

## «ГАЗПРОМ» — ЛИДЕРСТВО И ЭФФЕКТИВНОСТЬ



28 июня в центральном офисе «Газпрома» состоялось Годовое общее собрание акционеров ОАО «Газпром». Собрание утвердило годовую и финансовую отчетность компании за 2012 год, в том числе отчет о прибылях и убытках Общества. Принято решение о распределении прибыли компании по результатам финансового года, в том числе о выплате годовых дивидендов.

С итоговым докладом перед собравшимися выступил Председатель Правления ОАО «Газпром» Алексей Миллер. В своем выступлении он сообщил, что итоги работы в 2012 году еще раз подтвердили верность стратегического курса на укрепление позиций вертикально интегрированной энергетической компании, осуществляющей добычу и переработку, транспортировку и поставку природного газа, нефти, нефтепродуктов, производство тепла и электроэнергии. Выручка от продаж в 2012 году была больше предыдущего года на 3,5%, а консолидированно по Группе — выше на 5,6%. Для акционеров дивиденды будут значительными — 25,5% от чистой прибыли по РСБУ, суммарно почти 142 млрд рублей, или 5,99 рубля на акцию. — В 2012 году мы нарастили добывающие, перерабатывающие и генерирующие мощности, реализовали новые транспортные и производственные проекты, вышли на новые рынки сбыта, — сказал Алексей Миллер. — Сопоставляя задачи и итоги нашей работы в 2012 году с процессами в мировой энергетической отрасли, мы убеждаемся в правильности выбранных нами подходов. Стратегия нашего бизнеса всегда основывается на обоснованных прогнозах развития энергетической отрасли и балансовых методах. Отношения с нашими потребителями строятся на принципах, позволяющих точно знать, когда сколько продукции будет поставлено и по какой цене. Неоспоримыми преимуществами «Газпрома» являются глубокая вертикальная интеграция компании, многолетний опыт работы с зарубежными партнерами, портфель долгосрочных контрактов и выгодное географическое положение на стыке Европы и Азии.

В борьбе за укрепление позиций лидера мировой энергетической отрасли «Газпром» будет и дальше наращивать свои конкурентные преимущества. Это, прежде всего, мощная сырьевая и производственная база и уникальная Единая система газоснабжения России, которая обеспечивает возможность быстро реагировать на изменения уровня спроса и гарантированно поставлять газ потребителям в России и за рубежом.

В своем выступлении Председатель правления ОАО «Газпром» коснулся вопросов результативности деятельности в работе по развитию сырьевой базы, сообщив, что компания является безоговорочным лидером по запасам газа промышленных категорий среди нефтегазовых компаний мира, владея 18% мировых и 72% российских запасов. Текущая приведенная стоимость запасов составляет 280 млрд долл. В области добычи главным событием производственной деятельности Группы «Газпром» в 2012 году стал запуск на полуострове Ямал нового мощнейшего центра газодобычи. Введены в эксплуатацию Бованенковское месторождение и первая нитка системы магистральных газопроводов «Бованенково — Ухта». Важным результатом 2012 года стал и вывод на проектную мощность месторождения Заполярное. Достигнута максимальная годовая производительность для российских месторождений — 130 млрд куб. м в год. Это абсолютный рекорд России.

Алексей Миллер: Транспортировка — неотъемлемая составляющая деятельности вертикально интегрированной компании. Протяженность магистральных газопроводов и отводов, находящихся в собственности ОАО «Газпром» и его газотранспортных дочерних обществ, на территории России в 2012 году увеличилась более чем на 3 тыс. км и составила 168,3 тыс. км.



Годовое общее собрание акционеров

— В направлениях развития нашей газотранспортной системы можно выделить два ключевых вектора: на севере от Бованенково до Выборга, на востоке — от Сахалина через Хабаровск на Владивосток. — сказал Алексей Миллер. — Темп наращивания пропускной способности газотранспортной системы задается динамикой рыночного спроса и соответствующим ей уровнем добычи.

В газотранспортную систему «Газпрома» на территории России в 2012 году поступило 666,2 млрд. куб. м газа.

Кроме этого, в своем докладе Алексей Миллер отметил, что в 2012 году Группой «Газпром» сделаны решающие шаги в поступательном продвижении на шельф. В российской нефтяной отрасли компания «Газпром нефть» благодаря применению новых технологий стала лидером по темпам роста добычи углеводородов и объемов переработки. Инвестиции «Газпрома» в перерабатывающий комплекс увеличены по сравнению с предыдущим годом на 15,5%. В импорте газа Европейским Союзом в среднесрочной и долгосрочной перспективе доля газа «Газпрома» будет по-прежнему превышать 2/3. На российском электроэнергетическом рынке Группа «Газпром» занимает лидирующие позиции. Доля «Газпрома» в выработке электроэнергии в России достигла почти 17%, в производстве тепла — 8%. 2012 год войдет в историю отечественной энергетики как время ключевых решений по созданию газовой промышленности на Востоке России.

— Мы приступили к созданию базовых объектов, предусмотренных Восточной программой, — заявил Алексей Миллер. — В результате ее реализации будет создана энергетическая основа дальнейшего экономического и социального развития Востока нашей страны.

«Газпром» является крупнейшим поставщиком газа на внутреннем рынке, обеспечивая более 70% всех объемов поставок. В 2012 году из ресурсов Группы «Газпром» потребителям РФ реализовано 249,7 млрд куб.м.

Председатель Правления ОАО «Газпром» также подчеркнул, что в 2012 году принят ряд решений, в результате которых в России должен появиться еще один мощный потребитель природного газа — транспорт, что даст значительный экономический, социальный и экологический эффект.

Инвестиции в газификацию регионов России в 2012 году достигли рекордного уровня — около 34 млрд рублей. Сетевой природный газ впервые пришел в 429 населенных пунктов.

В заключение своего выступления Алексей Миллер сказал, что итоги деятельности компании в 2012 году показали, что «Газпром», благодаря выверенной и неуклонно реализуемой стратегии, обладает солидным запасом устойчивости, а также достаточной гибкостью.

— Наш потенциал мы всегда используем в интересах наших акционеров, при этом учитываем интересы миллионов граждан Российской Федерации. Мы продолжим наше поступательное движение к намеченным целям, — сказал он.

### ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

ОГНЕВЫЕ БУДНИ ПРЕДПРИЯТИЯ. О ХОДЕ ЛЕТНЕЙ РЕМОНТНОЙ КАМПАНИИ

С. 2

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ АКЦИЯ. ЧЕТЫРНАДЦАТЬ ТЫСЯЧ МАЛЬКОВ ОСЕТРОВЫХ ВЫПУЩЕНО В ВОЛГУ

С. 3

ШКОЛА АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТЕЛЕЗАВИСИМОСТИ

С. 4

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

**Годовое Общее собрание акционеров ОАО «Газпром» утвердило годовой отчет и бухгалтерскую отчетность компании за 2012 год. Принято решение о распределении прибыли компании по результатам финансового года, в том числе о выплате годовых дивидендов.** Собрание утвердило размер дивидендов по результатам деятельности ОАО «Газпром» за 2012 год — 5 рублей 99 копеек на одну акцию. Дивиденды составляют 25,5% от чистой прибыли ОАО «Газпром» за 2012 год. Датой завершения выплаты дивидендов определено 27 августа 2013 года. Данные решения полностью соответствуют рекомендациям Совета директоров. Собрание утвердило Порядок выплаты дивидендов ОАО «Газпром». Документ закрепляет сложившийся в компании механизм выплаты дивидендов.

**ИЗБРАН НОВЫЙ СОСТАВ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ ОАО «ГАЗПРОМ»**

**По итогам голосования Общим собранием акционеров ОАО «Газпром» сформирован Совет директоров компании.**

Акимов Андрей Игоревич — Председатель Правления ОАО «Газпромбанк», Газизуллин Фарит Рафикович — член Совета директоров ОАО «Газпром», Зубков Виктор Алексеевич — специальный представитель Президента Российской Федерации по взаимодействию с Форумом стран-экспортеров газа, Карпель Елена Евгеньевна — начальник Департамента экономической экспертизы и ценообразования ОАО «Газпром», Кулибаев Тимур Аскарлович — Председатель Ассоциации KAZENERGY, Маркелов Виталий Анатольевич — заместитель Председателя Правления ОАО «Газпром», Мартынов Виктор Георгиевич — ректор Российского государственного университета нефти и газа имени И. М. Губкина, Мау Владимир Александрович — ректор Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Миллер Алексей Борисович — Председатель Правления ОАО «Газпром», Мусин Валерий Абрамович — заведующий кафедрой гражданского процесса юридического факультета Санкт-Петербургского государственного университета, Середа Михаил Леонидович — заместитель Председателя Правления — руководитель Аппарата Правления ОАО «Газпром», По окончании годового Общего собрания акционеров ОАО «Газпром» состоялось заседание вновь избранного Совета директоров компании. На заседании принято решение избрать Председателем Совета директоров ОАО «Газпром» Виктора Зубкова. Заместителем Председателя Совета директоров компании избран Председатель Правления ОАО «Газпром» Алексей Миллер.

# ДИАГНОСТИКА ГАЗОВЫХ МАГИСТРАЛЕЙ



Лето — сезон отпусков, но только не для газозаводов. Именно летом специалисты Общества работают с огнем, в прямом и переносном смысле. В первые дни июня работники Починковского и Торбеевского управлений произвели газоопасные работы на магистральном газопроводе Уренгой — Помары — Ужгород.

Специалисты Починковского и Торбеевского филиалов Общества произвели так называемую внутритрубную инспекцию магистрального газопровода Уренгой — Помары — Ужгород на участке 2684–2711 км.

Как производилось диагностическое обследование, рассказал главный инженер — заместитель директора Починковского ЛПУМГ Сергей Клепиков:

— В полости газопровода проходит устройство для проведения стресскоррозионного состояния магистрального газопровода. Внутри поршня на-

ходится оборудование, которое оценивает состояние этого участка газопровода. Внутритрубная дефектоскопия проводится в первую очередь с целью безопасной эксплуатации магистрального газопровода, — подчеркнул Сергей Клепиков. Безопасная транспортировка природного топлива — важнейшее правило в работе газозаводов. Подобная инспекция помогает своевременно выявить все возможные нарушения металла труб. Дефектоскоп — или, как называют его сами газозаводчики, поршень — проходит по газопроводу от одной компрессорной станции

до другой. По пути следования он выявляет такие нарушения, как расслоения или трещины; определяет искажения геометрической формы: вмятины, выпуклости; находит места потери металла — коррозию или механические повре-



Безопасность — важнейшее правило в работе газозаводов

ждения, производит оценку сварных швов. В процессе прохождения поршня по трубе система электромагнитных датчиков фиксирует все выявленные дефекты. После этого за дело принимаются специалисты информационно-аналитических служб и отделов. Результаты проведенного обследования оперативно обрабатываются, и на их основе формируется план предупредительного ремонта на следующий год.



Прием поршня

Проведение внутритрубной диагностики магистрального газопровода Уренгой — Помары — Ужгород на участке 2684–2711 км были для нашего предприятия последними из запланированных в этом году. План ВТД на 2013 год выполнен на 100%, диагностика проведена на 1186,3 км газопроводов.

## ОГНЕВЫЕ БУДНИ



Установка заглушки. Газ потребителям пойдет по временной схеме

Магистральный газопровод Оханск — Киров — в процессе комплексной реконструкции.

Для того чтобы подать в него газ под высоким давлением, газозаводчикам необходимо заменить сотни дефектных участков труб. В связи с этим бригадам Кировского ЛПУМГ и УАВРа в предстоящее лето придется, что называется, жить и работать «на краю географии» — практически на границе с Удмуртией.



В работе элита Газпрома — лучшие электрогазосварщики Общества

— Здесь мы начали ремонтировать уже второй участок с начала лета, — комментирует происходящее начальник линейно-эксплуатационной службы Кировского ЛПУМГ Ханиф Саниев. — На первом врезали девять катушек, на втором предстоит 38 заменить. И так далее до самой глубокой осени. Всего же в этом году у нас по плану 160 таких замен. Бригада УАВРа прибыла на помощь, так что справимся с поставленными задачами.



Стабилизация намагниченности трубы вблизи свариваемых кромок газопровода



Ремонт магистрали Ямбург — Тула II в Арзамасском ЛПУМГ

С 4 по 9 июня на предприятии состоялся III комплекс планово-профилактических и ремонтных работ.

Огневые работы проведены на магистральных газопроводах Ямбург — Тула II и Починки — Ярославль и других объектах газотранспортной системы в Моркинском, Арзамасском, Чебоксарском, Пильнинском, Ивановском, Вятском и Владимирском ЛПУМГ.

Корреспонденты «Магистралеи» побывали в Арзамасском управлении на месте проведения огневых работ на газопроводе Ямбург — Тула II. — Вместе с коллегами мы выполнили довольно сложные работы, — рассказал заместитель директора Арзамасского ЛПУМГ Александр Стукалин. — Сроки были сжатые, но с погодой повезло, и специалисты работали, как говорится, за двоих. В итоге ремонт завершен в срок и с надлежащим качеством.

## ОФИЦИАЛЬНО



С 22 июня 2013 года до соглашения с ОАО «Газпром» директором ДОВО «Ласточка» назначен **Сергей Алексеевич Павлов**.



С 24 июня 2013 г. главным диспетчером — начальником ПДС Общества назначен **Евгений Александрович Уткин**.



С 24 июня 2013 г. помощником генерального директора Общества назначена **Елена Анатольевна Исаева**.

## КОНСУЛЬТАЦИЯ

### БАЗОВЫЕ УСЛОВИЯ КПЖО

В этом номере мы публикуем окончание интервью с начальником отдела социального развития общества Еленой Шиян о ходе реализации корпоративной жилищной программы Общества. Сегодня разговор пойдет о нормах расчетов дотационной части программы и предоставления финансовой помощи. — Елена Борисовна, каковы нормы дотирования КПЖО?

— Дотация рассчитывается исходя из социальной нормы стоимости жилья. Учитывается 60 квадратных метров общей площади жилья (вне зависимости от количества членов семьи), поправочный коэффициент по месту расположения филиала и среднерыночная стоимость квадратного метра жилья в регионе приобретения квартиры (на дату заключения кредитного договора). Обе нормы утверждаются на федеральном уровне.

Например, человек работает в Волгоавтогазе. Филиал расположен в Пензе. Жилье он приобрел в Костроме 20 июня 2013 года. Это означает, что при расчете дотации действуют следующие нормы: поправочный коэффициент по Пензенской области составляет 1,44, среднерыночная стоимость метра жилья в Костромской области министерством ЖКХ и коммунального хозяйства утверждена в размере 29 150 рублей. Перемножив эти цифры, получаем 2 518 560 рублей. Если размер кредита не превышает эту сумму, то дотирование процентов осуществляется в полном объеме. Если кредит больше, то проценты дотируются в пределах социальной нормы стоимости жилья, все превышение кредита оплачивает работник из собственных средств.

— Как рассчитываются нормы предоставления финансовой помощи?

— Здесь значительно больше различных нюансов. Играет свою роль и количество членов семьи, и среднерыночная стоимость квадратного метра жилья, и общая площадь жилья, уже находящаяся в собственности членов семьи, и качественные характеристики этого жилья, и многие другие факторы. Норма площади жилья в этом случае зависит от количества членов семьи: для семьи из 1 человека она составляет 33 квадратных метра, из двух человек — 42 квадратных метра. Из трех человек и более — по 18 квадратных метров на человека. С суммы финансовой помощи всегда удерживается налог на доходы с физических лиц в размере 13%. Механизм улучшения жилищных условий — финансовая помощь действует до 1 января 2015 года.

Хочу отметить, что определить и социальную норму стоимости жилья, и норму расчета финансовой помощи при необходимости могут помочь специалисты по социальной работе филиала. Они же ответят на любые вопросы о Корпоративной программе жилищного обеспечения.

## В ДОБРЫЙ ПУТЬ!



Четырнадцать тысяч мальков осетровых выпущено в Волгу в Кстовском районе Нижегородской области во время экологической акции.

За борт вместе с водой устремляются тысячи юрких рыбок

Вначале казалось, что в больших пластиковых мешках, похожих на пузыри, наполненные водой и воздухом, никого нет. Но стоило вынуть их из кузова грузовика и поставить на солнце, как в воде колыхнулись сотни крошечных, размером с ноготок, рыбешек. Суетливых малышек, напоминающих ожившие темные запятые, даже разглядеть сложно, но это одна из главных волжских рыб — стерлядь. Ящики с мешками без промедления погрузили на катер. Место для выпуска мальков выбрано не случайно: здесь, возле Кстова, находится участок реки, где обитает ныне редкий вид рыб. К слову, в старину наша волжская стерлядка считалась одной из самых ценных рыб, неда-

ром их живьем, в специальных садках поставляли в Санкт-Петербург к императорскому столу. Стерлядь была многочисленной и имела промысловое значение чуть ли не до 1970-х годов, но потом ее численность стала сокращаться. Сегодня, увы, эта рыба встречается нечасто: волжская стерлядь занесена в Красную книгу Нижегородской области, а стерлядь сурская, которая находится под угрозой полного исчезновения, — в Красную книгу России.

На сокращении популяции этой рыбы сказалось в том числе и создание водохранилищ. Дело в том, что для размножения ей нужно быстрое течение, стоячая вода для стерляди губительна. Загрязнение Волги, Оки и Суры, заиление дна в водохранилищах привели к потере мест для нереста. Другая причина того, что стерлядь попала в Красную книгу, — браконьерство.

Именно для того, чтобы хотя бы на малую толику восполнить рыбные запасы реки, в Обществе было решено провести акцию, приуроченную ко Всемирному дню охраны окружающей среды, — выпустить в Волгу 14 тысяч маленьких стерлядей.

— Забота об экологии является одним из наших приоритетов, — отметил главный инженер — первый заместитель генерального директора ООО «Газпром трансгаз Нижний Новгород» Юрий Арбузов. — Эта акция направлена на сохранение природы, восполнение ее богатств. Только в этом году мы проведем более 80 мероприятий, связанных с природоохранной деятельностью, в том числе с очисткой лесных дорог и берегов водоемов, посадкой деревьев, уменьшением выбросов вредных веществ в атмосферу...

На двух катерах отходим от берега. Юрий Арбузов аккуратно разрезает первый мешок, и за борт вместе с водой устремляются тысячи юрких рыбок. В реке мальки, немного ошалев, расходятся в разные стороны и почти сразу, мельтеша хвостиками, уходят на глубину. Условия для выпуска стерляди как раз подходящие — река уже прогрелась, а хищные рыбы в это время кормятся возле берега. Чтобы вырасти до полутора килограммов, малькам потребуется около двух лет. Хочется верить, что они выживут и пополнят популяцию волжской стерляди.



Чтобы вырасти до полутора килограммов, малькам потребуется около двух лет

## КОНКУРС

## ЛУЧШИЙ ВОДИТЕЛЬ



В начале июня в обществе прошел второй тур конкурса профессионального мастерства среди рабочих на звание «Лучший водитель автомобиля ООО «Газпром трансгаз Нижний Новгород». В конкурсе приняли участие 42 водителя из 21 филиала предприятия.

Практически все этапы конкурса (три из четырех) прошли на базе филиала ООО «Газпром трансгаз Нижний Новгород» — Управление технологического транспорта и специальной техники. В «теоретической» части конкурса водители, во-первых, сдавали экзамен на знание правил дорожного движения и устройства автомобиля, во-вторых, отвечали на вопросы по охране труда и промышленной безопасности, и, в-третьих, демонстрировали знания и умения по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим.

Практическая часть конкурса также была насыщена заданиями. Водителям пришлось управлять и седельным тягачом «КАМАЗ-54112», и автобусом «ПАЗ-3205», и автомобилем «УАЗ-3163». Первая часть практи-

ки проходила на верхней площадке УТТиСТ, где для участников конкурса была подготовлена специальная трасса. Задачей конкурсантов было в кратчайшее время и с наименьшим количеством ошибок выполнить такие фигуры вождения, как «змейка», «колея», «парковка», заезд в бокс задним ходом и др.

Пожалуй, самым зрелищным этапом практического конкурса — управление автомобилем «Урал-5557» — прошел на полигоне учебно-полевого центра войсковой части в Лысковском районе Нижегородской области. В нем участвовали только десять водителей, набравших по первым трем турам самое большое количество баллов. Именно здесь, на военном полигоне, участники конкурса почувствовали себя в обычной рабочей обстановке: то лес, то поле, то

резкие подъемы, то спуски. Впрочем, и здесь не обошлось без специальных заданий: «тоннель», «восьмерка» и остановка точно у флажка. — Конкурс показал, что уровень подготовки водителей на нашем предприятии высокий, — подводит итог заместитель начальника транспортно-охранного отдела ООО «Газпром трансгаз Нижний Новгород» Олег Глухов. — С предложенными теоретическими и практическими заданиями участники профессиональных соревнований справились. Кто-то на «отлично», кто-то на «хорошо». В целом, мы удовлетворены и показанными результатами, и тем, что на конкурсе появились новые лица. Пусть они не завоевали призовых мест, но та здоровая конкурентная борьба, свидетелями которой мы были, показывает, что люди стремятся к победе. Значит, к будущим соревнованиям они подготовятся лучше. А повышение квалификации наших рабочих — одна из основных целей конкурса.



По итогам всех этапов соревнования победителем конкурса профессионального мастерства на звание «Лучший водитель автомобиля ООО «Газпром трансгаз Нижний Новгород» стал Алексей Ключев из Сеченовского ЛПУМГ. На втором месте Дмитрий Ширанов (Приокское ЛПУМГ), на третьем — Олег Романов (Моркинское ЛПУМГ). Поздравляем победителей конкурса профессионального мастерства с заслуженными наградами!

## ПРОФЕССИОНАЛЫ

В июне впервые на нашем предприятии состоялся конкурс профессионального мастерства на звание «Лучший инженер-эколог ООО «Газпром трансгаз Нижний Новгород».



Победители конкурса Ирина Терехова, Ольга Михайлова, Любовь Серова

В конкурсе приняли участие 23 представителя из 22 филиалов Общества. Для работы в конкурсной комиссии были привлечены руководители и ведущие специалисты отдела охраны окружающей среды и энергосбережения предприятия. По итогам конкурса заслуженное звание лучшего инженера-эколога предприятия получила Ирина Терехова, инженер по охране окружающей среды — руководитель химической лаборатории Кировского ЛПУМГ, II место заняла Любовь Серова, инженер по охране окружающей среды I-й категории из УАВРа, III место — у Ольги Михайловой, ведущего инженера по охране окружающей среды Пильнинского ЛПУМГ.

## СПОРТ

### КУБОК ПОБЕДЫ

Команда Починковского управления второй год подряд становится победителем турнира по футболу.



Все игроки были награждены памятным вымпелами, команды — памятным сувениром, а команда-победитель — переходящим Кубком турнира

В турнире на Кубок Пильнинского ЛПУМГ приняли участие футболисты Сеченовского, Починковского и Пильнинского филиалов. Честной борьбы пожелал игрокам в своем напутствии председатель первичной профсоюзной организации Пильнинского филиала Олег Князев. Турнир начался со встречи команд Пильнинского и Сеченовского управлений — игра была красивой и упорной, никто не хотел сдаваться. В этом году удача была на стороне хозяев — счет игры 2:0



Вторая игра состоялась между командами Починковского и Сеченовского ЛПУМГ. Главную интригу — кто же будет победителем турнира — решил исход третьей игры. Сильнее оказалась команда футболистов из Починков, второй год подряд они завоевали кубок победы.

Андрей Лаврентьев,  
Пильнинское ЛПУМГ

## МИР БИСЕРА



Сакура, глициния, береза, розы — деревья и цветы из переливающихся маленьких бусинок — это по-настоящему красиво. В руках Галины Тарасовой бисер оживает, приобретая невообразимой красоты формы. Художественный руководитель коллектива «Танцгаз» Ивановского ЛПУМГ поделилась с нами секретами мастерства.

— Однажды на ярмарке я увидела женщину, которая продавала цветы и деревья из бисера. Мне очень понравилось, я подошла к ней и расспросила, что это за техника и насколько это тяжело, — рассказывает о своем знакомстве с бисером Галина. — Та немного объяснила мне технологию, и я загорелась этой идеей. Приехав домой, зашла в Интернет посмотреть, что есть о бисероплетении, — а там такая красота! Различные фигурки, цветы, деревья, целые сады... Так это стало моим хобби.

Для изделий из бисера требуется большое количество материала и времени, это сложный и кропотливый труд. Но, по словам Галины, научиться всему можно самостоятельно.

— Сегодня бисероплетению посвящено огромное количество книг, в которых можно найти множество вариантов образцов изделий, узнать о технике изготовления, какие атрибуты для этого требуются. К тому же мы живем в стране с удивительно красивой природой, вот посмотришь на нашу березку, и никакие подсказки не нужны.

Галина Тарасова заинтересовала своим увлечением и детей, и коллег. В многопрофильном конкурсе «Я всё могу» среди работников служб Ивановского ЛПУМГ Галина представила свои работы и получила звание лауреата. А в клубе Ивановского управления



ею был организован кружок по бисероплетению для детей.

— Когда дети увидели, что могут быть не плоские фигурки, а такое оригинальное объемное плетение, они очень заинтересовались. Мы начали заниматься в свободное от репетиций время, делаем подарки для родных и близких. На день рождения, 8 Марта дети дарят мамам букеты и цветы, сделанные своими руками, — думаю, им очень приятно. ■

## ШКОЛА АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

### ТЕЛЕЗАВИСИМОСТЬ



Рубрику ведет начальник медицинской службы Сергей Лобачев

В редакцию обратился ветеран Общества Г. Я. Васильковский с просьбой рассказать в рубрике «Школа активного долголетия» еще об одной вредной привычке, характерной для современного общества, — телевизионной зависимости. Сегодня мы постараемся ответить на вопросы, которые задает нам Григорий Яковлевич в своем письме.

Конечно, все мы разные, но объединяет нас одно: каждое утро миллионов людей начинается одинаково — с кнопки «вкл.» на пульте дистанционного управления телевизором. Без голубого экрана мы не можем уснуть, поесть и даже книжку почитать.

По статистическим данным в среднем около трех часов в день мы проводим перед телевизором. А ведь это примерно половина нашего свободного времени или суммарно около девяти лет жизни. Телевизионная зависимость стала чуть ли не главной психологической проблемой основной массы населения. По мнению ряда психиатров, телевизионная зависимость является «электронным наркотиком», который не уступает по степени зависимости героину.

Не так давно группа украинских журналистов провела эксперимент: целые сутки сидели перед телевизором, старательно фиксируя все, что происхо-

дило на экране. За эти 24 часа журналисты насчитали 202 убийства, 160 драк, 66 пьянок и 300 других «черных» новостей. И всего лишь 20 благородных поступков, 45 хороших новостей и 74 шутки. Тем не менее, несмотря ни на что, оторвать от «ящика» народ по-прежнему невозможно. Люди регулярно отдают телевидению время своего отдыха. При том, что нередко зрители негативно оценивают качество телепередач, считают себя способными выключить телевизор в любую минуту, те же люди продолжают часами глядеть телевизор, оказываясь неспособными «оторваться» от просмотра. То есть речь идет уже о серьезной потере контроля над влечением к просмотру телепередач.

**Признаками телевизионной зависимости являются:**

1. Плохое самочувствие, слабость, тревога или раздражительность при завершении телепросмотра.
2. Ощущение утраты реальности, растерянность при внезапном отключении телевизора.
3. Незапланированные телепросмотры.
4. Навязчивое состояние бесцельного переключения телевизора с канала на канал с помощью телевизионного пульта («заппинг»).
5. Безуспешность любых действий, направленных на сокращение времени, проведенного перед телевизором, и связанное с этим чувство вины.
6. Снижение профессиональной активности или пренебрежение семейными обязанностями из-за телевизора.
7. Любые формы отдыха (чтение, прогулки, спорт, хобби) начинают уступать свои позиции, а время, ранее затрачиваемое на них, заполняется просмотром телепередач.

Часто телезависимые признают свою болезнь самостоятельно и сообщают об этом. Как правило, в этих случаях им назначается комплексное лечение, ведущим компонентом которого является психотерапия (в том числе гипноз).

Из всего сказанного следует, что телевизионная зависимость — это болезнь. Причем болезнь более серьезная, чем нам порой кажется!

Совет врача. Прислушайтесь к себе! Уйдите от искусственной реальности, навязываемой телевидением! Оставьте позицию стороннего наблюдателя! Будьте активным участником реальных событий! Получайте удовольствие от поиска информации в реальном мире, который вас окружает, а не в телевизоре!

Не запускайте болезнь, когда без помощи врачей-специалистов уже не обойтись.

**Начальную телевизионную зависимость можно преодолеть и в быту, следуя простым советам:**

1. Прекрасно помогает общение с живыми существами: это и наблюдение во дворе за птицами, и уход за растениями, и игры с домашним животным.
2. Начните заниматься чем-нибудь новым: учить язык, играть на гитаре, плести макраме, делать фоторепортажи о жизни семьи и т. д.
3. Отличным заменителем телевизора является музей, зоопарк или библиотека.
4. Приобретите черно-белый телевизор и поставьте его в неудобное для просмотра место.
5. Прекратите подписку на кабельные каналы.
6. Начните вести дневник, куда ежедневно заносите время, затраченное на просмотр телевизора.
7. Активно используйте время, освободившееся от просмотра телепередач, отдавая предпочтение занятиям физической активностью (о ней мы еще непременно расскажем в нашей рубрике).

И в контексте последней рекомендации я хочу обратиться с предложением к работникам Общества. ■

Если у вас возникли вопросы по проблемам, поднимаемым в рубрике «Школа активного долголетия», если, по вашему мнению, какие-либо иные темы более актуальны и полезны, сообщайте об этом в медицинскую службу.

Для нас очень важна обратная связь! Сегодня наши ветераны показали нам в этом пример. Мы ждем и ваших предложений!

## ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

### ИГРА — ДЕЛО СЕРЬЕЗНОЕ

Ликвидировать пробелы в игровом образовании детей была призвана «Академия игры» клуба «Заволжский».

Более 250 ребят в возрасте от 7 до 13 лет приняли участие в веселом уроке по теме «Солнце, воздух, как всегда, наши лучшие друзья!». Занятие проводил Академик Хорошего настроения, который познакомил детей с массовыми играми: «Невод», «Молекулы», «Фокины дети», «Суша и вода».

Дети с удовольствием открывали новые для них игры. За час игрового урока они «выучили» почти десяток массовых игр. Результаты этого урока можно было наблюдать уже вечером во дворе, когда на игровой площадке звучало: «Белки», «Шишки», «Орехи»!

Да, игра — дело серьезное. И уже второе занятие «Академии игры» познакомило ребят с менее подвижными, но не менее увлека-



Игра «Фокины дети»

тельными театрализованными играми. Не выходя из зала, дети отправились в увлекательнейшее путешествие: вот все они солдаты, затем веселые фрукты, еще одно мгновение — и перед нами фотоателье, где фотограф делает большой семейный портрет... А в финале наиболее активные участники игровой программы стали настоящими артистами и показали сказку «Авокадо».

На третьем занятии ребята соревновались в эрудиции, умении дружить и поддерживать друг друга. Летние уроки Академии игры открыли новые горизонты общения для детей.

**Елена Иванова, специалист по работе с детьми клуба «Заволжский»** ■

### В ГОСТИ К ИРИСКЕ!

Весело началось дошкольное лето в детском саду «Сказка» Сеченовского ЛПУМГ!



Детский праздник в «Сказке»

Во всех возрастных группах прошли развлечения «Здравствуй, лето!», «Поиграем и попляшем» и «Магазин игрушек». А 14 июня педагоги детского сада организовали общий летний праздник на воздухе. Малыши и дети старшего возраста все вместе отправились в гости к Ириске. По пути они встретили серого зайку, хитрую лисичку, медведя... Ребята с удовольствием играли со сказочными героями, отгадывали загадки, пели песенки, водили хороводы. Всем было весело и интересно! А в конце праздника герои любимых сказок угостили детвору сладостями.

**Лидия Пузанова, д/с «Сказка», Сеченовское ЛПУМГ** ■