

С ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА Стр.3-15

ВАЛЕРИЙ ШЕВАЛЬЕ

Газпром трансгаз
Самара

ОЛЕГ ЛЮБИМЕНКО

Газпром добыча
Краснодар

ГЕННАДИЙ ЛАЗАРЕНКО

Газпром добыча
Краснодар

ВЛАДИМИР КУСКОВ

Газпром трансгаз
Саратов

АНДРЕЙ БАРАНОВ

Главное Управление
Охраны ПАО «Газпром»

ГОТЛИБ МИЛЛЕР

Газпром трансгаз
Югорск

ДМИТРИЙ МЕЛЬНИКОВ

Газпром трансгаз
Югорск

ДМИТРИЙ АРЕФЬЕВ

Газпром трансгаз
Югорск

АЛЕКСЕЙ НАЙМУШИН

Газпром трансгаз
Чайковский



**Быть патриотом
Родины –
престижно!**

Стр. 15



ОТКРЫТЫЙ
КОНКУРС
МОЛОДЫХ
СПЕЦИАЛИСТОВ

**Как попасть
на работу в
«Газпром»?**

Стр. 16

СОГАЗ
МЕД

**Партнерские
программы**

Стр. 18

ОТ РЕДАКЦИИ

Номер «информационного Вестника», который вы держите в руках, предпраздничный. Я не назову его особенным, ведь истории о жизни людей, которые работают в «Газпроме», в его профсоюзных организациях, мы публикуем регулярно. Впрочем, важная особенность всё-таки есть, ведь праздник впереди не будничным, праздник важный - День защитника Отечества.

Наверное, у каждого из нас своё отношение к этому Дню, случаи из жизни, с ним связанные, тоже свои. Поделюсь своими ощущениями, наверное, очень личными - рассказы про людей в этом номере «Вестника», которые я редактировал, настроили на это, тоже захотелось понять своё восприятие Дня защитника Отечества.

Детский День защитника Отечества, точнее, тогда он ещё назывался Днем Советской Армии и Военно-Морского Флота, запомнился праздничными утренниками в детском саду и поделками, которые мы делали своим папам. На одном из них я так и написал: **«Поздравляю тебя з Днем советской армий. Жылаю никогда не болей, долго жить и хорошо робаать»**. Папа относил этот подарок на работу и хвастался перед товарищами, сейчас он в семейном архиве. В армии он служил танкистом, видимо, с тех пор у меня не получается спокойно смотреть художественные фильмы про танкистов...

В школе до определенного момента (вроде, до начала перестройки) накануне этого дня проводились смотры строя и песни. Помнится, однажды мы месяц по вечерам тренировались ходить маршем, один из родителей нашел бескозырки. Как командир отряда, умудрился рассмешить всех зрителей и уважаемого ветерана, принимавшего парад. «Смотр строя и песни закончен», - бодро отрапортовал я, хотя мы в тот день выступали первыми. Но делать нечего, нас тогда признали победителями, все были счастливы.

В нашей семье не все служили в армии. Папа был танкистом. Дед прошел Великую Отечественную пулеметчиком, но он был далеко, мы к

нему ездили только на каникулы. Другой дед жил рядом, но по возрасту на войну не попал, да и в армии не служил по причине падения с лошади и неудачного перелома руки. Не удалось пройти армию и мне, хотя всеми силами пытался это сделать, привирая на ежегодных медицинских комиссиях. Врачи были умнее моей хитрости и не пускали. Но зато я однажды ездил к своему другу в армию. Мы с ним как-то договорились при прощании у военкомата, что если будет не очень хорошо, то он мне даст знак. И вот однажды такой знак пришел. То, что я увидел и то, что он мне рассказал, было неприятно, и это мягкое слово. Я конечно, знал, что в армии бывает разное, но был сильно расстроен. То ли страна в тот момент была такая, то ли место, куда попал мой друг, было таким. Он не сломался, он всё сделал так, как нужно. Он часто вспоминает мой внезапный приезд, говорит, что это было кстати. А мне очень сложно было рассказывать его маме, как там, в армии, у её сына всё хорошо. Мне хочется верить, что такие истории - редкие исключения. Мне хочется быть уверенным в том, что наша армия - самая сильная, смелая, умелая и профессиональная. Не для того, чтобы кому-то там угрожать, не для того, чтобы печатать наклейки на машины с дурацкой и нелепой надписью «Можем повторить». Не надо это повторять никогда. Война - это вообще плохо. К сожалению, история нашей страны наполнена войнами - локальными, Отечественными, Мировыми. И люди, которые нас защищали, которые в них побеждали - настоящие герои. Для меня, как не служившего, все люди, которые были в армии - тоже герои.

Я очень рад, что в этом номере «Вестника» получилось сделать сразу девять рассказов про наших коллег и их предков, которые прошли армию. Эти рассказы - тоже наша история, которой мы гордимся!

Андрей Тутариков,
редактор «Вестника».

ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА. ОФИЦИАЛЬНО

Уважаемые коллеги, товарищи!

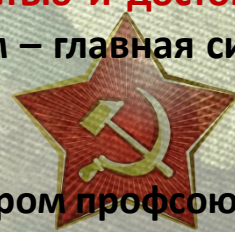
Поздравляю Вас и возглавляемые Вами трудовые и профсоюзные коллективы с праздником – **Днём защитника Отечества!**

В нашей стране всегда с особым уважением относятся к людям, защищающим страну в военное и мирное время. **Защитник Родины – это яркий пример патриотизма, мужества, чести и достоинства.**

Эти качества важны не только на воинской службе, они присущи всем, кто трудится во благо России. **Твердо убежден, что каждый человек, работающий в «Газпроме», является патриотом компании и страны, с честью и достоинством выполняя свой мирный производственный долг.** В этом – главная сила «Газпрома» и сила России!

Здоровья вам, счастья, мира и добра!

**Председатель «Газпром профсоюза»
Владимир Ковальчук**



Что скажет в День защитника Отечества в 2019 году Президент России **Владимир Путин**, нам в день выхода «Вестника» неизвестно.

Давайте вспомним, что он сказал об этом празднике и о людях, в честь которых этот праздник, год назад:

...Этот праздник отмечает вся страна. В основе этой всемирной традиции – глубокие, искренние чувства уважения к тем, кто надёжно обеспечивает обороноспособность России, защищает мирную жизнь наших граждан. Ратная служба во славу Оте-

чества почиталась у нас во все времена. Россия не раз противостояла внешним угрозам, посягательствам на её независимость. Наши солдаты, матросы, офицеры отважно защищали страну, побеждали не только своей выучкой, силой оружия, но и силой духа, великой любовью к Родине. Патриотизм – в характере нашего народа. И мы знаем, на какую героическую высоту он поднимает людей, когда Родина в опасности. Спасение Отчизны, готовность закрыть собой боевого товарища, защитить тех, кто тебе дорог, всегда сильнее любых самых тяжёлых испытаний.

Из выступления на торжественном вечере, посвященном Дню защитника Отечества, 22.02.2018, kremlin.ru



АРМЕЙСКИЕ ГАЗПРОМОВСКИЕ ИСТОРИИ

День защитника Отечества - хороший повод рассказать о людях «Газпрома» и людях «Газпром профсоюза», что на самом деле одно и то же, вспомнить вместе с ними серьезные и забавные армейские истории.

История первая. Валерий Шевалье, председатель первичной профсоюзной организации «Газпром трансгаз Самара профсоюз»:

Я служил в автомобильном батальоне В/Ч 75515, в ПГТ «Гвардейский», наша часть на половину была учебной, другая её половина проходила службу в республике Афганистан. У нас готовили военных водителей и производили ремонт техники, которая возвращалась с боевых заданий, потом на ней обучали азам вождения курсантов - будущих водителей. Иногда наступали минуты, когда без слез и простых человеческих эмоций сострадания нельзя было смотреть на приходившую с боевых заданий технику. Наш батальонный поэт написал стихи, которые лучше всего передают ту атмосферу:

**Машины возвращались к нам.
И мне порой не без причины
Всё чаще снились по ночам
Их рваные борта и шины.
От рук душманских снайперов
В отверстиях стекла лобовые.
К нам возвращались из боёв
Машины в прошлом боевые.
На них смотрели в тишине
Ребята нашей автороты
И слов не требовалось мне
Для воспитательной работы.**

Но не все было так печально. Ещё в детстве ко мне приклеилась кличка «Француз». А в армии был такой случай. Нёс я службу помощником дежурного по части. В то время шёл фильм «Д'Артаньян и три мушкетёра». В шкафу «дежурки» стоял телевизор, который, конечно, не положено было смотреть, но... Идёт вторая серия фильма. Боярский поет: Констанция.. Констанция..» Дежурный по части, согласно распорядку, отдыхает с 10 до 14 часов. Обед. Все в столовой. Тут звонок из штаба дивизии. На проводе сам комдив!

- Сегодня в пятнадцать часов командира батальона и всех командиров рот автобата ко мне на совещание! Кто принял?

- Старшина Шевалье.

- Не понял! Кто принял сообщение?

- Старшина Шевалье!

- Вы что там, в автобате, с ума посходили? Ну, держись, Д'Артаньян... - свирепеет комдив.

Через несколько минут, скрип тормозов «уазика» перед зданием «дежурки». Выскакиваю навстречу: «Товарищ генерал-майор! За время несения службы происшествий не случилось!



Помощник дежурного по части старшина Шевалье.

Сурово оглядев меня с ног до головы, комдив требовательно протягивает руку: «Военный билет!». Вчитывается, возвращает документ и говорит: «Ну, повезло тебе, д'Артаньян». Само собой, комдив тоже смотрел фильм «Три мушкетера»! Да, служба трудна, это настоящая мужская работа! И не нужно объяснять, для чего нужно служить в армии! Хочу всех поздравить с Днем защитника Отечества!

Продолжение на стр. 5-11.

АРМЕЙСКИЕ ГАЗПРОМОВСКИЕ ИСТОРИИ

История вторая. Олег Любименко (фото внизу), председатель первичной профсоюзной организации Вуктыльского ГПУ ООО «Газпром добыча Краснодар»:

Нам посчастливилось родиться и жить в Советском союзе. Я, как все советские школьники, занимался спортом. Поэтому до призыва в армию меня предварительно определили в десантные войска и школу ДОСААФ. Там-то нас научили прыгать с парашюта. Тем не менее, судьба распорядилась так, что я, практически, будучи десантником, не попал в Афганистан с призывом моих друзей, поскольку 18 лет мне исполнилось через полмесяца. Поэтому годы моей службы (1984-1986 гг.) прошли в ракетных войсках стратегического назначения под г. Нижний Тагил. Основная задача нашей воинской части —

обеспечение охраны ракет. После учебки на службу я пришел заместителем командира взвода. В этой должности я проработал до демобилизации, уволившись в звании младшего сержанта, когда в моем подчинении было 40 человек.

Главное, что дает армия — общение и взаимоотношение коллективе. Ведь ты попадаешь в незнакомое общество абсолютно разных людей (по менталитету, возрасту, привычкам). И твоя непосредственная миссия — найти с ними общий язык.

Чем не «школа жизни»?! Зато потом хорошим подспорьем является: в трудовом коллективе идешь на компромиссы с коллегами. Тех, кто отслужил в армии видно сразу. Хотя я хорошо отношусь и к тем, кто по каким-то причинам там не был. Считаю, что армия должна быть профессиональной, по контракту. Но служить в ней обязательно надо. Иначе кто будет защищать нашу Родину?

История третья. Геннадий Лазаренко (фото сверху), председатель объединенной первичной профсоюзной организации «Газпром добыча Краснодар профсоюз»:

Я родился и вырос на Кубани, в станице Черноевской. После школы готовился к службе в армии. Прошел 10-месячные курсы в школе ДОСААФ и получил специальность радиотелемеханика, электрика и водителя.



Славянский военкомат готовил к службе в погранвойсках. Но благодаря приобретенной квалификации попал на Камчатку, в Краснознаменный Тихоокеанский флот.

(годы службы: май 1989 - июнь 1991 года, место службы: г. Петропавловск-Камчатский-55, (г. Велючинск), Военно-Морской флот. Звание: Старшина 1-й статьи).

Нас было 15 человек этого призыва. Причем парни собрались из почти всех республик Советского Союза. Из Прибалтики (Литвы, Латвии, Эстонии), Грузии, Узбекистана, Таджикистана, Армении, Украины. Мы были очень разными. И служба научила нас умению работать в команде, дружеским отношениям, ответственности.

Однажды мне довелось увидеть самого Бориса Ельцина. Он посещал соседнюю воинскую часть. Я стоял на посту как раз в тот момент, когда его машина заезжала на нашу территорию.

Продолжение на стр. 6-11.



АРМЕЙСКИЕ ГАЗПРОМОВСКИЕ ИСТОРИИ

История четвертая. Владимир Кусков, председатель объединенной первичной профсоюзной организации «Газпром трансгаз Саратов профсоюз»:

Военную службу Владимир Маркович проходил с 1974 по 1976-й год в строительных войсках. В части, которая находилась в городе Ужур Красноярского края. Этот небольшой городок знаменит тем, что в 1922 году здесь служил знаменитый советский писатель Аркадий Гайдар (на тот момент молодому комбату было всего 18 лет). Часть, в которую был направлен Владимир Кусков занималась переоборудованием ракетных шахт по программе сокращения стратегического вооружения между СССР и США*. По понятным политическим причинам она имела особый статус, абы кого туда не брали. Владимир Маркович был призван из Надыма и вместе с такими же северянами, в количестве около 1000 человек, прибыл в Красноярский край. В то время в части №11831 была вакансия заведующего вещевым скла-

дом – должность важная, требующая определенных навыков и знаний, на которую не так часто попадают новобранцы. Подходящее образование оказалось только у Владимира Кускова, и он, после беседы с командиром, незамедлительно получил назначение.

Чуть позже его опыт пригодился и в новой должности – заведующего продовольственным складом. Вопреки устоявшемуся стереотипу, это была вовсе не спокойная служба. Из-за специфики части Владимиру Марковичу приходилось каждый день самому получать и развозить продовольствие по отдаленным секретным «точкам». Причем делать это нужно было зачастую по ночам. Дисциплинированность, ответственность и природная смекалка помогали Владимиру Кускову с честью выполнять эту важную стратегическую задачу.

Годы службы он вспоминает с искренней теплотой. Во многом еще потому, что спустя полгода после призыва у него родилась дочь. Командир части разре-



шил молодому отцу съездить в отпуск к семье. В то время одной из самых популярных песен советской эстрады была «Надежда» Александры Пахмутовой и Николая Добронравова в исполнении Анны Герман. Эта песня была в буквальном смысле «компасом» по жизни, любимой композицией Владимира Марковича и они с супругой решили назвать дочь **Надеждой**.

Продолжение на стр. 7-11.

* Наша справка:

Договор об ограничении систем противоракетной обороны (ПРО) был подписан 26 мая 1972 года между СССР и США. Он зафиксировал обязательство сторон отказаться от создания, испытания и развертывания систем или компонентов ПРО морского, воздушного, космического или мобильно-наземного базирования для борьбы со стратегическими баллистическими ракетами, а также не создавать системы ПРО на территории страны.

Каждая сторона обязалась иметь не более двух систем ПРО (вокруг столицы и в районе сосредоточения пусковых установок межконтинентальных баллистических ракет (МБР), где в радиусе 150 километров могло быть развернуто не более 100 пусковых неподвижных противоракетных установок. В июле 1974 года по дополнительному протоколу к этому Договору разрешалось иметь только одну такую систему: либо вокруг столицы, либо в районе пусковых установок МБР. 13 декабря 2001 года президент США Дж. Буш – младший сообщил об одностороннем выходе США из Договора.

АРМЕЙСКИЕ ГАЗПРОМОВСКИЕ ИСТОРИИ

А эту, пятую по счету историю для «Вестника» написал его главный редактор. Она - про связь нескольких поколений военных людей. С примесью землячества.

В декабре 2018 года я принимал участие в отчетно-выборной конференции Главного управления охраны (ГУО) ПАО «Газпром»: рассказывал о профсоюзном и личном опыте информационной работы. Естественно, не обошлось без примеров из предыдущей работы – в Ярославле. После того, как всё закончилось, подошёл ко мне высокий мужчина, видно, что военный: выправка, разговор, опыт. «А мы земляки, - начинает разговор. - мой дед по линии матери родился в Пошехонье». Это небольшой городок на севере Ярославской области. Представился – **Андрей Баранов, председатель цеховой профсоюзной организации аппарата управления ГУО.**

Его дед – генерал-лейтенант Герой Советского Союза **Николай Николаевич Олешев** (1903-1970 гг.) *(на фото)*. Из семьи военного капельмейстера, кадровый военный. Кадет 2-го Московского кадетского корпуса (1914-1917 гг., не окончил, был отчислен за пение «Варшавянки»), участник Гражданской войны (1918-1921 гг., 13 армия, Южный фронт), выпускник Тверской кавалерийской школы (1926 г.). После выпуска 14 лет прослужил в Бурятии и Забайкалье в 51-м Кяхтинском пограничном отряде (начальник пограничной заставы, командир маневренной группы, начальник школы младших специалистов и т.д.). «За беспощадную борьбу с

контрреволюцией» во второй половине 30-х годов Коллегией ОГПУ СССР был награжден именными серебряными часами. Великую Отечественную войну встретил на Западной Украине в должности начальника штаба Львовского пограничного отряда. За умелую организацию боевых действий в должности начальника штаба сводного пограничного соединения, отступавшего от государственной границы до Киевского оборонительного района, был награжден орденом Красного Знамени. В августе 1941 года переведен под г. Ржев Калининской (в наст. время – Тверской) области в штаб 30-ой армии на должность старшего помощника начальника оперативного отдела. В феврале 1942 года назначен командиром 371 стрелковой дивизии 30-ой армии Западного (Калининского) фронта. С марта 1943 года по конец войны командовал 36 и 113 стрелковыми корпусами 31 и 39 армий соответственно. Освобождал г. Ржев, г. Смоленск, в Белоруссии – г. Оршу Витебской области, г. Минск (первый комендант освобожденного Минска), в Литве – г. Расейняй (почетный гражданин), его корпус брал г. Тильзит (в наст. время – г. Советск Калининградской обл.), за что получил почетное наименование «Тильзитский» и г. Кенигсберг (в наст. время – г. Калининград Калининградской обл.).



Герой Советского Союза
ЧИКОЛАЙ НИКОЛАЕВИЧ ОЛЕШЕР

Затем была война с японскими милитаристами в Манчжурии: прорыв через Большой Хинган, взятие г. Мукден (113 ск 39 А присвоили второе почетное наименование «Мукденский») и г. Порт-Артур.

За умелое руководство войсками в ходе боевых действий в Манчжурии с минимальными потерями с нашей стороны Н.Н. Олешеву в сентябре 1945 года было присвоено звание Героя Советского Союза. После войны окончил Военную академию Генерального штаба ВС СССР имени К.Е. Ворошилова, командовал на Чукотке 14 общевойсковой (десантной) армией, был заместителем командующего войсками Киевского военного округа (г. Киев), командующим 13 армии

Продолжение на стр. 8-11.

АРМЕЙСКИЕ ГАЗПРОМОВСКИЕ ИСТОРИИ

Прикарпатского военного округа (г. Ровно), советником министра обороны Болгарской народной армии (г. София) и заместителем командующего войсками Прибалтийского военного округа (г. Рига).

Кавалер трех орденов Ленина, четырех Красного Знамени, ордена Суворова 2 степени, двух орденов Кутузова 2 степени, ордена Б. Хмельницкого 2 степени, ордена Отечественной войны 1 степени, медали «За отвагу», двух медалей «За отличие в охране государственной границы», медали «XX лет РККА» и многих других. Его имя высечено на Монументе Славы в г. Ржеве, его именем названа одна из улиц белорусской столицы, имя Н.Н. Олешева присвоено пограничной заставе «Жиндо» Кяхтинского погранотряда Забайкальского пограничного округа. В Пошехонье установлена стела с барельефом Героя. В Центральном музее пограничных войск (г. Москва) и в музее боевой славы 51 ПоГО (г. Кяхта) имеются экспозиции, посвященные Н.Н. Олешеву.

Андрей Владимирович рассказал историю, про которую нигде не написано. У деда было три брата: Георгий, как и Николай, был пограничником, но на Дальнем Востоке, а два других, Валентин и Борис, военными моряками на Балтийском и Северном флотах. Время было предвоенное, трудное, отпуска давали военным не чаще, чем один раз в два года. Накануне 23 февраля 1938 года (двадцатилетия Красной Армии)

их мать, Олешева Е.Н., написала письмо наркомму обороны Маршалу Советского Союза К.Е. Ворошилову, в котором попросила отпустить сыновей в короткий отпуск в г. Ярославль по случаю знаменательного юбилея. Климент Ефремович письмо получил, к просьбе простой советской женщины отнёсся со всей серьёзностью и организовал встречу Олешевых в материнском доме.

Такая история страны и, главное - людей. В ней есть место всему: и героическим подвигами и повседневности. По мне, именно такие рассказы и помогают нам уважать свою историю и гордиться её героями.

Но, рассказывая о Герое Советского Союза Н.Н. Олешеве, не могу не рассказать и о его старшем внуке – Андрее Владимировиче Баранове.

Он, как и его дед, – кадровый военный. Окончил Московское



высшее общевойсковое командное училище имени Верховного Совета РСФСР, Военную Академию Минобороны СССР, Военную академию Генерального штаба ВС Российской Федерации. Служил в войсках, в центральном аппарате Минобороны, в составе военных атташатов при посольствах СССР (РФ) во Франции, Нидерландах и на Украине. Ветеран боевых действий.

Службе Родине в Вооруженных Силах отдал 37 лет. С 2015 года работает в ПАО «Газпром».

Андрей Тутарикив, Оксана Волобуева.

На фото: Николай Олешев и Андрей Баранов. Не находите портретного сходства?



Продолжение на стр. 9-11.

АРМЕЙСКИЕ ГАЗПРОМОВСКИЕ ИСТОРИИ

В профсоюзной организации Общества «Газпром трансгаз Югорск» как всегда творчески отнеслись к задумке собрать армейские истории. Вышло сразу три.

Замечено: если в одном помещении собираются двое и более отслуживших, а ты произносишь кодовое «армейские воспоминания», начинается удивительное. Воздух наполняют рифмованные присказки (два солдата из стройбата заменяют экскаватор, а солдат из ПВО заменяет хоть кого), шутки (про то, как корабли Военно-Морского Флота бороздят Узбекское море), исторические факты (издревле матросы называют сухопутных солдат сапогами, потому что те землю топчут).

Не имеет значения, сколько лет прошло с тех пор, как военную форму навсегда сменило гражданское облачение. Настоящий мужской опыт не имеет срока давности. Армейские отзывы работников первичной профсоюзной организации «Газпром трансгаз Югорск профсоюз» — именно об этом.

РЕВ БЫЛ ТАКОЙ, ЧТО ГОЛОВА БОЛЕЛА

Готлиб Миллер, первый заместитель председателя. Служил в Туркмении, в войсках ПВО, 1973-1975 гг.

К этой истории не приложено ни одной армейской фотографии. Потому что их нет. Готлиб Миллер не отдал честь одному старшему лейтенанту, когда демобилизовался. За это лишился альбома и самодельных сувениров: кубиков из оргстекла с застывшими

ми в них пауками, змейками, маленькими ящерицами.

Он служил в сердце туркменской пустыни Каракум. Ощущения среди песков, похожих на пралине из конфет фабрики «Красный Октябрь», бывали разными. Порой казалось, что пустыня пытается избавиться от пришельцев.

- Днем яйцо можно поджарить на железяке, лежащей на песке: температура поднималась до 55 градусов, ночью плюс пять — зубы стучат,- вспоминает Готлиб Яковлевич.

До ближайшего чабана, то есть юрты, более 40 километров. В заданных природой и военным руководством СССР условиях сослуживцы волей-неволей становились семьей. В части было принято обращаться друг к другу не по уставу, а по имени. Честь никто никому не отдавал. Казалось, везде должно быть точно так же.

В альбоме, который забрали, бы-

ли запрещенные фотографии: запуск ТУ-95, бомбардировщика-ракетоносца. Готлиб Миллер подчеркивает:

- Это зрелище действительно завораживающее и пугающее. Вихрь, дым, огонь, рев такой, что голова болела.

А зрелищем прекрасным бывала агрессивная пустыня.

- Мы несколько раз ездили туда, где в одном месте встречаются красный, белый и черный пески. Рисунок рассечен разноцветными клиньями. Ветер постоянно дует, а пески не перемешиваются, - рисует картину прошлого профсоюзный лидер.

Он служил в должности начальника электростанции, работал на локаторах. Если появлялся военный самолет другого государства, нужно было навести на него цель. Каждый день из зенитного орудия ЗПУ-2 приходилось сбивать беспилотные воздушные шары с записывающей аппаратурой. Из-за переменчивого ветра казалось, что они летели отовсюду.

Продолжение на стр. 10-11.



АРМЕЙСКИЕ ГАЗПРОМОВСКИЕ ИСТОРИИ

- Тяжелее всего было, когда спустя год службы, как раз на мой день рождения, начались учения, - делится Готлиб Миллер. - Они длились девять дней, и нельзя было спать. Наши самолеты поднимались, за ними – иранские, мы их непрерывно отслеживали, наводили цели.

Случались нештатные ситуации, но мало о чем профсоюзный лидер согласен рассказывать.

- Однажды на нас потренировалась элитная часть Вооруженных сил СССР. Их высадили в пустыне, они нас и взяли врасплох, - рассказывает Готлиб Яковлевич. - Слава богу, мы до оружия не добежали, пытались лишь лопатами отбиваться. Они нас быстро уложили.

После этого рядовой Миллер собрал в радиусе полутора километров от базового лагеря систему оповещения: наладил контакты, замкнул цепь, и присыпал песком. С этого момента о званных и незванных гостях сигнал оповещал заранее.

Жесткие условия службы не оставляли места для глупости и незнания. Приходилось учиться и учить.

- Один у нас с ведром за омами бегал [на всякий случай, ом - единица измерения электрического сопротивления], - рассказывает Готлиб Миллер. - Шесть километров по пустыне в одну сторону, обратно – столько же, только в ведро ему насыпали песка, сверху прикрыли простыней и сказали: не дай бог омы уронишь - все взорвется. Потом он неделю все книжки,

которые только можно было у нас найти, изучал.

Во время и после службы давали возможность поступить в военное училище. Готлиб Яковлевич не захотел: система такова, что заставит подчиняться даже глупым приказам. Таскать омы в производственных масштабах. Но и по сей день он убежден: срочную службу должен пройти каждый мужчина. Там быстрее научат принимать ответственные решения в непростых условиях, подготовят к самостоятельной жизни. Все три сына Готлиба Миллера отслужили в армии.

МУЖИК КРИЧИТ МНЕ: «СОЛДАТ, ГОРИШЬ!»

Дмитрий Мельников, заместитель председателя. Служил в Кунгуре, Пермский край, в войсках противовоздушной обороны, 1987-1989 гг.

- Распределение. Каждый должен сделать шесть подъем-переворотов на турнике в полном обмундировании. Тот, у кого получилось, уходит вправо, назначается командиром. Тот, кто не смог, влево – будет оператором, - рассказывает Дмитрий Мельников. - А я очень спор-

тивный был, легко все сделал, меня вообще в другую сторону отправили. Еще один не смог подтянуться, его ко мне же. Оказалось, нас определили в автотороту, потому что у обоих были автомобильные права.

Дмитрий Борисович морщится от слова «косить» (не было ли мыслей?). Говорит, наоборот, на полгода раньше призвался, чтобы от друзей не отставать: всех к тому моменту уже забрали в армию. Полдня в архиве Кировского военкомата в Екатеринбурге провел, чтобы собственное личное дело отыскать.

Служба подарила богатый водительский опыт. Приходилось совершать 500-километровые марши по предгорному бездорожью. Мощный ЗИЛ-157 рулем без гидроусилителя тренировал руки, а сложным внутренним устройством, помноженным на нехватку времени, – смекалку и силу духа:

- Как-то на ручнике стерлись накладки. Я наклепал их и давай обратно барабан надевать – не заходит. А завтра надо выезжать на полигон. Напильником подточил – все равно никак.

Окончание на стр. 11.



АРМЕЙСКИЕ ГАЗПРОМОВСКИЕ ИСТОРИИ

Тогда вбил барабан кувалдой. Наутро меня нагрузили зениткой [артиллерийское орудие для борьбы с авиацией противника], сзади пушку прицепили. Выехал, машина кое-как идет. Через некоторое время мужик на «Волге» обгоняет и кричит: солдат, горишь! Останавливаюсь, смотрю: между кабиной и прицепом такой огонь! Сзади еще зенитка эта... Что делать? А мимо бабка идет от колодца с ведрами. Я подбегаю, ведра забираю. Она орет и за мной с коромыслом, подполковник, который со мной ехал, бежит рядом, крыльями машет. Я залил это все. Отсоединил кардан [механизм для передачи вращения между валами], только так и доехал.

Встречалось в армии и сверхъестественное. Дмитрий Мельников вспоминает:

- Однажды надо было вывезти и взорвать снаряды, у которых вышел срок. Меня поставили на поляне в оцеплении. А перед этим нас инструктировали. Говорили: будут инопланетяне выбегать – не двигайтесь. В те времена газеты распускали слухи про НЛО, а мы верили всему, опасались. Стою один, слышу: рвануло, звон в ушах стоит. Вдруг деревья затрещали. Из леса что-то на меня как побежит! Оказалось, правда, что не инопланетяне, а лось с лисой. А потом тракторист откуда-то испуганный выскочил.

Пока солдат Мельников покорял бездорожье и знакомился с «инопланетянами», Советский

Союз готовился к распаду.

- Первое, что бросилось в глаза, когда я сошел с поезда, цыгане прямо на вокзале «адидасом» торгуют. Одеждой, которую раньше было не достать. Стало понятно, что я вернулся в другую страну.

СНИЛОСЬ, БУДТО МЕНЯ ПРИЗВАЛИ ВО ВТОРОЙ РАЗ

Дмитрий Арефьев, старший специалист по развитию внешних связей и молодежной политике. Служил на флоте в Североморске, 1997-1999 гг.

- Мы приехали в разгар полярной ночи. Это когда каждый день тьма-тьмущая, и рассветает только на пару часов, но без солнца. И вот однажды оно появилось в небе, а от него – два радужных столба вверх и вниз, такое явление называется гало. Вода в заливе, обычно тяжелая, свинцовая, вдруг стала бирюзовой. Я такое только на картинках видел, - вспоминает Дмитрий Арефьев.

Дмитрий проходил службу в Североморске – главной военно-морской базе Северного флота, расположенном на Кольском по-

луострове.

- Своеобразный город, закрытый. Там нет никакого производства, только разные военные части, среди них была только одна сухопутная. Я служил в береговых частях, мы занимались сопровождением грузов по территории Мурманской области, - говорит профсоюзный активист.

Он успел послужить и в штабе: полгода в административно-хозяйственной части. Можно было относительно свободно передвигаться по городу, отсутствие жесткого распорядка позволяло (заставляло) работать до ночи. На втором году службы Дмитрий начал собирать документы для поступления в военное училище. Но передумал.

- Решил, что надо реализоваться в гражданской жизни, - признается Дмитрий. – Но военную службу вспоминаю всегда тепло. Пару раз снилось, что меня призвали во второй раз. И снова на морфлот. Во сне отреагировал нормально, даже не удивился.

Ксения Бугрова



НЕ ТОЛЬКО АРМЕЙСКИЕ ГАЗПРОМОВСКИЕ ИСТОРИИ

Девятая армейская история - не совсем армейская. Но наш постоянный автор **Анна Тарасова** из ООО «Газпром трансгаз Чайковский» в своём рассказе смогла найти армейский след.

*Как-то на просторах интернета попался мне пост о двух типах людей: дайверах и сканерах. Первые – выбирают для себя один круг интересов и развиваются в нём. Вторые, напротив, имеют множество увлечений, хотя и попробовали всё, с одинаковым энтузиазмом изучая то, что попадает в круг их интересов. Познакомившись с экономистом 2 категории Увинского ЛПУМГ - филиала ООО «Газпром трансгаз Чайковский» **Алексеем Наймушиным**, я поняла, что столкнулась с ярким представителем категории людей - сканеров.*

РАБОТА

В 2007 году Алексей Владимирович пришёл в Увинское ЛПУМГ слесарем по КИПиА. За плечами был один курс учёбы на приборостроительном факультете Ижевского механического института, служба в армии, курсы радиомехаников, 10 лет работы телемастером и два года - слесарем по КИПиА. Женитьба, рождение сына, развод. Признётся, что постоянно преследовала неудовлетворённость собой, своим образом жизни. Хотелось что-то поменять, а что и как, было не ясно.

- Опыт работы вне Общества позволил оценить уровень заботы о кадрах на газотранспорт-

ном предприятии: социальный пакет, поддержка развития в профессиональном плане, стабильность и безусловное соблюдение трудового законодательства – то, что до сих пор устойчиво мотивирует в минуты сомнений.

Вроде бы всё наладилось: плыви по течению, радуйся спокойной жизни. Но хотелось попробовать что-то ещё, кроме радиотехники. Глядя, как увлечённо истинные профессионалы могут круглосуточно корпеть над схемами, понимал, что это не его путь. И возраст близился к тридцати. К решению, что необходимо в жизни что-то менять, подтолкнул второй брак. Задумался, что надо бы получить высшее образование. В школе математика шла неплохо, поэтому решил «двинуть» в экономисты. За три месяца проштудировал школьные учебники и поступил в филиал Ижевского государственного университета. Работал и одновременно учился. Заодно освоил базовые курсы английского и мнемотехники, «слепой» набор текста.

В 2011 году Алексей стал победителем конкурса профессионального мастерства среди слесарей по КИПиА Общества, а уже через год сменил специфику работы и стал экономистом. Говорит об этом просто: «Очень хотел, вы-



учился и стал»! Сейчас в должностные обязанности экономиста 2 категории Увинского ЛПУМГ Алексея Наймушина входит курирование договорной работы, расчёт нормативной численности, подготовка материалов для специальной оценки условий труда.

ПРОФСОЮЗ

С первых дней работы в Увинском ЛПУМГ Алексей Владимирович вступил в ряды профсоюзной организации филиала. Всегда был активным общественником, выступал за филиал на спартакиадах Общества в лёгкой атлетике, шахматах, бильярде. Бережно хранит награды, завоёванные в Чайковском. В конце 2011 года ему предложили стать председателем первичной профсоюзной организации, и он согласился.

Продолжение на стр. 13-14.

НЕ ТОЛЬКО АРМЕЙСКИЕ ГАЗПРОМОВСКИЕ ИСТОРИИ

Возглавив ППО филиала, акцент в работе сделал на улучшении документооборота, создании электронного архива первички, открытости бюджета, информированности работников об их правах и происходящих в районе и Обществе событиях. Важным достижением в профсоюзной работе считает достижение филиалом в 2016 году 100% членства работников в профсоюзной организации. Но именно в этом году Алексей Наймушин решил покинуть пост председателя ППО. Как в своё время предыдущему председателю, ему стало сложно совмещать два рода деятельности. Но он остался активным участником общественной жизни филиала и Общества.

СПОРТ

В посёлке Ува, да и за его пределами Наймушин личность известная. Он заядлый шахматист и является председателем шахматной федерации района, хотя та пока и не имеет официальной регистрации. Шахматный клуб в районе был организован ещё в середине 80-х годов неутомимым шахматным энтузиастом, начальником службы ЭВС Увинского ЛПУМГ, а ныне почётным

пенсионером Общества **Владимиром Ивановичем Зайченко**. Это при нём в 1993-1995 годах сборная рабочего посёлка занимала первое место в командном первенстве Удмуртии по переписке, опередив именитые городские команды Ижевска, Воткинска и Глазова. Среди воспитанников клуба был и Алексей Владимирович. Однако, к концу 90-х годов шахматная жизнь в Увинском районе замерла. В 2004 году Алексей Наймушин и ярый поклонник шахмат, тоже бывший работник Увинского ЛПУМГ **Анатолий Бабин** решили восстановить шахматно-шашечный клуб. Поддержала администрация района, нашёлся спонсор. Сейчас у клуба есть своё помещение – полноценный игровой зал и учебный класс, где занимаются тренеры с детьми. Алексей Наймушин – судья республиканской категории по шашкам и шахматам, с 2015 года имеет лицензию ФИДЕ на проведение турниров с обчётом международного рейтинга. За три года таких турниров им проведено более сорока. По представлению шахматной федерации Удмуртии за активную работу в этом направлении в январе 2019

года Алексей Владимирович в очередной раз был отмечен благодарностью за подписью Главы Удмуртии Александра Бречалова. В шахматных секциях посёлка занимаются более 50 детей, многие из них показывают отличные результаты на соревнованиях различного уровня.

Своей энергией наш герой заряжает и близких ему людей. На протяжении десяти лет спортивная семья Наймушиных-Лощиловых успешно выступала на республиканских летних спортивных играх, неоднократно занимая призовые места. В 2014 году она заняла пятое итоговое место на Всероссийских сельских спортивных играх в Нововоронеже, став победителем в русских шашках и бронзовым призёром в легкоатлетической эстафете. А в 2017 году семья Алексея Владимировича была отмечена главой Удмуртской Республики за активное участие в спортивной жизни республики и достойное воспитание детей *(на фото слева)*.

РОДОСЛОВНОЕ ДРЕВО

Ещё одним увлечением Алексея Наймушина стало составление своей родословной. У него уже был опыт сбора и формирования баз данных во время профсоюзной работы, который он решил применить в сборе материалов о своих родственниках. В течение года Алексеем было найдено более 1000 родственных связей, сформирована и структурирована база с контактными данными.

Окончание на стр. 14.



НЕ ТОЛЬКО АРМЕЙСКИЕ ГАЗПРОМОВСКИЕ ИСТОРИИ

Начав с опроса близкого окружения, он продолжил поиски в Центральном государственном архиве Удмуртии, но самую большую помощь оказал ему интернет – это и социальные сети, и возможность обработать множество метрических книг.

- Испытываешь неописуемый восторг, когда после многодневного безуспешного перелистывания метрических книг, находишь, наконец, запись о своём предке, - делится Алексей. - И не важно, запись ли это о рождении, браке или смерти. Это настолько яркая весточка из прошлого, что непременно хочется вскрикнуть и тут же поделиться ею со всеми близкими. Запись за записью рождается картина состава семей предков, уклада их жизни. Видишь, как расцветали одни ветки родословного древа, и как угасали другие. Безусловно, найденные документы сохранены и с превеликим удовольствием раздают-ся родственникам.

За прошедшее время ему удалось восстановить многие ветки по обеим родительским линиям до пятого колена.

Гордится Алексей Владимирович найденной фотографией прадеда Григория Суворова во время его службы в Преображенском полку в Санкт-Петербурге в 1910 году.

Апогеем проведённой работы должна была стать встреча родственников. Поскольку мама Алексея Владимировича находится в добром здравии, было решено сначала организовать

встречу родственников по материнской линии. Задумано – сделано. 4 августа 2018 года в д. Малый Жайгил (Зямай) Селтинского района Удмуртии собралось более 150 представителей родов Суворовых, Дубовцевых и Ефимовых. Место встречи было выбрано не случайно. 85 лет назад прадед Алексея Наймушина Михаил Дубовец, вернувшийся с войны с двумя ранениями орденносец, взял в жёны Марию Суворову, бабушку Алексея Владимировича. Найдена запись о рождении в починке Малый Жайгил его деда Игнатия Дубовцева в 1851 году. То есть уже 170 лет живут в этой деревне прямые родственники Алексея Наймушина по материнской линии!

Родственники прибыли не только из Удмуртии, но и из Нижнего Новгорода, Санкт-Петербурга, Оренбурга, Свердловской области. Многие впервые узнали друг о друге. На встрече каждая семья рассказала о себе, своей жизни, все смотрели сохранившиеся фотографии, делились воспоминаниями. Конечно, одного светового дня для такой встречи было очень мало, но самое главное – налажены связи и намечена новая встреча, здесь же, через пять лет.

На достигнутом Алексей Наймушин останавливаться не собирается. Предстоит сбор информации и организация встречи по отцовской линии. Говорит, что здесь будет сложнее, хотя родня и меньше, но со многими родственниками связь утеряна, многих уже просто нет в живых.

Слово «сканер», с которого мы начинали это повествование, переводится с английского на русский язык как «пристально разглядывать, рассматривать». Вот так и наш герой вглядывается в историю своего рода, стремится сохранить эту информацию для потомков. Считается, что люди-сканеры острее других ощущают, как проносится жизнь, летит время, безвозвратно унося возможности, и это создаёт мнимое ощущение недосказанности, недоделанности, незавершённости. А получается, что в жизни это приводит к развитию и движению вперёд. Ведь не будь такой неуспокоенности в душе экономиста Увинского ЛПУМГ Алексея Наймушина, многих событий в жизни просто бы не произошло.



На фото: прадед Григорий Суворов (слева). Служба в Преображенском полку. С.-Петербург, 1910.

БЫТЬ ПАТРИОТОМ РОДИНЫ - ПРЕСТИЖНО!

День защитника Отечества - патриотический праздник, сомнений в этом нет. Но как сделать человека настоящим патриотом своей Родины? Знать историю страны? Да! Изучать прошлое своих предков? Верно! А еще - вовлекать молодежь в активную общественную и гражданскую жизнь, делать их здоровыми. Читайте рассказ **Екатерины Шульги** о том, как это сделали накануне праздника в одном из подразделений ООО «Газпром добыча Краснодар».

Как известно, новое – хорошо забытое старое! Вспоминая далекие 1980-е годы, члены первичной профсоюзной организации Вуктыльского ГПУ решили организовать пилотный вариант популярной игры «Зарница» для двадцати пяти детей работников управления. Мероприятие провели на левом берегу реки Печоры в сосновом бору Яки-Яг, используя для этого территорию участка по обеспечению жизнедеятельности вахтового персонала.

Сначала ребят поделили на пять команд. Капитанами в них стали мальчишки, поскольку игра состоялась накануне Дня защитника Отечества. На протя-

жении всего дня участники соревновались в подвижных играх и проходили квесты, отвечали на вопросы патриотической викторины, учились сообщать разоблачать противника. Для того чтобы команде попасть на определенный этап маршрута, двенадцатилетним подросткам нужно было решить загадку необычными способами. В ход шли шифровки, телеграммы, топографические карты, нетривиальные идеи. Ребята зарабатывали победные очки не только копая траншею в сугробах, но и соревнуясь в керлинге, саночной переправе и биатлоне на охотничьих лыжах. Финальной точкой стала



полоса препятствий с метанием гранат, танками, колючей проволокой. В зачет вошли перетягивание каната и поиск армейских сухпайков.

«Такого мы ещё не видели! – делится впечатлениями капитан команды-победительницы «Т-34» Валерий Мироненко. – Интересно все: квест, викторина, полевая кухня, игры в зале и на свежем воздухе. Я думаю, что мы победили потому, что всё делали сообща. Спасибо организаторам за чудесный субботний день и, конечно же, подарки!»

«Получился полноценный тур выходного дня для детей, – рассказывает председатель первичной профсоюзной организации Вуктыльского ГПУ Олег Любименко, кстати, герой нашей рубрики «Армейские газпромские истории»– Считаю, что идея «Быть патриотом своей Родины – это престижно» актуальна для нашего общества. В Вуктыльском ГПУ мы стараемся развивать это направление и всячески помогать воспитанию подрастающего поколения».

Фото автора.



КАК ПОПАСТЬ НА РАБОТУ В «ГАЗПРОМ»?

В предыдущем материале мы рассказали о том, как с детства стать патриотом своей Родины. Теперь пришло время рассказать о том, как стать работником «Газпрома» и, конечно же, его патриотом.



ОТКРЫТЫЙ КОНКУРС МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

«Газпром добыча Ямбург», «Газпром добыча Уренгой», «Газпром добыча Надым», «Газпром переработка», «Севернефтегазпром» объявляют о старте Открытого конкурса молодых специалистов, выпускников высших и средних профессиональных учебных заведений на право трудоустройства в дочерние общества ПАО «Газпром». Место проведения конкурса — г. Новый Уренгой.

К участию приглашаются выпускники высших или средних профессиональных учебных заведений, а также учащиеся последних курсов учебных заведений по профильным для дочерних обществ специальностям:

- ✓ *Геология, разведка и разработка полезных ископаемых: разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений; геология нефти и газа; проектирование, сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ; машины и оборудование нефтяных и газовых промыслов; оборудование нефтегазопереработки.*
- ✓ *Химическая технология и биотехнология: химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов; химия; химическая технология; химическая технология природных энергонасыщенных материалов; ма-*

шины и аппараты химических производств; переработка нефти и газа.

- ✓ *Энергетика, энергетическое машиностроение и электротехника: электроснабжение; электроэнергетические системы и сети; электроснабжение промышленных предприятий; электропривод и автоматика промышленных установок и технологических комплексов; промышленная теплоэнергетика; теплоэнергетика и теплотехника.*
- ✓ *Автоматика и управление: автоматизация технологических процессов и производств.*
- ✓ *Информатика и вычислительная техника: информационные системы; информатика и вычислительная техника.*
- ✓ *Авиационная и ракетно-космическая техника: авиационные двигатели и энергетические установки; техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей; газотурбинные, паротурбинные установки и двигатели.*
- ✓ *Радиотехника и связь: радиотехника; инфокоммуникационные технологии и системы связи.*
- ✓ *Металлургия, машиностроение и материалобработка: оборудование и технология сварочного производства.*
- ✓ *Сервис транспортных, технологических машин и оборудования.*
- ✓ *Управление персоналом.*
- ✓ *Техносферная безопасность.*

Окончание на стр. 17.

КАК ПОПАСТЬ НА РАБОТУ В «ГАЗПРОМ»?

Участники допускаются к конкурсу при выполнении следующих условий:

1. Очная форма обучения;
2. Дата окончания учебного заведения 2018–2019 гг.;
3. Средний балл по диплому не ниже 4-х баллов.

Документы для участия в первом отборочном этапе конкурса принимаются **до 25 марта 2019 года включительно в запечатанном конверте с пометкой «Открытый конкурс молодых специалистов» по адресу: 629306, РФ, г. Новый Уренгой, ул. Геолого-разведчиков, д. 9, ООО «Газпром добыча Ямбург», Управление кадров и социального развития.**

Открытый конкурс проводится в три этапа. Первый отборочный этап конкурса заключается в анализе документов, предоставленных участниками, и отборе тех молодых специалистов, которые завершили или заканчивают обучение по указанным выше специальностям.

Для участия в первом отборочном этапе требуется направить

по указанному выше адресу следующие документы:

- ✓ копию паспорта;
- ✓ копию диплома;
- ✓ копию приложения к диплому;
- ✓ заверенную выписку из зачетной книжки (для студентов последнего курса);
- ✓ копии свидетельств, удостоверений по рабочим профессиям;
- ✓ копию трудовой книжки (при наличии);
- ✓ копию документа воинского учета;
- ✓ резюме (с указанием контактных телефонов и e-mail).

При оценке кандидатов учитываются научные публикации в СМИ, дипломы и грамоты лауреатов и участников научно-практических конференций. Победителям первого этапа будут направлены приглашения для участия в следующем этапе конкурса.

Второй этап состоится 20 апреля 2019 года в г. Новый Уренгой, где участникам будут предложены

конкурсные задания.

Кандидаты, прошедшие второй отборочный этап, будут приглашены на третий заключительный этап конкурса.

Третий этап будет проходить 23–25 апреля 2019 года посредством проведения отборочного собеседования с экспертами: ведущими специалистами и руководителями структурных подразделений дочерних Обществ. Победителям заключительного этапа руководителями дочерних Обществ будут вручены именные сертификаты, гарантирующие трудоустройство на вакантные места стартовых позиций (рабочие профессии 4-х разрядов и должности инженеров, специалистов без категории) для работы традиционным или вахтовым методами работы.

Дополнительную информацию можно получить по телефону: (3494) 963–738, e-mail: okms@ygd.gazprom.ru, а также на официальном сайте ООО «Газпром добыча Ямбург» по адресу: www.yamburg-dobycha.gazprom.ru



**ЗИМНЯЯ
СПАРТАКИАДА
ПАО «ГАЗПРОМ»**
26 ФЕВРАЛЯ – 5 МАРТА 2019
ЕКАТЕРИНБУРГ

С 26 февраля по 5 марта в Екатеринбурге пройдет зимняя Спартакиада ПАО «Газпром».

Из разных регионов России, а также из Беларуси в столицу Среднего Урала приедет около двух тысяч работников и юных спортсменов из дочерних обществ и организаций энергетической компании.

В соревнованиях примут участие 25 взрослых и 11 детских команд.

ПАРТНЕРСКИЕ ПРОГРАММЫ

ЗОЖ - Задумайся о жизни!

Цифровые технологии накладывают отпечаток на все сферы жизни. Практически у каждого из нас есть мобильный телефон, а у некоторых даже два. На рабочем месте большинства людей в обязательном порядке присутствует компьютер. Мы проводим в сидячем положении, глядя в мониторы и экраны, огромное количество времени на работе, дома, в общественном транспорте. В обеденный перерыв многие предпочитают употреблять фаст-фуд и сладкую газировку, в перерывах курят сигареты, а после работы перебегают перед сном. В данной ситуации, тренд на здоровый образ жизни (ЗОЖ) – настоящее спасение. В последние несколько лет популярность среди молодежи набирают: правильное питание, ведение активного образа жизни, а также отказ от алкоголя и курения. Возможно, формирование привычки вести ЗОЖ с помощью моды и трендов – единственный выход остаться здоровыми и благополучными. Специалисты СОГАЗ-Мед предлагают разобраться в

тонкостях ЗОЖ и полезных гаджетах.

Занятия спортом и активный образ жизни

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 1,4 миллиарда взрослых жителей планеты не уделяют достаточно времени физическим упражнениям. Тем временем, привычка проводить дни в сидячем положении может привести к развитию очень серьезных заболеваний. Среди них: диабет, сердечно-сосудистые нарушения, деменция и даже некоторые виды рака. Чтобы избежать печальных последствий малоподвижного образа жизни, нужно заниматься спортом не менее 150 минут в неделю (если речь идет о средней интенсивности). ВОЗ поставила цель к 2025 году снизить количество малоподвижных людей до 10%. Согласно рекомендациям экспертов, ежедневно взрослый человек должен проходить не менее 7 – 8 тысяч шагов. Если учитывать, что каждый шаг составляет, в среднем, порядка полуметра, то расстояние, которое ежедневно должен пешком

преодолевать человек, составляет 3 – 4 километра. Такую дистанцию можно преодолеть примерно за час.

Даже работая в офисе, можно позволить себе небольшие перерывы на производственную гимнастику и разминку. Разработаны целые комплексы упражнений для гимнастики в офисе.

Занятия спортом не менее трех раз в неделю при длительности тренировок от 30-40 минут будут способствовать улучшению самочувствия. А ежедневные 30-минутные пешие прогулки даже способны снизить риск преждевременной смерти. Этот факт особенно актуален для людей, которым за пятьдесят, поскольку спортом многие из них заниматься уже не могут или не хотят, а систематическая ходьба является надежной профилактикой многих недугов.

Правильное питание

Правильное питание – не означает отказ от всего вкусного или питание чем-то дорогостоящим и экзотическим. Диетологи говорят об обратном, лучше питаться сезонными продуктами.

Энергетическое равновесие

Под этим принципом понимается равное соотношение поступающих с пищей калорий и их расходом.

Например, для мужчин и женщин в возрасте от 40 до 60 лет основной обмен в среднем равен 1500 и 1300 килокалорий в день.

Окончание на стр. 19.



ПАРТНЕРСКИЕ ПРОГРАММЫ

Избыток энергетической ценности рациона неизбежно приводит к отложению лишних калорий в виде жира.

Сбалансированность питания

Организму нужны белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Белки - это строительный материал для организма, жиры — пластический и резервный, а углеводы — основной источник энергии. Рацион считается сбалансированным, когда калорийность обеспечивается: 10-15% белками, 20-30% жирами, 55-70% углеводами. При этом последние должны быть именно сложные (каши из цельного зерна, цельнозерновой хлеб или картофель). Особенности таких углеводов в том, что они медленно перевариваются, дают оптимальный уровень энергии и не приводят к выбросу инсулина, который превращает избыток глюкозы в жир.

Соблюдение режима питания

Человек должен есть 3–5 раз в день, регулярно, небольшими порциями и, по возможности, строго по расписанию, а последний прием пищи должен закончиться за 2–3 часа до сна. Диетологи рекомендуют распределить количество и калорийность пищи следующим образом: 25-30% на завтрак, 35% на обед, 20-25% на ужин. И не забывать о правильных перекусах, которые не дадут

переесть в момент основного приема пищи.

Специалисты СОГАЗ-Мед напоминают! Чрезмерное употребление соли — основная причина сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Дневная порция соли - чайная ложка (5 граммов). В день рекомендуется употреблять не больше 12 чайных ложек сахара (не больше 50 граммов). Не забывайте, что сахар входит в состав многих продуктов!

Своевременные медицинские обследования

СОГАЗ-Мед напоминает, что регулярное прохождение диспансеризации позволит на ранней стадии выявить наиболее опасные заболевания, которые являются основной причиной инвалидности и смертности. С 1 января 2019 года работодатели обязаны предоставлять сотрудникам оплачиваемый выходной день один раз в три года (а получателям пенсии по старости или за выслугу лет и работникам, не достигшим возраста, дающего право на назначение пенсии по старости (в том числе досрочно) в течение пяти лет до наступления такого возраста — два выходных дня один раз в год) с сохранением за ними среднего заработка и должности для прохождения диспансеризации. Соответствующие дополнения в Трудовой кодекс РФ внесе-

ны Федеральным законом от 03.10.2018 № 353-ФЗ. Дни освобождения от работы для прохождения диспансеризации должны согласовываться с работодателем в письменном виде. Узнать, подлежите ли вы диспансеризации в текущем году, можно на сайте www.sogaz-med.ru в разделе «Диспансеризация», указав свой год рождения и пол. Также на сайте указан полный перечень обследований, входящих в диспансеризацию. Для прохождения бесплатного обследования в рамках системы обязательного медицинского страхования необходимо обратиться в свою поликлинику с паспортом и полисом ОМС.

Справка о компании:

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 г. Количество застрахованных - более 19 млн человек. Региональная сеть - более 660 подразделений в 40 субъектах РФ. СОГАЗ-Мед осуществляет деятельность по ОМС: контролирует качество обслуживания застрахованных при получении медицинской помощи в системе ОМС, обеспечивает защиту прав застрахованных граждан, восстанавливает нарушенные права граждан в досудебном и судебном порядке. В 2018 году рейтинговое агентство «Эксперт РА» подтвердило рейтинг надежности и качества услуг страховой компании «СОГАЗ-Мед» на уровне «А++» (наивысший по применяемой шкале уровень надежности и качества услуг в рамках программы ОМС). На протяжении уже нескольких лет СОГАЗ-Мед присваивается этот высокий уровень оценки.