

АКЦИОНЕРЫ ПОДВЕЛИ ИТОГИ ГОДА



30 июня в Москве состоялось годовое Общее собрание акционеров ПАО «Газпром». В собрании лично, через своих представителей и заочно приняли участие акционеры из России и ряда зарубежных стран.

Собрание утвердило годовой отчет и годовую бухгалтерскую (финансовую) отчетность компании за 2016 год. Принято решение о распределении прибыли компании по результатам прошлого года.

Утверждены размеры дивидендов по результатам деятельности ПАО «Газпром» за 2016 год – 8,0397 руб. на одну акцию (на 1,9% больше, чем в прошлом году). Дивиденды составляют 20% от прибыли, относящейся к акционерам ПАО «Газпром», по международным стандартам финансовой отчетности за 2016 год.

Датой, на которую определяются лица, имеющие право на получение дивидендов, определено 20 июля 2017 года. Датой завершения выплаты дивидендов номинальным держателям и являющимся профессиональными участниками рынка ценных бумаг

доверительным управляющим, зарегистрированным в реестре акционеров, – 3 августа 2017 года, другим зарегистрированным в реестре акционеров лицам – 24 августа 2017 года. Данные решения полностью соответствуют рекомендациям Совета директоров.

Собрание утвердило аудитором Общества на 2017 год ООО «Финансовые и бухгалтерские консультанты». Компания была признана победителем открытого конкурса, проведенного ПАО «Газпром».

Собрание утвердило изменения в Устав ПАО «Газпром», а также в положения о Совете директоров, Правлении, Председателе Правления ПАО «Газпром». Необходимость корректировки этих документов обусловлена изменениями в федеральных законах «Об акционерных обществах» и «Об арбитраже (третейском разбирательстве) в Российской Федерации».

Также утвержден Кодекс корпоративного управления ПАО «Газпром» в новой редакции и согласовано участие ПАО «Газпром» в ассоциации Глобальный газовый центр – некоммерческой ассоциации, объединяющей, в частности, такие газовые компании, как ENGIE, Fluxys, NIGC, OMV, Statoil, Swissgas, а также Мировой энергетический совет.

В ходе мероприятия в режиме online было осуществлено переключение энергоснабжения объектов исторического центра Санкт-Петербурга с устаревшего на новое оборудование Электростанции № 1 Центральной ТЭЦ. Теперь Государственный Эрмитаж, Русский Музей, Александринский и Михайловский театры, а также другие объекты культурного наследия получают электроэнергию по новой схеме – от высокоэффективной газотурбинной теплоэлектроцентрали (ГТУ-ТЭЦ) мощностью 100 МВт через современное комплектное распределительное устройство (КРУЭ – 110 кВ). Пуск оборудования осуществил генеральный директор ООО «Газпром энергохолдинг» Денис Федоров, который связался с участниками собрания по телемосту.

По окончании годового Общего собрания акционеров ПАО «Газпром» состоялось заседание вновь избранного Совета директоров компании, на котором принято решение избрать Председателем Совета директоров ПАО «Газпром» Виктора Зубкова. Заместителем Председателя Совета директоров компании избран Председатель Правления ПАО «Газпром» Алексей Миллер.



ПРОЕКТ «ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ОХРАНЫ ТРУДА» ЗАНЯЛ 2-Е МЕСТО В КОНКУРСЕ СЛУЖБ ПО СВЯЗЯМ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ ДОЧЕРНИХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ ПАО «ГАЗПРОМ»

28 июня в Москве состоялось награждение победителей VIII Корпоративного конкурса служб по связям с общественностью дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром». Ежегодное корпоративное мероприятие «Единый день охраны труда», реализуемое в нашем Обществе, было отмечено жюри дипломом 2-й степени в номинации «Проект, посвященный Году охраны труда».



Лауреатов конкурса определяет жюри, в которое входят независимые эксперты – журналисты, издатели, специалисты по связям с общественностью, а также сотрудники Департамента ПАО «Газпром», курирующего информационную политику компании, и журнала «Газпром».

Члены оргкомитета отметили, что интерес дочерних обществ к конкурсу растет. В этом году на рассмотрение жюри было подано свыше 160 проектов. Особое внимание уделено не только повышению информированности сотрудников о деятельности предприятий, но и их участию в производственных, социальных и благотворительных проектах. Именно вовлечение работников в систему управления охраной труда, промышленной и пожарной безопасностью, обеспечение недопущения несчастных случаев на производстве, аварий, инцидентов и пожаров на газотранспортных объектах является основной целью Единого дня охраны труда, который был высоко оценен жюри конкурса.

В ОБЩЕСТВЕ УСТАНОВЛЕННЫ ЯЩИКИ ДЛЯ СБОРА ОБРАЩЕНИЙ К ГЕНЕРАЛЬНОМУ ДИРЕКТОРУ И ВЫДЕЛЕН СПЕЦИАЛЬНЫЙ НОМЕР ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ

В июне во всех филиалах Общества установлены специальные ящики для приема обращений работников к генеральному директору Общества. Вы можете опустить в ящик письмо с интересующим вас вопросом, а также передать таким образом важную информацию. В конце каждого месяца будет проводиться консолидация писем и их передача генеральному директору. В зависимости от характера вопроса ответ будет или публиковаться в корпоративных СМИ (на портале Общества, в газете «Магистраль»), или рассматриваться в индивидуальном порядке.

Также генеральному директору будет направляться информация, поступившая по установленному номеру телефона доверия. Свои вопросы вы можете передать, оставив голосовое сообщение на автоответчик по номеру телефона: газовый 231-36, городской 431-11-36. Обращаем ваше внимание, что для получения справочной информации на предприятии действует телефон справочной службы: газовый 233-33, городской 433-16-95.

БАЗОВЫЙ ЭЛЕМЕНТ



Структурное подразделение, осуществляющее поставки материально-технических ресурсов, существовало в Обществе всегда. Вначале это была специальная служба в структуре администрации Горьковского управления магистральных газопроводов. Одновременно с работой по обеспечению ресурсами текущей деятельности по эксплуатации газопровода Саратов – Горький – Череповец Служба снабжения принимала активное участие в строительстве газопроводов Н.Тура – Пермь – Горький – Центр, Уренгой – Помары – Ужгород и других магистральных газопроводов.

В июне 1997 года для более эффективного управления потоками движения МТР был создан филиал – Управление материально-технического снабжения. С первых дней началась активная работа по реконструкции складских помещений, улучшению условий хранения материально-технических ресурсов на открытых площадках и условий труда в складских комплексах. За короткий срок значительно увеличился товароборот и грузооборот предприятия.

В 2006 году в состав УМТС передается база автозапчастей и отдел комплектации. А еще через год – склад запчастей ГПА. С 1 июля 2013 года на основании решения

ОАО «Газпром» № 197 филиал переименован в Управление материально-технического снабжения и комплектации (УМТСиК).

«Большой вклад в становление и развитие филиала внесли наши ветераны. Их высокий профессионализм, упорство и мастерство являются для нас примером для подражания, – отмечает начальник УМТСиК Олег Поданович. Сегодня мы продолжаем уверенно двигаться вперед, совершенствоваться, осваивать новые современные методы работы, повышать профессиональную компетентность, оперативно и качественно выполнять все поставленные перед нами задачи». Организационная структура современного УМТСиК состоит из аппарата управления и трех баз по хранению и реализации материально-технических ресурсов: «Арзамас», «Доскино» и «Ужовка», которые стали подведомственными УМТСиК в конце 90-х годов.

Площадка, на которой в настоящее время расположена база «Арзамас» ранее принадлежала Управлению производственно-технологической комплектации треста № 14 «Арзамасский». В 1995 году этот объект вошел в состав предприятия как универсальный складской комплекс Арзамасского ЛПУМГ, а спустя два года введен в состав УМТС. На протяжении

всей истории базы «Арзамас» сотрудники подразделения обеспечивают филиалы Общества всем необходимым для решения основной задачи предприятия – бесперебойной транспортировки газа потребителям.

База «Доскино» начала свою деятельность с момента подписания в 1994 году приказа «О создании универсального складского комплекса». Руководство предприятия ставило цель – увеличение количества складских операций и, как следствие, улучшение организации материально-технического снабжения структурных подразделений предприятия «Волготрансгаз». В состав функционального подразделения входили база производственно-технического обслуживания и комплектации «Доскино» и производственная складская база, расположенная в Дзержинском районе Нижегородской области. А с момента образования филиала Управления материально-технического снабжения Универсальный складской комплекс вошел в его состав.

История базы «Ужовка» началась, когда Ужовская межрайбаза Горьковского Облпотребсоюза была передана в пользование предприятия. Тогда база носила название Ужовский универсальный складской комплекс ПТП «Волгогазэнергоремонт». В 2006 году структура «Ужовки» расширилась за счет ввода в эксплуатацию склада горюче-смазочных материалов. Это подразделение было основано на базе склада топлива на заправочной станции Починковского Управления по производству строительных материалов. Общий объем светлых нефтепродуктов, вмещаемых на складе, составлял более 2600 кубометров.

«Система материально-технического снабжения не стоит на месте, а постоянно совершенствуется, особенно в области планирования и финансирования поставок. Поэтому сотруд-

никам филиала необходимо всегда оставаться современными, уметь находить и применять новые методы в работе, быть внимательными и дальновидными», – уверен заместитель генерального директора по общим вопросам Николай Мальцев. Без сомнения, работники филиала отвечают этим требованиям. Благодаря трудолюбию и верности своему делу каждого работника филиала, а также эффективному управлению подразделением, которым в разные годы занимались Александр Жидков, Александр Волков, Валерий Курьшов, Сергей Потапов и в настоящее время – Олег Поданович, филиалу за 20 лет удалось сформировать и закрепить за собой статус надежного и эффективного структурного подразделения Общества.

«Невозможно представить эффективную деятельность предприятия без слаженной работы коллектива УМТСиК. Ежедневно на своих рабочих местах каждому сотруднику предприятия необходимы расходные материалы, различные инструменты, комплектующие изделия и оборудование. Особенностью УМТСиК является то, что их результаты влияют на работу всего предприятия по всем направлениям деятельности. И от того, насколько точно будут определены общие потребности филиалов и структурных подразделений администрации в материально-технических ресурсах, найдены наиболее выгодные предложения от поставщиков, организованы работы складского хозяйства, учет движения материальных ресурсов на складах филиалов и своевременное обеспечение материально-техническими ресурсами, зависит надежная работа нашего Общества и бесперебойная поставка газа потребителям. Без сомнений, на УМТСиК возложена большая ответственность, с которой коллективу удастся успешно справиться», – прокомментировал генеральный директор Общества Вячеслав Югай.

ПРОИЗВОДСТВО

РЕЙТИНГ – СТИМУЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ

Прогрессивное развитие компании – это постоянный процесс постановки целей и их достижения. Однако чтобы эта деятельность была эффективной, нужно уметь грамотно и четко формулировать цели. Причем важно осуществлять это на всех уровнях: от ежедневных задач каждого работника до долгосрочного планирования работы всего предприятия.

Наше Общество не первый год реализует поэтапное внедрение новой управленческой технологии – рейтинговой системы оценки. Следует помнить, что любые показатели должны отвечать пяти основным параметрам: быть конкретными, измеримыми, достижимыми, реалистичными и определенными по времени. Если все эти требования соблюдены, то по итогам монито-

ринга значений показателей с установленной периодичностью можно увидеть, насколько успешно реализуется поставленная цель и в каких ее аспектах требуется разработка альтернативных подходов.

Что касается рейтинговой системы, то она (при условии правильной формулировки критериев оценки, то есть показателей) является стимулом для развития. Это связано с психологией человека. Самой природой в нас заложено стремление быть если не первым, то, по крайней мере, не худшим.

Но все это теория. А что на практике? Результаты внедрения такой системы в нашем Обществе мы уже можем видеть по итогам оценки работы филиалов за 2016 год. При формировании рейтинга за отчетный период учтены ключевые и дополнительные

показатели филиалов, отклонения по которым признаны необоснованными. В среднем для каждого линейного производственного управления использовано 276 показателей, для функциональных филиалов – 178 и 168 показателей – для баз отдыха.

Оценка деятельности филиалов проведена по показателям надежности, технического состояния оборудования, показателям охраны труда и промышленной безопасности, диагностики, технического обслуживания и ремонта, а также управле-

ния персоналом, блоку производственно-экономических показателей и показателям исполнительской дисциплины.

Еще одним важным аспектом при работе с показателями уровня организации производственно-хозяйственной деятельности филиалов является динамика результатов. Именно эти данные позволяют понять, насколько системно ведется работа по достижению целей.

По трем блокам показателей: производственным, производственно-экономическим

и блоком по управлению персоналом и исполнительской дисциплине – лучшей динамики (в сравнении с 2015 годом) достигли во Владимирском, Сеченовском, Пензенском и Волжском ЛПУМГ. Слабая динамика отмечена в Починковском, Заволжском, Семеновском и Кировском ЛПУМГ. Лучшую динамику среди функциональных подразделений и баз отдыха в 2016 году показали УАВР, Волгоавтогаз и УТТИСТ, а на нижний строчках рейтинга оказались Учебно-производственный центр,

база отдыха «Волга» и пансионат «Кавказ».

«В 2017 году необходимо совершенствовать организацию производственно-хозяйственной деятельности, а также взаимодействие внутри филиала и филиала с подразделениями администрации. Структурным подразделениям, имеющим положительную динамику, необходимо продолжить работу по обеспечению стабильной работы», – комментирует начальник технического отдела Сергей Бабичев.

Филиал	Количество отклонений показателей ПХД филиала, в т. ч.				Рейтинг
	«грубейшее»	«серьезное»	«существенное»	«несущественное»	
ЛПУМГ 6-яичный коридор					
Сеченовское	4	1	1	5	9,711
Горьбовское	1	0	4	10	9,691
Волжское	3	2	4	5	9,651
Починковское	5	0	6	6	9,556
Заволжское	9	2	2	9	9,440
ЛПУМГ 2-яичный коридор					
Пильнинское	0	1	3	8	9,748
Вятское	1	1	3	8	9,715
Медовское	3	1	1	7	9,713
ЛПУМГ с 2-х площадками					
Чебоксарское	2	0	1	7	9,775
Владимирское	2	1	4	2	9,765
Арзамасское	3	1	3	6	9,676
Приокское	4	1	4	4	9,638
Ивановское	1	1	8	10	9,540
ЛПУМГ без КС					
Семеновское	0	1	1	3	9,879
Пензенское	1	0	1	4	9,857
Кировское	2	1	2	2	9,798

Рейтинг линейно-производственных управлений по результатам оценки ПХД за 2016 год

Филиал	Количество отклонений показателей ПХД филиала, в т. ч.				Рейтинг
	«грубейшее»	«серьезное»	«существенное»	«несущественное»	
Сервисные филиалы					
ИТЦ	1	0	1	0	9,904
УМТСиК	0	1	1	2	9,851
УАВР	0	0	3	2	9,837
УПЦ	1	0	1	3	9,799
Волгоавтогаз	1	2	2	6	9,617
УТТИСТ	7	0	6	6	9,215
Базы отдыха					
ДОВО «Ласточка»	0	0	0	6	9,825
БО «Волга»	0	2	1	3	9,759
ПО «Кавказ»	0	1	6	6	9,518

Рейтинг функциональных филиалов по результатам оценки ПХД за 2016 год

ДЕТСКОЕ МНЕНИЕ ПО ВЗРОСЛЫМ ВОПРОСАМ



5 июня отмечено в календаре как Всемирный день окружающей среды. А в нашей стране с 2007 года эта дата выбрана для профессионального праздника – Дня эколога. Во всех филиалах Общества вопросами минимизации негативного воздействия на природу в результате производственно-хозяйственной деятельности, а также восполнения растительного и биологического разнообразия на территории деятельности предприятия занимаются инженеры по охране окружающей среды, а в администрации Общества – Отдел охраны окружающей среды и энергосбережения. В честь профессионального праздника мы собрали независимую экспертную комиссию, в состав которой вошли самые бескомпромиссные и честные – дети работников Общества, и спросили, чем занимаются их родители на работе и для чего компаниям вообще нужны экологи.

Аня и Полина Путиловы (5 и 11 лет), мама Екатерина Путилова (Администрация):
– Знаете ли вы, чем ваша мама занимается на работе?
– Да, наша мама – эколог. Она улучшает мир, заботится о нашей планете.
– Нужна ли профессия эколога? Для чего?
– Да, нужна, потому что они очень хорошие. И они нужны, потому что они всегда работают. Если бы не было экологов, то люди, растения и животные давно бы исчезли с Земли. Благодаря экологам стали меньше вырубать леса.
– Зачем различные предприятия нанимают таких специалистов?
– Чтобы работать. Экологи делают мир чище, следят за тем, чтобы мусор был выброшен в специальные места. А затем отчитываются о том, что они сделали для охраны окружающей среды.

Василиса Славнова (6 лет), мама Татьяна Славнова (Сеченовское ЛПУМГ):
– Знаете ли вы, чем ваша мама занимается на работе?
– Моя мама работает экологом. Она следит за тем, чтоб не мусорили, чтобы вода и воздух были чистыми. Работает с разными документами. Проводит субботники, экологические занятия.
– Нужна ли профессия эколога? Для чего?
– Нужна. Чтобы было чисто.
– Зачем различные предприятия нанимают таких специалистов?
– Чтобы делать анализы, следить за чистотой воздуха, речек. Мама организует субботники, чтобы убирать мусор.

Коля Алексахин (6 лет), мама Оксана Алексахина (ИТЦ):
– Знаете ли вы, чем ваша мама занимается на работе?
– Читает книжки про природу на компьютере и пишет о том, что прочитала.
– Нужна ли профессия эколога? Для чего?
– Чтобы охранять природу от грязи.
– Зачем различные предприятия нанимают таких специалистов?
– Чтобы заводы не пачкали речки и лес.
Лиза Серова (13 лет), мама Юлия Серова (ИТЦ):
– Знаете ли вы, чем ваша мама занимается на работе?
– Работает за компьютером, разрабатывает экологические проекты.
– Нужна ли профессия эколога? Для чего?
– Профессия эколога нужна. Для того чтобы мир стал чище!
– Зачем различные предприятия нанимают таких специалистов?
– Чтобы следить за экологией внутри предприятия.



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

ТРУДОВОЙ ПУТЬ. БОЛЬШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



13 июля 60 лет исполняется начальнику Семеновского ЛПУМГ Габдулфарту Хадееву. Окончив Казанский авиационный институт имени А.Н. Туполева по специальности «Авиационные двигатели» и пройдя службу в Советской армии, Габдулфарт Габдулбарович начал свой трудовой путь в газовой промышленности на должности инженера службы КИПиА Вятского ЛПУМГ. В филиале он работал начальником линейно-эксплуатационной службы, заместителем начальника Управления по общим вопросам и заместителем директора. За время работы в Вятском ЛПУМГ при его непосредственном

участии был построен газопровод-отвод Вятка – Киров протяженностью 105,2 км, вновь построены две газораспределительные станции и введены в эксплуатацию ГРС «Уржум» – 1996 год и ГРС «Лазарево» – 1999 год. Более 13 лет Габдулфарт Хадеев возглавляет другой филиал Общества – Семеновское ЛПУМГ. Под его руководством за этот период в структурном подразделении предприятия произведен капитальный ремонт технологического оборудования и зданий четырех газораспределительных станций: Зарубино, Ковернино, Боковая, Семенов, капитальный ремонт автоматики и телемеханики на ГРС

Бриляково, Ковернино, Зарубино, Боковая, Семенов, на четырнадцати ГРС установлена охранная пожарная сигнализация, выявлен и заменен аварийный участок газопровода на подводном переходе через реку Узла, выполнены ремонтные работы помещений производственного корпуса и благоустройство территории филиала. Также под его руководством осуществлялась организация работ по контролю за качеством строительства со стороны эксплуатационной организации газопроводов-отводов и газораспределительных станций к деревне Заводь и городам Урень и Пучеж.

НАШИ НОВОСТИ

АКТИВНО ОТДЫХАЕМ

Молодые специалисты Общества провели День молодежи в мотошколе, где прошли заезды на картах, соревнования по электронной стрельбе по мишеням из автомата Калашникова и пистолета Макарова, по стрельбе из пневматической винтовки с оптическим прицелом «В 10-ку» и по стрельбе из пейнтбольного ружья по мишени. В мероприятии приняли участие пять сборных команд из администрации, Арзамасского ЛПУМГ, ИТЦ, УАВР, УМТСиК, УТ-ТиСТ и УПЦ. Приглашение на День молодежи получили работники, проявившие себя в производственной деятельности, в организации и проведении корпоративных мероприятий. Они уверены: совместная работа – это интересно, а от-



дых в кругу коллег – весело. Вы также можете присоединиться к команде наиболее активных и инициативных молодых работников. Для этого вы можете обратиться к руководителю рабочей группы по работе с молодежью в своем филиале и заявить о своем желании.

ПРОТИВ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

В Управлении аварийно-восстановительных работ прошло мероприятие «Обменяй сигарету на конфетку», приуроченное к Всемирному дню без табака. Главная цель – донести до людей, какой вред наносит курительный табак собственному здоровью и какой дискомфорт доставляет окружающим. Работники филиала, имеющие пагубную привычку, с энтузиазмом откликнулись на предложение обменять сигарету на сладкое вознаграждение. По итогу дня было отмечено, что многие курящие осознают всю серьезность этой вредной привычки, но, к сожалению, им уже не так легко от нее отказаться. Такая акция вновь заставила их задуматься об этом и, возможно, даже кого-то подтолкну-



ла к первому шагу отказа от курения. Надеемся, что к следующему году ряды тех, кто смог побороть привычку, пополнятся участниками прошедшей акции.

Надежда Амирова, УАВР

ЯРКОЕ И АКТИВНОЕ ЛЕТО



Молодые работники Сеченовского ЛПУМГ уверены: проводить досуг нужно активно! Например, организовать поездку на пейнтбол. «Бойцы» разделились на две команды, получили защитные костюмы и прослушали вводный инструктаж. «Вначале было немного непонятно и даже страшно, но игра оказалась такой занимательной, что с первых минут хотелось победить», — делятся впечатлениями участники боя. Игра за-

кончилась с равным счетом, но молодые специалисты отмечают, что «все, кто преодолел свой страх и вышел на поле боя, уже победители!» А в это время в клубе «Газовик» прошло открытие летней детской площадки «Радуга». Для ребят организованы экскурсии, творческие конкурсы и развивающие занятия. На празднике «Здравствуй, лето!» выступили юные артисты из ансамбля «Веселые ребята». Они исполнили песни о лете, о дружбе, о большой и красивой планете Земля. Весь зал аплодировал, пел и танцевал вместе с ребятами.

Татьяна Белкова, Татьяна Караулова, Сеченовское ЛПУМГ

УМ, СИЛА И ЛОВКОСТЬ

В июне на берегу реки Пьяна прошел туристический слет на кубок Пильнинского ЛПУМГ. На открытии заместитель начальника управления Владислав Филиппов и председатель ППО филиала Олег Князев выразили уверенность, что все собравшиеся покажут свою силу и ловкость, проявят смекалку и стремление к победе. Полоса препятствий состояла из нескольких



этапов: преодоление болота по бревну и по кочкам, преодоление навесной переправы, параллельных веревок, проверка умения вязать туристские узлы и знаний флоры и фауны региона. Важно было выполнить задания быстро и правильно, чтобы не набрать штрафных очков. Программа также включала в себя интересные конкурсы: «полевые повара», «творческий конкурс», «угадать за 60 секунд». Переходящий кубок в этом году завоевала команда «КС» («команда самых»). По результатам личного зачета были отмечены двое молодых работников филиала: Михаил Жуков и Юлия Краева.

Лидия Юдина, Пильнинское ЛПУМГ

НАШЕ ВРЕМЯ!

Говорят, молодость – это единственный недостаток, который проходит, но так ли это на самом деле? Ко Дню молодежи мы спросили об этом представителей рабочих групп по работе с молодежью Совета молодых ученых и специалистов.



Анна Козелкова – заместитель руководителя РГпоРМ по культурно-массовому направлению, секретарь РГпоРМ, ИТЦ

Молодость – это особое состояние души, пора, время, когда мы, молодые, ставим перед собой самые смелые цели и упорно идем к ним. Все мы очень разные, но в то же время стремимся к единому – к самореализации в жизни, карьере, творчестве. И наше предприятие дает возможности достигать желаемого, будь то участие в подготовке и реализации инновационных проектов, прохождение обучения по производственным дисциплинам, или участие в КВН и интеллектуальных играх. Хотелось бы пожелать всем работающим и вновь приходящим молодым специалистам не ограничиваться повседневно выполняемыми обязанностями, проявлять себя в различных сферах жизни филиала и Общества. Молодость летит быстро, ловите момент!



Людмила Исупова – заместитель руководителя РГпоРМ по культурно-массовому направлению, Кировское ЛПУМГ

Что такое молодость? Это светлый взгляд, доброе сердце, ранимая душа и крылья за спиной. Это вера в справедливость, это новые горизонты, это тысячи возможностей измениться самим и изменить мир вокруг! Молодость, энергия, интеллект – основа наших совместных побед!



Уважаемые коллеги! Поздравляю вас с Днем молодежи! Будьте всегда прогрессивными, не останавливайтесь на достигнутом, идите вперед, покоряя все новые и новые вершины. Дерзайте, учитесь и любите! Пусть друзья и коллеги помогут преодолеть вам все преграды. Желаю вам крепкого здоровья, счастья и безаварийной работы. Смотрите в будущее, но живите настоящим!

**Председатель Совета молодых ученых и специалистов
Екатерина Путилова**

ЗДОРОВЬЕ

ГИПОДИНАМИЯ – БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Знаете ли вы, к каким негативным последствиям может привести малоподвижный образ жизни и отсутствие регулярных физических нагрузок?

Малоподвижный образ жизни является вторым после курения фактором риска развития различных заболеваний. Гиподинамия может привести к:

- зашлакованности организма, развитию заболеваний суставов. Это происходит вследствие ослабления тонуса скелетной мускулатуры и венозных сосудов;
- снижению экономичности работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- замедлению кровообращения. При ежедневном длительном нахождении в сидячем положении в глубоких кровеносных сосудах ног может развиваться застой крови;
- ухудшению деятельности пищеварительных органов;
- отрицательным изменениям в работе центральной нервной системы, подверженности стрессам, снижению реакций на изменения окружающей среды;

• снижению обмена веществ и иммунитета;

- возрастанию метеочувствительности;
- нарушению обмена веществ, в том числе жирового баланса.

Эти факторы способствуют развитию заболеваний сердца и сосудов, болезней опорно-двигательного аппарата и другой патологии органов и систем организма.

Чтобы исключить негативные последствия недостаточной мышечной активности, необходимо найти время и место для регулярных занятий физкультурой.

Систематические правильно подобранные с учетом состояния вашего здоровья и возраста упражнения способны улучшить вентиляцию легких, усилить кровоток, нормализовать артериальное давление, повысить насыщение органов кислородом, тем самым усилить умственную активность и сопротивляемость организма болезням.

Регулярное выполнение простых физиче-

ских упражнений способствует снятию нервного напряжения и усиливают стрессоустойчивость.

В борьбе с гиподинамией стоит использовать любую возможность, чтобы не сидеть на месте. В свободное время отдыхайте активно: больше двигайтесь, осуществляйте пешие и велопогулки, занимайтесь плаванием. На работе не допускайте длительного нахождения в сидячем положении. Встаньте из-за стола и немного пройдите. Пользуйтесь лестницей, а не лифтом. Во время обеденного перерыва прогуляйтесь по улице.

Найдите 10–15 минут для проведения производственной гимнастики. Предлагаем вам вариант производственной гимнастики с набором элементарных физических упражнений, выполняя которые вы повысите свою работоспособность, сможете избежать утомляемости и в целом укрепите здоровье. Запомните формулу: меньше сидеть, больше двигаться, жить дольше! Будьте здоровы!

Марина Мочалова, Медицинская служба

