

## С ДНЁМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА!



Завтра, 10 августа в России уже в 85-й раз отметят День физкультурника. При этом, официальным этот праздник всех любителей массового спорта стал только в 1980 году, сразу после Летних Олимпийских игр в Москве. Истинные приверженцы здорового образа жизни отпразднуют День физкультурника на спортивных площадках. Будут среди них и работники ООО «Газпром добыча Астрахань», которые активно занимаются спортом и принимают участие в корпоративных, региональных и всероссийских соревнованиях (продолжение темы на стр. 4-5).

### КОЛОНКА РЕДАКЦИИ

**«Любите книгу – она облегчит вам жизнь, дружески поможет разобраться в пёстрой и бурной путанице мыслей, чувств и событий. Она научит вас уважать человека и самих себя, она окрыляет ум и сердце чувством любви к миру, к человечеству» – вот так ёмко и содержательно Максим Горький в своё время объяснил, зачем и почему каждый уважающий себя человек должен читать книги.**

По всей видимости, к словам великого писателя потомки прислушиваются до сих пор, так как для многих чтение остаётся одним из излюбленных занятий в свободное время. Так, по данным Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ, в 2023 году россияне приобрели книг почти на 94 млрд рублей, рост продаж бу-

мажных книг составил около 9 %. Как свидетельствует статистика, книги покупали более 230 миллионов раз. Правда, некоторые коррективы в процесс чтения книг внёс технический прогресс. С распространением интернет-возможностей человечество разделилось на тех, кто по старинке предпочитает листать страницы, прислушиваться к их шелесту и всматриваться в иллюстрации, и на тех, кто личную библиотеку формирует в своём телефоне или компьютере. Здесь, как говорится, на вкус и цвет товарищей нет. Но и тем и другим сегодня предоставляется отличный повод порадовать себя книжными новинками или подарить книгу кому-то из близких. Повод весьма соответствующий: Всемирный день книголюбов, или День любителей книги!

Кстати, споры относительно того, какой

вариант книги предпочтительно читать: бумажный или электронный, – не утихают достаточно давно. А потому психологи даже провели некоторые любопытные исследования и пришли к выводу: всё зависит от психотипа человека. Так, романтичные натуры и интроверты предпочитают бумажный вариант, а вот экстраверты скорее соблазняются чтением на телефоне. Также отмечается, что текст напечатанных изданий лучше запоминается, а вот электронные позволяют быстрее добраться до финала любимого произведения. Что касается медиков, то и здесь однозначного мнения нет. Одни считают, что текст с экрана несёт большую нагрузку для зрения, другие с этим не вполне согласны, ведь шрифт книги изменить нельзя, а вот на гаджете размер букв можно сделать максимально удобным. За электронные версии книг высту-

пают и экологи, так как изготовление печатной продукции не способствует сохранению природного разнообразия. В общем, сколько людей, столько и мнений. Но все сходятся в одном: читать нужно, важно и полезно, как для интеллекта, так и ради укрепления психоэмоционального состояния. Как утверждают учёные, при чтении изменяется анатомия мозга: возникают новые связи между нейронами. Мозг становится более сложным, а нейронная система – более разветвлённой и разнообразной. А это значит, что человеку открываются решения ранее непреодолимых задач и нетривиальные творческие подходы. Также чтение способствует улучшению памяти, помогает увеличить словарный запас, повышается экспертный уровень. Так что читайте, умейте и наслаждайтесь процессом чтения!

**ПАВИЛЬОН «ГАЗПРОМ» ОРГАНИЗОВАЛ СВЫШЕ 8 ТЫСЯЧ ЭКСКУРСИЙ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ ВЫСТАВКИ-ФОРУМА «РОССИЯ»**

С ноября 2023 года павильон «Газпром» организовал более 8 тысяч экскурсий для посетителей Международной выставки-форума «Россия». С уникальной экспозицией, демонстрирующей весь масштаб деятельности компании, в течение восьми месяцев работы знакомились гости и участники выставки, представители официальных делегаций органов федеральной власти РФ, российских регионов и СНГ, а также Китая, Республики Бангладеш, Саудовской Аравии и других стран Азии и Африки.

Гости павильона увидели, как выглядят гигантские и сложнейшие современные заводы и промышленные объекты компании, и узнали, как с помощью новейших научных решений «Газпром» обустроивает месторождения, разрабатывает шельф, транспортирует газ с наименьшими потерями и превращает его в продукты высокого качества.

В ходе экскурсий посетители познакомиться с «Лахта Центром», новой точкой деловой и общественной жизни Петербурга, и социальными проектами «Газпрома», среди которых «Газпром – детям», «Друзья Петербурга», «Родные города», кото-

рые вносят значимый вклад в социальное развитие России.

Одним из мест притяжения стал 5D-кинотеатр «Полярная сова», который позволил гостям павильона совершить путешествие на Бованенковское месторождение на Ямале и узнать, где и как добывают газ.

На протяжении всей выставки-форума «Россия» в павильоне «Газпром» работал образовательный лекторий, где прошло более 600 мероприятий на разные темы. Встречи с учёными, газовиками и нефтяниками, специалистами лучших российских музеев, спортсменами, артистами, писателями и блогерами позволили каж-



дому узнать новую интересную информацию, открыть пути для самореализации и определить траекторию карьеры в нефтегазовой отрасли.

Лекции, открытые диалоги, презента-

ции, кинопоказы, конференции транслировались в прямом эфире на RUTUBE-канале «Газпром на выставке «Россия». Записи встреч доступны по ссылке <https://rutube.ru/channel/33013710/>

**ЧУЗ «МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ЧАСТЬ»****ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – ИНВЕСТИЦИЯ В ЗДОРОВЬЕ**

На всём белом свете, из восьми населяющих планету Земля миллиардов человек есть лишь один, которому всегда должно быть дело до вашего здоровья. Это не мама или папа, не другая родня, не жена или муж или кто-либо другой – только вы сами. Как бы странно ни звучало, но ближе самого себя у человека никого нет, а потому только на нём лежит абсолютная ответственность за своё здоровье. И если вы хотите жить дальше долго и счастливо, прочитайте нашу статью. В ней мы поговорим об одном способе, как этого добиться, – о диспансеризации. В создании материала нам помогли эксперты – врачи ЧУЗ «Медико-санитарная часть», – одного из крупнейших медицинских центров юга России, давнего и надёжного партнёра ООО «Газпром добыча Астрахань».

**ПЕРВЫЕ РОСТКИ**

Идея диспансеризации как активного врачебного наблюдения за здоровьем людей для предупреждения заболеваний издавна привлекала внимание передовых отечественных и зарубежных деятелей медицины. На то, насколько важно выявлять болезни на ранней стадии, пока они не стали хроническими, неоднократно указывали светила российской медицины: Николай Пирогов и Иван Сеченов (в честь них в Астрахани названы улицы), Сергей Боткин (его имя носит одна из городских больниц) и другие.

Профилактические начала в лечебной работе пытались внедрять передовые деятели земской медицины. Некоторые земские врачи путём ведения специального учёта (посемейной регистрации) стремились выделить больных определённых групп и вести наблюдения за ними и их семьями. Первые диспансеры в России были созданы в 1910-х годах «Всероссийской лигой для борьбы с туберкулезом» и назывались амбулатории-попечительства. Их работа опиралась на благотворительность и осуществлялась лишь благодаря энергии прогрессивных русских врачей.

На Западе деятели медицины также признавали ведущую роль диспансеризации в предупреждении и лечении болезней. Однако сколько-нибудь заметного развития идея не получила, хотя учреждения диспансерного типа (диспансеры, консультации, центры здоровья) в некоторых странах Европы возникли ещё в конце XIX и начале XX века. Они, впрочем, занимались лишь консультативно-диагностической и санитарно-просветительской деятельностью. Широкому применению диспансерного метода работы мешало то, что медицина там всегда оставалась платной.

Впервые идея масштабной диспансеризации как организованной системы медицинских осмотров и профилактики воз-

никла в нашей стране на второй год существования советской власти. В программе ВКП(б), принятой на VIII съезде партии в 1919 году, было сказано: «В основу своей деятельности в области охраны народного здоровья РКП(б) полагает прежде всего проведение широких оздоровительных и санитарных мер, имеющих целью предупреждение развития заболеваний».

Но пока шла Гражданская война, решать эту задачу было трудно. Ею стали вплотную заниматься в конце 1920-х – начале 1930-х годов. Период характеризовался значительным ростом промышленности и урбанизации. Страна встала на рельсы массовой индустриализации: повсеместно строились и запускались новые предприятия. Условия труда в те годы были тяжёлыми, производства – вредными для экологии и людей. Это начало довольно быстро приводить к росту числа хронических заболеваний и, как следствие, к потребности в систематическом медицинском наблюдении за населением. Особое внимание уделялось здоровью рабочих, поскольку их трудовая деятельность была ключевой для экономического роста страны.

Диспансеры стали специализированными учреждениями, где проводились регулярные медицинские осмотры, диагностика и профилактика болезней, прежде всего возникших на рабочем месте. Целью было не только выявление болезней на ранних стадиях, но и снижение общей заболеваемости, повышение трудоспособности и улучшение качества жизни трудящихся. По всему СССР стали открываться диспансеры и профилактории.

Успехи советской системы диспансеризации привлекли внимание других стран. В 1960-х годах аналогичные программы начали внедряться в Западной Европе и Северной Америке. Эти программы адаптировались к местным условиям и особенностям здравоохранения, но сохранили ос-



новной принцип: регулярные профилактические осмотры и контроль за состоянием здоровья населения.

**ЖЕЛЕЗНЫЕ АРГУМЕНТЫ**

Сегодня диспансеризация является неотъемлемой частью системы здравоохранения России. Она включает комплекс мероприятий, направленных на раннее выявление хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, онкологические и диабет. Современные программы диспансеризации охватывают широкий спектр населения, включая различные возрастные группы и профессиональные категории.

Эффективность диспансеризации подтверждена многочисленными исследованиями. Регулярные медицинские осмотры позволяют выявлять заболевания на ранних стадиях, когда лечение наиболее эффективно. Это способствует снижению общей смертности, уменьшению расходов на лечение при запущенных стадиях болезней и улучшению качества жизни населения.

А теперь зададимся вопросом: зачем нужна диспансеризация сотрудникам ООО «Газпром добыча Астрахань»? Особенно тем из нас, кто подходит под определение «лица репродуктивного возраста»? Мы молодые, сильны, здоровы. К чему проверять то, что и так прекрасно работает, то есть организм? Важно понимать вот что: репродуктивный возраст – это время не только активной жизни, но и повышенной ответственности за своё здоровье. Ведь именно

от него зависит как ваше благополучие, так и здоровье будущих поколений.

Попробуем пояснить для тех, кто ещё считает диспансеризацию зря потерянным временем. Ведь надо ехать в медучреждение, тратить своё драгоценное время, которое можно провести с пользой на работе... Но помните всякий раз, когда не хочется: вам предстоит бесплатная комплексная проверка здоровья, которая позволяет выявить заболевания на ранней стадии, когда они легче поддаются лечению. «Легче» – слово ключевое. Подумайте: когда проще будет справиться с такой мелочью, как запоздавшая пальца? Когда это только случилось или когда требуется ампутация из-за гангрены? Согласны, случай категорический. Но ведь так почти с любой болезнью. Стоит запустить, а потом...

Мы попросили докторов ЧУЗ «МСЧ» назвать несколько железных аргументов в пользу диспансеризации и вот что услышали.

Первое – профилактика и раннее выявление заболеваний, которые способны повлиять на репродуктивное здоровье. Это могут быть инфекции, передающиеся половым путём, эндокринные нарушения, заболевания половой системы и т.д. Хотите впервые стать мамой и папой или увеличить семью? Этот аргумент для вас в первую очередь.

Идём дальше. Второе – своевременное выявление и лечение хронических заболеваний, таких как сахарный диабет, гипертония, заболевания щитовидной железы.

## ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ ДЛЯ БУДУЩЕГО СТРАНЫ

**«Работающая молодёжь Юга» – так назывался межрегиональный форум, который проходил в Ростове-на-Дону с 23 по 26 июля. Мероприятие объединило 360 участников от более 100 предприятий и организаций ЮФО. Цель форума – вовлечение активной молодёжи и перспективных проектных команд в решение актуальных социально-экономических задач региона и страны.**

В течение трёх дней на суд жюри было представлено более 100 проектов. Организаторы предложили участникам поработать в девяти отраслях: промышленность, энергетика, водоснабжение, образование и наука, сельское хозяйство, транспорт, связь и телекоммуникации, строительство и ЖКХ, финансы и культура. В каждой отрасли по 12 команд.

Среди молодых новаторов были и представители ООО «Газпром добыча

Астрахань» Кирилл Антонов (заместитель начальника отдела службы проектно-конструкторских работ ИТЦ) и Максим Абрамочкин (инженер-энергетик 1 категории УЭЗиС). Они защищали проект «Цифровое моделирование в строительстве». Работа была отмечена жюри форума как проект, объединяющий интеллектуальный потенциал и практические решения.

По словам авторов работы, на сегодняшний день цифровое моделирование активно интегрируется в сферу проектирования и строительства в Российской Федерации, а предложенные идеи могут помочь в решении сразу нескольких задач: более чем на 30 % уменьшается срок проектирования; повышается качество и сплочённость работы смежных отделов; перераспределяются ресурсы, выделяемые на строительство, и осуществляется модернизация существующих проектов.



Максим Абрамочкин (слева) и Кирилл Антонов (справа) на межрегиональном форуме «Работающая молодёжь Юга»



Три форумных дня были временем активного мыслительного и творческого процесса. Лекции и встречи со спикерами и экспертами, постоянная работа над

проектами, по мнению Кирилла Антонова и Максима Абрамочкина, дали импульс к дальнейшему развитию и поиску новых идей.

## ЧУЗ «МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ЧАСТЬ»



Они усиливаются незаметно, потихоньку. А потом – как молотом по голове: скорая, реанимация... Вам это надо?

Третье. Оценка общего состояния организма и выявление факторов риска, которые могут негативно повлиять на здоровье в целом. Задумайтесь только: на сегодняшний день учёные и медики идентифицировали более 10 тысяч различных заболеваний и состояний. Инфекционные, хронические, онкологические, генетические, психические и поведенческие, неврологические, аутоиммунные, эндокринные... Пожалуй, хватит. Только не надо заранее пугаться.

Помните вот о чём: нам, сотрудникам ООО «Газпром добыча Астрахань», да и вообще всем астраханцам, с диспансеризацией повезло, поскольку проходит она в стенах и под пристальным вниманием специалистов ЧУЗ «МСЧ». Только в прошлом году работникам предприятий Группы «Газпром» и другим жителям Астраханской области они оказали около полутора миллионов медицинских услуг.

## ВНУТРИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Что же она включает? 1 этап диспансеризации предусматривает проведение скрининговых мероприятий, направленных на выявление факторов риска наиболее опасных заболеваний и состояний, являющихся причиной преждевременной смертности и инвалидизации, определение суммарного сердечно-сосудистого риска, проведение общего обследования (антропометрия, измерение внутриглазного давления,

определение показателей анализов крови, электрокардиографии, флюорографии), а в соответствии с возрастной категорией дополнительных исследований онкоскрининга (маммографии для женщин, определение простатспецифического антигена в крови для мужчин, исследование кала на скрытую кровь, проведение фиброгастродуоденоскопии для граждан 45 лет). По результатам 1 этапа при выявлении соответствующих показаний гражданам проводится 2 этап диспансеризации, который включает: консультации специалистов (невролог, офтальмолог, оториноларинголог, уролог, хирург-колопроктолог, гинеколог, дерматолог), а также дополнительное обследование (определение гликированного гемоглобина, спирометрия, колоноскопия, фиброгастродуоденоскопия, УЗИ сосудов шеи), проведение углублённого профилактического консультирования в отделении медицинской профилактики. При необходимости и наличии показаний гражданам направляется на обследование вне рамок диспансеризации и профилактического медицинского осмотра. Объём обследования и консультаций специалистов определяет врач терапевт по результатам проведённой диспансеризации (профилактического медицинского осмотра).

Этого нам показалось мало, и мы попросили заведующую центром профпатологии ЧУЗ «МСЧ» Марину Шевченко дать развёрнутый ответ на вопрос: «Почему не стоит бояться диспансеризации?» Ведь не секрет, что многие отказываются от неё по

такой банальной причине, как страх. Вроде не знаешь о проблеме, так и нет её.

– Существует несколько причин, почему не стоит бояться диспансеризации, – говорит доктор. – Во-первых, как уже отмечалось, раннее выявление заболеваний. Диспансеризация помогает обнаружить их, когда лечение наиболее эффективно. Это особенно важно для хронических и онкологических заболеваний, которые могут протекать бессимптомно на начальных этапах. Во-вторых, профилактика осложнений. Регулярные медосмотры позволяют контролировать развитие осложнений. Например, выявление предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям может привести к изменениям в образе жизни, что снизит риск инфаркта или инсульта. Третья причина – спокойствие. Прохождение диспансеризации и получение подтверждения, что со здоровьем всё в порядке, помогает снизить уровень тревоги и стресса. Это даёт уверенность в том, что ваше здоровье находится под контролем. С этим же связана четвёртая причина – повышение осведомлённости о своём здоровье. Чем больше вы знаете, тем проще более осознанно подходить к вопросам профилактики и ухода за собой.

Также, по словам доктора Шевченко, следует помнить о социальной ответственности. Диспансеризация помогает снизить распространение инфекционных заболеваний, так как вовремя выявленные и пролеченные инфекции уменьшают риск пере-

дачи болезни другим людям. Особенно вашим близким, разумеется.

Есть и, не стоит скрывать, финансовая выгода: регулярные профилактические осмотры могут помочь избежать дорогостоящего лечения на поздних стадиях заболевания. Это экономит деньги и ресурсы пациента, работодателя и системы здравоохранения в целом. Кстати, это одна из причин, почему социально ответственные предприятия, и ООО «Газпром добыча Астрахань» в их числе, поощряют прохождение диспансеризации, так как здоровые сотрудники более продуктивны и реже болеют. Это к тому же создаёт благоприятные условия труда и улучшает атмосферу в коллективе.

– Диспансеризация в ЧУЗ «МСЧ» позволяет нашим врачам лучше понять индивидуальные особенности вашего организма и предложить персонализированные рекомендации по лечению, а также питанию, физической активности и образу жизни в целом, – сказала в заключение Марина Шевченко. – Не стоит бояться диспансеризации, так как она играет ключевую роль в поддержании здоровья и повышении качества вашей жизни. Регулярные медицинские осмотры помогают вовремя выявлять и лечить заболевания, предотвращать их развитие и обеспечивать индивидуальный подход к здоровью каждого человека.

Не откладывайте заботу о своём здоровье на потом! Диспансеризация – это ваша возможность жить здоровой, счастливой и полноценной жизнью. Берегите себя и своё здоровье!

# МАСТЕРА В ТРУДЕ И В СПОРТЕ

День физкультурника – это один из немногих массовых праздников советского периода, уверенно шагнувших в календарь праздников российских. Завтра, как и более 40 лет тому назад, отметить его собираются тысячи любителей массового спорта. И для них абсолютно неважно, где проявлять свою приверженность здоровому образу жизни: на стадионах или площадках для воркаута. Главное, чтобы рядом были единомышленники, люди, для которых физкультура – это то, что помогает двигаться вперёд и достигать поставленных целей не только в спорте, но и в работе.



Именно этими принципами руководствуются герои проекта корпоративного телевидения ООО «Газпром добыча Астрахань» «Мастера спорта» – работники Общества, которые успевают не только качественно выполнять свою работу на производстве, но и активно заниматься различными видами спортивных дисциплин. Этот телепроект стартовал несколько месяцев назад, и четыре его выпуска уже доступны на официальных страницах газодобывающего предприятия в соцсети «ВКонтакте» и мессенджере «Телеграм».

Работа же над созданием контента началась ещё в феврале 2024 года. Ведущим проекта является известный астраханский спортивный журналист Дмитрий Миловацкий, с недавнего времени работающий в телевизионной группе Управления связи Общества. Что касается авторства, то «Мастера спорта» – это коллективное детище, над созданием которого в той или иной мере трудится весь коллектив корпоративного телевидения.

Идея создания цикла программ, рассказывающих о работниках ООО «Газпром добыча Астрахань», которые в свободное время активно занимаются спортом, принадлежит главному редактору корпоративного телевидения Оксане Стародубовой. В январе 2024 года команда Общества готовилась к поездке в Екатеринбург для участия в Спартакиаде ПАО «Газпром», и был опубликован список газодобывающих предприятий, которые вошли в состав делегации. «А почему бы не рассказать о каждом из них отдель-

но, причём не только о спортивных достижениях, но и о производственной деятельности и личной жизни?» – подумала Оксана Стародубова и поручила реализацию этого проекта Дмитрию Миловацкому, занимающемуся спортивной журналистикой уже более 30 лет.

– С принципом создания телепередач я знаком давно – в 90-х делал спортивный контент на одном из региональных каналов, поэтому взялся за работу без промедлений, – рассказывает Дмитрий. – Вместе с оператором Александром Самсоновым стали выезжать на съёмки, потом к процессу подключилась режиссёр Татьяна Сабурова. Сделали пилотный выпуск, но чего-то в нём не хватало.

«Пилот» просмотрели всем коллективом, и было принято решение ввести Дмитрия Миловацкого, говоря телевизионным языком, в кадр. В свободное от работы время он комментирует в прямом эфире соревнования по футболу, гандболу и другим игровым видам спорта, поэтому и локация для работы в кадре была выбрана привычная для ведущего – кабина комментатора. Тогда же главный режиссёр Дмитрий Сафронов предложил название для проекта – «Мастера спорта», имея в виду не почётное звание спортсменов, а связь героев с производственными процессами на астраханском газодобывающем предприятии. Ведь каждый из них – профессионал, то есть мастер своего дела.

Выбор локации для каждого выпуска – отдельная задача. По словам телеоперато-



ра проекта Александра Самсонова, главное, чтобы человеку было комфортно перед камерой.

– Всё продумываем заранее, интересуемся форматом рабочего места, определяем локацию, – делится премудростями операторского дела Александр. – Если рабочее место за компьютером, значит пишем интервью за столом, если это, например, электрик, то лучше сделать фоном детали производственного объекта. Иногда, если герой немного зажат, необходимо его разговорить. Это Дмитрий умеет делать профессионально.

– Все наши герои – обычные люди, в большинстве среди них нет олимпийских чемпионов и обладателей высоких титулов, – продолжает Дмитрий Миловацкий. – Поэтому общение проходит в доверительной форме, спокойно, не пафосно. Но даже и те из них, кто занимал первые места на высшем уровне, в общении просты и откровенны.

В этом-то и заключается успех проекта «Мастера спорта» – с экранов зритель рассказывает о себе и своих спортивных успехах коллега, такой же работник Общества, человек, делающий с тобой одно общее и важное дело.

После того как видеоматериал снят, интервью просмотрено, а сценарий написан, за дело берётся режиссёр. На телевидении Татьяна Сабурова трудится уже почти 20 лет, а в ООО «Газпром добыча Астрахань» работает с 2012 года. Но даже при таком серьёзном стаже и сотнях людей, интервью с которыми готовились ею для эфира, она способна удивляться.

– Участники нашего проекта – удивительные люди, – отмечает Татьяна. – Каждый из них, на самом деле, герой не только отдельного выпуска, но и по жизни. В суете и многозадачности современного мира они находят свободное время для спор-

та. Приезжая с газового промысла, идут в спортзал, выходят на футбольное поле, в выходные участвуют в любительских соревнованиях и спартакиадах Общества. Это достойно уважения, с таких людей необходимо брать пример.

Процесс монтажа передачи – ритуал особый. Чтобы сделать материал интересным, или, как говорят телевизионщики, смотрибельным, необходимо перекрывать речь героя кадрами из его жизни. Где о производстве – рабочим процессом, где о спорте – моментами игр, победных пьедесталов и тренировок. Большинство спортсменов работают в ООО «Газпром добыча Астрахань» многие годы, и здесь на помощь Татьяне Сабуровой приходит видеоархив телеканала «Семь плюс».

– Благодаря этому архиву нам удалось найти редкие кадры выступлений на спартакиадах Общества Михаила Андреева, Юлии Климовой, – рассказывает режиссёр. – Для многих участников тех соревнований, да и для самих героев эти записи поистине бесценны и дороги.

Телевизионный монтаж – также дело коллективное. Что-то добавляется уже в процессе, от чего-то задуманного ранее приходится отказываться. Иногда возникают споры, но в них, как известно, рождается истина, делающая проект интересным для зрителя. Собранный в единую форму материал отсматривается художественным советом, который вносит дополнительные детали. Каждый выпуск проекта – как кулинарный шедевр, для уникальности которого в блюдо добавляются ингредиенты, улучшающие его качество до оптимального. Только автором такого блюда становится целая команда, грамотная и профессионально решающая общую задачу.

– Главное – раскрыть нашего героя не только как спортсмена, но, прежде все-



## КОРПОРАТИВНЫЙ ТЕЛЕПРОЕКТ

го, как целеустремлённого человека, для которого спорт – это смысл существования, а победы – успех не одного человека, а всего коллектива нашего предприятия, – подчёркивает Дмитрий Миловацкий. – Причём спортивная жизнь для многих газовиков не завершается после их ухода на заслуженный отдых. Вы посмотрите на ветеранов Общества, которые в этом году снова выиграли региональные соревнования и будут защищать честь Астраханской области на Всероссийской спартакиаде пенсионеров! Каждый из них способен сражаться за самые высокие места, и возраст не мешает этим людям продолжать свою спортивную жизнь.

Отметим, что этому непрерывному росту газиков-спортсменов способствует коллектив Культурно-спортивного центра газодобывающего предприятия, организующий в течение года десятки соревнова-

ний и турниров для работников и членов их семей. Многие герои проекта «Мастера спорта» свои первые медали и кубки завоевали на спартакиадах Общества и до сих пор тренируются на базе КСЦ.

Какая же главная цель этого проекта корпоративного телевидения? На наш взгляд, она очевидна: слушая истории героев, вбирая их опыт и общаясь с ними на работе, возможно, их молодые коллеги тоже по-хорошему «заболеют» спортом, попробуют себя на спортивной площадке и постепенно, шаг за шагом придут к собственным победам. Победам не над соперниками, а над самим собой. Станут частью огромного спортивного движения и вольются в большую семью, которая каждый год вторую субботу августа заслуженно отмечает свой праздник – День физкультурника.

**Александр СМОЛЬКОВ**



Дмитрий Миловацкий



Александр Самонов



Татьяна Сабурова и Дмитрий Миловацкий

## ГАЗПРОМ – ДЕТЯМ

5

## СО СПОРТОМ ДРУЖИТЬ – ЗДОРОВЫМИ БЫТЬ!

**Именно под таким девизом проходят все физкультурные мероприятия в ЧДОУ «ЦРР – д/с «Мир детства». Включение весёлых и разнообразных физических активностей в повседневную жизнь дошколят помогает им расти счастливыми, здоровыми и уверенными в себе личностями.**



Педагоги ЧДОУ «ЦРР – д/с «Мир детства» сделали физвоспитание приоритетным, это позволяет детям накопить силы и обеспечить в будущем полноценное физическое и умственное развитие. Ежедневно дети занимаются различными формами физической активности: утренняя зарядка, физкультминутки, закаливающие процедуры, скандинавская ходьба, степ-аэробика, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры и т.д.

В «Мире детства» созданы оптимальные условия для охраны и укрепления здоровья детей, их физического и психического развития. Физкультурные занятия – самая эффективная школа обучения движениям. Занятия проходят как в спортивном зале, так и на воздухе, а продолжительность зависит от возрастной группы – от 15 до 30 минут. Спортивная форма на занятиях – обязательное условие их проведения, и в первую очередь это вопрос гигиены. Кроме того, специальная одежда и обувь являются соблюдением техники безопасности, а также не стесняют движения ребёнка. У каждой группы свой цвет футболок и тёмные шорты, на ногах – чешки.

В ЧДОУ «ЦРР – д/с «Мир детства» имеются игровая площадка и физкультурный зал, который оборудован всем необходимым для различных видов двигательной активности, а с помощью раздаточного материала возможно организовать множество общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

## «СИЛЬНЫЕ, СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ!»

В детских садах «Мир детства» стало замечательной традицией проводить спортивные соревнования. Недавно прошёл праздник «Сильные, смелые, ловкие!», во время которого дошколята соревновались в силе, ловкости, смекалке и быстроте. Командам предлагались занимательные конкурсы с бегом, прыжками, эстафеты с мячом и обручем. Все этапы этого увлекательного соревнования проходили в напряжённой борьбе. Участников поддерживала большая команда болельщиков, в которую вошли родители и дети из других групп детского сада. Спортивный азарт и желание добиться победы для своей команды захватили ребят! Участники старались изо всех сил прийти к финишу первыми. В этих соревнованиях не было проигравших: каждый ребёнок одержал

маленькую, но убедительную победу над собой! Юные спортсмены получили медали, заряд бодрости и массу положительных эмоций.

## ДЕНЬ МЯЧА

Дети всех возрастов обожают играть с мячом, это один из первых и любимых игровых атрибутов каждого ребёнка. Игры с мячом развивают ловкость и координацию движений.

Тематический день, посвящённый таким играм прошёл в детском саду № 136 «Остров сказок». Воспитанники детского сада с педагогами подготовили презентацию «Что мы знаем о мяче?», в процессе которой узнали много интересного о различных видах этого спортивного снаряда, поделились своими впечатлениями в изобразительной деятельности. Также дети с большим интересом играли в разные игры: «Мяч в кругу», «Прокати и догони», «Лови – бросай», «Самый меткий» и многие другие. День принёс малышам много веселья, радости и смеха.

– Дошкольный возраст является, пожалуй, самым важным периодом для подрастающего поколения. Именно в это время закладываются основы характера, раскрываются таланты, начинается формирование полноценной личности. Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, конструирования и пр. По собственному опыту скажу, что тематические, сюжетные физкультурные занятия, праздники и спортивные досуги очень нравятся дошколятам и всегда вызывают стойкий интерес, мотивируют, позволяют испытывать эмоциональный подъём и неподдельную радость. Уверены, что, участвуя во всех этих активностях, воспитанники детских садов «Мир детства» вырастут крепкими, активными, а самое главное – здоровыми, – отметила инструктор по спорту ЧДОУ «ЦРР – д/с «Мир детства» Виктория Фролова.



**ЭЛЕКТРОМОНТЁР УПРАВЛЕНИЯ СВЯЗИ – ЛУЧШАЯ СРЕДИ УПОЛНОМОЧЕННЫХ ПО ОХРАНЕ ТРУДА В ОБЩЕСТВЕ**

С 16 по 20 сентября 2024 года на базе ООО «Газпром трансгаз Томск» пройдёт финал конкурса на звание «Лучший уполномоченный по охране труда» за 2023 год. Общество «Газпром добыча Астрахань» на нём будет представлять электромонтёр станционного оборудования телефонной связи 4 разряда линейно-технической службы связи ГРС-2 Управления связи астраханского газодобывающего предприятия Анна Макарова.

Организатором конкурса среди уполномоченных по охране труда дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром» является МПО «Газпром профсоюз». Прежде чем попасть в финальную часть, участники преодолевают фильтр этапов на уровне своих предприятий. Такой же непростой путь к финалу прошла и Анна Макарова.

Уполномоченные по охране труда есть на каждом объекте всех структурных подразделений ООО «Газпром добыча Астрахань». Таким образом, вначале Анна была выбрана делегатом на конкурс от Управления связи, где и стала лучшей в Обществе.

– Победителя определяло компетентное жюри, на суд которого мы представили оригинальные плакаты на разные темы, касающиеся охраны труда, – рассказывает Анна Макарова. – Моей задачей было нарисовать плакат по ключевым правилам безопасности ПАО «Газпром». Было важно изобразить их максимально доступно и понятно для работников.

С этой задачей электромонтёр Управле-



ния связи справилась на отлично и заслуженно победила в первом этапе конкурса. Теперь Анне предстоит отстаивать первенство в знании охраны труда на общегазпромском уровне. На финале в Томске её, как и более сорока других участников, ждёт двухэтапное соревнование, состоящее из теоретической и практической частей. В первом туре им предстоит ответить на вопросы сложного теста, а во втором – выполнить практическое задание, своеобразный квест, где будет необходимо в условиях, максимально близких к производственному процессу, найти нарушение и грамотно составить предписание по его устранению. В преддверии конкурса Анна

Макарова всё свободное от основной работы время посвящает подготовке.

– Ежедневно пополняю багаж знаний в области охраны труда, освежаю в памяти теорию, прежде всего нюансы законодательства, – делится электромонтёр УС. – Штудирую нормативную базу, повторяю СТО. Ну а практика у нас также каждый день – проводим АПК 1-го и 2-го уровня. С утра приходишь – и пока идёшь до рабочего места, смотришь, чтобы под ногами ничего не мешалось, лампочки горели в плохо освещённых местах, розетки работали. Если возникают вопросы, всегда на связи ведущий специалист по охране труда Управления связи Наталья Ба-



ченко. Где-то покажет верное направление, а где-то и поможет.

В ООО «Газпром добыча Астрахань» Анна Макарова работает с 2015 года. Пришла сторожем, затем отучилась на электромонтёра в Учебно-производственном центре. Сейчас она заканчивает обучение в Астраханском государственном техническом университете, получает профильное высшее образование. Таким образом, у неё уже есть значительный опыт решения самых серьёзных задач, а также желание идти только вперёд, что, несомненно, поможет ей в сентябре в борьбе за право стать лучшим уполномоченным по охране труда ПАО «Газпром».

**ФОТОКОНКУРС ДЛЯ УВЛЕЧЁННЫХ**

Первичная профсоюзная организация Военизированной части ООО «Газпром добыча Астрахань» провела фотоконкурс среди сотрудников структурного подразделения. На рассмотрение жюри было представлено десять работ. Оценивались в этом конкурсе не столько сами фотографии, сколько запечатлённые на них моменты личных увлечений работников и оригинальность аннотаций к фото.

Фотоконкурс «Увлечённые люди Военизированной части» проводился впервые, и, как оказалось, в подразделении работают по-настоящему креативные люди. По словам организаторов, целью данного конкурса является не просто выявление талантливых работников, но и поощрение их увлечений вне работы.

Победителей определяли в трёх номинациях, и выбор было сделать не так



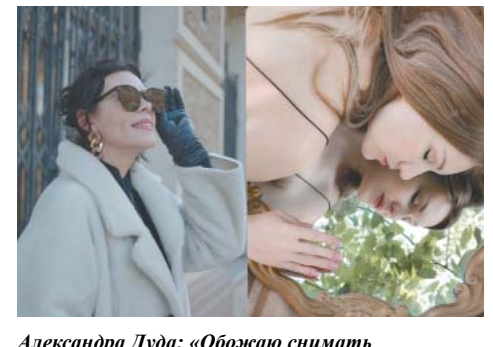
Виктория Сорокина: «Моё увлечение – экстрим. Прыжок с парашютом в тандеме, 3000 м». Девиз: «Все мечты могут сбыться – если хватит смелости их осуществить» (Уолт Дисней, американский художник мультипликатор)

просто, так как каждая из фоторабот отличалась оригинальностью композиции и авторского взгляда на своё хобби. В итоге в номинации «Необычные увлечения» первое место заняла работа Александры Дуды, в номинации «Неожиданные ракур-



Павел Калмыков: «Я в форме с надписью ВЧ, мой взгляд на теннисном мяче!». Девиз: «Я люблю побеждать, я могу смириться с поражением, но больше всего я люблю играть! Я должен быть в хорошей форме, чтобы жить счастливой жизнью!»

сы и оригинальность фотографии» лучшей стала фотография, представленная на конкурсе Викторией Сорокиной, а в номинации «Необычные названия к фотоснимкам» (цитаты, девизы, креатив) первое место у работы Павла Калмыкова.



Александра Дуда: «Обожаю снимать портреты! Стараюсь подчеркнуть индивидуальность каждого, кто попал в объектив моей камеры». Девиз: «Мы никогда не будем моложе, чем сегодня! Позволь себе сохранить этот чудесный миг на долгие годы!»

Победители были награждены памятными призами, а организаторы пообещали сделать этот конкурс традиционным и выразили надежду, что в следующий раз к участию в нём примкнут и другие увлечённые таланты Военизированной части.

**ЧТОБЫ СЕМЬИ БЫЛИ КРЕПЧЕ, А ЖИЗНЬ ЯРЧЕ**

Первичная профсоюзная организация Управления по эксплуатации зданий и сооружений ООО «Газпром добыча Астрахань» продолжает проводить мероприятия, приуроченные к Году семьи в России.

В конце июля силами ППО была организована лотерея для работников комплекса организации питания, уборщиков служебных помещений и сменного технического персонала Административного центра газозавиков. Для всех участников организаторы подготовили тематические наклейки, а в ходе лотереи были разыграны различные призы: фоторамки, копилки и настольные игры для всей семьи. Многодетные работники получили от ППО УЭЗиС сладкие по-

дарки для домашнего семейного застолья. Завершилось мероприятие общим чаепитием, также организованным силами профсоюзной организации Управления по эксплуатации зданий и сооружений газодобывающего предприятия. За ши-



роким столом работники не только пили чай, но и обсуждали вопросы воспитания детей и важные проблемы взаимоотношения поколений.



# ФАЙЗУЛА ШУПАНОВ: «ДОРОГА СВОЕНРАВИА НЕ ПРОЩАЕТ»

Правила дорожного движения, закреплённые в российском законодательстве, следует исполнять неукоснительно. Эта аксиома в доказательствах не нуждается, поскольку каждый пункт основан на знаниях и опыте, накопленных за почти 130 лет существования автомобильного транспорта России. Но есть пункты, которых в ПДД не найти, зато они не менее важны и прекрасно известны экспертам. На днях мы пообщались с одним из них, к тому же нашлись для беседы два хороших повода: 55 лет со дня рождения и 30-летие преподавательской деятельности. Этого человека на нашем предприятии знают очень многие: старший мастер производственного обучения Учебно-производственного центра ООО «Газпром добыча Астрахань» Файзула Кисметович Шупанов.



Он родился 3 августа 1969 года в посёлке Бершик, входившем в состав Бузанского сельсовета Красноярского района Астраханской области. Ещё до того как этот населённый пункт был упразднён в 1998 году, семья Шупановых переехала, но недалеко, в Новоуровку. Там Файзула окончил среднюю школу, отсюда же был призван в армию. Служил в ракетных войсках на территории Волгоградской области, их часть тогда стояла в селе Котлубань Городищенского района.

Осенью 1989 года сержант Советской армии Шупанов вернулся в родное село. Нашёл работу в совхозе «Забужанский», стал водителем. Полгода спустя, узнав о вакансии на Предприятии технологического транспорта (ныне Управление технологического транспорта и спецтехники ООО «Газпром добыча Астрахань»), отправился туда и устроился, заняв аналогичную должность. В ней Файзула Кисметович задержался на четыре года, оттачивая профессиональное мастерство. Судьба так распорядилась, что машина, на которой возил людей наш собеседник, была приписана к Учебно-производственному центру Общества и в 1994 году ему предложили перейти в это структурное подразделение на должность мастера-инструктора.

Таким образом Файзула Кисметович стал обучать сотрудников газового предприятия, желающих получить водительскую категорию «В», которая даёт право управлять легковыми автомобилями. В те годы такая практика существовала в Обществе, и после обучения в УПЦ слуша-

телям оставалось только подать документы в ГАИ и сдать экзамены.

Занимаясь преподавательской деятельностью, наш собеседник параллельно учился и сам, понимая, что его должность и отрасль, в которой он трудится, требуют постоянного повышения квалификации. Вот почему он в 2004 году окончил Волгоградский колледж газа и нефти (ныне ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград имени И.А. Матлашова»), а спустя два года поступил в АГТУ на специальность «машины и аппараты химических производств», через отведённое время став специалистом с высшим техническим образованием.

В последующем юбиляр неоднократно расширял сферу своих познаний. На базе УПЦ в 2017 году прошёл профессиональную переподготовку по программе «Теория и методика профессионального обучения и дополнительного профессионального образования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность»; в 2019-м – по программе «Обучение навыкам оказания первой помощи». В 2020 году при ФАО ДПО «Астраханский учебный центр федеральной противопожарной службы» изучил программу «Организация и ведение гражданской обороны, предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций».

За годы работы в УПЦ количество направлений, в рамках которых Файзула Кисметович обучает слушателей, значительно расширилось. В настоящее время это «Безопасность дорожного движения», «Работа с применением АОС и тренажёров-имитаторов», специальная техно-

логия по профессии «Слесарь по ремонту автомобилей»; «Защитное и контраварийное вождение».

По признанию самого Файзулы Кисметовича, за все тридцать лет работы в Учебно-производственном центре такое направление, как безопасность дорожного движения, всегда оставалось для него в приоритете. Всё потому, что у нашего собеседника за три десятилетия выработалась собственная философия, которой он охотно делится со слушателями. «Наша основная задача, – говорит он, – дать им основы безопасности, то есть как правильно ездить, как выходить из нештатных ситуаций, как правильно крутить руль в той или иной обстановке, даже как правильно нажимать тормоз. То есть это не изучение правил, поскольку к нам приходят люди, ими уже владеющие, а более углублённое изучение того, как правильно вести себя на дороге».

Юбиляр убеждён: главная причина большинства аварийных ситуаций на дороге – это переоценка водителем своих возможностей. Иными словами, когда в себе уверенности больше, а способности меньше. То есть он где-то превысил скорость, а сам не справился. Чаще всего такое встречается, конечно, у водителей, только начинающих свой профессиональный путь. По сути, это люди молодые, и порой им кажется, что им подвластно всё.

Но это далеко не так. Мастер объясняет две вещи. Во-первых, дорожное движение – дело коллективное. Даже если водитель едет по пустой трассе, он должен помнить о том, что дорожная обстановка

может измениться в любую секунду. Машина ли выедет с прилегающего просёлка, животное выбежит, ветка упадёт и так далее. Расслабляться, полагаясь на везение и технику, нельзя.

Во-вторых, ответственность многократно увеличивается, если в салоне пассажиры. «Если даже это один человек, пусть твой хороший знакомый, коллега и друг, надо помнить: ты отвечаешь за его жизнь и должен ехать так, чтобы он добрался до пункта назначения живым и здоровым», – подчёркивает наш собеседник. И добавляет: когда ты везёшь пассажиров, то должен везти с учётом всех правил и норм, ни в коем случае не так, как самому нравится.

Вроде бы прописные истины, но отчего-то в ПДД их нет. Однако уровень обучения в УПЦ, в том числе благодаря юбиляру, очень высок. Потому он признаётся, что водители из числа слушателей говорят между собой: «Пусть вся область у нас учится, как правильно ездить, тогда ДТП будет меньше. А то вы нас учите, а рядом с нами ездят те, кто, мягко говоря, не знает или не хочет соблюдать эти правила».

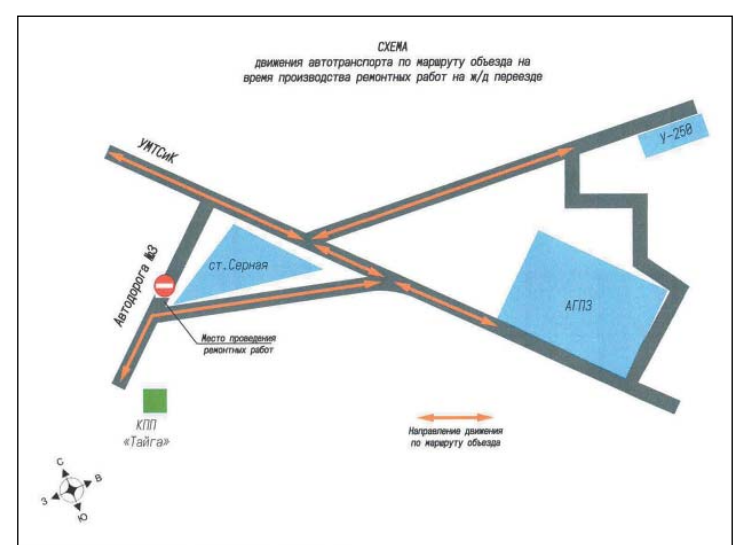
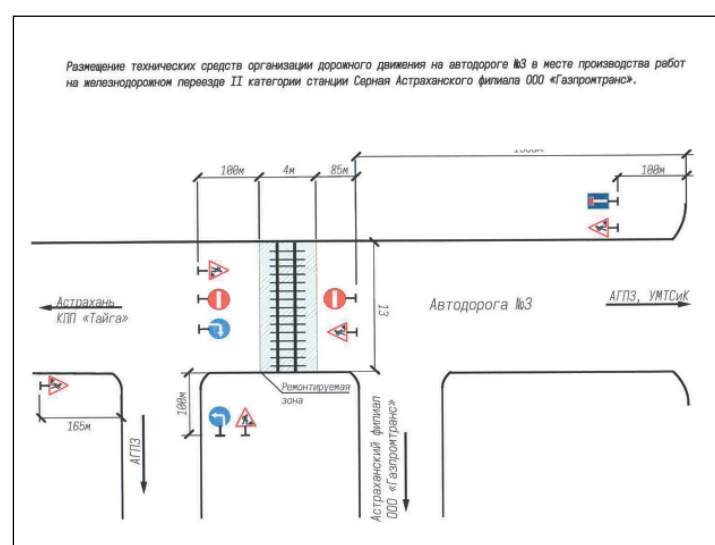
И ещё одним профессиональным секретом собеседник с нами поделился. В футболе есть правило: «Не забивай ты – забьют тебе». На дороге тоже, правда, чуть иначе: если не ты станешь причиной аварии, станет кто-то другой с твоим участием. «Постойте, – изумились мы. – Но ведь полный пессимизм! После такого за руль садиться не захочется!» Файзула Кисметович парирует: «Смысл не в том, чтобы бояться. А в том, чтобы всегда помнить: нужно внимательно следить за дорогой, и если видишь водителя, чьи действия не внушают доверия, который создаёт потенциально опасную ситуацию, лучше притормози, дай ему проехать. Этим ты потратишь чуть больше времени, но зато сохранишь себя, пассажиров и вверенную технику».

Есть ещё много профессиональных вещей, которыми юбиляр охотно делится на занятиях в Учебно-производственном центре. Удивительно, но сержант Шупанов, когда 35 лет назад ехал на запылённом усталом автобусе в родное село, даже представить себе не мог, что вся его трудовая биография окажется крепко связана с транспортом и преподавательской работой. А вот так получилось, и для себя другой судьбы Файзула Кисметович не ищет, да и не собирался. Ему нравится делиться знаниями и опытом, и во многом благодаря его стараниям в ООО «Газпром добыча Астрахань» работают, без преувеличения, образцово-показательные водители. ■

## ОБЪЯВЛЕНИЕ

Сообщаем, что 10.08.2024 года Астраханский филиал ООО «Газпромтранс» планирует выполнить ремонт настила железнодорожного переезда II категории станции Серная, расположенного на автодороге № 3. На время производства работ ж/д переезд и участок автодороги № 3 в границах ж/д переезда будут закрыты для движения железнодорожного и автомобильного транспорта. Ремонтные работы будут проводиться в светлое время суток в период с 8:00 до 18:00. Организация дорожного движения в месте производства работ и объезд будут осуществляться согласно приложенным схемам.

**В. САПРЫКИН, начальник филиала**



# ЛЕТО СО ВКУСОМ

Без чего невозможно представить астраханское лето? Без жары, солнца, множества фруктов и овощей – и, конечно же, без окрошки и арбуза. На этой неделе в столовой АЦГ-1 повара Комплекса питания УЗЗИС предложили своим посетителям отведать сезонные новинки. Около десятка блюд были придуманы специально, чтобы освежиться этим летом.

Летнее меню столовой АЦГ-1 меняется и обновляется в зависимости от предпочтений посетителей. Вместо сытных горячих блюд на первый план выходят холодные супы, лёгкие салаты и овощные закуски, ягодно-фруктовые лимонады, богатые полезными витаминами и микроэлементами. По словам заведующей столовой Ирины Лоянич, в основе нынешнего сезонного предложения – концепция домашней еды с интересной подачей, в которой объединились традиции стран Европы и Азии. И стоит заметить, разнообразие новинок впечатляет знатоков гастрономии: здесь есть кабачковые вафли с сёмгой, круассаны слоёные с ветчиной, пирожки с картофелем, сыром сулугуни и зелёным луком, пирожки со свининой и курицей. Посетители с радостью попробуют новинки.

На завтрак основную линейку полезных каш из овса и риса разнообразили классические панкейки со свежими ягодами, брускетта с авокадо и яйцом, гранола с йогуртом.



Среди новинок и овощные и фруктовые салаты – из свежей капусты и редиса, салат «Капрезе», куриный с виноградом «Тиффани». Такие блюда могут стать хорошим диетическим перекусом в течение дня или даже заменить полноценный приём пищи.

В жаркий период холодные супы занимают своё почётное место на обеденных столах. Повар Валентина Брындина предлагает традиционный свекольник и два варианта окрошки: на квасе и кефире. Не обошлось и без обновлённой версии русской классики: зелёных щей, фасолевого супа с мясом и одного из полезнейших блюд Испании – томатного супа гаспаччо. Совершенно очевидным преимуществом нового меню является большое количество вторых блюд: лодочка из кабачков, куриная грудка под грибным соусом, сви-



ной рулетик, говядина под экзотическим соусом, картофельная запеканка с мясом.

Что же касается десертов, которые являются беспорным украшением любого летнего меню, то они буквально завораживают: вэнзеля с заварным кремом и малиной, груша на слоёном тесте, йогуртовый десерт с семенами чиа, торт «Лесной мох» и конечно же, «Астраханское ассорти» из дыни и арбуза.

В меню добавлены и различные лимонады: арбузно-огуречный, цитрусовый, итальянский, фруктовый шейк. В рецептуру последних двух напитков входят манго, персик, дыня, а также клубника, базилик и лайм.

Словом, меню получилось по-настоящему летним – свежим, лёгким, насыщенным новыми вкусами и, как всегда, очень полезным.



## ИНФОРМПАНОРАМА

### ООО «ГАЗПРОМ ДОБЫЧА АСТРАХАНЬ» ОБЪЯВЛЯЕТ О ПРОВЕДЕНИИ ЗАКУПКИ:

**ИЗВЕЩЕНИЕ: № 0101/24/4.3/0062351/ДАСТР/ПР/ГОС/Э/01.08.2024**

**Предмет закрытых маркетинговых исследований:** поставка детских новогодних подарков для нужд ООО «Газпром добыча Астрахань» (для субъектов малого и среднего предпринимательства)

**Дата начала приёма заявок:** 01.08.2024.

**Дата и время окончания приёма заявок:** 26.08.2024, 10:00 (время местное).

**E-mail:** nsafonova@astrakhan-dobycha.gazprom.ru

**Способ проведения закупки:** закрытые маркетинговые исследования в электронной форме.

## УКЗ

О ставших известными вам фактах коррупционных действий, корпоративно-мошенничества, хищений и различных злоупотреблений в ООО «Газпром добыча Астрахань» вы можете сообщить по следующим каналам связи: **телефон: (8512) 31-61-77, e-mail: hot-line@astrakhan-dobycha.gazprom.ru**



## ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА

Лабораторией охраны окружающей среды за прошедший период (с 29 июля по 4 августа 2024 года) проведено 751 исследование качества атмосферного воздуха. Превышений допустимых санитарно-гигиенических нормативов загрязняющих веществ в атмосферном воздухе населённых пунктов, расположенных в районе Астраханского газового комплекса, не зарегистрировано.

## СОЦСЕТИ

### ООО «ГАЗПРОМ ДОБЫЧА АСТРАХАНЬ»

[https://t.me/gazprom\\_dobycha\\_astrakhan](https://t.me/gazprom_dobycha_astrakhan)

[https://vk.com/gazprom\\_dobycha\\_astrakhan](https://vk.com/gazprom_dobycha_astrakhan)



## ГОРОСКОП СО 9 ПО 15 АВГУСТА

**♈ Овен.** Уделите больше внимания своему здоровью. Будьте внимательны к своим эмоциям и избегайте стрессовых ситуаций. Ваша решительность поможет достичь успеха в делах.

**♉ Телец.** Эта неделя будет благоприятной для вашего финансового положения. Планируйте свои будущие инвестиции и сохраняйте баланс между работой и личной жизнью.

**♊ Близнецы.** Ваши коммуникативные способности помогут в решении любых проблем. Будьте открыты к новым знакомствам и идеям. Это отличное время для планирования и достижения целей.

**♋ Рак.** Уделите время своим близким. Проведите больше времени дома и налаживайте отношения с родными. Неделя благоприятна для саморазвития, вы можете почувствовать вдохновение и внутреннюю силу.

**♌ Лев.** Обратите внимание на коммуникацию с окружающими. Будьте открыты к новым знакомствам. Ваши обаяние и умение вдохновлять помогут добиться желаемых результатов.

**♍ Дева.** Ваша аналитическая натура будет на пике, важно использовать этот потенциал по максимуму. Эффективность и организованность помогут успешно справиться со всеми задачами.

**♎ Весы.** Интуиция будет вашим лучшим советчиком на этой неделе. Доверьтесь своим чувствам и принимайте решения сердцем. Здоровый образ жизни и правильное питание помогут чувствовать себя бодрее.

**♏ Скорпион.** Звёзды советуют быть терпеливыми и стремиться к гармонии в отношениях. Также постарайтесь уделить время физическим упражнениям и заботе о себе.

**♐ Стрелец.** При планировании проектов будьте внимательны к деталям и не торопитесь принимать окончательные решения. Если что-то пойдёт не так, не паникуйте – спокойствие и сосредоточенность вам помогут.

**♑ Козерог.** Козероги испытают наплыв креативной энергии, благодаря чему смогут решить давно отложенные задачи. Астрологи советуют быть бдительными при управлении своими финансами.

**♒ Водолей.** Неделя обещает быть успешной и продуктивной. Проявляйте инициативу, не бойтесь экспериментировать – прилив энергии поможет легко решить все поставленные задачи.

**♓ Рыбы.** На этой неделе вам следует подготовиться к переменам и новым возможностям. Удача будет на вашей стороне, если вы готовы принимать вызовы смело и уверенно.

▶ В СТАТЬЕ СУБЪЕКТ(-Ы) ДАЛ(-И) СОГЛАСИЕ НА РАСПРОСТРАНЕНИЕ ДАННОЙ ИНФОРМАЦИИ БЕЗ ЗАПРЕТОВ И УСЛОВИЙ

Газета «Пульс Аксарайска» ООО «Газпром добыча Астрахань» зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Астраханской области. Регистрационный номер ПИ-№ ТУ30-00349 от 06 июня 2019 г. Учредитель: ООО «Газпром добыча Астрахань». Главный редактор Глазкова Н.В. Куратор проекта Давыдов Д.В. Адрес редакции: 414056, г. Астрахань, пл. Покровская, д. 10, 2 этаж, каб. 21. Телефоны: 31-61-49, 31-61-40; email: nglazkova@astrakhan-dobycha.gazprom.ru. Адрес издателя: г. Астрахань, ул. Ленина, строение 30. Изготовлено: ИП Гаранина Г.К. ИНН 300501775494. Отпечатано в ГП АО «ИПК «Волга», адрес типографии: 414000, Астраханская область, г. Астрахань, ул. Набережная 1 Мая, 75/ Шаумяна, 48, тел. 8 (8512) 44-55-59. Время подписания в печать: установленное по графику – 18:00, фактическое – 18:00. Заказ № 21457. Дата выхода № 27 (1611) 9 августа 2024 г. Тираж 2000 экз. Свободная цена. Мнение редакции может не совпадать с позицией авторов публикаций. При перепечатке и использовании материалов ссылка на газету обязательна. Редакция не несёт ответственности за содержание рекламы и объявлений.