.*

*Руководитель Федеральной службы по интеллектуальной собственности*
*Ю.С. Зубов*

# СВЯЗАННЫЕ ОДНОЙ ЦЕЛЬЮ

**23 января 2023 года сотрудники лаборатории по диагностике электротехнического оборудования Инженерно-технического центра, приняли участие в производственном семинаре электротехнических лабораторий, который состоялся в Саратовском филиале ООО «Газпром энерго».**

*Представители Саратовского филиала ООО «Газпром Энерго», Инженерно-технического центра ООО «Газпром трансгаз Саратов», ООО «НПП «Динамика»*

Тематикой семинара были охвачены актуальные вопросы функционирования электротехнических лабораторий, рассмотрены вопросы взаимодействия с территориальными органами Ростехнадзора, современные методы диагностики, мониторинга и оценки технического состояния оборудования, а также произведен обмен опытом применения различных типов измерительных и испытательных комплексов.

Особое внимание участники уделили функциональным возможностям и компоновочным решениям передвижных лабораторий высоковольтных испытаний.

Специалистами лаборатории по диагностике электротехнического оборудования ИТЦ были представлены доклады, посвященные поиску мест повреждений кабельных линий, реализации стационарных систем мониторинга технического состояния оборудования подстанций, а также инновационным режимам плавки гололеда воздушных линий электропередачи. В рамках семинара специалистами ООО «НПП «Динамика» проведена техническая консультация, в ходе которой участники задавали актуальные вопросы по особенностям эксплуатации измерительных приборов и испытательных комплексов.

Начальник лаборатории по диагностике электротехнического оборудования Инженерно-технического центра Сергей Кормишкин выразил благодарность Саратовскому филиалу ООО «Газпром энерго» за организацию семинара и отметил высокую степень актуальности рассмотренных вопросов. «В ходе профессионального диалога были получены ответы на вопросы, с которыми электротехнические лаборатории регулярно сталкиваются в производственной деятельности. Взаимодействие между структурными подразделениями дочерних обществ ПАО «Газпром», направленное на обмен опытом и развитие сотрудничества, позволяет эффективно решать задачи в рамках обеспечения надежной работы электротехнического оборудования, обеспечивающего функционирование Единой системы газоснабжения», – прокомментировал итоги мероприятия Сергей Викторович.

**Подготовлено по материалам Саратовского филиала ООО «Газпром энерго»**

*Инженер-энергетик ЛДЭО ИТЦ Игорь Шкода представляет доклад, посвященный разработке систем телеметрии трансформаторных подстанций*

**В ходе семинара специалисты предприятий обменялись опытом эксплуатации и оценили возможности передвижных электроизмерительных лабораторий на базе отечественных автомобилей**

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

# КТО ПОДКЛЮЧИТ СЕБЕ ГИД, ТОТ УДАЧУ НЕ ПРОСПИТ

**Праздники закончились, но наши коллеги продолжают получать приятные сюрпризы от мобильного приложения ГИД. Одного из победителей беспроигрышной новогодней лотереи «Елочка, дари!» многие знают как ответственного и грамотного специалиста. Хорошо, что награда ГИД нашла своего героя!**

Все знают крылатое выражение из легендарного советского фильма «Бриллиантовая рука», прозвучавшее из уст управдома Варвары Сергеевны Плющ: «Кто возьмет билетов пачку, тот получит водокачку». Было и еще несколько любопытных вариантов двустишья: тот получит в дом собачку, тот найдет свою заначку, тот получит себе дачку. Речь, конечно, шла о лотерейных билетах и крупных выигрышах. А у нас есть для вас другое, более актуальное, выражение: «Кто подключит себе ГИД, тот удачу не проспит». Именно так все и произошло с нашей коллегой – инженером электросвязи 1 категории Управления связи Натальей Порываевой. Получить главный приз в одной из новогодних акций ГИДа оказалось очень просто.

В числе первых зарегистрировавшись в приложении ГИД, Наталья с интересом изучала его возможности. «В свободное время читала новости, заходила в различные сервисы, даже написала «спасибо» в одноименном продукте мобильного приложения сотруднику за оказанную помощь в работе», - делится впечатлениями Наталья. В том, что она будет и дальше пользоваться корпоративным продуктом, сомнений не было, быть в курсе всех последних новостей обязывает и ее общественная работа в должности председателя первичной профсоюзной организации филиала.

«Когда увидела вкладку с информацией об акции «Елочка, дари!» решила принять участие. Честно говоря, не гналась за удачей, не стремилась победить. Просто выполняла задания акции – время от времени ставила лайки понравившимся статьям, отправляла сердечки, делилась своим мнением в комментариях. Даже не поняла, когда выполнила все условия», - удивляется героиня.

**ПРИЛОЖЕНИЕ ГИД СКАЧИВАЙТЕ В ГЛАВНЫХ ОНЛАЙН – МАГАЗИНАХ**

*Наталья Порываева*

**Всего участниками акции «Елочка дари» на предприятии стали 58 человек. Все они стали обладателями разнообразных призов беспроигрышной новогодней акции**

А в новогодние праздники увидела в личной почте, которую указывала при регистрации в ГИД, письмо от службы поддержки приложения. Именно это письмо и принесло приятные вести – оказалось, что она стала обладателем одного из 20-ти сертификатов на проживание и услуги курорта Красная Поляна, победив в розыгрыше главного приза новогодней акции.

Посмотрела и закрыла письмо, подумала, что какая-то рекламная рассылка. Потом уже задумалась и вернулась к сообщению. Убедилась в победе окончательно только после того, как ознакомилась со списком победителей в ГИД, где нашла свое имя и последние четыре цифры телефонного номера. Родные и коллеги с большим воодушевлением восприняли новость. «В этом году мне нужно покупать лотерейные билеты, удача на моей стороне», - смеется Наталья. А мы от души поздравляем нашего победителя и желаем Наталье Порываевой хорошего отдыха на одном из лучших горнолыжных курортов России.

Спасибо, ГИД!

**Наталья ПЕТРАКОВА**

# ОНА ЗВАЛАСЬ ТАТЬЯНОЙ

**«Халява, приди!» ровно в двенадцать часов ночи, бессонница, черные круги под глазами, конспекты и вопросы к экзаменам, литры кофе и, конечно, счастливчикам – «автоматы» – вечные атрибуты студента в сессию. И в эти, казалось бы, сложные деньки, как луч света в темном царстве – Татьянин день или День российского студенчества. Чем не повод рассказать вам о нашей коллеге, экономисте 1 категории отдела планирования производства, организации труда и заработной платы УТТиСТ Татьяне Мычка, празднующей именины 25 января.**

*Татьяна Мычка*

Неслучайно строчка из «Евгения Онегина» стала заголовком этого материала. Именно в честь главной героини бессмертного произведения нарекли Татьяну Мычка.

Обращаясь к произведению Александра Сергеевича, отметим, что мы не впервые именем таким страницы газеты освятим. Татьяна Сергеевна трудится в газовой промышленности более 20 лет. А работать начала сразу после окончания техникума с красным дипломом – в 18 лет, чтобы иметь возможность самой себя обеспечивать. Отправной точкой профессионального пути для Татьяны стало Ремонтно-восстановительное управление № 4 (РВУ № 4), девушка трудилась на разных должностях: и кладовщиком на складе, и инженером по организации и нормированию труда. Работу совмещала с заочным обучением в университете по специальности «Экономика и управление». Получив высшее образование, 16 лет работает в Управлении технологического транспорта и специальной техники экономистом 1 категории отдела планирования производства, организации труда и заработной платы.

Отметим, что обучение и в техникуме, и в университете посвящено весьма непростой науке цифр и расчетов – экономике. И там, и там учеба давалась ей достаточно легко. Но связано это, естественно, не с тем, что Татьяна Сергеевна носит имя покровительницы студенчества. В техникуме наша героиня, отличаясь лидерскими качествами, на протяжении всех лет была старостой, участвовала в культмассовой работе курса. В университете ввиду заочной формы обучения уже была другая атмосфера: необходимо было не просто получить высшее образование, но и применять навыки на практике.

«Студенческая пора в техникуме оставила только приятные впечатления, мы до сих пор общаемся, хотя с момента выпуска прошло достаточное количество лет», – отмечает Татьяна Мычка. Недавно выпускники отметили юбилейную дату, собравшись вместе. Сессии наша героиня закрывала без проблем. Многие дисциплины сдавались «автоматом», а подробные конспекты, сделанные во время семестров, передавались одногруппникам для списывания.

Однако перед каждым экзаменом легкая тревога все же проступала. При этом всевозможные студенческие приметы и ритуалы популярностью у Татьяны не пользовались. Разве что, в ночь перед важным зачетом писались шпаргалки, но так и не использовались, а под подушку клались конспекты, ведь как утверждает все студенческое сообщество: так лучше запоминается.

Татьянин день всегда проходил очень весело. Для нашей героини - как второй день рождения: все поздравляют, дарят подарки. «За выбор имени я родителям очень благодарна. Ни разу не возникла мысль, что оно мне не нравится», – признается Татьяна Мычка.

## К слову, как мы помним, один из переломных моментов романа «Евгений Онегин» случился именно в Татьянин день

Годы учебы подарили ей не только фундаментальные знания по специальности, но и крепкую дружбу, над которой не властны годы, а также стремление узнавать что-то новое. Именно это желание руководит ею и сегодня.

В свободное от работы время она предпочитает активный отдых: это занятия в спортзале, плавание в бассейне, поездки с семьей на природу или в другие города. Сидеть дома – это не про нашу героиню. Татьяна Сергеевна любит путешествовать, вдохновляться новыми знаниями и встречаться с друзьями.

**Вера ЕРОФЕЕВА**

### СТУДЕНЧЕСКИЕ ПРИМЕТЫ НА СЧАСТЬЕ

Для большей уверенности в своих силах и морального подъема перед экзаменом предлагаем:

1. 25 января поздравить всех знакомых Татьян с именинами.
2. Прокричать в 00:00 в открытое окно: «Халява, приди!»
3. Класть конспекты под подушку, чтобы лучше все запомнить.
4. Положить пятирублевую монету («пятачок») под левую пятку.
5. Не стричься, не мыть голову и не мыться самому непосредственно в день перед экзаменом.
6. Ходить на экзамены в одной и той же одежде.
7. Вставать с кровати в день экзамена и входить в аудиторию нужно непременно с левой ноги.
8. Перед тем, как вытянуть билет проговорить: «Тяни рука то, что знает голова».
9. Попросить друзей и родных ругать тебя во время экзамена.
10. Просто выучить все то, что пропустил.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

# ПОЗДРАВИМ КРАСИВО

**С 30 января в Обществе при поддержке ОППО «Газпром трансгаз Саратов профсоюз» стартует детский творческий конкурс «Открытка защитнику Отечества».**

Художественное состязание приурочено ко Дню защитника Отечества. К участию в конкурсе приглашаются дети работников Общества (членов профсоюза) от 5 до 15 лет.

Творческие работы в виде открыток должны быть выполнены на плотных листах формата А4 (сложенных до формата А5). Техника исполнения рисунков – акварель, гуашь, фломастеры.

Приветствуются включения элементов декора из различных материалов (ткань, бусины, картон, блестки и др.). Обязательно наличие поздравительного текста – проза, стихотворная форма. Поздравление может быть кратким.

Для участия в конкурсе необходимо заполнить заявку и прислать ее не позднее 6 февраля 2023 года инженеру редакции службы по связям с общественностью и СМИ Заглядовой А.Б. на электронную почту zaglyadova-ab@utg.gazprom.ru.

Работы принимаются до 13 февраля включительно в службе по связям с общественностью и средствами массовой информации, подведение итогов – не позднее 15 февраля.

Победителям конкурса будут вручены призы, а также их имена будут опубликованы на страницах нашей газеты.

**Вера ЕРОФЕЕВА**

ДОБРЫЕ ДЕЛА

# СЕМЕЙНАЯ ТРАДИЦИЯ

**Работники Мокроусского ЛПУМГ организовали экологическую акцию по защите пернатых.**

В предпоследние выходные января в Мокроусском ЛПУМГ было морозно и солнечно. Самое время для традиционного семейного мероприятия, приуроченного ко Дню зимующих птиц.

История экологической даты связана с именем поэта Александра Яшина и его стихотворением «Покормите птиц зимой». В продолжение темы писатель-фронтовик Евгений Носов написал рассказ «Покормите птиц» и после смерти поэта каждую зиму вывешивал кормушки в память о нем.

Работники филиала несколько лет назад вдохновились историей и каждый год помогают пернатым пережить зимнюю стужу.

Цель мероприятия – через совместное творчество показать детям работников, как нуждаются пернатые в помощи и защите в эти морозные январские дни.

Работники филиала совместно со своими детьми повесили кормушки, которые ранее изготовили сами, и приготовили угощение для зимующих в наших краях птиц.

*Солнечный день и хорошее настроение*

После проведения акции все участники получили сладкое угощение, ведь добро, как мы знаем, должно возвращаться!

**Александр АЗАРКИН**

# ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

**Наше Общество является одним из самых социально-ориентированных работодателей, который предлагает широкие возможности для поддержания и восстановления здоровья. Оплотом предприятия в восстановлении сил работников является СП «Нива».**

## АТМОСФЕРА

Оздоровление в санатории-профилактории «Нива» начинается буквально со входа на его территорию. Аромат хвойных деревьев и легкий бриз с Волги насыщают гостей кислородом с первых шагов.

## ПРОГРАММЫ

В санатории разработаны и используются семь программ реабилитационно-восстановительного лечения: заболеваний органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, функциональных расстройств периферической нервной системы, нарушений обменных процессов, а также четыре программы профилактического лечения работников, занятых на работе с вредными и опасными условиями труда. С 2021 года действует программа по реабилитации после перенесенной новой коронавирусной инфекции COVID-19 и пневмонии.

Сроки лечения в санатории зависят от характера заболевания и возможностей учреждения. В среднем, рекомендуемый курс рассчитан на период от 14 до 21 дня.

*Водные процедуры*

## ЛЕЧИТ САМА ПРИРОДА

В основе лечения – аппаратные физиотерапевтические процедуры, лечебные ванны и души, грязелечение, климатотерапия, лечебная физкультура, массаж, ингаляции, фито- и ароматерапия, диетотерапия.

Пациентам с рекомендованным медикаментозным лечением необходимые манипуляции проводятся в процедурном кабинете в соответствии с назначениями врача.

Важнейшим элементом санаторного лечения остается гидротерапия. При ее применении воздействию подвергаются нервная система, кровеносные сосуды, регулируется мышечный тонус, система свертывания крови, усиливаются обменные процессы, а также уменьшаются болевые ощущения.

Также к услугам отдыхающих лекарственные ванны: пресные, минеральные, ароматические (йодобромные, хлоридные натриевые, с солями «Тонус+», кристаллами «Легран», солями древних морей), жемчужные; подводный массаж; душ Шарко. Их лечебные эффекты разнообразны: вазоактивный, трофический, тонизирующий, метаболический, спазмолитический, седативный, анальгетический.

**На сайте spniva.ru можно не только ознакомиться со всем перечнем услуг, но и оформить бронь**

Кроме того, одна процедура подводного массажа в ванной или душа Шарко заменяет полноценный сеанс традиционного массажа.

Большим спросом у отдыхающих пользуется галотерапия – пребывание в «соляной пещере» – применяемая для лечения больных с бронхиальной астмой, болезнью легких, бронхитами, гипертонической болезнью. Также этот вид лечения оказывает положительное действие на нервную, сердечно-сосудистую, иммунную системы организма. Очень хорошо этот метод зарекомендовал себя для устранения дыхательных нарушений у лиц, перенесших COVID-19 и пневмонию.

Во время процедуры пациент комфортно располагается в удобных креслах в прохладе и полумраке, создающих имитацию горной пещеры.

Вдыхаемый воздух, заряженный отрицательными ионами, помогает снять отечность, сократить воспалительный процесс в слизистых оболочках, способствует уменьшению кашля, насморка, боли в горле. Цикл процедур улучшает процессы кроветворения, повышает уровень гемоглобина, помогает снять усталость и напряжение, улучшить настроение и самочувствие в целом. Кроме того, микрочастицы специальной соли омолаживают кожу и способствуют укреплению и стимуляции роста волос.

## ДЛЯ ГУРМАНОВ

Одним из фирменных санаторных лакомств является кислородный коктейль. Основу его составляет натуральный сок без мякоти, либо фиточай или минеральный раствор, который с помощью специального прибора – кислородного концентратора – насыщается кислородом и доводится до состояния воздушной пенки, обладающей своеобразным приятным вкусом. Основная польза кислородного коктейля для организма – в одновременном насыщении его кислородом, витаминами и фитоэлементами, содержащимися в основе напитка. Коктейль эффективен при хронической усталости, снижении работоспособности, бессоннице, частых простудных заболеваниях. При постоянно ухудшающейся экологической обстановке в больших городах и крупных населенных пунктах до 80 % всех жителей испытывают кислородное голодание, и регулярное курсовое употребление кислородного коктейля способно восстановить нужный уровень кислорода.

**Служба приема и размещения отдыхающих СП «Нива»: 8 (8452)307-888**

## КЛАССИКА РАССЛАБЛЕНИЯ

Неотъемлемой частью санаторно-курортного лечения и оздоровительного отдыха является массаж. С его помощью происходит сокращение и расслабление мышечного корсета, благодаря чему он становится более упругим и эластичным, устраняются излишки молочной кислоты, часто являющейся причиной болевого синдрома после физических нагрузок. Процедура возвращает тонус даже атрофированным мышцам, что особенно полезно после травм различного характера.

Именно воздействие на мышцы приносит расслабляющий эффект, благотворно влияет на состояние нервной системы. Общий массаж значительно улучшает кровообращение и лимфоотток, способствует расширению капилляров, выведению токсинов из организма. Благодаря этому ткани и органы получают больше питания и кислорода, что положительно сказывается на самочувствии и состоянии кожи. Улучшение циркуляции крови избавляет от головных болей, нормализует давление, делает кожу более упругой и подтянутой. Еще один эффект от массажа – дренажный. Полный его курс способствует выведению лишней жидкости из организма, благодаря чему проходят отеки конечностей, лица, ускоряется регенерация клеток. Специалисты санатория владеют всеми видами общего и лечебного массажа.

*Альфа-Капсула СПА поворачивает время вспять*

## ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕРЫ

Кроме реабилитационно-восстановительного лечения в санатории можно пройти оздоровительный и общеукрепляющий курс. С 2023 года реализуется SPA-программа общеоздоровительного направления и общеукрепляющий курс для отдыхающих по программе «Заезд выходного дня».

Они включают проведение комплексных общеоздоровительных мероприятий с использованием различных бальнео-, гидро- и теплопроцедур, лечебной физкультуры, массажа, климатолечения, галотерапии, направленных на расслабление нервно-мышечного аппарата, восстановление духовного и энергетического здоровья, повышение защитных сил организма, предупреждение прогрессирования хронических заболеваний, их обострений и осложнений и профилактику рецидивов; коррекцию функций нервной системы, повышение толерантности к физическим нагрузкам, борьбу с факторами риска.

Желающим предлагается программа коррекции веса «Стройный силуэт», направленная на комфортное снижение веса, восстановление духовного и энергетического здоровья, повышение защитных сил организма, предупреждение прогрессирования хронических заболеваний, формирование привычки здорового образа жизни.

## СОЛНЦЕ КРУГЛЫЙ ГОД

Вертикальный солярий профилактория позволяет круглый год принимать солнечные ванны – восполнять дефицит витамина D, чтобы избежать сезонной депрессии, снижения иммунитета.

## НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

В санаторно-курортном лечении для быстрого восстановления организма после различных травм и заболеваний активно назначается лечебная физкультура. Правильно подобранный комплекс физических упражнений оказывает активное лечебное воздействие, укрепляя мышечный каркас, стимулируя защитные механизмы, ускоряя обменные процессы в организме, способствуя быстрому восстановлению нарушенных функций. С помощью ЛФК можно уменьшить болезненные ощущения, укрепить суставы, улучшить мышечный тонус, ускорить рост тканей после травм, активизировать циркуляцию крови, что способствует быстрому очищению тканей от токсинов и прочих продуктов распада.

Для каждого пациента составляется индивидуальная программа, которая помогает ему за короткий срок вернуть утраченные силы и здоровье.

В тренажерном зале представлены тренажеры на все группы мышц. Групповые и индивидуальные занятия проводит опытный инструктор.

## С ЛЕГКИМ ПАРОМ!

Одним из важнейших мест расслабления, отдыха, очищения и поддержания здоровья организма является сауна. Сухое тепло снимает нервное напряжение и расслабляет мускулатуру, что приводит к подавлению процессов патологического возбуждения, способствует снятию спазмов. Высокая температура значительно активизирует деятельность сердечно-сосудистой системы, повышает функциональные возможности кровообращения. Значительно учащается дыхание, способствуя отхождению слизи, мокроты, улучшая процесс воздухообмена.

Контраст температур приводит к уменьшению стресса, устранению депрессии и неврозов, и, кроме того, к эффективному закаливанию организма. Значительно усиливается кровообращение кожи, улучшая ее цвет и тонус. Благодаря расширению пор кожи активно выводятся токсичные вещества.

После интенсивного жара парной и контрастного прохладного душа приятно понежиться в зале на теплых камнях, представляя себя на экзотическом курорте.

## ЧАЙ TIME

Снятию напряжения, борьбе с хронической усталостью и дополнительному расслаблению после сауны способствуют фиточаи. Они необходимы как для восстановления водно-солевого баланса, уровня важных микроэлементов, витаминов, так и для успокоительного, спазмолитического и противовоспалительного эффектов. По показаниям врача в «Ниве» предлагаются желудочно-кишечный, грудной и успокоительный сборы.

Кроме того, травяные чаи могут использоваться как вспомогательное средство для очищения организма, тем самым, способствуя похудению, омоложению и общему оздоровлению.

Санаторий-профилакторий «Нива» гарантирует оздоровительный эффект от комплекса процедур, восстановление сниженных функций организма, хорошее настроение, улучшение жизненного тонуса.

## К СЛОВУ

Во время подготовки выпуска к печати в СП «Нива» под председательством заместителя генерального директора Общества Вадима Афанасьева проходила конференция, посвященная реабилитационно-восстановительному лечению. По ее итогам было принято решение о том, что все работники, имеющие класс вредности, в текущем году в обязательном порядке должны будут пройти РВЛ и СКЛ. Кроме того, пройти эти виды лечения могут и не «вредники», перенесшие коронавирус, а также члены их семей. ■

# РЕЗУЛЬТАТЫ УТВЕРЖДЕНЫ

Десять сильнейших команд Спартакиады среди КФК филиалов 2022г.

| Филиал | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Администрация+СОК «РОДНИЧОК» | 3 | 7 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| УМТСиК | 1 | 8 | 11 | 5 | 1 | 8 | 3 | 4 | 7 | 1 |
| Башмаковское ЛПУМГ | 8 | 1 | 3 | 8 | 9 | 1 | 7 | 8 | 2 | 5 |
| Балашовское ЛПУМГ | 2 | 3 | 10 | 11 | 3 | 16 | 2 | 3 | 3 | 15 |
| ИТЦ | 7 | 7 | 1 | 4 | 7 | 9 | 14 | 6 | 9 | 6 |
| УАВР | 10 | 4 | 16 | 3 | 9 | 7 | 4 | 10 | 4 | 8 |
| Петровское ЛПУМГ | 15 | 8 | 8 | 13 | 8 | 20 | 10 | 1 | 5 | 3 |
| Екатериновское ЛПУМГ | 5 | 9 | 14 | 2 | 7 | 12 | 12 | 12 | 9 | 4 |
| Александровогайское ЛПУМГ | 12 | 7 | 6 | 10 | 5 | 3 | 17 | 9 | 7 | 13 |
| Сторожевское ЛПУМГ | 6 | 6 | 4 | 14 | 10 | 5 | 5 | 17 | 10 | 10 |

# Итоги Спартакиады

## Среди КФК филиалов

1. Администрация+СОК «РОДНИЧОК»
2. УМТСиК
3. Башмаковское ЛПУМГ

## Среди детей работников

1. УТТиСТ
2. Инженерно-технический центр
3. Александровогайское ЛПУМГ

Распределение призовых мест среди КФК филиалов

Десять сильнейших команд Спартакиады среди детей работников филиалов 2022г.

| Филиал | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| УТТиСТ | 1 | 1 | 7 | 5 | 6 | 9 | 4 | 4 |
| Инженерно-технический центр | 20 | 4 | 13 | 10 | 7 | 4 | 2 | 1 |
| Александровогайское ЛПУМГ | 4 | 2 | 1 | 20 | 8 | 18 | 5 | 6 |
| Пугачевское ЛПУМГ | 2 | 5 | 2 | 20 | 11 | 6 | 14 | 5 |
| СП «НИВА» | 3 | 6 | 8 | 11 | 20 | 1 | 13 | 7 |
| УАВР | 6 | 8 | 9 | 4 | 14 | 12 | 15 | 7 |
| Администрация | 20 | 12 | 5 | 1 | 1 | 16 | 3 | 20 |
| Управление связи | 20 | 10 | 3 | 6 | 3 | 11 | 10 | 20 |
| Учебно-производственный центр | 10 | 7 | 6 | 20 | 2 | 10 | 9 | 20 |
| Сторожевское ЛПУМГ | 7 | 15 | 12 | 20 | 4 | 2 | 7 | 20 |

**Иллюстрацию подготовил Сергей БОЖОК**

Учредитель - ООО «Газпром трансгаз Саратов». Издатель - ООО «Газпром трансгаз Саратов». Газета отпечатана в типографии ООО «Регионинвестстрой» г. Саратов, ул. Московская, д. 156, корпус Б. Номер подписан в печать 26.01.2023 г. Тираж 999 экз. Ответственный за выпуск - зам. начальника ССОиСМИ Азаркин А.Н. Редактор - Борисова М.В. Корреспондент - Ерофеева В.К. Верстка - Заглядова А.Б. Фото - Ширинин А.Е. E-mail: Azarkin-AN@utg.gazprom.ru, Borisova-MV@utg.gazprom.ru. Телефоны: 30-63-98; 30-68-82; 30-60-95