

С ДНЁМ ПОБЕДЫ!



**УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!
СЕРДЕЧНО ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС С ДНЁМ ПОБЕДЫ!**

Память о Победе – наше великое наследие. Наш народ остановил фашизм – глобальную угрозу для человечества, подарил право на жизнь и свободу миллионам людей, сохранил нашу большую страну.

Во все времена понятие чести неотделимо от любви к Родине, от готовности сплотиться и защитить ее перед лицом опасности, как это сделали наши предки.

Мужество и героизм в Великой Отечественной войне навсегда останутся примером единства, стойкости и силы духа нашего народа, примером беззаветного служения своей Отчизне.

С праздником! С Днём Победы!

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

**УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ДОРОГИЕ ВЕТЕРАНЫ!
СЕРДЕЧНО ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС С ДНЁМ ПОБЕДЫ!**

С детства для каждого из нас 9 Мая — священная дата. В нашей великой многонациональной стране нет ни одной семьи, которой бы не коснулись ужасы тех страшных лет. Мы бережно храним военные ордена, фронтовые письма и фотокарточки, ставшие бессмертными символами горестей и радостей, которые переживали в тяжёлые годы войны наши предки. Это поистине ценнейший клад, навеки сохранивший для нас память о том героическом времени.

И сегодня, спустя почти 80 лет, самоотверженный подвиг защитников нашей Родины от фашистских захватчиков является для нас неиссякаемым источником силы и смелости для новых свершений и побед. Наш священный долг – сберечь и передать будущим поколениям историческую память о беззаветном самопожертвовании наших прадедов во имя мирного неба.

В этот день я от всего сердца желаю вам и вашим близким крепкого здоровья, долголетия и благополучия. Цените и уважайте друг друга, помогайте тем, кто в этом нуждается. Лишь в единении мы сможем сохранить нашу любимую Родину сильной и свободной!

С праздником! С Днём Победы!

**Генеральный директор ООО «Газпром энерго»
Роман Дятлов**

ЧТОБЫ ПОМНИЛИ...

Страшные месяцы 1941–1942 гг., кровопролитная битва под Москвой, Курская дуга в 1943 г., великая Сталинградская битва – это страницы истории, в которые навеки вписаны имена десятков миллионов человек, прошедших сквозь горнило Великой Отечественной войны.

В семье каждого россиянина бережно хранится память не только о тех, кто победоносно дошел до Берлина, но и о павших на полях боевых сражений или пропавших без вести. Каждый из тех героев ценой своей жизни приблизил неизбежный разгром армии фашистских оккупантов, подарив нам надежду на светлое будущее.

На протяжении 78 лет для многих из нас мирное и чистое небо над головой было аксиомой, чем-то безусловным.

В преддверии великой даты мы делимся материалами, посвященными родственникам наших коллег со всех уголков России.

Никто не забыт, ничто не забыто...

Помним, гордимся, чтим!

ПОБЕДА КУЕТСЯ В ТЫЛУ!

*Фронтовикам в день майский честь и слава!
На их груди сверкают ордена,
Но тыл в победу сил вложил немало.
Фронт трудовой! Была им вся страна!*

А.И. Бодуленко

Варвара Фёдоровна Лепская родилась в декабре 1924 года в с. Вольное Астраханской области. Во время Великой Отечественной войны Варвара Фёдоровна работала школьным учителем младших классов. После уроков учителя школы копали траншеи и противотанковые рвы, готовясь к возможному наступлению немцев со стороны Сталинграда на Кавказ. В зимнее время работать приходилось кирками, ломами и кувалдами, разбивая промерзшую землю. Такое под силу не каждому здоровому мужчине, а тут трудились только женщины и дети. Работали днём и ночью, при любой погоде.



Лепская Варвара Фёдоровна

Поскольку страна жила в режиме «Всё для фронта, всё для Победы», катастрофическая нехватка продовольствия была обычным делом. Эшелоны с провиантом уходили на фронт, на передовую, но, как говорится: «Победа куётся в тылу!» – и в те годы никто не роптал.

Первые годы были самыми тяжелыми для Советской армии и всей страны. Варвара Фёдоровна потеряла на войне братьев – Михаила и Владимира. Михаил погиб в страшный 1942 год, Владимир, посмертно удостоенный ордена Отечественной войны I степени, – в 1944 году.

Варвара Фёдоровна награждена медалью «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.». При жизни она не любила рассказывать о военном времени – слиш-

ком тяжелые воспоминания. В родное село из всех мужчин вернулось только несколько человек, многие стали инвалидами.

После войны Варвара Фёдоровна долгие годы проработала на благо военно-морского флота страны в Астраханском мореходном училище, основанном еще в 1876 году. Сегодня это Каспийский филиал Государственного морского университета имени адмирала Ф.Ф. Ушакова в г. Астрахань. За многолетний добросовестный труд удостоена правительственной награды – медалью «300 лет Российскому флоту».

Варвара Фёдоровна умерла в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.



Медаль «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»

Материал предоставлен Константином Ширяевым (Южный филиал)



Медаль «300 лет Российскому флоту»

ЖДИ МЕНЯ, И Я ВЕРНУСЬ...

*Как я выжил, будем знать
Только мы с тобой, —
Просто ты умела ждать,
Как никто другой.*

К.С. Симонов

Евгений Михайлович Ширяев родился в апреле 1924 года в с. Громушка Тамбовской области. В 1942 году был призван в 220-ю стрелковую Оршанскую Краснознаменную дивизию.

Во время боёв по прорыву обороны противника в районе высоты 201 – совхоз (Оршанское направление) Евгений Ширяев неоднократно под сильным артиллерийским и минометным огнём противника устранял на огневых позициях неисправности у орудий, благодаря чему артиллерия 3-го дивизиона работала без перебоев.

26 июня 1944 года в районе Бурое Село противник предпринял контратаку на огневые позиции 7-й и 8-й батарей, Евгений Михайлович находился на огневой позиции. В это время выбыло большое число орудийных номеров. Евгений



Ширяев Евгений Михайлович

Михайлович, не раздумывая, занял место наводчика и с прямой наводки стрелял по наступающему врагу – в результате контратака противника была отбита с большими для него потерями.

За мужество, проявленное в борьбе с немецкими захватчиками, Евгений Михайлович был награжден медалью «За отвагу».

Во время наступательных боёв по прорыву обороны противника в районе г. Гольдап и в Центральных районах Восточной Пруссии при преследовании противника Евгений Михайлович всё время находился рядом с орудиями дивизиона, лично устраняя все неисправности, что обеспечило бесперебойность огня артиллерии дивизиона. Все поставленные задачи по уничтожению огневых средств и живой силы противника были выполнены.

В районе станции Приновен Евгений Михайлович заменил выбывшего из строя наводчика орудия и с прямой наводки вел огонь по отражению контратаки противника – было уничтожено 30 немецких солдат и офицеров, 2 станковых пулемёта. Противник был вынужден отойти на исходный рубеж.



Медаль «За отвагу»

ПРОПАВШИЕ БЕЗ ВЕСТИ

*Мечту пронесите через года
и жизнью наполните!..*

*Но о тех, кто уже не придет никогда, —
заклинаю, — помните!*

Р.И. Рождественский

Михаил Фёдорович Лепский родился в 1918 году в с. Вольное Астраханской области. Во время Великой Отечественной войны политрук Лепский служил в 7-м стрелковом полку 24-й стрелковой дивизии.

Долго не было известий о судьбе воина. Похоронка пришла позже по запросу матери. В ноябре 1953 года Елизавета Васильевна Лепская обратилась с письмом в Главное Управление Кадров по установлению судьбы ее сыновей – Михаила и Владимира. На Владимира Фёдоровича ей были сообщены имеющиеся в Главном Управлении Кадров данные, а по старшему сыну сведения отсутствовали.

В ходе дополнительной перепроверки данные на Михаила Лепского были найдены. Он погиб в мае 1942 года.

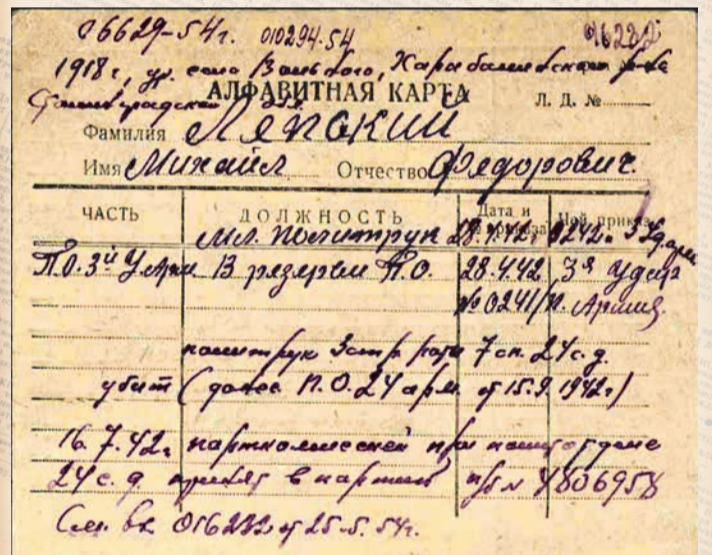


Лепский Михаил Фёдорович



Похоронка

Материал предоставлен Константином Ширяевым (Южный филиал)



Алфавитная карта

За образцовое выполнение боевых заданий командования на фронте борьбы с немецкими захватчиками и проявленные при этом доблесть и мужество младший техник-лейтенант Ширяев был награжден орденом Красной Звезды.

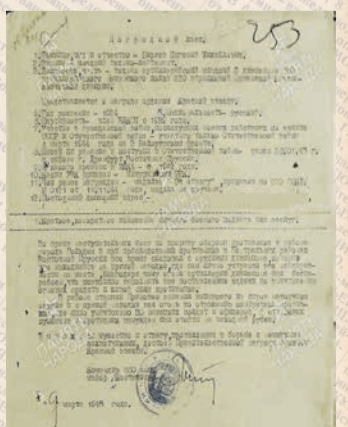
После окончания войны 9 мая 1945 года Евгений Михайлович был удостоен медали «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», а 6 апреля 1986 года – ордена Отечественной войны II степени.

Евгений Михайлович умер в 1996 году.

Материал предоставлен Константином Ширяевым (Южный филиал)



Орден Красной Звезды



Наградной лист



ПО ПРАВУ ПАМЯТИ

*И даром думают, что память
Не дорожит сама собой,
Что ряской времени затянет
Любую боль, любую боль...*

А.Т. Твардовский

Николай Васильевича Колесникова все родственники запомнили добрым и мягким человеком. Свои боевые награды он раздал маленьким внукам. А когда его спрашивали, как оно там было, он просто отвечал: «Вам этого знать не нужно, достаточно, что я через это прошёл».

29 июля 1942 года Николай Колесников, 1913 года рождения, беспартийный, окончивший 5 классов, военнообязанный Военно-морского флота, вместе с двумя другими жителями города был призван на службу сталинградским (сегодня г. Новомосковск Тульской области) горвоенкоматом.

В боях на Кубани по освобождению Донбасса и Украины орудие под командой Николая Васильевича разбило один дзот, четыре станковых пулемёта, автомашину, мотоцикл, кроме того, было уничтожено до двух десятков солдат противника. При форсировании залива Сиваш с материальной частью и боеприпасами Николай Васильевич продемонстрировал невероятное личное мужество и стойкость. Он перешёл Сиваш 18 раз, благодаря чему



Колесников Николай Васильевич

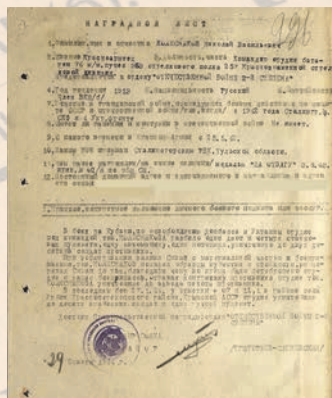
орудие и запас боеприпасов были переброшены вовремя. Отражая контратаку противника, орудие Николая Васильевича уничтожило до взвода пехоты противника.

В бою 27 января 1944 года у отметки +07 и 11,1 в районе с. Уржин Краснопереконского района Крымской АССР орудие Николая Васильевича уничтожило до десяти вражеских солдат и один ручной пулемёт.

В бою 4 августа 1944 года у местечка Ламжа района Бауск Латвийской ССР Николай Колесников прямой наводкой уничтожил два пулемёта противника, тем самым обеспечив успешное форсирование водного рубежа стрелковыми подразделениями. Николай Васильевич вместе с боевыми порядками стрелковых подразделений форсировал водный рубеж и при отражении контратаки противника прямой наводкой сжёг один танк типа «тигр» и уничтожил до взвода пехоты противника.

Николай Васильевич был командиром орудия батареи 76-мм пушек 953-го стрелкового полка 257-й стрелковой Краснознамённой дивизии, которая за форсирование озера Сиваш была переименована в 953-й стрелковый полк 257-й стрелковой Сивашской Краснознамённой ордена Суворова 2-й степени дивизии.

И если сейчас просто представить, каково все годы войны отвечать за орудие – зимой и летом, в снег и слякоть, по суше и на воде, не просто в красивой выглаженной форме, полном обмундировании, шагать по площади, а тащить это



Наградной лист

257-я стрелковая Сивашская дивизия 08.07.1943–09.05.1945

В июле 1943 года 257-я стрелковая дивизия (3-го формирования) сформирована на базе 60-й стрелковой бригады и 62-й морской стрелковой бригады в составе 10-го стрелкового корпуса 56-й армии Северо-Кавказского фронта.

С августа 1943 года в составе 51-й армии Южного фронта участвовала в Крымской наступательной операции. 8 сентября 1943 года 257-я стрелковая дивизия за боевые заслуги при форсировании озера Сиваш удостоена почетного наименования «Сивашская».

С сентября 1943 года в составе 51-й армии 4-го Украинского фронта. В мае 1944 года выведена в Резерв Ставки ВГК.

С июня 1944 года – в составе 10-го стрелкового корпуса 51-й армии 1-го Прибалтийского фронта. С 26 августа – в составе 1-го гвардейского стрелкового корпуса (входила в состав 63-го стрелкового корпуса) принимала участие в освобождении Прибалтики. С октября дивизия вела боевые действия в районе Руцавы.

С февраля 1945 года – в составе 2-го Прибалтийского фронта, с 5 марта – в составе 92-го стрелкового корпуса 4-й ударной армии. С апреля 1945 года – в составе Курляндской группы войск Ленинградского фронта.

орудие практически на себе, форсируя гнилое озеро Сиваш? Подвиг наших дедов громаден!

Материал предоставлен Алексеем Колесниковым
(Уренгойский филиал)

И ПОЭТОМУ МЫ ПОБЕДИЛИ!

*Победа у наших стоит дверей...
Как гостью желанную встретим?
Пусть женщины выше поднимут детей,
Спасенных от тысячи тысяч смертей, –
Так мы долгожданной ответим.*

А.А. Ахматова

Пётр Иванович Москвин родился в январе 1925 года в д. Ново-Вяткино Абатского района (ныне Викуловского района) в крестьянской семье, где кроме него было трое детей: две младшие сестры Прасковья и Матрёна и старший брат Николай.

Родители, Иван Андреевич и Аграфена Александровна, по тем временам имели крепкое хозяйство и, как многие семьи, не пожелавшие вступить в колхоз во время коллективизации, попали в список раскулаченных и были сосланы в Свердловскую область. Переселенцев везли в товарных вагонах, в которых перевозили скот, в ужасающих условиях: без воды и кормежки. Первое время сосланные жили на лесоповале, занимались заготовкой леса. Но потихоньку и на новом месте жизнь стала налаживаться, семьи устраивали свой быт, стали получать паек.

Беда пришла, когда не ждали. От брюшного тифа умерли отец и младшая сестра. Семья осталась без кормильца, что поставило её фактически на грань выживания. Правдой и неправдой матери удалось добиться возвращения в родную деревню. Но жизнь вновь внесла свои коррективы – детям пришлось жить с бабушкой Агафьей. Начальную школу Пётр закончил в Ново-Вяткино, семилетку в Знаменщиках, 9 классов в Абатске. Учился Пётр Иванович хорошо.

В январе 1943 года Петра Ивановича призвали на фронт – сначала курсантом Ленинск-Кузнецкого пулемётного училища, впоследствии служба проходила в 1128-м полку 336-й стрелковой дивизии. С июля 1943 года Пётр Иванович – телеграфист 2-го дивизиона 40-й гвардейской пушечной артиллерийской бригады 61-й армии. В годы войны Пётр Иванович воевал на Центральном фронте, а затем на Воронежском и 1-м Украинском фронтах, принимал участие во многих крупномасштабных операциях: Орловско-Курской, битве за Днепр, освобождении Украины, Белоруссии, Польши (Сандомирско-Львовская операция), Берлинской операции, освобождении Праги. В 1943 году Пётр Иванович был ранен.



Москвин Пётр Иванович

Первой медалью «За боевые заслуги» Пётр Москвин был награжден 11 ноября 1943 года за участие в форсировании реки Днепр. Так описаны действия комсорга 3-й стрелковой роты сержанта Москвина: «Во время боев на правом берегу реки Днепра в районе хутора Сухи 3 и 4 октября 1943 года увлекал бойцов вперед. При атаке первый поднимался с криком „Ура“, сам лично уничтожил троих немецких солдат».

Медаль «За отвагу» Пётр Иванович получил 24 сентября 1944 года за боевые действия в Польше. Так описываются действия гвардии сержанта в наградных документах: «30 июля 1944 года в районе Аннополь под разрывами вражеских мин и снарядов товарищ Москвин устранил 7 поврежденных телефонной линии, что дало возможность дивизиону вести непрерывно огонь по наступающему противнику. В этом бою дивизион уничтожил до 50 солдат, подавил огонь 4 артиллерийских батарей. 24 августа 1944 года товарищ Москвин под огнем противника у переправы реки Висла устранил 4 повреждения телефонной линии».

Орден Отечественной войны 1-й степени Пётр Москвин получил 27 февраля 1945 года за форсирование реки Одер. Так описываются действия гвардии сержанта в наградном листе: «21 января 1945 года, когда части противника пытались пробиться из окружения при поддержке массированного ружейно-пулеметного огня, лично уничтожил из автомата 7 немцев, а 4-х взял в плен. 7–8 февраля 1945 года под артиллерийским огнем противника на западном берегу р. Одер исправил 8 линий порыва связи, чем обеспечил подавление 2 артиллерийских батарей».

Орденом Красной звезды Пётр Иванович был награжден за боевые операции на подступах к Берлину: 16 апреля 1945 г. в районе г. Форст под артиллерийским огнем противника исправил 10 телефонных линий порыва связи, соединяющей НП командира дивизиона со штабом дивизиона. 22 апреля в боях за г. Котбус обеспечил отличную связь, что дало возможность дивизиону уничтожить две 105-миллиметровых артиллерийских батареи противника. 27 апреля в районе с. Фрейсдорф в бою с окруженной группировкой немцев лично из автомата уничтожил 15 гитлеровцев и захватил в плен офицеров.



Москвин Пётр Иванович

на подступах к Берлину

Пётр Москвин участвовал в штурме Берлина и освобождении Праги, за это был награжден медалями «За взятие Берлина» и «За освобождение Праги».

В послевоенное время Пётр Иванович был награжден юбилейными медалями:

- 9 мая 1946 г. «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»;
- 11 ноября 1948 г. «30 лет Советской Армии и Флота»;
- 7 мая 1966 г. «Двадцать лет Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»;
- 1 декабря 1968 г. «50 лет Вооруженных сил СССР»;
- 25 апреля 1975 г. «Тридцать лет Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»;

– 11 марта 1985 г. за храбрость, стойкость и мужество, проявленные в борьбе с немецко-фашистскими захватчиками, и в ознаменование 40-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. награжден орденом «Отечественной войны 1-й и 2-й степени»;

- 8 мая 1985 г. «40 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»;
- 24 февраля 1988 г. «70 лет Вооруженных сил СССР»;
- 22 марта 1995 г. «50 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».

В запас гвардии сержант Пётр Москвин уволен в мае 1948 года. Со своей супругой, Матрёной Ефимовной, прожили 50 лет, воспитали двоих сыновей и дочь, дождались внуков – Алексея, Любовь, Елену. После войны Пётр Иванович работал заведующим нефтебазой, учетчиком, бухгалтером автопарка, потом МТМ.

Большую часть своей жизни Пётр Иванович прожил в с. Ощепково, многие земляки и односельчане хорошо его помнят. Это был честный прямой человек с твердым характером. Именно эти качества и помогли солдату выжить в той страшной войне, как и миллионам таких же «простых» ребят. Низкий им поклон и вечная память.

Пётр Москвин умер в 2001 году, похоронен в с. Абатское.

Материал предоставлен
Еленой Лихачёвой
(Администрация)



Ветеран Великой Отечественной войны Москвин Пётр Иванович

СУРГУТСКИЙ ФИЛИАЛ

3 октября 2005 г. в городе Сургуте на основании Приказа от 29.09.2005 г. № 182, подписанного генеральным директором ООО «Газпром энерго» Н.В. Иляхиным, был создан Сургутский филиал ООО «Газпром энерго».

Производственные объекты филиала располагаются в четырёх субъектах Российской Федерации (ЯНАО, ХМАО, Тюменская и Свердловская области), отдалены от основного месторасположения филиала и друг от друга.

Места создания цехов и участков определялись географическим расположением энергетического оборудования, переданного филиалу в эксплуатацию.

Основные виды производственной деятельности Сургутского филиала ООО «Газпром энерго» в 2007 г.:

- оказание услуг по передаче электрической энергии;
- контроль выполнения оперативно-технического обслуживания электрооборудования;
- контроль за выполнением капитального ремонта электрооборудования;
- контроль профилактической наладки электрооборудования.

С 1 сентября 2008 г. филиалом дополнительно начато техническое обслуживание арендуемых объектов, осуществляющих электроснабжение объектов ООО «Газпром трансгаз Сургут» в Тюмени. В 2009 г. Сургутскому филиалу было поручено выполнять оперативное обслуживание электрооборудования на объектах ООО «Газпром трансгаз Сургут», ООО «Газпром трансгаз Югорск». В тот период филиал выполнял оперативно-техническое обслуживание на пяти эксплуатируемых объектах и техническое обслуживание на двадцати объектах.



Котельная цеха
энергводоснабжения



Комплекс
очистных сооружений

В 2011 г. филиалу переданы на эксплуатацию объекты тепловодоснабжения, водоснабжения и водоотведения:

- от ООО «Газпром трансгаз Сургут», расположенные в поселке Демьянка, поселке Туртас и селе Ярково, предоставляющие комплекс коммунальных услуг потребителям;
- от ООО «Газпром добыча Ноябрьск», расположенные в Ноябрьске, предоставляющие услуги по теплоснабжению юридическим лицам.

А уже в 2012 г. – энергетические объекты от ООО «Газпром переработка» в Сургутском районе: котельные № 1, 2, 3, водоподготовительные установки, водоочистные сооружения, резервуары, станция обезжелезивания для очистки воды, артезианские скважины, канализационно-очистные сооружения (КОС), предназначенные для механической, физико-химической, биологической очистки стоков и последующей их доочистки до предельно допустимых концентраций, КНС, ЗРУ,

“

«Как сказал Генри Форд: «Собраться вместе есть начало. Держаться вместе есть прогресс. Работать вместе есть успех». Так я охарактеризую деятельность нашего филиала.

Четырём субъектам страны, четырёх большим территориям, десяткам муниципальных образований предоставляется тепловая, электрическая энергия, а также услуги систем водоснабжения и водоотведения.

Не останавливаться на достигнутом и использовать полученный опыт – это самая главная стратегия в работе. Впереди очень серьёзные планы: продолжение строительства и реконструкции объектов в целях обеспечения надёжности и качества работы Общества. На 2024–2025 годы запланировано развитие аккредитованной метрологической лаборатории, что позволит оказывать полный комплекс услуг как для собственных нужд, так и для сторонних организаций. Наш филиал постоянно стремится к достижению еще более высоких производственных показателей. Изменения – это всегда развитие.

Хочу отметить, что для каждого руководителя важнейшим приоритетом является раскрытие потенциала сотрудников. Без квалифицированного персонала ни одно, даже самое современное оборудование, самые передовые технологии, не дадут должной отдачи, ведь каждая история успеха связана со слаженной коллективной работой. У нас не бывает неразрешимых вопросов, мы все стремимся к выполнению возложенных задач точно в срок. Главным богатством филиала можно считать профессионализм людей, которые вкладывают в работу не только труд, но и частичку себя, своей души».

Сергей БАРУЛЯ,
директор Сургутского филиала



Начало строительства комплекса очистных сооружений

трансформаторные подстанции, электрические сети, ДЭС, а также экоаналитическая лаборатория, которая предназначена для осуществления контроля качества очистки и обеззараживания промышленных стоков.

Штатная численность филиала на 31 декабря 2012 г. составляла 504 человека.



В 2020 г. Сургутский филиал ООО «Газпром энерго» начал осуществлять эксплуатацию объектов электроснабжения, тепловодоснабжения и водоотведения, территориально расположенных в Сургуте (объекты УЭС), которые ранее эксплуатировались ООО «Газпром трансгаз Сургут». В зону обслуживания ООО «Газпром энерго» вошли:

- 3 водогрейных отопительных котельных;
 - 3 водозаборных сооружения с артезианскими скважинами (7 скважин);
 - сети тепловодоснабжения, водоотведения;
 - объекты электросетевого хозяйства (трансформаторные подстанции 10/0,4 кВ, ЛЭП – 10,04 кВ, КЛ – 10,04 кВ).
- Фактическая численность работников филиала на сегодняшний день – 535 человек.



Закрытое распределительное устройство

ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ДИНАМИКА

В настоящее время основные виды производственной деятельности филиала – оказание услуг по передаче электрической энергии, теплоснабжение, водоснабжение и водоотведение.

В 2022 г. филиалом реконструированы следующие объекты: «ЗРУ-6 кВ ПС 110/6 кВ «Песчаная», «Кабельные линии ЛЭП высокого напряжения протяженностью 1,960 км «Газпром-1, 2». Кроме того, успешно завершено строительство объекта «Внешнее электроснабжение полигона ТБО», в полном объеме выполнены производственные программы, достигнуты высокие показатели оптимизации затрат, расширена область аккредитации метрологической, производственно-химической лабораторий.

Итоги ПХД филиала за 2022 г.:

Услуги по передаче электроэнергии – 3,267 млрд кВт·ч;
Теплоснабжение – 619 тыс. Гкал;
Водоснабжение – 579 тыс. куб. м;
Водоотведение – 591 тыс. куб. м.





Помимо основных производственных показателей положительная динамика наблюдается и в области управления персоналом – в два раза вырос показатель количества работников, прошедших обучение, штат полностью укомплектован высококвалифицированными специалистами.

Сегодня перед филиалом стоят амбициозные задачи – строительство и реконструкция производственных объектов с целью обеспечения надежности энергоснабжения объектов добычи, транспорта, переработки газа дочерних Обществ ПАО «Газпром».



Открытое распределительное устройство на подстанции «Конденсат»

ПРОФСОЮЗНАЯ ЖИЗНЬ

На сегодняшний день численность первичной профсоюзной организации составляет 515 человек, или 97% всего коллектива.

Профсоюз – главный защитник профессиональных, трудовых, социально-экономических прав и законных интересов работников. Кроме того, профсоюз – это своего рода «медиатор», оперативно считывающий настроения работников, ведь от их душевного состояния, от микроклимата, царящего в коллективе, напрямую зависит продуктивность работы всего филиала.

«Во-первых, численность профсоюза в Сургутском филиале за последние месяцы увеличилась. Во-вторых, в подразделениях филиала значительно оживилась работа профсоюзного актива. Коллеги подают интересные предложения, ведут работу в своих цехах и участках. Много небанальных и важных инициатив мы планируем реализовать в текущем году. Это и спортивно-оздоровительная работа, и комплекс мероприятий по улучшению бытовых условий, а также участие работников в интеллектуальных играх, экологических проектах и многое другое. В-третьих, и это крайне важно отметить, – со стороны руководства филиала есть посто-



Шламоаккумуляторы

янное внимание, заинтересованность и поддержка работы профсоюзной организации. Завоевав уважение и доверие наших товарищей, нельзя останавливаться на достигнутом – это лишь плацдарм для увеличения численности профсоюзных рядов и выход на новые горизонты борьбы за права трудящихся», – комментирует председатель первичной профсоюзной организации Сургутского филиала Юрий Колчанов.

При непосредственной поддержке профсоюза работники филиала принимают активное участие в спортивных и культурно-массовых мероприятиях. Например, были проведены соревнования по зимней рыбалке, в которых приняли участие и члены семей работников филиала. Кроме того, команда спортсменов из числа работников филиала участвовала в комплексной городской Спартакиаде работающей молодежи, продолжавшейся два месяца. За счет сплоченности и стремления к победе коллеги заняли высокое место среди 45 команд-участниц. Но не только на спортивных площадках отличились наши сотрудники, активное участие они принимают и в интеллектуальных играх, где можно блеснуть эрудицией и широтой кругозора. Всё большее внимание обращает на себя и экологическая повестка. Городские субботники, сдача батареек – сегодня всё это стало неотъемлемой частью жизни филиала.

Сотрудников Сургутского филиала отличает социальная ответственность и гражданская позиция. В качестве гуманитарной поддержки мобилизованным и членам их семей были закуплены рюкзаки, амуниция, необходимые вещи, выделены финансовые средства. По инициативе работников цеха ВиК был закуплен материал, из которого во внерабочее время было сшито 150 балаклав, написаны письма бойцам.

ИЗ ГЛУБИНЫ ВРЕМЁН

Сургут – один из старейших городов Сибири, основанный вскоре после присоединения западносибирских земель к Российскому государству в конце XVI века.

История основания Сургута уходит во времена Ивана Грозного и Ермака. Вскоре после открытия Ермаком зауральских земель и присоединения их к Российскому государству там стали основываться опорные центры – Тюмень, Тобольск, Тара. В наказе царя Федора Иоанновича от 19 февраля 1594 года

говорится о начале строительства города: «Федору Борятинскому и Владимиру Аничкову... быть на службе в Сибири вверх по Оби реке, ставить город в Сургуте... А пришед князю Федору и Владимиру в Сургут, в котором месте пригоже, высмотря место крепкое, поставить город».

Точно установить дату, когда русские землепроходцы достигли этой местности, наверное, уже не удастся. Историки по этому поводу спорят не один год, но достоверно известно, что в 1594 году в Сургуте уже развернулось строительство деревянной крепости, Троицкой церкви и других сооружений. В настоящее время по датировке царского указа принято годом основания Сургута считать 1594 год.

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СУРГУТУ

Символом Сургута считается один из самых ценных пушных зверей Обь-Иртышского Севера – Черный лис. Торжественное открытие памятника геральдическому животному состоялось в 2006 году и было приурочено ко Дню города. Это животное увековечили в камне не случайно, именно черный лис красуется на гербе Сургута.

Композиция представляет собой прыгающего по скалам лиса, олицетворяя местную легенду о спустившемся с небес всаднике в облике этого животного. Сегодня это популярная в Сургуте достопримечательность. Местные верят, что если загадать желание и потерять лапу лиса, то он его обязательно исполнит. Ну а туристы сюда приходят, чтобы сфотографироваться рядом с символом города.



Герб Сургута



Памятник геральдическому животному

ОРНАМЕНТ РЕГИОНА

В основе орнаментальной системы хантов лежат два основных понятия: «след» и «изображение». Оба понятия восходят к охотничьему мировоззрению. Обнаружение следа зверя – это почти добыча, поэтому след сакрален. «След» задает бордюрную организацию орнамента. Цвет орнамента также символичен: зеленый – тайга; желтый – солнце, радость; красный – благополучие, синий – реки, озера. Традиционными орнаментами региона считаются заячьи уши, берёзовая ветвь, пэнт (линия, полоса), след белки и даже щучьи зубы.



ПО ВОЛНАМ ПАМЯТИ...

Ни года, ни расстояния не способны лишить нас самого главного – тонкой душевной связи с родными и близкими людьми. Тёплые воспоминания о наших родителях, бабушках, дедушках, а иногда даже и прадедушках остаются с нами до конца жизни. Подчас в самые неожиданные моменты яркие добрые картинки из прошлого всплывают в нашем сознании, укутывая как в мягкое одеяло.

А бывает и такое, что даже ни разу не видя человека, мы, тем не менее, чувствуем его присутствие рядом, ведём с ним незримый диалог. На какие только сюрпризы не способно наше сознание.

В преддверии Дня Победы мы достаём семейные архивы, старые фотокарточки, вспоминаем наших ветеранов.

А иногда даже пишем письма в прошлое, вкладывая в них частичку своей души и благодарности.

В канун Дня Победы, да и не только, я с нежностью вспоминаю свою прапрабабушку Симонову Марию Андреевну – труженицу тыла. В семье мы называем её просто баба Маша.

Бабушка рассказывала, как тяжела была жизнь в военные и послевоенные годы: мужа, он был трактористом, забрали на фронт прямо с поля, было от него пару писем, а потом пропал без вести. Она осталась одна с тремя детьми, свекровью и мамой. Очень голодно было тогда, ели всё – и лепешки из лебеды, и хлеб из желудей. Работала бабушка в поле, дома не бывала по 2–3 дня. «Прибегу домой, а мои уже все спят. Постираю, заштопаю вещи, что-то поесть приготовлю, вот и ночь кончилась, опять на работу бежать», – рассказывала бабушка Маша.

Ещё помню приезжал к нам в гости из Ленинграда дед Иван. Я был тогда совсем маленьким и никак не мог понять, почему он так быстро жевал пищу и очень жадно ел.

День Победы – это, в первую очередь, душевные, наполненные слезами и радостью рассказы моей бабушки Прасковьи Ивановны о жизни в непростое время, которое выпало на долю их поколения. Когда началась война, бабушке было 8 лет. И для меня она самый настоящий герой.

С таким мужеством принять потери близких, невзгоды, сохранив при этом позитив и любовь к жизни, быть благодарным каждому дню – не это ли настоящее героичество. Нам стоит поучиться этому у наших предков. На войне детей не бывает, говорила моя бабушка. Война вмиг лишила всех ребят детства, превратив их в маленьких взрослых.

Бабушка невероятно гордилась своим отцом, погибшим в начале войны. Он и тысячи советских солдат приняли на себя самый первый, сокрушительный, ужасающий удар фашистской Германии. Память об их подвиге мы обязаны

Оказывается, это привычка блокадников, от которой даже спустя много лет невозможно избавиться.

В нашей семье есть традиция, да и не традиция даже, а, скорее, обязанность или долг. Помню в детстве, перед Пасхой, мы с бабушкой ходили на кладбище и помогали ей убирать могилки. Бабушка всегда ухаживала за могилами со звездой и наказывала нам: «Когда меня не станет – могилки не забывайте!» Никто не знает, кто там похоронен, но они всегда убраны и на них лежат цветы.

Уверен, что нам надо бережно хранить и передавать память о наших предках. Я услышал эти истории от бабушки, буду рассказывать их детям и надеюсь, что мои внуки предадут память о своих героических предках следующему поколению россиян.

Материал предоставлен Сергеем Таныгиным (Надымский филиал)

передавать из поколения в поколение. Пока мы помним имена наших героев – они живы!

На мой вопрос: «Как же ты, бабуля, справлялась со всем? Она тихо отвечала: «Когда слезы душили и не было сил держаться, я просто пела. Песня лечит израненную душу. Песня была необходима как воздух и утешала не только меня, но и тех, кто был рядом».

40 лет бабушка пела в ансамбле. Главными и любимыми в её репертуаре были именно песни военных лет. Песни о невероятной силе духа, о бойцах, павших и выживших, и, конечно, о любви. Знаменитую «Катюшу» в исполнении моей бабушки приходили послушать все односельчане. И тогда, да и сейчас, это гениальное произведение было гимном надежды, веры в светлое будущее.

«Столько всего выпало на нашу долю, но, несмотря на все ужасы военных лет, сегодня мы продолжаем жить,

для меня, как и для миллионов россиян, День Победы особенный праздник! А после прохождения срочной службы он и вовсе стал главнее собственного дня рождения.

Навсегда в памяти запечатлены рассказы моих дедов. Один из них, Траценко Пётр Фёдорович, был одним из участников войсковых мероприятий с применением ядерного оружия. Мы узнали об этом буквально за пару лет до того, как его не стало, получив письмо из Министерства обороны, в котором было сказано, что с него снят запрет на неразглашение секретной информации о службе. Тогда он служил в Оренбургской области на должности механика-водителя танка Т-34. Дед старался не рассказывать подробности этой страницы его жизни, понимая степень ответственности перед родной страной.

Второй дед, Лужанский Иван Иванович, рассказывал о Яско-Кишенёвской операции. Ему было тогда всего 11 лет. Мальчишки остаются мальчишками даже в военное время – они с ребятами охотились за использованными гильзами и другими армейскими артефактами. Ведь для любого подростка это настоящий клад. Однажды, во время такого рейда за «сокровищами», дед услышал стон, подошел ближе и увидел раненого советского солдата. Изнемогая от боли и усталости, солдат чуть слышно прошептал: «Сынок, помоги мне выбраться из окопа». Мальчишки, конечно же, помогли – накормили бойца, а потом практически на себе несли раненого до медсанчасти. Как в дальнейшем сложилась судьба того солдата мы, к сожалению, не знаем.

Сохранить память о тех страшных годах наша святая обязанность. Не будем помнить – не будет нас!

Материал предоставлен Романом Лужанским (Надымский филиал)

радуемся, любим и поём, поём обо всем и главное о них... наших героях», – продолжала бабушка.

Рассказ о жизни девочки в тылу, еще совсем маленькой, но уже настолько сильной, принимающей все удары судьбы с гордо поднятой головой – это ценнейший клад, который я навсегда сохранила в своей душе.

9 Мая – святая дата для каждого из нас. День, когда нам всем надо на минуту остановиться и вспомнить о миллионах павших на полях боевых сражений. Почтить память тех, кто сохранил для нас мирное небо и родную землю. В завершение хочется процитировать стихотворные строчки: «Спасибо вам, родные дед и баба, что жизни не щадя на той войне, не увидя мая в срок пятом, жизнь подарили внучке – то есть мне».

Материал предоставлен Екатериной Жариковой (Сургутский филиал)

наших побед!

Письмо прадеду Ширяеву Якову Леонтьевичу.

Здравствуй, мой дорогой прадедушка Яков. Пишет тебе твоя правнучка Вера из 21-го века.

Я учусь в 4-м классе на 4-5, увлекаюсь лёгкой атлетикой, занимаюсь на лыжах, летом бегает, езжу на соревнованиях.

Дорогой прадедушка Яков мне очень жаль, что я тебя никогда не видела, хотя много о тебе знаю. Как ты воевал: защищал Ленинград, получил медаль, имя твое вписано в книгу. «Защитники Блокадного Ленинграда». На месте твоего подвига поставлен памятный знак всей 6-ой роте Грудневского стрелкового полка 2-ой Ленинградской армии. Все твои пути до Потсдама проходили в боях и сражениях.

За героизм и мужество ты получил ещё одну медаль за боевые заслуги, за то что вынес с поля боя 6-я роты с собой солдат вместе с их оружием. Ты не вернулся с войны, пропал без вести в мае 45-го года. Но я благодарна тебе, и всем солдатам, и всем тем кто сплотился и защищал нашу Родину от фашистских захватчиков.

Я и всё мое поколение благодарим всех вас, кто оставил нам чистое небо, мирную жизнь, возможность жить спокойно вот уже на протяжении почти 76 лет.

Дорогой прадедушка, хотя я тебя никогда не видела и не знала, я благодарю тебя за то, что я сейчас живу.

Твоя правнучка Вера.

Письмо Веры своему прадедушке, военфельдшеру, Якову Ширяеву

Материал предоставлен Оксаной Яшкиной (Северный филиал)

С детства помню слова песни «Нет в России семьи такой, где б не памятен был свой герой». В нашей семье мы стараемся сохранить память о подвиге предков, рассказываем об этом нашим детям. Воевали мои прадеды, бабушка и дед были детьми в годы войны. Сейчас им обоим уже за 80 лет, но они до сих пор помнят это время страха, голода, лишений.

Вот что рассказывает моя бабушка, Пампушко (в девичестве Белова) Валентина Яковлевна: «Отца, Якова Белова, война застала во время прохождения срочной службы под Херсоном, он был артиллеристом. Часть спешно перебросили на передовую, снарядов не хватало, немцы бомбили не переставая. В первые же дни отец был ранен, его вывезли санитарным поездом на лечение в госпиталь, через несколько месяцев – опять на фронт, второе ранение и плен, где он и умер. От командования маме прислали благодарность за службу, но, к сожалению, документы сгорели».

«В нашем селе хозяйничали немцы. В первый же день в здании сельсовета они организовали комендантуру, начались обыски, из каждого двора вывозили продукты, все до последнего зернышка. На второй день всех несогласных повесили. Глашатай объявил срочный сбор всех семей военнослужащих, женщин с детьми для отправки на работу в Германию. Мама моя вместе с двумя соседками поздно ночью собрали детей, минимум вещей и ушли из села в ногайские степи, куда успели эвакуировать колхозный скот. В конце концов, нашли заброшенную кошару, где и пережили оккупацию, которая длилась несколько месяцев. Во время отступления немцы практически полностью сожгли село. Сгорела и наша хата, фото и письма отца не уцелели», – продолжает бабушка.



День Победы всегда был для нас главным праздником. Мы выросли на фильмах о войне, смотрели парады Победы, в школьной программе было много военной поэзии и прозы. Большинство из прочитанных в то время книг я запомнила на всю жизнь. В нашем поколении детей восьмидесятых всё это осталось. И наша обязанность состоит в том, чтобы передать это собственным детям. Уже сейчас в живых осталось совсем мало тех, кто своими глазами видел ужасы войны. А когда Победе будет 100 лет? Будет ли 9 Мая для следующих поколений главным праздником? Сможем ли мы передать эту священную память нашим потомкам, не исказив, не растеряв суть, не осквернив сомнением...

Материал предоставлен Марией Кулагиной (Северо-Кавказский филиал)

ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ОБРАБОТКИ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ В ООО «ГАЗПРОМ ЭНЕРГО»

Обеспечение защиты персональных данных является одним из приоритетных направлений и важнейшей задачей в обеспечении информационной безопасности ООО «Газпром энерго».

Нарушение конфиденциальности персональных данных работников, членов их семей, кандидатов на замещение вакантных должностей и других субъектов персональных данных может стать серьезным инцидентом в обеспечении информационной безопасности, который может привести к многочисленным рискам для компании, прежде всего репутационным и финансовым.

Общество при обработке персональных данных принимает необходимые меры, направленные на реализацию требований законодательства Российской Федерации и обеспечение защиты персональных данных.

Перечислим некоторые из них:

- в Роскомнадзор направлено уведомление об обработке персональных данных;
- ответственным за организацию обработки персональных данных в Обществе назна-

чен заместитель генерального директора по корпоративной защите;

– утверждена и размещена на официальном сайте Общества Политика обработки персональных данных (приказ Общества № 309 от 31.08.2021), которая служит основой для разработки локальных нормативных актов, регламентирующих в Обществе вопросы обработки и защиты персональных данных;

– утверждены Положение об обработке персональных данных (приказ Общества № 308 от 31.08.2021) и Положение об обеспечении безопасности персональных данных при их обработке в информационных системах персональных данных (приказ Общества № 209 от 01.07.2014);

– к обработке персональных данных допускаются только работники, занимающие должности, включенные в перечень должно-

стей, замещение которых предусматривает обработку персональных данных;

– структурными подразделениями Общества разработаны регламенты обработки персональных данных с учетом выполняемых ими задач и функций, назначены ответственные за обработку персональных данных.

Работникам Общества, осуществляющим обработку персональных данных, особое внимание необходимо уделять следующим требованиям.

1. Обработка персональных данных без получения согласия на обработку персональных данных незаконна, даже если они заимствованы из открытых источников. В Обществе утверждены типовые формы согласий на обработку персональных данных (приложения к приказу № 308 от 31.08.2021).

2. Передавать персональные данные без согласия работника можно только в случаях, установленных законом, а также органам прокуратуры, правоохранительным органам и иным органам государственной власти в рамках установленных полномочий при поступлении от них мотивированных запросов. На каждую передачу персональных данных работника третьим лицам необходимо оформлять отдельное согласие, если оно ранее не оформлялось.

3. Документы (материалы), содержащие персональные данные, цели обработки которых достигнуты, либо утрачена необходи-



Источник фото: <http://сила-кузбасса.рф/v-rosпотреbnadzore-predlozhili-vvesti-zakon-dlja-zashhity-personalnykh-dannykh.html>

мость в достижении этих целей, должны удаляться, уничтожаться, в том числе из информационных систем персональных данных.

4. При увольнении, уходе в отпуск или убытии в длительную командировку работники, осуществляющие обработку персональных данных, обязаны сдавать все имеющиеся в распоряжении носители, содержащие персональные данные, лицу, назначенному ответственным за обработку персональных данных в подразделении.

Необходимо помнить, что права субъекта персональных данных неразрывно связаны с правом на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну, защиту своей чести и доброго имени.

Отдел информационной безопасности

ЭНЕРГОСПОРТ

ФУТБОЛ – ИГРА ДЛЯ СИЛЬНЫХ КОРПОРАТИВНЫМ ДУХОМ!

Сборная команда «Газпром энерго» приняла участие в Открытом турнире по мини-футболу, посвященном 15-летию ООО «Газпром энергохолдинг». Яркие и эмоциональные соревнования состоялись в уютной атмосфере, созданной преданными болельщиками играющих коллективов!

Первая часть турнира проходила по групповой системе. В стартовом матче наши ребята одержали разгромную победу над командой ПАО «РусГидро» со счетом 9:0. Следующая игра энергетиков с коллективом из ПАО «Татнефть» прошла в упорной борьбе и завершилась боевой ничьей – 3:3.

В последнем матче группового этапа команде «Газпром энерго» достался самый сложный соперник – сборная ООО «Газпром трансгаз Югорск». К сожалению, газовики оказались сильнее – 5:1. Югорчане выиграли все поединки на турнире, став победителями соревнований. А энергетики по итогам группового этапа уступили место в стадии плей-офф нефтяникам лишь по общей разнице забитых и пропущенных мячей.



Сборная команда «Газпром энерго» по мини-футболу

Наших футболистов наградили специальным призом «Самая дружная команда». Генеральный директор Общества Роман Дятлов, присутствующий на турнире, отметил зрелищность матчей, слаженность действий игроков и общий настрой команды, за которую приятно болеть.

Благодарим коллег за полную самоотдачу, волю к победе и борьбу до самого конца! С таким набором качеств успех обязательно придёт!

ЛЮБИШЬ КАТАТЬСЯ – ЛЮБИ И САНОЧКИ СТРОИТЬ!

Работники Надымского филиала победили в трёх номинациях на ежегодном открытом фестивале, который состоялся в рамках проведения соревнований по автомобильному спорту на Кубок ООО «Газпром добыча Надым». В этом году темой мероприятия стало гостеприимство.

Главным развлечением на празднике оказались гонки на самодельных санях. Основной задачей было не только сделать оригинальное транспортное средство, но и успешно спуститься на нём с горки. В номинации «Самые безопасные сани» победа досталась энергетикам, которые создали «Хоккейный шлем – Легенда № 17».



Сани «Хоккейный шлем – Легенда № 17»

«Как и положено, при разработке саней мы руководствовались приоритетом жизни и здоровья работников, поэтому большое внимание уделялось именно элементам безопасности. Наше транспортное средство построено на металлическом каркасе, защищающем пилота от последствий столкновения и переворотов, обеспечено управление и торможение. Пилот располагается в гоночном ковше и пристёгнут пятиточечными ремнями безопасности», – отметил заместитель директора по общим вопросам Павел Рошин.

При разработке проекта «Самой уютной площадки фестиваля» нашими коллегами также была выбрана любимая миллионами россиян тематика лучшей игры на льду. Ну а в фотозоне была возможность сделать семейный снимок в образе легендарной тройки хоккеистов Михайлов – Петров – Харламов.

«Погода в этот день была ужасно холодной и ветреной, а в палатке Надымского филиала всегда тепло и очень дружелюбно!» – поделился впечатлениями житель посёлка Пангоды. И действительно, работники филиала при поддержке профсоюза каждый год организуют уютное место, где все желающие могут согреться, угоститься горячим чаем и вкусными пирожками. А юные хоккеисты во время перерыва в ледовых баталиях наслаждались просмотром прекрасного старого мультфильма «Шайбу! Шайбу!».



Самая уютная площадка фестиваля – у Надымского филиала!

Ну а победа в номинации «Специальный приз жюри» просто не могла не достаться Надымскому филиалу, работники которого всегда отличаются своим радушием и гостеприимством!

Павел ПРОХОРОВ

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Уважаемые коллеги, напоминаем вам, что в Обществе функционирует горячая линия

hotline@adm.energo.gazprom.ru,

на которую вы можете направлять свои обращения, пожелания и комментарии напрямую генеральному директору ООО «Газпром энерго» Роману Дятлову. Ни одно обращение не останется без внимания!



ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

Коллеги, подключайтесь к мобильному приложению ГИД. Актуальные новости «Газпрома», России и мира, полезные сервисы для сотрудников, море развлекательного контента и отличные скидки от партнеров – всё это и есть ГИД.

Чтобы не пропустить ничего нового, подайте заявку на подключение прямо сейчас. Пришлите письмо с помет-

кой «Хочу в ГИД» на корпоративную почту ССО и СМИ pr_dep@adm.energo.gazprom.ru, указав ФИО и должность. Не забудьте заполнить Согласие на обработку персональных данных, которое можно скачать, перейдя по QR-коду. Передайте заполненный документ в отдел кадров своего структурного подразделения.



Приложение ГИД



С чего начать?



Форма согласия



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, драгоценность, которую каждый из нас обязан беречь с детских лет. Сохранение и поддержание здоровья сотрудников – это безусловный приоритет нашего Общества, один из столпов государственной политики в масштабе всей страны.

По данным Всемирной организации здравоохранения, выделяют следующие факторы, влияющие на здоровье человека: образ жизни (50%), наследственность (20%), экология (20%), качество медицинского обслуживания (10%).

Здоровый образ жизни это:

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости;
- достижение активного долголетия и сохранение, даже в старости, дееспособности и подвижности;
- снижение риска развития хронических заболеваний;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
- развитие спортивных навыков, ловкости и гибкости.

Элементы ЗОЖ:

• сбалансированное питание

Рацион питания должен быть разнообразным, включать в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу. Нельзя забывать и о достаточном потреблении жидкости, нормой считается 2 литра чистой воды в день в обычное время и 3 литра – в жаркое. Режим питания также имеет огромное значение. Забудьте об объедании на ночь или постоянных перекусах в виде гамбургеров и бутербродов. Начните придерживаться режима питания, при котором каждый прием пищи происходит ежедневно приблизительно в одно и то же время.

• занятия спортом

«Движение – жизнь» – эти слова как нельзя точно отражают тот факт, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь невозможны. Заведите себе за правило делать утреннюю гимнастику. Вместо дополнительных 20 минут сна, сделайте пару простых упражнений – заряд бодрости на

весь день будет вам обеспечен. По возможности совершайте ежедневные пешие прогулки на свежем воздухе. Врачи рекомендуют проходить не менее 6000 шагов. Научитесь получать удовольствие от спорта, подобрав для себя подходящую двигательную активность: бассейн, тренажерный зал, коньки, бег, велосипед. И помните: «в здоровом теле – здоровый дух!».

• полноценный отдых

Важнейшим элементом здорового образа жизни является полноценный сон. Многие, особенно среди молодежи, пренебрегают сном в угоду просмотру сериалов и другим развлечениям. Однако регулярный недосып в будущем может привести к серьезным проблемам как психологического, так и физического характера. Взрослому человеку важно спать не менее 7–8 часов в сутки, а наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 22 часами вечера и 6 часами утра.

• укрепление иммунитета

Иммунитет – это защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекций и вирусов, ограждая человеческое тело от опасных заболеваний. Для повышения иммунитета необходимо своевременно делать прививки, избегать вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением при помощи лекарственных препаратов. Принимайте солнечные ванны, регулярно проветривайте помещение (в любое время года). Обтирания, контрастный душ, моржевание – все эти нехитрые привычки помогут усилить ваш иммунитет!

• эмоционально-психическое состояние

Не стоит недооценивать и своё эмоционально-психическое состояние. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить. Если вы чувствуете, что не можете самостоятельно выбраться из депрессивного состояния, не бойтесь обратиться за помощью к специалисту (психологу).



Плакат. Автор Терещенко Н.И. (1952 год).

источник <https://regnum.ru/pictures/1973899/1.html>

• личная гигиена

Здоровый образ жизни не может обойтись и без соблюдения правил личной гигиены. С детства каждого из нас учат мыть руки, не есть грязное – все эти привычки знакомы каждому малышу. Но как бы это смешно ни звучало, именно соблюдение минимальных санитарно-гигиенических норм позволило человечеству победить не одну эпидемию!

На сегодняшний день Общество совместно с профсоюзными организациями филиалов и Администрации реализует ряд программ, направленных на сохранение здоровья каждого сотрудника, снятие психологической напряженности внутри коллектива.

Постоянное воздействие различных стрессовых факторов, будь то «сумасшедший» ритм жизни или большой поток информации, часто приводят к появлению хронического стресса, следствием которого, в свою очередь, может стать истощение эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека, появление хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, кровеносной системы.

Наша профсоюзная организация стоит на страже сохранения здоровья работников, реализуя различные культурно-массовые мероприятия и предоставляя льготные программы (туристические слёты, лыжные соревнования, выезды на природу, проведение дней здоровья, интеллектуальных игр и семейных мероприятий).

Присоединяйтесь к нам!

Будем рады видеть вас в рядах тех, кто заботится о себе и своем здоровье!

Медицинская служба

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

Сегодняшний герой нашей рубрики – инженер по метрологии 1-й категории Службы энергоснабжения Центрального филиала Анастасия Сергеевна Сергеева

1. Как и когда Вы пришли в «Газпром энерго»?

– В феврале 2018 года я искала работу и нашла вакансию «инженера по метрологии» на одном из рекрутинговых сайтов. Отправив своё резюме, уже через 40 минут я отвечала на вопросы специалиста из отдела кадров. Мне предложили приехать на собеседование. 5 марта 2018 года я стала сотрудником Центрального филиала ООО «Газпром энерго» на должности инженера по метрологии 1-й категории Службы энергоснабжения.

2. Что самое важное в Вашей работе?

– Формирование достоверной информации о количестве и техническом состоянии средств измерений на производственных объектах филиала, заключение договоров на метрологическое обслуживание средств измерений для проведения поверок в остановочный период котельных, а также для проведения метрологического обслуживания приборного парка ПЭТЛ (производственной электротехнической лаборатории), проводящей работы по релейной наладке электротехнического оборудования на электроустановках.

3. За что Вы любите свою профессию?

– За общение с профессионалами своего дела при ведении работы, за результат – когда все требуемые средства измерения поверены до осенне-зимнего периода и объекты входят в отопительный сезон без замечаний. Но больше всего люблю за сплочённый и дружный коллектив, который всегда готов прийти на помощь при возникновении сложной ситуации.

4. Что Вы посоветуете тем, кто только начинает карьеру в «Газпром энерго»?

– Терпения – начинать работать в новой большой и серьёзной компании всегда тяжело. Не бояться большого объема информации и задавать вопросы, интересоваться процессом работы. Прислушиваться к мнению более опытных коллег.

5. Ваш жизненный девиз.

– Постоянно развиваться и расти как личность, находить радость в мелочах и верить в себя.

6. Что Вы могли бы пожелать своим коллегам, поздравляя Общество с 25-летием?



Анастасия Сергеева, Центральный филиал

– Желаю нашей компании благополучного развития и процветания, стабильной и надёжной работы, а всем коллегам хотелось бы пожелать, чтобы их труд и работа всегда оценивались по достоинству.

ГОВОРИМ ПРАВИЛЬНО

Годы Великой Отечественной войны повлияли и на русский язык. Из-за этих исторических событий в нём происходили изменения. Подобно тому как вернулись в армию погоня, в язык вернулось множество слов – «офицер», «министр». Появились и новые слова. Например, слово «власовец», которое стало активно использоваться в последующем. Конечно, появлялись и новые сокращения, например, название контрразведки СМЕРШ – «смерть шпионам». Сегодня вспомним часть из них.

Фрунт

Немецкое слово «фрунт» означает то же самое, что «фронт», а также маршруровку, выправку и ружейные приёмы. Любители русской литературы наверняка часто встречали в произведениях это слово с предлогом – во фрунт. Вытянуться во фрунт означало выказывание внимания и уважения вышестоящему по званию подтянутой стойкой, отдавая честь.

Коллаборационизм

Сейчас в блогерской, модной и музыкальной среде стало популярным слово «коллорабия». Оно, как и «коллорабионизм», пришло из французского, в котором collaboration означает «сотрудничество». Раньше использовалось совсем в другом смысле и имело крайне негативную коннотацию: так называлось предательское сотрудничество с врагами, а самих предателей именовали «коллорабионистами».

Дислокация

Изначально этот военный термин французского происхождения обозначал расположение подразделений сухопутных войск и военно-морского флота на какой-либо территории. В мирную речь он так и проник – в контексте того, что кто-либо изменяет своё местоположение, «меняет дислокацию».

Вячеслава ИВАНОВА