



## Уважаемые коллеги! Дорогие друзья!

От всей души поздравляю вас с 30-летием ПАО «Газпром»!

За прошедшие годы проделана колоссальная работа, результатами которой мы с вами по праву гордимся. Реализованы уникальные, высокотехнологичные проекты. Открыты сотни новых месторождений и залежей. Сформированы новые мощные добычные центры в Арктике, Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Расширена география газотранспортной системы – самой протяженной и надежной в мире. Тем самым мы значительно укрепили энергетическую безопасность России. И еще сделали много для социального развития. Например, построили по всей стране современные, высококлассные спортивные объекты, чтобы дети росли здоровыми, сильными и всесторонне развитыми.

Все, что мы с вами создали и продолжаем создавать, будет приносить пользу жителям России многие и многие десятилетия, помогать им в любую погоду чувствовать домашний уют, с уверенностью смотреть в будущее и воплощать в жизнь свои мечты.

Уважаемые коллеги!

«Газпром» знают во всем мире как амбициозную компанию. Мы ставим перед собой большие цели и неизменно добиваемся результата, делаем то, что другим не под силу. В этих достижениях – вклад каждого работника из нашего почти полумиллионного коллектива.

Спасибо вам за неустанный, героический труд. За высокий профессионализм, верность славным традициям и преданность общему делу.

Отдельные слова благодарности и низкий поклон нашим ветеранам!

Дорогие друзья!

У «Газпрома» впереди еще много ответственных, важных для наших людей и страны проектов. И в первую очередь – это полная технически возможная газификация России. Нет никаких сомнений, что коллектив компании, как и в предыдущие годы, все задачи выполнит на отлично, на самом высоком уровне.

Желаю вам и вашим близким здоровья, счастья, благополучия и всего самого доброго. И, конечно же, всем работникам «Газпрома» желаю новых побед и свершений!

С праздником! С юбилеем!

Председатель Правления  
ПАО «Газпром»



А.Б. Миллер



## ПРОВОДИЛИ НА ЗАСЛУЖЕННЫЙ ОТДЫХ

Новый этап в жизни заместителя генерального директора Мурада Абакарова  
Стр. 2



## ВИРТУОЗ ВЛАДЕНИЯ ЭЛЕКТРОДАМИ

Об аттестации сварщиков и особенностях работы этих специалистов  
Стр. 3



## ИСТОРИЯ СПАСЕНИЯ ОДНОЙ ЖИЗНИ

Работники Инженерно-технического центра протянули руку помощи  
Стр. 5



## ПЕРЕДАВАЯ ЭСТАФЕТУ ЗНАНИЙ И ОПЫТА

О жизни и работе наставника Алиасхаба Магомедова  
Стр. 6



## ПОМОЩЬ ДЕТЯМ АКТУАЛЬНА ВСЕГДА

Благотворительная поддержка воспитанников детского дома  
Стр. 7





## НА ПУТИ К ГОДОВОМУ ОБЩЕМУ СОБРАНИЮ АКЦИОНЕРОВ ПАО «ГАЗПРОМ»

Совет директоров принял решение провести годовое Общее собрание акционеров ПАО «Газпром» 30 июня 2023 года.

Список лиц, имеющих право на участие в собрании акционеров, будет составлен на основании данных реестра акционеров ПАО «Газпром» на конец операционного дня 5 июня 2023 года.

Совет директоров утвердил списки кандидатур для голосования на собрании акционеров по выборам в Совет директоров и Ревизионную комиссию ПАО «Газпром».

Совет директоров включил в повестку дня собрания акционеров следующие вопросы:

- утверждение годового отчета Общества;
- утверждение годовой бухгалтерской (финансовой) отчетности Общества;
- утверждение распределения прибыли Общества по результатам 2022 года;
- о размере дивидендов, сроках и форме их выплаты по итогам работы за 2022 год и установлении даты, на которую определяются лица, имеющие право на получение дивидендов;

– назначение аудиторской организации Общества;

– о выплате вознаграждений за работу в составе Совета директоров членам Совета директоров, не являющимся государственными служащими, в размере, установленном внутренними документами Общества;

– о выплате вознаграждений за работу в составе Ревизионной комиссии членам Ревизионной комиссии, не являющимся государственными служащими, в размере, установленном внутренними документами Общества;

– избрание членов Совета директоров Общества;

– избрание членов Ревизионной комиссии Общества.

### СПРАВКА

Список кандидатур для голосования на годовом Общем собрании акционеров по выборам в Совет директоров ПАО «Газпром»:

1. Акимов Андрей Игоревич – Председа-

тель Правления «Газпромбанк» (Акционерное общество)

2. Зубков Виктор Алексеевич – специальный представитель Президента Российской Федерации по взаимодействию с Форумом стран-экспортеров газа

3. Максимцев Игорь Анатольевич – ректор федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»

4. Мантуров Денис Валентинович – Заместитель Председателя Правительства Российской Федерации – Министр промышленности и торговли Российской Федерации

5. Маркелов Виталий Анатольевич – заместитель Председателя Правления ПАО «Газпром»

6. Мартынов Виктор Георгиевич – ректор федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина»

7. Миллер Алексей Борисович – Председатель Правления ПАО «Газпром»

8. Новак Александр Валентинович – Заместитель Председателя Правительства Российской Федерации

9. Патрушев Дмитрий Николаевич – Министр сельского хозяйства Российской Федерации

10. Серeda Михаил Леонидович – первый заместитель генерального директора ООО «Газпром экспорт», генеральный директор ООО «Газпром трейдинг»

11. Шульгинов Николай Григорьевич – Министр энергетики Российской Федерации.

Управление информации  
ПАО «Газпром»



### ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ, КОЛЛЕГИ!

От себя лично и от лица всех мужчин ООО «Газпром трансгаз Махачкала» поздравляет вас с Международным женским днем!

Наша история наполнена массой примеров, когда красота, чуткость, душевная теплота женщин меняли ее ход. Великие сражения, непревзойденные произведения искусства и крупнейшие научные открытия были бы невозможны без вашего обаяния. Рядом с вами мы становимся добрее и лучше, великодушнее и успешнее. С вами мы делаем первые шаги, рука об руку идем по дороге жизни, делим заботы и радости.

Милые дамы, вы украшение и гордость нашего предприятия! Пусть всегда ярко светятся ваши глаза и сбываются мечты! Пусть волшебная атмосфера праздника, наполненная свежестью первых весенних цветов, благодарностью и любовью близких, окружает вас в любой день, а весна принесет множество ярких событий и впечатлений! Желаю вам мира, добра и гармонии!

Генеральный директор  
ООО «Газпром трансгаз Махачкала»  
А.Ю. АСТАНИН



### В ФОКУСЕ

## ПРОВОДИЛИ НА ЗАСЛУЖЕННЫЙ ОТДЫХ



10 февраля в ООО «Газпром трансгаз Махачкала» проводили на заслуженный отдых заместителя генерального директора по ремонту и капитальному строительству предприятия Мурада Абакарова.

Мурад Калсынович отдал родному предприятию 28 лет. Начиная с должности начальника линейно-эксплуатационной службы, затем главным инженером Кизилюртовского линейного производственного управления магистральных газопроводов. В июле 2002 года был назначен главным инженером ООО «Ка-

спийгазпром», а в мае 2018 – заместителем генерального директора. При непосредственном участии Мурада Абакарова Общество осуществило масштабные проекты, введены в эксплуатацию важнейшие объекты газотранспортной системы, проведены серьезные работы по реконструкции и ремонту участков магистральных газопроводов. Вся работа Мурада Калсыновича была направлена на достижение главной цели коллектива – обеспечение безаварийной и бесперебойной подачи газа потребителям.

Мурад Абакаров награжден почетным званием «Заслуженный работник промышленности Республики Дагестан» и «Почетный работник ПАО «Газпром», Почетной грамотой Министерства энергетики Российской Федерации, Почетной грамотой Союза нефтегазопромышленников России, Почетной грамотой ООО «Каспийгазпром», Почетной грамотой ООО «Газпром трансгаз Махачкала», отмечен Благодарственным письмом ОАО «Газпром», Благодарностью ОАО «Газпром», является Лауреатом Общественной премии международ-

ной топливно-энергетической ассоциации имени Н.К. Байбакова.

В торжественной обстановке генеральный директор ООО «Газпром трансгаз Махачкала» Александр Астанин от всего коллектива Общества и от себя лично пожелал Мураду Абакарову быть активным, полным сил и бодрости для исполнения давно намеченных планов.

– Вы показали себя строгим и справедливым руководителем, проявляли твердость характера и в то же время необыкновенную чуткость и человечность по отношению к каждому работнику, – подчеркнул в своем поздравлении Александр Астанин. – Вы решали самые невыполнимые задачи, поставленные перед Вами! Заслуженный отдых – это возможность посвятить себя любимому делу и тем приятным вещам, на которые раньше не хватало времени. Теперь можно погрузиться в те дела, которые доставляют удовольствие, и окунуться с головой в атмосферу отдыха! Это новый этап в жизни со своими возможностями, полный своих прелестей. Хочу пожелать, чтобы новый виток Вашей жизни был ярким и интересным, чтобы за поворотами и горизонтами ждало что-то новое, приятное и неожиданное. Пусть каждый новый день дарит надежду!

Коллектив Общества присоединяется к поздравлениям в адрес Мурада Абакарова и желает ему долгих насыщенных лет в добром здравии в окружении любящих людей!

Наталья КУРБАНОВА



# ВИРТУОЗ ВЛАДЕНИЯ ЭЛЕКТРОДАМИ



На нашем предприятии работают представители многих профессий – сложных, специфичных, интересных. И есть среди этого множества специалистов те, кто составляют производственную основу Общества. Без них немыслима деятельность предприятия в целом, недаром их называют «золотым фондом». Речь идет о сварщиках, от качества работы которых зависит долговечность и надежность конструкций, срок службы сваренных газопроводов. Надо сказать, что на нашем предприятии к сварщикам особое, весьма уважительное и одновременно трепетное отношение, ведь это элита строительства и ремонта газовых магистралей.

К ответственной работе по сварке стыков газопроводов у нас допущены 24 сварщика. Представители этой профессии есть в каждом линейном производственном управлении магистральных газопроводов (ЛПУМГ) и в Управлении аварийно-восстановительных работ (УАВР). В филиалах сварщики работают в составе линейно-эксплуатационных служб. Самое большое количество электрогазосварщиков в УАВР – в составе участка аварийно-восстановительных работ трудятся 9 человек.

Не секрет, что качественная работа сварщика – это залог долговечной и безопасной эксплуатации отремонтированного участка газопровода, ГРС, ГИС, а это значит, что к представителям этой профессии предъявляются особые требования.

В нашей стране профессиональную пригодность, компетенцию, достаточные практические навыки и теоретические знания сварщиков подтверждает аттестация Национального агентства по контролю сварки (НАКС). Раз в два года каждый сварщик, работающий на объектах газотранспортной системы, проходит процедуру подтверждения квалификации путем аттестации, в рамках которой он сдает практический и теоретический экзамены.

На базе Учебно-производственного центра Общества действует сертифицированный НАКС Центр специальной подготовки сварщиков и специалистов сварочного производства (ЦСП). Руководит ЦСП ведущий инженер-главный сварщик технического отдела Общества Михаил Зяблицев, который является специалистом IV высшего уровня профессиональной подготовки и имеет аттестацию на право участия в работе органов по подготовке и аттестации сварщиков и специалистов сварочного производства. Он же является членом аттестационной комиссии НАКС.

В настоящее время на базе учебно-сварочной мастерской ЦСП 16 электрогазосварщиков из Махачкалинского, Дербентского, Кизилюртовского, Избербашского ЛПУМГ и УАВР проходят практический этап аттестации по допуску к ручной дуговой сварке покрыты-

ми электродами на объектах ГТС Общества. Надо сказать, что если сварщик не выдерживает практический экзамен, то к дальнейшим экзаменам он не допускается и считается не прошедшим аттестацию. Пройти повторную аттестацию можно после дополнительной практической подготовки не ранее чем через месяц. Проведение теоретической части экзамена планируется в апреле.

Аттестация сварщиков осуществляется в соответствии с утвержденными Госгортехнадзором России Правилами аттестации сварщиков и специалистов сварочного производства ПБ 03-273-99 и Технологическим регламентом проведения аттестации сварщиков и специалистов сварочного производства, – отметил мастер производственного обучения УПЦ Мурат Джангишиев. – Аттестация позволяет установить достаточность теоретической и практической подготовки сварщиков, проверку их знаний и навыков, и предоставляет право выполнять сварочные работы на опасных производственных объектах.

В рамках практического этапа аттестации сварщики, в соответствии с требованиями операционно-технологических карт, выполняют три контрольных сварных соединения (КСС) на трубах диаметром 57 мм, 219 мм и 1220 мм. Выбор диаметров труб КСС обусловлена последующим допуском сварщиков к работе на всех типоразмерах труб газопроводов, эксплуатируемых в Обществе. При оценке практического экзамена аттестационная комиссия принимает во внимание несколько наиболее важных критериев:

- соблюдение правил охраны труда и техники безопасности;
- соблюдение технологии выполнения работы;
- время выполнения работы;
- последовательность и качество выполнения сварного соединения.
- Работа сварщика очень тяжелая и ответственная, – рассказывает Михаил Зяблицев. – Как правило этим ребятам приходится работать в экстремальных условиях – на большой высоте, в тесном пространстве, находясь продолжительное время в неудобной позе, при неблагоприятных погодных условиях, в любое время суток. Человек, занятый в этой профессии, должен быть физически выносливым, ловким, гибким, с хорошим зрением. От всех этих составляющих зависит особое мастерство специалиста. Кроме того, для сварщика немаловажны также такие качества, как упорство, трудолюбие и терпеливость.

Надо сказать, что хороший сварщик – это востребованный и очень дефицитный специалист. Заполучить готового квалифицированного профессионала на предприятие практически невозможно. Поэтому в последнее время сложилась практика, когда на работу прини-

маются молодые выпускники профессионально-технических училищ или колледжей без опыта работы по сварке труб газопроводов. Их целеустремленность и перспективы становления в качестве высококвалифицированного сварщика предварительно оцениваются при выполнении пробных стыков «катушек» в учебной мастерской УПЦ. Если кандидат на прием на работу при проверке показывает удовлетворительное качество сварного шва, быстро схватывает подсказанные профессиональные приемы техники ведения сварки, то такой сварщик рекомендуется к приему на работу в Общество. Даже если он еще не является асом в сварке, где он сможет приобрести высокопрофессиональные навыки, если не в Газпроме, где еще трудится опытное старшее рабочее поколение?

Также следует отметить многолетнюю работу руководства УАВР по «выращиванию» высококлассных сварщиков в своем коллективе. Сейчас большая часть состава сварщиков – это бывшие трубопроводчики линейные (слесари) УАВР, пожелавшие в процессе своей трудовой деятельности стать сварщиками. Это происходит довольно часто, ведь сварщик и слесарь работают рука об руку. Наблюдая за сварщиком, слесарь видит работу изнутри, замечает все нюансы, плюсы и минусы этой профессии. В УАВР это понимают, и создают все условия для подготовки молодой смены сварщиков.

Конечно, для того чтобы стать сварщиком, необходимо также пройти соответствующую профессиональную переподготовку в Учебно-производственном центре. Но зато потом «новоиспеченный» сварщик, вооружившись необходимыми профессиональными знаниями и навыками, успешно покоряет новые вершины специальности. Главное в этом деле – желание и стремление.

В числе 16 сварщиков проходит в ЦСП специальную подготовку и сдает практический экзамен сварщик Избербашского ЛПУМГ Алимхан Абдуллаев.

– В 2010 году я пришел трубопроводчиком линейным в Избербашское ЛПУМГ, – рассказывает молодой человек. – В 2015 перешел на должность электрогазосварщика 5 разряда, в 2019 году получил 6 разряд. За эти годы я сварил много стыков, выработал свой стиль, почерк. Для кого-то наша работа монотонная и скучная, а по мне – она особенная. И я люблю ее за возможность сосредоточиться, сконцентрироваться. Здесь важна твердая и набитая рука, ведь для того, чтобы сделать красивый и качественный шов, нужны особые умения, и электродом надо владеть, как художник кистью. И главное – в нашей работе нет мелочей. Важно все!

Анна БАРЫКИНА

## ВАСИЛИЙ НИКИТИН ВОЗГЛАВИЛ ООО «ГАЗПРОМ ТРАНСГАЗ НИЖНИЙ НОВГОРОД»

Генеральным директором ООО «Газпром трансгаз Нижний Новгород» избран Василий Никитин.

Василий Никитин родился в 1973 году. Окончил Уральский государственный технический университет в Екатеринбурге.

В структуре «Газпрома» работает более 27 лет.

В 1995–2012 годах прошел путь от инженера по эксплуатации и ремонту оборудования газовых объектов газокомпрессорной службы до начальника производственного отдела по эксплуатации компрессорных станций ООО «Газпром трансгаз Югорск».

В 2012–2017 годах – заместитель генерального директора по эксплуатации компрессорных станций ООО «Газпром трансгаз Нижний Новгород».

В 2017–2023 годах – первый заместитель начальника Департамента ПАО «Газпром».

Управление информации  
ПАО «Газпром»



## МУЗЕЙНАЯ СРЕДА

### ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ ПРЕДПРИЯТИЯ



В начале февраля, в Музее истории развития Общества состоялась экскурсия для работников, проходящих обучение в Учебно-производственном центре. Среди слушателей – операторы ГРС, трубопроводчики и слесари по ремонту технологических установок Дербентского ЛПУМГ. Экскурсия организована и проведена Службой по связям с общественностью и СМИ.

Гости с интересом ознакомились с представленными макетами и стендами, выслушали краткий курс по истории становления и развития предприятия.

Цель мероприятия – развитие интереса к истории Общества и корпоративной культуре, гордости за коллектив.

Надо отметить, что посещения Музея истории развития Общества стали регулярными – по средам, в обеденный перерыв, у всех желающих работников есть возможность без предварительной записи в рамках акции «Музейная среда» ознакомиться с экспозицией в сопровождении экскурсовода. Принять участие в акции «Музейная среда» могут также гости предприятия, студенты, практиканты, новые работники, дети сотрудников.

Сабира ИСРАПИЛОВА



# ДАВАЙТЕ ГОВОРИТЬ! ЯЗЫК – ЭТО ПРОЯВЛЕНИЕ ДУХА НАРОДОВ



На Земле существует более 7 000 языков. При этом 80% населения говорит на 80 языках, а 0,2% человечества владеет 3 500 языками. Но чтобы язык был жизнеспособен, на нем должны общаться как минимум 100 тысяч человек.

Для сбережения языков малых народностей, редких и исчезающих наречий установлен Международный день родного языка.

За этим праздником закрепили фиксированную дату – ежегодно его отмечают 21 февраля. Выбор даты не случаен. В этот день в 1952 году в Пакистане прошла мирная демонстрация в защиту бенгальского языка. Спустя 4 года после этих и других последовавших за ними событий бенгальский язык получил статус государственного.

## Конституцией Республики Дагестан признаны официальными 14 языков

Ученые до сих пор не могут определить с единой теорией происхождения языков. Их появление по-своему объясняет легенда о Вавилонской башне: когда-то, после Всемирного потопа, на Земле существовал лишь один язык, но людская затея со строительством башни до неба разозлила Бога, и он наказал человечество смешением наречий. Еще в 1986 году было зафиксировано

8 носителей языка бусуу (Камерун), а в 2004 году говорящих на нем не осталось совсем. В 2008 году исчез эякский язык (США). В 2022 году на острове Беринга умер последний носитель алеутско-медновского языка (Россия).

Языки способны не только исчезать, но и возрождаться. Разговорный иврит с III до XIX вв. считался мертвым языком, а сегодня на нем общаются более 9 млн человек. У ирландского гэльского – похожая история. В XIX веке число его носителей сократилось, но после провозглашения независимости страны ирландский язык приобрел статус государственного.

Дагестанские языки являются одной из самых больших языковых семей, отличающейся необычайной пестротой диалектов. Носителей насчитывается около 7 миллионов. И в этом отношении Кавказ – «страна гор» – становится и своеобразной «горой языков».

Существует старая дагестанская легенда. Давным-давно по Земле разъезжал всадник на коне с большим мешком. Он раздавал всем народам на планете языки. Когда всадник оказался в Дагестане, он задел мешком острую скалу. Все содержимое мешка разлетелось по окрестностям гор и перемешалось. Именно поэтому в республике так много разных языков и диалектов.

Исторически сложилось, что территория республики находится на стыке разных культур и религий, Европы и Азии, мусульманства и христианства. Раньше люди в горах жили очень обособленно, полностью обеспечивая себя всем необходимым. Поэтому потребности в постоянном общении не было. Даже сейчас в республике сохранились

отдельные аулы с малочисленными народностями, в них говорят на языках, которых больше нет нигде в мире.

До распространения русского языка во многих селах жители знали и понимали несколько языков соседей. Однако носители крупных национальных языков часто знали только один. Кроме родного, им никакие другие наречия не требовались, так как в большинстве их и так все понимали. Такие языки и были средством межнационального общения.

На сегодняшний день Конституцией Республики Дагестан признаны официальными 14 языков, включая русский.

### АВАРСКИЙ

Язык относится к аваро-андо-цезской группе нахско-дагестанской семьи. Он был средством межнационального общения в горах на юго-западе республики. В аварском языке 10 диалектов, некоторые из них еще делятся на говоры, не все они взаимопонятны. Аварцы по численности считаются самой крупной этнической группой Дагестана. Однако сейчас ЮНЕСКО причисляет аварский язык к уязвимой группе.

### ДАРГИНСКИЙ

Предки даргинцев заселяли юго-восток и горный центр Дагестана, но в последние десятилетия многие переехали на равнину. Даргинский язык разделен на много диалектов, некоторые из них сильно отличаются друг от друга. Литературный даргинский, который и является одним из официальных языков, основан на диалекте крупного села Акуша.

### КУМЫКСКИЙ

С XIX и примерно до середины XX века кумыкский язык (тюркский) лидировал по территориальному охвату в Дагестане. Он считался языком межнационального общения. У кавказских народов был даже такой обычай – отправлять семи-десятилетних мальчиков пожить в семье друзей-кумыков, чтобы они лучше освоили язык. Считалось, что в жизни им это пригодится.

Кумыкский понимали большинство дагестанцев. Возможно потому, что он сравнительно простой, без сложных звуков и падежей. Из-за того, что кумыкский знали представи-

## Табасаранский язык занесен в Книгу рекордов Гиннеса по числу падежей

тели почти всех кавказских народов, именно для этого языка по царскому указу в 1848 году была разработана грамматика. Царскому правительству это было нужно для того, чтобы доносить свои указы до кавказских народностей. Кумыкский и сейчас относится к одному из литературных дагестанских языков.

### АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ

Азербайджанский язык использовался как средство общения на юге Дагестана. На нем хорошо объяснялись даже лезгины, табасаранцы, рутульцы, таты. В их диалектах появилось много заимствований из азербайджанского.

### ЛЕЗГИНСКИЙ

Язык распространен преимущественно на юге Дагестана. Научные раскопки показывают, что предки лезгинов заселяли современную территорию республики еще до новой эры. Лезгинский – древнеписьменный язык, первые письменные источники на нем появились больше полутора тысяч лет назад. Перепись 2010 года показала, что на лезгинском говорит только 800 тысяч чело-

век. По классификации ЮНЕСКО он считается уязвимым.

### ТАБАСАРАНСКИЙ

Это национальный язык табасаранского народа, населяющего южную часть республики – Табасаранский, Дербентский и Хивский районы. Между прочим, язык занесен в Книгу рекордов Гиннеса по числу падежей. Если в русском их только 6, то в табасаранском больше 46. Система построения предложения тоже необычная, отличается от других.

## В ООО «Газпром трансгаз Махачкала» трудятся представители 19 народностей Дагестана

### ЛАКСКИЙ

Исторически лакцы проживают в центральной части Нагорного Дагестана. Сегодня это Лакский и Кулинский районы плюс еще несколько сел в соседних районах. Там лакский литературный язык преподают в школе и некоторых вузах. Несмотря на это, с каждым годом уровень владения национальным языком среди лакцев снижается, особенно у городских жителей.

### НОГАЙСКИЙ

Язык относится к кыпчакской группе тюркских языков, внутри которой вместе с каракалпакским и казахским языками образует кыпчакско-ногайскую подгруппу.

Ногайский язык – язык ногайцев, живущих преимущественно в Ставропольском крае, Дагестане, Карачаево-Черкесии, Астраханской области. На ногайском языке в России говорят 8,1 тыс. чел. Выделяют 3 диалекта: собственно ногайский, караногайский (Дагестан) и акногайский (Карачаево-Черкесия). Обособленное положение занимает астраханско-ногайский диалект.

Таким образом, языки Дагестана являются одной из самых обширных и разнообразных языковых семей. Преимущественно те, кто говорят на дагестанских наречиях, живут на территории Кавказа, но носителей можно встретить также и на территории стран Ближнего Востока. Языки не только богаты своим фонетическим строем, но и составляют живую культуру горных народов.

В ООО «Газпром трансгаз Махачкала» трудятся представители 19 народностей Дагестана. Именно поэтому предприятие считается самым многонациональным дочерним обществом Группы компаний «Газпром».

Наталья КУРБАНОВА  
по материалам интернет-изданий

### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Хранитель библиотеки Ватикана Меццофанте владел 60 языками. Наш соотечественник С. Халипов оперировал 48. Из ныне живущих признанными полиглотами являются житель Бельгии Й. Вандевалле и канадец С. Кауфман.
- Самым легким для изучения считается гавайский язык. Среди наиболее сложных выделяют языки североамериканских индейцев чиппева и хайда.
- Самым галантным называют язык эскимосов-инуитов: в нем нет ругательных слов, да и сами инуиты стараются всячески избегать конфликтов.



# НАТЕЛЛА ЭЛЬДАРОВА – ЖЕНЩИНА-ВРАЧ, ЭНДОКРИНОЛОГ И ПРОСТО КРАСАВИЦА!



**В** наше время женщина-врач – явление совершенно обыденное. Но так было не всегда. Ситуация менялась благодаря Элизабет Блэкуэлл. Элизабет стала первой женщиной-врачом в Соединенных Штатах. Она родилась 3 февраля 1821 года. Именно Блэкуэлл стояла во главе движения, которое помогло женщинам получить равенство в области занятий медициной.

В России первым врачом-женщиной стала Надежда Прокофьевна Сулова. В 1861 она поступила в Петербургскую академию и через 6 лет получила долгожданный диплом.

Сегодня представительниц прекрасного пола в профессии великое множество, и это не может не радовать, потому что такие женские черты характера, как нежность, сострадание, доброта так необходимы любому человеку, особенно когда он испытывает боль и нуждается в помощи.

День рождения Элизабет Блэкуэлл стал датой, когда во всем мире отмечается праздник – День женщины-врача. А это замечательный повод ещё раз вспомнить о тех, кто ежедневно трудится на благо каждого из нас. Мы ре-

шили пообщаться с представительницей этой непростой профессии. Знакомьтесь – Нателла Эльдарова, врач-эндокринолог Медико-санитарной части ООО «Газпром трансгаз Махачкала».

– *Нателла, расскажите, пожалуйста, о себе.*

– Я родилась в городе Махачкале 6 июня 1985 года. Училась в махачкалинской школе №1. Всегда отдавала предпочтение таким предметам как биология, химия, русский язык и литература.

Выбор профессии для меня был предопределен, так как в моей семье очень много медиков: обе бабушки, родители, сестра, братья, дяди – все трудятся на этом непростом поприще. Среди них есть стоматологи, акушеры-гинекологи, педиатры. Конечно же, врачебная атмосфера окружала меня с самого детства, и я не представляла себя в другой профессии.

По окончании школы я поступила в Дагестанскую государственную медицинскую академию, позже перевелась в Первый Московский государственный медицинский университет им. И. М. Сеченова, окончила его в 2008

году. Прошла ординатуру по специальности «Эндокринология». Выбирала между кардиологией, неврологией, но выбор все-таки остановила на молодой, развивающейся науке. Это очень актуальное направление в современной медицине, так как у людей поменялся образ жизни, питания и наблюдается большое количество эндокринных заболеваний как среди взрослых, так и среди молодежи.

– *Как Вы пришли в ООО «Газпром трансгаз Махачкала»?*

– В 2011 году я узнала, что на предприятии на конкурсной основе ведется набор специалистов в Медико-санитарную часть. Я подала документы и успешно прошла собеседование. С того времени я работаю в прекрасном коллективе, где царит очень теплая, почти семейная атмосфера. Наша Медико-санитарная часть – это место, где работают прекрасные высококвалифицированные специалисты, имеется современное оборудование. У нас есть клиничко-диагностическая лаборатория, отделение функциональной диагностики, отделение лучевой диагностики, отделение реабилитации, круглосуточный стационар – все условия, чтобы оказывать качественную медицинскую помощь пациентам.

– *Чем Вы любите заниматься в свободное от работы время?*

– Досуг я предпочитаю проводить с родными, с подругами. Люблю устраивать пикники на природе. Это очень умиротворяет, дает ощущение спокойствия, гармонии и счастья. Люблю путешествия и море.

Свободное время я посвящаю чтению книг и просмотру фильмов. Я придерживаюсь здорового образа жизни – занимаюсь спортом, посещаю фитнес-зал. Очень радостно, что среди моих подруг и коллег немало единомышленниц, разделяющих мои увлечения спортом.

– *Расскажите о своих целях и мечтах.*

– В первую очередь, я ставлю перед собой цель развивать профессиональные качества,

приобретать новые знания, получать новый опыт, повышать врачебную квалификацию, но самое главное – получать удовлетворение от того, чем я занимаюсь, и приносить пользу людям.

Я мечтаю о том, чтобы над нами, наконец-то, было мирное небо, закончились все конфликты, войны, чтобы родители не переживали за своих детей и были уверены в их светлом и счастливом будущем! Чтобы все люди были здоровы, чтобы мы могли мечтать, и была возможность претворять эти мечты в реальность!

– *Дайте, пожалуйста, нашим читателям небольшой совет эндокринолога.*

– Конечно! Любые расстройства в работе эндокринной системы нельзя оставлять без внимания. Во всем мире распространенность эндокринных заболеваний неуклонно растет. Львиную долю среди них занимает сахарный диабет 2 типа и ожирение. Второе место по распространенности среди эндокринных болезней занимают заболевания щитовидной железы. Это узлы и кисты в железе, а также нарушение ее функции. Обязательно обратитесь к эндокринологу, если заметили у себя один из симптомов гормонального дисбаланса в организме: сухость во рту, постоянную жажду, слабость, повышенную утомляемость без видимых причин, перепады настроения, снижение памяти, нарушение сна, у вас появилось дрожание рук, всего тела, вы чувствуете учащенное сердцебиение, сложно переносить тепло или холод, или у вас повышенная потливость, повышенный или пониженный вес, ухудшилось состояние ногтей или волос. Будьте внимательны к своему организму, следите за питанием и старайтесь уделять хотя бы немного времени спорту. Будьте здоровы, но не забывайте раз в год проходить осмотр у врача!

– *Спасибо за беседу!*

**Наталья КУРБАНОВА**

## ДОБРЫЕ ДЕЛА

# ИСТОРИЯ СПАСЕНИЯ ОДНОЙ ЖИЗНИ

**С**амое дорогое, что человек имеет – это жизнь. Но не всем дано умение ценить жизнь другого человека, а уж тем более животного. Жестоким людям выбросить на улицу живое существо не стоит ничего. Но есть среди нас и те, кто не просто не оставит в беде братьев наших меньших, но и готов броситься на помощь в любую минуту. Делают они это, не задумываясь, просто потому, что для них невозможно поступить иначе.

Эта история произошла в начале января. Так случилось, что на территории административно-производственного комплекса «Степной» появились щенки в возрасте примерно четырех месяцев. Неравнодушные работники Инженерно-технического центра пытались пристроить по знакомым оказавшихся зимой на холоде малышей, подкармливали их. Но в один из дней коллеги услышали громкий плач собаки. Оказалось, что на дороге у проходной машина сбита одно из щенков.

– Пройти мимо раненого животного равнодушно, на мой взгляд, невозможно, – рассказывает Аида Хазбулатова. – Я, увидев мучающегося от боли щенка, попросила коллег помочь. Конечно, нашлись ребята, что сразу отозвались. Песика погрузили в машину и отвезли в одну из лучших ветеринарных клиник города М-ВЕТ. Там врачи обследовали его, сделали рентген. Выяснилось, что у него были переломы тазовой кости с левой стороны, правой передней лапы и гематомы.



Надо сказать, что при оформлении собаки в ветклинику необходимо было указать кличку животного, и коллеги решили назвать его Добряк, так как глазки малыша излучали невероятное добродушие. Для оплаты услуг специалистов, лечения и пребывания собаки на передержке работники сразу организовали сбор средств. И оказалось, что вместе с именем пес получил еще и новых друзей, которые будучи сердобольными людьми, помогали кто чем мог.

В результате полного обследования Добряка обнаружилось, что у него задет нерв, не-



обходима еще консультация невролога и в последующем операция. В Махачкале таких специалистов нет, и встал вопрос о лечении животного за пределами республики. Ветеринары предложили обратиться за помощью к блогерам-зоозащитникам, подсказали, как выйти на тех, кто может посодействовать в организации лечения Добряка в Москве. И случилось чудо! Нашим коллегам удалось через социальные сети связаться с Дмитрием из столичного приюта-сообщества «Спасаем лапки-хвостики», который, узнав о проблемах собаки, сразу отозвался и выразил готовность

помочь. Теперь было необходимо решить вопрос перевозки животного в столицу.

И еще раз надо отметить, что добрых людей на земле очень много!!! Так как у Дмитрия уже был опыт организации помощи животным из Дагестана, он подсказал контакты Айгуль, которая оказала содействие в доставке Добряка в Москву.

Однозначно, любовь к животным делает людей лучше и добрее. Бездомным животным очень нужна наша помощь. Причем постоянно, а особенно зимой, когда они голодают и замерзают. Сейчас по всей стране действует много фондов, сообществ, волонтеров, которые помогают животным, хотя в нашей республике все обстоит сложнее. Вместе с тем радуется, что все же есть неравнодушные люди, которые жертвуют средства на их содержание и лечение.

История Добряка в настоящее время продолжается благополучно. Он прошел повторное обследование в ветеринарной клинике в Москве, стойко перенес операцию и проходит лечение. Теперь его опекают ребята из приюта «Спасаем лапки-хвостики». Наши коллеги продолжают отслеживать состояние Добряка, переводят средства на его лечение. Мы же надеемся на скорейшее выздоровление собачки, и верим, что найдется человек, который подарит свою любовь и ласку этому замечательному существу!

**Анна БАРЫКИНА**



# ПЕРЕДАВАЯ ЭСТАФЕТУ ЗНАНИЙ И ОПЫТА



ского района, а десятый класс заканчивал в Нижнемулбекинской средней школе. Первая попытка поступить в политехнический институт не дала результата, провалил экзамен по математике. Уехал в Дербент, устроился на военный завод, где проработал год. Весь этот период я самостоятельно занимался физикой и математикой, так как для себя решил, что буду пробовать поступить в институт еще раз. Вторая попытка получить высшее образование стала для меня успешной, и в 1978 году я стал студентом факультета энергомашиностроения Харьковского политехнического института. Не скажу, что учеба давалась мне легко, были трудности и с русским языком, и с высшей математикой тоже, но к концу пятого курса за итоговый экзамен я все-таки получил от профессора заслуженную пятерку. Рад, что мое природное упорство и стремление очень помогли мне тогда.

Завершив институт, по распределению я был направлен на Вологодскую атомную электростанцию. К тому времени я уже был женат, и вопрос жилищного обеспечения для меня был крайне важным. В результате меня открепили и направили в Кавказское пуско-наладочное управление. Но волею случая как раз в тот самый период я попал в Избербаш, где уже всю работу выполняла компрессорная станция. Я решил попытаться судьбу и пошел спросить, нужны ли специалисты. Вопрос с моим трудоустройством был решен положительно. Сначала меня приняли на должность машиниста 6 разряда, но почти сразу перевели инженером, потом работал в линейно-эксплуатационной службе. Времена тогда, конечно, были другими. Всему учились на ходу, обслуживали трассу, производственные объекты, параллельно изучали книги, агрегаты, приборы. Очень многое перенимали у командированных коллег, которые приезжали к нам.

– Вы работаете на предприятии с 1984 года, и у Вас за плечами огромный багаж знаний и трудовой опыт. Как Вы относитесь к наставничеству?

– Отношение у меня к наставничеству исключительно положительное. Если бы сорок лет назад, когда я пришел на предприятие, у меня был такой человек, который водил бы меня за руку и учил всему – как бы это было прекрасно! У нас для того, чтобы научиться чему-то, нужно было самому все узнавать и пробовать, и, соответственно, на это уходило много времени.

Давайте представим ситуацию: молодой человек приходит в первый день на новое место работы. Для него все вокруг неизвестное – от должностных обязанностей до особенностей отношений в коллективе, работы предприятия и конкретной службы.

Наблюдая за современными выпускниками вузов, которые приходят на работу, причем независимо от того, какое учебное заведение они закончили, институт или колледж, я сделал вывод, что, как правило, они очень «сырые». Их нужно учить порой элементарным вещам. Конечно, теоретическая подготовка является базой профессии, но приобрести практические навыки можно только на рабочем месте.

Я часто повторяю своим подопечным, что работа – это то же, что и спорт. Чтобы борцу стать чемпионом, необходимо много тренироваться, отработывая все приемы, доводя их до автоматизма. С работой так же. Тут, чтоб добиться результата, необходимо упорство, самодисциплина и каждодневные усилия. Но люди бывают разные, и молодые специалисты тоже приходят всякие. Одного, чтоб научиться чему-то, нужно изо дня в день повторять одно и то же, а другой впитывает все сразу, как губка.

Был у нас один парень – Ильяс, который пришел к нам линейным трубопроводчиком. Так вот он с каким-то особым желанием учился всему, схватывал все на лету, ходил по пятам за мной и за мастером и говорил, что хочет знать все. Когда привод крана разбирали, он не успокоился, пока не изучил это дело полностью.

– Согласны ли Вы с мнением, что для того, чтобы быть наставником, необходимо иметь педагогические способности?

– Думаю, что у наставника должен быть особый, наверное, педагогический подход, какой-то талант доносить до человека необходимую информацию, уметь объяснять, убеждать и, конечно, мотивировать. Важно также суметь создать атмосферу доверия, ведь начинающему сотруднику нужно почувствовать себя среди своих, не стесняться и не тушеваться, знать, к кому и по какому вопросу можно обратиться. Наставник раскладывает перед сотрудником производственную задачу на составляющие: сначала сделай это, потом то и вот так. Он придает работе новичка больше осмысленности: объясняет, почему делать надо именно так, а не по-другому.

– Какими качествами должен обладать наставник?

– Прежде всего нужно быть чутким, по-моему. Чтобы дать дельный совет и рекомендацию, нужно суметь поставить себя на место новичка, научиться понимать и оценивать ситуацию с его точки зрения. Еще наставник должен быть открытым и терпеливым. Если позволять себе раздражаться, то ничего не получится.

– Расскажите о Вашем нынешнем подопечном.

– Сейчас я передаю свой профессиональный опыт Нурмагомеду Ибрагимову, который больше двух лет назад пришел в наше управление мастером ЛЭС из Управления аварийно-восстановительных работ, где работал электрогазосварщиком. Он выпускник Дагестанского государственного технического университета, очень целеустремленный специалист, которому можно спокойно доверить ответственное и важное дело. Я доволен его успехами.

– Есть ли у Вас свой секрет наставнической деятельности?

– Секрета, наверное, нет, но есть хитрости, которыми я пользуюсь. Так, например, я, вводя своего подопечного в курс какого-то процесса, делюсь с ним подробностями, таким образом обращая его внимание на то, насколько это важно. И я люблю с некоторой периодичностью переспрашивать молодого специалиста об этих подробностях, чтоб понимать, как он усвоил материал.

– Как я знаю, очень скоро Вы собираетесь на заслуженный отдых. Расскажите, чем планируете заниматься.

– Планов у меня на самом деле много. Дело в том, что много лет я занимаюсь изучением, поиском и выращиванием самых лучших и изысканных сортов винограда Лора, Дубовский розовый, Юбилейный Новочеркасск, Велес, Атика. В прошлом году у меня была большая радость – я дождался урожая сорта Лора с рекордным весом одной кисти в пять килограмм. Очень надеюсь, что на пенсии будет возможность вдоволь заниматься любимым делом. А еще, есть желание изучить пчеловодство, завести пасеку, научиться тонкостям этого увлекательного дела.

– Спасибо Вам за беседу. Желаю Вам всего самого наилучшего!

Анна БАРЫКИНА

Молодой работник, принятый на работу, теоретически должен быть подготовленным специалистом – он имеет диплом, прошел соответствующую практику, а иногда имеет даже опыт работы на подобных должностях. Вместе с тем для достижения необходимого уровня эффективности он должен адаптироваться. Как показывает практика, этот процесс проходит значительно быстрее и успешнее под руководством опытного сотрудника, который передает новичку необходимые ему навыки и знания.

На нашем предприятии система адаптации молодых работников включает в себя неформальное наставничество, когда опытные коллеги передают новым сотрудникам профессиональные умения, отвечают на вопросы, разбирают ошибки. Они рассказывают о правилах компании и помогают им влиться в коллектив.

С одним из таких наставников я хочу познакомить вас сегодня – Алиасхаб Магомедов, начальник линейно-эксплуатационной службы Избербашского линейного производственного управления магистральных газопроводов.

– Алиасхаб Магомедович, расскажите немного о себе...

– Родился я в многодетной семье, отец мой работал учителем. Первые восемь лет я учился в школе села Миглакасиахи Сергокалинин-

## ПРОФЕССИОНАЛЫ

# ОСОБОЕ МНЕНИЕ. ГЛАВНОЕ В ПРОФЕССИИ

### Уважаемые читатели!

Рады представить вашему вниманию рубрику «Профессионалы», в рамках которой несколько руководителей структурных подразделений предприятия ответят на пять одинаковых вопросов. Формат материала представляет собой анкету, в которой опытные сотрудники делятся своими взглядами на жизнь, профессионализм и напутствуют молодежь на достижение успеха. Рубрику ведет Сабир Исрапилова.



### РАМАЗАН КУРБАНОВ – НАЧАЛЬНИК СЛУЖБЫ АВТОМАТИЗАЦИИ И МЕТЕОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Ваш совет молодому человеку, который выбрал профессию газовика.

Относиться к делу расторопно с серьезным и грамотным подходом.

2. Что в Вашей профессии для Вас – главное?

Получать удовольствие от выполненной работы.

3. Что Вам нравится в молодом поколении газовиков, а что – хотелось бы им привить? Или чему у них поучиться.

Умение схватывать на лету и обеспечивать выполнение поставленной задачи.

4. Что нравится в каждодневной работе – видеть результаты своей работы, достигать целей, или Вам важно участвовать в командном общем деле, которое объединяет. Можно поразмыслить на этот счет.

Все перечисленное, а также видеть пользу от выполненных задач, которые радуют, облегчают и помогают коллегам.

5. Назовите 3–5 основных и ценных качества, которые помогли именно Вам стать ПРОФЕССИОНАЛОМ.

Целеустремленность, стремление к развитию, работоспособность и коммуникабельность.



### АРТУР МАХМУДОВ – НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА ГЛАВНОГО ЭНЕРГЕТИКА

1. Ваш совет молодому человеку, который выбрал профессию газовика.

Любить и уважать выбранную профессию, не бояться трудностей, постоянно учиться и повышать уровень самообразования.

2. Что в Вашей профессии для Вас – главное?

Востребованность, полезность и удовлетворенность результатами труда.

3. Что Вам нравится в молодом поколении газовиков, а что хотелось бы им привить? Или чему у них поучиться.

Нравится: амбициозность, компьютерная грамотность.

Привить: чувство ответственности за принятые решения, умение планировать свою работу, определять приоритетность решаемых задач, анализировать результаты работы.

Поучиться: умению оппонировать, непринужденности, уверенному общению с людьми вне зависимости от статуса, образования, опыта и возраста.

4. Что нравится в каждодневной работе – видеть результаты своей работы, достигать целей, или Вам важно участвовать в командном общем деле, которое объединяет. Можно поразмыслить на этот счет.

Осознание полезности и важности результата работы, интерес и разнообразие решаемых производственных задач, достижение поставленных целей во взаимодействии по всем направлениям деятельности Общества.

5. Назовите 3–5 основных и ценных качества, которые помогли именно Вам стать ПРОФЕССИОНАЛОМ.

Трудолюбие, стремление к повышению уровня знаний, ответственность, организованность.

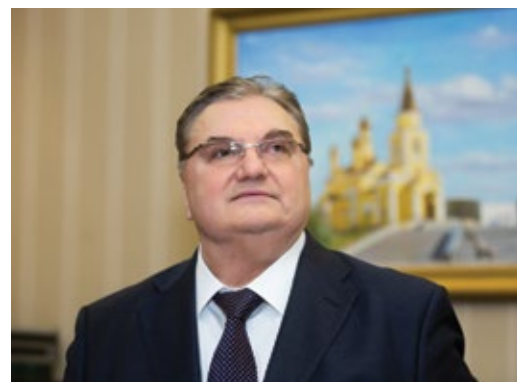




# НАШ ПРОФСОЮЗ

## НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

### 23 ГОДА МПО «ГАЗПРОМ ПРОФСОЮЗ»



#### УВАЖАЕМЫЕ ЧЛЕНЫ «ГАЗПРОМ ПРОФСОЮЗА»!

1 февраля 2023 года исполняется двадцать три года со дня основания Межрегиональной профсоюзной организации «Газпром профсоюз». От всего сердца поздравляю всех, кто стоял у истоков её создания, наших уважаемых ветеранов, нынешних членов профсоюза с этой замечательной датой!

Несмотря на вызовы времени, «Газпром профсоюз» остается надежным защитником

интересов работников предприятий и организаций ПАО «Газпром» и членов их семей.

Реализуются образовательные проекты и программы, большое внимание уделяется патриотической работе, заботе о ветеранах и молодежи. Профсоюз не стоит на месте и использует в своей работе современные инструменты и каналы связи.

Системно и безостановочно работаем в области охраны труда и производственной безопасности. Генеральный коллективный договор ПАО «Газпром» и его дочерних обществ,

коллективные договоры на местах – важные инструменты, которые используются в ежедневной деятельности.

Все это делается в интересах общества и во благо Человека труда, решая главную задачу – защита интересов работников через социальное партнерство и диалог.

С праздником, друзья! Крепкого здоровья, мирного неба, благополучия, счастья, безаварийной работы.

**Председатель «Газпром профсоюза»  
В.Н. КОВАЛЬЧУК**

## АКТУАЛЬНО

### В ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВАХ ОБСУДИЛИ НАСУЩНЫЕ ВОПРОСЫ

В начале февраля в соответствии с Графиком проведения собраний трудовых коллективов Общества состоялись встречи представителей Объединенной первичной профсоюзной организации «Газпром трансгаз Махачкала профсоюз» и представителей Общества с работниками в Дербентском, Махачкалинском, Избербашском, Тарумовском и Кизилюртовском управлениях, УАВР и УТТСТ. Основной целью проведенных встреч было подведение итогов выполнения обязательств Коллективного договора предприятия.

В ходе собраний председатели первичек на местах отчитались перед коллегами о проведенной ими в прошлом году работе, рассказали о понесенных расходах на обеспечение работников санаторно-курортным лечением и социальными выплатами, проведение экологических акций и экскурсионных выездов, поездок на природу, культурно-массовых и спортивных мероприятий.

В рамках собраний на все интересующие вопросы коллег ответили заместитель генерального директора по управлению персоналом и общим вопросам Лариса Умалатова, председатель профкома предприятия Руманият Насрутдинова, начальник ОК, ТОиСР Жубайрият Ильясова, руководитель группы социального развития Заира Камбулатова, начальник отдела организации труда и заработной платы Гаджи Кадиев и начальник Медико-санитарной части Сабина Мутелимова.

По всем насущным проблемам, озвученным в ходе собрания трудовыми коллектива-

ми администрации Общества, Службы корпоративной защиты, Службы информационно-управляющих систем, Инженерно-технического центра, Учебно-производственного центра, Управления материально-технического снабжения и комплектации, Управления по эксплуатации зданий и сооружений были даны подробные разъяснения представителей профильных отделов и служб. Так, Заира Камбулатова доложила собравшимся о реализуемых мерах по поддержке предприятием мобилизованных в зону специальной военной операции работников Общества. Кроме того, она проинформировала коллег о приостановке действия Корпоративной программы жилищного обеспечения (КПЖО) на неопределенный срок до особого распоряжения.

Сабина Мутелимова рассказала о предоставляемой членам семей работников Общества возможности проведения обследований и лечения на базе Медико-санитарной части по полису обязательного медицинского страхования.

По итогам собрания члены трудового коллектива предприятия путем голосования признали обязательства по Коллективному договору в 2022 году выполненными. Председателям первичных профсоюзных организаций поручено сформировать списки делегатов для участия в предстоящей в марте Конференции работников Общества по выполнению обязательств Коллективного договора ООО «Газпром трансгаз Махачкала» в 2022 году.

**Анна БАРЫКИНА**



## ОТ ЧИСТОГО СЕРДЦА

### ПОМОЩЬ ДЕТЯМ АКТУАЛЬНА ВСЕГДА



Дети – самая незащищенная категория граждан. И не секрет, что в особенной поддержке нуждаются сироты, лишенные родительской заботы, воспитанники детских домов.

С детским домом №7 Избербашское линейное производственное управление магистральных газопроводов связывают давние дружеские отношения. Ежегодно работники филиала оказывают помощь социальному учреждению, дарят подарки ребятам и привлекают к участию в различных спортивных мероприятиях.

В декабре прошлого года работники Управления по традиции решили навестить воспитанников детского дома. Как известно, в гости с пустыми руками не ходят, поэтому коллеги собрали средства для приобретения новогодних подарков.

Идейными вдохновителями мероприятия выступили председатель первичной профсоюзной организации «Газпром трансгаз Махачкала профсоюз – Избербашское ЛПУМГ» Рамазан Батирев и начальник управления Рашид Изавов.

Из разговора с директором Избербашского детского дома №7 Верой Рамазановой выяснилось, что учреждению необходима некоторая бытовая техника и канцелярские товары. Тогда Рамазан Батирев предложил объединить усилия работников и профсоюза. По согласованию с председателем ОППО «Газпром трансгаз Ма-

хачкала профсоюз» Руманият Насрутдиновой были приобретены стиральная машина, пылесосы, утюги, кулеры, спортивный инвентарь, футбольные и баскетбольные мячи, канцелярские товары, билеты в кинотеатр.

– Безусловно, государство создает для детей, лишенных родительской заботы и семьи, условия для проживания, обеспечивает образованием, питанием, одеждой и обувью, – отмечает Рамазан Батирев. – Но оно не может дать детям самого главного – тепла и заботы, чувства защищенности и уверенности в завтрашнем дне. Поэтому материальная помощь – далеко не самое главное, что наши работники и предприятие могут сделать для воспитанников социального учреждения. Наши коллеги установили особый контакт с детьми, наладили простое человеческое общение. Ребята получают полезные для самостоятельной жизни умения и навыки, расширяют кругозор, приобретают мотивацию к получению профессии, созданию семьи. Надо сказать, что наши встречи с ребятами полезны и для нас, и для них, ведь мы, осознавая ценность человеческой жизни, пытаемся помочь детям, донести главную мысль – на свете есть отзывчивые люди, которые протянут руку помощи, а добрые дела дарят надежду и веру в лучшее!

**Анна БАРЫКИНА**



# СТРЕСС И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Достижения научно-технического прогресса, ускоренный темп жизни требуют больше ментальных усилий. Захлестывающие информационные потоки, стремительное изменение социума, растущая многозадачность оборачиваются постоянным напряжением, что истощает психические и физические ресурсы. Чтобы выстоять в стрессовых условиях, многие начинают прием антидепрессантов, транквилизаторов, которые не лишены побочных эффектов. Психологи рекомендуют более безопасные, но при этом эффективные методы поддержания психофизиологического состояния.

## ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС? КАКОВЫ ЕГО ПРИЧИНЫ?

Стресс может быть как позитивным, так и негативным. В первом случае стресс – это яркое положительное событие, которое проходит без осложнений для организма, заряжает позитивом, завершается расслаблением. Во втором случае речь идет о дистрессе – длительном напряжении нервной системы, накоплении отрицательных эмоций. Подобное состояние негативно сказывается на всем организме, что обусловлено тесной связью психического компонента с телесным. Постоянный стресс часто приводит к психоэмоциональным нарушениям, зависимостям, развитию хронических заболеваний. Установлено, что нервно-психическим перегрузкам больше подвержены жители мегаполисов, лица с неустойчивой психикой, подростки, люди почтенного возраста.

Стресс вызывают нервно-психические перегрузки и психотравмирующие ситуации. К основным провоцирующим факторам относятся:

– Психотравмы. Например, известие о неизлечимой болезни, смерть близкого, утрата имущества, тяжелый бракоразводный процесс.

– Трудоголизм. Независимо от вида работы (умственной или физической), non-stop-режим приводит к выгоранию, хроническому стрессу.

– Физические повреждения – автомобильные аварии, травмы, нападения, операции, в результате которых человек утрачивает трудоспособность.

– Неразрешимые или медленно разрешаемые проблемы – финансовые и жилищные трудности, заболевания родственников, затянувшиеся судебные тяжбы, длительное лечение или реабилитация.

– Проблемы в семье и социуме – постоянное напряжение в супружеских отношениях, конфликты с коллегами, руководством, соседями, знакомыми.

– Кризис возраста. Стрессовые реакции, особенно у женщин, вызывают возрастные изменения.

– Адаптационная ситуация – переезд в другой город, смена работы, изменение жилищно-бытовых условий и т. д.

Профилактика стресса – это важное условие для сохранения эмоционального здоровья.

## ВОТ СПОСОБЫ КОНТРОЛЯ НАД НЕПРИЯТНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ:

1. Относитесь ко всему проще. Не стоит принимать все близко к сердцу и переживать из-за каждого пустяка. Учитесь спокойно воспринимать любые события в своей жизни. Представьте, что вы сито или облако, и все стрессы проходят через вас, не оставляя следа.

2. Учитесь позитивному мышлению. Если вас одолевают стрессы, вам поможет позитивное мышление. Его суть в том, что нужно концентрироваться на положительных мыслях и воспоминаниях.

3. Используйте способы переключения. Вас одолевают неприятные мысли? Не давайте им силу. Переключайтесь. Сместите акценты на внешний мир. Понаблюдайте за тем, что вас способно порадовать. Концентрируйтесь на том, что вы видите и слышите в данный момент.

4. Освободитесь от отрицательных эмоций. Подавленные эмоции усиливают стресс и могут привести к депрессии. Поэтому давайте им выход. Естественно, что делать это нужно позитивным способом. Так, чтоб не причинить вред окружающим. Например, поколотить подушки или заняться прощением.

5. Больше смейтесь. Смех – это лучшая профилактика стресса. Не пренебрегайте ей. Смотрите комедии, используйте смехотерапию, улыбайтесь прохожим.

6. Занимайтесь физическими упражнениями. Спорт помогает справляться со стрессом. Поэтому, если вы хотите сохранить эмоциональное здоровье, запишитесь в любимую спортивную секцию и получайте удовольствие от регулярных тренировок.

7. Будьте благодарны за то, что имеете. Благодарность – очень хороший способ профилактики стресса. Вместо постоянного недовольства вы начнете получать радость от того, что имеете.

8. Расслабляйтесь. Этот способ очень полезен. Все врачи и психологи рекомендуют ежедневно в течение 10–30 минут заниматься аутогенной тренировкой для профилактики стресса.

9. Отправьтесь в путешествие. Медики предупреждают, для такой «терапии путешествиями» нужно правильно выбрать город или страну, и здесь вы должны прислушиваться к собственным желаниям и предпочтениям. Кого-то успокаивают горные вершины, некоторых – созерцательный отдых, а многим просто требуется неспешная прогулка по какому-нибудь красивому местечку. Кстати, необязательно ехать в другую страну, можно заняться туризмом даже в родном городе.

10. Принимайте ванны. Отличное средство для расслабления. Особенно с применением эфирных масел.

11. Бывайте на свежем воздухе. Пребывание на свежем воздухе рекомендуется всем без исключения. Поэтому сделайте себе привычкой ежедневно в течение часа ходить по улицам родного города. А еще лучше совершать прогулки в лесу или парке.

12. Используйте самовнушение. Выберите для себя подходящую аффирмацию и проговаривайте ее вслух или про себя как можно чаще, настраиваясь на нужную волну. Например, если вы волнуетесь на работе, можно говорить следующую формулу: «Внутри и вокруг меня мир и гармония».

13. Найдите себе увлечение. Любимое хобби – замечательная профилактика стресса. Поэтому спросите себя: «Что мне нравится делать?» Возможно, писать стихи, готовить кулинарные шедевры или изучать психологию. Узнали ответ? Хорошо. А теперь, не откладывая, приступайте к интересному занятию.

14. Составьте список того, что вас радует. Уделите несколько минут тому, чтоб написать свои самые любимые способы времяпрепровождения, которые вас могут порадовать. Эти занятия – ваше спасение от стресса.

15. Мечтайте и фантазируйте. В позитивной психологии есть такая техника, которая называется «визуализация». Ее суть в том, что вы мечтаете о том, чего хотите, делаете это с удовольствием и в настоящем времени. И затем получаете то, что рисовали в своем воображении.

16. Ведите дневник. Он помогает разобраться в себе, проанализировать свою жизнь и найти выход из сложных ситуаций. Ведение записей оказывает функцию психотерапевта – пишете о том, что вас тревожит, и вам становится легче.

17. Обратитесь к психологу. Если нервные силы на исходе, и вас ничего не радует, обратитесь к психологу. Сейчас достаточно профессионалов в этой сфере, которые вам могут помочь справиться со стрессом.

Саида ЮНУСОВА,  
психолог ОК, ТОНСР

# ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИИ

## Как спастись во время землетрясения

Соблюдение определенных правил позволит сохранить жизнь во время стихийного бедствия

Если землетрясение застало вас дома:



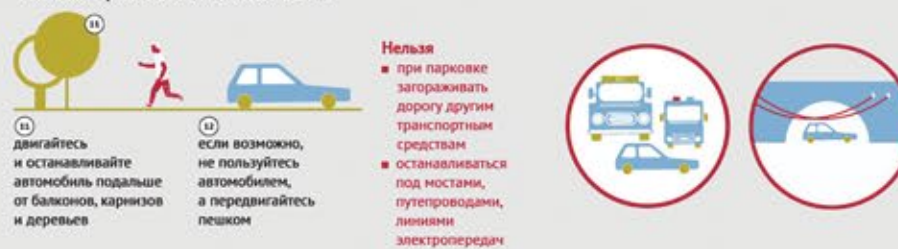
- 1 разбудите и оденьте детей, отведите их и пожилых людей в безопасное место
  - 2 держитесь подальше от окон, электроприборов
  - 3 закройте водопроводные краны, отключите газ и электроэнергию
  - 4 постоянно слушайте информацию по радио
  - 5 откройте двери, чтобы обеспечить себе выход в случае необходимости
  - 6 укройтесь под крепкими столами, вблизи несущих стен или колонн
- 7 после первой серии толчков возьмите предметы первой необходимости, ценности и покиньте здание
- Нельзя:**
- выходить на балконы
  - пользоваться лифтом
  - использовать спички и зажигалки

Если землетрясение застало вас на улице:



- 8 двигайтесь к свободным пространствам, удаленным от зданий и других объектов
  - 9 держитесь подальше от карнизов или стен, которые могут упасть
  - 10 следите за опасными предметами, которые могут оказаться на земле
- Нельзя:**
- укрываться вблизи плотин, речных долин, на морских пляжах и берегах озер
  - подходить близко к местам пожара и обрушившимся зданиям

Если землетрясение застало вас в машине:



- 11 двигайтесь и останавливайте автомобиль подальше от балконов, карнизов и деревьев
  - 12 если возможно, не пользуйтесь автомобилем, а передвигайтесь пешком
- Нельзя:**
- при парковке загромождать дорогу другим транспортным средствам
  - останавливаться под мостами, путепроводами, линиями электропередач

Если вы проживаете в сейсмоопасном районе, заранее:



РИА НОВОСТИ Редактор: Александра Ярова, Дизайнеры: Алексей Столеров, Анна Абулуева, Арт-директор: Илья Рудерман, Руководитель: Павел Шорох, Автор шаблона: Алексей Новиков