

ВАЖНО!

ЮГО-ЗАПАД НАБИРАЕТ СИЛУ

Проект увеличения подачи газа для юго-западных районов Кубани по-прежнему в зоне повышенного внимания. На этом стратегическом направлении предусматривается усиление газотранспортных и газораспределительных мощностей. Самые активные работы сегодня продолжаются на ГРС «Верхнее Джемете» под Анапой, пуск станции намечен на конец года.



Фото: Т. Маслова

Для жителей юго-запада Кубани открываются новые возможности. В районы, испытывавшие до недавнего времени дефицит природного газа, будет увеличена подача голубого топлива. Ситуация с газоснабжением значительно улучшится прежде всего в Анапе, Темрюке, ст. Тамань и прилегающих к ним населенных пунктах, где началась масштабная комплексная реконструкция трех газораспределительных станций.

Проект увеличения подачи газа для юго-западных районов края реализуется в три этапа. В 2016 году здесь был построен магистральный газопровод «Анапа — Тамань» протяженностью 106 км. В рамках второго и третьего этапов началась реконструкция ГРС пос. Верхнее Джемете, г. Темрюка и ст. Тамань и газопроводов-отводов к ним, эксплуатировать которые будет компания

«Газпром трансгаз Краснодар». По сути, новые производственные объекты позволят обеспечить газом и теплом жителей десятков населенных пунктов.

В этом году самые активные работы ведутся под Анапой на площадке ГРС «Верхнее Джемете». Всего несколько месяцев понадобилось специалистам для возведения мощного производственного объекта. Здесь уже завершены монтажные работы на площадке всех узлов и блоков, установлено оборудование и произведена межблочная технологическая обвязка. Полным ходом идет подготовка к пусконаладочным работам. На станции начато благоустройство территории. Строительство ведется под техническим надзором специалистов краснодарского «трансгаза».

«Проект реконструкции ГРС «Верхнее Джемете» предусматривает увеличение ее

мощности в два раза и составит 160 тысяч кубометров газа в час. Высокотехнологичное оборудование станции произведено в России, в скором времени оно обеспечит надежную и бесперебойную подачу газа для жителей Анапы и близлежащих поселков. Сдача объекта в эксплуатацию запланирована на конец года», — рассказал главный инженер — первый заместитель генерального директора ООО «Газпром трансгаз Краснодар» Сергей Шабля.

В 2019 году на этом направлении будут запущены еще две ключевые газораспределительные станции — г. Темрюка и ст. Тамань. В ходе работ там будут также обустроены подъездные автомобильные дороги и противопожарные сооружения.

Татьяна Юлинская

В РАБОЧЕМ РЕЖИМЕ

ГЕОЛОГОРАЗВЕДКА — В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

В КРАСНОДАРЕ ОБСУДИЛИ АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ГЕОЛОГОРАЗВЕДОЧНЫХ РАБОТ

В компании «Газпром добыча Краснодар» состоялось выездное заседание секции Комиссии газовой промышленности по разработке месторождений и использованию недр «Газпрома». В мероприятии приняли участие представители ПАО «Газпром», Обществ «Газпром добыча Краснодар», «Газпром геологоразведка», Ухтинского государственного технического университета, НИПИнефтегазгеология и ООО «Инновационные нефтегазовые технологии».

Работу секции по геологоразведочным работам (ГРР) и запасам месторождений углеводородов, гидроминерального сырья и других ресурсов возглавил заместитель начальника Департамента 307 Сергей Ахмедсафин. Основные вопросы, которые рассматривались на совещании, касались текущего состояния ГРР на лицензионных

участках (ЛУ) ПАО «Газпром» и дочерних обществ.

В рамках заявленной темы заместитель генерального директора — главный геолог Сергей Коротков и ведущие специалисты компании в области геологии доложили о положении дел в геологоразведке в настоящее время на ЛУ «Газпром добыча Красно-

дар», взаимодействии с ООО «Газпром геологоразведка» при строительстве поисково-оценочных скважин, перспективах газоносности Крупского ЛУ, итогах ГРР на Кармалиновском ЛУ.

На совещании заслушали выступления руководителей отделов по ГРР компании «Газпром геологоразведка». >>> стр. 2

ЧИТАЙТЕ НА САЙТАХ

krasnodar-tr.gazprom.ru,
krasnodar-dobycha.gazprom.ru

СОБЫТИЕ

Турецкие журналисты посетили компрессорную станцию «Русская».

НАШИ ЛЮДИ

Молодые специалисты «трансгаза» организовали акцию по сдаче донорской крови.

ТВОРЧЕСТВО ВО ВСЕМ

Профсоюзная организация компании «Газпром добыча Краснодар» подвела итоги конкурса на лучший плакат, посвященный Году качества.



Правление «Газпрома» рассмотрело итоги проведения в компании Года качества.

Отмечено, что «Газпром» осуществляет надежные поставки энергоресурсов российским и зарубежным потребителям. Во многом это обеспечивается благодаря действующей корпоративной Системе менеджмента качества (СМК). Она сертифицирована на соответствие требованиям международного стандарта ISO 9001:2015 и охватывает ключевые бизнес-процессы — добычу, транспортировку, хранение и переработку газа, газового конденсата и нефти.

Для совершенствования работы в этой сфере 2018 год был объявлен в «Газпроме» Годом качества. Проведено 365 мероприятий, в которых участвовали дочерние общества, региональные органы власти, отечественные производители. Все это время особое внимание уделялось повышению качества подготовки проектной документации, выполнения строительно-монтажных работ и привлекаемых для этого материально-технических ресурсов.

В этом году область применения СМК была расширена, в нее вошли: строительство новых объектов системы газоснабжения, реконструкция, техническое перевооружение, капитальный ремонт и другие направления.

Проведена большая работа по совершенствованию корпоративной нормативной базы в области управления качеством, актуализирован стандарт, в котором были закреплены дополнительные требования к подрядчикам и поставщикам. В дочерних обществах разработано и внедрено свыше 680 локальных нормативных документов.

В 2018 году в компаниях прошли смотр-конкурсы профессионального мастерства. Кроме того, впервые была учреждена премия ПАО «Газпром» в области качества, призванная стимулировать дочерние компании к повышению качества продукции, работ и услуг. В рамках Года качества проведено более 110 тематических конференций, семинаров и форумов.

ЦИФРА НОМЕРА

3317 молодых работников в возрасте до 35 лет трудятся в компаниях «Газпром трансгаз Краснодар» и «Газпром добыча Краснодар».

стр. 1 <<<

ГЕОЛОГОРАЗВЕДКА — В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Они рассказали о значимости пробной эксплуатации разведочных скважин при подготовке месторождения к промышленному освоению. Было отмечено, что накоплен положительный опыт взаимодействия ООО «Газпром добыча Краснодар» и ООО «Газпром геологоразведка» при строительстве разведочных скважин на Кармалиновском ГКМ и выражена необходимость продолжения ГРП на этом месторождении в рамках программы по трудно извлекаемым запасам УВ. «Отработанная схема взаимодействия между нашими компаниями показала свою эффективность. Мы планируем продолжить сотрудничество, предусматривающее строительство четырех поисковых и разведочных скважин», — рассказал Сергей Коротков.



Фото: А. Старков

Елена Стасенкова

К сведению:

Особый интерес участников вызвал доклад о зональном проекте доразведки Ванейвисского и Лявовского нефтегазоконденсатных месторождений, лицензию на разработку которых приобрел «Газпром» в 2016 году. На совещании озвучена целесообразность назначения оператором выполнения работ ООО «Газпром добыча Краснодар».

КАДРОВЫЙ ВОПРОС

ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

МОЛОДЫЕ ГАЗОВИКИ ПРЕДСТАВИЛИ НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИЗОБРЕТЕНИЯ

В краснодарском «трансгазе» прошла ежегодная XI Научно-практическая конференция молодых специалистов. В мероприятии приняло участие более 50 человек из 14 филиалов и администрации Общества.

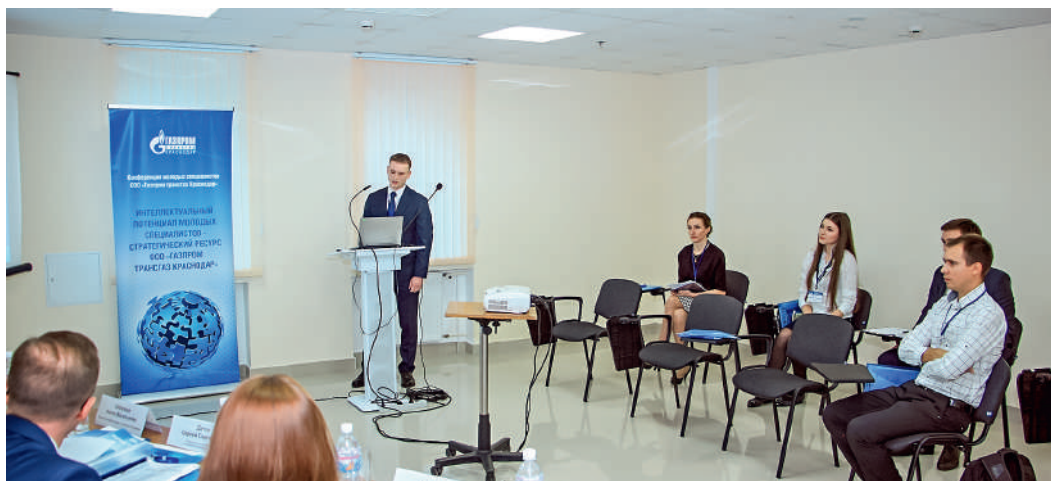


Фото: В. Галль

В течение трех дней участники были погружены в интеллектуальную атмосферу. Молодые специалисты Общества представляли свои презентации, защищали инженерные и научные доклады. По сути, каждый из них — новая идея в улучшении работы по разным направлениям, которой они занимались в филиалах со своими наставниками. Участники предлагали новые технологии и усовершенствование рабочих процессов. Многие из них привезли в Краснодар интересные разработки, начиная от электронных паспортов газопроводов, стенда для проведения испытаний оборудования, модуля сигнализации до 3D-принтера, который успешно опробован на практике. Все предложения и идеи оценивала комиссия, в которую вошли руководители филиалов и подразделений администрации Общества по направлениям деятельности.

«Членами комиссии отмечен рост уровня докладов, содержательность и качество презентаций, личный вклад докладчиков. Беспристрастная внимательная оценка, рекомендация по внедрению идей и расширению тем звучали в адрес каждого участника», —

отметила начальник отдела кадров и трудовых отношений Общества Нелля Тоболова.

Практическая работа участников конференции продолжилась в командах, в составе которых они выполняли различные задания. Учитывая, что в 2018-м общественная жизнь молодых специалистов и работников Общества прошла под эгидой волонтерства, в рамках конференции состоялось совещание Объединенного совета молодых специалистов по вопросам проведенной волонтерской и добровольческой работы.

Итоги конференции за 2018 год подвели по четырем отраслевым направлениям. Так, в секции «Проектирование, строительство и эксплуатация объектов транспорта газа» первое место занял Олег Кузнецов из Березанского ЛПУМГ. В секции «Организационная, финансовая, кадровая деятельность и бухгалтерский учет» победила представитель Инженерно-технического центра Юлия Соколова. Лучшей работой в направлении «Энергетика, экология, охрана труда и промышленная безопасность, автотранспорт» признали проект Юрия Дмитренко из Березанского ЛПУМГ,

Кстати:

В рамках конференции были подведены итоги конкурса видеороликов Совета молодых специалистов на тему «Я — волонтер». Первое место завоевала команда Березанского ЛПУМГ, второе место у молодежи Каменск-Шахтинского ЛПУМГ, а третье место получили специалисты администрации Общества.

НАЗНАЧЕНИЕ

ЗНАКОМИМСЯ С НОВЫМ РУКОВОДИТЕЛЕМ



Фото: Ю. Ефимов

В руководящем составе компании «Газпром трансгаз Краснодар» новое назначение. К обязанностям начальника Каменск-Шахтинского ЛПУМГ приступил Евгений Герасимчук.

Евгений Александрович в системе «Газпрома» с 2002 года. Трудовой путь начинал в Березанском ЛПУМГ, где работал трубопроводчиком линейным. Затем был там же диспетчером.

На протяжении нескольких лет Евгений Герасимчук работал на производственных объектах компании «Газпром трансгаз Сургут» в Тюменской области.

С 2013 года был начальником компрессорной станции Березанского ЛПУМГ, а с 2016 года до недавнего времени работал главным инженером Ростовского ЛПУМГ.

Новый руководитель отмечен ведомственными и корпоративными наградами. ■

АКТУАЛЬНО

КОУЧИНГ ДЛЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ



Фото: А. Будников

В Учебно-производственном комплексе, расположенном в станции Каневской, прошло обучение молодых специалистов ООО «Газпром добыча Краснодар» по программе повышения квалификации.

Это уже четвертый модуль курса «Школы подготовки молодых специалистов». Его основная тема — развитие личностно-деловых компетенций. Занятия провела профессиональный бизнес-тренер из аудиторско-консалтинговой группы «Ваш СоветникЪ» Алла Радоненко.

В коучинг, современную и популярную систему образования, были вовлечены 19 работников из шести южных филиалов и администрации Общества, к которым по видеосвязи подключились трое коллег из Вуктыльского ГПУ. Юноши и девушки в игровой форме обсудили эффективное управление временем, правильную постановку целей, приемы сохранения эмоциональной устойчивости и многое другое. Также они посетили корпоративный музей компании «Газпром добыча Краснодар», где ознакомились с историей и современной деятельностью предприятия.

«Я получила много новой и полезной информации, которую теперь обязательно буду применять на практике, — поделилась впечатлениями Надежда Коваль, экономист отдела подготовки и проведения конкурентных закупок. — По сравнению с прошлыми модулями четвертый получился более интерактивным и нацеленным на командную работу».

Елена Стасенкова

Подход к подготовке докладов стал более глубоким и прагматичным. Молодые специалисты в проектах постарались провести всесторонний анализ своих рацпредложений, учесть как экономическую эффективность, так и влияние на безопасность осуществляемой деятельности. Некоторые проекты даже были согласованы с заводами-изготовителями, проектными организациями. Это говорит о том, что уровень представленных работ значительно вырос по сравнению с предыдущими годами.

*Сергей Иващенко,
начальник производственного отдела
по эксплуатации магистральных
газопроводов Общества*

а в секции «Информационные технологии, автоматизация технологических процессов и производств, связь» убедительнее всех оказался Антон Арджанов из администрации.

По результатам конференции призеры и руководители проектов участников получат единовременные премии. Сильнейшие специалисты будут направлены для участия в отраслевых конференциях. Также работы лучших докладов победителей конференций дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром».

Ольга Тищенко, Екатерина Дьяченко



В КРАСНОДАРЕ НАГРАДИЛИ БЛАГОТВОРИТЕЛЕЙ КУБАНИ

Во Всемирный день волонтера в Краснодаре прошла XI церемония награждения общественной премии «За благотворительность и добровольчество — Благотворитель Кубани». В число лауреатов впервые вошло Общество «Газпром трансгаз Краснодар».



Фото автора

Премия учреждена Советом по развитию гражданского общества и правам человека при администрации Краснодарского края. За 10 лет ее существования было награждено более 600 организаций, представителей бизнеса, общественных деятелей и активистов.

Компания «Газпром трансгаз Краснодар» была номинирована на премию за сотрудничество и помощь Общественному благотворительному фонду «Российский детский фонд». Помощь многодетным семьям в сельской местности, улучшение материально-технической базы школы-интерната, поддержка новогодних мероприятий для малообеспеченных семей — вклад компании в большое общее дело благотворительности в регионе. Российский детский благотворительный фонд —

одна из старейших благотворительных организаций страны. Более 30 лет он помогает тем, кому сейчас очень тяжело. Без рекламы и громких слов узнаваемая с детства ладошка с эмблемы фонда поддерживает семьи, которые оказались в трудной ситуации.

Сотрудничество с благотворительным фондом — не разовая акция для «трансгаза», как подчеркнул заместитель генерального директора по управлению персоналом Андрей Ветошкин. Это начало большого общественно-значимого проекта по поддержке детей и юношества, патриотическому воспитанию и такой важной сегодня профориентационной работе.

Евгения Белякова

ГТО

К ТРУДУ И ОБОРОНЕ ГОТОВЫ!

Спортивное движение в «трансгазе» набирает силу. В компании подвели итоги выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в 2018 году.

Всего нормативы спортивного комплекса выполнили 249 человек из администрации и 19 филиалов Общества. Это более чем в два раза превышает показатели прошлого года. Так, в 2017 году нормативы ГТО сдали 107 работников ООО «Газпром трансгаз Краснодар».

«Количество газовиков, выбирающих здоровый образ жизни, с каждым годом только растет. Сила, выдержка и выносливость наших работников поражают и восхищают! Их стремление быть в движении мы обязательно будем поддерживать и в новом году», — отметил заместитель генерально-

го директора компании Андрей Ветошкин. Сдаче нормативов в 2018 году предшествовала серьезная подготовка. Для тех, кто выразил желание и у кого не было медицинских противопоказаний, были организованы специальные тренировки и мастер-классы с опытными тренерами. Спортсмены учились распределять нагрузку, развивать силу и выносливость, правильно выполнять тестовые испытания.

В течение года участники комплекса ГТО сдавали нормативы в дисциплинах: бег на дистанции 100 м, 2 км и 3 км, прыжки в длину

с места, подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, плавание на 50 м и другие испытания.

Всего по итогам 2018 года золотые значки получают 208 газовиков, серебро достанется 33 участникам, еще восемь работников выполнили нормативы на бронзу.

Екатерина Дьяченко

КРУГ ДРУЗЕЙ

ИГРА, КОТОРАЯ ОБЪЕДИНЯЕТ

Как иначе мог называться проект «Сила Сибири», из чего делали древние китайские газопроводы и как при помощи осьминога достают вазы с затонувших кораблей? Обо всем этом смогли узнать участники VI открытого турнира по интеллектуальной игре «Что? Где? Когда?» компании «Газпром добыча Краснодар».

В мероприятии, которое традиционно организует Совет молодых ученых и специалистов и профсоюз компании, приняли участие 34 команды. Играли в этот раз синхронно на четырех площадках: в Краснодаре, Вуктыле, Светлогорске и Каневской. Форс-мажорные обстоятельства в виде разгулявшейся снежной бури на севере Краснодарского края и в Ставрополье не позволили командам лично присутствовать на игре, но при этом никак не повлияли на спортивный интерес, на тот азарт и хорошее настроение, которые всегда являются спутниками турнира. Как результат — третье место у команды «Светлые умы» из Светлогорского ГПУ. На втором месте в этот раз команда администрации под названием «ОРАТА», сложенной из инициалов ее знатоков, которым часто не хватало нескольких баллов до заветной победы. «В этот раз мы собрались и заняли второе место. Очень рады этому результату», — поделился капитан Олег Бочка.

Лидерами интеллектуальной битвы сезона-2018 стали также знатоки администрации. Команда «Слоупок» дала 23 правильных ответа на 36 вопросов, чем обеспечила себе первую строчку и абсолютное чемпионство. «После сезона отпусков мы начали собирать команду на декабрьскую игру. Это было сложно, многие боятся показать плохой результат и отказываются играть. Команду из одной службы ИУС собрать не получилось, зато ко двору пришлось молодые и амбици-



Фото: А. Старков

озные энергетики и тендерщики. Команда сразу настроилась на победу. Мы проводили тренировки в обеденное время — играли по темам разной сложности. Встречались и вопросы с чемпионата России, — рассказал капитан команды Иван Мхитаров. — Игра «Что? Где? Когда?» развивает многие ценные качества: умение работать в команде, быстро принимать решения, кратко и ясно излагать свои мысли. Как показал чемпионат Общества, это такое мероприятие, куда игрокам интересно приходить».

Стоит отметить, что помимо команд, состоящих из работников компании «Газпром добыча Краснодар», в турнире приняли учас-

тие представители партнерских организаций и коллеги из других дочерних обществ ПАО «Газпром». А команда Краснодарского филиала «Газпром бурение» под названием #КРД_БРН заняла третье место в общем зачете.

Чемпионский кубок, медали, дипломы и ценные призы игрокам вручил председатель ОППО «Газпром добыча Краснодар профсоюз» Геннадий Лазаренко. Он пожелал всем не останавливаться на достигнутом, развивать свой интеллектуальный и творческий потенциал.

Екатерина Воеводина

НОВОСТИ ИЗ ФИЛИАЛОВ

СОХРАНЯЕМ ИСТОРИЮ



Сотрудники филиала Таганрогского ЛПУМГ посетили благотворительный спектакль молодежного театра «Все началось с какаду». Собранные средства пошли в фонд создания музея героев Великой Отечественной войны. Все собранные средства после спектакля молодых артистов были направлены в благотворительный фонд по поддержке создания народного военно-исторического музейного комплекса «Самбекские высоты». Инициативу, которую предложили ветераны, активно поддержали губернатор Ростовской области, участники военно-патриотических и поисковых клубов и равнодушные жители Таганрога.

Музейный комплекс общей площадью более трех тысяч квадратных метров станет органичной частью мемориала славы «Самбекские высоты». На территории музея будет развернута экспозиция техники времен Великой Отечественной войны. Уникальной составляющей станет современное мультимедийное оборудование с видео- и аудиоэффектами, воспроизводящее фрагменты тех исторических событий.

Следует отметить, что все члены нашего коллектива с удовольствием использовали возможность внести свой вклад в благое дело. Каждый посчитал своим долгом передать память об этом бессмертном подвиге следующим поколениям.

«Великая Отечественная война является историей нашей страны, наших родных и близких. Она коснулась каждой семьи. Мы с большим уважением относимся к подобным акциям и всегда готовы их поддерживать», — отметил начальник Таганрогского ЛПУМГ Евгений Черевиченко.

Марина Садловская

МИСКА ДОБРА

Все больше неравнодушных людей объединяется сегодня вокруг крупнейших краснодарских приютов для животных. Среди них и молодые специалисты наших Обществ, которые уже не первый раз помогают бездомным четвероногим.

Помогать тем, кто нуждается, проявлять заботу и совершать добрые дела — всё это не пустые слова, а реальные поступки Совета молодых ученых и специалистов краснодарской «добычи». Их благотворительная акция в поддержку приюта для четвероногих совпала с Всемирным днем домашних животных.

В организации помощи для животных, живущих в одном из самых больших домашних приютов на территории Краснодара «Южный», приняли участие многие работники компании. С их помощью были собраны корма, подстилки, средства на приобретение лекарств и всего самого необходимого. Все это было доставлено молодежи предприятия пушистым адресатам. «Мы так рады, что смогли помочь. Нас с нетерпением ждали и встретили очень радушно: собачки громким лаем, а кошки нежным мяуканьем. Мы постарались уделить внимание всем питомцам. Расставаться не хотелось. И, думаю, мы постараемся посетить приют снова», — рассказала председатель СМУС Диана Шаповалова.



Фото: Д. Шаповалова



Фото: В. Галль

Свою историю приют «Южный» начал в 2004 году, когда добрая и отзывчивая женщина Новелла подобрала на улице нескольких кошек. С тех пор он стал домом для более чем двухсот собак и кошек всех возрастов, размеров и мастей. Приют существует на пожертвования людей, неравнодушных к судьбе животных, поэтому здесь всегда рады любой помощи.

Благотворительную акцию провели и молодые специалисты Инженерно-технического центра «трансгаз». На собственные средства они закупили и привезли в приют для животных «Краснодог» 40 кг сухого и 30 банок консервированного корма. Для четвероногих питомцев наши коллеги доставили товары первой необходимости (пеленки, наполнители, пледы), а также некоторые лекарственные препараты — антибиотики, витамины, бинты, вату, перекись водорода и т. д.

«Мы уже приезжали в этот центр помощи животным. Здесь невозможно оставаться равнодушным. В этот раз все закупалось с мыслью, что приюту необходимо в первую оче-

редь», — рассказывает инженер отдела экономического анализа Инженерно-технического центра Ольга Митрофанова.

Приветливые специалисты «Краснодога» поблагодарили работников «трансгаза» за помощь, показали вольеры, в которых содержатся собаки и кошки, познакомили с питомцами и даже дали возможность их погладить. По словам работников, на данный момент в центре пребывает около 350 питомцев. И каждый месяц стабильно до ста животных из приюта краснодарцы забирают к себе домой.

«К сожалению, проблема бездомных, раненых или оставленных на улице кошек и собак более чем актуальна. Поэтому мы хотим помочь частичкой своей души и любви, насколько это в наших силах. Хотя бы привезти им гостинцы, погладить... Для нас это большое удовольствие — провести здесь время, особенно если нет возможности завести животное дома», — добавила Ольга Митрофанова.

Татьяна Гераскина, Екатерина Дьяченко

ПРО СПОРТ

ПОПАЛИ В ЦЕЛЬ

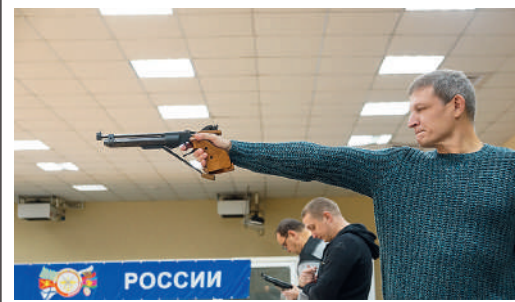


Фото: А. Будников

В компании «Газпром добыча Краснодар» прошли соревнования по стрельбе из пневматического пистолета и малокалиберной винтовки. В борьбу за личное первенство вступили 27 работников компании: 22 мужчины и 5 женщин.

В рамках турнира стрелкам нужно было выполнить два упражнения: поразить мишень из пневматического пистолета из положения стоя с десяти метров и из малокалиберной винтовки из положения лежа с 50 метров. Попасть в яблочко было не так уж и просто, ведь сам пистолет весит 800 граммов, а винтовку и вовсе нужно уметь правильно держать и настраивать прицел. Поэтому победили те, у кого не дрогнула рука, да и опыта оказалось больше. Абсолютным чемпионом среди участниц стала Елена Костарева. Ее суммарный результат по стрельбе из двух орудий — 141 балл. Среди мужчин равных не было Аркадию Разговорову. Его общий результат — 168 баллов. Оба победителя работают в администрации Общества.

«В прошлом я занималась спортом. Мне очень нравится атмосфера спортивных соревнований, стрельба — мое хобби. Поэтому я с большим удовольствием приняла участие в мероприятии. Накануне посетила тренировку мастера ДОСААФ, получила ценные советы, которые помогли добиться хорошего результата», — поделилась Елена Костарева.

К слову, состязания по стрельбе включены в программу Спартакиады Общества. Но индивидуального первенства ранее не проводилось — в таком формате соревнования прошли впервые, вызвав массу положительных отзывов и впечатлений.

Екатерина Воеводина

ИНФОГРАФИКА

НЕ БОЛЕЕМ!

С наступлением зимы на улице заметно похолодало. И если не беречь себя, можно легко заработать простуду или того хуже — заразиться гриппом. Поскольку болеть накануне новогодних праздников совсем не хочется, мы подготовили для наших читателей несколько правил профилактики простудных заболеваний.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ СТОИТ ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН:

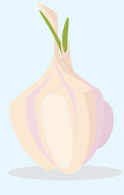
КРАСНЫЙ БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

Содержит больше витамина С, чем цитрусовые, укрепляет иммунитет



ЧЕСНОК

Укрепляет иммунную систему, помогает организму бороться с вирусами



МОРСКАЯ РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Содержат цинк. Помогают бороться с первыми симптомами простуды

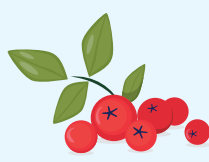


КЛЮКВА

Содержит витамины А, В, С и К, обладает противовоспалительными свойствами

ШИПОВНИК

Источник витамина С, обладает противовоспалительным и противомикробным действием



БРОККОЛИ

Источник витаминов А, С, Е, стимулирует иммунную систему

МЕД

Повышает сопротивляемость организма



ВОДА

Увеличивает сопротивляемость организма, улучшает обмен веществ



Нормализуйте свой сон.

Спите не менее восьми часов в сутки, ложитесь не позднее 22 часов. Оставляйте себе время для отдыха по вечерам, старайтесь избегать стрессов, которые подрывают иммунитет, не переутомляйтесь.



Больше бывайте на свежем воздухе.

Полезно гулять в лесу и в парках, а физические упражнения на свежем воздухе обогащают организм кислородом и приносят ощутимую пользу.



Чаще мойте руки. Это простой и эффективный способ уберечь себя от инфекции.



Принимайте противовирусные средства и витамины. И своевременно лучше сделать прививку от гриппа.



Проветривайте помещение. Как минимум два раза в день. Увлажняйте воздух.



Старайтесь избегать мест большого скопления людей. Во время эпидемий пользуйтесь масками и средствами индивидуальной профилактики (оксолиновая мазь и т. д.).



Питайтесь полноценно.

Ешьте свежие фрукты и овощи, употребляйте кисломолочные продукты и соки, пейте чай с лимоном, калиной — они содержат витамин С и массу полезных веществ.