

ПРОМЕТЕЙ

ВЫХОДИТ С ДЕКАБРЯ 2007 ГОДА

№1 (136) МАРТ 2022 г.



ДОБЫЧА И ПОСТАВКИ ГАЗА

В январе-феврале 2022 года «Газпром», по предварительным данным, добыл 89,4 млрд куб. м газа – на уровне аналогичного периода прошлого года. Поставки компании из газотранспортной системы на внутренний рынок снизились на 5,9%. Экспорт в страны дальнего зарубежья составил 23,2 млрд куб. м – на 32,6% меньше, чем за тот же период 2021 года.

стр. 2

ОБРАЩЕНИЯ ПО ГАЗИФИКАЦИИ

Активность обращений в контакт-центр компании «Газпром газификация», Единого оператора газификации (ЕОГ) в 2022 году выросла в 2,2 раза. Так, в декабре прошлого года среднее количество звонков на федеральный номер 8 (800) 101-00-04 в рабочие дни составляло 247, а после новогодних праздников превысило 500 обращений ежедневно, на пике фиксировалось по 650 звонков.

стр. 2

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

«Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» совместно с Управлением образования города Ростова-на-Дону начала серию уроков для учеников начальных классов образовательных школ г. Ростова-на-Дону по безопасному использованию природного газа в быту. Занятия проходят в учебном классе ростовского филиала, который оснащен всеми необходимыми газовыми приборами.

стр. 3

ОБУЧЕНИЕ И ПЕРЕПОДГОТОВКА

В 2021 году в Учебно-методическом центре ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» в рамках профессионального обучения обучены 1119 человек по профессии «слесарь аварийно-восстановительных работ в газовом хозяйстве», «слесарь по эксплуатации и ремонту газового оборудования», «контролер газового хозяйства», «оператор ЭВиВМ». Все программы обучения разработаны и используются в соответствии с требованиями действующего законодательства, в том числе, профессиональных стандартов.

стр. 3

СВЯЩЕННЫЙ ДОЛГ

Сотрудники «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» провели техническое обслуживание Мемориального комплекса «Павшим воинам» в сквере имени Фрунзе на площади Карла Маркса г. Ростова-на-Дону. В мероприятиях принял участие генеральный директор компании Владимир Ревенко.

стр. 4

МЫ ВМЕСТЕ

«Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» совместно с Общероссийским народным фронтом принимает активное участие в деятельности штаба #Мы вместе по оказанию помощи вынужденным переселенцам, прибывающим на территорию России из Донецкой и Луганской народных республик.

стр. 6

ДОБЫЧА И ПОСТАВКИ ГАЗА: ИТОГИ ДВУХ МЕСЯЦЕВ

В январе-феврале 2022 года «Газпром», по предварительным данным, добыл 89,4 млрд куб. м газа — на уровне аналогичного периода прошлого года.

Поставки компании из газотранспортной системы на внутренний рынок в связи с теплой для февраля погодой снизились на 5,9% (на 4 млрд куб. м).

Экспорт в страны дальнего зарубежья составил 23,2 млрд куб. м — на 32,6% (на 11,3 млрд куб. м) меньше, чем за тот же период 2021 года. «Газпром» продолжает поставлять газ согласно заявкам потребителей в полном соответствии с контрактными обязательствами. В феврале поставки относительно прошлого года увеличились, в частности, в Италию — на 135,5%, в Польшу — на 41,1%, в Болгарию — на 26,4%, в Словению — на 53,7%, в Боснию и Герцеговину — на 17,6%.

Растет экспорт газа в Китай по газопроводу «Сила Сибири» в рамках двусто-

ронного долгосрочного контракта между «Газпромом» и CNPC.

По данным Gas Infrastructure Europe, на 27 февраля объем активного газа в европейских подземных хранилищах упал до 28,8 млрд куб. м. Это на 21,3% (на 7,8 млрд куб. м) меньше показателя прошлого года и на 0,4 млрд куб. м ниже исторических минимальных значений на эту дату. Закаченный в летний сезон 2021 года газ уже выбран из ПХГ Европы на 100%, до нуля. Теперь отбор идет из объемов, которые были закачаны в предыдущие годы.

Запасы газа в украинских ПХГ опустились до 10,2 млрд куб. м. Это на 44,1% (на 8,1 млрд куб. м) ниже показателя прошлого года и на 5,1 млрд куб. м меньше, чем на начало закачки в апреле 2021 года. ■



КОЛИЧЕСТВО ОБРАЩЕНИЙ В ФЕДЕРАЛЬНЫЙ КОНТАКТ-ЦЕНТР ПО ГАЗИФИКАЦИИ ВЫРОСЛО ВДВОЕ

Активность обращений в контакт-центр компании «Газпром газификация», Единого оператора газификации (ЕОГ) в 2022 году выросла в 2,2 раза. Так, в декабре прошлого года среднее количество звонков на федеральный номер 8 (800) 101-00-04 в рабочие дни составляло 247, а после новогодних праздников превысило 500 обращений ежедневно, на пике фиксировалось по 650 звонков.



В общей сложности в 2022 году контакт-центр ЕОГ принял около 13 тыс. звонков. Наибольшее число обращений зарегистрировано из Краснодарского края, Московской, Ленинградской, Омской, Челябинской, Томской и Свердловской областей, Москвы и Республики Татарстан. Более 90% вопросов граждан связаны с ненормативными сроками рассмотрения заявок на догазификацию.

Звонки по вопросам, требующим дополнительной консультации, регистрируются и направляются специалистам ЕОГ для подготовки ответов наряду с обращениями из других источников — портала connectgas.ru, официальных писем от заявителей, органов власти и общественных организаций, запросов потребителей в со-

циальных сетях «Газ для России» (ВКонтакте, Одноклассники). На начало февраля общий объем зарегистрированных обращений в ЕОГ составил более 5 тысяч.

«Контакт-центр ЕОГ — это еще один способ подать заявку на догазификацию или получить информацию о статусе ее рассмотрения. Сейчас направить документы можно дистанционно на сайтах ЕОГ и региональных газораспределительных организаций, через МФЦ, портал Госуслуг и в службе единого окна клиентских центров газораспределительных организаций или зайдя в газовый участок на соседней улице», — отметил генеральный директор «Газпром газификация» и группы «Газпром межрегионгаз» Сергей Густов. ■

НА ДОНУ ПОЛОВИНА ЗАЯВОК НА ДОГАЗИФИКАЦИЮ ПОДАНА ЧЕРЕЗ ПОРТАЛ ЕОГ

Почти 14 тысяч заявок на догазификацию поданы в Ростовской области, из них почти половина через портал Единого оператора газификации, еще 7139 заявок на догазификацию поступили через клиентские центры и офисы ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону», портал Госуслуги и МФЦ.

В Ростовской области с августа 2021 года организован прием заявок на догазификацию в 55 городах и районах через клиентские центры, офисы, МФЦ, портал Госуслуги и администрации.

Также по вопросам догазификации работает горячая линия 8-800-775-61-44.

По итогам 2021 года основные каналы, по которым были поданы заявки в регионах РФ: клиентские центры и сайты газораспределительных организаций (36%), портал Единого оператора газификации connectgas.ru (49%), портал Госуслуг (11%) и МФЦ (4%). По итогам работы в 2021 году портал Единого оператора газификации посетило свыше 580 тыс. уникальных пользователей. ■



ГАЗИФИЦИРОВАНА ШКОЛА В ХУТОРЕ ВЕРБОВЫЙ ЛОГ



«Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» подключил к сетям котельную школы №6 в хуторе Вербовый Лог Дубовского района Ростовской области.

Для подключения котельной специалисты компании модернизировали тепловой пункт и установили три котла. В школе учатся 88 учеников из хутора и 10 близлежащих фермерских хозяйств.

«В Ростовской области планомерно ведется работа по переводу угольных котельных на экологичное газовое топливо», — отметил генеральный директор ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» Владимир Ревенко. ■

СТАРТОВАЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ПО ГАЗОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

«Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» совместно с Управлением образования города Ростова-на-Дону начала серию уроков для учеников начальных классов образовательных школ г. Ростова-на-Дону по безопасному использованию природного газа в быту.



Занятия проходят в учебном классе филиала ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» в г. Ростове-на-Дону, который оснащен всеми необходимыми газовыми приборами. Ребята научатся правильно обращаться с газовой плитой, узнают основные правила газовой безопасности. Школьники получают специальные дипломы «Агентов газовой безопасности» и детские памятки по правилам безопасного газа.

«Мы надеемся, что знания правил безопасного обращения с газовыми приборами, полученные в детстве, останутся у ре-

бят на всю жизнь, чтобы сделать ее более безопасной», – отметил генеральный директор ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» Владимир Ревенко.



В ДУБОВСКОМ РАЙОНЕ ГАЗИФИЦИРОВАНА ШКОЛА-ИНТЕРНАТ

«Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» газифицировал котельную школы-интерната для детей с особенностями развития в хуторе Семичный Дубовского района Ростовской области. В школе учатся и постоянно проживают 78 учеников.

Для подключения котельной специалисты компании провели модернизацию теплового пункта, который перевели с угля на природный газ, установили 4 газовых котла.

«Мы установили в школе современное газовое оборудование для безопасной,

экологичной и стабильной подачи тепла, что в свою очередь позволило обеспечить детей комфортом и теплом», – отметил генеральный директор ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» Владимир Ревенко.



В 2021 ГОДУ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ГАЗОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ ПРОВЕДЕНО У 1 МЛН АБОНЕНТОВ

В целях безопасности населения Ростовской области специалисты ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» регулярно проводят работы по техническому обслуживанию внутриквартирного и внутридомового газового оборудования. В 2021 году газовики выполнили техническое обслуживание газового оборудования в 1 023 010 домах и квартирах жителей Дона.

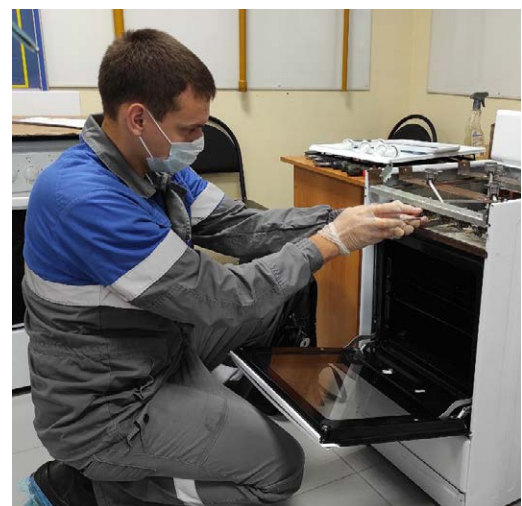
При оказании услуг по ТО ВДГО (ВКГО) в 2021 году выявлены нарушения при эксплуатации газоиспользующего оборудования, связанные с:

- отсутствием тяги в дымоходах и вентиляционных каналах;
- отсутствием притока воздуха в количестве, необходимом для полного сжигания газа при использовании газоиспользующего оборудования;
- неисправностью в конструкции газоиспользующего оборудования устройств, позволяющих автоматически отключать подачу газа при отклонении параметров за допустимые пределы;
- использованием газоиспользующего оборудования при наличии неустраняемой в процессе технического обслуживания утечки газа;
- использованием неисправным, разуконплектованным и не подлежащим ремонту газовым оборудованием;
- несанкционированным подключением внутридомового (внутриквартирного) газового оборудования к газораспределительной сети.

В связи с выявленными нарушениями в 2021 году было отключено 8 623 единицы

газоиспользующего оборудования.

«Техническое обслуживание газового оборудования должно проводиться не реже 1 раза в год. Это позволяет вовремя выявлять неисправности, предотвращать несчастные случаи, а значит сохранять здоровье и жизнь потребителей», – подчеркнул первый заместитель генерального директора – главный инженер ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» Илья Сафронов.



В УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ ПРОШЛИ ОБУЧЕНИЕ И ПЕРЕПОДГОТОВКУ БОЛЕЕ 1000 СОТРУДНИКОВ

В 2021 году в Учебно-методическом центре ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» в рамках профессионального обучения обучены 1 119 человек по профессиям «слесарь аварийно-восстановительных работ в газовом хозяйстве», «слесарь по эксплуатации и ремонту газового оборудования», «слесарь по эксплуатации и ремонту газового оборудования», «контролер газового хозяйства», «оператор ЭВМ».

Все программы обучения разработаны и используются в соответствии с требованиями действующего законодательства, в том числе, профессиональных стандартов. Дистанционный формат обучения, как элемент процесса обучения, используется в учебном центре с целью предотвращения заболевания новой коронавирусной инфекцией, оптимизацией командировочных расходов, временных ресурсов. В компании была разработана и подготовлена серия видеоуроков по таким узким специальным темам как применение средств индивидуальной защиты, спасению, эвакуации при работе в газовом колодце; устранение утечек во фланцевых соединениях подтягиванием болтов, устранение утечки на резьбовом соединении и др. Такие видеоуроки позволили повысить качество образовательного процесса.

«Образовательный процесс – один из важнейших элементов кадровой политики компании. Работники рабочих профессий требуют особого отношения, особенно, если это касается повышения уровня квалификации рабочего. Ощущая существенный «кадро-

вый голод», компания использует дополнительное профессиональное образование в качестве инструмента мотивации рабочих», – отметила заместитель генерального директора по персоналу и административной работе ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» Нина Суханова.



165 МКД ДОНА ПОЛУЧИЛИ ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ НА КАПИТАЛЬНЫЙ РЕМОНТ ГАЗОВЫХ СЕТЕЙ

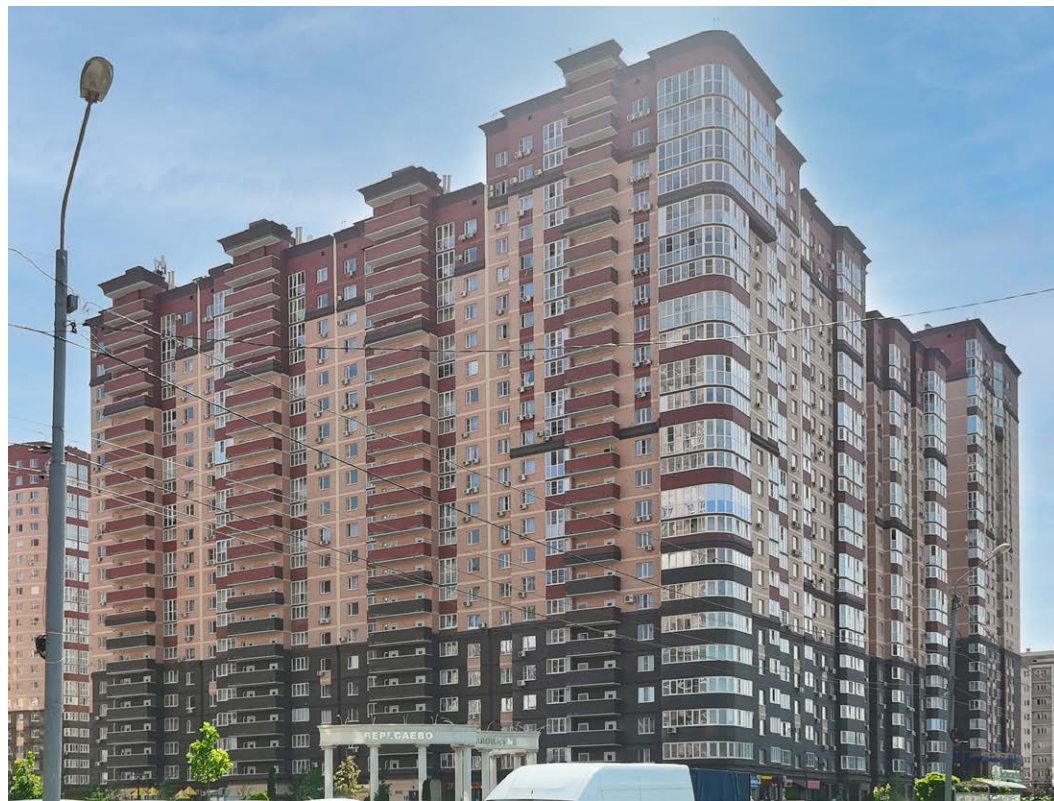
За 2021 год в рамках региональной программы капитального ремонта внутридомовых систем газоснабжения многоквартирных жилых домов ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» получило 165 обращений на выдачу технических условий на реконструкцию сетей газопотребления многоквартирного дома и выдачу актов разграничения балансовой принадлежности газопроводов сетей газопотребления многоквартирного дома (МКД).

Все технические условия выданы, проекты согласованы в полном объеме. Программа по капитальному ремонту сетей газопотребления МКД проводится при условии допуска бригад для выполнения строительно-монтажных работ во всех помещениях многоквартирного дома.

В 2021 году выполнен капитальный ремонт сетей газопотребления в 20 МКД Ростовской области. Работы по восстановлению газоснабжения проведены после предоставления акта периодической проверки состояния дымовых и вентиляционных каналов многоквартирного жилого дома.

«Это масштабная работа, которая на-

правлена на усиление мер по предотвращению аварий и инцидентов на сетях газопотребления многоквартирных жилых домов из-за истечения их сроков эксплуатации. ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» совместно с НК «Фонд капитального ремонта» при поддержке Министерства ЖКХ Ростовской области, продолжает работу по замене внутридомовых систем в многоквартирных жилых домах Ростова-на-Дону и Ростовской области, которая стартовала в прошлом году», — рассказал первый заместитель генерального директора — главный инженер ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» Илья Сафронов.



ГАЗИФИЦИРОВАН СЕЛЬХОЗКООПЕРАТИВ В МЯСНИКОВСКОМ РАЙОНЕ

«Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» газифицировал зерносушилку производственного сельскохозяйственного кооператива Александровский в Мясниковском районе Ростовской области.

Для подключения объекта специалисты компании проложили газопровод среднего и низкого давления, заменили старый газораспределительный пункт шкафного типа на новый более мощный.

«Раньше хозяйство пользовалось зер-

носушилкой с горелкой на дизельном топливе. Новое экологически чистое топливо позволяет сократить расходы в три раза», — отметил генеральный директор ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» Владимир Ревенко.

СВЯЩЕННЫЙ ДОЛГ

Сотрудники «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» в преддверии Дня защитника Отечества провели техническое обслуживание Мемориального комплекса «Павшим воинам» в сквере имени Фрунзе на площади Карла Маркса г. Ростова-на-Дону.

В мероприятиях принял участие генеральный директор компании Владимир Ревенко.

Газовики осмотрели газопровод, организовали уборку охранных зон, колодцев и коверов от мусора, проверили герметичность газопроводов и всех соединений, провели регулировку процесса сжигания газа.

На время ремонтно-восстановительных работ специалисты отключили газовое оборудование, но Вечный огонь не погасили, перенесли его на временную горелку.

«Техническое обслуживание систем Вечного огня на мемориалах наша компания проводит регулярно. Я очень горд, что мне удалось так близко прикоснуться к этому процессу. Хранить память о защитниках Донского края — наш священный долг», — отметил генеральный директор «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» Владимир Юрьевич Ревенко.



Генеральный директор «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» Владимир Ревенко провел ТО вечного огня



СОЦИУМ

ДОНСКИЕ ГАЗОВИКИ ПОСЕТИЛИ МУЗЕЙ «САМБЕКСКИЕ ВЫСОТЫ»

В этом году донские газовики накануне Дня защитника Отечества посетили самый большой региональный памятник — комплекс Народного военно-исторического музея Великой отечественной войны «Самбекские высоты».

Более 100 сотрудников «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» и «Газпром межрегионгаз Ростов-на-Дону» приехали на мемориальный комплекс, чтобы почтить память освободителей Дона.

Во время экскурсии газовики услышали о политической обстановке, экономическом положении и культурной жизни региона накануне войны, военных действиях в регионе, а также восстановлении народного хозяйства

после оккупации, познакомились с уникальными документами и фотографиями.

«Важно помнить о героях Великой Отечественной войны, о тех солдатах, которые ценой собственной жизни принесли мир на

нашу донскую землю. Мы всегда готовы поддерживать патриотические корпоративные мероприятия», — отметил генеральный директор ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» Владимир Ревенко.



ПОГРАНИЧНИКИ БЫЛИ ПЕРВЫМИ ВОИНАМИ-ИНТЕРНАЦИОНАЛИСТАМИ В АФГАНИСТАНЕ

33 ГОДА НАЗАД, 15 ФЕВРАЛЯ 1989 ГОДА ЗАВЕРШИЛСЯ ВЫВОД СОВЕТСКИХ ВОЙСК ИЗ АФГАНИСТАНА.

Среди тех, кто принимал участие в военных действиях, – шахтинец, электрогазосварщик-врезчик филиала ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» в г. Шахты ветеран-пограничник Александр Игнатов.



ПРИЗЫВ В ПОГРАНВОЙСКА

А.В. Игнатов родился 4 сентября 1961 года в шахтерской семье. Его отец Владимир Андреевич с 19 лет пошел работать на шахту. В 20 лет он был призван в армию и направлен в роту обслуживания военного аэродрома, расположенного на окраине города Кировабад (ныне – город Пяндж), Республика Таджикистан.



Вернувшись после срочной службы домой, отец трудился в течение 20 лет на шахте «Юбилейная» подземным электрослесарем. За свой доблестный труд был награжден знаками шахтерской доблести «Шахтерская слава» 2-й и 1-й степени.

Мама Надежда Михайловна более 45 лет проработала парикмахером.

Александр окончил школу №4 и поступил в СГПТУ №35 для обучения по специальности «Монтажник стальных и ж/б конструкций». Окончив училище с красным дипломом и получив 4-й разряд, он поступил на работу слесарем – монтажником в Трест «Шахтшахтострой» комбината «Ростовшахтострой» Министерства строительства предприятий угольной промышленности СССР.

23 октября 1979 года Александра призвали в Пограничные войска КГБ СССР. Вначале он попал в учебный центр (УЦ) 20-го Пограничного отряда Краснознаменного Закавказского Пограничного округа (КЗакПО), в/ч 2446, город Арташат, Республика Армения. Военную Присягу принял 9 декабря 1979 года там же. Командование УЦ заметило толкового парня и направило его, для дальнейшего обучения, в школу

сержантского состава (ШСС) 41-го Пограничного отряда КЗакПО, в/ч 9790, город Нахичевань, Республика Азербайджан. Весной 1980 года, окончив обучение в ШСС и получив воинское звание «сержант», Александр был направлен для дальнейшего прохождения службы в роту связи 48-го Пограничного отряда Краснознаменного Среднеазиатского Пограничного округа (КСАПО), в/ч 2066, город Пяндж, Республика Таджикистан.

Александр запомнился командир роты связи старший лейтенант Коротков И.С. – молодой, грамотный офицер, великолепно знающий свою специальность, умелый организатор воспитательной работы в подразделении. Все свои знания и умения он передавал молодому командиру отделения сержанту Александру Игнатову.

АФГАН: ОБСТРЕЛЫ, НАГРАДА И ВСТРЕЧА С ДРУГОМ

Служба в погранотряде всегда была в усиленном режиме, так как в это время начались боевые действия ограниченного контингента Советских войск в Республике Афганистан. Отделения связистов с вооружением и аппаратурой передавались в оперативное подчинение пограничным заставам. Условия службы были тяжелыми. Днем стояла сильная жара, температура воздуха поднималась до +55 градусов. Александру и его товарищам, в полном снаряжении необходимо было для патрулирования флангов заставы ежедневно совершать марш – броски по шесть километров.

Сержант А.В. Игнатов – командир расчета 120-мм миномета, г. Рустак, провинция Тахар, Республика Афганистан, сентябрь 1980г.

В августе 1980 года Александр в составе 1-й мотоманевренной группы (ММГ) 48-го Пограничного отряда был направлен в Афганистан, в город Рустак, провинция Тахар. Пограничники расположились лагерем в долине, рядом с городом, местность просматривалась и простреливалась с четырех сторон. Жили в блиндажах, между ними были специальные ходы и окопы. Под бронетранспортеры (БТР) были вырыты специальные укрепления – капониры. Первый ночной обстрел укрепленного лагеря моджахедами произошел через неделю. Трасирующие пули свистели над головой как в кино про Великую Отечественную войну.



Для 18-летнего Александра это было боевым крещением.

В дальнейшем неоднократно Александр в составе ММГ-1 выдвигался на боевые операции по уничтожению афганских моджахедов. Однажды выдвинулись на помощь соседней ММГ-2, дислоцированной в кишлаке Чихиаб. В этой группе было подбито 4 БТР. Бой был тяжелый, моджахеда стреляли из гранатометов и подбили еще три БТР ММГ-1. Когда наши пограничники наконец прорвались на помощь к своим, то Александр встретил там своего друга еще по сержантской школе Алексея Иванова. Друзья и по сей день не теряют друг друга из вида – перезваниваются, общаются в соцсетях.

За успешное выполнение поставленной задачи Александр Игнатов в числе других пограничников был награжден знаком «Отличник погранвойск» 2-й степени.

Александр прослужил в Афганистане до 17 февраля 1982 года. Почти перед самым отбытием в Советский Союз, в г. Рустак прибыл с проверкой начальник Пограничных войск генерал армии Матросов В.А. вместе с комиссией Главного Управления Пограничных войск КГБ СССР. Командование осталось довольно результатами, которые показали пограничники, и по представлению начальника погранотряда, сержант Александр Игнатов, в числе многих отличившихся младших командиров, был награжден знаком «Отличник погранвойск» 1-й степени. Кроме знаков пограничной доблести, Александру были вручены медаль «От благодарного Афганского народа» и знак «Воин – интернационалист».

МИРНАЯ ЖИЗНЬ

Вернувшись в г. Шахты, Александр Владимирович трудился монтажником стальных и ж/б конструкций в Шахтинском строительно – монтажном управлении (ШСМУ) около 10 лет. Принимал активное участие в монтаже телевизионной вышки, расположенной по улице Иконова. С 1994 года Александр Владимирович работал электрогазосварщиком 6-го разряда в газоснабжении. С 2002 года по настоящее время работает в АО «Шахтымежрайгаз» электрогазосварщиком – врезчиком.

– Работа с газом очень ответственная и ошибок не прощает, – считает ветеран-пограничник. А в повседневной тяжелой работе ему помогает закалка, которую он по-

лучил в Пограничных войсках. 4 июля 2021 г., за добросовестный многолетний труд и в честь 60-летия ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» он был награжден Благодарственным письмом министерства промышленности и энергетики Ростовской области.

Александр Владимирович вместе с женой Ларисой Владимировной вырастили двоих детей: Сергея и Анну, которые имеют свои семьи и трудятся в родном городе. В настоящее время ветеран-пограничник помогает детям в воспитании внуков. Внучка Полина учится в третьем классе, а внук Володя в этом году пойдет в первый класс. Оба с удовольствием занимаются танцами.

А.В. Игнатов активно работает в городской общественной организации воинов-интернационалистов «Патриот» и ветеранской организации пограничников Ростовской области «Граница», в шахтинском отделе.



За успешную работу по социальной и духовной поддержке ветеранов – пограничников всех поколений, активное участие в военно-патриотическом воспитании молодежи г. Шахты он награжден памятными медалями: «100 лет Пограничным войскам России», «30 лет вывода войск из Афганистана» и грамотой руководства Ростовской региональной общественной организации ветеранов Пограничной службы «Граница» (ПРООВПС «Граница»).

Александр Владимирович постоянно участвует в торжественных мероприятиях и празднованиях памятных дат нашей истории. Всегда рад встречам с друзьями – пограничниками. И сейчас, вспоминая свою пограничную юность, считает, что это были лучшие годы его жизни, несмотря на все трудности.



#МЫВМЕСТЕ

«Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» совместно с Общероссийским народным фронтом принимает активное участие в деятельности штаба #МыВместе по оказанию помощи вынужденным переселенцам, прибывающим на территорию России из Донецкой и Луганской народных республик.

Газовики ведут сбор гуманитарной помощи для беженцев, предоставляют десятки единиц грузопассажирских и пассажирских автомобилей для обеспечения транспортировки людей, а также гуманитарных грузов в пункты временного размещения переселенцев.

«Люди покинули свои дома, взяв только самое необходимое. Наш долг помочь им в этой сложной жизненной ситуации», — отметил генеральный директор ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» Владимир Ревенко.



СПОРТ

СПОРТ И СВЕТЛАНА

«У меня нет стремления кому-то что-то доказать, я доказываю себе, что могу стать еще лучше и еще сильнее с каждой тренировкой! Возможность преодолеть себя – самое ценное свойство спорта!»

Светлана Кошелева работает в Финансовом отделе компании. Вот уже 15 лет ее любимое увлечение спорт. И вряд ли

можно поверить, что в детстве она им не занималась. Спорт и Светлана были понятия несовместимые. В школе она не любила посещать занятия по физкультуре. 15 лет назад она изменила свое отношение к спорту, ведь тогда вес тогда у Светланы был всего 37 кг. И если многие женщины мечтают похудеть, то у Светланы была цель поправиться, нарастить мышечную массу. Занималась по 5-6 раз в неделю и результат не заставил себя долго ждать. Невозможно поверить, но она поднимает в становой тяге 90 кг, приседает со штангой весом 80 кг. Но самое любимое ее упражнение – это жим ногами, здесь рекорд достигал 350 кг. Неоднократно Светлану приглашали на соревнования по бодибилдингу, бодифитнесу и фитнесу. Но девушка скромно оценивает свои результаты. Сейчас поддерживает себя в форме, посещает тренажерный зал 3-4 раза в неделю. Был небольшой период в жизни Светланы, когда она занималась боксом. И здесь все получалось отлично, тренер хвалил ее достижения. Поставила хороший удар, что потом ей помогло в жизни не раз. Многократно принимала участие и была призером в соревнованиях по легкой атлетике среди компаний Группы Газпром. А также была призером городских соревнований, где завоевывала золотые и серебряные медали.



ПРОФСОЮЗ

ЛУЧШИЙ УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

В конкурсе, прошедшем в несколько этапов, принимали участие уполномоченные по охране труда первичных профсоюзных организаций филиалов ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону».

Данный конкурс проводился в целях популяризации и мотивации работы уполномоченных по охране труда, по осуществлению профсоюзного контроля за состоянием и условиями охраны труда, обеспечения эффективной работы профсоюзных организаций по охране труда, защите прав работников на безопасные условия труда.

По результатам оценки лучшими уполномоченными по охране труда по итогам работы за 2021 год признаны:

1-е место – Евгений Павлович Калужин (ППО «ГПГР Ростов-на-Дону профсоюз» - ф-л в г. Белая Калитва);

2-е место – Марина Владимировна Парамонова (ППО «ГПГР Ростов-на-Дону профсоюз» - ф-л в г. Донецке);

3-е место – Татьяна Михайловна Евдомащенко (ППО «ГПГР Ростов-на-Дону профсоюз» - ф-л в ст. Вёшенской).

Победитель и призеры конкурса награждены премиями и дипломами ОПО «ГПГР Ростов-на-Дону профсоюз».



Слева направо: Татьяна Евдомащенко, Виктор Шкареда

БЛАГОДАРНОСТЬ

Уважаемый Владимир Юрьевич!

В Министерство промышленности и энергетики Ростовской области поступило обращение Навалихина С.Н., проживающего по адресу: ул. Тимирязева, д.72, х. Елкин, Багаевский район, Ростовская область, с выражением благодарности за оперативное и качественное проведение работ по догазификации домовладения.

В связи с чем, прошу Вас выразить слова благодарности начальнику филиала ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» в г. Аксае Колганову В.В. и его коллективу, а также ведущему специалисту ЕЦПУ ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» Лютову В.С. за четкое и добросовестное решение вопроса заявителя.

*Заместитель министра промышленности и энергетики Ростовской области
В. В. Клименко*

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО

Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека, направленный на предупреждение болезней и укрепление здоровья. Одним из важнейших компонентов здорового образа жизни является правильное питание.

Рацион – перечень и количество продуктов питания, обеспечивающих суточную потребность организма человека в пищевых веществах и энергии.

Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья.

А.Шопенгауэр

Наше здоровье зависит от многих факторов. Наследственности, т.е. тех свойств и характеристик организма, которые нам достались от наших предков. Условий, в которых мы живем: чистоты воздуха и воды, уровня шума вокруг и т.д. А также от самого человека – его характера, поведения и привычек, в том числе и питания.

По мнению ученых, влияние всех перечисленных факторов распределяется следующим образом:

- условия и образ жизни, питание – 50%;
- наследственность – 20%;
- внешняя среда, природные условия – 20%;
- здравоохранение – 10%.

Несмотря на то, что человек не может повлиять на свою наследственность, а также изменить многие условия, в которых он живет, за счет своего упорства, целеустремленности и знаний он может справиться даже с самыми серьезными проблемами.

В 1934 году в Северном Ледовитом океане потерпел крушение пароход «Челюскин», на борту которого было 102 человека. Всем им пришлось 2 месяца жить на льдине. Несмотря на 40-градусный мороз, отсутствие нормального жилья (жили в бараке, построенном из уцелевших материалов), никто из челюскинцев (а среди них было 2 маленьких девочки) не заболел. Командир экспедиции Отто Юльевич Шмидт строго требовал от всех членов экспедиции соблюдать «обычный» образ жизни – регулярное чередование работы и отдыха, питание «по часам», соблюдение элементарных гигиенических правил и т.д. Все это помогло организму полярников справиться с экстремальной ситуацией.

«Человек есть то, что он ест», - сказал один из древних философов. И с этим высказыванием не поспоришь, ведь от того как мы едим, зависит наше здоровье, внешность, сила и даже настроение.

Для того, чтобы питание было правильным, нужно соблюдать 5 важных правил:

1. **Разнообразие.** Ежедневно в рацион питания должны входить свежие овощи и фрукты, молоко и молочные продукты, хлеб и каши, мясо или рыба.
2. **Адекватность.** Количество энергии, которое мы получаем с пищей, должно соответствовать энергии, которую тратим в течение дня.
3. **Регулярность.** Есть необходимо 4-5 раз в день в одно и то же время.
4. **Безопасность.** Есть только свежие продукты.
5. **Удовольствие.** Садиться за стол в хорошем настроении. Не забывать о правилах этикета и сервировки стола.

Продукты разные нужны – блюда разные важны.

Пищевые вещества – вещества, входящие в состав питания и используемые организмом для обеспечения своей жизнедеятельности (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества).

Белки – сложные вещества, которые нужны организму человека для построения новых клеток, для работы мышц и для дыхания. Белки защищают наш организм от инфекции и помогают регулировать работу многих органов.

Белки нашего организма формируются из белков, содержащихся в продуктах питания. Вот почему так важно, чтобы мы получали с пищей достаточное количество белка. Получить белки можно из растительной пищи и пищи животного происхождения.

Основными источниками растительного белка являются:

- бобовые (соя, горох, фасоль);
- различные крупы – гречневая крупа, рис;
- орехи.

Основными источниками животного белка являются:

- все виды мяса и птицы;
- рыба;
- молоко и молочные продукты;
- яйца;
- сыр.

Обратите внимание. Важно не только наличие белков в пище, но и рациональное соотношение растительных и животных белков в ежедневном рационе. Основная

потребность (3/4 от суточной нормы белка) организма в белке должна обеспечиваться за счет животной пищи. Связано это с тем, что белки, содержащиеся в животной пище, обладают наиболее высокой пищевой ценностью и снабжают твой организм всем необходимым «строительным» материалом для формирования его собственных белков.

Углеводы – питательные вещества, которые составляют большую часть рациона питания человека и являются основным источником энергии для организма. Организм обеспечивается углеводами преимущественно за счет растительной пищи.

Углеводы можно получить из:

- овощей, фруктов, зелени, ягод;
- картофеля;
- круп;
- хлеба и хлебных изделий;
- сахара и любых кондитерских изделий.

Кондитерские изделия должны обеспечивать лишь 10% от общей потребности в углеводах. Обязательно необходимо есть овощи и фрукты. В их состав входит клетчатка. Она тоже относится к углеводам. Помогает организму освободиться от ненужных и вредных веществ, нормализует многие обменные процессы.

Жидкость

Жиры – так же как и углеводы являются для организма важным источником энергии. При расщеплении в процессе пищеварения жиров выделяется в 2 раза больше тепла, чем при расщеплении такого же количества углеводов. Жиры являются также важным строительным материалом для организма – так как входят в состав всех клеток. А также обеспечивают нормальное зрение, рост, работу нервной системы.

Много жиров содержится в:

- жирных сортах мяса и рыбы;
- сливочном и растительных маслах;
- маргарине;
- орехах;
- сливках, сметане, сыре, твороге;
- яйцах;
- кондитерских изделиях (тортах, пирожных, халве и т.д.).

Важно, чтобы количество жиров, потребляемых с пищей, не превышало норму. В противном случае весь избыток жира будет откладываться в организме в качестве лишнего веса.



Страхование продукты в один клик

на цифровой платформе СОГАЗа

СОГАЗ

8 800 333.66 35
sogaz.ru

Уважаемые работники

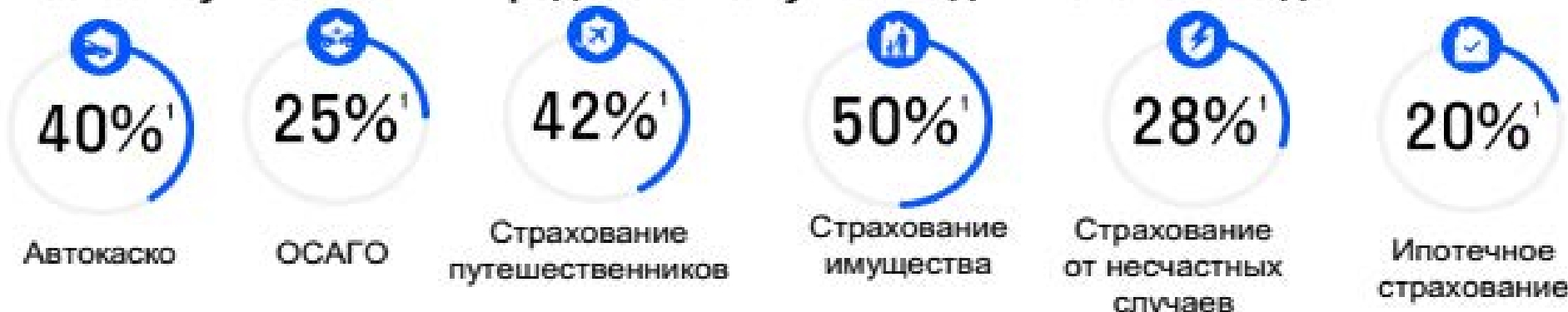
ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» !

Специально для вас СОГАЗ запустил новый формат покупки страховых продуктов — цифровую платформу страхования, на которой вы можете **быстро, удобно и безопасно** оформить интересующий вас полис.

Преимущества цифровой платформы страхования:

-  Большой выбор страховых продуктов с возможностью купить онлайн
-  Заключение индивидуальных договоров страхования без посещения офиса
-  Консультация персонального менеджера 24/7 (выделенная линия)
-  Специальное ценовое предложение
-  Качественный клиентский сервис и максимальная забота о клиенте
-  При покупке полиса не требуется документ о месте работы

Воспользуйтесь нашим предложением уже сегодня и экономьте до:



Предложение действует и для ваших близких родственников².

Авторизуйтесь на цифровой платформе страхования и оформляйте полисы не выходя из дома прямо сейчас!

При авторизации необходимо использовать адрес корпоративной почты.

Наведите камеру своего телефона на код, введите адрес корпоративной почты, на нее будет направлен пароль. Введите пароль и получите доступ к уникальной платформе



¹ При расчете стоимости полиса с учетом статистики убытков за предыдущие периоды по выделенной клиентской группе работников предприятий — корпоративных клиентов АО «СОГАЗ». При расчете стоимости полиса ее итоговая величина может не включать упомянутую экономию, или размер такой экономии может оказаться меньше указанной.

² К близким родственникам относятся супруг/супруга, дети, родители, родные братья и сестры.

Лицензии Банка России СЛ № 1208, СИ № 1208, ОС № 1208-03. АО «СОГАЗ»