

ФАКЕЛ

Выходит с августа 2011 года

№ 3 (29) Март 2014 г.

ЧЕЛОВЕК И ЕГО ДЕЛО

Трудовой стаж Евгения Ранчина – 44 года, из них 13 лет он работает дефектоскопистом рентгеногаммаграфирования 6 разряда группы рентгеновского контроля ОАО «Газпром газораспределение Тамбов».

За время безупречной работы в Обществе проявил себя технически грамотным, инициативным и добросовестным работником. Благодаря его работе строящиеся и находящиеся в эксплуатации газопроводы надёжно служат потребителям газа.

Наставник молодёжи. В процессе практической деятельности делится с сотрудниками Общества накопленным опытом в области рентгеноскопии сварных соединений стальных газопроводов, механических испытаний стальных и полиэтиленовых труб, сервисного обслуживания и ремонта аппаратов для стыковой



Евгений Ранчин проводит механические испытания сварных стыков стального газопровода

сварки труб и фасонных частей из полиэтилена.

Евгений Ранчин пользуется заслуженным авторитетом у сотрудников.

За трудовые успехи Евгений Ранчин награждён Почётными грамотами областной и городской Думы и ОАО «Тамбовоблгаз».

Инженер I категории группы рентгеновского контроля Павел Илясов работает в Обществе с 2011 года, но уже успел зарекомендовать себя квалифицированным инженером, добросовестным и инициативным специалистом.

Постоянно повышает уровень своих знаний и охотно делится ими с коллегами, принимает участие в аттестации специалистов сварочного производства. Поставленные руководителем задачи и поручения выполняет в кратчайшие сроки с высоким качеством. В 2012 году прошёл обучение по ультразвуковому контролю стыков полиэтиленовых газопроводов и механическим испытаниям полиэтиленовых труб. Исполняет обязанности дефектоскописта 5-го разряда по ультразвуковому контролю сварных стыков.

В 2012 году вошёл в резерв кадров для выдвижения на руководящие должности в ОАО «Газпром газораспределение Тамбов».



Павел Илясов проводит механические испытания сварных стыков полиэтиленовых газопроводов

Павел не только хороший специалист, но и душа коллектива. С ним надёжно и спокойно. Про таких, как он говорят: «Я бы с ним пошёл в разведку». Всегда в гуще мероприятий, проводимых молодёжным советом

Общества. Активный участник экологических мероприятий 2013 года. Его руками сделаны скворечники на территории Центра психолого-медико-социального сопровождения г. Тамбова.

ГОД ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ВЫЯВЛЕННЫЕ НАРУШЕНИЯ УСТРАНЕНЫ

По итогам производственно-экологического контроля в первом квартале 2014 года были выявлены нарушения правил обращения с опасными отходами и охраны окружающей среды в Обществе.

Экологической службой Общества совместно с техническими службами был разработан план мероприятий, направленный на устранение выявленных нарушений.

И вот первые результаты. На производственной базе Общества, расположенной на улице Киквидзе и на производственно-эксплуатационной базе в с. Бокино силами работников административно-хозяйственного и автотранспортного отделов был наведён порядок.

Приведены в соответствие не только производственные помещения и гаражи, но и прилегающая к ним территория.

Также на базах организовано раздельное хранение опасных отходов в специально отведённых для этого местах. Все экологические нормы и требования соблюдаются.

Планируется и в дальнейшем проводить рейды по проверке соблюдения экологического законодательства, благоустраивать и озеленять территории. Сотрудникам Общества такое решение по душе, многие проявляют активную жизненную позицию и не остаются в стороне, желая, чтобы производственно-эксплуатационные базы Общества были красивыми, уютными и чистыми.

(Ответ на публикацию «Отходы производства и потребление», № 2, февраль 2014 г., информационный вестник «Факел»)



Ликвидирована свалка строительного мусора и твёрдых бытовых отходов на производственно-эксплуатационной базе в с. Бокино



Места раздельного хранения отработанных масел, покрышек и металлолома

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

ТРЕНАЖЁР «МАКСИМ» СТАЛ ПОМОЩНИКОМ В ОТРАБОТКЕ НАВЫКОВ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ



Наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики отдела метрологии Алексей Макаров отрабатывает навыки оказания первой доврачебной медицинской помощи

На базе учебно-методического центра работники ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» будут учиться оказывать первую доврачебную помощь. Для более эффективного обучения специалистов был приобретён тренажёр сердечно-лёгочной и мозговой реанимации с индексацией правильности выполнения действий и тестовыми режимами (манекен «Максим П-01»).

Первичными навыками оказания доврачебной помощи должен обладать каждый человек. Только наличие таких знаний и умений может снизить тяжесть последствий аварийных ситуаций и сохранить жизнь пострадавшим. Тренажёр

«Максим» позволит специалистам Общества правильно проводить сердечно-лёгочную реанимацию и спасти жизнь пострадавшему.

«Если случается утечка газа, возникают проблемы с эксплуатацией газового оборудования, то для ликвидации аварийной ситуации выезжает бригада аварийно-диспетчерской службы ОАО «Газпром газораспределение Тамбов», которая должна мгновенно оценить сложившуюся ситуацию и принять правильное решение. Зачастую аварийная ситуация возникает из-за неправильного обращения с газом потребителей, которые не только со-

здают её, но и становятся её жертвами. Им требуется медицинская помощь. И если ещё не подъехала скорая помощь, то наш специалист должен уметь оказать первую доврачебную медицинскую помощь, – отметил заместитель генерального директора – главный инженер ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» Дмитрий Попов, – поэтому с помощью отработки навыков на тренажёре мы будем обучать оказывать первую доврачебную медицинскую помощь пострадавшим в первую очередь специалистов аварийно-диспетчерских служб Общества, а затем и других сотрудников».

ОПРЕДЕЛЕННЫ ЛУЧШИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПРОТИВОКОРРОЗИОННОЙ ЗАЩИТЫ

12 марта на базе «Учебно-методического центра» ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» состоялся первый этап смотра-конкурса профессионального мастерства среди работников ОАО «Газпром газораспределение Тамбов».



Сергей Сидоркин (ОАО «Газпром газораспределение Тамбов») проводит измерение защитного потенциала на газопроводе



Евгений Махлаков (филиал ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Уварово) измеряет переходное сопротивление изоляции трубопровода



Дмитрий Сазыкин (филиал ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» в п. Коммунар) проверяет адгезию изоляции стального трубопровода



Александр Лукьянов (филиал ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Котовске) проводит технический осмотр станции катодной защиты

В конкурсе на звание «Лучший специалист по противокоррозионной защите» приняли участие работники шести филиалов Общества, производственно-технического управления и отдела электрохимической защиты центрального офиса.

Сначала конкурсанты выполнили теоретическое задание по вопросам охраны труда и промышленной безопасности, обслуживания и ремонта оборудования системы электрохимической защиты газопроводов.

С первой частью конкурса – теоретической – участники справились без особых затруднений. По итогам проверки знаний лучшими признаны инженер отдела электрохимической защиты Сергей Сидоркин (ОАО «Газпром газораспределение Тамбов»), монтажники по защите подземных трубопроводов от коррозии Валерий Руднев (филиал ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Кирсанове) и Дмитрий Сазыкин (филиал ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» в п. Коммунар).

Визуальный осмотр судейской комиссией наличия и состояния средств защиты и средств измерения показал, что все участники конкурса полностью оснащены.

Практическое задание по проведению технического осмотра установки катодной защиты (УКЗ) проходило, здесь же, в учебно-методическом центре, где установлена действующая станция катодной защиты. На этом этапе конкурсанты проводили осмотр установки катодной защиты, затем устраняли обнаруженные неисправности, проводили замеры электрического потенциала на контактном устройстве газопровода. Комиссия учитывала не только качество, но и скорость выполнения работы специалистом.

Лучшие результаты по выполнению работ в объеме технического осмотра установки катодной защиты показали: монтажник по защите подземных трубопроводов от коррозии Александр Лукьянов (филиал ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Котовске), инженер отдела электрохимической защиты Сергей Сидоркин, монтажник по защите подземных трубопроводов от коррозии Юрий Фирсов (филиал ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Моршанске).

Успешно справились конкурсанты и с другим практическим заданием – шурфовым диагностированием стального трубопровода. Работы проводились с использованием поверочных средств измерений, испытанных и исправных средств защиты и инструментов. В сильнейшую тройку вошли – инженер отдела электрохимической защиты Сергей Сидоркин, монтажники по защите подземных трубопроводов от коррозии Юрий Фирсов и Константин Иванов («Газпром газораспределение Тамбов», производственно-техническое управление).

«В ходе смотра-конкурса все участники показали высокое профессиональное мастерство, организованность и готовность к выполнению задач по обслуживанию и ремонту средств электрохимической защиты подземных газопроводов», – отметил на подведении итогов главный судья смотра-конкурса, начальник отдела промышленной безопасности, охраны труда и экологии Владимир Нудельман.

Далее состоялась церемония награждения победителей смотра-конкурса. Почётными грамотами и ценными подарками награждены инженер отдела электрохимической защиты Сергей Сидоркин (ОАО «Газпром газораспределение Тамбов»), монтажники по защите подземных трубопроводов от коррозии – Юрий Фирсов (филиал ОАО «Газпром газораспределение Там-



Главный судья, начальник отдела промышленной безопасности, охраны труда и экологии Владимир Нудельман, член судейской комиссии, начальник учебно-методического центра Алексей Чурилин проводят проверку наличия и состояния средств защиты и средств измерения



Главный судья, начальник отдела промышленной безопасности, охраны труда и экологии Владимир Нудельман и член судейской комиссии Александр Вихляев поздравляют монтажника по защите подземных трубопроводов от коррозии Юрия Фирсова, занявшего второе место в смотре-конкурсе

бов» в г. Моршанске) и Александр Лукьянов (филиал ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Котовске).

Право защищать звание «Лучший специалист противокоррозионной защиты» во втором этапе смотра-конкурса предоставлено инженеру отдела электрохимической защиты Сергею Сидоркину. Пожелаем ему успехов и выхода в финал. ■



Участники конкурса: Валерий Руднев (филиал ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Кирсанове), Дмитрий Сазыкин (филиал ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» в п. Коммунар), Александр Лукьянов (филиал ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Котовске), Сергей Сидоркин (ОАО «Газпром газораспределение Тамбов»), Анатолий Касьянов (филиал ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Рассказово), Юрий Фирсов (филиал ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Моршанске), Константин Иванов (производственно-техническое управление ОАО «Газпром газораспределение Тамбов»), Евгений Махлаков (филиал ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Уварово)

ОХРАНА ТРУДА

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ РАБОТ НА ВЫСОТЕ

Работы на высоте – работы, выполняемые на высоте 1,3 метра и более от поверхности грунта, перекрытия или рабочего настила, в том числе с подъёмных платформ и механизмов, а также на расстоянии менее 2 метров от неограждённых краёв при перепаде по высоте 1,3 метра и более.

Работы на высоте являются опасным видом работ, с производством которых связано большое количество несчастных случаев. При производстве работ на высоте основными средствами, предохраняющими работника от падения, являются предохранительный (монтажный) пояс и страховочный канат. Меры безопасности при проведении работ на высоте определяются правилами охраны труда.

Работы, выполняемые на высоте свыше пяти метров от поверхности грунта, стационарных площадок с ограждениями, пе-

рекрытия или рабочего настила лесов, подмостков, при которых основным средством предохранения от падения с высоты служит предохранительный пояс, называются верхолазными работами.

К выполнению работ на высоте допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие медицинский осмотр без противопоказаний к выполнению работ на высоте, имеющие профессиональные навыки, прошедшие обучение безопасным методам и приёмам работ и получившие соответствующее удостоверение.

Основные опасные производственные факторы при работе на высоте:

- расположение рабочих мест вблизи перепада по высоте 1,3 м и более;
- обрушение незакреплённых элементов конструкций зданий и сооружений;
- падение вышерасположенных материалов и инструмента;

– острые кромки, углы, торчащие штыри.

Для защиты от общих производственных загрязнений и механических воздействий работники обязаны использовать предоставляемые работодателями бесплатно спецодежду, спецобувь, выдаваемые по нормам в зависимости от профессии или вида выполняемых работ.

Для защиты от падения с высоты работники должны применять предохранительный пояс строительный, снабжённый гасителем динамического удара, в комплекте с канатами страховочными или предохранительными верхолазными устройствами.

При нахождении на территории производственной площадки работники должны носить защитные каски.

Предохранительные пояса должны иметь маркировку и через каждые шесть месяцев испытываться. На внутренней



Андрей Худяков и Владимир Тамахин из филиала ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Рассказово успешно сдали практическую часть экзамена на люлечника

поверхности каждого пояса должно быть клеймо с датой испытания, номером пояса. Пользоваться неиспытанными поясами запрещается. В случае если предохранительный пояс через некоторое время после его ис-

пытания получил повреждение по основному сечению (частичный порез, прокол, прожог) или в карабине (насечки, сматое, трещины), его следует сдать и взамен получить полноценный пояс.

ЗАКОНЫ

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И НАДЁЖНОСТЬ – НАШИ ПРИОРИТЕТЫ

С какими итогами НПФ «ГАЗФОНД» вступает в год своего двадцатилетия, для чего проводится акционирование негосударственных пенсионных фондов, выгодно ли оставаться «молчуном» – на эти и ряд других вопросов отвечает вице-президент НПФ «ГАЗФОНД» Владимир Иванович МУДРАКОВ.



– Владимир Иванович, каким был для НПФ «ГАЗФОНД» 2013 год?

– 5 марта прошёл очередной Совет Фонда, на котором работа «ГАЗФОНДА» в 2013 году получила положительную оценку.

Все знают, что прошедший год был крайне сложным, и тем не менее, в НПФ «ГАЗФОНД» все обязательства полностью обеспечены активами, пенсионные выплаты участникам-пенсионерам и застрахованным лицам ведутся своевременно и в полном объёме.

Фонд традиционно сохраняет высокие позиции на рынке негосударственного пенсионного обеспечения, 19 лет реализуя программу негосударственного пенсионного обеспечения работников газовой отрасли.

По итогам 2013 года, общее число клиентов Фонда выросло

до 1 471 тыс. человек, а объём собственного имущества Фонда увеличился на 9,7% и составил 414,5 млрд рублей. Мы, как и прежде, являемся самым крупным негосударственным фондом страны.

Естественно, что всех в первую очередь интересуют инвестирования. Доходность Фонда составила 6,38% годовых.

Особо отмечу, что нашими главными приоритетами были, есть и будут надёжность и сохранность доверенных нам пенсионных накоплений.

– Деятельность руководителей и специалистов Фонда не ограничивается столичными офисами. Насколько активно идёт работа в регионах?

– В региональные командировки выезжаем постоянно, это часть нашей работы. В первую очередь выезжаем в коллективы, в которые нас приглашают. В прошлом году мы особо активно работали в Ямало-Ненецком автономном округе, Томской области, на Дальнем Востоке.

– В 2014-й год негосударственные пенсионные фонды вступили на волне изменений в правовом поле их деятельности. Что ожидает НПФ «ГАЗФОНД» в результате преобразований?

– Недавно принятый пакет законов, развивающих пенсион-

ную реформу, предусматривает создание двухуровневой системы гарантирования пенсионных накоплений граждан. Она начнёт действовать с 1 января 2015 года.

Пока работает «внутренняя» система гарантирования, т.е. негосударственный пенсионный фонд обязан иметь собственный страховой резерв, который является гарантом сохранности всех аккумулированных в нём средств. Теперь будет создана общегосударственная дополнительная система гарантирования прав застрахованных лиц. Войти в эту новую систему гарантирования смогут только НПФ, преобразованные в акционерные общества. Решение об акционировании НПФ, действующих в системе пенсионного страхования, принято государством для того, чтобы повысить прозрачность и открытость фондов, усилить контроль за их деятельностью.

Для выполнения этих обязательных требований НПФ «ГАЗФОНД» создаёт свой дочерний акционерный фонд, который будет специализирован исключительно на обязательном пенсионном страховании. Процедура преобразования уже начата, и за ходом её проведения можно следить по информации, размещаемой на сайте нашего Фонда.

Полагаю, что акционирование фондов и создание системы гарантирования накоплений станут одним из факторов укрепления пенсионного рынка и повышения доверия граждан к НПФ. А о том, что НПФ доверяют, говорит хотя бы тот факт, что более 25 млн застрахованных лиц перестали быть «молчунами» и перевели

накопительную часть пенсии из ПФР в негосударственные пенсионные фонды.

– А выгодно ли, на Ваш взгляд, сегодня быть «молчуном», и какое будущее перспективнее – у тех, кто выбирает «накопительные» шесть процентов или у тех, кто переходит на формирование страховой пенсии?

– Здесь каждый должен принять решение самостоятельно. Главное в том, что «молчуны» останутся с одной пенсией – «страховой». А те, кто скажут «да» своему участию в накопительной пенсионной системе, в будущем будут иметь две пенсии – «страховую» и «накопительную».

По нашим прогнозным расчётам, суммарная пенсия у «молчунов» будет всё-таки ниже, чем у тех, кто доверил нам, нашему Фонду управление своей накопительной частью.

– Что Вы посоветуете молодым специалистам, которые сегодня начинают свою трудовую деятельность – какой вариант пенсионного обеспечения выбрать?

– Здесь надо исходить из простой житейской логики.

В том случае, если человек, начинающий свой трудовой путь, выбирает вариант формирования накопительной пенсии, то он всегда может изменить своё решение. Если государство предложит более выгодные условия, то можно будет в любой момент обратиться в отделение ПФР и перейти в «солидарную» пенсионную систему.

А вот если вы пропустите названную мной дату – 31 декабря 2015 года – не заключите пенсионный договор с НПФ, то навсег-

да останетесь в «солидарной» пенсионной системе, и поменять своё решение будет нельзя.

И ещё один важный довод: накопительная часть трудовой пенсии наследуется вашими правопреемниками. В любом случае, накопленные пенсионные деньги вернутся в семью.

– НПФ «ГАЗФОНД» создавался как корпоративный фонд, работающий в рамках негосударственного пенсионного обеспечения работников газовой отрасли. Кто может стать его клиентом сегодня?

– Именно социальная защита работников газовой отрасли, выплата «газовых» пенсий и была положена в основу деятельности Фонда при его создании. Отмечу, что программа негосударственного пенсионного обеспечения работников Газпрома реализуется НПФ «ГАЗФОНД» успешно. Фонд в полном объёме обеспечен средствами для безусловного выполнения принятых на себя обязательств по выплате установленных пожизненных пенсий всем участникам – пенсионерам, на весь период.

Хотя сегодня совсем не обязательно быть газовиком, чтобы стать участником нашего фонда. Это доступно всем. Клиентом НПФ «ГАЗФОНД» может стать любой россиянин, доверив нам управление накопительной частью пенсии, либо заключив договор о негосударственном пенсионном обеспечении за счёт личных средств.

Участниками Фонда могут быть организации и предприятия любых отраслей, готовые ввести для своих работников дополнительное негосударственное пенсионное обеспечение.

Музыкальные подарки для женщин ОАО «Газпром газораспределение Тамбов»



Поздравление от мужчин ОАО «Газпром газораспределение Тамбов»



Музыкальный подарок от начальника производственно-технического отдела Игоря Великанова



Участники популярной игры: инженер отдела промышленной безопасности, охраны труда и экологии Анатолий Мацнев, начальник центрально-диспетчерской службы Владимир Киреев, начальник группы по режимам газоснабжения Александр Ильинский



Поздравление для женщин от мастера газового участка Тамбовского района Олега Зеленова



Выступление вокально-инструментального ансамбля в составе: мастера газового участка Тамбовского района Олега Зеленова, специалиста отдела перспективного развития Антона Григорьева и электрооптёра по ремонту и обслуживанию электрооборудования отдела главного энергетика Александра Забавникова



Зажигательные танцы в исполнении экономиста планово-экономического отдела группы ценообразования Алексея Гордеева и инженера группы по режимам газоснабжения Анастасии Андреевой

В канун Международного женского дня 8 марта мужчины ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» поздравили женщин-коллег, подготовив для них праздничную программу.

Открывая праздничный концерт, генеральный директор ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» Валерий Кантеев сказал: «В этот праздничный день желаю вам мира и любви, огромного счастья и радости, здоровья, светлых безоблачных дней, успехов, творческих свершений и достижений, как в личных делах, так и в работе. Пусть праздник наполнит ваш дом цветами, солнцем и весельем, подарит заботу и тепло родных, внимание и улыбки коллег и друзей!»

Современные танцы, лирические песни и стихи, юмористические сценки в исполнении мужчин Общества принесли зрителям самые положительные эмоции. Каждое выступление коллег было встречено шквалом аплодисментов зрительного зала.

Прекрасным подарком для женщин стали песни в исполнении мастера газового участка Тамбовского района Олега Зеленова, специалиста отдела перспективного раз-

вития Антона Григорьева, начальника производственно-технического отдела Игоря Великанова, которые сопровождалась виртуозной игрой исполнителей на гитаре, танцы в исполнении экономиста планово-экономического отдела группы ценообразования Алексея Гордеева и инженера группы по режимам газоснабжения Анастасии Андреевой. Улыбки и позитивное настроение своим коллегам подарили участники музыкального выступления: инженер отдела промышленной безопасности, охраны труда и экологии Анатолий Мацнев, мастер службы промышленных предприятий Александр Киреев, начальник центрально-диспетчерской службы Владимир Киреев, начальник группы по режимам газоснабжения Александр Ильинский.

Незабываемый заряд энергии получили и женщины, для которых была подготовлена праздничная музыкальная программа, и мужчины – участники мероприятия, потому что каждый сотрудник чувствовал себя частью большой компании и испытывал гордость за принадлежность к ней.

ЗДОРОВЬЕ

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Первостепенное значение в профилактике и лечении простудных заболеваний имеет точечный массаж. Точечный массаж по праву можно отнести к числу наиболее эффективных и широко используемых методов борьбы с простудными заболеваниями.

Практика показывает, что наиболее эффективен точечный массаж, если его начать делать при появлении самых первых, иногда малозаметных признаков простуды – общего недомогания, лёгкого озноба, насморка, першения в горле. Если акупрессуру начать сразу, и провести подряд с интервалом в 25-30 мин несколько повторных процедур, развитие заболевания, как правило, вообще удаётся предотвратить.

Если же время было упущено, или вы действовали недостаточно энергично и заболевание всё-таки началось, используйте точечный массаж в качестве дополнительного средства к предложенному врачом лечению. Осуществление процедур 3-5 раз в сутки значительно улучшит ваше состояние, уменьшит головную боль, хотя бы на время устранит заложенность носа, снимет другие симптомы воспаления слизистых оболочек дыхательных путей, ускорит выздоровление, поможет предупредить развитие осложнений.

Проводить 1-2 раза в день точечный массаж по предложенным ниже методикам полезно и совершенно здоровым людям в целях профилактики простудных заболеваний.

Последовательность массажа по системе А.А.Уманской:

1-я зона – воздействие на данную зону помогает улучшить кровообращение трахеи, бронхов, лёгких, сердца и значительно уменьшить кашель и боли в области грудины.

2-я зона – воздействие на данную зону повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям, так как она связана с вилочковой железой (тимусом) – центральным органом иммунной системы, играющим большую роль в формировании защитных сил организма. При точечном массаже 2-й зоны нельзя подниматься выше яремной ямки и слишком сильно надавливать.

3-я зона – массировать необходимо осторожно, не придавливая сонную артерию. Точечный массаж этой зоны улучшает деятельность щитовидной железы, регулирует химический и гормональный состав крови, помогает значительно уменьшить охриплость.

4-я зона – надавливание производится только сверху вниз, при этом регулируется деятельность всех сосудов головы, шеи и туловища, нормализуется работа диафрагмы, снимается головная боль, уменьшаются проявления фарингита, так как 4-я зона связана с задней стенкой глотки.

5-я зона – расположена в районе остистых и поперечных отростков седьмого шейного и первого грудного позвонков, где пересекаются многие нервные окон-

чания, воздействие на данную зону помогает компенсировать нарушения бронхов, вилочковой железы, сердца и лёгких, нормализует вегетососудистый тонус, помогает при головной боли и фарингите.

6-я зона – воздействие на данную зону приводит к улучшению носового дыхания, уменьшению воспаления слизистых оболочек уха, носа и гайморовых пазух, нормализации деятельности эндокринных желез, стимулирует организм на выработку своего интерферона и других биоактивных антивирусных веществ. При регулярной акупрессуре этой зоны значительно уменьшаются боли в ухе, улучшается слух, а также ускоряется развитие речи, предупреждается заикание, так как 6-я зона связана со средним и внутренним ухом, вестибулярным аппаратом, а также гипофизом, слизистыми оболочками носа и гайморовых пазух.

7-я зона – акупрессура этой зоны оказывает влияние на лобные пазухи решетчатых костей носа, а также лобные отделы мозга, вследствие чего стимулируется их кровоснабжение, улучшает память и внимание, уменьшаются головная боль и боли в глазах, также воздействие на данную зону приводит к уменьшению косоглазия.

8-я зона – точечный массаж данной зоны уменьшает боли в ушах при отите и в горле при ангине, улучшает слух и нормализует деятельность вестибулярного аппарата, уменьшается воспаление слизистых оболочек уха, носа, гайморовых

пазух и миндалин, так как 8-я зона связана со слизистыми оболочками среднего уха, гайморовых пазух и полости носа и миндалинами, а также с вестибулярным аппаратом, стволовыми структурами мозга и гипофиза.

9-я зона – это общеукрепляющая зона, она располагается на кистях рук – на вершине бугорка или складочки прижатых друг к другу большого и указательного пальцев. При точечном воздействии на 9-ю зону происходит усиление работы всех вышеперечисленных зон, так как она связана со многими отделами спинного и головного мозга.

Расположение акупрессурных точек:

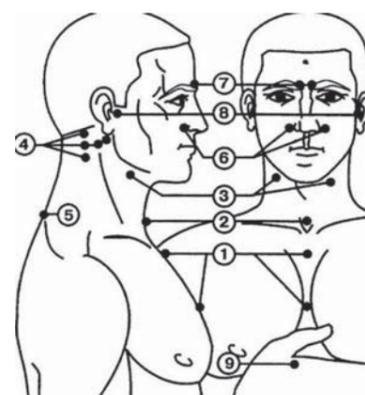
1-я зона – поставить под яремную ямку 4 своих пальца, кроме большого, при этом верхняя граница зоны находится под мизинцем. Часто в этом месте может находиться небольшой выступ.

2-я зона – область яремной ямки.

3-я зона – на передней поверхности шеи у переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Необходимо поставить пальцы на переднюю поверхность шеи с двух сторон кадыка и определить биение пульса сонных артерий, затем поднять палец на 1 см выше.

4-я зона – область 1-5 шейных позвонков в верхних задне-боковых отделах шеи.

5-я зона – впадина между остистыми и поперечными отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. 7-й позвонок может



выступать, совершенно неприкрытый мышцами или покрытый отложением жировой ткани, вокруг него может быть резкая болезненность.

6-я зона – область носа и гайморовых пазух, располагается по краям крыльев носа, прямо над зубами-клыками, где обнаруживаются ямки.

7-я зона – область чуть ниже начала роста бровей.

8-я зона – область уха, находится на козелке уха – это небольшой хрящевой выступ на внешнем ухе, в передней части ушной раковины.

9-я зона – располагается на кистях рук. Необходимо прижать друг к другу большой и указательный пальцы, зона находится на вершине образовавшегося между ними бугорка или складочки.

Над материалами газеты работали Ирина Королёва, Надежда Раева и Наталия Шишкина