

# П Л Л А М Я

№ 1 (71). 31 января 2012 г.

Газета трудовых коллективов ООО «Газпром трансгаз Краснодар» и ООО «Газпром добыча Краснодар»

## ГЛАВНАЯ ТЕМА

### «ЮЖНОМУ ПОТОКУ» ПРИДАЛИ УСКОРЕНИЕ

Строительство газопровода «Южный поток» начнется на год раньше – в декабре 2012 года, а не в 2013-м, как планировалось ранее. Таким образом, Газпром исполнил поручение Председателя Правительства РФ Владимира Путина – ускорить реализацию проекта. И наблюдая за динамикой развития событий в последние полтора месяца, становится очевидно – в компании объявлена всеобщая мобилизация.



Официальный старт проекту «Южный поток» глава Газпрома Алексей Миллер дал за два дня до начала нового 2012 года. Тогда, во время встречи премьер-министра Владимира Путина и министра энергетики и природных ресурсов Турецкой Республики Танера Йылдыза, турецкая сторона официально передала ноту МИД Турции по проекту «Южный поток». Это означало, что даны все необходимые разрешения, позволяющие беспрепятственно реализовать проект. Как отметил Алексей Миллер, «разрешение на строительство, полученное от Турции, – самое серьезное подтверждение, что проект будет построен в строгом соответствии с графиком – а именно – до конца 2015 года». Напомним, что суть проекта заключается в том, что по дну Черного моря на глубине до одного километра газ будет идти напрямик в Европу, значительно повышая безопасность энергоснабжения всего европейского континента. Для нашего региона строительство газопровода позволит решить проблему дефицита газа в юго-

западном районе Краснодарского края, а также создать новые рабочие места.

С этого момента события развивались стремительно. 28 декабря было подписано официальное распоряжение о том, что ООО «Газпром трансгаз Краснодар» назначено эксплуатирующей организацией объектов транспорта газа, входящих в состав инвестиционного проекта «Расширение единой системы газоснабжения для обеспечения подачи газа в газопровод «Южный поток». Об этом в прямом эфире на праздничном селекторе сообщил генеральный директор компании Сергей Жвачкин. Быть эксплуатирующей организацией стратегического для страны проекта, который реализуется на территории края, – это серьезная ответственность и большие перспективы для развития предприятия. «Благодаря новому магистральному газопроводу регион получит дополнительно 5 млрд кубометров газа для Новороссийска, Анапы, Темрюка, Ейска, Крымска, Абинска, Геленджика», – отмечает генеральный директор ООО «Газпром трансгаз Краснодар».

На прошедшем на днях в Газпроме совещании был одобрен подробный план мероприятий, который позволит почти на год сократить сроки реализации проекта. Разработанный график строительства «Южного потока» уже в феврале будет представлен совету директоров South Stream Transport AG.

«У Газпрома имеется все необходимое для существенного опережения ранее объявленных сроков начала строительства «Южного потока». Для этого у нас уже есть международно-правовая база, огромная заинтересованность всех участников проекта в Европе, необходимые финансовые ресурсы и уникальный опыт осуществления масштабных морских газотранспортных проектов. Проект востребован, и его ждут, мы приступаем к его реализации», – приводят слова А. Миллера.

Сегодня специалисты уже ведут необходимые проектно-исследовательские работы. Первый газ по новому газопроводу должен быть дан через 3 года.

Подготовила Евгения СЛЕСАРЕНКО

## ГАЗПРОМ ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

Газпром в 2011 году в целом увеличил добычу газа по отношению к плану на 7,5 млрд кубометров, поставки на европейский рынок увеличены на 13 млрд кубометров, сообщил глава компании Алексей Миллер. «Суммарно Газпром добыл и поставил более 513 млрд кубометров газа, из которых более 150 млрд поставил в Европу», – сказал А. Миллер. «Это нас, без сомнения, радует, поскольку на фоне тех кризисных явлений, которые видны в еврозоне, общесуммарный спрос на наш российский газ в 2011 году вырос», – сказал глава Газпрома.

В то же время, по его словам, по разным странам были разные тенденции, в том числе в некоторых

странах спрос несколько снижился. «Что касается поставок на внутренний рынок, хотелось бы отметить существенный рост спроса на газ в базовых отраслях», – сказал А. Миллер, упомянув цементные заводы и электроэнергетику.

По его словам, в отрасль электроэнергетики было поставлено на 10% больше газа – на 3,5 млрд кубометров газа, что свидетельствует о развитии российской экономики в прошлом году.

В конце декабря ФАС объявила, что ООО «Газпром энергохолдинг» (ГЭХ) отозвало свое ходатайство о приобретении офшоров, которым принадлежит «КЭС-Хол-

динг» Виктора Вексельберга. Тем самым была отложена на неопределенный срок потенциально крупнейшая сделка в российской электроэнергетике.

С самого начала можно было предположить, что договориться сторонам по разным причинам будет непросто. С одной стороны, Газпром столкнулся с недовольством ФАС и Мин-экономики. Кроме того, на активы КЭС давно претендовал и другой крупный государственный энергохолдинг – «Интер РАО ЕЭС», а его интерес в договоренностях ГЭХ и КЭС вообще не учитывался.

Подготовила Екатерина ДЬЯЧЕНКО

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

СОБЫТИЕ.  
ОБЪЕМЫ ПОСТАВОК ГАЗА НА КУБАНЬ  
УВЕЛИЧАТСЯ НА 40%

Губернатор Краснодарского края провел рабочую встречу с генеральным директором ООО «Газпром трансгаз Краснодар» Сергеем Жвачкиным.  
стр. 2

НА ГЛАВНЫХ ОБЪЕКТАХ.  
НАНОМЕМБРАНЫ ДЛЯ СКВАЖИН

Новый метод решения проблемы осушки газа был предложен производственным отделом компании на основе инновационных технологий ЗАО «Грасис».  
стр. 3

НА ЗДОРОВЬЕ!  
10 ПРИНЦИПОВ

Секреты правильного питания.  
стр. 4

## АКТУАЛЬНО

### ЗАРПЛАТА БОЛЬШЕ, НО ПОЗЖЕ

С 1 февраля 2012 г. в большинстве дочерних обществ ОАО «Газпром», в том числе кубанских, изменятся дни выплаты заработной платы. Теперь заработная плата будет поступать на банковские карты работников 14 числа, аванс – 28 числа каждого месяца.

Данное изменение было реализовано на основании предложений комиссии по регулированию социально-трудовых отношений в ОАО «Газпром» и его дочерних обществах, с целью обеспечения сбалансированности денежных потоков внутри Газпрома, повышения качества управления временно-свободными денежными средствами.

Переход на новую схему будет ощутим один раз в феврале, когда промежуток между авансом и следующей февральской зарплатой составит не привычные 15, а все 20 дней. Утешает, что с 1 января 2012 года была произведена индексация заработной платы работников Газпрома на 6 процентов.

### КАДРОВЫЕ ПЕРЕСТАНОВКИ

В администрации газового холдинга ОАО «Газпром» прошли кадровые изменения. По сообщению пресс-службы корпорации, было принято решение о замене заместителя руководителя Правления, в должностные обязанности которого входила работа производственного блока.

Как стало известно, вместо Александра Ананенкова, занимавшего ранее этот пост, руководство порекомендовало Виталия Маркелова. Ему вверяются функции замначальника Правления Газпрома по производственному блоку. Ананенков находился на этом посту ровно один год, в состав Совета директоров Газпрома он вошел еще в 2002 году. Начавший свою профессиональную деятельность в газовой индустрии еще в 1969 году, обладает собственным пакетом акций в холдинге в размере 0,00686927% – это самая большая доля среди менеджеров Газпрома. На должность главы департамента по взаимодействию с официальными органами назначен Владимир Марков. Ранее этот пост занимал Виктор Илюшин. Также стало известно, что на место Ольги Павловой, работавшей в Газпроме в качестве руководителя департамента по корпоративным отношениям и управлению имуществом, пришла Елена Михайлова.

# ОБЪЕМЫ ПОСТАВОК ГАЗА НА КУБАНЬ УВЕЛИЧАТСЯ НА 40%

Губернатор Краснодарского края провел рабочую встречу с генеральным директором ООО «Газпром трансгаз Краснодар». Александр Ткачев обсудил с Сергеем Жвачкиным темпы газификации региона в целом, а также районов на Черноморском побережье региона.



двух лет. Для этого край каждый год будет выделять территории по 500 миллионов рублей», – сказал Александр Ткачев. Глава края подчеркнул, что Газпром ведет в этом направлении серьезную работу. 4 газораспределительные станции, которые построила компания, позволят развести газ в дома всех жителей Туапсинского района.

Губернатор также поинтересовался, как идут работы по строительству ГРС «Север», которая необходима для модернизации газового хозяйства самого города Туапсе. Сергей Жвачкин пообещал, что уже к концу 2012 – началу 2013 года станцию «Север» сдадут в эксплуатацию.

Одной из ключевых тем встречи была реализация на территории края проекта «Южный поток». Первая очередь строительства «Южного потока» должна быть завершена в 2015 году.

Планируется, что на территории Краснодарского края заложат две новые компрессорные станции – «Казачью» в районе Крымска и «Русскую» под Анапой. При этом станция «Русская» станет самой крупной газораспределительной станцией в мире. Ее мощность составит свыше 400 мегаватт, и это позволит транспортировать газ от побережья Анапы на расстояние порядка 900 километров – до самой Болгарии.

По словам губернатора Кубани, проект «Южный поток» не только будет способствовать укреплению бюджета и созданию новых рабочих мест, но и решит проблемы дефицита газа во всем юго-западном районе региона. Также Александр Ткачев подчеркнул: с Газпромом уже достигнута договоренность о том, что благодаря «Южному потоку» край получит дополнительно 5 миллиардов кубометров газа для Новороссийска, Анапы, Темрюка, Ейска, Крымска, Абинска и Геленджика.



С учетом того, что сегодняшнее потребление газа на Кубани составляет 12 миллиардов кубических метров, дополнительные 5 миллиардов дадут мощный толчок к развитию экономики и улучшению качества жизни людей.

Во время беседы губернатор Кубани отметил, что в ближайшее время в столице региона существенно вырастут объемы потребления природного газа и возникнет вопрос о надежности газоснабжения миллионного города. Причиной этого являются высокие темпы жилой застройки – ежегодно в Краснодаре сдается больше миллиона квадратных метров жилья, а также запуск нового энергоблока Краснодарской ТЭЦ – парогазовой установки большой мощности, пояснил Александр Ткачев.

Глава региона подчеркнул, что с руководством Газпрома уже обсуждался вопрос развития центрального энергорайона Краснодарского края. В частности, речь шла о строительстве новой ГРС-4А и магистрального газопровода.

Генеральный директор ООО «Газпром трансгаз Краснодар» сообщил Александру Ткачеву о том, что на данный момент необходимые проектные работы уже завершены, со следующего года начнется строительство магистральной газораспределительной станции. По словам Сергея Жвачкина, ориентировочно к 2013 году газовые мощности краевой столицы значительно повысятся.

По материалам пресс-службы администрации Краснодарского края

## СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

# НОВОСЕЛЬЕ НА РАБОТЕ

Одно из слагаемых успеха производственного процесса в ООО «Газпром добыча Краснодар» – это выполнение целого комплекса социальных обязательств перед персоналом. Здесь имеется в виду не только забота о здоровье, своевременная выплата заработной платы и возможность оздоровительного отдыха, но и готовность работодателя предоставить работнику удобное и безопасное рабочее место.



Важный шаг в этом направлении был сделан перед новогодними праздниками. В конце декабря был завершен капитальный ремонт административно-бытовых помещений здания производственного корпуса Каневского управления технологического транспорта и спецтехники и Каневского управления аварийно-восстановительных работ на базе Светлоградского газопромышленного управления Общества.

Здание отремонтированного корпуса включает в себя диспетчерскую, комнаты для проведения медицинского осмотра, хранения спецодежды, приема пищи, душевые кабинки, кабинеты бригады Каневского УАВР, мастера, дежурного водителя и многие другие помещения. «Предприятие сделало нам отличный подарок на праздники, – рассказал диспетчер автомобильного транспорта Светлоградской колонны Владимир Сидоренко. – Теперь в нашем распоряжении комфортные бытовые помещения, теплые комнаты для переодевания, словом, все, что нужно для хорошего настроения на работе».

Проведение работ длилось почти год. Однако это лишь один из этапов обновления здания производственного корпуса. «Следующим логичным шагом станет ремонт производственных помещений корпуса. Будут переоборудованы многие цеха – моторные, токарный, электроцех Светлоградского ГПУ, агрегатный и электроцех Каневского УТТ и СТ, лаборатории ПИЛ и КИПиА. Уже разработано проектное решение, определены подрядчики, выделены средства», – отметил начальник Каневского УТТ и СТ Александр Мануйлов.

Александр МАЛЮКОВ

## ТЭК КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ И ЮФО

Жители Адыгеи вернули 11 млн рублей долга за потребленный газ. Принятые меры по повышению платежной дисциплины в Адыгее позволили улучшить ситуацию с оплатой накопленной задолженности за газ. Всего с начала года ООО «Газпром межрегионгаз Майкоп» направило в суды 1267 исковых заявлений в отношении должников. Сумма взысканного с абонентов долга составила 11 млн рублей. Кроме того, через суды взыскано более 1,5 млн рублей за ущерб и долг за незаконное использование газа.

«ООО «Газпром межрегионгаз Майкоп» продолжает активную работу с абонентами, чья задолженность превышает 10 тыс. рублей. Все они выделены в отдельную группу, в случаях отказа добровольно оплатить долги за газ иски направляются в судебные органы», – отметил в ходе пресс-конференции руководитель ООО «Газпром межрегионгаз Майкоп» Сергей Колесниченко.

Газовики предупреждают о том, что лучше не доводить ситуацию до отключения пода-

чи газа, поскольку должнику, кроме долга, придется оплатить будущее подключение, судебные издержки, а также штраф. В итоге начальная сумма расходов увеличивается на 4–10 тыс. рублей и более. А возобновить газоснабжение абонент сможет только после полной ее оплаты.

К 2015 году объем транспортировки нефти на Кубани достигнет 140 млн тонн. На сегодняшний день объем транспортировки и перевалки нефти в Краснодарском крае составляет 93,0 млн тонн в год.

Как сообщает пресс-служба администрации Новороссийска, сейчас трубопроводный транспорт Краснодарского края представлен магистральными газо-, нефтепроводами и нефтепродуктопроводами. Протяженность магистральных нефте-, нефтепродуктопроводов по территории края составляет 3,0 тыс. км, резервуарный парк – 1,77 млн кубических метров, объем транспортировки и перевалки нефти – 93,0 млн тонн в год.

По прогнозам экспертов, к 2015 году объемы транспортировки нефти и нефтепродуктов должны увеличиться до 140 млн тонн: ЗАО «КТК-Р» – около 67,0 млн тонн нефти в год, ОАО «Черномортранснефть» – около 65,0 млн тонн нефти и нефтепродуктов, ОАО «Северо-Кавказский транснефтепродукт» планирует достигнуть объемов транспортировки нефтепродуктов до 8,3 млн тонн в год.

Более 400 тыс. абонентов «Газпром межрегионгаз Краснодар» с февраля начнут получать счета за газ по почте. Квитанции об оплате газа будут приходить ежемесячно в закрытом конверте в почтовые ящики абонентов по адресам, указанным в договорах поставки газа.

Потребители, в чьих домах не установлен счетчик газа, получают полностью заполненные бланки. Если же в доме или квартире установлен прибор учета, то в извещении и квитанции следует самостоятельно заполнять строки «новые показания», «разница показаний»,

«расход» и «итого к оплате». Платежи за газ будут приниматься как по новым квитанциям, так и по абонкнижкам.

«Квитанция, которая ежемесячно приходит потребителю, служит напоминанием о том, что время заплатить за газ. Рассылка счетов – один из шагов, которые сегодня предпринимает наша компания для создания жителям края более удобных условий оплаты. По многочисленным просьбам абонентов в этом году мы начали прием платежей через Интернет и терминалы самообслуживания», – рассказал заместитель генерального директора ООО «Газпром межрегионгаз Краснодар» Вячеслав Долгов, слова которого цитирует пресс-служба компании.

Оплачивать газ можно в привычных отделениях банков, Почты России, на участке ООО «Газпром межрегионгаз Краснодар», а также через терминалы и интернет-сайты платежных систем «Киберплат», «Рапида», «Мобиденьги» и «QIWI».

Подготовила Екатерина ДЬЯЧЕНКО

## НАНОМЕМБРАНЫ ДЛЯ СКВАЖИН

Для газа, принимаемого к транспортировке по трубопроводному транспорту, существуют технические параметры, регламентирующие его качественные характеристики. Наиболее частым несоответствием предъявляемым требованиям является превышение точки росы газа по углеводородам и влаге. На сегодняшний день множество мелких, средних и крупных месторождений в России остаются неосвоенными или слабо освоенными именно из-за высоких капитальных и эксплуатационных затрат, связанных с подготовкой газа к транспортировке. Проблема осушки газа (в первую очередь, от влаги) существует также и на малых месторождениях ООО «Газпром добыча Краснодар». Новый метод решения этой непростой задачи был предложен производственным отделом компании на основе инновационных технологий ЗАО «Грасис».



Н оу-хау заключается в использовании мембранных установок для разделения газов и содержащихся в них попутных продуктов. Такая установка может понизить точку росы по воде более чем на 40°C, по углеводородам – более чем на 25°C, умень-

шить содержание сероводорода в 40 раз (при исходном содержании сероводорода до 250 мг/м<sup>3</sup>) и меркаптанов в 30 раз. Проще говоря, газ, прошедший через уникальную мембрану-фильтр, будет полностью соответствовать техническим требованиям для сдачи газа

в газотранспортную систему Газпрома. Кроме того, монтаж такой установки не требует значительных финансовых затрат.

Для предприятия «Газпром добыча Краснодар» использование мембранных установок очень актуально и перспективно. В ноябре прошлого года на Лебединском и Марковском месторождениях успешно были проведены испытания этой новой технологии. «Внедрение этого инновационного решения на месторождениях, находящихся на различных стадиях промышленной разработки, позволит нам не только улучшить качество газа, поставляемого потребителям, но и вдохнуть вторую жизнь в месторождения, находящиеся на завершающей стадии эксплуатации, – отметил начальник производственного отдела ООО «Газпром добыча Краснодар» Андрей Захаров. – Кроме того, благодаря этой технологии у нас появилась возможность извлекать из добываемого газа ценные попутные компоненты, в частности гелий, что существенно увеличивает экономическую составляющую разработки месторождения».

Следует отметить, что ООО «Газпром добыча Краснодар» – первое дочернее общество ОАО «Газпром», на базе которого были проведены испытания наномембран в целях осушки добываемого газа и его фильтрации. Результаты этих экспериментальных работ будут использованы при реконструкции обустройства Марковского месторождения Ростовской области и обустройстве Ковыктинского и Чаяндинского месторождений Восточной Сибири, ведущихся ОАО «Газпром».

Екатерина ВОЕВОДИНА

### ООО «ГАЗПРОМ ДОБЫЧА КРАСНОДАР»

На объектах Каневского ГПУ Установки подготовки газа-500 (УПГ-500) в Славянском районе и Установки комплексной подготовки газа и конденсата «Прибрежная» в Каневском районе успешно прошли промышленные испытания нового химического реагента «Флэк». Реагент используется для снижения парафиноотложений в нефтепроводах. Данная технология весьма эффективна и экономически целесообразна – ранее инженеры использовали дорогостоящий газоконденсат.

В рамках плановых работ по капитальному ремонту на Марковском месторождении в Ростовской области проведены работы по гидроразрыву пласта. В результате добыча газа на месторождении увеличилась на 75 000 кубометров газа в сутки. Полученные положительные результаты позволяют пересмотреть развитие эксплуатации месторождения и существенно нарастить добычу углеводородного сырья.

### ООО «ГАЗПРОМ ТРАНСГАЗ КРАСНОДАР»

По данным производственно-диспетчерской службы Общества, в период новогодних праздников транспортировка газа на всех объектах предприятия была выполнена в полном объеме, без инцидентов и остановок. В соответствии с приказами ООО «Газпром трансгаз Краснодар», руководителями всех филиалов были выполнены режимы работы всех производственных объектов. Это обеспечило стабильное газоснабжение населения во всех регионах деятельности компании.

### СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

## ГАЗОВИКИ СОГРЕЛИ ДЕТСКИЕ СЕРДЦА

Новый год и Рождество – удивительная пора: время чудес, исполнения желаний и, конечно же, замечательная возможность дарить подарки и радость своим друзьям. Работники ООО «Газпром добыча Краснодар» не остались в стороне от этой славной традиции.

В канун Нового года сладости и памятные сувениры (календари, диски с новогодней музыкой, игрушки) газовики вручили своим давним добрым друзьям – мальчишками и девчонкам школы-интерната из поселка Совхозный Славянского района. В ответ воспитанники школы-интерната подарили шефам чудесное новогоднее представление с песнями, танцами, а также символом года – настоящим драконом, который читал стихи. Сделать праздники еще радостнее Деда Морозы ООО «Газпром добыча Краснодар» помогли и ребятам из Краснодарского отделения Российского детского фонда

и ГСКОУ школа № 21, а также детишкам работников Общества – им также приготовили сюрпризы и подарки.

Маленькое чудо сделали и работники Каневского газопромыслового управления компании. Они приняли участие в краевой благотворительной программе «Согреем детские сердца» и подарили ребятам из детского дома поселка Кубанская Степь компьютер. В очередной раз работники газодобывающей компании доказали, что даже самое холодное время года может быть теплым и добрым.

Александр МАЛЮКОВ



### КАДРОВАЯ ПОЛИТИКА

## ЗА МОЛОДОЙ ГВАРДИЕЙ

В преддверии новогодних праздников состоялась традиционная встреча представителей советов молодых специалистов Общества «Газпром трансгаз Краснодар», цель которой – подведение итогов проделанной за год работы.



Даже такое, казалось бы, скучное мероприятие, как представление отчетов, молодым специалистам удалось превратить в настоящее новогоднее приключение. Действия разворачивались в песнях, стихах, танцах и целых театральных постановках. Не уставая удивлять друг друга яркими гранями своих талантов, филиал за филиалом в творческой форме рассказывал о том, что им удалось достичь за прошедший год.

А достичь удалось немало. «2011 год был ознаменован большими переменами в кадровой и социальной политике Общества, – отметила в своей поздравительной речи начальник отдела кадров и трудовых отношений Анас-

тасия Траилина. – Непростая, но упорная работа дала отличные результаты, которые многие из вас уже успели ощутить на себе. 2012 год пройдет под знаменем молодежного движения! Будет принято положение о молодых специалистах, утвержден годовой план работы, поставлены новые задачи перед советами молодых специалистов, обновлены их кадровые составы». В заключение Анастасия Георгиевна пожелала молодым специалистам неиссякаемой энергии, сил и творческого потенциала. «Ведь следующий год – за вами, за молодой гвардией!»

Татьяна КОЛОМОЙЦЕВА

# НОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОБЕД

Мы рады сообщить читателям интересные новости из спортивной жизни ООО «Газпром добыча Краснодар». Недавно была сформирована новая подшефная детская спортивная команда, которая представляет Общество на федеральных и региональных соревнованиях по настольному теннису. Деятельность спортсменов уже ознаменовалась первыми победами.

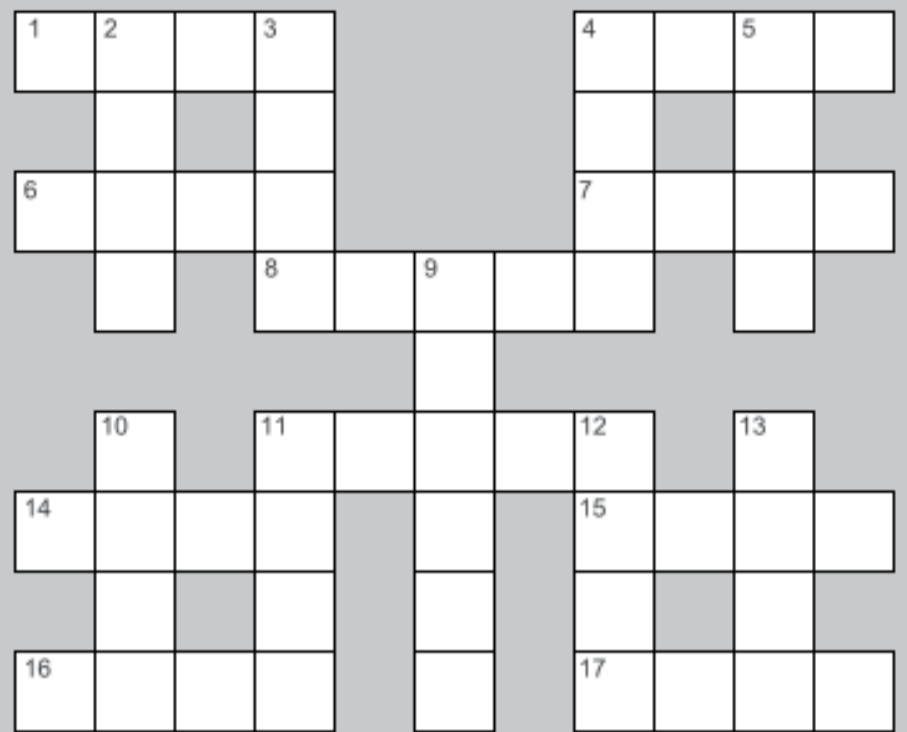


Напомним, что в прошлом году команда предприятия заняла почетное третье место в открытом командном чемпионате Краснодарского края «Высшая лига Кубани». Однако победы нового года – это совершенно другой класс. Ребята добились первенства в двух турах группы D командного чемпионата по настольному теннису «Высшая лига России» 2011-2012. Достижения весьма серьезные, это доказывает уровень и масштаб соревнований. Сейчас спортсмены готовятся к третьему туру состязаний.

Команда в составе четырех человек была укомплектована спортсменами из Красной специализированной детско-юношеской спортив-

ной школы олимпийского резерва настольного тенниса Краснодарского края. Причем два из них примут участие в грядущей зимней детской Спартакиаде ОАО «Газпром», которая пройдет в Екатеринбурге с 25 февраля по 5 марта. «Наше сотрудничество с СДЮСШОР настольного тенниса в рамках подготовки и улучшения навыков спортсменов принесло свои плоды – победы команды говорят сами за себя. У ребят есть все шансы для того, чтобы с успехом выйти в группу С», – рассказал начальник Реабилитационно-восстановительного комплекса ООО «Газпром добыча Краснодар» Андрей Гурьев.

Александр МАЛЮКОВ



### По горизонтали:

1. Обязательный атрибут «правильной» зимы.  
4. У человека этой национальности Деда Мороза называют Йоулупукки.  
6. Сооружение, предназначенное для богослужений и религиозных обрядов.  
7. Температура этого газа в жидком виде – минус 196 градусов Цельсия.  
8. В этом предмете одежды находят рождественские подарки дети многих стран мира.  
11. Они непременно приходят после праздников.  
14. Имя автора книги «Черное и белое Рождество».  
15. Украшение праздничного торта.  
16. Один из самых популярных цветов для создания праздничных букетов.  
17. Поделочный и полудрагоценный камень.

### По вертикали:

2. В ряде европейских языков это слово означает «север».  
3. Следует после речи президента и боя курантов.  
4. Мужской парадный вечерний костюм.  
5. Газ без цвета и запаха, пятый по распространенности элемент во Вселенной.  
9. Новогоднее шоу фейерверков в этом городе считается одним из лучших в мире.  
10. Напиток, одна из разновидностей которого является непременным атрибутом новогоднего стола.  
11. Снежная спутница снеговика.  
12. Черная, красная, баклажанная.  
13. Знак зодиака.

По горизонтали: 1. Снег. 2. Френч. 3. Гим. 4. Фрак. 5. Неон. 6. Роза. 7. Ават. 8. Носок. 9. Сидней. 10. Вино. 11. Баба. 12. Икра. 13. Девя. 14. Кира. 15. Крем. 16. Роза. 17. Ават. По вертикали: 1. Снег. 2. Френч. 3. Гим. 4. Фрак. 5. Неон. 6. Роза. 7. Ават. 8. Носок. 9. Сидней. 10. Вино. 11. Баба. 12. Икра. 13. Девя. 14. Кира. 15. Крем. 16. Роза. 17. Ават.

## НА ЗДОРОВЬЕ!

# 10 ПРИНЦИПОВ

Уважаемые коллеги! Коллектив Медико-санитарной части от всей души поздравляет вас с началом 2012 года! После прошедших продолжительных застольных праздников предлагаем вспомнить о принципах правильного питания для сохранения и поддержания здоровья.

Как гласит старая истина: «мы то, что едим». От поступающих в организм питательных веществ во многом зависит наше здоровье, самочувствие, настроение. Это не удивительно, ведь лишний вес дает дополнительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, внутренние органы: сердце, печень, сосуды и эндокринную систему, что чревато развитием атеросклероза, ожирения, сахарного диабета, приводит к развитию одышки, раздражительности и усталости.

### Таблица определения ИМТ

Значения ИМТ	Показания
менее 18,5	дефицит массы тела
18,5 - 24,9	нормальный индекс
более 25	избыточная масса
25 - 29,9	предожирение
30 - 34,9	ожирение 1 степени, умеренный риск здоровью
35 - 40	ожирение 2 степени, высокий риск здоровью
более 40	ожирение 3 степени, оч. выс рокийиск здоровью

Чтобы понять, насколько эта тема актуальна для вас, необходимо определить индекс массы тела (ИМТ) и распределения жировых отложений. Для этого понадобятся весы, ростометр, сантиметр и калькулятор.

На сегодняшний день самым достоверным методом определения ИМТ является следующий, предложенный ВОЗ, согласно которому массу тела в килограммах нужно разделить на квадрат роста в метрах.

Распределение жировых отложений можно определить по следующей формуле: де-

лим окружность талии на окружность бедер. Полученный индекс должен равняться 1 у мужчин и 0,85 у женщин. Увеличение этого показателя повышает риск возникновения сердечно-сосудистой патологии, сахарного диабета и других заболеваний.

Итак, если ваши показатели вас не устраивают, предлагаем десять принципов здорового питания, ежедневное следование которым поможет достичь весовой нормы и хорошего самочувствия:

1. *Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых - продукты растительного, а не животного происхождения.*

2. *Хлеб, изделия из муки грубого помола, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.*

3. *Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше - свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).*

4. *Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности) и заменяйте животный жир на жир растительных масел.*

5. *Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.*

6. *Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.*



7. *Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.*

8. *Ешьте меньше соли. Общее количество соли в пище не должно превышать одну чайную ложку - 6 г в день. Следует употреблять йодированную соль.*

9. *Если вы употребляете спиртные напитки, то общее содержание чистого спирта в них не должно превышать 20 г в день.*

10. *Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выечка или кипячение поможет уменьшить количество жира, масла, соли и сахара.*

Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела 20–25), необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

Мы от всей души желаем вам мира, добра, благополучия и, конечно, крепкого здоровья!

Медико-санитарная часть  
ООО «Газпром трансгаз Краснодар»