

# ФАКЕЛ

Выходит с августа 2011 года

№ 3 (53) Март 2016 г.

## НОВОСТИ

### ГАЗОВИКИ ГОТОВЯТ ГАЗОРАСПРЕДЕЛИТЕЛЬНЫЕ СЕТИ К СЛЕДУЮЩЕМУ ОСЕННЕ-ЗИМНЕМУ ПЕРИОДУ

Издан приказ «О подготовке газового хозяйства АО «Газпром газораспределение Тамбов» к работе в осенне-зимний период 2016–2017 годов». Как и в предыдущие годы, в компании разработан комплекс мероприятий, которые предстоит выполнить для обеспечения надежной и безопасной эксплуатации газового хозяйства Тамбовской области в предстоящем осенне-зимнем периоде.

Газовики планируют выполнить диагностирование технического состояния 46,86 км стальных подземных газопроводов, провести приборные обследования на герметичность и на сплошность изоляции свыше 500 км газопроводов.

Кроме того, специалистам газораспределительной организации предстоит выполнить капитальный ремонт

газопроводов, текущий ремонт более 3470 газорегуляторных и шкафных пунктов, заменить 21 отключающее устройство, провести текущий ремонт 516 установок защиты, и капитально отремонтировать семь станций катодной защиты провести техническое обслуживание более 17 тысяч единиц запорной арматуры.

«Исправная газотранспортная система — залог надежной работы в осенне-зимний период, поэтому профилактика и ремонт газопроводных сетей стоит на первом месте в компании. Традиционно наши специалисты завершают работы раньше срока. Думаю, так будет и в текущем году», — отметил заместитель генерального директора — главный инженер Дмитрий Попов.

### ПРОВЕДЕНА КОМПЛЕКСНАЯ ПРОВЕРКА ФИЛИАЛА В Г. РАССКАЗОВО



Изучение плана для определения объектов, попадающих в 50-метровую зону, с последующей проверкой их на загазованность

«Главной целью учебно-тренировочного вызова бригады АДС является проверка готовности аварийно-диспетчерской службы к выполнению поставленных задач и слаженность действий между работниками АДС. Ценность практических занятий и учебно-тренировочных вызовов невозможно переоценить. В ходе таких занятий отрабатываются не только практические навыки выполнения работ по локализации и ликвидации аварийных ситуаций, но и совершенствуется мастерство работы в стрессовых и нестандартных ситуациях, которые могут встретиться в работе АДС», — отметил председатель комиссии производственного контроля, начальник отдела промышленной безопасности, охраны труда и экологии В.В. Нудельман.

### УТВЕРЖДЕНА СХЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ФИЛИАЛОВ ПРИ АВАРИЙНОЙ СИТУАЦИИ

Для обеспечения оперативного выполнения работ при локализации и ликвидации аварийных ситуаций, последствий опасных (стихийных) явлений природного характера в зоне эксплуатационной ответственности отдельного филиала и своевременного восстановления газоснабжения потребителей утверждена схема взаимодействия филиалов.

Основная цель разработки взаимодействия филиалов заключается в планировании действий сотрудников при устранении и ликвидации последствий аварийных ситуаций. Также сюда входит разработка мер по работе и взаимодействию между собой служб филиалов, участвующих в ликвидации аварии.

В каждом филиале произведен расчет сил и средств, предназначенных для усиления аварийных бригад при выполнении работ по локализации и ликвидации аварийных ситуаций.

В филиалах общества прошли учебно-тренировочные занятия по последовательности действий аварийно-восстановительных бригад к реально приближенным условиям. Это даст возможность, при возникновении аварийной ситуации, работникам служб действовать слаженно, быстро, в кратчайшие сроки восстановить газоснабжение для населения и социально значимых объектов, снизить масштабы и последствия аварии для экологии и экономики.

### НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ СОВЕТ

В целях инновационного подхода к работе, основанного на внедрении современных технологий управления, кадровой политики, производственных процессов, мотивации труда и получении прибыли за счёт применения высоких технологий, утверждён научно-технический Совет в следующем составе:

- Председатель Совета — генеральный директор **В.Н. Кантеев**.
- Заместитель председателя Совета — заместитель генерального директора — главный инженер **Д.В. Попов**.
- Члены совета:
  - Начальник отдела защиты от коррозии **А.В. Вихляев**.
  - Начальник центральной диспетчерской службы **В.В. Киреев**.
  - Начальник отдела метрологии **А.Н. Круговых**.
  - Главный энергетик отдела главного энергетика **А.Ю. Михалёв**.
  - Начальник бюро сметно-сметного отдела **А.Ф. Суторгин**.
  - Начальник учебно-методического центра **А.В. Чурилин**.

- Ведущий бухгалтер бухгалтерии **А.Ю. Кочергин**.
- Директор филиала АО «Газпром газораспределение Тамбов» в п. Коммунар **А.А. Голобурдин**.
- Главный инженер филиала АО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Тамбове **П.Т. Лях**.
- Главный инженер филиала АО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Кирсанове **М.Н. Антонов**.
- Главный инженер филиала АО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Котовске **А.Е. Ранчин**.
- Главный инженер филиала АО «Газпром газораспределение Тамбов» в п. Коммунар **А.В. Щинов**.
- Главный инженер филиала АО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Моршанске **А.Ю. Орлов**.
- Главный инженер филиала АО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Рассказово **А.В. Князьков**.
- Главный инженер филиала АО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Уварово **Е.Н. Котосонов**.

Согласно утвержденному плану мероприятий по осуществлению производственного контроля в АО «Газпром газораспределение Тамбов» в 2016 году была проведена комплексная проверка филиала в г. Рассказово. Созданная распоряжением заместителя генерального директора — главного инженера комиссия проверила соблюдение структурными подразделениями филиала требований действующего законодательства в области промышленной безопасности, охраны труда, экологической и пожарной безопасности.

В ходе проверки аварийно-диспетчерской службы филиала был сделан учебно-тренировочный вызов по адресу: г. Рассказово, ул. Маяковского, д. 33; с вводной «Запах газа на улице». Бригада АДС в составе мастера, двух слесарей и водителя прибыла на место предполагаемого происшествия в течение 10 минут. Бригада АДС действовала четко и слаженно, в соответствии с утвержденным планом локализации и ликвидации аварий и подтвердила способность и профессионализм в оперативной ликвидации аварийной ситуации на сетях газораспределения.

В результате условного инцидента было прекращено газоснабжение 1252 абонентов и 7 коммунально-бытовых объектов.

Бригада АДС незамедлительно приступила к локализации и ликвидации «аварии». После завершения необходимых работ по ликвидации условной аварийной ситуации были проанализированы действия всех участников учебно-тренировочного вызова — их последовательность, согласованность, соблюдение всех правил техники безопасности. Все выявленные в ходе учебно-тренировочного вызова недостатки были озвучены и разобраны прямо на месте с составом бригады.

В ходе учений было проверено техническое состояние машины, укомплектованность высокочувствительными газоанализаторами, специальными инструментами и материалами. Проверка показала, что бригада АДС полностью укомплектована необходимым инструментом, оборудованием и средствами индивидуальной защиты.



Подготовка к спуску в условно загазованный газовый колодец



Начальник отдела промышленной безопасности, охраны труда и экологии Владимир Нудельман проверяет эксплуатационную документацию на ГРП



Проверка технического состояния машины АДС и её укомплектованности



## ОТРАБОТКА ПРАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БРИГАДЫ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ ГАЗОПРОВОДА НА ТРЕНИРОВОЧНОМ СТЕНДЕ

С целью обучения персонала и повышения профессиональных знаний в марте проводились занятия с бригадами аварийно-диспетчерской службы филиала АО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Моршанске в условиях, максимально приближенным к реальным.

Успешное выполнение задач по локализации и ликвидации внештатных ситуаций зависит от грамотных действий персонала АДС. Так, на тренировочном стенде отрабатывались практические действия бригады по устранению различных повреждений газопровода (разрыв сварного шва, механическое повреждение, полный разрыв газопровода). При локализации повреждения применялись различные варианты бандажей и

струбцин. Опытным путем, под рабочим давлением (нагнетаемый компрессором воздух), определялись и использовались приспособления, максимально эффективные для устранения того или иного повреждения газопровода. Цель занятия — каждое действие всех участников процесса довести до автоматизма, что крайне необходимо в реальных условиях. Специалисты АДС получили практический опыт.



Устранение утечки газа при помощи струбцины. Слесари аварийно-восстановительных работ АДС Алексей Чичканов, Максим Махонин, Юрий Щербаков



Устранение утечки газа с помощью экспериментальных материалов. Слесари аварийно-восстановительных работ АДС Юрий Щербаков, Павел Нестеров, Игорь Куркин



Устранение утечки газа при полном разрыве трубы с помощью заглушки и фиксирующего устройства. Мастер АДС Сергей Арчаков, слесарь аварийно-восстановительных работ Максим Махонин



Главный инженер филиала Алексей Орлов проверяет выполненную работу

## РАБОТНИКИ ЦЕНТРАЛЬНОГО ОФИСА И ФИЛИАЛА В ТАМБОВЕ ИЗУЧИЛИ ПОДСИСТЕМЫ ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА НА БАЗЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПЛАТФОРМЫ 1С: ПРЕДПРИЯТИЕ 8.2

24–25 марта на базе Учебно-методического центра состоялось обучение работников центрального офиса и филиала АО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Тамбове по изучению подсистем программного комплекса на базе технологической платформы 1С: Предприятие 8.2.

Это уже третий семинар, по подсистемам программного комплекса, проводимый работниками отдела информационных технологий и связи в текущем году для работников филиалов.

«Опыт проведения семинаров с непосредственным выездом специалистов отдела ИТ и С в филиалы показал преимущество данного вида обучения: прежде всего это то, что для обучения привлекается большее количество работников, семинары проводятся с меньшим количеством работников и соответственно каждому обучаю-

щемуся уделяется больше внимания; работники, находясь в привычной для них обстановке, более раскрепощены, смелее задают вопросы и принимают участие в дискуссиях, менее устают и меньше отрываются от работы. Другой, несомненно, преимущественной стороной является то, что выезд работников ЦО отдела ИТ и С в филиалы повышает уровень внутрикорпоративных отношений», — отметил начальник отдела информационных технологий и связи Сергей Румянцев.

Обучение — очень важный элемент повседневной работы, так как программный комплекс общества на базе технологической платформы 1С: Предприятие 8.2. непрерывно совершенствуется, только за три неполных месяца этого года протестирована и введена в эксплуатацию модернизированная подсистема «ЦОУ»,



Заместитель начальника отдела ИТ и С Сергей Токарев проводит обучение пользования подсистемой «Управление строительством объектов технологического присоединения»

переданы на тестирование подсистемы «Управление строительством объектов технологического присоединения», «Учет материалов по направлениям



Обучение работников центрального офиса и филиала АО «Газпром газораспределение Тамбов» в г. Тамбове

деятельности (ЦФХО)», готовится к внедрению ряд других подсистем.

Помимо подсистем комплекса, работники изучают и обмениваются опы-

том внедрения подсистемы «ВДГО» программы для ЭВМ «АИС-Расчеты с населением за газ», внедряемой в обществе.

## ПРОГРАММНЫЙ КОМПЛЕКС НА БАЗЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПЛАТФОРМЫ 1С: ПРЕДПРИЯТИЕ 8.2 ПОПОЛНИЛСЯ НОВЫМ ЭЛЕМЕНТОМ «УПРАВЛЕНИЕ СТРОИТЕЛЬСТВОМ ОБЪЕКТОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ПРИСОЕДИНЕНИЯ»

Состоялось обучение пользователей центрального офиса и филиала в г. Тамбове ответственных за тестовую эксплуатацию подсистемы «Управление строительством объектов технологического присоединения».

Подсистема «Управление строительством объектов технологического присоединения» программного комплекса на базе платформы 1С: Предприятие 8.2 разработана

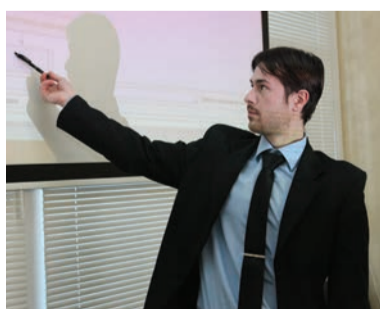
и внедряется в рамках Постановления Правительства РФ от 30 декабря 2013 г. № 1314 «Об утверждении Правил подключения (технологического присоединения) объектов капитального строительства к сетям газораспределения».

Подсистема осуществляет формирование исходных данных для обеспечения работ по выполнению Постановления Правительства РФ от 30.12.2013 № 1314, их обработку,

контроль состояния объектов и совместно с иными подсистемами программного комплекса на базе платформы 1С: Предприятие 8.2 обеспечивает выполнение бизнес-функциональных рекомендаций ООО «Газпром межрегионгаз» к системе управления взаимодействия с клиентами по принципу «Единое окно», согласно распоряжению заместителя генерального директора ООО «Газпром межрегионгаз», от 29.02.2016 № 81-Р5.



Обучение пользователей центрального офиса и филиала в г. Тамбове



Ведущий инженер группы поддержки информационных систем Александр Зобин знакомит с подсистемой «Управление строительством объектов технологического присоединения»

## СОТРУДНИЧЕСТВО НАУКИ И ПРАКТИКИ



Встреча представителей кафедры конструирования радиоэлектронных и микропроцессорных систем ТГТУ и работников общества

24 марта в ЦДС совместно с представителями Тамбовского государственного технического университета состоялось совещание, посвященное дальнейшей автоматизации систем управления технологическими процессами.

В совещании приняли участие представители кафедры конструирования радиоэлектронных и микропроцессорных систем ТГТУ: доктор технических наук, профессор Владимир Павлов и кандидат технических наук Виктор Аксенов, а также заме-

ститель главного инженера Виктор Попов, начальник ЦДС Владимир Киреев, начальник отдела ИТ и С Сергей Румянцев, начальник группы АСУ ТП Андрей Орлов, работники группы АСУ ТП Роман Субботин и Александр Епишкин.

На совещании были обсуждены вопросы о возможности автоматизации систем управления технологическими процессами, определены направления совместной работы по внедрению научных разработок кафедры в производственные процессы Общества.



## МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПОДАРКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН АО «ГАЗПРОМ ГАЗОРАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТАМБОВ»

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

Поздравляя женщин, генеральный директор АО «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!»

Открыли концертную программу исполнением медленного фокстрота с элементами вальса победители фестиваля творческих коллективов среди работников группы компаний ООО «Газпром межрегионгаз» в номинации латиноамериканский танец экономист планоно-экономического отдела группы ценообразования Анастасия Андреева и контролер газового хозяйства ООО «Газпром межрегионгаз Тамбов» Александр Глазков. Анастасия и Александр покорили зрителей элегантным медленным фокстротом, исполнение которого требует особой внимательности и хорошей координации в паре, и заслуженно получили овации зрительного зала.

Заместитель начальника юридического отдела Татьяна Колмакова исполнила песню «Я буду жить для тебя». Её выступление также тепло было встречено коллегами.

Прекрасным подарком для женщин стали песни в исполнении призера фестиваля творческих коллективов среди работников группы компаний ООО «Газпром межрегионгаз» мастера службы подземных газопроводов и промышленных предприятий филиала в г. Тамбове Олега Зеленова, которое сопровождалось виртуозной игрой на гитаре.

Как всегда, порадовали собравшихся на праздничный концерт юные танцоры детской танцевальной студии АО «Газпром газораспределение Тамбов».

По-детски чисто и трогательно прозвучала песня «Маленькая страна» в исполнении Полины Финютиной.

Улыбки и позитивное настроение коллегам подарили участники музыкального выступления: начальник отдела промышленной безопасности, охраны труда и экологии Владимир Нудельман, ведущий экономист финансового отдела Дмитрий Незнанов, начальник группы по режимам газоснабжения Александр Ильинский, ведущий специалист группы внутреннего контроля и аудита Вадим Киселёв, ведущий специалист отдела корпоративной защиты Кирилл Осетров, заместитель главного энергетика Александр Чакин.



Анастасия Андреева и Александр Глазков исполняют медленный фокстрот



Владимир Нудельман читает стихотворение «И Бог создал женщину», которое сопровождается музыкой и показом слайда с фотографиями работников общества



Поэт Полина Финютина



Музыкальное поздравление от «сельских жителей» Александра Ильинского (дед) и Кирилла Осетрова (бабка)



Музыкальное поздравление от «султанов» Дмитрия Незнанова, Вадима Киселёва, Олега Зеленова



Выступает призер фестиваля творческих коллективов среди работников ООО «Газпром межрегионгаз» Олег Зеленов



Выступает детская танцевальная студия АО «Газпром газораспределение Тамбов»



Татьяна Колмакова исполняет песню «Я буду жить для тебя»



Александр Чакин исполняет песню-переделку на мотив «Куплеты Курочкина» из фильма «Свадьба с приданым»



Генеральный директор Валерий Кантеев вручает подарки детям детской танцевальной студии АО «Газпром газораспределение Тамбов»



Генеральный директор Валерий Кантеев и участники детской танцевальной студии общества

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

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.



Поздравление прекрасной половине от мужчин общества



## ЭКОЛОГИЯ

## СДЕЛАЙ ШАГ НАВСТРЕЧУ ПЛАНЕТЕ!

**Работники общества поддерживают экологическую акцию и на один час выключили свет**

19 марта работники АО «Газпром газораспределение Тамбов» и члены их семей, как и многие жители Тамбовской области, неравнодушные к проблемам охраны окружающей среды, присоединились к Всемирной экологической акции «Час Земли».

С 20.30 по 21.30 участники акции отключили верхнее освещение в комнатах, телевизоры, настольные лампы и другие бытовые приборы.

Как сообщает организатор мероприятия — Всемирный фонд дикой при-

роды, часовое отключение квартиры от электричества со средним количеством лампочек 10 штук по 100 ватт позволит уменьшить выброс углекислого газа в атмосферу примерно на 0,5 кг.

«Одной из основополагающих задач АО «Газпром газораспределение Тамбов» является реализация экологически ответственной производственной политики, — отметил начальник отдела промышленной безопасности, охраны труда и экологии Владимир Нудельман, комментируя принятое решение. — Работники предприятия всегда проявляют высокую степень внутрикорпоративной экологической культуры, участвуя в экологических проектах».



Дочь инженера по охране окружающей среды Татьяны Карболоваковой — Алина поддержала намерение мамы принять участие в экологической акции «Час Земли»

## СОВМЕСТНАЯ ТРЕНИРОВКА ПО ФУТБОЛУ

23 марта в рамках подготовки к спартакиаде среди работников группы компаний ООО «Газпром межрегионгаз» состоялась первая совместная тренировка по футболу среди работников АО «Газпром газораспределение Тамбов» и ООО «Газпром межрегионгаз Тамбов».

Для выявления основы сборной команды участники тренировки поделились на несколько команд по 5 человек и провели ряд футбольных поединков.

«Задача сегодняшней тренировки — определить сильнейших ребят, сформировать из них команду для участия в летних соревнованиях в Воронеже и показать свой лучший футбол», — сказал капитан футбольной сборной АО «Газпром газораспределение Тамбов», мастер СПГ и ПП Олег Поздняков.



## Справка

«Час Земли» — ежегодное международное событие, проводимое Всемирным фондом дикой природы (WWF). Проводится в последнюю субботу марта и призывает всех выключить свет и другие не жизненно важные электроприборы (кроме лифтов) на один час, чтобы стимулировать интерес к проблеме изменения климата, энергетического объединения человечества. В России «Час Земли» проводится с 2009 года.

## ПРИЗНАКИ И ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

## Болезни сердца, первые признаки

Болезни сердца являются самыми распространёнными факторами смертности на земле. Основные причины смерти в цивилизованных странах — сердечно-сосудистые патологии: сердечные приступы, инсульты, стенокардия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и аневризмы — всего около 60 видов заболеваний. Резкое увеличение количества людей с нарушениями работы сердца и сосудов связано с экологическими и социальными факторами. Некоторые из предполагаемых причин развития данных заболеваний человек изменить бессильно, но есть и другие, которые каждый из нас может контролировать.

## Первые наиболее важные признаки сердечно-сосудистой патологии

**Общая усталость и повышенная утомляемость**

Конечно, физическая усталость может быть связана с повышенными нагрузками, дополнительным стрессом и другими негативными внешними факторами, но не стоит забывать, что данные симптомы возможны и при развитии сердечной недостаточности. Многие списывают появляющуюся вялость на «трудный день», думая: «Все же когда-нибудь устанут», поэтому в большинстве случаев «первый звоночек» остаётся незамеченным. Как правило, если действительно есть нарушения работы сердца, человек со временем чувствует себя всё более «разбитым», усталость накапливается, снижается аппетит, появляются тяжесть в ногах и отеки конечностей. Ориентируясь на эти первичные признаки, врач вполне может определить наличие сердечно-сосудистой патологии, несмотря на трудности первичной диагностики.

## Одышка

Одышка является наиболее распространённым симптомом сердечной или лёгочной недостаточности. Может проявляться нехваткой воздуха, лёгким удушьем, когда человек работает или же просто лежит. Появление одышки ни в коем случае нельзя игнорировать, так как по статистике в 90 процентах случаев сердечный приступ случается у людей, имеющих данный симптом. Следует отметить, что при ранней диагностике болезней сердца не стоит полагаться только на один симптом, даже такой серьёзный. Не каждый человек может испытывать одышку, даже если у него есть проблемы с сердцем. Всё зависит от тяжести состояния, но и совсем не обращать внимания нельзя.

## Учащенное сердцебиение

Данное состояние характеризуется повышением пульса и частотой сердечных сокращений в минуту времени. Практически каждый здоровый человек может почувствовать подобное — например, при сильном страхе,

стрессе, после пробежки или продолжительных физических нагрузок. Если же аритмия носит частый и продолжительный характер, можно говорить о наличии серьёзных нарушений, на которые необходимо обратить внимание.

## Внезапное головокружение или потеря равновесия

Бесспорно, данный признак характерен для многих как патологических, так и физиологических состояний. При заболеваниях сердца данный симптом может сигнализировать о патологии сосудов, сердечной аритмии или сердечной недостаточности.

## Обморок

Это внезапная временная потеря сознания, к которой следует отнестись серьёзно, так как причины обморока могут быть сгруппированы в четыре основные категории: метаболические, вазомоторные, неврологические и сердечные. Если потеря сознания возникает вследствие сердечной недостаточности, то это может привести даже к внезапной смерти.

## Боль или дискомфорт в груди

Наверное, это самый тревожный симптом, который характерен для заболеваний сердца. Боль в груди может принимать форму давления, сжатия, онемения, или просто чувствуется дискомфорт в грудной клетке, в верхней части живота или шее. Болезненные ощущения могут быть и в других частях тела: плечо, рука, спина и челюсти. Болевой синдром может возникать резко, либо повторяется изо дня в день на протяжении нескольких недель. Этот тип боли часто является одним из первых симптомов сердечного приступа или может указывать на наличие другого, не менее опасного заболевания сердца.

## Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Главный способ поддерживать сердце здоровым — это профилактика. А «техосмотр» нашего планетного мотора нужно проводить с 35 лет.

## Двигайтесь с удовольствием

Если ваши ролики, велосипед и теннисная ракетка давно собирают пыль в дачном сарае, пришло время вернуть их на свет божий. Согласно исследованию те, кто даёт себе умеренную, но регулярную физическую нагрузку, почти вдвое снижают риск сердечного приступа.

А если вы все же предпочитаете прогулки, то старайтесь двигаться интенсивно — от 90 до 113 шагов в минуту, в зависимости от вашего роста и физической подготовки. Проверить, достаточно ли быстро вы идёте, очень просто: если во время ходьбы вам немного трудно говорить, значит, темп выбран верный.

## Радуйтесь жизни

Если вы недовольны своей работой, семьёй, сексуальной жизнью, фигурой, ваше сердце

может болеть в буквальном смысле слова. Те, кто недоволен своей жизнью, чаще подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям. Причем необязательно испытывать депрессию, относиться к людям с высоким уровнем тревожности или подвергаться сильному стрессу. Достаточно общего недовольства какой-то частью своей жизни или же отсутствия чувства радости. А значит, нужно находить способы поднять себе настроение. По мнению медиков, самые эффективные шаги в этом смысле — наладить отношения в семье и сменить работу на более интересную.

## Перехитрите ваши гены

Большая распространённость сердечно-сосудистых заболеваний, ставших бичом нашего времени, зависит от образа жизни. И даже у людей с наследственной предрасположенностью к тем или иным заболеваниям, если они ведут здоровый образ жизни и контролируют основные показатели состояния сердца и сосудов, вероятность реализации наследственной программы очень небольшая.

## Обратите внимание на глаза

Если на веках есть выпуклые желтоватые пятнышки, это не только косметологическая проблема. Обычно такие проявления сопровождаются высоким уровнем «плохого» холестерина и триглицеридов и низким уровнем «хорошего» холестерина. Даже если ваше давление в норме, вы все равно попадаете в группу риска. Обязательно обратите внимание врача на ваши веки, поскольку возникновение желтых пятнышек или прыщиков может быть симптомом отложения холестериновых бляшек не только под кожей, но и на стенках сосудов.

## Спите как следует

Люди, которые недостаточно спят, соответственно, не получают полноценного отдыха. Таким образом, риск возникновения проблем с сердцем возрастает на 65%. К качеству сна следует относиться серьёзно — если вы страдаете от бессонницы или просыпаетесь, не чувствуя себя отдохнувшей, обязательно проконсультируйтесь с врачом. И следуйте нескольким простым правилам. Откажитесь от напитков и продуктов, содержащих кофеин, во второй половине дня; ложитесь спать и вставайте в одно и то же время; не работайте на компьютере и не смотрите телевизор перед сном. Все это поможет вам наладить сон.

## Откажитесь от газированных напитков

Вы наверняка знаете, что сладкие газированные напитки совсем не полезны, но недавнее исследование доказало, что женщинам они гораздо более вредны, чем мужчинам. Если вы выпиваете 2 стакана сладкой «шипучки»

в день, то в 4 раза повышаете риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку в организме существенно повышается уровень триглицеридов. Кроме того, сладкие напитки становятся причиной лишнего веса, провоцируют резкие перепады уровня сахара в крови, что в конечном итоге может привести к диабету.

Утоляйте жажду водой или несладким чаем. А если вам очень нравятся газированные напитки, то добавляйте сок лимона или лайма в минеральную воду с газом.

## Следите за уровнем витамина D

Недостаток этого «солнечного витамина» не только повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, но и может стать одним из провоцирующих факторов повышенного давления, воспалительных процессов, нарушения метаболизма и появления лишнего веса. Самый естественный для организма способ восполнить дефицит витамина D — подставить какую-то часть тела солнечным лучам.

Витамин D содержится также в некоторых продуктах — молоке, жирной рыбе, яйцах. Если же вам этого недостаточно, существуют специальные витаминные добавки. Но требуйте дозировку лучше обсудить со своим лечащим врачом.

## Курение вредит здоровью

Табак содержит никотин, который при курении попадает в кровь, а с током крови в мозг человека, возникает чувство удовлетворения и эйфории, а вместе с тем открывается дверь для зависимости. Каждая сигарета содержит около 1 мг никотина, и, если курить выкуривает 20–30 сигарет в день, то его количество может быть катастрофическим для организма. Курение повышает сердцебиение, что является одной из основных причин высокого кровяного давления. Некоторые канцерогены, такие как окись углерода, содержащиеся в сигарете, образуют карбоксигемоглобин, который уменьшает способность крови переносить кислород. Сужение артерий, закупорка сосудов и увеличение уровня холестерина — всё это негативные последствия курения, которые непосредственно приводят к сердечно-сосудистым заболеваниям.

## Правильное питание для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

**Переизбыток.** То количество еды, которое употребляет человек, не должно вызывать чувство переполненности желудка. Большой объём пищи заставляет сжиматься сердечную диафрагму, замедляет пульс и вызывает нагрузку на сердце.

**Жирная пища.** Ограничьте употребление животных жиров, вместо этого возьмите за



правило готовить салаты с нерафинированным, кунжутным и оливковым маслом. Кокосовое, пальмовое и топленое масло вредит сердцу, ускоряет его старение, при этом ослабевает мышечная ткань.

**Мясо.** Полезно есть запечённое легкое-усвояемое мясо, избегая жарки в масле и маргарине. Отличная альтернатива свинине: нежирная телятина, курица, кролик, перепёлка, индюк. Исключите магазинные мясные деликатесы: ветчину и колбасы. Изредка готовьте блюда из баранины, с салом, печенью, мясом утки, гуся.

**Морепродукты.** Регулярное употребление рыбы и морепродуктов оградит вас от множества сердечных заболеваний. Сорта рыбы выбирайте по своему вкусу, запекайте, готовьте на пару или тушите. Ценны для работы сердца и такие виды рыбы, как сельдь, сардина, пеленгас, сёмга, хек, минтай, форель, зубатка и лосось.

**Кисломолочная продукция.** В рационе любого человека кисломолочная продукция должна иметь место. Выбирайте проверенное качество, избегая суррогатов, жирных концентратов и окрашенных продуктов. «Живой» йогурт, домашняя сметана, сливки и простокваша повысят выносливость, сопротивляемость к вирусным инфекциям и гриппу, а значит, снизят риск осложнения на сердце.

**Фрукты и овощи.** Натуральная клетчатка избавит организм от шлаков, токсинов, а также стимулирует работу кишечника, благодаря чему избавит от лишнего жира на сердце.

**Рекомендуемые продукты.** Тыква, шпинат, фейхоа, курага, яблоки, бананы, грецкие орехи (не более горсти в день), виноград, гранат, инжир.

Избегайте частого употребления соды, сладостей, шоколада, кофе, изделий из белой муки, обильных специй в блюдах;

Крепкий алкоголь под запретом, исключительную пользу принесет 150 г красного сухого вина.

Пересоленные продукты, консервированные заготовки, конечно, не убрать совсем из нашей жизни, но снизить можно. Так как соль задерживает воду в организме, собирая лишние килограммы, замедляется обмен веществ, а это ведёт к старению органов, ухудшению внешнего вида и хроническим сердечным заболеваниям.

**Чаще радуйтесь жизни, любите, проявляйте заботу, не нервничайте попусту, увлекайтесь любимым делом, будьте милосердным к людям, прощайте обиды, и болезни сердца обойдут вас стороной.** ■

Над материалами газеты работали Семён Шабанов, Надежда Раева

