

ФАКЕЛ

Выходит с августа 2011 года

№ 1 (39) Январь 2015 г.

НОВОСТИ

ПРОВЕРКА ГОТОВНОСТИ

Во время зимних каникул – 10 января с целью проверки готовности АДС производственно-технического управления (ПТУ) и профессиональной аварийно-спасательной группы был проведён контрольный вызов на один из ГРП в северной части областного центра.



Начальник группы ГО и ЧС Владимир Ермаков фиксирует прибытие аварийной бригады АДС

При поступлении вводной:

«Запах газа и посторонний шум на объекте газораспределения» аварийная бригада АДС ПТУ в составе мастера Николая Суворина, слесарей Олега Кияна, Юрия

Попова и водителя Андрея Пудовкина прибыла на объект и провела работы в соответствии с планом локализации и ликвидации аварийных ситуаций.

После получения следующей вводной: «Не держит задвижка на входе ГРП. Утечка газа во фланцевом соединении» для ликвидации последствий аварийной ситуации была вызвана профессиональная аварийно-спасательная группа, которая оперативно среагировала на вызов диспетчера.

Контрольный вызов позволил в реальных условиях отработать взаимодействие служб, получить дополнительный опыт по локализации аварийных ситуаций.

Безусловно, такие тренировки будут продолжаться и в дальнейшем, потому что их проведение – это вклад в обеспечение безопасного газоснабжения. ■



Аварийная бригада АДС ПТУ устраняет утечку газа во фланцевом соединении задвижки

ОБУЧЕНИЕ РАБОТНИКОВ ОАО «ГАЗПРОМ ГАЗОРАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТАМБОВ»



Заместитель начальника отдела информационных технологий и связи Сергей Токарев проводит обучение работников Общества

29 января 2015 г. в актовом зале центрального офиса ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» состоялось обучение работников технических, финансовых и других служб Общества работе с подсистемой «Трудозатраты и Ремонтные листы» программного комплекса на базе технологической платформы 1С:Предприятие 8.2.

Модуль «Трудозатраты» предназначен для формирования табеля подразделения и отражения трудозатрат по объектам.

Модуль «Ремонтный лист» предназначен для отражения работ по ремонту объектов организации, трудозатрат на проведение этих работ.

Работа с подсистемой позволит автоматизировать данную работу, сократить ручной труд, а также получать отчётность в максимально короткие сроки. ■

ОБУЧЕНИЕ

КВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ ПЕРСОНАЛ – ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ

Профессиональная подготовка персонала в системе внутрифирменного профессионального обучения – неотъемлемое условие успешной работы Общества.

В 2014 году на базе УМЦ были обучены 763 человека. Из них 98 руководителей и специалистов ОАО «Газпром газораспределение Тамбов», 665 рабочих Общества.

Кроме штатных преподавателей УМЦ к преподавательской деятельности привлекаются руководители и опытные специалисты ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» и других организаций. Производственное обучение и практические занятия осуществляются под руководством мастеров производственного обучения из числа специалистов

ОАО «Газпром газораспределение Тамбов».

Учебный процесс организован в соответствии с учебными планами и программами, включая теоретическое и производственное обучение, практические занятия в классах, на тренажёрах.

На базе учебно-методического центра проведено четыре смотра конкурса профессионального мастерства из восьми проведённых по Обществу.

На 2015 год запланировано проведение 34 семинаров для специалистов и рабочих и семи смотров-конкурсов, обучить по рабочим специальностям 233 человека, а также строительство учебно-тренировочного полигона.



Практическое занятие на сварочном аппарате-полуавтомате для сварки полиэтиленовых труб встык «Протофьюз»

СЛЕСАРЬ МОЖЕТ БЫТЬ СВАРЩИКОМ

Это стало возможно благодаря совместной работе учебно-методического центра и отдела главного слесаря.

дела главного сварщика проводилось теоретическое и производственное обучение по программам подготовки к аттестации сварщиков по сварке с закладными нагревателями и нагретым инструментом.



Инженер группы рентгеновского контроля Андрей Титов проводит практическое занятие со слесарями Андреем Головачёвым, Юрием Степановым, Владиславом Бочарниковым на аппарате электромуфтовой сварки «ФРИАМАТ»

Одновременно с обучением слесарей филиала ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Рассказово Андрея Головачёва, Юрия Степанова, слесаря филиала ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Уварово Владислава Бочарникова обучался представитель ООО «Технологии Комфорта» (г. Липецк) Е.Н. Колунов.

Продолжается активная подготовка кадров по рабочим специальностям, в том числе и для Общества. В январе этого года сдали квалификационный экзамен 4 человека. В период с 14 по 23 января 2015 года в соответствии с приказом от 29.12.2014 № 620 на базе учебно-методического центра и от-

делу ООО «Технологии Комфорта» (г. Липецк) Е.Н. Колунов.

Всего за 2014 год по данному направлению было обучено 26 человек, в том числе – 9 представителей сторонних организаций.

В процессе подготовки обучаемым объяснены требования, предъявля-

емые к сварочному оборудованию и оснастке, требования по безопасности труда и противопожарным мероприятиям при эксплуатации сварочного оборудования, даны разъяснения по полимерным материалам, применяемым при сварке и требованиям, предъявляемым к качеству сварных соединений.

В процессе практических занятий инженером I категории ГРК Андреем Титовым было проведено обучение безопасным методам работы на сварочном и вспомогательном оборудовании, используемом в Обществе.

Каждый обучаемый освоил технологии подготовки труб под сварку, сборки узлов и сварки соединений различных диаметров.

Инженером I категории Павлом Илясовым на практике показана технология проведения механических испытаний стыковых и муфтовых соединений полиэтиленовых труб.

После обучения были проведены теоретические экзамены, по результатам которых всем обучаемым были выданы свидетельства об обучении. ■

БЛАГОДАРНОСТЬ

Уважаемый
Валерий Николаевич!

К Вам обращается инвалид II группы. 8 января 2015 в моей квартире перестал работать отопительный газовый котёл, при этом на улице температура опустилась до -24°.

В квартире стало очень холодно, а мне из-за моей болезни противопоказано переохлаждаться. За помощью я обратилась в аварийную службу ОАО «Газ-

пром газораспределение Тамбов». 9 января 2015 года ко мне приехали специалисты, которые к своей работе отнеслись очень добросовестно. Они просмотрели всё газовое оборудование, проверили трубы, отремонтировали котёл, затем дождались, пока трубы нагрелись, проверили, как работает котёл.

Работники службы внутридомового газового оборудования оказались хорошими специалистами, вежливыми и порядочны-

ми людьми, сейчас такое внимательное отношение – большая редкость. Большое спасибо работникам ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» Сергею Сабирову и Олегу Чепкину за качественную работу, внимательное отношение ко мне.

Валерий Николаевич, огромное спасибо за таких работников!

С уважением,
Кревских Лидия Григорьевна
Тамбовская обл., р.п. Ляда

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

В 2015 году наша страна отмечает 70-летие Великой Победы. Чем дальше уходит в историю победный 1945-й год, тем сильнее мы осознаём величие беспримерного подвига нашего народа-победителя, проявившего несгибаемое мужество и стойкость в борьбе с фашистской Германией. И в этой победе есть заслуга наших родных и близких, наших земляков. Мы предлагаем вам, нашим читателям, рассказать свою семейную историю. Это будет нашим вкладом в летопись Великой Отечественной войны. Рассказы о своих родственниках, отцах, дедах и прадедах, сражавшихся за независимость Родины, желательны с фотографией, направляйте на электронный адрес: pr@tog.tmb.ru

Артиллеристы, Сталин дал приказ!
Артиллеристы, зовёт Отчизна нас!
И сотни тысяч батарей
За слёзы наших матерей,
За нашу Родину – огонь! Огонь!



Илья Лазаревич Котляр

Илья Лазаревич Котляр родился 8 августа 1923 года на Украине, в местечке Монастырщина Черкасской области.

В июне 1941 года призван в армию и направлен в Томское артиллерийское училище. Закончив его в марте 1942 года, убыл на Западный фронт командиром взвода управления батареи лёгкого артиллерийского полка. С ним он участвовал в Курско-Орловской битве. Затем в составе войск Брянского и 1-го Белорусского фронтов участвовал в освобождении Белоруссии, Польши.

При подготовке к прорыву сильной оборонительной полосы противника на плацдарме левого берега реки Вислы, восточнее города Радом (январь, 1945 г.), старший лейтенант И.Л. Котляр хорошо организовал разведку обороны противника и обнаружил стоятимилиметровую батарею, три дзота, два станковых

УЧАСТВОВАЛ В ШТУРМЕ БЕРЛИНА

пулемёта. Все эти цели огнём батареи были подавлены, что обеспечило успех продвижения пехоты. Корректируя огонь батареи, уничтожил два станковых пулемёта с прислужкой, ручной пулемёт и подавил огонь семидесятипятимиллиметровой батареи.

При подходе нашей пехоты ко вторым траншеям противник открыл фланкирующий пулемётный огонь. Старший лейтенант И.Л. Котляр, выдвинувшись вперёд пехоты, огнём батареи уничтожил противника.

За смелые и решительные действия в районе города Радом на плацдарме реки Вислы и нанесения противнику значительных потерь в живой силе и технике в боях за плацдарм командир батареи старший лейтенант И.Л. Котляр награждён орденом Александра Невского.

Воевал на территории Германии, участвовал в штурме Берлина и встрече с союзниками по антигитлеровской коалиции на реке Эльбе.

В 1946 году был направлен в Высшую офицерскую артиллерийскую школу (г. Ленинград), которую окончил в сентябре 1947 года.

Затем проходил службу в Советской армии на офицерских должностях до 27 апреля 1969 года.

В 1969 году И.Л. Котляр уволен в запас в звании подполковника. В 2000 году Илья Лазаревичу присвоено звание полковника в отставке.



Парад в честь 41-й годовщины Октябрьской революции. Москва, Красная площадь, 7 ноября 1958 года. И.Л. Котляр – первый слева

С 1974 по 1990 год Илья Лазаревич Котляр работал старшим инспектором по кадрам в производственном управлении ОАО «Тамбовоблгаз». 3 мая 2012 года ветеран Великой Отечественной войны, полковник в отставке Илья Лазаревич Котляр ушёл из жизни, не дожив всего несколько дней до Великого праздника – Дня Победы.

Илья Лазаревич Котляр награждён орденами Александра Невского, Отечественной войны I степени, двумя – Красной Звезды, а также удостоен 16 медалей, среди них – «За отвагу», «За боевые заслуги», «За освобождение Варшавы», «За

взятие Берлина», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»



Горели фашистские печи,
Хлестали фашистские плети,
Кричали и плакали дети,
Сквозь слёзы зовя матерей...

Т.В. Балакина

Великая Отечественная война... Невольными участниками её событий стали дети. Как и взрослые, они гибли под бомбами, умирали от ран, голода и болезней в тылу, в оккупации и концентрационных лагерях. Более пяти миллионов детей стали узниками концлагерей, гетто и других мест принудительного содержания, разбросанных по всей оккупированной Европе. У целого поколения, рожденного с 1928 по 1945 год, украли детство. «Дети Великой Отечественной войны» – так называют этих людей. И дело здесь не только в дате рождения. Их воспитала война. Невозможно простому человеку, не видевшему войны, представить даже маленькую частицу того, что видели дети, оказавшиеся в лагерях смерти.

Мою маму, Зуеву Екатерину Ивановну, в нашем районе знают многие, но, глядя на неё, никто и не подозревал, что пришлось пережить ей вместе со своей матерью и старшей сестрой.

Родина бабушки моей мамы д. Ключки, что в 60 км от Смоленска. Когда началась война, мой дедушка, работавший на железной дороге, ушёл в партизаны. Под покровом ночи, передевшись в женскую одежду, он

ВОЙНОЙ РАССТРЕЛЯННОЕ ДЕТСТВО



Екатерина Ивановна Зуева с внуком на Параде Победы

приходил домой, чтобы навестить жену с маленьким ребёнком.

Фашисты хозяйничали в каждом селе, деревни сжигались полностью. Много детей было уничтожено немецкими солдатами. Сельские колодцы были забиты детьми. В 1943 году, когда немцы свирепствовали, население, состоящее из стариков, молодых и маленьких детей, сгоняли как скот и отправляли в Германию. Нашу бабушку на девятом месяце беременности с дочкой 2,5 лет погнали в концлагерь. По дороге, на привале и появилась на свет маленькая Катя. Это произошло в

апреле 1943 года. Бабушка даже не знала, что это за местность. В свидетельстве о рождении в графе «место рождения» у мамы стоит прочерк.

До лагеря шли пешком. Бабушка шла, держа за руку маленькую Валю и привязанную к груди шалью грудную Катю. Питание было очень слабое, и люди, которые шли с бабушкой Фросей, старались ей помочь, подкармливали её, делились своим скудным пайком. Не было и возможности помыть, перепеленать маленькую Катю. По ней пошла опрелости, появились опарыши, но у ребён-

ка не было сил кричать и реагировать на происходящее, девочка лежала молча.

Идти было всё тяжелее. И вот в один из жарких майских дней их прогоняли мимо речки. Люди кинулись в речку, хоть чуть-чуть смыть с себя грязь. На бабушку смотрели сочувственно и давали совет: «Оставь малышку. Она всё равно не жилец, а так ты спасёшь хоть одну дочку». К этому времени маленькая Катя уже в течение суток не подавала признаков жизни. И бабушка Фрося решила. Развязав платок и перекрестив тогда ещё даже не крещённую дочку, отпустила её в воду, отняла от неё руки... Маленькая Катя заплакала и не оставалось сомнения, что этот ребенок должен жить.

В лагере было очень тяжело. В нём бабушка с двумя детьми пробыла до сентября 1943 года. Им повезло, по счастливой случайности не хватило вагонов для перевозки пленных – и их не угнали в Германию.

Когда наши военные освободили пленных, бабушке с детьми пришлось опять пешком идти домой. У неё не было сил идти. В одной из деревень её приютили добрые люди, и она у них прожила почти месяц. Затем бабушка с детьми вернулась в деревню, на месте дома было пепели-

ще. Немцы, когда угоняли жителей деревни, сожгли все дома. И только благодаря партизанам и землянкам им удалось выжить.

Эту историю мы узнали уже в 80-е годы, когда в стране началась перестройка, а до этого бабушка Фрося и дедушка Ваня на эту тему не вели разговора. Очень тяжело давались им эти воспоминания. У них сложилась дружная многодетная семья, пять дочек и сын. Дедушка Ваня умер в 1991 году, он никогда не считал себя участником войны, он просто защищал свою землю, свой дом, своих близких...

Так сложилось, что мама вышла замуж в Никифоровку и уже более 45 лет живёт здесь. У неё три дочери, трое внуков и уже один правнук. Она активный помощник во всех наших делах. Война, голод, разруха научили маму ценить жизнь и радоваться каждому наступившему дню.

Сейчас участников войны осталось очень мало, но её чествуют как участницу войны. Она ходит в школы на встречу с детьми, и они с интересом слушают её рассказы о тяжёлой жизни не только во время войны, но и после неё.

Ольга Мялина,
контролёр-кассир
Никифоровского газового участка
филиала ОАО «Газпром
газораспределение Тамбов»
в п. Коммунар

11 АВГУСТА ОАО «ГАЗПРОМ ГАЗОРАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТАМБОВ» ОТМЕТИТ 50-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ

Всё больше и больше событий отделяют нас от исторического момента – создания газового хозяйства Тамбовской области. 11 августа коллектив ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» отметит 50-летний юбилей. Столь солидный возраст компании говорит о её важной роли в жизни региона.

За полувековой юбилей произошли значительные изменения в газовой отрасли Тамбовщины, газ пришёл во все районы нашей области. Немало славных страниц в газификацию края вписано сотрудниками ОАО «Газпром газораспределение Тамбов».

Хозяйство у газиков большое. На сегодня протяжённость газовых сетей в зоне деятельно-

сти ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» составляет 13 915,62 километра. В эксплуатации ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» находятся 480 газораспределительных пунктов, 3358 шкафов газорегуляторных пунктов, 289 газовых распределительных установок, 1482 установки электрохимзащиты на подземных металлических газопроводах природного газа, в том числе 558 станций катодной защиты. Обеспечиваются природным газом жители 356 450 квартир и домовладений, 184 промышленных предприятия, 515 котельных, 5659 коммунально-бытовых предприятий, 170 сельскохозяйственных объектов.

ОНИ БЫЛИ ПЕРВЫМИ

ИВАН ПЕТРОВИЧ ГРИБАНОВ



ганизовано в августе 1965 г., его начальником был назначен И.П. Грибанов.

Помимо основной деятельности Иван Петрович был депутатом горсовета (1959, 1965, 1971 гг.) председателем постоянной комиссии горсовета по строительству.

Награждён медалью «За доблестный труд. В ознаменование 100-летия со дня рождения В.И. Ленина» (1970), медалью «За трудовую доблесть» в Великую Отечественную войну 1941–1945 гг., орденом «Знак Почёта» (1971), знаком «Победитель социалистического соревнования в 1973 г.» (1974), медалью «Ветеран труда».

За добросовестный и безупречный труд и хорошие производственные показатели в работе на посту начальника производственного управления «Тамбовоблгаз» неоднократно награждался Почётными грамотами обкома КПСС и облисполкома.

Управление «Тамбовоблгаз», руководимое И.П. Грибановым по итогам социалистического соревнования среди коллективов коммунального хозяйства Тамбовской области неоднократно занимало первые места с вручением переходящего Красного Знамени Тамбовского обкома КПСС, облисполкома, облпрофсовета, обкома ВЛКСМ.

Решением исполнительного комитета Тамбовского городского Совета депутатов трудящихся № 172 от 1 марта 1960 г. с 1 марта 1960 г. И.П. Грибанов был назначен директором строящегося газового хозяйства.

Решением исполнительного комитета Тамбовского городского Совета депутатов трудящихся № 586 от 11 мая 1961 г. он был утверждён управляющим трестом «Тамбовгоргаз».

Производственное управление по эксплуатации газового хозяйства областного отдела коммунального хозяйства «Тамбовоблгаз» было ор-

ВЛАДЛЕН ФИЛИППОВИЧ ЛЕСКОВ



С 07.09.1974 г. (приказом № 114-к от 27.08.1974 г.) по 10.01.1983 г. В.Ф. Лесков – начальник производственного управления «Тамбовоблгаз».

В эти годы велась усиленная работа по подготовке кадров газового хозяйства, по переводу предприятий области на природный газ, по организации поставки сжиженного газа, строительству газонаполнительных пунктов и пунктов обмена баллонов для обеспечения населения сжиженным газом.

За добросовестный и безупречный труд, высокие производственные показатели В.Ф. Лесков награждён медалью «За доблестный труд. В ознаменование 100-летия со дня рождения В.И. Ленина» (постановление обкома КПСС, облисполкома, облпрофсовета 27.03.1970 г.), орденом «Дружбы народов» (указ Президиума ВС СССР от 15.04.1981 г.), знаком «Отличник социалистического соревнования РСФСР» (1966).

В.Ф. Лесков принимал активное участие и в общественной жизни производства и города Тамбова: являлся председателем научно-технического общества «Тамбовоблгаз», председателем постоянно действующего производственного совещания управления «Тамбовоблгаз», председателем газовой секции областного правления НТО городского хозяйства и автотранспорта, с 1964 г. был депутатом Октябрьского районного Совета депутатов трудящихся.

Технически грамотный и умелый руководитель был всегда требователен к себе и подчинённым. Много внимания уделял повышению технического образования работников газового хозяйства.



Укладка участка магистрального газопровода по территории Моршанского района от первого в России магистрального газопровода Саратов – Москва. 1958 г.



Продувка газопровода через патрубок «КИМС»



Коллектив производственно-технического управления ОАО «Тамбовоблгаз».

Верхний ряд: старший инженер по кадрам и спецработе И. Котляр, заместитель начальника производственного управления ОАО «Тамбовоблгаз» Ю. Радченко, старший экономист планово-экономического отдела Т. Меркина, главный бухгалтер Т. Герасимова.

Нижний ряд: начальник производственно-технического отдела А. Шумова, заместитель начальника производственного управления ОАО «Тамбовоблгаз» В. Шербинин, начальник планово-экономического отдела М. Жмылёва, начальник производственно-технического управления ОАО «Тамбовоблгаз» И. Грибанов, главный инженер В. Шемонаев. 5 ноября 1982 г.

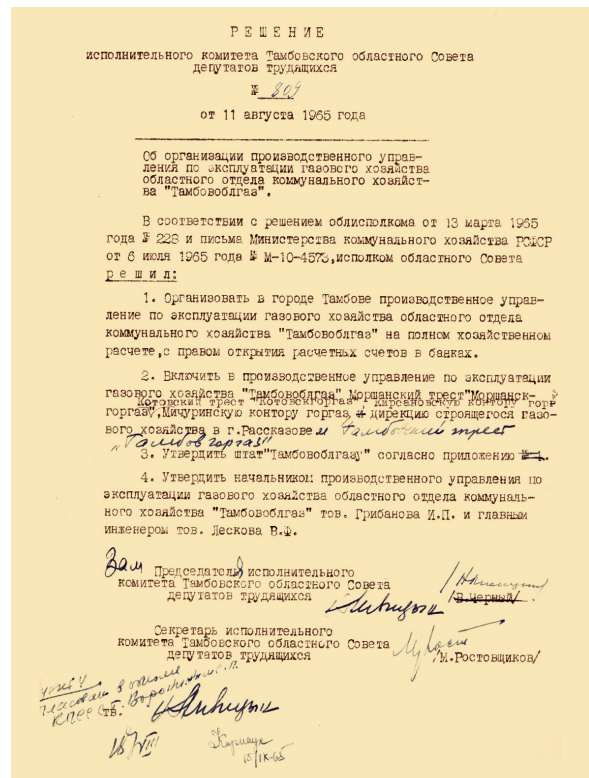
Общество располагает современными базами. На предприятии активно внедряются новые технологии. Внедрена геоинформационная система, включающая в себя системы телеметрии и телемеханики.

В целях повышения качества услуг, предоставляемых ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» физическим и юридическим лицам, во всех филиалах Общества открыты центры оказания услуг, работающие по принципу «единого окна», обеспечивающему единое место приёма, консультации потребителей и выполнения комплекса услуг по газификации по чётко определённым механизмам в установленные сроки.

Общество активно участвует в реализации Программы газификации регионов РФ по Тамбовской области.

К своему 50-летию юбилею коллектив ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» сделал немало в выполнении благородных и весьма ответственных задач – газификации области, обеспечении надёжного и безаварийного газоснабжения, а впереди – новые малые и крупные трудовые победы, которые позволят компании дальше развиваться и добиваться поставленных целей.

В следующих номерах информационного вестника будут опубликованы материалы о газификации филиалов.



К моменту создания областного газового хозяйства в области обособленно друг от друга, под руководством МЖКХ РСФСР уже работали газовые хозяйства в городах: Моршанске, Тамбове, Котовске, Кирсанове, Мичуринске и вселось строительство в Рассказово, поэтому возникла острая необходимость их объединения, что и было осуществлено в соответствии с решением Тамбовского областного Совета депутатов трудящихся № 809 от 11 августа 1965 года. На основании данного решения в городе Тамбове было организовано управление по эксплуатации газового хозяйства областного отдела коммунального хозяйства «Тамбовоблгаз», начальником которого был назначен Грибанов Иван Петрович.

С 1974 по 1983 год начальником производственного управления «Тамбовоблгаз» был Владлен Филиппович Лесков. В эти годы велась усиленная работа по подготовке кадров газового хозяйства, по переводу предприятий области на природный газ, по организации поставки сжиженного газа, строительству газонаполнительных пунктов и пунктов обмена баллонов для обеспечения населения сжиженным газом.

В период с 1983 по 1996 год, когда руководителем предприятия был Виталий Васильевич Котов, под руководством обкома партии и облисполкома совместно с «Газпромом» и Госпланом РСФСР была разработана программа газификации Тамбовской области, а институтом Гипрогазцентр – проектно-сметная документация на газопроводы высокого давления Тамбовской области. При содействии руководства районных администраций, началась активная работа по газификации области. Был подан природный газ в райцентры Умет, Гавриловка, Бондари, Сосновка, Никифоровка, Петровское, г. Мичуринск, начато строительство газопровода отвода Тамбов – Котовск – Уварово диаметром 720-530 мм протяжённостью 120 километров, а в конце 1998 закончено строительство крупного газопровода с подачей газа в город Уварово и райцентры Знаменка, Сатинка, Ржакса.

С мая 1997 года по январь 2011 года ОАО «Тамбовоблгаз» возглавлял Анатолий Николаевич Блохин. За период его руководства уровень газификации повысился на 31,2%, в городе этот показатель вырос на 20,1%, в сельской местности более чем в 4,5 раза, было построено 5280,45 километра уличных газопроводов. Под руководством А.Н. Блохина построено 125 новых ГРП и 1841 ШРП, в 1,6 раза увеличился показатель газификации квартир природным газом и составил 328 739 квартир, в 4,4 раза возросло количество газифицированных коммунально-бытовых предприятий, к 166 газифицированным на тот момент промышленным объектам добавилось ещё 39, к 355 отопительным котельным – ещё 158. По максимуму получали развитие и другие направления работы.

С 25 мая 2011 года ОАО «Тамбовоблгаз» возглавил Валерий Николаевич Кантеев. Под его руководством успешно решаются главные задачи – надёжное и безаварийное газоснабжение, повышение качества обслуживания потребителей, внедрение новых технологий и автоматизация процессов газораспределения.

8 октября 2013 года ОАО «Тамбовоблгаз» было переименовано в ОАО «Газпром газораспределение Тамбов».

В состав ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» входят: производственно-техническое управление, шесть филиалов, которые, в свою очередь, включают в себя 14 газовых участков.

ЗДОРОВЬЕ

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ

Период осень–зима является одним из самых неблагоприятных по числу случаев простудных заболеваний, которые могут быть вызваны возбудителями бактериальной или вирусной природы. Чтобы не допустить развития болезни, рекомендуем несколько полезных советов по укреплению иммунитета.

Ваш надёжный помощник в борьбе с инфекциями – это витамин С. Многие люди считают, что этот витамин есть только в цитрусовых. Но это далеко не так. Доказано, что наибольшее количество витами-



на С находится в шиповнике. Именно это средство следует рекомендовать употреблять для укрепления иммунитета. Можно приготовить из шиповника настой, который нужно пить на протяжении дня. Для улучшения вкусовых качеств в настой добавляется мёд или сахар. На следующем месте по содержанию полезного витамина С находятся цитрусовые. Зимой их необходимо кушать не только в свежем виде, но и делать соки (только свежеприготовленные). Из этих вкусных фруктов можно приготовить очень полезный сок. Нужно взять один апельсин, два мандарина, третью часть лимона, четвертую часть грейпфрута и выжать сок. Такой свежий сок нужно пить по утрам после завтрака.

Если для кого-то такой сок покажется кислым, то можно добавить немного мёда. Самое главное – не добавлять такой сок в горячий чай,

потому что витамин С будет разрушен при высокой температуре.

Зимой нужно пить морс, приготовленный из клюквы. В этой ягоде содержатся важные кислоты, обладающие антимикробными свойствами. Клюква рекомендуется врачами в комплексе терапии респираторных заболеваний, так как обладает не только противовоспалительными, но и жаропонижающими свойствами. В качестве профилактического средства по укреплению иммунитета морс прекрасно справляется с данной задачей.

Конечно, нельзя забывать о луке и чесноке. В этих продуктах содержатся важные природные фитонциды, которые позволяют предотвратить развитие инфекции. Свои полезные свойства лук и чеснок не теряют в процессе приготовления пищи, по-



этому их следует кушать в свежем виде и добавлять в различные блюда. Существует действенный метод профилактики респираторных заболеваний. Нужно разрезать на половинки лук или измельчить чеснок и оставить их в таком виде в помещении. Это позволит эффективно справиться с инфекцией, если рядом находится человек, который заболел, потому что для иммунитета будет создана хорошая защита.

Помогает укрепить защитные силы организма применение трав. Эффективными природными средствами считаются женьшень, лимонник, элеутерококк. Из них можно самим приготовить настойку или

купить её в готовом виде в аптечной сети. Можно делать отвары на основе корней этих трав. Кроме этого, чай из мяты, ромашки, мелиссы тоже будут хорошо укреплять иммунитет в такой опасный период времени.

Не нужно пренебрегать приёмом поливитаминных препаратов. В зимний период организм испытывает недостаток не только витаминов, но и микроэлементов, что можно восполнить с помощью таких средств. Разработаны препараты отдельно для женщин и мужчин с учётом потребностей организма, поэтому можно подобрать поливитамины, используя индивидуальный подход.

Правильное питание в зимний период избавит вас от проблем с лишним весом и повысит иммунитет. Составляйте свой зимний рацион так, чтобы пища была насыщена полезными веществами, а также, нужными витаминами и минералами.

Здоровое и полноценное питание зимой не только укрепляет защитные силы организма, но и снабжает его такой необходимой в холодный период энергией.

Хорошая работа мышц обеспечивает согревание организма, а отличная работа печени – залог правильного обмена веществ и слаженной работы всех органов.

Старайтесь включать в меню зимнего рациона как можно больше белков, которые хорошо усваиваются организмом. Источники таких белков: курица, индейка, крольчатина, телятина, нежирная рыба.

Если вы любите свинину, то есть её можно в небольшом количестве. Предпочтение отдавайте мясу, приготовленному на пару или же запечённому.

Мясо подавайте с гарниром из отварных овощей. Перед сном не следует плотно наедаться, иначе

лишние калории добавят вам объёма в талии и на бедрах.

Для того, чтобы согреться зимой, можно пить зелёный чай, тёплые компоты из сушёных фруктов, молоко с мёдом, какао. В обед ешьте супы – они полезны для желудка и кишечника. В напитки не следует класть много сахара, который может отложиться в организме в виде лишнего жира.

Правильное питание в зимний период поможет вашему организму устоять перед инфекциями.

Не забывайте старое доброе правило о том, что **солнце, воздух и вода – наши главные друзья**. Наш иммунитет формируется в солнечное время года, так как в этот момент в организме вырабатывается такой необходимый нам витамин D. Поэтому, если на улице светит солнце, нужно срочно отправляться на прогулку. Не нужно стесняться в парке подставлять солнечным лучам раскрытые ладони и лицо. Буквально 10 минут такой солнечной ванны заряжают вас не только позитивным настроением, но и укрепляют ваше здоровье. Если



нет возможности прогуляться, постарайтесь, чтобы этот витамин всегда был на столе: не обязательно пить рыбий жир, а вот есть жирные сорта рыбы вполне даже можно.

Прогулки полезны не только в солнечную погоду – старайтесь время от времени прогуливаться и под дождиком, и по свежему снежку. Вы не

только дышите свежим воздухом, но и двигаетесь, а это только положительно скажется на вашем здоровье. Ну и, конечно, вода. Водные процедуры могут быть представлены во всем многообразии. Запишитесь в бассейн: регулярные занятия спортом в зимний период в бассейне помогают



победить простуды и другие болячки, ведь даже 2 часа в неделю способствуют закаливанию организма. В домашних условиях можно тоже разнообразить обычные умывания. Приобретите ингалятор для травяных ванночек, только не компрессионный ингалятор, а обычный паровой или косметический. Такие травяные ингаляции очень полезны для здоровья и для кожи лица.

В качестве закаливающих, но при этом приятных процедур можно принимать ароматические ванны. Ароматические масла оказывают благотворное влияние не только на кожу, но и на психологическое состояние человека: позволяют расслабиться, отвлекаться от проблем, снять стресс и усталость. После такой ванны человек снова полон энергии или, наоборот, полностью расслаблен, в зависимости от выбора масла. Например, масло апельсина тонизирует, а вот ваниль и пачули расслабляют. Полезны будут и ежедневные ванночки для ног – кроме косметического эффекта, они также способствуют закаливанию организма. Даже если вы просто по утрам возьмёте за правило принимать контрастный душ, можете быть уверены, что болеть вы станете гораздо реже!

СТРАХОВАНИЕ

Страховка – гарантия спокойствия автолюбителя

Автомобиль – не только средство передвижения, но и собственность, к тому же недвижимая, которую могут угнать или разбить. Предотвратить неприятности сложно, но защититься финансово может каждый. Рассказывает Юрий Горцакаля, начальник отдела методологии ОАО «СОГАЗ»:

Любому автоладельцу хочется защитить свою машину от различных рисков – угонов, аварий, краж, выходок вандалов. К сожалению, с автомобилем может произойти всё, что угодно, и иногда к виновникам сложно предъявить имущественный иск. Не так давно сгорел «Рено» одного из наших клиентов. Было установлено, что это – поджог, но злоумышленника так и не нашли. Не будь у авто владельца полиса каско, осталось бы только смириться с потерей. Но так как было выплачено страховое возмещение, денег хватило на покупку новой машины. А на междугородной трассе лось перегородил дорогу «Мазде». Столкновения избежать не удалось. Все остались живы, но машина сильно постра-



дала. Ремонт в половину стоимости авто также покрыла страховка.

А если водитель сам стал виновником ДТП, изрядно «помяв» и свою машину? Или машину угнали? Во

всех подобных случаях компенсировать ущерб поможет полис КАСКО.

Решив застраховать свой автомобиль по КАСКО, изучите предложения страховщиков, действу-

ющие на данный момент: часто новые продукты выгодны для автоладельцев. Поинтересуйтесь, есть ли франшиза, которая заметно удешевляет страховку, учтены ли в окончательной цене полиса возраст и стаж водителя, есть ли привлекательные предложения для постоянных клиентов или сотрудников корпоративных клиентов. Например, для работников ОАО «Газпром газораспределение Тамбов» наша страховая компания предлагает застраховаться по программе КАСКО с экономией до 30% от стоимости полисов, реализуемых нами на открытом рынке. И воспользоваться такой возможностью могут не только работники предприятия, но и члены их семьи.

Очень удобно, когда пакет рисков можно сформировать самостоятельно. Например, риск «ущерб», как правило, базовый. Возможно, к нему стоит добавить риск «угон», особенно если автомобиль находится на неохраняемой стоянке. Обратите внимание, включены ли в полис услуги

по эвакуации автомобиля с места ДТП и вызов аварийного комиссара к месту аварии. Поинтересуйтесь, оказывается ли услуга по сбору необходимых справок и документов для предоставления в страховую компанию. Уточните, есть ли возможность получить техническую поддержку в пути – эта услуга наверняка может понадобиться «автоледи»: заменить колесо, решить проблемы с зажиганием... да мало ли что может случиться на дороге!

Пожалуй, главный совет автоладельцам при выборе страховщика – ориентироваться на его репутацию и финансовую устойчивость: ведь страховые компании продают не просто полисы, а гарантии будущих выплат, причем в размерах, существенно превышающих первоначальную стоимость страховки. Подробную информацию о программе автокаска СОГАЗ можно получить в нашем офисе или позвонив по телефону для привилегированных клиентов 8-800-333-6635 (бесплатно, круглосуточно).

Над материалами газеты работали Семён Шабанов, Надежда Раева