



ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРОГРАММА
Задачи филиалов компании

СТР. 2



НА ОСОБОМ СЧЕТУ
Итоги работы подведены

СТР. 3



С ПРАЗДНИКОМ, ДАМЫ!
Весеннее настроение

СТР. 4



ГАРМОНИЧНАЯ СВЯЗЬ
И спорт, и интеллект

СТР. 6

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

Милые дамы!

От лица всех мужчин «Газпрома» поздравляю вас с замечательным весенним праздником — 8 Марта!

Мы восхищаемся вашей красотой, добротой и отзывчивостью. Уважаем за высокий профессионализм и трудолюбие. Каждый день убеждаемся в безграничности вашей энергии и талантов.

Вы вдохновляете нас на воплощение самых смелых идей. С вашей поддержкой успешно решаются любые задачи.

От всей души желаю вам счастья, любви, прекрасного настроения и приятных сюрпризов.

А мы, мужчины, всегда рядом.

С праздником!

Председатель Правления ПАО «Газпром»

А.Б. Миллер

Дорогие женщины!

От имени мужского коллектива компании «Газпром подземремонт Уренгой» сердечно поздравляю вас с прекрасным весенним праздником – Международным женским днём 8 марта!

Вас по праву называют лучшей и прекрасной половиной человечества! Вы – хранительницы домашнего очага, заботливые и верные спутницы в жизни. Для нас, мужчин, во все времена важно, чтобы рядом с нами всегда были женщины, которые привносят в этот мир тепло и заботу, красоту и гармонию! Самое дорогое, что может хранить в душе мужчина – это теплое, нежное отношение к женщине.

Дорогие женщины, пусть сбудутся все ваши надежды и мечты, пусть каждый ваш день будет отмечен счастливой улыбкой, радостью и благополучием! Желаю вам мира и добра, согласия и любви, радостного весеннего настроения!

Генеральный директор ООО «Газпром подземремонт Уренгой»

А.В. Дерягин



НОВОСТИ ГАЗПРОМА

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ ОДОБРИЛ РАБОТУ «ГАЗПРОМА» ПО РАЗВИТИЮ ГЕЛИЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ В РОССИИ

Совет директоров ПАО «Газпром» одобрил проводимую компанией работу по реализации проектов производства и продажи гелия и других благородных газов.

Отмечено, что гелий является одним из самых востребованных благородных газов. Благодаря уникальным свойствам он нужен в самых разных высокотехнологичных отраслях. Например, в ракетно-космической, атомной и электронной промышленности, а также в металлургии и медицине.

Крупнейшим импортером гелия в мире является Азиатско-Тихоокеанский регион (АТР). В 2023 году доля стран АТР в мировом потреблении составила около 35%. Ожидается, что спрос на гелий в АТР продолжит увеличиваться. В России также прогнозируется рост потребления гелия.

Российская Федерация входит в число мировых лидеров по запасам гелия. Его масштабное производство в стране в основном обеспечивают два предприятия «Газпрома» – Оренбургский гелиевый завод и Амурский газоперерабатывающий завод (ГПЗ).

Амурский ГПЗ – крупнейший в мире производитель гелия. После выхода на полную мощность он будет выпускать 60 млн куб. м этого ценного газа. В 2023 году «Газпром» вывел на проектный режим две гелиевые установки завода. Пусконаладка оборудования была обеспечена без участия западного лицензиара. В настоящее время на заводе идет строительство третьей установки.

На Чаяндинском месторождении в Якутии построена не имеющая аналогов установка мембранного извлечения гелиевого концентрата. Она используется, чтобы оставлять в газе, направляемом в газопровод «Сила Сибири», именно тот объем гелия, который нужно выделить на Амурском ГПЗ и отправить потребителям.

Жидкий гелий поставляется с Амурского ГПЗ в специальных изотермических контейнерах. Их перевозку обеспечивают газомоторные тягачи КАМАЗ-5490 NEO, разработанные по заказу «Газпрома». Они доставляют контейнеры в Приморский край на крупнейший в мире гелиевый хаб. Его построил «Газпром» для обслуживания контейнеров. Из хаба жидкий гелий отправляется на мировой рынок морским и автомобильным транспортом. С сентября 2023 года российским и зарубежным потребителям отгружен 151 изо-контейнер с 653 тоннами жидкого гелия Амурского ГПЗ.

Управление информации
ПАО «Газпром»

ДЕНЬ ВЫБОРОВ

НА ВЫБОРЫ ПРИШЛИ ОХОТНО



Обработаны 100% итоговых протоколов участковых избирательных комиссий. Подсчет голосов завершен. Народ выбрал Президентом России Владимира Путина. За действующего Президента отдано более 87% голосов. Вместе со всей страной в голосовании участвовали и работники нашей компании.

Важнейший показатель на выборах – явка избирателей. Она составила 77,49%. Активность избирателей стала рекордной за всю историю выборов президента России.

В 1991 году, когда состоялись единственные выборы президента РСФСР, на участки пришли 76,66% избирателей. Все последующие годы явка на выборах президента всегда была высокой (65% и выше), однако планку в 70% преодолеть не удавалось. Поэтому нынешние выборы можно назвать истори-

ческими. На желание людей голосовать, как отмечают эксперты, повлияла консолидация общества и удобный формат самих выборов – участки работали три дня, впервые процедура голосования была обеспечена в режиме онлайн (в 29 регионах страны).

Нужно сказать, что и работники ООО «Газпром подземремонт Уренгой» с большим желанием участвовали в выборах Президента России, голосовали очень

>>> стр. 2

стр. 1 <<<

активно. В итоге, в выборах приняло участие более 3600 сотрудников компании в различных регионах страны, общая явка наших работников составила 97%.

Голосовали мы по всей территории нашей огромной страны – от Камчатки до Краснодарского края, от полуострова Ямал до Астрахани. На Ямале и на Камчатке в районах производственной деятельности предприятия выборы проходили досрочно, эти регионы отнесены к труднодоступной местности. Работники Общества, находясь на вахте, смогли поучаствовать в выборах во всех регионах, где они в это момент трудились вдали от дома: голосование было организовано на Чайнинском, Ковыктинском, Уренгойском, Ямбургском, Комсомольском, Бованенковском, Харасавэйском месторождениях, на производственных базах и в близлежащих городах и поселках. Где-то в гости к бригадам капитального ремонта скважин приезжали выездные избирательные комиссии, но в основном сотрудники компании ездили на избиратель-

ные участки, для этого был организован транспорт. Ни один наш работник не оказался обделен возможностью поучаствовать в выборах и, если пожелал, то обязательно проголосовал. Несколько десятков сотрудников компании выбрали механизм дистанционного электронного голосования и сделали свой выбор по сети Интернет. И так участвовать в голосовании оказалось удобно, быстро, современно.

На тех участках, где голосовали работники ООО «Газпром подземремонт Уренгой», никаких нарушения и провокаций в ходе голосования зафиксировано не было, волеизъявление граждан проходило свободно и цивилизованно.

Высокий процент явки наших работников – это свидетельство того, что компания продолжает свое развитие, работает как один большой слаженный механизм, где есть корпоративные традиции, солидарность и командный дух. И это тоже очень важный результат, который можно зафиксировать по итогам прошедших выборов.

Вячеслав КАЛИНИН



ПРОИЗВОДСТВО

РАБОТА В СЛОЖНЫЙ ПЕРИОД

Специалисты ООО «Газпром подземремонт Уренгой» продолжают выполнять поставленные задачи в процессе реализации производственной программы.

Работники Уренгойского УИРС выполняют работы по капитальному и подземному ремонту скважин на Уренгойском и Ямбургском нефтегазоконденсатных месторождениях, на полуострове Ямал на Бованенковском и Харасавэйском месторождениях, а также на объектах Надым-Пур-Тазовского региона – на Медвежьем и Ямсовейском месторождениях. Работы идут на десятках скважин. Специалисты проводят операции по извлечению подземного оборудования, спуску комплексов подземного оборудования, занимаются водоизоляционными работами, ликвидацией скважин. Погодные условия на территории Ямало-Ненецкого автономного округа в марте 2024 года сложные – сильные ветры, метели, настоящая весна здесь еще не наступила, стоят морозы.

Сотрудники Восточно-Сибирского филиала Общества выполняют различные операции на нефтегазовых объектах на территории нескольких субъектов Российской Федерации, основной объем работ приходится на скважины Ковыктинского месторождения в Иркутской области. На Ковыктинском месторождении проводятся операции многостадийного ГРП, идет процесс испытания и освоения скважин, осуществляется спуск комплексов подземного оборудования.

Бригады капитального ремонта скважин филиала действуют так же на Еты-Пуровском, Западно-Таркосалинском и Комсомольском месторождениях Ямало-Ненецкого автономного округа.

На полуострове Камчатка продолжается ремонт скважин на Нижнеквачикском газовом месторождении.

В республике Саха (Якутия) специалисты Восточно-Сибирского филиала Общества продолжают работы на нефтегазовых объектах Чайнинского НГКМ.

Специалисты филиала Приволжское УИРС ведут масштабную деятельность на Оренбургском нефтегазоконденсатном месторождении, в том числе, проводят операции по монтажу УЭЦН, осуществляют ремонтные и водоизоляционные работы. На нескольких скважинах специалисты филиала проводят операции по удалению асфальто-смоло-парафиновых отложений (АСПО).

Бригады капитального ремонта Приволжского филиала ведут работы в Ставропольском крае, на Мирненском газоконденсатном месторождении. На Астраханском газоконденсатном месторождении ведется капитальный ремонт нескольких скважин в интересах заказчика работ – ООО «Газпром добыча Астрахань». В южных регионах страны начинается традиционная весенняя распутица.

Специалисты филиалов ООО «Газпром подземремонт Уренгой» прилагают все усилия для выполнения напряженной

производственной программы. Объем работ, который необходимо выполнить в марте – значительный, компания работает на территории традиционных регионов деятельности, продолжает участие в новых проектах.

От ритмичной, скоординированной деятельности всего коллектива зависит эффективная работа газодобывающих предприятий ПАО «Газпром»,

бесперебойное снабжение газом десятков регионов страны, поставки за границу России.

Вячеслав КАЛИНИН



Подразделения компании решают задачи по выполнению производственной программы 2024 года на Ковыктинском месторождении



Бригады капитального ремонта скважин трудятся в круглосуточном режиме

ВОПРОСЫ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ

В администрации ООО «Газпром подземремонт Уренгой» состоялось совещание по обсуждению проделанной в 2023 году работы по гражданской обороне.

Главными задачами по подготовке сил, средств и органов управления гражданской защиты ООО «Газпром подземремонт Уренгой» 2023 году было повышение качества теоретической и практической подготовки всех категорий работников.

С докладами выступили начальник спецотдела Владимир Ведерников, его заместители Сергей Захаров и Ринад Колчаков.

В совещании приняли участие начальник Управления гражданской обороны и защиты населения Главного управления МЧС России по Санкт-Петербургу полковник Алексей Лаврушев, начальник Управления по Московскому району Главного управления МЧС России по Санкт-Петербургу полковник Иван Кевлов и его заместитель полковник Сергей Кошеватый, а также уполномоченный на решение задач по ГОиЧС администрации Московского района СПб Расул Казымов.

Реализация основных задач осуществлялась по плану основных мероприятий системы гражданской защиты ООО «Газпром подземремонт Уренгой» на 2023 год, утвержденному генеральным директором, согласованному администрацией Московского района Санкт-Петербурга, управлением МЧС, пожарно-спасательным отрядом.

В области гражданской обороны работали над совершенствованием методов и способов защиты работников и производственных объектов от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов.

В области защиты от чрезвычайных ситуаций реализовывались задачи по их предупреждению и ликвидации. Выполнению мероприятий по снижению рисков и смягчению последствий чрезвычайных ситуаций на производстве уделялось особое внимание.

В области пожарной безопасности специалисты Общества занимались разработкой и осуществлением мер, направленных

на повышение противопожарной устойчивости объектов; созданием необходимых условий для борьбы с возможными пожарами, возникающими в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного, производственного характера.

Подготовка работников в 2023 году велась с учетом возможных угроз военного и техногенного характера. Администрация нашего Общества находится в зоне возможного радиационного и химического заражения, так как в Московском районе Санкт-Петербурга находится 49 крупных промышленных предприятий, 22 научно-исследовательских конструкторских бюро и института. Многие из них входят в число предприятий оборонно-промышленного комплекса России и могут стать целями первоочередного поражения противником при объявлении войны.

В связи с проведением специальной военной операции угрозы активизировались, диверсии коснулись и Санкт-Петербурга. На объекты города и области совершаются атаки беспилотных летательных аппаратов с целью уничтожения или вывода из строя критически важных объектов. Нет сомнения, это может коснуться и мест расположения наших филиалов. Это ещё раз подтверждает необходимость особой и ответственной подготовки в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций. В 2023 году велась подготовка работников в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций.

На совещании за активное участие в организации мероприятий гражданской обороны были награждены: заместитель начальника отдела управления имуществом Артур Головаченко – Почетной грамотой, главный специалист отдела главного энергетика Александр Паратовский и главный специалист отдела обеспечения защиты имущества и инженерно-технических средств охраны Андрей Лебедев - Благодарностью администрации Московского района Санкт-Петербурга; начальник спецотдела Владимир Ведерников и его заместитель Ринад Колчаков - Почетной грамотой ГУ МЧС СПб; ведущий инженер по ПБ специальной группы Уренгойского УИРС Александр Бурлачёнок - Почетной грамотой



ООО «Газпром подземремонт Уренгой»; инженер по ГОиЧС Восточно-Сибирского УИРС Владимир Миренский – Благодарностью предприятия.

Во исполнение требований руководящих документов ПАО «Газпром» и МЧС России в Обществе создано 40 нештатных формирований (противопожарные, санитарные, связи, охраны общественного порядка, радиационного и химического наблюдения, обслуживания защитных сооружений гражданской обороны и др.) по обеспечению выполнения мероприятий гражданской обороны общей численностью 217 человек.

Подготовка нештатных формирований гражданской обороны в течение года велась по каждому виду предметно их командирами, прошедшими обучение на территориальных курсах гражданской обороны, при организационно-методическом сопровождении Специального отдела.

Полученные знания, умения и навыки отрабатывались на практике в ходе учений и тренировок. По результатам учений дана высокая оценка деятельности нештатных формирований гражданской обороны к

выполнению задач по назначению. Наиболее отличились по администрации: санитарный пост, командир Анжела Сироткина, главный специалист ОК, ГОиСР; пост радиационно-химического наблюдения, командир Александр Пырышкин, ведущий инженер комплексной лаборатории технологических растворов и интенсификации скважин.

На 2024 год на основе Плана основных мероприятий системы гражданской защиты ПАО «Газпром» разработан План мероприятий гражданской защиты Общества, который согласован с Администрацией Московского района. В администрацию Московского района направлены сведения по ООО «Газпром подземремонт Уренгой» для включения в План гражданской обороны Московского района.

ПАО «Газпром» ставит задачу бесперебойной работы по основному назначению в мирное время, с этой целью установлен высокий порог бронирования работников.

Ольга АКИМОВА



ВСЕ ДЛЯ ФРОНТА

В ООО «ГАЗПРОМ ПОДЗЕМРЕМОНТ УРЕНГОЙ» ПРОВЕДЕНА ПАТРИОТИЧЕСКАЯ АКЦИЯ

Сотрудники администрации и филиалов ООО «Газпром подземремонт Уренгой» на личные средства закупили и передали в зону СВО различные грузы – продукты питания, санитарно-гигиенические принадлежности, теплые вещи. Акция была организована в канун Дня защитника Отечества.

Работники администрации общества и управления технологического транспорта и спецтехники приносили приобретенные подарки в Службу по связям с общественностью и СМИ. После коробки с гуманитарным грузом были доставлены в Санкт-Петербургский офис Народного фронта. Здесь принимают вещи, которые нужны ребятам на передовой и жителям новых российских территорий.

Особую благодарность нашим сотрудникам передали за тактические аптечки.

Все филиалы Общества также участвуют в сборе гуманитарного груза.

Из средств предприятия, а также из фондов ОППО «Газпром подземремонт профсоюз»

оказывается прямая помощь российским частям, действующим на территории проведения специальной военной операции. Несколько десятков работников компании были мобилизованы и проходят службу в действующих частях Российской армии.



Международный женский день - праздник весны, любви и красоты.

Женщины в коллективе Общества «Газпром подземремонт Уренгой» уникальны.

Вы, милые дамы, дорогие коллеги, выполняете огромный объем производственных задач. Вы заботитесь о семье дома, о коллегах - на работе. Вы находите время для своих увлечений и проявляете свой талант в выбранной профессии, принимая активное участие в жизни предприятия.

В первый месяц весны мы рассказываем о наших прекрасных коллегах. Они - настоящие профессионалы своего дела, умницы и красавицы.

Поздравляем всех женщин ООО «Газпром подземремонт Уренгой» с первым весенним праздником! Пусть эта весна принесет вам внимание близких, добрые улыбки, а первые весенние лучи наполнят сердца теплом.

ДЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ С УЛЫБКИ

Имя Валентина в переводе с латинского "valeo" означает крепкая, здоровая. Сильные стороны имени - доброта, способность к лидерству, сила воли, целеустремленность, сильная энергетика, отходчивость, независимость. Эти характеристики удивительно точно описывают ее. Валентина Владимировна Цера, руководитель планово-экономической группы Восточно-Сибирского УИРС, сегодняшняя героиня нашей публикации.



Она уважаемый и очень грамотный сотрудник. Она добрая и заботливая мама и дочь. Она пишет стихи и рисует картины. Валентина Цера из той породы людей, кто даже самый серый и пасмурный день наполнит светом и теплом. Потому что она не из тех, кто сетует на жизнь и ждёт счастья. Счастье она генерирует сама.

Родилась Валя в белорусском городе Светлогорске, вспоминает о родных местах, о полях, лесах и реке Березине с нежностью. На Север попала школьницей - родители поехали туда работать. Закончила школу и поступила в университет в Минске. В политехническом вузе выбрала инженерно-экономическую специальность, потому что на таких специальностях была сильная математическая подготовка и обучение сложнее, чем на инженерных специальностях. Технические дисциплины не пугали - со школьных лет помогала отцу-инженеру делать чертежи, писала

каллиграфическим почерком предложения. Компьютеров тогда не было, да и машинку печатную было не достать. Отец был специалистом вышкостроения, от него и передалась дочери способности к техническим наукам. Место для трудоустройства после вуза искать не пришлось - выпускницу пригласили на работу в ремонтно-строительное управление Ноябрьска, где она во время учебы проходила практику. В этой сфере жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства города Валентина Владимировна проработала 11 лет.

В ГПРУ Валентина Владимировна Цера с 2008 года. Руководит работой планово-экономической группы Восточно-Сибирского УИРС. Если и есть специалисты самого широкого профиля - то Валентина Цера явно из их числа.

- Приходится досконально разбираться в вопросах организации планирования, учета и анализа результатов производственно-хозяйственной деятельности предприятия в соответствии с изменениями внешних и внутренних экономических условий, активно участвовать в сложных процессах интеграции программных продуктов в финансово-управленческую деятельность, - рассказывает Валентина Владимировна. - Работы много. И в условиях стремительно развивающихся информационных технологий постоянно нужно заниматься приобретением новых знаний, освоением современных технологических инструментов.

Она очень увлеченный человек. И про работу, которая занимает так много времени, говорит как об очень интересном деле. И про города, в которых довелось побывать - рассказывает с восторгом. Планирует новые путешествия и встречи с друзьями. И к старым друзьям прибавляются друзья новые. Она так радостно и легко идет по жизни, что кажется, будто жизнь ее сплошной праздник. Но это не так.

Валя одна вырастила детей - оставшись без мужа, неоправданно рано ушедшего из жизни, она растила сына и дочь в любви и



заботе. Дети - сын Владимир и дочь Карина - уже взрослые, получили специальность, живут в Уфе.

- Очень помогли мне родители, - говорит Валентина. - Папа, пока был жив, много занимался с детьми. Сумел передать им свою любовь к природе и к ее тонкому пониманию, к каждой веточке, к каждой травинке. Мама моя и сейчас для меня и для них самый надежный и добрый друг.

После разговора с Валентиной Владимировной остается ощущение праздника. Не бурного веселья, а ясной, как родниковая вода, радости. Хочется быть рядом, заражаясь и заряжаясь этой любовью к жизни, этим умением делать мир светлее и счастливее.

- Любите, цветите, творите, украшайте собой этот мир, будьте всегда удивительны, неповторимы и счастливы! - такое поздравление в день 8 марта передает Валентина Цера всем девочкам, девушкам и женщинам. И сама остается прекрасным примером любви, красоты и неповторимости.

Ольга АКИМОВА

С ПЕРВЫМ ВЕСЕННИМ ЛУЧОМ

В первый день весны 1 марта в городе Чернигове в семье военных на свет появилась девочка Катя. Кто бы мог тогда знать, что эта хрупкая малышка вырастет сильной и выносливой.

С самого детства Екатерина проявляла интерес к спорту, музыке и росла очень активным и артистичным ребенком. Родители всю жизнь посвятили службе Родине, семья очень много переезжала. Крайним рубежом оказалось Оренбуржье.

В 2006 году Екатерина окончила лицей города Оренбурга на педагогический факультет в Институт физической культуры и спорта, который в 2011 году окончила с отличием. В годы студенчества профессионально занималась легкой атлетикой и получила первый спортивный разряд по спринтерской дисциплине. Стала призером города и области по легкой атлетике.

- А еще меня всегда тянуло к воде и на любительском уровне я занималась плаванием, - рассказывает Екатерина Лебедеко. - И очень любила туризм.

На соревнованиях встретила свою судьбу. Познакомившись с Александром, поняла, что общие увлечения и любовь к спорту навсегда связали их жизни. Вскоре они создали семью и у них появилась первая дочка. Супруг Екатерины тоже окончил Институт физкультуры и имеет звание КМС по легкой атлетике, работал тренером в спортивной школе.

Свою трудовую карьеру Екатерина начала в Оренбургской Медицинской Академии (сейчас Университет). Работала там в

социальном отделе и вела активную работу со студенческой Ассоциацией.

- Всегда благодарна и руководителю, и коллективу, в котором я работала на протяжении нескольких лет, за огромный опыт в работе и жизни, - говорит Екатерина.

По семейным обстоятельствам уволилась из Академии. В 2015 году Катю пригласили в Общество «Газпром подземремонт Оренбург» на должность специалиста по физической культуре и спорту.

В 2016 году Екатерина разработала свой комплекс общеразвивающих упражнений для производственной гимнастики, которую проводила ежедневно для своих коллег. При поддержке профсоюза организовывала соревнования по разным дисциплинам среди сотрудников Общества. Вместе коллеги принимали активное участие в Спартакиадах некоммерческого партнерства в Оренбуржье. Сама Лебедеко является участником женской Спартакиады.

- Я очень люблю соревнования, ведь это особая атмосфера общения, борьбы с самим собой, развития и сплочения коллектива, - делится Екатерина. - Совместно с коллегами из молодежного совета филиала мы организовывали соревнования, туристические походы-выезды, различные акции.

Всегда всей семьей Лебедеко стараются принимать участие в таких массовых соревнованиях как «Кросс нации»,

«Лыжня России», где занимают призовые места. В семье особое отношение к спорту. Муж, несмотря на свою достаточно сложную службу, находит время для пробежки, Екатерина всегда составляет ему компанию. Спортивные победы - важные вехи в жизни семьи, но не главные.

- В 2021 году мы стали многодетной семьей, и это одно из моих главных достижений, - улыбается Катя.

Супруги Лебедеко воспитывают двух дочерей и сына. В сезон выезжают с детьми на велосипедах. Старшая дочь Варвара занимается спортивно-бальными танцами, стала чемпионкой города и области, призером многих турниров. Младшие дети тоже проявляют себя в спорте, но конкретно пока еще не определились с видом.

- В нашей семье есть традиция, которую нам заложили еще родители - летом ходить в водные походы и сплавы по рекам, - рассказывает Екатерина. - Мы всегда поддерживаем друг друга.

Так как Катя выросла в семье военных, патриотизм занимает особое место в ее сердце и сознании. В 2023 году при поддержке и организации Ветеранов пограничных войск Екатерина принимала активное участие в подготовке команды детей и внуков ветеранов для участия в игре «Зарница на границе 2023». Команда заняла первое место.

- Всегда стараюсь участвовать в акциях, посвященных памяти наших героев, - рассказывает Екатерина. - Мы также воспитываем патриотизм в наших детях,



которые принимают участие во всех памятных мероприятиях. Я очень люблю детей и каждый спортсмен для меня как ребенок, которому необходима поддержка и внимание. Всегда готова помочь и поддержать каждого.

Рожденная в первый день весны, она встречает с радостью не только каждое 1 марта, когда с утра получает подарки и букеты. С радостью Екатерина Лебедеко встречает каждый рассвет.

- В преддверии наступающего весеннего праздника всем женщинам нашей прекрасной страны желаю здоровья, счастья, мира гармонии с собой и благополучия, - передает Катя нашим читателям и коллегам. - Женщина должна быть мудрой, чтобы во всем был лад.

Ольга АКИМОВА

НАДЕЖНЫЙ СПУТНИК

«Газпром ИД» («Гид») - высокотехнологичная компания, которая входит в структуру ПАО «Газпром». Специалисты «Газпром ИД» создали уникальный программный продукт - многоуровневое приложение «ГИД», в котором сотрудникам предприятий Группы Газпром предоставляется доступ ко всем цифровым сервисам Компании.

Более трехсот компаний контура группы Газпром уже подключены к ГИДу. Теперь среди них и ООО «Газпром подземремонт Уренгой». Работники «Газпром подземремонт Уренгой» могут сами оценить все преимущества и бонусы цифрового сервиса Группы компаний «Газпром». В ленте ГИД публикуются новости «Газпрома» и всех дочерних обществ, освещаются события, происходящие в стране и в мире.

Сегодня каждый, подключившийся к ГИДу, получит доступ к целому спектру бонусов партнеров ГИД — это промо-предложения ведущих банков и страховых компаний, скидки на образовательные онлайн-курсы и многое другое. Также в ГИД есть возможность послушать любимую радиостанцию и получить доступ к большой коллекции сериалов и фильмов.

Один из самых популярных разделов в ГИД — «Спутник», одна из новинок приложения. «Спутник» — это сервис для получения полезных навыков на каждый день. Используя «Спутник» вы проводите свое время с пользой и узнаете что-то новое легко, быстро и интересно.

Проходя курсы в «Спутнике», вы будете расширять кругозор и получать разнонаправленные знания. Вас ждут различные интересные темы: от кино до космоса. Более того, вы не просто запомните интересные факты, но и научитесь о них рассказывать так, что собеседники будут заслушиваться. В «Спутнике» есть курсы, с которыми вы научитесь грамотно организовывать свое время, выстраивать и проводить публичные выступления, организовывать комфортную и эффективную работу в команде.

В «Спутнике» представлены курсы, которые могут заинтересовать и ваших детей. Например, «Далекий космос: история освоения и влияния на нашу жизнь» и «6 неочевидных русских изобретений» составлены таким образом, чтобы вы могли пройти их вместе с ребенком.

Ведите здоровый образ жизни со «Спутником»! Давно хотели начать бегать и правильно питаться, но никак не получалось? Курсы в «Спутнике» откроют вам секреты здорового образа жизни, замотивируют на первый шаг и станут надежной опорой и поддержкой. Они точно помогут вам сделать жизнь лучше и качественнее.

Кстати, если курс пройден, вы сможете вернуться к нему в любой момент и освежить в памяти полученные знания. Обучение проходит в удобном режиме: вы можете заниматься в любое время и в любом месте.

Новые курсы выходят два раза в месяц, а значит, у вас всегда есть возможность узнать что-то новое и полезное. Скорее переходите в «Спутник», чтобы начать свой первый курс!

Если у вас есть вопросы по входу в приложение и его работе, или вы хотите поделиться идеями и оставить отзыв — пишите в службу поддержки support@gid.ru.

Стоит отметить, что использование ГИДа имеет множество преимуществ как для пользователей, так и для компании, таких как повышение уровня безопасности, снижение затрат на обслуживание клиентов и многое другое.

ГИД станет для вас удобным и надежным спутником, в его сервисах вы всегда сможете найти для себя что-то новое, полезное и интересное. При этом ваши данные будут надежно защищены от несанкционированного доступа.

ГИД



Присоединяйтесь к цифровой платформе ГИД!

Присоединяйтесь к ГИД! Если у вас еще нет доступа к уникальной корпоративной экосистеме - обратитесь в кадровую службу или сообщите по адресу службы по связям с общественностью и СМИ: PR@podzem-remont.gazprom.ru

МЫ ВМЕСТЕ

С УВАЖЕНИЕМ И БЛАГОДАРНОСТЬЮ

Дети работников ООО «Газпром подземремонт Уренгой» приняли участие в патриотической акции «Письмо солдату».

Накануне Дня защитника Отечества дети работников ООО «Газпром подземремонт Уренгой» написали письма солдатам. В них — добрые слова для наших героев и пожелания им скорейшего возвращения домой.

Письма, рисунки и открытки, сделанные своими руками в рамках акции «Письмо солдату», отправлены в зону специальной военной операции.

- Уважаемые коллеги, выражаем огромную благодарность всем, кто принял участие в патриотической акции «Письмо солдату»,

- говорит председатель первичной профсоюзной организации администрации Общества Марина Фролова. - Каждое письмо дойдет до адресата. Самое ценное в этой акции, что дети учатся проявлять заботу, сопереживать, понимать, как важна поддержка для человека, находящегося вдали от дома.





Милые дамы! Дорогие коллеги!

Сердечно поздравляю вас с первым весенним праздником, с Международным женским днём! Традиционно в первые дни весны мы готовимся сказать теплые слова любви, благодарности и признательности вам, милые женщины, истинному воплощению нежности, чуткости и доброты, гармонии и оптимизма!

Вы умело сочетаете в своей жизни разные сферы: добиваетесь успеха в профессии, храните домашний очаг, воспитываете детей, становитесь опорой для своих мужей!

Спасибо вам за то, что дарите нам веру, надежду и любовь!

В этот замечательный день желаю вам неиссякаемого жизненного оптимизма, счастья, процветания, любви и согласия в семье, успешной реализации всех жизненных планов и замыслов! Мирного неба и добра вам и всем вашим близким!

С уважением, от имени коллектива
председатель ОППО «Газпром подземремонт профсоюз»

Вячеслав Зинченко



СПОРТ И ИНТЕЛЛЕКТ

ИНТЕЛЛЕКТ И СПОРТ

О том, что спортивные тренировки помогают обрести подтянутую фигуру, знают все. А вот как те же самые тренировки способствуют развитию интеллекта человека, пожалуй, знает ряд учёных и люди этим интересующиеся.

Исследования на тему «Спорт и интеллект» ведутся давно, получено немало доказательств того, что спорт развивает не только тело, но и мозг человека. Спортивные упражнения напрямую влияют на наш мозг, активизируя различные его центры и помогая лучше справиться с поставленными задачами.

Учёные проанализировали работу мозга 38 здоровых людей до и после физических

упражнений. 20-минутные активные упражнения приводили к тому, что уровень глутаминовой и гамма-аминомасляной кислот в головном мозге повышался. Эти кислоты связаны с процессами, которые отвечают за такие важные показатели, как память и настроение. Высокую концентрацию аминокислот можно было наблюдать в течение 30 минут после окончания занятий. Было установлено, что при регулярных

тренировках содержание глутаминовой и гамма-аминомасляной кислот было более высоким. Это говорит о том, что за счёт регулярных занятий физическими упражнениями можно достичь устойчивого повышения умственных показателей (прежде всего памяти), а также улучшения настроения.

Память

«Мозг, так же, как и мышцы, нуждается в тренировках». Суть в том, что кардиотренировки активируют процесс создания новых нейронов в гиппокампе - участке мозга, отвечающем за память, обучаемость и эмоции. Поэтому, чем чаще вы тренируетесь, тем легче вам усвоить и запомнить новую информацию.

Тренировки способствуют выработке серотонина и увеличивают приток кислорода к головному мозгу, что, в свою очередь, влияет на способность мыслить ясно и творчески. Интересно, что творческий подъём появляется сразу после тренировки и длится ещё несколько часов. Кроме того, физически активные люди способны предлагать более интересные идеи, чем их малоактивные коллеги.

- По моим наблюдениям, те, кто занимается спортом, более мобильны и активны в жизни, - говорит Александр Паратовский, главный специалист отдела главного энергетика администрации, заместитель председателя Первичной профсоюзной организации. - Физические нагрузки помогают мозгу более оптимально и системно сформировать так называемые исполнительные функции: последовательность, рабочую память, умение расставлять приоритеты и контрольные участки планируемых задач.

Настроение

Доказано и то, что регулярные тренировки повышают болевой порог и реорганизуют структуру мозга, помогая ему бороться со стрессом и усталостью. Люди, которые активно занимаются спортом, склонны считать себя более счастливыми, чем те, кто предпочитает сидячий образ жизни. Занятия спортом способствуют эмоциональному равновесию, уменьшению тревожности и формированию когнитивной гибкости.

Ещё учёные считают, что регулярные тренировки увеличивают мозг.

Их испытуемые в течение полугода занимались аэробикой, через шесть месяцев измерения показали увеличение объёма мозга и содержания серого и белого вещества.

Если провести сравнительный анализ некоторых видов спорта, то можно отметить, как они влияют на умственные способности спортсменов.

Теннис

Эту подвижную игру часто называют «шахматами в движении». Теннисист должен уметь предугадать действие своего соперника, у него есть только доля секунды,



чтобы оценить и понять траекторию движения мяча

Командный спорт развивает аналитическое мышление и быстроту реакции. А сложная координация движений в командных играх повышает навыки концентрации внимания.

Йога

Многие начинают заниматься йогой, чтобы научиться не только хорошо владеть своим телом и понимать его, но и гармонизировать мысли и эмоции. Йога учит сосредотачиваться на главном и отбрасывать лишнее, что оказывается крайне полезным навыком в нашем беспокойном мире. А спокойствие ума, несомненно, является залогом успеха в любом деле.

Скалолазание

Все упражнения, где необходимо одновременно двигаться и соображать, отлично тренируют оперативную память, которая позволяет быстро использовать полученную информацию.

Плавание, велоспорт и другие кардиотренировки

Кроме развития всех групп мышц, выносливости тела, при занятиях этими видами спорта увеличивается скорость кровотока в организме. В результате чего кровь, насыщенная кислородом, гормонами и питательными веществами, быстрее поступает в мозг.

Любая аэробная нагрузка прекрасно стимулирует все зоны мозга и способствует развитию памяти.

Силовые тренировки

Любая силовая тренировка стимулирует работу префронтальной коры головного мозга, которая отвечает за комплексное мышление, возможность работать в режиме многозадачности, умение находить правильные аргументы и отстаивать свою позицию. Не случайно силовые тренировки сегодня привлекают не только мужчин, но и женщин.

Надеемся, что нам удалось развеять миф об интеллектуальных способностях любителей заниматься спортом. Для гармоничного развития не обязательно становиться олимпийским чемпионом, иногда достаточно регулярно бегать или не пропускать занятия в тренажёрном зале.

Илья САВЕЛЬЕВ

