ГАЗПРОМ ДОБЫЧА ОРЕНБУРГ | 55 ЛЕТ 1968–2023

ОРЕНБУРГСКИЙ ГАЗ

№15 (1998). 3 августа 2023 г. | Корпоративная газета ООО «Газпром добыча Оренбург»

ЛУЧШИЙ МАСТЕР

Это почетное звание мастеру по добыче нефти, газа и конденсата оперативно-производственной службы № 3 газопромыслового управления Сергею Денисову присвоили «за достижение высоких результатов в выполнении производственных задач, эффективное использование новых методов организации труда рабочих, развитие наставничества и создание позитивного имиджа Общества».

Сергей трудится на «тройке» почти четверть века. Когда он устроился на работу в газодобычу, вчерашнего выпускника Оренбургского аграрного колледжа, изучавшего электрификацию и автоматизацию сельского хозяйства, взял под свое крыло мастер Иван Васильевич Землянский. Опытный коллега многое показывал, рассказывал, пояснял, уточнял. А потом дал в руки кисточку, краску и напутствовал: «Иди вдоль трубы, обновляй и изучай, откуда и куда она идет». Сколько потом у Денисова было еще планово-предупредительных ремонтов, но запомнилась эта покраска и первые газоопасные работы, которые он также проводил под чутким руководством своего наставника.

Работая оператором по добыче нефти и газа, Сергей Денисов параллельно учился в Оренбургском филиале РГУ нефти и газа имени И. М. Губкина.

>>> стр. 6

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

РАБОТА НА БУДУЩЕЕ
стр. 2

СПРАВЕДЛИВЫЙ ОТБОР
стр. 4

СОЛНЦЕ И СТЕКЛО
стр. 7

ЛЕТНИЙ КАЛЕЙДОСКОП
стр. 10

РАБОТА НА БУДУЩЕЕ

Мы на установке комплексной подготовки газа (УКПГ) № 1, где ведется реконструкция факельных и дренажных систем.

Работы на промысле стартовали в конце прошлого года, завершатся в IV квартале текущего года.

— На период реконструкции разработан план временных мероприятий, которые позволяют установке работать в безаварийном режиме, — пояснил заместитель начальника оперативно-производственной службы № 1 Олег Алексеев.

1977 год — дата ввода УКПГ-1.
44 скважины составляют общий фонд промысла.
35 скважин — эксплуатационные.
Более 1 млн 300 тыс. кубических метров углеводородного сырья — ежесуточная добыча на установке.

Уже смонтированы приямки дренажных емкостей, ресивер топливного газа, две дренажные емкости, сепараторы факелов высокого и низкого давления. Ведутся работы по монтажу обвязки факельных сепараторов, дренажных емкостей, факелов высокого и низкого давления, технологических трубопроводов. Выполняется сборка факела низкого давления. В ожидании — монтаж факела высокого давления.

На данный момент в реконструкции УКПГ задействованы порядка 25 работников подрядной организации — монтажники, сварщики, слесари, мастера, а также специализированная техника — автокраны, погрузчики, передвижные сварочные посты. Персонал установки, не останавливая текущие работы, контролирует подрядчиков на предмет соблюдения требований техники безопасности, охраны труда и окружающей среды.

Олег Алексеев контролирует работу технологического оборудования

Реконструкция факельных и дренажных систем позволит повысить надежность эксплуатируемого оборудования и безаварийность работы установки в целом.

Екатерина АФАНАСЬЕВА
Фото Артема ВОСТРОВА

НАШ КУРС

ЛЮБЫЕ ДОРОГИ ПО ПЛЕЧУ

Иван Сидоренко, водитель автоколонны № 2 управления технологического транспорта и специальной техники (УТТиСТ) за рулем нового ямобура всего несколько месяцев. Машина комфортная, экономичная и экологичная.

Техника, которая в последние годы поступает на баланс Общества «Газпром добыча Оренбург», работает на газомоторном топливе, которое дешевле бензина, дизельного топлива и при сгорании выделяет существенно меньше токсичных веществ в атмосферу.

Перед началом смены Иван первым делом проверяет уровень масла, работу рулевого управления, тормозов, стеклоочистителей, фар и габаритных огней, словом, техническое состояние машины. В кабине при включенном двигателе практически нет шума.

Иван Сидоренко за работой

Все в порядке, значит, можно приступать к работе. Новая бурильно-крановая машина на базе КамАЗа применяется при установке линий электропередачи и связи, столбов для ограждения, мачт освещения. У ямобура высокие показатели проходимости, что важно в период весенней и осенней распутицы: данный вид техники востребован круглый год.

В зависимости от поставленных задач можно забуриться на глубину от 1 до 5 метров и, подобрав нужный размер шнеков, получить скважину диаметром от 250 до 700 мм.

— Моя самая дальняя командировка — под Уфу, — делится Иван Сидоренко. — Там я помогал с установкой ограждения.

Ямобур находится в распоряжении эксплуатационной службы УТТиСТ, расположенной в Дедуровке-2. Также сюда поступили два тягача и один автобус НефАЗ, тоже в газомоторном исполнении.

— Тягачи будут обслуживать геологическую службу газопромыслового управления, транспортировать азотные установки, которые должны в скором времени прийти из Екатеринбурга, — поясняет Сергей Сытин, начальник эксплуатационной службы УТТиСТ. — Двигаться по дорогам общего пользования такая техника может только после получения специального разрешения.

Вахтовый автобус НефАЗ, пришедший на замену своему собрату, который выработал нормативный срок, уже обслуживает установку комплексной подготовки газа № 14 газопромыслового управления. В среднем за день он проезжает по территории промысла не менее 200 км. Его, как и другую технику, выпущенную группой предприятий «КамАЗ», отличает высокая проходимость. Еще один плюс новой техники — хороший запас хода: одной дозаправки компримированным природным газом в зависимости от модели хватает на 400–600 км.

Валерия НИКОНОВА
Фото Александра ЛЕЙКИНА

КОГДА НОЛЬ — ЭТО ПЛЮС

На нашем предприятии проект «Развитие культуры безопасности» реализуется с 2020 года. В беседе с начальником военизированной части Сергеем Калдузовым мы решили узнать промежуточные итоги его реализации в структурном подразделении.

Для работников части безопасность имеет особое значение: неоправданные риски при выполнении работ повышенной опасности могут обернуться большой трагедией.

— Сергей Владимирович, у коллектива появилась ясность, что такое «культура безопасности» и зачем она нужна?

— До назначения генеральным директором нашего предприятия Олега Александровича Николаева мы не оперировали понятием «культура безопасности». Однако вопросам промышленной и пожарной безопасности, охране труда в военизированной части всегда уделяли самое серьезное внимание. Это касается и подготовки персонала, и технического обеспечения. Культура безопасности означает не только действия в рамках правил, требований и норм. Она гораздо шире. Мы взялись за воспитание работников: стремимся изменить их сознание, привить полное непринятие нарушений в области производственной безопасности, причем не только на работе, но и в быту.

Перед совещаниями проводятся минуты безопасности, организуются встречи с трудовым коллективом, ведется поведенческий аудит. Уже можно констатировать: «Лед тронулся, господа!» У людей входит в привычку алгоритм действий: «Остановись. Оглядись. Пойми, правильно ли выполняешь все операции. Чувствуешь, что не хватает знаний, посоветуйся с более опытными коллегами».

— Испокон веков считается, что человека надо воспитывать, «пока он лежит поперек лавки, а когда ляжет вдоль (то есть вырастет), делать что-либо уже поздно». Работники военизированной части готовы меняться?

— Когда видят примеры положительных перемен или возможные последствия тех или иных нарушений, и готовы, и могут меняться. Мы разбираем каждую нештатную ситуацию, даже если она произошла вне работы. Выясняем предпосылки случившегося, определяем факторы, которые позволили бы предотвратить это. В процесс вовлечены все: представители рабочих профессий, технические специалисты, руководящий персонал.

— Чуть выше вы упомянули поведенческий аудит. В чем он заключается?

— В наблюдении за сотрудниками в процессе работы, анализе соблюдения ими требований производственной безопасности, а также последующих беседах. С работниками обсуждаются вопросы безопасного поведения, возможные опасности, принимаются решения, как проще и оперативнее устранить ненужные риски. Аудит направлен на предотвращение несчастных случаев, профессиональных заболеваний и создание безопасной рабочей среды. По его результатам никого не наказывают.

— Как выглядит вершина развития культуры безопасности?

— Ноль травматизма и ноль происшествий. Для этого люди должны научиться соблюдать все правила на бессознательном уровне даже тогда, когда их действия никто не контролирует, понимать, что их безопасность зависит не только от грамотных действий руководителей, но и от них самих.

Беседовала Наталья АНИСИМОВА
Фото Евгения БУЛГАКОВА

ПРОФЕССИОНАЛЫ

СИЛА, ЗНАНИЯ, СНОРОВКА — ИТОГ ПОДГОТОВКИ

В военизированной части (ВЧ) Общества завершен конкурс «Лучший руководитель газоспасательных работ ВЧ», в котором свои знания и мастерство демонстрировали командиры взводов и отделений.

Состязание проводится как с целью определения лучших среди руководящего состава оперативных подразделений части, так и для выявления пробелов в знаниях, что важно при корректировке планов по обучению.

— Этот конкурс стимулирует работников: кому-то важнее денежное вознаграждение, а кто-то находит радость в удовлетворении своих амбиций в плане профессионального роста, — добавил начальник оперативно-технического отдела ВЧ Александр Гноевой.

Забег на один километр

В этом году конкурс приурочен к 35-летию военизированной части, за победу в нем боролся 41 участник. Конкурсантам было предложено три вида испытаний. Экзамен по физической подготовке состоял из забега на 1 км, подтягивания и оценки силы мышц кисти. В ходе теста нужно было ответить на 100 вопросов, касающихся алгоритмов действий при нештатных ситуациях, культуры безопасности, истории структурного подразделения, первой медицинской помощи. Еще один тур — собеседование, на котором затрагивались темы выполнения газоопасных и аварийно-спасательных работ.

— Я участвовал в конкурсе и в прошлом году, когда он проводился впервые, и в этом. В ходе подготовки перечитывал, пересматривал техническое описание оборудования, которое мы используем в работе, положения о взаимодействии с другими структурными подразделениям, типовые правила, — заметил Антон Япринцев, командир взвода Дедуровского военизированного отряда. — С физподготовкой и собеседованием проблем не возникло, а вот с тестированием было посложнее, ведь ответы на вопросы могут отличаться всего одной цифрой.

Антон набрал за тест 99 баллов из 100 возможных. Теперь ему, как и другим конкурсантам, остается ждать, когда будут сведены в единую таблицу все итоги конкурса. Он проводился в несколько этапов. Имена лучших станут известны до конца лета.

Наталья ПОЛТАВЕЦ
Фото Виктора БОКЕЕВА

СПРАВЕДЛИВЫЙ ОТБОР

В ООО «Газпром добыча Оренбург» в третий раз организовали открытый конкурс «Формула успеха», помогающий с подбором и выявлением молодых специалистов для формирования кадрового резерва.

Результаты творческого задания

Из нескольких десятков претендентов через сито предварительных испытаний прошли 15 выпускников высших и средних профессиональных учебных заведений Оренбургской и Ленинградской областей по профильным для предприятия специальностям.

— На нашем предприятии серьезно относятся к работе с кадровым резервом: открыты «Газпром-классы», профильные «Газпром-группы» в вузах и ссузах. «Формула успеха» — одна из составляющих этой масштабной работы. Шесть победителей конкурсов прошлых лет трудятся на предприятии, двое за эти годы получили повышение в должности, — отметил главный инженер — первый заместитель генерального директора Общества Павел Ларёв.

Главная цель конкурса — найти молодых специалистов, лидеров с высоким уровнем профессиональных знаний для замещения вакантных должностей в Обществе.

— Все участники находятся в заведомо равных условиях: они недавно выпустились, достойно учились и осознанно выбрали для себя будущую профессию. Нам нужны самые эффективные и талантливые молодые претенденты, это выбор лучших из лучших, — подчеркнула начальник отдела кадров и трудовых отношений администрации Общества Александра Антипова. — Финальное слово за представителями профильных подразделений: сколько ни устраивай отборочных туров, точку в выборе должен ставить производственник. Ведь коллегам предстоит руководить молодыми специалистами, которые благодаря «Формуле успеха» получат возможность работать на нашем предприятии.

Испытания на долю соискателей выпали самые разные. Сначала каждый из них озвучил комиссии мотивы, по которым хочет попасть в штат именно нашего предприятия. Варианты — от любви к выбранной специальности, престижа профессии до желания «прокачать» полученные в вузе навыки.

Затем молодежь случайным образом разделили на команды, в составе которых они выполняли несколько заданий от совета молодых ученых и специалистов Общества. Например, складывали фотопазлы производственных объектов ООО «Газпром добыча Оренбург». Организаторы намеренно перемешали детали так, чтобы недостающие части оказались у конкурентов. В решении такой задачи не обойтись без навыков ведения деловых переговоров.

В создании портрета идеального газодобытчика важны были не художественные навыки выпускников, а их отношение к выбранной профессии и верно расставленные акценты.

Завершился конкурсный день серией собеседований. Победители третьего этапа получат именные сертификаты для трудоустройства на вакантные места в «Газпром добыча Оренбург». Их имена экспертная комиссия определит до конца августа.

Собрать фотопазл производственного объекта — задача для упорных

В этом году в финал конкурса прошли 15 выпускников

Милена Антонова, выпускница Санкт-Петербургского горного университета:

— Я проходила производственную практику в Обществе «Газпром добыча Ямбург» и в компании «Шлюмберже». Училась по направлению прикладной геологии (геологии нефти и газа) и параллельно загорелась моделированием. Очень хочу, чтобы хобби стало моей работой. Буду очень рада, если удастся реализовать себя в «Газпром добыча Оренбург»!

Талгат Жумагалеев, выпускник Санкт-Петербургского политехнического университета:

— Для меня важно найти работу в родном регионе, быть полезным на родной земле. Надеюсь, что конкурс даст мне такую возможность. К тому же Общество «Газпром добыча Оренбург» входит в число безусловных лидеров в области! У меня есть опыт работы в Центре управления в кризисных ситуациях по Ленинградской области. Полученные знания и навыки я бы хотел развить на предприятии, где большое внимание уделяется вопросам безопасности.

Александр СМОЛИН
Фото Михаила ГОРШКОВА

ЗНАНИЯ — В ОПЫТ

18 работников ООО «Газпром добыча Оренбург» получили дипломы филиала РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина.

Торжественное мероприятие состоялось в минувшую субботу на базе учебной практики вуза в селе Петровском Саракташского района.

В качестве почетных гостей были приглашены первый вице-губернатор — первый заместитель председателя Правительства Оренбургской области Сергей Балыкин, представители компаний топливно-энергетического комплекса региона.

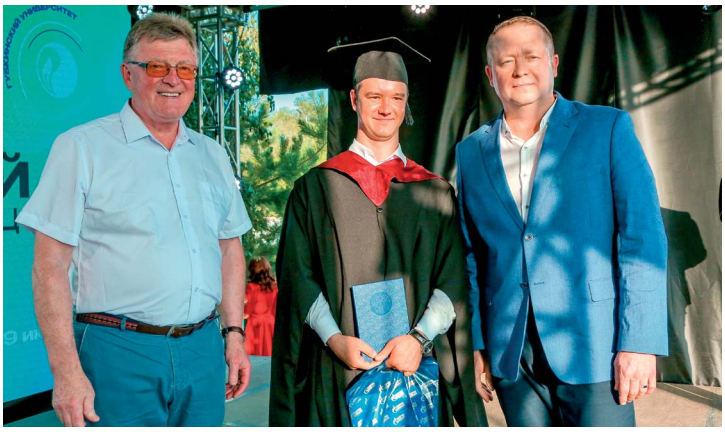
С окончанием обучения выпускников поздравил проректор по учебной работе университета имени И. М. Губкина (Москва) Владимир Кошелев. Он подчеркнул значимость статуса «губкинец» и пожелал продуктивной творческой реализации в профессии.

Дипломы газодобытчикам вручил заместитель генерального директора ООО «Газпром добыча Оренбург» по производству Сергей Шалимов. Большинство выпускников — работников Общества за время обучения сумели повысить разряд, квалификацию, выступить с рацпредложениями, добиться карьерного роста.

— Работа в нефтегазовой отрасли сложная, но очень интересная. Многие из сегодняшних выпускников уже применяют полученные знания на практике, — подчеркнул Сергей Анатольевич. — Широкие горизонты нашему предприятию в наращивании минерально-сырьевой базы открывает разработка Ирекского участка недр на территории Саракташского района. Дерзайте и никогда не останавливайтесь на достигнутом!

Специалисты отдела кадров и трудовых отношений, учебно-производственного центра Общества представили в Петровском экспозицию, посвященную деятельности предприятия. Сегодняшние студенты, абитуриенты и все желающие смогли узнать об истории и перспективах развития газового комплекса, познакомиться с производством через очки виртуальной реальности, с помощью обучающих тренажеров попробовать себя в профессиях, связанных с газодобычей.

Алена БОЧКАРЕВА
Фото Виктора БОКЕЕВА



Владимир Кошелев (слева), Александр Пономаренко (работник ГПУ) и Сергей Шалимов

В 2023 году Оренбургский филиал РГУ выпустил 266 дипломированных бакалавров, обучавшихся по пяти направлениям.
12 человек стали обладателями красных дипломов.
Из них 2 отличника — представители ООО «Газпром добыча Оренбург»: оператор по добыче нефти и газа газопромыслового управления Лев Козлов и инженер по организации и нормированию труда научно-исследовательской лаборатории администрации Общества Анна Задорожная.

Сергей Климонтов, начальник отдела службы организации восстановления основных фондов администрации Общества:
— Получение второго высшего образования я считаю необходимым компонентом профессионального развития. Это обучение дало мне более глубокое понимание и новое видение в решении производственных задач.

Никита Мелихов, машинист технологических насосов ДКС-3 газопромыслового управления:
— Сомнения по поводу того, смогу ли совмещать учебу на вечернем отделении с работой, рассеялись после первого курса: втянулся. Было интересно разбираться в темах. Качественная подача материала, глубокое изучение вопросов помогали в трудовой деятельности. Например, за время обучения я стал призером конкурса профмастерства «Лучший машинист технологических насосов». Теперь планирую поступать в магистратуру.

Анна Задорожная, инженер научно-исследовательской лаборатории администрации Общества:
— Мне нравится учиться. Получать второе высшее в РГУ решила еще на этапе окончания школы. Губкинский для меня родной. Свою карьеру я планировала строить в нефтегазовой сфере. Учась на третьем курсе, стала сотрудником Общества. В ближайших планах — участие в научно-практической конференции молодых специалистов, а в будущем году — поступление в аспирантуру Губкинского университета уже в Москве.

Экспозиция технологий и оборудования предприятия

Филиал вуза в Оренбурге создан почти 40 лет назад для обеспечения Оренбургского газового комплекса высококвалифицированными работниками. Он и сегодня является кузницей кадров. За годы работы подготовлено более 7 тыс. специалистов, многие из которых трудятся руководителями высшего и среднего звена на предприятиях нефтегазовой отрасли страны.

стр. 1 <<<

ЛУЧШИЙ МАСТЕР

— Поступил на отделение разработки и эксплуатации нефтяных, газовых и газоконденсатных месторождений, — пояснил Сергей Николаевич. — Потом отучился на сменного мастера, в центре подготовки кадров Общества неоднократно повышал квалификацию по основной профессии, окончил курсы, посвященные современным методам разработки нефтяных, газовых и газоконденсатных месторождений, осушки газа и извлечения жидких углеводородов. Все особенности процесса добычи углеводородного сырья — от скважины до подготовки и отправки его на дожимную компрессорную станцию № 2 — узнал не сразу: помог взгляд на производство в качестве диспетчера.

Сергей старается любую задачу выполнять на отлично. Тут он весь в отца. Николай Михайлович много лет отработал оператором по добыче нефти и газа на «девятке». Был лучшим по профессии, его имя заносилось на Доску почета производственного объединения «Оренбурггаздобыча». А в копилке сына уже несколько благодарностей газопромыслового управления и Общества и теперь еще почетное звание «Лучший мастер ООО „Газпром добыча Оренбург“».

Вместе с коллегами Сергей Денисов выступает с рацпредложениями. Например, идеи, внедренные на комплексной линии утилизации, облегчили очистку фильтров.

— Мне моя работа нравится, — говорит Денисов. — Хороший коллектив. Каждый день новые задачи. Интересно.

Полученный багаж знаний и опыта помогает мастеру наставлять молодежь. Он объясняет тонкости добычи и транспортировки сырья на дожимную компрессорную станцию, важные моменты, которые позволяют продлить жизнь оборудованию и обеспечить безаварийную работу. И при этом не забывает учиться сам: то глубже вникает в вопросы охраны труда, то постигает тонкости поведенческого аудита безопасности.

Наталья НИКОЛАЕВА
Фото Артема ВОСТРОВА

УЧЕТ И ТОЧНОСТЬ

За многолетнюю плодотворную работу и достигнутые успехи в профессиональной деятельности Благодарности губернатора Оренбургской области удостоена Людмила Россейкина, руководитель учетно-контрольной группы управления технологического транспорта и специальной техники ООО «Газпром добыча Оренбург».

Людмила Михайловна работает на предприятии более 20 лет. Начинала свой трудовой путь с должности экономиста I категории. Группой руководит с 2018 года. Любит точность в расчетах, ценит поддержку коллег и родных.

Сегодня в подчинении Людмилы Россейкиной трудится девять человек. За последние несколько лет состав группы почти наполовину обновился: кто-то ушел на заслуженный отдых, кто-то — в декрет. Поэтому Людмила Михайловна в качестве наставника помогает молодым специалистам вникнуть во все особенности работы и органично влиться в коллектив. Она считает, что успех работы группы зависит от внимательности каждого и хорошего владения теорией, учета всех изменений в налоговом и бухгалтерском законодательствах.

В свободное время занимается с внуками и выращивает цветы.

Екатерина ПЕСКОВА
Фото Евгения МЕДВЕДЕВА

УПОЛНОМОЧЕНЫ ЗАЯВИТЬ…

Подведены итоги работы уполномоченных по охране труда Общества за второй квартал 2023 года.

В номинации «Профсоюзный контроль по охране труда» победу одержал Олег Чувашов из газопромыслового управления. Второе место присуждено его коллеге из управления материально-технического снабжения и комплектации Николаю Горохову. Тройку призеров замкнул представитель управления по эксплуатации соединительных продуктопроводов Дмитрий Шабыкин.

— Мой стаж в качестве уполномоченного по охране труда всего год, — заметил оператор по добыче нефти и газа оперативно-производственной службы № 15 Олег Чувашов. — В нашей работе важно обращать внимание на соблюдение коллегами требований и норм, нет ли неисправностей оборудования. В основном нарушения по мелочи. Однако в культуре безопасности не бывает мелочей.

145 уполномоченных по охране труда из числа работников ООО «Газпром добыча Оренбург» и дочерних предприятий помогают повышать уровень безопасности на производстве.

В номинации «Профсоюзный контроль за обеспечением безопасности дорожного движения» победителем стал Евгений Бабенко из управления технологического транспорта и специальной техники.

Валерия НИКОНОВА

При подведении итогов учитывалось проведение конкурсантами самостоятельных проверок, количество и качество выявленных ими нарушений, степень включенности в профилактическую работу, выполнение мероприятий по охране труда, обеспечению средствами индивидуальной защиты и их использованию, проведение специальной оценки условий труда и другие показатели.

ГОВОРИМ И ПОКАЗЫВАЕМ

Утро четверга для 35 молодых газодобытчиков началось с необычной зарядки: вместо физических упражнений — артикуляционные, вместо легкой разминки плечевого пояса — разогрев лицевых мышц.

Работа по развитию ораторского мастерства

Так, с базовых приемов для развития дикции и мимики стартовал тренинг «Деловые выступления. Развитие навыков самопрезентации и публичных выступлений».

Председатель совета молодых ученых и специалистов (СМУС) Общества Виктория Матвеева призналась, что главной целью встречи было дать молодым работникам предприятия «прокачать» навыки работы с аудиторией.

— Совет постоянно пополняется новыми активными участниками. Встреча с компетентным тренером поможет подготовиться к новому циклу научно-технических конференций. В этом году они проходят на уровне обособленных структурных подразделений, а в следующем коллегам предстоит представить свои проекты на уровне Общества, — подчеркнула Виктория.

Провела необычное занятие оренбургский тренер, психолог Милада Абрашкина. Это далеко не первая ее встреча с газодобытчиками: она достаточно давно сотрудничает с учебно-производственным центром Общества, порой проводит занятия для работников других дочерних обществ ПАО «Газпром» в регионе.

— В последние годы у предприятий Группы «Газпром» в Оренбуржье есть серьезный запрос на развитие этики делового общения, постановку голоса, повышение ораторского мастерства и эффективную работу с широкой аудиторией, — отметила ведущая.

После речевой разминки участники тренинга обсудили с экспертом теорию построения публичного выступления, а затем перешли к отработке практических навыков: каждый попробовал себя в роли оратора, выступающего на заданную тему.

Завершилась встреча круглым столом, объединившим новичков Общества и председателей СМУС структурных подразделений. Здесь обсуждали подготовку к научно-техническим конференциям, текущую работу совета и проекты, которые предстоит реализовать до конца года.

Ярослав РОДИН
Фото Артема ВОСТРОВА

ТРИ КИТА ЭФФЕКТИВНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ ОТ МИЛАДЫ АБРАШКИНОЙ

Знание темы: порой не самый лучший оратор может зацепить аудиторию именно доскональным знанием материала.
Уверенность в себе: молодым специалистам она особенно нужна, ведь подача материала напрямую зависит от харизмы спикера.
Умение справляться со стрессом: любой выход на публику — это испытание, для успеха в котором важно уметь поймать настрой.

КАЧАЕМ АРТИКУЛЯЦИОННЫЕ МЫШЦЫ!

Самый распространенный способ подготовиться к выходу на публику — чтение скороговорок. Делимся нашей любимой подборкой!

- В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии.
- Скороговорун скороговорил, выскороговаривал, что все скороговорки перевыскороговорит, но всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.
- Протокол про протокол протоколом запротоколировали.
- Стаффордширский терьер ретив, а черношерстный ризеншнауцер резв.
- Интервьюер интроверта интервьюировал.

СОЛНЦЕ И СТЕКЛО

Свыше 30 килограммов мусора, аккуратно разобранного по типу отходов для дальнейшей переработки: так, со знанием дела и энтузиазмом, провели образовательный субботник участники молодежного экоотряда Общества.

Экоотряд в процессе сбора

Сделать территорию вокруг спорткомплекса «Факел» в селе им. 9 Января чище и безопаснее — вот цель, которая на этот раз стояла перед подростками, которые на летних каникулах трудятся рабочими по благоустройству населенных пунктов в управлении по эксплуатации зданий и сооружений нашего Общества.

Утро началось со встречи с председателем совета молодых ученых Института степи УрО РАН Гульнарой Дусаевой. Она рассказала школьникам, как человеческая небрежность порой приводит к крупным пожарам. Например, Буртинская степь (участок природного заповедника «Оренбургский») раз в четыре года сталкивается с «пламенной угрозой».

— Статистика пожаров пугающая, и мы с экоотрядом рады внести свой небольшой вклад, убрав все, что может вызвать возгорание. Это уже третий наш субботник на территории, прилегающей к спорткомплексу, и с каждым разом мусора все меньше: когда территория убрана, желающих что-то выбросить находится немного, — рассказал участник экоотряда Олег Сулимов.

Разбившись на две команды, молодые оренбуржцы провели субботник в атмосфере соревнования. Каждая группа пыталась собрать за ограниченное время больше бумаги, пластика, стекла и твердых бытовых отходов, кропотливо их отделяя друг от друга. Команду победителей определили благодаря взвешиванию, хотя в конечном счете в выигрыше оказались жители села им. 9 Января — там, где работал экоотряд, теперь чисто и уютно.

Игнат ЯРИН
Фото автора

НА ОДНОЙ ВОЛНЕ

В современном мире, чтобы шагать в ногу со временем, нужно действовать максимально быстро, учиться всему на бегу. В этой связи у людей остается крайне мало времени для адаптации к новому: будь то место работы, условия труда, функции, стиль руководства, коллектив. Зачастую молодым работникам не хватает некоторых навыков, которые есть у более опытных товарищей.

Наставничество на крупном предприятии, таком как наше, помогает организовать эффективный процесс обмена знаниями и опытом. И при этом наставник — не «палочка-выручалочка», которая постоянно и настойчиво вкладывает в головы молодых коллег свои мысли и мнения. Наоборот, он помогает им расширить и углубить знания, отточить умения и обрести собственный стиль в работе. В этом процессе огромное значение имеет личность наставника.

Я всегда с теплотой вспоминаю прекрасного профессионала и чудесную женщину Татьяну Толчееву. Именно она помогала мне делать первые шаги в профессии инженера по организации и нормированию труда нормативно-исследовательской лаборатории нашего предприятия. В 1998 году Татьяна Алексеевна работала ведущим инженером по организации и нормированию труда. Я — вчерашняя выпускница академии нефти и газа им. И. М. Губкина (с 1998 года университет. — Ред.), опыта нормировщика — ноль.

Любая тема, будь то проведение фотографии рабочего времени, расчет норматива численности по сборнику, самые разные технические вопросы — все решалось совместно с Татьяной Алексеевной. Для нее не существовало «чужой работы».Она говорила: «Садись рядом, смотри, как я делаю». Я садилась, запоминала, училась, повторяла, снова спрашивала.

Если рассматривать наставничество как двусторонний процесс, который зависит от умения передать опыт и желания его перенять, то наш тандем с Татьяной Толчеевой, думаю, состоялся. Когда через несколько лет ее пригласили возглавить отдел организации труда и заработной платы в газопромысловом управлении, Татьяна Алексеевна рекомендовала меня на должность ведущего инженера. Фактически

Татьяна Алексеевна Толчеева

оставила вместо себя, так как курировать мне предстояло именно это управление. Можно считать, что наш профессиональный союз получил продолжение.

С моим наставником мы считали, обсуждали, спорили и при этом всегда оставались на одной волне. На многие годы газопромысловое управление стало «моим подразделением». Здесь исхожены все дорожки, осмотрены помещения, оформлены десятки фотографий рабочего времени, появились новые знакомые, которые как истинные профессионалы своего дела помогали, объясняли, отвечали, подсказывали. Наверное, я покажусь нескромной, но Татьяна Алексеевна признавалась, что гордится моими успехами. Это качество особенно ценно в Наставнике (именно так — с большой буквы). Увидеть в молодом работнике не соперника, а преемника, радоваться успехам «ученика» не меньше, чем своим — это ли не задача института наставничества?..

В настоящее время на нашем предприятии система адаптации молодых и вновь устроенных работников выходит на качественно новый уровень. Молодежь знакомится с корпоративной культурой начиная со школьной скамьи. Учебно-производственный центр Общества максимально приблизил программы обучения к реальным условиям работы на производстве. Укрепляется взаимодействие предприятия с высшими и средними учебными заведениями Оренбурга и области. Есть уверенность, что к нам будут приходить правильно настроенные и хорошо подготовленные молодые кадры.

Марина МОИСЕЕВА, заместитель начальника нормативно-исследовательской лаборатории администрации Общества

ДОБРОЕ ДЕЛО

ПО ЗОВУ КРОВИ

Заместитель начальника геологической службы газопромыслового управления Акберген Бекишев настроен позитивно

Работники ООО «Газпром добыча Оренбург» приняли участие в акции «Сдай кровь — спаси жизнь».

Среди газодобытчиков немало опытных доноров, но есть и новички. Передвижной пункт областной станции переливания крови посетили более 40 работников Общества и его дочерних предприятий.

Традиция донорства зародилась на предприятии в конце 1970-х годов.

— За эти годы несколько десятков волонтеров из числа газодобытчиков получили звание «Почетный донор России». И ежегодно их количество увеличивается, — подчеркнул заведующий отделом комплектования донорских кадров Оренбургской областной клинической станции переливания крови Сергей Перехватов.

Донорские акции, которые на предприятии находят поддержку уже несколько десятилетий, направлены на распространение идей милосердия и сострадания, формирование активной гражданской позиции у молодого поколения газодобытчиков.

Екатерина АФАНАСЬЕВА
Фото Михаила ГОРШКОВА

Ирина Жаркова, заместитель главного бухгалтера администрации Общества:
— Я решила сдать кровь впервые. Если по всем параметрам подойду, обязательно буду принимать участие в новых донорских акциях.

Алексей Акельев, инспектор службы корпоративной защиты Общества:
— Сегодня у меня одиннадцатая донация. Сдача крови — это польза для себя и других. Чтобы быть донором, нужно следить за своим здоровьем. Возможно, моя кровь кому-то пригодится и поможет.

ОТКРЫВАЙТЕ ОРЕНБУРЖЬЕ С НАМИ

Хребет Карамурунтау нередко сравнивают со спиной спящего дракона

Сегодня мы запускаем новую рубрику в газете. Она будет посвящена красотам Оренбургского края.

Пока мы будем рассказывать о памятниках природы и архитектуры, которые находятся на территории районов, где расположены производственные объекты предприятия. Если у вас, дорогие читатели, тема найдет отклик, мы расширим географию внутреннего туризма до масштабов области.

ТО ЛИ НОС, ТО ЛИ ШЕЯ

Пойдем от истоков — от Уральских гор, которые считаются одними из старейших в мире. На территории Желтинского сельсовета Саракташского района расположена Нос-гора. Своим названием она обязана одному из карнизов, образованных пластами известняка на южном окончании хребта Карамурунтау. По форме он, карниз, напоминает человеческий нос. Правда, башкиры называют эту вершину Курмаин, что в переводе с тюркского означает «узкая шея». На нее похож весь хребет, протянувшийся от села Исянгулово до Кондуровки.

С горы открываются красивые виды на долину реки Сакмары и северную часть урочища Нагайские горы. У подножия южной оконечности горы находится карстовое озеро.

По весне горные вершины покрывает ковер из желтых тюльпанов Биберштейна, разноцветных диких ирисов и фиолетовой сонтравы. На гряде обитают разные виды грызунов, земноводных, птиц, зайцы, косули, лисы.

Нос-гора имеет большую научную ценность как геологический памятник природы. В 1991 году здесь проводилась экскурсия Международного геологического конгресса по пермской системе.

НОС-ГОРА

Координаты — 51.535807, 56.722934.
Высота — 385 м.
Возраст — около 300 млн лет.

Карстовое озеро у подножия Нос-горы называют за большую глубину Чертовым Омутом

СТАРЕЙШИЙ В РЕГИОНЕ

Две части села Петровского Саракташского района соединяет один из старейших действующих мостов в Оренбургской области. Он расположен рядом с базой учебной геолого-съемочной практики РГУ нефти и газа им. И. М. Губкина, одного из ведущих вузов страны в плане подготовки кадров для нефтегазовой отрасли.

К постройке бетонного моста в стиле классицизма приступили спустя почти век после основания населенного пункта — в 1916 году. Он состоит из одного балочного пролета. Его возводили руками пленных турок, немцев и немногочисленной группы наемных рабочих.

На период строительства пришлось осушить коварную речку Ассель, пустив ее по новому руслу. Большую часть времени неглубокая и неширокая по весне, она так поднималась и разливалась, что не только топила близлежащие дома и усадьбы, но и сносила деревянный мост. Вода в реке чистая, быстрая. Говорят, когда-то в ней водились форель и хариус.

В начале XX века в селе кипела жизнь, в нем развивались различные промыслы и производства. Здесь жили сапожники, шорники, жестянщики, портные, столяры, бондари, плотники, стекольщики.

ПЕТРОВСКИЙ МОСТ

Координаты — 51.867913, 56.578472.
Длина — 28 м.
Ширина проезжей части — 6,6 м.
Высота подъема арки — 6,1 м.

Сурки зорко следят за теми, кто приезжает на Карамурунтау

Наталья АНИСИМОВА
Фото автора

О реке Ассель народ сложил легенду. Когда-то давным-давно в этих местах жил-поживал хан Альян. И было у него две жены. Но увидел хан молодую Асель, полюбил ее и взял в жены. Возненавидели соперницы девушку и решили погубить ее. Узнав, кто виноват в смерти Асели, хан приказал замуровать злодеек в пещеру на высокой горе. С тех пор в непогоду слышно, как плачут наказанные за вероломство женщины.

По одной из легенд, именно с вершины Курмаин в конце XIV века за переправой своего войска через Сакмару наблюдал Великий Тамерлан. Ученые считают, что название реки произошло от слов «сху» («овца») и «маара» («большая река»). Ведь в свое время по ее берегам кочевники пасли стада овец. Тут были отличные пастбища и места для водопоя.

В недрах на территории Желтинского сельсовета сокрыты большие природные богатства. Геологоразведка в этих местах велась еще в 1960-х годах. Из-за нехватки научно-технической базы открытие тогда сделать не удалось, но разработки первооткрывателей положили начало современным исследованиям. Сегодня наше предприятие участвует в уникальном проекте открытия Ирекского участка недр.

Петровскому мосту более 100 лет

ЛЕТНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

Друзья, очередная порция гармонии природы и производства от наших коллег. Приятно, что среди газодобытчиков столько людей, которых радует погода, дружба, общение, стремление получать удовольствие от жизни и быть счастливыми.

Сегодня своей радостью и умением подмечать прекрасное даже в обыденных вещах с нами делятся работники военизированной части Общества — респираторщик Дедуровского военизированного отряда Сергей Дубницкий и водитель автомобиля центра газовой и экологической безопасности Сергей Шибалов.

Сергей Шибалов. С собой возьмите!

ОТКРЫВАЕМ ПРОИЗВОДСТВО ВМЕСТЕ

Сергей Дубницкий (на фото в центре) с коллегами Сергеем Кривошеевым (слева) и Алексеем Паршиным в последних числах июля прибыли на установку комплексной подготовки газа № 3 для проведения профилактических работ. И не смогли пройти мимо красивого природного явления, которое обычно появляется после дождя. Запечатлеть момент им помог командир взвода Олег Ермишин. Желаем коллегам так же бодро и с хорошим настроением начинать каждый рабочий день!

Сергей Шибалов прислал целую серию снимков, которые он сделал во время объездов производственных объектов. Мы выбрали самые сочные.

Олег Ермишин. После дождя

Друзья, если вы тоже любите фотографировать и у вас есть кадры, подчеркивающие гармонию производственных объектов ООО «Газпром добыча Оренбург» и природы, присылайте работы на почту: info_gdo@mail.ru. Не забывайте указывать Ф. И. О. автора, должность, а также объект съемки.

Сергей Шибалов. Под солнечным светом

Сергей Шибалов. Впереди еще много работы

ПЕРВЫЕ ЛАСТОЧКИ

Не успели мы объявить новый фотоконкурс «На одной волне с Пушкиным», как стали поступать работы.

Первым фотографию в номинацию «Имя Пушкина на карте» прислал один из наших активных читателей — начальник службы производственного экологического контроля и анализа центра газовой и экологической безопасности военизированной части Ринат Сибагатуллин.

У памятника поэту, установленного в областном центре в 1983 году в честь 150-летия визита Александра Сергеевича в Оренбургский край, он сфотографировал младшего сына Максима.

Дорогие читатели, присоединяйтесь к творческому состязанию и выигрывайте!

Условия участия в конкурсе — по QR-коду.

ЩИТ И МЕЧ ОРГАНИЗМА

Август — самый витаминный месяц года. Несмотря на легкую печаль, которую многие испытывают в преддверии расставания с летом, сейчас отличное время, чтобы подготовить к осени не только свои дачные участки, но и собственное здоровье!

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ГЛАВНОМ

Иммунитет — это система организма, которая защищает от всего чужеродного (вирусов, бактерий, грибов, простейших и т. д.) и контролирует уничтожение вышедших из строя или устаревших собственных клеток. Иммунная система может отличить нашу ткань от чужеродной: работает по принципу «своих не трогаем».

На протяжении всей жизни организм человека оберегают несколько главных защитников. Так, в костном мозге образуются клетки, участвующие в иммунных реакциях. Тимус (вилочковая железа) отвечает за дозревание некоторых иммунных клеток, например, Т-лимфоцитов. Селезенка очищает кровь от поврежденных клеток и чужеродных агентов. В ней хранится иммунный «запас». Кроме того, здесь активно происходит процесс фагоцитоза, когда специальные клетки иммунной системы ловят и переваривают проникших в организм микробов, фрагменты собственных погибших клеток и т. д. Лимфатические узлы, своим строением напоминающие губку, постоянно фильтруют лимфу. Тут также много иммунных клеток, которые уничтожают микроорганизмы. Кроме того, в лимфоузлах находятся клетки памяти. Именно они хранят информацию о микробах, уже проникавших в организм ранее.

МЕСЯЦ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Последний месяц лета дает множество возможностей укрепить иммунную оборону. Во-первых, сезонные овощи и фрукты позволяют питаться сбалансированно, так как они богаты клетчаткой и витаминами. Суточная средняя потребность взрослого человека — 2 000 калорий при минимальной рекомендуемой физической нагрузке 30 минут в день.

В августе медики рекомендуют минимизировать вольности в виде шашлыков и другой жирной пищи. Жареное, копченое, сладкое, мучное — эти позиции в рационе, которые приводят к нарушению работы желудочно-кишечного тракта, участвующего в формировании и сохранении иммунитета на оптимальном уровне. Кроме того, тяжелая еда разрушает печень — орган фильтрации крови и выделения из организма токсинов.

Одновременно не стоит впадать и в другую крайность: попытки резко снизить вес, сесть на низкокалорийную диету могут истощить организм в преддверии осени. Важное условие сохранения здоровья — питаться регулярно и никогда не пропускать завтрак!

Кроме того, оренбургское лето позволяет пополнять уровень мелатонина и витамина D, которые нужны для нормального функционирования организма, в первую очередь нервной и костной систем. Главное — избегать периодов максимальной солнечной активности, не находиться под прямыми солнечными лучами продолжительное время, не увлекаться загаром. Иначе можно получить обратный эффект — снижение иммунитета. А вот физические активности (йога, бег, велосипедные или пешие прогулки) — это инвестиции в здоровье.

Игнат ЯРИН
По материалам областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики

6 ПРАВИЛ СИЛЬНОГО ИММУНИТЕТА

1. Не пренебрегайте календарем прививок, в том числе ежегодной вакцинацией против гриппа.
2. Рационально питайтесь: полноценное питание по количеству и составу питательных веществ, витаминов и микроэлементов — залог здоровья.
3. Обеспечьте нормальный ночной сон, который отвечает за образование новых иммунных клеток.
4. Избегайте стрессов, поскольку они ведут к снижению сопротивляемости организма: хорошее настроение — гарантия здоровья, ведь иммунная, нервная и гормональная системы работают в постоянном взаимодействии.
5. Поддерживайте нормальную физическую форму, больше бывайте на свежем воздухе, и тогда хорошее кровообращение позволит клеткам иммунной системы достичь всех уголков организма и выполнить свою защитную функцию.
6. Своевременно и полностью лечитесь от любых инфекционных заболеваний.

- СНИЖАЮТ РИСК ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА 85 %.
- СОКРАЩАЮТ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (АТЕРОСКЛЕРОЗА, ИНФАРКТОВ, ИНСУЛЬТОВ) НА 20 %.
- СПОСОБСТВУЮТ СНИЖЕНИЮ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ НА 34 %.
- УМЕНЬШАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ СТАРЧЕСКОЙ ДЕМЕНЦИИ И УХУДШЕНИЯ ПАМЯТИ.
- УКРЕПЛЯЮТ КОСТИ И СУСТАВЫ.
- УЛУЧШАЮТ НАСТРОЕНИЕ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ.

ПОЛЕЗНО И ВИТАМИННО

Несколько простых «рецептов» для укрепления иммунитета и снижения веса от специалистов-нутрициологов.

Острота и кислинка
Сочетание имбиря с лимоном помогает организму быстрее сжигать лишние калории. Лимон богат витамином С, он повышает защиту от простудных заболеваний. Также этот напиток помогает снятию отеков.

Свежие нотки
Мята положительно влияет на нервную систему и улучшает работу пищеварительного тракта. Напиток нужно употреблять перед сном. На стакан воды достаточно двух столовых ложек целебной травы. Дайте отвару прокипеть пару минут и оставьте его настаиваться. Для ощутимого результата мятный напиток нужно пить ежедневно в течение трех недель.

Белый чай
Исследования доказали, что он помогает похудеть благодаря способности расщеплять жир и препятствовать образованию новых жировых клеток. Белый чай подвергается не столь глубокой обработке, как другие сорта, а потому содержит большое количество антиоксидантов. Чтобы полностью раскрыть его вкус, не добавляйте сахар и другие подсластители.

СОЛНЦЕ, СЕТКА, ПЕСОК И МЯЧ

Это все, что нужно для проведения турнира по пляжному волейболу. А для успешного выступления еще выносливость и немного спортивного везения.

Турнир по пляжному волейболу проводился в рамках спартакиады среди руководителей ООО «Газпром добыча Оренбург». За победу боролись семь команд. Ярко выступили волейболисты управления по эксплуатации зданий и сооружений, занявшие в итоге третье место. Даже соперники отметили, что их бронза с золотым отливом.

Лучший результат, нарушив безоговорочное лидерство военизированной части, показала команда инженерно-технического центра.

На приеме мяча Виктор Шубин, подстраховывает Олег Сошников

За победу на площадке боролись начальник Центра Олег Сошников и профсоюзный лидер структурного подразделения Виктор Шубин.

— Мы оказались темной лошадкой для соперников, — полушутя заметил Виктор. — Конечно, всем было непросто, потому что все мы — «классики». В пляжном волейболе в отличие от классического человек в команде меньше, а физическая нагрузка больше. Плюс играть приходится под жарким солнцем и не на твердой поверхности — на песке. Возможно, нам чуть больше повезло с жеребьевкой. Всем спасибо за красивую игру.

Больше фотографий с турнира — по QR-коду.

Наталья АНИСИМОВА
Фото автора

РАБОЧИЙ СПОРТ

К ПОБЕДЕ БЕГОМ

Наши коллеги помогли команде областного центра одержать победу в XIX Фестивале рабочего спорта. Он был посвящен памяти В. С. Черномырдина и 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта Российской Федерации.

Всего в состязаниях по девяти видам спорта приняли участие более 450 спортсменов, представлявших 11 городов и городских округов области. Победу в общекомандном зачете среди городов одержали Оренбург и Гай.

Газодобытчики отличились в легкой атлетике. Операторы по добыче нефти и газа газопромыслового управления Алексей Ширшов и Павел Боярко на дистанции 3 км заняли соответственно первое и четвертое места. Заместитель планово-экономического отдела администрации Общества Любовь Химич пробежала 1 км с пятым временем. Работникам предприятия не было равных в эстафете (3 × 1 км). В итоге команда областного центра заняла лидирующую позицию в легкоатлетическом турнире.

Награду получает Алексей Ширшов

В августе Алексей Ширшов, Павел Боярко и Любовь Химич в составе сборной области поедут в Пермь, где состоится VII Всероссийская спартакиада трудящихся.

Тренер-преподаватель СДЮСШОР клуба настольного тенниса «Факел — Газпром» Дмитрий Жовнир с женой и дочкой завоевали бронзу Фестиваля среди спортивных семей с девочками. Семейные дружины соревновались в легкой атлетике, настольном теннисе и на полосе препятствий.

Валерия НИКОНОВА
Фото Игоря ЛЕЩЕВА

Сайт и социальные сети ООО «Газпром добыча Оренбург». Подписывайтесь!

12+. Корпоративная газета «Оренбургский газ». Учредитель и издатель — ООО «Газпром добыча Оренбург». 460058, г. Оренбург, ул. Чкалова, 1/2. Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Оренбургской области. Свидетельство ПИ № ТУ 56-00091 от 04.06.2009. Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Газпресс» ООО «СервисЭнергоГаз». 460038, г. Оренбург, пр-т Дзержинского, 2/3, каб. 21. Регистрационный номер 11. Объем 1,5 п. л. Тираж 3 500 экз. Заказ 268. Сдано в печать: по графику — 02.08.2023 в 17:00; фактически — 02.08.2023 в 17:00. Адрес редакции: 460058, г. Оренбург, ул. Чкалова, 1/2. Тел. 73-00-83, факс 47-52-97. E-mail: gazeta@gdo.gazprom.ru. Газета распространяется только на предприятиях ООО «Газпром добыча Оренбург». Бесплатно. Электронная версия газеты размещена на веб-сайте ООО «Газпром добыча Оренбург» www.orenburg-dobycha.gazprom.ru. Корректура — Н. А. АЛПАТОВА, А. Н. ВОЛОВОД. Верстка — Г. Н. АЛПАТОВ. Главный редактор Н. Н. АНИСИМОВА.