

**ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:**



**ДАТА В КАЛЕНДАРЕ**

Об истории международного праздника  
Стр. 4



**РАБОТА В РАДОСТЬ**

Профессионалы в семье и на предприятии  
Стр. 5



**ТЫ САМАЯ ЛУЧШАЯ!**

Дети поздравляют любимых мамочек  
Стр. 6

**ЦИТАТА НОМЕРА**

«Сохранить природную красоту – большой труд, и все антивозрастные советы – это элементы здоровья. Прибавьте к здоровому сну утреннюю разминку, в том числе хотя бы пятиминутную гимнастику для лицевых мышц, правильный лёгкий завтрак, чтоб не было проблем с желудочно-кишечным трактом, обязательную прогулку днём или вечером – те самые ежедневные десять тысяч шагов. Идеально – плавание, йога. Движение, как известно, жизнь», – утверждает главный врач медико-санитарной части ООО «Газпром трансгаз Казань» Зульфия Фатыхова.

**ЦИФРА НОМЕРА**

**20**

целевых программ Общества «Газпром трансгаз Казань» сегодня направлены на коренные изменения в вопросах эксплуатации как линейной части предприятия, газораспределительной системы, так и всего остального

**ПОЗДРАВЛЕНИЕ**

## С ДНЁМ МАТЕРИ!

Дорогие наши мамы и бабушки, уважаемые коллеги!

Среди многочисленных праздников, отмечаемых в нашей стране, День матери занимает особое место. Это праздник, к которому никто не может остаться равнодушным. Для любого из нас мама является самым дорогим человеком. Она дарит нам жизнь и бескорыстно отдаёт все свои силы, заботу, ласку и нежность. О ней мы вспоминаем в свои самые светлые мгновения, к ней обращаемся за поддержкой в трудные минуты на протяжении всего жизненного пути.

Но и мамам необходимо наше внимание, внимание детей. Порой достаточно просто спросить: «Как ты, мамочка?» Рассказать, что у нас самих всё в порядке. По-настоящему счастливы тот человек, которого заботливые материнские руки и добрые слова поддерживают не только в детстве. Материнская любовь делает нас

сильнее, помогает преодолевать невзгоды и верить в успех.

Быть мамой – великое счастье и большая ответственность, каждодневный самоотверженный труд и высочайшая самоотдача, связанная с рождением и воспитанием ребёнка. В слове «мама» есть любовь и надежда, сила и вдохновение, в нём свет, тепло и уют.

Достоинство женщины умение сочетать высокую миссию материнства с трудовой деятельностью. Мы гордимся женщинами-матерями, которые выполняют наравне с мужчинами нелёгкую, очень важную и нужную работу по обеспечению жизнедеятельности нашего Общества.

Низкий вам поклон и самые искренние слова благодарности, дорогие наши мамы и бабушки. Пусть ваши дети растут талантливыми и любящими, пусть вас всегда окружает их забота



и внимание! И самое главное – чтобы они никогда не забывали дорогу к родительскому дому. Предстоящий праздник – прекрасный повод собраться в семейном кругу, пусть он будет наполнен хорошим настроением, радостью и душевным теплом.

Желаем вам и вашим близким крепкого здоровья, любви и взаимопонимания! Пусть у вас будет больше поводов гордиться своими детьми, а в ваших домах царят счастье, уют и благополучие!

**Коллектив  
ООО «Газпром трансгаз Казань»**

**СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ**

## ПОДАРИТЕ МАМАМ НЕЗАБУДКИ!



На вопрос о секрете семейного счастья супруги Гайсины дружно отвечают: «Любить и беречь друг друга, идти на компромисс, уметь слушать и слышать друг друга»

**Многие из нас наверняка помнят героиню актрисы Натальи Гундаревой из фильма «Однажды двадцать лет спустя». На встрече школьных выпускников среди одноклассников, добившихся в жизни немалых высот и достатка, пожалуй, лишь она – многодетная мама – вызывает у героев искренний восторг и восхищение, словно отвечая на самый главный философский вопрос – в чём истинное предназначение и счастье женщины.**

Героини нашей статьи – тоже мамы, причём успешно сочетающие радость многодетного материнства с производственными успеха-

ми в ООО «Газпром трансгаз Казань». Их уважают в коллективе и стараются оказать всемерную поддержку. Как, впрочем, и в целом материнству и детству как основным социальным ценностям предприятия.

**В ОСНОВЕ ВОСПИТАНИЯ – СОБСТВЕННЫЙ ПРИМЕР**

Мать шестерых детей Галина Гайсина работает техником в Управлении по эксплуатации зданий и сооружений ООО «Газпром трансгаз Казань». Деятельность подразделения ответственна, да и направление женским никак не назовёшь. Оно выполняет задачи по эксплуа-

тации зданий и сооружений. В общем, нагрузка у техника Гайсиной, работающей с персоналом и документацией, предостаточно. Но у неё всегда хватает сил на то, чтобы позаботиться о своих детях, уделить внимание любимому мужу Фанису, создать в доме уют и комфорт. К слову, Фанис Газизуллович тоже трудится на предприятии – слесарем по обслуживанию внутридомового газового оборудования эксплуатационно-производственного управления «Казаньгоргаз».

– Мы создали семью в 1999 году, так что старшим дочерям Камиле и Эльвине уже

# ПОДАРИТЕ МАМАМ НЕЗАБУДКИ!

стр. 3 <<<

соответственно двадцать и восемнадцать лет. Они стали настоящими помощницами, умело ухаживают за младшими детьми, старательно управляют с домашними делами, – говорит Галина Валерьевна.

– У вас пять дочерей и лишь один сын...

– Мой супруг Фанис, как и любой мужчина, всегда хотел мальчика, наследника своей фамилии, – объясняет наша собеседница. – И когда через несколько лет после Эльвины у нас появилась третья дочь Ралина, он пошутил: «Будешь рожать, пока не подаришь мне сына!» А по сути, так и получилось: в 2013 году я родила Азалию, в конце следующего года – Динару, и только в 2016-м мы отметили рождение сына Дамира.

Говорят, благополучие приходит в семью с рождением детей. И не только моральное, но и материальное. Наша героиня считает, что их главное богатство – это, конечно же, дети.

На вопрос о секрете семейного счастья супруги Гайсины дружно отвечают: «Любить и беречь друг друга, идти на компромисс, уметь слушать и слышать друг друга». Ну а в основе правильного воспитания детей, по их мнению, лежит собственный пример.

– Как мы относимся друг к другу, к своим родителям, окружающим, так и дети будут относиться к нам, – убеждена Галина Валерьевна. – А крепкая, счастливая семья – это, прежде всего, любовь, доверие, взаимопонимание и терпение.

## ЕЁ ЖИЗНЬ СРОДНИ ПОДВИГУ

Жизнь Любови Золотухиной из Бугульминского района, которая работает оператором газораспределительной станции Альметьевского линейного производственного управления магистральных газопроводов, без сомнения, можно назвать подвигом. Любовь Александровна воспитывает девятых детей, при этом лишь для троих из них приходится биологической матерью.

Читая ее биографию, невольно ловишь себя на мысли, что такая судьба могла бы лечь в основу сценария, посвященного материнской доброте.

А началось всё в 1987 году со свадьбы, после которой молодой супружеской чете три года не удавалось завести собственных детей, и они приняли решение взять из приюта четырёхлетнюю Ольгу. На следующий год появилась на свет дочь Христина.

В 1996 году у Золотухиных родился сын Алексей, а спустя почти три года – Илья. Поз-



Биография Любови Золотухиной могла бы лечь в основу сценария, посвященного материнской доброте



Елена и Александр Шигаповы воспитывают троих детей. И таких семей в Обществе «Газпром трансгаз Казань» очень много

же Любовь Александровна и Павел Алинич удочерили семилетнюю Алину и усыновили пятилетнего Костю. Трое младших приёмных ребятишек у Золотухиных – выходцы из одной семьи. Это Владик, Лиля и Вера Гусаковы, их привезли в Бугульму из другого города.

– Нас попросили принять их в семью органы опеки, зная, что мы имеем опыт воспитания так называемых «трудных» подростков, – рассказывает Любовь Александровна. – Мы понимали, что это большая ответственность, ведь каждого нужно накормить, одеть-обуть, проследить, чтобы сделал уроки, уложить спать, а утром собрать и отправить в школу. Но, подумав, всё же согласились, ведь каждому ребёнку нужны тепло и заботливые материнские руки.

Ещё одна трудность заключалась в том, что у малышек Гусаковых трижды появлялись приёмные родители, но всякий раз они возвращались в приют. А это большая психологическая травма. Поэтому первое время было очень непросто. А приёмной матери так хочется дать им правильное воспитание, чтобы они выросли хорошими людьми.

– Старшим детям я всегда говорю: «Мы сделали для вас всё, что могли, но свой путь вы выбираете сами», – улыбается Любовь Александровна. – В семье всякое бывает. Но мы всегда стараемся создать в доме атмосферу добра, терпимости. Очень важно к приёмным детям относиться так же, как к своим собственным. Только так можно расположить к себе ребёнка. Ну а самое главное – это любовь. Если не любить детей, то лучше

не брать их в семью. Сейчас, слава Богу, всё у нас хорошо.

«Когда в душе горит огонь любви, то и на голых камнях человек способен взрастить цветы», – говорил древний мудрец. Эта истина применима к Любови Золотухиной. Старшие её дочери, которым уже за тридцать лет, овладели рабочими специальностями, трудятся на производстве. Кстати, Христина, как и мама, – оператор ГРС Альметьевского ЛПУМГ.

Девятнадцатилетняя Алина является учащейся Бугульминского профессионального колледжа. Костя – студент местного машиностроительного техникума. Сдал нормы ГТО, принят в юношеские десантные войска. Владик, Лиля и Верочка Гусаковы, которым соответственно двенадцать, десять и семь лет, учатся в школе.

## СИМВОЛ ЛЮБВИ

Если уж говорить о матерях, родивших и воспитывающих по трое детей, то их в ООО «Газпром трансгаз Казань» трудно и сосчитать. Одна из них, например, Елена Шигапова – лаборант химического анализа Шеморданского линейного производственного управления магистральных газопроводов.

Грамотный специалист, она окончила с золотой медалью шеморданскую школу, затем – КГТУ имени Кирова. Трудовую деятельность начала в Шеморданской средней общеобразовательной школе учителем технологии, с 2017 года Елена Шигапова работает в Обществе.

Вместе с супругом Александром Шигаповым воспитывают троих детей. Дочь Юлия окончила

магистратуру КФУ с красным дипломом и сейчас работает экологом. Восемнадцатилетний Ильгиз – студент Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Младший сын Кирилл учится в первом классе шеморданского лицея.

Есть такая поговорка: где родился, там и пригодился. Человеку не обязательно покорять другие города, можно с таким же успехом оставаться на родной земле, работая на благо общества. Елена Шигапова всю жизнь живёт в своём родном посёлке. Здесь её семья, родители, её корни и любимая работа. Она чуткая, заботливая мать, любящая жена и неутомимая труженица.

С сожалением понимаешь, что формат статьи не позволит рассказать обо всех мамах, работающих в большой корпоративной семье «Газпром трансгаз Казань» – о милых и скромных, ярких и целеустремлённых, заботливых и активных, ведь каждая из них могла бы поделиться своими секретами семейного счастья. Но самое главное, что объединило бы все эти истории, – желание подарить миру доброту и заботу!..

Главный символ Дня матери – незабудка. Скромный голубой цветок, по преданиям старинный способный напоминать о прошлом, символизирует материнскую любовь – тёплую, нежную, ласковую. Букет незабудок, которые в зимнее время выращиваются в теплицах и домашних условиях, станет прекрасным подарком дорогим мамам. Особенно если он будет подарен с любовью.

Шамиль БАГАУТДИНОВ

## ДАТА В КАЛЕНДАРЕ

# ОЛИЦЕТВОРЕНИЕ МИРА И ДОБРА

своих матерей в последнее воскресенье мая.

Чествование женщины-матери имеет многовековую историю. Оно происходит от древнегреческого культа матери. Официальные мистерии с обрядами в честь Кибелы, или Реи, Великой матери богов, устраивались в мартовские иды во всей Малой Азии. С XVII по XIX век в Великобритании отмечалось так называемое Материнское воскресенье (Mothering Sunday) – во второе воскресенье Великого поста, посвящённое чествованию матерей по всей стране.

В США День матери впервые публично был поддержан известной американской пацифисткой Джулией Уорд Хоув в 1872 году. День матери, по её версии, – это день единства матерей в борьбе за мир во всём мире. Концепция Джулии Уорд не нашла широкой поддержки ни в США, ни в других странах. В 1907 году американка Анна Джарвис из Филадельфии выступила с инициативой чествования матерей в память о своей маме. Анна написала письма в государственные учреждения, законодательные органы и выдающимся лицам с предложением один день в году посвящать чествованию матерей. В 1910 году штат Виргиния

первый признал День матери официальным праздником. В 1914 году президент США Вудро Вильсон объявил второе воскресенье мая национальным праздником в честь всех американских матерей.

Вслед за США второе воскресенье мая объявили праздником 23 страны (в их числе Бахрейн, Гонконг, Индия, Малайзия, Мексика, Объединённые Арабские Эмираты, Саудовская Аравия, Эстония и другие). А ещё более тридцати государств отмечают праздник в иные дни.

В Российской империи День матери впервые был проведён 1 декабря 1915 года в Первом петроградском отряде скаутов (юных разведчиков) по инициативе главного инструктора-скаутмастера Рагнара Акселевича Фернберга. В ходе работы первого съезда по скаутизму 26–30 декабря 1915 года в Петрограде этот праздник был принят для проведения всеми формированиями русских скаутов.

В Российской Федерации праздник День матери учреждён в 1998 году. В соответствии с указом Президента России Бориса Ельцина от 30 января 1998 года «О Дне матери» праздник отмечается в

последнее воскресенье ноября. Инициатива учреждения этой даты принадлежит Комитету Государственной Думы по делам женщин, семьи и молодёжи, а именно Алевтине Викторовне Апаринной, депутату Госдумы РФ, члену ЦК КПРФ. Цель праздника – поддержать традиции бережного отношения к женщине, закрепить семейные устои, особо отметить значение в нашей жизни главного человека.

В США и Австралии существует традиция носить в этот день на одежде цветок гвоздики. Причём цвет имеет значение: так, цветная гвоздика говорит о том, что мать человека жива, а белые цветы прикалывают к одежде в память об ушедших матерях.

В нашей стране уже несколько лет проходит Всероссийская социальная акция ко Дню матери «Мама, я тебя люблю!». В предпраздничную неделю в рамках акции организуется ряд мероприятий, к примеру раздача промооткрыток, которые можно отправить почтой или просто подарить маме. Символ социальной акции – незабудка.

Алексей СЕРГЕЕВ



День матери – международный праздник, который в разных странах приходится на разные даты.

В мире он отмечается в основном во второе воскресенье мая, в частности в США, на Мальте, Кипре, в Дании, Финляндии, Германии, Италии, Турции, Австралии, Японии, Бельгии, Бразилии, Канаде. День матери в России празднуют в последнее воскресенье ноября, в Египте – 21 марта, Белоруссии – 14 октября, Грузии – 3 марта, Армении – 7 апреля. В Казахстане эта дата приходится на третье воскресенье сентября, Великобритании – на первое воскресенье марта. Шведы и французы поздравляют

**В ПРИОРИТЕТЕ – РАЗВИТИЕ ГАЗИФИКАЦИИ РЕГИОНОВ**

На заседании Правления ПАО «Газпром» отмечено, что компания держит высокий темп реализации программ развития газоснабжения и газификации российских регионов на 2021–2025 годы.

С начала текущего года построено 87 межпоселковых газопроводов протяжённостью более 1,5 тысячи километров. Возможность подключиться к сетевому газу получили более 58 тысяч домовладений и квартир, 184 котельные (97% от плана) в 178 населённых пунктах. С учётом текущей динамики работ Газпром рассчитывает перевыполнить первоначальный план на 2021 год по сооружению межпоселковых газопроводов.

Идёт работа в рамках выполнения поручения Президента России Владимира Путина по ускоренной догазификации домовладений в уже газифицированных населённых пунктах. С начала года газифицировано более 90 тысяч частных домовладений.

Продолжается сбор заявок от потребителей на подключение к газовым сетям. Чтобы процесс подачи заявок был понятным и простым, Газпром проводит широкую информационную кампанию. Например, организует в регионах РФ регулярные выезды мобильных офисов для встреч с населением. Здесь граждане могут задать вопросы об условиях догазификации и оставить заявку на подключение. Среди других каналов для обращений – клиентские центры «Газпром межрегионгаз» и сайт единого оператора газификации РФ connectgas.ru.

**Напомним, в соответствии с перечнем поручений Владимира Путина от 31 мая 2020 года в стране должно быть обеспечено поэтапное завершение газификации к 2024 и к 2030 годам, а подключение граждан к газораспределительным сетям должно осуществляться без привлечения их средств.**

**ИТОГИ ДЕСЯТИ МЕСЯЦЕВ РАДУЮТ**

За январь – октябрь 2021 года Газпром, по предварительным данным, добыл 422,6 млрд кубометров газа. Это на 15,8% (на 57,7 млрд кубов) больше, чем в прошлом году.

Поставки из газотранспортной системы на внутренний рынок компания нарастила на 17,2% (на 28,8 млрд кубов). Экспорт в страны дальнего зарубежья Газпром увеличил до 158,8 млрд кубометров, что на 10,4% (на 14,9 млрд) больше, чем за тот же период 2020 года. Компания продолжает поставлять газ на уровне, близком к исторически рекордному.

К настоящему моменту экспорт Газпрома в ряд стран уже превысил объёмы за весь 2020 год, в частности, в Турцию, Болгарию, Румынию и Сербию. Растут поставки газа в Китай по газопроводу «Сила Сибири». Так, к началу ноября поставки по заявке китайской стороны достигли нового рекордного уровня и более чем на 19% превысили суточные контрактные обязательства Газпрома.

По данным Gas Infrastructure Europe, к началу ноября разница в заполненности европейских подземных газовых хранилищ по сравнению с прошлым годом – минус 18,2 млрд кубометров. Запасы газа в ПХГ Украины на 10,1 млрд кубов меньше уровня 2020 года.



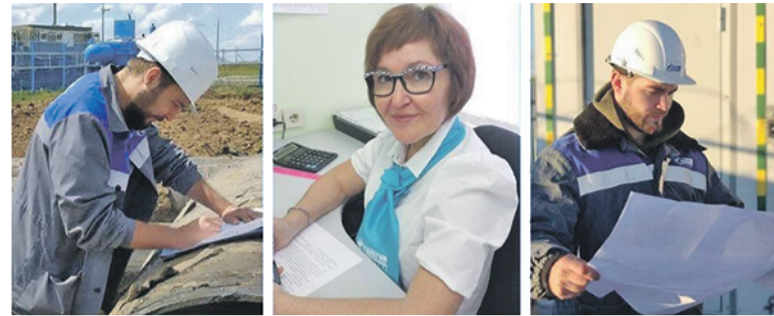
Растут поставки газа в Китай по газопроводу «Сила Сибири»

**РАБОТА В РАДОСТЬ**

**Работницы Общества «Газпром трансгаз Казань» умело сочетают в себе и женские качества, и мужские – по крайней мере, профессионально выполняют работу, которая, казалось бы, присуща представителям сильной половины человечества. И таких дам в коллективе предприятия довольно много.**

К примеру, в 2005 году слесарем по эксплуатации и ремонту газового оборудования четвёртого разряда в ЭПУ «Зеленодольскгаз» трудоустроилась Надежда Агафонова, которая до этого десять лет проработала мастером эксплуатационно-производственного управления «Нурлатгаз». Она проявила себя высококвалифицированным работником, хорошо разбирающимся в вопросах эксплуатации и ремонта газового оборудования, участвовала в ремонтно-восстановительных и пусконаладочных работах на газопроводах, устранении аварий. В июне 2021 года Надежда Агафонова была назначена диспетчером аварийно-диспетчерской службы «Зеленодольскгаз». По её признанию, радость ей доставляет не только работа, но и дочь Светлана, сын Александр и, безусловно, шестилетняя внучка Василиса.

Также с удовольствием выполняют свои обязанности и коллеги Надежды – слесари по эксплуатации и ремонту газового оборудования четвёртого разряда службы промышленных предприятий и ГРП эксплуатационно-производственного управления «Альметьевскгаз» Наиля Гарипова и Гульнара Давлитова, которые, ко всему прочему, являются ещё и многодетными мамами. Каждая из них воспитывает четверых детей:



Наиля Едутова – известный в системе Газпрома человек, поскольку вырастила для компании двух сыновей-инженеров

у Наиля трое сыновей и дочка, у Гульнары два сына и две дочки (младшенькой Аише всего два годика, поэтому мамочка в настоящее время находится в отпуске по уходу за ребёнком).

Специалиста по работе с населением Бугульминского ТУ Наилю Едутову знают практически все жители Бугульминского района. Не просто знают, но и уважают, ведь Наиля умеет найти подход к любому абоненту, качественно и культурно обслуживая всех посетителей управления. А ещё Едутова – известный в системе Газпрома человек, поскольку вырастила для Общества «Газпром трансгаз Казань» двух сыновей-инженеров: Вадим – начальник производственно-технического отдела Управления аварийно-восстановительных работ, Данил – инженер-энергетик АУП.

**БЛИЦОПРОС**

**ГЛАВНОЕ СЛОВО В НАШЕЙ СУДЬБЕ**

**День матери – относительно молодой праздник, он установлен указом Президента РФ в 1998 году и отмечается в нашей стране в последнее воскресенье ноября. В нынешнем году знаменательный момент выпадает на 28 ноября. В этот день мы говорим особенные слова благодарности всем мамам, которые дарят детям заботу, любовь, нежность и ласку. На самом деле самых лучших слов наши матери заслуживают не только по праздникам.**

Мы спросили у работников ООО «Газпром Казань трансгаз»: что в их жизни значит мама?

Начальник отдела по эксплуатации газораспределительных станций **Ильдар Гимранов:** – Первое, что приходит на ум, это известная мудрость – «Рай находится под ногами матери». Для нас, мусульман, она имеет особое значение. Мама – это первый человек, с которым встречается ребёнок, входя в этот мир. Даже будучи отцом троих детей (у нас с супругой две дочери и сын), я понимаю, что мама для них всё-таки ближе. Поздравляю ли я свою маму с Днём матери? В этом контексте нет, как-то не принято. У нас в семье есть другие традиции, когда мы собираемся вместе с родителями. Но на этот раз поздравлю обязательно. Правда, она не очень любит подарки, так что придётся хорошо подумать! Я считаю, уважительное отношение к матери, вообще к женщине, закладывается в семье, на родительском примере. Мой отец учил меня этому, теперь я стараюсь в том же духе воспитывать уже своих детей.



Ведущий инженер специального отдела **Рамиль Гатауллов:**

– Для любого человека мама – это самый близкий человек, что тут ещё скажешь? К сожалению, моей мамы уже нет. Моя мама была удивительным человеком, Учителем с большой буквы. В начале шестидесятых годов она окончила Казанский государственный университет и по распределению приехала в Ульяновскую область, в деревню Татарское Урайкино. И всю жизнь работала в нашей сельской школе учителем химии и биологии. Я видел, с каким уважением к маме относятся родители и дети, она ведь не только отлично преподавала предметы,



но ещё и была наставником для своих учеников. Поэтому и выпускники часто приходили к нам домой. Даже после того, как мама уже вышла на пенсию, не забывали. Конечно, хорошо, что есть такой праздник – День матери. Мама – это основа семьи. Я как военный человек постоянно был в разъездах, и, к большому сожалению, практически не видел, как росла моя дочка, все эти заботы легли на супругу. Зато теперь не чаю души во внучке! Так что с Днём мамы с удовольствием поздравлю и жену, и дочь!

Ведущий инженер транспортного отдела **Илья Каптелев:**

– Мама – мой наставник, опора, самый надёжный человек, который выслушает, что бы ни произошло, даст совет, поможет. Моя мама по профессии учитель, и я ей благодарен за то, что она никогда не навязывала мне своего мнения. Даже когда я был маленьким, она всегда, как взрослому, предоставляла мне выбор, ненавязчиво так учила думать, как лучше поступить. В моём окружении, без преувеличения, культ старших родственников, мы с большим почтением относимся к нашим мамам. Для меня лично неприемлемо другое отношение к матери, хотя, к сожалению, обратные примеры есть. Но тут такой момент: от того, как родители относятся к своему ребёнку как к личности, как к человеку, зависит его отношение к ним. Но всё-таки в нашей стране мамы пользуются огромным уважением. Разве нет? День матери как праздник лишь подчёркивает этот статус женщины. Своего сына я стараюсь воспитывать на тех примерах, которые в детстве почерпнул от мамы.



Главный врач санатория-профилактория «Газовик» **Раис Хасанов:**

– Я очень люблю одну татарскую песню, где есть слова, которые звучат в переводе примерно так: «Мама, не оставляй меня, пожалуйста, без своих молитв, без них я буду несчастен». Мать играет огромную роль в жизни детей, это наш самый необходимый человек. Моя мама воспитала во мне, во-первых, любовь к окружающему миру, а ещё – чувство ответственности. Когда мне предложили должность главного врача, я первым делом позвонил ей, и она сказала: «Улым, сынок, теперь ты несёшь ответственность за каждого своего сотрудника». Это



было как вчера – и я до сих пор руководствуюсь её словами. Поэтому своим друзьям постоянно говорю: бросьте все дела, навестите своих мам, ведь они так ждут нас! С каким удовольствием я бы сейчас к своей маме поехал, но её уже нет, и драгоценное время упущено.

Начальник Альметьевского ЛПУМГ **Сергей Зайцев:**

– Сколько себя помню маленьким, мама всегда была рядом и в болезни, и в радостные дни. Просто папа постоянно на работе пропадал, поэтому мама была главным человеком, вокруг которого крутилась моя жизнь. Её, к сожалению, с нами нет уже десять лет, но я часто её вспоминаю и всегда с улыбкой. О таких женщинах, как она, говорят: «Коня на скаку остановит, в горящую избу войдёт». Она у нас боевая была. Могла постоять за себя, за свою семью. А уж за меня, если нужно, и до Кремля, как говорится, могла дойти! Мои родители были простыми людьми, жили по совести и мне привили такие качества, как честность, порядочность. Мама, например, терпеть не могла лжи, и я такой же. Удивительно, но моя младшая дочь – внешне копия моей мамы в молодости, и даже характером в неё пошла. В День мамы поздравлю супругу, конечно, и старшую дочь. Для меня это даже странно немножко – вот только что она была маленькой девочкой, а сейчас уже сама молодая мама!



Начальник управления связи **Артём Ахунянов:**

– Раз уж мы заговорили о Дне матери, я тогда сразу поздравлю всех мам с этим замечательным праздником и пожелаю им самого главного – здоровья, а ещё – стараться поменьше волноваться за своих детей и внуков! Что касается меня, то я, признаться, даже и не задумывался никогда, что такое в моей жизни мама. Просто она есть и всё, а по-другому просто не может быть. Конечно, по моей молодости в наших отношениях было много разного: и спорили, и обижались друг на друга, и не прислушивался я к ней. Она иногда говорила, мол, станешь взрослым, поймёшь, какой это труд – растить детей, думать о них каждую минуту. Теперь я понимаю, как она права! Спасибо, мамочка!



Беседовала Ирина МУШКИНА

# ЭТО НАЦИОНАЛЬНОЕ ДОСТОЯНИЕ, ИЛИ ТРИ ЗАКОНА СОХРАНЕНИЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

**У женщины, как опыт учит нас, здоровье с красотой неразлучны, утверждал один из героев Лопе де Вега в «Собаке на сене». И знаете, несмотря на всю комичность сего персонажа, он был совершенно прав. Что между здоровьем и красотой уже давно пора поставить знак равенства, уверены и врачи.**

**А** здоровье и благополучие женщины-матери – это надёжный залог не только её успешного труда на благо родной страны, но и здоровья и благополучия подрастающего поколения. Это поистине национальное достояние, лучше не скажешь. Насколько внимательно относятся к этому в ООО «Газпром трансгаз Казань»? Говорим об этом с главным врачом медико-санитарной части татарстанской дочки Газпрома Зульфией Фатыховой.

– В стенах нашей медсанчасти здоровью женщин уделяется огромное внимание, – утверждает она. – К примеру, редкое медицинское подразделение любого предприятия может похвастаться наличием собственного штатного гинеколога. А у нас есть, хотя по роду деятельности нашего Общества мужчин здесь куда больше, чем представительниц прекрасной половины человечества. Это вовсе не означает, что мужчины остаются без врачебного внимания, есть у нас специалисты и по мужскому здоровью. Причём обследование у «женского» и «мужского» врачей входит в список обязательной диспансеризации (как минимум раз в год).

Я бы рекомендовала дамам посещать специалиста даже чаще – хотя бы раз в полгода, даже при отсутствии жалоб. На мой взгляд, это первый из законов, который женщина должна принять для себя, если она намерена сохранить здоровье на долгие годы. Не секрет, что большинство заболеваний, в том числе и онкологических, не говоря уж о воспалительных процессах, на



ранних стадиях полностью излечимы. Важно только не упустить драгоценное время. В нашей медсанчасти есть все условия не только для своевременной диагностики заболевания, но и для успешного лечения, включая и медикаментозное, и физиотерапевтическое.

Сейчас на предприятии проходят сразу три вида скрининга – онкологический, эндокринологический и кардиологический – для всех (свыше десяти тысяч) сотрудников ООО «Газпром трансгаз Казань». Пока рано говорить о точных результатах, однако уже сегодня известно, что в месяц около пяти дам получают направление от гинеколога на более детальное исследование. Это вовсе не означает наличия какого-то фатального заболевания, свидетельствует чаще о том, что к здоровью нужно относиться внимательнее. Кстати, дополнительное обследование проводится в лучших клиниках Казани в рамках ДМС – дополнительного медицинского страхования, обязательного для всех наших сотрудников. Понятно, для пациента это бесплатно и, что особенно важно, быстро и качественно.

Второй «женский» закон – забота о психологическом здоровье. Как известно, воспита-

ние детей – процесс стрессовый, начиная от недосыпа, когда детки маленькие, до более сложных вопросов, когда они подрастают. Научиться справляться с такими ситуациями чрезвычайно важно и с чисто медицинской точки зрения, ведь первопричиной львиной доли всех недугов является пребывание в постоянном стрессе. Как минимум это повышение артериального давления, обострение язвы желудка и вообще всех хронических заболеваний.

Не стоит выходить из таких ситуаций с помощью бесконтрольного приёма всевозможных лекарств. И никакого самолечения. Это часть второго «женского» закона. При любых изменениях самочувствия – сначала к нам, в медсанчасть. У нас хорошие специалисты, профессионалы, им стоит доверять.

Кстати, среди пациентов невролога и массажиста больше как раз женщин. Почему? Я уж не говорю о нарушении осанки – искривлённый позвоночник способен дать боли и в шейном, и в грудном отделе, которые часто принимают за сердечные. Но женский позвоночник подвергается особым нагрузкам. Например, во время беременности, особенно в последние месяцы, страдает поясница. А когда малыш уже появился на свет, то нагрузка падает на грудной и шейный отделы позвоночника – ребёнка мама в первые месяцы просто с рук не спускает. И эти проблемы у нас можно решить, в медсанчасти прекрасный физиотерапевтический кабинет и замечательные специалисты.

Ну, и третий закон – здоровый образ жизни, без которого первые два могут оказаться не столь действенными. Как минимум высыпаться – для женщины это очень важно, не менее шести часов, а лучше восемь. Есть возможность спать по полчаса днём – прекрасно, это увеличивает трудоспособность и улучшает здоровье.

Сохранить природную красоту – большой

труд, и все антивозрастные советы – это элементы здоровья. Прибавьте к здоровому сну утреннюю разминку, в том числе хотя бы пятиминутную гимнастику для лицевых мышц, правильный лёгкий завтрак, чтобы не было проблем с желудочно-кишечным трактом, обязательная прогулка днём или вечером – те самые ежедневные десять тысяч шагов. Идеально – плавание, йога. Движение, как известно, жизнь, многолетние наблюдения учёных подтвердили, что если проводить сидя за столом менее трёх часов в день, то это удлиняет жизнь на два года. Больше общаться, чаще улыбаться.

Дело для души – кто-то вяжет, кто-то читает и тому подобное. Кстати, любимое женское дело – перебрать косточки всем – это тоже элемент психологической разгрузки. Главное – не увлекаться. Ну, минус алкоголь и курение, это не только старит, но тянет за собой много очень серьёзных недугов. Вопросы диеты, правильного подбора витаминов, выбора подходящего вида спорта – на все вопросы наши женщины смогут получить квалифицированный ответ.

К счастью, у нас вообще здоровый коллектив, сотрудники в основном внимательно относятся к своему здоровью. Много спортсменов, в чести здоровый образ жизни. В обед, посмотрите, час гуляют по территории, которая у нас облагорожена. Все привиты от ковида и гриппа, медотводов мало. А уж в медсанчасти, на первой линии фронта со всеми заболеваниями, привиты все. В общем, мы всегда готовы помочь нашим сотрудникам в поддержании и улучшении здоровья, только обращайтесь вовремя, не забывайте о себе в повседневных хлопотах. А всем нашим мамам – здоровья, счастья, позитивного отношения к жизни. И соблюдения трёх простых, всем знакомых, но таких важных «женских» законов.

Светлана АРСЕНТЬЕВА

## СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

### БЕЗ ВНИМАНИЯ НЕ ОСТАЮТСЯ

**Б**ольшое внимание в ООО «Газпром трансгаз Казань» уделяется вопросам материнства и детства. Женщинам, работающим на нашем предприятии, оказывается разносторонняя поддержка в форме выплат социального характера, медицинского обслуживания, предоставления отдыха на объектах санаторно-курортного назначения.

В Обществе выплачивается материальная помощь при рождении ребёнка. При рождении третьего малыша и последующих детей, а также при усыновлении, удочерении или оформлении опекуна помощь предоставляется в повышенном объёме.

Матерям, находящимся в отпуске по уходу за ребёнком (до достижения им трёх лет), выплачивается ежемесячное пособие. Производится частичная компенсация расходов работников (родительской платы) за содержание детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Ежегодно оказывается помощь многодетным семьям. Не остаются без внимания и одинокие матери, малообеспеченные работники, сотрудники, воспитывающие детей-инвалидов.

Помимо выплат в соответствии с пунктами Коллективного договора Общества, в августе 2021 года выплачена дополнительная финансовая помощь: на детей, обучающихся в общеобразовательных, средних профессиональных учреждениях и на дому, одиноким родителям, многодетным семьям, детям-сиротам умерших работников и сотрудникам, имеющим на иждивении детей-инвалидов.

В состав участников корпоративной программы жилищного обеспечения на улучшение жилищных условий включены более 40 многодетных семей. В декабре 2021 года планируется выплатить 10,578 млн рублей многодетным семьям на погашение основного долга по ипотечным кредитам.

Ежегодно семьи работников с детьми направляются на реабилитационно-восстановительное лечение в санаторно-курортные организации группы «Газпром» и другие здравницы Татарстана, черноморского побережья Крыма и Краснодарского края. В период летних каникул 2021 года более 500 детей работников Общества поправили здоровье в детских оздоровительных лагерях Татарстана и на черноморском побережье.

## ЛЮБИМЫМ...

### ТЫ САМАЯ ЛУЧШАЯ!

**В этот праздничный день все мамочки мечтают услышать поздравления. И прежде всего от своих деток.**

**О**диннадцатилетний Анвар, ученик 5 класса казанской школы №111, поздравляет Ильсию Ахметзянову, старшего специалиста отдела документационного обеспечения ООО «Газпром трансгаз Казань»: «Дорогая моя мамочка! Поздравляю тебя с Днём матери. Желаю тебе здоровья, счастья, успехов в работе, чтобы всегда оставалась такой же красивой, доброй и никогда не старела. Спасибо тебе за тепло рук и бессонные ночи, за твою заботу и любовь, за то, что в трудные минуты ты всегда рядом, даёшь правильные советы. И я всегда могу тебе довериться. Я тебя очень люблю и ценю!»

Малика (11 лет) шлёт привет Алсу Галимовой, начальнику отдела денежных средств и финансовых вложений АУП:

«Мамулечка! Поздравляю тебя с Днём матери! И в этот день я хочу ещё раз сказать о том, как я тебя обожаю и ценю. Желаю, чтобы ты была самой счастливой. Ты самая добрая, ласковая, милая, мудрая мамочка на свете. Я очень люблю тебя!»

Яна (11 лет) обращается к Аиде Семишиной, ведущему инженеру отдела

социального развития Общества:

«Дорогая моя любимая мамочка! Поздравляю тебя с чудесным праздником – Днём матери! Хочу сказать тебе большое спасибо за всё, что ты для нас делаешь. Спасибо за твою любовь и заботу, за то, что помогаешь делать уроки и решать все проблемы, которые появляются в школе. Что бы ни случилось, я сразу иду к тебе за советом и знаю,

что ты всегда выслушаешь и скажешь, как лучше поступить. Спасибо тебе за то, что всегда говоришь нам: «Вы самые лучшие, умные и красивые дети!» Это очень важно для нас. Ты всегда говоришь, что сделаешь для нас всё, чего у тебя не было в детстве. Ты в детстве никогда не отдыхала на море. А я каждый год отдыхаю на море! Ты лучшая мама!»



Десятилетний Илья поздравляет Наталью Романову, слесаря по эксплуатации и ремонту подземных газопроводов ЭПУ «Казаньгоргаз»



Тимур, Елизавета, Дмитрий и Кирилл приветствуют мамочку Галину Кетову, слесаря СВГО Заинской РЭГС