

ПРИЗНАК МАСТЕРСТВА



«Сменить профессию? — улыбается на мой вопрос Ирина Быкова. — Я об этом даже не думала». Много лет она идет вперед, пополняя багаж знаний и опыта.

После школы Ирина окончила училище № 48 г. Оренбурга и хотела работать в торговле, но судьба привела ее на железнодорожную станцию Менового Двора. Пройдя специальные курсы и выдержав экзамен, девушка стала приемосдатчиком груза и багажа. Изучила все тонкости, а затем волею случая перешла трудиться на базу управления материально-технического снабжения и комплектации (УМТСиК) ООО «Газпром добыча Оренбург». «Мне везет на хороших людей, — говорит Ирина Васильевна, вспоминая своего бывшего начальника Александра Петровичева. — Он быстро ввел меня в курс дела, и мы легко сработались».

Отдел железнодорожных перевозок отвечает за приемку стратегически важных для предприятия ресурсов и материалов. Первый, кто встречает груз, — это приемосдатчик, который организует взвешивание, погрузку, выгрузку и отправку порожних

вагонов на станцию. Ирина Васильевна постоянно на связи с диспетчером Менового Двора. Когда вагон прибывает на выставочный путь УМТСиК, она информирует руководство базы, мастеров участка, работников склада, сторонние организации и машинистов тепловозов.

Выгрузка не начнется, пока приемосдатчик не убедится, что вагоны исправны в техническом и коммерческом отношении. Осмотр проводится в любое время суток, поэтому у Ирины Васильевны в кармане спецодежды всегда лежит фонарик. Она проверяет состояние упаковки, количество и вес груза. «Чего только не было: трубы, метанол, дизтопливо. А самый нестандартный груз, — вспоминает она, — это ракета, которую наше управление помогало устанавливать в парке „Салют, Победа!“».

Три кита профессионализма, по мнению Ирины Быковой, это охрана труда, внимательность и планирование. «Зная, какой придет груз, я продумываю, как отработать с ним быстрее и эффективнее», — поясняет наша героиня. Завершив дела на площадке, она спешит в кабинет оформлять доку-

ментацию: вводит данные в компьютерную программу РЖД и заверяет персональной цифровой подписью.

Ирина Быкова — самый опытный приемосдатчик груза и багажа на базе, поэтому новичков закрепляют именно за ней. «Открытая и улыбчивая, — характеризует свою наставницу Елена Гринцова. — Она многому нас научила. Не сердилась, когда переспрашивали. Помогла освоиться в профессии».

Годы, которые Ирина Васильевна посвятила предприятию, прошли плодотворно. Об этом свидетельствуют многочисленные благодарности и почетная грамота ООО «Газпром добыча Оренбург». Но своим главным достижением в жизни она считает рождение и воспитание детей: сын Евгений трудится машинистом тепловоза в УМТСиК, дочь Анастасия учится в школе. На вопрос: «Как, много лет занимаясь одним делом, вам удалось не утратить интерес и сохранить огонек в глазах?» — наша собеседница отвечает: «Просто мне нравится моя работа».

Людмила КАЛМЫКОВА
Фото Леонида МАРИНИНА

НОВОСТИ ПАО «ГАЗПРОМ»

СВЕРХПЛАНОВЫЕ ПОСТАВКИ ПО «СИЛЕ СИБИРИ»

В режиме видео-конференц-связи состоялась рабочая встреча председателя Правления ПАО «Газпром» Алексея Миллера и председателя совета директоров CNPC Дай Хоуляна.

Стороны рассмотрели широкий круг вопросов текущего и перспективного сотрудничества. В частности, речь шла об экспорте российского трубопроводного газа в Китай с Чаяндинского месторождения по газопроводу «Сила Сибири». Отмечено, что поставки осуществляются надежно, в сверхплановом режиме. В октябре и первых двух

декадах ноября среднесуточные объемы, в соответствии с заявками китайской стороны, были выше договорных обязательств. В том числе 12 ноября суточные поставки достигли рекордного, 25-процентного превышения. «Газпром» ведет подготовку к дальнейшему наращиванию поставок в 2021 году. Был также рассмотрен вопрос дополнительного увеличения объемов поставок газа на 6 млрд куб. м по газопроводу «Сила Сибири» после выхода на плато по действующему контракту.

В ходе встречи обсуждались проекты трубопроводных поставок газа из России

в КНР: по газопроводу «Сила Сибири — 2» через территорию Монголии, по «западно-восточному» маршруту и с Дальнего Востока.

Стабильность и гибкость поставок газа имеют важное значение для достижения Китаем экологических целей, предполагающих снижение использования угля промышленными и бытовыми потребителями.

На встрече также шла речь о взаимодействии в сфере подземного хранения газа, газовой электрогенерации, научно-технического сотрудничества, использования газомоторного топлива, развития персонала, стандартизации и сертификации оборудования. ■

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ! МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ!



Поздравляю с теплым и замечательным праздником — Днем матери!

Роль мамы в жизни каждого из нас невозможно переоценить. Только благодаря маминой любви и поддержке

мы уверенно идем к своим целям — начиная с первых успехов в раннем детстве и по сей день, когда твердо стоим на ногах. Мамы все равно считают нас детьми, переживают, но гордятся. Именно эти незримые вещи делают нас сильнее, помогают преодолевать невзгоды, верить в себя и свои силы.

Достойны восхищения женщины ООО «Газпром добыча Оренбург». Быть отличным специалистом, эффективным руководителем в рабочее время и заботливой мамой круглосуточно — это великий талант. Благодарю за каждодневный кропотливый труд, пусть вам хватает времени и сил на реализацию производственных задач и проектов.

Отдельные слова благодарности многодетным мамам и тем, кто открыл свои сердца для приемных детей. Ваше добро безгранично и заслуживает глубочайшего уважения. Вы многогранны, несете в этот мир любовь, учите отзывчивости, честности, даря тепло своим детям.

От всего сердца желаю вам здоровья и полного взаимопонимания с близкими. Пусть у вас всегда будет неиссякаемый источник энергии и сил, а ваша семья уважает и разделяет стремление состояться не только в качестве хранительницы домашнего очага, но и в профессиональной сфере. Желаю всегда испытывать только гордость за себя и своих детей.

Счастья, здоровья и семейного тепла!

О. А. НИКОЛАЕВ,
генеральный директор
ООО «Газпром добыча Оренбург»

ПРИЗНАНИЕ

ГАЗОВАЯ СТРАНИЦА КНИГИ ПОЧЕТА

ООО «Газпром добыча Оренбург» включено в Федеральный реестр «Всероссийская Книга Почета».

На основании рекомендаций и предложений региональных и муниципальных органов власти в Книгу включаются организации, которые способствуют социально-экономическому развитию Оренбурга и региона в целом, а также повышению эффективности своей отрасли.

ООО «Газпром добыча Оренбург» входит в число крупнейших работодателей и налогоплательщиков области. В прошлом веке газовики построили треть жилого фонда областного центра, десятки объектов соцкультбыта в регионе. Особое внимание предприятие уделяет пропаганде здорового образа жизни как среди своих работников, так и жителей Оренбуржья.

В производственной деятельности ООО «Газпром добыча Оренбург» движется по пути инновационного развития. В 2020 году Общество в 14-й раз стало победителем конкурса «Лидер экономики Оренбургской области».

Ирина ДМИТРИЕВА

КАК ГАЗ НЕФТИ ПОМОГАЕТ

Еще пару месяцев назад в цехе по добыче нефти, газа и конденсата (ЦДНГК) газопромышленного управления на блоке входных ниток не было автоматизированной системы управления и регулирования газлифтного газа (АСУРГ). Сегодня на Ассельской залежи уже идут опытно-промышленные испытания.

Их программу разработали сотрудники инженерно-технического центра ООО «Газпром добыча Оренбург», саму систему смонтировали работники нескольких структурных подразделений Общества и подрядной организации.

Мастер по добыче нефти, газа и конденсата ЦДНГК Валерий Хамидуллин говорит, что «монтаж был завершен в середине октября и после демонтажа межфланцевых заглушек выполнен пробный пуск». Участниками «эксперимента» стали нефтяные скважины, на которых из-за низкого пластового давления добыча ведется газлифтным способом. Недостающую энергию обеспечивает газ, который подается в затрубное пространство и, насыщая нефть, делает ее легче, помогая подняться на поверхность в виде капельной жидкости.

— Задаем установку на нужный нам объем, — нажав кнопку «открыть», поясняет Михаил Пикунов, мастер организации-подрядчика, и, повернув ключ, сообщает: — Система переведена в автоматический режим.

Теперь она онлайн поддерживает заданный режим расхода и давления подаваемого газа и при необходимости удаленно его ме-



Игорь Кожанов (справа) и Михаил Пикунов выставляют на АСУРГ параметры подачи газа в нефтяную скважину

няет. Корректировать работу газлифтного модуля может и диспетчер цеха, на пульт которого поступают данные.

Обычно АСУРГ рассчитана на одну скважину. «Но у нас благодаря блоку входных ниток, на который приходит сырье с 11 скважин, есть уникальная возможность исследовать их все», — поясняет заместитель начальника цеха — начальник участка по добыче нефти Александр Крутов.

Как заметил Александр Калюх, исполняющий обязанности директора обособленно-

го подразделения ЗАО НПФ «СИАНТ» — подрядной организации, которая специализируется на оборудовании для нефтедобычи, «на исследование одной скважины требуется около недели, на мониторинг всех и обработку полученной информации — несколько месяцев». Впервые в комплексе, смонтированном в цехе по добыче нефти, газа и конденсата, применен новый вариант расходомеров, более приспособленных для работы в средах с содержанием сероводорода.

Согласно апробируемому режиму, система остановлена. Временно исполняющий обязанности мастера ЦДНГК Игорь Кожанов контролирует, был ли отсечен газ, все ли оборудование переведено в закрытое положение.

— Проводимые испытания должны помочь в выводе режима работы скважин на качественно новый уровень, что приведет к увеличению эффективности нефтеотдачи и позволит контролировать количество газа, необходимое для подъема нефти, — подытожил Александр Крутов.

Несмотря на ограничительные меры, введенные в связи с коронавирусом, на предприятии не только выполняют плановые производственные задания, но и работают на перспективу.

Наталья АНИСИМОВА
Фото Евгения БУЛГАКОВА



Валерий Хамидуллин подготавливает скважину к исследованиям

ГЛАВНОЕ ДЕЛО

ИНТЕНСИВ ДЛЯ СКВАЖИНЫ



Разгрузка секций УЭЦН проводится с помощью крана-манипулятора

В газопромышленном управлении продолжают внедрять технологию механизированной добычи. На прошлой неделе скважину № 175 установили комплексной подготовки газа № 6 оснастили управляемым электроцентробежным насосом (УЭЦН).

Специалисты ООО «Газпром добыча Оренбург» первыми в России применили это оборудование на газовых скважинах. Эксперимент провели в 2012 году на обводненной скважине № 178, которую удалось реанимировать, и она по-прежнему в строю. С тех пор технологию и конструкцию электроцентробежного насоса доработали и усовершенствовали.

Очередным кандидатом для испытаний была определена скважина № 175, пробуренная 48 лет назад. Изначально ее дебит составлял 1,5 млн кубических метров газа в сутки. Проявления пластовой жидкости

зафиксировали в 1980-х. Добыча неуклонно снижалась, а в 2015 году вовсе остановилась из-за резкого обводнения.

Работники оперативно-производственной службы (ОПС) № 6 подчеркивают, что скважина № 175 уникальная. «Она пробурена на участке, который называется «дорога Констерштейна», это тектонический разлом, — поясняет геолог Владислав Алешин. — Риск обводнения здесь очень высок. Особенность скважины в том, что в неблагоприятных условиях она долго сохраняла дебит и выносила газожидкостную смесь за счет собственной энергии».

— Такого газоводонапорного режима у других скважин Оренбургского нефтегазоконденсатного месторождения нет, — добавляет мастер по добыче нефти, газа и конденсата ОПС-6 Алексей Акимов. — Не случайно по 175-й написано несколько научных статей. Помню, как старшие кол-

леги выделяли эту скважину среди всех, относились трепетно, старались лишней раз не оказывать на нее воздействия.

Когда давление пласта стало критически низким, было решено выполнить интенсификацию. Монтаж УЭЦН по масштабу работ не уступает капитальному ремонту, где задействовано сложное оборудование. Идет полное техперевооружение скважины. При этом в условиях противодействия распространению COVID-19 привлечено минимально необходимое количество специалистов: работники ОПС-6, служб энергоснабжения, автоматизации производства и механоремонтной службы газопромышленного управления, а также представители подрядной организации.

Процесс кропотливый, не терпящий спешки. Поэтому к сборке насоса приступили уже в сумерках, что не помешало ходу работ, так как площадка освещается. УЭЦН — это многосекционное устройство. Производственники сравнивают его с гриляндой, на которую нанизаны разные элементы — телеметрические приборы, электродвигатель, гидроизоляция, газовый сепаратор, непосредственно насос и шламоуловитель. После проверки крепления конструкцию стали спускать в забой до отметки 1 685 метров. Монтаж длился почти семь часов.

После апробации насос будет выкачивать жидкость, задавливающую продуктивный пласт. Вода пойдет по насосно-компрессорным трубам, а газ — по затрубному пространству. Постепенно подберут оптимальный режим эксплуатации скважины № 175. Газодобытчики рассчитывают получить от нее прибавку в виде нескольких тысяч кубических метров ценного углеводородного сырья в час. «Это будет большая победа, — говорит мастер Алексей Акимов. — Но ее еще нужно завоевать».

Людмила ЛОКТИОНОВА
Фото предоставлено ГПУ

ТРАНСПОРТИРОВКА

ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ

Управление по эксплуатации соединительных продуктопроводов (УЭСП) проводит плановый ремонт ограждений крановых площадок и технологического оборудования линейной части трубопроводов.

Он выполняется в целях повышения защищенности надземных объектов линейной части трубопроводов и реализации унифицированных проектных решений к комплексу инженерно-технических средств охраны объектов ПАО «Газпром», расположенных на территории Российской Федерации.

В 2020 году силами подрядной организации проводится ремонт ограждений: пяти крановых площадок, свечи, узла запуска-приема очистных устройств. Всего 360 погонных метров. Объекты находятся на Дедуровском и Западном коридорах коммуникаций в Оренбургском районе.

Уже проведены работы по четырем ограждениям крановых площадок. До конца ноября ремонты будут выполнены полностью.

На 2021 год запланирован ремонт 35 ограждений крановых площадок и технологического оборудования.

Фото предоставлено УЭСП



Работы ведутся в соответствии с планом-графиком ремонтов основных фондов УЭСП

НАУКА МОЛОДЫХ ПИТАЕТ



Комиссия оценивала доклады участников конференции по видеосвязи

Впервые научно-техническая конференция молодых работников ООО «Газпром добыча Оренбург» была проведена дистанционно. Участники отметили, что выступать в формате видеоконференции было менее волнительно.

Темой для научных изысканий и разработок стали инновационные технологии в газовой промышленности. Доклады в трех секциях на суд комиссии представили 24 работника Общества. Больше всех призовых мест заняла молодежь газопромыслового управления (ГПУ).

РАЗНИЦУ — В ПЛЮС



Победу в секции «Геология, разработка месторождений, промысловая подготовка углеводородного сырья. Транспортировка углеводородного сырья» одержал инженер-технолог технического отдела ГПУ Александр

Резвых. Это его третье выступление на конференциях Общества. В 2014 году доклад Александра был отмечен поощрительным призом, в 2018 году занял третье место. Он учел недочеты прошлых попыток и вышел с проектом, который в случае реализации принесет экономический, экологический эффект и сможет окупиться в короткие сроки.

— Я предлагаю для получения электрической энергии применить на дожимной компрессорной станции (ДКС) № 1 турбодетандерную установку, — поясняет победитель. — Дело в том, что на блок подготовки топливного и пускового газа нам поступает газ с давлением 60 кгс/см². Для нормальной работы газоперекачивающих агрегатов давление понижается до 15 кгс/см². За счет перепада давления можно получать электроэнергию и затем пускать ее на собственные нужды ДКС. В процессе подготовки материалов мне помогало руководство технического отдела ГПУ и газоконпрессорной службы. Сегодня применение энергосберегающих технологий в газовой промышленности является актуальным и перспективным, а их внедрение повышает эффективность и статус предприятия.

Этой теме уделяется много внимания на самом высоком уровне. Я заинтересовался ею года два назад во время учебы в Оренбургском филиале РГУ нефти и газа. Сейчас учусь в Уфимском нефтегазовом университете и думаю рассмотреть эту идею более глубоко в своей дипломной работе.

Вопросов после доклада комиссия задала немного: выступление было емким. О том, что предложение Александра вызвало интерес, говорит тот факт, что у него уточнили, можно ли турбодетандер применить и на других производственных объектах Общества.

НАЖАТИЕМ ОДНОЙ КНОПКИ



Лучшим в секции «Автоматизация, метрология, технологическая связь, информационные технологии. Энергетика» было признано выступление инженера-программиста центра технической экс-

плуатации управления связи Александра Фатнева. В этом году он дебютировал на конференции и, по собственному признанию, не рассчитывал на такую высокую оценку. «Да, программное обеспечение для управления оборудованием систем передачи Nateks Megatrans уже внедряется на нескольких трассах. Прделана большая работа, но еще многое предстоит сделать, — замечает Александр. — Не могу не отметить помощь, которую оказали коллеги из второй группы центра технической эксплуатации по обслуживанию систем передачи и электропитающих устройств. Они подсказывали, какие команды нужнее запрограммировать».

Поясним: в системе Megatrans окончное оборудование (например, телефонная станция или коммутатор) устанавливается в структурных подразделениях Общества, а усилительные пункты — по трассе. Скажем, на кабельной трассе Абдулинское ЛПУ — ГПЗ их 12. Чтобы удаленно подключиться к самому дальнему регенератору, нужно вручную ввести 12 команд. Программа, написан-

ная Александром Фатневым, позволяет сделать это одним нажатием нужной кнопки.

— Графический интерфейс для стандартной консоли управления, кроме команд перехода, — добавляет он, — предоставляет возможность выполнения команд мониторинга состояния оборудования и его настройки.

В планах Александра — доработка программы: добавление новых опций, например изменения количества доступных объектов в случае вывода из эксплуатации каких-то систем или оборудования.

СМАРТФОН — В ПОМОЩЬ



Первое место в секции «Промышленная безопасность, охрана труда, экология. Менеджмент в газовой промышленности» присуждено помощнику командира взвода Дедуровского военизированной части (ВЧ) Антону Япринцеву. Два года назад он занял второе место, в 2016 году получил поощрительный приз.

В этот раз Антон докладывал об оперативной информационной системе «Газоспасатель». Обучающее приложение для смартфонов является частью работы по созданию электронной системы теоретической подготовки спасателей на объектах газодобывающего комплекса.

На молодежной конференции в дистанционном режиме доклады представили 24 работника Общества.

— Мы столкнулись с проблемой, что язык программирования Java не «дружит» с IOS, поэтому пока остановились на телефонах на базе Android. Программированием занимается мой коллега, специалист центра газовой и экологической безопасности Вячеслав Тутаев. Я отвечаю за подбор материалов, их структурирование, а также обезличивание персональных данных, что составляет основу информационной безопасности. Контролирует работу оперативно-технический отдел ВЧ, — поясняет Антон.

Идея создания приложения была подсказана опытными респираторщиками. Держать в уме технические характеристики всего газоспасательного оборудования, тонкости оказания первой помощи в различных ситуациях достаточно сложно, поэтому у них с собой книжки-шпаргалки, которые каждый написал под себя. Приложение — унифицированное. Когда закончат работу над ним, почерпнуть нужную информацию можно будет в смартфоне. Кроме текстовых документов, в систему

«Газоспасатель» намерены включить аудио- и видеонструкции.

Сейчас в приложение внесено около 15% планируемой информации, но респираторщики, которые апробировали прототип, уже положительно отзываются об электронном помощнике.

НА ДОРОГУ — БЕЗ ОПАСКИ



Виктория Матвеева, инженер участка АВР на объектах транспортировки газа, газового конденсата и нефти управления аварийно-восстановительных работ, — единственная, кто боролась в рамках конференции с мужчинами-коллегам на равных.

После отборочного этапа на уровне структурного подразделения ей сказали, что тема внедрения системы безопасности дорожного движения на основе ГОСТ Р ИСО 39001-2014 актуальная, но доклад получился тяжеловесным. Перед конференцией на уровне Общества Виктория провела «работу над ошибками» и в результате удостоилась третьего места в секции «Промышленная безопасность, охрана труда, экология. Менеджмент в газовой промышленности».

— Несмотря на нулевую статистику ДТП с пострадавшими в ООО «Газпром добыча Оренбург», систему безопасности дорожного движения можно и нужно совершенствовать. Транспорт нашего предприятия является частью транспортной структуры крупного города и региона, которая отличается постоянным ростом количества

автомобилей, — подчеркнула она. — Внедрение системы менеджмента безопасности дорожного движения позволит нашему предприятию минимизировать вероятность возникновения ДТП; снизить степень ущерба, если происшествия на дороге избежать не удалось; реализовать Политику ПАО «Газпром» и Общества в области охраны труда, промышленной и пожарной безопасности, безопасности дорожного движения. Важно, что эта система легко вольется в действующую интегрированную систему Общества.

Готовясь к конференции, Виктория внимательно изучила стандарт, и это, по ее собственному признанию, поможет ей лучше организовывать в управлении работу транспорта, за которую она отвечает. А еще подготовка к докладу облегчила написание дипломной работы в магистратуре Оренбургского государственного университета, которую она заканчивает в 2021 году.

Наталья АНИСИМОВА

Фото Эдуарда ЗУБКОВА и из архива

КОЛЛЕГИ

ОБМЕН ОПЫТОМ И ИДЕЯМИ

На прошлой неделе в режиме видеоконференц-связи состоялись совещания между руководителями ООО «Газпром добыча Оренбург» и ООО «Газпром добыча Ямбург».

Участники обсудили несколько вопросов, уделив особое внимание реализации проекта «Развитие культуры безопасности». Это направление является приоритетным, так как напрямую связано с безопасностью и благополучием персонала. Представители компаний рассказали о своих наработках и результатах. «Опыт

коллег поможет нам более эффективно развивать культуру безопасности, исключить риски, а также вести некоторые направления параллельно, ускорив процесс», — отметила начальник отдела кадров и трудовых отношений ООО «Газпром добыча Оренбург» Александра Антипова.

На нашем предприятии создана рабочая группа по развитию культуры безопасности, в которую входят 11 руководителей. Для решения узкоспециальных вопросов к работе привлекаются другие руководители и специалисты Общества. Определены ключевые

направления, задачи и векторы развития, в том числе с участием ОППО «Газпром добыча Оренбург профсоюз». Разработан Регламент взаимодействия участников проекта. Проводится обучение руководителей по культуре и приверженности безопасности. Учебно-производственный центр Общества формирует программы и графики для обучения специалистов и рабочих.

Состоялся разговор по поводу организации вахтового метода работы. У оренбуржцев нет такого опыта, в отличие от коллег из Ямбурга. Проработка этого направления в ООО «Газпром добыча Оренбург» обусловлена предупредительными мерами на случай ухудшения эпи-

демиологической обстановки в регионе. Вахтовый метод работы позволит изолировать ключевой персонал от внешней среды, обеспечить устойчивую и бесперебойную эксплуатацию производственных объектов при обострении ситуации, связанной с COVID-19.

Кроме этого, на совещаниях обсудили вопросы организации непрерывного профессионального образования и развития «Газпром-классов». Участники отметили продуктивность встреч в онлайн-формате и договорились проводить их в плановом порядке.

Ирина ДМИТРИЕВА

ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ МАМОЙ?

В последнее воскресенье ноября отмечается День матери — праздник тех, кто дарит жизнь, любовь и заботу. Дети работников ООО «Газпром добыча Оренбург» поделились с редакцией портретами своих мам, рассказали об их работе и увлечениях.



Марк Шмарин, 6 лет (Наталья Александровна, слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике) — Нежная, красивая и очень хорошая — вот какая моя мама. Она, наверное, директор, потому что целый день работает за компьютером и ищет что-то важное для себя и для тех, кто работает с ней. Поэтому ее труд очень полезен. С ней мы часто мастерим разные поделки.



Матвей Потапов, 5 лет (Ольга Андреевна, экономист 1 категории) — Мама красивая, умная, любит готовить пищу, а ей всегда помогаю. Мама на работе считает денежки и помогает людям их получать. С мамой я люблю гулять в парке, наблюдать за природой.

Екатерина Вострикова, 6 лет (Евгения Валерьевна, ведущий инженер-программист) — Моя мама красивая. Я горжусь тем, что она очень добрая. Мама работает за компьютером, сочиняет всякие программы, без которых не смогут работать другие люди. В свободное время она любит смотреть кино, читать книжки и рисовать вместе со мной.



Николай Кочедыков, 6 лет (Екатерина Геннадьевна, секретарь руководителя) — Моя мама добрая, умная, очень вкусно готовит. Она красивая, любит наряжаться и краситься. Так как мама секретарь у начальника, она работает с бумагами и телефоном. А также на работе она обедает рыбкай, помидором, рагу и брокколи. Мама зарабатывает деньги, чтобы потом на них что-нибудь нам покупать, хотя часто это делает папа. С мамой мы любим играть в шахматы и ходилки. Быть мамой очень трудно, нужно готовить много, а еще и успевать на работе.



Глеб Емельянов, 6 лет (Вера Михайловна, ведущий инженер) — Моя мама добрая и всегда улыбается. Она нас всех любит и заботится. На работе она пишет на бумаге и печатает на компьютере. Разрабатывает новые идеи и улучшает рабочий процесс. А после работы больше всего на свете мама любит отдыхать. Мамой быть очень трудно, потому что есть дети. С нами нужно заниматься, готовить еду, а еще и на работу ходить.



Настя Пучкина, 5 лет (Алеся Павловна, экономист 1 категории) — Моя мама самая красивая, нежная, а еще стройная. Она экономист и заполняет различные документы, считает много цифр. Я люблю играть с ней в игры. Думаю, что быть мамой — это просто. У моей мамы это хорошо получается.



За 10 месяцев 2020 года в семьях газовиков родилось 137 детей. В том числе 23 малыша — у работников предприятия.

ЭКОЛОГИЯ

ПЕРНАТЫМ НА РАДОСТЬ

Работники управления технологического транспорта и специальной техники (УТТиСТ) провели акцию «Покормите птиц» в Соловьевской средней общеобразовательной школе Оренбургского района.



Работники УТТиСТ Владимир Шипов и Станислав Зинкин вешают кормушку для птиц

На территории школьного учреждения они развесили кормушки для пернатых. В предыдущие годы в данной акции газовики всегда участвовали вместе со школьниками, но в этот раз в связи со сложной эпидемиологической ситуацией в регионе решено было ребят не привлекать.

Работников УТТиСТ и учеников Соловьевской СОШ связывает многолетняя дружба. Газовики проводят в школе не только экологические акции, но и уроки безопасности, профориентации. Ребята — постоянные участники грантового конкурса, который ООО «Газпром добыча Оренбург» ежегодно объявляет среди учреждений об-

разования Оренбургского и Переволоцкого районов.

Фото предоставлено УТТиСТ

СПОРТИВНАЯ АРЕНА

ПАМЯТНАЯ РАКЕТКА

22 ноября в пригороде Екатеринбурга завершились Всероссийские соревнования по настольному теннису памяти основателя и бывшего руководителя клуба «УГМК» Александра Захарова.

За оренбургский клуб «Факел — Газпром» на мемориале играли 11 спортсменов. Домой игроки привезли одно первое и пять вторых мест.

Золото в парном разряде выиграл Денис Ивонин, выступавший вместе с Саади Исмаиловым из Казани. Кроме того, Денис, выступая с москвичкой Яной Носковой, стал серебряным призером среди смешанных пар.

По серебру также в копилках Владислава Банникова (среди юношей), Василисы Даниловой (среди девушек), Алексея Ливенцова (среди ветеранов до 45 лет), пары Дарьи Чернорай (Оренбург) и Валерии Щербатых (Самара).

В связи с ограничениями из-за пандемии коронавируса соревнования проводились без зрителей.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

МЫ В ТАКИЕ ШАГАЛИ ДАЛИ...

Команда ООО «Газпром добыча Оренбург» в рамках межкорпоративных соревнований по фоновой ходьбе «Человек идущий» прошла за месяц более 13 миллионов шагов.

Если учесть, что средняя длина шага женщины составляет 66 см, мужчины — 79 см (такие значения используют стандартные устройства и программы-шагомеры), то оренбургские газовики пешком преодолели более 9 тысяч километров.

Старт соревнованию, направленному на пропаганду здорового образа жизни и выработку привычки оптимальной двигательной активности, был дан 15 октября. В команду из 50 человек вошли работники Общества разного возраста и уровня физподготовки, но не являющиеся профессиональными спортсменами.

Всего в турнире участвовало 466 команд из 72 регионов страны. Участники соревнования по фоновой ходьбе планируют продолжить пешие прогулки и нацелены усовершенствовать личные результаты вне состязаний.

СТОП COVID-19!

КУРС НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ

2020 год стал годом испытаний. Количество пациентов, перенесших COVID-19, и тех, кто находился с ними в контакте, по-прежнему остается высоким. Поэтому очень важно заботиться о здоровье и укреплять иммунитет.

Людям, которые перенесли вирус, необходима реабилитация. Для этого по поручению руководства ООО «Газпром добыча Оренбург» в санатории «Озон» разработана программа, направленная на восстановление основных функций организ-

ма. Комплекс процедур, сбалансированное питание позволяют справиться с последствиями болезни, предотвратить развитие осложнений и улучшить качество жизни. Пациенты, перенесшие коронавирус, принимаются в санаторий после выздоровления по направлению лечащего врача. За октябрь — ноябрь реабилитацию прошли 80 работников ООО «Газпром добыча Оренбург».

Для восстановления иммунитета после COVID-19 и профилактики заражения необходимо трехразовое высокобелковое,

витаминизированное питание с ограничением углеводов и достаточным содержанием

клетчатки; прогулки без высоких физических нагрузок и дыхательная гимнастика.

«Удлинение выдоха»

Это упражнение улучшает газообмен в легочной ткани, тренирует диафрагму, усиливает приток крови, обогащенной кислородом, к внутренним органам. Исходное положение — лежа на спине с согнутыми коленями, стопы на полу на ширине таза, левая ладонь лежит на животе, правая — на груди; — на вдохе: живот медленно надувает-

ся и поднимается выше грудной клетки (левая ладонь — на животе поднимается выше правой ладони на груди); — на выдохе: живот медленно опускается (левая ладонь — на животе опускается ниже правой ладони на груди); — грудная клетка неподвижна (правая ладонь — на груди); — выдох животом в два раза длиннее вдоха, без задержки дыхания.